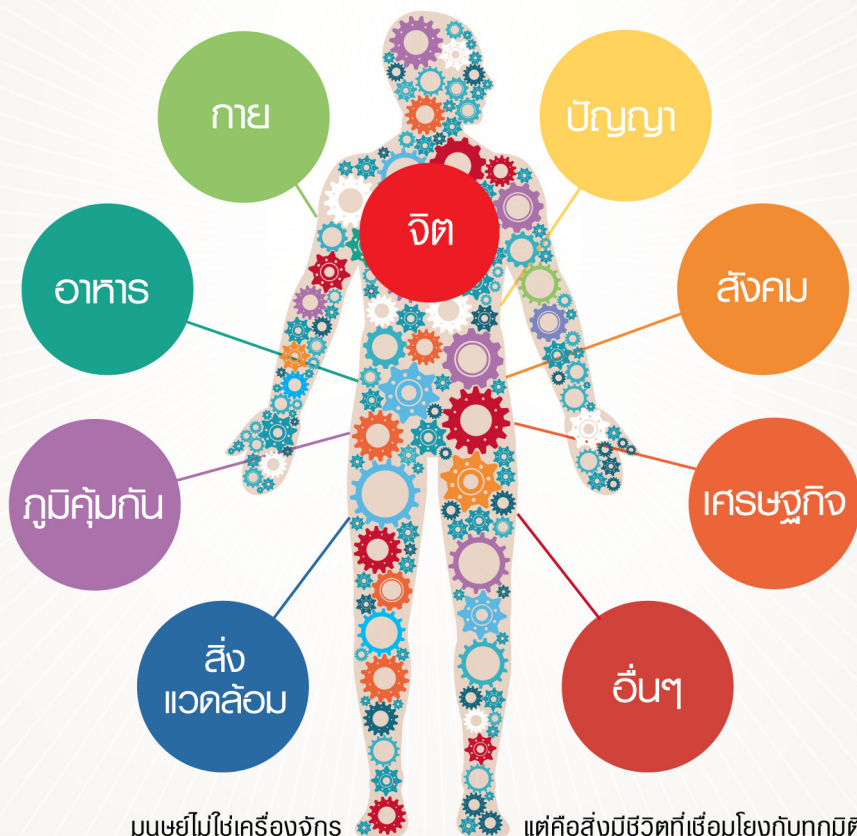


สุขภาพ

ความสุข สุขภาพดี อายุยืน สำหรับทุกคน

บูรณาการ

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี



มนุษย์ไม่ใช่เครื่องจักร

แต่คือสิ่งมีชีวิตที่เชื่อมโยงกับทุกมิติ

มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

สุขภาพ บูรณาการ

ความสุข
สุขภาพดี
อายุยืน
สำหรับทุกคน

โดย

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี

มูลนิธิสธารณสุขแห่งชาติ

เรียนรู้เรื่องสุขภาพ

สุขภาพบูรณาการ

ความสุข-สุขภาพดี-อายุยืน สำหรับทุกคน

โดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๗

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ประเวศ วะสี.

สุขภาพบูรณาการ.-กรุงเทพฯ : มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, 2562.

112 หน้า.

1. สุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

613

ISBN 978-616-8178-03-4

ประสานงาน/พิสูจน์อักษร

แก้ว วิฑูรย์เอียร, นิธมล ลิ้มปิชาติพงษ์

ศิลปกรรม

อดิสร จินดาอนันต์ยศ

จัดพิมพ์โดย มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช)

๑๑๖๘ ซอยพหลโยธิน ๒๒ ถนนพหลโยธิน แขวงลาดยาว

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๓๓ ๕๘๕๕ โทรสาร ๐ ๒๕๓๔ ๒๑๒๒

www.thainhf.org

เผยแพร่โดย บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด

๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท

เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓, โทรสาร ๐ ๒๒๗๑ ๑๘๐๖

www.thaihealthbook.com

ราคา

๙๙ บาท

การขับเคลื่อนสุขภาพเพื่อคนทั้งมวล คือ
การพัฒนาประเทศไทยอย่างบูรณาการ

สุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์

ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา
ไม่ใช้การไม่มีโรคเท่านั้น

ความสุข ความเป็นสุขภาพดี และความเป็นอายุยืน

เป็นเรื่องเดียวกัน รวมเรียกว่า

สุขภาวะ

สุขภาวะเกิดจากความถูกต้อง ลงตัว บรรสานสอดคล้อง
(Harmony) ของสัมพันธภาพของทุกสิ่งทุกอย่าง
ทั้งในตัวและนอกตัว คือ กาย ใจ สังคม สิ่งแวดล้อม หรือ

สุขภาพคือทั้งหมด –
Health is the whole

การสร้างสุขภาพเพื่อคนทั้งมวล

ควรเป็นเป้าหมายสูงสุดทางมนุษยธรรม

และการร่วมมือของคนทั้งมวลเพื่อสุขภาพ

เป็นการนำไปสู่

การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน
(Transformation) ในทุกมิติ

สารบัญ

ภาค ๑

สุขภาพและองค์ประกอบของสุขภาพ

๑

๑. ความสุข สุขภาพดี และอายุยืน เป็นมงคลสูงสุด

๓

๒. องค์ ๙ แห่งสุขภาวะ

๖

๑) กาย

๘

๒) สมอ

๙

๓) จิต

๑๑

๔) ต่อมเอนโดครีน

๑๕

๕) ระบบภูมิคุ้มกัน

๑๗

๖) มวลจุลชีวันในร่างกาย

๑๙

๗) อาหาร

๒๑

๘) สิ่งแวดล้อม

๒๓

๙) สัมพันธ์กับสุขภาพ

๒๕

๓. ความบรรสาน (Harmony) ขององค์ประกอบ

ทั้ง ๙ คือ สุขภาพและสุขภาพดี

๒๗

ภาค ๒

มรรควิธีสร้างสุขภาวะ

๓๑

๑. สุขภาวะทางกาย

๓๕

- ๑) การออกกำลังกายและอัดโนกายภาพ
บำบัดเพื่อสุขภาพ ๓๕
- ๒) อาหารเพื่อสุขภาพ ๔๕
- ๓) สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ ๔๗
- ๔) ระบบเศรษฐกิจที่เอาสุขภาพของคนทั้งมวล
เป็นตัวตั้ง ๔๘
- ๕) การควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ๕๔

๒. สุขภาวะทางจิต

๖๐

- ๑) ไมตรีจิตต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง ๖๐
- ๒) สุนทรียธรรมกับสุขภาวะ ๖๒
- ๓) การเจริญสติ เจริญสมาธิกับสุขภาพ ๖๓

๓. สุขภาวะทางสังคม

๖๖

- ๑) ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง
ปัจจัยสุขภาวะที่ใหญ่มาก ๖๖
- ๒) สังคมไม่ทอดทิ้งกัน และสปิริตแห่งการเป็น
อาสาสมัครเต็มประเทศ ๖๘
- ๓) ความเป็นธรรมทางสังคมกับสุขภาวะ ๖๙
- ๔) การปฏิวัติสัมพันธภาพ
(Associational Revolution) ๗๑
- ๕) ระบบบริการสุขภาพที่ดี ๗๓

๔. สุขภาวะทางปัญญา

๗๗

- ๑) ชีวิตคือการเรียนรู้ การเรียนรู้คือชีวิต
การเรียนรู้ที่ดียังให้เกิดสุข ๗๗
- ๒) การเข้าถึงความเป็นกระแสของเหตุปัจจัยของ
สรรพสิ่ง – การเป็นอยู่ด้วยปัญญา ๘๑
- ๓) การเข้าถึงความเป็นทั้งหมดหนึ่งเดียวกัน
(The Same One Wholeness) ของธรรมชาติ ๘๔
- ๔) การเจริญจิตตปัญญา – วิปัสสนา
และจิตตปัญญาศึกษา ๘๗

ภาค ๓

วิธีสร้างสุขภาวะของคนทั้งมวล

๙๑

๑. การปฏิบัติโดยประชาชนทุกคนและการส่งเสริม ๙๓
๒. ชุมชนเข้มแข็ง และสิ่งแวดล้อมเกื้อกูล ๙๔
๓. ระบบบริการสุขภาพที่ดี ๙๔
๔. การขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะ ๙๕
๕. กลไกการขับเคลื่อนการสร้างสุขภาวะของคนทั้งมวล ๙๖
๖. การประชุมภาคียุทธศาสตร์สุขภาพบูรณาการ ๙๙

ภาค ๔

สรุป

๑๐๑

ภาค



สุขภาพและ
องค์ประกอบ
ของ
สุขภาพ

ความสุข

สุขภาพดี และอายุยืน

เป็นมงคลสูงสุด

การมีความสุขกายสบายใจ ความคิดปลอดโปร่ง แจ่มใส เบาเนื้อเบาตัว คล่องแคล่ว กลมกล่อม เห็นความงามของสรรพสิ่งรอบตัว มีความปิติซึมซาบไปทั่วสรรพางค์กาย มีความเมตตา เห็นคุณค่าของผู้คน และมีความเป็นมิตรอันไพศาล อันเป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยความสุขเป็นสุขภาวะทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา

สภาวะเช่นนี้เกิดจากความบรรสานสอดคล้อง (Harmony) ของกาย ใจ สังคม สิ่งแวดล้อม จนเกิดสภาวะสันติ สมดุลในชีวิต เมื่อสมดุลก็เกิดความเป็นปกติ สุขสงบ และดำรงอยู่ได้นาน

สภาวะที่ไม่สมดุลก็จะปั่นป่วน ไม่สงบ รุนแรง หักโค่น

หรือดำรงอยู่ไม่ได้ เช่น ฟาผ่าเปรี้ยงปร้างเกิดจากประจุไฟฟ้า
ระหว่างก้อนเมฆ หรือระหว่างก้อนเมฆกับพื้นดินไม่สมดุล
หรือแผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด เกิดจากแรงดันภายใน
ภายใน หรือระหว่างกันไม่ได้ดุล

สภาวะที่กาย ใจ สังคม สิ่งแวดล้อม ไม่บรรลุนาน
สอดคล้องจนเสียสมดุลจะเกิดความไม่ปกติ ไม่สบาย
สุขภาพไม่ดี ป่วย ถ้าเป็นมากชีวิตก็ดำรงอยู่ไม่ได้

เพราะฉะนั้น สุขภาพคือดุลยภาพ

ไม่ใช่ คือ การไม่มีโรค

เพราะถึงมีโรค ถ้ามีดุลยภาพ ก็สุขภาพดีได้

และถึงแม้ไม่เจอโรค แต่ถ้าเสียดุลยภาพ สุขภาพก็
ไม่ดี

เนื่องจากความสุข สุขภาพดี และการมีอายุยืน หรือ
เรียกรวมว่า สุขภาวะ เป็นคุณภาพสูงสุดของชีวิต เป็นมงคล
อันสูงสุด ควรเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตและการพัฒนา
จึงเป็นหน้าที่ของเราทุกคน และของทุกองค์กรในการสร้าง
และช่วยให้เพื่อนมนุษย์สามารถสร้างความสุข สุขภาพดี
และการมีอายุยืน

ในการนี้ต้องการองค์ ๓ คือ

- หัวใจแห่งความเป็นมนุษย์ (Heart)
- ความรู้และปัญญา (Head)
- การลงมือปฏิบัติและการจัดการ (Hand)

เราลองมาขยายความให้ละเอียดขึ้นอีกเล็กน้อยว่า
องค์ประกอบของสุขภาวะที่ว่านั้น มีอะไรบ้าง

องค์ ๙

แห่งสุขภาวะ

ที่จริงสุขภาวะขึ้นกับทั้งหมด ดังที่พูดว่า “Health is the whole”

แต่เพื่อความพอประมาณและเข้าใจง่ายในการปฏิบัติ จะกล่าวถึงองค์แห่งสุขภาวะเพียง ๙ ประการเท่านั้น

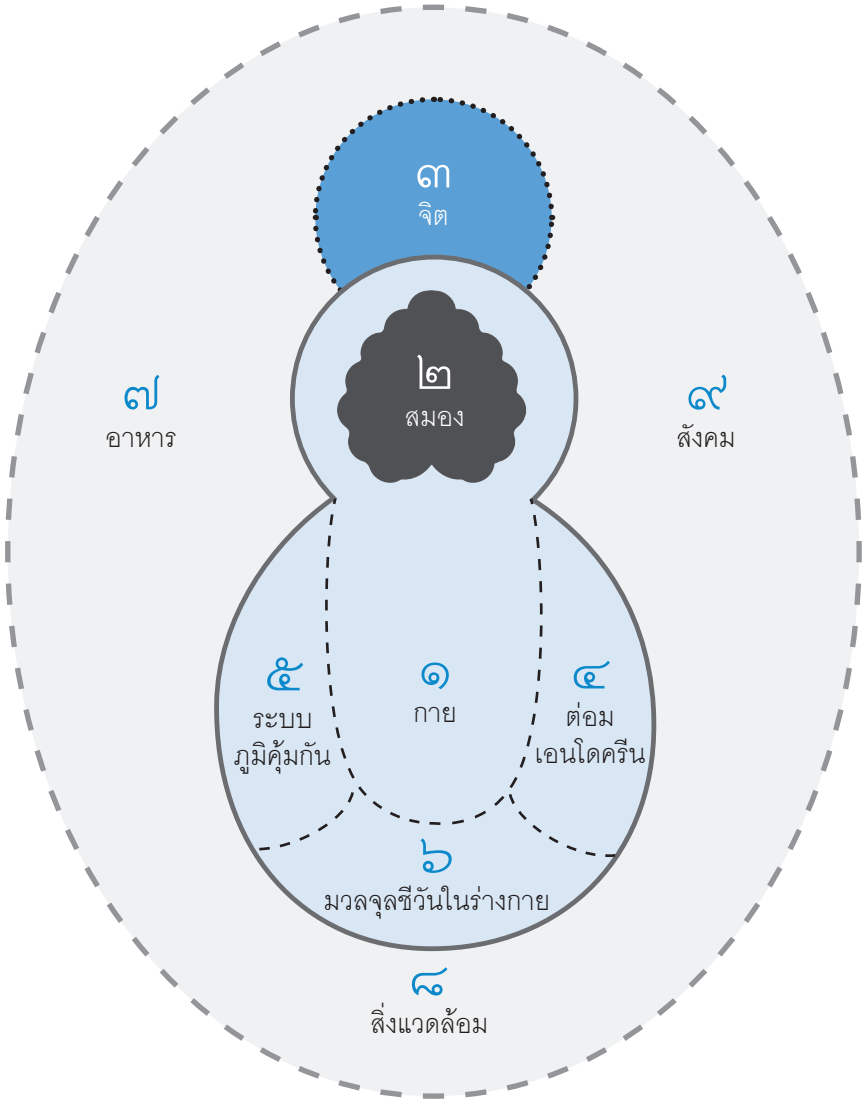
รูปแสดงองค์ ๙ ของโครงสร้างของสุขภาวะ

ประกอบด้วย...

องค์ภายในร่างกาย ๖ องค์ ภายนอก ๓ องค์

หรือประกอบด้วยชีวิตและสิ่งแวดล้อม

องค์ประกอบภายในหรือชีวิต ๖ องค์ ตามหมายเลข คือ



องค์ ๙ ของโครงสร้างของสุขภาวะหรือทุกขภาวะ

องค์ประกอบภายในหรือชีวิต ๖ องค์ ตามหมายเลข คือ

๑. กาย

๔. ต่อมเอนโดครีน

๒. สมอง

๕. ระบบภูมิคุ้มกัน

๓. จิต

๖. มวลจุลชีวันในร่างกาย

ทั้งหมดนี้อยู่ในตัวคนหรือชีวิต

ส่วนองค์ประกอบนอกตัว หรือสิ่งแวดล้อมมีความเป็นอนงก
ปรียาย แตกกล่าวถึงเพียง ๓ คือ

๗. อาหาร

๘. สิ่งแวดล้อม

๙. สังคม

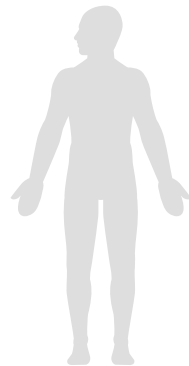
๑

กาย

หมายถึงอวัยวะต่างๆ ที่ประกอบ
กันทั้งภายในและภายนอก จะว่ามีจำนวน
เท่าใดก็แล้วแต่การนับ

ทางพระท่านนับได้ ๓๑ หรือ ๓๒

ความสมประกอบ ความสมบูรณ์แข็งแรง ความมีพลัง
ความคล่องแคล่ว ความปราศจากโรค ทำให้จิตใจดี มีความ
สุข สุขภาพดี การดูแลบริหารร่างกายอยู่ในสภาพดี จึงเป็น
บ่อเกิดของความสุข



๒ สมอง



สมองก็เป็นอวัยวะอย่างหนึ่ง แต่มีความเป็นพิเศษที่เป็นศูนย์รับรู้ และประสานงานจากทั่วทั้งร่างกาย และจากภายนอก รวมทั้งเป็นฐานของจิต ซึ่งเป็นองค์ที่ ๓ ที่จะกล่าวต่อไป

สมองมนุษย์แตกต่างจากสมองของสัตว์อื่นๆ ที่มีสมรรถนะสูงมาก มีเซลล์สมองถึงแสนล้านตัวและแต่ละตัวเชื่อมโยงถึงเซลล์

เซลล์สมองมนุษย์แตกต่างจากสมองของสัตว์อื่นๆ อีกประมาณ ๗ หมื่นตัว เกิดเป็นเครือข่ายเซลล์สมองอันเป็นโครงสร้างที่วิจิตรที่สุดในจักรวาล มีสมรรถนะในการเรียนรู้สูงอย่างสุด ๆ

จนพูดว่าเรียนรู้ให้บรรลุอะไรก็ได้ และเกิดสภาพที่เป็นนามธรรมซึ่งเรียกว่าจิต อันเป็นอีกมิติหนึ่งที่มีผลต่อกายและสิ่งแวดล้อมอย่างมหันต์

สมองมีน้ำหนักเพียงประมาณ ๒ เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักร่างกาย แต่เป็นอวัยวะที่ใช้พลังงานสูงสุด คือประมาณ ๒๕ เปอร์เซ็นต์ของการใช้พลังงาน เพราะสมองทำการะมากทั้งเวลาตื่นและเวลาหลับ

สมองเป็นศูนย์กลางการรับรู้จากทุกส่วนของร่างกาย ทั้งจากภายนอกและภายใน

การรับรู้จากภายนอก เช่น ทางตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย เราอาจจะรู้ตัว แต่การรับรู้จากภายใน เช่น หัวใจ ตับ ปอด ลำไส้ เราอาจจะไม่รู้ตัว

แต่สมองจะต้องรับรู้ทั้งเวลาตื่นและเวลาหลับ เพื่อสมองจะรับรู้สภาพหรือสถานการณ์ความเป็นจริงแต่ละขณะ เพื่อจะจัดสรรทรัพยากร เช่น เลือด ออกซิเจน น้ำตาล แร่ธาตุต่างๆ ไปยังอวัยวะต่างๆ ให้ถูกจังหวะ เพราะในแต่ละจังหวะอวัยวะต่างๆ ใช้ทรัพยากรไม่เท่ากัน เช่น

ขณะเดิน กล้ามเนื้อขาต้องการพลังงานมากกว่า ขณะนั่ง

ขณะกินอาหารหรือหลังกินใหม่ๆ เลือดจะต้องไปหล่อเลี้ยงลำไส้มากกว่าปรกติ เพื่อการบีบตัวของลำไส้และย่อย

ขณะที่คิดว่าเห็นงู สมองสั่งให้หลังอะดรีนาลีนอย่างรวดเร็ว กระตุ้นให้หัวใจเต้นแรง ความดันขึ้น กล้ามเนื้อมีพลังมหาศาล สามารถกระโดดหนีอย่างรวดเร็ว ให้ทันทีจะไม่ถูกงูกัด

ขณะที่โกรธ เกลียด หรือคิดเป็นปฏิปักษ์ สมองมันก็พยากรณ์ไปว่าจะเกิดการต่อสู้ ก็จัดการสั่งต่อมเอนโดครีน และกลไกเตรียมการเพื่อการต่อสู้

ฯลฯ

การจัดสรรทรัพยากรโดยสมองอาจจะลงตัวบ้าง ไม่ลงตัวบ้าง สุดท้ายเหตุปัจจัยอันหลากหลาย

ถ้าการจัดสรรลงตัว เราก็อารู้สึกสบาย มีความสุข

แต่ถ้าไม่ลงตัว เรียกว่ามีความขัดแย้งกัน หรือขบถกันเกิดขึ้นในร่างกาย เราก็อารู้สึกไม่สบาย หรือไม่มีความสุข

ฉะนั้นบางเวลาเราก็มีความสุขบ้าง บางเวลาไม่มีความสุข ในตัวหรือขาดความสุข โดยไม่ปรากฏสาเหตุ

ที่จริงมีสาเหตุแต่เราไม่รู้ เช่น การจัดสรรทรัพยากรในตัวไม่ลงตัวในขณะที่ใดขณะหนึ่งด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ ที่ซับซ้อน แต่ถ้าเราเข้าใจกลไกที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีความสุขหรือไม่มีความสุข ดังที่จะค่อยๆ กล่าวเป็นลำดับไป **เราจะสามารถสร้างความสุขได้**

๓

จิต

สมองนั้นเป็นรูปธรรม คือประกอบด้วยสสารจับต้องได้ ส่วนจิตนั้นเป็นนามธรรม มีองค์ประกอบหยาบๆ ๔ อย่าง คือ



รู้ (Conscious)

ภาษาทางพระเรียกว่า **วิญญาน** วิญญานไม่ใช่ดวงอะไรที่ล่องลอยไปจุติ หรือหลอกหลอนแบบนาครพระโขนง

แต่หมายถึงรู้ ถ้ารู้ทางตาก็เรียกจักขุวิญญาณ รู้ทางหูก็
เรียกโสตวิญญาณ รู้ทางลิ้นก็เรียกว่าชิวหาวิญญาณ รู้เมื่อมี
อะไรมาสัมผัสกายก็เรียกว่า กายวิญญาณ รู้ทางใจคือจาก
ความจำแล้วฟังขึ้นมาให้รู้ก็เรียกว่า มโนวิญญาณ

ความรู้สึกรู้สึก (Feeling)

ความรู้สึกรู้สึก สุข ทุกข์ ชอบ ไม่ชอบ สบาย ไม่สบาย ทาง
พระเรียกว่า เวทนา

เวทนาที่ใช้ทางพระไม่ใช่หน้าเวทนาหน้าสังสาร แต่
หมายถึง สุขเวทนา ทุกขเวทนา

อทุกข์ขมสุขเวทนา (ความรู้สึกรู้สึกก็ไม่ใช่ ทุกข์ก็ไม่ใช่)

การจำได้หมายรู้ (Perception)

ที่ทางพระเรียกว่า สัญญา ซึ่งไม่ใช่ promise เอาเป็น
ว่าหมายถึงความจำ

การคิดปรุงแต่ง (Thinking)

ทางพระเรียกว่า สังขาร สังขารในที่นี้ไม่ได้หมายถึง
ร่างกาย แต่หมายถึงการคิด

สรุปว่าจิต รู้ รู้สึกรู้สึก จำ คิด

จิตไม่ใช่ดวงอะไรที่ตายตัว

แต่เป็นกระบวนการที่มีอะไรมากระทบกาย ทางตา หู

จมูก ลิ้น กาย แล้วเกิดการรู้ เกิดการชอบไม่ชอบ จำเอาไว้
และคิด

ถ้าไม่มีอะไรมากระทบก็ไม่มีจิต

เช่น ถ้าเอาเด็กเกิดใหม่ที่ยังไม่รู้อะไรเลยใส่ในตู้ที่ไม่มี
แสง ไม่มีเสียง ลอยอยู่ในช่องเหลวที่ไม่ทำให้รู้สึกว่ามีน้ำหนัก
และมีอุณหภูมิเท่าร่างกาย คือไม่ให้สัมผัสผืน - ร้อน - อ่อน
- แข็ง

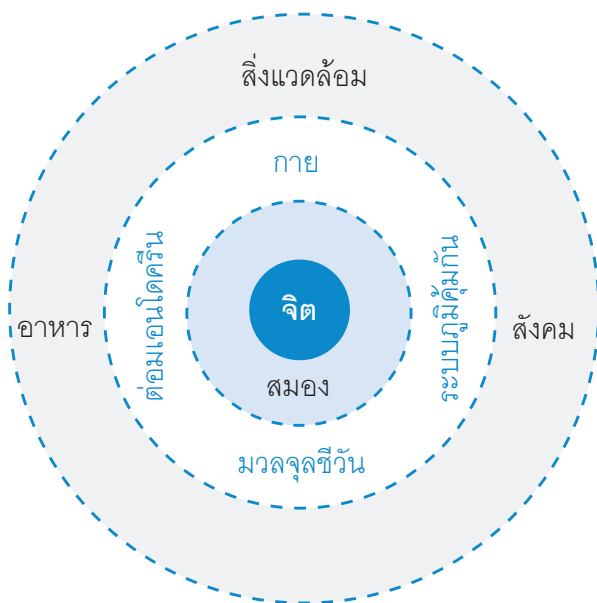
เมื่อเด็กเกิดใหม่ที่ยังไม่รู้อะไรเลยไม่ได้สัมผัสกับ
สิ่งแวดล้อมเลย คือไม่เห็นอะไร ไม่ได้ยินอะไร ไม่ได้กลิ่นอะไร
ไม่ได้สัมผัสอะไร ไม่ได้สัมผัสผืน - ร้อน - อ่อน - แข็ง เขา
ก็จะไม่รู้อะไรเลย เมื่อไม่รู้อะไรเลยก็ไม่มีอะไรจะจำ ไม่มีอะไร
จะคิด ไม่มีอะไรจะรู้สึกว่าจะชอบหรือไม่ชอบ นั่นคือจิตของเขา
ไม่เกิดขึ้น

จิตจึงไม่ใช่ดวงอะไรที่มีอยู่แล้วอย่างตายตัว แต่เกิด
จากเหตุปัจจัยภายนอกมากระทบกาย แล้วเกิดเป็นรู้ รู้สึก
นึกคิด จำ

นั่นคือ **สิ่งแวดล้อม - กาย - จิต** เป็นเรื่องต่อเนื่อง
ถึงกัน จิตจึงเป็นเรื่องที่ปรุงแต่งขึ้น (constructed) จากเหตุ
ปัจจัย

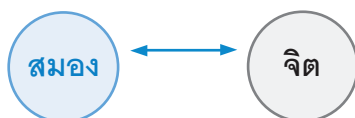
การปรุงแต่งขึ้นนี้แหละที่ทางพระเรียกว่า **สังขาร**

ถึงขั้นนี้ควรเข้าใจว่าจิตไม่ได้แยกส่วนตายตัว เป็น
เรื่องของจิตใจโดดๆ แต่เกี่ยวข้องสัมพันธ์อยู่กับกายและ



จิตและองค์ประกอบอีก ๘ ต่อเนื่องถึงกัน

สิ่งแวดล้อม ซึ่งแตกตัวเป็นองค์ประกอบอีก ๘ องค์ รวมทั้งจิตด้วยเป็นองค์ ๙ แห่งโครงสร้างของสภาวะหรือทุกขภาวะ ตามรูปในตอนที่แล้ว แต่อาจเขียนเสียใหม่โดยเอาจิตไว้ตรงกลาง ทั้ง ๙ องค์ เป็นเหตุปัจจัยหรือผลกระทบซึ่งกันและกัน เช่น สมองกับจิต การเปลี่ยนแปลงที่สมองมีผลถึงจิต การเปลี่ยนแปลงที่จิตมีผลกระทบถึงสมอง เช่น ในคนที่เจริญสติมีการเปลี่ยนแปลงที่สมอง



คนที่ออกกำลังกาย ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ที่สมอง ทำให้ความจำได้เป็นเรื่องของจิต

คนที่เจริญสติมีสารเอนดอร์ฟินหลั่งออกมามาก มีผลต่อสมอง ทำให้รู้สึกเป็นสุข นอกจากนั้นคนที่เจริญสติทำให้ระบบภูมิคุ้มกันเข้มแข็ง ทำให้ไม่เจ็บป่วยเป็นโรคติดเชื้อ โรคมะเร็ง และโรคอื่น ทำให้อายุยืน

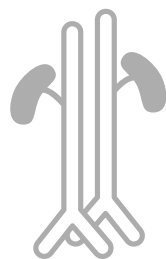
หรือมวลจุลชีวนที่อยู่ในร่างกาย ทำให้เกิดความเป็นปรกติในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้สุขภาพดี

ถ้าทางสังคมมีความสัมพันธ์อันอบอุ่น ทำให้มีความสุข สุขภาพดี ก็จะไม่ค่อยเจ็บป่วย ต่าง ๆ เหล่านี้เป็นต้น

ที่กล่าวมาเพื่อให้เห็นปัจจัยต่าง ๆ ที่มากำหนดความสุขและความมีสุขภาพดี ที่ว่าสุขภาพคือทั้งหมด – Health is the whole ไม่ใช่การไม่มีโรคเท่านั้น

๔ ต่อมเอนโดครีน

ต่อมเอนโดครีนหรือต่อมไร้ท่อเป็นอวัยวะที่ซ่อนเร้นอยู่ในร่างกาย ซึ่งครั้งโบราณไม่รู้จัก จึงไม่นับอยู่ในอาการ ๓๒



ต่อมในระบบนี้ไม่มีท่อ ปลั่งสารสังเคราะห์เข้าสู่

กระแสเลือดโดยตรง เพื่อไปทำหน้าที่ต่าง ๆ เช่น **ต่อมหมวกไต**ทำหน้าที่หลั่งสารอะดรีนาลีน ไปกระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันขึ้น กล้ามเนื้อเพิ่มพลัง

เช่น เมื่อยามกลัวหรือตกใจ สมอจะไปสั่งให้อะดรีนาลีนหลั่งออกมามาก เพื่อเตรียมใช้กำลังจะสู้หรือจะหนี ล้วนต้องใช้พลังมาก

ที่เวลาเรากลัวหรือตกใจแล้วรู้สึกใจสั่น เพราะอะดรีนาลีนหลั่งออกมามาก ในสภาวะเครียดเรื้อรังสารพวกนี้จะหลั่งออกมามาก ทำให้เป็นโรคความดันสูง ภูมิคุ้มกันบกพร่อง

ใน**ตับอ่อน**มีต่อมที่หลั่งสารอินซูลิน ซึ่งทำหน้าที่ส่งเสริมการใช้น้ำตาลเพื่อสร้างพลังงาน ยามที่อวัยวะส่วนไหนต้องการใช้พลังงานมาก สมอซึ่งทำหน้าที่จัดสรรทรัพยากร ก็จะจัดส่งน้ำตาลพร้อมทั้งเพิ่มอินซูลิน ถ้าผลิตอินซูลินบกพร่องก็เป็นโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานพบมากในประชากรต่าง ๆ ระดับน้ำตาลที่สูงไปจับโปรตีน ทำให้โปรตีนแข็งตัวเกิดความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ

ความเสื่อมของผนังหลอดเลือดทำให้เป็นโรคความดันสูง เป็นโรคหัวใจ ไตวาย และเป็นโรคหลอดเลือดในสมอง

โรคเบาหวานกับความดันสูงทำให้เกิดโรคเรื้อรัง ซึ่งเป็นภาระหนักทางสุขภาพ จำเป็นต้องได้รับการควบคุม ซึ่งจะกล่าวถึงต่อไป

จิตใจและคุณภาพในร่างกายมีผลต่อระบบต่อมเอนโดครินและระบบต่อมเอนโดครินก็มีผลต่อสุขภาพทางกายและใจมาก

๕ ระบบภูมิคุ้มกัน



ระบบร่างกายแม้สมบูรณ์ครบถ้วนเพียงใด ถ้าระบบภูมิคุ้มกันบกพร่องก็จะมีชีวิตรอดไม่ได้ เพราะจะตายจากโรคติดเชื้อและโรคมะเร็ง

ระบบภูมิคุ้มกันประกอบด้วย ทั้งที่เป็นสารที่เรียกว่า แอนติบอดี และที่เป็นเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกันซึ่งมีหลายชนิด

การออกกำลังกายและการเจริญสติเพิ่มความเข้มแข็งให้ภูมิคุ้มกัน มวลจุลชีวันที่เป็นมิตรที่อยู่ในร่างกายก็อาจมีผลต่อภูมิคุ้มกัน

ประสาทสมองคู่ที่ ๑๐ ที่เรียกว่า Vagus nerve ก็มีผลกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน การกระตุ้นเส้นประสาทเวกัสด้วยกระแสไฟฟ้า มีผลไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน มีผลดีต่อการรักษาโรคเรื้อรังจำนวนมาก

ภาวะเครียด ความไม่สมดุล ความไม่ลงตัวในระบบกายใจ มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้เจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย

ในสภาวะขาดความสมดุลในตัว ระบบภูมิคุ้มกันอาจได้รับสัญญาณผิด ทำให้เซลล์บางชนิดปล่อยสารเคมีที่เรียกว่า ไซโตไคน์ ที่ไปก่อให้เกิดการอักเสบในเนื้อเยื่อต่างๆ

การอักเสบในเนื้อเยื่อต่างๆ ทำให้เกิดโรคอื่นๆ ต่อไป เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน หรือทำให้เกิดอาการเจ็บปวดในตัวเรื้อรัง ที่เรียกว่า chronic pain โดยหาโรคไม่พบ

ขณะนี้คนอเมริกันประมาณ ๑๐๐ ล้านคน กำลังติดยาแก้ปวดประเภทคล้ายฝิ่น (Opioids) และถึงแก่ความตายเพราะใช้ยาเกินขนาดปีละ ๖๐,๐๐๐ – ๗๐,๐๐๐ คน สาเหตุที่ใช้ยาแก้ปวดก็เพราะมีการเจ็บปวดเรื้อรังในตัวโดยหาโรคไม่พบ

การไม่พบโรคไม่ได้หมายถึงไม่ป่วยหรือมีสุขภาวะ

ความไม่สมดุลในกายใจเป็นนามธรรม หมอไม่เรียกว่าเป็นโรค เพราะหมอเรียนมาแต่โรคที่เป็นรูปธรรม สามารถเห็นหรือจับต้องได้

เมื่อมีความเจ็บปวดในตัว หาโรคไม่ได้ ก็ให้ยาแก้ปวด แล้วก็ติดยาแก้ปวด แล้วก็ตายจากการใช้ยาแก้ปวดเกินขนาด เป็นสภาพที่น่าสงสารมาก

เราจึงต้องทำความเข้าใจว่าดุลยภาพ = สุขภาพ หรือ สุขภาวะ

การเสียคุณภาพจากอะไรก็ตาม = ทุกขภาวะ หรือ สุขภาพไม่ดี

และที่ว่าเสียคุณภาพจากอะไรก็ตามนั้น อะไรก็ตาม ที่ว่านั้นเป็นอันมากมาจากเหตุปัจจัยที่ซับซ้อนทางกาย - จิต - สังคม ที่หมอยังไม่ค่อยเข้าใจและไม่สนใจ แต่จะเป็นเช่นนั้นไม่ได้อีกต่อไป เพราะความทุกข์ยากของประชาชน จำนวนมาก

๖

มวลจุลชีวันในร่างกาย



ในลำคอ โพรงจมูก และลำไส้ มีจุลชีพหรือที่เรียกกันว่าแบคทีเรียอาศัยอยู่เป็นล้านๆ เซลล์ มวลจุลชีวันหรือประชากรจุลชีพเหล่านี้โดยรวมเรียกว่า microbiome (ไมโครไบโอม) หรือ microbiota

การวิจัยใหม่ๆ พบว่ามวลจุลชีวันเหล่านี้เป็นมิตรกับร่างกาย เป็นประจักษ์พยานหนึ่งของร่างกายที่เดียว เช่น สังเคราะห์วิตามิน สังเคราะห์สารซีโรโทนิน ซึ่งมีผลต่อสมอง มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน

การที่มวลจุลชีวันมีผลถึงสมองและระบบภูมิคุ้มกัน จึงไปมีผลโดยกว้างขวางต่อความเป็นไปของร่างกายและจิตใจอย่างใหญ่หลวง แม้แต่โรคอ้วนก็เกี่ยวกับมวลจุลชีวันในลำไส้

การผ่าตัดกระเพาะอาหารและลำไส้เพื่อลดความอ้วน ก็พบว่า เป็นเพราะไปเปลี่ยนประชากรมวลจุลชีวนในลำไส้ ได้มีการทดลองเอามวลจุลชีวนในลำไส้ของหนูที่ผ่าตัดลดความอ้วนไปใส่ในลำไส้ของหนูที่ไม่ได้รับการผ่าตัดลดความอ้วนก็ปรากฏว่าลดความอ้วนได้

การรบกวนต่อประชากรมวลจุลชีวนในลำไส้มีผลต่อสุขภาพได้นานาประการ สิ่งที่รบกวนประชากรจุลชีวนในลำไส้ก็เช่น อาหารบางอย่าง ความเป็นกรดเป็นด่าง การผ่าตัดกระเพาะอาหารและลำไส้ การรับได้สารเคมีบางชนิด เช่น ยาฆ่าแมลง หรือการกินยาปฏิชีวนะ

ในอนาคตเราจะมีความรู้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ว่าอาหารอะไรมีผลต่อมวลจุลชีวนในลำไส้ และส่งผลกระทบต่อสมองและระบบภูมิคุ้มกัน และต่อการเกิดโรค หรือสุขภาพจะอย่างไรบ้าง

ฉะนั้นเรื่องมวลจุลชีวนในร่างกายที่มีผลต่อสุขภาพ เป็นเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่งที่เราจะต้องทำความเข้าใจ และดูแลในเรื่องสุขภาพอย่างบูรณาการ

๗ อาหาร



อาหารประกอบด้วยสารต่างๆ จากภายนอกที่ถูกนำเข้าไปสู่ภายในร่างกาย เข้าไปสัมผัสสัมพันธ์กับทุกเซลล์ของร่างกาย เริ่มต้นจากเซลล์ของกระเพาะอาหารและลำไส้ มวลจุลชีววินที่อยู่ในลำไส้ไปจนถึงเซลล์ของสมอง จึงมีความสำคัญต่อจิตใจ หรือสุขภาวะอย่างสำคัญที่สุด ทำให้สุขภาพดีหรือสุขภาพเสียก็ได้

เริ่มตั้งแต่อาหารหยาบตามธรรมชาติที่มีกากและเส้นใยมาก ทำให้ท้องไม่ผูก ถ่ายอุจจาระคล่อง ไม่ค่อยเป็นโรคกรดสีดวงทวาร และมะเร็งในลำไส้ ดังที่คนแอฟริกันในแอฟริกาไม่ค่อยเป็นโรคกรดสีดวงทวาร และไม่ค่อยเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก แต่คนแอฟริกันที่ไปอยู่ในสหรัฐอเมริกาและบริโภคอาหารแบบอเมริกันเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากกันมาก อาหารจึงเกี่ยวกับการเกิดมะเร็ง เช่น อาหารที่มีเนื้อสัตว์มาก ไขมันมาก หรือปนเปื้อนด้วยสารพิษ เช่น สารเคมีบางอย่าง และยาฆ่าแมลง

ดังได้กล่าวแล้วว่ามวลจุลชีววินที่อยู่ในลำไส้ทำหน้าที่เกี่ยวกับสุขภาพมาก ทั้งมีผลต่อสมอง ต่อภูมิคุ้มกัน และอื่นๆ อาหารบางอย่างก็ไปส่งเสริมมวลจุลชีววินที่เป็นมิตร อาหารบางอย่างก็เป็นปฏิปักษ์หรือฆ่ามวลจุลชีววินที่เป็นมิตรต่อสุขภาพ

เราจะมีความรู้มากขึ้นในอนาคตอันใกล้ว่า อาหารอะไรเป็นมิตร อะไรเป็นปฏิปักษ์ต่อมวลจุลชีวนในลำไส้ และส่งผลไปถึงสุขภาพ

สาเหตุการตายที่สำคัญที่สุดของคนตะวันตกคือ การที่เลือดแข็งตัวเป็นลิ่มเลือดแล้วอุดตันหลอดเลือด ที่เรียกว่า ธรอมโบสิส (thrombosis) เช่น อุดตันหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมองและหลอดเลือดตามอวัยวะต่าง ๆ

คนไทยสมัยที่ยังไม่มีพฤติกรรมแบบคนตะวันตกเป็นโรคหลอดเลือดอุดตันน้อยมาก อาหารของชาวตะวันตกมีเนื้อสัตว์มาก ไขมันสูง แต่เส้นใยน้อย ตรงข้ามกับอาหารไทย เช่น น้ำพริก ผัก ปลาทุ แกงส้ม แกงเลียง ที่มีเนื้อสัตว์น้อย ไขมันต่ำ มีเส้นใยมาก

อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพมากกว่าอาหารฝรั่ง นอกจากนั้นพริกยังมีสารละลายลิ่มเลือด หอมกระเทียมยังป้องกันการจับกลุ่มของเกล็ดเลือด ทำให้ป้องกันการเกิดลิ่มเลือด ไขมันชั้นมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ป้องกันการเกิดมะเร็ง เป็นต้น

ขณะนี้มีความสนใจเรื่องอาหารกับสุขภาพเพิ่มขึ้นทั่วโลก แนวโน้มคือลดโปรตีนจากเนื้อสัตว์ แทนที่ด้วยโปรตีนจากพืช

ความนิยมมังสวิรัตเพิ่มขึ้น เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์
 มากๆ เพิ่มการเป็นโรคหัวใจและโรคมะเร็ง

อาหารที่ได้จากเกษตรแบบอินทรีย์ ไม่ใช่ปุ๋ยเคมี ไม่
 ใช้ยาฆ่าแมลง น่าจะเป็นคุณต่อสุขภาพมากกว่าอาหารที่
 ปนเปื้อนด้วยสารเคมีและยาฆ่าแมลง

ความนิยมบริโภคผลผลิตผลจากการเกษตรอินทรีย์ นอก
 จากเป็นผลดีต่อสุขภาพของผู้บริโภคแล้ว ยังไปสนับสนุน
 ให้การเกษตรอินทรีย์หรือเกษตรธรรมชาติขยายตัว อันเป็น
 คุณต่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของเกษตรกรอีกด้วย

๘ สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อม เช่น ดิน น้ำ อากาศ
 สลายลม แสงแดด ต้นไม้ สัตว์ ทัศนียภาพ
 มีผลต่อสุขภาพของมนุษย์ สถานที่ที่อยู่
 แล้วสุขสบาย ภาษาทางพระเรียกว่า **สัปปายะ**

สัปปายะก็คือสบาย สัปปายะสถานให้หมายถึง ที่ที่
 ทำให้มีความสุข และสุขภาพดี เช่น มีความสะอาด ร่มรื่น มี
 ต้นไม้มาก มีทัศนียภาพงดงาม ไม่มีความสกปรกรกรุงรัง
 (เต็มไปด้วยขยะมูลฝอย มีกลิ่นเหม็น มีมลพิษจากอากาศ
 เสีย น้ำเสีย มีควันไฟ ฝุ่นละออง หรือมลพิษในอากาศมาก)
 การมีภูมิทัศน์และภูมิสถาปัตย์ทั้งงดงาม เป็นต้น



สมัยปัจจุบัน **สปีปายะสถาน** เป็นไปได้ยาก เพราะความแออัดยัดเยียด การนำสารเคมี ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้าเข้ามาใช้ในการเกษตร การใช้พลังงานจากถ่านหินและน้ำมันซึ่งปล่อยแก๊สพิษเข้าสู่อากาศ การก่อสร้างและรถยนต์ที่มีจำนวนมากปล่อยฝุ่นละอองสู่อากาศ โรงงานและการทำเหมืองที่ปล่อยสารเคมีสู่แม่น้ำลำคลอง

การมีต้นไม้มากและอยู่ใกล้ต้นไม้มีคุณต่อสุขภาพหลายอย่าง ใบไม้ปล่อยออกซิเจนและดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ นอกจากนั้นยังกรองฝุ่นละอองทำให้อากาศสดชื่น การอยู่ใกล้ต้นไม้ยังทำให้เกิดความรู้สึกรื่นรมย์

ความเป็นป่าที่น้อยลงเป็นปัญหาทางมหภาคที่กระทบสุขภาพ คือทำให้เกิดน้ำท่วมในหน้าฝน และการขาดแคลนน้ำในหน้าแล้ง

สภาวะโลกร้อนก่อให้เกิดภัยอันตรายหลายอย่าง เช่น ฝนตกหนักน้ำท่วมฉับพลัน ลมพายุรุนแรง แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด คลื่นสึนามิ ระดับน้ำทะเลสูงขึ้น ทำให้เกิดน้ำท่วม และผืนดินที่อยู่อาศัยและผลิตอาหารลดน้อยลง การเปลี่ยนแปลงภูมิสถานทำให้เกิดโรคระบาด เป็นต้น

เรื่องสิ่งแวดล้อม บัณฑิตบุคคลจัดการได้ส่วนหนึ่ง แต่ส่วนที่ใหญ่และยาก คือ นโยบายสาธารณะ และระบบเศรษฐกิจสังคมที่ส่งผลต่อสิ่งแวดล้อมอันไม่เป็นคุณต่อสุขภาพ

๙

สังคมกับสุขภาพ

ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง มีผลดีต่อสุขภาพมาก ทำให้ไม่ค่อยเจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง

ที่ในรัฐเพนซิลเวเนียของสหรัฐอเมริกา มีโรงพยาบาลแห่งหนึ่งดูแลสถิติของผู้ป่วย ซึ่งมาจากชุมชนรอบโรงพยาบาลพบว่า มีชุมชนแห่งหนึ่งชื่อ โรเซโต ไม่ค่อยมีผู้ป่วย ไม่ว่าโรคหัวใจหรือโรคมะเร็ง

เมื่อไปศึกษาดูพบว่า เป็นประชากรที่มาจากการอพยพของคนอิตาลี จากเมืองโรเซโตในประเทศอิตาลี พวกเขามีวัฒนธรรมที่สนิทสนมกลมเกลียว ไปมาหาสู่ มีความอบอุ่นทางสังคม ความอบอุ่นทางสังคมทำให้มีความสุขและสุขภาพดี น่าจะมีผลทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง ซึ่งมีผลดีต่อทุกอวัยวะระบบในร่างกาย

ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง จึงเป็นปัจจัยส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญยิ่ง

ชุมชนเข้มแข็งยังสามารถดูแลผู้สูงอายุได้ดีกว่าสังคมแบบตัวใครตัวมันในเมือง

สังคมมีมิติอันมากมายที่เกี่ยวกับสุขภาพ จนมีคำเรียกว่า social determinants of health หรือปัจจัยทางสังคมที่กำหนดสุขภาพ เช่น รายได้ ความเสมอภาค ภาวะสุขภาพ ลักษณะของอาชีพ

โดยสรุป อะไรที่ก่อให้เกิดความบีบคั้นจะทำให้เกิด
ทุกขภาวะ และการเกิดโรค เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ความ
เหลื่อมล้ำที่มากเกินไป ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมและสุขภาพ
นานาประการ เป็นต้น

มีผู้สรุปว่า ปัจจัยที่กำหนดสุขภาพกว่า ๘๐ เปอร์-
เซ็นต์อยู่นอกแควงสิ่งที่เรียกว่า การสาธารณสุข นั่นก็คือ
ปัจจัยทางสังคมนั่นเอง เพราะฉะนั้นเรื่องการมีสุขภาพดีจะ
จำกัดอยู่เฉพาะหมอพยาบาลโรงพยาบาลเท่านั้นหาได้ไม่
เพราะสุขภาพคือทั้งหมด – Health is the whole ดังกล่าว
แต่ต้น

(Harmony) ขององค์ประกอบทั้ง ๙
คือ ความสุขและสุขภาพดี

๒
๓ ดองย้ำอีกครั้งว่า ความสุขและการมีสุขภาพดี ไม่ใช่การไม่มีโรคเท่านั้น เช่นที่หมอตระจกไม่พบโรค แต่เรามีความทุกข์และสุขภาพไม่ดีได้

ความสุขและการมีสุขภาพดี คือดุลยภาพ ซึ่งเกิดจากองค์ประกอบทั้งหมด บุรณาการหรือบรรสานกันอย่างลงตัว ไม่ปั่นเกลียวกัน ไม่ขบกัดกัน

ลองนึกถึงรถยนต์หรือเครื่องบิน ซึ่งมีองค์ประกอบนับหมื่นส่วน ถ้าองค์ประกอบบางส่วนมันป็นเกลียว หรือขบกัดกัน รถยนต์หรือเครื่องบินก็วิ่งหรือบินไม่ได้อย่างปรกติ หรือถึงกับวิ่งไม่ได้บินไม่ได้ หรือเกิดอุบัติเหตุด้วยประการต่างๆ

ฉะนั้นความเป็นปรกติก็คือสุขภาพและความยั่งยืน

ในร่างกายของเรา ถ้ามีอะไรมันปั่นเกลียวหรือขบกัน มันก็เสียความเป็นปรกติ ไม่สบาย สุขภาพไม่ดี โดยจะพบโรคหรือไม่พบโรคอะไร หรือไม่รู้ว่าอะไรจะเรียกว่าโรคอะไรก็ตาม แต่มันคือความทุกข์หรือสุขภาพไม่ดี

แพทย์ควรจะมีการเรียนรู้ใหม่ที่เอาสุขภาพองค์รวม หรือสุขภาพบูรณาการเป็นตัวตั้ง ไม่ใช่เอาโรค ซึ่งเป็นส่วนเดียวของสุขภาพองค์รวมเป็นตัวตั้ง ที่เรียกว่า Disease – oriented มันจะนั้นจะไม่เข้าใจเรื่องสุขภาพทั้งหมดและทำการที่เป็นผลเสียต่อคนไข้ได้

เรื่องของสุขภาพก็จะไปรอพึ่งแต่แพทย์ไม่ได้ เพราะแพทย์เข้าใจส่วนเดียว ทุกคนและทุกองค์กรต้องพยายามทำความเข้าใจเรื่องสุขภาพองค์รวม สร้างและร่วมสร้างสุขภาพกันเองให้ได้มากที่สุดจะเป็นคุณต่อชีวิต เศรษฐกิจ และสังคมของประเทศไทย

ในตอนที่ ๒ ได้กล่าวถึงองค์ ๙ แห่งสุขภาพะคือ **กาย สมอง จิต ต่อมเอ็นโดครีน ระบบภูมิคุ้มกัน มวลจุลชีวันในร่างกาย อาหาร สิ่งแวดล้อม สังคม** โดยย่อว่าองค์ประกอบทั้ง ๙ นี้เชื่อมโยงถึงกัน หรืออยู่ในกันและกัน

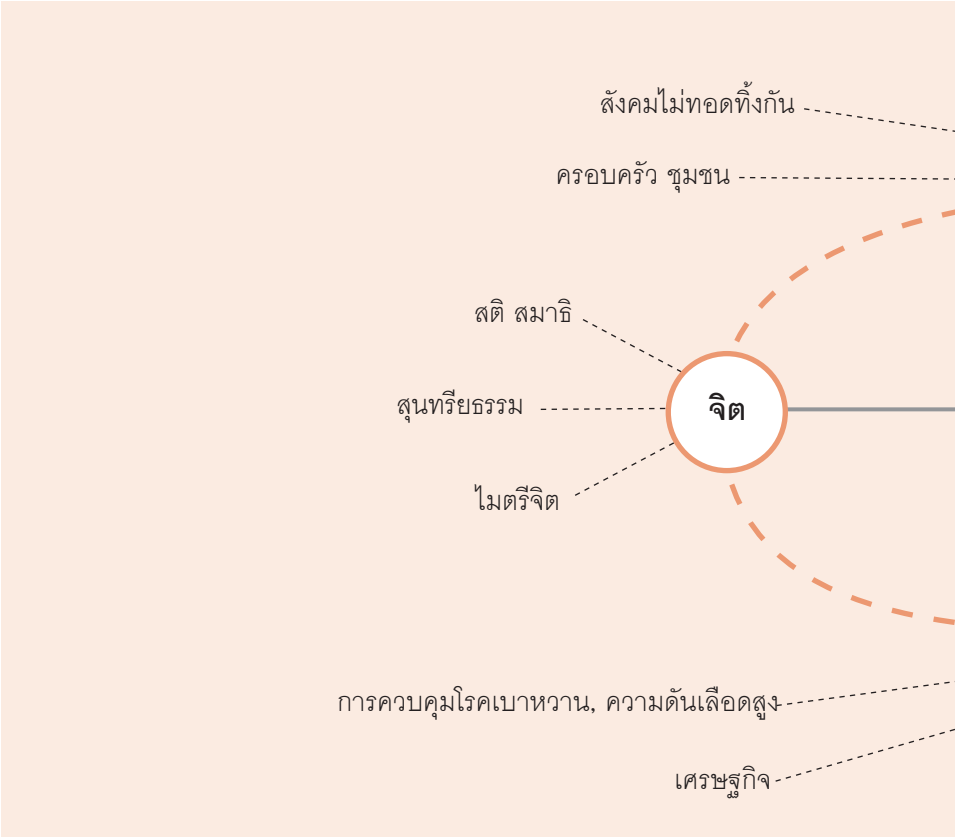
ถ้าทั้งหมดบูรณาการบรรสานสอดคล้อง (Harmony) ก็จะเกิดดุลยภาพหรือความเป็นปรกติ ทำให้รู้สึกสุขกายสบายใจ สุขภาพดี และอายุยืน

ฉะนั้นจึงเป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่จะเรียนรู้และช่วยให้เพื่อนมนุษย์ได้เรียนรู้ที่จะมีความเข้าใจในองค์ ๔ แห่งสุขภาวะ และการดูแลรักษาให้ทั้งหมดบรรสานสอดคล้อง สมดุล เกิดเป็นความสุข สุขภาพดี และการมีอายุยืน ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ภาค
๒๖

มรรค

วิธีสร้างสุขภาวะ



สุขภาวะ ๔ มิติ เชื่อมโยงกันคือ

- สุขภาวะทางกาย
- สุขภาวะทางจิต
- สุขภาวะทางสังคม
- สุขภาวะทางปัญญา

แต่ละมิติมีข้อย่อยตามตัวอย่างที่แสดงในภาพข้างล่าง



รูปหน้าที่แล้วสรุปการพัฒนาใน ๔ มิติ พร้อมทั้ง
ตัวอย่างองค์ประกอบในแต่ละมิติ

การพัฒนาในแต่ละมิติจะมีทั้งส่วนที่เป็นข้อปฏิบัติหรือ
พฤติกรรมของบุคคลและการส่งเสริม ดังต่อไปนี้

๑

สุขภาวะ ทางกาย



การออกกำลังกายและ อัตโนกายภาพบำบัดเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่จะขาดเสียมิได้ในการสร้างสุขภาวะ เพราะธรรมชาติสร้างมาให้มนุษย์ต้องมีการออกกำลังกายจึงจะมีความเป็นปกติ

การออกกำลังกายทำให้วัยต่างๆ รวมทั้งกระดูกแข็งแรงและทำหน้าที่ได้อย่างปกติ การทำงานเบา อาชีพที่มีแต่นั่ง และขาดการออกกำลังกาย หัวใจ ปอด ตับ จะไม่แข็งแรง กระดูกพรุนและหักได้ง่าย และไม่มีกำลังหรือไม่มีแรง ทำอะไรก็เหนื่อยง่าย

การไม่มีแรงทำให้ไม่มีความสุขในตัว ดังที่ปรากฏว่า
คนไม่มีแรงพยายามแสวงหายาชูกำลัง ซึ่งเป็นความเข้าใจผิด

เพราะกำลังจะมีต่อเมื่อมีการออกกำลัง

เห็นได้ง่ายๆ จากการที่เฝ้าแก้ว ไม่ว่าจะกินหมู เห็ด
เปิด ไข่ และวิตามินเป็นกำๆ ก็แบกกระสอบข้าวไม่ไหว
เพราะไม่ได้ออกกำลังกาย แต่กรรมกรที่กินอาหารธรรมดาๆ
สามารถแบกของหนักได้ เพราะออกกำลังกายจึงมีกำลังมาก

ที่โรงพยาบาลมีคนไข้จำนวนมากไปหาหมอ เพราะ
ไม่มีกำลังใจ หายใจไม่เต็มอึด เหนื่อยง่าย สงสัยตัวเองจะ
เป็นโรคหัวใจหรือโรคปอด เมื่อซักประวัติจะเห็นว่าเป็นผู้ที่
ขาดการออกกำลังกาย บางทีไปเจอหมอบอกว่าเป็น **“โรค
หัวใจอ่อน”** ยิ่งเกิดอุปาทาน ไม่หายป่วยหรือป่วยมากขึ้น

ผมเคยถูกตามให้ไปดูญาติผู้หญิงที่อำเภอท่าม่วง
จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งมีอาการไม่มีแรง หมอบอกว่าเป็น
โรคหัวใจอ่อน เลยไม่กล้าทำอะไร ไม่ได้ไปจ่ายกับข้าวที่
ตลาดมาปีกว่าแล้ว ผมตรวจไม่พบว่าเป็นโรคอะไร เมื่อ
อธิบายให้ฟังก็หายทันที

ที่ศิริราช ผมพบคนไข้รายหนึ่งมาจากอำเภอเสนา
อยุธยา เธอควักกระดาดขึ้นมามากกว่า หมอฟังฉันท่อนั้น
มีอาการดังต่อไปนี้ เหนื่อยง่าย ใจสั่น หายใจไม่ทั่วท้อง...
รวมทั้งหมด ๖ อย่าง

ผมฟังและตรวจอย่างละเอียด ไม่พบว่าเป็นโรคอะไร

จึงอธิบายให้เธอฟังว่าหมอตตรวจไม่พบโรคอะไร คิดว่าทั้งหมดนี้เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย ถ้าไปออกกำลังกายเสียก็จะหาย หมอคิดว่าไม่จำเป็นต้องใช้ยา แต่ถ้าต้องการยาหมอก็จะสั่งให้

เธอก็บอกว่าไม่ต้องเอายาก็คูได้

ต่อมาจึงจดหมายฉบับหนึ่งเขียนมาถึงนิตยสาร “หมอชาวบ้าน” ว่าเธอไปตรวจที่ศิริราช พบหมอที่แปลกประหลาด ไม่ได้ให้ยาแต่แนะนำให้เธอไปออกกำลังกาย เธอเห็นหมอตังใจ ฟังเธอจึงยอมเชื่อ เมื่อไปออกกำลังกายก็ปรากฏว่าอาการทั้งหมด ๖ อย่าง หายไปจริงๆ

คนในเมือง โดยเฉพาะสตรี เมื่ออายุมากเป็นโรคกระดูกพรุนและกระดูกหักง่าย มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ให้ใช้วิตามินดี (D) และแคลเซียมกันอย่างมากมาย แต่ยายาวรายไรชาวนาไม่เป็นโรคกระดูกพรุน เพราะเขาทำงานออกแรง

การออกแรงทำให้กระดูกแข็งแรง เพราะเป็นการกระตุ้นให้มีการสร้างเนื้อกระดูก เพราะฉะนั้นการป้องกันโรคกระดูกพรุนที่ดีที่สุดคือการออกกำลังกาย ไม่ใช่การใช้ฮอร์โมนหรือยาอะไร

การออกกำลังกายยังป้องกันโรคสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ ทำให้อายุยืน ลดการเป็นโรคติดเชื้อ และโรคมะเร็ง เพราะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง

โรคแพ้อากาศ เช่น คัดจมูก ก็จะลดน้อยหรือหายจากการออกกำลังกาย มีชายผู้หนึ่งชื่อ**ทศ พันธุมเสน** เป็นลูกผู้ก่อการเปลี่ยนแปลงการปกครองเมื่อ ๒๔ มิถุนายน ๒๔๗๕

คุณทศเล่าว่า ตั้งแต่เด็ก ๆ ไม่เคยหายใจทางจมูกคล่องเลย บางครั้งก็มีอาการหอบหืดด้วย ตอนไปเรียนที่ประเทศอังกฤษ หมอที่นั่นรักษาเท่าไรก็ไม่หาย

เมื่อเกิดสงครามโลกครั้งที่ ๒ สมัครงานเป็นเสรีไทย ถูกส่งไปฝึกที่อินเดีย เห็นโยคีทำโยคะอยู่ก็ไปถามว่า ทำทำไมโยคีเลยสอนการทำโยคะให้ เมื่อทำดูปรากฏว่าอาการคัดจมูกและหอบหืดหายไปหมด

ต่อมาคุณทศออกกำลังกายเป็นประจำ สามารถเดินขึ้นภูเขาได้ โรคภูมิแพ้ดังกล่าวหายไปหมด

ผมก็เคยเป็นคล้าย ๆ กันแต่น้อยกว่า คือตอนเช้าหรือเวลาอากาศเย็นจะมีอาการคัดจมูกแบบที่เขาเรียกว่า cold allergy หรือโรคแพ้อากาศเย็น เมื่อผมออกกำลังกายโดยการวิดพื้น ร่างกายอบอุ่นขึ้น อาการคัดจมูกก็หายไป และเมื่อออกกำลังกายเป็นประจำโรคนี้ก็หายไป

**การออกกำลังกายทำให้เกิดความสุขภาพดีขึ้น
ทั้งตัว**

การออกกำลังกายเมื่อถึงระดับหนึ่งจะเกิดความสุข
ซาบซ่านไปทั้งเนื้อทั้งตัว เพราะสารสุขจำพวกเอนโดर्फินส์
(Endorphins) หลั่งออกมามาก สารนี้มีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟิน
แต่เป็นมอร์ฟินในร่างกาย เขาจึงเรียกว่า Endorphin โดยที่
Endo หมายถึงภายใน เมื่อสารสุขหลั่งออกมามากจึงเกิด
ความสุขซาบซ่านไปทั้งตัว

อีกประการหนึ่งที่ทำให้รู้สึกสุขสบายก็คือ เกิดความ
สมดุลของประสาทอัตโนมัติ (Autonomic nervous system)
ในร่างกายมีระบบประสาทที่ทำงานโดยอัตโนมัติโดยสมอง
ไม่ต้องจงใจสั่ง

ระบบประสาทอัตโนมัติมีทั้งฝ่ายกระตุ้นให้ตื่นตัวที่
เรียกว่า ซิมพาเทติก (Sympathetic) กับฝ่ายที่ระงับการตื่น
ตัว ทำให้เชื่องช้าที่เรียกว่า พาราซิมพาเทติก (Parasympa-
thetic)

โดยฝ่ายแรกทำให้ตื่นตัว ตื่นเต้นว่องไว ความดันขึ้น
หัวใจเต้นเร็ว

ฝ่ายหลังทำให้เชื่องช้า ซึมเซา เหงาหงอย

การออกกำลังกายปรับระบบทั้งสองให้สมดุล เมื่อสมดุล
ก็จะรู้สึกสงบสบาย ไม่ซึมเซา เหงาหงอย แต่ก็ไม่ตื่นเต้นเกิน
ไป

เชื่อว่าสภาพที่เป็นสุขอย่างนี้ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันดี
ป้องกันโรคต่างๆ และเป็นอะไรก็หายเร็ว

เมื่อเร็ว ๆ นี้ผมพบการเจ็บป่วยรายหนึ่ง ผู้บาดเจ็บ
เป็นนักออกกำลังโดยการขี่จักรยานและวิ่ง ร่างกายแข็งแรง
เต็มที่ เขาเกิดอุบัติเหตุบาดเจ็บสาหัส มีบาดแผลหลายแห่ง
กระดูกคอแตก ซีโครงหัก ๓ ซี แขนงปอดเกิดลมรั่วช่องเยื่อ
หุ้มปอด กระดูกสะบักข้างหนึ่งแตก แร่งกระดูกที่ศีรษะ
ทำให้สลบ

ทั้งหมดดูเจ็บหนักมาก แต่หายเร็วอย่างมหัศจรรย์
ภายใน ๑ สัปดาห์ ไปเดินข้ามสะพานพระราม ๘ แล้ว !

เข้าใจว่าระบบภูมิคุ้มกันเขาแข็งแรง จากการออกกำลัง
กายเป็นประจำ

วิธีการออกกำลังกาย ทำได้หลายอย่าง เช่น ทำงาน
ที่ใช้แรงกาย เดิน วิ่ง กายบริหาร โยคะ ไทเก็ก ว่ายน้ำ ขี่
จักรยาน

กีฬาชนิดต่างๆ เลือกที่ถุกจริต ควรลองดูหลายๆ วิธี
แล้วดูว่าวิธีไหนที่ถุกใจ สะดวก ทำแล้วเกิดความสุขสบาย

อุปสรรคที่สำคัญที่สุดคือ ความขี้เกียจและความไม่
เข้มแข็งทางจิตใจ ต้องพยายามทำให้ถึงขั้นที่เกิดความสุข
ซาบซ่านทั้งตัว แล้วจะติดใจ หลังจากนั้นจะเสพติดการออก
กำลังกาย

สำหรับโยคะกับไทเก็ก นอกจากเป็นเทคนิคให้กล้ามเนื้อทุกมัดได้ออกกำลังแล้ว ยังเป็นการเจริญสติไปกับท่าเคลื่อนไหวร่างกายด้วย

การเจริญสติทำให้จิตสงบ มีความสุข และสุขภาพดี ซึ่งจะกล่าวถึงตอนเจริญสติ

โยคะกับไทเก็กจึงเป็นทั้งการบริหารกายและบริหารจิต การออกกำลังอย่างอื่นก็สามารถเจริญสติควบคู่ไปด้วยได้ เช่น การเดินก็กำหนดให้รู้ว่าก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา หรือเวลาวิ่งก็เช่นเดียวกัน เมื่อวิ่งและมีสติรู้ตัวอยู่กับการวิ่ง เมื่อถึงตอนเอนดอร์ฟินหลั่งออกมา จะมีความสุขประดุจบรรลุนิพพาน ผมเรียกสภาวะการวิ่งขณะนั้นว่า “วิ่งสู่สภาวะนิรันดร์”

พระสงฆ์สมัยโบราณท่านเคลื่อนที่ไปเรื่อย นอกจากระหว่างจำพรรษาและต้องเดินบิณฑบาตเป็นระยะทางไกล หรือต้องกวาดลานวัด

พระสงฆ์ปัจจุบันมีการออกกำลังกายน้อยจึงมีปัญหาสุขภาพ ต้องหาทางออกกำลังที่เหมาะสมกับสมณสาธูป เช่น กวาดลานวัด เดินจงกรมให้มาก ทำกายบริหารหรือโยคะในกุฏิ

อัตโนกายภาพบำบัด การทำกายภาพบำบัดให้ตัวเอง ป้องกันและรักษาโรคได้มาก เช่น โรคปวดเข่า ปวดหลัง

ปวดไหล่ ปวดคอ และส่งเสริมสุขภาพโดยทั่วไป

การใช้ช้ายกถุงทรายเป็นประจำป้องกันโรคปวดเข่า

ได้ชะงัดมาก ไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดหรือไปผ่าตัดหัวเข่าให้ลำบาก ทำดังนี้ ทำหรือซื้อถุงทรายน้ำหนักประมาณ ๒ กิโลกรัม แล้วพาดตรงข้อเท้าในท่านั่งเก้าอี้ แล้วยกขาขึ้นมาจนถึงระดับขนานกับพื้น ทำซ้ำๆ ๒๐-๓๐ ครั้ง แล้วสลับข้างพักสักครู่ ทำสัก ๒-๓ ยก ได้ข้างละ ๔๐-๖๐ ครั้งต่อวัน ทำทุกวัน ป้องกันปวดเข่าดีนักแล

ผมอายุ ๘๗ แล้ว ทำทุกวัน ที่เคยปวดก็หายปวด ไม่ต้องคิดจะไปเปลี่ยนเข่ากับใครเขาเลย

การยกถุงทรายเช่นนี้ทำให้กล้ามเนื้อต้นขาแข็งแรง กล้ามเนื้อต้นขาที่ปลายล่างมันจะเกาะอยู่ข้างหัวเข่า เมื่อมันแข็งแรงมันจะกระชับข้อเข่าทำให้ไม่ปวดเข่า แนะนำให้ลองทำดูทุกคน

หมอนหนุนคอป้องกันปวดคอรำไปตามแขน โรคที่

พบบ่อยมากอย่างหนึ่งคือกระดูกคอไปกดทับประสาทคอที่ไปเลี้ยงแขน ทำให้ปวดร้าวลงไปที่หัวไหล่ ซึ่งจะทำให้ตกใจมาก

ที่เป็นดังนี้เพราะนอนหนุนหมอนไม่ถูกสัญลักษณ์ คือใช้หมอนสูงหนุนศีรษะทำให้คอพับไปข้างหน้าเป็นเหตุให้หมอนกระดูกคอทะลักไปกดเส้นประสาท

วิธีแก้ไขให้นอนโดยใช้หมอนกลมเล็กยาวหนุนตรงคอ เมื่อหนุนที่คอกระดูกคอก็จะแอ่น หมอนกระดูกคอก็จะเข้าที่ไม่กดประสาทคออีกต่อไป หายปวดคอปวดแขนดีนักแล ไม่ต้องไปผ่าตัดให้ลำบากลำบาก

โรคปวดหลัง ปวดไหล่ นิ้วติด ฯลฯ ก็สามารถใช้การทำอัตโนกายภาพบำบัดป้องกันและรักษาได้เป็นอันมาก

ถ้าประชาชนทั้งประเทศรู้ที่จะทำกายภาพบำบัดให้ตนเอง จะป้องกันโรคและสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างมหาศาล

เรามีภาควิชาและคณะกายภาพบำบัดอยู่ในมหาวิทยาลัยต่างๆ เป็นจำนวนมาก ถ้าภาควิชาและคณะเหล่านี้รวมตัวกันทำการสอนประชาชนผ่านสื่อต่างๆ ให้เข้าใจกายวิภาคศาสตร์พอสมควรและสามารถทำอัตโนกายภาพบำบัดได้จะเกิดคุณค่ามหาศาลต่อสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจของประเทศ

การนวดแผนไทยและการประคบด้วยสมุนไพร เมื่อผมเด็กๆ ผมนวดให้พ่อแม่ แต่เมื่อแก่แล้วกลับนวดให้หลาน การนวดทำให้กล้ามเนื้อคลายจากการเกร็งตัว ทำให้รู้สึกสบายคลายเครียด ความดันลด หลับง่าย มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การนวดให้กันและกันในครอบครัวเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม

กรมการแพทย์แผนไทยควรส่งเสริมสนับสนุนให้มี ศูนย์การแพทย์แผนไทยทุกตำบล โดยอยู่กับสถานเอนามัย หรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) แต่เป็น ภารกิจสังคมของชุมชน ให้บริการ ๓ อย่าง คือ การนวดแผน-ไทย การประคบด้วยสมุนไพร และการขายยาแผนไทยที่ พิสูจน์แล้วว่ามียุทธประโยชน์

ศูนย์การแพทย์แผนไทยประจำตำบลจะช่วยสร้าง-เสริมสุขภาพ แบ่งเบาภาระบริการจากสถานบริการแผน ปัจจุบัน สร้างเศรษฐกิจชุมชนและประหยัดค่าใช้จ่ายโดย รวมของประเทศ

ในสถานการณ์ที่มีผู้สูงอายุมากขึ้น ผู้สูงอายุย่อมมี อาการปวดข้อบ้าง ปวดหลังบ้าง เป็นอัมพาตบ้าง โรง-พยาบาลใหญ่ๆ ไม่เหมาะแก่การไปของผู้ป่วยสูงอายุเลย เพราะแน่น ยุง เรังريب ไม่มีเวลาที่จะให้กับคนแก่ที่ต้องการ ความเชื่องช้า ละเมียดละไม

แต่สิ่งนี้กลับพบที่ศูนย์การแพทย์แผนไทย ซึ่งการนวด การประคบด้วยสมุนไพร ไม่เร่งรีบ มีการตะเอนต้องตัว และคุยกันกระหนุงกระหนิง ให้ความสุขความพอใจแก่ผู้ สูงอายุอย่างยิ่ง ทำให้การรักษาเป็นผลดี

ฉะนั้นถ้ามีศูนย์การแพทย์แผนไทยทุกตำบล จะช่วย เพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้ทั่วประเทศ

ขณะนี้ก็มีสถาบันการแพทย์แผนไทยในมหาวิทยาลัยหลายแห่งทั่วประเทศ ควรจะรวมตัวกันเป็นชมรมหรือเครือข่ายสถาบันการแพทย์แผนไทย และทำแผนกำลังคนแห่งชาติในด้านแพทย์แผนไทย โดยมีเป้าหมายที่มีศูนย์การแพทย์แผนไทยทุกตำบลทั่วประเทศ ดังนี้ เป็นต้น



อาหารเพื่อสุขภาพ

ในปัจจุบันมีความสนใจเรื่องอาหารกับสุขภาพ และมีการเผยแพร่ความรู้ในสื่อมวลชนเป็นประจำ ซึ่งเป็นเรื่องที่ดี จึงจะไม่กล่าวถึงรายละเอียดในที่นี้ แต่จะย้มาถึงความสำคัญบางเรื่อง ดังนี้

- (๑) อาหารไม่สะอาดนำเข้าโรคเข้าสู่ร่างกาย เช่น เชื้อโรคที่ทำให้ท้องเดิน ไข้ไทฟอยด์ อหิวาตกโรค ฯลฯ จึงควรระมัดระวัง
- (๒) สารพิษปนเปื้อน เช่น ยาฆ่าแมลงที่ใช้ในการเกษตร อาจทำให้เกิดมะเร็ง จึงควรบริโภคผักที่ปลูกเอง หรือผลิตผลจากการเกษตรอินทรีย์ หากผู้บริโภคจำนวนมากเลือกผลิตผลการเกษตรที่มาจากเกษตรธรรมชาติ หรือเกษตรอินทรีย์ นอกจากเป็นผลดีต่อสุขภาพของตนเองแล้ว ยังเป็นผลดีต่อสุขภาพของเกษตรกร และสุขภาพของสิ่งแวดล้อม

- (๓) อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ เพราะมีเส้นใยสูง ไขมันต่ำ และเนื้อสัตว์ไม่มาก ต่างจากอาหารฝรั่ง การบริโภคเนื้อสัตว์มากทำให้เป็นโรคหัวใจและโรคมะเร็ง การบริโภคไขมันมากทำให้เป็นโรคหลอดเลือดอุดตันได้ง่าย นอกจากนี้อาหารไทยยังมีสมุนไพรซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ตะไคร้ กะเพรา ขิง ข่า ขมิ้น หอม กระเทียม
- (๔) ประเทศไทยยังมีเด็กแรกคลอดที่น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ แสดงว่าระหว่างตั้งครรภ์แม่ได้รับโภชนาการไม่เพียงพอ ซึ่งมีผลเสียต่อลูกในครรภ์ โดยที่เมื่ออายุประมาณ ๔๐ ปี เขาจะเป็นโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน ทุกชุมชนควรจะดูแลให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับโภชนาการที่พอเพียง
- (๕) โรคอ้วนเพราะกินมากเกินไปกำลังเป็นปัญหาใหญ่ทางสุขภาพ เช่น ทำให้ข้อและกระดูกเสื่อมเพราะรับน้ำหนักมากเกินไปเพิ่มอัตราการเป็นเบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และอายุไม่ยืน คนอเมริกันครึ่งประเทศเป็นโรคอ้วนและน้ำหนักเกิน

โรคอ้วนเกิดจากธรรมชาติ มนุษย์ครึ่งอยู่ในป่าล่าสัตว์ อาหารขาดแคลน ถ้าล่าสัตว์ไม่ได้ก็ไม่มีอะไรกินเป็นวัน ๆ เมื่อมีอาหารก็จะกินให้ได้มากที่สุด จนอาจจะมียื่นหรือสัณฐานที่เมื่อเจออาหารก็จะกินให้มากที่สุด แต่ปัจจุบันอาหารมีมากเกินไปเลยทำให้เป็นโรคอ้วน

ขณะนี้ยังเป็นการยากมากที่จะป้องกันความอ้วน
ต้องช่วยกันทุกวิถีทางที่จะระงับยับยั้งไม่ให้มันเป็นโรคอ้วน

พระพุทธองค์น่าจะทรงทราบเรื่องนี้ เพราะในโอวาท-
ปาฏิโมกข์ ซึ่งมีไม่กี่ข้อ ยังมีข้อหนึ่งที่ทรงบัญญัติว่า

**มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสสมิง = ความเป็นผู้รู้ประมาณ
ในการบริโภค**



๓ สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

เรื่องสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพมีทั้งส่วนที่บุคคลจัดการได้
กับส่วนที่ต้องการนโยบายสาธารณะ ส่วนแรกก็เช่น ที่อยู่อาศัย
ที่สะอาด ปลอดภัย ไม่ชื้นแฉะ มีต้นไม้อยู่ใกล้ๆ มาก
ส่วนที่บุคคลจัดการไม่ได้ก็เช่น มลพิษในอากาศ ในทางเสียง
ทางน้ำ และอาหาร

น้ำและอาหารอาจมีสารพิษปนเปื้อน หากการเกษตร
มีการใช้ยาฆ่าแมลงและยาฆ่าหญ้ามาก โรงงานอุตสาหกรรม
ปล่อยน้ำเสียลงแม่น้ำลำคลอง มีการทำเหมืองแร่ที่ปล่อย
สารตะกั่ว สารหนู หรือโลหะอื่นๆ ออกสู่สิ่งแวดล้อม สิ่ง
เหล่านี้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และต้องการนโยบายสา-
ธารณะที่ดี

กระบวนการนโยบายสาธารณะที่ดีแบบมีส่วนร่วมจากภาคส่วนต่างๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็น นี่เป็นเหตุที่มีการจัดตั้งสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) เพื่อทำหน้าที่ขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะที่ดี ดังที่มีการจัดประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติเป็นประจำทุกปี แต่เรื่องนโยบายสาธารณะที่ดียังเป็นเรื่องยากมาก เพราะฝ่ายที่ผลักดันนโยบายสาธารณะที่ไม่ดีมีผลประโยชน์และอำนาจมาก

มหาวิทยาลัยยังทำงานวิจัยนโยบายสาธารณะเพื่อเพิ่มอำนาจให้ประชาชนไม่เพียงพอ เป็นเรื่องที่ราษฎรและผู้แทนราษฎรต้องช่วยกันผลักดันต่อไป



ระบบเศรษฐกิจที่เอาสุขภาพของคนทั้งมวลเป็นตัวตั้ง

ความยากจน การไม่มีงานทำ การไม่มีรายได้ การทำงานหนักเกิน สภาพการทำงานไม่เหมาะสม การทำงานซ้ำๆ นานเกิน สภาพการทำงานที่เสี่ยงต่อสุขภาพ การมีรายได้น้อยกว่ารายจ่ายทำให้ต้องเป็นหนี้ โดยรวมเรียกว่า **การขาดสัมมาชีพ** เป็นผลเสียต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

สัมมาชีพ หมายถึงอาชีพที่ไม่เบียดเบียนตนเอง (ทำให้ตนเองเจ็บป่วย) ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนสิ่งแวดล้อม และมีรายจ่ายน้อยกว่ารายได้

สัมมาชีพจึงเป็นปัจจัยเพื่อสุขภาพอย่างยิ่ง ทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางสิ่งแวดล้อม

เป้าหมายของการพัฒนาต้องมุ่งสร้างสัมมาชีพเต็มพื้นที่ ไม่ใช่มุ่งแต่การเพิ่มจีดีพีอย่างเดียว แต่สร้างความเหลื่อมล้ำและคนบางส่วนให้ยากจน

เมื่อหนุ่ม ๆ ผมตรวจรักษาคณไช้ที่ยากจนเป็นจำนวนมากที่โรงพยาบาลศิริราช และได้สังเกตความสัมพันธ์ระหว่างความยากจนกับความป่วยไข้ เช่น เด็กหนุ่มคนหนึ่งเป็นโรคเลือดออกง่าย (ฮีโมฟีเลีย) อยู่อยุธยา ยามใดที่ไม่มีเงินในกระเป๋าลีือดจะออกบ่อย เพราะแจะวิตกกังวลว่าถ้าเลือดออกแล้วแจะเดินทางไปหาหมอได้อย่างไร

ความวิตกกังวลทำให้โรคทุกชนิดกำเริบ แต่ยามใดที่แจะมีเงินในกระเป๋าก็มีความอุ่นใจว่าถ้าเลือดออกแจะจะมีค่ารถเดินทางไปหาหมอได้ ความอุ่นใจทำให้เลือดไม่ค่อยออก

ผู้หญิงคนหนึ่งเป็นจับกังรับจ้างแบกหาม เลี้ยงลูกอยู่ ๓ คน

วันหนึ่งแป่วยเป็นถุงน้ำดีอักเสบ ได้รับไว้รักษาตัวที่ตึกหริศจันทร์ ๒ ได้รับยาปฏิชีวนะ ไข้ลดแล้ว แต่คนไข้อาการไม่สงบ กระสับกระส่ายตลอดเวลา

ซักประวัติก็ได้ความว่าเป็นห่วงลูกที่บ้านจะไม่มีอะไรกิน เพราะแกรับจ้างทำงานพอกินวันต่อวันเท่านั้น

คุณดวงจันทร์หัวหน้าพยาบาลจึงเอาเงินที่ผมหามาให้ไปให้ลูกของคนไข้ที่บ้าน คนไข้จึงมีอาการสงบลง

ที่ตึกอำนวยการที่ดี ที่ตึกหริศจันทร์ ๒ ซึ่งผมเป็นอาจารย์หัวหน้าหอผู้ป่วยก็ดี ผมจะหาเงินมอบให้พยาบาลไว้จ่ายให้แก่ผู้ป่วยที่จนมาก ๆ จนสิ้นหนทาง เพราะมิฉะนั้นเขาจะไม่หายป่วย

ความยากจนและความอยู่ดีธรรมในสังคมเป็นอันตรายต่อสุขภาพยิ่งนัก

เมื่อกลับจากการศึกษาในต่างประเทศใหม่ๆ ทีมที่สาขาวิชาโลหิตวิทยาได้ทำการศึกษาลำรวจตรวจโลหิตในคนทุกภาคของประเทศ

เราตรวจนักศึกษาแพทย์ที่ศิริราช ไม่พบผู้ใดโลหิตจางเลย

ตรวจนักศึกษาพยาบาลพบว่า ๑๑ เปอร์เซ็นต์มีโลหิตจาง เพราะนักศึกษาพยาบาลจนกว่านักศึกษาแพทย์

ตรวจชาวบ้านที่นครไชยศรีและที่อยู่ยาวพบว่า ๔๐ เปอร์เซ็นต์มีโลหิตจาง

เมื่อตรวจชาวบ้านที่พิบูลมังสาหาร จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งสมัยนั้นอยู่ห่างไกล กันดาร และยากจนมากพบว่ากว่า ๘๐ เปอร์เซ็นต์มีโลหิตจาง

เราจึงสรุปว่า **ยิ่งจนยิ่งจาง**

และเมื่ออาจารย์เจิมศักดิ์ ปิ่นทอง และเพื่อนนักเศรษฐศาสตร์ ถกเถียงกันว่าคนไทยจนจริง หรือจนสัมพัทธ์ ผมไปขอร่วมแจมด้วย โดยแสดงข้อมูลจากการตรวจเลือดดังกล่าวข้างต้น เพื่อยืนยันว่า

คนไทยจนจริง จนจนถึงเลือดถึงเนื้อ ยิ่งจนยิ่งจาง

นี้เพื่อแสดงว่าสุขภาพไม่ใช่เรื่องมดหมอหยูกยาโรงพยาบาลเท่านั้น แต่ปัจจัยที่กำหนดสุขภาพกว่า ๘๐ เปอร์เซ็นต์อยู่นอกแวดวงสาธารณสุข เช่น เรื่องเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม นโยบายสาธารณะ ดังที่กล่าวมาแล้ว และเรื่องอื่นๆ อีก

ดังที่พูดซ้ำซากว่า **สุขภาพคือทั้งหมด - Health is the whole** และจะเข้าใจว่าองค์กรตระกูล ส. เช่น **สสส. สปสช.** ซึ่งตั้งขึ้นมาเพื่อสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพให้เกิดขึ้นกับคนทั้งมวล จึงทำเรื่องต่างๆ นอกเหนือแวดวงสาธารณสุขออกไป

เมื่อเกิดรัฐประหารพฤษภาคม ๒๕๕๗ องค์กรทหารที่ตั้งขึ้นโดย **คสช.** เข้ามาชี้นำสั่งว่าไอนันไอนี้ที่ **สสส.** หรือ **สปสช.** ทำ นอกเหนือหน้าที่เรื่องสุขภาพ เพราะความไม่รู้ของเขา ซึ่งก็เข้าใจได้ แต่การใช้อำนาจไม่ทำให้ความไม่รู้นายไป

เศรษฐกิจที่เอาเงินเป็นตัวตั้งพลิกผันได้ง่าย เพราะเงินเป็นมายาคติ การตักงาน การไม่มั่งงานทำ ค่าแรงต่ำ การถูกปลดออกจากงานเพราะการย้ายฐานการผลิต หรือการนำเทคโนโลยีเข้ามาใช้แทนคน เหล่านี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นประจำในระบบเศรษฐกิจโลกในปัจจุบัน อันมีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้คนเป็นอย่างยิ่ง

ประเทศไทยมีที่ดินมากและเหมาะแก่การเพาะปลูกผลิตอาหารได้ง่าย ดังที่เมื่อผู้อพยพชาวจีนหนีความอดอยากมาจากแผ่นดินจีน เมื่อเห็นแผ่นดินไทยถึงกับอุทานว่า “รอดตายแล้ว”

ฉะนั้น เราไม่ควรเอาอย่างระบบเศรษฐกิจอย่างที่เขามีกันทั่วไป

แต่ควรเป็นระบบเศรษฐกิจภูมิคุ้มกัน ที่คนไทยทุกคนสามารถมีที่ดินอยู่ในชุมชน มีบ้านอยู่ ผลิตอาหารได้เหลือกิน มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง เป็นพื้นฐานและเป็นภูมิคุ้มกันที่เมื่อไปทำอะไรๆ อย่างอื่นเพิ่มเติม

แม้จะเสี่ยงจากการพลิกผันในระบบการผลิตในการตลาดหรือในทางเทคโนโลยี ก็ไม่เป็นไร เพราะมีหลักประกันว่าทุกคนมีบ้านอยู่ มีข้าวกิน มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง

ระบบเศรษฐกิจภูมิคุ้มกันแบบนี้อาจเรียกว่า **“ระบบ**

เศรษฐกิจชุมชนฐานการเกษตรพลังบวก” (Farm – Based Community Economy Plus) คือเป็นระบบที่อยู่ร่วมกันในชุมชน ทำการผลิตทางเกษตรให้มีความมั่นคงด้านอาหาร

พลังบวก หมายถึงทำอย่างอื่น ๆ เพิ่มเติมได้เต็มที่ ส่วนที่เพิ่มเติมเต็มที่ถึงจะเสี่ยงต่อความพลิกผันก็ไม่ใช่ไร เพราะทุกคนมีหลักประกันในการมีบ้านอยู่ มีอาหารกิน มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง

หลักประกัน ๔ คือ มีบ้านอยู่ มีอาหารกิน มีครอบครัวอบอุ่น มีชุมชนเข้มแข็ง จะเป็นฐานของความสุข การมีสุขภาพดี การมีอายุยืน และความเจริญอื่นๆ ยิ่งขึ้นไป

ระบบเศรษฐกิจที่เอาสุขภาพของคนทั้งมวลเป็นตัวตั้ง ควรจะเข้ามาแทนที่ระบบเศรษฐกิจที่เอาเงินเป็นตัวตั้ง อันก่อให้เกิดความเหลื่อมล้ำและความอยุติธรรม อันเป็นความรุนแรงต่อมนุษยชาติเป็นอย่างยิ่ง

ขณะนี้มนุษยทั่วโลก แม้แต่ในสหรัฐอเมริกาและอังกฤษ กำลังประสบปัญหาความทุกข์ยากอย่างหนัก เพราะความอยุติธรรมในสังคม เพราะระบบเศรษฐกิจที่เอาโลภะ โทสะ โมหะ เป็นตัวตั้ง

ในอนาคตอันใกล้มนุษยชาติจะต้องเกิดปัญญาออกจากโมหะหรืออวิชชา พวกกันสร้างระบบเศรษฐกิจที่เอาสุขภาพของคนทั้งมวลเป็นตัวตั้ง



การควบคุมโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

การควบคุมโรคทางกายต่างๆ เป็นบ่อเกิดของสุขภาวะ
ทุกคน ทุกครอบครัว ควรจะเรียนรู้เรื่องโรคให้มากที่สุดเท่า
ที่จะเป็นไปได้ เพื่อหลีกเลี่ยง ป้องกัน ควบคุม และรักษาโรค
ได้ด้วยตนเอง และช่วยกันเองให้มากที่สุด

มูลนิธิหมอชาวบ้านที่ดีพิมพ์นิตยสาร “หมอชาวบ้าน”
มาเป็นเวลาหลายสิบปีแล้วก็เพื่อการนี้ คือเผยแพร่ความรู้
ให้ชาวบ้านเป็นหมอรักษาตัวเองได้

การที่นำเรื่องควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิต
สูงมากล่าวไว้ในที่นี้เป็นกรณีพิเศษ ก็เพราะทั้งสองโรคนี้พบ
บ่อยมากในประชากรทั่วไป ส่วนใหญ่ผู้ที่เป็นไม่รู้ตัวแต่เนิ่นๆ
ทำให้โรคก่อความเสียหายให้แก่อวัยวะต่างๆ จนเกินที่จะ
เยียวยาได้

เบาหวาน

เป็นโรคที่มีความบกพร่องของฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่ง
มีหน้าที่ทำให้ร่างกายเอาน้ำตาลไปใช้ได้ ทำให้น้ำตาลใน
เลือดมีระดับสูงและล้นออกมาในปัสสาวะ เป็นเหตุให้เรียก
ว่า เบาหวาน

แต่อันตรายไม่ได้อยู่ที่การมีน้ำตาลในปัสสาวะ แต่อยู่ที่ระดับน้ำตาลในเลือดสูง

น้ำตาลจะไปจับกับเนื้อหนังในร่างกายทำให้แข็งกรอบ ดังที่เวลาเขาอบเป็ด ต้องการให้หนังกรอบ เขาต้องเอาน้ำตาลทา หนังเป็ดกรอบอาจจะอร่อย

แต่เนื้อหนังในร่างกายของเรากรอบไม่อร่อยเลย เพราะทำให้เป็นโรคต่างๆ เช่น เกล็ดตาขุนมัว โรคหัวใจ โรคไต ผนังหลอดเลือดแดงแข็งทำให้เลือดเดินไม่ได้ เกิดเป็นแผลเน่า เช่น แผลเน่า (แกงกรีน) ที่เท้า เป็นโรคติดเชื้อง่าย เช่น เป็นฝีฝีบิว คนเป็นเบาหวานที่ไม่ได้รับการรักษา จึงอายุไม่ยืน

ทุกคนที่อายุ ๔๐ ขึ้นไป ควรจะได้รับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดปีละครั้ง

ถ้าเป็นเบาหวาน ระดับน้ำตาลเกิน ๑๒๐ มิลลิกรัม/๑๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตร (ปกติ ๘๐-๑๐๐) ควรได้รับการรักษาอย่างสม่ำเสมอ ถ้าใช้ยากินได้ผลก็ใช้ยากิน ถ้าไม่ได้ผลก็ต้องฉีดอินซูลิน คอยดูให้น้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติตามคำแนะนำของแพทย์หรือพยาบาล

ถ้าควบคุมระดับน้ำตาลให้ปกติ ก็จะมีสุขภาพเป็นปกติ ไม่ควรลองใช้สมุนไพรที่ลือกันว่าดี เพราะถ้าไม่ได้ผลจะสุ่มเสี่ยงต่อชีวิต

โรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตมี ๒ จังหวะ จังหวะที่หัวใจบีบตัว ความดันจะขึ้น เรียกว่า ความดันตัวบน หรือซิสโตลิก ปรกติประมาณ ๑๒๐ มิลลิเมตรปรอท (มม.)

เมื่อหัวใจคลายการบีบตัว ความดันจะตกไปอยู่ในระดับล่าง เรียกว่า ความดันตัวล่าง หรือไดแอสโตลิก ปรกติประมาณ ๘๐ มม.ปรอท

เวลาพูดถึงความดันจึงเป็นเลขคู่ เช่น ๑๒๐/๘๐ มม.ปรอท ความดันที่ถือว่าสูง คือ เกิน ๑๓๐/๘๐

ความดันที่สูงอยู่นานๆ จะทำให้ผนังหลอดเลือดเสื่อม เกิดเป็นโรคหัวใจ โรคไต หรือหลอดเลือดในสมองเสื่อม หลอดเลือดในสมองแตก

ในแทบทุกครอบครัวมักจะมีคนเป็นความดันโลหิตสูง จึงควรมีเครื่องวัดความดันโลหิตประจำครอบครัว เดี่ยวนี้มีเครื่องวัดความดันโลหิตที่วัดเองได้ง่ายๆ ราคาไม่แพงนัก ควรจะวัดกันเอง ถ้าสูงจะได้ไปหาแพทย์

เมื่อแพทย์ให้ยามาแล้วควรจะวัดความดันทุกวันว่าขนาดยาเท่าไรจึงจะทำให้ความดันปรกติ อย่ารอพึ่งแพทย์อย่างเดียว เพราะแพทย์มักยุ่งไม่มีเวลามาดูแลอย่างละเอียด ตนเองและครอบครัวที่มีความรู้ดูแลอย่างใกล้ชิดจะได้ผลดีที่สุด

อย่าไว้วางใจว่าตนเองประพฤติปฏิบัติดีแล้วจะไม่ใช่เป็นความดันสูง แม้แต่อาจารย์ที่สอนวิปัสสนากรรมฐานก็เป็นความดันสูงได้ เพราะมันมาทับยีนและอย่าไว้วางใจยาสมุนไพรทั่วๆ ไปควรใช้การแพทย์แผนไทย ยกเว้นเบาหวานกับความดันโลหิตสูง ซึ่งถ้าไม่ได้ผลแล้วอันตรายมาก

ระบบบริการที่สามารถควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้ทั่วประเทศ โดยที่ทั้ง ๒ โรคนี้พบบ่อยในประชากร และก่อให้เกิดปัญหาโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคไต โรคสมอง โรคอัมพาต ซึ่งเป็นภาระโรค ภาระการบริการ และภาระทางเศรษฐกิจอย่างหนัก จำเป็นต้องมีระบบบริการที่สามารถตรวจรักษาคนทุกคนที่เป็นโรคทั้งสองนี้ให้ได้ทั่วประเทศ โรงพยาบาลใหญ่ๆ ไม่สามารถทำได้ ต้องการหน่วยงานในชุมชนที่ดูแลประชาชนทุกคนใกล้ชิดประดุจญาติซึ่งสามารถทำได้ นั่นคือ

ศูนย์พยาบาลชุมชน โดยที่ประชาชนประมาณ ๑,๐๐๐ คน มีพยาบาล ๑ คน และผู้ช่วยพยาบาล ๒ คน

ศูนย์พยาบาลชุมชนนี้เป็นของชุมชนไม่ขึ้นกับระบบราชการ แต่ควรสัมพันธ์กันเชิงหน้าที่ การเงินค่าใช้จ่ายทำโดยชุมชนและองค์กรที่สนับสนุนชุมชน

พยาบาล ๑ คน ผู้ช่วยพยาบาล ๒ คน ต่อประชากร ในความดูแล ๑,๐๐๐ คน สามารถดูแลใกล้ชิดคุ้นเคยกัน ประจวบเหมาะ สามารถดูแลได้ทั้งหมดทั้งผู้สูงอายุและเด็กเล็ก มีข้อมูลสุขภาพของทุกคนอยู่ในคอมพิวเตอร์ รวมทั้งระดับ น้ำตาลในเลือดและความดันโลหิต เป็นรูปแบบที่จะตรวจ คนทุกคนในประเทศว่าใครเป็นเบาหวาน หรือความดันโลหิตสูงบ้าง และจัดการควบคุมได้หมด

นายกสภาการพยาบาล (ดร.ทัศนา บุญทอง) เป็นผู้ เสนอรูปแบบนี้ ซึ่งน่าจะทำได้จริง เพราะขณะนี้พยาบาลมี ประมาณ ๒๐๐,๐๐๐ คน ในอนาคตจะเพิ่มเป็น ๓๐๐,๐๐๐ คน มีสถาบันการผลิต ๘๖ แห่ง ซึ่งสามารถเพิ่มได้อีก และ พยาบาลทั่วประเทศสามารถผลิตผู้ช่วยพยาบาลได้จำนวน มากเท่าที่ต้องการ

รูปแบบศูนย์พยาบาลชุมชนนี้ใช้ได้กับชุมชนทุกรูป แบบ ทั้งชุมชนชนบท ชุมชนเมือง ชุมชนบ้านจัดสรร ชุมชน คอนโด เป็นต้น

ศูนย์พยาบาลชุมชนเมื่อเกิดขึ้นเต็มประเทศจะอำนวยความสะดวกให้ประชาชนอย่างมหาศาล ลดภาระหนักและความแออัดยัดเยียดที่โรงพยาบาลลง และลดภาระค่าใช้จ่ายเรื่องสุขภาพทั้งของบุคคลและของรัฐบาลอย่างมากมาย รออยู่แต่ความเข้าใจของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องเท่านั้น

กล่าวถึงการพัฒนาทางกายหรือกายภาพเพื่อสุขภาพเพียง ๕ อย่างเท่านั้น คือ การออกกำลังกาย อาหาร สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ และการควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ท่านสามารถอ่านเพิ่มเติมเรื่องอื่นๆ เข้าไปอีกตาม queเห็นควร

๒

สุขภาวะ ทางจิต

จิตมีความสำคัญต่อความทุกข์ ความสุข และสุขภาพมาก เพราะจิตเป็นตัวรู้สึกสุข ทุกข์ และมีความเชื่อมต่อกับกาย สังคม และปัญญา จึงเป็นเรื่องใหญ่ในการพัฒนาสุขภาวะ ในที่นี้จะกล่าวเพียง ๓ เรื่องคือ

๑ ไม่ตรีจิตต่อเพื่อนมนุษย์ และสรรพสิ่ง

ไมตรีกับเมตตา และมิตตะ มาจากรากศัพท์คำเดียวกัน

มนุษย์มีธรรมชาติที่สร้างไว้ในสมอง ให้รับรู้และเห็นใจคนหรือสัตว์ที่ได้รับความทุกข์ยาก

ความเมตตากรุณาจึงมีเป็นธรรมชาติ มิฉะนั้นเด็ก ๆ
ก็จะไม่รอดชีวิต

ศาสนาพุทธศาสนาสอนเรื่องความเมตตา ดังที่ว่า
เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก

ในพระไตรปิฎกมีอันมากที่สอนให้แผ่เมตตาไปทุก
ทิศทางอย่างไม่มีประมาณ

จิตที่มีเมตตาจะเบาสบาย มีความปิติแผ่สร้อยไปทั่ว
ตัวเกิดสภาวะ เมตตาเป็นข้าศึกกับความโกรธ

ตามปรกตินุษย์จะมีความหงุดหงิดรำคาญใจเป็นเจ้า
เรือน ความหงุดหงิดรำคาญใจเป็นความโกรธอย่างอ่อน ๆ
แต่ก็รบกวนความสงบของจิตใจ ยิ่งความโกรธอย่างรุนแรงก็
ยิ่งรบกวนความสงบสุขของจิตใจมาก

บ่อย ๆ ครั้งการคิดด้วยเหตุผลไม่ทำให้หายโกรธ แต่
ความเมตตาทำให้หายโกรธทันที

ความเมตตาถ้าเจริญให้มากมีประโยชน์ต่อสุขภาพ
ทำให้อายุยืน ตรงข้ามกับความโกรธที่บั่นทอนอายุ

ไมตรีจิตต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งเป็นสภาพจิตที่
เข้าถึงได้ สงบและมีสภาวะอย่างยิ่ง

การเข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ (อันเป็นเรื่อง
ปัญญา ซึ่งจะกล่าวถึงในหัวข้อปัญญากับสภาวะ) ทำให้เกิด
ไมตรีจิตต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง

ท่านดาไลลามะเน้นเรื่องความกรุณาอย่างมหัศจรรย์ และ
ทรงเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดของมนุษย์

จิตอาสาเป็นรูปแบบหนึ่งของไมตรีจิต และเรื่องนี้จะ
ไปอยู่ในเรื่องสังคม

กาย - จิต - สังคม - ปัญญา เป็นเรื่องที่เชื่อมต่อกัน



๒ สุนทรียธรรมกับสุขภาวะ

ความงามพัฒนาจิตใจ ความงามอาจเป็นความงาม
ของธรรมชาติ หรือของศิลปะ หรือจากการทำงาน

มนุษย์จึงชื่นชมภูเขา ป่าไม้ ทะเล ผึ้งนก และนิยม
การท่องเที่ยวเพราะทำให้เกิดความสุข

การตกแต่งภูมิทัศน์ให้งดงามทำให้เจริญหูเจริญตา
ดนตรีและศิลปะต่าง ๆ พัฒนาสมองและทำให้เกิดสุขภาวะ

การทำงานไม่ว่างานอะไร ถ้าตั้งใจทำให้ประณีตจะ
กลายเป็นความงามมาพัฒนาจิตใจ

การฝึกให้ทำอะไร ๆ ให้ประณีตจึงเป็นศิลปะที่มา
พัฒนาจิตใจและยังให้เกิดสุข

การทำความดี การทำเพื่อเพื่อนมนุษย์ เป็นความ
งดงามที่ยังให้เกิดสุขแก่ทุกฝ่าย

จิตใจที่สงบ เช่น ยามเจริญสติ เจริญสมาธิ หรือการเข้าถึงความจริง จะทำให้ประสบความงามอันล้นเหลือ ทุกสิ่งทุกอย่างกลายเป็นความงามไปหมด

คนโบราณจึงพูดว่าสิ่งสูงสุดคือ ความจริง ความดี ความงาม อยู่ทีเดียวกัน จะเข้าจากทางใดใน ๓ ทาง ถ้าไปให้ลึกพอก็จะเจอสิ่งสูงสุดอีก ๒ กล่าวคือ

- จากความจริง ก็เจอพบความดี และความงาม
- จากความดี ก็เจอพบความจริง และความงาม
- จากความงาม ก็เจอพบความจริง และความดี

เพราะความจริง – ความดี – ความงาม – อยู่ทีเดียวกัน การบรรลุความจริง – ความดี – ความงาม เป็นสุขภาพอย่างยิ่ง

ทุกชุมชน ท้องถิ่น เมือง และองค์กร จึงควรเต็มไปด้วยสุนทรียธรรม



๓ การเจริญสติ เจริญสมาธิ กับสุขภาพ

การเจริญสติ เจริญสมาธิ ทำให้มีความสุข สุขภาพดี และอายุยืน

มนุษย์รู้จักการเจริญสติ เจริญสมาธิ มาหลายพันปีแล้ว จึงมีผลจากประสบการณ์ที่พิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติว่า ทำให้มีความสุขอย่างยิ่ง สุขภาพดี ไม่ค่อยเจ็บป่วย และอายุยืน

ในปัจจุบัน ในประเทศตะวันตกที่มีความเจริญทางวิทยาศาสตร์ มีความสนใจเจริญสติกันเป็นอย่างมาก หนังสือ TIME เคยนำเรื่องเจริญสติมาเป็นเรื่องขึ้นปกหลายครั้ง

ครั้งหนึ่งนานมาแล้วลงว่า Dr.Kabat Zinn ที่มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ สอนการเจริญสติแบบพุทธ (Buddhist Mindfulness Meditation) มีคนมาลงทะเบียนฝึกไปแล้ว ๘๗,๐๐๐ คน

มีการวิจัยผลของการเจริญสติด้วยประการต่าง ๆ รวมทั้งดูการเปลี่ยนแปลงทางสมองด้วยเครื่องสแกนภาพสมอง (Brain imaging) พบการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น ความดันโลหิตลด ชีพจรเต้นช้าลง สารสุขจำพวกเอนดอร์ฟินเพิ่มขึ้น ภูมิคุ้มกันเพิ่ม คลื่นสมองเปลี่ยนแปลง สมองหลายส่วนเกิดการเปลี่ยนแปลง

มีผลดีเกิดกับผู้เจริญสติเป็นอเนกประการ เช่น ลดความเครียด มีความสุข สุขภาพดี ไม่ค่อยเจ็บป่วย เป็นอะไรก็หายเร็ว สมองดีเรียนอะไรก็ได้ผลดี อายุยืน

การเจริญสติ เจริญสมาธิ จึงเป็นการสร้างสุขที่ราคาถูก (Happiness at Low Cost) ที่ทุกคนเท่าที่จะเป็นไปได้ ควรฝึกเจริญสติ และองค์กรต่างๆ ควรเป็นองค์กรเจริญสติ การเจริญสติควรเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

โรงพยาบาลทุกแห่งน่าจะมีคลินิกเจริญสติ ควรมีครูสอนเจริญสติที่เก่งๆ จำนวนมาก ทั้งพระและฆราวาส

ถ้ามีการเจริญสติอย่างทั่วถึง ระดับความสุข การมีสุขภาพดี การมีอายุยืน ของประเทศจะเพิ่มขึ้น รายจ่ายทั้งส่วนบุคคลและของประเทศโดยรวมจะลดลง ความเจริญอื่นๆ จะเพิ่มอย่างมหาศาล

สุขภาวะ ทางสังคม

๑

ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง ปัจจัยสุขภาวะที่ใหญ่มาก

การอยู่พร้อมหน้าพร้อมตาพ่อแม่ลูก ปู่ย่าตายาย
ทำให้มีสุขภาพดี

ตรงข้ามกับครอบครัวแตกพลัดพรากไปคนละทางสอง
ทาง เช่น ต้องไปรับจ้างทำงานในเมืองหรือไปต่างประเทศ
ครอบครัวอบอุ่นเป็นภูมิคุ้มกันทั้งทางสังคม จิตใจ และ
เศรษฐกิจ ทำให้ไม่เจ็บป่วย

การต้องจากครอบครัว เช่น ไปรับจ้างทำงานในเมือง ทำให้เกิดความวุ่นวาย ภูมิคุ้มกันไม่ดี เกิดเรื่องเกิดราว และเจ็บป่วยได้ง่าย

ฉะนั้น การเลือกอาชีพควรคำนึงถึงอาชีพที่ทำให้ได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตาเป็นครอบครัวอบอุ่น ไม่ใช่ดูแต่ตัวเงินอย่างเดียว

ที่ว่าการมีสัมมาชีพเต็มพื้นที่เป็นปัจจัยสุขภาพนั้น สัมมาชีพควรหมายถึงอาชีพที่ทำให้ครอบครัวอบอุ่นด้วย

ชุมชนเข้มแข็งเป็นปัจจัยให้สุขภาพดี

การอยู่เดี่ยว ๆ แบบตัวใครตัวมันไม่ดีต่อสุขภาพ

มีตัวอย่างคนที่อยู่เดี่ยว ๆ มีความเครียด มีอาการเจ็บป่วยไม่สบายหลายอย่าง

แต่เมื่อไปรวมตัวร่วมคิดร่วมทำเกิดความเป็นชุมชน มีความสุขประดุจบรรลุนิพพาน ความเจ็บไข้ดังกล่าวหายไปหมด ทุกหน่วยงานควรส่งเสริมให้ผู้คนรู้จักรวมตัวร่วมคิดร่วมทำเป็นชุมชนเข้มแข็ง

ทุกหมู่บ้านทั่วประเทศควรเป็นชุมชนเข้มแข็ง ซึ่งจะทำให้สามารถดูแลผู้สูงอายุทั้งหมดได้ด้วย

ในตอนทีพูดถึงเศรษฐกิจกับสุขภาพ จึงเสนอว่าเราควรปรับระบบเศรษฐกิจที่เอาเงินเป็นตัวตั้ง เป็นระบบ

เศรษฐกิจที่เอื้อสุขภาพเป็นตัวตั้ง โดยพื้นฐานต้องเป็นระบบเศรษฐกิจภูมิคุ้มกันที่ประกันว่าทุกคนมีบ้านอยู่ มีข้าวกิน มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง

เรื่องครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง จึงเชื่อมโยงกับระบบเศรษฐกิจ

ถ้ามีระบบเศรษฐกิจภูมิคุ้มกันที่ทุกคนมีบ้านอยู่ มีข้าวกิน มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง นี่จะเป็นปัจจัยแห่งสุขภาวะที่ใหญ่ที่สุดของประเทศและของโลก

๒

สังคมไม่ทอดทิ้งกัน และสปิริตแห่งการเป็นอาสาสมัคร เต็มประเทศ

สังคมที่ไม่ทอดทิ้งกัน หรือสังคมที่มีหัวใจของความ เป็นมนุษย์เป็นปัจจัยของสุขภาวะ

ทุกตำบลสามารถสำรวจว่า ในตำบลมีใครที่อยู่ใน ข่ายถูกทอดทิ้งบ้าง เช่น ผู้สูงอายุ เด็กกำพร้า แล้วจัดให้มีจิตอาสาสมัครดูแลหมดทุกคน

รัฐบาลควรมีนโยบายสร้างสปิริตแห่งการเป็นอาสาสมัครให้เต็มประเทศ โดยให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา เป็นอาสาสมัครไปช่วยคนจนเลี้ยงลูกและดูแลผู้สูงอายุ

เราจะมีคนไปช่วยเหลือเลี้ยงดูเด็กและดูแลผู้สูงอายุ ทั้งประเทศ นักเรียน นิสิต นักศึกษา ก็จะได้เรียนรู้จาก ประสบการณ์จริง ให้ใช้ทั้งใจ (Heart) ทั้งสมอง (Head) และการลงมือทำ (Hand) เป็นการพัฒนาความเป็นมนุษย์ให้ สมบูรณ์และทำให้คนไทยรู้จักความจริงของประเทศไทย มากกว่าการเรียนรู้โดยท่องหนังสือ แล้วไม่รู้จักความจริงของชีวิต และสังคม

ข้าราชการและนักธุรกิจก็ควรได้รับการส่งเสริมให้เป็นอาสาสมัครเพื่อสังคมในทำนองเดียวกัน และมีการ พัฒนาการจัดการที่จะอำนวยความสะดวกให้จิตอาสา สามารถไปทำงานตามความถนัดและเวลาของตนได้ง่าย

ถ้ามีสปิริตแห่งการเป็นอาสาสมัคร หรือมีหัวใจแห่ง ความเป็นมนุษย์เต็มประเทศ สุขภาวะเกิดขึ้นกับทุกคน ทุก ฝ่าย และเป็นฐานแห่งความเจริญอย่างอื่นให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

๓

ความเป็นธรรมทางสังคม กับสุขภาวะ

ความเป็นธรรมทางสังคมเป็นปัจจัยให้เกิดความสุข และการอยู่ร่วมกันด้วยดี สังคมที่ขาดความเป็นธรรม ผู้คน จะไร้สุข เกิดความวุ่นวายและความรุนแรง

ขณะนี้ปัญหาใหญ่ในโลกคือความเหลื่อมล้ำที่มีมากเกินไป แม้ประเทศที่ร่ำรวยอย่างสหรัฐอเมริกาก็มีความเหลื่อมล้ำสุดๆ

ในหนังสือชื่อ The Spirit Level นักระบาดวิทยาชาวอังกฤษ ๒ คน คือ Wilkinson และ Pickett ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาทางสุขภาพและปัญหาทางสังคมกับระดับความเหลื่อมล้ำ พบความสัมพันธ์เกือบเป็นเส้นตรง

คือประเทศที่มีความเหลื่อมล้ำมากจะมีอัตราชนีปัญหาทางสุขภาพและทางสังคมสูง เช่น อัตราการตายในทารก อายุขัยประชากร การตั้งครรถ์ในวัยรุ่น ยาเสพติด อาชญากรรม ความรุนแรง

ประเทศไทยมีความเหลื่อมล้ำสุดๆ คือ เป็นที่ ๑ หรือที่ ๓ ในโลก

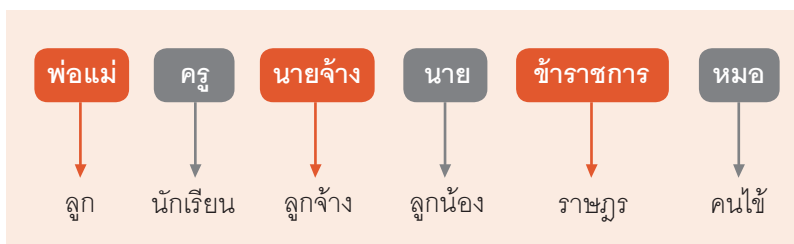
ความเหลื่อมล้ำมีหลายมิติ เช่น ความเหลื่อมล้ำในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ความเหลื่อมล้ำทางสังคม ความเหลื่อมล้ำทางอำนาจ ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจ

การสร้างความเป็นธรรมลดความเหลื่อมล้ำจึงเป็นระเบียบวาระใหญ่ ถ้าจะลดปัญหาสุขภาพและปัญหาสังคมให้ได้

๔ การปฏิวัติสัมพันธภาพ (Associational Revolution)

สัมพันธภาพที่ดีเป็นบ่อเกิดของสุขภาวะอย่างยิ่ง
แต่ความสัมพันธ์ทุกแห่งทุกหนล้วนเป็นความสัมพันธ์
ทางดิ่ง คือ การใช้อำนาจจากบนลงล่าง หรือท้อปดาวน์
เช่น พ่อแม่ก็ท้อปดาวน์กับลูก ครูกับนักเรียน นายจ้างกับ
ลูกจ้าง นายกับลูกน้อง ข้าราชการกับราษฎร หรือแม้แต่
หมอกับคนไข้

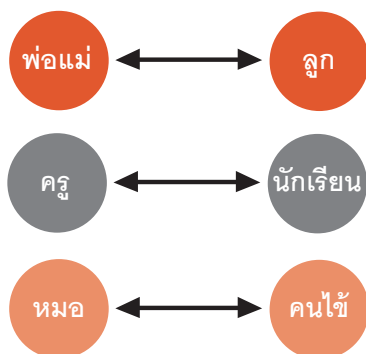
ความสัมพันธ์แบบท้อปดาวน์ทำให้เกิดการบีบคั้น
เป็นทุกข์ทรมาน



ความสัมพันธ์ทุกแห่งทุกหนล้วนเป็นแนวดิ่ง และมี
การเรียนรู้น้อย หรือไม่มีการเรียนรู้ เช่น พ่อแม่ไม่ได้เรียนรู้
จากลูก ครูไม่ได้เรียนรู้จากนักเรียน หมอไม่ได้เรียนรู้จาก
คนไข้ ทำให้ไม่รู้จักความจริง ผู้อยู่ใต้อำนาจก็มีการเรียนรู้
น้อย หรือไม่ได้เรียนรู้เลย

ความสัมพันธ์ทางดังจึงเป็นทุกขสัมพันธ์และไม่ทำให้เกิดปัญหา

ถ้าสามารถเปลี่ยนความสัมพันธ์ทั้งหมดให้เป็นความสัมพันธ์ทางราบ คือ มีความเสมอภาค มีการเคารพศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์อย่างเท่าเทียมกัน มีไมตรีจิต และมีการเรียนรู้ระหว่างกัน (Interactive learning)



ความสัมพันธ์ทางราบ มีความเสมอภาค ไมตรีจิต และการเรียนรู้ระหว่างกัน จะเป็นความสุขมหาศาล และเพิ่มพูนปัญญา

การเลี้ยงดูลูกทั้งหมด การศึกษาทั้งหมด การงานและบริการทั้งหมด จะกลายเป็นการสร้างสุข และสร้างปัญญาอย่างมโหฬาร

การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพจากทางตั้งเป็นทางราบ เป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน จึงอาจเรียกว่าเป็นการ **ปฏิวัติสัมพันธภาพ** (Associational Revolution) มีผลต่อมวลรวมแห่งความสุข และปัญญาของสังคมทั้งสังคม

๕

ระบบบริการสุขภาพที่ดี

ระบบบริการสุขภาพที่ดีเป็นปัจจัยของความสุข การมีสุขภาพดี และการมีอายุยืนของประชาชน

ระบบบริการสุขภาพที่ดี คือ ระบบที่มีความทั่วถึง ใกล้ชิด เข้าถึงได้ง่าย มีน้ำใจ มีคุณภาพดี มีประสิทธิภาพ

โรงพยาบาลใหญ่ แม้มีความเก่งในเรื่องโรคที่รักษา ยาก แต่ไม่สามารถบริการได้ทั่วถึง เข้าถึงได้ยาก มักแออัด ยัดเยียด ตรวจรักษาอย่างรีบเร่ง จึงขาดความใกล้ชิดและ น้ำจิตน้ำใจ

ระบบสุขภาพชุมชนจึงมีความสำคัญมาก ที่สามารถ ทำให้มีความทั่วถึง เข้าถึงได้ง่าย สามารถดูแลอย่างใกล้ชิด ด้วยน้ำจิตน้ำใจ และเสียค่าใช้จ่ายไม่มาก จึงเป็นเรื่องที่ระบบ บริการสุขภาพและสังคมควรมีส่วนร่วมในการพัฒนาระบบ สุขภาพชุมชน ให้เป็นระบบที่ดีที่สุดสำหรับคนทั้งมวล

แม้บุคลากรสุขภาพทุกประเภทมีความสำคัญต่อ
บริการสุขภาพ แต่พยาบาลเป็นบุคลากรที่มีพหุศักยภาพ
และจำนวนมากที่สุด

ที่ว่าพหุศักยภาพ คือ พยาบาลมีความสามารถที่จะ
ฝึกให้ทำหน้าที่ได้หลายอย่าง เช่น เป็นพยาบาลทั่วไปก็ได้
พยาบาลเฉพาะทางก็ได้ เป็นพยาบาลเวชปฏิบัติทำการ
ตรวจรักษาก็ได้ เป็นพยาบาลชุมชนก็ได้ เป็นครูก็ได้ เป็น
นักวิจัยก็ได้ เป็นนักจัดการก็ได้

พูดถึงจำนวนพยาบาลมีจำนวนมากกว่าบุคลากร
สุขภาพทุกชนิดรวมกัน กล่าวคือขณะนี้ประมาณ ๒๐๐,๐๐๐
คน ในอนาคตจะมีมากถึง ๓๐๐,๐๐๐ คน มีสถาบันการผลิต
๘๖ แห่ง และจะมีเพิ่มมากขึ้นอีก

ฉะนั้น ถ้าออกแบบระบบสุขภาพชุมชนและบทบาท
ของพยาบาลให้ดี เราสามารถมี **“บริการใกล้บ้านใกล้ใจ คน
ไทยทุกคนมีพยาบาลดูแลใกล้ชิดประดุจญาติ”** ดังตัวอย่าง
เช่น

ต่อประชากรประมาณ ๑,๐๐๐ คน ไม่ว่าจะเป็นชุมชน
ในชนบท ชุมชนในเมือง ชุมชนแบบใหม่ๆ เช่น ชุมชนบ้าน
จัดสรร ชุมชนคอนโด ชุมชนโรงงาน ชุมชนในบริษัท ฯลฯ
**มีศูนย์พยาบาลชุมชน ที่มีพยาบาล ๑ คน ผู้ช่วยพยาบาล
๒ คน**

พยาบาล ๑ คน กับผู้ช่วยพยาบาล ๒ คน ต่อประชากร ๑,๐๐๐ คน จะสามารถดูแลทุกคนโดยใกล้ชิดประดุจญาติ รู้จักทุกคนเป็นส่วนตัว มีข้อมูลของทุกคน ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนัก ความสูง ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ฯลฯ สามารถดูแลปัญหาที่พบบ่อยทั้งหมด เช่น เป็นหวัด เจ็บคอ ปวดหัว ปวดท้อง บาดแผล ไม่จำเป็นต้องไปโรงพยาบาลให้ลำบากทั้งประชาชน ทั้งผู้ให้บริการที่โรงพยาบาล

แต่ในกรณีที่ต้องส่งต่อไปที่โรงพยาบาล ก็จัดการส่งต่อหรือพาไปส่ง โดยพยาบาลชุมชนกับโรงพยาบาลมีการประสานกันอย่างใกล้ชิดด้วยน้ำจิตน้ำใจเกื้อกูลกัน เพราะต่างได้รับประโยชน์ด้วยกันทั้งคู่ แต่ที่สำคัญคือประโยชน์ของประชาชน

โดยวิธีนี้คนทั้ง ๑,๐๐๐ คน ไม่ว่าจะเป็นเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ จะได้รับการดูแลโดยใกล้ชิดทั้งหมด เป็นระบบที่จะดูแลผู้สูงอายุหมดทั้งประเทศ จะควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในทุกคนทั่วประเทศ

ลดภาระโรคแทรกซ้อนจากโรคทั้งสอง เช่น โรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดสมอง ได้อย่างมหาศาล ซึ่งยังไม่มีวิธีอื่นที่จะทำได้

สำหรับเรื่องการเงิน ที่จะจ่ายให้พยาบาลชุมชนก็ไม่ยาก ศูนย์พยาบาลชุมชนไม่สังกัดระบบราชการ แต่สังกัด

อยู่กับชุมชนและสามารถจัดระบบการเงินชุมชนได้หลายวิธี
ที่จะสามารถจ่ายเงินเดือนให้พยาบาล ๑ คน และผู้ช่วย
พยาบาล ๒ คน ได้สูงกว่าอัตราเงินเดือนทางราชการ

นักเศรษฐศาสตร์สามารถเข้ามาคิดโดยรวมได้ว่า โดย
ระบบนี้ ซึ่งสามารถดูแลประชาชนโดยทั่วถึงทั้งประเทศ
ด้วยคุณภาพและควบคุมโรคที่พบบ่อย ด้วยราคาที่ถูกลงกว่า
ค่าใช้จ่ายของโรงพยาบาลใหญ่ๆ แต่ไม่สามารถให้บริการ
โดยทั่วถึง

ประเทศและประชาชนจะประหยัดงบประมาณไปได้
มากเพียงใด และเกิดผลตอบแทนทางด้านสุขภาพ สังคม
เศรษฐกิจ มากเพียงใด

ฉะนั้น ถ้าเราสนใจออกแบบระบบบริการสุขภาพและ
มีการจัดการที่ดี ระบบบริการสุขภาพที่ดีจะเป็นปัจจัยของ
ความสุข การมีสุขภาพดี และการมีอายุยืน ของคนทั้งมวล

ปัจจัยทางสังคมเพื่อสุขภาพ (Social determinants
of health) ยังมีอื่นๆ อีกมาก แต่จะกล่าวไว้พอสมควรดัง
ข้างต้นเพียงเท่านี้ แต่ระหว่างที่ปฏิบัติก็สามารถเติมปัจจัย
ทางสังคมอื่นๆ เพิ่มขึ้น และจะมีประเด็นใหม่ ๆ เกิดขึ้นอย่าง
ต่อเนื่อง เพราะความเป็นอนิจจังของสังคม



สุขภาวะ ทางปัญญา

ปัญญาเป็นปัจจัยให้เกิดความสุข การมีสุขภาพดี และการ
มีอายุยืน

ปัญญายังให้เกิดสุขภาวะ คืออย่างไร



ชีวิตคือการเรียนรู้
การเรียนรู้คือชีวิต
การเรียนรู้ที่ดียังให้เกิดสุข

เด็กเกิดใหม่ยังไม่รู้อะไรเลย ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของ
ใหม่สำหรับเขา

ชีวิตของเด็กเกิดใหม่คือการเรียนรู้ เรียนรู้ที่จะดูนมที่จะจำเสียงแม่ จำหน้าแม่ เรียนรู้ที่จะควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย รู้จักของเล่น รู้จักชอกมูมข้าวของเครื่องใช้ในบ้าน เรียนรู้คำใหม่ๆ ฯลฯ

เด็กจะมีความสุขมากที่จะเรียนรู้ให้รู้จักของใหม่ เช่น ได้คำใหม่มา เขาจะลองใช้ ใช้ผิดใช้ถูกบ้าง และปรับตัวให้เก่งขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเขาทำอะไรสำเร็จจะเป็นความสุขอย่างยิ่ง เช่น ยืนได้ เดินได้ ขี่จักรยานได้ ฯลฯ

การเรียนรู้จึงเป็นความสุข

ในชีวิตคนเราต้องเจอของใหม่อยู่ตลอดเวลา ไม่มีอะไรเหมือนเดิม

ถ้าเราทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นการเรียนรู้ เรียนรู้ทุกวัน เรียนรู้จากทุกเรื่อง เรียนรู้จากทุกคนที่เราพบหรือเกี่ยวข้อง

เราก็จะมีความสุขจากทุกวัน และจากทุกเรื่อง

ท่านอาจารย์พุทธทาสสอนว่า ถ้าเรากินกับข้าวอะไรที่ไม่อร่อย อย่าไปโกรธมัน ให้ถือว่าได้พบของใหม่

การได้พบและเรียนรู้ของใหม่เป็นความสุข ดังความสุขของเด็ก ๆ ที่ได้เรียนรู้ของใหม่ดังกล่าวข้างต้น

ฉะนั้น แม้แต่การได้พบของที่ไม่ชอบใจ เช่น เจออาหารที่ไม่อร่อย ซึ่งตามปกติจะทำให้เราหงุดหงิด ไม่พอใจ

หรือพาลโกรธคนที่เกี่ยวข้อง แต่ถ้าเปลี่ยนให้เป็นการเรียนรู้ ก็กลายเป็นความสุขไปได้

ตรงนี้จะทำให้เข้าใจคำพูดว่า **“ปัญญายังให้เกิดสุข”** ดีขึ้นและจะทำให้เข้าใจทุกขภาวะที่เกิดขึ้นเป็นประจำวันว่าเป็นเพราะเราไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ด้วย **“ตัณหา”** คือ อยากให้อร่อย อยากให้สวยให้งาม **“อกุจเภาเรา”**

อกุจเภาเราก็คือ เภาเราหรืออัตตาหรือตัวกูของกูเป็นตัวตั้ง ไม่ได้เอา **“ความจริง”** เป็นตัวตั้ง

ความจริงก็คือ อะไรเป็นอะไร มันก็เป็นอย่างนั้น เพราะมีเหตุปัจจัยให้เป็นอย่างนั้น อย่างที่พูดว่า **“เป็นเช่นนั้นเอง”**

ธรรมชาติเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีหน้าที่ต้องมาเอาใจเรา

เมื่อเราเอาใจเราเป็นตัวตั้งจึงขัดแย้งกับธรรมชาติความเป็นจริง

ปัญญา คือ การเข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ
การเอาการเรียนรู้เป็นตัวตั้ง เท่ากับไม่เอาตัณหาเป็นตัวตั้ง เท่ากับลดตัวกูของกู ทำให้เข้าถึงปัญญา

การเรียนรู้หรือการเรียนรู้ที่ดีเป็นการลดอัตตาไปในตัว และยังให้เกิดสุข

ฉะนั้น ถ้าเราสามารถทำให้ชีวิตเป็นการเรียนรู้ การเรียนรู้เป็นชีวิต คือเรียนรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ชีวิตเกี่ยวข้อง ทุกวันเวลา ทุกจังหวะของชีวิต จึงกลายเป็นความสุขไปหมด

การเรียนรู้จึงเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่มาก เพราะเป็นปัจจัยสร้างสุขภาพทางปัญญาและการลดอัตรา ซึ่งมีประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติทุกด้าน

ระบบการศึกษาที่มีอยู่ในปัจจุบันไม่เป็นเครื่องมือส่งเสริมการเรียนรู้ที่ดี เพราะเป็นระบบที่บังคับท่องวิชา ซึ่งก่อให้เกิดความบีบคั้น จึงก่อให้เกิดทุกขภาวะ

ความทุกข์ในการศึกษาไม่เป็นแรงจูงใจให้คนไทยใฝ่การเรียนรู้ แต่ตรงข้ามกลับทำให้เกลียดการศึกษา ซึ่งเกิดความเสียหายใหญ่หลวงแก่ชีวิตและสังคม

การปฏิรูปการเรียนรู้จึงเป็นเรื่องสำคัญ

ปฏิรูปจากการท่องวิชามาเป็นส่งเสริมการเรียนรู้ในชีวิตเป็นตัวตั้ง ให้ชีวิตกับการเรียนรู้อยู่ที่เดียวกัน

ดังที่พูดข้างต้นว่า ชีวิตคือการเรียนรู้ การเรียนรู้คือชีวิต หรือสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ หรือการรับรู้เป็นวิถีชีวิต

การเรียนรู้ที่ดีเป็นความสุข และทำให้ปัญญาเข้ามาแทนที่ตัณหาดังกล่าวข้างต้น

ฉะนั้น ถ้าทุกคน ทุกครอบครัว ทุกชุมชนท้องถิ่น ทุก

องค์กร ส่งเสริมการเรียนรู้ที่ดีจะเป็นการสร้างสุขภาวะทาง
ปัญญาทั้งประเทศ

ถ้าคณะสงฆ์ปรับจากการสั่งสอนเป็นการส่งเสริมการ
เรียนรู้ น่าจะพัฒนาธรรมะได้ดีกว่า เพราะปัจจุบันนี้เป็นที่
ทราบกันแล้วว่าการเรียนรู้ได้ผลดีกว่าการสอน



๒- การเข้าถึงความเป็นกระแสของ เหตุปัจจัยของสรรพสิ่ง การเป็นอยู่ด้วยปัญญา

ธรรมชาติมีความเป็นเหตุเป็นผล คือเหตุทำให้เกิดผล
ผลเป็นเหตุต่อไป เป็นกระแสของเหตุปัจจัยต่อเนื่องไม่มีที่
สิ้นสุด เช่น เรามีข้าวกิน

เพราะมีการหุงข้าว

เพราะมีข้าว

เพราะมีการจำหน่ายข้าว

เพราะมีชาวนาปลูกข้าว

เพราะมีดิน มีน้ำ มีแสงอาทิตย์

มีจุลชีพที่อยู่ในดินสร้างปุ๋ย

มีไส้เดือนในดินที่พรวนดินให้ร่วน

ที่มีแสงอาทิตย์เพราะมีดวงอาทิตย์

หรือ

ที่มีทุกข์ เพราะมีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตาย มีการพลัดพรากจากของที่รัก มีการประจวบกับของที่ไม่ได้รัก หวังสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น เพราะความยึดมั่นในตัวตน เพราะความไม่รู้หรือไม่มีปัญญา

ความรู้ (อริยชาทำให้เกิดทุกข์)

สรรพสิ่ง ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ล้วนเป็นกระแสของเหตุปัจจัย ไม่ได้เกิดขึ้นลอย ๆ โดยไม่มีเหตุ

ส่วนใหญ่เราจะไม่มีปัญญาเห็นความเป็นเหตุ แต่ต้องการให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามความต้องการของเรา แต่มันไม่เป็นเพราะมีเหตุปัจจัยให้มันเป็นเป็นอย่างอื่น

เราจึงผิดหวังและทุกข์

แต่ถ้ามีปัญญาเข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริงว่า **“มันเป็นเช่นนั้นเอง”** เพราะมีเหตุปัจจัยให้มันเป็นเช่นนั้น

เราก็จะไม่หวัง ไม่ผิดหวัง และไม่ทุกข์

ท่านจึงเรียกการเข้าถึงความจริงเช่นนี้ว่า **“เป็นอยู่ด้วยปัญญา”**

เมื่อหัดเป็นอยู่ด้วยปัญญาจนเป็นนิสัย ความหงุดหงิดรำคาญใจที่เป็นเจ้าเรือนอยู่ก็จะหายไป

ความหงุดหงิดรำคาญใจก็คือความโกรธอย่างอ่อนที่สิ่งต่าง ๆ มันไม่ได้ตั้งใจ

เมื่อมันหายไปได้เราจะรู้สึกสุขสบายยิ่งนัก และรู้สึกว่าเป็นบุญที่เราเป็นอยู่ด้วยปัญญาทำให้มันหายไป

ตัวอย่างที่พบเป็นประจำก็คือ เราเดินไปชนโต๊ะเก้าอี้ และมีความเจ็บ ความเจ็บนั้นมีทั้งเจ็บกายและเจ็บใจ เจ็บใจนั้นคือมันมีความโกรธร่วมด้วย

แต่ถ้าเรามีปัญญารู้เท่าทันว่ามีเหตุให้มันชน คือการเพลอสติ มันก็ชน

การรู้เท่าทันจะทำให้หายโกรธเหลือแต่ความเจ็บกาย ไม่เท่าไรก็หาย ความเจ็บกายนั้นหายง่ายกว่าความเจ็บใจ

ท่านจึงกล่าวว่าความเจ็บของเราประดุจถูกลูกศรยิงสองดอก คือ เจ็บกายและเจ็บใจ

แต่ถ้ามีปัญญารู้เท่าทันก็เสมือนถอนลูกศรออกไปได้ ดอกหนึ่ง เหลือดอกเดียวไม่ทุกข์มาก

การเห็นความเป็นกระแสของเหตุปัจจัยของสรรพสิ่ง จะทำให้เราสำนึกในคุณค่าของคนอื่นและสิ่งอื่นรอบตัว ทั้งใกล้และไกล เช่น เรากินข้าวก็จะสำนึกถึงบุญคุณของชาวนา ฝืนดิน น้ำ แสงแดด จุลินทรีย์ในดินที่สร้างปุ๋ย ทั้งหลายทั้งปวงที่ทำให้เรามีข้าวกิน หรือมีน้ำใช้ หรือมีเสื้อผ้าใส่ หรือมีบ้านอยู่ ก็เช่นเดียวกัน

การดำรงชีวิตของเราเป็นไปได้ เพราะมีผู้อื่นและสิ่งอื่นช่วยกันทำหน้าที่ทั้งสิ้น

สำนึกเช่นนี้จะทำให้ความกตัญญูต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง ทำให้นอบน้อมถ่อมตัว ไม่เย่อหยิ่ง ไม่ถือตนเป็นใหญ่ ทำให้มีสัมพันธภาพเชิงไมตรีจิตต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง ทำให้เกิดความคิดกลมกล่อม ไม่รุนแรง เคียดแค้น ขบถกัธ อันเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ทั้งหมดรวมเป็นบุคลิกภาพที่ก่อให้เกิดความสมดุลในตัวเองและกับผู้อื่น เพื่อความสุข สุขภาพดี และการมีอายุยืน

จึงเห็นได้ว่าการเข้าถึงความเป็นกระแสของเหตุปัจจัยของสรรพสิ่ง หรือการเป็นอยู่ด้วยปัญญา หากทำให้มากมี อาณิสสสัมहाศาลถึงเพียงนี้



๓- การเข้าถึงความเป็นทั้งหมด หนึ่งเดียวกัน (The Same One Wholeness) ของธรรมชาติ

มนุษย์อวกาศชื่อ Edgar Mitchell ยืนอยู่บนดวงจันทร์ มองมาเห็นโลกทั้งใบลอยฟ่องอยู่ในอวกาศ เขากล่าวว่า

“I came back to Earth, a totally changed man”
(ผมกลับมายังโลกเป็นคนดีที่เปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง)

เปลี่ยนอย่างไร แล้วทำไมจึงเปลี่ยน

ที่เปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิงก็คือ เขากลายเป็นคนที่มีความสุขอย่างลึกซึ้งทั้งเนื้อทั้งตัว เบาสบายเป็นอิสระ ประสบความงามอย่างล้นเหลือ เกิดไมตรีจิตอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง เหมือนเป็นคนใหม่โดยสิ้นเชิง

เหตุที่เกิดการเปลี่ยนแปลงมาจากการที่เขาเห็นความเป็นหนึ่งเดียวของโลกทั้งใบ เมื่ออยู่บนโลกเราเห็นสิ่งต่างๆ แยกแยะส่วน แยกเป็นส่วนๆ หรือแม้ขัดแย้งกันระหว่างส่วน เช่น ระหว่างตัวเรากับคนอื่น แต่เมื่อมองเห็นโลกทั้งใบลอยฟ่องอยู่ ทั้งหมดเป็นหนึ่งเดียวกัน

จิตที่เข้าไปสู่ความเป็นส่วนเป็นเลี้ยว จะถูกบีบคั้นไม่เป็นอิสระ

แต่เมื่อจิตเข้าไปสู่ความเป็นทั้งหมด ก็หลุดจากความบีบคั้น เช่น อิสระ เบาสบาย มีความสุขไปทั้งเนื้อทั้งตัว

ปัญญา อิสระภาพ กับความสุข เป็นเรื่องที่ซ้อนทับกันอยู่

ความจริงตามธรรมชาติ คือ ความเชื่อมโยงเป็นทั้งหมดหนึ่งเดียวกัน (The Same One Wholeness) เพราะความไม่รู้จึงเห็นเป็นส่วนๆ และตกอยู่ใต้ความบีบคั้นความบีบคั้น คือ ทุกขภาวะ

แต่เมื่อมีปัญญาเข้าถึงความจริง คือความเป็นทั้งหมด ก็เป็นอิสระหลุดออกจากความบีบคั้น อิสระภาพหรือการหลุดออกจากความบีบคั้นจึงเป็นความสุข

เอ็ดการ์ มิทเชลล์ เรียกสิ่งที่เกิดกับเขาว่า **“จิตสำนึกใหม่”** (New Consciousness) จิตสำนึกเก่าเป็นจิตสำนึกเล็ก เป็นจิตสำนึกแบบแยกส่วนตกอยู่ใต้ความบีบคั้นจิตสำนึกใหม่เป็นจิตสำนึกใหญ่ที่เข้าถึงความเป็นทั้งหมด หรือความจริงตามธรรมชาติ จึงหลุดพ้นจากการถูกกักขังในที่คับแคบไปสู่อิสระภาพ

เอ็ดการ์ มิทเชลล์ รู้ว่าการเกิดจิตสำนึกใหม่เป็นสิ่งที่ดีเหลือเกิน จึงตั้งสถาบันชื่อ IONS (Institute of Noetic Science) เพื่อศึกษาวิจัยเผยแพร่เกี่ยวกับการเกิดจิตสำนึกใหม่

เราไม่ต้องไปลงดวงจันทร์กันทุกคน เพื่อการเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของธรรมชาติทั้งหมด !

เราสัมผัสกับธรรมชาติตลอดเวลา เช่น สายลม แสงแดด แผ่นดิน แม่น้ำ ทะเล ภูเขา ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และดวงดาว

ถ้าเราระลึกว่าธรรมชาติทั้งหมดเหล่านี้ทั่วทั้งจักรวาล เชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน เราก็จะเข้าถึงความเป็นทั้งหมด หรือความใหญ่ของจักรวาลดังที่เรียกกันว่า **“จิตจักรวาล”** ได้ในชีวิตประจำวัน เมื่อเราเพียงแต่สัมผัสกับธรรมชาติอย่างใด

อย่างหนึ่ง เช่น สายลม แสงแดด ท้องฟ้า ดวงดาว ต้นไม้ ภูเขา แม่น้ำ หรือนกบิน หรือแม้แต่เมล็ดสักตั่ว

ฉะนั้นการเข้าถึงความจริงของธรรมชาติที่มีความเป็นหนึ่งเดียวและใหญ่โตไม่มีที่สิ้นสุด เป็นสุขภาวะทางปัญญาที่สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน



๕- การเจริญจิตตปัญญา – วิปัสสนา และจิตตปัญญาศึกษา

กรรมฐานหรือกัมมัฏฐาน แบ่งเป็นสมถกรรมฐาน กับ วิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐาน คือ การเจริญสมาธิ ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญปัญญา

วิปัสสนาในทางพุทธนั้นมีความหมายจำเพาะ ได้แก่ การเจริญปัญญาให้เข้าถึงความจริงของชีวิต ว่าชีวิตคือการปรุงแต่ง (สังขาร = constructed) จากองค์ประกอบต่างๆ ไม่มีตัวตน (อัตตา) โดยเอกเทศ

เมื่อเกิดปัญญาเห็นอยู่เช่นนั้น (วิปัสสนา = การเห็นยิ่ง) ก็คลายจากความยึดมั่นในตัวตน

วิปัสสนามีจุดมุ่งหมายในการเจริญปัญญาให้คลายจากความยึดมั่นในตัวตน

ตัวตนยิ่งน้อย ทุกขภาวะยิ่งลด สุขภาวะยิ่งเพิ่ม
เพราะความทุกข์เกิดจากการยึดมั่นในตัวตน
ถ้าคลายความยึดมั่นในตัวตนโดยสิ้นเชิง ก็สงบเย็น
เป็นถาวรที่เรียกว่านิพพาน นิพพานแปลว่าสงบเย็น

วิปัสสนากรรมฐานมีวิธีการที่ปฏิบัติกันมาตามคำสอน
ของพระพุทธองค์ และพระอรหันตสาวก ปัจจุบันมีการสอน
กันอย่างแพร่หลายโดยสำนักต่าง ๆ ทั้งพระและฆราวาส จึง
จะไม่กล่าวในที่นี้

เพียงแต่สรุปว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หากทำให้
มากย่อมเป็นไปเพื่อความสุข ความมีสุขภาพดี และความ
มีอายุยืน เป็นสุขภาวะทางปัญญาอย่างยิ่ง

ส่วนคำว่า **จิตตปัญญาศึกษา** (Contemplative Educa-
tion) อาจเท่ากับวิปัสสนาสัมัยใหม่ ที่ใช้วิธีการต่าง ๆ หลาก
หลายในการเกิดปัญญา เข้าถึงความจริงทางจิตใจของตนเอง
แล้วเกิดความบันเทิง เพราะคลายจากความยึดมั่นถือมั่นใน
ตัวตนลง

มีสถาบันการศึกษาบางแห่งได้จัดตั้งศูนย์หรือมหา-
วิทยาลัยจิตตปัญญาศึกษาขึ้น เป็นการเปิดทางเลือกการ
พัฒนาปัญญาให้หลากหลายขึ้น เป็นทางสร้างสุขภาวะทาง
ปัญญา เช่นเดียวกับวิปัสสนากรรมฐาน

เรื่องสุขภาวะทางปัญญายังมีอยู่อีกมาก แต่จะกล่าวไว้เพียง ๔ ประการดังข้างต้น เมื่อเข้าใจหลักการก็ไปต่อยอดเพิ่มเติมได้เองโดยไม่ยาก

เป็นอันได้ยกตัวอย่างการพัฒนาสุขภาวะมาครบทั้ง ๔ มิติแล้ว คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา ที่ควรเชื่อมโยงบูรณาการกันเป็นสุขภาพองค์รวม (Holistic health) หรือสุขภาพบูรณาการ (Integrated health)

ภาค

๓

วิธีสร้าง

สุขภาวะของคนทั้งมวล

๑

การปฏิบัติโดยประชาชนทุกคน และการส่งเสริม

- (๑) ประชาชนทุกคนมีอิสระ ความรู้ และทักษะในการสร้างสุขภาพให้ตนเอง ด้วยการส่งเสริมสนับสนุนด้วยวิธีต่าง ๆ
- (๒) มีการสื่อสารเรื่องวิธีสร้างสุขภาวะอย่างทั่วถึงด้วยช่องทางต่าง ๆ เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ โซเชียลมีเดีย และผ่านศิลปินแห่งชาติต่าง ๆ ตลอดไปจนถึงภาพยนตร์
- (๓) สถานพยาบาลทั้งหมดทุกระดับและบุคลากรสุขภาพทั้งหมดซึ่งมีหลายแสนคน ควรเป็นกัลยาณมิตร แนะนำการสร้างสุขภาพดี สถาบันรับรองคุณภาพโรงพยาบาล อาจหาทางเพิ่มข้อนี้เข้าไปในคุณภาพของสถานพยาบาล
- (๔) องค์กรต่าง ๆ ควรเป็นองค์กรส่งเสริมสุขภาพ เช่น โรงเรียนและสถาบันการศึกษาทั้งหมด วัด กรม กอง บริษัท กองทัพ
- (๕) สร้างแรงจูงใจให้คนทั้งประเทศดูแลรักษาตนเองให้สุขภาพดี แทนที่จะมีแต่การรักษาฟรีอย่างเดียว ใครรักษาตัวให้สุขภาพดีไม่เจ็บป่วยได้รับเครดิตเป็นเงินด้วย โดยวิธีนี้จะเสียค่าใช้จ่ายเรื่องสุขภาพน้อยลง โดยได้ผลตอบแทนมากขึ้น

๒

ชุมชนเข้มแข็ง และสิ่งแวดล้อมเกื้อกูล

- (๑) ส่งเสริมชุมชนเข้มแข็งทั่วประเทศ เพราะชุมชนเข้มแข็งเป็นปัจจัยใหญ่ของสุขภาวะและระบบการดูแลที่ดีที่สุด
- (๒) ส่งเสริมให้มีป่าไม้ ต้นไม้ สวนสาธารณะ สวนสุขภาพให้มากที่สุดที่จะทำได้
- (๓) นโยบายสาธารณะในการลดมลพิษในสิ่งแวดล้อมอันเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

๓

ระบบบริการสุขภาพที่ดี

- (๑) พัฒนาระบบบริการสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง ที่ให้บริการทั่วถึง เป็นธรรม คุณภาพดี และมีประสิทธิภาพ หรือให้ผลคุ้มค่า บุคลากรทุกประเภทและทุกระดับมีทักษะ ความรู้ และทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ
- (๒) สร้างระบบสุขภาพชุมชนให้เข้มแข็ง เพราะเป็นระบบที่ทำให้ข้อ (๑) ประสบความสำเร็จ
- (๓) พัฒนาระบบบริการใกล้บ้านใกล้ใจ คนไทยทุกคนมีพยาบาลดูแลใกล้ชิด “ประจักษ์ญาติ” โดยมีศูนย์พยาบาลชุมชนที่มีพยาบาล ๑ คน ผู้ช่วยพยาบาล ๒ คน ต่อประชากร ๑,๐๐๐ คน ในชุมชนทุกชนิด ทั่วประเทศ

- (๔) องค์กรทางสุขภาพทุกชนิดทำความเข้าใจ และส่งเสริมสุขภาพบูรณาการ
- (๕) ปรับปรุงหลักสูตรการผลิตบุคลากรสุขภาพทุกประเภท ให้เรียนรู้สุขภาพองค์รวม หรือสุขภาพบูรณาการ

๔ การขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะ

นโยบายสาธารณะที่ดีเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการสร้างสุขภาวะของคนทั้งมวล เช่น เกษตรปลอดสารพิษ การลดความเหลื่อมล้ำ ระบบเศรษฐกิจภูมิคุ้มกัน สิ่งแวดล้อมปลอดมลพิษ ฯลฯ

สช. (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ) เป็นองค์กรหลักในการขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะแบบมีส่วนร่วม (Participatory Public Policy Process = P⁴)

เนื่องจากนโยบายสาธารณะมีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างใหญ่หลวงแต่เป็นเรื่องยากสุด ๆ เพราะความอ่อนแอของภาครัฐและภาควิชาการ ตรงข้ามกับความแข็งแรงของภาคที่มีผลประโยชน์ซ่อนเร้น จึงควรต้องมีความพยายามร่วมกันมากขึ้น

ควรมีการก่อตัวของ **กลุ่มขับเคลื่อนนโยบาย** เป็นเรื่องๆ ประกอบด้วย

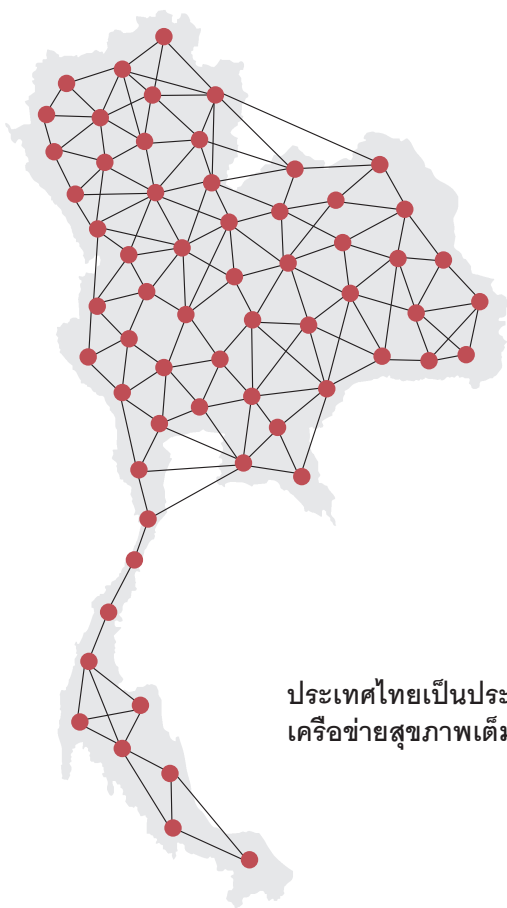
- นักการเมืองข้ามพรรค เพราะประโยชน์สุขของมหาชนเป็นเรื่องข้ามพรรค
- ข้าราชการผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นๆ หรืออดีตข้าราชการที่มีปัญหาบารมี
- นักวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญตรงกับเรื่อง
- ผู้นำชุมชนท้องถิ่น
- ผู้แทนประชาคม
- สื่อมวลชน
- ผู้เชี่ยวชาญการจัดการเชิงระบบ

กลุ่มขับเคลื่อนนโยบาย ที่มีองค์ประกอบเช่นนี้ เป็นพลังทางปัญญาและพลังทางสังคมอันยิ่งใหญ่ที่ขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศไทยทุกด้าน ขอให้ลองดู

๕ กลไกการขับเคลื่อน การสร้างสุขภาวะของคนทั้งมวล

- (๑) จัดสมัชชาสุขภาพระดับและในประเด็นต่าง ๆ เป็นเครื่องมือขับเคลื่อนสุขภาวะ ได้แก่ สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ สมัชชาสุขภาพจังหวัด สมัชชาสุขภาพตำบล สมัชชาสุขภาพเฉพาะประเด็น

- (๒) ประชาคมสุขภาพระดับและตามประเด็นต่างๆ เป็นผู้ขับเคลื่อนการพัฒนาสุขภาพ ซึ่งรวมถึงการจัดสมัชชาสุขภาพดังกล่าวข้างต้น ควรมีประชาคมสุขภาพตำบลในทุกตำบล ประชาคมสุขภาพจังหวัดในทุกจังหวัด และรวมตัวกัน ประชาคมสุขภาพระดับประเทศ ประชาคมสุขภาพเฉพาะประเด็นก็มีตามประเด็นต่างๆ อันหลากหลาย
- (๓) สภาผู้นำชุมชนในทุกชุมชน เป็นกลไกในการขับเคลื่อนการพัฒนาชุมชนอย่างบูรณาการ ซึ่งมีเรื่องสุขภาวะเฉพาะประเด็น และเป็นการพัฒนาสุขภาพอย่างบูรณาการ
- (๔) กลุ่มและเครือข่ายสร้างสุขภาพ ทุกคนสามารถรวมตัวกันเป็น**กลุ่มปฏิบัติการเล็กๆ** (Micro-operators) ที่ปฏิบัติการเพื่อสุขภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง จะเป็นปฏิบัติเอง ส่งเสริมสนับสนุน สร้างความรู้ สื่อสาร หรือขับเคลื่อนนโยบาย กลุ่มปฏิบัติการเล็กๆ นี้จะเป็นกลุ่มที่มีความสุขและสร้างสรรค์มาก เพราะได้รวมตัวกับคนที่ถูกจริตและมีไมตรีจิตต่อกัน ได้ร่วมกันทำสิ่งดีๆ ควรมีกลุ่มปฏิบัติการเล็กๆ อย่างหลากหลายเต็มประเทศและเชื่อมโยงกันเป็นเครือข่าย
- (๕) เรื่องต่างๆ ทั้งหมดที่กล่าวมา ถ้าทำให้มาก จะเกิด**โครงสร้างเครือข่ายสุขภาพเต็มประเทศ** ทั้งที่เป็น



ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีโครงสร้าง
เครือข่ายสุขภาพเต็มประเทศ

ปัจเจก กลุ่ม ชุมชน องค์กร สถาบัน เครือข่าย ที่ปฏิบัติ
การและเรียนรู้ร่วมกันในทุกประเด็นของสุขภาพ

เมื่อเกิดเครือข่ายสุขภาพเต็มประเทศ เครือข่ายก็เป็น
ประจักษ์สิ่งมีชีวิต ที่อาศัยการปฏิบัติและเรียนรู้ร่วมกัน ขยาย
ตัวเพิ่มเติมในรายละเอียดและเพิ่มคุณภาพอย่างต่อเนื่อง
เป็นภาพของ

Health For All และ All For Health

สุขภาพเพื่อคนทั้งมวล คนทั้งมวลเพื่อสุขภาพ

หรือ “สุขภาพคือทั้งหมด” - Health is the whole

๖

การประชุมภาคี ยุทธศาสตร์สุขภาพบูรณาการ

เริ่มต้นองค์กรหลักเพื่อสุขภาพบางองค์กร คือ **สช.**
สสส. สปสช. กรมอนามัย กรมสุขภาพจิต กรมการแพทย์
แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สภาการพยาบาล และ
มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ก่อตัวเป็นภาคียุทธศาสตร์สุขภาพ
บูรณาการ เมื่อดำเนินการไปก็มีองค์กรอื่นเข้ามาเป็นภาคีเพิ่ม
เต็มขึ้นได้เรื่อย ๆ

ภาคียุทธศาสตร์สุขภาพบูรณาการประชุมกันเดือนละ
๑ ครั้ง แต่อาจจัดให้มีการประชุมตามประเด็น หรือตามพื้นที่
นอกเหนือไปจากการประชุมประจำเดือน

ที่ประชุมภาคียุทธศาสตร์ปรึกษาหารือกันถึงการขับเคลื่อนเรื่องสุขภาพบูรณาการ และโดยที่สุขภาพคือทั้งหมด
ขอบเขตการทำงานยุทธศาสตร์สุขภาพบูรณาการจึงเข้าไป
เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทุกเรื่อง

ภาคียุทธศาสตร์บูรณาการจึงมีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศไทย

ถ้าสามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่อง จะเป็นเครื่องมือชักจูงคนไทยทุกภาคส่วนมาร่วมพัฒนาประเทศไทย การพัฒนาทั้งหมด คือการพัฒนาสุขภาพ

เนื่องจากองค์กรภาครัฐผู้บริหารเปลี่ยนตัวไปเรื่อยๆ จึงอาจขาดความต่อเนื่อง แต่ก็ไม่เป็นไร ถ้ามีองค์กรที่ไม่ใช่ภาครัฐร่วมในภาคี จะช่วยเชื่อมโยงให้เกิดความต่อเนื่องทางปัญญา (Continuity of wisdom) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของความสำเร็จ

ภาค



สรุป

ความสุข ความมีสุขภาพดี และความมีอายุยืน เป็นเรื่องเดียวกัน ซึ่งอาจเรียกโดยรวมว่า สุขภาวะ

สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะโดยสมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ไม่ได้หมายถึงการไม่มีโรคเท่านั้น

การไม่มีโรคเป็นเพียงส่วนหนึ่ง เพราะคนที่ไม่ปรากฏว่าเป็นโรคอะไรก็สุขภาพไม่ดีได้

ดังที่คนอเมริกัน ๑๐๐ ล้านคนติดยาแก้ปวด และเสียชีวิตเพราะใช้ยาแก้ปวดเกินขนาด ประมาณ ๖๐,๐๐๐ - ๗๐,๐๐๐ คนต่อปี ที่ใช้ยาแก้ปวดก็เพราะมีความเจ็บปวดเรื้อรังในตัว โดยไม่ปรากฏว่าเป็นโรคอะไร

ถ้าประเทศสนใจเฉพาะรักษาโรค ก็จะทุ่มเทเวลา กำลังคน และงบประมาณไปกับการรักษาโรคจนหมด แต่ไม่สามารถสร้างสุขภาวะหรือการมีสุขภาพดีให้คนทั้งมวลได้

ฉะนั้นจึงจำเป็นที่มนุษยชาติจะต้องมีมโนทัศน์ใหม่เกี่ยวกับสุขภาพ

ว่าสุขภาพหรือสุขภาวะเกิดจากความถูกต้องหรือความลงตัวของสัมพันธ์ภาพของทุกสิ่งทุกอย่างทั้งภายในตัวและนอกตัว เพราะในกับนอกสัมพันธ์กัน

นั่นคือความบรรสานสอดคล้อง (Harmony) ของกายใจ สังคม สิ่งแวดล้อม ทั้งใกล้และไกลตัว

นั่นก็คือทั้งหมดนั่นเอง จึงกล่าวว่าสุขภาพคือทั้งหมด
– Health is the whole

เมื่อสุขภาพคือทั้งหมด การพัฒนาสุขภาพบูรณาการคือ การพัฒนาทั้งหมด

เนื่องจากสุขภาวะของคนทั้งมวลเป็นเป้าหมายทางมนุษยธรรมและสุขภาวะเกี่ยวกับชีวิตของทุกคน จึงเป็นวัตถุประสงค์ร่วมของคนทั้งหมดได้

ทุกคน ทุกครอบครัว ทุกชุมชนท้องถิ่น ทุกองค์กร ทุกสถาบัน สามารถมีความมุ่งมั่นร่วมกันในการสร้างสุขภาวะเพื่อคนทั้งมวลได้

การขับเคลื่อนพัฒนาสุขภาพบูรณาการจึงเป็นพลังสมาน ต่างจากการต่อสู้ทางการเมืองซึ่งทำให้แตกแยก

สังคมจึงไม่ควรสนใจเฉพาะการต่อสู้ทางการเมือง แต่ควรขับเคลื่อนพลังสมานผ่านการสร้างสุขภาพของคนทั้งมวล

และโดยที่เรื่องสุขภาพเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทุกมิติ ทั้งชีวิต จิตใจ ธรรมะ การเรียนรู้ สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ ความเป็นธรรม ไปจนถึงการพัฒนานโยบายสาธารณะที่ดี การพัฒนาสุขภาพบูรณาการจึงเป็นการพัฒนาประเทศไทยทั้งหมด

การร่วมสร้างสุขภาพเพื่อคนทั้งมวล จึงเป็นการร่วมสร้างประเทศไทยอย่างบูรณาการ ซึ่งต่างจากการพัฒนาแบบแยกส่วนต่างๆ ที่มีเป้าหมายเชิงมนุษยธรรมสูงสุด ทำด้วยไมตรีจิตและการถักทอกัน ใช้สติปัญญาสูงสุดในการขับเคลื่อนและมีความสุขไปด้วยในตัว

การเคลื่อนไหวสร้างสุขภาพเพื่อคนทั้งมวล จึงเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformative process) ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในโลกทัศน์วิธีคิดจิตสำนึก ที่เรียกว่า mindset เป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในสัมพันธภาพ ในองค์กร ในวิธีทำงาน และในโครงสร้างสังคม จากโครงสร้างอำนาจเป็นโครงสร้างเครือข่ายแห่งการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ

Transformation หรือการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของมนุษยชาติขณะนี้ ยังไม่เคยปรากฏว่าสำเร็จด้วยการพัฒนาแบบใด

การขับเคลื่อนสร้างสุขภาวะอย่างบูรณาการเป็นทาง
ไปสู่การเปลี่ยนแปลงชั้นพื้นฐานของมนุษยชาติ

**ขอฝากไว้กับเพื่อนคนไทยทั้งมวล และขอ
อวยพรให้ทุกท่าน มีความสุข สุขภาพดี และอายุยืน**



สุขภาพ คือ สุขภาพะที่สมบูรณ์

ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา

ไม่ใช่การไม่มีโรคเท่านั้น

ความสุข ความมีสุขภาพดี และความมีอายุยืน
เป็นเรื่องเดียวกันรวมเรียกว่า “สุขภาพะ”

สุขภาพะเกิดจากความถูกต้องลงตัว

บรรสานสอดคล้อง (Harmony) ของสัมพันธภาพ

ของทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งในตัวและนอกตัว คือ

กาย ใจ สังคม สิ่งแวดล้อม หรือ

สุขภาพคือทั้งหมด - Health is the whole

การสร้างสุขภาพเพื่อคนทั้งมวล

ควรเป็นเป้าหมายสูงสุดทางมนุษยธรรม

และการร่วมมือของคนทั้งมวลเพื่อสุขภาพ

เป็นการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน

(Transformation) ในทุกมิติ

ISBN 978-616-8178-03-4



9 786168 178034

ราคา 99 บาท