

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ - สุขภาวะทางปัญญา

สู่

การเปลี่ยนใหญ่ของมนุษยชาติ

โดย

ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ประเวศ วะสี

มูลนิธิสธารณสุขแห่งชาติ และ มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์

๑.

ความนำ

องค์การอนามัยโลกให้คำนิยามสุขภาพว่า

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต และทางสังคม

มีสมาชิกบางประเภทเสนอให้เติมคำว่า Spiritual เพิ่มเข้าไปด้วย แต่ก็มีปัญหาถกเถียงกันยังไม่ลงตัวว่า Spiritual health นั้นคืออะไร

สำหรับภาษาไทยนั้นใช้กันอย่างไม่เป็นทางการว่า **จิตวิญญาณ** แต่เมื่อนำมาใช้นิยามสุขภาพว่า **สุขภาวะทางจิตวิญญาณ** ก็ประสบการคัดค้านว่าคำนี้ไม่มีทางพุทธศาสนา และอาจเข้าใจผิดว่าเป็นเรื่องภูตผีปีศาจ จึงเลียงมาใช้คำว่า **สุขภาวะทางปัญญา** เพราะการจะเข้าถึงความจริงสูงสุดซึ่งเป็นมิติของ Spirituality ต้องใช้ปัญญา

ถ้าจะทำความเข้าใจ Spiritual health ทางวิชาการจะมีปัญหามาก เพราะ Spirituality เป็นเรื่องของประสบการณ์และการปฏิบัติ ถ้านักวิชาการไม่เคยมีประสบการณ์และการปฏิบัติ แล้วพยายามจะนิยามด้วยตรรกะก็น่าจะเป็นการยากมาก

ฉะนั้น ควรจะเริ่มต้นด้วยประสบการณ์ของมนุษย์ ต่อสิ่งที่เรียกว่า Spirituality แล้ววิชาการค่อยตามหลัง

มนุษย์อย่างที่เป็นมนุษย์ในปัจจุบันเริ่มเมื่อ ๒ - ๓ แสนปีก่อน มนุษย์มาจากสัตว์และเป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง เมื่อเริ่มต้นก็สัมผัสสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสัตว์ คือ สัมผัสสิ่งที่ป็นวัตถุหรือรูปธรรม สัตว์ไม่รู้จักนามธรรม ต่อมามนุษย์ซึ่งอยู่กับธรรมชาติเกิดความรู้สึกลึก ๆ ว่า **ธรรมชาติมีความศักดิ์สิทธิ์** เช่น แผ่นดิน ภูเขา แม่น้ำ ต้นไม้ และป่าไม้ ดังมีคำเรียกว่า แม่ธรณี แม่คงคา เจ้าแม่โพสพ รุกขเทวดา ผีป่า เจ้าป่า เจ้าเขา

นี่เป็นการเริ่มต้นจากการสัมผัสธรรมชาติว่า นอกเหนือไปจากวัตถุแล้วมี Spirit หรืออะไรที่มีคุณค่าสูงส่ง มีความศักดิ์สิทธิ์ เมื่อศักดิ์สิทธิ์ก็เคารพไม่ทำลาย ชนพื้นเมืองไม่ว่าจะเป็นอินเดียแดงหรือกะเหรี่ยง ล้วนเคารพธรรมชาติและรักษาธรรมชาติ ต่างจากชาวยุโรปที่มีอำนาจขึ้นมา

ต่อมามีมนุษย์บางคน เมื่อจิตสงบเกิดมีประสบการณ์ที่แปลกประหลาด **เกิดความรู้สึกปีติสุข** **แผ่ซ่านทั่วสรรพางค์กาย** เป็นสภาวะใหม่ที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน แต่ไม่รู้ว่ามันคืออะไรและเรียกว่าอะไร เรียกสภาวะนี้ต่าง ๆ กันไปว่า **ภาวะอันเป็นทิพย์บ้าง** เทวดาบ้าง พระเจ้าบ้าง ต่อมาค่อย ๆ ค้นพบว่า มีธรรมชาติอีกชนิดหนึ่งซึ่งมองไม่เห็น ไม่ใช่วัตถุ จับต้องไม่ได้ **แต่สัมผัสได้เมื่อจิตสงบ** และเมื่อสัมผัส แล้วเกิดความปีติสุขอย่างล้นเหลือ ทำให้สุขภาพดี อายุยืน นี่แหละอาการของ Spiritual health ต่อมาชนชาติอินเดียโบราณ ประมาณ ๓,๕๐๐ ปีมาแล้ว เริ่มเข้าใจว่าสภาวะที่สูงส่งอันเป็นนามธรรมนี้เป็นธรรมชาติอีกชนิดหนึ่ง หรือความจริงอันยิ่งใหญ่ บรมสัจจะ หรือปรมาตมสัจจะ และพยายามปฏิบัติ ด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อเข้าถึงบรมสัจจะ แล้วเกิดสภาวะปีติสุข เป็นครั้งคราวหรือถาวร

เนื่องจากธรรมชาตินี้เป็นสัจจะ การเข้าถึงความจริงต้องใช้ปัญญา นี่เป็นที่มาของคำว่า **สุข** **ภาวะทางปัญญา**

๒.

สภาวะสุขของสภาวะทางปัญญา

ผู้ไม่มีประสบการณ์ก็จะอธิบายไม่ถูกว่าเป็นอย่างไร

ตามปรกติจิตถูกกักขังอยู่ในความคับแคบของตัวตน อัตตาจึงถูกบีบคั้นไม่เป็นอิสระหรือทุกข์ เมื่อไปเชื่อมกับความใหญ่ของธรรมชาติที่ไม่มีตัวตน จึงเปลี่ยนจาก**จิตเล็กเป็นจิตใหญ่** เป็นอิสระหลุดพ้นจากความบีบคั้น เบาสบาย สบายเนื้อสบายตัว มีปิติสุขแผ่ซ่านทั่วสรรพางค์กาย เป็นบรมสุข ประสบความงามอยู่ทั่วไป เห็นอะไรก็งามไปหมด เกิดไมตรีจิตอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง เป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล

กาย ใจ สิ่งแวดล้อม บรรณาสอดคล้อง (Harmony) กลมกล่อม สมดุล เป็นสภาวะที่อยู่เหนือสภาวะทางกาย ทางจิต ทางสังคม แต่ไปเสริมให้สภาวะทางกาย ทางใจ ทางสังคม ยกระดับเชื่อมโยงกันหมด เป็น**สภาวะองค์รวม** (Wholistic health) หรือ ปรมังสุขัง หรือบรมสุข เมื่อสมดุลก็ยั่งยืน คือ ความมีอายุยืนยาวสมกับคำที่ว่า

สภาวะที่สมบูรณ์ ทางกาย ใจ สังคม และปัญญา

ถ้าขาดสภาวะทางปัญญา สภาวะที่สมบูรณ์ก็เป็นไปไม่ได้

๓.

พหุบาทสู่สุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือทางปัญญา

(Multiple pathways to Spiritual health)

ถ้าเข้าใจว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญา เกิดจากการเข้าถึงความจริงทางธรรมชาติที่ไม่มีตัวตน ซึ่งใหญ่โตไม่มีที่สิ้นสุด ดำรงอยู่ในทุกสถาน ก็สามารถค่อย ๆ ทำความเข้าใจถึงหนทางอันหลากหลายในการเข้าสู่สุขภาวะทางปัญญา เช่น

๑. **การสัมผัสความเป็นทั้งหมดของธรรมชาติ** การสัมผัสอย่างตื่น ๆ หรืออย่างไม่รู้ ก็ารู้สึกว่าธรรมชาติแยกกันเป็นส่วน ๆ เป็นดิน หิน ต้นไม้ แม่น้ำ ภูเขา ทะเล ท้องฟ้า ฯลฯ แต่ในความเป็นจริงธรรมชาติเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว (Oneness) อันใหญ่โตไม่มีที่สิ้นสุด
ฉะนั้น ถ้าตระหนักรู้และสัมผัสธรรมชาติอย่างลึก โดยไม่คิดเป็นสัมผัสส่วน ๆ ทางใจ ใจกับธรรมชาติก็เชื่อมโยงกัน เป็นจิตใหญ่ เกิดสุขภาวะทางปัญญา จากปัญญาเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ
๒. **การออกกำลังกายอย่างมีสติ** รู้อยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย โดยไม่เข้าไปอยู่ในความคิด เช่น ไทเก๊ก โยคะ จิตก็จะสงบ (สงบจากการคิด) รู้อยู่กับปัจจุบัน ก็จะเข้าถึงความจริงของธรรมชาติเป็นสุขอย่างยิ่ง
๓. **การแผ่เมตตาออกไปทุกทิศทุกทางอย่างไม่มีที่สิ้นสุด** การแผ่เมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง ทำให้จิตออกจากการคิดอยู่ในความคับแคบ ไปสู่ธรรมชาติที่ใหญ่ไม่มีประมาณ จึงเต็มไปด้วยความปิติสุข
๔. **การทำความดีโดยช่วยเหลือผู้อื่นด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์** เช่น จิตอาสา ทำให้จิตใจสุขและมีสุขภาวะในตัว จนกล่าวกันว่ามนุษย์ขาดความดีไม่ได้ เพราะความดีทำให้เกิดความสมบูรณ์ในตัวเอง ความดีเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ทำให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา ถ้าขาดไปทำให้รู้สึกพร่อง ไม่เต็ม ต้องไปหาอะไรมาเติม เช่น ยาเสพติด การพนัน ความฟุ้งเฟ้อ ความรุนแรง ซึ่งทำให้เกิดปัญหาต่อไป

๕. **การทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง** ที่เรียกว่าทำงานเพื่องาน (Duty for Duty sake) ว่างจากตัวกู – ของกู เมื่อว่างก็เข้าไปสัมผัสธรรมชาติอันไม่มีตัวตน ทำให้เป็นสุขในการทำงานทุกชนิด ไม่ว่าจะกวาดบ้าน ล้างชาม ล้างส้วม ไม่มีอะไรลำบากเลย เพราะเต็มไปด้วยความสุข เป็นกำไรชีวิตอย่างยิ่ง
๖. **การเข้าถึงศิลปะทุกชนิดหรือสุนทรียธรรม** ความงามกับความจริงอยู่ที่เดียวกัน ที่เรียกว่าสิ่งสูงสุด คือความจริง ความดี ความงาม ฉะนั้น ความงามหรือสุนทรียธรรม จึงนำจิตเข้าสู่ความจริงสูงสุดได้ เป็นสุขภาวะทางจิตวิญญาณ
๗. **จิตวิญญาณกลุ่ม** เมื่อมีการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำเป็นกลุ่มก้อนทางสังคม จะสัมผัสได้ว่ากลุ่มมีจิตวิญญาณ และเกิดความสุขประดุจบรรลุนิพพาน^๑ ทำนองเดียวกับองค์กรที่มีความเป็นหนึ่งเดียวกัน เป็น**องค์กรรวม** ก็จะเกิดมิติทางจิตวิญญาณ สมาชิกเป็นสุขและสร้างสรรค์อย่างยิ่ง ตรงข้ามกับองค์กรที่มีความปรแยกแตกร้าง ซึ่งเต็มไปด้วยความทุกข์ ปัจจุบันมีผู้พบเทคนิคหลายอย่างที่ทำให้เกิดความเป็นองค์กรรวมขององค์กร ทำให้องค์กรมีความสุขและสร้างสรรค์อย่างยิ่ง เรียกว่า วิธีพัฒนาพลังสร้างสรรค์ขององค์กร ซึ่งมีการศึกษากันอย่างแพร่หลาย เพราะชีวิตของเกือบทุกคนอยู่ในองค์กรชนิดใดชนิดหนึ่ง ถ้าองค์กรทั้งหมดเป็นองค์กรที่มีจิตวิญญาณ ก็จะเป็นหนทางแห่งสุขภาวะของคนทั้งมวล
๘. **ภาวะใกล้ตายและความตาย** คนที่ประสบภาวะใกล้ตาย จิตใจจะเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง เมื่อผ่านพ้นสภาวะวิกฤตกลับมา ฉะนั้น ในช่วงเวลาแห่งการตาย จิตอาจจะปล่อยวางจากความยึดมั่น ทำให้เข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ เกิดความสงบและสุขภาวะทางจิตวิญญาณทั้งผู้ตายและผู้ดูแลใกล้ชิด
๙. ปฏิวัติสัมพันธ์ภาพ (Associational revolution) ตามปรกติสัมพันธ์ภาพเป็นเชิงอำนาจทางดิ่งแบบที่เรียกว่า ท็อปดาวน์ ทำให้บีบคั้นและไม่เรียนรู้ เช่น ระหว่างพ่อแม่กับลูก ครูกับนักเรียน นายกับลูกน้อง แม้แต่ระหว่างพระกับแม่ชี หรือแพทย์กับผู้ป่วย สัมพันธ์ภาพแบบนี้ทำให้จิตเล็กและปราศจากการเรียนรู้จากกัน และระหว่างกันไปอย่างน่าเสียดายเป็น**ทุกขสัมพันธ์** แต่ถ้าเปลี่ยนเป็นความสัมพันธ์ทางราบ มีความเสมอภาคและเรียนรู้จากกันจะทำให้บรรลุธรรมได้ เช่น แม่ที่เลี้ยงลูกที่เป็นออทิสติก เด็กที่เป็นออทิสติกมีความเข้าใจและจังหวะของการคิดที่ไม่เหมือนคนทั่ว ๆ ไป แม่ไม่สามารถท็อปดาวน์ลูกได้ ต้องคอยสังเกตความเข้าใจและสนใจของลูก และ

^๑ ภาวะทางจิตวิญญาณ ดู Scott Peck : A world Waiting To Be Born

จังหวะการคิด ทำให้ความสัมพันธ์กลายเป็นอันตรกิริยาระหว่างกันด้วยความเสมอภาค แม้บางคนมีประสบการณ์ว่า เมื่อการเลี้ยงลูกดำเนินไปอย่างนี้ ตัวแม่เองหลุดเข้าไปสู่สภาวะใหม่ที่มีปิติสุข ซึมซ่านทั้งเนื้อทั้งตัว หรือสุขภาวะทางปัญญา นี่อาจจะเรียกว่า**การเรียนรู้ที่ดี**อย่างหนึ่งก็ได้

การเรียนรู้ที่ดี ต้องเป็นไปกับสุขภาวะ ไม่ใช่การเรียนรู้ที่ทำให้เกิดความทุกข์เช่นปัจจุบัน ซึ่งทำให้คนไทยเกลียดการศึกษา ถ้าตระหนักถึงสัมพันธภาพใหม่ที่เต็มไปด้วยความสุข ความสร้างสรรค์ ก็จะเป็นช่องทางใหญ่อีกอย่างหนึ่งที่มนุษย์จะบรรลุถึงสุขภาวะทางวิญญาณ

๑๐. **ศรัทธาและภavanaทางศาสนาต่าง ๆ** ศาสนาทุกศาสนาไม่ว่าจะเป็นฮินดู พุทธ คริสต์ อิสลาม ล้วนมีศรัทธาและการภาวนาเป็นเครื่องมือ เพื่อเปลี่ยนจิตเล็กให้เป็นจิตใหญ่ด้วยการเข้าถึงธรรม หรือธรรมชาติ หรือพระเจ้า หรือความว่าง (สญญตา) ทำให้จิตใจชุ่มฉ่ำอยู่กับปิติสุข อันเป็นทิพย์ หรือสุข หรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ทั้งหมดนี้มีชื่อกลาง ๆ ว่า **จิตตปัญญาศึกษา**

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มีหน้าที่ศึกษาวิธีการหรือช่องทางทั้งหมดที่จะเข้าถึงสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งควรจะมีเส้นทางอื่น ๆ อีกมาก นอกเหนือไปจากทางทั้ง ๑๐ ที่กล่าวในที่นี่ เพราะมนุษย์ทั้งโลกไม่ว่าชาติใด หรือวัฒนธรรมใด ย่อมมีประสบการณ์แปลก ๆ แตกต่างอย่างหลากหลาย ซึ่งสมควรเรียนรู้ และรวบรวมไว้ เพื่อให้แต่ละคนมาเลือกใช้วิธีที่ถูกจริตของแต่ละคน ๆ ที่พูดนี้จะทำให้เข้าใจความหมายของ **“ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา”** ว่า เป็นงานที่สำคัญและมีประโยชน์อย่างยิ่ง

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา และศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา จึงควรทำงาน เชื่อมโยงและทำประโยชน์ต่อกัน สิ่งที่ควรร่วมกันทำอย่างหนึ่ง คือ ออกจดหมายข่าว (Newsletter) เรื่อง สุขภาวะทางปัญญา เพื่อรายงานความรู้และประสบการณ์ในเรื่องสุขภาวะทางจิตวิญญาณ จากเครือข่าย และที่อื่น ๆ ให้สมาชิกทราบเป็นรายเดือน

๔.

สุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญา

“การตื่นรู้” คู่ ยุคใหม่ของมนุษยชาติ

ยุคเก่าหรือยุคปัจจุบันได้นำมนุษยชาติมาสู่ทางไปแล้ว ถึงเวลาต้องเปลี่ยนยุค

อารยธรรมปัจจุบันกำลังวิกฤตสุด ๆ เพราะเสียสมดุลอย่างรุนแรงทุกมิติ ทั้งทางธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม ที่กำลังทำให้เกิดหายนะภัยต่าง ๆ ทางสังคม เศรษฐกิจ ที่เหลื่อมล้ำสุด ๆ การเมืองที่แยกข้างแยกซ้ายสุด ๆ และการเสียสมดุลในตัวมนุษย์เอง อะไรที่ไม่สมดุลย่อมปั่นป่วน วุ่นวาย รุนแรง โกลาหลไปทั่วโลก รวมทั้งความเสี่ยงต่อการเกิดสงครามนิวเคลียร์ ทั้งหมดนี้คุกคามต่อการอยู่รอดของมนุษยชาติ **รากฐานของการเสียสมดุลอย่างรุนแรง** คือ สภาพความขัดแย้งระหว่าง**โลกใหญ่แต่จิตเล็ก (Big World vs Small Mind)**

โลกได้เพิ่มพลเมืองขึ้นจนถึง ๘ พันล้านคน ล้นโลกและเข้ามาอยู่ใกล้ชิดเชื่อมโยง เป็นโลกเดียวกันขนาดใหญ่ ต่างจากโลกสมัยดึกดำบรรพ์ หรือแม้แต่เมื่อ ๑๐,๐๐๐ ปีก่อน ซึ่งอยู่เป็นกลุ่มเล็ก ๆ ห่างไกลกัน ไม่กระทบถึงกัน โลกใหม่ขนาดใหญ่ ต่างจากโลกสมัยโบราณโดยสิ้นเชิง

แต่**จิตของมนุษย์ยังเป็นจิตเล็ก** เพราะถูกโปรแกรมขึ้นจากที่มีชีวิตอยู่ในยุคดึกดำบรรพ์ ที่เป็นกลุ่มล่าสัตว์เล็ก ๆ ซึ่งกินเวลาถึง ๑๙๐,๐๐๐ ปี ชีวิตสมัยนั้นต้องต่อสู้และหลบหนีจากสัตว์ร้ายและมนุษย์ต่างเผ่าพันธุ์ จิตจึงเป็นไปเพื่อเอาตัวรอด ซึ่งบงการโดยสมองสัตว์เลื้อยคลาน (Reptilian brain) ซึ่งเป็นสมองส่วนหลัง โลกปัจจุบันเปลี่ยนไปแล้ว แต่มนุษย์ก็ยังใช้สมองสัตว์เลื้อยคลาน ทำให้รู้เห็นเป็นส่วน ๆ เหมือนตาบอดคลำช้าง ไม่เห็นทั้งหมดหรือเห็นข้างทั้งตัว จึงทะเลาะและขัดแย้งกันสูง

วิกฤตอารยธรรมปัจจุบันเกิดจากที่มนุษย์ใช้สมองส่วนหลัง จึงไปต่อไปไม่ได้ แต่ธรรมชาติก็ให้เครื่องมือแก่มนุษย์ไว้ ซึ่งรอให้มนุษย์ใช้ตั้ง ๒๐๐,๐๐๐ ปีมาแล้ว นั่นคือ **สมองส่วนหน้า** ซึ่งเป็นสมองแห่งปัญญาญาณ

สุขภาวะทางปัญญาเกิดจากสมองส่วนหน้า

การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา เป็นการพัฒนาสมองส่วนหน้า

การพัฒนาสมองส่วนหน้า ทำให้มนุษย์สามารถจัดระเบียบการอยู่ร่วมกันใหม่ เป็นการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล ทั้งระหว่างคนกับคน และระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม เมื่อสมดุลก็จะสงบ เป็นปกติ สันติภาวะ หรือสันติภาพ ซึ่งเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษยชาติ

๕.

การร่วมสร้างสุขภาวะทางปัญญา

ยุทธศาสตร์ทางสังคมในการสร้างโลกยุคใหม่ที่มีสุขภาวะโดยสมบูรณ์

เรื่องสุขภาวะทางปัญญาจึงเป็นเรื่องใหญ่มาก เพราะเป็นการเปลี่ยนโปรแกรมสมอง จากการใช้สมองส่วนหลังซึ่งเป็นสมองสัตว์เลื้อยคลาน มาเป็นการใช้สมองส่วนหน้าซึ่งเป็นสมองมนุษย์ที่เจริญ เป็นการยกระดับความเป็นมนุษย์ให้สูงขึ้น เป็นเครื่องขับเคลื่อนมนุษยชาติไปสู่ยุคใหม่ที่มีสุขภาวะอย่างสมบูรณ์

ฉะนั้น การร่วมสร้างสุขภาวะทางปัญญา จึงควรเป็นระเบียบวาระแห่งชาติที่ทุกคน และทุกองค์กรควรมีส่วนร่วมสร้าง

การขับเคลื่อนเรื่องใหญ่ของชาติต้องการ**ความมุ่งมั่นร่วมกัน**ของคนทั้งชาติ **สร้างเป้าหมาย และวิสัยทัศน์ร่วม**ของทุกภาคส่วนในสังคม ในการนี้ต้องการการสื่อสารให้คนไทยทั้งประเทศรู้ความจริงร่วมกัน

ฉะนั้น บทบาทของผู้นำ**สสส.** ของThai PBS และของกองทุนสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ จึงสำคัญยิ่ง

๖.

วิชาการ

สำคัญที่สุด คือ การปฏิบัติและได้ผลจากการปฏิบัติ

การเข้าถึงมิติทางจิตวิญญาณ หรือความจริงของธรรมชาติเหนือตัวตน ทำไม่ได้ด้วยการใช้เหตุผล แต่ด้วยการสัมผัสด้วยใจโดยตรง โดยปราศจากการคิดปรุงแต่ง เพราะการจะสัมผัสความจริงที่เป็นนามธรรมต้องการจิตที่สงบ คือ สงบจากการคิดที่ทำให้จิตวุ่น

ฉะนั้น ถ้าเริ่มต้นด้วยการคิดเชิงตรรกะจากผู้ที่ไม่เคยเข้าถึงมิติทางจิตวิญญาณ อาจจะผิดแผกแตกต่างหลากหลายไปตามการคิดคำนึง ทำให้ไม่เข้าใจมิติทางจิตวิญญาณ

ท่านอาจารย์พุทธทาสจึงกล่าวว่า สำคัญที่สุด คือ การปฏิบัติและการได้ผลจากการปฏิบัติ เมื่อได้ผลดีก็ดีและถูกต้อง แต่ยังไม่รู้จะเรียกชื่อว่าอะไร นักวิชาการจึงเข้ามานิยามและอธิบายทฤษฎีต่าง ๆ

วิชาการเพื่อวิชาการจะมีรายละเอียดปลีกย่อย การจัดกลุ่มต่าง ๆ (Classification) เช่น กิเลส มีร้อยกว่าชนิด ถ้าตั้งต้นด้วยวิชาการที่ละเอียดจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ เช่น ระบบการศึกษา ปัจจุบันทั้งทางโลกและทางธรรม ทำให้คนไทยปฏิบัติอะไรไม่เป็นและขาดปฏิบัติปัญญา

ปัญญามี ๓ ระดับคือ

๑. **สุตมยปัญญา** (สุต = ฟังหรือได้ยิน มย = โดยทาง) หมายถึง ปัญญาที่ได้จากการได้รับข้อมูล
๒. **จินตามยปัญญา** (จินตา = คิด) หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการคิดด้วยตรรกะ
๓. **ภาวนามยปัญญา** (ภาวนา = พัฒนา, การทำให้เจริญ, การปฏิบัติ) ข้อนี้นี้ คือ ปฏิบัติปัญญา

การขับเคลื่อนเรื่องใด ๆ จึงต้องวางบทบาทของวิชาการไว้ในตำแหน่งแห่งหนที่ถูกต้อง การวิจัยเพื่อสนับสนุนการขับเคลื่อนสำคัญยิ่ง ไม่ใช่เอาการวิจัยเป็นตัวตั้ง

๗.

การขับเคลื่อนเรื่องสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลัก RCN

เรื่องที่ดี ควรเป็นประโยชน์ต่อคนทั้งมวล

มหาวิทยาลัยมีความรู้ว่าจะได้ดีมากมายหลายเรื่อง แต่คิดเชิงเทคนิคหรือวิชาการเท่านั้น ขาดการคิดเชิงระบบและการจัดการ เรื่องดี ๆ จึงอยู่ในวงจำกัดไม่ขยายไปสู่คนทั้งมวล

การทำให้เรื่องดี ๆ ขยายตัวกว้างขวางวิธีหนึ่ง คือ หลัก **RCN**

R = Research หมายถึงวิจัย mapping ว่าใครกำลังทำเรื่องดี ๆ นี่บ้าง

C = Communication การสื่อสารเรื่องดี ๆ ที่ค้นพบนั้น ให้รู้กันอย่างทั่วถึง

N = Networking สร้างและขยายเครือข่าย

ในเรื่องสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญานี้ นักวิชาการในมหาวิทยาลัยและสถาบันต่าง ๆ ควรเข้ามาทำการวิจัยสนับสนุน โดยผู้วิจัยควรมีประสบการณ์ทาง spiritual เสียก่อน โดยวิธีใดวิธีหนึ่งใน ๑๐ วิธี ที่กล่าวถึงในตอนที่ ๓ ซึ่งเป็นโอกาสดีของนักวิจัยที่จะสร้างสุขภาวะอันยอดเยี่ยมในตัวเอง ถือเป็นกำไรชีวิตตั้งแต่ก่อนลงมือวิจัย และจะได้เข้าใจว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญาคืออย่างไร จะได้วิจัยได้ถูกต้อง แล้วไปวิจัยสำรวจว่าผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณคือใครบ้าง ด้วยช่องทางใดใน ๑๐ ช่องทาง หรืออาจพบช่องทางอื่นนอกเหนือไปจากนั้น การได้ไปพบผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ จะทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้และมีความสุขอย่างยิ่ง ทำให้ตั้งใจและมีผู้อยากทำวิจัยเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

เมื่อวิจัยแสวงหาอย่างนี้ ทั้งจากในประเทศและต่างประเทศ จะได้**มวลความรู้**ขนาดมหึมาเอามารวบรวมไว้ในศูนย์ความรู้ หรือ**คลังความรู้สุขภาวะทางปัญญา** ซึ่งอันที่จริงศูนย์จิตตปัญญาควรจะทำหน้าที่นี้ หากก็ควรมีมหาวิทยาลัยหรือสถาบันวิจัยต่าง ๆ ช่วยกันทำ**คลังความรู้ทางสุขภาวะทางปัญญา** จะเป็นแหล่งข้อมูลที่ทุกคนทุกฝ่ายในสังคมสามารถเข้าถึง ซึ่งก็ไม่ยากอะไรด้วยระบบดิจิทัล

การสื่อสารเรื่องสุขภาวะทางปัญญา

เทคโนโลยีและช่องทางการสื่อสารมีมาก ควรทำการสื่อสารเรื่องนี้ไปทั่วแผ่นดินไทย เพราะเป็นเครื่องยกระดับคุณภาพชีวิตของคนทั้งมวล และนำมนุษย์ชาติออกจากสภาวะวิกฤต อีกทั้งเป็นโอกาสของผู้สื่อสารที่จะพลิกชีวิตของตนเอง

สถาบันที่จะเริ่มนำก็คือ สถานีโทรทัศน์ Thai PBS และกองทุนสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ ผู้อำนวยการ Thai PBS ก็เคยทำงานเรื่องสุขภาวะทางปัญญามาก่อนที่ สสส. กรรมการท่านหนึ่งก็เคยเป็นผู้อำนวยการก่อตั้งศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ส่วนกองทุนสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ก็ตรงตามชื่อ เพราะสุขภาวะทางปัญญาเป็นเรื่องสร้างสรรค์อย่างยิ่ง ทั้งผู้จัดการกองทุนคนปัจจุบัน ก็นับว่าเป็นคนเก่งและเอาจริงเอาจังที่จะทำการให้สำเร็จ

ศิลปิน ก็น่าจะเป็นผู้สื่อสารเรื่อง มิติทางจิตวิญญาณ ถ้าเครือข่ายศิลปินถือเรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่ และสื่อด้วยศิลปะทุกแขนง เรื่องสุขภาวะทางปัญญาก็จะเข้าไปสู่จิตใจของคนทั้งมวล

การสร้างและขยายเครือข่ายสุขภาวะทางปัญญา จาก R และ C ดังกล่าวข้างต้น ผู้ที่เสนอเรื่องนี้ก็จะก่อกลุ่มและเชื่อมโยงกันเอง และส่งเสริมด้วยการจัดประชุมในรูปแบบต่าง ๆ ก็เกิดกลุ่มและเครือข่ายขยายตัวออกไปเรื่อย ๆ กลุ่มและเครือข่ายจะมีชีวิตของมันเอง เมื่อมีชีวิตก็เติบโตและเรียนรู้ได้ ทำให้กลุ่มและเครือข่ายขยายตัวและเพิ่มคุณภาพขึ้นอย่างต่อเนื่องเต็มพื้นที่ประเทศไทย และทำนองเดียวกันเต็มพื้นที่โลก

ประเทศไทยและโลกก็จะเข้าสู่ยุคใหม่

จากยุคเก่า ที่วิกฤตทุก ๆ ด้าน เพราะเสียสมดุล เนื่องจากมนุษย์ใช้สมองส่วนหลัง หรือ สมองสัตว์เลื้อยคลาน

ยุคใหม่ เป็นยุคแห่งการใช้สมองส่วนหน้า ซึ่งเป็นสมองมนุษย์ที่อารยะ เป็นที่อยู่ของปัญญาญาณและมิตรภาพ

สุขภาวะทางปัญญา เป็นเครื่องมือพัฒนาการใช้สมองส่วนหน้า

จึงมีความหมายใหญ่ต่อการเปลี่ยนแปลงของมนุษยชาติ

ด้วยประการฉะนี้

หมายเหตุ

๑. มหาวิทยาลัยสงฆ์ทั้ง ๒ แห่ง มีพลังที่จะวิจัยและขยายเครือข่ายสุขภาวะทางปัญญา
๒. เครือข่ายโรงพยาบาลชุมชน ซึ่งเป็นสถาบันฐานแผ่นดินไทย^๒ จะมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาอย่างบูรณาการในพื้นที่ ทั้ง ๘๐๐ อำเภอ ทั่วประเทศ
๓. เครือข่ายพัฒนาคุณภาพโรงพยาบาล เป็นเครือข่ายแห่งการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ ในทุกโรงพยาบาลเป็นเครือข่ายการเรียนรู้ที่ใหญ่มาก ถ้ารวมสุขภาวะทางปัญญาเข้าไปด้วย จะยกระดับคุณภาพคนเป็นมวลใหญ่มาก

^๒ ดูรายละเอียดใน “สถาบันฐานแผ่นดินไทยกับการพัฒนาประเทศอย่างบูรณาการ”