

# สุขภาวะทางปัญญา 15 เส้นทาง สู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษยชาติ

โดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเวศ วะสี  
ที่ปรึกษาศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา  
สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สุขภาวะทางปัญญา

15 เส้นทางสู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษยชาติ

เขียนโดย

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเวศ วะสี

ที่ปรึกษาศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา

สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จัดพิมพ์เป็นที่ระลึกในงานประชุมวิชาการระดับชาติ

สุขภาวะทางปัญญา ครั้งที่ 1 : สุขภาพ จิตวิญญาณ และสังคม

17-18 สิงหาคม พ.ศ. 2566 ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

งานประชุมนี้เป็นส่วนหนึ่งของ Soul Connect Fest

มหกรรมพบเพื่อนใจ

จัดขึ้นระหว่างวันที่ 17-20 สิงหาคม พ.ศ. 2566

โดยสำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

และภาคีเครือข่ายด้านสุขภาวะทางปัญญามากกว่า 50 องค์กร

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2566 จำนวน 2,000 เล่ม

## ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ประเวศ วะสี.

สุขภาพทางปัญญา 15 เส้นทางสู่สุขภาพที่สมบูรณ์ของมนุษยชาติ.-- กรุงเทพฯ :  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2566.  
48 หน้า.

1. ปัญญา. 2. สุขภาวะ. 3. ความสามารถทางกลไกกับปัญญา. I. ปราย วะสี. ผู้วาด  
ภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

153

ISBN 978-616-393-402-4

จัดทำโดย :

ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาพทางปัญญา

สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาพทางปัญญา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

84 ซอยประกอบผล 1 ถนนสมเด็จพระปิ่นเกล้า 4

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700 โทร. 08-6772-2312

<https://www.jitwivat.com/>  จิตวิวัฒน์ - New Consciousness

อำนวยการผลิต : จารุภา วะสี

บรรณาธิการ : ศิริศักดิ์ คุ้มรักษา

พิมพ์จากต้นฉบับลายมือและวาดภาพประกอบ : ปราย วะสี

พิสูจน์อักษร : กนกวรรณ โสภณวัฒน์วิจิตร

ออกแบบปกและจัดรูปเล่ม : ฉาย ภัคควราภรณ์

พิมพ์ที่ : บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด เลขที่ 45/12-14, 33 หมู่ 4 ตำบลบางขนุน

อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130 โทรศัพท์ 02-879-9154-6




# สารบัญ



<b>บทที่ 1</b> สุขภาวะทางวัตถุ และสุขภาวะทางปัญญา	9
<b>บทที่ 2</b> ลักษณะและความเป็นไป ของสุขภาวะทางวัตถุ	11
<b>บทที่ 3</b> วิกฤตอารยธรรม วัตถุนิยม	13
<b>บทที่ 4</b> สุขภาวะทางปัญญา (Spiritual Health)	15
<b>บทที่ 5</b> ธรรมชาติ 2 ประการ	17
<b>บทที่ 6</b> ลักษณะของ สุขภาวะทางปัญญา	19

<b>บทที่ 7</b> 15 เส้นทางสู่ สุขภาวะทางปัญญา	21
<b>บทที่ 8</b> สุขภาวะที่สมบูรณ์ ของมนุษยชาติทั่วโลก	37
<b>บทที่ 9</b> โลกแห่งสุขภาวะที่สมบูรณ์ ไม่ใช่ความฝันอีกต่อไป	39
<b>บทที่ 10</b> บทบาทของประเทศไทยในการ สร้างโลกแห่งสุขภาวะที่สมบูรณ์	41
<b>บทที่ 11</b> สรุปภาพรวม โลกยุคใหม่ แห่งสุขภาวะที่สมบูรณ์	43
<b>แทนคำขอบคุณ</b>	46





มนุษยไฟฟนถึงยุคใหม่  
แห่งสุขภาวะทางปัญญา  
ที่สมบูรณ์มานาน

**สุขภาวะทางปัญญา**  
**15 เส้นทาง**  
บรรลุได้



# 1 สุขภาวะทางวัตถุ และสุขภาวะทางปัญญา

สุขภาวะมี 2 ประเภทใหญ่ คือ

- สุขภาวะทางวัตถุ
- สุขภาวะทางปัญญา

มนุษย์ต้องการวัตถุปัจจัยสำหรับชีวิต เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ปัจจัย 4 เป็นพื้นฐานในเมืองต้น เมืองถัดมาก็เพิ่มปัจจัย 5 ปัจจัย 6 7 8 9 10... มากขึ้นไปเรื่อยๆ

แต่ชีวิตไม่ได้ประกอบด้วยวัตถุซึ่งเป็นรูปธรรมเท่านั้น ยังประกอบด้วยนามธรรม เช่น **ความรู้สึกลึกซึ้ง** เกิดเป็นความพอใจ ไม่พอใจ หรือความรู้สึกเป็นสุขหรือทุกข์

มนุษย์เป็นสัตว์ก็จริง แต่ต่างจากสัตว์อื่นที่สมองพัฒนาจนสามารถรับรู้ในสิ่งนอกเหนือจากวัตถุ คือ **คุณค่า**

สัตว์เป็นไปตามสัญชาตญาณอย่างสัตว์ ที่เรียกว่า กิน ชี ปี้ นอน หรือเรื่องทางวัตถุเท่านั้น ไม่มีบุญ ไม่มีบาป แต่มนุษย์มีสำนึกทางคุณค่า จึงมีบุญ มีบาป เพิ่มขึ้นเป็นอีกมิติหนึ่งของชีวิต

ฉะนั้น **เรื่องสุขทุกข์ของมนุษย์จึงมีมิติที่เพิ่มขึ้นมากกว่าของสัตว์** จนมีคำจำกัดความว่า

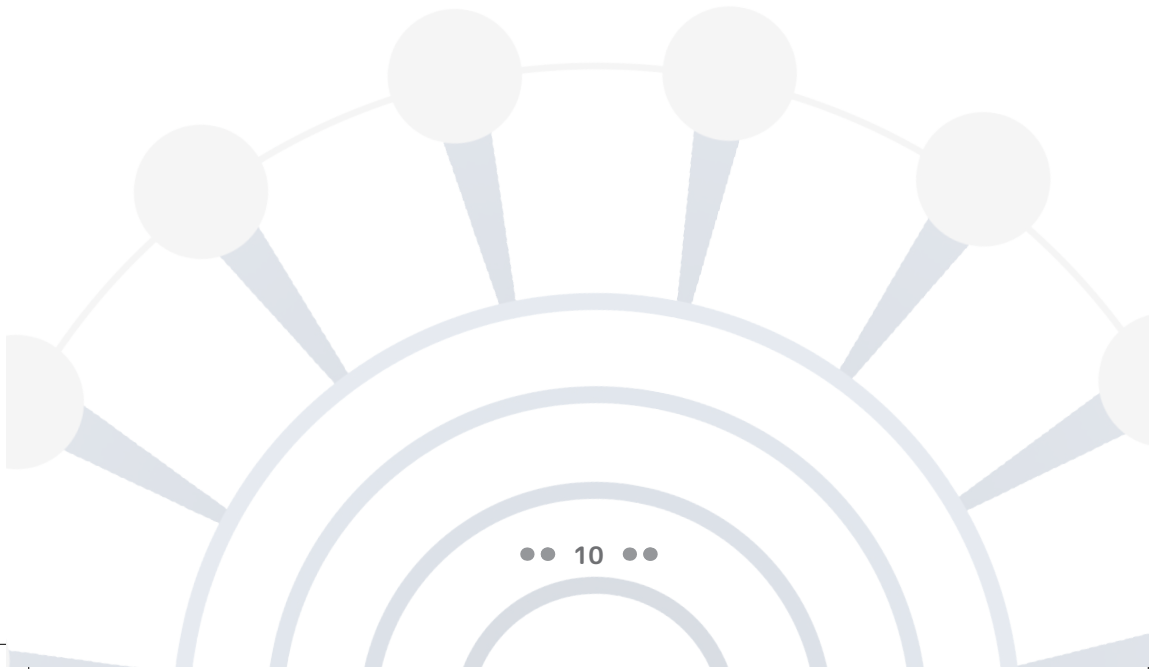
สุขภาวะที่สมบูรณ์ (Complete well-being) ประกอบด้วย

- สุขภาวะทางกาย (Physical well-being)
- สุขภาวะทางจิต (Mental well-being)
- สุขภาวะทางสังคม (Social well-being)
- สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being)

จิตวิญญาณ หรือ Spiritual หมายถึง คุณค่าเหนือวัตถุ

ซึ่งแปลได้อีกอย่างหนึ่งว่า สุขภาวะทางปัญญา เพราะเกิดจากการเข้าถึงความจริงเหนือตัวตน ซึ่งจะได้อธิบายขยายความภายหลัง

ในขั้นนี้เพียงสรุปว่า มีสุขภาวะทางวัตถุกับสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งจะเปรียบเทียบลักษณะที่ต่างกัน



# 2 ลักษณะและความเป็นไป ของสุขภาวะทางวัตถุ

มี 10 ประการ ดังต่อไปนี้

1. **ตื่น** จึงคลอนแคลนพลิกผันได้ง่าย อาจพลิกเป็นทุกข์ได้โดยรวดเร็ว หรือระคนกับทุกขภาวะ เช่น ความรักระหว่างหญิงชาย สุขเปลี่ยนเป็นทุกข์ และทุกข์หนักได้ง่ายๆ

2. **ชีวิตของความสุขที่ได้จากวัตถุสั้นมาก** เช่น ต้องการสิ่งใดพอได้มา เกิดสุข แต่ไม่เข้าสิ่งที่ได้มาก็ไม่เป็นปัจจัยให้เกิดสุขอีกต่อไป และต้องการเพิ่มขึ้นหรือต้องการสิ่งใหม่ตลอดเวลา เช่น เดิมอยากได้จักรยาน ต่อมาก็อยากได้รถยนต์คันเล็ก ต่อมาก็คันใหญ่ หรือเงิน 10,000 บาทเคยทำให้เกิดความสุข ต่อมาก็ไม่แล้ว ต้อง 100,000 แล้วก็เพิ่มขึ้นๆ ก็ล้านก็ไม่พอ

3. **ความโลภ** เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เครียดเขม็งตลอดเวลา และนำไปสู่ความขัดแย้ง

4. **โทสะ** เมื่อไม่ได้ดังใจ ก็โกรธและคิดทำร้ายผู้อื่น ซึ่งเป็นความรุนแรง

5. **ความรุนแรง** แย่งชิง ทะเลาะเบาะแว้ง จนถึงสงคราม

6. **การแย่งชิงอย่างรุนแรง** เช่น ฆ่าชาวพื้นเมืองและชนชาติต่างๆ เพื่อแย่งชิงพื้นที่และทรัพยากร

7. มีการทำลายสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติอย่างรุนแรง เพื่อมาเปลี่ยนเป็นความร่ำรวยอันไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้ธรรมชาติเสียสมดุลอย่างรุนแรง

8. ทำให้โลกเสียสมดุลอย่างรุนแรงในทุกมิติ ทั้งทางธรรมชาติ แวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม การเมือง และในตัวมนุษย์เอง

9. เมื่อเสียสมดุลก็ขาดความเป็นปกติสุข ปั่นป่วน วุ่นวาย รุนแรง โกลาหล ไม่ยั่งยืน

10. สุรูปคือ เกิดวิกฤตศีลธรรม หรือวิกฤตอารยธรรม

อารยธรรมวัตถุนิยมดำเนินมาได้ประมาณ 500 ปี มาถึงจุดวิกฤตอย่างยิ่งจนไม่มีทางไปแบบเดิม จึงต้องมีวิถีใหม่โดยสิ้นเชิง

สุขภาวะทางปัญญา มีลักษณะตรงข้ามโดยสิ้นเชิงกับลักษณะ 10 ประการของสุขภาวะทางวัตถุ



# 3 วิกฤตอารยธรรม วัตถุนิยม

มีนักปราชญ์หลายท่านได้มองเห็นวิกฤตอารยธรรมวัตถุนิยม เช่น

1. ท่านพุทธทาสภิกขุ ตั้งแต่ พ.ศ. 2475 ที่พยายามตะโกนว่า “ถ้าศีลธรรมไม่กลับคืนมา โลกาวินาศ” และกล่าวเสมอว่า ต้องช่วย ให้มนุษย์ถอนตัวจากวัตถุนิยม

2. อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ กล่าวว่า “We shall need a radically new manner of thinking, if mankind is to survive” (เราต้องการวิถีคิดใหม่โดยสิ้นเชิง ถ้ามนุษยชาติจะอยู่รอดได้)

3. ท่านทะเลลามาเซ กล่าวว่า โลกป่วยเป็นโรคพร่องทางจิตวิญญาณ (Spiritual deficiency) จึงต้องรักษาด้วยการปฏิวัติทางจิตวิญญาณ (Spiritual revolution)

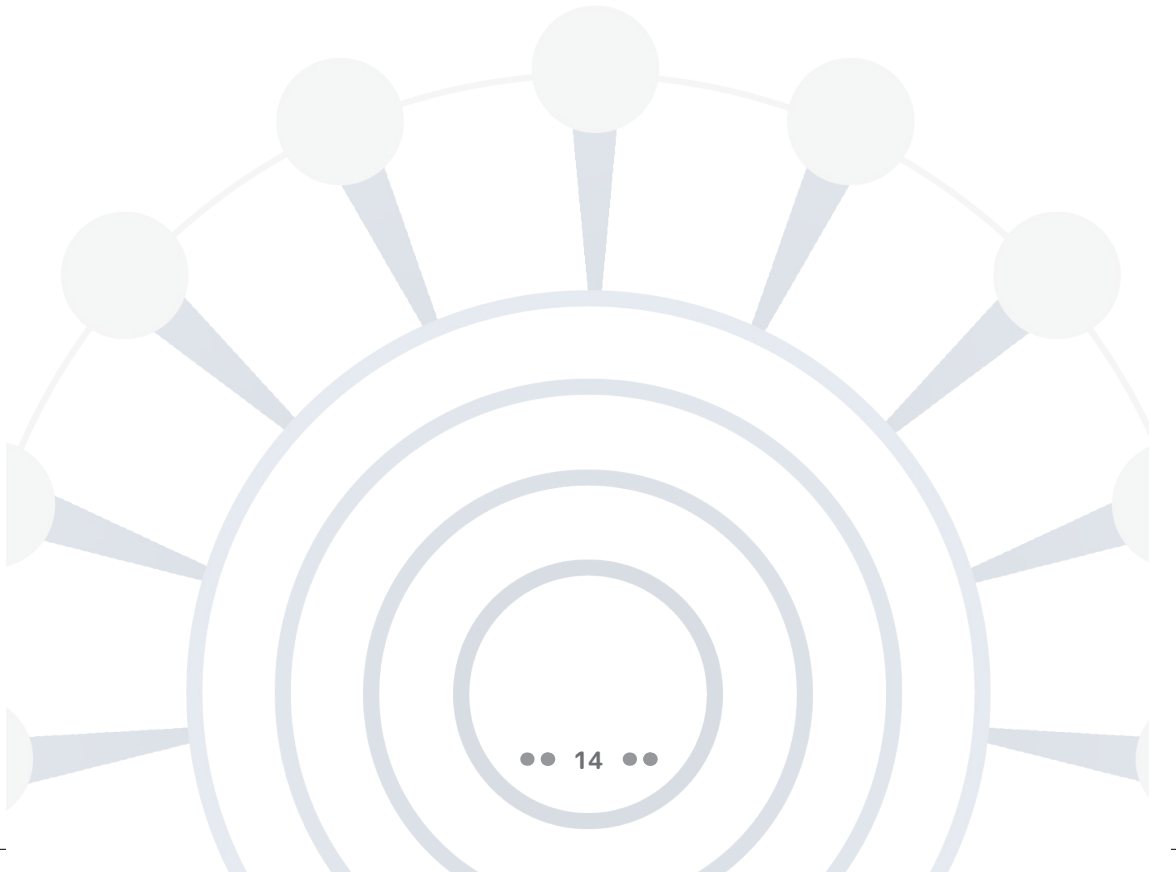
4. เออร์วิน ลาสซโล, สแตนสลอฟ กรอฟ และ ปีเตอร์ รัสเซลล์ (Laszlo, Grof และ Russell) เห็นว่า ทางออกจากวิกฤตอารยธรรม วัตถุนิยมมีอย่างเดียวนั่น คือ การปฏิวัติจิตสำนึก (Consciousness revolution)

สิ่งที่นักปราชญ์ดังกล่าวพูดถึงด้วยคำพูดต่างกัน คือสิ่งเดียวกัน  
ใช่หรือไม่ คือ

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health)

หรือสุขภาวะทางปัญญา

เพราะมีลักษณะตรงข้ามกับสุขภาวะทางวัตถุโดยสิ้นเชิง



# 4 สุขภาวะทางปัญญา (Spiritual Health)

Spiritual หมายถึง คุณค่าเหนือวัตถุ

ปัญญา หมายถึง การเข้าถึงความจริงเหนือวัตถุ

ตามปกติมนุษย์รับรู้ได้จำกัด รับรู้แต่ธรรมชาติทางวัตถุเท่านั้น เมื่อมนุษย์เกิดขึ้นอย่างที่เป็นมนุษย์ปัจจุบันเมื่อประมาณ 200,000 ปีก่อน ก็คล้ายกับสัตว์ คือรับรู้ได้แต่**วัตถุธรรม**

อยู่มาๆ มนุษย์บางคน เมื่อจิตสงบ เกิดสัมผัสอะไรบางอย่าง ที่มองไม่เห็น รู้สึกว่าธรรมชาติมีคุณค่าอะไรบางอย่างที่สูงส่ง ดังมีคำเรียกว่า **พระแม่ธรรมชาติ** (Mother Nature) พระแม่ธรณี พระแม่คงคา เป็นต้นไม้ก็เหมือนมีรุกขเทวดา เกิดความเคารพธรรมชาติ ขนพื้นเมือง เช่น อินเดียนแดงหรือกะเหรี่ยง จึงลี้ว่นเคารพธรรมชาติ และรักษาธรรมชาติ

มนุษย์เริ่มสัมผัส**นามธรรม** หรือคุณค่าสูงของธรรมชาติ นี่คือสิ่งที่เรียกว่า Spiritual

ต่อมา มนุษย์บางคน เมื่อจิตสงบ เกิดสัมผัส**ความสุขอันลึก** ล้ำ แปลกประหลาด ไม่เคยรู้จักมาก่อน ไม่ได้เกิดจากวัตถุ ไม่เหมือนความสุขที่เกิดจากวัตถุ มันละเอียดอ่อน ประณีต ลึกซึ้ง แฝงเข้าไปทั้งเนื้อทั้งตัว

ไม่รู้จะเรียกว่าอะไร ต่อมารู้จักกันในคำว่า **ความสุขอันเป็นทิพย์** สัมผัสความสุขอันเป็นทิพย์นี้เกิดขึ้นในชนทุกเผ่าที่อยู่ห่างไกล ไม่เคยพบปะกัน จึงเป็น**ธรรมชาติทั่วไป**ที่เกิดกับ**มนุษย์** สัตว์คงจะไม่มี เป็น **Spiritual happiness**

มนุษย์เริ่มเข้าใจว่า ในโลกที่เขาอยู่ นอกจากธรรมชาติทางวัตถุที่จับต้องได้ ยังมีธรรมชาติลึกลับที่จับต้องไม่ได้ แต่**สัมผัสได้ด้วยใจ** แต่ไม่เข้าใจว่าคืออะไร เป็นที่มาเกี่ยวกับความคิดว่ามีเทพ จึงมีแนวคิดเกี่ยวกับ**เทพ**ขึ้นในชนเผ่าต่างๆ เรียกว่า **ผีบ้าง เทวดาบ้าง** และต่อมาก็เป็นเทพใหญ่ คือ**พระเจ้า**

ฮินดูน่าจะเป็นชนชาติแรกที่พยายามศึกษาเรื่อง**จิตวิญญาณ**อย่างเป็นระบบ เมื่อก่อนพุทธกาลประมาณ 1,500 ปี เกิดเป็นคัมภีร์พระเวท สมัยอุปนิษัท โดยเชื่อว่า**มีวิญญาณใหญ่** หรือ**พรหมัน** มนุษย์แต่ละคนมีวิญญาณเล็ก ที่เรียกว่า**อาตมัน** ถ้าวิญญาณเล็กได้ออกจากตัวไปรวมกับวิญญาณใหญ่ ก็จะเป็นอิสระ และมีความสุขอย่างล้นเหลือ เกิด**มีโยคี**ที่บำเพ็ญเพียรเพื่อเข้าถึงบรมวิญญาณกันอย่างมากมาย สิ่งสมประสงค์มหาศาลทางจิตวิญญาณก่อนชาติใดๆ ในโลก และเรียก**ธรรมชาติเหนือตัวตน**นี้ว่า **ความจริงอันยิ่งใหญ่** หรือ**บรมสัจจะ**

ศาสนาใหญ่ๆ ที่เกิดขึ้นตามลำดับ คือ **พุทธ คริสต์ อิสลาม** องค์ศาสดาคือ**ผู้ตรัสรู้ความจริงเหนือตัวตน**



# 5 ธรรมชาติ 2 ประการ

ธรรมชาติหรือธรรม มี 2 ประการ คือ

1. ธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง
2. ธรรมชาติที่ปรุงแต่ง

เรารู้จักคุ้นเคยแต่กับธรรมชาติที่ปรุงแต่ง เช่น จักรวาล ดวงดาว พระอาทิตย์ พระจันทร์ โลก ต้นไม้ใบหญ้า สรรพสัตว์ และมนุษย์

ส่วนธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง เป็นนามธรรม ไม่มีตัวตน ดำรงอยู่เป็นฉากหลัง (Background) ของสรรพสิ่งและในสรรพสิ่ง

ประจักษ์เมื่อฉายภาพยนตร์ลงไปบนจอ ภาพที่เห็นบนจอเป็นเรื่องเป็นราวต่าง ๆ นั่นคือธรรมชาติที่ปรุงแต่งหรือภาพมายา ส่วนจอที่ว่างเปล่านั้นเป็นธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง เป็นฉากหลังให้ภาพมายาปรากฏ

ฉากหลังของจักรวาลจึงกว้างใหญ่ไพศาล ไม่มีที่สิ้นสุด เป็นอนันตสภาวะ ไม่มีจุดเริ่มต้น ไม่มีจุดสิ้นสุด เป็นนิรันดรสภาวะ สงบ ไม่มีคลื่น ไม่มีความสั่นสะเทือน เป็นสันตสภาวะ ดำรงอยู่ทั่วทุกหนทุกแห่ง ทั้งในและนอกธรรมชาติที่ปรุงแต่ง เป็น Omnipresent หรือดำรงอยู่ทั่วไป แต่ไม่มีตัวตน อยู่เหนือความมีตัวตน

บางทีเรียกความจริงนี้ว่า **ความจริงสูงสุด** หรือ **บรมสัจจะ** หรือ **ธรรมะเหนือโลก** (โลกุตตรธรรม)

โลกหมายถึงตัวตน จึงหมายถึงความจริงเหนือตัวตน หรือ **ธรรมชาติสูงสุด** (ปรมาตถธรรม)

**มนุษย์โดยสัญชาตญาณติดอยู่ในตัวตนหรืออัตตา**


อัตตาเป็นที่แคบและบีบคั้น เหมือนคุกที่มองไม่เห็น (The invisible prison) ที่กักขังจิตมนุษย์ไว้ ไม่มีอิสระ รู้เห็นคับแคบและบิดเบือนไปจากความเป็นจริง

**ทำให้ไม่รู้ (อวิชชา) หรือขาดปัญญา**

**อวิชชา** เป็นต้นเหตุของทุกข์

การรู้ความจริงหรือปัญญา ทำให้เป็นอิสระและเป็นสุขอย่างยิ่ง ที่เรียกว่า**สุขภาวะทางปัญญา**





# 6 ลักษณะของ สุขภาวะทางปัญญา

.....

สุขภาวะทางปัญญา มีลักษณะ 3 ประการ คือ

1. **ความสุขยิ่ง** หรือบรมสุข ยิ่งกว่าความสุขทางวัตถุใดๆ เป็นความสุขเหนือคำบรรยาย ต้องชิมเองจึงรู้รส เหมือนการบรรยายรสอร่อยของอาหารบางอย่าง อธิบายอย่างไรๆ ก็เข้าไม่ถึง นอกจากชิมดู การรู้ด้วยตัวเองนี้แหละที่เรียกว่า **สันติภูมิวิโก** ที่แปลกันว่า ฟังรู้ได้ด้วยตนเอง

2. **ประสบความงามอันล้นเหลือในสิ่งทั้งปวง** **ความจริง - ความดี - ความงาม** อยู่ที่เดียวกัน ฉะนั้นเมื่อเข้าถึงความจริงแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็กลายเป็นความงามไปหมด เรียกว่าตะลึงในสัมผัสใหม่ที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน สุนทรียธรรมเป็นเครื่องประเทืองจิตใจยิ่งนัก

3. **เกิดไมตรีจิตอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง** ไมตรีคือ **มิตตะ** และ **เมตตา** หรือความรักอันบริสุทธิ์ที่ไม่หวังผลตอบแทน เป็น “Universal Love” หรือความรักอันไพศาล ไม่มีที่สิ้นสุด คือรักทั้งจักรวาล ตรงข้ามกับโลกในขณะนี้ที่เต็มไปด้วยความเกลียดชัง ประทุษร้าย และความรุนแรง

มนุษย์มีศักยภาพที่จะมีความรักบริสุทธิ์อันไพศาล ลองจินตนาการ  
ดูว่า ถ้าโลกเต็มไปด้วยความรัก โลกยุคใหม่จะเป็นอย่างไร

โดยสรุป สุขภาวะทางปัญญามีคุณ 3 ประการ คือ **บรมสุข -  
สุนทรียธรรม - ไมตรีจิตหรือความรักอันไพศาล**

สุขภาวะทางปัญญาจึงไม่ใช่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ แต่เป็นเครื่องมือ  
ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในการเปลี่ยนยุคของมนุษยชาติทีเดียว และมี**แรงจูงใจสูง**  
**ที่จะทำให้เป็นไปได้**

ถ้าได้รู้ความจริง และรู้วิธีการอันหลากหลายในการเข้าถึงความ  
จริง ใครจะไม่อยากสัมผัส บรมสุข - ความงาม - ความดี ดังที่บรรยาย



# 7 15 เส้นทาง สู่สุขภาวะทางปัญญา

ระบบสุขภาวะทางปัญญา คิดตามลำดับจากความเป็นเหตุเป็นผล  
ได้ดังนี้ (ดูรูปประกอบ)

1. สุขภาวะทางปัญญา เป็นผล อยู่วางในสุด
2. ปัญญาเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม เป็นเหตุ ความจริง ความดี ความงาม เป็นสิ่งสูงสุด ความจริงสูงสุดคือความจริงตามธรรมชาติเหนือตัวตน (อัตตา)
3. จิตสงบจากความเร่าร้อนของตัวตน เป็นปัจจัยให้เข้าถึงความจริง จิตที่ติดอยู่ในตัวตนเป็นจิตร้อน จิตที่ข่องอยู่ในโลภะ โทสะ โมหะ เป็นจิตวุ่น ไม่สงบ เข้าถึงความจริงไม่ได้
4. เป็นอยู่ด้วยปัญญา พยายามอยู่กับความจริงตามธรรมชาติ ว่าธรรมชาติไม่มีตัวตน เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นอย่างอื่น อะไรเกิดหรือไม่เกิดก็เพราะมีเหตุปัจจัยให้เป็นเช่นนั้น มันเป็นเช่นนั้นเองๆ ตดตา ตดตา ไม่เข้าไปขัดแย้งกับความเป็นจริงเพราะอยากให้มันเป็นอย่างอื่น

ปัญญาเห็นความเป็นจริงตามธรรมชาติทำให้จิตสงบ มีความสุข พยายามให้ร่างกายจิตใจของเราอยู่เสมอๆ ว่าเราคิด พูด ทำอะไร ด้วยความเห็นแก่ตัว มีความโลภ ความโกรธ ความหลงหรือเปล่า contemplate หรือดูใจของเราเสมอๆ อย่างนี้เรียกว่า เป็นอยู่ด้วยปัญญา เป็นชีวิตที่เป็นสุข มีอย่างน้อย 15 เส้นทาง คือ

# การเป็นอยู่ด้วยปัญญา หรือ “จิตตปัญญาศึกษา” 15 วิธี

.....

ชีวิตตาภิบาล  
การตายดี

1. ระลึกบรมสัจจะ  
หรือจิตจักรวาล หรือพระเจ้า
2. สัมผัสธรรมชาติ
3. ตลตา - ความเป็นเช่นนั้นเอง
4. เมตตา - ความรักอันไพศาล
5. กรุณา - ช่วยเหลือสงเคราะห์
6. กาวนา (Meditation)
7. ทำจิตให้มันเท็ง - มองในแง่ดี
8. สัมมาวาจา - สื่อสร้างสรรค์
9. ไม่เบียดเบียน - อยู่ร่วมกันด้วยดี
10. ศิลปะ สุนทรียธรรม
11. การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสติ
12. ทำงานทุกชนิดด้วยจิตรู้
13. ปฏิบัติสัมพันธภาพ  
รวมตัว ความเป็นชุมชน
14. ชีวิตตาภิบาล - การตายดี
15. การเรียนรู้ที่ดี

ปฏิบัติสัมพันธภาพ  
รวมตัว  
ความเป็นชุมชน

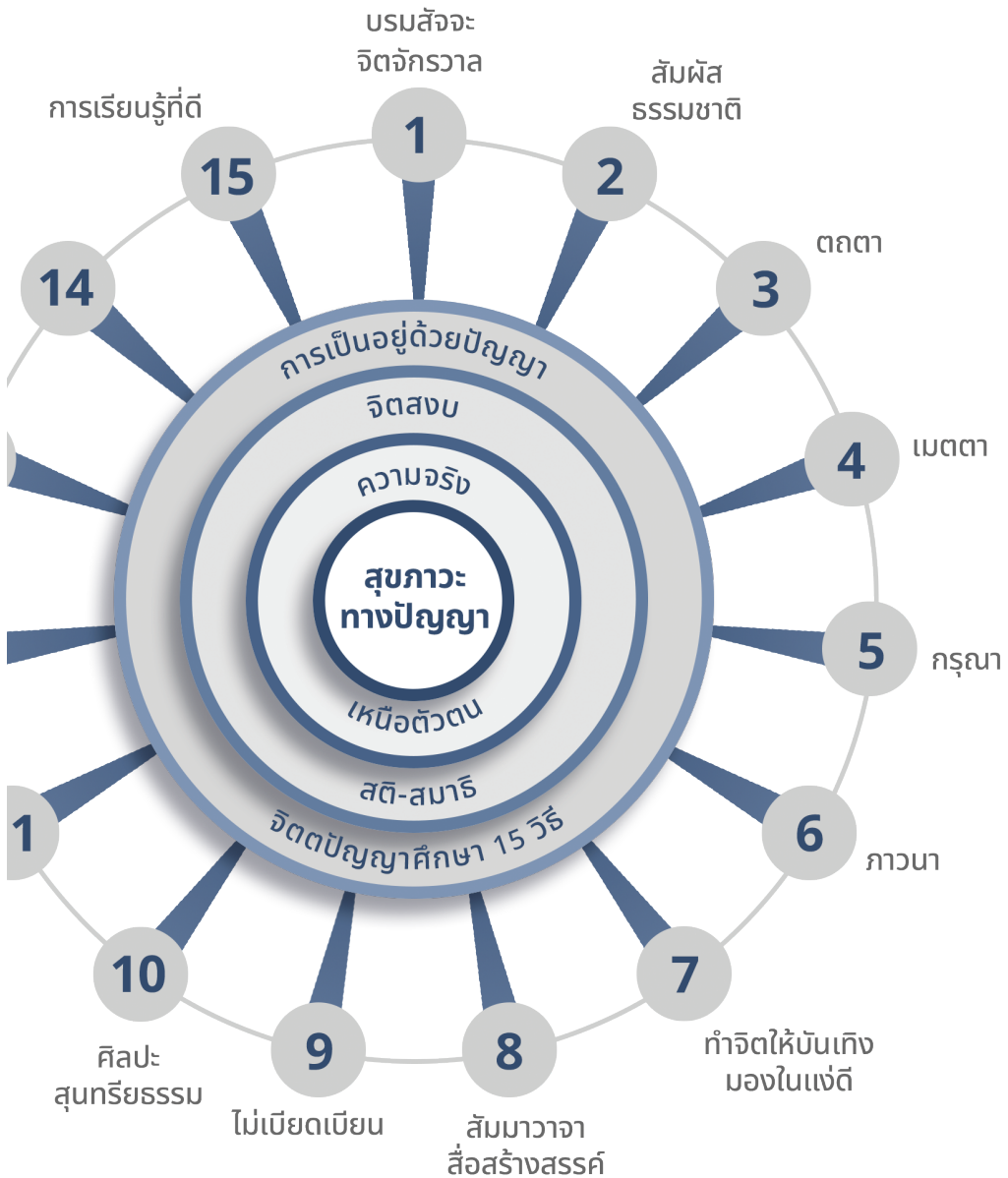
13

ทำงาน  
ทุกชนิด  
ด้วยจิตรู้

12

การเคลื่อนไหว  
ร่างกาย  
อย่างมีสติ

1



ธรรมจักรแห่งสุขภาวะทางปัญญา 15 เส้นทาง

## 1. บรมสัจจะหรือจิตจักรวาล

บรมสัจจะหรือจิตจักรวาลคือความจริงของธรรมชาติเหนือตัวตน เรียกชื่อต่างๆ เช่น บรมสัจจะ พระเจ้า โลกุตตรธรรม จิตจักรวาล พยายามระลึกอยู่เสมอ หรือให้จิตเข้าถึงบรมสัจจะ หรือพระเจ้า จิตก็จะคลายจากความยึดมั่นในตัวตน เข้าถึงปัญญา และความสุขอันเป็นทิพย์ หรือสุขภาวะทางปัญญา

## 2. สัมผัสธรรมชาติ

ธรรมชาติไม่มีตัวตน และเชื่อมโยงอย่างกว้างใหญ่ไพศาลทั้งจักรวาลหรือเลยไป ธรรมชาติมีทั้งใกล้ตัวเราและไกลออกไป เช่น สายลม แสงแดด ต้นไม้ ใบหญ้า ภูเขา ทะเล ทะเลทราย ท้องฟ้า พระอาทิตย์ พระจันทร์ ดวงดาว จักรวาล การสัมผัสธรรมชาติทำให้จิตใจสงบและมีความสุข พยายามโยงให้เห็นความว่างจากตัวตน ทำให้เกิดปัญญา จิตที่โยงกับธรรมชาติได้ ทำให้จิตใหญ่ เรียกว่าจิตจักรวาล หรือจิตที่เข้าถึงพระเจ้า พระเจ้าคือธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

## 3. ตดตา

ตดตาหรือระลึกรถึงกฎของธรรมชาติ คือ ความเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่เรียกว่าอิทัปปัจจยตา ไม่แยกส่วนเป็นเอกเทศ (ตัวตน) ไม่สุดโต่ง ไม่แยกข้างแยกขั้ว เห็นทางสายกลางคือปัญญา และมีสุขภาวะทางปัญญาด้วยการเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ตดตา

#### 4. เมตตา

เมตตาหรือไมตรีจิต หรือความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง การเจริญเมตตาหรือมีความรักที่บริสุทธิ์ในหัวใจเสมอๆ จะลดความเห็นแก่ตัว เกิดความสุข และทำให้ผู้อื่นมีความสุข ถ้าโลกเต็มไปด้วยความรักแทนที่ความขังอย่างที่ยังดำรงอยู่ในปัจจุบัน โลกจะเป็นโลกใหม่ที่สงบสุข

#### 5. กรุณา

มีการให้และการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเรียกว่าทำความดี เมื่อทำแล้วจะรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจ มีความสุขในเนื้อในตัว ที่รู้สึกว่าได้บุญ ทำให้สุขภาพดี

ธรรมชาติได้สร้างสมองของมนุษย์มาให้มีส่วนที่ทำให้มีความเห็นใจ (Empathy) เมื่อเห็นผู้อื่นมีความยากลำบาก และอยากช่วยเหลือ (Altruism) ทำให้สรุปว่ามนุษย์ขาดความดีไม่ได้ ชีวิตจะขาดความปิติสุขในตัว การทำบุญจึงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมาตั้งแต่โบราณโดยไม่ต้องรู้หลักการอะไร แต่เกิดจากประสบการณ์ธรรมชาติ ที่เมื่อทำแล้วรู้สึกได้บุญ ศาสนาทุกศาสนาจึงสอนเรื่องการให้ หรือทาน หรือบริจาค

ชีวิตปัจจุบันที่เร่งรีบ บีบคั้น การทำบุญอาจมีข้อจำกัด แต่การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม หรือจิตอาสาเพื่อสังคมในเรื่องต่างๆ เป็นสิ่งที่น่าทำมาก และเป็นการพัฒนาจิตใจอย่างดี โดยลดการเห็นแก่ตัว เพิ่มความเห็นแก่ผู้อื่นและสิ่งอื่น เป็นสุขภาวะทางปัญญาอย่างหนึ่ง

## 6. ภาวนา

ทุกศาสนามีการภาวนา (Meditation) ทั้งสิ้น เพื่อให้จิตสงบ เป็นสุข และเข้าถึงความจริงได้ ถ้าเข้าใจว่าทุกศาสนาเหมือนกันใน ความพยายามเข้าถึงความจริงเหนือตัวตน แม้จะเรียกความจริงเหนือ ตัวตนด้วยคำที่ต่างกัน แต่เป็นสิ่งเดียวกัน ถ้าทราบความจริงข้อนี้ จะเห็น คุณค่าของทุกศาสนา และมีความร่วมมือระหว่างศาสนา ซึ่งจะเป็นพลัง มหาศาลในการขับเคลื่อนไปสู่ยุคใหม่ของมนุษยชาติ คือยุคแห่ง สุขภาวะทางจิตวิญญาณ

## 7. ทำจิตให้บันเทิง - มองในแง่ดี

การทำจิตให้บันเทิง มองสิ่งต่างๆ ในแง่ดี ทำให้มีความสุข สงบ และเปิดให้สิ่งดีๆ วิ่งเข้าหาตัว รวมทั้งปัญญา ตรงข้ามกับการมองในแง่ร้าย ขี้ทุกข์ ขี้บ่น ทำให้หัวใจปิด เรื่องดีๆ เข้าไม่ได้ จิตถูกกักขังอยู่ในโทสะ รุน่า่าน รำคาญใจ ไปถึงปัญญาไม่ได้

หัดมองแง่ดีของสรรพสิ่ง ในธรรมชาติทุกสิ่งมีความจริง ความดี ความงาม สุดแต่เราจะเลือกรับหรือไม่ ถ้ามีปัญญาเห็นความจริง จิตก็จะบันเทิง ผีอกจิตให้บันเทิงจนเป็นวิสัยจะกำไรชีวิตเป็นอย่างไร

## 8. สัมมวาจา - สื่อสร้างสรรค์

พูดแต่ความจริง พูดเป็นปียวาจา ถูกกาลเทศะ และเกิดประโยชน์ สัมมวาจาทำให้ผู้พูดมีความสุข และผู้ฟังมีความสุข มีสติ มีปัญญา

## 9. ไม่เบียดเบียน

การไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสิ่งอื่น หรือศีล คือการลดอัตตา อัตตา ทำให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะ เบียดเบียนผู้อื่นทั้งทางใจ ทางวาจา และ ทางกาย การไม่เบียดเบียนทำให้จิตใจสงบ มีความปิติสุข และเข้าถึง สิ่งสูงสุด คือ ความจริง ความดี ความงาม

## 10. ศิลปะ - สุนทรียธรรม

ความงาม - ความจริง - ความดี คือสิ่งสูงสุด งานศิลปะทุกชิ้น จึงโยงเข้าสู่ความจริงเหนือตัวตนได้ ถ้าทำให้งานทุกชนิดมีความงาม ก็เป็นศิลปะโยงถึงสัจธรรมได้ ทุกคนจึงควรเป็นศิลปิน การทำงาน ศิลปะจึงเป็นเส้นทางใหญ่มากในการเข้าสู่สุขภาวะทางปัญญา

## 11. การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสติ

การรำมวยจีน ไทเก๊กกิติ โยคะกิติ ทำอย่างมีสติกำกับทุกท่า การเคลื่อนไหว การบริหารร่างกายด้วยวิธีอื่นใดก็ตาม ถ้าทำอย่าง เดียวกันก็สามารถโยงจิตไปถึงสัจธรรมได้ ทำให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา

## 12. การทำงานทุกชนิดด้วยจิตรู้

ไม่ว่าจะกวาดบ้าน ล้างชาม ล้างส้วม ฯลฯ ถ้ามีสติรู้อยู่กับกาย ที่ทำงาน ตั่วงาน และผลของงาน ก็จะมีความสุขอย่างยิ่ง ไม่ย่อท้อ ไม่เบื่อ ไม่หงุดหงิดรำคาญ หรือโกรธที่จำใจต้องทำงานนั้นๆ จิตใจจะกล้าหาญ ไม่กลัวลำบาก เพราะไม่ลำบาก และมีความปีติสุขในงาน ชีวิตจึงกำโรมหาศาลที่ได้ทั้งงานได้ทั้งความสุข

ท่านอาจารย์พุทธทาส กล่าวว่า “การทำงานคือการปฏิบัติธรรม”

ท่านอาจารย์หมอล่อม พริ้งพวงแก้ว กล่าวว่า “ชีวิตที่ลำบากคือ **ชีวิตที่เจริญ**”

คุณจำลอง ศรีเมือง กล่าวว่า “ผมโชคดีที่เกิดมาเป็นคนจน”

เห็นไหมครับ **สุขภาวะทางปัญญาพลิกโชคร้ายกลายเป็นดีได้**

ทุกคนสามารถเป็นคนโชคดีได้โดยมีสุขภาวะในการทำงาน ผมเคยไปที่พระเจดีย์วัดใหญ่ชัยมงคล ที่อยุธยา เห็นแม่ชีสูงอายุกำลังกวาดใบไม้รอบๆ พระเจดีย์ด้วยหน้าตาสงบสุข ทำให้นึกย้อนไปถึงวันหนึ่งที่นิวยอร์ก ผมโผล่มาจากสถานีรถไฟใต้ดินแล้วไม่รู้ทาง แวะไปถามคนขายหนังสือพิมพ์ที่ร้านริมถนน ซึ่งหน้าตาบอญญาไม่รับ นอกจากไม่บอกทางแล้ว ยังตะคอกด่าผมอีก

แม่ชีที่กวาดใบไม้รอบองค์พระกับคนที่นิวยอร์กช่างแตกต่างทางไกลกัน และนำเสนอคนในประเทศที่เจริญด้วยวัตรธรรม แต่ขาดสุขภาวะทางปัญญา

### 13. การเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของคนทุกคนอย่างเท่ากัน ปฏิบัติสัมพันธ์ภาพ บูรณาภาพทางสังคม

ความเหลื่อมล้ำและขาดความเป็นธรรมเป็นปัญหาใหญ่ของโลก  
หรือทำให้โลกวิกฤต

การเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของคนทุกคนอย่างเท่าเทียม  
กัน เป็นศีลธรรมทางสังคมที่ลึกที่สุด และเป็นฐานรองรับสิ่งดี ๆ ทั้งปวง  
แต่ขาดไปอย่างที่สุด สิ่งดี ๆ จึงเกิดไม่ได้

เพราะความไม่เท่าเทียมกัน จึงเกิดสัมพันธ์ภาพเชิงอำนาจแบบ  
บนลงล่าง หรือท็อปดาวน์ ความสัมพันธ์ทางดิ่งหรือท็อปดาวน์นี้เห็น  
ทั่วไปตามรูป



สัมพันธ์ภาพแบบท็อปดาวน์

สัมพันธ์ภาพด้วยอำนาจ ก่อความบีบคั้น แต่ไม่ก่อปัญญา  
อำนาจกับปัญญาเป็นปฏิภาคกัน อาจเขียนเป็นสมการว่า

$$\text{อำนาจ} = \frac{1}{\text{ปัญญา}}$$

ถ้าอำนาจมาก ปัญญาน้อย ถ้าอำนาจน้อย ปัญญามาก

บุคคลควรตระหนักรู้ว่า **ชีวิตคนประจักษ์ฟ้า** คือมีคุณค่าสูงสุด  
มีความศักดิ์สิทธิ์ มีศักดิ์ศรี **ทำอะไรต้องเอาชีวิตคนเป็นตัวตั้ง** ถ้าเอา  
อย่างอื่นเป็นตัวตั้งจะผิดพลาดเสมอ เช่น ระบบเศรษฐกิจไปเอา  
ประสิทธิภาพและความมั่งคั่งเป็นตัวตั้ง ก่อให้เกิดความเหลื่อมล้ำและ  
เสียสมดุลไปทั่วโลก ระบบการศึกษาที่ไม่ได้เอาชีวิตเป็นตัวตั้ง แต่ไป  
เอาวิชาเป็นตัวตั้ง ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพศาสตร์ที่แก้ไม่ได้จนถึงบัดนี้

ฉะนั้นจึงกล่าวว่ การเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของคนทุกคน  
อย่างเท่าเทียมกัน เป็นศีลธรรมพื้นฐานทางสังคมที่ลึกที่สุด ที่เป็น  
รากฐานของสิ่งดีงามทั้งปวง

**สัมพันธ์ภาพใหม่** หรือการปฏิวัติสัมพันธ์ภาพ (Associational  
revolution) คือ ความเสมอภาค ภราดรภาพ และการเรียนรู้ระหว่างกัน  
(Interactive learning) ไม่ใช่สัมพันธ์ภาพเชิงอำนาจซึ่งไม่เกิดการ  
เรียนรู้

การเรียนรู้ระหว่างกันเป็นความสุข และทำให้บรรลุธรรมได้ เช่น แม่คนหนึ่งมีลูกเป็นออทิสติก มีความทุกข์เพราะลูกเป็นอย่างนั้น แต่เมื่อเลี้ยงลูกไปๆ เกิดพบว่าตนเองมีความสุขซาบซ่านไปทั้งเนื้อทั้งตัวเหมือนคนบรรลุธรรม ตามปกติแม่ท้อปดาวน์กับลูก คอยห้ามลูกไม่ให้ทำโน่นทำนี่ แบบที่ฝรั่งพูดว่า แม่พูด “Don’t” กับลูกทุก 10 นาที แต่ลูกที่เป็นออทิสติกมีจังหวะการรับรู้และความเข้าใจที่ต่างไป ไม่สามารถท้อปดาวน์ได้ ต้องสังเกตจังหวะจะโคนของลูก และสัมพันธ์ด้วยการเรียนรู้ระหว่างกัน กลายเป็นสัมพันธ์ภาพเชิงปัญญา ไม่ใช่สัมพันธ์ภาพเชิงอำนาจ ทำให้เกิดความสุขด้วยกันทั้งคู่ ปลดปล่อยแม่จากอำนาจจึงบรรลุธรรมได้

### ปฏิวัติสัมพันธ์ภาพจึงเป็นเส้นทางใหญ่สู่สุขภาวะทางปัญญา

อีกสิ่งหนึ่งคือ การรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ หรือการสร้างความเป็นชุมชน

นายแพทย์สกอตต์ เพ็ก (Scott Peck) จิตแพทย์อเมริกัน รักษาคนอเมริกันที่มีความทุกข์จำนวนมากจนรักษาไม่ไหว เขาพบว่าตัวเองต้องช่วยส่งเสริมการรวมตัว ร่วมคิด ร่วมทำ ซึ่งเขาเรียกว่าการสร้างความเป็นชุมชน (Community building) ซึ่งทำสำเร็จร้อยละ 80 ไม่สำเร็จ 20 ในที่ที่ทำสำเร็จพบว่า ทุกคนมีความสุขประดุจบรรลุนิพพาน

ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

สัตว์หรือคนที่ดำรงชีวิตอย่างโดดเดี่ยว ต้องใช้พลังงานมาก ในการระแวดระวังภัยและเอาชีวิตรอด อะไรที่ต้องใช้พลังงานในการ ดำรงตน (entropy) จำนวนมาก จะเหลือพลังงานไปทำอย่างอื่นน้อย มีความเครียดในตัวสูง และเป็นภาวะไม่เสถียร แต่เมื่อมีการรวมตัวกัน ช่วยกันดูแลความปลอดภัยของกลุ่ม แต่ละคนลดการใช้พลังงานในการ ดำรงตนลง จึงลดความเครียดจากการต้องต่อสู้เพื่อเอาตัวรอดและการ เอาตัวรอดเป็นศูนย์กลาง

ความเป็นกลุ่มทำให้มีความปลอดภัยเพิ่ม และมีการอยู่รอดเพิ่มขึ้น อัตราจึงลดลง การคลายเครียดและคลายจากอัตราทำให้เกิด **ความสุขประจวบบรรลุนิพพาน** นี้ก็เป็นสุขภาวะทางปัญญา เพราะอัตราลด ทำให้มีปัญญาที่เข้าถึงความจริงเหนือตัวตน

นายแพทย์สกอตต์ เพ็ก จึงตั้งชื่อหนังสือของเขาว่า *A World Waiting To Be Born* -- โลกใหม่ที่รอคอยจะบังเกิดขึ้น เพราะโลกเก่า ไปไม่ไหวแล้ว

อภิธานิยธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสสอนเป็นอันมากเมื่อประทับบนเขาคิชฌกูฏเป็นครั้งสุดท้าย ก็คือธรรมะเพื่อการรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ เพื่อการเกิดขึ้นของ**ปัญญาาร่วม** (Collective wisdom) หรือ**ปัญญากรลุ่ม** (Group wisdom) หรือ**อัจฉริยภาพกรลุ่ม** (Group genius) นี้ก็เป็นสุขภาวะทางปัญญา

บุคคลจึงไม่ควรอยู่อย่างโดดเดี่ยวหรือมีความเป็นปัจเจกสูงเกินไป เพราะจะเกิดโรคโดดเดี่ยว (Loneliness) และซึมเศร้าได้ง่าย ควรรวมตัวกันเป็นกรลุ่มๆ เป็นกรลุ่มสุขภาวะ

เมื่อเป็นกรลุ่มก็มีจิตวิญญาณเกิดขึ้น เป็น**จิตวิญญาณกรลุ่ม** (Group spirit หรือ Group spirituality) เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญา

สิ่งสำคัญคือ **การรวมกรลุ่มทุกแห่งหน** ทั้งในพื้นที่และในกิจกรรมต่างๆ ทั้งในชนบทและในเมืองมีการอยู่กันเป็นชุมชน ชุมชนจะเป็นภูมิคุ้มกันทั้งทางจิตใจ ทางสังคม ทางเศรษฐกิจ และจากโรคระบาด

ทุกคนควรไปเรียนรู้ชีวิตในชุมชน และสร้างความเป็นชุมชน **จิตวิญญาณชุมชน** (Community spirituality) ก็จะก่อให้เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญา

**ชุมชนจึงเป็นเส้นทางใหญ่ - Highway สู่สุขภาวะทางปัญญา**

#### 14. ชีวันทาภิบาล หรือการตายดี

ชีวันตะ = ชีวะ + อันตะ

อันตะ = ส่วนสุด, สิ้นสุด (อนันตะ = ไม่มีที่สิ้นสุด)

**ชีวันทาภิบาล** = อภิบาลในช่วงท้ายของชีวิต ให้**ตายดี** หรือตายอย่างมีคุณภาพ

การตายอย่างมีคุณภาพคืออะไร ต้องช่วยกันพิจารณาจากแง่มุมหลายๆ ส่วน

แพทย์มักพยายามช่วยชีวิตด้วยเทคโนโลยีจนถึงที่สุด ซึ่งหมายถึงตายที่โรงพยาบาลกับเทคโนโลยี ส่วนผู้ตายมักอยากเลือกตายในที่ที่เขาคุ้นเคย รู้สึกสบายใจ มีศักดิ์ศรี อยากให้มีคนอยู่ด้วยขณะกำลังจะสิ้นใจ และทำอะไรให้

ในสมัยโบราณ ลูกเมียก็จะบอกให้ไปถึงพระพุทธเจ้า หรือพระเจ้า หรือนิมนต์พระมาสวดมนต์ด้วยบทสวด**ไพชยนต์**

**ชีวันทาภิบาล** จะมีหลายฝ่ายช่วยกันให้ผู้ตายตายอย่างมีความรู้สึกนึกคิดจิตใจที่ดี หรือถึงกับมีความสุขขณะกำลังตาย

การคิดถึงความตายหรือ**มรณานุสติ** และช่วยกันให้เกิดการตายดี เป็นการพัฒนาจิตใจให้คลายจากการยึดมั่นถือมั่นในอดีตมา จึงถือเป็นจิตตปัญญาศึกษาและสุขภาวะทางปัญญาอย่างหนึ่ง

การตายมีในทุกบ้าน บ้านจึงเป็นที่พัฒนาจิตได้ที่หนึ่ง

**โรงพยาบาล**เป็นที่ที่มีการตาย จึงเป็นจิตตปัญญาสถานได้

ถ้าจัด**วัดทุกวัด**ให้มีชีวันทาภิบาลสถาน ก็จะเป็นที่ที่มีการปฏิบัติธรรมทั้งของพระและฆราวาสที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งชุมชนด้วย

ถ้าพิจารณาเชิงระบบ ก็จะทำให้เห็นว่า มีชีวิตวิวัฒนาการสถานเพื่อ  
สภาวะทางจิตวิญญาณได้จำนวนมหาศาล จึงควรมีกุุ่มหรือสถาบัน  
ที่ทำงานด้านชีวิตวิวัฒนาการเชิงระบบ

### 15. การเรียนรู้ที่ดี

การเรียนรู้ที่ดีต้องเกิดปัญญาและความสุข ไม่ใช่ก่อทุกข์อย่าง  
ทุกวันนี้

ทุกคนควรเป็นบุคคลเรียนรู้ ที่เรียนรู้ทุกสิ่ง ทุกอย่าง ทุกวัน ไม่ว่า  
ชีวิตพบเจอเรื่องอะไร

เพราะชีวิตคือการเรียนรู้ เรียนรู้ให้ได้ความรู้ ได้ปัญญา และ  
ความสุข ทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกเหตุการณ์ ต้องทำให้เราฉลาดขึ้นด้วย  
ความเป็นเหตุเป็นผล รู้ว่าอะไรคืออะไร อะไรเกิดจากอะไร อะไรมี  
ประโยชน์อย่างไร และวิธีที่จะสำเร็จประโยชน์นั้นทำได้อย่างไร

ประโยชน์อย่างสำคัญคือสภาวะทางปัญญา ปัญญายังให้  
เกิดสุข

ปัญญาคือการลดน้อยถอยลงของอัตตา เรียนรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง  
แล้วต้องย้อนมาลดตัวตนลง จึงจะเกิดปัญญาและความสุข

การจัดเรื่องการเรียนรู้ที่ดีเป็นข้อที่ 15 เพื่อจะได้มองย้อนไปที่  
14 ข้อแรกว่า แต่ละข้อคือการเรียนรู้ให้เกิดสภาวะทางปัญญา ฉะนั้น  
การเรียนรู้ที่ดี คือการเรียนรู้ทั้ง 15 วิธีในสิ่งที่เรียกว่า “**เป็นอยู่ด้วย  
ปัญญา**”

อาจสรุปเป็นหลักการว่า  
การเรียนรู้ที่ดีเป็นสิ่งประเสริฐที่สุดของมนุษย์  
มนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้สูงสุด สามารถเรียนรู้ให้บรรลุ  
อะไรก็ได้  
เป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่จะแสวงหา และช่วยให้เพื่อนมนุษย์  
ได้พบการเรียนรู้ที่ดี

การเรียนรู้ที่ดีจึงเป็นเส้นทางใหญ่สู่สุขภาวะทางปัญญา



# 8 สุขภาวะที่สมบูรณ์ ของมนุษยชาติทั่วโลก



โลกยุคใหม่เป็นความฝันขององค์กรทางมนุษยธรรมต่างๆ และ  
องค์การอนามัยโลก โดยมีการนิยามคำว่า “สุขภาพ” คือ “สุขภาวะ  
ที่สมบูรณ์” ว่า

Health is complete well-being.

physically, mentally, socially (and spiritually)

(ในวงเล็บเป็นข้อเสนอของสมาชิกบางประเทศ)

สุขภาพ คือสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทางกาย จิต สังคม และจิต  
วิญญาณ

ฉะนั้น “สุขภาพคือทั้งหมด” (Health is the whole)

เมื่อทบทวนความคิดนี้แล้ว ลองย้อนกลับไปมองรูป “ธรรมจักร  
สุขภาพทางปัญญา” ที่ประกอบด้วย 15 เส้นทางนั้น จะเห็นภาพ

“สุขภาพคือทั้งหมด”

“สุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา”



# 9 โลกแห่งสุขภาวะที่สมบูรณ์ ไม่ใช่ความฝันอีกต่อไป

แต่เป็นความจริง ที่มีรูปธรรมแห่งการปฏิบัติได้ไม่ยาก ทำด้วยความสุข มีระบบและโครงสร้างแห่งการปฏิบัติ และมีองค์การส่งเสริมอยู่แล้ว ดังนี้

1. รูปธรรมที่ปฏิบัติได้ คือ การขับเคลื่อนสุขภาวะทางปัญญา 15 เส้นทาง

2. ที่ว่าไม่ยาก เพราะเป็นเส้นทางแห่งความสุขทุกเส้นทาง เพียงแต่คิดก็มีความสุขแล้ว เมื่อปฏิบัติก็มีความสุข และเป็นความสุขที่ลึกซึ้งเหนือความสุขทางวัตถุเพียงอย่างเดียว เพราะมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณเข้าประกอบด้วย ทำให้ความสุขทุกชนิดเป็นความสุขแท้ ลึก และไม่คลอนแคลน จึงมีแรงจูงใจสูงที่คนทั้งโลกจะทำ ถ้ารู้หรือเคยชิม

3. ระบบและโครงสร้างที่มีอยู่แล้วคือ ระบบและโครงสร้างทางสุขภาพ ซึ่งมีอยู่แล้วในทุกประเทศและทั่วโลก เป็นโครงสร้างที่ใหญ่และทั่วถึงกว่าโครงสร้างอื่นๆ เพราะเกี่ยวกับชีวิตของทุกคน

4. องค์การในประเทศ คือกระทรวงสาธารณสุขและองค์การสุขภาพอื่นๆ องค์การระดับโลกก็มีองค์การอนามัยโลกและองค์การสุขภาพอื่นๆ

องค์การอนามัยโลกมีระบบและโครงสร้างที่ดีมาก คือมีสำนักงานใหญ่ (HQ) ที่เจนีวา และสำนักงานส่วนภูมิภาค (RO) ในทุกภูมิภาค เชื่อมโยงกับประเทศสมาชิกทั่วโลก เป็นเครือข่ายที่เชื่อมโยงกันทั่วโลก เพื่อให้ความคิดและประสบการณ์จากการปฏิบัติเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันได้ทั้งโลก และมีคนดี ๆ เก่ง ๆ มีส่วนร่วมในโครงสร้างนี้จำนวนมหาศาล

**โครงสร้างสุขภาพโลก**จึงดีกว่าโครงสร้างอื่น ๆ ทั้งด้านจำนวนและคุณภาพของคนที่เกี่ยวข้อง มโนธรรม วิชาและจรรยา รวมทั้งเป้าหมายในการสร้างสุขภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษยชาติทั่วโลก

ฉะนั้นระบบและโครงสร้างที่ถูกต้องคือระบบสุขภาพ

**เครื่องมือขับเคลื่อน** คือธรรมนูญแห่งสุขภาวะทางปัญญา หรือเส้นทาง 15 สายสู่สุขภาวะทางปัญญา

**องค์กรขับเคลื่อน** คือองค์กรสุขภาพของประเทศและของโลก เมื่อองค์ประกอบครบทั้งสาม การบรรลุเป้าหมายก็เป็นไปได้และไม่ยาก

นั่นคือ **สุขภาวะที่สมบูรณ์และสูงสุดของมนุษยชาติทั่วโลก**

นี่คือโลกยุคใหม่ โลกแห่งสุขภาวะที่สมบูรณ์



# 10 บทบาทของประเทศไทย ในการสร้างโลก แห่งสุขภาวะที่สมบูรณ์



ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 ที่มีภารกิจตั้ง **สวรส.** (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข) ซึ่งเกิดจากการคิดเชิงระบบ ระบบสุขภาพ และนิยามคำว่าสุขภาวะ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา **สสส.** (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) ได้พยายามหาความหมายของคำว่า “สุขภาวะทางปัญญา” ตลอดมา รวมทั้งกำหนดให้มีความสำคัญว่าด้วยเรื่องนี้คือสำนัก 11 (สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา) และ **สสส.** ได้ตั้ง “ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา” ที่ประสานงานจัดประชุมวิชาการระดับชาติเรื่องสุขภาวะทางปัญญาขึ้นเป็นครั้งแรก ในวันที่ 17-18 สิงหาคม 2566 เป็นการระดมความคิดระดับชาติเรื่องสุขภาวะทางปัญญา หรือ Spiritual Health อาจเป็นครั้งแรกๆ ในโลก

“**ธรรมนูญแห่งสุขภาวะทางปัญญา 15 เส้นทาง**” ซึ่งนำเสนอในการประชุมนี้และเอกสารนี้ ขอให้เป็นอย่างสาธารณะที่ทุกคนเป็นเจ้าของ และช่วยกันตบแต่งให้ดีขึ้นไปเรื่อยๆ ก็จะเป็นเครื่องมือขับเคลื่อนสุขภาวะทางปัญญาของคนไทยทั้งประเทศ ผ่านระบบและโครงสร้างสุขภาพ ในเวลาไม่ช้านักจะเกิดความชัดเจนและผลเชิงประจักษ์ในเรื่อง Spiritual Health

เมื่อนั้นประเทศไทยควรนำเสนอเรื่อง Spiritual Health ต่อโลก ผ่านองค์การอนามัยโลกและช่องทางอื่นๆ และประเทศไทยควรนำเสนอเรื่องนี้ในที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลก (World Health Assembly) ปีใดปีหนึ่ง

ควรมีการสื่อสารผ่านสื่อและช่องทางทุกประเภท ให้ความรู้ถึงกัน อย่างทั่วถึง รวมทั้งการสร้างภาพยนตร์ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

**ภาพยนตร์ภาษาไทย** ชื่อ “สุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะที่สมบูรณ์ของคนไทยทุกคน” หรืออะไรทำนองนี้ที่ดีกว่านี้ ฉายดูกันทั้งจอเล็กและจอใหญ่ ให้คนไทยได้ดูกันทั่วประเทศ

**ภาพยนตร์ภาษาอังกฤษ** “Spiritual Health for Mankind around the world” ทำอย่างสุดฝีมือแบบสปีลเบิร์ก ฉายกันดูในประเทศต่างๆ ทั่วโลก ดังนี้ เป็นต้น

**สุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญา** ก็จะเป็นความเคลื่อนไหวของคนทั้งโลกร่วมกัน



# 11

## สรุปภาพรวม โลกยุคใหม่ แห่งสุขภาวะที่สมบูรณ์



เมื่อโลกยุคเก่าวิกฤต ก็จะอัสดง และเกิดโลกยุคใหม่ขึ้นแทนที่  
นี่เป็นกฎของธรรมชาติที่จะต้องเกิด

มนุษย์ได้ผืนถึงโลกยุคใหม่กันมานานแล้ว ในชื่อเรียกอะไรก็ตาม  
เช่น ยุคศรียาจารย์ โลกพระศรียาจารย์เมตไตรย

โลกใหม่ที่กำลังเกิดขึ้นจริงๆ เรียกเป็นคำกลางๆ ว่า

**“โลกแห่งสุขภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษยชาติ”**

ส่วนจะมีชื่อเล่นว่าอะไรก็สุดแต่ความรู้สำนึกคิดหรือจินตนาการ  
ในวัฒนธรรมที่หลากหลาย

ครั้งโบราณ มีศาสดาที่บรรลुरुธรรมผู้บังเกิดขึ้นมา และสั่งสอน  
ให้มีผู้บรรลुरुธรรมได้เป็นส่วนๆ

แต่โลกยุคใหม่แห่งสุขภาวะที่สมบูรณ์นั้นไม่มีศาสดา

แต่เกิดจาก**ปัญญาาร่วม** (Collective wisdom) ที่นักคิดในระบบ  
สุขภาพครุ่นคิด เรียนรู้ร่วมกัน สะสมแนวคิดและแนวปฏิบัติ เป็นปัญญา  
าร่วมสะสม (Accumulated collective wisdom) ที่ชัดเจนมากขึ้นๆ  
จนถึงปัจจุบันมีความชัดเจนถึงระดับหนึ่งว่า

สุขภาพที่สมบูรณ์คืออะไร

สุขภาพะทางปัญญาคืออะไร

สุขภาพองค์รวม (Holistic Health) คืออะไร

และค้นพบว่า “สุขภาพะทางปัญญา” คือทางอันเอกสู่ “สุขภาพที่สมบูรณ์” ที่ทุกคนมีส่วนร่วมได้

ไม่เหมือนระบบการเมือง ระบบเศรษฐกิจ ระบบการเงิน หรืออื่นๆ ที่แม้อยากร่วมมือร่วมด้วยไม่ได้

เส้นทางสุขภาพะทางปัญญาจึงเป็นประชาธิปไตยอย่างยิ่ง เพราะทุกคนมีส่วนร่วมได้ เส้นทางอย่างน้อย 15 เส้นทาง มากพอที่ทุกคนจะเลือกได้ หรือเลือกหลายเส้นทาง หรือทุกเส้นทาง

เพียงนึกถึงไม่ว่าเส้นทางใดก็มีความสุข ทุกคนจึงอาจมีแผนที่สุขภาพะทางปัญญา 15 เส้นทางไว้ใกล้ตัว ให้เห็นและนึกถึงบ่อยๆ ก็มีความสุขแล้ว และเมื่อเดินไปตามเส้นทาง ยิ่งเดินก็ยิ่งมีความสุขเพิ่มขึ้นๆ การเข้าถึงความสุขที่แท้จริงไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป และยังมีเพื่อนร่วมทางจำนวนมาก และมากขึ้นเรื่อยๆ จนหมดทั้งโลก

ระบบสุขภาพะทางปัญญาเป็นของสาธารณะ ไม่มีเจ้าเข้าเจ้าของ ไม่มีศาสดา สาธารณะสามารถเรียนรู้จากการปฏิบัติ แล้วนำปัญญาจากประสบการณ์มาตกแต่งให้ดีขึ้นเรื่อยๆ เช่นนี้ ระบบสุขภาพะทางปัญญาจะมีชีวิต

เมื่อมีชีวิตก็เรียนรู้ได้ งอกงามได้ไม่สิ้นสุด

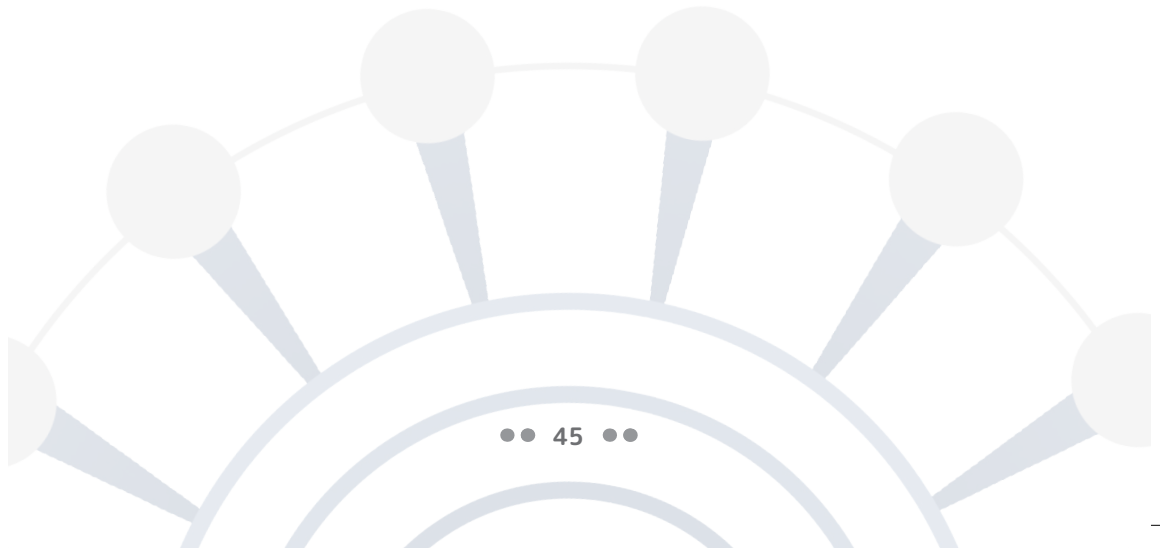
ต่างจากองค์กรที่ยกตัวเป็นเอกเทศ เป็นส่วนๆ ที่ไม่เชื่อมโยงอะไรที่ซ้ำแหละเป็นส่วนๆ เช่น ซ้ำแหละโค ซ้ำแหละสุกร ก็จะสิ้นชีวิต เรียนรู้ไม่ได้ งอกงามไม่ได้ มีแต่เนาเปื่อยผุพังไป

**ชีวิตคือการเชื่อมโยง**

เพราะฉะนั้นเมื่อระบบสุขภาพทางปัญญามีชีวิต ก็จะเรียนรู้และงอกงามได้อย่างหลากหลายไม่มีที่สิ้นสุด

ฉะนั้นจะเห็นคุณค่าว่า โลกใหม่แห่งการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ ไม่มีศาสนา ไม่มีเจ้าเข้าเจ้าของ แต่เป็นกระบวนการสาธารณะที่มีชีวิต เมื่อมีชีวิตและดำเนินไปบนเส้นทางที่ถูกต้อง ก็จะถึงเป้าหมายอย่างแน่นอน และเยียวยาโลก (Heal the World) ที่ป่วยหนัก ให้กลายเป็นโลกที่ดีกว่าเดิม

นั่นคือ **โลกยุคใหม่แห่งสุขภาพที่สมบูรณ์ของมนุษยชาติ** ฉะนั้น



# แทนคำขอบคุณ



อาจารย์ประเวศเขียนต้นฉบับบทความ “สุขภาวะทางปัญญา : 15 เส้นทางสู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษยชาติ” ขึ้น ในฐานะเป็นองค์ปาฐกของการประชุมวิชาการระดับชาติสุขภาวะทางปัญญาครั้งที่ 1 : สุขภาพจิตวิญญาณ และสังคม ท่านใช้เวลาใคร่ครวญและเขียนบทความนี้หลายเดือน คู่ขนานไปกับการตระเตรียมงานจัดประชุมที่ท่านคอยให้คำปรึกษาเป็นระยะตลอดมา ท่านบอกว่า สิ่งที่ดีที่สุดที่จะเกิดจากการประชุมครั้งนี้คือ การที่ผู้คนจำนวนมากได้มาทำงานร่วมกัน และขอให้พวกเราใช้พลังของการรวมตัวนี้เป็นแรงส่งเพื่อเคลื่อนงานต่อไปข้างหน้า

บทความเขียนเสร็จในคืนวันที่ 22 มิถุนายน 2566 อาจารย์มีความสุขมากที่เขียนเสร็จ ท่านบอกว่าเป็นบทความที่ดีที่สุด บทความทั้งหมดมากกว่า 1,000 ชิ้นที่เคยเขียนมา และวันถัดมาอาจารย์ได้ทำพิธีเล็กๆ ขึ้นที่บ้าน เพื่อมอบบทความนี้ให้แก่ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญาไว้ใช้เพื่อทำงานต่อ

อาจารย์ประเวศมักมีเรื่องมาเล่าด้วยความยินดี ถึงคนกลุ่มต่างๆ ที่ทำงานทางจิตวิญญาณอยู่ตรงเนิ่นตรงนี้ ทั้งที่ท่านทราบข่าวความวุ่นวายและที่ท่านคอยเชียร์และให้กำลังใจในการทำงานอยู่เสมอ

สิ่งที่อาจารย์เน้นย้ำเสมอในการทำงานสุขภาวะทางปัญญาคือ “เราแต่ละคนต้องเรียนรู้และฝึกฝน และช่วยเหลือกันและกันให้มีโอกาสที่ดีในการเรียนรู้และฝึกฝน จนเกิดมีประสบการณ์ตรงของการเป็นอยู่ด้วยปัญญา สามารถเข้าถึงความจริงของโลกและชีวิตในส่วนที่เป็นนามธรรม เพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและธรรมชาติได้อย่างอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นมิตร เคารพศักดิ์ศรีของกันและกัน แล้วเราจะพบความสุขอันเหลือจากการลดน้อยถอยลงของอัตตา”

ท่านบอกเสมอว่า การทำงานสุขภาวะทางปัญญาเป็นหนทางใหญ่ที่ทุกคนเข้าร่วมเดินทางได้ โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความบีบคั้น ผู้คนจะมีแรงจูงใจสูงมากในการเข้าร่วมมากขึ้นเรื่อยๆ และจะมาร่วมกันจนกลายเป็นเส้นทางขนาดใหญ่และสวยงามอย่างยิ่ง เป็น “สันติวิธี” ร่วมกันของคนในสังคม

ในฐานะองค์กรประสานงานการจัดประชุมครั้งนี้ ขอน้อมใจขอบคุณอย่างยิ่งต่อผู้มีส่วนร่วมทุกท่านที่ทำงานครั้งนี้เกิดขึ้นได้จริง อย่างเป็นความงาม ความสุข และเป็นโอกาสสำคัญของการเรียนรู้ที่มีค่า ที่ผู้คนในขบวนแห่งมิตรภาพและปัญญานี้ต่างมอบให้กันและกัน

และเป็นเครื่องยืนยันอีกครั้งถึงสิ่งที่อาจารย์ประเวศบอกไว้เสมอว่า “ชีวิตของเราจะเป็นไปไม่ได้เลยถ้าไม่มีคนอื่น”

ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา  
สำนักสร้างเสริมระบบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

**“ชีวิตของเรา  
จะเป็นไปไม่ได้เลย  
ถ้าไม่มีคนอื่น”**

ประเวศ วะสี

