

เครือข่ายเพื่อนมะเร็ง CANCER CARE NETWORK กัลยาณมิตรคือไอศก

ปาฐกถาพิเศษเรื่อง “กัลยาณมิตรคือไอศก”
โดย ศาสตราจารย์ นพ.ประเวศ วะสี
ในการสัมมนาเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนประสบการณ์
ของเครือข่ายเพื่อนมะเร็ง
“เพื่อนให้เพื่อน มะเร็งนั้นสำคัญไฉน”
ณ โรสการ์เด้น รีสอร์ท สามพราน จังหวัดนครปฐม
วันที่ 11-12 มิถุนายน พ.ศ.2547

กัลยาณมิตรคือไอศก

สวัสดีครับ ทราบว่าพวกเราทุกคนที่มาด้วยกัน ณ สถานที่แห่งนี้ มีหลายสถานะด้วยกัน บางท่านเป็นผู้ป่วย บางท่านเคยเป็นแต่ก็หายแล้ว บางท่านเป็นผู้ให้บริการ บางท่านเป็นผู้บริหารองค์กร บางท่านเป็นนักสื่อสารสัมพันธ์และอื่นๆ แต่ไม่ว่าทุกท่านจะมีสถานะใดก็ตาม สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเพียงสิ่งสมมุติภายนอก เพราะภายในที่แท้จริงของทุกคนแล้ว นั่นคือความเป็นเพื่อนมนุษย์ เราทุกคนล้วนเป็นมนุษย์มีศักดิ์ศรี มีคุณค่าความเป็นมนุษย์อยู่ในตัวของทุกคน และเราจะเอาตรงนี้ขึ้นมาาร่วมกัน

ผมเองพอได้ทราบว่ามิกลุ่มเพื่อนมะเร็ง กลุ่มอาหารเพื่อนมะเร็งขึ้นมา ก็รู้สึกยินดีและรู้ว่าตรงนี้จะต้องเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญของมนุษย์ ของสังคมทั้งหมด เป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะอธิบายว่าทำไมถึงผมถึงคิดอย่างนั้น ผมอยู่โรงพยาบาลศิริราชตั้งแต่เป็นนักเรียนแพทย์ กว่าครึ่งศตวรรษ ผมได้ดูแลไข้ในโรงพยาบาลที่ใหญ่ที่สุด ได้เห็นคนไข้ต่างๆมากมาย และทำให้เกิดความคิดอะไรขึ้นมาหลายอย่างเป็นเวลาหลาย 10 ปี ถึงแม้เราจะมิโรงพยาบาล มีแพทย์ มีพยาบาลคอยให้บริการผู้ป่วยอยู่มากมาย เข้าใจ เพราะการแพทย์โดยทั่วไป จะเน้นให้ความสำคัญกับทางด้านร่างกายเป็นส่วนใหญ่ การแพทย์แผนปัจจุบันเมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้วเป็นเรื่องที่น่าหนักใจและเห็นใจมาก เพราะทุกคนทำด้วยความปรารถนาดี แต่ก็เข้าไปสู่วิธีคิดที่มีปัญหา ขณะนี้ในหนังสือพิมพ์มติชนสุดสัปดาห์ มีข้อเขียนลงมา 3 ฉบับติดต่อกัน เรื่อง ทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์ โดยเนื้อหาย่อๆ คือ ทฤษฎีเก่าทางการแพทย์

มองว่าสุขภาพกับโรคเป็นเรื่องเดียวกัน ถ้าเป็นโรคแปลว่าสุขภาพไม่ดี ถ้าไม่เป็นโรคแปลว่าสุขภาพดี ซึ่งซ่อนเร้นกันนิดหนึ่งที่เราคิดว่า ถ้ามีโรค สุขภาพ ไม่ดี ถ้าไม่มีโรคก็คือมีสุขภาพดี ซึ่งผมสังเกตมานานว่ามันไม่จริง เพราะว่าคนที่ไม่มีโรคก็สุขภาพดีได้ ในทางกลับกัน คนที่ไม่มีโรคมันก็อธิบายได้ว่า ส่วนหนึ่งสุขภาพดี แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า คนที่ไม่มีโรค จะสุขภาพดีไปหมดทุกคน เพราะบางคนแม้จะไม่มีโรค แต่มีชีวิตอยู่ด้วยความทุกข์ ถ้าจะเรียกว่ามีสุขภาพดีคงไม่ถูกต้องนัก แต่ถ้าบอกว่าสุขภาพ คือ ดุลยภาพ คือ ความสมดุล อันนี้สังเกตได้จากทุกสิ่งทุกอย่าง ในธรรมชาติรอบตัวเรา เช่น ปรากฏการณ์เรื่องวิ่งไปในทะเล หากว่ามันได้สมดุล เรือมันจะวิ่งไปได้นาน ถ้าหากไม่ได้สมดุล ก็มีความไม่เป็นที่ปกติและไม่ยั่งยืนเปรียบได้กับความไม่สบายทุกชนิดก็คือการเสียดุลยภาพไม่ว่าเป็นอะไร เป็นโรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็ง พิกัดแต่กำเนิด ถ้าไม่สบายก็คือการเสียดุลยภาพ เสียนิดหน่อยก็ไม่สบายนิดหน่อย เสียมากก็เข้าไอซียู ถ้าเสียมากต่อไปอีกก็ไปวัด ในทางตรงกันข้ามถ้ามีดุลยภาพก็สบายดีเป็นที่ปกติ ถ้าถามต่อไปว่าดุลยภาพระหว่างอะไร ระหว่างกายจิต สังคม สิ่งแวดล้อมใช้ไหม บางครั้งการเสียดุลยภาพมาจากสิ่งแวดล้อม มาจากสังคม การอยู่ร่วมกันตามปกติก็อาจเสียสมดุลได้ ในครอบครัวก็เสียสมดุลได้ ในที่ทำงานก็เสียสมดุลได้ เสียแล้วก็เกิดความเครียด ต่อไปอะไรต่อมิอะไรก็เกิดขึ้นได้ถ้าเกิดความเครียด โรคหอบ หืด ภูมิแพ้ มะเร็ง เป็นอะไรได้สารพัด เพราะทุกอย่างมันมีความเชื่อมโยงกันหมด กาย จิต สังคม สิ่งแวดล้อม แต่ละอย่างไม่ได้อยู่โดดๆ ถ้าเรารู้สึกสบายใจ สารเอ็นโดฟินก็จะหลั่งออกจากร่างกาย ร่างกายก็จะสบาย ทำอะไรก็มีความสุขไปหมด อะไรก็สุขไปหมด แต่ถ้าจิตใจไม่สบาย ร่างกายก็จะไม่สบาย นอนไม่หลับทำให้ไม่สบายไปหมด จะเห็นว่าทั้งระบบมีความเชื่อมโยงกันอยู่ ซึ่งถ้าเราได้อ่านหรือได้ฟังเรื่องต่างๆ เราจะเข้าใจยิ่งขึ้น ในพุทธประวัติของพระพุทธเจ้านั้น สมัยเมื่อพระองค์ทรงประจวบเหมาะถึงปริณิพพาน แต่เพราะอาศัยกำลังใจก็หายประชวร หมายความว่าทางจิต มีผลกระทบต่อกาย สมัยก่อนนั้น เมื่อพระสงฆ์หรือพระสาวกอาพาธ เช่น พระท่านก็จะมาสวดโพชชงค์ให้ฟัง เมื่อได้ฟังก็หายอาพาธ แต่การแพทย์แผนปัจจุบันไม่เข้าใจว่าหายได้อย่างไร ฟังโพชชงค์แล้วหายได้อย่างไร เพราะการแพทย์แผนปัจจุบันคิดแต่เรื่องทางกายอย่างเดียว ที่นี้มาทางจิต จิตใจดี จิตใจสูง ก็จะทำให้เกิดความสมดุลยิ่งกว่าสมดุล เรียกว่าเป็น Super Health มันยิ่งกว่าธรรมดาเกิดสุขภาวะทั้งเนื้อตัว อย่างเช่นเวลาจิตเรามีสมาธิและมีสติ เราก็จะมีความสุขทั้งเนื้อตัว สุขมากกว่าธรรมดาที่อยู่มาเรียกว่าสุขภาพเหนือกว่าสุขภาพยิ่งไปอีก ซึ่งผมกำลังหาคำศัพท์ที่จะเรียกภาวะอย่างนั้น เลยขอเรียกว่าเป็น “Super Health” เพราะมันมีความหมายยิ่งกว่า Health ธรรมดา คราวนี้หากเราหันมาพิจารณาทางสังคม ถ้าสังเกตจะเห็นคนไข้ที่มาโรงพยาบาลมากมาย ถ้าวันไหนมาเจอหมอเจอพยาบาลคนที่ดูคนไข้ก็ยิ่งอาการหนักกว่าเดิม แต่ถ้ามาเจอคนใจดี ไม่ต้องทำอะไรไม่ต้องรักษาอะไรก็หาย เรียกว่าหายเพราะเกิดความเข้าใจ เพราะเดิมไม่เข้าใจ เลยเครียด เลยป่วย เมื่อเข้าใจ ก็เลยหายเครียด หายป่วย ซึ่งผมเจอเองที่โรงพยาบาลศิริราช คนไข้ชืดมาก เดินไม่ได้ ผมก็ตรวจร่างกายเห็นว่าเป็นโลหิตจางจากพยาธิปากขอ ซึ่งการรักษาที่ง่าย ๆ คือต้องให้ธาตุเหล็ก เพราะคนไข้ขาดธาตุเหล็กถ้าให้ธาตุเหล็กแล้วดีก็ดีขึ้น คนไข้เขาได้ฟัง แล้วเขาก็บอกว่าถ้าหายง่ายมาก

ผมก็ไม่ต้องนอนอย่างนี้ แล้วเขาก็ลุกขึ้น เดินได้ นี่ขนาดยังไม่ได้ให้ยาเลย ทำไมเขาถึงลุกขึ้นเดินได้ ก็เลยคิดว่าน่าจะมาจากทางจิต จิตคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร ร่างกาย ก็จะเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้น ตรงนี้เอง ผมจึงสนใจเรื่องนี้มานาน เมื่อได้ไขที่โรงพยาบาลศิริราช ก็จะเห็นมิติต่างๆ ของคน ทั้งเรื่องทางสังคม ทางจิตใจ อีกอย่างหนึ่ง ผมรักษาคนไข้เป็นมะเร็งเม็ดเลือด (Leukemia) เป็นผู้หญิงอายุประมาณ 17 ปี มารักษาตั้งแต่ในระยะแรกๆ จนอาการหนักวันหนึ่งเขาไม่สบายมาก ก็บอกเขาว่า หมอว่าจะให้อยู่โรงพยาบาลนะ แต่เขาบอกว่าอย่าให้หนูนอนโรงพยาบาลเลย เวลาหนูอยู่โรงพยาบาล เวลาไม่สบายมากไม่มีใครช่วยหนู แต่ถ้าอยู่บ้าน เวลาหนูไม่สบายแม้มายังกอดหนูไว้ ซึ่งเวลาที่แม่อกอดเขานั้นมันมีความหมาย มีความสำคัญต่อเขามาก ที่โรงพยาบาลไม่มีอย่างนี้ เขาจะไม่ได้รับสิ่งนี้ ผมได้เรียนรู้จากคนไข้เยอะมาก เช่น ถ้าหากคนไข้ไปถูกดุกที่ไหนมา ผมจะให้เขาเล่าให้ฟังว่าถูกดุกอย่างไร คนไข้คนหนึ่งจนไม่มีเงินค่ายา ผมให้เขาไปหานักสังคมสงเคราะห์ เขาบอกขอไม่ไปดีกว่า เพราะไปได้รับการช่วยเหลือก็จริงแต่ถูกดุก ผมถามเขาว่าถูกดุกอย่างไร เขาบอกว่าถูกดุกว่า ทำไมถึงจน คนจนเขารู้สึกว่าเขาเป็นผู้ด้อย ไม่มีเงิน ไม่ความมั่นใจ รู้สึกว่าไม่มีศักดิ์ศรี เรื่องศักดิ์ศรีของคนนั้นสำคัญมาก ไม่ว่าเขาจะเป็นใครเป็นคนจนหรือยังไ้เขาก็มีศักดิ์ศรีของความเป็นคน ไม่ใช่ว่าคนที่ไม่มีเงินหมื่นล้านแล้วมีศักดิ์ศรีสูงกว่าคนมีเงินบาทเดียว ซึ่งอันนี้ไม่ใช่ ศีลธรรมพื้นฐานของความเป็นคน คือการเคารพในศักดิ์ศรีคุณค่าของความเป็นคนของทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน โดยเฉพาะคนยากคนจน คนเจ็บคนป่วย เขาก็จะต้องได้รับความเคารพในศักดิ์ศรีคุณค่าความเป็นคนอย่างเท่าเทียมกัน ถ้าเขาได้รับการเคารพในศักดิ์ศรี เขาก็จะรู้สึกดีขึ้นในตัวเอง ถ้ามารักษา แม้มายังไม่ได้รับการรักษา ไม่ได้ให้ยา อาการก็ดีขึ้นแล้วในความรู้สึก แต่เดี๋ยวนี้ในโรงพยาบาล มีความเร่งรีบมาก ทำให้ไม่ได้ดูแล เอาใจใส่กัน เราทุกคนเคยเป็นเด็ก เวลาที่ไม่สบาย เมื่อแม่เอามือมาแตะ เราก็รู้สึกดีขึ้นแล้วหรือเวลาไปนวดแผนไทยก็ดี นวดกันไปคุยกันไป มันมีกายสัมผัส มีจิตสัมผัส เมื่อเป็นอย่างนี้ อยากรู้ก็ต้องดีขึ้นแน่ เนื่องจากการแพทย์แผนปัจจุบันจะให้ความสำคัญแต่ทางกายและทางวัตถุ และไม่ค่อยจะได้ดูเรื่องของจิต เรื่องของจิตใจเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ผมเคยอ่านหนังสือเล่มหนึ่งเขียนโดยสัตวแพทย์ชาวออสเตรเลียชื่อ เอียน กลอเลอร์ ซึ่งเป็นผู้ป่วยโรคมะเร็งกระดูก เป็นหนักมาก ต้องตัดขาไปข้างหนึ่ง แล้วมะเร็งก็ลามไปอีกข้างหนึ่ง แล้วหมอก็บอกว่าจะอยู่ได้ไม่เกิน 2 อาทิตย์ ถ้าเป็นคนไข้ทั่วไปเมื่อหมอบอกเช่นนี้ก็ยิ่งตายเร็วขึ้นไปอีก แต่กลอเลอร์บอกว่าเขาไม่เชื่อที่หมอบอก เรื่องอะไรโรคของเราแล้วจะปล่อยให้เป็นเรื่องของหมด ปล่อยให้หมอไปสู้กับโรคของเขาโดยที่ตัวเขาเองไม่มีบทบาททำอะไร เพราะเรื่องนี้มันเป็นเรื่องของเขากับมะเร็งโดยตรงเท่านั้น ดังนั้นตัวเขาเองจะต้องมีบทบาทที่จะช่วยตัวเอง รักษาตัวเองเขาก็เลยแสวงหาว่ากินอาหารอะไรจึงจะดี ทำสมาธิอย่างไร ปรากฏว่าเขามีความสุขมาก เมื่อมีสมาธิ มะเร็งก็ยุบหายไปหมด ที่หมอบอกว่าจะตายภายใน 2 อาทิตย์ ก็ไม่เกิดขึ้น มะเร็งหายไปหมด หลังจากนั้นต่อมาเขาก็มีลูก 2 คน แล้วตั้งกลุ่ม “Cancer support group” ขึ้นที่ซิดนีย์ ซึ่งผมเคยอ่านเรื่องนี้มานานแล้ว แต่ไม่รู้จะเรียกว่าอะไร support แปลว่า สนับสนุน พอตีมาเห็นกลุ่มในวันนี้ ชื่อ กลุ่มอาหารเพื่อนมะเร็ง กลุ่มเพื่อนมะเร็ง ที่ซิดนีย์เรียกว่ากลุ่ม “Cancer support group” มีอาสาสมัครร่วมกันทำงานเวลามี

คนเป็นมะเร็งที่ไหนก็ไปให้กำลังใจ ไปอธิบายเรื่องการกินอาหาร การทำสมาธิ ปรากฏว่ามีความสุข ทั้งคนไข้และคนที่ไปอาทรคนไข้ มีความสุขทั้งคู่ เพราะการทำคามดีมีความสุข ปร่ามีความสุข ปรากฏว่าหลายคนหายจากมะเร็ง แม้แต่คนที่ไม่หายก็บอกว่าฉันดีใจที่ได้เป็นมะเร็งอย่างคำพูดที่ว่า “I’m delight I have cancer” เพราะทำให้เขาได้เจอความสุขแบบที่ไม่เคยเจอมาก่อนชีวิต ความสุขจากการที่ได้เป็นเพื่อนกันได้ช่วยกัน ได้ทำสมาธิ เจอความสุขที่ไม่เคยเจอมาในสมัยก่อนที่ไม่ได้เป็นมะเร็ง ตรงนี้ จึงเป็นประเด็นสื่อถึงความหมายของคำว่าสุขภาพว่า ถึงเป็นโรคก็สุขภาพดีได้ เพราะฉะนั้น หากเราคิดอย่างนี้ ก็จะเป็นการเปิดโอกาสใหม่ให้กับตัวเรา ถ้าเราคิดว่าเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องของการเป็นโรค เราก็คงไปโรงพยาบาลใช้เครื่องมือ ไปหาหมอแล้วเขาก็ยุ่งมากไม่มีเวลาสนใจเรื่องต่างๆ พวกนี้ แต่ถ้าบอกว่าสุขภาพคือดุลยภาพทั้งกาย ใจ สังคม สิ่งแวดล้อม แปลว่าทุกคนช่วยกันได้หมด เราไม่ต้องรอผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น ถ้าวร ก็จะเห็นว่าเขามีข้อจำกัด แล้วเขาไม่มีเวลาสนใจเรื่องจิตใจ สังคม เรื่องอะไรต่างๆ ฉะนั้นการที่เราเป็นเพื่อนกัน เอาหัวใจของความเป็นมนุษย์เข้ามาด้วยกัน จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

ดังนั้น เครือข่าย ที่เรามาคุยกันในวันนี้ ตรงนี้จึงเป็นการคุยกันโดยอาศัยความเป็นเพื่อนกัน การเอาความเป็นมนุษย์มาเชื่อมโยงกัน มันทำให้เกิดพลังการเยียวยาที่ยิ่งใหญ่มาก ขณะนี้มีการวิจัยจิตใจคนโดยท่านดาไลลามะร่วมกับนักวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดกับมหาวิทยาลัยวิสคอนซินส์ โดยการใช้เครื่องมือและเทคนิคใหม่มากกว่าการวัดคลื่นสมอง คือการวัดการทำงานของสมอง มีเครื่องมือที่สามารถวัดให้เป็นสมองเวลาที่คิดคิดอะไรมันก็จะเห็นเลยว่าส่วนไหนของสมองกำลังทำงาน เช่น ที่มีส่วนหนึ่งในสมองเรียกว่า “อะมิกดาลา” (amygdale) ในสมอง ถ้าตรวจพบอะมิกดาลาว่ามัน Active คนนั้นจะมีความสุขและเครียดมาก บางทีแยกไม่ออกระหว่างความจริงกับความไม่จริง ผมเลยเรียกว่า “ตกบ่วงอคตารา” ตกแล้วไม่หลุด จะตกอยู่แต่อย่างนั้น และมีสมองอีกส่วนที่เรียกว่า “พรีฟรอนเติลโลบ” (Prefrontal lobe) อยู่ข้างซ้าย ถ้าตรงนั้นมองเห็นว่ามี Active ก็จะแปลผลได้ว่าคนนั้นกำลังมีความสุข ที่นี้ท่านดาไลลามะกับนักวิทยาศาสตร์อาร์เวิร์สกับวิสคอนซินส์ก็ทำวิจัยโดยใช้นักวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีชีวภาพไบโอเทคโนโลยีมาเป็นผู้ถูกทดลองเพราะคนพวกนี้เครียดมาก นำมาแบ่งเป็น 2 พวกคือ พวกหนึ่งให้ทำสมาธิ อีกพวกหนึ่งไม่ทำแล้วฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ให้ทั้งสอง พวกแล้วดูอาการตอบโต้ของวัคซีน แล้วมาดูภาพสมอง ปรากฏว่าพวกที่ไม่ได้ทำสมาธิคิดว่ามัน Action มีความเครียดมาก อีกพวกที่ทำสมาธิตรงพรีฟรอนเติลโลบ จะ Active แล้วมีความสุข และภูมิคุ้มกันที่ตอบโต้กับไข้หวัดใหญ่ในพวกจิตใจสงบมีสมาธิก็ดีกว่า ที่จริงเราก็เคยสังเกตมาก่อนว่าคนที่จิตใจสงบ มีสมาธิ คนจิตใจดีมีภูมิคุ้มกันสูง แม้แต่หวัดก็ไม่เคยเป็น ดิดเชื่อไม่ค่อยเป็น มะเร็งไม่ค่อยเป็น เพราะว่ามะเร็งมันเกิดขึ้นทุกวันในตัวเราทุกคน เซลล์มะเร็งมันเกิดขึ้นแต่มันไม่เป็นมะเร็ง เพราะว่าภูมิคุ้มกันนั้นดูแลอยู่ ฉะนั้นคนที่เป็นมะเร็งแล้วเครียด ก็ยังเป็นหนัก ถ้าเป็นมะเร็งแล้วไม่เครียดจิตใจสงบภูมิคุ้มกันจึงสูงมันไปทำลายเซลล์มะเร็ง ฉะนั้น ที่เรามาเชื่อมโยงกัน มีกลุ่มอาหารเพื่อนมะเร็ง

เพื่อนช่วยเพื่อน คนไข้ช่วยคนไข้ แม้แต่คนที่กำลังเป็นก็ช่วยคนอื่นได้ส่วนคนที่หายแล้วก็ช่วยคนอื่นต่อ การช่วยกันมากมายเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ไม่ใช่แค่เรื่องสุขภาพ แต่มันจะเป็นพลังการพัฒนา ที่ยิ่งใหญ่และน่าจะเป็นทิศทางของการพัฒนาแทนทิศทางเก่าๆที่เป็นอยู่คือการพัฒนาโดยเอาเงินเป็นตัวตั้ง พยายามแก่งแย่งช่วงชิงและทอดทิ้งกัน มนุษย์ถูกทอดทิ้งตัดขาดจากกันเพราะทุกคนวิ่งไปหาเงิน ไปหาโรคเครียดกันหมด ยาที่ขายดีที่สุดในโลกจึงมีอยู่ 3 อย่าง ซึ่งเป็นยาเกี่ยวกับความเครียด คือ ยากล่อมประสาท ยาลดความดันโลหิต และยารักษาแผลในกระเพาะอาหาร และความเครียดมันส่งผลให้เป็นอย่างอื่นต่อ เช่น ทำให้หิตก่าเริบ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง แผลในกระเพาะอาหาร มะเร็ง และอื่นๆ อีกมากมาย ฉะนั้นโลกจึงตกไปอยู่ในความเครียด นำสู่ความวิกฤตทั้งทางกาย จิต สังคม เพราะความจริงแล้ว มนุษย์มีศักยภาพอื่นๆ อีกมากมาย ทุกคนเรามีกิเลสก็จริง แต่ไม่ใช่ด้านเดียวทุกคน มีอีกด้านหนึ่ง คือด้านที่เป็นความดีซ่อนอยู่ในตัวทุกคน

อาจเรียกว่า “เมล็ดพันธุ์แห่งความดี” หรือ “เมล็ดแห่งโพธิ์”

ที่อยู่ในใจของทุกคน ถ้าเราด้นน้ำพรวนดินให้ปุ๋ย เมล็ดแห่งโพธิ์ก็จะงอกงามแล้วเชื่อมโยงกับความร่มเย็น ฉะนั้น ตรงนี้เป็นจุดสำคัญซึ่งจะเป็นจุดเปลี่ยนของมนุษย์และสังคม เมื่อ 3 วันที่ผ่านมา ผมได้ไปร่วมประชุมสมัชชา คนพิการที่จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งเป็นวันที่ผมได้คุยกับคนพิการมากที่สุดในชีวิตและได้เรียนรู้เยอะมากกว่า คนพิการมีประมาณ 3 ล้านคนทั่วประเทศ แต่ที่เรารู้นั้นยังน้อย เพราะเมื่อได้ไปอยู่ในกลุ่มคนพิการ เราได้เห็นว่าคนพิการนั้นมีจิตใจที่สูงกว่าคนที่ไม่พิการ เพราะอะไร เพราะเขาได้ผ่านความทุกข์ที่หลบไม่ได้ ท่านทั้งหลายลองนึกถึงว่าเดิมที่เขาปกติดีอยู่แต่แล้วต้องเกิดอุบัติเหตุทำให้เขาพิการเขาเจอความทุกข์ซึ่งหลบไม่ได้ นอกจากต้องเผชิญกับมัน เดินกับ จนนเขาชะมัน ทำให้หมดความทุกข์ หมดความกลัว ใจเป็นอิสระ ทำให้คิดอยากจะช่วยคนอื่น เป็นกลุ่มคนที่มีจิตใจสูง ฉะนั้นเวลาที่เราไปอยู่ในหมู่ของพวกเขา เราจะรู้สึกว่าเขาดีมีพลัง แต่ถ้าเราไปอยู่ในหมู่คนเลวที่จะเอาแต่ส่วนตัว จะเอาแต่ทำไรเท่านั้น ทำให้ความรู้สึก จิตใจมันตกต่ำ คือรู้สึกใจคอมั่น ห่อเหี่ยว แต่เมื่อไปอยู่ในหมู่พวกจิตใจดีก็รู้สึกมีพลัง นอกจากนี้ที่เห็นก็คือ คนพิการที่เขาจะมีการเชื่อมโยงกันมาก มีการจัดองค์กร เป็นมูลนิธิเป็นเครือข่าย ซึ่งจะช่วยเหลือกันและกัน หลายคนจะเก่งในเรื่องต่างๆ ซึ่งเขาจะช่วยเหลือกันอย่างเช่นคนตาบอดไปวิ่งมาราธอนหลายครั้งแล้ว ถามว่าวิ่งได้อย่างไรในเมื่อตามองไม่เห็น เขาบอกว่าใช้เชือกผูกมือไว้ระยะกับคนที่ตาไม่บอดแล้ววิ่งไปด้วยกัน และได้คุยกับคุณณรงค์ ปฏิบัติสกริจ ซึ่งเป็นประธานมูลนิธิคนพิการไทย เล่าว่าส่วนมากคนพิการมักจะได้รับการว่าเป็นคนดี เพราะที่แต่งงานกันไม่ใช่เพราะเรื่องทางเพศ แต่เป็นเรื่องของความรักของเพื่อนมนุษย์ จากการได้พูดคุยกับคนพิการ เห็นว่าทัศนคติที่มองว่าคนพิการคือปัญหาคือภาระ นั้นมันควรจะเปลี่ยนไป เพราะถ้าเรามองว่าคนพิการคือคือทุนการพัฒนา คือ “Asset” เพราะเขามีความดีเยอะ มีจิตใจสูง มีพลัง ฉะนั้นประชาคมคนพิการหรือเครือข่ายคนพิการจึงเป็นพลังของการพัฒนาได้มากซึ่งก็เหมือนกับสิ่งที่เราคุยในวันนี้ คือการเอาความเป็นเพื่อนกันมาต่อกัน เอาหัวใจของความเป็นมนุษย์มาเชื่อมกันก็จะ

เป็นพลังอันมหาศาลเกิดขึ้นตรงนี้ ซึ่งผมเองด้านหนึ่งเป็นนักวิทยาศาสตร์ ถ้าใช้วิทยาศาสตร์มาอธิบาย ก็จะเปรียบเทียบได้กับการเกิดพลังนิวเคลียร์หรือนิวเคลียร์ฟิวชั่น เช่น ในดวงอาทิตย์มีนิวเคลียส ของ ไฮโดรเจน มันมาฟิวส์กันนิวเคลียส มันก็จะเกิดพลังมหาศาลของพลังดวงอาทิตย์ซึ่งเกิดจากการเชื่อม กันของนิวเคลียร์ แต่ถ้าเราเอาหัวใจความเป็นมนุษย์มาเชื่อมกันเป็นฮิวแมนฟิวส์ชั่น ก็จะเกิดพลัง มหาศาลเป็นพลังแห่งการเยียวยาสุขภาพและสังคมต่างๆ ตอนนี้สังคมเราป่วยมาก แล้วจะไม่หายป่วย จากวิธีการพัฒนาที่เป็นไปในปัจจุบันคือการพัฒนาที่เน้นเรื่องเงินไม่ได้ใช้สิ่งที่ดีที่สุดของมนุษย์มาพัฒนา แต่กลับไปกระตุ้นสิ่งเลวในการพัฒนาคือความโลภ สิ่งที่ดีของมนุษย์คือหัวใจของความเป็นมนุษย์ เมล็ดพันธุ์แห่งโพธิมีอยู่ทุกคน เอาตัวนี้เป็นตัวเชื่อมกันแล้วจะเกิดสิ่งดีงามตามมา ในประเทศไทยเรา ไม่ได้ยากจน เรามีทรัพยากรต่างๆ มากมาย เราผลิตอาหารได้เหลือกินเหลือใช้ เหลือส่งออกต่างประเทศได้มาก แปลว่าคนไทยไม่ได้จนกันหมดทุกคน แต่ที่เห็นว่าที่คนจน นั้นเพราะว่ามันขาดความ ยุติธรรมขาดหัวใจของความเป็นมนุษย์ต่างหาก เราอย่าไปเร่งทางอื่น หากเอาเงินขึ้นมาเป็นตัวตั้ง การเอาเปรียบก็จะมากยิ่งขึ้น ความไม่ยุติธรรมในสังคมก็จะมีมากขึ้น แต่ที่เรามาประชุมร่วมกันในวันนี้ เรากำลังพูดถึงสิ่งที่ดีที่สุด ของมนุษย์ คือการเชื่อมกันของหัวใจความเป็นมนุษย์ หัวใจความเป็น มนุษย์ที่มีอยู่ กว่า 60 ล้านคน ทำไมเราไม่เอาสิ่งที่ดีที่สุดของมนุษย์มาเชื่อมกัน เอามาเป็นพลังในการ พัฒนา ซึ่งตรงนี้จะทำให้เกิดความสุข ทำให้สุขภาพดี เกิดความยุติธรรมในสังคม เกิดการอยู่ร่วมกัน อย่างมีความสุข เกิดเป็น “อริยะสังคม” หรือ “สังคมอริยะ” เพราะทุกคนเป็นมนุษย์ ความเป็นมนุษย์ มันอยู่ที่ตรงนี้ ตรงที่มีเจตจำนงที่ดีสูง ซึ่งต่างจากสัตว์ สัตว์จะฆ่าใครหรือกัดใครไม่มีใครว่าบาป เพราะ มันทำตามธรรมชาติสัตว์ แต่มนุษย์ไม่ควรทำตามธรรมชาติของสัตว์ เพราะเราเป็นมนุษย์ที่มีเจตจำนงสูง เอาตรงนี้มาใช้เพื่อการพัฒนา ให้เป็นการพัฒนาทิศทางใหม่ เราต้องกำหนดทิศทางของเราเอง เรา ช่วยกันดูทิศทางของเราเพราะพวกเรามีกันเยอะ เรามีทิศทางใหม่ที่เราต้องช่วยกันพัฒนาด้วยหัวใจ ของความเป็นมนุษย์ แล้วทำให้เกิดสังคมอริยะ เป็นสังคมที่มีความสงบสุข เพราะทุกคนเป็นเพื่อน มนุษย์ที่เน้นเรื่องการอยู่ร่วมกัน ไม่ได้เน้นเรื่องความเก่ง ความรวย ความมีวิชาการมาก เพราะถ้ามี วิชาการมากแต่เห็นแก่ได้ก็ไม่ได้อะไร มนุษย์เราควรอยู่ร่วมกันและช่วยเหลือกัน เอาความเป็นมนุษย์ เข้ามาเชื่อมแล้วจะมีความสุข ไม่ว่าจะเชื่อมที่ไหน ทั้งในครอบครัว ชุมชน สังคมต่างๆ ก็จะทำให้มีความสุข ผมจึงรู้สึกดีใจที่สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติมาสนใจทำเรื่องเหล่านี้ซึ่งผมไม่คิดว่าเขาจะสนใจ เพราะคิดว่าเขาจะสนใจแต่เรื่องการจ่ายเงินประกันค่าหัว แล้วก็ถกเถียงกันเรื่องการจ่ายมากจ่ายน้อย แต่เมื่อผมเห็นว่าเขาสนใจทำเรื่องแบบนี้ด้วย ผมก็ดีใจมาก ผมขอใช้คำว่า “ไม่เสียชาติเกิด ที่เกิดมา เป็นมนุษย์ เพราะใครที่สนใจเรื่องแบบนี้ ทำเรื่องแบบนี้ ผมถือว่าไม่เสียชาติที่เกิดมาเป็นมนุษย์” คน เราเกิดเป็นมนุษย์ก็ควรรับทำความดีเพื่อเพื่อนมนุษย์ ซึ่งเป็นความดี ความงาม ที่ทุกคนทำได้ เมื่อได้ ฟังคุณอรุณจิตต์คุยกับที่ประชุมบอกว่าระหว่างคนมีหัวใจของความเป็นมนุษย์ด้วยแล้วเขาจะรู้สึกถึงกันได้ สู้กันได้

ฉะนั้น ผมจึงอยากให้เห็นการทำงานแบบนี้ขยายต่อไปให้เต็มประเทศ ซึ่งในส่วนนี้ สปสข. เองเป็นองค์กรที่มีกำลังมาก อีกด้านหนึ่งคือสื่อมวลชน ซึ่งมีทั้ง วิทยุ วิทยุชุมชน ที่สามารถนำเรื่องนี้ไปบอกต่อว่าเพื่อนเขาช่วยเพื่อนกันอย่างไร เอาหัวใจความเป็นมนุษย์มาเชื่อมโยงมาเยียวยารักษาสุขภาพของคนที่เป็นมะเร็ง หัวใจ พิกัดหรือสิ่งอื่นๆ ได้อย่างไร เพราะบางทีเราทำงานเราเสียเงินเป็นล้านก็ไม่ได้อะไร งานนี้ ถ้าเทียบกับสิ่งที่ได้ ถือว่าเป็นความสุขราคาถูก Happiness at low cost เพราะว่าความสุขราคาถูกจะมีได้ก็เฉพาะคนบางคน และที่สำคัญคือไม่เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่เกิดจากการแย่งชิง การต่อสู้ การทำให้เกิดความรุนแรงขึ้นในโลก ฉะนั้นเรื่องนี้ เป็นความสุขราคาถูก และถ้าเราจะทำให้ Happiness at low cost ขยายไปได้ทั่วประเทศและทั่วทั้งโลก อันนี้ยิ่งดี เพราะทุกคนที่ได้มาร่วมกันล้วน มีเมล็ดพันธุ์แห่งโพธิ์ฝังอยู่ในทุกคน เมล็ดพันธุ์แห่งโพธิ์ที่ฝังอยู่ในทุกคนอยู่แล้วเมื่อรวมกัน ก็ย่อมจะมีพลังเราสามารถใช้ศักยภาพพลังที่เราได้ร่วมกัน ขยายเมล็ดพันธุ์แห่งโพธิ์ให้แพร่พันธุ์อยู่ในสังคม ในที่นี้ผมเห็นมีสื่อมวลชนหลายคน เรื่องนี้สื่อมวลชนจะช่วยได้ดีเพราะเขามีศักยภาพที่เข้าถึงจิตใจของคนได้เยอะ ให้เขาได้สัมผัสจิตใจของผู้คน ถ้าเขาเอาความเป็นมนุษย์ไปสัมผัสกันแล้วช่วยให้คนในสังคมเอาจิตใจมาสัมผัสกัน อันนี้จะทำให้เกิดพลังขึ้น ฉะนั้นเรื่องนี้ต้องขอฝากสื่อมวลชน ให้ช่วยเขียนให้ดี ให้ขยายไปมากๆ ต้องสื่อให้คนได้รับรู้ ทำให้เขามีความสุขที่ได้รู้เรื่องดีๆ และสปสข. ในฐานะที่เป็นองค์กรที่มีพลัง ก็ควรจะเคลื่อนไหวในเรื่องนโยบาย ให้เกิดสปิริตแห่งความเป็นอาสาสมัครทั่วทั้งประเทศ ต้องเคลื่อนไหวเรื่องนโยบาย เช่น ทำอย่างไรให้รัฐบาลสนับสนุนให้นักเรียน นักศึกษา ฝึกเป็นอาสาสมัครไปช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และได้คะแนนในการเรียน ด้วยดีกว่าเรียนอยู่เฉพาะการท่องจำวิชาการ เพราะ ขณะนี้นักเรียน นักเรียนเรียนเยอะ เรียนจนไม่อยากจะคุยกับพ่อแม่ปู่ตายาย เพราะคุยแล้วเสียเวลาไม่ได้คะแนน ฉะนั้นการศึกษาแบบนี้ ทำให้มนุษย์เห็นห่างกัน กำลังจะขาดออกจากกัน เพราะท่องจำเสร็จก็ลืม ไม่ได้ทั้งวิชา ไม่ได้ทั้งความสัมพันธกับคนอื่น ซึ่งไม่มีประโยชน์อะไร ถ้าเราให้เขาไปช่วยเด็กกำพร้า คนเป็นเอดส์ เขายังได้เรียนด้วยหัวใจ ได้มากกว่าที่เรียนรู้นิรันดรามากมาย เพราะฉะนั้นรัฐบาลน่าจะมียุทธศาสตร์เรื่องสนับสนุนอาสาสมัครเพื่อทำงานช่วยเหลือสังคม โดยไม่ต้องลงทุนเสียเงินมากมายอะไร แต่ทำให้เกิดผลมากมายและเป็นเรื่องดีกับรัฐ กับราชการ กับรัฐวิสาหกิจ ทุกคนสามารถเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม คนทั้ง 63 ล้านคนเป็นอาสาสมัคร ถ้าวัดนี้ภาพประเทศจะเปลี่ยนไป ถ้าผู้คนช่วยกัน ได้เรียนรู้กัน ซึ่งทุกวันนี้นักเรียนไม่ได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน เลยไม่เข้าใจกัน การศึกษาแบบนี้จึงเป็นการศึกษาที่ตัดขาด เมื่อเกิดเรื่องรุนแรงขึ้นมาก็ไม่เข้าใจว่าแก้กันอย่างไรอย่างเช่นที่ปักษ์ใต้ เพราะเราไม่เข้าใจเขา เพราะฉะนั้นการที่เป็นเราทำให้เกิดอาสาสมัคร ไม่ว่าจะเป็นศาสนาพุทธ อิสลาม ศาสนาอะไรก็ตาม แต่เราทุกคนคือเพื่อนมนุษย์ จะทำให้เรียนรู้กันได้ก็โดยการเอาหัวใจเข้าไปเชื่อม ทำให้เด็กผู้หญิงที่กลับบ้านในซอยเปลี่ยวแล้วถูกข่มขืน คงจะดีถ้าเราจะมีอาสาสมัครเดินเข้าไปส่ง เดินเป็นเพื่อนกันคุยกัน เราอยากให้ทุกพื้นที่ในสังคมไทยมีความปลอดภัย แต่ตอนนี้มันตัดขาดออกจากกันหมดแล้ว เพราะฉะนั้นผมจึงเห็นเรื่องนี้เป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่ ที่เราได้มาคุยกันในวันนี้ไม่ใช่เฉพาะเรื่องสุขภาพของ

คนเท่านั้น แต่เป็นสุขภาพของสังคมด้วย หัวใจของความเป็นมนุษย์ที่มาเชื่อมกันนั้นจะทำให้มีพลังแห่งการเยียวยา ดังเช่นคำในภาษาอังกฤษที่ว่า “Healing Power” ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่มาก เกี่ยวข้องทั้งเรื่องโรคภัยไข้เจ็บและเรื่องสังคมที่เจ็บป่วยด้วย ที่สำคัญการทำตรงนี้ไม่ต้องใช้เงิน แก่ให้คนทั้งประเทศมาช่วยกันแล้วปัญหาก็จะแก้กันไปได้ ความยากจนไม่ใช่เรื่องยากเพราะประเทศเรามีอาหารเยอะ ถ้ามันเกิดความยุติธรรมในสังคม ก็จะไม่มีคนอดอยาก ทำให้คนรักกันมากขึ้น คนก็อยากทำความดี แต่ถ้าในสังคมไม่มีความยุติธรรม คนจะเกลียดกันเกลียดประเทศชาติบ้านเมืองของตัวเอง ไม่อยากร่วมมือ ไม่อยากสนใจ ผมคิดว่าอำนาจอธิปไตยเป็นของปวงชน นั้นต้องนำมากำหนดทิศทางการพัฒนาประชาชนจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมกำหนดทิศทางการพัฒนา ตามมาตรา 76 ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย เรื่องการกำหนดนโยบายเส้นทางการพัฒนาว่า ไม่ได้เป็นเรื่องของรัฐบาลเท่านั้น ดังนั้นประชาชนจะต้องมีส่วนร่วมเข้ามากำหนดทิศทางการพัฒนา เพราะทิศทางการพัฒนามีผลกระทบต่อทุกองค์ประกอบของสังคม ถ้าเรากำหนดให้ทิศทางการพัฒนาเป็นเรื่องวัตถุนิยม ประเทศเราก็จะวิกฤติ ไม่มีความสุข แย่งชิงกัน แต่ถ้าเป็นทิศทางที่เอาความเป็นหัวใจของมนุษย์มาเชื่อมโยงกัน ตรงนี้ที่แท้คือทิศทางการพัฒนาตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งหมายถึงการพัฒนาด้วยความดีและปัญญา ซึ่งปัญญานั้นมีความหมายมากกว่าคำว่าความรู้เพราะคำว่าปัญญามีความหมายรวมถึงความดีอยู่ในนั้นด้วย ปัญญาจึงแปลว่าความรู้ทั้งหมด แต่คำว่าความรู้ไม่แน่ว่าจะมีความดีอยู่ในนั้นด้วย เช่น วิทยาศาสตร์เป็นความรู้แต่ไม่ใช่เป็นปัญญาทางยุโรปนำวิทยาศาสตร์ไปผลิตอาวุธที่มีอำนาจแล้วนำไปไปรุกรานคนทั้งทวีป เป็นโลกแบบปัจจุบันคือโลกแห่งการรุกรานแย่งชิงกัน ดังนั้นจึงเป็นการใช้เฉพาะความรู้ ไม่ใช่การใช้ปัญญา ดังนั้น ปัญญาจึงมีความดีและจริยธรรมอยู่ในนั้นด้วยเสมอ ถ้ามนุษย์ทั้งหมดเชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่เอาเปรียบ ไม่เอาความเห็นแก่ตัวเป็นที่ตั้งการพัฒนาก็จะเป็นไปในทางมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งเป็น สันติ วรรบทิ คำว่า วัระระ แปลว่า ทิศทางสันติวรรบทจึงหมายถึงการพัฒนาไปบนเส้นทางแห่งสันติภาพ แห่งความดีงาม ไม่ใช่ขับเคลื่อนด้วยความโลภ ทุกวันนี้โลกขับเคลื่อนด้วยความโลภ ทำให้เกิดสงคราม คนไทยจะต้องเข้าใจในเรื่องนี้ว่าต้องช่วยกันกำหนดทิศทางการพัฒนา โดยเราเริ่มจากการนำเอาความเจ็บไข้ได้ป่วย ความพิการมาเป็นเครื่องมือการพัฒนาคนและใช้เป็นทรัพยากรเพื่อการพัฒนาตัวเรา พัฒนาเรื่องความดีและปัญญาซึ่งเรามีกันอยู่แล้วทุกคนมาใช้ ก็จะทำให้สังคมเกิดความร่มเย็น เกิดความสุขแท้จริง ที่ทุกคนสามารถมีได้ร่วมกัน ไม่แยกว่าเป็นคนรวย คนจน คนป่วย หรือคนไม่ป่วย มีได้ด้วยกันทั้งหมดทุกคน บัดนี้ คิดว่าได้เวลาอันสมควรแล้ว ผมขออุทิศมาต่อความพยายามสร้างเครือข่ายขึ้นมาช่วยเหลือกัน ทั้ง สปสช. สื่อต่างๆ และขอแสดงความชื่นชมในสิ่งที่ทุกคนได้ทำ ได้มาร่วมกัน ขอให้เราใช้จุดเริ่มต้นด้วยการเอาหัวใจความเป็นมนุษย์มาเชื่อมโยงกัน แล้วนำไปสู่การพัฒนาเพื่อให้เกิดสังคมที่เจริญหรือที่เรียกว่า สังคมอริยะ เกิดเป็น อริยะสังคม เพื่อความร่มเย็นเป็นสุขสันติโดยทั่วกัน