



หลักเชิงตัว... หลักยุบรวม... สูตรที่แห่งการเป็นเจ้าของ... “ความสุขที่แท้จริง”

ก้าวใหม่ ความสุข



กองบัญชาการกรมติดเชื้อ



ລາຍແທງ

ຄວາມສູ່ຂໍ



ທຶນຂ່າວສືວີຕຸນກາພ
ກອງບຣຣະນາຮີກາມຕິ່ຈນ

ชุดสารคดี

ลายแทงความสุข • ที่มีข่าวดีคุณภาพ กองบรรณาธิการมติชน

พิมพ์ครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, พฤหัสภาคค ๒๕๕๐

ราคา ๗๗๐ บาท

ข้อมูลทางบรรณาธิการ

กองบรรณาธิการมติชน

ลายแทงความสุข. กรุงเทพฯ : มติชน, ๒๕๕๐.

๑๕๕ หน้า.

1. บุคคลที่มีเชิง-การดำเนินดี-ความสุข. I. ชื่อเรื่อง

152.41

ISBN 978 - 974 - 323 - 962 - 5

- ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : สุชาติ ศรีสุวรรณ • ผู้ช่วยผู้จัดการสำนักพิมพ์ : ประยงค์ คงเมือง
- บรรณาธิการบริหาร : สุกัญญา บุนปาน • บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : ศิริพงษ์ วิทยวิจิณ์
- หัวหน้ากองบรรณาธิการ : กิตติวรรณ เทิงวิเศษ • ผู้ช่วยบรรณาธิการ : อรชนา ขาวอุบล
- พิธีเนื้อหา : วราณ พุฒิศุน • คอมพิวเตอร์พิ๊ก : กรวิสัย เจนกิจนรงค์
- ออกแบบปก-คลิปกราฟฟิก : อริยะ แฉดกลาง • ประชาลัมพันธ์ : จิตวิมล มากโนชญรัตน์



สำนักพิพิธพับติชบ. • www.matichonbook.com

บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) : ๑๒ ถนนเทศบาลนฤমล ประชานิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๖๕๔๕๐๐๒๐ ต่อ ๑๗๐๙ โทรสาร ๐-๖๕๔๕๔๔๔๔

แฟกซ์มติชน-จำกัด : กองพิมพ์ บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) ๑๒ ถนนเทศบาลนฤมล ประชานิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร

กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐-๖๕๔๕๐๐๐๒๐ ต่อ ๒๒๐๐-๒๒๐๒

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชนภาคภูมิ ๒๙๑/๑ หมู่ ๕ ถนนสุขุมวิท ๒ ตำบลบางกุ่ด อำเภอปักเกร็ช นนทบุรี ๑๑๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๖๕๔๕๔๔๒๐๑๓๓, ๐-๖๕๔๕๔๐-๐๑๖๖ โทรสาร ๐-๖๕๔๕๔๐๕๕๗

จัดทำโดย : บริษัทงานพิมพ์ จำกัด ในเครือมติชน ๑๒ ถนนเทศบาลนฤมล ประชานิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๖๕๔๕๐๐๐๒๐ ต่อ ๓๑๐๔, ๓๑๐๖ โทรสาร ๐-๖๕๔๕๐๐๐๒๔

Matichon Publishing House a division of Matichon Public Co.,Ltd. 12 Tethsabannarueaman Rd, Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand

ສາ ຮ ບັ ນູ

ກຳນົດ

ສຸຂແທ້...ສຸຂເທື່ອມ
ຄຸນຈະເລື່ອກແບບໄຫນ

໨

ອາຈອງ ທຸມສາຍ ໃນ ອຸຍຸຮຍາ
ກັບຄວາມສຸຂບັນທາງສື່ຂາວ

໨

ໜາສຸຂຈາກທຸກໆ
ປັດພັກ ພົ່ງບຸນ ໃນ ອຸຍຸຮຍາ

໨

“ສຸຂ” ຈາກປະສົບກາຮົນ
ສැඳේ “ພຸສຸ ລົປຕັບພລລກ”

໨

ເກີຍໃກ ສິນກາງູຈໂຮຈນ
“ເຫັນ” ທີ່ໄມ່ສູນເສີຍ

໨

น.พ.ทวีศิลป์ วิชณุโยธิน

บีบ “ความทุกข์”

แล้ว “ความสุข” จะมากขึ้น

ตามรอย “เบน” นักวิทยาศาสตร์⁺

หา “ความสุข” จากสิ่งที่รัก

แทนคุณ จิตต์อิสระ

ตลอดชีวิตเป็นบทเรียน

ภาษา nokmongtā : ภาษาในมองสูง

น.พ.เอก ธนระสิริ

อายุ ๑๒๐ ปี ทำไมจะทำไม่ได้

“สงบ” เพื่อ “สุข”

ชีวิตที่เรียบง่ายของ “หมอบุญ”

ผศ.น.พ.สุรพันธ์ สิทธิสุข

“ความสุข” จาก “เสียงเพลง”

ศ.น.พ.ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา

แค่เตรียมพร้อม ก็เป็นสุข!

“สุข” ที่ได้จากการ “เพื่อแผ่”

ของ เนาวรัตน์ ยุกตะนันท์

๔๔

๔๐

๔๖

๖๔

๗๒

๗๘

๗๔

๗๐

เดช พุ่มคงชา

ความสุขจากอุดมการณ์ที่กินได้

๑๖

ชัชพล พิทักษิณ

อิมสุขแบบมนุษย์ไร้สาร

๑๐๔

ธนกร ฐานตระกูล

มีสุขไม่ยาก หากรู้จักคำว่า “พอ”

๑๑๒

สิปัง บุญแต่ง

ลด “อัตตา” เพื่อเป็น “นางฟ้า”

๑๒๐

ขุนพันธ์รักษ์ราชเดช

อยู่เฉยๆ ก็มีความสุข

๑๒๙

ดุจหทัย นาราพานิชย์

ความสุขของนักต่อสู้

๑๓๔

พวงแก้ว โถษยานนท์

“ชีวิต” กับคำว่า “ให้”

๑๔๐

“ปุ๊” อัญชลี จงคดีกิจ

เปลี่ยนชีวิตด้วยศรัทธา

๑๔๖

คำนำ

สุขแท้...สุขเทียม คุณจะเลือกแบบไหน



ความเอ่ย ความสุข
ใครๆ ทุกคน ชอบเจ้า ฝ่าวิ่งหา
“แกกีสุข ฉันกีสุข ทุกเวลา”
แต่ดูหน้า ตาแหง ยังแคลงใจ
ถ้าเราเผล ตัวตันหนา กัน่าจะสุข
ถ้ามันเผล เราก็ “สุก” หรือเกรี้ยมได้
เขาว่าสุข สุขเน้อ อย่าเห่อไป
มันสุขเย็น หรือสุกใหม่ ให้แน่เออย

หลักคำสอนของท่านพุทธาสภิกขุบหนี้ยังสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไม่มีวันล้าสมัย ท่านบอกเป็นนัยว่า “ความสุข” เป็นสุดยอดปรารรณากองมนุษย์ที่สามารถแสวงหาได้แต่ไม่ใช่ทุกคนที่ไปถึงได้

ถ้า “ความสุข” หรือ Happiness เป็นที่ต้องการและเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตของทุกคน แล้ว “ความสุข” ที่ว่านี้คืออะไร? เหตุใดหลายคนจึงคาดหวังความสุขจากสิ่งต่างๆ แตกต่างกันไป เช่น ร่ำรวยเงินทอง มีหน้าที่การงานที่ดีและก้าวหน้า สมหวังในความรัก มีอำนาจบารมี ขอบให้มีคนชื่นชม ฯลฯ

การที่มนุษย์มีความสุขนั้นถือเป็นสิ่งดี แต่การจะมีความสุขนั้นอาจไม่แน่นอนเสมอไป เพราะความต้องการและความคาดหวังของมนุษย์มักมากขึ้นตามลำดับ และยากที่จะวัดได้ว่าต้องการและคาดหวังมากถึงระดับใดจึงจะพอใจ และถ้าเป็นเช่นนี้แล้วสิ่งที่มนุษย์เรียกว่า “ความสุข” นั้น ใช่ “ความสุขแท้จริง” หรือ “ความสุขจอมปลอม” กันแน่

ศ.น.พ.ประสาณ ต่างใจ จากกลุ่มจิตวิัฒน์ ได้อธิบายคำว่า “ความสุข” ว่าหมายถึงความปราศจากทุกข์ ในวิถีพุทธนั้นบอกว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาไม่ทุกข์ เพราะไม่หลุดพ้น ทุกวันนี้มนุษย์จึงมีทั้ง “ความสุข” และ “ความทุกข์” ควบคู่กัน

เหตุผลที่เป็นเช่นนั้น เพราะมนุษย์มองเห็นแต่ “วัตถุ” หรือเปลือกนอก เช่น จะต้องมีเงินมากๆ จะต้องมีรถหรูหรากว้างขึ้น จะต้องมีตำแหน่งหน้าที่การงานใหญ่โต จะต้องถูกรางวัลที่ ๑ ฯลฯ เมื่อมนุษย์ทะเบียนทะยานอย่าง แต่ไม่ได้อย่างที่ต้องการหรือคาดหวัง จึงเกิดเป็นความทุกข์

การที่มนุษย์มองเห็นความสุขภายนอกจากวัตถุ เห็นแต่ด้านกายภาพ แม้จะบอกว่านี่แหล่งคือความสุข แต่ความสุขนั้นยังไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะความสุขเหล่านี้เป็นเพียงชั่วคราว ไม่คืบลิ่งยั่งยืน ในทางกลับกัน หากจะหาความสุขที่แท้จริง (Bliss)

ก็คงจะเป็นความสุขที่ออกแบบจากภายใน หรือ “จิตใจ” นั่นเอง

ความสุขแท้จริงจากภายใน เกิดจากความมี “สติ” รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังทำอะไร ทุกศาสามุ่งสอนให้ทุกคนมีสติ คิดสร้างสรรค์ เป็นผู้ให้ คาดหวังในสิ่งที่เป็นไปได้ ฯลฯ

ท่ามกลางกราฟแท่งโลกาภิวัตน์ ยังมีทั้งคนรายและคนจนอีกมากที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ เป็นโรคเครียด โรคซึมเศร้า วนนี้ทุกสังคมทั้งในประเทศและต่างประเทศจึงพูดถึง “ความสุข” เพื่อหยกหาสังคม “พอเพียง” “พอดี” และ “ยั่งยืน” กันอย่างกว้างขวาง ไม่เว้นแม้แต่บ้านเรา

น.พ.ม.ล.สมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้เขียนเรื่องความสุขของคนไทย...ความสุขที่พอเพียง ไว้ในหนังสือ ยุทธภการ...ตามล่าหาความสุข ว่า

ความทุกข์ทำให้คนมีโรครุ่มเร้า ในการช่วยเหลือไม่ให้มีความทุกข์นั้น นักจิตวิทยาจะคิดค้นวิธีทำให้สุภาพจิตใจ อารมณ์ ของคนเหล่านี้อยู่ในทางบวก (Positive Psychology) มา ก็ชั้น หลายองค์กรมีการประเมินดัชนีชี้วัดความสุข โดยให้ความสนใจด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม ฯลฯ แต่กรมสุขภาพจิตได้ทำดัชนีชี้วัดความสุขของจิตใจ (สุขภาพจิต) ๑๕ ข้อ ๔ องค์ประกอบ คือ สภาวะสุขภาพทางจิต (Mental State) สมรรถภาพทางจิตใจ (Mental Capacity) คุณภาพของจิตใจ (Mental Quality) และสิ่งสนับสนุน (Supporting Factor) ประเทศเล็กๆ อย่าง “ราชอาณาจักรภูฐาน” ที่ประกาศใช้กรอบความคิดเรื่องความสุขมวลรวมประเทศชาติ (Gross National Happiness : GNH) กล้ายเป็นประเทศต้นแบบที่นานาประเทศต้องเรียนรู้ และทำความ

เข้าใจเพื่อถอดเป็นองค์ความรู้ใหม่สำหรับนำไปปรับใช้ และนำไปประชานในชาติไปสู่เป้าหมายแห่งความสุข

ในการประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ ๖ เมื่อวันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๙ ที่ศูนย์การประชุมและนิทรรศการอิมแพค เมืองทองธานี น.พ.จิกมี ซิงเย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข แห่งราชอาณาจักรภูฏาน ได้ปาฐกถาเรื่อง “ความสุขมวลรวมประชาชาติ : ประสบการณ์จากภูฏาน” ว่าภูฏานพยายามสร้างสมดุล ระหว่างชนบทรวมเนียมประเทศกับความทันสมัย, วัฒนธรรมกับ จิตวิญญาณ, ความมั่งคั่งทางทรัพย์สินกับคุณภาพชีวิต

น.พ.จิกมี ซิงเย บอกว่า นับตั้งแต่พระมหาชัตติริย์แห่งภูฏาน จิกมี ซิงเย วังชูก ตรัสว่า “ความสุขมวลรวมประชาชาติสำคัญกว่า ผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ” (Gross National Happiness is more important than Gross National Product) รัฐบาลภูฏานได้พยายาม ทำให้ความสุขของประชาชนเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนา แทนที่จะมองว่าความสุขเป็นเพียงผลผลลัพธ์จากการพัฒนา

“ช่วงแรกที่พัฒนาออกจากสภาพความยากจน ระดับรายได้และ ความสุขสำราญต่างเพิ่มขึ้นไปด้วยกัน เนื่องจากสามารถตอบ สนองความต้องการทางวัตถุและความมั่นคงซึ่งไม่เคยได้รับมาก่อน แต่เมื่อถึงระดับหนึ่ง ความสุขก็มิจำเป็นต้องเพิ่มขึ้นตามระดับรายได้ สังคมที่ถูกขึ้นนำด้วยการตลาดได้ปั่นเพาเวอร์แชนด์รวมความละโมบ มุ่งสู่กำไรสูงสุดด้วยการบริโภค ผลทางสังคมที่ตามมาคือ ผู้คนใช้ ชีวิตด้วยความอิจฉาริษยาซึ่งกันและกัน ต่อสู้เพื่อเอิบเปรี้ยบผู้อื่น อย่างไม่มีที่สิ้นสุด การเพิ่มขึ้นของผู้มีอาชาร์ชีมเศรษฐี จิตวิญญาณ ที่ย่อหย่อน ความเสื่อมโกรธทางสังคมได้บันทอนพลังที่จะมุ่งไปสู่

ความสุขที่ยั่งยืน” น.พ.จิมมี ซิงเย บอกว่า ภูมิปัญญาใช้แนวคิดเชิงพุทธในการพัฒนาประเทศ มองล่วงหน้าว่าจะเกิดปัญหาอะไรและหาทางป้องกันที่สาเหตุ โดยป้องกันการเดื่อมสลายของวัฒนธรรม ป้องกันการกระจายสินค้าและบริการที่ไม่เท่าเทียมกัน และป้องกันการทำลายสิ่งแวดล้อม แต่อาจจะไปให้ถึงการพัฒนาในแบบของภูมิปัญญานั้นจะต้องส่งเสริมพื้นฐานจริยธรรมให้กับคนในชาติ ด้วย

สำหรับประเทศไทยมีการพูดถึงการจัดทำ “ดัชนีชี้วัดความสุขมวลรวมประชาชาติ” มาเนินนาน หลายภาคส่วนของสังคมได้พยายามผลักดันเรื่องนี้ แต่จีเอ็นเอขออาจะเกิดขึ้นได้ยากในบ้านเรา...ทราบได้ที่ยังมีปัจเจกชนที่คิดแต่จะแข่งขันกันร่ำรวยและยิ่งใหญ่!!!

ทีมข่าวชีวิตคุณภาพ
กองบรรณาธิการมติชน

ລາຍແທງ

ຄວາມສູງ



ທຶນຂ່າວສົວືຕຸນກາພ
ກອງບຣຣນາຮີກາຣມຕິ່ນ

