

HALL OF THE PULSE

DENTAL PULSE



ไขความลับสู่ความสำเร็จของชีวิต
กับ... หมออสุม สุจิรา

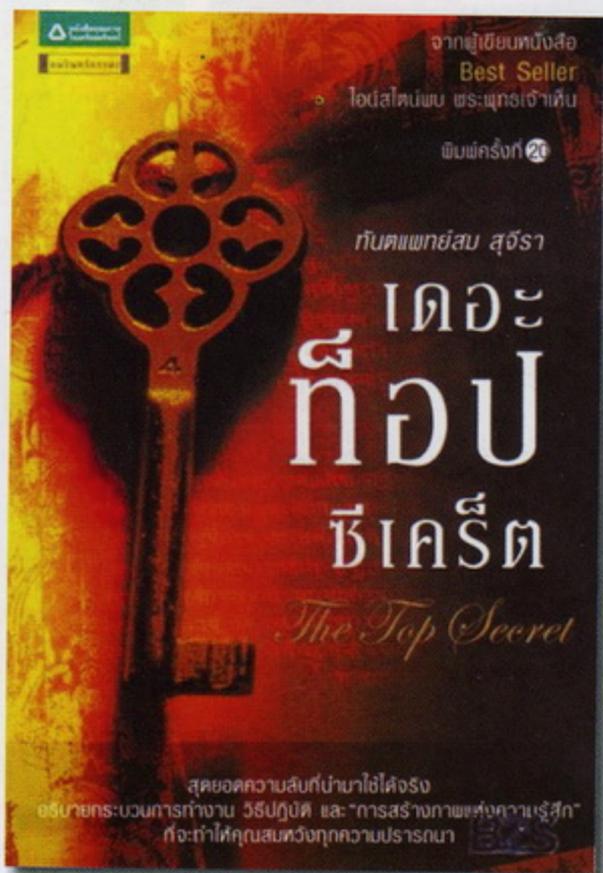
ถ้าพูดถึงหนังสือ how to ชื่อดังในเวลานี้ จะต้องม
ผลงานของ ทันตแพทย์สม สุจิรา ศิษย์เก่าทันตแพทย์มหิดล
อยู่ในรายชื่อด้วยแน่ๆ ครับ ผลงานแต่ละเล่มล้วนติดอันดับ
best seller มากมาย ไม่ว่าจะเป็น “ไอส์ไนด์พบ พระพุทธเจ้า
เห็น” “ทวาร 6” “The Top Secret” เพราะเหตุใดคุณหมอ
คนนี้จึงหันเหชีวิตมาเขียนหนังสือและทำหลายสิ่งหลาย
อย่างที่ทันตแพทย์ไม่ค่อยจะทำ อะไรเป็นแรงบันดาลใจ
ให้กับคุณหมอ วันนี้ทาง DP ได้รับเกียรติอย่างสูงจาก
ทันตแพทย์สม สุจิรา มาพูดคุยกับเราครับ



...ทันตแพทย์ต้องรักกันให้มากๆ
พยายามพัฒนาวิชาชีพของเราให้
พัฒนาก้าวหน้าจนได้รับการ
ยอมรับในวงการแพทย์...

DP: สวัสดีครับ ทาง DP รู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่
คุณหมอให้สัมภาษณ์กับเรา ก่อนอื่นอยากให้คุณหมอ
แนะนำตัวนิดนึงครับ (อยากให้แนะนำชื่อ ชื่อเล่น และรุ่น
ที่จบ เป็นรุ่นที่เท่าใดครับ)

ผมจบรุ่นที่ 18 ครับ ชื่อเล่นชื่อ แอ๊ด ชื่อจริงเดิม
ชื่อ สมชาย นามสกุล สุจิรพงศ์สิน แต่รู้สึกว่ายาวมาก
โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาสะกดเป็นภาษาอังกฤษ จึงตัดสินใจ
ทำย่อออก เหลือสั้นๆ ว่า สม สุจิรา เป็นการเปลี่ยนชื่อ
โดยไม่ได้ดูดวงอะไร เปลี่ยนเพื่อความสะดวก และฟังดู
จะเซ็กซี่ ด้วยเพราะสมัยนี้ไม่มีใครเขาชื่อ “สม” กันแล้ว
แต่พอมาเขียนหนังสือก็มีประโยชน์เพราะผู้อ่านจำง่าย





ตอนนี้เพื่อนใหม่ๆ จะเรียกชื่อจริงเป็นชื่อเล่นด้วย เพราะเป็นคำเดียวเรียกง่าย หลังจากเขียนหนังสือผมรู้จักเพื่อนใหม่เยอะมาก ซึ่งถือว่าเป็นโอกาสอันดีที่จะได้เปิดตัวเองสู่โลกภายนอก รุ่นผมตอนนี้ก็เป็นอาจารย์อยู่ที่คณะหลายท่าน เช่นอาจารย์สมศักดิ์, อาจารย์ฐิติวรรณ, อาจารย์สนธิ, อาจารย์ภัทรพล, อาจารย์ยุวดี ฯลฯ

DP: ช่วยเล่าชีวิตตอนเด็กให้ฟังหน่อยครับ

ผมเรียนชั้นประถมที่โรงเรียนอัสสัมชัญ ะยอง หลังจากจบ ม.3 ก็มาสอบเข้า ม.4 ที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา เรียนอยู่สองปี ก็สอบเทียบเข้าคณะทันตแพทย์ ตอนเด็กไม่ค่อยมีอะไรตื่นเต้นมาก แต่โรงเรียนอัสสัมชัญเป็นสถานที่ซึ่งปูพื้นฐานชีวิตผมไว้มาก อาจเป็นเพราะบราเดอร์ซึ่งเป็นนักบวช เป็นครูด้วยจิตวิญญาณ จึงทุ่มสอนสุดตัว พอมาอยู่เตรียมอุดมฯ ผมเริ่มทำกิจกรรมมากขึ้น เป็นตัวแทนห้อง เป็นกรรมการนักเรียน เป็นรองประธานเชียร์ เลขาชมรมวาทศิลป์ ฯลฯ ความจริงผมไม่ใช่เด็กเรียน ตอนอยู่เตรียมอุดมฯ ก็ไม่ค่อยเข้าห้องเรียน อาศัยว่ามีงานกิจกรรมเยอะเลยหาเหตุไม่ต้องเข้าเรียนได้ บางที่ผู้อำนวยการต้องเดินทางไปทำภารกิจนอกโรงเรียน ผมก็อาสาตามไปด้วยอยู่บ่อยๆ การบ้านก็ไม่ค่อยทำ โชคดีว่าที่โรงเรียนเตรียมฯ ไม่ค่อยตรวจการบ้าน คือเขาเฉลยหน้าห้องเท่านั้น จะมีคุณครูวิชาคณิตศาสตร์ที่บางครั้งจะให้ผมช่วยติวเพื่อนๆ หน้าห้องแทนในเวลาที่ท่านไม่อยู่ สองปีที่เตรียมอุดมฯ สนุกมาก ผมทำกิจกรรมเยอะ แต่ผลการเรียนก็ไม่ตก ได้เกรดสี่เกือบทุกตัว ยกเว้นภาษา

อังกฤษ ซึ่งผมอ่อน หลังจากเข้ามหาวิทยาลัยได้ ช่วงปีหนึ่งปีสอง ยังทำกิจกรรมอยู่ เป็นกรรมการสภานักศึกษานักกีฬาบาสเก็ตบอลวิทยาเขตสาธิตฯ นักเขียนประจำวารสารภายในมหาวิทยาลัย โฆษกคณะทันตแพทย์ ฯลฯ

DP: คุณหมอบอกทำไมถึงคิดมาเรียนทันตแพทย์ละครับ

ตอน ม.5 เทอมปลาย ผมเริ่มคิดแล้วว่า จะเข้ามหาวิทยาลัยเลย หรือจะเรียน ม.6 ดี เพราะผมอยากสอบชิงทุนญี่ปุ่น ซึ่งจะจัดสอบเฉพาะนักเรียนที่อยู่ ม.6 เนื่องจากฐานะทางบ้านไม่ค่อยดี เลยคิดว่า ถ้าชิงทุนญี่ปุ่นได้ก็คงสบาย เพราะเป็นทุนที่เงื่อนไขดีมาก คือไม่ต้องขาดใช้ทุนและมีเงินเดือนให้ระหว่างเรียน ผมเลยปรึกษาอาจารย์แนะแนว และอาจารย์คณิตศาสตร์ซึ่งสนิทกัน อาจารย์ทั้งสองท่านบอกว่า ให้เลือกเรียนแพทยหรือทันตแพทย์ โดยสอบเข้าในปีนั้นเลย จะประหยัดเวลาได้หนึ่งปี ผมจึงสอบเทียบ แต่ผลสอบเทียบประกาศก่อนวันสอบเอ็นทรานซ์เพียง 5 วัน (ถ้าสอบเทียบไม่ผ่านก็หมดสิทธิ์สอบเอ็นทรานซ์) พอรู้ว่าผ่าน ก็อ่านหนังสือไม่ทันแล้ว และเนื้อหาของ ม.6 ความจริงแล้วก็ไม่รู้เรื่อง เพราะยังไม่ได้เรียน ผมก็ไปสอบด้วยความรู้เท่าที่มี โชคดีที่สอบได้วันที่ประกาศผลผมดีใจมาก เพราะผมฝันว่าอยากเป็นทันตแพทย์ตั้งแต่เด็กแล้ว ก็อยากเป็นแพทย์ แต่ไม่อยากจะคนเสียชีวิต ไม่อยากอยู่เวร ไม่อยากเจอเคสฉุกเฉิน แต่ผมก็เลือกอันดับหนึ่งแพทยจุฬาฯ นะครับ แล้วอันดับสองทันตแพทย์มหิดล อันดับสามเภสัชจุฬาฯ เลือกแค่สามอันดับ ความจริงเขาให้เลือกได้หกอันดับ แต่ผมคิดว่าถ้าไม่ติดสามคณะนี้จะกลับไปเรียน ม.6 แล้วสอบชิงทุนที่เลือกแพทย์ก็เพราะคิดว่า ถ้าได้แพทย์ อีกหน่อยจะไปต่อจิตแพทย์ แต่พอได้ทันตแพทย์ ก็ดีใจมากครับ

DP: การเรียนทันตแพทย์สมัยนั้นเป็นอย่างไรบ้างครับ

ก็คงไม่ต่างจากสมัยนี้เท่าไร แต่สมัยนั้นเทคโนโลยียังไม่ทันสมัย สไลด์ก็ยังใช้แบบถาด ซึ่งเดี๋ยวนี้ใช้พาวเวอร์พอยท์กัน สื่อการสอนในปัจจุบันก็เป็นแอนิเมชันซึ่งเข้าใจง่ายกว่าสมัยก่อน สมัยผมเรียน แก้อธิวนิตก็ยังเป็นแบบใช้มือปรับ ใช้เท้าเหยียบ เครื่องฉายแสงก็ใหญ่โตเทอะทะ งานทันตกรรมบางอย่างก็ยังไม่มีการสอน เช่น การ

ฝังรากเทียม การฟอกสีฟัน การใช้เครื่องขยายคลองราก ฯลฯ อินเทอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ ก็ยังไม่มีใช้

DP: ตอนที่เพิ่งจบออกมาแล้วคุณหมอทำงานอะไรครับ

ผมไปใช้ทุนที่จังหวัดสตูล หลังจากนั้นกลับมาเปิดคลินิกที่จังหวัดระยองสองปี อยู่ระยองไม่ค่อยสนุก ก็เลยเข้ามาเป็นมือปืนที่กรุงเทพฯ อีกห้าปี ระหว่างนั้น ผมก็ไปลงเรียนปริญญาโทจิตวิทยา ที่ มศว.ประสานมิตรด้วย พอเรียนจบก็ลงทุนเปิดคลินิกส่วนตัว และทำมาจนถึงทุกวันนี้ ตอนนี้ผมทำงานทั้งเขียนหนังสือ เป็นคอลัมน์นิสต์ ให้นิตยสาร เป็นวิทยากรบรรยายตามบริษัท หรือสถาบันต่างๆ ร่วมกับบริษัทอมรินทร์ เปิดสอนกวดวิชาฟิสิกส์ เคมี แล้วก็ทำคลินิกด้วย รู้สึกว่าเหนื่อยเกินไป แต่ยังไม่รู้จะจัดสรรเวลาอย่างไร เพราะทั้งสิ่งงานที่ทำอยู่ ล้วนแต่เป็นงานที่รัก เมื่อวันที่ 25 พ.ค. 2552 ก็ได้จัดเดี่ยวไมโครโฟนที่เมเจอร์ซีเนเพล็กซ์ พารากอน เป็นงานทอล์กโชว์เปิดตัวหนังสือ “เดอะท็อปซีเคร็ต II”

DP: คุณหมอสนใจเรื่องเกี่ยวกับธรรมะตั้งแต่เมื่อไหร่หันมาเขียนหนังสือได้อย่างไรครับ

หลังจากจบปริญญาโทจิตวิทยา ผมรู้สึกว่า ยังเข้าใจเรื่องจิตไม่ลึกซึ้งเท่าไร จุดสำคัญไปลงเรียนตั้งห้าปี แต่จิตวิทยาตะวันตกจะวิเคราะห์ไปในเชิงพฤติกรรมศาสตร์ หรือคุณสมบัติที่แสดงออก ไม่ได้วิเคราะห์ ไปที่องค์ประกอบของจิตโดยตรง เช่นถ้าเทียบจิตเป็นน้ำ จิตวิทยาตะวันตกวิเคราะห์เฉพาะคุณสมบัติภายนอกของน้ำ ทั่วไปหมดว่าน้ำมีความหนืดเท่าไร จุดเดือด จุดหลอมเหลวเท่าไร แต่ไม่วิเคราะห์ลงไปลึกถึงองค์ประกอบภายในว่าน้ำประกอบด้วย ไฮโดรเจน ออกซิเจน จับกันอยู่ด้วยพันธะโคเวเลนต์ มี อิเล็กตรอนที่ตัว โปรตรอนที่ตัว หมายความว่า พระพุทธเจ้าท่านศึกษาเรื่องจิต ลงลึกไปถึงองค์ประกอบของจิต ท่านสามารถแยกดวงจิตออกมาเป็นส่วนๆ ได้อย่างละเอียดยับ ผมจึงสนใจปฏิบัติธรรม โชคดีที่มีโอกาสได้ฝึกเจริญสติคู่จิตกับพระอาจารย์ชาวม่า ซึ่งถือว่าท่านเป็นผู้วางพื้นฐาน วิปัสสนากรรมฐานให้กับประเทศไทย ฝึกอยู่สองปีจนพบความมหัศจรรย์หลายๆ อย่าง ซึ่งวิทยาศาสตร์อธิบายไม่ได้ แต่มีอยู่จริง ที่ยืนยัน

ว่าจริง ก็เพราะก่อนฝึกกรรมฐาน ผมเองก็ไม่เชื่อเรื่องเหล่านี้ เช่น เรื่องการหยั่งรู้ใจคน เรื่องการรู้อนาคต การยืดหดของเวลา การร่นระยะทาง เรื่องวิญญูณ ฯลฯ พอปฏิบัติเองแล้วเจอกับตัวถึงเชื่อ

DP: คุณหมอดูคิดว่าปัญหาในชีวิตของทุกคนเกิดมาจากอะไรครับ

เกิดจากกรรมเก่า ซึ่งองค์ประกอบทางจิตของแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน จิตคือตัวเก็บข้อมูลทางวิบากกรรมทั้งหมดไว้ ถ้าเทียบกับทางกายภาพ ยีนก็คือตัวเก็บพันธุกรรมทั้งหมดไว้ แล้วค่อยๆ แสดงผลออกมาเรื่อยๆ ตลอดชีวิต จิตก็เช่นกัน ข้อมูลที่เก็บไว้มากมายมหาศาลกว่าในดีเอ็นเอเป็นล้านเท่า เพียงแต่พันธุกรรมเก็บข้อมูลเชิงกายภาพ เช่นสีผิว ความสูง น้ำหนัก โรคภัยไข้เจ็บ ฯลฯ แต่จิตเก็บข้อมูลเชิงนามธรรม เช่น รากะ โทสะ โมหะ รัก โลภ ความลังเล ความใจง่าย ความตระหนี่ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้จะเหนี่ยวนำให้ชีวิตประสบปัญหา ซึ่งก็แตกต่างกันไปตามจริตของแต่ละคน ดังนั้นการจะแก้ปัญหาวินัยอย่างชะงัดมีอยู่วิธีเดียวคือ การกำหนดสติเข้าไปศึกษารายละเอียดภายในจิตของตัวเอง ซึ่งเคล็ดลับทั้งหมดผมได้อธิบายไว้ในหนังสือ “เดอะท็อปซีเคร็ต” ทั้งภาคหนึ่งและภาคสอง

DP: ถ้าคุณหมอมมีโอกาสได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า คุณหมออยากจะถามพระองค์เรื่องอะไรมากที่สุด

คงถามเกี่ยวกับ เทคนิคการเจริญสติ และที่เรื่องอภิญาณูญาณทั้งหลาย เช่นในทางทฤษฎีการเหาะได้ของมนุษย์ อาจเป็นไปได้ ถ้าวิทยาศาสตร์ก้าวหน้าไปอีกระดับหนึ่ง แต่ในสมัยพุทธกาลทำได้อย่างไร หรือการหยั่งรู้อนาคต การตายแล้วเกิด กฎแห่งกรรม เรื่องของจักรวาล ฯลฯ แต่เท่าที่ผมศึกษาจากพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ไม่ทรงตอบคำถามเหล่านี้ ท่านทรงถือว่าเป็นเรื่องของอจินไตย คือ เหนือความสามารถเข้าใจสำหรับผู้ที่ยังไม่บรรลุภาวนาปัญญาญาณ อธิบายไปที่เท่านั้น เหมือนเราไปอธิบายทฤษฎีสัมพัทธภาพให้เด็กประถมฟัง พระองค์ทรงตรัสว่า ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา ก็หมายความว่า ถ้าอยากรู้จริงก็ต้องหมั่นฝึกสติ ปฏิบัติธรรม จนเกิด

ภาวนามยปัญญาเอง เกิดความเข้าใจหยั่งรู้ในทุกสรรพสิ่ง จะเลิกสงสัยในสิ่งเหล่านี้

DP: เช่นกัน ถ้าคุณหมอได้มีโอกาสคุยกับไอส์ไตน์ คุณหมอมองจะถามเรื่องอะไร

ไอส์ไตน์ ศรัทธาพุทธศาสนา มาก ถึงขนาดนำไปกล่าวในที่ประชุมนักวิทยาศาสตร์อยู่บ่อยๆ และเขาขย่องให้เป็นศาสนาแห่งจักรวาล เขาบอกว่า ระดับโลก เล็กเกินไปสำหรับการค้นพบของพระพุทธองค์ ดังนั้นคำถามที่อยากรู้ก็คือ ไอส์ไตน์เห็นความสำคัญอะไรในพุทธศาสนา ในขณะที่สมัยพุทธกาลไม่มีกล้องโทรทรรศน์ และยังเชื่อว่าโลกแบน แล้วเหตุใดไอส์ไตน์จึงบอกว่าพระพุทธองค์ทรงค้นพบความลับของจักรวาล เขาบอกว่า ทฤษฎีสัมพัทธภาพของเขายังไม่ใช้ทฤษฎีสุดท้าย ในอนาคตจะมีทฤษฎีที่ยิ่งใหญ่กว่านี้ ซึ่งจะได้มาด้วยพุทธปัญญาญาณ ผมอยากทราบว่า ไอส์ไตน์ทำไมถึงพูดแบบนี้ ความจริงผมก็พอได้คำตอบอยู่ส่วนหนึ่ง จึงนำมาเขียนอธิบายไว้ในหนังสือ “ไอส์ไตน์พบ พระพุทธเจ้าเห็น” แต่สิ่งที่ลึกถ้ำกว่านั้น เรายังไม่รู้ และเขาก็เสียชีวิตไปก่อน เขาบอกว่าถ้ารวมแรงทั้งสี่ได้ ความลับของจักรวาลจะถูกเปิดเผย แต่เขาก็ทำไม่สำเร็จ

DP: คุณหมอมองอาจจะเคยมีช่วงชีวิตที่มีปัญหา ไม่มีความสุข คุณหมอมองผ่านมันมาได้ได้อย่างไร

ปัญหาส่วนใหญ่ที่ผมเจอ เป็นเรื่องเกี่ยวกับกิเลสมนุษย์ เช่น รัก โลภ โกรธ หลง โลกนี้ตัวการใหญ่เลยที่สร้างปัญหาให้กับมนุษย์ในยุควัตถุนิยม รongลงมาคือหลงตอนอายุไม่มาก เมื่อพบเจอกับคนแบบนี้ ก็จะทนไม่ได้ ยิ่งถ้าเป็นคนใกล้ชิด เจ้านาย ลูกน้อง ผู้ร่วมงาน ฯลฯ แต่พอผ่านโลกมามากขึ้น ก็มองว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่สังคมจะมีคนแบบนี้ หรือแม้แต่จะเป็นญาติพี่น้องของเราเองก็ตาม สิ่งที่เราต้องมีคือภูมิคุ้มกันในตัวเอง ต้องยอมรับว่าในโลกนี้มีเชื้อโรค เชื้อโลกอยู่ เราไปเปลี่ยนคนไม่ดีให้เป็นคนดีไม่ได้ แต่ต้องพยายามสร้างเกราะป้องกัน สร้างตัวเองให้แข็งแรง ไม่ใช่การไปเกลียด ไปทำลายเชื้อโรคให้หมดโลก เมื่อมองโลกอย่างที่มันเป็น ไม่ใช่มองโลกอย่างที่เรายากให้เป็น ก็จะมีความสุขในการดำรงชีวิต

สรุปก็คือ ตั้งสติในการมองโลก และใช้ปัญญาวิเคราะห์ว่าเราจะสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในโลกแบบนี้ได้อย่างไร ปัญญาจะทำให้เราสามารถแก้ปัญหาได้

DP: หนังสือที่คุณหมอมองเขียนแต่ละเล่มมีประโยชน์กับการดำเนินชีวิตของเราอย่างไร ช่วยเป็นแนวทางแก้ปัญหาในชีวิตของเรา และทำให้เรามีความสุขได้อย่างไรบ้างครับ

สุข ทุกข์ มันอยู่ที่ใจ ผมเขียนไว้ในหนังสือ “เดอะท็อปซีเคร็ต II” ว่า เมื่อคนเรามีปัจจัยสี่ครบถ้วน หลังจากนั้น จะทุกข์หรือจะสุขขึ้นอยู่กับใจ แม้ร้ายรวย แสนล้านแต่ยังโลภ โกรธ หลง ก็ไม่มีความสุข ดังนั้นหนังสือของผมทุกเล่ม จะเกี่ยวข้องกับการดูแลใจ ซึ่งแน่นอนว่าต้องใช้หลักของธรรมะเข้ามาอธิบาย แต่ผมจะอธิบายในเชิงธรรมะวิทยาศาสตร์ มีเหตุมีผล ไม่ใช่ยกเรื่องผี วิญญาณ การระลึกชาติ มาอธิบาย ซึ่งนั่นเป็นธรรมะไสยศาสตร์ อย่างเล่ม ทวารหศาสตร์แห่งการรู้ทันตนเอง เป็นธรรมะ-แพทยศาสตร์ คือใช้ความรู้ทางการแพทย์มาอธิบายเรื่องของ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ส่วนเล่ม เดอะท็อปซีเคร็ต เป็นธรรมะ-จิตวิทยา เล่มเจาะตำนานสมเด็จพระนเรศวรฯ เป็นธรรมะ-ประวัติศาสตร์ และ ไอส์ไตน์พบพระพุทธเจ้าเห็น เป็นธรรมะ-วิทยาศาสตร์ ดังนั้น คนที่อ่านหนังสือทุกเล่ม จะสามารถเข้าใจธรรมะได้อย่างมีเหตุผล โดยอาศัยการเชื่อมโยงกับศาสตร์ในปัจจุบัน ทั้งวิทยาศาสตร์ แพทยศาสตร์ จิตวิทยา ประวัติศาสตร์ บริหารธุรกิจ เหตุที่สามารถทำเช่นนี้ได้ก็เพราะศาสนาพุทธมีความเป็นวิทยาศาสตร์และทันสมัย อยู่เสมอ



DP: คุณหมอดังขนาดนี้น่าจะมีแฟนคลับเยอะ อยากให้คุณหมอเล่าประสบการณ์ที่มีคนเข้ามาถามปัญหา เขียนจดหมาย หรือ mail มาถามคุณหมอนะครับ

มีเยอะครับ ตั้งแต่ที่นักเรียนระดับแสนล้านที่เอ่ยชื่อทุกคนก็รู้จัก อาจารย์มหาวิทยาลัย คาราภาพยนตร์ชื่อดังหลายๆ ท่านที่มีปัญหาแล้วเข้ามาปรึกษา ทั้งให้เลขามาติดต่อ มาด้วยตนเอง หรือเขียนเป็นจดหมายส่งทางไปรษณีย์ บางคนก็ถามมาทางอีเมล ปัญหาบางอย่างผมอ่านแล้วหนักมาก หรือบางคนเป็นมะเร็งระยะท้ายๆ แต่ต้องการหายก็มาให้ผมช่วย ซึ่งก็บอกว่าไม่รู้จะช่วยยังไง นอกจากนั้นก็มีการเชิญให้ไปบรรยายตามที่ต่างๆ เยอะมากหลายร้อยงาน เพราะคนที่อ่านหนังสือผมเสร็จ เขาอยากจะเชิญคุณเขียนให้ไปพูด ตอนนี้หนังสือที่ออกก็เกือบที่ผมเขียนรวมกันทุกเล่มขายไปได้เกือบหนึ่งล้านเล่มแล้ว ทำให้งานบรรยายเชิญเข้ามาเยอะมาก จนกระทบกระทั่งคลินิก เพราะทุกครั้งที่ไปบรรยาย ต้องปิดคลินิก เรื่องแฟนคลับก็เหมือนกัน บางคนตามมาถึงคลินิก ซึ่งผมไม่มีเวลาจะคุยด้วย ก็โมโหกลับไป ผมไม่ค่อยชอบเรื่องแฟนคลับเท่าไร เพราะทำให้ชีวิตส่วนตัวหายไป อย่างไปเดินห้าง บางคนก็เข้ามาทัก เข้ามาขอลายเซ็นต์ ผมเลยบอกทางสำนักพิมพ์ไปว่า ผมไม่ทำแฟนคลับ คือไม่มีการจัดกลุ่มแฟนคลับ ทางสำนักพิมพ์ก็บอกว่า เวลาไปเดินห้างแล้วมีคนเข้ามาคุยด้วย หมอต้องอย่าแสดงอาการไม่ชอบ ถ้าภาพลักษณ์แบบนี้ออกไปจะเสียหาย ตอนหลังผมใช้ชีวิตอดแวนแต่งตัวโทรมๆ ไปเดินห้าง แต่ก็ปรากฏว่ายังมีคนเข้ามาทักยังแยะเลย เพราะตอนนั้นโทรมมาก เดียวนี้ผมไม่กล้าเข้าร้านหนังสือเลย ทั้งซีเอ็ดและนายอินทร์ แต่ก่อนจะชอบเข้าไปเช็ครถตั้งอันดับขาย แต่ตอนนี้เข้าไปปั๊บ มีคนจำได้

DP: อยากให้คุณหมอแนะนำวิธีการเรียนให้ดีและมีความสุข ให้กับน้องๆ นักศึกษาทันตแพทย์ครับ

การเรียนทันตแพทย์แบ่งออกเป็นสามช่วง ปีหนึ่งปีสอง จะเป็นการเรียนเลกเชอร์ส่วนใหญ่ ส่วนปีสามเริ่มเข้าห้องแลป ปีสี่ ห้า หก ลงคลินิก และทำแลปด้วย การเรียนในแต่ละช่วงแตกต่างกัน บางคนเรียนเก่งตอนปี 1-2 แต่พอลงคลินิกแล้วการเรียนตกก็มี เพราะต้องอาศัยความสามารถหลายๆอย่าง ทั้งการดูแลคนไข้ การพูดจา ความ

เอาใจใส่ รวมไปถึงโชคด้วย เพราะเกรดจะตัดตามรีไควร์เมนต์ที่ได้ แต่ไม่ต้องซีเรียส เพราะในที่สุดก็เห็นอาจารย์ช่วยให้ได้มีนิมิตทุกคน เพียงแต่ต้องทำคลินิกซ่อมหรือที่เรียกว่า Make up ตอนปิดเทอม เท่าที่สังเกตเพื่อนรุ่นเดียวกันที่เปิดคลินิกประสบความสำเร็จ ก็ไม่ได้เกรดสูงอะไร วิชาชีพทันตแพทย์จบออกมาแล้วเท่าเทียมกัน แม้คุณจะติดป้ายไว้หน้าคลินิกว่า เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง ป้ายนั้นก็ไม่มีผลต่อความสามารถในการดูแลให้คนไข้ประทับใจ คนไข้ไม่เคยถามว่าหมอบจบด้วยเกรดเท่าไร ไม่ถามแม้กระทั่งหมอบจบที่ไหนด้วยซ้ำ ดังนั้น เรียนแบบไม่ต้องเครียด แต่อย่าเหลวไหล แม้จะจบด้วยเกรดไม่สูง แต่ความสำเร็จในวิชาชีพไม่ขึ้นกับเกรดเลย

DP: อาชีพทันตแพทย์เป็นงานที่มีความเครียดและค่อนข้างจะหนัก อยากให้คุณหมอช่วยให้คำแนะนำดีๆ เกี่ยวกับการลดความเครียด ลดปัญหาในที่ทำงาน และเพิ่มประสิทธิภาพของงานครับ

ถ้าเทียบกับอาชีพอื่น ทันตแพทย์สบายที่สุดแล้วครับ ทั้งลักษณะงาน ผลตอบแทน และเกมการเมือง ในที่ทำงาน วิชาชีพทันตแพทย์ค่อนข้างเป็นเอกเทศและอิสระ ที่เราว่าหนัก ก็เพราะทำงานกันมากเกินไป ถ้าเทียบเงินเดือนของอาชีพอื่น แล้วทำงานเท่านั้น ผมว่า ทันตแพทย์ทำงานวันเว้นวันยังได้เลย งานทันตกรรมเป็นงานที่ต้องอาศัยทั้งความรู้และความชำนาญ เมื่อทำงานนานๆ ขึ้น ความชำนาญเพิ่มขึ้น จะรู้สึกว่าการเราไม่หนัก เช่น ก่อนหน้านั้นทำครอบทีนึง ใช้เวลาสองชั่วโมง พอชำนาญขึ้นจะเหลือเพียงหนึ่งชั่วโมง และถ้าทำไปหลายๆ ปี จะใช้เวลาเพียงครึ่งชั่วโมงในการทำครอบหนึ่งซี่ และขณะทำ ก็รู้สึกว่าง่ายกว่าตอนจบใหม่ๆ ด้วย ส่วนปัญหาในที่ทำงาน ถ้าเป็นคลินิกส่วนตัว ไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องเกมการเมืองในที่ทำงาน ก็ขึ้นอยู่กับเจ้าของคลินิก ถ้าเราไปเป็นหมอมือปิ่นที่นั่นแล้วรู้สึกว่า ลักษณะคลินิกไม่ถูกใจ ก็เพียงแค่ย้ายงานหาที่ใหม่ เดือนนึงๆ มีประกาศรับสมัครทันตแพทย์ใหม่ๆ เต็มไปหมด ดังนั้น การเป็นทันตแพทย์ความยืดหยุ่นในการหางานสูงที่สุดแล้ว หรือถ้าอยากจะเปิดคลินิกเองก็ได้ ไม่ต้องไปเป็นหมอมือปิ่น ส่วนการรับราชการ แน่แน่นอนว่าเราต้องทำงานร่วมกับวิชาชีพอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งแพทย์

ซึ่งบางแห่งมองว่า ทันตแพทย์เป็นอีกวิชาชีพหนึ่งที่ไม่ใช่ แพทย์ ดังนั้น ทันตแพทย์ต้องรักกันให้มากๆ พยายาม พัฒนาวิชาชีพเราให้พัฒนาก้าวหน้าจนได้รับการยอมรับ ในวงการแพทย์ ซึ่งปัจจุบันก็มีทันตแพทย์ที่ผ่าตัดศัลยกรรม เก่งๆ หลายท่าน จนวงการแพทย์ยอมรับว่าฝีมือสุดยอด ส่วนผมก็พยายามในทางที่ถนัดคือเขียนหนังสือพ็อกเก็ตบุ๊ก ปีที่แล้วหนังสือผมมียอดขายสูงสุดเป็นอันดับหนึ่งของ ประเทศจากการจัดอันดับของซีเอ็ดและนายอินทร์ มีผู้อ่าน มาบอกผมว่า ตอนแรกไม่คิดจะซื้อหนังสือเพราะคำว่า “ทันตแพทย์” ที่พิมพ์อยู่บนหน้าปกพ็อกเก็ตบุ๊ก เขาคิดว่า หมอฟันจะเขียนอะไรได้ เพราะรู้แต่เรื่องฟัน แต่เมื่อได้ มาอ่าน มุมมองที่มีต่อทันตแพทย์เปลี่ยนไปทันที ในขณะที่ แพทย์ตอนแรกก็ไม่ยอมรับ คือลึกลับๆ แล้วแพทย์เขาคิด ว่าทันตแพทย์จะเขียนพ็อกเก็ตบุ๊กได้อย่างไร แต่ปัจจุบัน วงการแพทย์ยอมรับ เมื่อปีที่แล้ว กระทรวงสาธารณสุข จัดประชุมแพทย์ทั่วประเทศครั้งใหญ่ โดยให้แพทย์จาก โรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศมาประชุมกันที่อิมแพค เมืองทองธานี แล้วเชิญผมไปบรรยายให้แพทย์ฟัง

DP: เคียวนี่มีคดีคนไข้ฟ้องแพทย์กับทันตแพทย์เยอะมาก คุณหมอว่าเกิดจากสาเหตุอะไร และจะมีวิธีแก้ไขได้อย่างไรครับ

ในยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร คนไข้จะรับรู้เหตุการณ์ การฟ้องร้องแพทย์ทางสื่อได้อย่างรวดเร็ว และปัจจุบัน ต้องยอมรับว่า ภาพพจน์ของแพทย์ไม่ใช่พ่อพระ เหมือนแต่ก่อนแล้ว ดังนั้นความเกรงใจ ความศรัทธาต่อ แพทย์จะลดน้อยลง ผมมองว่าในอนาคตถ้ามีการฟ้องร้อง กันมากๆ เราจะเหมือนสหรัฐอเมริกา คือ แพทย์จะ ป้องกันตนเอง เช่น ส่งตรวจก่อนการรักษามากกว่าปกติ ไว้ก่อน เพื่อเวลามีปัญหาฟ้องร้องภายหลังจะได้มีหลักฐาน อย่างผ่าฟันคุดในยุโรป ตกซี่ละหลายหมื่นบาท ก็เพราะ การ Overtreat แต่แพทย์ก็จำเป็นต้องทำเพื่อป้องกันตนเอง แพทย์ที่นั่นต้องมีทนายประจำตัว และเสียค่าใช้จ่ายตรง ส่วนนี้ด้วย เคยมีกรณีคนไข้ใส่ตั้งอักษบ เข้าผ่าตัดที่ โรงพยาบาลชุมชนแล้วเสียชีวิต แพทย์ถูกฟ้องว่า ไม่ใช่ผู้ เชี่ยวชาญทางวิสัญญี ซึ่งผิดในทางกฎหมาย หลังจากนั้น คนไข้ที่ต้องผ่าตัดก็ถูกส่งต่อมาโรงพยาบาลจังหวัดทั้งหมด

หมอ รพช.ไม่กล้าเสี่ยงอีกแล้ว วิธีแก้ไขก็คือ ต้องอธิบาย ให้ประชาชนเข้าใจว่า ระบบการแพทย์ของไทยเรามีคุณภาพ เทียบเท่าตะวันตก แต่ค่าใช้จ่ายถูกกว่าหลายเท่าตัว ทั้งๆ ที่ต้องซื้อเครื่องมือและยาจากประเทศเหล่านั้น ที่ทำเช่นนี้ ได้ ก็เพราะความเชื่อถือของคนไทยที่มีต่อแพทย์ แต่ถ้า เมื่อไหร่ก็ตามที่คนไข้จ้องจะฟ้องแพทย์ ในที่สุดคนที่ เคียดร้อนก็คือคนไข้เอง แพทย์สามารถหาวิธีป้องกัน ตนเองได้ แต่ในอีกมุม เราก็ต้องยอมรับว่า ก็ยังมีแพทย์ หรือทันตแพทย์ที่เห็นผลประโยชน์ต่อทรัพย์สินเงินทอง มากกว่าจรรยาบรรณแพทย์ ทางด้านนี้ ก็เป็นหน้าที่ของ คณะทันตแพทย์ แพทยสภาและทันตแพทยสภา ที่จะต้อง ควบคุมให้ได้

DP: คุณหมอมีกงานและภารกิจมากมายในแต่ละวัน คุณหมอมีหลักการแบ่งเวลาให้กับงาน ครอบครัว และตัว คุณหมอเองอย่างไรครับ

ผมจะปิดคลินิกทุกวันศุกร์และอาทิตย์ เวลาสี่โมง เย็นเพื่อไปเที่ยวกับครอบครัว ส่วนเขียนหนังสือ จะใช้ เวลาระหว่างวัน หรือตอนกลางคืน สอนกวดวิชา ก็เป็น ช่วงๆ แล้วแต่คอร์ส ก็จะปิดคลินิกไปสอน งานเขียน หนังสือก็สนุก ผมมีโครงการจะเขียนอีกเยอะประมาณ 50 เล่ม และที่อยากทำมากๆ คือ แปลหนังสือ “ไอน์สไตน์ พบ พระพุทธเจ้าเห็น” เป็นภาษาอังกฤษ นอกจากนั้น งานบรรยายตามสถานที่ต่างๆ ก็ชอบ แต่ไม่คิดตรงที่ ใน กรุงเทพฯ รถติดมาก เดินทางลำบาก

DP: อยากให้คุณหมอฝากข้อคิดให้กับบัณฑิตทันตแพทย์ ที่เพิ่งจบในปีนี้อย่างไรครับ

การได้เป็นทันตแพทย์ ถือว่า มีบุญเก่าอยู่เยอะ ผมจบมาสิบแปดปี ผ่านงานมาหลายๆ ด้าน รู้จักผู้คนใน หลายๆ อาชีพ บอกได้เลยว่า ทันตแพทย์ดีที่สุด เป็นงาน ที่มีเกียรติ มีฐานะความเป็นอยู่ที่ดี เวลาทำงานแน่นอน เทคนิคการรักษาไม่เปลี่ยนแปลงเร็วเกินไปจนตามไม่ทัน ไม่ต้องอ่านงานวิจัยใหม่ๆ ทุกวัน คนไข้ถูกเงินไม่มีบ่อย นัก ก็จะบอกร้องๆ ว่า ตัดสินใจถูกที่สุดที่เลือกเรียน ทันตแพทย์ แต่อย่าหยุดศึกษาหาความรู้ เพราะการจะ ประสบความสำเร็จในวิชาชีพได้ ต้องทันสมัยอยู่เสมอ



พยายามเข้าคอร์สฝึกอบรมบ่อยๆ ทั้ง รากเทียม ฟอกสีฟัน จัดฟัน รักษาฟัน ฯลฯ หลังจากที่ความรู้ความชำนาญมากขึ้น จะพบว่า การได้ทำงานทันตกรรมก็คือสวรรค์ดีๆ นี่เอง ช่วงสามปีแรกที่ความรู้ความชำนาญยังไม่เข้าที่ จะลำบากมาก ต้องอดทน แต่เมื่อเก่งขึ้นจะรู้สึกว่างานมันง่ายขึ้นเอง หรือถ้าจะใช้ทางลัด ก็ไปเรียนเฉพาะทางต่อเลย เป็นผู้เชี่ยวชาญ ทำเฉพาะสาขาที่เราชอบ ก็จะเร็วขึ้น

DP: สุดท้ายนี้อยากให้คุณหมอฝากข้อคิดและวิธีการที่จะทำให้ชีวิตของเรามีความสุขให้กับพวกเราทุกคนเลยครับ

ความสุขที่เกิดขึ้นระหว่างชีวิตประจำวัน แม้จะเป็นความสุขเล็กๆ น้อย เช่น การได้ทานอาหารที่อร่อย ได้เห็นดอกไม้ผลิบาน ได้ดูภาพยนตร์ที่ชื่นชอบ ได้เล่นกับลูก ฯลฯ ถ้าเรารู้จักกำหนดสติ ฝึาคูความสุขนั้น เราจะพบว่าความสุขที่ได้ไม่ต่างจากความสุขใหญ่ที่เราเฝ้าหา เช่น บางคนอาจบอกว่า จะมีความสุขได้ต้องมีรถแบบนั้น บ้านขนาดนั้น หรือร่ำรวยมากๆ ถึงจะมีความสุข คนที่คิดแบบนี้ จะมองข้ามความสุขเล็กๆ ไปหมด ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความทุกข์ และเมื่อถึงจุดนั้นจริงๆ จะพบว่า มันไม่ได้

มีความสุขมากมายอย่างที่คิด แน่แน่นอนว่า เงินเป็นปัจจัยหนึ่งที่ซื้อความสุขได้ แต่มันจะมีผลเพียงในระยะแรก เมื่อปัจจัยสี่ครบ ความสุขไม่ได้แปรผันตามจำนวนเงินที่เพิ่มขึ้น แต่ขึ้นอยู่กับว่า แต่ละคนรู้จักการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขอย่างไรมากกว่า สิ่งแรกที่ต้องทำคือ รู้จักพอ ลดความอยาก ถ้าดำรงชีวิตอยู่ด้วยตัณหา แม้จะมีเงินถึงแสนล้านบาทก็ยังไม่พอ และมีชีวิตอยู่ด้วยความเครียดเพื่อที่จะหาให้ได้มากกว่านั้น ตอนมีล้านนึง ก็บอกว่าถ้ามีสิบล้าน ฉันจะมีความสุข พอมีถึง กิเลสมันพองตัวเร็วมาก สร้างตัณหาขึ้นมาใหม่ ก็บอกว่ามีห้าสิบล้านถึงจะสุข พอถึงห้าสิบล้าน ก็ขอถึงร้อย ถึงพัน ถึงหมื่น ถึงแสนล้านก็ยังไม่สุข ถ้าไล่หาความสุขแบบนี้จะหาไม่เจอ สำหรับทันตแพทย์ ทุกคนมีปัจจัยสี่ครบแน่ๆ และยังอยู่ในฐานะที่สูงกว่าระดับมาตรฐานของประชาชนทั่วไปด้วย ดังนั้นแต่ละคนจะมีความสุขมากน้อยต่างกันอย่างไร ก็ขึ้นกับวิธีคิด ชีวิตความเป็นอยู่ของเราดีกว่าฮ่องเต้สมัยโบราณเสียอีก มีทั้งโมโรวีฟ เครื่องปรับอากาศ รถยนต์ เครื่องบิน ตู้เย็น มอเตอร์ไซด์ ฯลฯ ดังนั้น ถ้ารู้จักพอ ความสุขมันจะมาเอง ส่วนมากความสุขจะมาจากรัก โลก โกรธ หลง ต้องฝึกสติให้รู้เท่าทันกิเลสในตัวนี้แล้วแต่ว่าคนไหนจะมีจริตแบบไหน ถ้าโลภมากก็ลดมันลงหน่อย ถ้าโกรธง่ายหลงง่ายก็ต้องคอยพยายามเตือนตัวเอง วิธีที่จะคุมกิเลสเหล่านี้ได้มีอยู่วิธีเดียวคือ การกำหนดสติตามหลักสติปัฏฐานสี่ ถ้าเพื่อนทันตแพทย์ได้ฝึก จะพบว่าชีวิตเปลี่ยนไปมหาศาล นอกจากมีความสุขเพิ่มขึ้นแล้วยังจะมีความสำเร็จตามมาด้วย เพราะความสุขต้องคู่กับความสำเร็จ แต่การจะหาที่ฝึกก็ไม่ใช่ว่าจะง่าย เพราะสถานปฏิบัติธรรมในเมืองไทยหลากหลาย หลายนิกายมาก วิธีที่ง่ายที่สุดก็คืออ่านหนังสือ ผมจึงพยายามอธิบายเรื่องสติปัฏฐานสี่ไว้อย่างละเอียดในหนังสือเล่มล่าสุด เพื่อเป็นการเผยแผ่ธรรมะในวงกว้าง

DP: ขอขอบพระคุณ คุณหมอสม สุจิรา ที่มาพูดคุยกับทาง DP ครับ หวังว่าสาระจากบทสัมภาษณ์จะเป็นประโยชน์กับทุกๆ ท่านนะครับ พบกันใหม่ใน DP ฉบับหน้า เราจะพาไป exposed ใครต้องติดตามครับ