



สุขภาพจิตดี เพราะมีชีวิต ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง*

ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล**

มิติของชีวิต ประกอบด้วยสามวงจร

มิติของชีวิตเราเต็มไปด้วยความหลากหลาย ซึ่งเกี่ยวพันกันไปหมด เช่น วงจรที่อยู่รอบ ๆ ตัวมนุษย์ เป็นวงจรเศรษฐกิจวงหนึ่ง วงจรสังคมวงหนึ่ง และวงจรของสิ่งแวดล้อมทรัพยากรธรรมชาติอีกวงหนึ่ง เป็นเหมือนห่วงสามห่วงที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา ความจริงแล้วห่วงสามห่วงของเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมนั้น ก็เป็นวงเดียวกัน เพราะว่ามันเกี่ยวพันกันเป็นสัตว์สังคม ไม่ได้อยู่คนเดียว มีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในบ้าน จนถึงองค์กรที่เราทำงานอยู่ มีเพื่อนร่วมงาน ในวงกว้างก็มีเพื่อนร่วมชาติ เป็นต้น ในด้านเศรษฐกิจนั้น ทุกวันเราอยู่กับกระแสบริโภค ในลักษณะที่ถูกกระตุ้นให้บริโภคมากขึ้น ๆ จนเกินความพอเพียง เกินความจำเป็น

โลกชั่วเดียว โลกของบริโภคนิยม

เวลานี้โลกเป็นโลกชั่วเดียว คือโลกของทุนนิยม เสรีนิยม หรือบริโภคนิยม สามคำนี้เป็นคำเดียวกัน เมื่อก่อนนี้ มีสังคมนิยม กับมีทุนนิยม และถ่วงกันไปถ่วงกันมา แต่เดี๋ยวนี้เหลือเพียงโลกเดียว โดยระบบ ทุนนิยม บริโภคนิยม และเสรีนิยมนั้น อยู่ได้โดยผลกำไรจากการประกอบการ ทุกวันเราลองสังเกตดูซิครับ จะเห็นว่าเราถูกกระตุ้นให้บริโภคผ่านจอทีวีผ่านหนังสือพิมพ์ ผ่านโปสเตอร์ติดข้างทางเยอะแยะ ให้เราบริโภคกันอย่างไม่หยุดยั้งด้วยถ้าวันนี้คุณบริโภคขึ้นเดียว เขาก็พยายามจะทำให้คุณบริโภค 2 ขึ้นในวันพรุ่งนี้ให้ได้ ที่นี้การบริโภคของเขานั้น ก็บริโภคกันจนเกินเหตุ อย่างที่บอกกันไปแล้วว่า บริโภคจนไปกระทบกับสิ่งแวดล้อมด้วย เพราะว่าสิ่งที่เราบริโภคอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ไม่ว่าจะเป็นของแข็ง ของเหลว หรือแม้กระทั่งก๊าซ เมื่อบริโภคเสร็จแล้วมันก็จะแปรสภาพเป็นขยะ นั่งอย่างนี้ อย่างนี้ว่าเราไม่ได้ทำอะไรนะ นั่งเฉย ๆ ก็ยังบริโภค โดยบริโภคออกซิเจนเข้าไป แล้วหายใจเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา พอผ่านตัวเราแล้ว ล้วนแต่เป็นขยะทั้งสิ้น เป็นขยะแล้วเราทำอะไร เราก็เหวี่ยงกลับไปยังสิ่งที่เราเอาไปใช้ เพราะทุกสิ่งที่เราบริโภคนั้น ไม่ว่าจะเป็นบริโภคโดยตรง หรือแปรรูปมาบริโภค ก็ล้วนมาจาก “ธรรมชาติ” ธรรมชาติมันคืออะไร ก็คือธรรมชาติครับ ไม่มีอะไรที่ไม่ได้มาจากธรรมชาตินะครับ ทุกอย่าง แม้แต่เสื้อที่เราสวมใส่ สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบห้อง ล้วนมาจากธรรมชาติทั้งสิ้น มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ มาจากสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา แล้วพอผ่านการบริโภคของมนุษย์เสร็จแล้ว ก็กลายเป็นขยะเหวี่ยงกลับไปอีก มนุษย์จึงเป็นทั้งผู้บริโภคและเป็นผู้ทำลายไปพร้อม ๆ กัน

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2549; 51(4): 282-288.

* บทความนี้เป็นกรรณสูตที่จัดทำโดยสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 13 กันยายน 2549 ณ ห้องประชุมแสงสิงแก้ว โรงพยาบาลศิริราช อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

** กรรมการและเลขาธิการ มูลนิธิชัยพัฒนา ถนนเสือป่า ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

บริโภคนิยมพอง นำไปสู่หายนะ

เวลานี้สิ่งเกิดใหม่คือบริโภคนิยมที่เราถูกระบบที่ครอบงำโลกนี้กระตุ้นให้เราบริโภคนิยมอย่างเกินขอบเขต สิ่งกระตุ้นอยู่รอบ ๆ ตัวเราทั้งหมด ดูในห้องนี้ดี ใช้พลังงานกันทั้งสิ้นเลย ใช้พลังงานมาเปิดแอร์บ้าง เปิดไฟบ้าง ทั้ง ๆ ที่ข้างนอกมีแสงฟรี เป็นแสงอาทิตย์ เราก็พูดว่าประหยัดพลังงาน แต่นี่แสงอาทิตย์ไม่ให้เข้ามาในห้องเลยแม้แต่เม็ดเดียว เราชินกับความสะดวกสบาย ของเทคโนโลยีต่าง ๆ ของสินค้าที่เลือกอำนวยความสะดวก โดยหาว่าไม่ว่าความสะดวกสบายเหล่านี้จะนำพามนุษย์ทั้งหลายไปสู่ความหายนะ ตัวอย่างที่เห็นอยู่ในขณะนี้คือการเกิดอุทกภัยครั้งใหญ่ขึ้นในภาคเหนือของประเทศไทย ภารกิจของผมตอนนี้ไปแก้ปัญหาในกรณีน้ำท่วมอยู่ด้วย โดยมูลนิธิชัยพัฒนาได้เข้าไปสร้างบ้าน 400 หลัง เพื่อจะบำบัดทุกข์ของราษฎร ทำไม่ถึงเกิดเหตุน้ำท่วมใหญ่เช่นนี้? ก็เพราะมนุษย์เราบริโภคนิยมดี ปาอยู่ดี ๆ ก็ไปตัดไม้ทำลายป่า พอโค่นไม้เสร็จแล้ว ก็แสวงหาประโยชน์โดยไม่ทันนึกถึง ไม่ทันเฉลียวใจ ไปทำสวนผลไม้บนที่ลาดชัน ใจร้อนก็ขยายพันธุ์โดยการต่อตา ทาบกิ่งปลูกอยู่บนผิวดิน ในเมื่อต้นไม้ไม่มีรากแก้ว พอฝนชะลงมา ก็ลงมาทั้งแถบเลยสิ เพราะความโลภแท้ ๆ ยาก รวยเร็ว นั่นคืออวิชชาของมนุษย์ ที่เชื่อว่าความสุขได้มาจากความรวย แล้วเป็นไงครับ รวยแล้วเป็นทุกข์ก็มีใช้ไหม มีเยอะด้วย ยิ่งรวย ยิ่งทุกข์ ตัวอย่างเยอะแยะไป รวยก็ดีครับ แต่ต้องบริหารความรวยให้ถูกต้อง อย่าให้ความรวยมาบริหารเรา ถ้าความรวยมันเป็นนายเราเมื่อไหร่ หายนะเมื่อนั้น เพราะเราจะเป็นทาสมัน เป็นทาสของเงิน แล้วเงินตัวนี้จะผลักดันให้มนุษย์ไปสู่ความล่มสลาย ผมไม่ได้พูดขู่ นะครับ

เวลานี้มนุษย์บริโภคนิยมทรัพยากรธรรมชาติในอัตรา 3 ต่อ 1 หมายความว่ามนุษย์เราบริโภคทรัพยากรธรรมชาติ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไป 3 แล้วดิน น้ำ ลม ไฟ นั้นชดเชยกลับมาได้แค่เพียง 1 แสดงว่าเรากินเกินทุน กินเกินกว่าที่เราจะมีอยู่ ถ้าเหตุการณ์นี้ดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ

แล้วมันจะเหลืออะไร ไม่เหลือหรอกครับ แล้วเดี๋ยวนี้คนเราตายยากขึ้นทุกทีเพราะวิวัฒนาการของวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีทำให้ตายยาก ประเทศที่เจริญแล้วมีแต่คนแก่ทั้งนั้น ไม่ยอมตายสักที ยิ่งรวยมากเท่าไร ก็ยิ่งตายช้ามากเท่านั้น เขาพบว่า 57 คนของคนไข้ที่เจ็บป่วยอยู่ ไม่ได้เจ็บป่วยจากเชื้อโรคหรือไวรัส แต่เจ็บป่วยจากพฤติกรรมของการกินอยู่ที่เกินเหตุ เกินควร เกินพอเพียง เช่น บริโภคนิยมเกินไป บริโภคไม่ถูกต้อง ทำให้ความดันขึ้น น้ำตาลขึ้น ไขมันขึ้น ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นโรคของคนรวยทั้งสิ้น แล้วเราก็ยังบริโภคนิยมเหตุอยู่อย่างนี้ ซึ่งเป็นการทำลายทั้งสภาพแวดล้อมและทำลายตัวเอง

เศรษฐกิจพอเพียงกับสุขภาพจิต

จากที่ผมกล่าวมาตั้งแต่ต้นแล้วว่า การบริโภคนิยม ทำลายตัวเอง จึงไม่มีผลต่อสุขภาพจิตอย่างเดียว แต่สุขภาพกายก็ถูกกระทบไปด้วยเพราะกายกับจิตนั้น แยกจากกันไม่ได้ ใช้ไหมครับ เมื่อร่างกายไม่ดี สุขภาพจิตก็ทรุดโทรม ขณะเดียวกันถ้าสุขภาพจิตไม่ดี ร่างกายก็แย่ ฉะนั้นใครที่คนนั้น บางคนกลัวจะตามโลกไม่ทัน กลัวจะตกขบวนสุดท้ายของโลก แต่ไม่ถามต่อเลยว่าขบวนรถไฟนั้นจะไปไหน จะไปลงเหวไปสู่อุบัติพิภพหรือเปล่านั้นจะไปตาม globalization กันทำไม globalization คือสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ใช่สิ่งที่เราต้องตาม แต่เราต้องรู้ว่าเราจะจัดการกับ globalization อย่างไร ถึงทำให้เราอยู่รอดได้อย่างยั่งยืน คนฉลาดและมีสติปัญญาเขาจะต้องคิดอย่างนั้นนะครับ

ในหลวงทรงส่องประทีป

นำทางคนไทยไปสู่ความสุข

เรื่องนี้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ส่องประทีปให้เราเห็นทางนำไปสู่ความสุขตั้งแต่เมื่อ 60 ปีที่แล้ว เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 60 ปีก่อน ได้ทรงประกาศ

ไว้แล้ว แต่คนไทยไม่ใส่ใจเอง ทุกวันนี้เราชอบใส่เสื้อเหลือง แต่ไม่ได้คิดอะไรกันเลย อยากจะขอร้องไห้เอาเสื้อเหลืองฝังเข้าไปในสมอง ฝังเข้าไปในหัวใจ ผมตั้งข้อสังเกตเสมอว่าพวกเราเห็นพระเจ้าอยู่หัว แต่ไม่เคยมองพระองค์เลย ได้ยินพระเจ้าอยู่หัวแต่ไม่เคยฟังพระองค์เลย สอนกันแทบเป็นแทบตาย ก็ยังทะเลาะเบาะแว้งอยู่ทุกวันนี้ วันแรกที่พระองค์ทรงครองสิริราชสมบัติ พระองค์ก็ทรงสัญญากับเราแล้วว่า “เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม” ทำไมพระองค์จึงรับสั่งเช่นนี้ เราไปแปลว่า ธรรมาภิบาลอะไรไม่รู้ แปลเลยเถิดกันไปหมด ชอบใช้คำฝรั่งกันแล้วมาแปลกลับเป็นไทย เช่น ชาวไร่ชาวนาเดิมเราเรียกเขาว่ากระดูกสันหลัง พอวันนี้ไปเรียกเขาว่ารากหญ้า ผมฟังที่ไรโมโททุกที หญ้ามันสำหรับวัวควาย สนามหญ้ามันสำหรับเหยียบย่ำ เดิมเราเคยให้เกียรติชาวไร่ชาวนาว่าเขาเป็นกระดูกสันหลัง เพราะถ้าไม่มีกระดูกสันหลังเราเดินไม่ได้หรือก บัดนี้ไปเรียกเขาว่ารากหญ้า เพราะอะไร เพราะแปลมาจากคำว่า grass root โดยไม่มีจิตคำนึงเลยว่าเมื่อแปลเป็นภาษาไทยแล้วจะสื่อความหมายออกมาอย่างไร นี่พูดจากนักเรียนที่ไปเรียนที่เมืองนอกตั้งแต่หัวเทากำปั้นนะ ถ้าตัดจรดไปใช้ภาษาฝรั่ง ผมขอเปลี่ยนตัว R เป็นตัว L ได้ไหม แทนที่จะเป็น grass root ก็เปลี่ยนเป็น glass root คือจากรากหญ้าเปลี่ยนเป็นรากแก้ว ฟังดูดีกว่าเยอะ

เพราะฉะนั้นเมื่อระบบทุนนิยม เสรีนิยม บริโภคนิยม ผลักดันทำให้เกิดความทุกข์ไปกระตุ้นกิเลส ตัณหาให้เกิดความอยากไม่รู้จบ สุขภาพจิตก็แย่แน่ ๆ ครับ เช่น ถ้าเห็นเพื่อนเขาใส่นาฬิกาโรเล็กซ์ ก็อยากจะได้โรเล็กซ์บ้าง ผมเรียกโรเล็กซ์ ชื่อที่โรกระเป่าก็เหล็กทุกที เห็นเขาหัวกระเป่าอะไร หลุยส์ ดิงตอง ก็อยากจะมี หลุยส์ ดิงตองบ้าง ไม่งั้นจะน้อยหน้าเขา แต่หลุยส์ ดิงตองราคาใบละสี่ห้าหมื่น ความจริงชื่อกระเป่าผ้าดิบมา 20 บาทยังเหลือเงินใส่กระเป่าได้อีกเยอะ

ผมคิดว่าตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงชี้ให้เราเดินไปหาความสุข

แต่โดยที่เราไม่เคยมองพระเจ้าอยู่หัว ไม่เคยฟังพระเจ้าอยู่หัว ทำให้เราไม่เข้าใจอะไร ประโยคที่ตรัสว่า เราจะครองแผ่นดินโดยธรรมนั้น คือ สุวรรณาของการปกครองพระองค์ทรงวางเป้าหมายของการปกครองแผ่นดินของพระองค์ไว้ว่า “เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม” ในปี พ.ศ.2524 รัฐบาลแต่งตั้งให้ผมไปถวายงานพระเจ้าอยู่หัว ผมจึงไปเจอประโยคนี้เข้า ใจโห กระทบใจอย่างยิ่งสมัยที่ผมไปเรียนกับฝรั่ง ไม่เห็นมีฝรั่งสอนแบบนี้เลย สอนให้หาแต่ความรวย สอนให้ผมแสวงหากำไรอย่างเดียว แต่ไม่เคยบอกว่า ความร่ำรวย ความมั่งคั่งนั้นต้องนำไปสู่ความสุข แต่พระองค์ทรงใช้คำสั้น ๆ ว่า ประโยชน์สุข เห็นไหมครับ 60 ปีมาแล้ว ทุกคนยังจำได้แล้วประโยชน์สุขนั้น ต้องตั้งอยู่บนความพอดี เมื่อก็ตอนที่ยุ่งคุณกินอะไรมากเกินไป อิ่มเกินไปหรือเปล่า แล้วมานั่งอืดอืดไหม ในทางกลับกันถ้าคุณไม่ได้กินอะไรเลย หรือกินน้อยไป พอหิวก็มานั่งฟัง ท้องร้อง จุกจุก ก็แยะใช้ไหม เพราะฉะนั้นทั้งร่างกาย จิตใจ ถ้ารักษาความพอดีไว้ได้ ก็จะสามารถมีความสุข

คำ 3 คำของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เพราะฉะนั้นปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานมา ขอให้จำคำ 3 คำไว้ โดยรับสั่งบอกว่า ทำอะไรให้พอประมาณได้ไหม ทำอะไรให้เหตุใช้ผลได้ไหม ทำอะไรให้มีภูมิคุ้มกันได้ไหม นี่คือคำกุญแจ (key word) 3 คำ คือ “พอประมาณ มีเหตุมีผล และมีภูมิคุ้มกัน”

สำหรับพอประมาณของผมก็คือ รู้ว่าก่อนจะทำอะไรต่างๆ นี้ ผมจะประมาณตนก่อน คือทำอะไรอย่าให้เกินพลังกำลังของเรา ทำอะไรให้มันพอดี อย่าเลยเถิด มีพลังกำลังอย่าเที่ยวไปแบกอะไรที่มันหนักเกินไป แบกไม่ไหวหรือ เดี๋ยวมันล้มทับเอา ถ้าจะซื้อของใหญ่ ๆ สักชิ้น ผมจะดูว่า เดือนหนึ่งผมมีรายรับเท่าไร ได้เกษียณบำนาญเท่าไร ผมก็ประมาณตนให้สอดคล้องพอสมควรกับตัวผม ที่เงินของแต่ละคนไม่เท่ากัน มีหลายครั้งที่

ผมขับรถสปอร์ตไปบรรยายเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง คนเห็นเข้าก็ต่อว่า อาจารย์มาบรรยายเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง แต่ทำไมอาจารย์กลับขับรถสปอร์ต ผมตอบว่าคุณเข้าใจผิดแล้วละ เศรษฐกิจพอเพียงนั้น สำหรับทุกคน จะเป็นหม้อ เป็นข้าวราดแกง เป็นนักรุกก็ใช้ เศรษฐกิจพอเพียงได้ทั้งนั้น ถึงใช้เศรษฐกิจพอเพียงแต่กิเลสตัณหา ผมยังมีอยู่ แต่ผมควบคุมรักษามันไว้ในเขตของความพอดี ใครที่คุยว่าตัดกิเลสตัณหาได้ ขอดูหน้าหน่อย ไม่มีหรอก พระบางรูปยังดับกิเลสไม่ได้เลย เมื่อเสาร์อาทิตย์ที่ผ่านมา พระท่านนิมนต์ผมไปเทศน์ ผมก็เลยเทศน์พระเข้าให้ บอกว่าท่านยังมีกิเลส โปสเตอร์จะสร้างท่านนี้ แต่ท่านไปสร้างราคาเป็นพันล้าน นี่ก็อยากจะทำโน่นทำนี่ กิเลสทั้งนั้นนะ คนเราถ้าเกิดความอยากแล้วจะเกิดความทุกข์ เพราะฉะนั้นต้องรักษาความพอดี เอาแค่พอประมาณ ถ้าผมอยากขับรถสปอร์ตสักคันหนึ่ง ผมควรจะซื้อในราคาสักเท่าไร? มีคนพูดว่าระดับ ดร.สุเมธ ต้องขับเฟอร์รารี ผมชอบอยู่เหมือนกัน พอถามว่าราคาเท่าไร ราคาต่ำสุดก็ประมาณ 24 ล้านบาท ผมบอกไม่ไหว มันเกินพอ ถามว่ามีเงินไหม ตอบว่ามีแต่ต้องขายไร่ขายนาที่เพชรบุรีจนหมด ถ้าถึงขั้นขายบ้าน ขายที่ เพื่อเอาเงินมาซื้อรถ นั่นมันเกินไปแล้ว จึงมีรถมือสอง second hand ราคา 4 ล้านเอาใหม่ ไม่เอา เกินพอ ถามว่ามีเงินไหม ก็บอกว่ามี แต่ไม่สมควร เพราะค่าที่ 2 ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวก็คือ มีเหตุมีผล เผอิญมีคน ๆ หนึ่งเอารถสปอร์ตมาขาย อายุ 10 ปีแล้ว แต่เจ้าของใช้ไปแค่ 8,000 กิโลเมตร ยังใหม่เอี่ยมเลย มาขายผมราคาห้าแสนบาท เปิดเกะดูเงินออมเรามีไม่สะเทือน พอซื้อได้ราคาเท่ากับราคาจริงของฮอนด้า แม้กระทั่งคิดเชิงเศรษฐศาสตร์ก็ถือว่าคุ้ม เบื่อเมื่อไรก็สามารถขายต่อได้โดยไม่ขาดทุนเลย ตกกลางผมก็ซื้อ วันไปขับรถยังมีถังแก๊มมาให้หลังเบาะรถ คนขายบอกว่าในถังนี้คือเครื่องเกา แต่เครื่องที่ติดอยู่ในรถคือเครื่องรถแข่ง กลายเป็นว่า

จ่ายห้าแสนได้รถแข่งมาคันหนึ่ง ถือว่าพอเพียง ไม่เดือดร้อน แกมยังได้ของดีที่คุ้มค่าอีก ดังนั้นเศรษฐกิจพอเพียงไม่ได้ให้คุณมาวัดเข็มขัด ใส่เสื้อมือฮ่อม อาบน้ำแค่ 3 ชั้น ไม่ต้องทุกข์ทรมานอะไรถึงขนาดนั้น แต่ให้รักษาความพอดีเอาไว้ ไม่ใช่มีเงินอยู่ห้าแสน แต่ทะเล้งไปดาวนักรถถึงสองแสนแล้วผ่อนส่งอีกสัก 10 ปี แบบนี้อย่าทำ

นั่นคือพอประมาณ แล้วใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิตแล้วก็ต้องมีความระมัดระวังด้วยเพราะพุงนี้ก็จะเกิดอะไรขึ้นก็ไม่รู้ ต้องมีภูมิคุ้มกันที่ดี เดียวนี้ศัพท์สมัยใหม่เขาเรียกว่า risk management คือการบริหารความเสี่ยง อย่าเสี่ยง อย่าเอาตัวเข้าไปเสี่ยง

สมัยที่รับราชการผมจำได้ อยากได้อะไรก็ไปกู้สหกรณ์ มีใครทำอย่างนี้บ้างรีบเล่าผมไม่รู้นะ บางคนจึงเป็นหนี้ไปจนกระทั่งเกษียณ ผมเคยเป็นประธานสหกรณ์ บางคนมาทู่ ผมถามว่าทู่ทำไม เขาบอกว่าทู่ไปขายบ้าน ถามว่าทำไมไม่พออยู่หรือ เขาบอกว่าพออยู่ ก็ซังกงแล้วนะตอนนี้ แล้วขายอีกทำไม เขาบอกว่า แหม มันไม่โอเค ถามจริงๆ ถามพวกเราในห้องนี้ได้ วัน ๆ หนึ่งอยู่บ้านก็ขี้โม่ง ตื่นเช้าก็รีบออกกันไปแล้วใช้ใหม่ เย็นก็กลับมาค้ำมีด แล้วยังขายบ้านไปทำไม ขนาดบ้านหลังเดิมเรายังอยู่ได้ไม่ก็ขี้โม่ง บางที่บ้านหลังหลังทุบทิ้งให้หมดเหลือห้องนอนไว้ห้องเดียวก็พอแล้ว เป็นห้องเดียวที่ได้ใช้จริงๆ ไร่ไร่เปล่าเท่านั้นยังไม่พอนะ ยังขนขยะเข้าบ้านทุกวันเลย ซื้อโน่นซื้อนี่มาตั้ง ถามว่าตั้งทำไม แจกกันอะไรก็ไม่รู้ ตั้งทำไมวางไว้พอแตกก็เสียดาย ทุกข์อีก ใช้ใหม่ บางคนไปซื้อของ มาตั้งไว้โชว์ เพื่อให้คนที่มาเยี่ยมจะได้ทราบดีว่ารวยแล้ว คือปล่อยให้ความรวยมาคลุมเรา มาเป็นนายเรา ตื่นไว้นี้ต้องขูดละหมื่น กินอาหารค่าละแปดร้อยก็มี เขาบอกว่ากินเข้าไปแล้วมันจะละลายในปากเลย แต่ไม่ได้ถามต่อว่าละลายไปไหน ไปเกาะกันตามเส้นเลือดหรือเปล่า

สุขภาพจิตดีที่สุด เมื่อตอนที่บวช

เรื่องนั้นผมพิสูจน์ด้วยตัวเองมาแล้วทั้งนั้น พุดได้เต็มปากว่าสุขภาพจิตกับสุขภาพกายของผมดีที่สุดในชีวิตก็คือเมื่อตอนที่ผมจนที่สุด หลายคนทำหน้าต๋น ๆ ว่า เอ๊ะ ผมเคยจนด้วยเหรอ ไม่ต้องทำหน้างั้น เดี๋ยวนี้กว่าผมไปอยู่สลัมอะไร ไม่ใช่ นะ ตอนที่ผมบวชเป็นพระ ผมเปรียบเปรยว่าเหมือนเป็นช่วงที่ผมจนที่สุด ผมบวชมา 4 หนแล้ว อายุ 65 ผมก็ยังไปบวช 2 ครั้งหลังสุดนี้บวชเป็นพระป่า เข้าไปอยู่กลางป่าคนเดียวเลย มีผ้าอยู่ 4 ผืน มีบาตรอยู่ใบหนึ่ง มีกาน้ำ มีบ้านหลังย่อม ๆ ขนาด 2 เมตรคูณ 3 เมตร ทำให้กวาดบ้านสะดวก เพราะกวาดแค่ 4 ทีก็เสร็จแล้ว ทำให้สุขสบาย ตื่นเช้าก็ไป morning walk ทุกวัน เพราะถ้าไม่ morning walk ก็ไม่ได้กิน คือออกไปเดินชบาต เดินครั้งละ 3 กิโลเมตร ครั้งล่าสุดไปสกลนคร เดินฝ่าป่าไป ได้สูดอากาศบริสุทธิ์ด้วย ปกติถ้าอยู่ในเมืองตื่นเช้ามาผมต้องพ่นยาแพ้อากาศ แต่พอไปอยู่ในป่ากลับไม่เคยพ่นเลย ตื่นเข้ามาโล่งไปหมด เดิน 3 กิโลเมตรชิมรับบาตรเสร็จ เดินกลับอีก 3 กิโลเมตร เป็นภาคบังคับทุกวัน ตอนก่อนไปบวชใส่รองเท้าบัลลูน คุ้ละแปดพัน ตอนบวชเขาห้ามใส่รองเท้า ให้เดินเท้าเปล่า เดิน 3 วันแรกจากที่เคยใส่บัลลูนเท้าก็บวมไปหมด เลือดชอกกลับมาทุกวัน เพราะเดินเหยียบโน่นเหยียบนี่ กลับมาถึงวัดเปิดบาตรดูว่ามีอะไรบ้าง ส่วนใหญ่เป็นข้าวเหนียว อีสาน แข็งไปเลย เป็นข้าวเหนียวธรรมชาติจริง ๆ ไม่มีกะทิไม่มีอะไร มีปลาบั้งอยู่สองสามตัว มีสลัดใหม่ พุดโก้ ๆ ก็ว่ามีครับ แต่เป็นผักหวาน ผักตั่ว ผักกูดที่ชาวบ้านเด็ดมาให้จากริมทาง แต่ปลอดสารพิษนะ ไม่มีมลพิษ มีแจ่วห่อใบตองเพิ่มรสชาติ มีกล้วยใส่มา 3 ใบ เป็นของหวาน กว่าจะกินหมดก็ปวดกรามทั้งกราม เพราะเป็นกล้วยป่าเมล็ดเต็มไปหมด ถือว่าบริหารกรามไปด้วย ช่วงบวชน้ำหนักผมลดฮวบ ๆ 7 วันลดไปประมาณ 8 กิโล แต่พอวันที่ 8 ก็หยุด น้ำหนักเริ่มคงที่ตลอด หลังเลิกผมกลับมาใช้ชีวิตในสังคมเมืองตามเดิม เดียวนี้ผมกลายเป็นโรคสังคัมครบถ้วน ทั้งคอเลสเตรอลสูง

ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง ตื่นเช้ายังต้องกินยาเป็นกำเลย พอไปบวชที่นั่นหมอนี่สกลนครมาหา บอกว่าขอตรวจเลือดอาจารย์หน่อย เพราะถูกสั่งมาให้คอยดูแล พอตรวจเสร็จ รุ่งขึ้นผลเลือดออกมา เขายังไม่ให้ดูผลหรอก หมอเขาถามว่าอาจารย์กินยาอะไรบ้าง ก็บอกว่า ยานี้ (ยื่นมือให้ดูยาในกำมือ) บอกว่านี่เป็น c 11 ก็กินยา 11 เม็ด หมอเขาบอกว่า อาจารย์ทิ้งยาไปให้หมด ผลเลือดทุกอย่างเป็นปกติ เอ๊ะก็แปลกนะ เราอยู่อย่างพอเพียง กินอาหารมือเดียวก็ไม่เหนื่อยเลย กลางวันผมยังปั่นเขาร้อนไปจุดจุดตามถ้ำ พอเย็นกลับมากวาดวัด แล้ววัดที่นั่นนะ เหมือนกวาดภูเขาทั้งลูก เหงื่อออกโทรมกาย ไม่มีทีวี ไม่มีไฟฟ้า ทั้ง ๆ ที่ไฟฟ้าเดินถึงนะ แต่ทางวัดไม่ให้เข้ามา เพราะใช้แสงสว่างธรรมชาติก็พอแล้ว ตกกลางคืนพอมืดแล้วเขาให้ไปนั่งวิปัสณากรรมฐาน เป็นความรู้สึกที่สงบแล้วแปลกนะ เวลาในยาม ที่เราไม่มีอะไรที่สุด มันกลับมีความสุขที่สุดทั้งร่างกาย และจิตใจ ไม่ใช่แค่ความรู้สึกเท่านั้น มันดีจริง ๆ เพราะทุกวันนี้เราอยู่กันเกินความพอเพียง

ที่พระเจ้าอยู่หัวรับสั่งนั้น ถูกต้องแล้ว จะดำเนินธุรกิจหรือบริหารราชการอะไรก็ให้พอเพียง ให้เต็มสติปัญญาของเรา ก็พอแล้ว หย่อนไปก็บริการประชาชนไม่สะดวก เกินไปก็เหนื่อยกันหมด แล้วประสาทก็เครียดไปด้วย เรามีแค่ไหน ทั้งสถานที่ ทั้งคน ทั้งแรง ก็ให้ดำเนินการอย่างเต็มที่ นั่นแหละครับ พอเพียงแล้วพอเพียงคือเต็มสติมนะ ใช้เหตุใช้ผล และระวังอนาคต เพราะไม่รู้ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น

ปูนซีเมนต์ไทยก็ใช้เศรษฐกิจพอเพียง

ตัวอย่างเช่น บริษัทปูนซีเมนต์ไทย ใช้แนวทางของเศรษฐกิจพอเพียง ก็เลยรอด สมัยก่อนมีบริษัทย่อยประมาณ 200 บริษัท พอเกิดวิกฤติในปี พ.ศ.2540 ก็ล้มตึง คราวนี้ใช้เหตุใช้ผลกลับมาแล้ว จากเดิมนั้นใช้ความโลภดำเนินการ บริษัทปูนซีเมนต์ไม่ใช่ทำปูน

อย่างเดียวกัน ทำหมดทุกอย่างเลย พอได้สติ ล้มตึงลง ขาดทุนไปประมาณสองหมื่นล้าน วันหนึ่งเขาเชิญผม ไปนั่งเป็นกรรมการ ในช่วงที่บริษัทเจอวิกฤตพอดี เบี้ยประชุมถูกลดเหลือครึ่งหนึ่ง โบนัสก็ไม่มี พอเข้าไป ก็ประเดิมเลย พวกเราออกให้ตั้งสติ แล้วก็มานั่งวิเคราะห์ ด้วยกัน ด้วยเหตุด้วยผลว่าเราเก่งตรงไหน พบว่าเราก่อน เรื่องการก่อสร้าง ดังนั้นกิจกรรมที่เกี่ยวกับสิ่งก่อสร้าง ต้องเก็บเอาไว้ และเตรียมคนบริหารไว้หมด 3 ชั้นเลย คนนี้เกษียณ คนโน้นจะมาต่อ ก็ส่งไปฝึกปรือกันไว้ก่อน ที่ Harvard หรือ Wharton ต้องฝึกไว้ เตรียมคนบริหารไว้หมด ทั้งคนและวัตถุดิบ ด้านปิโตรเคมีเห็นว่ามีอนาคต ก็เก็บไว้ เตรียมไว้หมดทั้งคนและวัตถุดิบเช่นกัน ด้านกระดาษก็มีอนาคต แต่วัตถุดิบมีปัญหา ไม่เป็นไร ต้นไม้ไม่มี ไปปลูกที่ลาวก็ได้ จึงเก็บบริษัทกระดาษไว้ ส่วนบริษัทย่อยอื่นๆ ที่เหลือก็ขายทั้งหมด จาก 200 บริษัท เหลืออยู่ประมาณ 100 บริษัท อีก 18 เดือนถัดมา เงินสองหมื่นล้านที่ติดลบอยู่หายหมด เรียกว่าคืนทุน ได้หมดเลย แปลกใหม่ เล็กกลงแต่ทำไมถึงแข็งแรงขึ้น ก็เพราะว่าพอเพียง คุณได้หมดทุกจุด เห็นไหมว่าความพอเพียงทำให้คุณได้ ทำงานเต็มสมรรถภาพ เต็มสมรรถนะ เมื่อ 2 ปีที่แล้วบริษัทปูนซีเมนต์ไทยทำกำไรได้สูงสุดในรอบ 35 ปี กำไรสูงกว่าตอนก่อนเกิดวิกฤติเสียอีก นี่คือเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ใช่ไปรัดเข็มขัดให้ผมอมกระห่อง แต่จะทำให้รวยอย่างยั่งยืน และทำให้มีความสุข

ความร่ำรวยไม่ใช่ดัชนีชี้วัดความสุข

ผมพูดเรื่องประโยชน์สุขของพระเจ้าอยู่หัวมาสิบกว่าปีตอนนี้ฝรั่งมังค่าพูดถึงเรื่องความสุขกันหมดเลย เห็นไหม ประเทศไทยของเรานี้ เขาจัดให้อยู่ในอันดับที่ 32 อย่าให้ต่ำลงไปกว่านี้นะ ประเทศที่รวยที่สุดอย่างอเมริกา เป็นไง รวยที่สุดมีอำนาจที่สุด แต่ความสุขอยู่ที่อันดับ 150 จาก 170 ประเทศ จะเอาหรือ ผมไปนิวยอร์กเมื่อเดือนที่แล้ว ผ่านด่านแต่ละทีแทบจะแก้ผ้า ผ่านด่าน เพราะเขากลัวไปหมด กลัวตัวเองจะถูกทำร้าย

ชีวิตไม่มีความปลอดภัย เดินตามถนนหนทางสังเกตดู มีกล้องจับภาพไว้หมด เข้าห้องน้ำก็มีกล้องจับ แต่ถ้าคุณอยากสูดอากาศบริสุทธิ์ให้ไปที่ภูพานหรือถ้าคุณอยากกินอาหารที่บริสุทธิ์ก็ไปที่ภูพานเช่นกัน เพราะประเทศเขาไม่นำเข้าเคมีภัณฑ์อะไรทั้งหมด ไม่นำยาฆ่าแมลงเข้า เพราะฉะนั้นทุกอย่างเป็นธรรมชาติ แต่ต้องจ่ายเหมาคนละ 250 เหรียญต่อวันเลยนะ เพื่อไปสูดอากาศบริสุทธิ์ที่นั่น

ทศพิธราชธรรม ธรรมะของผู้บริหาร

เพราะฉะนั้น สุขภาพจิตจะดีผมคิดว่า เศรษฐกิจพอเพียงนั้นแน่นอนที่สุด ว่าจะช่วยชี้ทางแห่งความสุขให้กับทุกคน แล้วความสุขนี้ไม่ใช่ทำให้คุณรวย ไม่ใช่ชนะใคร ความพอดีต่างหาก ก็คือพอดีกับตัว ตามอัธยาศัย ถ้าคุณพอใจแล้วก็คือจบ ชีวิตผมจริงๆ แล้ว ผมได้เดินตามแนวทางนี้ บางครั้งคุณอาจเห็นผมแต่งตัวโก้ๆ บางครั้งผมก็ใส่หม้อลมลากตะแตะ คือไม่ได้ตั้งใจหยยให้ กับชีวิต ยังไงก็ได้ ชีวิตเราอย่าไปตั้งเงื่อนไข แล้วให้ระมัดระวังว่า อย่าไปก่อกรรมทำชั่ว ขอให้รักษาทศพิธราชธรรมเอาไว้ ทศพิธราชธรรมไม่ใช่ธรรมะของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเท่านั้น แต่เป็นธรรมะของผู้บริหารด้วย

ทศพิธราชธรรมมีกี่ข้อ 10 ข้อ เก่งมากเลย มีอะไรบ้าง? ทาน เจริญแล้วอะไร ? ได้ข้อเดียว เห็นไหม เราไม่รู้ แต่ไม่รู้ทั้งหมด จึงไม่รู้ว่าจะพูดต่อได้ อย่างไร เจริญแล้วเราจะให้คนอื่นมีกรรมวาจาได้อย่างไร ทน คือให้โดยไม่หวังผลประโยชน์ ให้ทุกวันต่อไป คือ สิลล์ คีล 5 เท่านั้นแหละ อย่าฆ่า อย่าขโมย อย่าโกหก อย่าละเมิดลูกเมียเขา อย่าใช้ยาเสพติด แล้วพวกเรานั่งอยู่ในห้องนี้ก็ไม่อยากให้ใครเขาทำกับเราสักข้อหนึ่งใช้ไหม แล้วไปทำกับคนอื่นเขาทำไม่ คำถัดไปคือ บริจาค ให้ประโยชน์เล็ก ๆ เพื่อประโยชน์ที่ใหญ่กว่า บริจาคห้าบาทสิบบาท ได้โรงพยาบาล บริจาคห้าบาทสิบบาทได้โรงเรียนหลังเบ้อเร่อ บริจาคที่เล็กๆ แต่ได้

ประโยชน์ที่มากกว่า คำถัดไป อาชชว คือชื่อสัตย์สุจริต กินไม่หมดหรือกชื่อสัตย์สุจริต อย่าลืมนะ พระเจ้าอยู่หัว แห่งไว้แล้วนะ ใครทุจริตแม้แต่เดียว ขอให้ม็อันเป็นไป รับสั่งถึง 3 ครั้ง 3 ครา ให้สังวรไว้ว่า ใครทุจริตนั้น ทุจริต ต่อหน้าพระพักตร์ ทุกครั้ง เวลาได้รับเงิน ข้างบนนั้นมีอะไร ดูจ้องเขม็งมาทุกใบนั้นแหละ คราวนี้ดูเฉยๆ ไม่ใช่ซะ นับใบหนึ่งมีอันเป็นไป นับอีกใบมีอันเป็นไป นับหมด ปีกเมื่อไรก็เรียบริ้อย ระวังไว้ ต่อไป มททวิ ความสุขภาพ อ่อนโยน เห็นไหม พระองค์ท่านอยู่สูงสุด เวลาจะรับสั่ง กับใครทรงโน้มพระวรกายลงมา บางครั้งก็ทรงคุกเข่า หรือประทับพับเพียบอยู่กับประชาชน ดั่งนั้นพวกเราที่เป็นใหญ่เป็นโต อย่าวางก้าม ไม่ใหญ่จริงหรือ จำไว้ เลยนะ ยิ่งใหญ่เท่าไรจะต้องนอบน้อมถ่อมตน สุขภาพ เรียบริ้อยเท่านั้น อุกุโธ ก็คือไม่โกรธ มีอะไรก็เมินเสีย

อย่าไปใส่ใจ ถ้าโกรธแล้วเราเสียเปรียบ เสียสุขภาพจิต แทนที่ ใครโกรธเมื่อไร น็อคเลย อย่าโกรธใคร ให้เฉย นิ่งไว้ อย่ารีบแบ่งเข้ามาใส่ตัว อะวิหิสา คือความ ไม่เบียดเบียน จากนั้นคือ ขนฺติ ทำอะไรให้มีความอดทน คำสุดท้าย ยอดเยี่ยมที่สุด อวิโรธน์ ไม่ยอมทำผิด ทั้งตัวบทกฎหมายและทำนองคลองธรรม ไม่จำเป็น ต้องทำผิดกฎหมาย แม้แต่ผิดกฎประเพณีก็ไม่ยอม ทำแต่สิ่งที่ถูกต้องอยู่เสมอ

ให้ยึดแค่ 10 ข้อนี้ ผมว่าชีวิตเรา สุขภาพจิตเรา จะมีความสุขแน่นอน ถ้าไม่ใช่คิดว่า ทุกสิ่งทุกอย่างของคนเรามีไม่เหมือนกันหรือ อย่าไปแข่งอะไรกับเขา ขอให้พอใจในสิ่งที่มีอยู่และสิ่งที่เป็นอยู่ หมดเวลาที่เชิญผมมาบรรยายแล้ว ผมเป็นนักบริหารเวลา เพราะ ฉะนั้นเอวังก็มีด้วยประการฉะนี้