



ความพอเพียง

คือทางรอดของมนุษย์และสังคม



“ความพอเพียง”

คือ ทางรอดของมนุษย์และสังคม



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

"ความพอเพียง" คือทางรอดของมนุษย์และสังคม

เรียบเรียง : เกษัชกรสุรพล ไกรสรารุฒิ

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 2,000 เล่ม

: มิถุนายน พ.ศ. 2550

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สุรพล ไกรสรารุฒิ

"ความพอเพียง" คือทางรอดของมนุษย์และสังคม ... กรุงเทพฯ :

ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2550. 48 หน้า

1. เศรษฐกิจพอเพียง..แก่สังคม 2. เศรษฐกิจพอเพียง..แก่สิ่งแวดล้อม

I. ชื่อเรื่อง.

330.9593

ISBN 978-974-03-1921-4

บรรณาธิการอำนวยการ : ศาสตราจารย์ ระวี ภาวิไล

บรรณาธิการ : เกษัชกรสุรพล ไกรสรารุฒิ

ออกแบบปก : นายมานิช กลิ่นทรัพย์

พิสูจน์อักษร : นางปาลิดา จิรภาธงชัย

ประสานงาน : นางสาวปทุมรัตน์ กิจจานนท์ , นางนิติพร ไบเตย

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 ถ.พญาไท

เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร.0-2215-1991-2

ลิขสิทธิ์ : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำนำ

ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความยินดี
เสนอ หนังสือ ชื่อ 'คตมพดเพ็ญ คติทางฮกตของมุนเญี
และสังคม โดบ เกสัชการ สุรพช ไกรสรวิสิม ผู้เขียน
หนังสือ 'คตมพดเพ็ญ อุนชรรม-จิวิมชรรม ชรรมาบรณ
และการพัฒนาชุมชนที่สมบูรณแบบ' ซึ่ง เป็นที่จึ้นชม
และมีการพิมพ์เพิ่ม หลายครั้ง ตามการขอร้อง

ในงานจึ้นใหม่นี้ ผู้เขียน นำ ปรัชญา 'เศรชฐกิจ
พดเพ็ญ' ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรง พระ
ราชทาน มา นิจารณา ขยายความ เพื่อปฏิบัตึในวิถี
หลากหลาย ของชีวิตและสังคม เป็นการเพิ่มพูน
ความรู้ความเข้าใจ นำไปดำเนินการให้เกิดประโยชน์
ทั้งปัจจุบัณและอนาคต และ สูงสุดได้


๑๙ มิถุนายน ๒๕๕๐.

● คำประกาศราชสดุดีเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในพิธีทูลเกล้าฯ ถวายรางวัลความสำเร็จสูงสุด ด้านการพัฒนามนุษย์ (Special Lifetime Achievement Award) โดย นายโคฟี อันนัน เลขาธิการองค์การสหประชาชาติ	1
● "เศรษฐกิจพอเพียง คืออะไร ?"	5
● หลักที่เป็นรากฐานของ "ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง" ตามแนวพระราชดำรัส	7
● "ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง" คือ หลักสัปปุริสธรรม 7 ในพระพุทธศาสนา	10
● ทำไมจึงต้อง "พอเพียง"	13
● "ความพอเพียง" ของธรรมชาติ เป็นจุดกำเนิดของชีวิต	14
● วงจรการกำเนิดและดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิตในธรรมชาติ ขึ้นอยู่กับ "ความพอเพียง"	16
● วิธีการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิต ก็ขึ้นอยู่กับ "ความพอเพียง"	17
● "ภาวะความพอเพียง" ในระบบธรรมชาติ	20
● แม้แต่เรื่องของความรู้สึกนึกคิด ซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจ และเป็นนามธรรม ก็ขึ้นอยู่กับ "ความพอเพียง"	23
● "ความพอเพียง" คือ ทางรอดของมนุษย์และสังคม	25
● แนวทางการประยุกต์ "ความพอเพียง"	26
● วิธีประยุกต์ "ความพอเพียง" กับสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติ	27
● วิธีประยุกต์ "ความพอเพียง" กับสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติ กรณีของ ป่าไม้ ภูเขา และแม่น้ำ-ลำคลอง	32
● วิธีประยุกต์ "ความพอเพียง" กับการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์	35
● วิธีประยุกต์ "ความพอเพียง" กับการบริหารและพัฒนากาย	37
● วิธีประยุกต์ "ความพอเพียง" กับการบริหารและพัฒนาจิต	39
● บทสรุป	43

“ความพอเพียง”

คือ ทางรอดของมนุษย์และสังคม



ปื่อเริ่มต้นด้วยคำประกาศราชสดุดีเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในพิธีทูลเกล้าฯ ถวายรางวัลความสำเร็จสูงสุด ด้านการพัฒนามนุษย์ (Special Lifetime Achievement Award) โดย เลขาธิการสหประชาชาติ (นายโคฟี อันนัน) เมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม 2549 เวลา 17.00 น. ณ พระราชวังไกลกังวล หัวหิน

ขอเดชะฝ่าละอองธุลีพระบาทปกเกล้าปกกระหม่อม

สหประชาชาติมีความปลาบปลื้มยินดีในเกียรติยศอันยิ่งใหญ่ ที่ได้พระราชทานพระบรมราชวโรกาสให้เข้าเฝ้าฯ ทูลเกล้าฯ ถวายรางวัล "ความสำเร็จสูงสุดด้านการพัฒนามนุษย์" ซึ่งเป็นรางวัลชิ้นแรกของโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) จัดทำขึ้นเพื่อร่วมเฉลิมพระเกียรติ ในโอกาสแห่งการเฉลิมฉลองสิริราชสมบัติครบหกสิบปี



ใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาทได้ทรงมุ่งมั่นบำเพ็ญพระราชกรณียกิจนานัปการ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของปวงชนชาวไทยอยู่เป็นนิจศีล เป็นที่ประจักษ์แก่สายตาชาวโลก จึงต่างกล่าวขานพระนามพระองค์ว่าทรงเป็น "พระมหากษัตริย์นักพัฒนา" ใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาทมีพระราชหฤทัยเปี่ยมล้นด้วยพระเมตตาต่อพสกนิกรผู้ยากไร้ และผู้ด้อยโอกาสโดยไม่ทรงแบ่งแยกสถานะ ศาสนา ชาติพันธุ์ หรือหมู่เหล่า ทรงสดับรับฟังปัญหาความทุกข์ยากของราษฎร และพระราชทานแนวทางการดำรงชีวิตเพื่อให้ประชาชนของพระองค์สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างเข้มแข็งและยั่งยืน

โครงการในพระราชดำริต่างๆ เพื่อพัฒนาชนบทมีจำนวนมากมายและมีอากันนับ ได้ส่งผลต่อการสร้างสรรคความรูและนวัตกรรม ที่เอื้อต่อความก้าวหน้าในการพัฒนา ยังประโยชน์ให้แกพสกนิกรทั่วหล้า อาทิ โครงการที่มุ่งเน้นการเกษตรขนาดเล็กด้วยเทคโนโลยีที่เหมาะสม โครงการที่มีการอนุรักษ์และใช้ประโยชน์จากทรัพยากรน้ำอย่างยั่งยืน รวมทั้งโครงการป้องกันและบรรเทาความเดือดร้อนจากน้ำท่วมและภัยแล้ง

ด้วยพระปรีชาสามารถในการเป็นนักคิดของใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาท และคุณูปการต่อการพัฒนาที่ยั่งยืนทำให้นานาประเทศ ตื่นตัวในการปรับปรุงการพัฒนาอย่างยั่งยืนภายใต้



แนวคิดใหม่ ด้วยพระมหากรุณาธิคุณของใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาทที่มีต่อประชาราษฎร์ ที่ได้พระราชทานปรัชญา "เศรษฐกิจพอเพียง" ซึ่งชี้ถึงแนวทางการพัฒนาที่เน้นความสมดุล ความพอประมาณ ความมีเหตุผล สำนึกในคุณธรรม และการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี พอที่จะต้านทานและลดผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ จากกระแสโลกาภิวัตน์ ด้วยปรัชญาดังกล่าวนั้น สหประชาชาติจึงมุ่งเน้นเพียรพยายามและส่งเสริมการพัฒนาคน ให้ความสำคัญต่อความอยู่ดีมีสุขของประชาชน เป็นเป้าหมายศูนย์กลางในการพัฒนา

รางวัลความสำเร็จสูงสุดด้านการพัฒนามนุษย์นี้ ข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลายมีปณิธานที่จะส่งเสริมประสพการณ์และนำแนวทางการปฏิบัติในการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง อันทรงคุณค่าอย่างหาที่สุดมิได้ของพระองค์ท่าน มาช่วยจุดประกายแนวความคิดในปรัชญาดังกล่าวสู่นานาชาติไป ในโอกาสนี้ ข้าพระพุทธเจ้ามีความปลื้มปิติและภาคภูมิใจ ทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายรางวัลความสำเร็จสูงสุดด้านการพัฒนามนุษย์ แด่ใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาท

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ



นับเป็นนิมิตหมายอันน่ายินดียิ่ง ที่ในปัจจุบันองค์กรระหว่างประเทศสูงสุดอย่างองค์การสหประชาชาติ ได้เล็งเห็นความสำคัญและคุณค่าใน "ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง" และมีปณิธานที่จะเผยแพร่ไปสู่นานาชาติ ซึ่งเท่ากับเป็นการยอมรับและส่งเสริมส่งสัญญาณไปทั่วโลก ให้ตระหนักและเล็งเห็นโทษภัยที่เกิดขึ้นจากแนวทางการพัฒนาของมนุษย์ในปัจจุบัน ที่ส่วนใหญ่มุ่งพัฒนาไปเพื่อความอยู่ดีกินดีทางด้านวัตถุ โดยการกระตุ้นให้เกิดความโลภ ให้บุคคลมีความต้องการ และแสวงการตอบสนองต่อการบริโภคอย่างไม่จำกัดและอย่างไม่รู้จักพอ

ผลพวงที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาที่เป็นอยู่นี้ได้ก่อปัญหาให้กับโลกอย่างมากมาย ทั้งในด้านการทำลายสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติ จนทำให้เกิดภัยพิบัติจากการเสียความสมดุลของธรรมชาติอย่างรุนแรง นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดความเสื่อมโทรมในสังคมมนุษย์อย่างน่าเป็นห่วง ทำให้ความเป็นไปในสังคมมนุษย์มีแต่เรื่องของผลประโยชน์ ที่จะต้องแข่งขันและแย่งชิงกันตลอดเวลา เต็มไปด้วยความเครียดและความขัดแย้งในทุกระดับ

.....ความสุขใจ ความรู้สึกไว้วางใจที่มีต่อกัน รวมไปถึงสิ่งที่เป็นคุณค่าและความดีงามทางจิตใจของมนุษย์ในเรื่องของคุณธรรม-จริยธรรม ดูเหมือนกำลังลดน้อยถอยลงไปจากสังคมมนุษย์ทุกที่ ๆ จนเกิดความวิตกกังวลไปทั่วว่า อนาคตของโลกและมนุษยชาติจะเป็นอย่างไรต่อไป จะสามารถดำรงอยู่อย่างเป็นปกติสุขได้ต่อไปอีกนานเท่าใด



ปรัชญา "เศรษฐกิจพอเพียง" จึงเปรียบเสมือนแสงสว่างที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่เหมาะสม ในช่วงที่แนวทางการพัฒนาที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน กำลังจะถึงทางตัน ซึ่งเป็นที่น่ายินดียิ่งว่า สหประชาชาติก็ได้ริเริ่มและมองเห็นว่า แนวทางการพัฒนาที่จะต้องเปลี่ยนแปลงต่อไปในอนาคตอันใกล้นี้ แนวทางของ "เศรษฐกิจพอเพียง" ที่เน้นความสมดุล ความพอประมาณ ความมีเหตุผล สำนึกในคุณธรรม และการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี พอที่จะต้านทานและลดผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ จากกระแสโลกาภิวัตน์ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ริเริ่มและพระราชทานแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอด จะเป็นแนวทางที่เป็นตัวอย่างสำคัญในการพัฒนาของโลกต่อไปในอนาคต เพื่อประโยชน์และความผาสุกของชาวโลกอย่างยั่งยืน

" เศรษฐกิจพอเพียง " คือ อะไร ?

ขอนำบทความ "ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง" ที่ทรงพระกรุณาปรับปรุงแก้ไข และพระราชทานเผยแพร่เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติงานของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนประชาชนทั่วไป เมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 2542 มาลงเป็นบทตั้ง เพื่อเป็นแนวในการพิจารณาให้ลุ่มลึกต่อไป



"เศรษฐกิจพอเพียง" เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อยุคโลกาภิวัตน์

"ความพอเพียง" หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควร ต่อการมีผลกระทบใดๆอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกภายใน

ทั้งนี้ต้องอาศัยความรู้ ความรอบคอบและความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีจิตสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญาและความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี



หลักที่เป็นรากฐานของ "ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง" ตามแนวพระราชดำรัส

หลักที่เป็นรากฐานของ "ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง" ตามที่ทรงพระราชทาน กล่าวโดยสรุปมี 3 หัวข้อใหญ่ คือ

1. ความพอประมาณ
2. ความมีเหตุผล
3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี พอที่จะต้านทานและลดผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ จากกระแสโลกาภิวัตน์

หมายความว่า การจะกระทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม จะต้องคำนึงถึงเรื่อง "ความพอประมาณ" ก่อน เป็นประการแรก กล่าวคือ ให้คำนึงถึงศักยภาพหรือสิ่งต่าง ๆ ที่บุคคล องค์กร หรือประเทศชาติ มีอยู่จริงเสียก่อน ซึ่งส่วนนี้จะเป็นต้นทุนสำคัญในการดำเนินการต่าง ๆ ต่อไป เช่น ต้นทุนทางการเงิน ต้นทุนในเรื่องความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ ต้นทุนในด้านทรัพยากรธรรมชาติ ต้นทุนในลักษณะภูมิประเทศและภูมิอากาศ หรือแม้แต่ต้นทุนที่เป็นนามธรรม เช่น ความเชื่อ ขนบประเพณี วิธีการดำเนินชีวิตทางวัฒนธรรม เป็นต้น

"ความพอประมาณ" ในที่นี้หมายถึง **ไม่ทำอะไรที่เกินตัว หรือเกินเลยต้นทุนที่มีอยู่ ไม่ทำด้วยความโลภหรือเล็งผลเลิศจนเกินไป ไม่ก่อกวนคนอื่นโดยไม่จำเป็น แต่ต้องพิจารณาจากต้นทุนที่มีอยู่ แล้วดำเนินการไปให้เหมาะสมและสอดคล้องกับต้นทุนที่มีอยู่จริง** ซึ่งจะทำให้สิ่งที่ทำสามารถดำรงอยู่ในลักษณะที่พึ่งตนเองได้ อย่างที่เรียกว่า "ไม่ต้องยืมจมูกคนอื่นหายใจ"



"ความมีเหตุผล" หมายถึง **ไม่ทำด้วยอารมณ์หรือความรู้สึก** ไม่ทำตามกันด้วยความเห่อหรือตามแฟชั่น แต่ต้องแสวงหาความรู้ และทำด้วยความรู้เท่าทันและรู้จริงในสิ่งที่ทำ และมีจุดมุ่งหมายในการกระทำที่ชัดเจน ตลอดจน รู้จักเลือกเฟ้นระบบกระบวนการวิธี เครื่องมืออุปกรณ์ และเทคโนโลยี เป็นต้น ให้เหมาะสมกับความพอประมาณที่เป็นอยู่

"การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ฯ" หมายถึง **ความมั่นคงและยั่งยืนในกิจกรรมหรือสิ่งที่ทำ** ซึ่งอันที่จริง "ความพอประมาณ" และ "ความมีเหตุผล" เป็นปัจจัยหลักหรือฐานรากอันแข็งแกร่ง ที่จะทำให้เกิดภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวอยู่แล้ว แต่อย่างไรก็ตามเนื่องจากสิ่งต่าง ๆ รวมถึงสังคมมีความเคลื่อนไหวและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จึงจำเป็นต้องติดตามความเคลื่อนไหวและความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และอาจจำเป็นต้องปรับปรุงระบบ กระบวนการวิธี พัฒนาบุคลากร ฯลฯ อยู่เป็นระยะ ๆ เพื่อให้กิจกรรมหรือสิ่งที่กระทำสามารถดำรงอยู่ได้ และก้าวทันในความเปลี่ยนแปลง ไม่ถูกผลกระทบจากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

รากฐานของ "เศรษฐกิจพอเพียง" ทั้ง 3 หัวข้อดังกล่าวแล้ว ยังได้ตรัสแนะนำอีกว่า แมฐหลักดังที่ว่านี้แล้ว ก็เชื่อว่าจะนิ่งนอนใจได้ แต่ยังคงต้องกระทำไปด้วยความไม่ประมาท ด้วยความรอบคอบระมัดระวังอยู่เสมอ ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ความเพียร ความอดทน ด้วยสติและปัญญาและจิตสำนึกในคุณธรรม เพื่อที่จะให้ประสบผลสำเร็จด้วยดี



ดังนั้น "ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง" จึงไม่ใช่เรื่อง
การหันกลับไปใช้ชีวิตที่กินน้อย - ใช้น้อย ดำรงชีพอยู่กับ
ธรรมชาติแบบดั้งเดิม โดยปฏิเสธความเจริญหรือเทคโนโลยี
สมัยใหม่

แต่เป็นเรื่องของการรู้เท่าทัน รู้จักเลือกเฟ้น และรู้จัก
ปรับตัวให้เหมาะสมกับยุคสมัยอยู่เสมอ ให้สามารถดำรงอยู่
ได้อย่างปกติสุข ด้วยความสามารถที่พึ่งตนเองได้ และยืนหยัด
อย่างมั่นคงและยั่งยืน

นอกจากนั้น ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกกิจกรรม
ของชีวิต ทั้งในด้านการใช้ชีวิตครอบครัว การประกอบอาชีพ หรือ
การทำธุรกิจในระดับต่าง ๆ แม้แต่ในเรื่องของการจัดระบบการศึกษา
การบริหารและพัฒนาประเทศ ไม่ได้จำกัดอยู่แต่ในเรื่องของ
"เศรษฐกิจ" เพียงอย่างเดียว



DHARMA CENTRE
CHULALONGKORN UNIVERSITY



"ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง" คือ หลักสัปปริสธรรม 7 ในพระพุทธศาสนา

เมื่อพิจารณา"ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง" โดยละเอียดแล้ว จะเห็นได้ว่า มีความสอดคล้องและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับ หลักธรรม คือ "สัปปริสธรรม 7" ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้เป็นอย่างมาก หรืออาจกล่าวได้ว่า "ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง" เป็นการอธิบาย "สัปปริสธรรม 7" ในลักษณะประยุกต์นั่นเอง

"สัปปริสธรรม 7" มีความหมายว่า **"ธรรมของสัตบุรุษ, ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ, คุณสมบัติของคนดี, ธรรมของคนดี"**

กล่าวโดยสรุป หมายถึงธรรม 7 ประการที่ทำให้เรียกบุคคล ได้ว่าเป็น "คนดี" หรือ บุคคลที่จะได้รับการยกย่องว่าเป็นคนดีที่ แท้จริงตามหลักพุทธศาสนาแล้ว จะต้องเป็นผู้ที่ประกอบด้วยคุณสมบัติ 7 ประการ ดังนี้ คือ

1. **ธัมมัญญตา = ความรู้จักเหตุ** คือ รู้ถึงหลักความจริง หรือ เหตุปัจจัยที่เป็นกฎเกณฑ์หรือเงื่อนไขของสิ่งต่าง ๆ
2. **อัตถัญญตา = ความรู้จักผล** คือ รู้ถึงความมุ่งหมาย หรือ อรรถประโยชน์ หรือคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งต่าง ๆ
3. **อิตถัญญตา = ความรู้จักตน** คือ รู้ถึงฐานะหรือกำลังในด้านต่าง ๆ ของตนที่มีอยู่ เช่น วัย เพศ นิสัย สถานภาพทางสังคม กำลังทรัพย์ ความรู้ ความสามารถ ความถนัด เป็นต้น
4. **มัตถัญญตา = ความรู้จักประมาณ** คือรู้ถึงความพอเหมาะพอดีในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป



5. กาลัญญตา = ความรู้จักกาล คือ รู้จักใช้เวลาให้ถูกต้อง ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะเวลา เป็นต้น

6. ปริสัจญตา = ความรู้จักชุมชน คือ รู้จักในเรื่องความเชื่อ ขนบประเพณี วัฒนธรรมของชุมชนหรือรู้เท่าทันความเป็นไป ของสังคม

7. ปุคคัลญตา = ความรู้จักบุคคล คือ รู้จักความแตกต่าง ของบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย เช่น โดยอัธยาศัย ความสามารถ ความถนัด เป็นต้น

"ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง" ตามแนวพระราชดำรัสของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว นั้น ได้ทรงประยุกต์หลักธรรมในหมวด "สัปปุริสธรรม 7" นี้ ให้น้อยมาเหลือเป็น 3 หัวข้อ คล้ายกับที่ พระพุทธองค์ได้ตรัสประยุกต์และยืนยันอริยมรรคมีองค์ 8 ให้เหลือ เพียง 3 หัวข้อ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งสามารถนำมาเปรียบเทียบกันได้ดังนี้

1. ความพอประมาณ = ความรู้จักตน + ความรู้จักประมาณ

2. ความมีเหตุผล = ความรู้จักเหตุ + ความรู้จักผล

3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี = ความรู้จักกาล + ความรู้จักชุมชน + ความรู้จักบุคคล

โดยได้ทรงแนะนำให้พิจารณาเรื่องความพอประมาณก่อน เป็นอันดับแรก



กล่าวคือ ให้เริ่มต้นจากการพิจารณาต้นทุนหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองมีอยู่จริง (=รู้จักตน + รู้จักประมาณ) จากนั้นจึงเลือกแผนวิธีการหรือกระบวนการดำเนินการต่างๆ (=รู้จักเหตุ) และกำหนดเป้าหมายให้เหมาะสมกับต้นทุนที่มีอยู่ (=รู้จักผล) ก็จะทำได้ดำเนินการในเรื่องนั้น ๆ ได้ด้วยตนเอง คือ สามารถพึ่งตนเองได้ ไม่ต้องตกอยู่ในลักษณะยืมจมูกคนอื่นหายใจ และในที่สุดก็ยังคงต้องมีความระมัดระวังติดตามความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ ซึ่งสาระสำคัญที่จะต้องเฝ้าติดตาม ก็คือเรื่องของเวลาหรือยุคสมัย (=รู้จักกาล) ตลอดจนเรื่องของบุคคล (=รู้จักบุคคล) และสังคม (=รู้จักชุมชน) ที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

อีกประการหนึ่ง ในความหมายของ "สัปปุริสธรรม 7" ซึ่งให้ไว้ว่า คือ "คุณสมบัติของคนดี" เราจึงสามารถนำไปใช้เป็นหลักเกณฑ์ในการพิจารณาตรวจสอบ "คนดี" และสามารถเลือกเฟ้น "คนดี" ให้มาเป็น "ผู้นำ" ของสังคมสนองพระบรมราโชวาทที่ได้พระราชทานไว้ ให้สัมฤทธิ์ผลเป็นจริงขึ้นมาได้.....

“ในบ้านเมืองนั้นมีทั้งคนดีและคนไม่ดี ไม่มีใครจะทำให้ทุกคนเป็นคนดีได้ทั้งหมด การทำให้บ้านเมืองมีความปกติสุขเรียบร้อย จึงมิใช่การทำให้ทุกคนเป็นคนดี หากแต่อยู่ที่การส่งเสริมคนดี ให้คนดีได้ปกครองบ้านเมือง และควบคุมคนไม่ดี ไม่ให้มีอำนาจ ไม่ให้ก่อความเดือดร้อนวุ่นวายได้ ”



ทำไมจึงต้อง "พอเพียง "

คำว่า "พอเพียง" ในที่นี้ มีความหมายอย่างที่เราถนัดอธิบายสั้น ๆ ง่ายๆ คือ "การดำเนินไปในทางสายกลาง" ซึ่งอาจให้ความหมายอย่างง่าย ๆ ว่า "ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไป" แต่ทั้งนี้ต้องเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติในเรื่องนั้น ๆ ไม่ใช่คิดเอาเองหรือว่าเอาเองตามอารมณ์หรือความรู้สึก

หากจะเข้าใจเรื่องนี้ให้ชัดยิ่งขึ้น ขอแนะนำให้พิจารณาเรื่อง "ทางสายกลาง" หรือ "มัชฌิมาปฏิปทา" ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ซึ่งได้แสดงไว้ชัดว่า คือ "อริยมรรค มีองค์ 8" เป็นทางสายกลางที่จะนำไปสู่ความดับสิ้นแห่งทุกข์หรือปัญหาอย่างสิ้นเชิง โดยทางสายนี้ประกอบไปด้วยความถูกต้อง 8 ประการ อาทิ สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นถูกต้อง) เป็นต้น ซึ่งจะเห็นว่าทั้ง 8 องค์ มีคำว่า "สัมมา" ซึ่งแปลว่า "ถูกต้อง" นำอยู่เสมอ

ดังนั้น ในเรื่องทางสายกลางนี้ จึงเป็นเรื่องที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของ "ความถูกต้อง" หรือ "กฎเกณฑ์" ของธรรมชาติในเรื่องนั้น ๆ เป็นสำคัญ

หากไม่รู้ถึงเรื่องเหล่านี้แล้ว ก็เป็นอันว่าไม่สามารถดำเนินไปในทางสายกลางได้เลย

ในปัจจุบันเราสามารถเข้าใจเรื่อง "ความพอเพียง" หรือที่ว่า "ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไป" ได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะผลการศึกษาและวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งทำให้รู้มากขึ้น ๆ ว่า ความเป็นไปของธรรมชาติล้วนเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ โดยเฉพาะธรรมชาติ



ของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย จะดำรงอยู่รอดหรือดำรงอยู่เป็นปกติสุขได้ ต้องอาศัยหรือขึ้นอยู่กับ "ความพอเพียง - ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป" เป็นสำคัญ ซึ่งจะได้กล่าวให้ละเอียดในหัวข้อถัดไป

กล่าวอีกนัยหนึ่ง หากไม่มี "ความพอเพียง-ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไป" ตามประเภทของธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ ต้องการแล้ว สิ่งมีชีวิตนั้น ๆ ก็ไม่สามารถอุปติและดำรงอยู่ได้ แต่สำหรับสิ่งที่ไม่มีชีวิตแล้วไม่มีความจำเป็นใด ๆ ที่จะต้องเกี่ยวข้องของในเรื่องของ "ความพอเพียง" เลย

DHARMA CENTRE

"ความพอเพียง" ของธรรมชาติ เป็นจุดกำเนิดของชีวิต

การกำเนิดของสิ่งมีชีวิตบนผืนพิภพนั้น จะเริ่มต้นขึ้นได้ก็ด้วยการจัดให้เกิด "ความพอเพียง-ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไป" ของสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติเสียก่อน

โดยเริ่มจากการมีความพอเพียงหรือความสมดุลในเรื่องของธาตุพื้นฐานทั้ง 4 (กล่าวตามหลักพุทธศาสนา) คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ซึ่งในหลักธรรมได้แสดงไว้ชัดว่า ธาตุไฟ เป็นธาตุที่สำคัญที่สุด ที่เป็นตัวควบคุมความเปลี่ยนแปลงของธาตุอื่น ๆ

ดังนั้น จึงต้องเริ่มต้นที่การมีธาตุไฟที่พอเพียง ที่ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไป คือ ไม่เย็นเกินไป หรือไม่ร้อนเกินไป

ธาตุไฟที่พอเพียงตามธรรมชาตินั้น พิจารณาจากอะไร ?

ขอเสนอให้พิจารณาจาก ธาตุน้ำ



กล่าวคือ ธาตุไฟ พอเพียง ในขนาดที่ทำให้ธาตุน้ำสามารถดำรงอยู่ได้ 3 สถานะ ในบรรยากาศของธรรมชาติ คือ ของแข็ง (น้ำแข็งหรือหิมะ) , ของเหลว และก๊าซ (ไอน้ำ)

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า ในแง่ของดาวเคราะห์ หากมีการวิวัฒนาการจนกระทั่งสามารถมีน้ำทั้ง 3 สถานะอยู่ในบรรยากาศตามธรรมชาติแล้ว ก็เป็นสิ่งบอกได้ว่า ดาวเคราะห์ดวงนั้นมีความพอเพียงเหมาะสมที่จะรองรับการเกิดขึ้นของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายได้แล้ว

ทำไม ธาตุน้ำ จึงต้องมี 3 สถานะในบรรยากาศของธรรมชาติ

ก็เพื่อที่ธรรมชาติจะสามารถกระจายน้ำไปได้อย่างทั่วถึงบนผืนพิภพ (โปรดอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมจากหนังสือ "ความหมายคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ และการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ" หน้า 10 - 17 จัดพิมพ์โดยธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) โดยธาตุน้ำจะทำหน้าที่เป็นตัวทำละลายที่สำคัญ ที่ทำให้สารต่างๆ ละลายผสมผสานและคลุกเคล้ากัน จนสามารถรวมตัวกันและก่อตัวเป็นสิ่งต่าง ๆ ขึ้นมาได้

เมื่อธาตุไฟและธาตุน้ำ อยู่ในภาวะพอเพียงอย่างที่กล่าวแล้ว ธาตุลมที่อยู่ในหลักธรรมแสดงว่า เป็นเรื่องของพลังในการขับเคลื่อนหรือเคลื่อนไหวของสิ่งต่างๆ ก็อยู่ในภาวะที่พอเพียงไปด้วย กล่าวคือเกิดสิ่งที่เรียกว่า "ปรารถนา" หรือ "พลังแห่งชีวิต" ขึ้นในธาตุลม จึงพร้อมที่จะขับเคลื่อนขบวนการต่าง ๆ ของชีวิตให้ดำเนินต่อไปได้ และทำให้ธาตุดินพอเพียง กล่าวคือมีคุณสมบัติที่จะรวมตัวกันและก่อกำเนิดเป็น "สารอินทรีย์" ซึ่งเป็นโครงสร้างของสิ่งมีชีวิต



วงจรการกำเนิดและดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิตในธรรมชาติ ขึ้นอยู่กับ "ความพอเพียง"

เมื่อธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อยู่ในภาวะพอเพียงหรืออีกนัยหนึ่ง มีความสมดุล จึงสามารถรองรับการอุบัติและดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิตได้

วงจรการเกิดขึ้นของสิ่งมีชีวิต เริ่มต้นด้วยการกำเนิดของ "พืช" ก่อน

เพื่ออะไร ?

เพื่อแปรสารวัตถุ (ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ ที่อยู่ในภาวะพอเพียง) ที่เป็นสารอนินทรีย์ ให้อยู่ในสภาพของสารอินทรีย์ ซึ่งเป็นสารที่เป็นโครงสร้างของสิ่งมีชีวิต , เพื่อเป็น "ป่าต้นน้ำ" บนภูเขาสูง ซึ่งเป็นแหล่งกักเก็บน้ำจืดและปล่อยน้ำไปตามแม่น้ำลำคลอง ไหลหล่อเลี้ยงสิ่งมีชีวิตทั้งหลายที่อยู่บนผืนแผ่นดิน , เพื่อเป็น "ป่าไม้" ที่เป็นแหล่งให้ความชุ่มชื้นและความเย็นซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวปรับอุณหภูมิของโลก ตลอดจนยึดหน้าดินของภูเขาไม่ให้ไหลลงมา และเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม คือให้มีปัจจัย 4 ในธรรมชาติซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานต่อการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค อย่างพอเพียง

เมื่อมีพืชพอเพียงแล้วในระดับหนึ่ง ต่อจากนั้นสัตว์ต่าง ๆ (รวมถึงมนุษย์) จึงก่อกำเนิดต่อขึ้นมาได้ เพราะสัตว์ไม่สามารถสร้างสารอินทรีย์ด้วยตนเองได้ ต้องอาศัยจากพืช

และที่สุดกลไกของธรรมชาติ ได้สร้างสิ่งที่เรียกว่า "จุลินทรีย์" ขึ้นมา เพื่อแปรสภาพซากพืชซากสัตว์ที่ตายแล้ว ให้อกลับคืนเป็นดิน-น้ำ-ลม-ไฟ เพื่อรักษาความสมดุลของธรรมชาติต่อไป



จะเห็นได้ว่า โครงสร้างหรือระบบของธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตทั้งหมด ตั้งอยู่บนฐานของ "ความพอเพียง" ร่องรับกันมาเป็นชั้น ๆ ตามลำดับ และจะเห็นได้ว่าในระบบการจัดการของธรรมชาติ ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า "ของเสีย" ในธรรมชาติ เกิดขึ้นเป็นของตกค้าง และกลายเป็นมลพิษที่จะมาทำลายสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติเลย ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าสนใจมาก !

นั่นที่ ระบบและกระบวนการจัดการของธรรมชาติ ไม่ได้สร้างสิ่งที่เป็น "ของเสีย" หรือ "มลพิษ" ให้เกิดขึ้นนี้ กล่าวได้ว่าเป็นผลที่สะท้อนให้เห็นถึงสัมฤทธิ์ผลและความยิ่งใหญ่ของการจัดการด้วย "ความพอเพียง" ของธรรมชาติ ซึ่งควรจะนำมาเป็นอุทาหรณ์และบทเรียนสำหรับมนุษย์ที่จะทำหรือสร้างกิจกรรมอะไรต่างๆ ก็ตามต่อไป

วิธีการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิต ก็ขึ้นอยู่กับ "ความพอเพียง"

เมื่อพิจารณาสิ่งมีชีวิตเป็นรายประเภท หรือลงรายละเอียดไปถึงชีวิตในระดับจุลภาคที่เป็นสารชีวเคมี ก็ จะเห็นว่วิธีการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิตทั้งหมด ล้วนตั้งอยู่บนฐานของ "ความพอเพียง" เช่นกัน

พืชบางอย่างต้องการน้ำ , แสงแดด เป็นต้น มาก - น้อยไม่เท่ากัน , ต้องการแร่ธาตุหรือคุณภาพของดินที่จัด ที่เค็ม ที่เปรี้ยวไม่เท่ากัน เหล่านี้ก็คือเรื่องของ "ความพอเพียง" ที่พืชแต่ละชนิดมีความต้องการตามธรรมชาติที่แตกต่างกัน หากมีมากเกินไปหรือน้อยเกินไป พืชชนิดนั้น ๆ ก็จะไม่แข็งแรง ไม่งอกงาม หรืออาจตายได้



ในสัตว์ที่เห็นเดียวกัน หากกิน - นอน ฯลฯ หรืออยู่ในอิริยาบถใด มากเกินไป-น้อยเกินไป ก็ล้วนมีผลต่อสุขภาพและการดำรงอยู่ทั้งนั้น หรืออย่างร่างกายของมนุษย์ ซึ่งปัจจุบันวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้ ค้นพบอย่างกว้างขวางถึงค่าสูงและต่ำของปริมาณสารชีวเคมีซึ่งเป็น ค่าปกติของร่างกายมนุษย์ เช่น ระดับน้ำตาลในเลือด ปกติจะมีค่า ระหว่าง 70 -110 mg/dL หรือระดับของ Cholesterol ในเลือดซึ่งปกติ จะมีค่าระหว่าง 120 - 220 mg/dL หากตรวจพบว่าค่าที่ต่ำกว่าหรือ สูงกว่าค่าปกติ ก็เป็นสัญญาณเตือนว่าระบบของร่างกายเริ่มไม่ปกติแล้ว กำลังมีอันตรายที่จะบั่นทอนความแข็งแรงและสุขภาพเกิดขึ้นแล้ว จำเป็นต้องหาสาเหตุเพื่อป้องกันและรักษาสุขภาพต่อไป

ค่าสูงและต่ำ ที่ค้นพบนี้ อันที่จริงก็คือเรื่องของ "ความพอเพียง - ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไป" นี้เอง ซึ่งธรรมชาติมีกฎเกณฑ์ให้สิ่งมีชีวิตต้องดำรงชีพอยู่ในหลักของ "ความพอเพียง" จึงจะอยู่ได้อย่างปกติสุขและยั่งยืน

ในปัจจุบัน มนุษย์ได้เรียนรู้ในเรื่องภาวะความพอเพียง ที่เกี่ยวข้องกับระบบในร่างกายของมนุษย์อย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง ทั้งในเรื่องของอวัยวะตลอดจนสารชีวเคมี ว่าจะต้องมีรูปร่างและ ลักษณะอย่างไร มีจังหวะการทำงานอย่างไร มีจำนวนหรือปริมาณ เท่าใดเป็นต้น จึงจะอยู่ในภาวะพอเพียงที่จะทำให้ดำรงอยู่ได้โดยปกติสุข

เช่น ตับ มีหน้าที่สำคัญในการกำจัดของเสียในร่างกาย เป็นแหล่งสำรองเลือดและพลังงานที่สำคัญ เป็นแหล่งสร้างน้ำดี เพื่อช่วยในการย่อยอาหาร เป็นต้น ตับที่เป็นปกติจะมีขนาดและ ลักษณะเป็นอย่างหนึ่ง หากมีขนาดโตเกินไปปกติหรือมีรูปร่างลักษณะ



ผิดไปจากปกติ หรือมีปริมาณความเข้มข้นของสารชีวเคมีบางอย่าง
ที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ก็เป็นสิ่งบอกเหตุถึงพยาธิสภาพหรือ
ความผิดปกติของร่างกายที่จะต้องตรวจเพื่อป้องกันและรักษาต่อไป

เคยได้ยินมาว่า ในบุคคลที่เป็น "ตับแข็ง" ที่เกิดจากการดื่ม
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จำนวนมากและเป็นเวลานาน ทำให้เซลล์
ของตับถูกทำลายไปเรื่อย ๆ ส่วนของตับที่แข็งก็คือส่วนของเซลล์ตับ
ที่ถูกทำลายหรือตายไปนั่นเอง เซลล์ของตับแม่ถูกทำลายไปถึง 2 ใน 3
ส่วน เหลืออยู่เพียง 1 ใน 3 ส่วนเท่านั้น ก็ยังสามารถทำหน้าที่ให้
ร่างกายดำรงชีพต่อไปได้

ธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายมีภาวะของความทนทาน
และความสามารถในการยืดหยุ่นหรือต่อสู้ เพื่อการดำรงอยู่อย่างน่า
อัศจรรย์ ซึ่งส่วนนี้มีทั้งข้อดีและข้อเสีย

ในส่วนของ "ข้อดี" คือ ทำให้สามารถประคองชีวิตให้ดำรง
อยู่ต่อไปได้นานยิ่งขึ้น

ในส่วนของ "ข้อเสีย" คือ ทำให้เกิดความประมาท ไม่เกิด
ความกระตือรือร้นและขวนขวายในการปรับปรุงหรือแก้ไข ตั้งแต่เริ่ม
ต้นที่มีปัญหาหรือพยาธิสภาพเกิดขึ้น เราจึงเห็นได้โดยทั่วไป เช่น
จะไปโรงพยาบาลก็ต่อเมื่อมีอาการหนักแล้ว หรือแม้แต่ในเรื่องของ
ธรรมชาติแวดล้อมก็เช่นเดียวกัน ต้องรอให้เกิดภัยพิบัติมาก ๆ และให้
ถึงตัวเสียก่อน จึงจะเกิดความรู้สึกและสำนึกขึ้นมาว่า จะต้องทำอะไร
เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม





"ภาวะความพอเพียง" ในระบบของธรรมชาติ

ในระบบของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ เมื่อพิจารณาแล้ว จะเห็นว่ามีลักษณะเป็นอย่างเดียวกันกับระบบในร่างกายของมนุษย์ ซึ่งน่าเสียดายเป็นอย่างมากว่า มนุษย์โดยทั่วไปยังศึกษาและให้ความสำคัญกับเรื่อง "ภาวะความพอเพียง" ในระบบของธรรมชาติน้อยเกินไป

ในธรรมชาติอย่างที่เราเห็น ๆ เเท่าที่สังเกตได้ มีดวงอาทิตย์ มีโลก มีดวงจันทร์ มีแสงสว่าง มีความร้อน มีความมืด-สว่าง มีแผ่นดิน มีแม่น้ำ มีเมฆ มีฝน มีลม มีหิมะ มีน้ำแข็ง มีภูเขา มีป่าไม้ทั้งบนภูเขา -บนพื้นราบและชายเลน มีแม่น้ำ-ลำคลอง เป็นต้น

สิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวถึงข้างต้น อาจมองได้ว่าอันที่จริงก็คือ "ระบบอวัยวะของธรรมชาติ" ที่มีหน้าที่และกำลังทำหน้าที่เพื่อรักษาสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในธรรมชาติ ให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข เช่นเดียวกับ "ระบบอวัยวะในร่างกายมนุษย์" ที่มีหน้าที่และกำลังทำหน้าที่เพื่อรักษาชีวิตของมนุษย์ ให้สามารถอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข

น่าเสียดาย ! ที่มนุษย์ไม่ได้มองหรือตระหนักรู้ในเรื่องนี้ เเท่าไ้ว่า ธรรมชาติใด ? มีหน้าที่อะไร ? จะต้องมีมาก - น้อยเพียงใด ? จึงจะทำให้ธรรมชาติสามารถทำหน้าที่ได้เป็นปกติ และหากธรรมชาติใด ? ถูกทำลายไป จะเกิดผลกับธรรมชาติโดยรวมอย่างไร ? เป็นต้น

DHARMA CENTRE
CHULALONGKORN UNIVERSITY



เมื่อมนุษย์ไม่ตระหนักรู้ จึงกระทำกับสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติ ตามอำเภอใจอย่างไม่ปราณีปราศรัย โดยมีตัวกระตุนที่สำคัญ คือ ความโลภที่ต้องการการตอบสนองในการบริโภค เพื่อความอยู่ดี-กินดีของตน อย่างไม่จำกัดและไม่รู้จักพอ โดยไม่รู้สึกเลยว่า **สิ่งที่กระทำนี้ เป็นการทำลายระบบอวัยวะของธรรมชาติ** ซึ่งจะส่งผลร้ายต่อการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิตทั้งหมด เปรียบได้กับอวัยวะ ในร่างกายของมนุษย์ที่กำลังถูกทำลาย ซึ่งจะส่งผลต่อความเป็นอยู่ และความปกติสุขของร่างกายในที่สุด

ตลอดเวลาที่ผ่านมา **มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตประเภทเดียวที่สามารถทำลายสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติได้** สัตว์อื่น ๆ เนื่องจากมีความสามารถจำกัดเพียงเท่าที่สัญชาตญาณให้มา จึงมีความเป็น เป็นอยู่ที่ต้องเป็นไปตามธรรมชาติเท่านั้น ไม่สามารถทำอะไรใหม่ หรือมากเกินไปกว่าธรรมชาติ การดำรงชีวิตของสัตว์อื่น ๆ จึงจะไม่มี การทำลายธรรมชาติ

การทำลายธรรมชาติที่ผ่านมา ที่ยังไม่ส่งผลให้เห็นชัดเจนนัก ก็เพราะยังเหลือสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติมากพอที่จะรักษา "ภาวะความ พอดีเพียง" หรือ ความสมดุลของธรรมชาติไว้ได้ แต่ปัจจุบันสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติถูกทำลายมากเกินไป จนถึงระดับที่ไม่สามารถ รักษา "ภาวะความพอดีเพียง" หรือ ความสมดุลของธรรมชาติ ได้อีกต่อไป ภัยธรรมชาติต่าง ๆ จึงเกิดให้เห็นมากขึ้น ๆ เช่น ภัยที่เกิดจากภาวะโลกร้อน ที่เป็นเรื่องใหญ่มาก ซึ่งทำให้ดิน ฟ้า อากาศ ฤดูกาล เปลี่ยนแปลงไป , ภัยอันเกิดจากลมและพายุที่ก่อตัว ถี่ขึ้นและรุนแรงยิ่งขึ้นตามลำดับ , ภัยแล้งและภัยน้ำท่วม และที่มาเป็น



หวนมากในอนาคตอันใกล้นี้ คือ ภัยอันเกิดจากธารน้ำแข็งของขั้วโลกกำลังละลายอย่างรวดเร็ว ซึ่งจะส่งผลให้เกาะและแผ่นดินที่อยู่ต่ำตามชายฝั่งทะเล ถูกน้ำท่วมและหายไปจากแผนที่ ตลอดจนภัยที่เกิดจากการขาดแคลนน้ำจืด เพราะแหล่งต้นน้ำลำธารถูกทำลาย แม่น้ำลำคลองแห้ง และถูกทำให้กลายเป็นเสมือนทอระบายน้ำทิ้ง

นอกจากนั้น ยังมีภัยอันเกิดจากมลพิษ ซึ่งเกิดขึ้นจากกระบวนการผลิตหรือแม้แต่ผลผลิตต่างๆ ที่มนุษย์สร้างขึ้น ส่งผลให้เกิดมลพิษอย่างมหาดลทั้งบนผืนดิน ในแหล่งน้ำ ในอากาศ ในอาหารหรือ สิ่งของอุปโภคบริโภคต่างๆ



DHARMA CENTRE
CHULALONGKORN UNIVERSITY



แม่แต่เรื่องของความรู้สึกนึกคิด ซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจ
ที่เป็นนามธรรม ก็ขึ้นอยู่กับ "ความพอเพียง"

เรื่อง "ความพอเพียง" นี้ มีความสำคัญและเข้าไป
เกี่ยวข้องกับแม่ในเรื่องของนามธรรม คือ ความรู้สึกนึกคิด
ซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจ

ตัวอย่างที่เห็นง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น

- ดีใจมากเกินไป อาจทำให้ช็อคได้
- เสียใจมากเกินไป อาจตรอมใจและถึงกับเสียชีวิตได้
- คิดมากเกินไป อาจทำให้เป็นโรคจิตและโรคประสาทได้
- โกรธมากเกินไป อาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตกได้

เป็นต้น

ดังนั้น ในเรื่องของความรู้สึกนึกคิด ก็ยังต้องเรียนรู้และ
พยายามรักษาให้อยู่ในภาวะที่พอเพียงเช่นกัน เพื่อให้ความเป็นไป
ในส่วนของจิตหรือเรื่องภายในจิต เป็นไปด้วยดีไม่เกิดปัญหา

นอกจาก "ความพอเพียง" ในเรื่องของ "ปริมาณ" แล้ว
ยังต้องรู้จักความพอเพียงในเรื่อง "คุณภาพ" ด้วย เช่น การจะทำ
อะไรให้ประสบความสำเร็จ จะต้องมืองค์ประกอบที่เป็นคุณภาพ
ภายในที่สำคัญ 4 อย่างด้วยกัน คือ

1 ความพอใจ (จันทะ)

2 ความเพียร (วิริยะ)

3 ความมุ่งมั่นแน่วแน่ (จิตตะ)

4 การไตร่ตรอง (วิมังสา)



จะขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดไปไม่ได้ และยังคงต้องมีย่างพอเพียง ต่อเรื่องที่ทำนั้น ๆ ด้วย

ในหลักของพระพุทธศาสนา มีคำที่ใช้ว่า "ภาวิตา พหุลีกตา" ซึ่งมีความหมายว่า "อบรมให้มาก ๆ ทำให้มาก ๆ" การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา นอกจากจะปฏิบัติตามขอธรรมแล้ว ยังจะต้องปฏิบัติให้มาก ๆ ให้บ่อย ๆ ให้ต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความชำนาญ จนเกิดเป็นอย่างที่เราเรียกว่า "อินทรีย์" (=เป็นใหญ่) หรือ "พละ" (=พลัง) จึงจะพอเพียงที่จะทำให้การปฏิบัติธรรมนั้น ๆ ประสบความสำเร็จ ขึ้นมาได้

แม้แต่เรื่องของการพัฒนาจิตที่ลึกซึ้ง เพื่อมุ่งสู่ความเป็นพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนา ก็อยู่บนรากฐานของ "ความพอเพียง" เช่นกัน ซึ่งจะได้กล่าวให้ละเอียดขึ้นในบทต่อไป

เรื่อง "ความพอเพียง" ในทางจิตใจนี้ นับเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด อาจกล่าวได้ว่า "ความพอเพียง" ในทางจิตใจของมนุษย์ เป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดผลกระทบต่อ "ความพอเพียง" ต่าง ๆ ตามที่ได้กล่าวมาทั้งหมดเป็นอย่างมาก สมดังคำสอนในพระพุทธศาสนาที่ว่า "ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ เป็นประธาน มีใจถึงก่อน มีใจเป็นตัวนำ" ดังนั้นหากมนุษย์ไม่มี "ความพอเพียง" ในทางจิตใจแล้ว ก็ยากที่จะทำให้เกิด "ความพอเพียง" ในด้านอื่น ๆ ได้

และเพราะมนุษย์ไม่มี "ความพอเพียง" ในทางจิตใจนี้เอง จึงเป็นต้นเหตุสำคัญที่ไปทำลาย "ความพอเพียง" ในด้านต่าง ๆ จนทำให้เกิดวิกฤตการณ์และภัยพิบัติมากมายอย่างที่กำลังประสบกันอยู่



ความพอเพียง คือ ทางรอดของมนุษย์และสังคม

ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่าทุกสิ่งในธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติ วิธีการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิตในธรรมชาติ หรือไกลเข้ามาที่เป็นเรื่องของชีวิตในทางกาย หรือแม้แต่เรื่องของจิตใจ หากจะให้เป็นไปโดยปกติสุขและยั่งยืนแล้ว ล้วนต้องมีรากฐานอยู่บนเรื่อง "ความพอเพียง" ทั้งสิ้น

ทั้งนี้เพราะระบบของธรรมชาติ คือ ระบบความพอเพียง

หากมนุษย์ไม่ดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง ตามหลักแห่งความพอเพียงแล้ว มนุษย์ก็จะประสบปัญหา ความทุกข์ และภัยพิบัติ นานัปการ และนับวันจะทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ๆ จนถึงที่สุด คือความหายนะชนิดที่อาจจะต้องมีการล้างโลกกันใหม่ เพื่อปรับตัวให้กลับคืนสู่ "ความพอเพียง"

ความพอเพียง จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ที่มนุษย์จะต้องเรียนรู้และดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักความพอเพียง ในเรื่องนั้น ๆ มนุษย์จึงจะสามารถดำเนินชีวิตและดำรงอยู่ได้เป็นปกติสุขและยั่งยืน หรืออาจกล่าวได้ว่า ความพอเพียงนี้แหละที่จะเป็นทางรอดของมนุษย์และสังคม โดยเฉพาะกับโลกปัจจุบันและโลกอนาคตที่กำลังสูญเสียในเรื่องความพอเพียงในทุก ๆ ด้าน และต้องการความพอเพียงมาเยียวยารักษาอย่างรีบด่วน



แนวทางการประยุกต์ "ความพอเพียง"

เมื่อได้เห็นความสำคัญในเรื่อง "ความพอเพียง" ว่าเป็นหัวใจหรือรากฐานในการดำเนินและดำรงอยู่ของชีวิตที่เป็นปกติสุขและยั่งยืนแล้ว ต่อไปจะได้เสนอแนะวิธีการปฏิบัติหรือประยุกต์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความพอเพียงในบริบทต่าง ๆ เพื่อให้เป็นตัวอย่างที่จะสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงและให้บังเกิดผลจริง

ในเรื่องของการปฏิบัติ จริง ๆ แล้ว ไม่จำเป็นที่จะต้องไปรู้และทำเรื่อง "ความพอเพียง" ในทุกเรื่อง แต่ให้รู้จักเลือกปฏิบัติในส่วนที่เป็นหัวใจหรือประเด็นสำคัญเท่านั้น เมื่อปฏิบัติในเรื่องเหล่านี้ถูกต้องแล้ว ก็จะมีผลไปถึงเรื่องอื่น ๆ เองโดยอัตโนมัติ

อาจจำแนกได้เป็น 4 เรื่องที่สำคัญ คือ

1. เรื่องสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติ
2. เรื่องที่เกี่ยวข้องด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์
3. เรื่องการบริหารและพัฒนากาย
4. เรื่องการบริหารและพัฒนาจิต



DHARMA CENTRE
CHULALONGKORN UNIVERSITY



วิธีการประยุกต์ "ความพอเพียง" กับ สิ่งแวดล้อมในธรรมชาติ

สิ่งแวดล้อมในธรรมชาติ อย่างที่ได้เสนอไปแล้วว่า ขอให้มองด้วยความเข้าใจในลักษณะที่ว่า เป็น “อวัยวะของธรรมชาติ” เหมือนอย่างอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งอวัยวะต่าง ๆ นั้นล้วนเป็นสิ่งสำคัญและมีหน้าที่แตกต่างกันไป

อวัยวะของร่างกายนั้น มีทั้งส่วนที่เราไม่สามารถควบคุมได้ เช่น การทำงานของหัวใจ และอวัยวะภายในทั้งหลาย และมีส่วนที่เราสามารถควบคุมได้ เช่น ระบบกล้ามเนื้อลายที่ทำให้อวัยวะต่างๆ สามารถเคลื่อนไหวได้ เช่น การเดิน การหยิบ การกระพริบตา เป็นต้น จะเห็นได้ว่าการทำงานของอวัยวะที่สำคัญจริง ๆ ของร่างกายนั้น เราไม่สามารถเข้าไปควบคุมและสั่งการได้ ซึ่งอาจนับว่าเป็นข้อดีก็ได้ เพราะหากเราสามารถเข้าไปควบคุมและสั่งการได้ ร่างกายคงจะวุ่นวายมาก และอาจจะไม่สามารถทนอยู่ให้เราเข้าไปจัดการได้นานเท่าใด

สิ่งแวดล้อมในธรรมชาติก็เช่นเดียวกัน มีทั้งในส่วนที่เราไม่สามารถเข้าไปบริหารและจัดการได้ ซึ่งเป็นส่วนหรืออวัยวะที่สำคัญที่สุดของธรรมชาติ เช่น ดวงอาทิตย์ ลม ฝน หิมะ เป็นต้น กับส่วนที่เราสามารถเข้าไปบริหารและจัดการได้ เช่น ภูเขา ป่าไม้ แม่น้ำ-ลำคลอง เป็นต้น

ดังที่ได้กล่าวไปแล้วว่า ในเรื่องของ "ความพอเพียง" ในระบบของธรรมชาติ จะต้องมีความพอเพียงในเรื่องของ "ธาตุไฟ" ก่อน



ดังนั้น การกระทำอะไรก็ตามที่กระทบต่อ “ธาตุไฟ” และทำให้ “ธาตุไฟ” ในธรรมชาติเกิดการเปลี่ยนแปลง คือทำให้อุณหภูมิของโลกเปลี่ยนแปลงไป ดังการปรากฏของ “ภาวะโลกร้อน” ในปัจจุบัน จึงเป็นเรื่องใหญ่ที่ร้ายแรงและสามารถส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมรวมถึงสิ่งมีชีวิตทั้งหมดเป็นอย่างมาก เพราะไปกระทบส่วนที่เป็นฐานรากที่รองรับความสมดุลของธรรมชาติฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด เรื่องนี้เป็นเรื่องที่จะต้องตระหนักอย่างที่สุด และต้องช่วยกันแก้ไขอย่างรีบด่วน ก่อนที่หายนะอันใหญ่หลวงจะตามมา

ปัจจุบันเป็นที่ทราบดีว่า การเผาผลาญเชื้อเพลิงของมนุษย์เพื่อใช้เป็นพลังงานในด้านต่างๆ เพิ่มขึ้นอย่างมหาศาล ประกอบกับคาร์บอนไดออกไซด์ ที่เป็นผลเกิดขึ้นจากการเผาผลาญเชื้อเพลิงนั้นก่อให้เกิดปฏิกิริยาเรือนกระจก กักความร้อนเอาไว้ในโลกไม่ให้ระบายออกไปในชั้นของบรรยากาศได้ ทำให้ความร้อนหรืออุณหภูมิเฉลี่ยของโลกสูงขึ้น เกิดปัญหา “ภาวะโลกร้อน” ซึ่งส่งผลทำให้ลมฟ้าอากาศ ฤดูกาล ทิศทางการพัด-ความแรงของลม ตลอดจนการไหลเวียนของแม่น้ำในมหาสมุทรเปลี่ยนแปลง และที่เห็นชัดเจนคือการละลายอย่างรวดเร็วของธารน้ำแข็งบนขั้วโลก ฯลฯ ซึ่งเป็นมหันตภัยที่หนักล้นมาก

ดังนั้นเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นนี้ มนุษย์จึงควรจะต้องตระหนักและหันมาหามาตรการต่าง ๆ ที่จะช่วยกันลดการใช้พลังงานต่าง ๆ หรือรู้จักใช้อย่างพอเพียง

หัวใจสำคัญในการลดการใช้พลังงาน ในที่นี้ขอเสนอตามที่มีนักปราชญ์บางท่านได้เคยเสนอไว้แล้ว คือ “การรู้จักกิน-อยู่ แต่พอดี”



“การรู้จักกิน-อยู่แต่พอดี” นั้น มีรากฐานมาจากความรู้ความเข้าใจถึงเรื่องของชีวิต และคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ที่มีต่อชีวิตอย่างถูกต้อง รู้ว่าชีวิตคืออะไร? ต้องการอะไร? เพื่ออะไร? ก็จะทำให้รู้จักแสวงหา รู้จักบริโภค ใช้สอยสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติให้พอเหมาะพอดีกับความจำเป็นที่แท้จริงของธรรมชาติ (โปรดอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมจากหนังสือ “ความหมาย คุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ และการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ” หน้า 18 - 22 จัดพิมพ์โดยธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) ซึ่งการบริโภคใช้สอยตามความจำเป็นของธรรมชาตินี้ มีไม่มากเกินไป ปัญหาเกิดขึ้นจากมนุษย์บริโภคใช้สอยสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนอยากและพอใจมากกว่า และเป็นความอยากที่ไม่รู้จักพออีกด้วย สิ่งเหล่านี้เองที่เป็นต้นเหตุสำคัญในการเผาผลาญเชื้อเพลิง ก็เพื่อนำไปเป็นพลังงานในการสร้างสิ่งตอบสนองความอยากอันไม่รู้จักพอนี้เอง จนทำให้เกิดปัญหา “ภาวะโลกร้อน” ดังที่ทุกชีวิตกำลังเผชิญชะตากรรมอยู่

นอกจากนั้น “การกินอยู่ตามความอยาก” ยังได้ก่อปัญหาอีกนานัปการ ทั้งในด้านการผลาญทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ให้หมดสิ้นจากโลกไปอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดขยะหรือของเสียตกค้างที่เป็นมลพิษต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมหาดศาล และยังเป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดการแข่งขันแย่งชิงกันในสังคม ทำให้เกิดการคอร์รัปชันและทุจริตในรูปแบบต่าง ๆ จนเกิดความตกต่ำและเสื่อมโทรมทางด้านจิตใจในมนุษยชาติมากขึ้น ๆ

มีผู้รูบางท่านถึงกับตั้งปณิธานในชีวิตข้อหนึ่งว่า “จะเพียรนำมนุษย์ให้ออกจากอำนาจของวัตถุนิยม” เพราะได้เล็งเห็นว่าความหลงใหลในเรื่อง “การกินอยู่ตามความอยาก” นี้เอง ที่เป็นปัญหาพื้นฐานของมนุษยชาติ



มีเรื่องที่ได้แสดงไว้ในพระไตรปิฎก ใน "อัคคัญญสูตร"
ตอนหนึ่งที่นำพิจารณามากและเป็นอุทาหรณ์สำคัญ กล่าวคือ

....มนุษย์ในช่วงแรก ๆ ที่กำเนิดขึ้นมาบนโลก
ในตอนเย็นเขาไปเก็บข้าวสาลีมาบริโภค ในตอนเช้า
ข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกกึ่งอกขึ้นแทนที่ ตอนเช้า
เขาพากันไปนำเอาข้าวสาลีโตมาเพื่อบริโภคในเวลาเช้า
ตอนเย็นข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกแล้วกึ่งอกขึ้น
แทนที่ ไม่ปรากฏว่าบกพร่องไปเลย

ต่อมามนุษย์เกิดมีความโลภขึ้น มีความคิดขึ้น
มาว่า ทำไมไม่เก็บมาให้มากพอที่จะกินได้ทั้งเช้าและ
เย็นเลยทีเดียวน ต่อมาก็เกิดมีความคิดขึ้นมาอีกว่า
ทำไมไม่เก็บมาให้มากพอที่จะกินได้ครั้งละ 2 วัน,
ครั้งละ 4 วัน....ครั้งละ 8 วัน

เมื่อเป็นดังนี้ ข้าวสาลีที่งอกขึ้นมาตามธรรมชาติ
ก็ไม่มีพอเพียง มนุษย์จึงต้องเริ่มมีการปักปันเขตแดน
และต้องมีการไถเพื่อเพาะปลูก

ต่อมาก็มีมนุษย์ที่หัวเจโกเกิดความคิดขึ้นมาอีกว่า
ทำไมเราจะต้องไปเหน็ดเหนื่อยกับการไถเพาะปลูก
ก็ข้าวสาลีในยุ้งฉางของข้างบ้านมีอยู่แล้ว เราไปขโมย
เอาเลยดีกว่า

....ความเสื่อมโทรมทั้งในส่วนของธรรมชาติและ
สังคมมนุษย์ ก็เกิดมากขึ้น ๆ ตามลำดับ



จากพระสูตรข้างต้นได้สะท้อนให้เห็นว่า หากมนุษย์ "กินอยู่แต่พอดี" ธรรมชาติอันกว้างใหญ่ไพศาล จะมีสิ่งต่างๆ อย่างเหลือเฟือ ที่จะรองรับความเป็นอยู่ของมนุษย์ได้อย่าง ชั่วเนตาปี ชนิดที่ไม่ต้องไปทำการเพาะปลูกเลยก็ยิ่งได้

แต่หากมนุษย์มีความโลภ และหวังฉกฉวยจากธรรมชาติ อย่างไม่รู้จักพอ ธรรมชาติอันกว้างใหญ่ไพศาลก็ไม่สามารถรองรับได้ และจะส่งผลย้อนกลับมาสร้างความทุกข์ความเดือดร้อนแก่มนุษย์เอง มากยิ่งขึ้น ๆ ตามลำดับ

อาจจะเหมือนกับเรื่อง "ห่านทองคำ" ที่ไขเป็นทองออกมา ให้วันละ 1 ฟอง แต่มนุษย์ใจหยาบ โภกมากเกินไป หวังอยากจะได้ ไขทองคำจำนวนมาก ๆ เลยทีเดียว คิดเอาเองว่าในท้องของห่าน คงจะมีไขทองคำอยู่จำนวนมาก จึงฆ่าห่านเสียแล้วกรีดท้องเพื่อจะ เอาไข แต่ปรากฏว่าไม่มีไขทองคำในท้องนั้นเลย



DHARMA CENTRE
CHULALONGKORN UNIVERSITY



วิธีการประยุกต์ "ความพอเพียง" กับ สิ่งแวดล้อมใน ธรรมชาติ กรณีของ ป่าไม้ ภูเขา และแม่น้ำ-ลำคลอง

ในกรณีของสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติ นอกจากเรื่องของ "ธาตุไฟ" ที่มีความสำคัญยิ่งตามที่ได้กล่าวไปในหัวข้อที่แล้ว ยังมีเรื่องของ "ป่าไม้ ภูเขา และแม่น้ำ-ลำคลอง" ที่มีความสำคัญมาก อย่างที่เคยกล่าวไว้ว่าเป็นเสมือน "ระบบอวัยวะของธรรมชาติ" และยังเป็นอวัยวะที่มนุษย์สามารถเข้าไปบริหารและจัดการได้ ซึ่งในที่นี้อาจเปรียบได้ว่าเป็น "อวัยวะ คือ หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตของร่างกายมนุษย์" เลยทีเดียว

- ป่าไม้ โดยธรรมชาติทำหน้าที่ เป็นแหล่งต้นน้ำลำธาร ที่คอยกักเก็บน้ำจืด และค่อย ๆ ปล่อยน้ำให้ไหลออกมา จนกลายเป็นแม่น้ำ-ลำคลอง จนสู่ทะเล ; แม่น้ำ-ลำคลอง ในเขตร้อนทุกสาย ล้วนมีต้นกำเนิดมาจากป่าต้นน้ำทั้งสิ้น
- นอกจากนั้นป่าไม้ยังทำหน้าที่ยึดหน้าดินของภูเขา เพื่อป้องกันการพังทลายของหน้าดิน หรือป้องกันไม่ให้ภูเขาถล่ม และยังทำหน้าที่เป็นแหล่งกักเก็บความเย็นและความชุ่มชื้นของโลกที่สำคัญ ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นแอร์คอนดิชันของโลก ที่จะช่วยทำให้เกิดความสมดุลของความร้อนของโลก ช่วยแก้ไขและบรรเทาปัญหาอันเกิดจาก "ภาวะโลกร้อน" ได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะช่วยให้ดินฟ้าอากาศอยู่ในสภาวะสมดุล และที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ทำหน้าที่เป็นแหล่งปัจจัย 4 สำคัญของโลก โดยเฉพาะในเรื่องความหลากหลายทางพันธุกรรมและยาสมุนไพร



- ภูเขา ทำหน้าที่เสมือนกับนั่งร้านที่เป็นที่ตั้งของแท็งก์น้ำ คือ ป่าต้นน้ำ เพื่อให้สามารถปล่อยน้ำลงมาโดยอาศัยแรงโน้มถ่วงของโลก และกระจายน้ำไปตามแม่น้ำ-ลำคลอง
- แม่น้ำ-ลำคลอง ทำหน้าที่เป็นเสมือนเส้นเลือดหรือท่อประปา ที่จะนำน้ำจากป่าต้นน้ำให้ไหลไปยังส่วนต่าง ๆ ของแผ่นดิน เพื่อหล่อเลี้ยงสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย

ดังนั้น ในระบบของธรรมชาติที่เกื้อกูลต่อการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิต จะต้องมิป่าไม้ ภูเขา และแม่น้ำ-ลำคลอง อย่างพอเพียง ทั้งนี้เพื่อการกักเก็บและกระจาย “น้ำ” ไปหล่อเลี้ยงสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ที่อยู่บนผืนแผ่นดินนั่นเอง

การตัดไม้ทำลายป่า จึงเป็นเป็นเรื่องราวแรงที่สุด อีกเรื่องหนึ่งที่จะต้องตระหนักอย่างที่สุดเช่นกัน เพราะไปกระทบกับ “ธาตุน้ำ” ซึ่งเป็นธาตุพื้นฐานสำคัญอีกธาตุหนึ่ง ที่ทำหน้าที่เป็นฐานรากรองรับความสมดุลของธรรมชาติฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด

ปัจจุบัน มีการทำลายป่ากันมาก ทั้งในส่วนของป่าต้นน้ำ และป่าอื่น ๆ บนภูเขา จึงทำให้แม่น้ำ-ลำคลองแห้งและตื้นเขินในฤดูแล้ง เพราะไม่มีป่าต้นน้ำคอยกักเก็บน้ำและปล่อยน้ำลงมา จึงทำให้เกิดน้ำท่วมมากในฤดูฝน เพราะไม่มีป่าคอยกักเก็บน้ำฝนตกลงมาเท่าใด ก็ไหลลงมาพินราบเท่านั้น

และเมื่อไม่มีป่าคอยยึดหน้าดินของภูเขา หากฝนตกหนัก ก็จะกวาดเอาหน้าดินและสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่โน้นเส้นทางการไหลของน้ำ



ไหลลงมาพื้นราบ ยิ่งภูเขาสูงและชันมากเท่าใด ความเร็วและแรงของน้ำที่ไหลลงมา ก็ยิ่งรุนแรงมากตามไปด้วย เราจึงได้ยินเรื่องโคลนถล่มพรวดพอกรุนแรงที่ลอยมาตามน้ำ ตามพื้นที่ที่อยู่ใกล้ภูเขาบ่อยยิ่งขึ้น

นอกจากนั้น แม่น้ำ-ลำคลอง ซึ่งโดยธรรมชาติมีหน้าที่เป็นเสมือนสายเลือดที่นำน้ำจืดไปหล่อเลี้ยงสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ก็ยังถูกกระทำให้กลายเป็นท่อระบายน้ำหรือท่อน้ำทิ้ง ซึ่งนับเป็นความเสียหายอย่างยิ่ง

ในแง่ของการปฏิบัติหรือประยุกต์ในเรื่องนี้จึงต้องมีการป้องกันไม่ให้มีการทำลาย และจะต้องปกป้องและรักษาให้มี ป่า ภูเขา แม่น้ำ-ลำคลอง ดำรงอยู่อย่างพอเพียง โดยเฉพาะต้องดูแลรักษาแม่น้ำ-ลำคลอง ให้กลับมาทำหน้าที่เช่นเดิม คือเป็นสายเลือดที่ไหลหล่อเลี้ยงชีวิตของผืนแผ่นดิน ไม่ใช่เป็นท่อระบายของเสีย เพื่อให้ธรรมชาติเหล่านี้ได้ทำหน้าที่รักษาสภาพของธรรมชาติให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสม และเกื้อกูลต่อการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิตที่เป็นปกติสุขและยั่งยืน





วิธีการประยุกต์ "ความพอเพียง"

กับ การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์

ในที่นี้ขอเสนอให้พิจารณากระบวนการจัดการของ
ธรรมชาติ จะไม่มีสิ่งที่เป็น "ของเสีย" เกิดขึ้นและตกค้าง ก่อให้
เกิดมลพิษในธรรมชาติเลย ซึ่งกล่าวได้ว่า นี่คือระบบการจัดการ
ที่พอเพียงของธรรมชาติ

มนุษย์มีศักยภาพสูงที่สามารถคิดค้นและสร้างสรรค์
สิ่งใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นนอกเหนือไปจากที่ธรรมชาติมีอยู่ สิ่งใหม่ ๆ
ที่มนุษย์สร้างขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เป็นผลพวงจากการพัฒนา
ทางวิทยาศาสตร์ ย่อมสามารถส่งผลกระทบต่อธรรมชาติในด้านต่าง ๆ
ไม่มากนักน้อย ซึ่งในปัจจุบันได้พบว่าสิ่งต่าง ๆ ที่มนุษย์สร้างขึ้นมานั้น
ได้กลายเป็นของเสียหรือมลพิษที่บั่นทอนและทำลายการดำรงอยู่
อย่างปกติสุขและยั่งยืน ทั้งต่อสิ่งมีชีวิตทั่วไป รวมถึงต่อระบบ
ความสมดุลของธรรมชาติโดยรวมเป็นอย่างมาก จนอดที่จะประหม่น
ไม่ได้ว่า ความก้าวหน้าในทางวิทยาศาสตร์อย่างที่กำลังเป็นอยู่
ในปัจจุบัน กำลังเป็นไปในทิศทางของความเจริญ-สร้างสรรค์
หรือความเสื่อม-ทำลาย กันแน่

มลพิษที่พบในปัจจุบันมีทั้งเรื่องน้ำเสีย ทั้งในแม่น้ำ-
ลำคลอง และตามชายฝั่งทะเล เรื่องอากาศเสีย เรื่องดินเสีย
และขยะในรูปแบบต่าง ๆ หรือแม้แต่ที่สูงขึ้นไปในชั้นบรรยากาศ
ก็ยิ่งทำให้เกิดชั้นบรรยากาศเสีย เช่น การเกิดปรากฏการณ์
เรือนกระจก หรือแม้แต่เรื่องของโอโซนที่มีอยู่ในชั้นบรรยากาศ



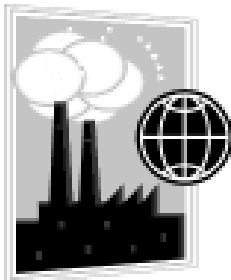
ซึ่งทำหน้าที่กักและกรองรังสีอุลตราไวโอเล็ตจากแสงของดวงอาทิตย์ ก็ถูกทำลายจากสาร CFC (Chlorofluorocarbon) จนเป็นช่องโหว่ ปัจจุบันมีขนาดประมาณเท่ากับทวีปยุโรปแล้ว

มลพิษที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากการเผาผลาญเชื้อเพลิงเพื่อใช้เป็นพลังงานในด้านต่าง ๆ , จากการปล่อยของเสียในขั้นตอนของการผลิตจากโรงงานอุตสาหกรรม หรือแม้กระทั่งจากตัวผลผลิตที่สร้างขึ้นมานั่นเอง ก็กลายมาเป็นขยะตกค้างในสิ่งแวดล้อม

การปฏิบัติหรือประยุกต์ในเรื่องนี้ อันที่จริงด้วยวิธี "การกิน - อยู่แต่พอดี" ก็สามารถช่วยได้มากแล้วในระดับหนึ่ง แต่ที่ควรเพิ่มเติมเข้ามาอีก คือ **ควรจัดให้มีระบบการควบคุม** ในการคิดค้นและผลิตสิ่งต่างๆ ของมนุษย์ ให้เข้มงวดมากขึ้น โดยควบคุมระบบการจัดการทั้งหมด จะต้องไม่ทำให้เกิด "ของเสีย" หรือ "มลพิษ" เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ตกค้างในธรรมชาติ เช่นเดียวกันกับระบบการจัดการที่พอเพียงของธรรมชาติที่ไม่ก่อให้เกิด "ของเสีย" ขึ้นในธรรมชาติ

การอนุญาตให้ผลิตสิ่งต่างๆ หรือการตั้งโรงงานอุตสาหกรรม จะต้องตั้งอยู่บนเงื่อนไขที่ว่า ระบบการจัดการ

ทั้งหมดนั้น สามารถพิสูจน์ได้ว่าไม่มีการทำให้เกิด "ของเสีย" หรือ "มลพิษ" เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ตกค้างในธรรมชาติที่จะมีผลทำลายการดำรงชีวิตที่เป็นปกติสุข และยั่งยืนของสิ่งมีชีวิต และของธรรมชาติโดยรวม





วิธีการประยุกต์ "ความพอเพียง" กับ การบริหารและพัฒนาภายใน

แม้แต่ในเรื่องการดูแลและบริหารร่างกายให้เป็นปกติ และแข็งแรง ก็ยังต้องดำเนินไปตามหลัก "ความพอเพียง" เช่นกัน ซึ่งในที่นี้ขอเสนอแนะตามอย่างที่มีผู้รู้หลายท่านได้เสนอไว้ คือ ให้ดูแลและปฏิบัติตนให้พอเพียงใน 5 เรื่อง หรือมีชื่อเรียกว่า หลัก 5 อ. ดังนี้

1. **อาหาร** รู้จักกินอาหารให้พอเพียงทั้งในด้านปริมาณ และคุณภาพ ควรระวังไม่กินอาหารที่มีรสเค็ม หวาน มัน มากจนเกินไป ควรกินอาหารมื้อเช้าซึ่งเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดให้พอเพียง หรือทางการแพทย์ได้แนะนำให้กินผักและผลไม้ วันละประมาณ 5 ทัพพี เป็นต้น

2. **อากาศ** ให้อยู่ในที่ที่มีอากาศดี โดยเฉพาะในคัมภีร์ทางศาสนา ถือว่า ในอากาศที่หายใจมี "ปราณ" ซึ่งเป็นพลังของชีวิต การได้อยู่ในที่ที่มีอากาศดี จะทำให้ได้พลังที่ดีสำหรับชีวิต

3. **ออกกำลังกาย** จะต้องมี การออกกำลังกายหรือบริหารร่างกายให้พอเพียงด้วย ร่างกายจึงจะมีความแข็งแรง มีหลักทางการแพทย์ที่ที่น่าสนใจได้แนะนำให้ออกกำลังกายอะไรก็ตาม ขอให้มีความต่อเนื่อง ประมาณ 20 - 30 นาที ซึ่งจะมีผลทำให้มีการหลั่งของฮอร์โมน Endorphine เอ็บอาบเซลของร่างกายให้สดชื่นแข็งแรง ทำให้รู้สึกโปร่งเบาและมีความสุข นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นให้ไขกระดูกสร้างเซลล์เม็ดเลือดขาวใหม่มากขึ้น ทำให้มีภูมิต้านทานโรคที่ดีขึ้น



4. **อุจจาระ** การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ควรจะฝึกฝนให้เป็นปกติทุกวันและควรให้เป็นเวลา โดยเฉพาะช่วงที่เหมาะสมคือ หลังอาหารเช้า

5. **อารมณ์** การรักษาอารมณ์ให้เป็นปกติ ให้สงบหรือให้มีอารมณ์ที่ดี ไม่ขึ้นๆ ลง ๆ มากจนเกินไป เพราะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นสามารถส่งผลกระทบต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกายทั้งสิ้น เช่น อารมณ์โกรธ จะทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น ทำให้ความดันของเลือดสูงขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายหดตัวและเกร็งมากขึ้น หรืออารมณ์เครียด เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ มากมาย เช่น โรคจิต โรคประสาท โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ รวมถึงโรคมะเร็ง ฯลฯ



DHARMA CENTRE
CHULALONGKORN UNIVERSITY



วิธีการประยุกต์ "ความพอเพียง" กับ การบริหารและพัฒนาจิต

ในเรื่องของ "จิต" ก็ต้องมีพื้นฐานหรือมีความต้องการ
ในเรื่อง "ความพอเพียง" เช่นกัน เช่น จิตจะต้องมี สติ สมาธิ และ
ปัญญา พอเพียงในขนาดหนึ่ง จึงจะทำให้จิตอยู่ในภาวะปกติและ
พร้อมที่จะทำหน้าที่อะไรต่อไปได้.....

คนที่ไม่มี "สติ" ย่อมทำอะไรขาด ๆ เกิน ๆ ตก ๆ หล่น ๆ
คนที่ "เสียดสติ" ก็คือ คนที่ขาดความยังคิดควบคุมตนเองไม่ได้
คนที่ "สิ้นสติ" คือ คนที่อยู่ในภาวะไม่รู้สึกรู้ตัว
คนที่ไม่มี "สมาธิ" ย่อมขาดความตั้งใจและทำอะไรจับจด
คนที่ไม่มี "ปัญญา" ย่อมทำอะไรผิดพลาดและทำให้เกิดปัญหา

ดังนั้นโดยทั่วไป "จิต" จะต้อง มี สติ สมาธิ และปัญญา
เป็นพื้นฐานและพอเพียงในระดับหนึ่ง ซึ่งโดยทั่วไปสามารถฝึกฝน
ได้ด้วยการฝึกหัดให้รู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอว่า ขณะนี้กำลังทำอะไร ?
(=สติ) ต้องทำอะไรและเพื่ออะไร? (=ปัญญา) และให้มีใจ
จดจ่อและตั้งใจทำในสิ่งนั้น ๆ (=สมาธิ)

หรือหากประสงค์จะฝึกฝนให้เป็นเลิศและพิเศษ ก็สามารถ
ศึกษาและปฏิบัติได้ตามคำสอนในพระพุทธานุศาสนานในเรื่องสติปัฏฐาน 4
กรรมฐาน 40 หรือสมถและวิปัสสนา เป็นต้น



แม้แต่ในการฝึกฝนจิตในระดับของพระอริยบุคคล ก็ยังต้องมี "ความพอเพียง" ที่สอดคล้องในแต่ละระดับจึงจะสามารถบรรลุความเป็นพระอริยบุคคลได้ อย่างที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎกว่า

พระโสดาบัน เป็นผู้ที่มีศีลสมบุรณ์ สมาธิพอประมาณ
ปัญญาพอประมาณ

พระสกิทาคามี เป็นผู้ที่มีศีลสมบุรณ์ สมาธิพอประมาณ
ปัญญาพอประมาณ แต่วาละ โทสะ โมหะ
เบาบางลงกว่า

พระอนาคามี เป็นผู้ที่มีศีลสมบุรณ์ สมาธิสมบุรณ์
ปัญญาพอประมาณ

พระอรหันต์ เป็นผู้ที่มีศีลสมบุรณ์ สมาธิสมบุรณ์
ปัญญาสมบุรณ์

ความพอประมาณ และความสมบุรณ์ ในแต่ละระดับ
ของพระอริยบุคคลนี้ ที่แท้ก็คือ ความพอเพียงของธรรมะ
ที่จำเป็นต่องมีนั่นเอง

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า "ความพอเพียง" ในจิตใจของ
มนุษย์ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด และยังเป็น "ความพอเพียง" ในระดับ
ฐานรากที่สามารถส่งผลกระทบอย่างมหาศาลต่อ "ความพอเพียง"
ในด้านอื่น ๆ ทั้งหมด

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาได้ชี้ชัดถึงตัวการสำคัญที่
เป็นสาเหตุของการทำลาย "ความพอเพียง" ในจิตใจของมนุษย์
สิ่งนั้นก็คือ "ตัณหา" หรือ "ความโลภ" นั่นเอง



การจะเข้าใจเรื่อง "ตัณหา" หรือ "ความโลภ" ซึ่งหมายถึง "ความต้องการ" หรือภาษาธรรมะให้ความหมายว่า "ความทะยานอยาก" ได้อย่างถ่องแท้ นั้น จะต้องเข้าใจถึงความจริงของธรรมชาติชีวิต ให้ถูกต้องเสียก่อนว่า ชีวิตคืออะไร ? ต้องการอะไร ? เพื่ออะไร ? เพราะในตัวธรรมชาติของชีวิตเอง ก็มีความต้องการตามธรรมชาติ อยู่เหมือนกัน (โปรดอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมจากหนังสือ "ความหมาย คุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ และการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ" หน้า 18 - 22 จัดพิมพ์โดยธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

ความต้องการของชีวิตตามธรรมชาตินี้ เป็นสิ่งที่บังคับ ชีวิตให้ต้องทำหน้าที่แสวงหาสิ่งที่เป็นความต้องการ ตามที่ธรรมชาติ แท้ ๆ ของชีวิตต้องการ ซึ่งไม่ทำไม่ได้ เพราะจะทำให้ธรรมชาติของชีวิต ไม่สามารถดำเนินและดำรงอยู่ต่อไปได้อย่างปกติสุขและยั่งยืน ความต้องการของธรรมชาติอย่างนี้ ที่กล่าวนี้ ไม่ใช่ "ตัณหา" หรือ "ความโลภ"

เมื่อเข้าใจความต้องการของชีวิตตามธรรมชาติที่เป็นจริงแล้ว จึงจะรู้จักหรือมองออกว่า "ตัณหา" หรือ "ความโลภ" คืออะไร

กล่าวโดยสรุป "ตัณหา" หรือ "ความโลภ" ก็คือความต้องการที่เกินเลยไปจากความต้องการของชีวิตตามที่เป็นจริง หรือความต้องการที่ธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิต ไม่ได้มีความต้องการ

จะเห็นได้ว่า "ตัณหา" หรือ "ความโลภ" ของมนุษย์นี้เอง ที่ทำให้มนุษย์ กินและอยู่ อย่างไม่จำกัดและไม่รู้จักพอ ทำให้มนุษย์เร่งการผลิตสิ่งต่าง ๆ (ที่ไม่จำเป็นและไม่ใช้



ความต้องการที่แท้จริงของชีวิต) อย่างมากมาย ซึ่งทำให้มีการเผาผลาญและใช้พลังงานอย่างมหาศาล จนเกิดปัญหา “ภาวะโลกร้อน” ในปัจจุบัน

จากการเร่งการผลิตเพื่อตอบสนอง "ตัณหา" หรือ "ความโลภ" นี้ ทำให้มนุษย์ไปทำลายสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติ อย่างมโหฬาร เพื่อนำมาใช้เป็นวัตถุดิบ และยังก้าวล่วงไปทำลายแม้กระทั่ง ป่าต้นน้ำ ป่าบนภูเขา ตลอดจนแม่น้ำ-ลำคลอง ซึ่งเป็นเสมือนหัวใจและเส้นเลือดของธรรมชาติที่สำคัญ จนทำให้เกิดการขาดความสมดุลของธรรมชาติอย่างรุนแรง

นอกจากนั้น ในกระบวนการผลิตของมนุษย์ หรือแม้แต่สิ่งที่มนุษย์ผลิตขึ้นมา ส่วนใหญ่ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า "ของเสีย" และกลายเป็นมลพิษตกค้างในธรรมชาติ ทำให้เกิดมลพิษขึ้นเต็มไปหมด ทั้งบนผืนดิน ในแม่น้ำ-ลำคลอง ในทะเล-มหาสมุทร ในอากาศที่หายใจ แม้กระทั่งในชั้นบรรยากาศที่สูงขึ้นไป ซึ่งซ้ำเติมต่อการดำรงอยู่อย่างเป็นปกติสุขทั้งต่อมนุษย์ และสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ อย่างที่สุดจะพรรณนา

และที่ที่สุด "ตัณหา" หรือ "ความโลภ" ของมนุษย์นี้เอง ที่ทำลายแม้กระทั่งระบบความเป็นอยู่ร่วมกัน และความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ทำให้เกิดการแข่งขันแย่งชิงกันตลอดเวลา สังคมเต็มไปด้วยความเครียดและความขัดแย้งในทุกระดับ เกิดความเสื่อมโทรมในด้านคุณธรรม-จริยธรรม อย่างน่าเป็นห่วง จนเกิดความวิตกกังวลไปทั่วว่า อนาคตของโลกและมนุษยชาติ จะเป็นอย่างไรต่อไป จะสามารถดำรงอยู่อย่างเป็นปกติสุขได้ต่อไปอีกนานเท่าใด



การปฏิบัติหรือประยุกต์ความพอเพียงในด้านจิตใจนี้
สาระสำคัญอยู่ที่การอบรมให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง
อย่างที่เรียกว่า "สัมมาทิฐิ" ในเรื่องธรรมชาติของชีวิต ให้ความ
ชีวิตคืออะไร ต้องการอะไร เพื่ออะไร ; ธรรมชาติของชีวิตกับ
ธรรมชาติที่เป็นสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ต่อกันอย่างไร
ตลอดจนคุณค่าความหมายที่ถูกต้องของสิ่งต่างๆ ที่มีต่อชีวิต
ก็จะทำให้รู้จักทำหน้าที่และเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้อง
ตามความจำเป็นหรือความต้องการที่แท้จริงของธรรมชาติ
ซึ่งในที่นี้ก็คือ "ระบบการดำเนินชีวิตที่พอเพียงของธรรมชาติ"
นั่นเอง ซึ่งเป็นระบบที่จะนำมนุษยชาติให้รอดพ้นจากหายนะ
ทั้งปวงอันเกิดจากการกระทำที่มาจากมนุษย์เอง และนำไปสู่
ทางรอดคือความปกติสุขที่ยั่งยืนและแท้จริงต่อไป

บทสรุป

ดังที่ได้กล่าวมาทั้งหมด จะเห็นได้ว่าความอยู่รอด
และความเป็นปกติของมนุษย์และสังคม รวมถึงระบบของ
ธรรมชาติทั้งหมด ขึ้นอยู่กับ "มนุษย์" เพียงสิ่งเดียวเท่านั้น
ว่าจะสามารถเรียนรู้และดำรงชีพตามหลักแห่ง "ความพอเพียง"
ได้มากน้อยเพียงใด และหวังเป็นที่ยิ่งว่า มนุษยชาติจะสามารถ
เรียนรู้และรู้จักดำรงชีพอยู่ในหลักแห่ง "ความพอเพียง" ได้

.....ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินไป.



ตั้งที่ใดก็ตามมาแล้ว จะเห็นได้ว่าทุกสิ่งในธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องขลัง ลึกลับ ลี้ลับในธรรมชาติ วิธีการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิตในธรรมชาติ หรือไกลเข้ามาที่เป็นเรื่องของชีวิตในทางกาย หรือแม้แต่เรื่องขอรังจิตใจ หากจะให้เป็นไปโดยปกติสุขและยั่งยืนแล้ว ล้วนต้องมีรากฐานอยู่บนเรื่อง "ความพอเพียง" ทั้งสิ้น

ทั้งนี้ เพราะระบบของธรรมชาติคือระบบความพอเพียง

หากมนุษย์ไม่ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ตามหลักแห่งความพอเพียงแล้ว มนุษย์ก็จะประสบปัญหา ความทุกข์ และภัยพิบัตินานัปการ และในวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น ๆ จนถึงที่สุดคือความหายนะชนิดที่อาจจะต้องมีการล้างโลกกันใหม่ เพื่อปรับตัวให้กลับคืนสู่ "ความพอเพียง"

"ความพอเพียง" นี้แหละที่จะเป็นทางรอดของมนุษย์ และสังคม โดยเฉพาะกับโลกปัจจุบันและโลกอนาคต ที่กำลังสูญเสียไปเรื่องความพอเพียงในทุก ๆ ด้าน และต้องการความพอเพียงมาเยียวยารักษาอย่างรีบด่วน.....