



หัวใจหัวใจราษฎร์
 จอมจักรีพระจากจร
 เจ้าดีบัวจนนำขีด
 แดนใดสักถิ่นดาร
 พิศโกศก็สะอื้น
 เนตรราชภรณ์ไทย
 น้อมจิตอธิษฐาน
 สู่ที่ทวยมณฑล

ดุจดวงระรานรอน
 บมีทันจะทัดทาน
 ทศที่ธพระภูบาล
 ประทับบาทประพาสไป
 จะระรินระริงไท
 บมีเกินจะกลั่นขล
 อภิमानพระผ่านหน
 ประดับกล้าประชาชนินทร์

ปวงข้าพระพุทธเจ้า ขอน้อมเกล้าขอน้อมกระหม่อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดไม่ได้
 ข้าพระพุทธเจ้าในนามศิษย์เก่าคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
 (นายแพทย์วีรพงศ์ วัฒนานานิช ประพันธ์)

สารศิษย์เก่า แพทย์ ม.อ.



Newsletter of the Alumni Association of PSU MEDICINE



ขอเดชะฝ่าละอองธุลีพระบาท
 วิโรกาลดลิ่งรัชชภัทรย์สยาม
 'มหาวชิราลงกรณ' บวรพระนาม
 ดำเนินตามแนวคำริราชบิดา
 รมโพธิ์ทองผองผลภักไจราชกรู
 มิ่งขวัญชาติ ธ พิทักษ์คัมภีร์รักษา
 ขอทนต์นถนวกษัตริย์ขัตติยา
 เหล่าปวงข้าฯ ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
 ข้าพระพุทธเจ้า ในนามศิษย์เก่าคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
 (นายแพทย์วีรพงศ์ วัฒนาวณิช ประพันธ์)



รายชื่อกรรมการบริหารสมาคมศิษย์เก่า คณะแพทยศาสตร์
 (วาร:บริหารงาน ตุลาคม พ.ศ. 2558 - กันยายน พ.ศ. 2560)

ที่ปรึกษา

- คณบดีคณะแพทยศาสตร์
- ศ.นพ.วีระพล จันทร์ดิษฐ์ รุ่น 1
- ศ.นพ.พิเชฐ อุดมรัตน์ รุ่น 2
- ผศ.นพ.กมลพรชุณย์ ตย์คานนท์ รุ่น 3
- ผศ.นพ.ธวัช ดันติสารศาสน์ รุ่น 3

คณะกรรมการ

- ผศ.นพ.เกียรติศักดิ์ ราชบริรักษ์ รุ่น 7 นายกลสมาคมฯ
- ผศ.นพ.สิทธิโชค อนันตเสวี รุ่น 7 อุปนายกภายใน
- นพ.สมศักดิ์ เสริอภินันท์ รุ่น 7 อุปนายกภายนอก
- ผศ.พญ.กรณัฏฐ์รัตน์ สุนทรพันธ์ รุ่น 13 เภรัญญิก
- ผศ.นพ.นิพัฒน์ เอื้ออารี รุ่น 18 เลขานุการ
- นพ.ชัยชัย ปรีชาไวย รุ่น 18 นายทะเบียน
- ผศ.นพ.รังสรรค์ ภูยานนทชัย รุ่น 19 ประชาสัมพันธ์
- ผศ.พญ.นลินี โกวิทวนางษ์ รุ่น 19 ปฏิคม
- รศ.นพ.สมชาย ทั้งไพศาล รุ่น 4 กรรมการ
- ผศ.นพ.ประศาสน์ บุญยพิพัฒน์ รุ่น 4 กรรมการ
- ศ.นพ.กรिता ธรรมคำภีร์ รุ่น 5 กรรมการ
- นพ.สรรพพงษ์ ฤทธิรักษา รุ่น 16 กรรมการ
- นพ.อรรถพล รัตนสุภา รุ่น 22 กรรมการ

รายชื่อคณะบรรณาธิการสารศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ.

ที่ปรึกษา

- คณบดีคณะแพทยศาสตร์
 นายกลสมาคมศิษย์เก่าคณะแพทยศาสตร์
 รศ.พญ.ฐิติมา สุนทรลัจ

บรรณาธิการ

- ศ.นพ.พิเชฐ อุดมรัตน์

รองบรรณาธิการ

- ผศ.พญ.นลินี โกวิทวนางษ์
 นพ.วีรพงศ์ วัฒนาวณิช

กองบรรณาธิการ

- ผศ.นพ.กมลพรชุณย์ ตย์คานนนท์
 นพ.ชัยชัย ปรีชาไวย
 นพ.คณุตม์ จารุธรรมโสภณ
 นายกลสโมสรนักศึกษาแพทย์

จัดทำโดย

- สมาคมศิษย์เก่า คณะแพทยศาสตร์
 หน่วยผลิตตำรา คณะแพทยศาสตร์



สารศิษย์เก่า แพทย์ ม.อ.
 (Newsletter of the Alumni Association of PSU Medicine)
 ปีที่ 4 ฉบับที่ 4 เดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม 2559

สารบัญ

บรรณาธิการแถลง	4
จากใจคนบด	6
สารจากนายกลสมาคมฯ	7
เรื่องเล่าจากคน:	9
• รอยพระบาทยาตรา ณ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	
บทความพิเศษ	
• สุขภาพจิตดีเพราะมีชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง	13
• ไตรภูมิภาแลพระเจ้าจักรพรรดิ	20



สมัยผมยังเด็ก แม่จะสอนให้ผมยกมือไหว้รูปภาพขนาดใหญ่ ๒ รูป ที่ติดอยู่ข้างฝาผนัง ทั้งก่อนและกลับจากโรงเรียน ทั้ง ๒ ภาพเป็นรูปพระภิกษุสงฆ์ โดยมีภาพหนึ่งที่ใหญ่กว่าและวางไว้สูงกว่าอีกภาพหนึ่ง สมัยเด็ก ๆ ผมเข้าใจว่าแม่คงฝึกให้ผมกราบรูปพระสงฆ์ เมื่อโตขึ้นผมจึงทราบว่า ภาพพระสงฆ์รูปเล็กและต่ำกว่านั้นเป็นภาพของท่านเจ้าคุณวัดแหลมทราย อ.เมือง จ.สงขลา ที่แม่ นับถือ ส่วนภาพพระภิกษุที่ใหญ่กว่านั้นที่แท้คือภาพของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เมื่อคราวที่ทรงผนวชซึ่งแม่ทั้งเคารพและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่านอยู่เสมอมา

ผมได้มีโอกาสเห็นพระองค์ท่านเป็นครั้งแรกในชีวิต เมื่อคราวที่พระองค์พร้อมด้วยสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จประพาสมาทางภาคใต้ด้วยขบวนรถไฟสายพิเศษ โดยในวันนั้นทางโรงเรียนประพันธ์วิทยา (ต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็นโรงเรียนสงขลาวัฒนา) ได้คัดเลือกให้ผมและเพื่อนนักเรียนอีกจำนวนหนึ่งไปยืนคอยรับเสด็จที่สถานีรถไฟชุมทางหาดใหญ่ พร้อมกับมอบธงชาติเล็ก ๆ ให้พวกเราถือไว้ด้วย โดยบอกว่าให้โค้งคำนับก่อนแล้วค่อยโบกสะบัดธง ทางโรงเรียนนัดหมายให้มาเจอกันเวลา ๑๑.๐๐ น. ซึ่งผมมาทราบภายหลังเมื่อมายืนตั้งแถวรอที่สถานีรถไฟชุมทางหาดใหญ่ว่าจริง ๆ แล้ว ขบวนรถไฟจะเสด็จมาถึงเวลา ๑๔.๐๐ น. ผมจำได้ว่าวันนั้นก่อนขบวนรถไฟใกล้จะมาถึง ผมมีอาการวิงเวียน หน้ามืด จนคุณครูต้องเอาแอมโมเนียมาให้ดม ผมเข้าใจว่าอาการวิงเวียนของผมคงเกิดจากการยืนตากแดดเป็นเวลานาน เมื่อใกล้ถึงเวลา ๑๔.๐๐ น. คุณลุงสมนึก เพชรพริ้ม เจ้าของโรงเรียนที่แต่งชุดลูกเสือเต็มยศ ก็มาบอกพวกเราว่าขบวนรถไฟใกล้จะมาถึงแล้ว ขอให้ยืนตั้งแถวให้เป็นระเบียบ ภาพที่ผมได้เห็นในวันนั้นยังตราตรึงอยู่ในใจผมอย่างมีรูสึม เพราะเป็นครั้งแรกที่ผมได้เห็นในหลวงรัชกาลที่ ๙ กับพระราชินี โดยทั้งสองพระองค์ทรงประทับยืนและโบกพระหัตถ์ให้กับพวกเราพร้อมด้วยพระพักตร์ที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ทำให้อาการวิงเวียนของผมสลายหายไปหมดสิ้น หลังจากนั้นผมได้มีโอกาสเห็นพระองค์ท่านอีก ๔ ครั้ง เมื่อเข้ามาอยู่ในรั้วมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์แห่งนี้ เนื่องจากหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิตในขณะนั้นยังเป็นหลักสูตร ๔ + ๒ ปี เมื่อจบ ๔ ปีแรกจะได้รับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (วิทยาศาสตรการแพทย์) หนึ่งปีก่อน หลังจากนั้นอีกสองปีจึงได้รับปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิต ศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ.รุ่น ๒ เช่นเดียวกับผม จึงได้มีโอกาสยืนอยู่ต่อหน้าพระพักตร์ เพื่อเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรจากพระหัตถ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ถึงสองครั้ง นับว่าเป็นความโชคดีและปลื้มปิติอย่างยิ่ง

ผมได้มีโอกาสเห็นพระพักตร์ท่านอีกครั้ง เมื่อคราวที่เสด็จมาเปิดพระราชานุสาวรีย์ของสมเด็จพระบรมราชชนก กรมหลวงสงขลานครินทร์ หน้าอาคารตึกสำนักงานอธิการบดี วิทยาเขตหาดใหญ่ เมื่อวันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๒๔ ผมในฐานะอาจารย์คนหนึ่งของคุณแพทยศาสตร์ ถูกมอบหมายให้แต่งชุดข้าราชการปกติขาว ไปยืนตั้งแถวรับเสด็จ วันนั้นก่อนที่พระองค์จะเสด็จพระราชดำเนินมาถึง ท้องฟ้าแจ่มใส แดดจ้ามาก ร้อนจนผมรู้สึกได้ว่าเหงื่อไหลลงถึงขาแข้งด้านในของชุดข้าราชการ แต่พอใกล้ถึงเวลาเสด็จ สิ่งอัศจรรย์ใจก็เริ่มปรากฏให้ผมและคนอื่น ๆ ที่มายืนตั้งแถวรับเสด็จได้เห็นก็คือ พระอาทิตย์หลบเข้าอยู่ในก้อนเมฆ

และมีเมฆสีดำค่อย ๆ ปรากฏขึ้น จนทำให้คลายความร้อนลงจับพลัน แล้วปริมาณเมฆสีดำก็ทยอยเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ เมื่อท่านเสด็จมาถึง แล้วทรงกดปุ่มเปิดผ้าแพรสีชมพูที่คลุมไว้รอบพระราชานุสาวรีย์ สิ่งอัศจรรย์ใจที่ผมได้เห็นต่อหน้าต่อตาเป็นครั้งแรกและครั้งเดียวในชีวิต คือเริ่มมีสายฝนโปรยปรายเป็นละอองลงมาจากฟากฟ้า ดั่งน้ำมนต์ที่ประพรมมาให้ทุกคน ผมขนลุกซู่ขึ้นมาทันที เหตุการณ์นี้เหมือนเรื่องเหลือเชื่อ ที่ใครจะดลบันดาลธรรมชาติ สิ่งฟ้าส่งฝนได้ ผมคิดว่าน่าจะเป็นจากพระบารมีของทั้งสองพระองค์ ผมจึงไม่แปลกใจเลยว่าทำไมปัจจุบัน จึงมีผู้มาบนบานขอพรจากพระราชานุสาวรีย์ของสมเด็จพระบรมราชชนกของเราที่วิทยาเขตหาดใหญ่ เป็นจำนวนมาก และบางรายได้นำของมาถวายท่านด้วย ไม่ทราบว่าเป็นการแก้บนหรือไม่ก็มีทราบได้ แต่ผมเชื่อว่าท่านศักดิ์สิทธิ์จริง โดยเฉพาะคนที่ทำดีและประพฤติดี



สำหรับครั้งที่ ๕ คือเมื่อคราวเสด็จมาเปิดโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เมื่อวันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๒๙ โดยในขณะนั้นคณะแพทยศาสตร์มี ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช เป็นคณบดี รศ.นพ.อุดม ชมชาญ เป็นรองคณบดีฝ่ายโรงพยาบาลและผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ส่วนผมเองในขณะนั้นเป็นผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะผู้บริหารทั้งหมดได้รับคำแนะนำให้ใส่ชุดข้าราชการปกติขาว เพื่อรอรับเสด็จในครั้งนี้ด้วย

สิ่งที่แม่และผมปลื้มใจเป็นที่สุดในวันที่ท่านเสด็จมาเปิดโรงพยาบาลก็คือ ทางโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ได้ให้คุณแม่ผมเป็นหนึ่งในกลุ่มประชาชนที่ได้เข้ารับพระราชทานของที่ระลึกจากพระหัตถ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯด้วย ในฐานะเป็นผู้บริจาคเงินให้กับมูลนิธิโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ภาพถ่ายตอนที่แม่เข้ารับพระราชทานของที่ระลึคนั้น ทางมูลนิธิ ได้จัดส่งให้มาถึงบ้าน แม่ดีใจมากถึงกับรีบนำภาพดังกล่าวไปเคลือบอัดกรอบวิทยาศาสตร์ แล้วนำไปแขวนไว้ในห้องพระ

สิ่งที่ผมปลื้มและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอีกอย่างหนึ่งก็คือ ในวันที่ท่านเสด็จมาเปิดโรงพยาบาลสงขลานครินทร์นั้น ท่านได้พระราชทานทรัพย์สินส่วนพระองค์ให้กับผู้อำนวยการโรงพยาบาล เพื่อนำไปปรับปรุงที่พักผู้ป่วยและญาติที่มาจากต่างจังหวัด และต้องมารักษาด้วยเคมีบำบัดที่โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ แต่ไม่สะดวกในการเดินทางไปกลับ และไม่อยู่ในฐานะที่จะไปพักโรงแรมในตัวเมืองได้ โดยให้จัดทำเป็นอาคารตึกที่สวยงาม ซึ่งต่อมาเรียกว่า **“อาคารเย็นศิระ”**

รศ.นพ.วิวัฒน์ ถนอมเกียรติ ได้เขียนบทความเรื่อง **“ในพระบรมโพธิสมภาร”** ลงในสารศิษย์เก่าฉบับนี้ ความตอนหนึ่งว่า **“แม้จะอยู่ขอบด้านใต้ของอาณาจักร แต่ก็ได้ไกลพระเนตรและพระกรรมของพระองค์ไม่ ด้วยไม่มีส่วนหนึ่งส่วนใดของอาณาจักรที่พระองค์จะไม่รู้จักได้เลย”** พระองค์ทรงทราบในความทุกข์และห่วงใยในความทุกข์ของประชาชนทุกหย่อมหญ้า และทรงมีพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น

และในปีนั้นท่านคณบดีได้มอบหมายให้ผมเป็นบรรณาธิการ (คนแรก) ของสารศิษย์เก่า โดยในระยะแรกใช้ชื่อว่า ชาวคณะแพทย์ฉบับศิษย์เก่า ผมจึงได้เชิญพระบรมฉายาลักษณ์ขณะพระราชทานทรัพย์สินส่วนพระองค์ให้กับผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ มาขึ้นปกชาวคณะแพทย์ ฉบับศิษย์เก่าฉบับแรก โดยเชิญพระบรมฉายาลักษณ์ไว้ด้านบน แล้วย้ายชื่อชาวคณะแพทย์ลงมาด้านล่าง ซึ่งเป็นชาวคณะแพทย์ฉบับแรกที่ได้มีการจัดทำปกเช่นนี้

ผมจึงอยากบันทึกเหตุการณ์ทั้งหมดนี้ไว้ในสารศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ. ฉบับนี้ ซึ่งเป็นฉบับพิเศษที่จัดทำขึ้น เพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่านโดยเฉพาะ

ในนามของกองบรรณาธิการสารศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ. ปวงข้าพระพุทธเจ้าขออ้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ อย่างมีรูสึม ไปตราบนานเท่านาน

ข้าพระพุทธเจ้า

ศ.นพ.พิเชฐ อุดมรัตน์

บรรณาธิการสารศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ.

ในนามของคณะบรรณาธิการ สมาคมศิษย์เก่า และศิษย์เก่าของคณะแพทยศาสตร์ ม.อ. ทุกคน



เดือนตุลาคมที่ผ่านมา นับเป็นช่วงเวลาที่พักใจคนไทยทุกท่านคงจะรู้สึกถึงความสูญเสียอันใหญ่หลวงอีกครั้งหนึ่งของการเสด็จสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในวันที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๙ เนื่องจากพระองค์ท่านได้ทรงสละพระวรกายทรงงานอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยตลอดช่วงระยะเวลาของการครองราชย์มาถึง ๗๐ ปี ในส่วนที่ทรงได้มีพระมหากรุณาธิคุณต่อชาวสงขลานครินทร์นั้น นอกจากจะเสด็จมาพระราชทานปริญญาบัตรแก่บัณฑิตของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์แล้ว พระองค์ท่านยังได้เสด็จมาทำพิธีวางศิลาฤกษ์ เมื่อวันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๑๙ และทำพิธีเปิดโรงพยาบาล เมื่อวันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๒๙ ท่านได้พระราชทานทรัพย์สินส่วนพระองค์ในการก่อสร้างอาคารเย็นศิระเพื่อเป็นที่พักสำหรับผู้ป่วยยากไร้และสำหรับญาติที่ต้องพักค้างแรมระหว่างการรักษาพยาบาลที่ไม่สามารถเดินทางกลับบ้านได้ทัน จำเป็นต้องพักในพื้นที่ใกล้เคียงโรงพยาบาลเพื่อการรักษาที่ต่อเนื่อง ปวงข้าพระพุทธเจ้าชาวคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ขอน้อมอาลัยและน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้ คณะแพทยศาสตร์ได้จัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลตลอดช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา มีการใส่บาตร ทำบุญและสวดมนต์ถวายอาหารในวันครบรอบการสวรรคต ๗ วัน ๑๕ วัน และ ๕๐ วัน นอกจากนี้คณะกรรมการประจำคณะได้มอบสิ่งของและจัดเลี้ยงอาหารแก่ผู้ป่วยและญาติที่อาคารเย็นศิระ เมื่อวันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๙

อนึ่ง ในวาระที่ประเทศไทยได้มีพระมหากษัตริย์พระองค์ใหม่ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ในวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๙ ปวงข้าพระพุทธเจ้าขอน้อมเกล้าฯน้อมกระหม่อมถวายพระพรขอให้ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน และจะขอน้อมนำเอาพระราชดำรัสปณิธานที่จะดำรงตนและทำหน้าที่ตามแนวทางพระราชดำรัสของทั้งสองพระองค์ต่อไป

ในโอกาสที่สารศิษย์เก่าคณะแพทยฯได้จัดทำขึ้นในช่วงเดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ ขอส่งความปรารถนาดี และขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ท่านนับถือจงอำนวยพรให้กับทุกท่านจงประสบแต่ความสุขกาย สุขใจ มีความอบอุ่นในครอบครัวและสัมฤทธิ์ในสิ่งที่ปรารถนาทุกประการในปีใหม่พุทธศักราช ๒๕๖๐ ที่จะถึงนี้

รศ.นพ.พุมิตศักดิ์ พุทธิวิบูลย์

คณบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



การเสด็จสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เมื่อวันที่พฤหัสบดีที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๕.๕๒ น. สร้างความโศกเศร้าเสียใจต่อประชาชนชาวไทยทั้งประเทศ เพราะพระองค์เป็นกษัตริย์ที่ให้ความใกล้ชิดกับประชาชน เป็นที่รักและเทิดทูนในฐานะ “พ่อ” ของชาวไทยทุกคน อีกทั้งพระองค์ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อพสกนิกรชาวไทย และเป็นที่ยอมรับของนานาประเทศ แม้วันนี้พระองค์จะจากพวกเราไป แต่คำสอนและความดีของพระองค์จะคงอยู่ในหัวใจและความทรงจำของชาวไทยตลอดไป

ในปีนีทางสมาคมศิษย์เก่าคณะแพทยศาสตร์ จึงจัดการจัดกิจกรรมงานรื่นเริงต่าง ๆ ทั้งงานเลี้ยงสังสรรค์ศิษย์เก่าที่กรุงเทพมหานคร และงานเลี้ยงสังสรรค์ศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ. ในระหว่างการตรวจเยี่ยมแพทย์เพิ่มพูนทักษะ และสำหรับปีหน้า พ.ศ. ๒๕๖๐ ทางสมาคมฯ จะจัดให้มีกิจกรรมสาธารณกุศล “ทำดีเพื่อพ่อ” เพื่อเป็นการระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยจะแจ้งรายละเอียดให้ทราบอีกครั้งในโอกาสต่อไป

ผศ. (พิเศษ) นพ.เกียรติศักดิ์ ราชบริรักษ์
นายกสมาคมศิษย์เก่าคณะแพทยศาสตร์ ม.อ.

พิธีบำเพ็ญพระราชกุศล (๑๕ วัน และ ๕๐ วัน)
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

ณ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ วันที่ ๒๗ ต.ค. ๒๕๕๙ และ ๑ ธ.ค. ๒๕๕๙



รอยพระบาทยาดรา

ณ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



“ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่ได้เข้ามาเยี่ยมมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และขอแสดงความยินดีที่มหาวิทยาลัยแห่งนี้ได้ก่อตั้งขึ้นมาเป็นผลสำเร็จ และมีนักศึกษาได้สำเร็จการศึกษามาแล้ว แสดงว่าเป็นผลที่สมบูรณ์แล้ว การที่มหาวิทยาลัยได้ตั้งขึ้นมา ก็ต้องพิจารณาว่า ต้องประกอบด้วยองค์ประกอบหลายอย่าง ที่เป็นสำนักศึกษา สถานศึกษาใด ๆ เราก็ต้องมาคิดว่าต้องมีสถานที่ คืออาคาร ห้องเรียน เครื่องมือสำหรับสอนสำหรับเรียน ก็มีอยู่แล้วโดยได้ตั้งขึ้นมาถึงสองแห่ง ที่หาดใหญ่และที่ปัตตานี การสร้างก็นับว่าสร้างขึ้นมาใช้ได้แล้ว และเข้าใจว่าจะต้องสร้างต่อไปอีก เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการ...”



นี่เป็นส่วนหนึ่งของพระบรมราชาบาท ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เมื่อครั้งเสด็จพระราชดำเนิน พร้อมด้วย สมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี มาพระราชทานปริญญาบัตร แก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประจำปีการศึกษา ๒๕๑๓ และ ๒๕๑๔ เมื่อวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๑๕ ณ วิทยาเขตปัตตานี โดยในครั้งนั้น ศาสตราจารย์ ดร.บัวเรศ คำทอง อธิการบดีมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทูลเกล้าฯ ถวายปริญญาวิศวกรรมศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ แต่พระองค์ท่าน

และนั่นเป็นครั้งแรกที่เสด็จฯ สู่รั้วมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทรงเป็นมิ่งขวัญให้ชาวมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์และประชาชนในละแวกใกล้เคียง ได้ชื่นชมพระบารมี โดยทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ เสด็จพระราชดำเนินมาพระราชทานปริญญาบัตร ณ วิทยาเขตปัตตานี และวิทยาเขตหาดใหญ่ จำนวนถึง ๑๖ ครั้ง จนถึงปีพุทธศักราช ๒๕๓๑



นอกจากเสด็จฯ มาพระราชทานปริญญาบัตรเพื่อเป็นศิริมงคลแก่บัณฑิตจากรั้วสงขลานครินทร์แล้ว พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ยังได้ทรงมีพระกรุณาธิคุณต่อมหาวิทยาลัย โดยพระราชทานพระนามของสมเด็จพระบรมราชชนก กรมหลวงสงขลานครินทร์ เป็นชื่อของมหาวิทยาลัย และได้เสด็จฯ มาทรงเปิดพระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระบรมราชชนก ที่วิทยาเขตปัตตานี เมื่อวันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๒๑ และที่วิทยาเขตหาดใหญ่ เมื่อวันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๒๔

ในวันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๑๙ ได้เสด็จพระราชดำเนินมาทรงวางศิลาฤกษ์โรงพยาบาลของคณะแพทยศาสตร์ และได้โปรดเกล้าฯ พระราชทานนามโรงพยาบาลว่า "โรงพยาบาลสงขลานครินทร์" และเมื่อวันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๒๙ ได้เสด็จฯ มาวิทยาเขตหาดใหญ่อีกครั้งหนึ่ง เพื่อทรงเปิดและทอดพระเนตรการดำเนินงานของโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ในโอกาสดังกล่าวได้พระราชทานพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ด้วยเพื่อก่อสร้างอาคารเย็นศิระ ซึ่งเป็นอาคารที่พักผู้ป่วยในวัดโคกนาว ที่อยู่ตรงกันข้ามกับโรงพยาบาลสงขลานครินทร์



และเมื่อวันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๒๘ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ และสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้เสด็จพระราชดำเนินมาทอดพระเนตรโรงงานสาธิตต้นแบบโรงงานสกัดน้ำมันปาล์มขนาดเล็ก ที่คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ซึ่งเป็นการติดตามโครงการส่งเสริมอุตสาหกรรมน้ำมันปาล์มขนาดเล็กอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ที่ทรงให้มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ไปดำเนินการค้นคว้าวิจัยและพัฒนาโรงงานสกัดน้ำมันปาล์มขนาดเล็กที่ใช้เงินลงทุนต่ำ เพื่อส่งเสริมให้เกษตรกรสวนปาล์มรายย่อยของประเทศไทย ได้มีโอกาสรวมกลุ่มกันสร้างโรงงานเพื่อสกัดน้ำมันปาล์มดิบจำหน่าย และนำผลพลอยได้ต่าง ๆ เช่น ทะลายเปล่า กากเส้นใย และกะลา มาใช้ประโยชน์ในท้องถิ่น ซึ่งเป็นอีกหนึ่งความภาคภูมิใจของมหาวิทยาลัย ที่ได้รับใช้เบื้องพระยุคลบาทในการช่วยเหลือเกษตรกร

การเสด็จพระราชดำเนิน มายังมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ทุกครั้ง สร้างความปลาบปลื้มและประทับใจในดวงใจของผู้ที่ได้มีโอกาสเฝ้าฯ รับเสด็จ และต่างพร้อมที่จะน้อมนำพระบรมราโชวาท และพระราชดำรัสในด้านต่าง ๆ มายึดถือเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้

ที่มา : <http://www.psu.ac.th/th/node/7681>

สุขภาพจิตดี เพราะมีชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง*

(Good Mental Health Through The Sufficiency Economy Approach)

โดย ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล**

มิติของชีวิต ประกอบด้วยสามวงจร

มิติของชีวิตเราเต็มไปด้วยความหลากหลาย ซึ่งเกี่ยวพันกันไปหมด เช่น วงจรที่อยู่รอบ ๆ ตัวมนุษย์ เป็นวงจรเศรษฐกิจวงหนึ่ง เป็นเหมือนห่วงสามห่วงที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา ความจริงแล้วห่วงสามห่วงของเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมนั้น ก็เป็นห่วงเดียวกัน เพราะว่ามันเกี่ยวพันกันเป็นลัดนิ้วมือกัน ไม่ได้แยกกันอยู่คนเดียว มีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในบ้าน จนถึงองค์กรที่เราทำงานอยู่ มีเพื่อนร่วมงาน ในวงกว้างก็มีเพื่อนร่วมชาติ เป็นต้น ในด้านเศรษฐกิจนั้น ทุกวันเรายู่กับกระแสบริโภคนิยม ในลักษณะที่ถูกกระตุ้นให้บริโภคมากขึ้น ๆ จนเกินความพอเพียง เกินความจำเป็น

โลกขั้วเดียว โลกของบริโภคนิยม

เวลานี้โลกเป็นโลกขั้วเดียว คือโลกทุนนิยม เสรีนิยม หรือบริโภคนิยม สามคำนี้เป็นคำเดียวกัน เมื่อก่อนนี้ มีสังคมนิยม กับมีทุนนิยม บริโภคนิยม และถ่วงกันไปถ่วงกันมา แต่เดี๋ยวนี้เหลือเพียงโลกเดียว โดยระบบทุนนิยม บริโภคนิยม และเสรีนิยมนั้น อยู่ได้โดยผลกำไรจากการประกอบการ ทุกวันเราลองสังเกตดูซิครับ จะเห็นว่าเราถูกกระตุ้นให้บริโภคผ่านจอทีวี ผ่านหนังสือพิมพ์ ผ่านโปสเตอร์ติดข้างทางเยอะแยะ ให้เราบริโภคอย่างไม่หยุดยั้งด้วย ถ้าวันนี้คุณบริโภคขึ้นเดียว เขาก็จะพยายามจะทำให้คุณบริโภค ๒ ชั้นในวันพรุ่งนี้ให้ได้ ทั้งนี้การบริโภคของเรานั้นก็บริโภคกันจนเกินเหตุ อย่างที่บอกกันไปแล้วว่า บริโภคจนไปกระทบกับสิ่งแวดล้อมด้วย เพราะว่าสิ่งที่เราบริโภคอยู่ทุกวันเชื่อว่า ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหน ของเหลว หรือแม้กระทั่งก๊าซ เมื่อบริโภคเสร็จแล้วมันก็จะแปรสภาพเป็นขยะ นั่นอย่างนี้ อย่างนี้กว่าเราไม่ได้ทำอะไร นั่งเฉย ๆ ก็ยังบริโภค โดยบริโภคออกซิเจนเข้าไป แล้วหายใจเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา พอผ่านตัวเราแล้ว ล้วนเป็นขยะทั้งสิ้น เป็นขยะแล้วเราทำอะไร เราก็อะไรก็กลับไปยังสิ่งที่เราเอาไปใช้ เพราะสิ่งที่เราบริโภคนั้น ไม่ว่าจะบริโภคโดยตรง หรือแปรรูปมาบริโภค ก็ล้วนมาจาก “ธรรมชาติ” ธรรมชาติมันคืออะไร ก็คือธรรมชาติครับ ไม่มีอะไรที่ไม่ได้มาจากธรรมชาตินะครับ ทุกอย่างแม้แต่เลือดที่เราสวมใส่ สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบห้อง ล้วนมาจากธรรมชาติทั้งสิ้น มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ก็กลายเป็นขยะ เหวี่ยงกลับไปอีก มนุษย์จึงเป็นทั้งผู้บริโภคและเป็นผู้ทำลายไปพร้อม ๆ กัน

* บทความนี้เป็นกรณียกเว้นที่จัดโดยสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๔๙ ณ ห้องประชุมแสงสีแก้ว โรงพยาบาลศิริราช อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐ ในขณะที่ศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ.รุ่น ๒ (ศ.นพ.พิเชฐ อุดมรัตน์) ดำรงตำแหน่งเป็นนายกสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย และได้ไปเรียนเชิญ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล ให้มาบรรยาย ทั้งนี้บทความนี้ได้รับการถอดเทปโดย ศ.นพ.พิเชฐ อุดมรัตน์ รวมทั้งได้รับการตรวจทานและอนุญาตจาก ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล แล้ว โดยตีพิมพ์ครั้งแรกในวารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๙

** กรรมการและเลขาธิการมูลนิธิวิจัยพัฒนา สยามเสือป่า ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐



บริโศกเกินพอ นำไปสู่หายนะ

เวลานี้สิ่งเกิดใหม่คือว่าเราถูกระบบที่ครอบงำโลกนี้กระตุ้นให้เรา บริโศกอย่างเกินขอบเขต สิ่งกระตุ้นอยู่รอบ ๆ ตัวเราทั้งหมด ดูห้องนี้ลิ ใช้พลังงานกันทั้งลิ้นเลย ใช้พลังงานมาเปิดแอร์บ้าง เปิดไฟบ้าง ทั้ง ๆ ที่ข้างนอกมีแสงฟรี เป็นแสงอาทิตย์ เราก็ดูว่าประหยัดพลังงาน แต่นี่ แสงอาทิตย์ไม่ได้เข้ามาในห้องเลยแม้แต่เม็ดเดียว เราชินกับความสะดวกสบาย ของเทคโนโลยีต่าง ๆ ของสินค้าที่เอื้ออำนวยให้เราสะดวกสบาย โดยหารู้ไม่ว่าความสะดวกสบายเหล่านี้จะนำพามนุษย์ทั้งหลายไปสู่ความหายนะ ตัวอย่างที่เห็นอยู่ในขณะนี้ คือ การเกิดอุทกภัยครั้งใหญ่ขึ้นในภาคเหนือของ ประเทศไทย การกิจของผมตอนนี้ก็ไปแก้ปัญหากรณีน้ำท่วมอยู่ด้วย โดยมูลนิธิช่วยพัฒนาได้เข้าไปสร้างบ้าน ๔๐๐ หลัง เพื่อบำบัดทุกข์ของราษฎร ทำไมถึงเกิดเหตุนี้ท่วมใหญ่เช่นนี้ ก็เพราะมนุษย์เราบริโศกเกินพอดี ป่า อยู่ดี ๆ ก็ไปตัดไม้ทำลายป่า พอโค่นไม้เสร็จแล้วก็แสวงหาผลประโยชน์ โดยไม่ทันนึกถึง ไม่ทันเฉลียวใจ ไปทำสวนผลไม้บนที่ลาดชัน ใจร้อนก็ขยาย พันธุ์โดยการตัดตา ทาบกิ่ง ปลูกอยู่บนผิวดิน ในเมื่อต้นไม้ไม่มีรากแก้ว พอ ฝนตกชะลงมา ก็ลงมาทั้งแถบเลยสิ เพราะความโลภแท้ ๆ ออยากรวยเร็ว นั้นคืออริชาของมนุษย์ ที่เชื่อว่าความสุขได้มาจากความรวย แล้วเป็นใจ ครับ รวยแล้วเป็นทุกข์ก็มีใช้ไหม มีเยอะด้วยยิ่งรวยยิ่งทุกข์ ตัวอย่างเยาะ เยาะไป รวยก็ตีครับ แต่ต้องบริหารความรวยให้ถูกต้อง อย่าให้ความรวย มาบริหารเรา ถ้าความรวยมันเป็นนายเราเมื่อไหร่ หายนะเมื่อนั้น เพราะ เราจะเป็นทาสมัน เป็นทาสของเงิน แล้วเงินตัวนี้จะผลักดันให้มนุษย์ไปสู่ ความล่มสลาย ผมไม่ได้พูดขู่ นะครับ

“
พบว่า ๔๗ คนของคนไข้เจ็บป่วยอยู่
ไม่ได้เจ็บป่วยจากเชื้อโรคหรือไวรัส
แต่เจ็บป่วยจากพฤติกรรมของการกินอยู่ที่เกินเหตุ เกินควร เกินพอดี
”

เวลานี้มนุษย์บริโศกทรัพยากรธรรมชาติในอัตรา ๓ ต่อ ๑ หมายความว่ามนุษย์เราบริโศกทรัพยากรธรรมชาติ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไป ๓ แล้วดิน น้ำ ลม ไฟ นั้นชดเชยกลับมาได้แค่เพียง ๑ แสดงว่าเรากินเกินทุน กินเกินกว่าที่เราจะมีอยู่ ถ้าเหตุการณ์นี้ ดำเนินไปเรื่อย ๆ แล้วมันจะเหลืออะไร ไม่เหลือหรอกครับ แล้วเดี๋ยวนี้คนเราตายยากขึ้นทุกวัน เพราะวิวัฒนาการของวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีทำให้ตายยาก ประเทศที่เจริญแล้วมีแต่คนแก่ทั้งนั้น ไม่ยอมตายสักที ยิ่งรวยมากเท่าไร ยิ่งตายช้ามากเท่านั้น เขาพบว่า ๕๗ คนของคนไข้เจ็บป่วยอยู่ ไม่ได้เจ็บป่วยจากเชื้อโรคหรือไวรัส แต่เจ็บป่วยจากพฤติกรรมของการกินอยู่ที่เกินเหตุ เกินควร เกินพอดี เช่น บริโศกมากเกินไป บริโศกไม่ถูกต้อง ทำให้ความดันขึ้น ไชมันขึ้น ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นโรคของคนรวยทั้งสิ้น แล้วเราก็ บริโศกเกินเหตุอยู่อย่างนี้ ซึ่งเป็นการทำลายทั้งสภาพแวดล้อมและทำลายตัวเอง

เศรษฐกิจพอเพียงกับสุขภาพจิต

จากที่ผมกล่าวมาตั้งแต่ต้นแล้วว่าการบริโศกเกินเหตุ ทำลายตัวเอง จึงไม่ใช่ผลดีต่อสุขภาพจิตอย่างเดียว แต่สุขภาพ ภายก็ถูกกระทบไปด้วย เพราะกายกับจิตนั้นแยกจากกันไม่ได้ สุขภาพจิตก็ทรุดโทรม ขณะเดียวกันถ้าสุขภาพจิตไม่ดี ร่างกาย ก็แย่ ฉะนั้นใครที่บางคนกลัวจะตามโลกไม่ทัน กลัวจะตกรถไฟ ขบวนสุดท้ายของโลก แต่ไม่ถามต่อว่าขบวนรถไฟนั้นจะไปไหน จะไปลงแถวจะไปสู่ความพินาศหรือไม่ จะไปตาม globalization กันทำไม globalization คือสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ใช่สิ่งที่เราต้อง ตาม แต่เราต้องรู้ว่าเราจะจัดการกับ globalization อย่างไร ถึง ทำให้เราอยู่รอดได้อย่างยั่งยืน คนฉลาดและมีสติปัญญาเขาจะ ต้องคิดอย่างนั้นนะครับ



ในหลวงทรงส่องประกาย นำทางคนไทยไปสู่ความสุข

เรื่องนี้พระองค์ท่าน ได้ส่องประกายให้เราเห็นทาง นำไปสู่ความสุขตั้งแต่เมื่อ ๖๐ ปีที่แล้ว ในวันที่ ๙ มิถุนายน คือเมื่อ ๖๐ ปีก่อน ได้ทรงประกาศไว้แล้ว แต่คนไทยไม่ใส่ใจเอง ทุกวันนี้เราชอบใส่เสื้อเหลือง แต่ไม่ได้คิดอะไรกันเลย ผมอยากขอ ให้ เอาเสื้อเหลืองฝังเข้าไปในสมอง ฝังเข้าไปในหัวใจ ผมตั้งข้อ สันเกตเสมอว่าพวกเราเห็นพระองค์ท่าน แต่ไม่เคยมองพระองค์ เลย ได้ยินพระองค์ท่าน แต่ไม่เคยฟังพระองค์เลย สอนกันแทบ เป็นแทบตายก็ยังทะเลาะเบาะแว้งกันทุกวัน วันแรกที่พระองค์ ทรงครองสิริราชสมบัติ พระองค์ก็ทรงสัญญากับเราแล้วว่า “เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม” ทำไมพระองค์จึงรับสั่งเช่น นั้น เราไปแปลว่าธรรมาภิบาลอะไรไม่รู้ แปลเลยเถิดกันไปหมด ชอบใช้คำฝรั่งแล้วมาแปลกลับเป็นไทย เช่น ชาวไร่ชาวนาเดิม เราเรียกว่ากระดูกสันหลัง พอวันนี้ไปเรียกเขาว่ารากหญ้า ผม ฟังที่ไร่มอ้ทุทุกที่ หญ้ามันสำหรับวัวควาย สนามหญ้ามันสำหรับ เขยียบย่ำ เดิมเราเคยให้เกียรติชาวไร่ชาวนา ว่าเขาเป็นกระดูก สันหลัง เพราะถ้าไม่มีกระดูกสันหลังเราเดินไม่ได้หรอก บัดนี้ไป เรียกเขาว่ารากหญ้า เพราะอะไร เพราะแปลมาจากคำว่า grass root ถ้าเปลี่ยนเป็น glass root คือจากรากหญ้าเป็นรากแก้ว จะฟังดูดีกว่า

เพราะฉะนั้นเมื่อระบบทุนนิยม เสรีนิยม บริโภคนิยม ผลักดันทำให้เกิดความทุกข์ ไปกระตุ้นกิเลส ตัณหา ให้เกิดความอยากไม่รู้จบ สุขภาพจิตก็แย่นั่น ๆ ครับ เช่น ถ้าเห็นเพื่อนเขาใส่นาฬิกาโรเล็กซ์ ก็อยากจะใส่โรเล็กซ์บ้าง ผมเรียกโรแลก ซ็องที่โรกระเป๋าก็แลกทุกที เห็นเขาหัวกระเป๋อะไร หลู่สดีดต้องก็อยากจะมีหลู่สดีดต้องบ้าง ไม่งั้นจะน้อยหน้าเขา แต่หลู่สดีดต้องไปละสิทำหมื่น ความจริงซื้อกระเป๋าดิบมา ๒๐ บาท ยังเหลือเงินใส่กระเป๋าก็อีกเยอะ

ผมคิดว่าตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา พระองค์ท่านได้ทรงชี้ให้เราเดินไปหาความสุข แต่โดยที่เราไม่เคยมองหรือไม่เคยฟังพระองค์ท่านเลย ทำให้เราไม่เข้าใจอะไร ประโยคที่ตรัสว่า เราจะครองแผ่นดินโดยธรรมนั้น คือ รากฐานของการปกครอง พระองค์ทรงวางเป้าหมายของการปกครองแผ่นดินของพระองค์ไว้ว่า **“เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม”** ในปี ๒๕๒๔ รัฐบาลแต่งตั้งให้ผมไปถวายงานพระองค์ท่าน ผมจึงไปเจอประโยคนี้เข้า โอ้โฮ กระทบใจอย่างยิ่งสมัยที่ผมไปเรียนกับฝรั่ง ไม่เห็นมีฝรั่งสอนแบบนี้เลย สอนให้หาแต่ความรวย สอนให้ผมแสวงหากำไรอย่างเดียว แต่ไม่เคยบอกว่าความร่ำรวยความมั่งคั่งนั้น ต้องนำไปสู่ความสุข แต่พระองค์ทรงใช้คำสั้น ๆ ว่า ประโยชน์สุข เห็นไหมครับ ๖๐ ปีมาแล้ว ทุกคนยังจำได้ แล้วประโยชน์สุขนั้น ต้องตั้งอยู่บนความพอดี เมื่อกี้ตอนเที่ยงคุณกินอะไรมากเกินไป อิ่มเกินไปหรือเปล่า แล้วมานั่งอึดอัดไหม ในทางกลับกันถ้าคุณไม่ได้กินอะไรเลยหรือกินน้อยไป พอทิวก็มานั่งฟัง ห้องร้องจ๊อกจ๊อกก็แย่งใหม่ เพราะฉะนั้นทั้งร่างกาย จิตใจ ถ้ารักษาความพอดีไว้ได้ ก็จะสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข



คำ 3 คำของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เพราะฉะนั้นปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่พระองค์ท่านพระราชทานมา ขอให้จำคำ ๓ คำไว้ โดยรับสั่งบอกว่า ทำอะไรให้พอประมาณได้ไหม ทำอะไรให้ใช้เหตุใช้ผลได้ไหม ทำอะไรให้มีความคุ้มค่าคุ้มกันได้ไหม นี่คือนิยาม (key word) ๓ คำ **“พอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน”**

สำหรับพอประมาณของผมก็คือ รู้ว่าก่อนจะทำอะไรต่าง ๆ นี้ ผมจะประมาณตนก่อน คือทำอะไรอย่าให้เกินพละกำลังของเรา ทำอะไรให้มันพอดี อย่าเลยเถิด มีพละกำลังอย่าเที่ยวไปแบกอะไรที่มันหนักเกินไป แบกไม่ไหวหรอก เต็มมันล้มทับเอา ถ้าจะซื้อของใหญ่ ๆ ลักชิ้น ผมจะดูว่าเดือนหนึ่งผมมีรายรับเท่าไร ได้เกษียณ บ้านญาติเท่าไร ผมก็ประมาณตนให้สอดคล้องพอสมควรกับตัวผม ที่นี้เงินของแต่ละคนไม่เท่ากัน มีหลายครั้งที่ผมขับรถสปอร์ตไปบรรยายเศรษฐกิจพอเพียง คนเห็นเข้าก็ต่อว่า อาจารย์มาบรรยายเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง แต่ทำไมอาจารย์กลับขับรถสปอร์ต ผมตอบว่าคุณเข้าใจผิดแล้วละ เศรษฐกิจพอเพียงนั้น จะเป็นหมอ เป็นข้าราชการ เป็นนักธุรกิจ ก็ใช้เศรษฐกิจพอเพียงได้ทั้งนั้น ถึงใช้เศรษฐกิจพอเพียงแต่กิเลสตัณหาผมยังมีอยู่ แต่ผมรักษามันไว้ในเขตของความพอดี ใครที่คุยว่าตัดกิเลสตัณหาได้ ขอดูหน้าหน่อย ไม่มีหรอก พระบางรูปยังตัดกิเลสไม่ได้เลย เมื่อเสาร์อาทิตย์ที่ผ่านมา พระท่านนิมนต์ผมไปเทศน์ ผมก็เลยเทศน์พระเข้าให้ บอกว่าท่านยังมีกิเลส โบนัสควรสร้างเท่านี้ แต่ท่านไปสร้างราคาเป็นพันล้าน นึกอยากทำโน่นทำนี่ กิเลสทั้งนั้นนะ คนเราถ้าเกิดความอยากแล้ว จะเกิดความทุกข์ เพราะฉะนั้นต้องรักษาความพอดี เอาแค่พอประมาณ ถ้าผมอยากขับรถสปอร์ตสักคันหนึ่ง ผมควรจะซื้อในราคาสักเท่าไร มีคนพูดว่าระดับ ดร.สุเมธ ต้องขับเฟอร์รารี ผมชอบอยู่เหมือนกัน พอถามราคาเท่าไร ราคาต่ำสุดก็ประมาณ ๒๔ ล้านบาท ผมบอกไม่ไหว มันเกินพอ ถามว่ามีเงินไหม ตอบว่ามี

แต่ต้องขายไร่ขายนาที่เพชรบุรีจนหมด ถ้าถึงขั้นขายบ้าน ขายที่เพื่อเอาเงินมาซื้อรถ มันมันเกินไป มันมีรถมือสอง second hand ราคา ๔ ล้านเอาใหม่ ไม่เอา เกินพอ ถามว่ามีเงินไหม ก็บอกว่ามี แต่ไม่สมควร เพราะค่าที่ ๒ ของพระองค์ท่าน ก็คือ มีเหตุผล เผอิญมีคน ๆ หนึ่งเอารถสปอร์ตมาขาย อายุ ๑๐ ปีแล้ว แต่เจ้าของใช้ไปแค่ ๘,๐๐๐ กิโลเมตร สภาพรถยังใหม่เอี่ยมเลย มาขายผมราคาห้าแสนบาท เปิดเกียร์ดู เงินออมเรามี ไม่สะเทือน พอซื้อได้ ราคาเท่ากับรถแฉัสของฮอนด้า แม้กระทั่งคิดเชิงเศรษฐกิจก็ถือว่าคุ้ม เบื่อเมื่อไหร่ก็สามารถขายต่อได้ โดยไม่ขาดทุนเลยตกลงผมซื้อ วันไปรับรถยังมีลังแถมมาให้หลังเบ้อเรอ คนขายบอกว่าในลังนี่คือเครื่องเก่า แต่เครื่องที่ติดอยู่ในรถคือเครื่องรถแข่ง กลายเป็นว่าจ่ายห้าแสนได้รถแข่งมาหนึ่งคัน ถือว่าพอเพียงไม่เดือดร้อน แถมยังได้ของดี ที่คุ้มค่าอีก ดังนั้นเศรษฐกิจพอเพียงไม่ได้ให้คุณมั่งคั่งมั่งคั่ง ใส่เสื้อมืออ้อม อาบน้ำแค่ ๓ ชั้น ไม่ต้องทุกข์ทรมานถึงขนาดนั้น แต่รักษาความดีเอาไว้ ไม่ใช่มีเงินอยู่ห้าแสน แต่ทำอะไรไปดาวนักรถถึงสองแสนแล้วผ่อนส่งอีก ๑๐ ปี แบบนี้อย่าทำ

นั่นคือพอประมาณ แล้วใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิต แล้วก็มีความระมัดระวังด้วยเพราะพรุ่งนี้จะเกิดอะไรขึ้นก็ไม่วางใจ ต้องมีภูมิคุ้มกันที่ดี เดี่ยวนี้ศัพท์สมัยใหม่เค้าเรียกว่า risk management คือการบริหารความเสี่ยง อย่าเสี่ยง อย่าเอาตัวเข้าไปเสี่ยง

สมัยที่รับราชการผมจำได้ อยากได้อะไรก็ไปกุสักรรณ ใครทำอะไรแบบนี้รีเปลาผมไม่รู้ละ บางคนจึงเป็นนี้ไปจนกระทั่งเกษียณ ผมเคยเป็นประธานสหกรณ์ บางคนมาทัก ผมถามว่าทักทำไม เขาบอกว่าทักไปขยายบ้าน ถามว่าทำไมไม่พออยู่หรือ เขาบอกว่าพออยู่ ก็ซังกงแล้วนะตอนนี้ แล้วขยายอีกทำไม เขาบอกว่ามันไม่โอโจง ถามจริง ๆ ถามพวกเราในห้องนี้ก็ได้ วัน ๆ หนึ่ง อยู่บ้านก็ชิวโมง ตื่นเช้า ก็รีบออกกันไปแล้วใช่ไหม เย็นก็กลับมาค่ำมืด แล้วยังขยายบ้านไปทำไม ขนาดบ้านหลังเดิม เรายังอยู่ได้ไม่ก็ชิวโมง บางทีบ้านหลังหลังทุบทิ้งให้หมดเหลือห้องนอนไว้ห้องเดียวก็พอแล้ว เป็นห้องเดียวที่ได้ใช้จริง ๆ ไซหรือเปล่า เท่านั้นยังไม่พอนะ ยังขนขยะเข้าบ้านทุกวันเลย ชื่อโน่นชื่อนี้มาตั้ง ถามว่าตั้งทำไม แกกันอะไรก็ไม่วางใจ วางไว้พอแตกก็เสียดาย ทุกข์อีกไซไหม บางคนไปซื้อของมาตั้งไว้โชว์ เพื่อให้คนที่มาเยี่ยมจะได้ทราบว่ารวยแล้ว คือปล่อยให้ความรวยมาคุกเรา มาเป็นนายเรา ตีมันไวต้องขูดละหมื่น กินอาหารค่าละแปดร้อยก็มี เขาบอกว่ากินเข้าไปแล้วมันจะละลายในปากเลย แต่ไม่ได้ถามต่อว่าละลายไปไหน ไปเกาะกันตามเส้นเลือดหรือเปล่า!



“ เพราะทุกวันนี้เราอยู่กับเกินความพอเพียง ที่พระองค์รับสั่งนั้น ถูกต้องแล้ว จะดำเนินธุรกิจหรือบริหารราชการอะไรก็ให้พอเพียง ให้เต็มสติปัญญาของเรา ก็พอแล้ว ”

สุขภาพจิตดีที่สุดในตอนที่บวช

เรื่องนี้ผมพิสูจน์ด้วยตัวเองมาแล้วทั้งนั้น พูดได้เต็มปากว่าสุขภาพจิตกับสุขภาพกายของผมดีที่สุด ก็คือเมื่อตอนที่ผมจนที่สุด หลายคนทำหน้าที่นี้ ๆ ว่าเอ๊ะผมเคยจนด้วยหรือ ไม่ต้องทำหน้าที่นี้ เต็มใจว่าผมไปอยู่สลัมอะไร ไม่ใช่จน ตอนที่ผมบวชเป็นพระ ผมเปรียบเทียบเหมือนเป็นช่วงที่ผมจนที่สุด ผมบวชมา ๔ ทนแล้ว อายุ ๖๕ ผมก็ยังไปบวช สองครั้งหลังสุดนี้บวชเป็นพระป่า เข้าไปอยู่กลางป่าคนเดียวเลย มีผ้าอยู่ ๔ ผืน มีบาตรอยู่หนึ่งใบ มีกาน้ำ มีบ้านหลังย่อม ๆ ขนาด ๒ เมตรคูณ ๓ เมตร ทำให้กวาดบ้านสะดวก เพราะกวาดแค่ ๔ ทีก็เสร็จ ทำให้สุขภาพดี ตื่นเช้าก็ไป morning walk ทุกวัน เพราะถ้าไม่ morning walk ก็ไม่ได้กิน คือออกบิณฑบาตเดินครึ่งละ ๓ กิโลเมตร ครั้งล่าสุดไปสกลนคร เดินฝ่าป่าไป ได้สูดอากาศบริสุทธิ์ด้วย ปกติถ้าอยู่ในเมือง ตื่นเช้ามาผมต้องพ่นยาแพ้อากาศ แต่พอไปอยู่ในป่ากลับไม่เคยพ่นเลย ตื่นเช้ามาโล่งไปหมด เดิน ๓ กิโลเมตรเสร็จ รับบาตรเสร็จ เดินกลับอีก ๓ กิโลเมตร เป็นภาคบังคับทุกวัน ตอนก่อนไปบวชใส่รองเท้าบัลลี คู่ละแปดพัน ตอนบวชเขาห้ามใส่รองเท้า ให้เดินเท้าเปล่า เดิน ๓ วันแรกจากที่เคยใส่บัลลีก็บวชไปหมด เลือดชอกกลับมาทุกวัน เพราะเดินไป



เหยียบโนนเหยียบนี้ กลับมาถึงวัดเปิดบาตรดูว่ามีอะไรบ้าง ส่วนใหญ่เป็นข้าวเหนียวอีสานแข็งเป็กละ เป็นข้าวเหนียวธรรมชาติจริงๆ ไม่มีกะทิไม่มีอะไร มีปลาปิ้งอยู่สองสามตัว มีสลัดใหม่ พุดไก่ ๆ ก็มีครับ แต่เป็นผักหวาน ผักต้ว ผักกูด ที่ชาวบ้านเด็ดมาให้จากริมทาง แต่ปลอดสารพิษนะไม่มีมลพิษ มีแจ่วห่อใบตองเพิ่มรสชาติ มีกล้วยใส่มา ๓ ใบ เป็นของหวาน กว่าจะกินหมดก็ปวดครามทั้งคราม เพราะเป็นกล้วยป่าเมล็ดเต็มไปหมด ถือว่าบริหารกรามไปด้วย ช่วงบวชน้ำหนักผมลดฮวบ ๆ ๗ วันลดไปประมาณ ๘ กิโล แต่พอวันที่ ๘ ก็หยุด น้ำหนักเริ่มคงที่ตลอดหลังสึกผมกลับมาใช้ชีวิตในสังคมเมืองตามเดิม เดี่ยวนี้ผมกลายเป็นโรคสังคมครบถ้วน ทั้งคอเลสเตรอลสูง ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง ตื่นเช้าต้องกินยาเป็นกำเลย พอไปบวชที่นั่นหมอบอกที่สกลนครมาบอกว่าขอตรวจเลือดอาจารย์หน่อย เพราะถูกสั่งมาให้คอยดูแล พอตรวจเสร็จ รุ่งขึ้นผลเลือดออกมา เขายังไม่ได้ดูผลหรอก หมอเขาถามว่าอาจารย์กินยาอะไรบ้าง ก็บอกว่ายานี้ (ยื่นมือให้ดูยาในกำมือ) บอกว่านี่เป็น C๑๑ ก็กินยา ๑๑ เม็ด หมอเขาบอกว่าอาจารย์ทิ้งยาไปให้หมด ผลเลือดทุกอย่างเป็นปกติ เอ๊ะก็แปลกนะ เรื่อยอยู่อย่างพอเพียง กินอาหารมือเดียว ก็ไม่เหนื่อยเลย กลางวันผมยังปั่นเขาขึ้นจุดค์ตามถ้ำ พอเย็นกลับมากวาดวัด แล้ววัดที่โน่นนะ เหมือนกวาดภูเขาทั้งลูก เหมือออกโถมกาย ไม่มีทีวี ไม่มีไฟฟ้า ทั้ง ๆ ที่ไฟฟ้าเดินถึงนะ แต่ทางวัดไม่ให้เข้ามา เพราะใช้แสงสว่างธรรมชาติก็พอแล้ว ตกกลางคืนพอมืดแล้ว เขาให้ไปนั่งวิปัสสนา กรรมฐาน เป็นความรู้สึกที่สงบ แล้วแปลกนะ เวลาในยามที่เราไม่มีอะไรที่สุดมันกลับมีความสุขที่สุด ทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่ใช่แค่ความรู้สึกเท่านั้น มันดีจริง ๆ เพราะทุกวันนี้เราอยู่กับกินความพอเพียงที่พระองค์รับสั่งนั้น ถูกต้องแล้ว จะดำเนินธุรกิจหรือบริหารราชการอะไรก็ให้พอเพียง ให้เต็มสติปัญญาของเรา ก็พอแล้ว หย่อนไปก็บริการประชาชนไม่สะดวก เกินไปก็เหนื่อยกันหมดแล้วประสาทก็เครียดไปด้วย เรามีแค่ไหน ทั้งสถานที่ ทั้งคน ทั้งแรง ก็ให้ดำเนินการอย่างเต็มที่ นั่นแหละครับ พอเพียงแล้วพอเพียงเต็มสติมนะ ใช้เหตุใช้ผล และระวังอนาคตเพราะไม่รู้ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น

บุญซิเมนต์ไทยก็ใช้เศรษฐกิจพอเพียง

ตัวอย่างเช่น บริษัทปูนซิเมนต์ไทย ใช้แนวทางของเศรษฐกิจพอเพียงก็เลยรอด สมัยก่อนมีบริษัทย่อยประมาณ ๒๐๐ บริษัท พอเกิดวิกฤติในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ก็ล้มตึง คราวนี้ใช้เหตุใช้ผลกลับมาแล้ว จากเดิมนั้นใช้ความโลภดำเนินการ

บริษัทปูนซิเมนต์ไม่ใช่ทำปูนอย่างเดียวนะ ทำหมดทุกอย่างเลย พอได้สติ ล้มตึงลง ขาดทุนไปประมาณสองหมื่นล้าน วันหนึ่งเขาเชิญผมไปนั่งเป็นกรรมการ ในช่วงที่บริษัทเจอวิกฤติพอดี เบี้ยประชุมถูกลดลงเหลือครึ่งหนึ่ง โบนัสก็ไม่มี พอเข้าไปก็ประเดิมเลย พวกเราบอกให้ตั้งสติ แล้วก็มานั่งวิเคราะห์ด้วยกัน ด้วยเหตุด้วยผลที่เราเก่งตรงไหน พบว่าเราถนัดด้านการก่อสร้าง ดังนั้นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งก่อสร้างต้องเก็บเอาไว้ และเตรียมคนบริหารไว้หมด ๓ ชั้นเลย คนนี้เกษียณคนโน้นจะมาต่อ ก็ส่งไปฝึกปรือกันไว้ก่อน ที่ Harvard หรือ Wharton ต้องฝึกไว้เตรียมคนบริหารไว้หมด ทั้งคนและวัตถุดิบ ด้านปิโตรเคมี เห็นว่ามีอนาคต ก็เก็บไว้ ไม่เป็นไรต้นไม้ไม่มี ไปปลูกที่ลาวก็ได้ จึงเก็บบริษัทกระดาษไว้ ส่วนบริษัทย่อยอื่น ๆ ที่เหลือก็ขายทิ้งหมด จาก ๒๐๐ บริษัท เหลืออยู่ประมาณ ๑๐๐ บริษัท อีก ๑๔ เดือนถัดมา เงินสองหมื่นล้านที่ติดลบอยู่หายหมด เรียกว่าคืนทุนได้หมดเลย แปลกไหม เล็กน้อยแต่ทำไมแข็งแรงขึ้น ก็เพราะว่าพอเพียง คุณได้หมดทุกจุด เห็นไหมว่าความพอเพียงทำให้คุณได้ ทำงานเต็มสมรรถภาพ เต็มสมรรถนะ เมื่อ ๒ ปีที่แล้วบริษัทปูนซิเมนต์ไทยทำกำไรได้สูงสุดในรอบ ๓๕ ปี กำไรมากกว่าตอนเกิดวิกฤติเสียอีก นี่คือเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ใช่ ไปรัดเข็มขัดให้ผมมกระหรง แต่จะทำให้รวยอย่างยั่งยืน และทำให้มีความสุข



ความร่ำรวยไม่ใช่ดัชนีวัดความสุข

ผมพูดเรื่องประโยชน์สุขของพระองค์ท่านมาสิบกว่าปี ตอนนี้ฝรั่งมังค่าพูดถึงเรื่องความสุขกันหมดแล้ว เห็นไหมประเทศไทยของเราที่ เขาจัดให้อยู่ในอันดับที่ ๓๒ อย่ายิ่งต่ำลงไปกว่านั้นนะ ประเทศที่รวยที่สุดอย่างอเมริกา เป็นไง รวยที่สุดมีอำนาจที่สุด แต่ความสุขอยู่ที่อันดับ ๑๕๐ จาก ๑๗๐ ประเทศ จะเอาหรือ ผมไปนิวยอร์กเมื่อเดือนที่แล้ว ผ่านด่านแต่ละทีแทบจะแก้ผ้าผ่านด่าน เพราะเขากลับไปหมด กลัวตัวเองจะถูกทำร้ายชีวิตไม่มีความปลอดภัย เดินตามถนนหนทางสังเกตุมักต้องจับภาพไว้หมด เข้าห้องน้ำก็มักต้องจับ แต่ถ้าคุณอยากสูดอากาศบริสุทธิ์ให้ไปที่ภูฏานหรือถ้าคุณอยากกินอาหารที่บริสุทธิ์ก็ไปที่ภูฏานเช่นกัน เพราะประเทศเขาไม่นำเข้าเคมีภัณฑ์อะไรทั้งหมด ไม่นำยาฆ่าแมลงเข้า เพราะฉะนั้นทุกอย่างเป็นธรรมชาติ แต่ต้องจ่ายเหมาคนละ ๒๕๐ เหรียญ ต่อวันเลยนะ เพื่อไปสูดอากาศบริสุทธิ์ที่นั่น

กฟปรีชาธรรม ธรรมะของพ่อบริหาร

เพราะฉะนั้นสุขภาพจิตจะดี ผมคิดว่าเศรษฐกิจพอเพียงนั้นแน่นอนที่สุด ที่จะช่วยชี้ทางแห่งความสุขให้กับทุกคน แล้วความสุขนี้ไม่ใช่ทำให้คุณรวย ไม่ใช่ชนะครับ ความพอดีต่างหาก ก็คือพอดีกับตัวตามอัตภาพ ถ้าคุณพอใจแล้วก็จบ ชีวิตผมจริง ๆ แล้ว ผมได้เดินตามแนวทางนี้ บางครั้งคุณอาจเห็นผมแต่งตัวโก้ๆ บางครั้งผมก็ใส่หม้อหม้อลวกแฉะ คือไม่ได้ตั้งใจทยให้กับชีวิต ยิ่งงี้ก็ได้ ชีวิตเราอย่าได้ไปตั้งเงื่อนไข แล้วให้ระมัดระวังว่าอย่าไปก่อกรรมทำชั่ว ขอให้รักษาศรัทธาธรรมเอาไว้ ศรัทธาธรรมไม่ใช่ธรรมของพระองค์ท่านเท่านั้น แต่เป็นธรรมของผู้บริหารด้วย

ทสพิชราชธรรมมีกี่ข้อ? ๑๐ ข้อ เก่งมากเลย มีอะไรบ้าง? **ทาน** ทานเสร็จแล้วอะไร? ได้ข้อเดียว เห็นไหม เราไม่รู้ แต่ไม่รู้ทั้งหมด จึงไม่รู้ว่าจะพูดต่อได้อย่างไร เสร็จแล้วเราจะให้คนอื่นมีธรรมาภิบาลได้อย่างไร **ทณ** คือให้โดยไม่หวังผลประโยชน์ ให้ทุกวัน ต่อไปคือ **ศีล** ศีล ๕ เท่านั้นแหละ อย่าฆ่า อย่าขโมย อย่าโกหก อย่าละเมิดลูกเมียเขา อย่าใช้ยาเสพติด แล้วพวกเรานั่งอยู่ในห้องนี้ก็ไม่อยากให้เขาทำกับเราสักข้อหนึ่งใช่ไหม แล้วไปทำกับคนอื่นเขาทำไม คำถัดไปคือ **บริจาค** ให้ประโยชน์เล็ก ๆ เพื่อประโยชน์ที่ใหญ่กว่า บริจาคห้าบาทสิบบาทได้โรงพยาบาล บริจาคห้าบาทสิบบาทได้โรงเรียนหลังเบือเรือ บริจาคที่เล็ก ๆ แต่ได้ประโยชน์ที่มากกว่า คำถัดไป **อาชชว** คือข้อสัตย์สุจริต กินไม่หมดหรอก ข้อสัตย์สุจริต อย่าลืมนะ พระองค์ท่านแข่งไว้

แล้วนะ ใครทุจริตแม้นิดเดียว ขอให้มันเป็นไปรับสั่งถึง ๓ ครั้ง ๓ ครา ให้ล้างราวไว้ว่า ใครทุจริตนั้น ทุจริตต่อหน้าพระพักตร์ทุกครั้ง เวลาจับเงินข้างบนนั้นมืออะไร ต้องเขม็งมาทุกใบนั้นแหละ คราวนี้ดูเลย ๆ ไม่ใช่ชนะ นับใบหนึ่งมันอันเป็นไป นับอีกใบมันอันเป็นไป นับหมดปึกเมื่อไหร่ก็เรียกบร้อย ระวังไว้ ต่อไป **มททว** ความสุภาพอ่อนโยน เห็นไหม พระองค์ท่านอยู่สูงสุด เวลาจะรับสั่งกับใครทรงโน้มพระวรกายลงมา บางครั้งก็ทรงคุกเข่าหรือประทับพับเพียบอยู่กับประชาชน ดังนั้นพวกเราที่เป็นใหญ่เป็นโต อย่าวางกล้ำไม่ใหญ่จริงหรอก จำไว้เลยนะ ยิ่งใหญ่เท่าไรจะต้องนอนน้อมต่อมตัว สุภาพเรียบร้อยเท่านั้น **อกโกธ** ก็คือไม่โกรธ มีอะไรก็เมินเสีย อย่ายไปใส่ใจ ถ้าโกรธแล้วเราเสียเปรียบ เสียสุขภาพจิตทันที ใครโกรธเมื่อไหร่ น็อคเลย อย่ายโกรธใคร ให้เฉยนิ่งไว้ อย่ายรับแบ่งเข้ามาใส่ตัว **อวิทิสสา** คือความไม่เบียดเบียน จากนั่นคือ **ขณติ** ทำอะไรให้มีความอดทน คำสุดท้ายยอดเยี่ยมที่สุด **อวิโรธน** ไม่ยอมทำผิด ทั้งตัวบทกฎหมายและทำนองคลองธรรม ไม่จำเป็นต้องทำผิดกฎหมาย แม้แต่ผิดกฎประเพณีก็ไม่ยอม ทำแต่สิ่งที่ถูกต้องอยู่เสมอ

ให้ยึดแค่ ๑๐ ข้อนี้ ผมว่าชีวิตเรา สุขภาพจิตเรามีความสุขแน่นอน ถ้าไม่ไขว่คว้าทุกสิ่งทุกอย่างของคนเรามีไม่เหมือนกันหรอก อย่ายไปแข่งอะไรกับเขา ขอให้พอใจในสิ่งที่มีอยู่และสิ่งที่เป็นอยู่ หมดเวลาที่เชิญผมมาบรรยายแล้ว ผมเป็นนักบริหารเวลา เพราะฉะนั้นเอวังก็มีด้วยประการฉะนี้.

**“ความสุขที่มีก็คือ พอเพียงนั่นเอง
 ถ้าคนพอเพียง คนก็มีความสุข เราก็กินความสุข
 ถ้าคนอยากได้น้อยอยากได้นี้
 เราเห็นแล้วว่ามันไม่พอเพียง เราก็กินไม่มีความสุข
 ความสุขของคนแสดงออกมาด้วยความพอเพียง
 มันสำคัญตรงนี้ ให้ทำตัวเองให้พอเพียง”**

(พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
 เนื่องในวันโรกาสให้
 นายนิศย์ พิบูลสงคราม รัฐมนตรีว่าการกระทรวงต่างประเทศ
 นำคณะเอกอัครราชทูตและกงสุลใหญ่ไทย
 ฝ้าฯรับพระราชทานพระบรมราโชวาทเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน
 เมื่อวันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๐)



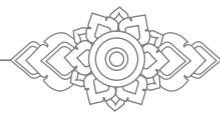
ไตรภูมิภคาและพระเจ้าจักรพรรดิ

โดย รศ.นพ.วิวัฒนา ถนอมเกียรติ*

หากมีใครขอให้บรรยายตัวตนให้กว้างขวางและครอบคลุมที่สุด ในฐานะชาวพุทธในสุวรรณภูมิอันมีไตรภูมิภคาเป็นความเชื่อที่หยั่งรากลึกสืบทอดเนื่องมานานกว่า ๗๐๐ ปี โดยไตรภูมิภคานี้เองที่ส่งผลต่อความเชื่อ ความคิด เจตนา การพูด การกระทำทั้งหมดทั้งปวงของคนพุทธ ไม่ใช่เฉพาะในสยาม แต่หากรวมถึง มอญ พม่า ลาวและเขมรด้วย การรับรู้ตัวตนโดยมีไตรภูมิภคาเป็นโมทัศน์นั้นจะเริ่มได้ว่า

ด้วยสังสารวัฏที่มีมาและที่สิ้นสุดอันกำหนดรู้ไม่ได้ แต่หากจะกำหนดลงไปแล้ว กาละนี้ข้าพเจ้าให้บังเกิดในมนุษย์ภูมิบนชมพูทวีปอันเป็นผืนแผ่นดินเดียวในทวีปทั้ง ๔ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะจุติมาบังเกิด ทั้งในเวลาข้าพเจ้ามีชีวิตอยู่นั้นก็อยู่ในภพที่กับ อันถือเป็นช่วงเวลาที่เราจะมีพระพุทธรูปเจ้าตรัสรู้ในภพนี้ถึง ๕ พระองค์ซึ่งมากกว่ากับใด ๆ ทั้งในภพนี้ยังไม่ว่างเว้น ด้วยเหล่าพระปัจเจกพุทธเจ้า และพระเจ้าจักรพรรดิ อันจะทำให้ร่มเย็นและดวงใจไม่มีติดขัดด้วย แต่ในเวลาข้าพเจ้าถือกำเนิดนั้นพระโคตมพุทธเจ้าซึ่งเป็นพระพุทธรูปพระองค์ที่ ๔ ได้เสด็จดับขันธปรินิพพานไปได้ ๒,๕๑๐ ปี อันถือว่าเป็นกึ่งหนึ่งของพระธรรมวินัยที่พระองค์ได้ตรัสรู้และทำนายว่ามนุษย์ในภพนี้จะจดจำได้ ๕,๐๐๐ ปีแล้ว

เนื่องจากในเวลาข้าพเจ้ามีชีวิตอยู่นั้นเป็นหลังกึ่งพุทธกาล พระอรหันต์ที่มีฤทธิ์ด้วยอภิญาจึงมีน้อยรูป พระเจ้าจักรพรรดิก็มีน้อยพระองค์ มนุษย์ในสมัยข้าพเจ้านั้นมีศีลธรรมน้อยลงจึงมีอายุขัยไม่เกิน ๑๒๐ ปี โดยมากหย่อนกว่านั้น ซึ่งก็เป็นลักษณะปกติของมนุษย์



ในชมพูทวีปที่ต่างจากมนุษย์ในทวีปอื่นตรงที่มีสุขทุกข์คละเคล้าแตกต่างกันมาก และความยืนยาวของอายุก็ขึ้นอยู่กับศีลธรรมของคนหมู่มาก

ให้ถือเป็นโชคนั้นใหญ่หลวง ที่ข้าพเจ้าถือกำเนิดในครอบครัวที่มีสัมมาทิฐิ คือยอมรับและเข้าใจในพระไตรลักษณ์ถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะ และมีเบญจศีลเป็นปกติ ทั้งยังหมั่นประกอบเบญจธรรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก ดินแดนที่ครอบครัวข้าพเจ้าอาศัยนั้น ตั้งอยู่กึ่งกลางชมพูทวีป มีมหาสมุทรทั้งสองอยู่ข้างขวาและซ้าย ใจกลางดินแดนนี้มีแม่น้ำใหญ่อยู่ตรงกลาง มีความอุดมสมบูรณ์จนผลิตข้าวปลาอาหารได้เหลือเกินการบริโภค และข้าวปลาอาหารที่เหลือบริโภคนี้ได้ส่งขายไปหล่อเลี้ยงมนุษย์ในดินแดนอื่น จนเป็นที่มาของโภคทรัพย์มากมาย ดินแดนที่ข้าพเจ้าอาศัยอยู่จึงมีผู้คนที่ไม่เป็นเดือดเป็นร้อนเรื่องการกินการอยู่ มีมหาเศรษฐีอยู่จำนวนมาก ทั้งมนุษย์ในแดนนี้ก็เป็นที่พุดมามกเสียส่วนมาก และที่สำคัญเหนืออื่นใดคือถึงแม้ว่าหลังกึ่งพุทธกาลนี้จะมีพระเจ้าจักรพรรดิน้อยพระองค์ลง แต่ประมุขของประเทศข้าพเจ้านั้นเป็นพระมหากษัตริย์ที่เทียบเท่าพระเจ้าจักรพรรดิด้วยพระองค์ครองแก้วอยู่หลายประการ อาทิ พระมณีแก้ว ข้างแก้ว นางแก้ว ขุนพลแก้ว และขุนคลังแก้ว เป็นต้น ทั้งยังเป็นกษัตริย์ที่เป็นธุระเรื่องการชำระพระธรรมวินัยให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ พระธรรมวินัยที่ภิกษุอาศัยอยู่จึงคล้ายเมื่อครั้งพระโคตมพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์ชีพ ทรงบำรุงอุปัฏฐากภิกษุที่อยู่ในพระธรรมวินัยนั้น และช่วยเผยแผ่พระธรรม โดยดินแดนเช่นนี้เหลืออยู่น้อยนิดมากแล้ว

แผ่นดินอันอุดมสมบูรณ์ที่ข้าพเจ้าอาศัยอยู่นี้ปกครองด้วยพระมหากษัตริย์ลงมาอย่างไม่ขาดสาย พระมหากษัตริย์ในวงศ์แรกกำหนดชาติโดยใช้อักษรที่พระองค์ให้ประดิษฐ์ขึ้นเอง พลเมืองในประเทศของพระองค์จึงใช้ภาษาและอักษรของชาติตน ทั้งพระองค์ยังทรงกำหนดราโชบายเป็นอิสระ และให้เสรีแก่ประชาชนของพระองค์ให้ค้าขายตามความชอบ แม้จะทรงเป็นพุดมามก แต่ก็ทรงคุ้มครองสมณะ ชี พราหมณ์จากทุกศาสนา ทำให้ดินแดนแห่งนี้มีมนุษย์จากดินแดนอื่นไปมาหาสู่กันตามชอบใจต่อเนื่องกันมานานนับพันปี มีเพียงช่วงสั้น ๆ เท่านั้น

ที่ถูกเบียดเบียนโดยอริราช ทำให้อิสระเสรีลดหย่อนไปบ้าง เมื่อพ้นจากภัยดังกล่าวมาได้ พระมหากษัตริย์ก็จะถือเป็นพระธรรมที่จะชำระพระธรรมวินัยตลอดจนกฎหมายให้เข้มแข็งดุจเดิม

ในสมัยที่ข้าพเจ้ามีชีวิตอยู่นี้ ดินแดนที่เป็นประเทศของข้าพเจ้ามีเมืองหลวงชื่อกรุงรัตนโกสินทร์ ตั้งอยู่ริมแม่น้ำใหญ่ไม่ไกลจากทะเลที่เป็นส่วนต่อมาจากมหาสมุทร กรุงนี้เป็นเมืองหลวงอันดับที่สี่ต่อจากกรุงสุโขทัย กรุงศรีอยุธยา และกรุงธนบุรี พระมหากษัตริย์อยู่ในลำดับที่ ๙ ในราชวงศ์จักรี ซึ่งเป็นวงศ์ที่สร้างกรุงรัตนโกสินทร์นี้ขึ้นมา พระองค์เป็นพุดมามกเช่นเดียวกับบุรพกษัตริย์ทุกพระองค์ในวงศ์นี้และวงศ์ก่อนหน้านั้น ทรงอยู่ในทศพิธราชธรรม จักรวรรดิวัตร และสังคหวัตถุ ทรงมั่นในบรมราชโองการที่จะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์และความสุขของพลสกนิกร มีราโชบายให้อิสระเสรีแก่พลสกนิกร และเป็นศาสนูปถัมภกของสมณะ ชี พราหมณ์ในศาสนาอื่น ดินแดนของข้าพเจ้าจึงมีมนุษย์จากดินแดนอื่นเข้ามาอาศัยและค้าขายกันอย่างมากมาย ในการปกครองบ้านเมืองนั้นเป็นสามัคคีธรรม คือให้ประชาชนมีผู้แทนไปบัญญัติกฎหมายและบริหารบ้านเมืองโดยถือเอาธรรม ประโยชน์ และความสุจริตเป็นที่ตั้งตามพระราชโองการนั้น ทั้งยังครองราชสมบัติอย่างยาวนานกว่ากษัตริย์ทุกพระองค์ในทุกประเทศ กระทั่งพลสกนิกรในรัชสมัยของพระองค์แทบทั้งหมดเป็นมนุษย์ที่กำเนิดขึ้นมาในพระบรมโพธิสมภารของพระองค์นั่นเอง รัชสมัยที่ยาวนานโดยราชธรรมที่มั่นคงของพระองค์ รวมถึงว่านับตั้งแต่ปีที่ข้าพเจ้าถือกำเนิดมานั้นพระบาทของพระองค์ตั้งอยู่บนแผ่นดินนี้ทุกวัน และโปรดจะประทับท่ามกลางพลสกนิกรของพระองค์อยู่เสมอ ทำให้มนุษย์ที่อาศัยอยู่ในดินแดนเดียวกับข้าพเจ้านั้น เป็นมนุษย์ที่มีความสุขมากกว่าความทุกข์ และดูเหมือนจะสุขมากกว่ามนุษย์ในดินแดนอื่น ตัวข้าพเจ้าเองนั้นก็สนองพระกรุณาธิคุณของพระองค์โดยรับราชการอยู่ที่ขอบด้านใต้ของอาณาจักรซึ่งก็ทำได้ไกลพระเนตรและพระกรรมของพระองค์ไม่ ด้วยไม่มีส่วนหนึ่งส่วนใดของอาณาจักรที่พระองค์จะไม่รู้จักได้เลย.



* ศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ. รุ่น ๑๔ ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ ประจำภาควิชารังสีวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

‘พอเพียงนี้ มีความหมายกว้างขวาง
คือคำว่า พอก็เพียงพอ เพียงนี้ก็พอ
ทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า
พอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก
พอเพียงนี้อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้
แต่ก็ต้องไม่เบียดเบียนคนอื่น
ต้องให้พอประมาณตามอัตภาพ
พูดจาก็พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียง
ปฏิบัติตนก็พอเพียง...
ทางความคิดก็เหมือนกัน ไม่ใช่ทางกายเท่านั้น
ความพอเพียงในความคิดก็คือ
แสงความคิดของตัว ความเห็นของตัว
และปล่อยให้อีกคนพูดบ้าง
และมาพิจารณาว่าที่เขาพูด กับที่เราพูด
อันไหนพอเพียง อันไหนเข้าเรื่อง
ถ้าไม่เข้าเรื่องก็แก้ไข
เพราะว่าถ้าพูดกันโดยที่ไม่รู้เรื่องกัน
ก็จะกลายเป็นทะเลาะกัน....
ฉะนั้น ความพอเพียงนี้ ก็แปลว่า
ความพอประมาณ และความมีเหตุผล’

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ที่พระราชทานให้กับพลกนิกรชาวไทย
เมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๑



อดีตปีใหญ่ ๒๕๑๐

ลาปีเก่าสวัสดิ์สูปีใหม่ ผองชาวไทยยังหุดหู้มู้สูสัน
น้อมอาลัยสมเด็จพระปรมินทร์ มอบชิวรองพระบาททุกชาติไป
ร่วมเดินตามรอยทางพ่อสร้างสรรค์ คือของขวัญล้ำค่าจะหาไหน
แต่ดรอนรอนทิงกรแม่ส่าไกส เริ่มวันใหม่ด้วยใจสู้ร้อพอเพียง

นายแพทย์วีรพงศ์ วัฒนาวนิช รุ่น ๓๐ ประพันธ์
ในนามศิษย์เก่าคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



สมาคมศิษย์เก่าคณะแพทยศาสตร์ โทร. 074-451531
 email: alumni@medicine.psu.ac.th
 www.medinfo2.psu.ac.th/alumni/
 facebook: ทมอ ม.อ.