

คิดดี ทำดี ชีวิตเป็นสุข

* นายहरराषा เรืองชัย

นับว่าเป็นความโชคดียิ่งใหญ่หลวงที่เราได้เกิดมาบนผืนแผ่นดินไทย แผ่นดินที่มีประวัติศาสตร์อันยาวนาน ดินแดนที่ผู้คนรักความสงบ มีจิตใจโอบอ้อมอารี ประเทศไทยได้รับการขนานนามที่บ่งบอกถึงความสงบสุขความอุดมสมบูรณ์มากมาย เช่น สยามเมืองยิ้ม เวนิสตะวันออก แผ่นดินทอง ความวิเศษเสรีที่พระมหากษัตริย์ไทยตั้งแต่ยุคสมัยสุโขทัยใช้ในการปกครองบ้านเมืองนั้น บ่งบอกถึงวัฒนธรรมอันดีงามของคนไทยสืบมาจนกระทั่งปัจจุบัน

ดังนั้นเราในฐานะที่ก่อกำเนิดในพื้นที่แผ่นดินไทยจึงควรศึกษาเรียนรู้ประวัติศาสตร์ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิถีชีวิตของคนไทย และช่วยกันบำรุง ดูแล รักษา สิ่งดี ๆ ที่บรรพบุรุษของเราได้สร้างมาจนกระทั่งเราได้อยู่อาศัยอย่างสุขสบายบนแผ่นดินทองแห่งนี้

คิดดี เป็นจุดเริ่มต้นของสิ่งที่ดี ๆ ต่าง ๆ ในชีวิต คือ ไม่คิดร้ายต่อประเทศ ต่อสังคม ต่อชุมชน ต่อครอบครัว ต่อตัวเอง ถ้าทุกคนทำได้อย่างนี้สังคมจะสงบสุข ร่มเย็น เนื่องจากความคิดเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำ การกระทำจะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งในที่สุดก็กระทบต่อตัวเราเอง ดังนั้นหากเราคิดดี จะส่งผลให้เราปฏิบัติดี ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง ชอบธรรม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ผลที่เกิดทำให้สังคมสงบสุข

1. คิดดีในด้านเศรษฐกิจ

แรกสุดเลยให้ดำเนินชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งเป็นแนวทางการใช้ชีวิตที่ดีที่สุด หลักสำคัญ 3 ประการ ในการใช้ชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง คือ พอประมาณ มีเหตุผล และสร้างภูมิคุ้มกัน จริง ๆ แล้ว หนังสือหรือเรื่องราวเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง มีมากมาย ท่านอยู่ในธุรกิจขนาดเล็กใหญ่เพียงใด หรือประกอบอาชีพใดก็สามารถใช้แนวทางเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ สำหรับรายละเอียดนั้น จะขอกล่าวโดยสรุป กล่าวคือ

ก. ความพอประมาณ หรือการรู้จักประมาณตนถ้าในเรื่องเศรษฐกิจก็ต้องรู้จักตัวเองว่ามีรายได้ รายจ่าย อยู่เท่าใด ดำเนินชีวิตให้เหมาะสม พอประมาณ ไม่ฟุ้งเฟ้อ สรุ่ยสร้อย หากรายได้ ยังไม่เพียงพอก็ต้องหาวิธีเพิ่มรายได้ หากเพิ่มแล้วยังไม่สมดุลกับรายจ่าย ก็ต้องหาทางลดรายจ่าย พิจารณาการใช้ชีวิต เลือกสิ่งจำเป็นในชีวิตก่อน หมั่นศึกษาหาความรู้วิธีการจัดการเงิน การทำให้เงินงอกเงย ให้เงินทำงานแทนเรา คนที่ร่ำรวยนั้น เขาไม่ได้ทำงานคนเดียว แต่มีเครือข่ายช่วยทำงานให้ไม่ได้ใช้แรงงานไปแลกเงิน แต่เอาเงินไป

ข. แลกเงิน เรื่องเหล่านี้เราต้องหมั่นขวนขวาย ศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองอยู่เสมอ แล้วเราจะใช้ชีวิตอย่าง มีความสุข ไม่เดือดร้อน ไม่เบียดเบียนญาติพี่น้อง และสังคม ทำให้สังคมไม่เป็นภาระ หากทุกคนคิดได้อย่างนี้สังคมก็สงบสุข

* นายहरराषा เรืองชัย หัวหน้าศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 12 (สุราษฎร์ธานี)
สำนักจัดการป่าชุมชน กรมป่าไม้

ข. ความมีเหตุผล เวลาจะทำอะไรให้ทำด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ ให้ยึดถือหลักการ หลักกฎหมาย ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ การที่สังคมมีความวุ่นวายอยู่ในปัจจุบัน เป็นเพราะคนบางคน บางกลุ่ม บางพวก ไม่เคารพกฎ-กติกา ไม่ใช่เหตุผลในการแก้ปัญหา แล้วใช้อารมณ์และ หลักกฎแทนหลักการ สังคมเลยวุ่นวายไม่รู้จบ

ค. การสร้างภูมิคุ้มกัน เราต้องสร้างภูมิคุ้มกันทางเศรษฐกิจให้กับตัวเอง เพื่อให้เรายืนได้ด้วยตัวเอง ไม่เป็นภาระของสังคม และประเทศชาติ เช่น การจะทำอะไรให้คำนึงถึงความเสี่ยง โอกาสที่จะผิดพลาด โอกาสที่จะไม่เป็นไปตามที่คาดคิดไว้ คิดพิจารณาอย่างรอบคอบ คิดถึงผลดี ผลเสีย ในสิ่งที่เราจะทำ คิดให้มากกว่าก่อนที่จะดำเนินการมีฉะนั้นแล้ว ท่านจะเหนื่อยหนักกว่าเดิมหากทำไปแล้วค่อยคิด การพยายามคิดอย่างรอบด้าน คิดอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจทำอะไร เป็นเสมือนการสร้างเกราะป้องกันตนเอง อันจะทำให้เกิดความผิดพลาดน้อย หรือหากไม่เป็นไปตามที่คาดไว้ เราก็มีแนวทางแก้ไข ทุเลาเบาบาง

2. คิตติในด้านสังคม

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม เราต้องอยู่ร่วมในสังคมกับบุคคลอื่นมากมาย ซึ่งแต่ละคนก็มีพื้นเพ ภูมิหลังที่แตกต่างกัน ตั้งแต่เริ่มคลอดออกจากท้องแม่ เราก็พบกับสังคมพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง นั่นคือสังคมครอบครัว ในอดีตสังคมไทยเป็นครอบครัวขยาย กล่าวคือในบ้านหลังหนึ่งจะมีบุคคลต่างวัย อยู่ด้วยกัน เช่น พ่อแม่, ปู่ย่าตายาย, ลูก-หลาน เป็นครอบครัวใหญ่ที่มีความสงบสุข มีการช่วยเหลือเกื้อกูลแบ่งปันกัน ในขณะที่พ่อแม่ไปทำงาน ปู่ย่าตายายก็เลี้ยงดูหลาน ปู่ย่าตายายก็ไม่เหงาไม่ว่าเหว พ่อแม่ก็สบายใจที่พ่อแม่ (ปู่ย่าตายาย) เลี้ยงดูลูก

แต่เมื่อสังคมเจริญขึ้น วิถีชีวิตต่าง ๆ เริ่มเปลี่ยนแปลงไปจากสังคมเกษตรกรรม ปรับเปลี่ยนเป็นสังคมอุตสาหกรรม สังคมทุนนิยม ทำให้มีการแก่งแย่งแข่งขันมากขึ้น มีความเครียดมากขึ้น ความสนใจ และความใส่ใจที่มีให้กับครอบครัวลดลงไป ปู่ย่าตายายอาจต้องอยู่บ้านในชนบท ชานเมือง ขณะที่คนหนุ่มสาวรุ่นใหม่เข้าไปเรียนหนังสือในเมือง พักในเมือง พอจบการศึกษาก็สนใจที่จะทำงานในเมือง มากกว่าจะกลับไปอยู่ในชุมชนที่เป็นแผ่นดินถิ่นเกิดของตัวเอง ทำให้ครอบครัวขยายในอดีต ถูกทำให้เป็นครอบครัวเดี่ยวไปโดยปริยาย (โกวเล้ง) ประมาจารย์นักเขียนของนิยายชาวจีนกล่าวว่า “เวลาเปลี่ยน สถานการณ์เปลี่ยน คนเปลี่ยน” เป็นความจริงที่เราต้องยอมรับหรือพูดอีกนัยหนึ่ง ความเปลี่ยนแปลงคือ นิรันดร์ หรือสิ่งที่แน่นอนคือความไม่แน่นอน อย่างไรก็ตามเมื่อเรารู้และเข้าใจแล้วว่า โลกและสังคมนี้เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราก็ต้องปรับพยายามปรับตัวเอง ให้ล้าไปกับคลื่นลมมรสุม ให้ได้ แต่ที่สำคัญที่สุดคือ เราต้องมีจุดยืนของตัวเองมิใช่ทำตามสังคมไปทุกอย่าง ดังคำโบราณที่ว่า “เห็นช้างชื้ออย่าชื้อตามช้าง” ทุกเรื่องที่ผ่านมาในชีวิตเราต้องพิจารณาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตัวเรา หากเราไม่มีจุดยืนของตัวเอง ชีวิตเราก็เหมือนกับไปไม้แห้งในสายลม หรือจอกแหวนบนผิวน้ำกล่าวคือถูกชักจูงไปตามกระแสของสังคม ซึ่งอาจจะไม่ถูกต้องเหมาะสมกับตัวเรา ในที่สุดชีวิตก็เกิดปัญหา ซึ่งอาจลุกลามเป็นปัญหาของสังคมต่อไปในอนาคต

3. คิติดีในเรื่องทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล่อม

สิ่งแวดล่อมคือทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา ทรัพยากรธรรมชาติ คือ สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เรื่องทรัพยากรธรรมชาติก็เป็นเรื่องใหญ่ เรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากมันอยู่รอบ ๆ ตัวเรา พร้อมที่จะส่งผลกระทบต่อชีวิตเรตลอดเวลา หลายคนอาจมองว่ายังเป็นเรื่องไกลตัว แต่จริง ๆ แล้วมันเข้ามาใกล้ตัวเรามาก มากจนกระทั่งเรไม่รู้ตัว เช่น ปัญหาโลกร้อน ปัญหามลพิษของน้ำ ปัญหาภัยแล้ง มลพิษของอากาศ น้ำแข็งขั้วโลกละลาย น้ำกัดเซาะตลิ่ง ฯลฯ แต่เรื่องบางเรื่องเป็นเรื่องที่เรไม่สามารถป้องกันได้เลย เช่น การเกิดแผ่นดินไหว การเกิดรอยเลื่อนรอยแยกใต้ท้องทะเล จนเกิดสึนามิหรือล่าสุดแผ่นดินไหวที่ประเทศเฮติ ดังนั้น ในเรื่องของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล่อมนั้น เป็นหน้าที่ของพวกเราทุกคนบนโลกใบนี้ที่ต้องช่วยกันดูแล รักษา แก้ไข อย่าคิดว่าเป็นภาระหน้าที่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพราะในความเป็นจริงแล้วบุคคลที่จะดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติได้ดีที่สุด คือ พวกเรทุกคนที่อยู่ใกล้ชิดทรัพยากรนั่นเอง จึงขอกล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญ 3 อย่าง คือ ดิน น้ำ และป่าไม้

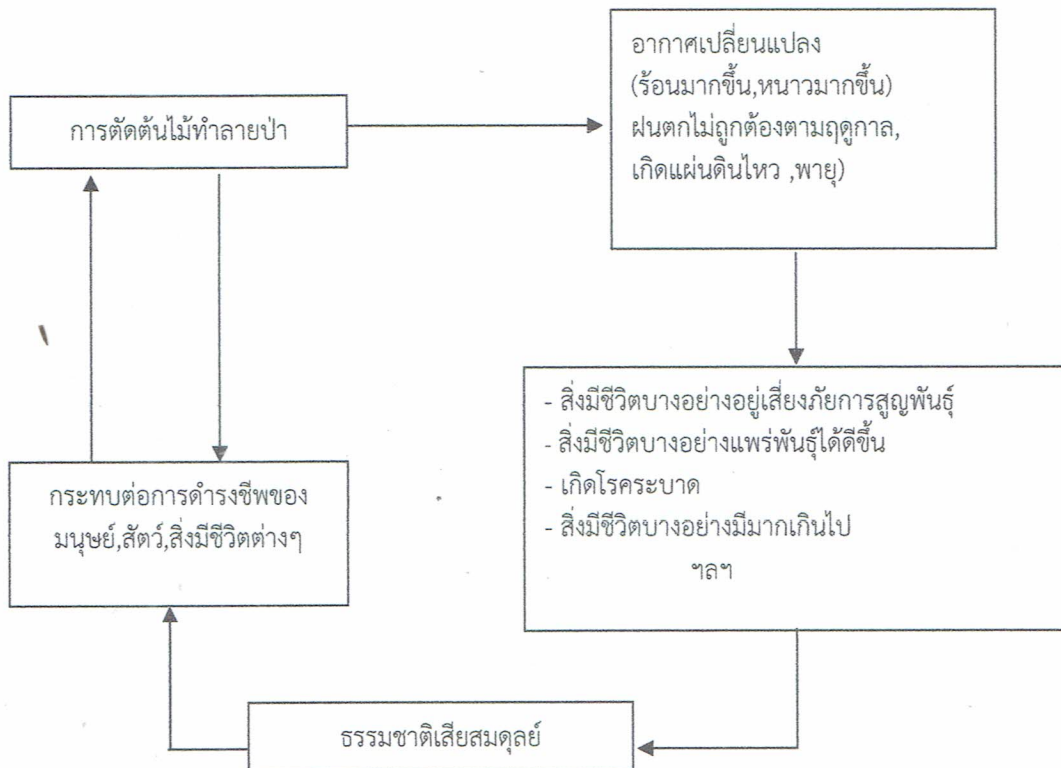
ทรัพยากรดิน เนื่องจากเมืองไทยเป็นเมืองเกษตรกรรม ราษฎรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทางการเกษตร ที่ดินจึงเป็นสิ่งจำเป็น แต่ก่อนบ้านเราดินมีความอุดมสมบูรณ์สูง เมื่อมีการเพาะปลูกพืชติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้ดินเสื่อมคุณภาพ ประกอบกับมีการใช้สารเคมีใช้ปุ๋ยเคมี (ปุ๋ยอินทรีย์) มากเกินไป ทำให้ดินแข็งไม่มีความร่วนซุย เรจึงควรเดินทางสายกลางดีกว่ากล่าวคือ ใส่ปุ๋ยอินทรีย์ เช่น ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอก ปุ๋ยพืชสด สลับกับปุ๋ยเคมี เพื่อช่วยให้ดินมีความร่วนซุย ไม่แข็งและกระด้างมากเกินไป พยายามลดการใช้สารเคมี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยาฆ่าแมลง ยาฉีดฆ่าหญ้า สารเคมีเหล่านี้เราต้องสั่งซื้อมาจากต่างประเทศทั้งสิ้น เมื่อเทียบรายรับกับรายจ่ายแล้วก็ไม่แน่ว่าจะคุ้มกันหรือไม่

สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องก็ควรกำหนดแผนการใช้ประโยชน์ที่ดินให้ชัดเจน โดยให้นักวิชาการไปสำรวจวิเคราะห์ แล้วระบุออกมาว่า โชนไหนควรปลูกอะไร รัฐต้องส่งเสริมเก็บข้อมูลอย่างจริงจังและเป็นระบบ เช่น โชน A กำหนดให้ปลูกปาล์ม เนื่องจากวิเคราะห์สภาพดินและสิ่งแวดล่อมโดยรวมแล้ว ปลูกปาล์มน่าจะได้ผลดีที่สุด ดังนั้นในโชนนี้รัฐต้องรับประกันราคาขั้นต่ำสำหรับพืชที่รัฐกำหนด ส่วนใครจะปลูกพืชชนิดอื่นก็ได้ แต่อาจจะไม่รับประกันราคาขั้นต่ำให้ สำหรับการประโยชน์ที่ดิน ก็ควรกำหนดให้ทุกคนใช้ที่ดิน 10-20 % ในการปลูกพืชผัก ผลไม้ ไม้ป่า หรือจัดทำสวนในรูปแบบวนเกษตรที่เหลืออีก 80 % ก็เป็นพืชเศรษฐกิจ ทำอย่างนี้จะทำให้เรมีความปลอดภัยในเรื่องพืชอาหาร เพราะอย่างน้อยที่สุดในสวนของเรก็ยังม้ออาหารกักตุนไว้ในยามจำเป็น แต่หากเรามีที่ดิน 10 ไร่ แต่ปลูกพืชพลังงานหรือพืชเศรษฐกิจเต็มพื้นที่ เช่น ยางพารา หรือปาล์มน้ำมัน ฯลฯ อย่างนี้หากเกิดวิกฤตที่ไม่คาดฝันเรไม่สามารถกินยางพาราหรือปาล์มน้ำมันเป็นอาหารได้จึงควรปลูกพืชอาหารปลูกต้นไม้ป่า เช่น กระถินเทพา สะเดา ตะเคียน ยางนา มะฮอกกานี ฯลฯ เพื่อไว้ใช้สอยไว้ก่อสร้างบ้านเรือน ไม้ป่าเหล่านี้แทบไม่ต้องดูแลอะไรเลยเพราะหากปลูกต้นฤดูฝนส่วนใหญ่จะรอดตายเรเพียงแต่คอยกำจัดวัชพืช ในช่วงหกเดือนแรกเท่านั้น เมื่อมันโตพื้นวัชพืชแล้วก็ปล่อยให้ตายได้เลย แต่ถ้าใครขยันจะใส่ปุ๋ยเพื่อเร่งให้โตเร็วขึ้นก็ไม่ว่ากัน ส่วนพืชอาหารก็ปลูกแซมกระจายไปกับไม้ป่า พืชอาหารที่เรควรมีไว้ในสวน เช่น มะพร้าว กล้วย มะละกอ ลางสาด ลองกอง มังคุด เงาะทุเรียน ตะลิงปลิง มะขาม มะนาว ส้มโอ ผักเหียง ผักพุ่ม ผักหวาน ชะอม ส้มป่อย ชมวง ทำมั่ง มันปู เนียง เหียง สะตอ ฯลฯ ส่วนพืชชั้นล่างสุด ที่ลำต้นเดี่ยวหรือเลื้อยคลุมดิน เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ ขมิ้นชะพลู พริก มะเขือ ไพล ย่านาง หนอนตายอยาก

ทรัพยากรน้ำ โลกเรานี้ประกอบด้วยน้ำ 3 ใน 4 ส่วน แต่ส่วนใหญ่จะเป็นน้ำเค็ม น้ำในทะเล มหาสมุทร ส่วนน้ำจืดนั้นเข้าหาร้อนที่ไร ธุรกิจรถส่งน้ำนับเงินไม่ทัน เนื่องจากขาดแคลนน้ำ กระจายวงกินพื้นที่กว้างขึ้นเรื่อยๆ เป็นเพราะเราตัดไม้ทำลายป่ามากเกินไป อากาศจึงร้อนขึ้น กรมป่าไม้ กำหนดให้มีป่าไม้ 40 % ของเนื้อที่ประเทศไทย (ประมาณ 128 ล้านไร่) เมื่ออากาศร้อนขึ้น น้ำแข็งขั้วโลก ก็ละลายมากขึ้น ทำให้ปริมาณน้ำในทะเล มหาสมุทรเพิ่มขึ้น เกิดคลื่นที่ใหญ่ขึ้น มีการกัดเซาะชายฝั่งทะเล บริเวณพื้นที่ที่มีระดับใกล้เคียงกับระดับน้ำทะเล ก็มีโอกาที่จะเกิดน้ำท่วมมากขึ้น

ทรัพยากรป่าไม้ เป็นทรัพยากรธรรมชาติอีกตัวหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง ต่อสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ป่าไม้เป็นสิ่งคมของพืชพรรณต่างๆ ที่ขึ้นอยู่ในที่ใดๆ ที่กินอาณาเขตบริเวณกว้างขวางพอสมควร จนสามารถ ส่งผลต่อสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ป่าไม้ประกอบด้วยพรรณไม้หลากหลายชนิด มีสัตว์ชนิดต่างๆอาศัยอยู่ เนื่องจากการพัฒนาทางเศรษฐกิจ การเพิ่มขึ้นของประชากร ทำให้ทรัพยากรป่าไม้ถูกบุกรุกและทำลาย ตัดไม้ใช้ประโยชน์มากเกินไปจนส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสิ่งมีชีวิต กล่าวคือ

ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น อากาศร้อนขึ้น หนาวมากขึ้น ความผิดปกติของ ภูมิอากาศ สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อถึงการสูญพันธุ์ และการเกิดใหม่ของสิ่งมีชีวิต การเร่งการเจริญเติบโต ของสิ่งมีชีวิตบางชนิด เป็นต้น ซึ่งเขียนแผนภูมิได้ดังนี้



เราจะเห็นได้ว่าในปัจจุบันภัยพิบัติทางธรรมชาติ เกิดบ่อยขึ้น รุนแรงขึ้น สร้างความเสียหายให้กับมนุษย์มากขึ้น ดังนั้นจึงเป็นภาระหน้าที่ของพวกเราทุกคนที่จะต้อง “ทำในสิ่งที่ทำได้” และ “เริ่มทำทันที” เพื่อช่วยกันลดการตัดไม้ทำลายป่า ขณะเดียวกันก็ต้องช่วยกันปลูกต้นไม้ ในขณะที่เราเป็นคนที่เกิดบนผืนแผ่นดินไทย แผ่นดินนี้ถือเป็นบ้านเกิดเมืองนอนของเรา เราทุกคนจึงต้องช่วยกันคนละไม้คนละมือ ทำในสิ่งที่สามารถทำได้เพื่อช่วยผืนแผ่นดินนี้ให้มีความร่มเย็นอุดมสมบูรณ์ตลอดไป โดยเราสามารถทำได้ ดังนี้

1. ใช้ทรัพยากรเท่าที่จำเป็น ไม่ฟุ้งเฟ้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทรัพยากรที่มาจากทรัพยากรไม้ เช่น กระดาษ ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด นำกลับมาใช้ใหม่ (Reuse) หรือ (Recycle) ใช้น้ำอย่างประหยัด ไม่เปิดน้ำทิ้ง ปิดไฟฟีก่อนออกจากบ้าน ปรับอุณหภูมิแอร์ให้เหมาะสม

2. ช่วยกันปลูกต้นไม้ เพื่อเพิ่มต้นไม้ เพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับโลก บ้านในเมือง ซึ่งมีพื้นที่เล็กน้อยก็อาจปลูกไม้พุ่มไม้ดอก ไม้ผล บ้านละ 2-3 ต้น เมื่อทุกบ้านทำแบบนี้จะเป็นการเพิ่มต้นไม้ได้เป็นหมื่นเป็นแสนต้น ทำให้ในบริเวณบ้านร่มรื่น ร่มเย็น มีสีสันสวยงาม สำหรับบ้านที่อยู่บริเวณชานเมือง หรืออยู่ในชนบทก็ปลูกต้นไม้มากขึ้นตามสภาพ ขอให้ปลูกทุกปี บ้านเรามีคน 60 กว่าล้านคน ปลูกต้นไม้คนละต้นปีหนึ่งก็มีต้นไม้ 60 ล้านต้นแล้ว

3. คนที่มีที่ดินในชนบท ชานเมืองต่าง ๆ หรือชาวสวนชาวไร่ ให้ปลูกต้นไม้ (ไม้ป่า) หรือปลูกพืชในระบบวนเกษตร ประมาณ 10-20 % ของพื้นที่มี เช่น มีที่ 10 ไร่ อาจปลูกพืชเศรษฐกิจ (ปาล์ม, ยางพารา ฯลฯ) ประมาณ 8-9 ไร่ ที่เหลือเป็นบ้านเรือนที่อยู่อาศัย แหล่งน้ำ และปลูกพืชในลักษณะ “วนเกษตรวิถีไทย” กล่าวคือ ปลูกต้นไม้ และพืชผลทางการเกษตรเพื่อการบริโภคในครัวเรือน เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ พริก มะเขือ ชะอม ผักหวาน ขนุน มะพร้าว ไม้ ฯลฯ ไม้ป่าเช่น ไม้ตะเคียน ไม้ยางนา ไม้กระถิน เทพา ไม้มะฮอกกานี ฯลฯ อาจมีการเลี้ยงสัตว์พื้นบ้านเพื่อการบริโภคในครัวเรือน เช่น หมู เป็ด ไก่ ผึ้ง ปลา ฯลฯ การปลูกพืชผักเหล่านี้มีประโยชน์หลากหลาย เช่น เป็นอาหาร ทำให้อากาศเย็นสบาย นำเนื้อไม้มาใช้ประโยชน์ในการก่อสร้างต่าง ๆ ทำให้บริเวณบ้านร่มเย็น ไม่ร้อนในฤดูร้อน ประการสำคัญมีอาหารปลอดภัย เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกายเราเอง

ดังนั้นไม่ว่าเราจะเป็นใคร อยู่ที่ไหน ทำงานอะไรอยู่ เราก็สามารถมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม ช่วยเหลือโลกนี้ให้มีความอุดมสมบูรณ์ สันติสุขได้ทั้งนั้น โดยวิธีการต่างๆ ที่เหมาะสมที่เราสามารถปฏิบัติให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของเรา โดยเริ่มต้นที่ตัวเราเองเป็นอันดับแรก ไม่ต้องรอใคร ไม่ต้องโทษผู้อื่น เพียงแต่ตัวเราคิดดี ปฏิบัติดี เรียนรู้ ทำความเข้าใจความเปลี่ยนแปลงทางสังคม ปรับตัวให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลง แต่ไม่ล้มรากเหง้าและภูมิปัญญาดั้งเดิม ร่มเย็น ดังเช่นบรรพบุรุษของเรา