

# ความพอเพียงกับวิถีสังคมไทย\*

## Sufficiency with the Thai way of Life

พระครูพินสกลญาณธรรม (สุพรรณ กระเสโส) และพระมหามิตร จิตปัญโญ  
Phrakhru Phimonkanlayanatham (Supan Grasasom) and Phramaha Mit Thitapanyo  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand  
Corresponding Author, E-mail: pmahamit@gmail.com

### บทคัดย่อ

บทความนี้ ผู้วิจัยศึกษาเรื่องความพอเพียงกับวิถีสังคมไทยความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอควรหลักพิจารณาเริ่มแรกเป็นกรอบแนวคิด เป็นปรัชญาที่ชี้แนะทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น มีพื้นฐานมาจากวิถีดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา นำหลักคิดและหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตด้วยการพึ่งตนเอง มีความพอดีกับสภาพของตนเอง และสภาวะแวดล้อมไม่เบียดเบียนตนเองผู้อื่นมีเหตุผลในการคิดการตัดสินใจอย่างรอบคอบไม่ประมาท พัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และยั่งยืน มีจิตสำนึกต่อตนเอง สังคมด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน องค์ประกอบทั้งสามมีความสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างเป็นระบบ

การประยุกต์ใช้เพื่อความพอเพียง หมายถึง สังคมต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง โดยต้องให้ประชาชนรู้หลักเศรษฐกิจพอเพียงมีความหมาย คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว สามารถดำรงชีวิตให้สอดคล้องตามสภาวะทางสังคมเศรษฐกิจมีวิธีการประพฤติและปฏิบัติตนต่อการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

**คำสำคัญ:** ความพอเพียง; วิถีสังคมไทย; การดำเนินชีวิตประจำวัน

### Abstract

This article is about research. sufficiency with the Thai way of life sufficiency refers to moderation, reasonableness, and the need for a good immune system. The primary

---

\*ได้รับบทความ: 3 ธันวาคม 2561; แก้ไขบทความ: 25 ธันวาคม 2562; ตอรับตีพิมพ์: 27 ธันวาคม 2562

Received: December 3, 2018; Revised: December 25, 2019; Accepted: December 27, 2019



consideration is the conceptual framework. It is a philosophy that points out the way to live and behave in the way it should be. It is based on the traditional way of Thai society. Can be applied at all times to bring the principles and practices of living with self-reliance. Have a fit with their own convention and environment do not persecute themselves, others have reason to think carefully, do not underestimate. Develop self to keep up with changes in both physical, social, environmental and cultural values. Society with the help of each other. All three elements have a systematic relationship.

The application of sufficiency means that the society must have sufficient knowledge and understanding of sufficiency economy. The need for people to know the economy that is meaningful modesty, rationality and good immunity in the body. Can live in accordance with economic social conditions. There is a way to behave and act on the sufficiency economy to use in daily life.

**Keywords:** Sufficiency; Thai way of life; daily life

## 1. บทนำ

ปัจจุบันการดำรงชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป มีการแข่งขันกันอยู่ตลอดเวลา ทำให้ทุกคนต้องปรับเปลี่ยนตนเองให้เข้ากับยุคสมัยเพื่อความอยู่รอดในสังคม ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของผู้คนส่วนใหญ่ต้องสวนทางกับแนวคิดด้านเศรษฐกิจพอเพียงและสิ่งดีๆ ที่สืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่ และการปฏิบัติตนของคนในทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐบาลทั้งการบริหารและพัฒนาประเทศให้ดำเนินการไปในทางสายกลาง ความพอเพียงหมายถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกด้วยความ

รอบรู้รอบคอบ และความระมัดระวังอย่างมีคุณธรรม สำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

ในสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งเกิดความถดถอยทางเศรษฐกิจอย่างรุนแรงขึ้นนี้จึงทำให้เกิดความเข้าใจได้ชัดเจนในแนวพระราชดำริของเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งได้ทรงคิดและตระหนักมาช้านาน เพราะหากเราไม่ไปพึ่งพายึดติดอยู่กับกระแสจากภายนอกมากเกินไป จนได้ครอบงำความคิดในลักษณะดั้งเดิมแบบไทยๆ ไปหมด มีแต่ความทะเยอทะยานบนรากฐานที่ไม่มั่นคง สังคมไทย



เข้าใจหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปในทิศทางเดียวกันหรือไม่ เพราะตัวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ถูกนำไปใช้กันอย่างกว้างขวางในหลายวงการมากตั่งนั้นผลจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องจึงสนใจศึกษาเรื่องความพอเพียงกับวิถีสังคมไทยสำหรับสังคมไทยนั้น กับคำถามข้างต้นเป็นสิ่งที่ได้รับการตอบที่ชัดเจนอย่างเป็นรูปธรรมแล้วด้วยรูปแบบของสังคมไทยที่นำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้อันสะท้อนมาสู่ลักษณะทางกายภาพของสังคมไทยที่เรียบง่ายและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติอันส่งเสริมให้เกิดความพอเพียงในการดำเนินชีวิต ซึ่งสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตในภาคเกษตรกรรมเป็นหลัก เพื่อให้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีความชัดเจนมากขึ้น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาประเทศต่อไป

## 2. ความหมายของความพอเพียงและหลักการความพอเพียง

ความหมายความพอเพียง (Tantiwetkul, 2006 : 115-116) ได้ให้ความหมายความพอเพียงว่า หมายถึง ทำพอประมาณด้วยเหตุผลการพัฒนาต้องเป็นไปตามลำดับขั้นตอน ต้องสร้างระบบภูมิคุ้มกันในตัว เพื่อสามารถเผชิญและอยู่รอดจากผลกระทบที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก ต้องมีความรอบรู้ รอบครอบและความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและดำเนินการทุกๆ ขั้นตอน ต้องเสริมสร้างพื้นฐานทางจิตใจของคนในประเทศให้สำนึกในคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม

ต้องดำเนินชีวิตด้วยความอดทน มีความเพียรมีสติ ปัญญาและความรอบคอบ สร้างความสมดุลและความพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ (Amorntham, 2006 : 22-24) อธิบายความพอเพียง หมายถึง พอมี พอกินหรือมีกินมีอยู่ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่หรูหรา หรือคำว่าพอก็เพียงพอเพียงนี้ก็พอ ถ้าพอในความต้องการก็มีความโลภน้อยเมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อยหากทำอะไรพอเพียง หมายความว่าพอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก ฉะนั้น ความพอเพียงนี้ก็แปลว่าความพอประมาณความมีเหตุผล (Setboonsrang, 2008 : 27-29) กล่าวว่าความพอเพียงนี้ก็แปลว่าความพอประมาณและความมีเหตุผล ซึ่งพระราชดำรัสเศรษฐกิจพอเพียงมิได้จำกัดเฉพาะของเกษตรกรหรือชาวไร่ ชาวนาเพียงเท่านั้น แต่เป็นเศรษฐกิจของทุกคน ทุกอาชีพ ทั้งที่อยู่ในเมืองและอยู่ในชนบท เช่น ผู้ที่เป็นเจ้าของโรงงานอุตสาหกรรมและบริษัท ในระบบเศรษฐกิจพอเพียง ถ้าจะต้องขยายกิจการเพราะความเจริญเติบโตจากเนื้อของงาน โดยอาศัยการขยายตัวอย่างค่อยเป็นค่อยไปหรือหากจะกู้ยืมก็จะกระทำตามความเหมาะสมไม่ใช่กู้มาลงทุนจนเกินตัว จนไม่เหลือที่มั่นให้ยืนอยู่ได้ ต้องรู้จักใช้จ่ายไม่ฟุ้งเฟ้อเกินตัว ตามหลักการเดินสายกลาง หรือ มัชฌิมาปฏิปทา เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง เศรษฐกิจที่สามารถอุ้มชูตัวเอง (Relative self-sufficiency) อยู่ได้โดยไม่ต้องเดือดร้อน โดยต้องสร้างพื้นฐานของเศรษฐกิจของตนเองให้ดีเสียก่อน คือตั้งตัวให้มีความพอกินพอใช้ไม่ใช่มุ่งหวังแต่จะฟุ้งเฟ้อสร้างความเจริญ ยกเศรษฐกิจให้รวดเร็วแต่เพียงอย่างเดียว เพราะผู้ที่มีอาชีพและ



ฐานะเพียงพอที่จะพึ่งตนเอง ย่อมสามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าและฐานะทางเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นไป (Keawsai, 2009 : 10-11)

จะเห็นว่าความรู้จักพอประมาณกับความพอเพียงจึงเป็นเรื่องของการดำเนินชีวิตของมวลมนุษยชาติจากบริบทที่กล่าวมาแล้วจะเห็นว่าพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญทั้งสองด้าน คือ ทั้งด้านจิตใจและด้านวัตถุ โดยทั้งสองอย่างนี้จะต้องมีความสอดคล้องกันโดยไม่เน้นหนักไปในทางใดทางหนึ่ง กล่าวคือ การดำรงชีวิตแบบกลางๆ ดำเนินไปตามทางสายกลาง ทำตนให้กลมกลืนกับธรรมชาติไม่ใช่ความรู้ที่มีอยู่คอยเอาชนะธรรมชาติ แต่เอาความรู้ที่มีอยู่สร้างสังคมให้มีความสัมพันธ์กับธรรมชาติ โดยใช้ธรรมชาติอำนวยประโยชน์หรือให้ผลดีแก่ตนเอง สังคมและประเทศ ทั้งนี้เพื่อให้มนุษย์กับธรรมชาติเกื้อกูลกันอย่างยั่งยืนเรื่อยไป (Phramaha Mit Thitapanyo (Wanyao), 2005 : 47) ความรู้จักประมาณในการบริโภค และหลักการไม่เบียดเบียนกัน ความไม่เบียดเบียนในพระพุทธศาสนา หมายถึง การไม่ทำร้ายชีวิตสัตว์ทั้งปวง ซึ่งรวมอยู่ในระบบนิเวศด้วย นับว่าส่งเสริมคุณภาพชีวิตอย่างแท้จริง

เนื่องจากเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่มองโลกเชิงระบบที่มีลักษณะพลวัตร การกระทำที่จะสามารถเรียกได้ว่า พอเพียง นั้น จึงไม่ใช่แต่จะคำนึงถึงเหตุการณ์และผลในปัจจุบันเท่านั้น แต่จำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ เงื่อนไขการตัดสินใจในการประกอบกิจกรรมทางเศรษฐกิจให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งเงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม กล่าวคือเงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย

ความรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ อย่างรอบด้าน ความรอบรู้ที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกันเพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในการนำไปใช้ให้เกิดผลในทางปฏิบัติเงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย ด้านจิตใจที่ตระหนักในคุณธรรมและความซื่อสัตย์ สุจริต มีความอดทน มีความเพียรใช้สติปัญญาและในระดับปฏิบัติรอบคอบ ในการดำเนินชีวิตผลที่คาดว่าจะได้รับจากการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ คือ การพัฒนาที่สมดุลและการพร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจสังคมสิ่งแวดล้อม ความรู้และเทคโนโลยี

ความพอเพียงสำหรับคนทั่วไปมักจะนึกถึงความพอดี ความพอประมาณ แต่ตามปรัชญานี้ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วยทั้งสามด้าน คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล และการมีภูมิคุ้มกัน เพราะการพัฒนาที่ยั่งยืนพร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงได้ต้องมีทั้งสามองค์ประกอบซึ่งมีความเกี่ยวพันกัน เช่น หากมีความพอประมาณแต่ขาดความมีเหตุมีผลไม่คำนึงถึงระยะยาว ในอนาคตก็อาจไม่มีความพอประมาณได้แม้จะมีการวางแผนระยะยาวแต่ไม่มีการเตรียมรับการเปลี่ยนแปลงในทางที่ไม่ดี ขาดภูมิคุ้มกันความเสี่ยงก็อาจมีความผันผวนมากเกิดไม่พอเพียง เกิดผลกระทบในด้านลบได้ ความพอเพียงที่สมบูรณ์จึงต้องคำนึงถึงทั้งสามด้าน รวมทั้งเงื่อนไขความรู้และคุณธรรม ความพอเพียงตามปรัชญาจึงมีความครอบคลุมมากกว่าความเข้าใจตามศัพท์ (Thongphakdi, 2007 : 1-25) เศรษฐกิจพอเพียง มุ่งเน้นที่การ



พึ่งพาตนเอง โดยให้ผู้ผลิตหรือผู้บริโภคมายาเริ่ม ต้นผลิตหรือบริโภคภายใต้ขอบเขตข้อจำกัดของ รายได้หรือทรัพยากรที่มีอยู่ไปก่อน ดังเช่นการ ส่งเสริมให้เกษตรกรจัดสรรที่ดินของตนให้หลากหลาย โดยส่งเสริมให้แบ่งที่ดินเพื่อสร้างบ้าน ขุดบ่อ เลี้ยงปลา ปลูกข้าว ปลูกพืชผักหลากหลายไว้ บริโภคเองแทนการซื้อจากผู้อื่น เมื่อผลิตผลเหลือ จากการบริโภคแล้ว จึงนำไปจำหน่ายเพื่อเพิ่มราย ได้ซึ่งเป็นหลักการลดการพึ่งพา เพิ่มขีดความ สามารถในการควบคุมการผลิตได้ด้วยตนเองและ ลดภาวะเสี่ยงจากการไม่สามารถควบคุมระบบ ตลาดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Khajornsakchai, 2011 : 1)

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จึงหมายถึง หลักคิด และหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตด้วยการ พึ่งตนเอง มีความพอดีกับอัตภาพของตนเองและ สภาวะแวดล้อมไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น มีเหตุผล ในการคิดการตัดสินใจอย่างรอบคอบไม่ประมาท พัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม ใช้ทรัพยากร อย่างคุ้มค่า และยั่งยืน มีจิตสำนึกต่อตนเอง สังคม ด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลกันมี 3 องค์ประกอบ คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมี ภูมิคุ้มกันหลักการความพอเพียงหลักการความ พอเพียงมีหลักการที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความพอประมาณ หมายถึง การ ปฏิบัติตามทางสายกลาง มีความพอดีไม่น้อยเกินไป ไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนคนอื่นและผู้อื่น

2. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจ จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะ เกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

3. การมีภูมิคุ้มกันที่ดี หมายถึง การมี คุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เตรียมตัวให้พร้อม กับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะ เกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล องค์ประกอบทั้งสามมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน อย่างเป็นระบบโดยความมีเหตุผลถือได้ว่าเป็น กระบวนการเสริมสร้างความพอใจให้เป็นไปแต่โดย พอประมาณ ระดับของความพอประมาณจำเป็น ต้องพอเพียงในเชิงการสร้างภูมิคุ้มกันในตัว อีกทั้ง การมีภูมิคุ้มกันในตัว ก็เป็นปัจจัยเสริมสร้างให้การ ดำเนินกิจกรรมต่างๆ ทางเศรษฐกิจเป็นไปอย่างมี เหตุผล ในระยะปานกลางและระยะยาว

### 3. การดำเนินชีวิตตามแนวพระราชดำริพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียงที่ทรงมีพระราชดำรัสถึง นั้นก็เน้นการผูกติดยึดโยงกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของ สังคมในพื้นที่เป้าหมาย ลดการปรับเปลี่ยนที่รุนแรง ไม่ซับซ้อน เพื่อให้เข้าถึงเข้าใจได้ง่าย ปฏิบัติง่าย ในสังคมทุกระดับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงคือหลัก การหรือกรอบแนวคิดที่ใช้อธิบายระบบเศรษฐกิจ แบบพอเพียงซึ่งเป็นระบบเศรษฐกิจพื้นฐานที่ ผูกพันกับวิถีของสังคมไทยมาอย่างยาวนาน โดยสามารถเรียกเศรษฐกิจพอเพียงในชื่ออื่นๆ ได้ เช่น เศรษฐกิจพื้นฐาน เศรษฐกิจสมดุล เศรษฐกิจ บูรณาการ เศรษฐกิจศีลธรรม เป็นต้น (Wasi, 1999 : 5-6) เป้าหมายของเศรษฐกิจระบบพอเพียงนี้คือ ผลผลิตเพื่อให้พอเพียงแก่ตัวเองเป็นลำดับแรกจากนั้น



จึงค่อนข้างส่วนที่เกินความต้องการมาแลกเปลี่ยนกับภายนอก โดยมีระบบความคิดเรื่อง “ความพอ” หรือ “ความพอเพียง” เป็นกลไกสำคัญที่คอยเป็นตัวควบคุมไม่ให้ความต้องการมีมากจนเกินจำเป็น นำมาสู่วิถีชีวิตที่เรียบง่าย มีความพอเพียงในการบริโภค และสามารถพึ่งพาตนเองได้ จึงถือได้ว่าระบบความคิดเรื่อง ความพอเพียง ถือเป็นหัวใจหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และการนำคำสอนทางพระพุทธศาสนา มาเป็นแนวทางในการประสานกลมกลืนกับวิถีชีวิตของชาวบ้านที่เป็นเกษตรกรอย่างชาวนาและปศุสัตว์ และเป็นรูปธรรมหลักจริยธรรมดังกล่าว คือหลักการเดินสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา ในระดับโลกียธรรม การเดินสายกลาง คือธรรมที่เหมาะสมแก่ชาวบ้านทั่วไปได้แก่ความเป็นรู้จักพอในการบริโภคใช้สอยทรัพยากรธรรมชาติ และการใช้ชีวิตแบบไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ้งเฟ้อซึ่งมีลักษณะเป็นการเน้นการลด ละ เลิก อบายมุขด้วยการประพฤติตามหลักเบญจศีล และ เบญจธรรม ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการเป็นวิถีพุทธ

รากฐานทางแนวคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวนั้นเริ่มก่อตัวขึ้นท่ามกลางกระแสการพัฒนาระบบหลักจากทางตะวันตก ซึ่งมุ่งเน้นทางด้านเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมเป็นหลัก ซึ่งในช่วงระยะเวลาที่ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ก่อตัวขึ้นนี้เอง พบว่ามีแนวคิดและทฤษฎีจำนวนมากที่ก่อตัวขึ้นในระยะเวลาที่ใกล้เคียงกัน ทั้งทฤษฎีในระดับโลกและทฤษฎีในประเทศไทย โดยทั้งหมดแม้จะมีความแตกต่างกันในรายละเอียด แต่ล้วนแล้วแต่มีความคล้ายคลึงกันใน “แก่น” ซึ่งต้องการที่จะถ่วงดุลหรือรับมือกับ

กระแสการพัฒนาของประเทศในตะวันตก อันเป็นเสมือนความพยายามที่จะต้านกระบวนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมกระแสหลัก ที่เริ่มส่งผลกระทบทางลบต่อความมั่นคงในระบบชีวิตมนุษย์และระบบนิเวศ (Pantasen, 2006 : 128-129) แนวคิดและทฤษฎีเหล่านี้เรียกว่า “ทฤษฎีการพัฒนาทางเลือก” ซึ่งปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงถือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแนวคิดทางเลือกนี้เช่นกัน โดยเป็นการแสดงให้เห็นถึงความพยายามของสังคมไทยที่จะรับมือกับการพัฒนาที่มุ่งเน้นให้เกิดการบริโภคอย่างสุดโต่งของระบบเศรษฐกิจกระแสหลัก ด้วยการนำระบบกระบวนการทัศน์เรื่อง “ความพอเพียง” ที่เคยมีมาในอดีตเข้ามาปรับใช้ โดยมีจุดมุ่งหมายให้สังคมไทยพึ่งตนเองได้และสามารถก้าวทันโลกโดยรักษาเอกลักษณ์ความเป็นไทยเอาไว้ได้

เศรษฐกิจพอเพียง คือระบบเศรษฐกิจรูปแบบหนึ่งซึ่งมีและดำรงอยู่ในสังคมไทยอยู่แล้วอย่างเป็นรูปธรรม ส่วน “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” นั้นคือ หลักความคิดในเชิงนามธรรมที่ใช้ในการอธิบายลักษณะตามธรรมชาติของเศรษฐกิจพอเพียง โดยที่มีกระบวนการทัศน์เรื่อง ความพอเพียง เป็นหัวใจหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งความพอเพียงนี้สามารถแบ่งได้ 2 มิติได้แก่

มิติทางจิตใจ คือ จิตใจที่มีความพอ พอในความต้องการ มีความโลภน้อย รู้จักหยุดในความต้องการที่เกินจำเป็น พอใจในสิ่งที่สอดคล้องกับความจำเป็นของตน ไม่อยากได้อะไรที่เกินกำลังหรือเกินความจำเป็นของตน



มิติทางการกระทำ คือ การกระทำที่สอดคล้องกับมิติทางจิตใจที่มีความพอ มีการกระทำที่พอดีและเหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง สามารถพึ่งพาตัวเองได้อย่างพอดีและพอเพียงกับตัวเอง พร้อมทั้งใช้ศักยภาพที่มีในตนเองให้เกิดประโยชน์สูงสุด ความพอเพียงตามแนวทางของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ แนวทางสายกลางในการบริโภคเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด โดยใช้ระบบความคิดที่พอประมาณและมีเหตุผล ในการประเมินศักยภาพของตนเองตามความเป็นจริง และมีการพัฒนาในระดับที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเองไม่มากเกินไปและน้อยเกินไปจนสร้างปัญหาพร้อมกับคุณลักษณะสำคัญ 2 ประการของความพอเพียง ได้แก่

1. การพัฒนาตามลำดับขั้น โดยต้องเริ่มจากการพัฒนาจากความจำเป็นขั้นพื้นฐานเป็นอันดับแรก ก่อนที่จะพัฒนาในความจำเป็นขั้นสูงต่อไป ความพอเพียงจะเกิดขึ้นจากการได้รับการสนองความต้องการในแต่ละลำดับขั้นในระดับที่พอดีกับความต้องการ

2. การพัฒนาจากภายในสู่ภายนอกโดยมุ่งเน้นการพัฒนาที่มาจากภายในชุมชนเองและการพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) เป็นอันดับแรก และมีการแลกเปลี่ยนกับชุมชนอื่นสำหรับสินค้าที่ไม่สามารถผลิตเองได้ โดยให้ความสำคัญกับหน่วยที่อยู่ใกล้ตัวเป็นลำดับแรกและต่อเนื่องกันไปสู่หน่วยอื่นๆ ที่ห่างออกไปตามลำดับ ส่งผลให้แต่ละท้องถิ่นสามารถมีอำนาจในการกำหนดทิศทางการพัฒนาด้วยตนเอง อันจะนำไปสู่การพึ่งพาตัวเองได้และพอเพียงในตัวเอง

#### 4. แนวทางการประยุกต์ใช้ความพอเพียงในการดำเนินชีวิตประจำวัน

หลักในการดำเนินชีวิตตามแนวความพอเพียงหรือปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (Aitrangkul Na ayutthaya, 2013 : 12) การใช้ชีวิตตามหลักพอเพียง หรือ ชีวิตพอเพียง นั้น หากมีความเข้าใจองค์ประกอบพื้นฐานของหลักปรัชญาฯ อย่างถูกต้องและชัดเจน ก็จะสามารถนำไปปรับใช้ได้ สถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ และความสุขได้ (Hlokrailert, 2007 : 28) ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงไว้ว่าหลักเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวคือหันกลับมายึดเส้นทางสายกลางในการดำรงชีวิตบนหลักการพึ่งตนเองการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ดำเนินชีวิตไว้ดังนี้

1. ระดับบุคคลและครอบครัวเป็นการมุ่งเน้นให้บุคคลและครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขทั้งกายและใจสามารถพึ่งพาตนเองอย่างเต็มความสามารถไม่ทำอะไรเกินตัวดำเนินชีวิตโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องรวมถึงเป็นที่พึ่งให้กับผู้อื่นได้

2. ระดับชุมชนมีการรวมกลุ่มกันทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมช่วยเหลือเกื้อกูลกันภายในชุมชนบนหลักของความรู้รักสามัคคีสร้างเป็นเครือข่ายเชื่อมโยงกันในชุมชนและนอกชุมชน ทั้งด้านเศรษฐกิจสังคมทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

3. ระดับภาคธุรกิจโดยเริ่มจากความมุ่งมั่นในการดำเนินธุรกิจที่หวังผลประโยชน์หรือกำไรในระยะยาวมากกว่าระยะสั้นแสวงหาผล



ตอบแทนบนพื้นฐานของการแบ่งปันมุ่งให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้รับประโยชน์อย่างเหมาะสมและเป็นธรรมทั้งลูกค้าผู้ถือหุ้นคู่ค้าและพนักงาน

4. ระดับประเทศการบริหารจัดการประเทศ โดยเริ่มจากการวางรากฐานให้ประชาชนส่วนใหญ่อยู่อย่างพอมีพอกินและพึ่งตนเองได้มีความรู้และคุณธรรมในการดำเนินชีวิตมีการรวมกลุ่มของชุมชนหลายๆแห่งเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้สืบทอดภูมิปัญญาและร่วมกันพัฒนาตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงอย่างรู้จักสามัคคีเสริมสร้างเครือข่ายเชื่อมโยงระหว่างชุมชนให้เกิดเป็นสังคมแห่งความพอเพียงในที่สุด การประยุกต์ใช้ความพอเพียงในการดำเนินชีวิตประจำวันการที่จะนำเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ให้ได้ผลในการดำเนินชีวิต จำเป็นต้องเริ่มจากความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องว่าเศรษฐกิจพอเพียงหมายถึงอะไร และมีหลักการสำคัญอะไรบ้างที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตลอดจนเห็นถึงประโยชน์จากการที่จะนำเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้จึงจะเกิดความสนใจที่จะทดลองนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งสามารถทดลองนำมาประยุกต์ใช้กับตนเองทั้งในชีวิตประจำวัน และการดำเนินชีวิตต่างๆ ร่วมกับผู้อื่นโดยคำนึงถึงการพึ่งพาตนเองเป็นเบื้องต้นการทำอะไรที่ไม่สุดโต่งไปข้างใดข้างหนึ่งการใช้เหตุผลเป็นพื้นฐานการตัดสินใจและการกระทำต่างๆ การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในด้านต่างๆ ความเข้าใจที่ถูกต้องอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้นั้นจำเป็นที่จะต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองกับผู้อื่นโดยการเรียนรู้ที่ผ่านกระบวนการใคร่ร่วมกันจะ

ทำให้สามารถตระหนักถึงประโยชน์และความสุขที่จะได้รับ จากการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้แล้วเกิดการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต โดยมีจิตสำนึกที่ตระหนักถึงความสุขที่เกิดการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต โดยมีจิตสำนึกที่ตระหนักถึงความสุขที่เกิดจากความพอใจในการใช้ชีวิตอย่างพอดี และรู้จักระดับความพอเพียงจนนำไปสู่การประกอบสัมมาชีพเลี้ยงตนเองอย่างถูกต้องไม่ให้อดอยากจนเบียดเบียนตนเองหรือไม่โลภจนเบียดเบียนผู้อื่น แต่มีความพอเพียงของแต่ละคนอาจไม่เท่ากันหรือความพอเพียงของคนๆ เดียวกันแต่ต่างเวลาก็น่าจะเปลี่ยนแปลงไปได้แล้วเงื่อนไขภายในภายนอกตลอดจนสภาวะแวดล้อมที่มีผลต่อคำว่า ความพอเพียง (Tantiwetkul, 2006 : 117-128)

การประยุกต์ใช้เพื่อคุณภาพชีวิตคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตและเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ รวมทั้งยังเป็นเป้าหมายในการพัฒนาประชากรของประเทศโดยเชื่อในความคิดที่ว่า ถ้าบุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี การพัฒนาในด้านต่างๆ ก็จะได้ดีและรวดเร็วขึ้นคุณภาพชีวิตหมายถึง ชีวิตที่มีคุณภาพมีความสมบูรณ์ทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจสามารถดำรงชีวิตให้สอดคล้องตามสภาวะทางสังคมเศรษฐกิจการเมืองและวัฒนธรรมสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตและทรัพยากรที่มีอยู่การดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วยคุณภาพทางกายภาพร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สติ ปัญญานอกจากนี้ยังมีผู้ให้แนวความคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตไว้ว่าคุณภาพชีวิตบางครั้งอาจมองถึง



สภาพจิตใจที่รู้สึกมีความสุข บางคนอาจมองถึงบริการของรัฐที่ก่อให้เกิดความสะดวกสบายอย่างเดียว บางคนมองครอบคลุมถึงสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมที่กลมกลืนกัน แต่บางคนอาจมองเฉพาะสังคมที่มีระเบียบมีความปลอดภัย คุณภาพชีวิต จึงเป็นคำรวมที่กว้างและครอบคลุมตัวแปรต่างๆ หลายประเภท เพราะสิ่งที่เกี่ยวข้องถึงคุณภาพชีวิตหรือการดำรงชีวิตที่ดีพอสมควรมาจากปัจจัยทั้งภายใน และภายนอก ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความรู้สึกอารมณ์ของคน ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่สถานภาพทางกายภาพรอบข้าง เช่น ไฟฟ้า น้ำประปา โทรศัพท์การคมนาคมและอากาศ เป็นต้น (Buarapa, 2010 : 34)

ความพอเพียงกับการดำเนินชีวิตมนุษย์ทุกคนล้วนแต่ต้องการความสุขในการดำเนินชีวิต ซึ่งความสุขมีลักษณะเป็นนามธรรม ไม่สามารถวัดค่าออกมาเป็นตัวเลขได้ และความสุขของบุคคลแต่ละคนย่อมมีความเหมือนกันหรือแตกต่างกันออกไป ความสุขแบ่งได้เป็นความสุขทางกาย และความสุขทางใจ ความสุขชั่วคราว และความสุขถาวรซึ่งมีความยั่งยืนในความเป็นจริงแล้ว กายและใจมีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งจนแยกไม่ออก บางครั้งเมื่อมีความสุขทางกายก็ส่งผลทำให้มีความสุขทางใจตามไปด้วยในทางกลับกันหากมีความสุขทางใจก็ส่งผลทำให้มีความสุขทางกายตามไปด้วย แต่ในบางกรณีแม้ว่ามีความสุขทางกายก็ไม่อาจส่งผลให้มีความสุขทางใจได้ และสิ่งที่มนุษย์ต้องการคือ ความสุขทั้งทางกายและทางใจปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่มีลักษณะอากาโณ คือ ไม่เลือกการไม่เลือกสมัยคือสามารถ

ใช้ได้ตลอดเวลาและทุกสถานที่ เพราะเป็นหลักแห่งความจริงเสมอ โดยมุ่งเน้นพัฒนาไปสู่ความยั่งยืนของทุกมิติของสังคม (Chaiphakdi, 2011 : 8)

## 5. สรุป

ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึง ความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอควรมีหลักพิจารณาเริ่มแรกเป็นกรอบแนวคิด เป็นปรัชญาที่ชี้แนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น มีพื้นฐานมาจากวิถีดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลาหลักคิด และหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตด้วยการพึ่งตนเองมีความพอดีกับอัตภาพของตนเอง และสภาวะแวดล้อมไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น มีเหตุผล ในการคิด การตัดสินใจอย่างรอบคอบไม่ประมาท พัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม ใช้ทรัพยากร อย่างคุ้มค่า และยั่งยืนมีจิตสำนึกต่อตนเอง สังคมด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลกันองค์ประกอบทั้งสามมีความสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างเป็นระบบ

การประยุกต์ใช้เพื่อความพอเพียงหมายถึงตามสังคมต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง โดยต้องให้ประชาชนรู้หลักเศรษฐกิจว่ามีความหมาย คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว สามารถดำรงชีวิตให้สอดคล้องตามสภาวะทางสังคมเศรษฐกิจ มีวิธีการประพุดติและปฏิบัติตนต่อการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นหลักการพึ่งตนเอง รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือซึ่งกัน



และกัน และใช้เหตุผลเป็นพื้นฐานการตัดสินใจ ความพอเพียง เป็นทั้งผลและวิธีการ (End and mean) จากการกระทำ โดยผล คือ การพัฒนาที่สมดุลใน ทุกๆ ด้านและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม ในขณะเดียวกัน วิธีการนำความรู้ไปใช้ต้องมอง

ทั้งในด้านเหตุและผลควบคู่กันไป ภายใต้พลวัต ทั้งภายใน และภายนอกประเทศการประยุกต์ใช้ ความพอเพียงในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ การดำรงชีวิตในความพอประมาณ มีเหตุผลและ ภูมิคุ้มกันที่ดี ซึ่งจะทำให้ชาติบ้านเมืองและตัวเรา หลุดพ้นจากความทุกข์ และมีความสุขในที่สุด

## References

- Aitrangkul Na Ayutthaya, J. (2013). *Follow the father of life enough to sustainable development*. 11th Edition. Bangkok : Amarin Printing and Publishing Public Company Limited.
- Amorntham, U. (2006). *Sufficiency Economy Philosophy*. Bangkok : Saengdao.
- Buarapa, C. (2010). An Application of Sufficiency Economy in Life Living of People: A Case Study of Ban LakRoiHok Sib, Nonghin District, Loei Province. *Degree of Master of arts*. Graduate School : Mahamakut Buddhist University.
- Chaiphakdi, S. (2011). An Application of Sufficiency Economy in Daily Life of People in Cha Mau Sub-District, Pak Panang District, Nakhon Si Thammarat Province. *Degree of Master of arts*. Graduate School : Mahamakut Buddhist University.
- Hlokrailert, P. (2007). *Sufficient economy*. Bangkok : Mac printing house.
- Keawsai, P. (2009). The application of sufficiency Economy philosophy in primary schools, Ladkrabang district office attached to Bangkok metropolis. *Degree of Master of Arts program*. Graduate School : RajabhatRajanagarindra University.
- Khajornsakchai, S. (2011). *One man made us alive*. Bangkok : Rongpimtawanaork.
- Pantasen, A. (2006). *Synthesis of knowledge about sufficiency economy*. Bangkok : n.d.
- Phramaha Mit Thitapanyo (Wanyao). (2005). *The Concept of Moderation in Theravāda Buddhism and H.M. King's Sufficient Economy*. Graduate School : Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Setboonsrang, S. (2008). *Learning to share a needle year to Sufficiency Economy*. Bangkok : Faapas.



- Tantiwetkul, S. (2006). *Sufficiency Economy Philosophy of His Majesty King BhumibolAdulyadej*. Bangkok : Saengdao.
- Thongphakdi, N. (2007). Philosophy of Sufficiency Economy: Background and Meaning. *Journal of Development*, 47(1), 1-25.
- Wasi, P. (1999). *Sufficiency economy and civil society the way to revive the economy*. Bangkok : n.d.

