

ตามรอยพ่อ อย่าง...

พอเพียง



ภูสิทธิ์ ภูคำชะโนด

ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

ผู้แต่ง ภูสิทธิ์ ภูคำชะโนด

ศศ.ม. (การพัฒนาสังคม)

กศ.บ. (การบริหารการศึกษา)

นศ.บ. (นิเทศศาสตร์ทั่วไป)

ผู้วาดภาพประกอบ

ณัฐรัตน์ วงษ์มหาจักร์

ผู้จัดทำ ภูสิทธิ์ ภูคำชะโนด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ห้ามคัดลอก ถ่ายเอกสาร พิมพ์ หรือวิธีใดวิธีหนึ่งไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใด
ของหนังสือเล่มนี้ ก่อนจะได้รับอนุญาตจากผู้แต่ง

พิมพ์ครั้งที่ 1 : จำนวน 500 เล่ม

ปีที่พิมพ์ : 2558

ISBN : 978-616-394-990-5

ราคาจำหน่าย : 250 บาท

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์ ดี-วิทย์

589/1091 ถ.เจริญสนิทวงศ์ แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 10700

โทรสาร 02-101-1072 โทรศัพท์ 081-1321651

ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

คำนำ

“พอเพียง” คำสั้น ๆ ที่ไม่ต้องตีความหมายใด ๆ คนไทยคุ้นเคยกับคำนี้ เป็นอย่างดี นักเรียน นักศึกษา ต่างล้วนเคยได้การบ้าน สืบค้นทำรายงาน สถาบันหน่วยงาน หรือองค์กรต่าง ๆ รวมทั้งสถานศึกษาต่างจัดกิจกรรมส่งเสริมความพอเพียงให้ได้พบเห็นอยู่โดยทั่วไป แต่จะมีสักกี่คนที่ “ปฏิบัติตนเองตามหลักความพอเพียง” เพราะหากเอ่ยถึงความพอเพียง หลายคนนึกถึงท้องไร่ท้องนา เกษตรกรรม ความประหยัด ตระหนักถึงเหนียว และจำกัดเฉพาะในกลุ่มผู้มีรายได้น้อยหรือคนจนเท่านั้น เมื่อไหร่ที่เราเปิดใจ เปิดหู เปิดตา และให้ความสำคัญว่าพอเพียงไม่ใช่เรื่องไกลตัว พอเพียงไม่ใช่เรื่องน่าอาย เพราะผู้ที่ปฏิบัติเป็นแบบอย่างเราทั้งหลาย คือ “พ่อ” ผู้เป็นพระราชแห่งแผ่นดิน ตลอดระยะเวลาทรงงานกว่าหกทศวรรษของพระองค์ท่าน ทรงย่ำสอนให้พสกนิกรได้ซึมซับพระราชจริยวัตรต้นแบบแห่งความพอเพียง หลอดยาสีพระทนต์ที่ถูกริดจนแบนเหมือนกระดาศ ดินสอที่เหลือจนหมดไส้ เป็นแบบอย่างง่าย ๆ ที่พระองค์ทรงทำเป็นตัวอย่างให้ราษฎรของพระองค์นำไปปฏิบัติเพื่อลดค่าใช้จ่าย เพิ่มรายได้ มีคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีสุขสบายสมบูรณ์ตามอัตภาพ ไม่หย่อน หรือดิ่งเกินไป และไม่เดือดร้อนเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น อันจะนำมาซึ่งความผาสุกแก่ตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

วันนี้ วันที่พ่อเหนื่อยที่จะสอน วันที่พ่อสอนทุกอย่างที่พ่อทำ ถึงเวลาแล้วหรือยัง ที่ลูกหลานชาวไทยอย่างพวกเรา จะน้อมนำพระราชดำริแห่งองค์พระราชมาเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติตามจริยวัตรพอเพียง ในแบบฉบับของตนเอง เพื่ออวดให้ประชาคมโลกรู้ว่า “คนไทย เจริญเติบโตได้จากรากแก้ว ที่ชื่อว่า วัฒนธรรม และความพอเพียง” ดังเช่น คุณแม่สมร ชันติกุล ผู้เป็นดั่งต้นแบบแห่งการดำรงชีวิตของผู้เขียน ผู้ให้กำเนิด และผู้เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตนเองตามหลักแห่งความพอดี พอเพียง มีเหตุผล มีคุณธรรม ศีลธรรม ให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้และปฏิบัติตามถึงทุกวันนี้

ครั้นหนังสือเล่มนี้มีข้อผิดพลาดประการใด ผู้เขียนขอน้อมรับคำแนะนำ และพร้อมจะนำไปปรับปรุงแก้ไขในครั้งต่อไป และกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิผู้ประพันธ์หนังสือแห่งความพอเพียง ที่ข้าพเจ้าได้ศึกษาและนำมาเรียบเรียงในครั้งนี้ทุกท่านด้วยความเคารพ และศรัทธาอย่างซาบซึ้ง

ภูสิทธิ์ ภูคำชะโนด

มกราคม 2558

	รู้จัก “พอ”.....1	
	15.....“เพียง” ปฏิบัติ	
	“ราชา” เดินดิน.....29	
	43.....หลัก 7 ป. อย่าง “พอเพียง”	
	ผลสำเร็จ เหตุ “รู้จักพอ”.....57	
	69.....บท “สรุป” ของฉัน	
	เอกสารอ้างอิง.....57	
	69.....ประวัติผู้แต่ง	

รู้จัก...พอ



เพื่อสอนสั่งลูกให้รู้จักเพียงพอ
ใช้ชีวิตอย่างพออยู่พอเพียงและพอดี
ให้ปลูกผักเลี้ยงปลาและทำไร่
อยู่อย่างรากแก้วไซ้ร่มมั่นคงนาน

ให้สืบต่อสรสร้างตามวิถี
ไม่ก่อหนี้สร้างสินภาระงาน
จงภูมิใจวัฒนธรรมที่สืบสาน
สุขสำราญไม่ลำบากทุกข์ยากเลย

กว่าหกทศวรรษ ที่แนวความคิดพอเพียงได้ถือกำเนิดบนดินแดนแห่งความอุดมสมบูรณ์ แหล่งธรรมชาติ ศิลปะ และวัฒนธรรม อารยธรรมที่ทรงคุณค่าของสุวรรณภูมิ ได้ก่อกำเนิด มหาบุรุษ ทรงพระนามว่า “ภูมิพล” ซึ่งมีความหมายว่า พลังแห่งแผ่นดิน ด้วยพระอัจฉริยภาพ และวิสัยทัศน์ที่กว้างไกลของพระมหากษัตริย์ไทยพระองค์นี้ ที่ทรงทอดพระเนตรเห็นถึงความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่จะเติบโตอย่างก้าวกระโดด และมอมเมาให้ประชาชน พสกนิกรของพระองค์ลุ่มหลงกับวัตถุ เทคโนโลยี และทุนนิยมอย่างขาดสติ จะเกิดกลียุค ขว้างยากมากแพง และการแก่งแย่งชิงดีในสังคม เกิดความวุ่นวาย และทุกข์ยากแต่กระแงไปทั่วทุกสารทิศ พระองค์จึงทรงเตือนสติพสกนิกรของพระองค์ให้รู้จักการประมาณตนเอง การใช้ชีวิตอย่างมีสติ มีความพอดีเป็นที่ตั้ง ไม่โลภ ไม่อยากได้ของ ๆ ผู้อื่น หรือไม่สร้างความอยากที่เกินกำลัง ครานั้นประเทศไทยจะผ่านวิกฤตความลำบากครั้งนี้ไปได้

“เศรษฐกิจพอเพียง” คืออะไร

คำว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” หรือภาษาอังกฤษว่า “Sufficiency Economy” เป็นคำที่คิดค้นเพื่อใช้เรียกการประมวล และกลั่นกรองพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชทานให้กับพสกนิกรของพระองค์ให้รู้จักการประมาณตน ความพอดี พออยู่ ใช้ชีวิตโดยไม่ประมาท และการสร้างภูมิคุ้มกัน เพื่อรับกับสภาวะความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต โดยได้รับพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้นำไปเผยแพร่ เมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 2542 เพื่อใช้เป็นแนวทางปฏิบัติของประชาชนทุกหมู่เหล่า ตลอดจนองค์กรธุรกิจ และหน่วยงานของภาครัฐและเอกชน ได้นำไปประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการคุณภาพชีวิต และความเป็นอยู่ ตลอดจนการดำเนินงานขององค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงมีพระราชดำรัสพระราชทานแก่คณะบุคคลต่าง ๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมฉลองพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต ใจความสำคัญไว้ดังนี้ (ภูมิพลอดุลยเดช, พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา, 2552: 9-26)

“...คำว่าพอเพียงมีความหมายอีกอย่างหนึ่ง มีความหมายกว้างออกไปอีก ไม่ได้หมายถึงการมีพอสำหรับใช้ตนเองเท่านั้น แต่มีความหมายว่าพอมีพอกิน พอมีพอกินนี้ ถ้าใครได้มาอยู่ที่นี้ในสาละวัน เมื่อเท่าไร่ 20 24 ปี เมื่อปี 2517 ถึง 2541 นี้ก็ 24 ปีใช้ไหม วันนั้นได้พูดว่าเราควรจะปฏิบัติให้พอมีพอกิน พอมีพอกินนี้ก็แปลว่าเศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง ถ้าแต่ละคนพอมีพอกินก็ใช้ได้



ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

ยิ่งถ้าทั้งประเทศพอมีพอกินก็ยิ่งดีและประเทศไทยเวลานั้น ก็เริ่มจะไม่พอมีพอกิน บางคนก็มีมากบางคนก็ไม่มีเลย สมัยก่อนนี้พอมีพอกิน มาสมัยนี้ชักจะไม่พอมีพอกิน จึงต้องมีนโยบายที่จะทำเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อที่จะให้ทุกคนมีพอเพียงได้ ให้พอเพียงนี้ก็หมายความว่า มีกินมีอยู่ ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่หรูหราก็ได้ แต่ว่าพอ แม้บางอย่างอาจจะดูฟุ้งเฟ้อแต่ถ้าทำให้มีความสุขถ้าทำได้ก็สมควรที่จะทำสมควรที่จะปฏิบัติ อันนี้ก็หมายความว่าอีกอย่างของเศรษฐกิจหรือระบบพอเพียง...

...อันนี้ก็ความหมายอีกอย่างของเศรษฐกิจ หรือระบบพอเพียง เมื่อปีที่แล้ว ตอนที่พูดพอเพียง แปลในใจ แล้วก็ได้ออกมาด้วย ว่าจะแปลเป็น Self-sufficiency (พึ่งตนเอง) ถึงได้บอกว่าพอเพียงแก่ตนเอง แต่ความจริง เศรษฐกิจพอเพียงนี้กว้างขวางกว่า Self-sufficiency คือ Self-sufficiency นั้นหมายความว่า ผลิตอะไร มีพอที่จะใช้ ไม่ต้องไปขอซื้อคนอื่น อยู่ได้ด้วยตนเอง (พึ่งตนเอง)...

...คนเราถ้าพอในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อย ก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิด อันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า พอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น ต้องให้พอประมาณตามอัตภาพ พูดจาก็พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง..."

สรุปใจความสำคัญของพระราชดำรัสถึงความหมายของเศรษฐกิจพอเพียงได้ว่า หมายถึง การรู้จักความต้องการของตนเอง การประมาณการความต้องการ และศักยภาพในการสนองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ ในการตอบสนองความต้องการของตนเองนั้น จะต้องไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่สร้างความลำบากให้กับตนเอง ตลอดจนเบียดเบียนหรือสร้างความลำบากให้ผู้อื่น และเศรษฐกิจพอเพียง นั้นมีความหมายว่าการพึ่งพาตนเอง ไม่ได้หมายถึงด้านเกษตรกรรม การทำไร่ทำนา หรือการปลูกผักเลี้ยงปลา หรือการประหยัสดอดออมเพียงอย่างเดียว แม้ความร่ำรวย หรือเศรษฐกิจที่สามารถปฏิบัติตนเองอย่างพอเพียงในแบบของเศรษฐกิจได้ เพียงแต่ความพอเพียงที่ว่านั้น เป็นการสร้างความสุขให้กับตนเอง โดยที่ไม่เดือดร้อนตนเองและผู้อื่น

นอกจากนี้ นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียงไว้ในมิติที่หลากหลาย เช่น ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล เลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา ได้ให้ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง ว่าเป็นความสามารถของชุมชนเมือง รัฐ ประเทศ หรือภูมิภาคหนึ่ง ๆ ในการผลิตสินค้าและบริการทุกชนิดเพื่อเลี้ยงสังคมนั้น ๆ ได้โดยไม่ต้องพึ่งพาปัจจัยต่าง ๆ ที่ตนไม่ได้เป็นเจ้าของ รวมถึงเศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคลนั้น คือความสามารถในการดำรงชีวิต

ได้อย่างไม่เดือดร้อน มีความเป็นอยู่อย่างประมาณตน ตามฐานะตามอัตภาพ และที่สำคัญ ไม่หลงใหลไปตามกระแสของวัตถุนิยม มีอิสรภาพ เสรีภาพ ไม่พัวพันการอยู่กับสิ่งใด

โดยสรุปตามความหมายดังกล่าว คือให้ประชาชนปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนา ตามที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสสอน ธรรมะที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” ซึ่งหมายถึง การพึ่งพาตนเองยึดหลักสำคัญ 5 ประการ ประกอบด้วยด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ด้านเทคโนโลยี และด้านเศรษฐกิจ ดังนี้

1. **ด้านจิตใจ** ให้ยึดถือพึ่งพาตนเองเป็นที่ตั้ง ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ มีความขยัน ประหยัด รู้จักเพียงพอต่อสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ภูมิใจและเห็นคุณค่าของตนเอง สร้างสรรค์ ประโยชน์และความสุขให้กับตนเอง สังคม และประเทศชาติอย่างเต็มความสามารถ และศักยภาพที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเอง และผู้อื่น

2. **ด้านสังคม** สร้างเครือข่ายความร่วมมือในระดับชุมชน ท้องถิ่น ให้สามารถ ช่วยเหลือเกื้อกูล ปกป้อง ค้ำครองซึ่งกันและกัน ดูแลบริหารจัดการภายในชุมชนให้เกิด ความสงบสุข ร่มเย็น และมีแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการบริหาร จัดการและมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคนในชุมชน

3. **ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม** รู้จักใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ฉลาดคิด ฉลาดเลือกใช้ให้เกิดประโยชน์ต่ออย่างสูงสุด และต้องรู้จักการพัฒนาหรือ การทดแทน เพื่อให้งอกเงย เพิ่มพูน และสามารถเก็บเกี่ยวผลประโยชน์จากทรัพยากร ได้อย่างยั่งยืน และไม่มีวันหมด

4. **ด้านเทคโนโลยี** ต้องรู้เท่าทัน และพัฒนาตนเองให้ตามทันความก้าวหน้าของ วิทยาการและเทคโนโลยี โดยที่ ต้อง “ฉลาด” ในการเลือกใช้เทคโนโลยีนามาประยุกต์ ให้เหมาะสมกับบริบทของตนเอง ของชุมชน และมีรากฐานจากภูมิปัญญาของตนเอง เป็นสำคัญ รวมถึงการรู้เท่าทัน และไม่ตกเป็นทาสของเทคโนโลยีที่จะทำให้กลายเป็นคนเก่ง เทคโนโลยี แต่ด้อยภูมิปัญญาในอนาคต

5. **ด้านเศรษฐกิจ** ต้องรู้จักเสริมสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจให้กับตนเอง โดยให้รู้จัก “ลดรายจ่าย” ก่อนการ “เพิ่มรายได้” เพราะหากไม่รู้จักการลดรายจ่ายแล้ว ต่อให้รายได้สูงแค่ไหน รายจ่ายก็จะสูงตามไปด้วย ทำให้ตนเองเดือดร้อนอยู่ดี ตรงกันข้าม หากรู้จักประหยัดอดออม และลดรายจ่าย ใช้จ่ายอย่างรู้คุณค่าของเงินแล้ว รายได้จะมาก หรือน้อยเพียงใด บุคคลนั้นก็ย่อมมีศักยภาพที่จะบริหารรายได้ของตนเองให้เกิดประโยชน์ อย่างคุ้มค่าสูงสุดอยู่ดี

ความพอเพียงนี้จึงมีใช้เพียงแต่ในทางโลกเท่านั้น ยังมีความหมายในทางธรรมตามพุทธคติของชาวพุทธ หมายถึง การดำรงชีวิตประจำวันให้ตั้งมั่นอยู่ในทางสายกลาง คือ ไม่หย่อนเกินไป หรือไม่ตึงจนเกินไป เปรียบเสมือนการดัดพิน 3 สาย หากดัดสายที่หย่อนเกินไปเสียงที่เกิดย่อมอ้ออึงไม่ไพเราะ หากดัดสายที่ตึงเกินไปเสียงที่ได้ย่อมเสียดแทง แสบหู และอาจขาดสะบั้นได้ ดังนั้นการรู้จักพอเพียง ก็เปรียบเสมือนการดัดพินสายที่ตึงแต่พอดี เมื่อดีดแล้ว เสียงที่ได้ย่อมไพเราะ ก้องกังวาน เป็นที่น่าประทับใจของผู้ฟัง สร้างความสุข สุนทรียภาพ และไม่เบียดเบียนผู้อื่น

สรุปความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง ไว้เป็นแนวทางว่า “ความพอเพียง” หมายถึง ความสามารถในการตอบสนองความต้องการของตนเองตามอัตภาพ ในระดับสมบูรณ์พร้อม คือ ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ไม่ฟุ้งเฟ้อเกินไป และไม่ลำบากตนเองเกินไป ทั้งนี้สิ่งต่าง ๆ ที่ปฏิบัติเพื่อตอบสนองความต้องการตนเอง ต้องไม่กระทำความเดือดร้อน เบียดเบียนให้แก่ตนเองและผู้อื่น

กำเนิดความพอเพียง

“...การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความพอมี พอกิน พอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการ และอุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อได้พื้นฐานมั่นคง พร้อมพอควร และปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญ และฐานะเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้น โดยลำดับต่อไป...”

พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 18 เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2517

นับเป็นปฐมบทแห่งความพอเพียงที่ถือกำเนิดขึ้นจากพระโอษฐ์ของพระมหากษัตริย์แห่งสยาม และเป็นจุดเริ่มต้นของแนวความคิดเศรษฐกิจพอเพียง ที่มาจากปัญหาที่เกิดจากการพัฒนาประเทศไปสู่ความทันสมัย และสร้างความเปลี่ยนแปลงภายในประเทศอย่างรวดเร็วในทุก ๆ มิติ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การปกครอง ศิลปวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้เองเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว มีกระบวนการสลับซับซ้อน เชื่อมโยงกันและกัน ยากที่จะอธิบายในเชิงสาเหตุและผลลัพธ์ได้ ซึ่งมีทั้งทางบวกและลบ โดยทางบวก ได้แก่ การเพิ่มขึ้นของอัตราการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ ความเจริญทางวัตถุ และสาธารณูปโภคต่าง ๆ ส่วนทางลบ เช่น การขยายตัวของรัฐเข้าไปในชนบท ได้ส่งผลให้

ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

ชนบทเกิดความอ่อนแอในหลาย ๆ ด้าน ต้องพึ่งพิงตลาดและพ่อค้าคนกลางในการสั่งซื้อสินค้าทุน ความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติ ระบบความสัมพันธ์แบบเครือญาติ และการรวมกลุ่มกันตามประเพณี ภูมิปัญญา ความรู้ที่เคยใช้แก้ปัญหาและสั่งสมปรับเปลี่ยนกันมาถูกลืมเลือนและเริ่มสูญหายไป (มูลนิธิชัยพัฒนา, 2550: 2) ทั้งนี้เมื่อจะกล่าวถึงจุดที่น่าสนใจก่อนเกิดแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวนั้น มีจุดเริ่มต้นที่การพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศอย่างเป็นจริงเป็นจัง ซึ่งมีที่มาที่ไปคือการพัฒนาประเทศตามแบบแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับแรกเป็นต้นมา โดยที่ประเทศมีการขยายตัวทางเศรษฐกิจที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ ตามโครงสร้างทางสังคม และสถานการณ์ทางเศรษฐกิจของโลก ประเทศไทยเองก็เปิดรับการค้าการลงทุนจากต่างชาติสูงขึ้น อย่างไรก็ตามถึงแม้เศรษฐกิจไทยจะมีเสถียรภาพสูงแต่ยังมีความไม่สมดุลในหลายด้าน เช่น เกิดปัญหาความเหลื่อมล้ำของรายได้ระหว่างคนรวยกับคนจนมากขึ้น ความไม่สมดุลของการใช้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมกับการเจริญเติบโต ทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เกิดการพึ่งพาการผลิตด้วยเทคโนโลยีจากต่างประเทศ ทั้งภาคเกษตรกรรมและอุตสาหกรรม สังคมมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วทั้งจากการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี การหลั่งไหลของข้อมูลข่าวสารและวัฒนธรรมต่างชาติด การเคลื่อนย้ายประชากรทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ การใช้ยาเสพติดทั้งภาคครัวเรือนและภาคธุรกิจ ทำให้เศรษฐกิจมหภาคไม่สมดุล

นอกจากนี้ยังมีปัญหาทางคุณธรรม จริยธรรม มีการทุจริตคอร์รัปชันในการดำเนินธุรกิจ และการบริหารงานของภาครัฐ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถาบันการเงิน มีการปล่อยสินเชื่อให้กับกลุ่มผู้มีผลประโยชน์ร่วมกัน รวมถึงขาดการกำกับกันในการปล่อยสินเชื่อ ภาครัฐขาดความรู้ที่เพียงพอต่อการบริหารจัดการ และการเคลื่อนย้ายเงินทุนระหว่างประเทศ ความเปราะบางทางเศรษฐกิจไทยทำให้ขาดความเชื่อมั่นในระบบเศรษฐกิจ ประเทศไทยจึงเข้าสู่วิกฤติในที่สุด สถาบันการเงินและธุรกิจจำนวนมากอยู่ในสถานะล้มละลาย เศรษฐกิจของประเทศเข้าสู่ภาวะถดถอยอย่างรุนแรง จึงมีการนำพาประเทศไทยเข้าสู่โครงการความช่วยเหลือของกองทุนการเงินระหว่างประเทศ หรือกองทุน IMF ในปี พ.ศ. 2540 นั้นเอง (ณัฐพงษ์ ทองภักดี, 2550: 3-6) ปัจจัยหนึ่งที่ต้องนำมาวิเคราะห์ว่าเป็นสาเหตุหนึ่ง คือ ตัวประชาชนคนไทยเอง ที่ยังคงมีความโลภ บริโภคใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย ตกอยู่ในภาวะหนี้สินอย่างถอนตัวไม่ออก พึ่งพาเทคโนโลยีต่างประเทศโดยไม่จำเป็น และขาดหลักพื้นฐานในการดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคง ทำให้ถูกนำไปสู่การกระทำที่เบียดเบียนกันได้ง่ายขึ้น ประชาชนขาดคุณธรรมจริยธรรมในการประกอบอาชีพเพิ่มมากขึ้น ครอบครัวยุคใหม่แตกแยก เกิดการเอารัดเอาเปรียบกัน ต่อสู้ ดิ้นรน และแสวงหาเงินความจำเป็น รวมถึง

ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

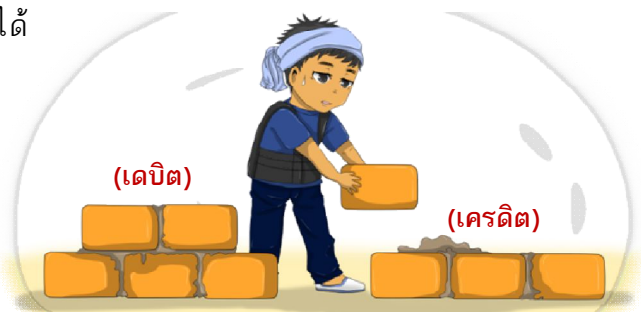
การแย่งชิงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมระหว่างประชาชนและชุมชนมากขึ้น สาเหตุที่เกิดจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศมีความสัมพันธ์กันได้สร้างความเสียหายและความเดือดร้อนแก่ประเทศชาติและชุมชนข้างต้น ได้นำมาสู่การเกิดหรือการนำเสนอแนวคิดและแนวทางการบริหารจัดการตามแนวทาง “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” (Sufficiency Economy)

ดังนั้น “พอเพียง” จึงหมายถึง ระดับที่ดำเนินไปได้อย่างเป็นปกติ ซึ่งระดับที่ว่านี้มีในแต่ละบุคคล และแต่ละบุคคลมีอยู่ไม่เท่าเทียมกัน บางครั้งการร้นขยายระดับให้มากเกินไปหรือน้อยเกินไปก็จะทำให้เกิดความเสียสมดุล ความไม่พอดี และความผิดพลาดในที่สุด เราเองจึงเป็นผู้ที่รู้ดีที่สุด ว่าจุดของความพอของตนเองอยู่ที่ระดับไหน หรือจะคิดอย่างง่าย ๆ คือการปฏิบัติ หรือดำเนินชีวิตอย่างไร แล้วมีความสุข หรือมีทุกข์น้อยที่สุด เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่นน้อยที่สุด เกิดความลำบากทางใจน้อยที่สุด โดยที่การปฏิบัติหรือการดำเนินชีวิตยังสามารถเป็นไปได้อย่างราบรื่น นั้นแหละถึงเรียกว่า ...พอ...

พอเพียงกับเศรษฐกิจ

ตามทฤษฎีหลักเศรษฐศาสตร์นั้น ความพอเพียง หมายถึง ความสมดุลของเศรษฐกิจ คือมีความต้องการ (Demand) และการตอบสนองความต้องการ (Supply) ที่เหมาะสมสามารถชดเชยกันได้อย่างลงตัว ในเมื่อทุกอย่างพอเพียงก็เกิดความสมดุล ความสมดุลคือความเป็นปกติและยั่งยืน ซึ่งเราอาจเรียกเศรษฐกิจพอเพียงในชื่ออื่น ๆ เช่น เศรษฐกิจพื้นฐาน เศรษฐกิจสมดุล เศรษฐกิจบูรณาการ หรือเศรษฐกิจศีลธรรม ดังเช่น คุณอำพน กิตติอำพน (2550: 15) นักวิชาการด้านเศรษฐศาสตร์ได้อธิบายความหมายของหลักพอเพียง ไว้ว่า คือความพอประมาณที่มีเหตุผลและระบบภูมิคุ้มกัน ถ้าวันนี้เราวิเคราะห์ในกรอบครัวของเรา ก็คงจะต้องลงมาดูว่า ความพอประมาณในครอบครัวของเรานั้นคืออะไร พระองค์ท่านได้ทรงงานไว้มาก และในตัวอย่างหนึ่ง ที่พระองค์ทรงได้ทรงเน้นก็คือ การให้เกษตรกรทำบุญซีฟาร์มในครัวเรือนของตน ซึ่งชี้ให้เห็นถึงแนวทางขึ้นพื้นฐานของความพอประมาณของเกษตรกร คือให้พิจารณาถึงรายได้

และรายจ่ายว่าเป็นอย่างไร ควรจะให้อยู่ในระดับไหน ควรจะหารายได้อย่างไร ซึ่งบางครั้งการลดรายจ่ายก็จะกลับมาเป็นรายได้อีกทางหนึ่งด้วย ในทางทฤษฎีเศรษฐศาสตร์ เวลาเรา



ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

คิดต้นทุนต่าง ๆ เราก็จะคิดต้นทุน (Cost) และจะคิดถึงผลกำไรหรือรายได้ (Income) เพราะฉะนั้นความพอประมาณ ก็คือความสมดุลนั่นเอง ส่วนคุณจิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา และปริยานุช พิบูลสรารุ (2554: 11) ได้อธิบายไว้ว่า หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หรือหลักพอเพียงเป็นหลักการดำเนินชีวิตตามแนวทางสายกลาง ที่ไม่สุดโต่งไปข้างใดข้างหนึ่ง เป็นวิธีการที่เน้นการรักษาความสมดุลในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ บนพื้นฐานของความเป็นจริง ความถูกต้องอย่างเป็นเหตุเป็นผล และไม่ประมาท ไม่เสี่ยงเป็นหลักการที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย ซึ่งมีพื้นฐานตั้งอยู่บนคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา อันเป็นคำสอนที่เป็นสากล ทนสมัยตลอดเวลา เพราะเป็นคำสอนให้มนุษย์สามารถนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และนำไปประยุกต์ใช้ได้ทุกยุคทุกสมัย แม้ในยุคปัจจุบันในการปฏิบัติตนในทุกชีวิต ทุกภาคส่วน และทุกด้านของการพัฒนา เพื่อสังคมส่วนรวมจะได้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และเจริญก้าวหน้าไปอย่างมั่นคงและยั่งยืน ทั้งนี้คุณเกษม วัฒนชัยและจิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา (2555: 5-6) ท่านได้กล่าวถึงปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ก็คือ หลักคิด เพื่อจะให้เรารับมือกับการเปลี่ยนแปลงในโลกยุคโลกาภิวัตน์ โดยเฉพาะในพระบรมราโชวาทที่กล่าวไว้อย่างชัดเจนคือ “การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น สร้างพื้นฐาน คือ ความพอมี พอกิน พอใช้ ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นก่อน ใช้วิธีและอุปกรณ์ที่ประหยัด ถูกต้องตามหลักวิชา...” จัดเส้นใต้คำว่า ประหยัด และถูกต้องตามหลักวิชา “เมื่อได้พื้นฐานมั่นคง จึงค่อยสร้างความเจริญและฐานะเศรษฐกิจขั้นสูงขึ้นไป...”

พุทธศาสนากับความพอเพียง

ความพอเพียงนั้น หาได้เกิดขึ้นเพียงในยุคปัจจุบันนี้เท่านั้น หากแต่มีมหาบุรุษผู้เป็นใหญ่ในพุทธจักร ได้ทรงตรัสสอน และเผยแพร่หลักธรรมคำสอน อันเป็นแนวทางการปฏิบัติแห่งทางสายกลาง คือ องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระบรมศาสดาแห่งพุทธศาสนา ผู้ทรงดำริ ริเริ่มความหมายแห่ง “ทางสายกลาง” หรือ “มัชฌิมาปฏิปทา” และแนวทางการปฏิบัติตนแบบทางสายกลาง

ในสมัยพุทธกาล เจ้าชายสิทธัตถะทรงเสด็จละทิ้งพระราชสมบัติ และโอกาสของการเป็นมหาจักรพรรดิที่ยิ่งใหญ่แห่งชมพูทวีป แต่ทรงมุ่งแสดงหาหนทางแห่งความหลุดพ้นอย่างเด็ดเดี่ยว ทรงศึกษาดำรารสรวีวิชาจากเหล่าดาบสมุณีจากทุกสำนัก แต่ก็ไม่สามารถค้นพบหนทางดับทุกข์ กระทั่งพระองค์ทรงเลือกการทรมานตนเองเพื่อหลุดพ้น ตามวินัยปฏิบัติแห่งดาบส และนักปฏิบัตินอกศาสนาในขณะนั้น ทรงอดเสวยพระกายาหาร กัดลิ้น

ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

กลั่นหายใจ เหมือนจะสิ้นพระชนม์ ปานใด กระทั่งพระฉวีเส้าหมอง พระวรกายชুবวมแห่งกรัง คงเหลือ แต่หนังหุ้มกระดูก แม้จะลุกจะขยับ พระอิริยาบถก็หาได้กระทำไม่ได้ มีแต่ ความเจ็บปวดทรมานที่พระองค์ทรง ได้รับจากการบำเพ็ญทุกรกิริยาอย่าง เน้นนาน แต่ก็ยังมีดมน ไม่มีที่ท่าว่า พระองค์จะทรงหลุดพ้นไม่ ขณะนั้น



พระอินทร์ผู้เป็นใหญ่ในสวรรค์ได้ระลึกเห็นว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากำลังหลงทางในการปฏิบัติ และเห็นเป็นการเปล่าประโยชน์ ตลอดจนอาจสิ้นพระชนม์ได้หากยังปฏิบัติเช่นนี้ไม่เลิก จึงแปลงกายเป็นนักดนตรีมาติดพันบรรเลงบทเพลงอยู่ข้าง ๆ พุทธบัลลังก์ของพระพุทธองค์ เมื่อนั้น พระอินทร์ได้ทรงแฝงหลักธรรมโดยตั้งสายพิณทั้ง 3 สายให้แตกต่างกัน โดยมี นัยธรรมแฝง ดังนี้

สายที่หนึ่ง ตั้งไว้ตึงสุด เมื่อดีดไปมีเสียงแหลมเสียดแทงหู และเมื่อดีดไปเรื่อย ๆ สายพิณเส้นนั้นก็ขาดสะบั้น

สายที่สอง ตั้งไว้หย่อนยาน เมื่อดีดจะมีเสียงทุ้ม คลุมเครือไม่เสนาหหู ดีดไปชักพัก เสียงก็ผิดเพี้ยนน่ารำคาญต่อผู้ฟัง

สายที่สาม ตั้งไว้พอดี ไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป เมื่อดีดแล้วมีเสียงไพเราะจับใจ ทำให้ ผู้ฟังหลงใหล และซาบซึ้งกับเสียงเพลงที่บรรเลง

เมื่อนั้น พระพุทธองค์ก็ทรงทราบด้วยพระสติปัญญา และบารมีของพระองค์ที่สั่งสม มาแต่ครั้งอดีตชาติกว่า 500 ชาติ จึงได้อุคคคิดว่าพระองค์ทรงปฏิบัติตนเองเป็นพิณสายแรก ที่จึงตึงจนเกินไป หากปล่อยพระวรกายเป็นเช่นนี้ต่อไป มีแต่จะสิ้นพระชนม์โดยไม่ได้บรรลุ แม้ธรรมขั้นต้นเลย เมื่อทรงคิดได้เช่นนั้น พระองค์จึงทรงละการปฏิบัติบำเพ็ญทุกรกิริยา และหันกลับมาเสวยพระกระยาหาร เพื่อบำรุงพระวรกายให้สมบูรณ์แข็งแรง พร้อมปฏิบัติตาม เส้นทางสายกลางอย่างถูกวิธี และบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด

จะเห็นได้ว่า พินสามสายที่พระอินทร์บรรเลงขับกล่อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เปรียบเสมือนแนวทางในการปฏิบัติตนของมนุษย์ทุกหมู่เหล่า ให้รู้จักหลักการปฏิบัติตนเอง ที่จะต้องรู้จักความพอประมาณ ไม่สุดโต่งทั้ง 2 ทาง คือ อัตตภิกลมถานุโยค (การประกอบ ตนเองให้ลำบากเกินไป) และกามสุขัลลิกานุโยค (การพัวพันในความสุขสบายเกินควร) ในทาง พระพุทธศาสนา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้บัญญัติเป็นข้อกำหนดในพระพุทธศาสนา

อย่างชัดเจน เรียกว่า “อริยมรรคมีองค์ 8” เมื่อย่นย่อสรุปใจความสำคัญแล้วก็หมายถึงหลักไตรสิกขา คือ ศีล ปัญญา และสมาธิ นั่นเอง

หากกล่าวถึงทางสายกลางกับความพอเพียงนั้น สามารถอธิบายความหมายของมัชฌิมาปฏิปทา ว่าหมายถึง หลักแห่งการดำเนินชีวิตด้วยสัมมาอาชีวะ คือใช้ชีวิตอย่างสมถะ รู้จักประมาณในการบริโภค อุปโภคของตนเอง เห็นประโยชน์ คุณค่า สามารถบริหารจัดการปัจจัยสี่เพื่อการดำรงชีวิตได้อย่างพอดี ไม่ใช่การใช้เพื่อตอบสนองความต้องการ ในขณะที่ยังขาดความสามารถในการได้มา ส่งผลให้ต้องเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น เพื่อสนองความต้องการที่ไม่จำเป็น

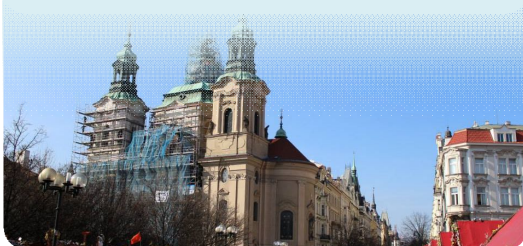
จะเห็นได้ว่าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงเป็นพุทธมามกะที่ดี เป็นแบบอย่างในการน้อมนำพระธรรมคำสอน แห่งองค์พระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาใช้เป็นหลักในการดำเนินพระราชกรณียกิจ และทรงเรียบเรียงถ่ายทอดให้กับพสกนิกรของพระองค์ ให้เป็นผู้รู้ ผู้ปฏิบัติตามพระผู้มีพระภาคเจ้าอย่างสมบูรณ์พร้อม

ปัจจัยที่นำมาซึ่งแนวคิดแห่งความพอเพียง

จากความหมายและจุดกำเนิดของแนวคิดพอเพียง จะเห็นได้ว่าแนวคิดนี้เป็นปรัชญาที่เกิดจากปัญหาหลากหลายปัจจัย โดยสามารถจำแนกเพื่อให้เห็นได้ชัดเจนและเป็นรูปธรรมมากขึ้น คือแบ่งออกได้ 2 ปัจจัยใหญ่ ๆ ได้แก่ ปัจจัยนอกประเทศ และปัจจัยภายในประเทศ ดังภาพที่ปรากฏ

ปัจจัยภายนอกประเทศ

แนวคิดและระบบเศรษฐกิจโลกแบบทุนนิยมเสรีนิยม และบริโภคนิยมของตะวันตกเข้ามามีอิทธิพลต่อแนวคิดและแนวทางการบริหารจัดการภายในประเทศและในชุมชนของไทย



ปัจจัยภายในประเทศ

ประชาชนบางส่วนโลก บริโภคอย่างฟุ่มเฟือย รวมทั้งทำให้เสื่อมสลาย และทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งแนวทางการบริหารจัดการที่ผ่านมาไม่สำเร็จเท่าที่ควร



ทั้งนี้ปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุให้เกิดแนวความคิดเศรษฐกิจพอเพียงนั้น ล้วนแล้วแต่ส่งผลต่อสภาพจิตใจ คุณภาพชีวิต และความเป็นอยู่ของประชาชนในสังคมไทย เป็นอย่างมาก อีกทั้งยังเป็นบ่อเกิดแห่งการทำลายรากเหง้าทางวัฒนธรรม ตลอดจนทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมไปอย่างไม่รู้จักสิ้น ซึ่งหากมองปัจจัยหลักทั้ง 2 ประการนี้ ให้ชัดเจนมากขึ้น ก็อุปมาได้ว่า เกิดจากปัจจัยย่อย ที่มาจาก “ตัวเรา” คือ ปัจจัยภายนอก (กาย) และปัจจัยภายใน (จิตใจ) โดยมีคำนิยามจำกัดความดังนี้

ปัจจัยภายนอก (กาย) หมายถึง เหตุผลต่าง ๆ ที่เกิดจากความต้องการของมนุษย์ นำมาซึ่งการสนองตอบต่อร่างกายภายนอก เช่น ความสวยความงาม การประดับตกแต่งร่างกาย การประเมินฐานะของบุคคลจากลักษณะภายนอก เป็นต้น ซึ่งเป็นชุดความคิดที่ถูกถ่ายทอดและส่งต่อเป็นรุ่น ๆ จนทำให้เกิดเป็นความเชื่อที่ผิด ๆ เช่น ผู้ที่แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าราคาแพง ย่อมเป็นคนรวยหรือคนมีฐานะ แต่ผู้แต่งกายด้วยเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายราคาถูก ย่อมเป็นคนจน ทั้งนี้การมองว่าเสื้อผ้าอาภรณ์ ตลอดจนรูปลักษณ์ภายนอกเป็นเครื่องชี้วัดฐานะความเป็นอยู่ของมนุษย์มีมาตั้งแต่อดีต จนมีคำเปรียบเทียบ เปรียบเปรย และเสียดสีสังคมด้วยสำนวนไทยที่ว่า “ผ้าขี้ริ้วห่อทอง” เมื่อฟังแล้วเกิดความฉงน ฉุดคิดว่า เรากำลังมองคนที่ภายนอกหรือไม่ ปัจจัยภายนอกเหล่านี้ แม้จะไม่มีบทบัญญัติที่แน่ชัด แต่เชื่อว่าหลายคนกำลังวิ่งตามหาสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เพื่อมาเสริมสร้างให้ตนเองมีหน้ามีตาในสังคม แต่หากเรามีความเป็นอยู่ที่ดีแล้ว การวิ่งตามกระแสสังคมเช่นนี้ก็ไม่ได้ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิด แต่เมื่อไหร่ที่เราไม่ได้อยู่ในฐานะที่ควรจะมี ควรได้ แล้วเราวิ่งตามกระแสสังคม โดยให้เหตุผลเพียงว่า “ไม่ต้องการเป็นตัวตลก หรือแตกต่างในสังคม” เมื่อนั้น เราก็หลุดพ้น และห่างไกลคำว่า “พอเพียงออกไปทุกที”



ปัจจัยภายใน (จิตใจ) หมายถึง สาเหตุของความต้องการ อยากได้อะไรที่มีที่สิ้นสุด เพราะจิตใจมนุษย์มีความต้องการเป็นองค์ประกอบ หลายคนพึงพอใจในปัจจัย 4 ที่ตนเองมีอยู่ แต่หลายคนมีความต้องการมากกว่านั้น จนเกิดเป็นความละโมภ โโลภมาก อยากได้อะไรมีจนเกินฐานะของตน และเข้าข่ายฟุ่มเฟือย ปัจจัยภายในนี้ เป็นปัจจัยสำคัญที่สุด ก่อให้เกิดแนวความคิดแห่งความพอเพียง เพราะทุกความต้องการ ล้วนแล้วแต่มาจากจิตใจเป็นตัวกำหนด หากพูดง่าย ๆ ก็คือ การเกิด “ความอยาก” ซึ่งมนุษย์ทุกคนล้วนแล้วแต่อยากได้ อยากมีในสิ่งต่าง ๆ ที่จะสนองตนเองให้มีความสุข ความสมบูรณ์ ทางพุทธศาสนาเรียกว่า “กิเลส” แต่ถ้าเรารู้จักควบคุม และมีในขณะที่พอเหมาะ และมีความสามารถในการตอบสนองความอยากได้อย่างพอดี ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น ความอยากนั้น ย่อมเป็นการอยากที่สมจริง และไม่เกินความจำเป็น

ปัจจัยทั้งภายในและภายนอกของมนุษย์นี้แหละ เป็นตัวกำหนด และก่อให้เกิดแนวคิด “พอเพียง” ขึ้นมา เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการควบคุม และขจัดกิเลสส่วนเกิน ที่ทำให้เกิดความทุกข์ร้อน ความเดือดเนื้อร้อนใจแก่ตนเอง และคนรอบข้าง หากทุกคนมีความพอเพียง เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวยึดนำแล้ว ประเทศชาติก็ย่อมสงบสุข เป็นสังคมแห่งการแบ่งปัน สังคมแห่งการให้อภัย และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นำพาประเทศชาติไปสู่ความสุข รอดพ้นทุกข์ภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวง และยืนหยัดในฐานะประเทศชาติที่ร่ำรวยทางจิตใจและความสุขอย่างยั่งยืนในประชาคมโลก

ดังนั้นประชาชนจึงควรรู้จักหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตลอดจนแนวทางน้อมนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสมดุลทั้งชีวิต สิ่งแวดล้อม และสังคมควบคู่กันไปอย่างยั่งยืน

แค่ไหนถึงเรียกว่ารู้จัก “พอ”

คำว่า “พอ” ของแต่ละบุคคลมีความแตกต่าง ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการที่ส่งผลต่อการตัดสินใจและทัศนคติของบุคคล พอ ในที่นี้หมายถึง ความรู้จักประมาณตนเอง เป็นปัจจัยเริ่มต้นของการดำรงชีวิตอย่างไม่ประมาท รู้จักเหตุที่เกิด และผลที่ตามมา อุปมา เช่นการปลูกมะม่วง ผู้ปลูกย่อมรู้อยู่แก่ใจว่ามะม่วงที่ปลูกนั้นรสชาติหวาน หรือเปรี้ยว และผู้ปลูกนั้นพึงพอใจกับรสชาติแบบไหน ผู้ปลูกบางคนนิยทานมะม่วงเปรี้ยว ก็จะกินมะม่วงในขณะดิบ ๆ เพื่อให้สัมผัสถึงรสเปรี้ยว ขณะที่ผู้ปลูกบางคนนิยทานมะม่วงหวาน ก็รอกินมะม่วงเมื่อเริ่มสุกงอม จะได้มะม่วงที่มีรสชาติหวาน ทั้งนี้ จะเห็นได้ว่า มะม่วงนั้นปลูกเหมือนกัน เดิบโตเหมือนกัน แต่ผู้ปลูกกลับมีความพึงพอใจในการรับประทานในรสชาติ

ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

ที่แตกต่างกัน เช่นนี้ไม่ถือว่าเกินตัว เรียกได้ว่า “ความพอประมาณส่วนบุคคล” ดังนั้น การจะกล่าวว่าผู้ใดมีความพอบ้าง พอน้อย ย่อมเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยาก เพราะบางคนพึงพอใจในเท่านั้น บางคนพึงพอใจในเท่านั้น จะให้เท่าเทียมกันหมดย่อมเป็นไปได้ การจะรู้จักพอนั้น ต้องเริ่มต้นจากการรู้จักตนเอง

การที่เราเปิดเผยตัวเองมากเท่าไร ก็จะยิ่งให้เราเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น การรู้จักตนเอง (Self awareness) รวมไปถึงการรับรู้และรู้จักความสามารถของตัวเอง เราจะต้องรู้ว่าเราเป็นคนอย่างไร ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เก่งอะไร ไม่เก่งอะไร และที่สำคัญเราต้องรู้อารมณ์ของตนเองด้วย ว่าขณะนี้เรามีอารมณ์เป็นอย่างไร การรู้จักอารมณ์ตนเองจะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ซึ่งการที่จะรู้จักตนเอง รู้อารมณ์ของตนเองได้ ต้องเริ่มจากการรู้ตัว หรือการมีสติ เป็นรากฐานของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะการรู้จักตนเองหมายรวมถึงขีดความสามารถของตัวเอง รู้ข้อจำกัดของตัวเองเรา อะไรที่ทำได้ อะไรที่เกินฝัน ทำให้เราเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น เราจะพบว่าบางเรื่องที่เราคล้ายคนอื่น และมีอีกหลายเรื่องที่แตกต่างกัน เช่น เจตคติ ความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองที่ผลักดันให้เรา มีพฤติกรรมหรือการแสดงออกต่างกัน เมื่อเราได้เข้าใจปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ก็จะทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข



**“วัฒนธรรม เป็นรากฐานของประเทศ
และเป็นปัจจัยนำมาซึ่งเหตุแห่งความพอเพียง”**

บทสรุป

ความพอเพียง เป็นนิยามของหลักปรัชญาที่เกิดจากการรวบรวมพระราชดำริ พระราชดำรัส และพระบรมราโชวาท ตลอดจนพระราชกรณียกิจ อันเป็นแบบอย่างแห่ง ความพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงถ่ายทอดให้กับประชาชนชาวไทย ทุกหมู่เหล่า ได้น้อมนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

พระราชดำรัสที่เป็นปฐมบทแห่งความพอเพียง เกิดขึ้นเนื่องในโอกาสพระราชทาน แก่บัณฑิตผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ใจความสำคัญเพื่อให้บัณฑิต ตระหนักถึงการพออยู่ พอกิน พอประมาณ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ต้องมีสิ่งนี้ไว้เป็นรากฐาน หากรากฐานสมบูรณ์ดีพร้อมแล้ว การเสริมสร้างเติมต่อย่อมกระทำได้อย่างมั่นคง ยั่งยืน

การรู้ความพอดี พออยู่ พอกิน และการประมาณตนเอง คือหัวใจหลักสำคัญของ ความพอเพียง ทั้งนี้จะต้องมีความรู้ คุณธรรม และจริยธรรม ตลอดจนภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับ ตนเองด้วย เพื่อให้พร้อมรับกับภาวะความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นอย่างมีสติ มีเหตุผล โดยที่ความพอเพียงนั้น ไม่ได้หมายถึงการทำอะไรทำสวน หรือการอยู่อย่างอดอยาก การประหยัดอย่างเกิดเหตุเกินควร แต่หมายถึงการกระทำการใด ๆ ที่อยู่ในระดับที่ตนเอง สามารถปฏิบัติได้อย่างปกติ ไม่เบียดเบียนตนเอง เบียดเบียนผู้อื่น แม้ความพุ่มเฟิย ถ้าหาก ตนมีกำลังทรัพย์กำลังกายเพียงพอแล้ว ก็ถือว่าความพุ่มเฟิยนั้นคือความพอเพียง ขอเพียง แค่การกระทำนั้นไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่นเป็นเพียงพอแล้ว

พุทธศาสนิกชนเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวความคิดจากสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระบรมศาสดาแห่งพุทธศาสนา เปรียบเทียบความพอเพียง เสมือนสายพิน ที่ไม่จึงจนถึง หรือ หย่อนเกินไป เมื่อติดแล้วย่อมเกิดเสียงไพเราะ กังวานจับใจ เสมือนการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ที่ต้องรู้จักความพอประมาณ ไม่สุดโต่ง ประกอบสัมมาอาชีพอย่างสุจริต ไม่สร้างความ เดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น อีกทั้งไม่เป็นผู้หลงระเหิรในความสุขสบาย พุ่มเฟิยเกินไป

ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดแนวความคิดพอเพียง สามารถจำแนกได้ 2 ปัจจัยหลัก ๆ คือ ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกประเทศ โดยปัจจัยภายในส่วนใหญ่มาจากความต้องการ ที่ไม่มีที่สิ้นสุดของประชาชน ความโลภ ความต้องการอยากได้อะไรมีในสิ่งที่คนอื่นมี ทั้งที่ ตนเองไม่มีกำลังที่จะมีจะหาได้ ก่อให้เกิดการกู้หนี้ยืมสิน เพื่อให้ได้ให้มีเหมือนอย่างคนอื่นเขา และปัจจัยภายนอกส่วนใหญ่คือการแทรกแซงการบริหารจัดการภายในประเทศ และการคุกคามของทุนนิยม การพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีวิทยาการที่ก้าวกระโดด และสุดโต่ง จนเกินตัว ทำให้ประชาชนที่ยังไม่ได้ตั้งหลัก ไม่สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันท่วงที ทำให้หลงใหลไปกับกระแสทุนนิยม และบริโภคนิยมตามแบบอย่างตะวันตก

ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

เฟี้ยว ...ปฏิบัติ



“พอเพียง ไม่มีใครตอบได้ว่าแค่ไหนถึงเรียกว่าพอ
บางคนมากก็พอ บางคนน้อยก็พอ พอของแต่ละคน
ไม่เท่ากันเสมอไป ขอเพียงแคใจและกาย
ยึดมั่นถือมั่นและปฏิบัติมุ่งมั่นตามรอยพ่อหลวงไทย
แล้วจะเข้าใจความหมายพอเพียงอย่างแท้จริง”

การรู้จักเสียใดสิ่งหนึ่ง แม้ว่ารู้จักมากจนลึกซึ้ง หรือรู้จักน้อยนิดเพียงผิวเผิน หาได้สำคัญในผลสำเร็จที่จะเกิดขึ้นไม่ เพราะปัจจัยที่ส่งผลสู่ความสำเร็จคือ “การปฏิบัติ” การนำพาซึ่งความรู้ที่ได้เรียนรู้ ได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน ได้เห็น มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ได้กับทุกเรื่อง ทุกสถานการณ์ เศรษฐกิจพอเพียงก็เช่นกัน ได้มีนักวิชาการ ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์และศิลป์ สรุปลองค์ความรู้สำคัญ ๆ ของเศรษฐกิจพอเพียง ออกเป็นหมวดหมู่ ตามแนวพระราชดำริของในหลวง เพื่อให้ประชาชนทุกหมู่เหล่า สามารถน้อมนำไปปฏิบัติให้ถูกจริต ถูกวิถีแห่งตนได้อย่างพอเหมาะพอควร ในที่นี้เราจะกล่าวถึงหลักการ และแนวคิดเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ ดังนี้

3 ห่วง 2 เงื่อนไข

หากกล่าวถึงเศรษฐกิจพอเพียงแล้วนั้น จะไม่พูดถึงแนวความคิด “3 ห่วง 2 เงื่อนไข” ไม่ได้ หลายท่านได้คุ้นเคย และได้ยินเรื่องนี้กันอย่างคุ้นหู เพราะเปรียบเสมือนแนวทางการประพฤติปฏิบัติ หรือหัวใจของความพอเพียงอย่างยั่งยืน ซึ่งสามารถสรุปแนวความคิด 3 ห่วง 2 เงื่อนไขได้ ดังภาพประกอบ



ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

จากภาพจะเห็นได้ว่า หนทางแห่ง “ทางสายกลาง” คือการปฏิบัติตนด้วยห่วง 3 ประการ คือ ความพอประมาณ การมีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันที่ดี ภายใต้เงื่อนไขความรู้ และคุณธรรม ทั้งนี้หากอธิบายอย่างชัดเจนตามหลักการปฏิบัติแล้ว สามารถสรุปใจความหมายของ 3 ห่วง 2 เงื่อนไขนี้ได้ดังนี้

ความพอประมาณ (Moderation) : หมายถึง การรู้จักความพอดีของตนเอง รู้จักจุดที่ไม่มากหรือน้อยเกินไป ไม่ดังหรือหย่อนเกินไป ที่ตนเองสามารถปฏิบัติและยอมรับได้ โดยที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น ดังนั้น คำว่า “พอประมาณ” สำหรับบุคคลนั้น แต่ละคนไม่สามารถเปรียบเทียบกันได้อย่างเด็ดขาด เปรียบเหมือนการรินน้ำดื่มลงแก้วเพื่อดื่ม บางคนรินครึ่งแก้วก็อิ่มแล้ว บางคนรินเต็มแก้วถึงอึด แต่บางคนต้องรินถึงสองแก้วสามแก้วถึงอึด ทั้งนี้เพราะความต้องการและความพร้อมของร่างกายในการรับน้ำของแต่ละคนไม่เท่ากัน ดังนั้นการเปรียบเทียบความพอประมาณของตนเองและคนอื่น จึงเป็นเรื่องที่ไม่สมเหตุสมผล

มีเหตุผล (Reasonableness) : หมายถึง การรู้จักสาเหตุ และการยอมรับในผลที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ในทางปฏิบัตินั้น การเลือกจะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ผู้ปฏิบัติจะต้องมีเหตุและผลของการเลือกหรือการตัดสินใจนั้น จึงจะถือว่าเป็นการตัดสินใจที่สมเหตุสมผล อุปมากับการรินน้ำดื่มในข้อข้างต้น หากบุคคลรู้จักสาเหตุของการรินน้ำ เพราะรู้ว่าตนเองกำลังกระหายน้ำที่จะดื่ม รู้จักประมาณว่าตนเองต้องการดื่มน้ำมากน้อยเพียงใด ก็ย่อมต้องรู้จักผลที่ตามมาคือเมื่อดื่มแล้วตนเองจะหยุดกระหายและอิ่มเอม ชื่นใจแก่ตนเอง

มีภูมิคุ้มกัน (Self-immunity) : หมายถึง ความสามารถในการปกป้อง ป้องกัน แก้ไขสถานการณ์ และการยอมรับต่อความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น การมีภูมิคุ้มกันที่ดี ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักตนเองอย่างดีพอ รู้จักจุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง พร้อมทั้งประเมินผลกระทบที่อาจจะเกิด หรือหาแนวทางในการรับมือ ป้องกัน และแก้ไขกับผลกระทบที่ตามมาได้อย่างชาญฉลาด และทันท่วงที เช่น การดื่มน้ำ หากขาดความพอประมาณ หรือเหตุผลในการรินน้ำดื่ม เมื่อรินมากจนล้นแก้ว น้ำก็อาจจะหกเลอะเทอะได้ หรือหากดื่มมากเกิดความต้องการของร่างกาย ก็อาจเกิดอาการจุดเสียด แน่นท้อง ไม่สบายตัวตามมาได้ ดังนั้นภูมิคุ้มกันของการดื่มน้ำคือต้องรู้จักการประเมินความสามารถในการดื่มน้ำของตนเองอย่างรอบด้าน ทั้งระดับความหิวกระหาย ความต้องการ ตลอดจนศักยภาพของร่างกายในการรองรับน้ำดื่มในปริมาณที่เหมาะสมต่อความต้องการและการใช้งานร่างกาย เป็นต้น

ทั้งนี้ เมื่อผู้ปฏิบัตินำหลักการ 3 ห่วงมาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติแล้ว ไม่เพียงแต่การดื่มด่ำ แต่หมายถึงการดำรงชีวิตในทุกมิติ ทุกขณะ จะสามารถวางแผนและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข หรือในทางพระพุทธศาสนา เรียกการดำเนินชีวิตแบบทางสายกลาง หรือมัชฌิมาปฏิปทา นอกจากนี้ 3 ห่วงที่สำคัญแล้ว ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติหรือทำการใด ๆ ภายใต้งู๋เงื่อนไข 2 ประการ คือ การมีความรู้ และคุณธรรม กำกับควบคุมกับ 3 ห่วง ทั้งนี้เพราะการกระทำการใด ๆ ให้สำเร็จลุล่วง โดยปราศจากอุปสรรคปัญหา หรือการรู้จักแก้ไขปัญหาย่างชาญฉลาดนั้น จะต้องมียพื้นฐานมาจากความรู้ ความเข้าใจ สติปัญญา และประพฤติดุปฏิบัติตนอย่างมียเหตุผล มียคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณที่ดี ดังนี้

ความรู้ (Knowledge) : หมายถึง ศักยภาพในด้านวิชาการของผู้ปฏิบัติ ที่ต้องมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่จะกระทำอย่างละเอียด ถึ่ถ้วน และมีความรอบคอบในการปฏิบัติ ตลอดจนการรู้จักปฏิบัติด้วยความระมัดระวัง

คุณธรรม (Ethics) : หมายถึง องค์ประกอบในการเสริมสร้างความสำเร็จอย่างยั่งยืนของการปฏิบัติทางสายกลาง เพราะสังคมทุกวันนี้ไม่ต้องการคนเก่งเพียงอย่างเดียว แต่ต้องการคนดีและมีคุณธรรมด้วย ซึ่งคุณธรรมหลักที่จำเป็นต่อการปฏิบัติตนตามทางสายกลางคือ ความซื่อสัตย์สุจริต ความขยันอดทน การมีสติปัญญา และการรู้จักเอื้อเฟื้อแบ่งปัน ล้วนแล้วแต่เป็นคุณธรรมพื้นฐานที่คนไทยทุกคนถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก

หากเรารู้จักปฏิบัติตนตามหลัก 3 ห่วง 2 เงื่อนไข หรือทางสายกลางได้นั้น ก็ย่อมส่งผลดีต่อผู้ปฏิบัติโดยตรง คือเมื่อจะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น ย่อมสำเร็จผล มียเป็นที่ยอมรับของสังคมอย่างยั่งยืน เพราะจะเห็นได้จากกระบวนการข้างต้นว่าการปฏิบัติตนเองโดยยึดหลักพอประมาณ มียเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน ภายใต้อการอบความรู้คู่คุณธรรม เป็นการปฏิบัติที่สมเหตุสมผล มียเหตุและปัจจัยแห่งการปฏิบัติที่ถูกต้อง ผลสำเร็จของการปฏิบัติที่เหมาะสม ไม่เบียดเบียนหรือสร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น หากสังคมไทยน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว และแนวทางในการประพฤติดุปฏิบัติทุกหมู่เหล่า ทุกสังคมแล้ว ย่อมส่งผลให้เกิดความมั่งคั่ง ยั่งยืนในทุกมิติของสังคม ซึ่งจะสื่อถึงมิติของเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม อันเปรียบเสมือนรากแก้วของประเทศ เมื่อรากแก้วมีความมั่นคงแข็งแรง แทะรากหยั่งลึกลงสู่พื้นดินแห่งใดแห่งหนึ่งแล้วนั้น ลำต้นที่ชื่อว่า “ประเทศ” ย่อมเกิดความสมดุล แข็งแรง มั่งคั่งมั่นคง พร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในทุกขณะ

เกษตรทฤษฎีใหม่

ทฤษฎีใหม่ เป็นแนวความคิดที่เหมาะสมกับเกษตรกรไทย ที่พระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงพระราชทานเป็นแนวทางในการบริหารจัดการที่ดินทำกินของเกษตรกรให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยเกิดจากพระองค์เสด็จพระราชดำเนินไปยังสถานที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศไทย และพบเห็นว่าเกษตรกรไทยส่วนใหญ่นิยมปลูกพืชที่เหมือน ๆ กัน เพราะเห็นว่ามียาได้ดี แต่เมื่อเกษตรกรหันไปปลูกพืชชนิดเดียวกันหมด ปริมาณการปลูกและผลผลิตทางการเกษตรก็เพิ่มขึ้น แต่ปริมาณการบริโภคหรือความต้องการยังเท่าเดิม หรือเพิ่มขึ้นลดลงไม่มาก ส่งผลให้ผลผลิตล้นตลาด และมีราคาต่ำมากกว่าต้นทุน ทำให้เกษตรกรได้รับผลกระทบเป็นวงกว้าง ก่อปัญหาหนี้สินตามมา ทั้งนี้ต้นเหตุทั้งหมดมาจากความไม่รู้นั่นเอง

จากปัญหาดังกล่าว พระองค์ท่านจึงทรงพระราชวินิจฉัยด้วยพระอัจฉริยภาพและพระปรีชาสามารถ คิดค้นทฤษฎีการเกษตร เรียกว่า “เกษตรทฤษฎีใหม่” ทั้งนี้ เพราะยังไม่มีนักวิชาการเกษตร หรือผู้ใดคิดค้นหรือแนะนำแนวทางการจัดสรรที่ดินทำกินออกเป็นสัดส่วนเพื่อใช้ประโยชน์ที่แตกต่างกัน โดยพระองค์ทรงเป็นบุคคลแรกของโลกผู้คิดค้นทฤษฎีนี้ตามหลักวิชาการ โดยมีได้คำนึงถึงเพียงการจัดพื้นที่เพื่อเพาะปลูกเท่านั้น แต่ทรงกังวลและคิดค้นวิธีการแก้ไขปัญหาและผลกระทบตามแบบฉบับของ “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ของพระองค์อีกด้วย หลักการดังกล่าวนี้มีการสอดแทรกแนวความคิดในเชิงวิชาการ คือการสละพื้นที่ส่วนหนึ่งเพื่อจัดทำเป็นสระน้ำ สำหรับเก็บสำรองน้ำไว้ในหน้าแล้ง และป้องกันปัญหาอุทกภัยในหน้าฝน เป็นแนวความคิดที่ชาญฉลาด ลดการพึ่งพาระบบชลประทานจากภาครัฐ เพราะหากเกษตรกรทั้งอำเภอ ทั้งจังหวัด รอคอยความหวังหรือการจัดสรรน้ำจากเขื่อนหรืออ่างเก็บน้ำของจังหวัดเพียงอย่างเดียว เมื่อถึงหน้าแล้ง ก็มักจะประสบปัญหาการขาดแคลนน้ำอุปโภคบริโภค และปัญหาการแย่งน้ำเกิดขึ้น อย่างที่เห็นตามสื่อต่าง ๆ ในปัจจุบัน

หากเรายอมเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาให้ดีขึ้น แม้ผลผลิตหรือกำไรที่ได้อาจไม่เท่าเดิม แต่ความเสี่ยงและปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการทำเกษตรกรรมแบบเดิม ๆ ที่ทำอยู่นั้น ก็อาจลดลงไปได้ หรือไม่เกิดขึ้นเลย ทั้งนี้เพราะแนวความคิดเกษตรทฤษฎีใหม่ ได้แบบบูรณาการตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ และปลายน้ำได้อย่างสมบูรณ์ ดังนั้นการน้อมนำหลักแนวคิดเกษตรทฤษฎีใหม่ไปปฏิบัติอย่างจริงจัง และกว้างขวางทั้งชุมชนแล้ว จะสามารถแก้ปัญหาและช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของสมาชิกในชุมชนได้อย่างยั่งยืน เกษตรทฤษฎีใหม่แบ่งออกเป็น 3 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ทฤษฎีใหม่ขั้นต้น

เป็นรากฐานของแนวความคิดทฤษฎีใหม่ เริ่มต้นจากตัวเกษตรกรรายบุคคล หรือครอบครัว ริเริ่มจัดสรรพื้นที่ทำกินออกเป็น 4 ส่วน ในปริมาณที่เหมาะสมตามหลักวิชาการ ดังนี้

พื้นที่ส่วนที่ 1 (สัดส่วน 30% ของพื้นที่ทำกินทั้งหมด) เรียกว่า **“น้ำกินน้ำใช้”** คือส่วนพื้นที่ที่ใช้สำหรับการขุดสระน้ำ โดยส่วนนี้เป็นส่วนที่เกษตรกรหลายคนไม่ยอมทำ เพราะสำคัญว่าตนเองอยู่ใกล้แหล่งชลประทาน มีน้ำกินน้ำใช้เพียงพอต่อการบริโภคทั้งปี ทั้งนี้ หากเกษตรกรมีจิตเอื้อเฟื้อแล้วนั้น แม้นตนเองอยู่ใกล้แหล่งชลประทาน แต่เมื่อมีสระน้ำของตนเอง ก็พร้อมสละสิทธิน้ำชลประทานให้กับเพื่อนเกษตรกรผู้อยู่ไกลน้ำมากกว่า เป็นการแสดงน้ำใจ และความเอื้ออาทรของเพื่อนเกษตรกรด้วยกัน อีกทั้งสระที่ขุด นอกจากจะช่วยให้มีน้ำกินน้ำใช้แล้ว เมื่อเกิดภัยแล้งก็ลดปัญหาขาดแคลนน้ำ แต่เมื่อฤดูน้ำหลากก็ช่วยกักเก็บน้ำไว้ ไม่ให้มากเกินไป อีกทั้งสามารถใช้ประโยชน์จากการเลี้ยงสัตว์น้ำ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา และพืชน้ำต่าง ๆ ไว้สำหรับบริโภคในครัวเรือน เมื่อมีปริมาณมากเกินความต้องการบริโภค ก็สามารถนำไปจำหน่ายเพื่อสร้างรายได้อีกหนทางหนึ่ง ข้อเสนอสำหรับการจัดสรรพื้นที่สระน้ำ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากสระน้ำที่ขุด ควรมีความคิด “เพิ่มประโยชน์ ลดปัญหา” โดยการเพิ่มประโยชน์ที่ว่า หมายถึงการใช้งานสระน้ำให้เกิดประโยชน์มากที่สุด เช่น การสร้างเล้าไก่ไว้บนขอบสระ ให้ส่วนหนึ่งของเล้าไก่ยื่นลงไปในสระน้ำ เมื่อไก่จับถ้ำย มูลไก่ก็จะหล่นลงสระน้ำกลายเป็นอาหารให้ปลาและสัตว์น้ำ และการลดปัญหา คือ การป้องกันแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้น เช่น การรู้จักนํ้ากั้นน้ำ มาใช้ในการเพิ่มปริมาณออกซิเจนในน้ำ เพื่อป้องกันปัญหาน้ำเน่าเสีย หรือแม้แต่การจัดทำกั้นน้ำวิดน้ำ หรือ “กาลักน้ำ” โดยอาศัยแรงโน้มถ่วง และแรงลมในการปั่นน้ำไปใช้ในไร่นา โดยลดต้นทุนในการใช้กระแสไฟฟ้าหรือเครื่องปั้มน้ำ อีกประการสำคัญที่ควรคำนึงถึง คือการรักษาบำรุงรักษาสระน้ำให้สมบูรณ์ มีประสิทธิภาพในการกักเก็บน้ำอย่างสม่ำเสมอ อาทิ การปลูกหญ้าแฝกริมสระน้ำ

เพื่อป้องกันการพังทลายของขอบบ่อ ตลอดจน

การปลูกพืชขนาดเล็กริมขอบบ่อ เช่น กล้าย พริก หรือพืชผักสวนครัว และเลี้ยงการ ปลูกพืชขนาดใหญ่ หรือพืชที่ใช้น้ำมาก ริมขอบสระ เป็นต้น



พื้นที่ส่วนที่ 2 (สัดส่วน 30% ของพื้นที่ทำกินทั้งหมด) เรียกว่า “นาข้าวบริบูรณ์” คือ การจัดสรรพื้นที่ส่วนหนึ่งของที่ดินทำกินสำหรับปลูกข้าว ทั้งนี้ เพราะชาวไทยส่วนใหญ่นิยมบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก โดยมีความแตกต่างกันไปในแต่ละภูมิภาค เช่น ภาคเหนือ ภาคอีสาน นิยมรับประทานข้าวเหนียว ภาคใต้ ภาคกลางนิยมรับประทานข้าวเจ้า ทั้งนี้ การเลือกพันธุ์ข้าวเพื่อเพราะปลูก ให้ดูจากความต้องการในการบริโภคของตนเอง และครอบครัวเป็นปัจจัยหลัก หรือคำนวณปริมาณข้าวที่ครอบครัวตนเองบริโภคในแต่ละปี และเลือกปลูกให้เพียงพอต่อความต้องการบริโภคของตนเองก่อน เพราะคงไม่มีชาวบ้านไหนอยากปลูกข้าว แต่ต้องซื้อข้าวกิน เพราะไม่รู้ว่าข้าวที่ปลูกนั้นมีสารเคมี หรือพิษภัยจากกรรมวิธีการปลูกหรือไม่ การเลือกปลูกข้าวจึงต้องคำนึงถึงความต้องการบริโภคของครอบครัวตนเองก่อน จากนั้นให้ปลูกข้าวที่มีราคาดี และมีจำหน่ายในพื้นที่ ทั้งนี้หากเป็นไปได้เกษตรกรควรปลูกข้าวชนิดอื่น ๆ ผสมผสาน เพื่อให้เกิดความหลากหลายในแปลงนา เช่น ข้าวกล่ำ เพราะสามารถนำไปใช้เป็นวัตถุดิบในการทำขนม หรือข้าวเม่า จำหน่ายสร้างรายได้เสริมจากการจำหน่ายข้าวสาร นอกจากนี้กระบวนการเพาะปลูก เกษตรกรควรมีความรู้ความเข้าใจในการเพาะปลูกที่หลากหลาย ควรเลือกรูปแบบการเพาะปลูกให้เหมาะสมกับฐานะตนเอง เช่น การเลือกเพราะปลูกแบบเกษตรอินทรีย์ คือลดการใช้สารเคมี ซึ่งนอกจากเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคแล้ว ยังช่วยแบ่งเบาภาระค่าสารเคมีของเกษตรกร ถึงแม้จะต้องเพิ่มความขยันและเอาใจใส่ผลผลิต แต่เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นทั้งสารพิษตกค้าง ปัญหาสัตว์ขนาดเล็กในท้องนา นก หนู ปู หอยต่าง ๆ ตามทุ่งนาที่หายไปเพราะสารเคมีแล้ว การเลือกวิธีการเกษตรแบบอินทรีย์ย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมในระยะยาวอีกด้วย ทำให้เราได้รู้จักว่า “ธรรมชาติอยู่ได้ เกษตรกรก็อยู่รอด”



พื้นที่ส่วนที่ 3 (สัดส่วน 30% ของพื้นที่ทำกินทั้งหมด) เรียกว่า “พืชสวนพืชไร่ผสมผสาน” คือการจัดสรรพื้นที่ส่วนหนึ่งสำหรับการเพาะปลูกพืชสวน และพืชไร่ ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเหมาะสม เกษตรกรสามารถเลือกพันธุ์พืชเพาะปลูกในพื้นที่ส่วนนี้ด้วยตนเอง โดยอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ยึดหลักสำคัญ คือ การเพาะปลูกในสิ่งที่ตนเองและครอบครัวบริโภคก่อน ลดการซื้อจากตลาด ลดความเสี่ยงสุขภาพและภาระค่าใช้จ่าย ตามวิธีคิด “ปลูกทุกอย่างที่กิน กินทุกอย่างที่ปลูก” หากนอกเหนือจากความต้องการแล้ว ก็สามารถเลือกเพาะปลูกพืชชนิดอื่น ๆ ได้ โดยคำนึงถึงราคาจำหน่ายและความต้องการบริโภคของผู้บริโภคในพื้นที่ ตลอดจนสภาพดิน น้ำ อากาศ

และลักษณะทางกายภาพของพื้นที่เพาะปลูกให้เหมาะสม อาทิ พืชไร่ ส่วนใหญ่ที่นิยมเพาะปลูกคือ อ้อย มันสำปะหลัง ข้าวโพด งาม ฯลฯ ส่วนพืชสวนที่นิยมปลูกตามความแตกต่างในพื้นที่ เช่น ภาคใต้และภาคตะวันออก ที่มีพื้นที่ส่วนใหญ่ติดชายทะเล มีลักษณะภูมิประเทศกึ่งภูเขา มีภูมิอากาศชื้น ปริมาณฝนมากพอสมควร จึงนิยมปลูกยางพารา ปาล์มน้ำมัน ภาคเหนือ มีสภาพภูมิประเทศเป็นภูเขาสูง มีสภาพอากาศค่อนข้างเย็น จึงนิยมเพาะปลูกผลไม้ ไม้ดอก ไม้ประดับ และต้นไม้ใหญ่เป็นต้น ภาคอีสาน มีลักษณะภูมิประเทศเป็นดินทราย และดินดาน มีภูมิอากาศแห้งแล้ง ร้อน และมีแดดมาก พืชที่นิยมปลูกส่วนใหญ่จึงเป็นพืชหมุนเวียน เช่น ผักสวนครัว ถั่วลิสง หรือพืชที่ใช้ให้น้ำน้อย

เป็นต้น ทั้งนี้การเลือกเพาะปลูกให้เหมาะสมกับ

ลักษณะเฉพาะของพื้นที่ นอกจากช่วยให้มีผลผลิตตาม

ต้องการแล้ว ยังมีแหล่งรองรับผลผลิตอย่าง

พอเหมาะในพื้นที่ ลดภาระการเดินทางและต้นทุน

จำหน่าย เพิ่มกำไรให้กับเกษตรกรได้อีกด้วย



พื้นที่ส่วนที่ 4 (สัดส่วน 10% ของพื้นที่ทำกินทั้งหมด) เรียกว่า “ถนนหนทาง บ้านคน บ้านสัตว์” ส่วนนี้เป็นการจัดสรรพื้นที่เพื่อการอยู่อาศัย และเลี้ยงสัตว์ ตลอดจนการคมนาคมขนส่ง คือการใช้พื้นที่ ๗ น้อยที่สุด เนื่องจากเป็นแหล่งที่ใช้ประโยชน์ในระยะยาว จำเป็นต้องมีสิ่งปลูกสร้างถาวร และกึ่งถาวร เช่น บ้านเรือน เล้าเป็ด เล้าไก่ คอกวัว คอกสุกร เป็นต้น ตลอดจนพื้นที่ถนนเชื่อมต่อกับส่วนต่าง ๆ ให้นับเข้ากับพื้นที่ส่วนนี้ โดยบริหารให้ได้ในพื้นที่ 10% หรือไม่เกิน 12% ของพื้นที่ ทั้งนี้หากต้องการใช้พื้นที่มากในการเลี้ยงสัตว์ อาจใช้วิธีการบูรณาการจัดสรรพื้นที่ร่วมกับส่วนอื่น ๆ อาทิ การสร้างเล้าไก่ ครอบมหรณ์น้ำ เป็นการบูรณาการพื้นที่ได้อย่างลงตัว และช่วยให้เล้าไก่มีอุณหภูมิคงที่ ไม่ร้อนเกินไป เนื่องจากได้รับความเย็นจากแหล่งน้ำ ช่วยให้ไก่มีสุขภาพดี ส่งผลต่อผลผลิตทั้งเนื้อไก่และไข่พอสมควร เป็นต้น



ขั้นที่ 2 ทฤษฎีใหม่ขั้นกลาง (ขั้นก้าวหน้า)

เมื่อเกษตรกรครัวเรือนหนึ่ง ๆ ปฏิบัติตนเองตามหลักเกษตรทฤษฎีใหม่จนประสบความสำเร็จและเป็นตัวอย่างให้กับเกษตรกรรายอื่น ๆ ในชุมชนได้ปฏิบัติตามตลอดจนได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากผู้นำชุมชน หน่วยงานในท้องถิ่น สนับสนุนให้เกิดการบูรณาการบริหารจัดการพื้นที่ในชุมชนร่วมกัน ย่อมทำให้แนวความคิดทฤษฎีใหม่ที่มีความเป็นไปได้ และยั่งยืน หลักแนวความคิดทฤษฎีใหม่ในขั้นที่ 2 นี้ อาจเรียกว่า “ทฤษฎีใหม่ของชุมชน” หมายถึง การบริหารจัดการที่นอกเหนือจากการทำเกษตรกรรมในขั้นต้น คือการรู้จักจัดทำบัญชีครัวเรือน การควบคุมรายรับรายจ่าย ตลอดจนการรวมกลุ่มเกษตรกร หรือการจัดตั้งสหกรณ์ชุมชนขึ้น สำหรับรวบรวมผลผลิตในชุมชน ทั้งนี้หากทำได้สำเร็จ จะทำให้กลุ่มเกษตรกรมีความสามารถในการต่อรองราคา และจำหน่ายผลผลิตในราคาที่เป็นธรรม ลดปัญหาการเอารัดเอาเปรียบจากพ่อค้าคนกลาง หรือแม้แต่การเกิดแนวความคิดจัดทำตลาดชุมชน เพื่อจำหน่ายผลผลิตที่ได้จากสวนของตนเอง ให้กับสมาชิกในชุมชนในราคายุติธรรม และพัฒนาต่อยอดเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรอนุรักษ์ สร้างรายได้ให้กับสมาชิกชุมชนอย่างยั่งยืน ในขั้นนี้ จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีผู้นำชุมชน หรือผู้นำกลุ่มที่เข้มแข็ง มีวิสัยทัศน์ และปฏิบัติตามหลักทฤษฎีใหม่ขั้นต้น ได้ประสบความสำเร็จเป็นแบบอย่าง และเป็นที่ยอมรับในการนำพาชุมชนปฏิบัติตามในระดับชุมชน และสังคม อีกทั้งหน่วยงานต่าง ๆ ในพื้นที่ ทั้งภาครัฐและเอกชนต้องให้กับสนับสนุน ช่วยเหลือ ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งและยั่งยืน ทั้งนี้การดำเนินกิจกรรมตามหลักทฤษฎีใหม่ขั้นที่ 2 ที่ดินนั้น จำเป็นอย่างยิ่งต้องได้รับความร่วมมือร่วมใจของสมาชิกในชุมชนในด้านต่าง ๆ ดังนี้

ด้านการผลิต : เกษตรกรและสมาชิกในชุมชนต้องร่วมกันพัฒนาทักษะการผลิต ให้ได้ผลผลิตที่เหมาะสมกับความต้องการ ปรับปรุงและพัฒนารูปแบบการเพาะปลูกในทุกส่วน ตั้งแต่กระบวนการเตรียมดิน การจัดสรรพันธุ์พืช การเลือกพันธุ์พืชเพาะปลูก การเลือกปุ๋ย การจัดทำปุ๋ยอินทรีย์ในชุมชน ตลอดจนการบริหารระบบชลประทานในหมู่บ้าน ให้สอดคล้องกับการเพาะปลูกทุกครัวเรือน เป็นต้น

ด้านการตลาด : วางแผนการตลาด การกำหนดทิศทางของตลาดทั้งราคาและปริมาณผลผลิต การลดต้นทุน เป็นต้น ซึ่งหากกระทำในระดับชุมชนแล้ว ย่อมเป็นเรื่องง่าย เพราะจะสามารถควบคุมการผลิต การเพาะปลูก ตลอดจนสร้างอำนาจต่อรอง และราคาจำหน่ายได้ ทั้งนี้กลุ่มเกษตรกร จะต้องมิ



ความรู้ความเข้าใจพื้นฐานในหลักการตลาด กำลังการผลิตในพื้นที่ และความต้องการของผู้บริโภค ตลอดจนการมองหาตลาดรองรับผลผลิตหากมีผลผลิตมากเกินไป และการวางแผนกำลังการผลิตสำรอง หากมีผลผลิตน้อยเกินไป เพื่อควบคุมและกำหนดราคาให้เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม และเกิดประโยชน์ต่อเกษตรกรและชุมชนอย่างสูงสุด

ด้านความเป็นอยู่ : คือการดูแลซึ่งกันและกันของคนในชุมชน ให้มีปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีพอย่างพอเพียง ทั้งด้านที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม อาหาร และยารักษาโรค โดยการจัดตั้งสหกรณ์ เพื่อรวบรวมเงินออมระดับชุมชน ก็เป็นส่วนหนึ่งในการลดภาระและป้องกันความเสี่ยง ตลอดจนแสดงออกถึงความรักสามัคคีของสมาชิกในชุมชน

ด้านสวัสดิการ : ได้แก่การจัดตั้งกองทุนกู้ยืม หรือกองทุนช่วยเหลือสมาชิกเมื่อประสบปัญหา หรือมีความเดือดร้อนเร่งด่วน เช่น ปัญหาอัคคีภัย หรือการเจ็บป่วยฉุกเฉิน สมาชิกสามารถเข้าถึงแหล่งเงินทุน หรือเงินสำรองเพื่อใช้จ่ายและผ่านพ้นอุปสรรคนั้น ๆ ไปได้

ด้านการศึกษา : ควรจัดให้ประชาชนในชุมชนได้รับการศึกษาเล่าเรียนอย่างครอบคลุม ทัวถึง ทั้งระดับเยาวชน และผู้ใหญ่ โดยมุ่งเน้นการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ โดยอาจพัฒนาแหล่งเรียนรู้ในชุมชน เช่น โรงเรียนประจำหมู่บ้าน หรือการยกระดับปราชญ์ชาวบ้าน หรือผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญในท้องถิ่นให้เป็นครูของชุมชน ให้ทุกคนได้เข้าถึงการศึกษาอย่างเสมอภาค

ด้านสังคม ศาสนาและวัฒนธรรม : เปรียบเสมือนรากฐานของคนไทย เป็นสิ่งที่ต้องคงไว้ซึ่งความภาคภูมิใจ อนุรักษ์ สืบทอด และทำนุบำรุงให้คงอยู่คู่กับชุมชน เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว และที่พึ่งพิงทางจิตใจ หลอมรวมหัวใจของสมาชิกในชุมชนให้เป็นหนึ่ง เพื่อขับเคลื่อนภารกิจต่าง ๆ และสร้างภูมิคุ้มกัน ก้าวข้ามผ่านปัญหาที่เกิดขึ้นไปอย่างเข้มแข็ง

ขั้นที่ 3 ทฤษฎีใหม่ขั้นปลาย (ขั้นสำเร็จ)

เกษตรทฤษฎีใหม่ขั้นสำเร็จ คือผลสำเร็จจากระดับชุมชน หรือขั้นกลาง โดยที่เกิดจากการร่วมมือร่วมใจจากหน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน และสถาบันการเงิน ในการสนับสนุนส่งเสริมเกษตรกร และกลุ่มเกษตรกรในชุมชน ในท้องถิ่น ให้ได้รับความยุติธรรมจากขั้นตอนการจำหน่ายผลผลิต

มีผลตอบแทนและกำไรจากการจำหน่ายผลผลิตที่ได้จากขั้นต้น และขั้นกลางอย่างเหมาะสม และพอใจของทุกฝ่าย ทั้งนี้ ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจะต้องเป็นความตกลง และยินยอมพร้อมใจ ได้ประโยชน์กันทุกฝ่าย ดังนี้



ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

หน่วยงานภาครัฐ และสถาบันการเงิน ได้ประโยชน์จากการซื้อผลผลิตของเกษตรกรในราคาถูก สามารถควบคุมคุณภาพผลผลิตได้ตามความต้องการ ตลอดจนมีฐานลูกค้าคือเกษตรกรที่มีรายได้ และกำลังในการชำระหนี้ได้มากขึ้น

ประชาชน ลดความเสี่ยงในการลดราคาจากพ่อค้าคนกลาง มีกำไร และรายได้เหมาะสมกับการดำรงชีวิต ตลอดจนสามารถซื้อสินค้าอุปโภคบริโภคได้ในราคาถูกจากการรวมกลุ่มของสหกรณ์

ทั้งนี้ การน้อมนำหลักแนวคิดเกษตรทฤษฎีใหม่มาใช้ ไม่ได้หมายถึงเกษตรกรเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงประชาชนเจ้าของที่ดินทำกินโดยทั่วไป เพราะอย่างน้อยที่สุด ประโยชน์ที่ได้จากการจัดสรรพื้นที่ทำกินตามแนวทฤษฎีใหม่ที่จะได้รับ คือการได้บริโภคผลผลิตจากพื้นที่ตนเอง ปลอดภัย และมีเพียงพอต่อการบริโภคโดยไม่ต้องซื้อหา เพราะการทำเกษตรทฤษฎีใหม่นั้น พระองค์ท่านมิได้จำกัดเป็นจำนวนไร่ แต่ทรงกำหนดเป็นเปอร์เซ็นต์ (%) ของพื้นที่ เพื่อให้ประชาชนสามารถนำไปจัดสรรเข้ากับตนเองได้ทุกระดับ แม้เพียง 1 ไร่ หรือ 1 งาน ก็สามารถจัดสรรตามหลักการนี้ได้ และหากปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว ผลผลิตที่ได้รับย่อมเป็นผลดีต่อตนเองและครอบครัว ลดการซื้อพืชผัก และสัตว์บริโภคจากภายนอก ช่วยเหลือเงินใช้จ่าย และเงินออมสำหรับใช้จ่ายเมื่อจำเป็นอีกด้วย

ออม 1 ส่วน ใช้จ่าย 3 ส่วน

การจัดทำบัญชีครัวเรือน เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนตามหลักพอเพียงอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ประชาชนทุกคนควรยึดถือปฏิบัติ เพราะบัญชีครัวเรือน จะทำให้ทราบถึงฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง สามารถวางแผนและบริหารจัดการหนี้สิน และทรัพย์สินที่มีอยู่อย่างจำกัด ให้เกิดประโยชน์สูงสุด



สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้ทรงนำแนวพระราชดำริ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มาใช้เป็นหลักในการออมพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ และทรงถ่ายทอดให้กับพสกนิกรชาวไทยได้น้อมนำไปปฏิบัติ เรียกว่าหลักการ “ออม 1 ส่วน ใช้จ่าย 3 ส่วน” ซึ่งเป็นแนวความคิดที่มีจุดประสงค์ให้รู้จักคุณค่าของเงิน และการสำรองเงินทุนไว้ใช้เมื่อยามจำเป็น โดยหลักการออม 1 ส่วน ใช้จ่าย 3 ส่วนนี้ ต้องจัดทำบัญชีครัวเรือน เพราะผู้ที่ต้องการยึดหลักความพอเพียงเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตนั้น สิ่งสำคัญอีกประการที่ขาดไม่ได้คือการประมาณตนเอง ซึ่งการจะรู้จักประมาณตนเองนั้น ผู้ปฏิบัติต้อง

ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

รู้จักรายได้ และค่าใช้จ่ายพื้นฐานของตนเองก่อน ดังนั้นการจัดทำบัญชีครัวเรือน จึงเป็นพื้นฐานในการประมาณตนเอง ให้ผู้ปฏิบัติฐานะของตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการบริหารทรัพย์สินและหนี้สินของตนเองให้ลงตัว และเกิดประโยชน์ โดยหลักการจัดทำบัญชีครัวเรือนที่ดีจะต้องเกิดรายได้มากกว่ารายจ่าย และมีเงินคงเหลือ หรือเงินออมไว้ใช้จ่ายยามฉุกเฉิน ดังนั้นแนวทางจัดทำบัญชีครัวเรือน ควรคำนึงถึงหลักการออม 1 ส่วน ใช้จ่าย 3 ส่วนเป็นสำคัญ

หลักในการออม 1 ส่วน ใช้จ่าย 3 ส่วน คือ การรู้จักแบ่งรายได้ที่ได้รับออกเป็นสัดส่วนที่เท่า ๆ กัน 4 ส่วน และเก็บออมรายได้นั้น 1 ส่วน ที่เหลือ 3 ส่วนคือเงินที่สามารถใช้จ่ายได้ปกติ เช่น หากเราได้รับรายได้จากกำไรการขายผัก 100 บาท ให้แบ่งเงินที่ได้รับออกเป็น 4 ส่วน คือ ส่วนละ 25 บาท และให้เก็บส่วนที่ 1 จำนวนเงิน 25 บาท นำไปฝากธนาคาร และใช้จ่ายเงิน 3 ส่วนที่เหลือ จำนวนเงิน 75 บาท โดยต้องรู้จักใช้จ่ายให้พอดี ไม่เกินกว่าจำนวนเงินที่มี และไม่ถอนเงินที่ฝากธนาคารออกมาใช้หากไม่จำเป็น เพราะเงินออมนอกจากเป็นเงินทุน และเงินใช้จ่ายยามฉุกเฉินแล้ว ยังเป็นตัวชี้วัดฐานะทางเศรษฐกิจของตนเอง อีกทั้งเป็นทุนในการพัฒนาเสริมสร้างความมั่นคงให้กับตนเองในอนาคตได้ จากตัวอย่างดังกล่าว เมื่อหักเงินออมแล้วจะคงเหลือเงินส่วนนี้ใช้จ่าย 75 บาท ให้นำเงินจำนวน 75 บาทนี้ มาลงในบัญชีครัวเรือน ในด้านรายรับ เพื่อไม่ให้เกี่ยวข้องกับยอดเงินออม และเมื่อเกิดการใช้จ่าย รายรับและรายจ่ายจะเกิดความสมดุลกันพอดี

เทคนิคการออมเงินนี้ ไม่ได้เกิดขึ้นใหม่ในปัจจุบัน แม้แต่ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงตรัสเทศนาพุทธชาดกแก่เหล่าภิกษุ เรื่อง กาญจนกัณฐชาดก ชาดกว่าด้วยธรรมะมีค่าดังทองคำ โดยเนื้อหาสาระของชาดกแสดงความชาญฉลาดของชวานาหนุมผู้หนึ่ง ที่มีความขยันอดทน และมีโชคทีุ่ดค้นพบทองคำจำนวนหนึ่ง ซึ่งชวานาหนุมผู้นั้น มิได้นำทองคำทั้งหมดไปขายเพื่อนำเงินมาใช้จ่าย แต่ได้แบ่งทองคำนั้นออกเป็น 4 ส่วน โดยส่วนที่ 1 นำไปขายและนำเงินมาใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ส่วนที่ 2 นำไปเป็นทุนในการประกอบธุรกิจ หาเลี้ยงครอบครัว ส่วนที่ 3 นำไปทำบุญทำทานสร้างบารมี และส่วนที่ 4 เก็บออมไว้ใช้จ่ายยามเจ็บป่วย หรือฉุกเฉิน ซึ่งทำให้ครอบครัวของชวานาหนุมร่ำรวย มั่งคั่ง และประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต โดยที่ยังยึดหลักการใช้จ่ายอย่างพอเพียงอยู่เสมอ

แนวความคิดในการออม 1 ส่วน ใช้จ่าย 1 ส่วนนี้ ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติเฉพาะผู้ที่มีรายได้มาก เพราะการออมเงิน แม้มีรายได้เพียงหลักสิบหลักร้อย ก็สามารถเริ่มออม พร้อมทั้งเริ่มทำบัญชีรายรับรายจ่าย บัญชีครัวเรือน เพื่อสะท้อนฐานะของตนเองได้ หากไม่เริ่มต้นเลย มัวแต่ร้องรอ หรือคิดในเชิงลบเสมอว่าตนเองมีรายได้น้อย ไม่พอใช้จ่าย จะเหลือเงินให้ออมเท่าไร เมื่อเป็นเช่นนี้ ต่อให้ในภายภาคหน้ามีรายได้เป็นหลักแสนหลักล้าน ก็ไม่สามารถเก็บออมได้ เพราะผู้นั้น ยังไม่รู้จักคำว่า “พอ”

ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

บทสรุป

จะเห็นได้ว่าแนวคิดในการพอเพียงนั้น ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะกลุ่มใด กลุ่มหนึ่ง แต่เป็นหลักในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนทุกหมู่เหล่า พระมหากษัตริย์ ผู้มีได้ทรงลำบาก หากแต่มีความสุขสบาย พร้อมสรรพ มีพระราชประสงค์สิ่งใด ก็ล้วนแต่มีผู้จัดหามาให้ แต่เพราะเหตุใดพระองค์ทรงคิดหลักการ แนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ เหล่านี้ขึ้นมา หากเราหยุด แล้วลองส่องกระจกมองตนเองอย่างชัดเจนซักครั้ง จะเห็นว่าเรา ๆ เป็นแค่ปุ่ดชนคนธรรมดา หาเข้ากินค่า ทำงานเพื่อแลกกับเงินตราในการดำเนินชีวิตเท่านั้น ไม่มีเหตุผลอันใดที่ต้องหลีกเลี่ยง หรือหลบหนีจากแนวความคิดนี้ ตรงกันข้าม หากเราน้อมนำหลักแนวความคิดอย่างใดอย่างหนึ่งมายึดถือปฏิบัติ ตามรูปแบบที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง ก็ย่อมส่งผลดีต่อผู้ปฏิบัติเอง ทั้งนี้หลักการต่าง ๆ เมื่อศึกษาแก่นของแนวคิดโดยละเอียดแล้ว จะสามารถสรุปสาระของแนวคิดนั้น ๆ ได้ดังนี้

3 ห่วง 2 เงื่อนไข คือ แนวความคิด หรือหัวใจของเศรษฐกิจพอเพียง เรียกว่า “ปรัชญา” ซึ่งเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติตนอย่างพอเพียง ประกอบด้วย ห่วง 3 ประการ คือ ความพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันที่ดี บนพื้นฐานของความรอบรู้ และคุณธรรม จริยธรรม หลักปรัชญานี้สามารถนำไปบูรณาการ และเหมาะสมกับประชาชนทุกหมู่เหล่า ตลอดจนองค์กร หน่วยงานทั้งในระดับท้องถิ่น และระดับบริหารได้นำไปใช้เป็นแนวทางในการบริหารองค์กรให้เจริญเติบโตอย่างมั่นคง ยั่งยืน

เกษตรทฤษฎีใหม่ หมายถึง แนวทางในการบริหารจัดการทรัพยากรของเกษตรกร โดยมีระดับขั้น 3 ระดับ ประกอบด้วยขั้นครัวเรือน (ขั้นที่ 1) หมายถึง การรู้จักจัดสรรพื้นที่ทำกินออกเป็น 4 ส่วน คือ พื้นที่สระน้ำ 30% พื้นที่ปลูกข้าว 30% พื้นที่ปลูกพืชไร่พืชสวน และผัก 30% และพื้นที่อยู่อาศัย ถนนหนทาง และโรงเรือนสัตว์เลี้ยง 10% โดยเน้นการใช้ประโยชน์พื้นที่แต่ละส่วนอย่างสูงสุด เมื่อเกิดความสำเร็จในระดับครัวเรือนแล้ว ต่อไปคือการปฏิบัติในขั้นก้าวหน้า หรือระดับชุมชน (ขั้นที่ 2) คือการรวมกลุ่มบริหารจัดการทรัพยากร และผลผลิตในชุมชนให้เกิดความยุติธรรม และมีความร่วมมือร่วมใจพัฒนาชุมชนในด้านต่าง ๆ อาทิ ด้านการผลิต การตลาด ความเป็นอยู่ สวัสดิการ การศึกษา และด้านสังคม ศาสนาและวัฒนธรรม เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งและยั่งยืน เกิดความร่วมมือร่วมใจช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิกในชุมชน เมื่อประสบความสำเร็จแล้วก็พัฒนาสู่ขั้นสุดท้าย หรือขั้นสำเร็จ คือการสร้างความร่วมมือระหว่างพื้นที่ โดยร่วมมือกับหน่วยงานราชการ ธนาคาร และสถาบันการเงิน เพื่อสร้างอำนาจต่อรอง และสร้างความยั่งยืนให้กับกลุ่มชุมชน

ออม 1 ส่วน ใช้ 3 ส่วน คือแนวความคิดในการเก็บออมทรัพย์สิน เหมาะสำหรับประชาชนทุกหมู่เหล่า โดยเฉพาะเยาวชน ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาบ้านเมืองในยุคต่อไป แนวความคิดนี้เป็นความคิดพื้นฐาน คือการแบ่งรายได้เป็น 4 ส่วน แล้วเก็บออมเงินรายได้ 1 ส่วน และใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน 3 ส่วน โดยที่ผู้ปฏิบัติต้องมีวินัยในตนเอง ไม่ใช้จ่ายเกินส่วนที่แบ่งสรรไว้ และไม่เบียดเบียนเงินออม จะใช้เงินออมก็ต่อเมื่อมีเหตุจำเป็นเร่งด่วนเท่านั้น เพราะเงินออมจะเป็นแหล่งทุนสำคัญในการพัฒนารากฐานคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ ตลอดจนสร้างฐานะทางเศรษฐกิจให้มีความมั่นคงในระดับครัวเรือนได้



ราธ...เด็นเด็น



“ไศรษฐกิจพอเพียง...จะทำความเจริญให้แก่ประเทศได้ แต่ต้องมีความเพียร แล้วต้องอดทน
ต้องไม่ใจร้อน ต้องไม่พูดมาก ต้องไม่ทะเลาะกัน ถ้าทำโดยเข้าใจกัน
เชื่อว่าทุกคนจะมีความพอใจได้...”

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
พระราชทาน ณ วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๑

ภาพที่คุ้นตาของชาวไทยทุกหมู่เหล่า คือภาพของพระเจ้าอยู่หัวทรงงาน ขณะที่พระองค์ทรงสพายกล้อง พระหัตถ์ถือแผนที่ ที่พระพักตร์มีพระเสโทไหลรินจรดปลายพระนาสิก พระวรกายเปียกชุ่ม หรือบางพระอิริยาบถทรงประทับนั่งฟังลัทธิธรรม หรือพื้นดิน เพื่อรับสั่งตรัสถามสารทุกข์สุกดิบของพสกนิกรของพระองค์ จะมีพระราชาก็พระองค์ในโลกนี้ที่ทรงเสด็จพระราชดำเนินด้วยพระองค์เองไปในถิ่นทุรกันดาร กลางป่า กลางหุบเขา ที่มีได้ตระเตรียมพรมาให้รับเสด็จ จะมีพระราชาก็พระองค์ที่ทรงประทับนั่งรถยนต์พระที่นั่งลุยลำธารที่น้ำเชี่ยวกราก เพื่อเสด็จไปเยี่ยมราษฎรของพระองค์ จะมีพระราชาก็พระองค์ที่ทรงเสวยข้าวผัดที่เหลือติดกันหม้อ ทั้งที่จะทรงรับสั่งให้ปรุงให้ใหม่ก็สับหม้อก็ได้ แต่วันนี้ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า พระราชาพระองค์นั้นมีอยู่จริง และทรงเป็นมิ่งขวัญของชาวไทยตลอดมา

พระราชดำรัสเกี่ยวกับความพอเพียง

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานพระราชดำรัสหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ครั้งแรกในงานพระราชทานปริญญาบัตร ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2517 ให้ความตอนหนึ่งว่า

“...การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือความพอมีพอกิน พอใช้ ของประชาชนเป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและอุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อได้พื้นฐานมั่นคงพร้อมพอควรและปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญและฐานะทางเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป หากมุ่งแต่จะทุ่มเทสร้างความเจริญ ยกฐานะทางเศรษฐกิจขั้นได้รวดเร็วแต่ประการเดียว โดยไม่ให้แผนปฏิบัติการสัมพันธ์กับสภาวะของประเทศ และของประชาชน โดยสอดคล้องด้วย จะเกิดความไม่สมดุลในเรื่องต่าง ๆ ได้ ซึ่งอาจกลายเป็นความยุ่งยากล้มเหลวในที่สุด...”

และในวันถัดมาวันพฤหัสบดีที่ 19 กรกฎาคม 2517 ในการพระราชทานปริญญาบัตร ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระบรมราโชวาทซ้ำว่าด้วยแนวทางการพัฒนา อย่างพอเพียงความตอนหนึ่งว่า ...

“...ในการพัฒนาประเทศ นั้นจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น เริ่มด้วยการสร้างพื้นฐาน คือความมีกินมีใช้ของประชาชนก่อน ด้วยวิธีการที่ประหยัดระมัดระวัง แต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อพื้นฐานเกิดขึ้นมั่นคงพอควรแล้ว จึงค่อยสร้างความเจริญขั้นที่สูงขึ้นไปตามลำดับ

...การถือหลักที่จะส่งเสริมความเจริญ ให้ค่อยเป็นไปตามลำดับด้วยความรอบคอบ ระมัดระวังและประหยัดนั้น ก็เพื่อป้องกันความผิดพลาดล้มเหลว และเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ ได้อย่างแน่นอนบริบูรณ์...”

จากนั้นทรงมีพระราชดำรัส “แนบยา” เรื่องความพอมี พอกิน พอใช้ พระราชทานให้ คณะบุคคลที่เข้าเฝ้าเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 4 ธันวาคม 2517 ความตอนหนึ่งว่า ...

“...คนอื่นจะว่าอย่างไรก็ช่างเขา จะว่าเมืองไทยล้าสมัย ว่าเมืองไทยเชย ว่าเมืองไทย ไม่มีสิ่งทันสมัยใหม่ แต่เราอยู่ พอมี พอกิน และขอให้ทุกคน มีความปรารถนาที่จะให้เมืองไทย พออยู่ พอกิน มีความสงบ และทำงานตั้งจิตอธิษฐาน ตั้งปณิธาน ในทางนี้ที่ จะให้เมืองไทย อยู่แบบพออยู่พอกิน ไม่ใช่จะรุ่มเรื่องอย่างยอด แต่ว่ามีความพออยู่พอกิน มีความสงบ เปรียบเทียบกับประเทศอื่น ๆ ถ้าเรารักษาความพออยู่พอกินนี้ได้ เราก็จะยอดยิ่งยวดได้...”

หลักการพื้นฐานของเศรษฐกิจพอเพียงนั้น เป็นการพิจารณาพื้นฐานจากวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ของคนไทยนับตั้งแต่อดีตสู่ ปัจจุบัน และพัฒนาการของระบบเศรษฐกิจแบบยังชีพสู่ระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยมในประเทศไทย โดยในพระบรมราโชวาทเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงในช่วงแรกนั้นพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจะทรงมีพระบรมราโชวาทว่า “พอมี พอกิน พอใช้” มิได้มีพระบรมราโชวาทตรง ๆ ว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” จนกระทั่งในปี 2541 เมื่อเกิดวิกฤตทางเศรษฐกิจครั้งใหญ่ในประเทศไทย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัสแก่คณะบุคคลที่เข้าเฝ้า เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 4 ธันวาคม 2541 ความตอนหนึ่งว่า...

“...เมื่อ ปี 2517 วันนั้นได้พูดถึงว่า เราควรปฏิบัติให้พอมีพอกิน พอมีพอกินนี้ก็ แปลว่า เศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง ถ้าแต่ละคนมีพอมีพอกิน ก็ใช้ได้ ยิ่งถ้าทั้งประเทศ พอมีพอกินก็ยิ่งดี และประเทศไทยเวลานั้นก็เริ่มจะเป็นไม่พอมีพอกิน บางคนก็มีมาก บางคนก็ ไม่มีเลย...”

...พอเพียงมีความหมายกว้างขวางยิ่งกว่านี้อีก คือคำว่าพอ ก็พอเพียงนี้ก็พอแค่นั้นเอง คนเราถ้าพอในความต้องการก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่น น้อย ถ้าประเทศใดมีความคิดอันนี้ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า พอประมาณ ซื่อตรง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมี มีมากอาจจะมี ของเหลือราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น...”

“...ก็ชัดแล้วว่าควรจะปฏิบัติเศรษฐกิจพอเพียงไม่ต้องทั้งหมด เพียงครึ่งหนึ่งก็ใช้ได้ แม้จะเป็นเศษหนึ่งส่วนสี่ก็พอ หมายความว่าวิธีปฏิบัติเศรษฐกิจพอเพียงนั้น ไม่ต้องทำทั้งหมด และขอเดิมว่าจะทำทั้งหมดก็จะทำไม่ได้ ถ้าครอบครัวหนึ่ง หรือแม่หมู่บ้านหนึ่งทำเศรษฐกิจ

พอเพียงร้อยเปอร์เซ็นต์ก็จะเป็นการถอยหลังถึงสมัยหินสมัยคนอยู่ในอุโมงค์หรือในถ้ำ ซึ่งไม่ต้องอาศัยหม้ออื่น เพราะว่าหม้ออื่นก็เป็นศัตรูทั้งนั้น ตีกัน ไม่ใช้ร่วมมือกันจึงต้องทำเศรษฐกิจพอเพียง แต่ละคนต้องหาที่อยู่ ก็หาอุโมงค์ หาถ้ำ ต้องหาอาหาร คือไปเด็ดผลไม้หรือไปไม้ตามที่มี หรือไปใช้อาวุธที่ได้สร้างได้ประดิษฐ์เอง ไปล่าสัตว์ กลุ่มที่อยู่ในอุโมงค์ในถ้ำนั้น ก็มีเศรษฐกิจพอเพียงร้อยเปอร์เซ็นต์ ก็ปฏิบัติได้...”

“...คนเราก้าวพอในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อย ก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิด อันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า พอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภมาก คนเราก็คือเป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมีมาก ต้องให้พอประมาณตามอัตภาพ พูดจาก็พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง...”

นอกจากพระราชดำรัสเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงในปี 2541 แล้ว ยังมีพระราชดำรัสเกี่ยวกับ “ความพึงพอใจ” ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานไว้ในปี พ.ศ.2527 พระราชทานแก่คณะลูกเสือชาวบ้าน ในโอกาสเสด็จกลับจากการแปรพระราชฐาน ณ จังหวัดสกลนคร ความตอนหนึ่งว่า

“...คนเราที่พึงพอใจ ไม่มีทางที่จะหาทรัพย์มาบ่อนความพึงพอใจได้ ความพึงพอใจนี้เป็นปากหรือสัตว์ที่หิวไม่หยุด ความพึงพอใจนี้อ้าปากตลอดเวลา จะบ่อนไปเท่าไร ๆ ก็ไม่พอ เมื่อบ่อนเท่าไร ๆ ก็ไม่พอแล้ว ก็หาเท่าไร ๆ ก็ไม่พอ ความไม่พอนี้ไม่สามารถที่จะหาอะไรมาบ่อนความพึงพอใจนี้ได้ ฉะนั้นถ้าจะต่อต้านความเดือดร้อน ไม่ใช่ว่าจะต้องประหยัชมัธยัสถ์ จะต้องป้องกันความพึงพอใจและป้องกันวิธีการที่มักจะใช้เพื่อที่จะมาบ่อนความพึงพอใจคือ ความสุจริต ฉะนั้นการที่จะรณรงค์ที่จะต่อสู้เพื่อให้คนมัธยัสถ์และประหยัดนั้นก็อยู่ที่ตัวเอง ไม่ใช่อยู่ที่คนอื่น เมื่ออยู่ที่ตนเองไม่อยู่ที่คนอื่น การรณรงค์โดยมากมักจะออกไปข้างนอก จะไปชักชวนคนโน้นชักชวนคนอื่นนี้ให้ทำโน้นทำนี่ ที่จริงต้องทำเอง ถ้าจะใช้คำว่ารณรงค์ก็ต้องรณรงค์กับตัวเอง ต้องฝึกตัวให้รู้จักความพอดี พอเหมาะ ถ้าไม่พอดี ไม่พอเหมาะ มันจะเกิดทุกข์ใจในใจได้...”



ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

นอกจากนี้ยังมีพระราชดำรัสที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานในวโรกาสต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

“...เศรษฐศาสตร์เป็นวิชาของเศรษฐกิจ การที่ต้องใช้รถไถต้องไปซื้อ เราต้องใช้ต้องหาเงินมาสำหรับซื้อน้ำมันสำหรับรถไถ เวลารถไถเก่าเราต้องยิ่งซ่อมแซม แต่เวลาใช้นั้นเราก็ต้องบิอน้ำมันให้เป็นอาหาร เสร็จแล้วมันคายคว้น คว้นเราสูดเข้าไปแล้วก็ปวดหัว ส่วนควายเวลาเราใช้เราก็ต้องบิอนอาหาร ต้องให้หญ้าให้อาหารมันกิน แต่ว่ามันคายออกมา ที่มันคายออกมาก็เป็นปุ๋ย แล้วก็ใช้ได้สำหรับให้ที่ดินของเราไม่เสีย...”

พระราชดำรัส เนื่องในพระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ
ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 9 พฤษภาคม 2529

“...เราไม่เป็นประเทศร่ำรวย เรามีพอสมควร พออยู่ได้ แต่ไม่เป็นประเทศที่ก้าวหน้าอย่างมาก เราไม่อยากจะเป็นประเทศก้าวหน้าอย่างมาก เพราะถ้าเราเป็นประเทศก้าวหน้าอย่างมากก็จะมีแต่ถอยกลับ ประเทศเหล่านั้นที่เป็นประเทศอุตสาหกรรมก้าวหน้าจะมีแต่ถอยหลังและถอยหลังอย่างน่ากลัว แต่ถ้าเรามีการบริหารแบบเรียกว่าแบบคนจนแบบที่ไม่ติดกับตำรามากเกินไป ทำอย่างมีสามัคคีนี้แหละคือเมตตากัน จะอยู่ได้ตลอดไป...”

พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 4 ธันวาคม 2534

“...ตามปกติคนเราชอบดูสถานการณ์ในทางดี ที่เขาเรียกว่าเล็งผลเลิศ ก็เห็นว่าประเทศไทย เรานี้ก้าวหน้าดี การเงินการอุตสาหกรรมการค้าดี มีกำไร อีกทางหนึ่งก็ต้องบอกว่าเรากำลังเสื่อมลงไปส่วนใหญ่ ทฤษฎีว่า ถ้ามีเงินเท่านั้น ๆ มีการกู้เท่านั้น ๆ หมายความว่าเศรษฐกิจก้าวหน้า แล้วก็ประเทศก็เจริญมีหวังว่าจะเป็นมหาอำนาจ ขอโทษเลยต้องเตือนเขาว่าจริงตัวเลขดี แต่ว่าถ้าเราไม่ระมัดระวังในความต้องการพื้นฐานของประชาชนนั้นไม่มีทาง...”

พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 4 ธันวาคม 2536

“...เดี๋ยวนี้ประเทศไทยก็ยังอยู่ดีพอสมควร ใช้คำว่า พอสมควร เพราะเดี๋ยวมีคนเห็นว่ามีคนจน คนเดือดร้อน จำนวนมากพอสมควร แต่ใช้คำว่า พอสมควรนี้ หมายความว่าตามอัตรา...”

พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 4 ธันวาคม 2539

“...ที่เป็นห่วงนั้น เพราะแม้ในเวลา 2 ปี ที่เป็นปีกาญจนาภิเษกก็ได้เห็นสิ่งที่ทำให้เห็นได้ว่า ประชาชนยังมีความเดือดร้อนมาก และมีสิ่งที่ควรจะต้องแก้ไขและดำเนินการต่อไปทุกด้าน มีภัยจากธรรมชาติกระหน่ำ ภัยธรรมชาติที่เราคงสามารถที่จะบรรเทาได้หรือแก้ไขได้ เพียงแต่จะต้องใช้เวลาพอใช้ มีภัยที่มาจากจิตใจของคน ซึ่งก็แก้ไขได้เหมือนกัน แต่ว่ายากกว่า ภัยธรรมชาติ ธรรมชาตินั้นเป็นสิ่งที่นอกกายเรา แต่นิสัยใจคอของคนเป็นสิ่งที่อยู่ข้างใน อันนี้ก็เป็นข้อหนึ่งที่ยากให้จัดการให้มีความเรียบร้อย แต่ก็ไม่หมดหวัง...”

พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 4 ธันวาคม 2539

“...การจะเป็นเช่นนั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่เรามีเศรษฐกิจแบบพอมีพอกิน แบบพอมีพอกินนั้น หมายความว่า อุ้มชูตัวเองได้ ให้มีพอเพียงกับตนเอง ความพอเพียงนี้ไม่ได้หมายความว่าทุกครอบครัวจะต้องผลิตอาหารของตัวเอง จะต้องทอผ้าใส่เอง อย่างนั้นมันเกินไป แต่ว่าในหมู่บ้านหรือในอำเภอ จะต้องมีความพอเพียงพอสมควร บางสิ่งบางอย่างผลิตได้มากกว่าความต้องการก็ขายได้ แต่ขายในที่ไม่ห่างไกลเท่าไร ไม่ต้องเสียค่าขนส่งมากนัก...”

พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 4 ธันวาคม 2539.

“...ไฟดับถ้ามีความจำเป็น หากมีเศรษฐกิจพอเพียงแบบไม่เต็มที่ เรามีเครื่องปั่นไฟก็ใช้ปั่นไฟ หรือถ้าขั้นโบราณกว่า มีดก็จุดเทียน คือมีทางที่จะแก้ปัญหาเสมอ ฉะนั้นเศรษฐกิจพอเพียงก็มีเป็นขั้น ๆ แต่จะบอกว่าเศรษฐกิจพอเพียงนี้ ให้พอเพียงเฉพาะตัวเองร้อยเปอร์เซ็นต์นี่เป็นสิ่งทำไม่ได้ จะต้องมีการแลกเปลี่ยน ต้องมีการช่วยกัน ถ้ามีการช่วยกันแลกเปลี่ยนกัน ก็ไม่ใช่พอเพียงแล้ว แต่ว่าพอเพียงในทฤษฎีในหลวงนี้ คือให้สามารถที่จะดำเนินงานได้...”

พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 23 ธันวาคม 2542

“...โครงการต่าง ๆ หรือเศรษฐกิจที่ใหญ่ ต้องมีความสอดคล้องกันดีที่ไม่ใช่เหมือนทฤษฎีใหม่ ที่ใช้ที่ดินเพียง 15 ไร่ และสามารถที่จะปลูกข้าวพอกิน กิจการนี้ใหญ่กว่า แต่ก็ยังเป็นเศรษฐกิจพอเพียงเหมือนกัน คนไม่เข้าใจว่ากิจการใหญ่ ๆ เหมือนสร้างเขื่อนป่าสักก็เป็นเศรษฐกิจพอเพียงเหมือนกัน เขานึกว่าเป็นเศรษฐกิจสมัยใหม่ เป็นเศรษฐกิจที่ห่างไกลจากเศรษฐกิจพอเพียง แต่ที่จริงแล้ว เป็นเศรษฐกิจพอเพียงเหมือนกัน...”

พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 23 ธันวาคม 2542

“...ฉันพูดเศรษฐกิจพอเพียงความหมายคือ ทำอะไรให้เหมาะสมกับฐานะของตัวเอง คือทำจากรายได้ 200-300 บาท ขึ้นไปเป็นสองหมื่น สามหมื่นบาท คนชอบเอาคำพูดของฉัน เศรษฐกิจพอเพียงไปพูดกันเลอะเทอะ เศรษฐกิจพอเพียง คือทำเป็น Self-Sufficiency มันไม่ใช่ความหมายไม่ใช่แบบที่ฉันคิด ที่ฉันคิดคือเป็น Self-Sufficiency of Economy เช่น ถ้าเขาต้องการดูทีวี ก็ควรให้เขามีดู ไม่ใช่ไปจำกัดเขาไม่ให้ซื้อทีวีดู เขาต้องการดูเพื่อความสนุกสนาน ในหมู่บ้านไกล ๆ ที่ฉันไป เขามีทีวีดูแต่ใช้แบตเตอรี่ เขาไม่มีไฟฟ้า แต่ถ้า Sufficiency นั้น มีทีวีเขาฟุ่มเฟือย เปรียบเสมือนคนไม่มีสตางค์ไปตัดสุกใส่ และยังใส่เนคไท เวอร์ซาเซ อันนี้ก็เกินไป...”

พระดำหนักเปี่ยมสุข วังไกลกังวล

17 มกราคม 2544

พระราชกรณียกิจเกี่ยวกับความพอเพียง

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นองค์ปฐมบทแห่งความพอเพียง และทรงมีพระราชกรณียกิจที่สำคัญ อันเกิดคุณูปการแก่ประเทศชาติอย่างยั่งยืนตลอดระยะเวลากว่า 60 ปี ที่พระองค์ท่านทรงครองราชย์ การจะกล่าวถึงพระราชกรณียกิจนานับประการของพระองค์ท่านให้ครบถ้วนสมบูรณ์นั้นคงเป็นการยาก เพราะพระองค์ท่านทรงงานด้วยพระวิริยะ อุตสาหะ และใส่ใจในรายละเอียดของงาน จนนานต่าง ๆ ที่พระองค์ทรงปฏิบัติได้สำเร็จสิ้นลุล่วงบริบูรณ์ ดังนี้

1. พระราชกรณียกิจด้านการเกษตร

ประเทศไทย เป็นประเทศแห่งเกษตรกรรม ที่ประชาชนส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นเกษตรกรเพาะปลูกทั้งข้าว ยางพารา ข้าวโพดและพืชเศรษฐกิจต่าง ๆ ซึ่งพระเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นองค์ปฐมในการริเริ่มแก้ไขปัญหาด้านการเกษตรแก่ประชาชนในหลากหลายมิติ ดังนี้

1.1 โครงการแก้มลิง

ปัญหาน้ำท่วมและภัยแล้ง เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อการเกษตรภาคการผลิตและการเพาะปลูกของเกษตรกรโดยตรง พระองค์ทรงใช้วิธีการทางธรรมชาติในลักษณะ “ธรรมชาติรักษาธรรมชาติ” โดยทรงริเริ่มให้จัดทำ “แก้มลิง” คือการกั้นพื้นที่ส่วนหนึ่งไว้สำหรับทำสระน้ำตามธรรมชาติ เพื่อแบ่งเบาหน้าที่ไหลบ่าในฤดูน้ำหลาก มาจัดเก็บในพื้นที่ ๆ กำหนด แล้วเมื่อถึงฤดูแล้ง ก็นำน้ำที่จัดเก็บมาใช้ประโยชน์ ทำให้สามารถแก้ไขปัญหา น้ำท่วม และปัญหาภัยแล้งได้ทั้งสองอย่าง เป็นการประยุกต์ใช้ความพอเพียงอย่าง

ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

ชาญฉลาด เป็นพระอัจฉริยภาพที่พระองค์ทรงมีแนวคิดมาจากธรรมชาติ คือ “ลิง (Monkey)” เพราะพระองค์ทรงสังเกตลักษณะการกินกล้วยของลิง เมื่อลิงได้รับกล้วยแล้ว จะไม่กลืนลงท้องในทันที แต่จะกักเก็บไว้ที่กระพุ้งแก้มทั้งสองข้างจนหมด และเมื่อหิวหรือจำเป็น จึงคายออกมากินทีละเล็กละน้อย ช่วยให้ลิงสามารถเอาตัวรอดในธรรมชาติได้ โดยที่ไม่ต้องอดอาหาร จึงทรงพระราชทานนามแนวความคิดนี้ว่า “แก้มลิง”

ความเป็นมาของโครงการแก้มลิง เกิดขึ้นจากพระราชดำริ ในการแก้ไข ปัญหาอุทกภัยเมื่อครั้งเกิดน้ำท่วมใหญ่ หรือมหาอุทกภัยกรุงเทพมหานคร เมื่อปี พ.ศ. 2538 พระองค์ทรงพระราชทานคำแนะนำ “โครงการแก้มลิง” ในวันที่ 14 พฤศจิกายน พ.ศ. 2538 ให้กรมชลประทานจัดหาพื้นที่ เพื่อรองรับน้ำฝนชั่วคราว แล้วเมื่อถึงเวลาคลองน้ำสามารถระบายน้ำได้ ค่อยทยอยระบายน้ำทีละน้อย ลดผลกระทบต่อนักการสองฝั่งคลอง ทั้งนี้ โครงการแก้มลิง ได้จัดสร้างพื้นที่แก้มลิงกระจายทั่วกรุงเทพมหานคร และพื้นที่ใกล้เคียง มากกว่า 20 จุด นอกเหนือจากประโยชน์ในการกักเก็บน้ำ และลดความรุนแรงของภัยน้ำท่วมแล้ว ยังใช้แก้ไขปัญหาสีน้ำเขียวขุ่น เช่น การผลักดันน้ำเน่าเสียในคูคลอง โดยการปล่อยน้ำในโครงการลงสู่คลองน้ำ และแม่น้ำ เพื่อเจือจางน้ำเสีย และผลักดันน้ำเน่าเสียให้ระบายออกไป

จะเห็นได้ว่า โครงการแก้มลิง นั้น พระองค์ท่านทรงใช้หลักในการแก้ไข ปัญหาจากธรรมชาติ ด้วยธรรมชาติเอง นอกจากช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ในระยะสั้นและระยะยาวแล้ว ยังประหยัดงบประมาณในการแก้ไขปัญหา สามารถจัดทำเพียงครั้งเดียว แก้ไขปัญหาได้ ถึง 3 ปัญหา คือ ปัญหาน้ำแล้ง ปัญหาอุทกภัย และปัญหาน้ำเน่าเสีย โครงการแก้มลิงในพระราชดำริ จึงจัดว่าเป็นพระราชดำริแห่งความพอเพียงด้านการจัดการเกษตรอย่างแท้จริง



1.2 โครงการเกษตรทฤษฎีใหม่

พระราชวังของกษัตริย์ เป็นสถานที่ประทับพักผ่อนของพระมหากษัตริย์ และพระราชินี ทั้งนี้ ใครจะเชื่อว่า พระราชวังของพระมหากษัตริย์ ที่ตั้งอยู่ท่ามกลางพื้นที่ใจกลางเมืองหลวงของไทย จะเป็นแหล่งเกษตรกรรม และเพาะปลูกพื้นที่สาธิตขนาดย่อม เพื่อเป็นแหล่งทดลอง และเรียนรู้ในการแก้ไขปัญหาด้านเกษตรกรรม

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงจัดสรรพื้นที่สวนจิตรดา พระราชวังดุสิต เป็นพื้นที่เพาะปลูกไร่นาสวนผสม ด้วยการจัดสรรประโยชน์ใช้สอยแบบ 30:30:30:10 เพื่อใช้เป็นโมเดลในการนำไปประยุกต์ใช้ของพสกนิกรของพระองค์เอง แม้เป็นเรื่องน่าเหลือเชื่อ แต่ประชาชนหลายคนได้น้อมนำแนวคิดนี้ไปทดลองใช้ และประสบความสำเร็จไปแล้วอย่างนับไม่ถ้วน แนวคิดเกษตรทฤษฎีใหม่นี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชดำริขึ้น เพื่อแก้ไขปัญหาการหาไปปลูกพืชที่มีราคาจำหน่ายสูงของประชาชน และเพื่อให้เกิดความยั่งยืนแก่เกษตรกร เพราะการปลูกพืชเพียงชนิดเดียว ย่อมเป็นการใช้สอยพื้นที่ไม่เกิดประโยชน์ เพราะระหว่างช่วงเวลาที่รอเก็บเกี่ยวผลผลิต เกษตรกรต้องมีค่าใช้จ่ายต้องซื้อผักปลา และอาหารเครื่องนุ่งห่มต่าง ๆ แต่หากสามารถจัดสรรพื้นที่ให้เกิดประโยชน์โดยเพาะปลูกให้หลากหลาย มีสัดส่วนของที่ดินอย่างเหมาะสม และมี “แหล่งน้ำ” เพื่อใช้อุปโภคบริโภคเองแล้ว ก็สามารถบริหารจัดการในการเพาะปลูกได้ทุกฤดูกาล มีผลผลิตและจำหน่ายได้ตลอดปี ไม่ต้องรอเก็บเกี่ยวผลผลิตชนิดใดชนิดหนึ่งเพียงอย่างเดียว



2. พระราชกรณียกิจด้านการศึกษา

ในด้านการศึกษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นผู้ริเริ่มจัดการศึกษาทางไกลผ่านระบบเครือข่ายโทรทัศน์ หรือ “ครูตู้” เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาการขาดแคลนครูผู้สอน เพราะพระองค์ทรงเชื่อว่า การศึกษา เป็นรากฐานของการพัฒนาประเทศ ประชาชนทุกคน ทุกหมู่เหล่า ควรได้รับการศึกษา และมีสิทธิเข้าถึงแหล่งเรียนรู้อย่างเท่าเทียม แต่การจัดการศึกษาในพื้นที่ทุรกันดาร และห่างไกลความเจริญนั้น เป็นเรื่องยาก เพราะมีปัญหาหลายประการทั้งปัญหาภายในและปัญหภายนอก ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพการศึกษาของเด็กไทย พระองค์ท่านจึงพัฒนาแนวทางการศึกษาโดยผสมผสานเทคโนโลยีการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

ปี พ.ศ. 2538 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานทุนประเดิมโครงการ จำนวนเงิน 50 ล้านบาท มอบให้กระทรวงศึกษาธิการ เพื่อจัดตั้งมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม และเมื่อวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2538 นายสุวิทย์ รังสิตพล รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ได้เป็นประธานในพิธีเปิดการเรียนการสอนการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ออกอากาศเป็นปฐมฤกษ์ ถ่ายทอดสดจากสถานีโทรทัศน์ทางไกลผ่านดาวเทียม โรงเรียนวังไกลกังวล อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เพื่อถ่ายทอดไปยังโรงเรียนเครือข่ายทั้งโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ในพระบรมราชูปถัมภ์ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติศรีนครินทร์ เป็นต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ไขปัญหาการขาดแคลนครูผู้สอนระดับประถมศึกษา และมีมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่ห่างไกลความเจริญ ส่งผลให้สามารถแก้ไขปัญหาได้สำเร็จ และเสียงบประมาณค่าใช้จ่ายไม่มากนัก

ทั้งนี้พบว่าในปี พ.ศ. 2558 เป็นระยะเวลากว่า 20 ปี นับจากปีที่จัดตั้งโครงการจัดการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมขึ้นครั้งแรก มีนักเรียนที่ผ่านการเรียนรู้จาก “ครูตู้” กว่า 1 ล้าน 2 หมื่นคน และมีนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เมื่อประเมินจากผลสอบ NT และ O-NET สูงขึ้นกว่านักเรียนที่เรียนปกติ หรือเทียบเท่ากับนักเรียนที่เรียนโดยตรงในโรงเรียนวังไกลกังวล จึงถือได้ว่าการจัดการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม แม้จะมีค่าใช้จ่ายบ้าง แต่เมื่อเปรียบเทียบกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ที่นอกเหนือจากการลดการจ้างครูผู้สอน รวมถึงการจัดการศึกษาให้มีมาตรฐานเดียวกันทั่วประเทศ ลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา และประชาชนได้เข้าถึงการศึกษาในทุกที่ ทุกเวลา ตลอดจนมีผลการเรียนในระดับมาตรฐานและสูงกว่ามาตรฐาน จึงเป็นแนวคิดโครงการแห่งความพอเพียง และพอดีกับสังคมและประเทศชาติอย่างยั่งยืน

3. พระราชกรณียกิจด้านการส่งเสริมอาชีพ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นห่วงพสกนิกร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ห่างไกล และไม่ได้รับโอกาสในการเข้าถึงการศึกษา มีอาชีพไม่มั่นคง หลายคนหลงผิด และเชื่อคำชักชวนของผู้ไม่หวังดี จะเห็นได้จากชาวเขาในพื้นที่สูงภาคเหนือ แต่เดิมมีอาชีพปลูกฝิ่นปลูกกัญชาเพื่อจำหน่าย โดยไม่รู้ว่าป็นอาชีพผิดกฎหมาย และเป็นบ่อนทำลายชาติ ด้วยเพราะขาดความรู้ และเห็นแก่เงินรายได้ตอบแทน

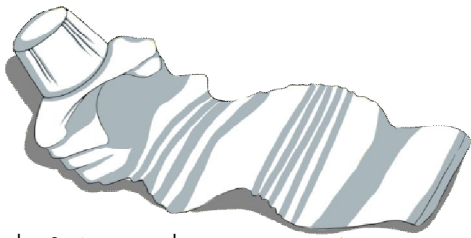
ปี พ.ศ. 2512 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีพระราชดำริให้จัดตั้งโครงการพระบรมราชานุเคราะห์ชาวเขา ด้วยการส่งเสริมการเพาะปลูกพืชเมืองหนาวทดแทนการปลูกฝิ่น เช่น ท้อ ลิ้นจี่ แอปเปิ้ล สตอเบอรี่ ผักกาด กะหล่ำปลี มะเขือเทศ เป็นต้น ตลอดจนส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาด้านการเกษตร ดัดแปลงพืชพรรณให้เข้ากับลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางภูมิอากาศของไทย จนทำให้พืชผักโครงการหลวง ประสบความสำเร็จ และได้รับความนิยมจากประชาชนทั้งคนไทยและต่างประเทศ หันมาบริโภคพืชผักธรรมชาติปลอดสารพิษ ภายใต้แบรนด์สินค้าโครงการหลวงต่าง ๆ อาทิ ดอยคำ ดอยตุง เป็นต้น

นอกจากการเพาะปลูกพืชเมืองหนาวแล้ว เมื่อถึงฤดูกาลเก็บเกี่ยวผลผลิต พระองค์ทรงให้จัดตั้งสหกรณ์ชาวเขา และโรงงานหลวงอาหารสำเร็จรูปขึ้น ในปี พ.ศ. 2515 เพื่อแก้ไขปัญหาการเอารัดเอาเปรียบจากพ่อค้าคนกลาง และเป็นการควบคุมคุณภาพของสินค้าให้ได้มาตรฐาน ทำให้เกษตรกรภายใต้โครงการได้มีอาชีพ มีรายได้จากการผลิตและจำหน่ายผลผลิตจากพื้นที่ดินตนเอง มีอาชีพมั่นคง

โครงการส่งเสริมอาชีพ มีเป้าหมายเพื่อให้ประชาชนมีอาชีพ มีรายได้ และมีการรวมกลุ่ม เพื่อพัฒนาผลผลิต และสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน เป็นการสร้างรากฐานความมั่นคงและยั่งยืนแบบบูรณาการ การมีส่วนร่วมทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชน ผลประโยชน์จากโครงการ จึงมิใช่แค่รายได้ หรือตัวเงินที่ตอบแทนเท่านั้น แต่หมายถึง “ความมั่นคงยั่งยืนของประเทศไทย” อีกด้วย



พระราชจริยวัตรต้นแบบแห่งความพอเพียง



ภาพหลอดยาสีฟันทอดหนึ่ง ถูกรีดจนแบน โดยเฉพาะบริเวณปลายหลอดที่ถูกกดเข้ากับเกรียวฝาลอดจนเป็นรอยบ่มลึกชัดเจน แสดงให้เห็นว่าผ่านการรีดยาสีฟันทอดออกมาจนหยดสุดท้าย เป็นภาพที่เผยแพร่โฆษณาผ่านทางโทรทัศน์

เนื่องในโอกาสที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงเจริญพระชนมายุครบ 80 พรรษา ในวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2550 ได้ประกาศแก่สายตาของประชาชนทั่วทั้งประเทศ แท้จริงแล้วหลอดยาสีฟันทอดนั้นก็คือ ‘หลอดยาสีพระทนต์’ ของพระเจ้าอยู่หัว ที่ถูกจัดแสดง ณ พิพิธภัณฑ์ในคณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตั้งแต่ทรงพระเยาว์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงถูกสอนให้ใช้ชีวิตเรียบง่าย สมถะ และอยู่อย่างสามัญชน โดยทรงมีสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีเป็นแบบอย่าง ทั้งในด้านความรับผิดชอบ ความประหยัดอดออม การสนใจใฝ่รู้ และรู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความประหยัดมัธยัสถ์ พระองค์ทรงประดิษฐ์ของเล่นด้วยพระองค์เอง หรือหากทรงพระราชประสงค์ของเล่นที่มีราคาสูง ก็จะทรงเก็บหอมรอมริบเพื่อทรงซื้อด้วยพระองค์เอง ไม่รบกวนพระราชบิดามารดา เมื่อเจริญพระชันษา พระองค์ทรงศึกษาศาสตร์และศิลป์ด้านต่าง ๆ เพื่อนำมาพัฒนาประเทศชาติ แม่นในพระราชพิธีราชาภิเษกสมรส พระองค์ทรงมีพระราชประสงค์ให้จัดงานพิธีอย่างเรียบง่าย และอบอุ่น ภายในพระราชวัง ตามราชประเพณีทุกประการ นอกจากนี้ภาพที่ประชาชนชาวไทยได้พบเห็นเป็นประจำ คือภาพพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงงาน พระหัตถ์ข้างหนึ่งทรงแผนที่ อีกข้างทรงดินสอ ที่พระสอทรงสะพายคล้องถ้ายรูป มีเรื่องเล่าจากมหาดเล็กท่านหนึ่งว่า พระองค์จะทรงเบิกดินสอจากฝ่ายพัสดุเดือนละ 1 แท่ง โดยที่จะใ้ใช้อย่างคุ้มค่า และเลือกทรงโปรดดินสอธรรมดา ๆ ราคาถูก ที่มียางลบที่ปลายดินสอ เพื่อใช้ลบคำผิด แทนการใช้กระดาษแผ่นใหม่ อีกทั้งสามารถแก้ไขข้อผิดพลาดได้ง่ายทันที ไม่เปลืองเหมือนการใช้ปากกา ดินสอที่ทรงใช้หลายแท่งกุดสั้น เหลือความยาวไม่ถึง 5 ซม. จนแทบใช้ใหม่ไม่ได้แล้ว พระองค์จึงจะทรงเบิกแท่งใหม่ แม้แต่ฉลองพระองค์และฉลองพระบาท พระองค์ก็ทรงใช้งานอย่างคุ้มค่า คู่หนึ่ง ทรงใช้ไม่ต่ำกว่า 2 ปี เมื่อชำระคืนก็ทรงโปรดฯ ให้มหาดเล็กนำฉลองพระบาทไปซ่อมแซมที่ร้านภายนอก จนพระองค์ทรงมีร้านซ่อมแซมฉลองพระบาทร้านประจำ หลายคู่ พระองค์ทรงใช้มากกว่า 10 ปี เพราะพระองค์ทรงตระหนักเสมอถึงคุณค่าของเงินทอง และสิ่งของใช้ ยังมีพสกนิกรผู้ยากไร้อีกมาก ที่ไม่มีแม้แต่รองเท้าสวมใส่ การที่พระองค์ทรงมีครบทุกอย่าง จึงต้องใช้งานให้คุ้มค่าที่สุดที่สุด

ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง



จากพระราชดำริ พระราชดำรัส พระบรมราชโองการ สู่พระราชกรณียกิจแห่งความพอเพียงของพระองค์ ได้แสดงให้เห็นพสกนิกรชาวไทย และประชาคมโลกได้เห็นว่าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นพระประมุขผู้เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตนอย่างพอเพียง และเมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม พ.ศ. 2549 นายโคฟี อันนัน เลขาธิการสหประชาชาติ ได้เข้าเฝ้าทูลละอองพระบาททูลเกล้าฯ ถวาย “รางวัล United Nation Development Programme - UNDP Human Development Live Time Achievement Award” ซึ่งเป็นรางวัลความสำเร็จสูงสุดด้านการพัฒนามนุษย์ ของโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ ซึ่งเป็นรูปพานทรงกลม ทำด้วยเงินบริสุทธิ์ ด้านในของพานขัดมันผิวเรียบ ด้านนอกผิวมีลักษณะคล้ายคลื่นน้ำ ตั้งอยู่บนฐานไม้สัก ประกาศราชสดุดีเฉลิมพระเกียรติคุณ เนื่องในโอกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี

บทสรุป

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นพ่อของแผ่นดิน เป็นพ่อที่สอนให้ลูกรู้จักคุณค่าของตนเอง รู้จักคุณค่าของชีวิต โดยไม่แบ่งแยกชนชั้นวรรณะ ตลอดระยะเวลาการทรงงานกว่า 60 ปีที่ผ่านมา พระองค์ได้ประจักษ์ชัดแก่สายตาสกนิกรชาวไทย และประชาคมโลกแล้วว่า สิ่งที่พระองค์ท่านทรงวิตกกังวลถึงความเหลื่อมล้ำทางฐานะ ทางเศรษฐกิจ ยุคข้าวยากหามากแพง ยุคแห่งการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น ยุคที่วัตถุนิยมมีค่ามากกว่าวัฒนธรรม และความดีงามทั้งหลาย หากแม้พระองค์หาได้ไหลคล้อยตามกระแสสังคมโลก กลับทรงทำนายปัญหาล่วงหน้ามากกว่าครึ่งศตวรรษ พร้อมทั้งทรงพระราชวินิจฉัยปัญหาโดยละเอียดรอบคอบ ถ่ายทอดเป็นหลักการ แนวคิด และทฤษฎีแห่งการดำเนินชีวิต เพื่อให้ราษฎรของพระองค์ใช้เป็นภูมิคุ้มกัน และรับมือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เหนือสิ่งอื่นใด พระองค์หาใช่นักวิชาการ ผู้เชี่ยวชาญ หรือปราชญ์นักพูดนักเจรจา ที่คิดค้นหลักการพร่ำเพ้อพรรณนามาสั่งสอนผู้อื่นเพียงอย่างเดียว พระองค์ทรงปฏิบัติเป็นแบบอย่าง ตามแบบของ “พ่อสอนลูก”

จากพระบรมราโชวาทครั้งแรกเมื่อครึ่งศตวรรษที่ผ่านมา ประชาชนทุกหมู่เหล่าทุกสารทิศ ต่างตั้งใจตั้งใจศึกษาเรียนรู้ และเข้าถึงแก่นของคำสอน เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการยึดถือ ปฏิบัติ สร้างภูมิคุ้มกันตนเองและประเทศชาติ กระทั่งปัจจุบันได้มีหลากหลายหน่วยงาน หลายองค์กร ตลอดจนประชาชนหลายหมู่เหล่าได้น้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระองค์ท่านไปปฏิบัติ สร้างความมั่นคง ยั่งยืนเป็นผลสำเร็จและเป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่นในสังคมนับไม่ถ้วน

แลด ๗ ป. อย่าง...พอเพียง



ประเมินผลสำรวจตนให้รู้จัก
พอรู้แล้วตั้งประพจน์เป็นแนวไว้
เมื่อรู้ผิดรู้พลาดให้ปรับปรุง
เป็นประจักษ์ประยุกต์ให้ใช้งานเป็น

ความใคร่มักอยากได้ประมาณไหน
เพื่อจะได้ปฏิบัติให้ชัดเจน
ให้เรื่องรุ่งเปลี่ยนแปลงพอได้เห็น
คงชัดเจนเป็นต้นแบบแห่ง “พอเพียง”

สังคมไทยได้มีการตื่นตัว และเริ่มสนใจศึกษาหลักแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงอย่างแพร่หลายยิ่งขึ้น เพราะสภาพเศรษฐกิจ และสังคมโลกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างก้าวกระโดด การเตรียมความพร้อมและรับมือกับความเสี่ยงและผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน “เศรษฐกิจพอเพียง” จึงเป็นหนทางออกที่ดีสำหรับประชาชนชาวไทย แต่การนำเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้นั้น ผู้ปฏิบัติต้องเรียนรู้ และเข้าใจถึงแก่นแท้ของความพอเพียงก่อน พร้อมทั้งนำไปปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับตนเองและครอบครัวในอนาคต ทั้งนี้ “หลัก 7 ป. อย่างพอเพียง” เป็นเพียงแนวความคิดหนึ่ง ซึ่งสรุปรวบรวมจากทฤษฎีและบทวิเคราะห์ต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สนใจได้ใช้เป็นทางเลือกในการปฏิบัติ ไม่จำกัดเจาะจงเฉพาะกลุ่มหนึ่งกลุ่มใด แต่เมื่อจิตใจเข้มแข็ง มีปณิธานแน่วแน่ และพร้อมตามรอยพระเจ้าแผ่นดินอยู่เสมอ ก็จะสามารถนำหลักการนี้ไปปฏิบัติได้ทันที

หลัก 7 ป. อย่างพอเพียง

หลัก 7 ป. อย่างพอเพียง เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยสมานคำภาษาไทย และเชื่อมโยงความหมายด้วย ป. ปลา เพราะนัยสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียงไม่ใช่เรื่องราวด้วยทฤษฎีศึกษา แต่คือการปฏิบัติ และลงมือทำจนประสบความสำเร็จ และเป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่นได้

ทั้งนี้ หลัก 7 ป. ประกอบด้วย ประเมิน ประมาณ ประพฤติ ปฏิบัติ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง และประยุกต์ ซึ่งเป็นการกลั่นกรองขั้นตอนในการปฏิบัติตน เหมาะสำหรับผู้สนใจศึกษา เรียนรู้ และอยากฝึกฝนปฏิบัติให้เป็นผู้ที่รู้จักพอ แต่ยังสับสน และไม่เข้าใจถึงแก่นแท้ ตลอดจนวิธีการปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักทฤษฎี หลักวิชา ตำราวิชาการต่าง ๆ 7 ป. นี้ จะช่วยให้ผู้ที่เริ่มเรียนรู้ ได้นำไปทดลองประพฤติปฏิบัติ แม้ครบบ้าง หรือไม่ครบบ้าง อย่างน้อยก็ขึ้นชื่อว่าเป็นผู้มีความตั้งใจ แน่วแน่ที่จะตามรอยพ่อ ตามรอยพระเจ้าอยู่หัว หากมีความพร้อมแล้วขอให้ตั้งใจศึกษาขั้นตอน และปฏิบัติตามแต่ละขั้นตอน แล้วหวังว่าเมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว ท่านจะได้แรงบันดาลใจ และวิธีการในการเริ่มต้น “เป็นคนพอเพียง” ไปพร้อมกัน

กรอบแนวคิด 7 ป. อย่างพอเพียง



ป 1 : ประเมิน

ขั้นแรกของการเริ่มต้นตามรอยพ่อ เพียงให้ท่านรู้จักประเมินตนเอง โดยวิธีการสำรวจพื้นฐานของตนเองในแต่ละด้าน ทั้งด้านลักษณะนิสัยใจคอ ฐานะทางเศรษฐกิจ ครอบครัวยุค สังคม ความต้องการ ความรู้ความสามารถ ศักยภาพและการมีเหตุผลของท่าน ทั้งนี้เพราะปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนมีอิทธิพลต่อการคิด การทำ และการตัดสินใจของท่าน พอประมาณ หากท่านรู้จัก เข้าใจ และยอมรับทั้งในข้อดีและข้อเสียของตนเองอย่างถ่องแท้ ท่านก็จะสามารถเอาชนะอุปสรรคทั้งปวงได้ในที่สุด

ในการประเมินนั้น เพียงแค่ท่านหยิบปากกา กระดาษ พร้อมทั้งตั้งใจจดคำถาม และตอบคำถามนั้นด้วยตัวของท่านเอง คำถามเหล่านี้ ขอเพียงท่านจริงใจที่จะตอบคำถามนั้นด้วยความซื่อสัตย์ แม้เป็นเรื่องที่ผิดบ้าง ถูกบ้าง แต่อย่างน้อยกระดาษแผ่นนี้จะสะท้อนให้เห็นถึงตัวตนที่แท้จริงของท่าน หากท่านพร้อมแล้ว ลองตอบคำถามเหล่านี้ แล้วประเมินให้คะแนนตัวเอง

ข้อคำถามชวนคิด	ตรงกับตัวท่านเองหรือไม่		
	ตรงมาก (2)	ตรงบ้าง (1)	ไม่ตรงเลย (0)
1. ท่านคิดว่าท่านต้องหาเงินมาก ๆ เพื่อสร้างอนาคตที่ดี			
2. ท่านกำลังประสบปัญหาเรื่องเงินอย่างหนัก			
3. ท่านกังวลอนาคตของท่านและครอบครัวอยู่เสมอ			
4. ท่านอยากได้เงินมากกว่าความรู้			
5. ท่านมีหนี้สินติดพัน และภาระที่ต้องผ่อนจ่ายรายเดือน			
6. รายได้ของท่านไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายแต่ละเดือน			
7. ท่านคิดว่าตัวท่านเป็นเสาหลัก เป็นผู้แบกรับภาระทั้งหมดของบ้าน			
8. ท่านชอบซื้อของหรือใช้จ่ายเงินเพื่อบำเรอความสุขทางกาย และใจของท่านโดยไม่คำนึงความคุ้มค่า			
9. ท่านเป็นผู้เสพติดวัตถุนิยม อยากได้ อยากมีเหมือนกับคนอื่น			
10. เมื่อท่านหาทางออกการเงินไม่ได้ ท่านจะคิดถึงการ “ยืมเงิน” หรือ “กู้เงิน” เป็นอันดับแรก			
รวมคะแนนที่ได้	ท่านได้ทั้งหมด.....คะแนน		

เมื่อท่านประเมินตนเองเสร็จแล้ว ให้ท่านรวมคะแนนที่ได้ ทั้งนี้คะแนนที่ได้นี้ จะใช้เป็น ตัวชี้วัดความฟุ่มเฟือย หรือการปฏิบัติที่ไม่ “รู้จักพอ” ของท่าน ทั้งนี้ท่านไม่ต้องกังวลหรือวิตก ไป เพราะยังเราได้เห็นข้อมูลที่แท้จริง เราจึงตระหนักเห็นว่าตนเองมีข้อบกพร่อง ผิดพลาดใน การดำเนินชีวิต จนก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ที่เรารังติดตัวท่านอยู่ทุกวันนี้ แต่เมื่อไหร่ที่เรา รู้จัก ปัญหา เราควรจะหาวิธีและหนทางในการแก้ไขปัญหานั้นให้ถูกจุด ถูกวิธี ไม่ใช่การสร้างปัญหา เพิ่มขึ้น

คะแนนด้านลบนี้ เมื่อคำนวณแล้วสามารถแปลผลคร่าว ๆ เพื่อเป็นกระจกสะท้อนให้ เห็นตัวตนของท่าน ดังนี้

ถ้าท่านได้คะแนน 0-2 คะแนน หมายถึง ยังไม่ถึงว่าท่านประสบปัญหา หรือจัดอยู่ ในกลุ่มผู้ไม่รู้จักพอเพียง

ถ้าท่านได้คะแนน 3-6 คะแนน หมายถึง ท่านเริ่มประสบปัญหาและแต่ไม่จัดอยู่ใน กลุ่มผู้ไม่รู้จักพอเพียง แต่มีแนวโน้มว่าท่านจะประสบปัญหา หากท่านไม่รู้จักประมาณตนและ ระมัดระวังในการใช้จ่าย สร้างรายได้ และเงินออม

ถ้าท่านได้คะแนน 7-10 คะแนน หมายถึง ท่านเป็นผู้มีปัญหาและไม่รู้จักพอเพียง อย่างชัดเจน ปัญหาที่เกิดขึ้นอาจไม่ได้เกิดจากความอยากหรือความต้องการของท่านโดย เฉพาะเจาะจง อาจเกิดจากความจำเป็นทางครอบครัว หรือความจำเป็นอื่น ๆ ที่ท่านสามารถ ยกมาเป็นข้ออ้าง แต่ถ้าเราเปิดใจกว้าง และมองอย่างเป็นกลางว่า มีหลายคนที่มีรายได้เท่า เรา มีภาระค่าใช้จ่ายมากกว่าเรา ทำไมเขาสามารถบริหารจัดการได้ ต้นเหตุมันมาจากไหน? รายได้? ค่าใช้จ่าย? ภาระ? หรือความไม่รู้จักคำว่า “พอเพียง” ของเรา เมื่อท่านเกิดคำถาม เหล่านี้ ก็พร้อมจะน้อมนำท่านไปสู่การปฏิบัติแห่งความพอเพียงต่อไปได้

ตารางประเมิน				
XXX	XXX	XXX	XXX	XXX XX
1.	✓		✓	✓
2.	✓	✓	✓	✓
3.	✓	✓		✓
4.	✓		✓	✓
5.	✓	✓	✓	✓



ป 2 : ประมาณ

เมื่อรู้จักประเมินตนเองแล้ว จะเห็นได้ว่าเรามี ปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่ หากท่านพบว่าตนเองมี ปัญหา ให้มองหาต้นตอของปัญหา แล้วแก้ไขให้ถูก วิธี ด้วยสติ โดยท่านต้องรู้จัก “การประมาณ” ประมาณ ในที่นี้หมายถึง การคาดคะเนหรือการ ตั้งเป้าหมายความต้องการของท่าน ว่าสิ่งที่ท่าน ต้องการคืออะไร มากน้อยแค่ไหน ที่ท่านต้องการทั้งนี้ ต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง เช่นกรณีต่อไปนี้



กรณี “ท่านอยากได้รถยนต์ไว้ขับ”

ก่อนอื่นท่านต้องประมาณตนเองพื้นฐานข้อมูลของท่านคร่าว ๆ เช่น ท่านมี เงินเดือน 12,000 บาท ต่อเดือน ท่านมีรายจ่ายคงที่ (เช่น ค่าเช่าห้องพัก ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอาหาร) ประมาณเท่าไร เมื่อท่านหักลบแล้วท่านจะเหลือเงินรายได้จริงต่อเดือน เท่าไร จากนั้นท่านลองคำนึงถึงข้อคำถามต่อไปนี้

- ท่านมีเหตุจำเป็นเร่งด่วนต้องใช้รถยนต์เป็นพาหนะ เนื่องจากต้องเดินทาง ต่างจังหวัดบ่อยครั้ง หรือต้องเดินทางในที่ ๆ ไม่มีรถโดยสารสาธารณะ หรือการคมนาคมไม่ สะดวกบ่อยครั้ง หรือ

- ท่านซื้อรถยนต์เพราะท่านไม่ต้องการเปียกฝน ไม่ต้องการร้อนแดด โดยฝนละอองขณะเดินทางไปทำงาน

ทั้งสองข้อคำถามคือ “เหตุผล” ที่ท่านต้องได้รถยนต์มาใช้งาน หากเป็น ประเด็นแรก ท่านอาจจะใช้วิธีการผ่อนชำระ หรือการดาวน์ ซึ่งวิธีนี้แม้จะเป็นภาระผูกพันกับ ท่านหลายปี แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น หากท่านเป็นคนประมาณตนเองได้ว่า ท่านอยู่ลำพังคนเดียว ไม่มี ภาระค่าใช้จ่ายครอบครัวต้องรับผิดชอบ อีกทั้งรถยนต์ที่ท่านต้องการนั้นเป็นรถยนต์อีโกคาร์ หรือรถยนต์ขนาดเล็ก ราคาไม่สูงนัก และมีความประหยัดน้ำมันเชื้อเพลิง เมื่อท่านหักลบ ค่าใช้จ่ายแต่ละเดือน ท่านสามารถมีเงินเหลือในการผ่อนชำระได้อย่างไม่เกิดภาระหรือเพิ่ม ความลำบากให้ตนเองมากนัก ท่านก็สามารถกระทำได้โดยทันที เพราะหากจะประมาณ ความคุ้มค่าแล้ว ท่านเลือกซื้อเพราะเห็นว่าท่านจะได้ใช้ประโยชน์ในการคมนาคมจริง ๆ ไม่ได้ เพื่อหลีกเลี่ยงความลำบากหรือเพิ่มความสะดวกสบายของตนเองเป็นหลัก ในทางกลับกัน หากท่านมีเหตุผลข้อหลัง ท่านควรเลือกวิธีการเก็บออมเงินสดเพื่อนำไปซื้อ เพราะเหตุผลของ ท่าน เป็นเหตุของความสบายหรือยังไม่มีเวลาเป็นเร่งด่วนนัก แม้ท่านจะอ้างว่า

ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

เพื่อความสะดวกรสบาย แต่ท่านจะต้องสูญเสียเงินเก็บ และโอกาสในการเก็บออมรายได้ เพื่อต่อยอดอย่างอื่น ๆ ลักษณะเช่นนี้ อุปมาได้กับการอดเปรี้ยวไว้กินหวาน เพราะเมื่อเก็บเงินครบจำนวนที่ต้องการแล้ว ท่านจะผ่านพ้นความลำบาก และมีความสุขสบายที่มีรhythmicชีพชีแล้ว ท่านยังมีความสุขที่ไม่มีหนี้สิน ภาระรุงรังให้ท่านปวดหัว และเป็นปัญหาก่อให้เกิดความเครียด เป็นการอดมะม่วงดิบ ไว้ทานตอนสุก ที่หอมหวาน และเอร็ดอร่อยอย่างที่สุดนั่นเอง

กรณี “ท่านอยากลงทุนปลูกข้าวโพดเลี้ยงสัตว์”

หากท่านเป็นเกษตรกร ขณะนี้จะเห็นได้ว่าพืชเศรษฐกิจไทย มีเพียง 4 ชนิด คือ ข้าว ข้าวโพด มันสำปะหลัง และยางพารา แต่ในขณะที่ท่านปลูกข้าวเป็นหลัก ได้ข่าวทางโทรทัศน์ว่ามีแนวโน้มความต้องการข้าวโพดสูงขึ้น ท่านจึงเกิดความคิดอยากปลูกข้าวโพด เพราะมองว่าจะได้ราคาดี แต่หากท่านประมาณการให้ชัดเจนแล้วท่านจะเห็นว่า พืช เป็นสิ่งมีชีวิตที่อาศัย “เวลา” ในการเจริญเติบโต เช่น ถ้าท่านเลือกเพาะปลูกวันนี้ อีกสามสี่เดือน ท่านถึงจะได้ผลผลิต และเมื่อถึงเวลานั้นแล้ว ท้องไร่ของท่าน ที่ดินของท่านสูญเสียผลประโยชน์ที่ท่านอาจจะได้รับหากท่านปลูกพืชพรรณสวนผสม หรือผักสวนครัว ที่มีอายุการเพาะปลูกและเก็บเกี่ยวสั้นกว่า และเมื่อถึงเวลาเก็บเกี่ยวข้าวโพด อาจมีผลผลิตมากจนล้นตลาด ทำให้ราคาที่ท่านคาดว่าจะได้สูงกว่าเงินลงทุน อาจจะผกผันจนท่านขาดทุนก็เป็นได้ เรื่องเกษตรกรเรื่องนี้ยกให้กับประเทศญี่ปุ่นเป็นต้นแบบ เพราะเกษตรกรของญี่ปุ่นมุ่งเน้นการผลิตสินค้าเกษตรที่เหมาะสมกับตนเองมากกว่าเหมาะสมกับตลาด เช่น ที่ดินลุ่มน้ำ เพาะปลูกข้าว เพราะสะดวกต่อการใช้น้ำและการชลประทาน ทำให้ผลผลิตมีความอุดมสมบูรณ์ หากท่านประมาณการพื้นที่ตนเอง แล้วนำมาประยุกต์ ท่านอาจเพิ่ม “การปลูกแปลงผักบนคันนา” เมื่อรดน้ำผัก น้ำก็ไหลลงทุ่งนา ทำให้ผืนนาชุ่มชื้น เป็นสภาพดินที่เหมาะสมกับต้นข้าวไทย เป็นต้น จากแนวความคิดข้างต้น เพียงแค่เดือนสติดท่าน ให้ท่านรู้จัก “ประมาณ” ตนเอง ทั้งด้านเงินทุน ทรัพยากรที่มีอยู่ ความเหมาะสมของสภาพพื้นที่ สภาพภูมิอากาศของตนเอง เป็นต้น ถ้าท่านรู้จักประมาณเหล่านี้อย่างพอเหมาะ มีสติ และไม่เกิดความคิดอยากได้อยากจ่ำรายโดยขาดเหตุผลและ วิจารณ์ญาณในหลัก “การประมาณตนเอง” ก่อนการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงแล้วนั้น การกระทำนั้น ๆ ย่อมส่งผลให้ท่านได้รับกำไรจากการตัดสินใจเสมอ

อนึ่งเปรียบเทียบการสร้างบ้านเพื่ออยู่อาศัย ท่านจะสร้างบ้านหลังใหญ่โต หรือบ้านขนาดพอประมาณ สำหรับสมาชิกในบ้าน 4-5 คน ท่านจะสร้างบ้านด้วยวัสดุหรูหรา คุณภาพดี ราคาสูง หรือท่านจะสร้างด้วยวัสดุคงทน ไม่เน้นสวยงาม ราคาเหมาะสมและเหมาะสมกับสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศของท่าน คำถามเหล่านี้ เมื่อท่านได้ “ตั้งคำถาม” และ “ตอบคำถาม” กับตนเองแล้ว อุปมาได้ว่า ท่านเป็นผู้รู้จักประมาณตนแล้วนั่นเอง

ป 3 : ประพฤติ

หากเรารู้จักพื้นฐานของตนเองอย่างดีพอแล้ว ก็ถึงขั้นตอนการปฏิบัติขั้นต้น คือ “การประพฤติ” คำว่าประพฤติในที่นี้ หมายถึง การตั้งเป้าหมายการปฏิบัติ อาจคล้ายคลึงกับการตั้งปณิธาน แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติจะเลือกใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง การประพฤติตนจึงรวมถึงการวางแผนการกระทำอันนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

ตัวอย่างการประพฤติ เช่น หากท่านเป็นมนุษย์เงินเดือน หรือผู้มีรายได้ประจำเป็นรายเดือน ท่านต้องวางแผนอนาคตตัวเองเมื่อท่านเกษียณอายุ หรือท่านอายุมากแล้วท่านจะต้องสร้างความมั่นคง ควบคู่กับความสุขให้กับตนเองได้อย่างไร ท่านจะอยู่ในบ้านหลังเล็กหรือใหญ่ขนาดไหน ท่านอยากมีอาชีพ หรือทำงานอดิเรกง่าย ๆ อย่างไร ท่านควรวางแผนไว้แต่เนิ่น ๆ เพราะการวางแผนไว้แต่เนิ่น ๆ นั้น ท่านสามารถปรับเปลี่ยน หรือลดความผิดพลาด เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างมีสติ ไม่เร่งรัด ไม่บีบรัดตัว และไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเอง และคนรอบข้าง

ท่านอาจสร้างแรงบันดาลใจโดยการจดบันทึกไอดารี่ หรือการแสดงออกเชิงสัญลักษณ์ไว้ในที่ท่านเห็นได้บ่อย ๆ เช่น เขียนความฝันไว้ที่ข้างฝาผนังบ้าน หรือวางโมเดลความฝันท่านไว้ที่หน้ารถ ให้ได้เห็นทุกวัน เพื่อตอกย้ำและคอยเตือนให้ท่านเต็มเต็มความฝันให้เสร็จ ทำตามปณิธานที่ท่านตั้งไว้ให้ได้ หากท่านพร้อมแล้วก็เริ่มสู่การปฏิบัติได้ทันที



ป 4 : ปฏิบัติ

เมื่อเขียนแบบ วางแผน สำรองเงินทุนแล้ว ก็มุ่งสู่การสร้างบ้าน โดยหลักของการปฏิบัติตนตามทฤษฎีแห่งความพอเพียงนั้นสรุปได้ง่าย ๆ คือ

พอดี : ท่านจะกระทำสิ่งใด ๆ ก็แล้วแต่ ขอให้ทำอย่างพอดี ไม่มากเกินไปจนฟุ่มเฟือย เกินอัตราเงินทองของท่าน แต่หากเป็นผู้มั่งคั่งมีรายได้มั่นคง นั้นก็สุดแล้วแต่ท่านจะตอบสนองความสุขของตนเอง โดยไม่ถือว่าเป็นผู้ไม่รู้จักพอ เพราะท่านสามารถหารายได้มาทดแทนรายจ่ายที่เสียไปได้โดยไม่ขาดสมดุล

และไม่เดือดเนื้อร้อนใจ ในขณะที่ความพอดีก็ไม่ได้หมายถึงให้ท่านรัดเข็มขัดจนแน่นขนัด ประหยัดจนถึงขั้นตระหนี่ ไม่ยอมใช้จ่ายแม้แต่ของที่จำเป็น เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า หรือซื้อของอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวัน อันนี้ก็ถือว่าท่านเป็นผู้ไม่พอเพียง เช่นกัน เพราะผู้พอเพียง คือ คนที่รู้จักจุดอิมตัวของตนเอง ไม่มากจนเดือนร้อนตนเอง และไม่น้อยจนสร้างความทุกข์ยากให้กับตนเองเช่นกัน



มีเหตุผล : สิ่งที่ท่านกระทำลงไปนั้น จะต้องมิเหตุ คือมีที่มาของการกระทำ เช่น ท่านอยากได้บ้าน เหตุผลคือไม่มีบ้านอยู่อาศัย หรือที่อยู่อาศัยชำรุดผุพัง หรือมีจำนวนประชากรภายในครอบครัวมากเกินไป ไม่เหมาะสมกับขนาดของบ้าน เหตุเหล่านี้ย่อมเป็นปัจจัยที่สมมาพาควรให้ท่านสร้างบ้านในขนาดที่เหมาะสมกับจำนวนสมาชิกภายในครอบครัว หรือแม้แต่เหตุผลเพราะท่านเพียงแค่ต้องการบ้านพักตากอากาศไว้พักผ่อนส่วนตัวท่าน ซึ่งหากท่านเป็นผู้มีรายได้มั่นคง และต้องการสร้างความสุขให้กับชีวิตตนเองโดยไม่เดือดร้อนตนเอง และผู้อื่น การสร้างบ้านนั้นก็ย่อมสมเหตุสมผล ในทางตรงกันข้าม ถ้าท่านมีรายได้น้อย มีบ้านอยู่อาศัยอยู่แล้ว เพียงแต่ต้องการสร้างเพื่อเจ็ดหน้าชูตาหรือสร้างความได้เปรียบทางสังคม ก็ถือว่าเหตุของการสร้างบ้านนั้นไม่สมเหตุสมผล เพราะไม่มีความจำเป็น เพราะอย่าลืมว่าการสร้างบ้านนั้น เมื่อสร้างเสร็จจะต้องมีการบำรุงรักษา การปรับปรุง การอยู่อาศัย และอื่น ๆ ที่เป็นค่าใช้จ่ายตามมาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งหากพิจารณาไม่รอบคอบดีพร้อม ก็จะเป็นภาระก้อนใหญ่ทับถมตัว ให้ท่านขาดความสุข ความมั่นคงในชีวิตได้

ภูมิคุ้มกัน : ภูมิคุ้มกันในที่นี้ หมายถึงการรู้จักประเมินสถานการณ์ความเสี่ยง และเตรียมความพร้อมในการรับมือไว้อย่างรอบด้านทุกมิติ ยกตัวอย่างกรณีการสร้างบ้าน เมื่อท่านสร้างท่านต้องจำลองสถานการณ์ความเสี่ยงต่าง ๆ ไว้อย่างรอบด้าน เช่น ที่ตั้งบ้าน อยู่ในที่ลุ่มต่ำ เมื่อถึงฤดูฝน น้ำจะท่วมบ้านหรือไม่ โดยสังเกตจากปีที่ผ่านมา ๆ มาข้างบ้าน น้ำท่วมกันทุกปี ดังนั้น เมื่อท่านเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ก็ให้วิธีการแก้ไข และเตรียมรับมือโดยอาจ ออกแบบและจัดทำบ้านยกสูง มีใต้ถุนโล่ง เพื่อสะดวกในการหนีน้ำ และมีที่ว่างสำหรับจอดรถ เป็นต้น หรือหากท่านวางแผนจะสร้างบ้านอีก 5 ปี ท่านอาจสร้างภูมิคุ้มกัน โดยการปลูก ต้นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ไว้ให้ร่มเงา ไว้ที่ดินที่ท่านจัดเตรียมไว้สำหรับปลูกบ้าน เมื่อถึงเวลา ปลูกบ้าน ต้นไม้เหล่านั้นก็เติบโตเป็นร่มเงาให้กับบ้านเรือนของท่าน ช่วยให้ประหยัดค่าไฟฟ้า มีอากาศสดชื่น และบริโภคหรือใช้ประโยชน์จากต้นไม้ที่ท่านปลูกได้อีกด้วย

ทั้งนี้ นอกจากหลัก 3 ประการที่ท่านต้องคำนึงถึง ผลสุดท้ายการที่ท่านปฏิบัติสิ่งใด ก็แล้วแต่ ขอเพียงแต่ท่านระลึกไว้เสมอว่า ขอให้สิ่งนั้นเกิดประโยชน์ ขอให้สิ่งนั้นไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น ขอให้สิ่งนั้นทำให้ท่านมีความสุข ขอให้สิ่งนั้นไม่ทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ใจ และขอให้สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องไม่ผิดกฎหมาย ศีลธรรม และจรรยาบรรณ เพียงเท่านี้ ท่านก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ “เดินตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง” อย่างสมบูรณ์แล้ว



ป 5 : ปรับปรุงแก้ไขในสิ่งผิด

ป. ที่ 5 คือการปรับปรุงแก้ไข ในการกระทำใด ๆ ก็แล้วแต่ หากท่านปฏิบัติอย่างรอบคอบ ระมัดระวังแล้วนั้น มักจะไม่มีข้อผิดพลาด หรือผิดพลาดเล็กน้อย แต่ไม่สร้างความเดือดร้อนหรือกระทบกระเทือนต่อการดำรงชีวิตประจำวันของท่านมากนัก เพราะท่านได้สร้าง “ภูมิคุ้มกัน” ไว้ให้แล้ว แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น เหตุการณ์ไม่คาดคิดบางสิ่งอาจเกิดขึ้นได้เสมอ ขอเพียงแต่ท่านมีสติ และระลึกอยู่เสมอว่า ทุกปัญหาต้องมีทางออก

ปัญหาที่เกิดขึ้น อาจเกิดจากความผิดพลาดของกระบวนการ วิธีการ หรือผลลัพธ์ก็แล้วแต่ ให้ใช้สติ สมาธิ และปัญญาในการแก้ไข ไม่มีปัญหาใดในโลกที่แก้ไขได้ด้วยอารมณ์มนุษย์เราสามารถคิด ค้น และประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้นมาได้อย่างต่อเนื่องไม่มีวันหยุด เพราะเกิดจากปัญญา ปัญญาที่มีการสั่งสม พัฒนา และต่อยอด แนวทางการแก้ไขปัญหของท่านเองก็เช่นกัน แม้จะเป็นปัญหาใหญ่ หรือปัญหาเล็กน้อย ก็ขอให้ใช้สติและปัญญาแก้ไข เพราะหากท่านรู้ความและแก้ไขแบบเร่งรีบ ขอให้จบสิ้นโดยไว นอกจากจะไม่แก้ปัญหาลแล้ว อาจผูกมัดเงื่อนไขปัญหาให้แน่นขึ้น และขยายวงกว้างไปเรื่อย ๆ จนเกิดกว่ากำลังของท่านในการแก้ไข

ปัญหาที่เราพบมากที่สุดคือ “หนี้สิน” เป็นปัญหาที่มีเกือบทุกบ้านทุกครัวเรือน ถามว่ามีหนี้สินไม่รู้จักพอเพียงใช่ไหม คำตอบคือไม่ใช่ เพราะบางครั้งการเป็นหนี้สินนั้น อาจมาจากปัจจัยหลายสาเหตุ มีความสำคัญมากน้อยแตกต่างกันไป แต่จุดประสงค์ของการแก้ไขปัญหาคือ “การพ้นภาระหนี้สิน” คำนี้หลายคนอาจมองว่าเป็นเรื่องยาก เงินจะกินจะใช้อย่างไรจะไม่พอจะเอาที่ไหนไปใช้หนี้ แต่ให้คิดกลับกัน ตอนยืมไม่มีใครคิดว่าเงินจะกินจะใช้อย่างไรจะไม่พอไปยืมมากินมาใช้ให้เป็นภาระหนี้เพิ่มขึ้นอีก เมื่อคิดได้แล้วและมันเกิดขึ้นแล้ว ก็ถึงเวลาต้องแก้ไข การปลดหนี้สินนั้น เริ่มต้นง่าย ๆ เพียงแค่จัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย สร้างความคุ้นเคยกับการบริหารจัดการเงิน จัดทุกอย่างที่ใช้จัดทุกอย่างที่จ่าย และจัดทุกอย่างที่เป็นรายได้ เพราะบัญชีรายรับรายจ่ายนี้จะเป็นตัวสะท้อนปัญหาให้ท่านเห็นว่า

ภาระไหนจำเป็น ภาระไหนไม่จำเป็นเร่งด่วน และภาระไหนเป็นภาระฟุ่มเฟือยไม่เกิดประโยชน์เลย ท่านจะเริ่มเกิดสติ และปัญญาในการหาทางออกจากการเป็นหนี้ และเริ่มสร้างวินัยการออม โดยยึดหลัก ออม 1 ส่วน ใช้ 3 ส่วน แม้แต่เงินเล็กน้อย 10 บาท 5 บาท ก็เริ่มเก็บออม เมื่อครบจำนวนแล้วก็ใช้หนี้สินเสีย แต่ต้องดำรงวินัยการเงิน จัดทำบัญชีรายรับรายจ่ายและการเก็บออมให้เป็นนิสัย เพราะไม่แน่นอนว่า “จากคนที่เคยเป็นหนี้ในวันนี้ อาจเป็นเศรษฐีร้อยล้านในวันหน้า”



ป 6 : เปลี่ยนแปลง ให้สมบูรณ์ถูกต้อง

มาถึงขั้นตอนนี้แล้ว เชื่อว่าหลาย ๆ คน เริ่มคิด และเห็นแนวทางในการดำรงชีวิตของตนเองบ้านแล้ว แต่เมื่อเราทำอะไรแล้วเราต้องทำให้ถึงที่สุด ถึงจะได้ชื่อว่า “ทำสำเร็จอย่างบริบูรณ์” ขั้นตอนนี้คือการเปลี่ยนแปลงให้สมบูรณ์ถูกต้อง เพราะในการดำเนินงาน หรือการกระทำใด ๆ ก็แล้วแต่ ล้วนแต่มีอุปสรรคปัญหา น้อยบ้าง ใหญ่บ้าง ให้เราได้คิดได้แก้ไข หากเรามองในแง่ดี และเปิดตา เปิดใจ ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น คิดเสียว่าเป็นการล้มค้มสมอง หรือการเล่นเกมส์ ๆ หนึ่งให้ชนะ ถ้าเราปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดแล้ว สิ่งต่อมาที่เราต้องทำ คือการเปลี่ยนแปลงให้ถูกต้อง หมายความว่า สิ่งที่เราทำอาจไม่ถูกต้อง หรือไม่สมบูรณ์พร้อม มีจุดบกพร่องข้อผิดพลาด

ในที่นี้ยกตัวอย่างเช่นการปลูกบ้าน เมื่อปลูกบ้านเสร็จแล้ว เราพบข้อบกพร่อง ก็ทำการปรับปรุงซ่อมแซมให้สมบูรณ์ และเปลี่ยนแปลงให้บ้าน เป็นบ้านที่อยู่ทีกินที่อาศัยอย่างพร้อมสรรพ การเปลี่ยนแปลงในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการรื้อแล้วสร้างบ้านใหม่ แต่หมายถึงการต่อเติมเสริมสร้าง พัฒนาให้ครบถ้วน เช่น เพิ่มการเพาะปลูกพืชผักสวนครัวรอบบ้าน เพื่อที่จะได้มีคิลงอาหาร ไว้บริการพร้อมเมื่อเราหิว เป็นต้น แม้เป็นตัวอย่างการเปลี่ยนแปลงง่าย ๆ แต่เชื่อว่าหลาย ๆ ท่านคงมองเห็นความเปลี่ยนแปลงที่ท่านต้องจัดการให้เหมาะสมกับตัวท่านเองแล้ว ถ้าคิดได้ ให้ลงมือทำมันถึงจะสำเร็จ



ป 7 : ประยุกต์

กระบวนการสุดท้ายของแนวคิด 7 ป. อย่างพอเพียง คือการประยุกต์ เมื่อสิ่งที่เราทำนั้น เราพัฒนา ฝึกฝน สร้างสรรค์ จนเกิดความชำนาญ เชี่ยวชาญ และมีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัตินั้นอย่างถ่องแท้แล้ว การประยุกต์ ก็มีส่วนช่วยให้ผลสัมฤทธิ์มีความน่าเชื่อถือ มีเหตุมีผล และเป็นประโยชน์ที่ยั่งยืนไปอีก

การประยุกต์ ในที่นี้คือการนำไปใช้พัฒนาต่อยอดให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าทุกมิติ เช่น การสร้างบ้าน เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการแล้ว เราสามารถดัดแปลงได้ถุนบ้านเลี้ยงวัว ควาย ต่อเติมเล้าไก่ คอกหมู หรือโรงจอดรถ ได้ตามต้องการ ถือเป็นการประยุกต์ใช้ประโยชน์จากเสاب้านยกสูง ให้มีมูลค่าเพิ่ม ไม่เสียที่ดินพื้นที่ว่าง ๆ ได้ถุนบ้านโดยเปล่าประโยชน์

ทั้งนี้ การจะประยุกต์อะไรก็แล้วแต่ ผู้ปฏิบัติต้องมีความเชี่ยวชาญ มีความรู้ความเข้าใจ ตลอดจนรักและศรัทธาในสิ่งนั้น ๆ ก่อน ไม่ใช่ประยุกต์ หรือเปลี่ยนแปลงตามคนอื่น เพราะเห็นเขามีเขาได้ จึงอยากมีอยากได้เหมือนเขา การประยุกต์นั้น ย่อมไม่เกิดผลสัมฤทธิ์ที่น่าพอใจเท่าที่ควร แต่หากเกิดความรัก ความสนใจ อยากรู้ อยากลอง หรือความคิดริเริ่มสร้างสรรค์พัฒนาในสิ่งที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ในการพึ่งพาตนเอง ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น ทั้งทางกายและใจแล้วนั้น การประยุกต์นั้นย่อมได้ผลกำไรงดงามดังประสงค์ทุกประการ



บทสรุป

แนวคิด 7 ป. อย่างพอเพียงนี้ เป็นเพียงแนวความคิดหนึ่งที่น่าไปสู่การปฏิบัติตนเอง เพื่อให้เกิดความพอเพียงในแบบฉบับของตนเอง ผู้อ่านสามารถเลือกปฏิบัติได้ตามขั้นตอนง่าย ๆ ตามลำดับ 7 ขั้นตอน ดังนี้

1. ประเมิน คือการรู้ และเข้าใจขีดความสามารถ คุณค่า และพฤติกรรมพื้นฐานของตนเอง ที่จะสะท้อนให้เห็นว่าพฤติกรรม การปฏิบัติตนเองที่ผ่านมานั้นสุ่มเสี่ยงหรือก่อให้เกิดปัญหาหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

2. ประเมิน คือขั้นตอนการพิจารณาความต้องการของตนเอง ให้เป็นไปได้ตามศักยภาพ และขีดความสามารถของตนเอง และมองดูว่าหากทำหรือปฏิบัติแล้ว จะไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น

3. ประพฤติ คือการตั้งเป้าหมายที่จะทำ แล้ววางแผนเพื่อกำหนดทิศทางให้ เป็นไปอย่างสมบูรณ์พร้อม และลดปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ให้น้อยที่สุด เพื่อให้ไม่เดือดร้อนตนเอง ในอนาคต

4. ปฏิบัติ คือขั้นตอนที่เป็นหัวใจแห่งความพอเพียง เพราะต่อให้รู้ทฤษฎีแน่นหนา แต่หากไม่ลงมือปฏิบัติก็ไม่จัดว่าเป็นคน “พอเพียง” อย่างแท้จริง การปฏิบัติ นั้น ก็เพียงน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 3 ห่วง มาใช้อย่างระมัดระวัง มีสติ และปัญญา กระทำอย่างมีความสุข สุจริต ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม

5. ปรับปรุง คือการแก้ไขข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง รอบคอบ โดยใช้สติ และปัญญาเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาอย่างระมัดระวัง และให้เกิดผลกระทบต่อตนเอง น้อยที่สุด

6. เปลี่ยนแปลง คือการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง มีความคุ้มค่า และสามารถพึ่งพาอาศัยได้อย่างยั่งยืน

7. ประยุक्त คือการพัฒนาเสริมสร้างให้เกิดประโยชน์ใช้งานอย่างรอบด้าน โดยมีรากฐานมาจากความรู้ ความเข้าใจ และเชี่ยวชาญในการปฏิบัติ นั้น ๆ จนเป็นวิสัย แล้วนำมาต่อยอดพัฒนาให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าหลากหลายมิติ

ทั้งนี้ หากผู้อ่านได้ปฏิบัติตาม โดยเพียงนำแนวคิดเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือประยุกต์ใช้กับการดำรงชีวิตประจำวันของตนเองในภาพรวม ก็ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนในที่สุด แม้จะช้าบ้างเร็วบ้าง แต่การตัดสินใจเปลี่ยนแปลงในวันนี้ย่อมส่งผลดีต่อตนเองและครอบครัวในอนาคต และพร้อมสำหรับการเป็นต้นแบบแห่งความพอเพียงให้ผู้อื่นได้เรียนรู้ต่อไปด้วย

ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

ผลสำเร็จ แต่... รู้จักพอ



ปลูกต้นกล้าหวังต้นไม้ให้ร่มรัก
ปลูกไว้มากก่อนประโยชน์เกิดบัดดล
ด้วยหวังว่าสักวันหนึ่งจะเติบโตใหญ่
เชิดชูใบกึ่งก้านแห่งปัญญา

สร้างแหล่งพักไว้พึงใจยามสับสน
ปลูกใจคนหวานความดีมีศรัทธา
เป็นต้นไม้แผ่กิ่งก้านและสาขา
ช่วยนำพาความทุกข์ยากพ้นแผ่นดิน

พอเพียงนั้น ไม่ใช่เรื่องของคำพูดสวยหรู หรือวาทะกรรมที่ใช้ในทางวิชาการเท่านั้น แต่เป็นการปฏิบัติที่นำไปสู่ความสำเร็จของการดำเนินชีวิตอย่างมีแบบแผน มีหลากหลายองค์กร หลายชุมชน และหน่วยงานที่น้อมนำหลักแนวคิดแห่งความพอเพียงไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นความเคยชิน และสร้างความสำเร็จให้กับตนเองและคนรอบข้าง เป็นแบบอย่างและต้นฉบับที่ดี ให้ผู้อื่นได้เรียนรู้และปฏิบัติตามอย่างเหมาะสม

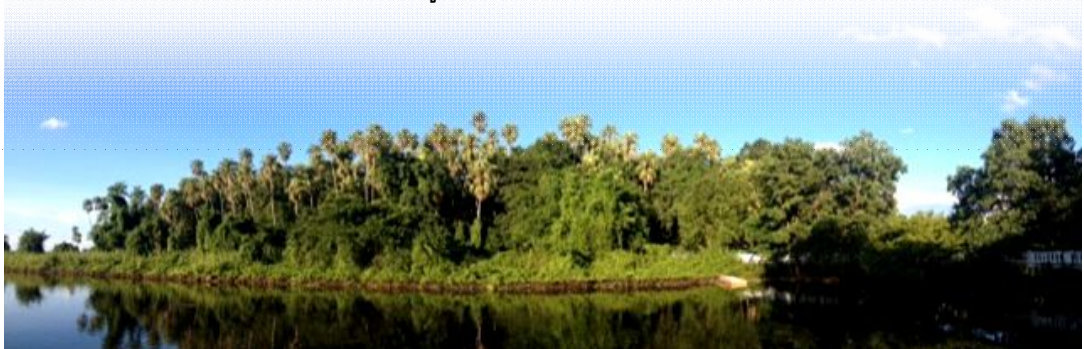
ชุมชนต้นแบบ

ชุมชนคำชะโนด

“ผืนป่าแห่งศรัทธา รากหญ้าที่พอเพียง”

เรื่องราวของชุมชนคำชะโนด หรือชุมชนวังทอง ตำบลวังทอง อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี เริ่มต้นขึ้นจากหญิงชราผู้หนึ่ง คุณแม่สมร ชันติกุล เป็นมารดาผู้ให้กำเนิดของผู้แต่ง หลายคนอาจนึกภาพว่าผู้แต่งต้องการเขียนหนังสือยกย่องแม่ตนเอง นั่นก็กล่าวได้ไม่ผิดทั้งนี้ เพราะคุณแม่สมร จากการสังเกตคุณแม่ตลอดระยะเวลากว่า 30 ปีของผู้แต่ง เห็นว่าคุณแม่ ปฏิบัติตนเองตามแบบฉบับแห่งความพอเพียง โดยที่ท่านไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ และเชื่อว่าผู้อ่านหลาย ๆ ท่าน อาจมีต้นแบบความพอเพียงที่ใกล้ตัว ที่เราไม่รู้ตัวก็เป็นได้

คุณแม่สมร เป็นหญิงชราที่ใช้ชีวิตตามปกติทั่วไปในชนบทภาคอีสาน แต่ท่านเป็นผู้หนึ่งที่นับได้ว่ามีความฉลาด ดีอรัน และเข้มแข็งอยู่ในตัวอย่างน่าเหลือเชื่อ ผู้หญิงคนนี้เป็นคนแรกของประเทศไทย ที่นำเหง้าของ “ต้นชะโนด” ต้นไม้โบราณอายุหลายร้อยปีที่อยู่คู่เคียงเมืองบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี หรือเรื่องราวของ “ผิเจ้าหนั่ง” ที่โด่งดังไปทั่วประเทศในปี พ.ศ. 2532 ทำให้ป่าคำชะโนดเป็นที่รู้จักของคนทั่วประเทศ ด้วยความพิเศษของต้นชะโนด



ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

ที่เป็นไม้ยืนต้นสูง ลักษณะคล้ายต้นตาล มีเกล็ดเรียงตามลำต้นคล้ายเกล็ดพญานาคตามความเชื่อของชาวอีสาน อีกทั้งมีถิ่นกำเนิดอยู่บนเกาะกลางน้ำที่ชาวบ้านเชื่อกันว่าเป็นเกาะลอยน้ำ เพราะเมื่อมีน้ำท่วมใหญ่ทุกครั้ง ภายในเกาะแห่งนี้จะไม่มีน้ำท่วมเลย เป็นที่อัศจรรย์และโจษขานของประชาชนในพื้นที่เป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้มีนักพฤกษศาสตร์ และนักวิทยาศาสตร์หลายท่านพยายามนำต้นชะโนดไปเพาะปลูก แต่ปรากฏว่าไม่สามารถเพาะปลูกได้สำเร็จเลย คุณแม่สมร ชันติกุล จึงเป็นบุคคลแรก ๆ ที่นำต้นชะโนดออกจากเกาะคำชะโนดมาเพาะเลี้ยงที่บ้านตนเอง ท่านเพาะด้วยความศรัทธา มุ่งหวังที่จะนำกลับไปปลูกแทนต้นเดิมที่ล้มตายในเกาะคำชะโนด เนื่องจากท่านเห็นว่าคำชะโนดทุกวันนี้กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียง มีประชาชนเรือนแสนเรือนล้านเดินทางมาท่องเที่ยวเกาะเล็ก ๆ กลิ่นควันธูปเอย ผงแป้งเอย คละคลั่งกลาดเกลื่อนไปทั่วทั้งผืนเกาะ ทำให้ระบบนิเวศบนเกาะคำชะโนดได้รับความเสียหาย และเกิดการล้มตายจำนวนมาก ด้วยความเป็นห่วงกลัวว่าลูกหลานรุ่นหลังของท่านจะได้ไม่เห็นต้นชะโนด และจะกลายเป็นเพียงตำนานเล่าขานกันสนุกปากเพียงอย่างเดียว จึงทุ่มเทชีวิต และจิตวิญญาณ เพาะปลูกต้นชะโนดด้วยแรงรัก และศรัทธาต่อพ่อปู่ศรีสุทโธ และแม่ย่าศรีปทุมมา ทั้งนี้ ท่านมิได้กระทำแต่ผู้เดียว ท่านได้ดึงลูกหลานเยาวชนคนท้องถิ่นวังทอง มาร่วมอนุรักษ์และฟื้นฟูผืนป่าแห่งความเชื่อ ผืนป่าแห่งตำนาน เพื่อให้ลูกหลานเกิดความภาคภูมิใจและใส่ใจในสิ่งแวดล้อมควบคู่ด้วย

การปลูกต้นไม้ของท่าน ท่านมิได้ใช้เพียงความมั่งงาย ศรัทธา หรือความเชื่อ แต่ท่านใช้หลักวิทยาศาสตร์ ลองผิดลองถูก ท่านสังเกต จดจำ และทดลองครั้งแล้วครั้งเล่า กว่าที่จะเพาะได้สำเร็จ เพราะต้นชะโนดนั้น มีลักษณะวิสัยที่แตกต่างจากพืชอื่น ๆ และพบได้เพียงที่เดียวในประเทศไทย มีความเปราะบางทางธรรมชาติ จึงต้องให้ความเอาใจใส่ ดูแล ทะนุถนอม และพักฟื้นด้วยระยะเวลา และอุณหภูมิพอสมควร เมื่อต้นกล้าเจริญเติบโตพอสมควรแล้ว ท่านก็ให้นักเรียนลูก ๆ หลาน ๆ ชาวบ้านวังทอง นำกลับไปปลูกคืนที่ผืนป่าคำชะโนด โดยก่อนและหลังการเพาะปลูกทุกครั้ง ต้องทำพิธีขอขมา ด้วยเพราะเป็นความเชื่อ แต่อีกนัยหนึ่ง ท่านบอกว่าเพื่อเป็นกุศโลบาย เพราะต้นชะโนดมีลักษณะสวยงามและเป็นเอกลักษณ์ ถ้าหากไม่ปลูกความเชื่อไปพร้อมกันต้น อีกไม่นานพ่อค้าแม่ค้าก็แห่มาขุดต้นอ่อนไปขายเป็นไม้ประดับบ้าน ความงดงาม เอกลักษณ์ และลักษณะนิเวศวิทยาที่เป็นเอกลักษณ์ของคำชะโนดก็จะเสื่อมสลายไป

คุณแม่สมร ชันติกุล
ผู้เริ่มฟื้นฟูผืนป่าคำชะโนด

ภายหลัง มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยสถาบันวิจัยและพัฒนาฯ จึงได้จัดสร้างศูนย์การเรียนรู้ชุมชนต้นแบบขึ้น เพื่อให้เป็นแหล่งเรียนรู้ของชุมชน ในการสืบทอดอัตลักษณ์ และเอกลักษณ์ของท้องถิ่น ตลอดจนช่วยเหลือ ฝึกอบรม และพัฒนาทักษะอาชีพให้กับประชาชนในชุมชน ได้มีอยู่ มีกิน อย่างพอเพียง พึ่งพาตนเองได้ และไม่ต้องอพยพย้ายถิ่นฐานทำมาหากิน ด้วยการสนับสนุนจากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนในพื้นที่ จึงเหมาะสมแก่การเป็นชุมชนต้นแบบแห่งความพอเพียงอย่างแท้จริง

รูปแบบการพัฒนาชุมชนคำชะโนด



“ปลูกต้นกล้าชะโนด ปลูกจิตวิญญาณลูกหลานเยาวชน”

ภาพกิจกรรม



ประชุมร่วมรับฟังปัญหา และวิเคราะห์แนวทางการแก้ไขร่วมกับสมาชิกชุมชน



ถ่ายทอดความรู้ และสร้างความตระหนักให้กับเยาวชนในพื้นที่



ลงมือปฏิบัติ แก้ไขปัญหาความเสื่อมโทรมของป่า โดยใช้ความพอเพียงเป็นพื้นฐาน

ข้าราชการพอเพียง

เบญจวรรณ บุ่งทอง

“ครูอาชีวะ ผู้อุทิศตนเพื่อชุมชน และสังคม”



ครู มาจากคำว่า “ครู” ที่แปลว่าหนัก แม้ว่านางเบญจวรรณ บุ่งทอง หรือครูป้อม ครูผู้สอน สาขาวิชาผ้าและเครื่องแต่งกาย วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ทราบดีว่าตลอดระยะเวลาที่รับราชการ ครูกว่า 25 ปีของท่าน ผ่านความหนักหนายากลำบากสักแค่ไหน แต่หัวใจของผู้หญิงแกร่ง คนนี้ก็ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคใดเลย

ครูป้อม เป็นตัวอย่างของข้าราชการหัวใจพอเพียง เพราะท่านตระหนักดีว่า ภาระการสอนนั้น เปรียบเสมือนการเป็นแม่พิมพ์ ที่ผลิตลูกศิษย์ที่ทรงคุณค่า ที่เกิดความรักและห่วงแหนในวิชาชีพ เพราะที่ผ่านมามีครูคนไหนไม่เคยหวังจะเห็นลูกศิษย์เรียนจบสูง ๆ หรือมีเงินเดือนตอบแทนแพง ๆ แต่ท่านหวังตลอดว่าขอให้ลูกศิษย์ทุกคนที่เรียนกับท่าน นำความรู้ที่พ่าร่ำสอนในชั้นเรียน ไปประกอบอาชีพเลี้ยงดูตนเองและครอบครัว เมื่อชำนาญและพร้อมด้วยทรัพย์และปัญญาแล้ว ขอให้ศิษย์ผู้นั้นได้ถ่ายทอดวิชาชีพให้กับผู้ที่เดือดร้อน และขาดโอกาสต่อ ๆ ไป จากแนวคิดนี้ ครูป้อมจึงมุ่งอุทิศตนให้กับการเรียนการสอนทั้งในชั้นเรียน คือ นักเรียน ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) อีกทั้งยังเป็นผู้ริเริ่มจัดการเรียนการสอนแบบ “ห้องเรียนบ้านนอก” คือ การเปิดโอกาสทางด้านการศึกษาให้กับผู้ด้อยโอกาส ได้เข้าถึงการศึกษาอย่างเท่าเทียม ทำให้มีผู้เรียนวิชาชีพพระยาสันตักทุกกลุ่ม เช่น นักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน เยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดอุดรธานี ผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำกลางจังหวัดอุดรธานี ผู้พิการของมูลนิธิคนพิการ ผู้ป่วยบำบัดรักษาเยาเสพติดโรงพยาบาลธัญญารักษ์ ตลอดจนจนประชาชน และกลุ่มสตรีผู้ประกอบการ OTOP ทั่วไปในจังหวัด ได้เรียนรู้ทักษะอาชีพอย่างง่าย ๆ ใช้เวลาเรียนเพียงแค่ 3 – 5 ชั่วโมง แต่สามารถนำไปประยุกต์สร้างเป็นอาชีพ หารายได้เลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้จนตลอดชีวิต แม้ในชั้นเรียนเอง ครูป้อมมิได้ปิดกั้นนักเรียน นักศึกษา หากแต่เป็นผู้ถ่ายทอดวิชาชีพ และแนะนำนักเรียน นักศึกษาให้ฝึกปฏิบัติ และสร้างสรรค์ชิ้นงานเพื่อทดลองจำหน่าย หารายได้ระหว่างเรียน ดังนโยบายของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาที่ว่า “ระหว่างเรียนมีรายได้ จบไปมีงานทำ” โดยได้เป็นหัวเรือในการจัดตั้งศูนย์บ่มเพาะผู้ประกอบการอาชีวศึกษาแบบครบวงจร เพื่อฝึกทักษะนักเรียน นักศึกษาที่สนใจ ให้มีความรู้และทักษะการเตรียมความพร้อม เมื่อสำเร็จการศึกษา

ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

ไปสามารถนำความรู้ด้านวิชาชีพในสาขาวิชาต่าง ๆ ไปประกอบธุรกิจเป็นเจ้าของกิจการได้ทันที นอกจากนั้นยังจัดตั้งศูนย์ฝึกอบรมอาชีพในสถานศึกษาอาชีวศึกษา เพื่อพัฒนาอาชีพประชาชน โดยให้คำแนะนำปรึกษาในการพัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นจนสร้างชื่อเสียงและประสบความสำเร็จระดับชาติ และนานาชาติมาแล้วหลากหลายกลุ่ม จนได้รับการเชิญจากสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดอุดรธานี และสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดหนองบัวลำภู ให้เป็นวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้ด้านการพัฒนาผลิตภัณฑ์ และการแปรรูปผลิตภัณฑ์จากผ้าพื้นเมือง

ด้วยแนวความคิดใหม่ คือการฝึกฝนทักษะตนเองจนเกิดความเชี่ยวชาญ แล้วถ่ายทอดให้กับนักเรียน นักศึกษา เพื่อให้เกิดแนวคิด และพัฒนาต่อยอดจากองค์ความรู้ที่ได้รับ ด้านการออกแบบและตัดเย็บเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย ทำให้นักเรียน นักศึกษาหลายรุ่นสามารถคว้ารางวัลชนะเลิศ รางวัลพระราชทาน และรางวัลอื่น ๆ จากการแข่งขันประเภทผ้าและเครื่องแต่งกายจากสถาบันต่าง ๆ ทั่วประเทศมากมาย เมื่อนักเรียน นักศึกษาประสบความสำเร็จ และเกิดความมั่นใจในฝีมือและวิชาชีพแล้ว ครูป้อมก็ถ่ายทอดจิตวิญญาณแห่งความเป็นครูและการบริการสังคมให้กับนักเรียน นักศึกษา ผ่านการนำโครงการวิชาชีพไปถ่ายทอดให้กับชาวบ้าน และกลุ่มผู้ด้อยโอกาส ให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างครู นักเรียน และชาวบ้าน ทั้งนี้ผลสัมฤทธิ์ที่ได้นอกเหนือจากผลิตภัณฑ์ที่มีความแปลกใหม่ เป็นเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่นแล้ว ยังช่วยให้นักเรียน นักศึกษาเกิดความมั่นใจในวิชาชีพที่เรียน และมีความเป็นจิตอาสาอยู่ในจิตวิญญาณ และพร้อมบริการสังคมอยู่ทุกเมื่อ ตลอดจนชุมชนเองก็มีทัศนคติที่ดีต่อสถานศึกษา และนักเรียนอาชีวะ มีการส่งลูกหลานมาฝึกฝนเรียนรู้ เพื่อหวังว่าวันข้างหน้า ลูกหลานจะนำความรู้ที่ได้กลับไปพัฒนาท้องถิ่นตนเองให้ยั่งยืนต่อไป



แนวทางการสอนอย่างยั่งยืน

1. พัฒนาตนเอง เสริมสร้างทักษะ และประสบการณ์ของตน
(เข้ารับการฝึกอบรม ศึกษาต่อ และดูงานเพื่อเพิ่มพูนองค์ความรู้อยู่เสมอ)



2. ถ่ายทอดเทคนิคและวิชาชีพให้กับนักเรียน นักศึกษา
(สอนวิชาชีพด้านผ้าและเครื่องแต่งกายให้กับนักเรียน นักศึกษาในสถานศึกษา)



3. สร้างเยาวชนต้นแบบ
(ให้อิสระผู้เรียนในการคิด และประดิษฐ์ผลงานเข้าประกวดแข่งขัน)



4. สรุปผลงานเป็นองค์ความรู้ถ่ายทอดสู่ชุมชน
(ฝึกฝนนักเรียน นักศึกษาเป็นวิทยากรน้อย
ถ่ายทอดความรู้ที่เกิดจากกระบวนการคิดของผู้เรียน)



5. ชุมชนพัฒนา สร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์เอกลักษณ์ท้องถิ่น
(ชุมชนนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่โดดเด่นเฉพาะท้องถิ่น)



6. ขยายผลต่อยอดและพัฒนา
(เกิดการแลกเปลี่ยนระหว่างภูมิปัญญา [ชุมชน] และเทคโนโลยี [นักเรียน]
นำมาซึ่งองค์ความรู้ใหม่ ๆ และถ่ายทอดให้กับชุมชนหรือกลุ่มด้อยโอกาสอื่น ๆ)

“สร้างคนให้เป็นแม่พิมพ์ สร้างแม่พิมพ์ให้พัฒนาคน”



ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง



ภาพกิจกรรม



ฝึกฝนพัฒนาตนเองจนได้รับรางวัลเชิดชูเกียรติในระดับต่าง ๆ



สร้างนักเรียน นักศึกษาให้เป็นคนเก่ง คนดี มีฝีมือ และจิตบริการ



ถ่ายทอดโครงการนักเรียน นักศึกษา ในรูปแบบวิชาชีพพระยาสันให้ผู้อยู่อาศัยโอกาส

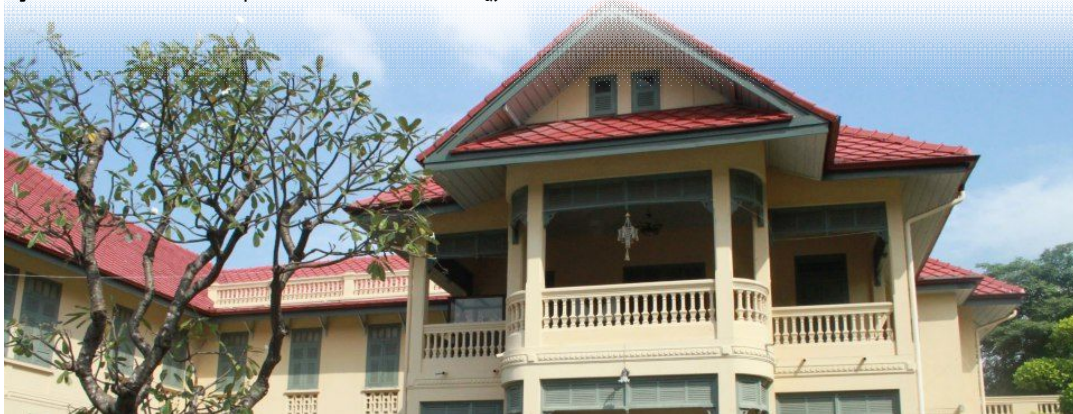
มหาวิทยาลัยใหญ่ หัวใจพอเพียง



มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ “สถาบันการศึกษาเชี่ยวชาญ สืบสานปณิธานแห่งความดี”

สถานศึกษา เปรียบเสมือนโรงงานขนาดใหญ่ ที่มีหน้าที่ในการผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ ประสิทธิภาพ และศักยภาพ มหาวิทยาลัยของไทยมีทั้งภาครัฐและเอกชนมีความเจริญก้าวหน้าทางด้านการศึกษา วิทยาการและเทคโนโลยีเกือบแทบทุกแห่ง แต่ทั้งนี้ หลายแห่งมุ่งเน้นการจัดการเทคโนโลยีและวิทยาศาสตร์ จนลืมรากเหง้าแห่งภูมิปัญญา สืบการส่งเสริมและอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น จนเกือบจะเลือนหายไป

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ มีพันธกิจที่นอกเหนือจากการผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพระดับแนวหน้าของประเทศ ยังเน้นด้านการบริการวิชาการและถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่ชุมชน สังคม และประชาคมอาเซียน อีกทั้งมุ่งมั่นส่งเสริมอนุรักษ์ และพัฒนาศูนย์กลางทางด้านสารสนเทศแห่งภูมิปัญญาและการถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมกรุงรัตนโกสินทร์สู่อาเซียน และสังคมโลก ทั้งนี้เนื่องจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ เป็นมหาวิทยาลัยเก่าแก่ของรัฐที่ได้รับนามพระราชทานถึง 2 ครั้ง คือ “สวนสุนันทา” นามพระราชทานจากพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ และ “ราชภัฏ” นามพระราชทานจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ด้วยวิสัยทัศน์กว้างไกลของผู้บริหาร ตลอดจนคณาจารย์ที่มุ่งเน้นผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ และมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เข้าสู่ตลาดแรงงานไทย อาเซียนและตลาดแรงงานโลก อีกทั้งยังสนับสนุนส่งเสริมการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทย และภูมิปัญญาท้องถิ่นให้คงอยู่คู่กับกรุงรัตนโกสินทร์ในมุมมองของอาเซียน จากพันธกิจ วิสัยทัศน์และแนวคิดของผู้บริหารมหาวิทยาลัย นำไปสู่การก้าวขึ้นเป็นผู้นำอันดับ 1 ของกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏของประเทศไทย



ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

“การพัฒนาหน่วยงานให้ก้าวหน้าอย่างมั่นคง โดยพึงกระทำอย่างคู่ขนานทั้งการพัฒนาต่อเติมสิ่งใหม่ ๆ และอนุรักษ์รักษาสิ่งที่ดีงามแต่เดิมนั้นไว้ให้คงอยู่ การพัฒนานั้น ๆ จึงจะเกิดความยั่งยืน”

การบริหารจัดการมหาวิทยาลัยเป็นไปโดยการยึดหลักเอกภาพเชิงนโยบาย มีการบริหารจัดการที่เป็นระบบ ยึดหลักธรรมาภิบาลและความโปร่งใส อาศัยการทำงานร่วมกันเป็นทีม ด้วยความร่วมมือร่วมใจของบุคลากรทุกฝ่าย ตลอดจนกระจายอำนาจการทำงานเพื่อขับเคลื่อนการทำงานให้บรรลุตามเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ รวมถึงการสร้างเครือข่ายพันธมิตร และการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายในการบริหารจัดการ ทั้งภาครัฐ เอกชน ศิษย์เก่า ตลอดจนองค์กรท้องถิ่น ชุมชน และประชาชนทุกภาคส่วนอย่างเท่าเทียม

นอกจากนี้มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ยังมอบหมายให้หน่วยงานต่าง ๆ ในสังกัดบูรณาการการทำงาน และกระบวนการเรียนรู้ใหม่ ๆ เข้ากับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยมุ่งเน้นการยึดหลักความคุ้มค่า เพราะยึดถือว่างบประมาณที่ใช้จ่ายไปนั้น เกิดจากภาษีของประชาชน ภาษีของราษฎร การนำเงินนั้นมาใช้ จะต้องใช้อย่างคุ้มค่า เต็มประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์สูงสุดแก่นักศึกษา และสังคม ซึ่งเป็นแนวความคิดในการพัฒนาหน่วยงานให้ก้าวหน้าอย่างมั่นคง โดยพึงกระทำอย่างคู่ขนานทั้งการพัฒนาต่อเติมสิ่งใหม่ ๆ และอนุรักษ์รักษาสิ่งที่ดีงามแต่เดิมนั้นไว้ให้คงอยู่ การพัฒนานั้น ๆ จึงจะเกิดความยั่งยืนให้บังเกิดแก่หน่วยงานนั้น ๆ



บทสรุป

การปฏิบัติตนเองแบบอย่างแห่งความพอเพียงนั้น ไม่ได้จำกัดอยู่ที่ผู้ใดผู้หนึ่ง แต่สามารถกระทำได้ทุกคน โดยขอให้เริ่มต้นที่จิตใจ จิตใจที่มั่นคง แน่วแน่ และยึดหลักของความถูกต้อง และมีจิตสาธารณะ มุ่งสร้างประโยชน์และความสุขเพื่อส่วนรวม ซึ่งจากตัวอย่างที่ยกมาให้เห็นนั้นจะเห็นได้ว่าความพอเพียง เป็นส่วนหนึ่งของความดี สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกบริบท ทุกสถานที่

ชุมชน ชุมชนเป็นหน่วยย่อยของสังคม ซึ่งประกอบไปด้วยครอบครัวหลาย ๆ ครอบครัว ดังนั้น การเริ่มต้นพัฒนาความพอเพียงให้เกิดขึ้นในชุมชนนั้น เริ่มต้นจากวิธีการสังเกตปัญหา และปรึกษาหารือ ระดมหรือความคิดเห็นจากสมาชิก ปัญหาบางอย่างเกิดขึ้นจากภายนอก แต่ปัญหาหลายอย่างก็มีรากฐานมาจากภายในชุมชนเอง เมื่อทราบถึงปัญหานั้นแล้ว ก็ควรจะริบหาทางแก้ไข เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาลุกลามบานปลาย ซึ่งการแก้ไขปัญหานั้นทุกอย่างจะเกิดขึ้น และสำเร็จลุล่วงได้โดยดีนั้น ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากสมาชิกในชุมชน รวมตัวรวมใจเป็นหนึ่งเดียว และตั้งปณิธานในการแก้ไขปัญหานั้น และรู้จักพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส เปลี่ยนจากปัญหาให้เป็นบทเรียนรู้สำหรับชุมชน เพื่อที่จะได้มีวิธีรับมือ และแนวทางการแก้ไขปัญหานั้นที่จะเกิดขึ้นได้อย่างยั่งยืน

ข้าราชการ และบุคคล การปฏิบัติตามหลักความพอเพียง ในส่วนของบุคคลนั้น ขอเพียงแต่จิตใจตั้งมั่น และมีความเชื่อมั่นที่จะทำในสิ่งที่ถูก ปฏิบัติตนเองตามหลักศาสนา ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ว่าอายุไหน เพศไหน หรืออาชีพอะไร ทุกคนก็สามารถปฏิบัติตามหลักความพอเพียงได้ ขอเพียงแต่เริ่มต้นจาก “การตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด” เพราะหน้าที่ทุกหน้าที่ ตำแหน่งทุกตำแหน่ง เสมือนน็อตตัวเล็ก ๆ ที่มีความสำคัญเท่า ๆ กัน ที่จะขับเคลื่อนรถยนต์ไปข้างหน้า หากขาดน็อตตัวใดตัวหนึ่งไป การขับเคลื่อนนั้นย่อมก่อให้เกิดอุปสรรคและปัญหาตามมาแม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม

หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ควรมีการบริหารงานด้วยหลักความพอเพียง คือยึดหลักธรรมาภิบาลและความซื่อสัตย์สุจริตในการดำเนินงาน อาศัยความร่วมมือร่วมแรง และมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาองค์กรให้เจริญก้าวหน้า โดยอนุรักษ์รักษาสิ่งที่ดีงามให้คงอยู่ และขจัดความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ ตลอดจนปัญหาการทุจริตคอร์รัปชัน อันเป็นบ่อนทำลายความยั่งยืนขององค์กร และประเทศชาติ หากทุกฝ่ายตั้งใจทำหน้าที่ของตนอย่างเต็มศักยภาพและความสามารถแล้ว องค์กรนั้น ๆ ย่อมประสบความสำเร็จและได้รับการยอมรับจากชุมชน สังคม และประชาชนโดยทั่วกัน

บทสรุป



อย่ามัวรังρονเกื้อนชะเธอจำ
กินอยู่น้อยใช้น้อยอย่างพอดี
อมวันนี้ใช้วันหน้าได้ผาสุก
จงยึดออกตามรอยพ่ออย่างภูมิไจ

เร่งกลับมาพอดิตามวิถี
ไม่มีหนี้เพิ่มภาระให้หนักใจ
ไม่เป็นทุกข์สุขใจเป็นไหนไหน
เกริกก้องไกลให้โลกได้สันสะเทือน

ความพอเพียง ไม่ได้จำกัดเพศ อายุ ศาสนา การศึกษา และอาชีพของมนุษย์ ไม่ได้แบ่งแยกฐานะ ชนชั้น คนจน คนรวย แต่ความพอเพียงเป็นเครื่องหมายของ “ผู้รู้จักคุณค่าของชีวิต” หากการมีชื่อเสียง ยศถาบรรดาศักดิ์ และฐานะเงินทอง หมายถึงผู้มีคุณค่าแล้ว การรู้จักบริหารจัดการสิ่งที่มีอยู่ให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สูงสุดต่อตนเอง และสังคม ก็หมายถึงผู้รู้จักคุณค่าของตนเองเช่นกัน ดังนั้น ไม่ว่าเราจะมีฐานะ เงินทอง การศึกษา หรืออาชีพใด ๆ ก็ควรรู้จักกระทำตนให้เป็น “ผู้มีคุณค่า” และ “ผู้รู้จักคุณค่า” ของตนเองให้มากที่สุด

ฉันพอเพียง เพียงพอหรือเปล่า

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้มาถึงบทนี้แล้ว หมายความว่าท่านได้รู้จักคำว่า “พอเพียง” อย่างลึกซึ้งพอสมควรแล้ว แต่การที่รู้จักคำว่า “พอเพียง” ไม่ได้หมายความว่าท่านเป็นคนพอเพียง ดังนั้น เมื่อรู้จักความหมาย และประโยชน์ของความพอเพียงแล้ว ถึงเวลาหรือยังที่ท่านต้องสำรวจตนเอง หากท่านอยากรู้ว่าตนเองพอเพียงหรือไม่ ให้ท่านตอบคำถามต่อไปนี้ด้วยตัวของท่านเอง

1. ท่านมีรายได้ต่อเดือนมากกว่ารายจ่ายหรือไม่

คำถามง่าย ๆ ที่ท่านสามารถตอบได้ด้วยตนเอง ถ้าหากท่านรู้จักจัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย หรือบัญชีครัวเรือน ท่านจะสามารถระบอยอดรายรับและรายจ่ายได้ ท่านจะทราบได้ทันทีว่าท่านมีรายได้สัมพันธ์กับรายจ่ายหรือไม่ มากน้อยเพียงใด ลองตอบคำถามในใจ และตรวจคำตอบของท่าน ดังนี้

กรณีแรก หากคำตอบของท่านคือมีรายได้มากกว่ารายจ่าย นั้นหมายถึงท่านเป็นผู้มีความสามารถในการบริหารจัดการเงินรายได้ที่ดีมาก ๆ ทั้งนี้อาจเพราะปัจจัยหลายอย่าง ทั้งท่านมีหน้าที่การงาน หรือประกอบอาชีพที่มีผลกำไรดี หรืออาจมาจากการที่ท่านไม่มีหนี้สิน หรือภาระใช้จ่ายเกินตัว เป็นต้น ท่านเป็นผู้หนึ่งที่ “พอเพียง” อยู่ในระดับดีพอสมควร

กรณีที่สอง หากคำตอบของท่านคือมีรายจ่ายมากกว่ารายได้ นั้นหมายถึงท่านขาดการบริหารจัดการรายได้อย่างมีประสิทธิภาพ อาจมาจากปัจจัยต่าง ๆ ข้างต้น เช่น อาชีพหรือรายได้ต่อเดือนท่านไม่มั่นคง มีผลกำไรหรือเงินได้น้อย ท่านเป็นหนี้สิน และมีภาระใช้จ่ายอยู่มาก ทั้งนี้หากท่านถอดอคติที่ว่า “แค่นี้ก็ไม่พอจะใช้ จะเอาอะไรไปเก็บไปออม” ท่านจะเห็นว่า สาเหตุของการมีรายจ่ายมากกว่ารายได้นั้น เป็นเพราะท่านไม่มีความขยันเพียงพอ หรือท่านใช้จ่ายในสิ่งที่ไม่จำเป็น และมีราคาเกินต่อความสามารถในการซื้อหาของท่าน ส่วน

ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

ใหญ่แล้วมักเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นนัก เช่น รถยนต์ หรือคอนโด ทั้งที่ท่านสามารถโดยสารรถสาธารณะ ท่านสามารถเดินเท้า หรือปั่นจักรยานได้ หลายปัจจัยส่งผลให้ท่านคิดว่าการได้มาซึ่งทรัพย์สินนั้นมีคุณค่า มีความจำเป็น แน่แน่นอนว่าหากท่านมีรายได้หรือกำลังซื้อมากพอ การซื้อของเหล่านี้ย่อมเข้าขั้น “จำเป็น” สำหรับท่านได้ แต่หากท่านยังมีรายได้ไม่เหมาะสม เหตุใด ท่านไม่เลือกที่จะอดทน ขยัน เก็บออม เก็บหอมรอมริบ และซื้อเมื่อกำลังซื้อของท่านพร้อม ทั้งนี้ ท่านต้องประมาณตนเองด้วยการซื้อหาไม่ได้เดือดร้อนตัวเองมากไป เช่น การอดอาหาร หรือการบริโภคอาหารสำเร็จรูปทุกวัน เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย ให้เหลือเงินเก็บออมมากที่สุด นั่นก็ไม่ใช่วิถีแห่งความพอเพียง เพราะหัวใจของความพอเพียงคือ “การได้มาซึ่งปัจจัยสี่เพื่อดำรงชีวิต โดยที่ไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น” แนวทางการแก้ไขเพียงท่านพึงระลึกอยู่เสมอว่า ปัจจัยสี่ที่สำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์คือ ที่อยู่อาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ซึ่งท่านเองคงมีความสามารถหาได้อย่างพร้อมเพียงขอเพียงแต่ท่านอย่างพึงรับรื้อน ค่อยเป็นค่อยไป ใช้เวลาและความอดทนเป็นเครื่องมือในการแสวงหาสิ่งที่ท่านต้องการเพิ่มเติม โดยไม่เดือดร้อนตนเอง และผู้อื่น ถึงจะเรียกว่าท่านคือผู้รู้จัก “พอเพียง”

2. ท่านมีเงินออม หรือเงินเก็บในบัญชีธนาคารหรือไม่

ดังที่กล่าวในบทที่ 2 การออมเงินเปรียบเสมือนตัวบ่งชี้ถึงฐานะทางเศรษฐกิจของบุคคล การออมเงินทำได้หลายวิธี ทั้งการเปิดบัญชีธนาคาร และซื้อทองคำ หรือการลงทุนในหลักทรัพย์ต่าง ๆ อาทิ หุ้น พันธบัตรรัฐบาล หรือการซื้อสลากออมทรัพย์ของสถาบันการเงินต่าง ๆ เป็นต้น ไม่ว่าวิธีการใด ๆ ขอเพียงเป้าหมายของการออมเงินท่านบรรลุจุดประสงค์ คือ “มีเงินเก็บ เงินออม สามารถนำมาใช้ได้ทันทีเมื่อจำเป็นเร่งด่วน” ดังนั้นท่านควรพิจารณาตนเองว่าวันนี้ ท่านได้เริ่มออมเงิน หรือทรัพย์สินหรือยัง หากท่านรู้จักได้เริ่มออมแล้ว ให้ท่านพิจารณาว่าท่านออมกี่ส่วน ใช้จ่ายกี่ส่วน และหากเป็นไปได้ให้ท่านปรับอัตราสัดส่วนการออมให้ได้อย่างน้อย 1 ใน 4 ส่วนของรายได้หรือรายรับทั้งหมดที่ท่านได้รับ เพราะหากท่านออมมาก เมื่อท่านต้องการใช้จ่ายเร่งด่วน หรือต้องการลงทุนขยายผลทรัพย์สินของท่านก็เป็นเรื่องง่าย ทั้งนี้การออมดังกล่าวท่านต้องรู้จักพอดี พอสมควร ไม่ออมจนไม่เหลือเงินส่วนนี้ใช้จ่าย ต้องหยิบยืมผู้อื่นมาใช้จ่าย ลักษณะเช่นนี้ ไม่ถือว่าเป็นการออม และเป็นบุคคลผู้ใช้จ่ายเงินได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ

3. ท่านมีทรัพย์สินอื่น ๆ อาทิ รถยนต์ บ้าน ที่ดิน ที่เป็นชื่อของท่านเองหรือไม่

เมื่อท่านสำรวจรายได้ รายจ่าย และเงินออมแล้ว ให้ท่านลองสำรวจทรัพย์สินของท่านที่มีอยู่ และเป็นชื่อ หรือกรรมสิทธิ์ของท่านเองว่าท่านมีหรือไม่ มีอะไรบ้าง มีมูลค่าประมาณเท่าใด และมีโอกาสเสื่อมราคา หรือเพิ่มราคาหรือไม่ ทั้งนี้ทรัพย์สินอื่น ๆ ที่

ท่านมี และเป็นกรรมสิทธิ์ของท่านจะแสดงถึงฐานะความเป็นอยู่ของท่าน การที่ท่านมีทรัพย์สินมากมายถึงท่านมีฐานะมั่นคง ร่ำรวย แต่ไม่ได้หมายความว่าท่านเป็นผู้พอเพียง เพราะหากทรัพย์สินนั้นท่านได้มา โดยที่ท่านติดหนี้ และต้องผ่อนชำระอยู่ ตรงกันข้ามกับผู้ที่ไม่มีทรัพย์สินเหล่านี้เลย แต่ไม่มีหนี้สิน แม้เป็นเพียงเกษตรกร ชาวไร่ชาวนา ถ้าหากเขาเหล่านั้นสามารถดำรงชีพด้วยปัจจัยสี่ได้อย่างสมบูรณ์ไม่เดือดร้อนตนเองและผู้อื่นแล้ว ก็ถือว่ามีความพอเพียงอยู่ในหัวใจเช่นกัน

4. ท่านมีอาชีพ หน้าที่การงาน และรายได้มั่นคงหรือไม่

อาชีพสัมพันธ์กับรายได้ วลีนี้เป็นประโยคสั้น ๆ ที่ทุกท่านเคยได้ยิน ทั้งนี้ อาชีพการงาน ไม่ได้หมายถึงการรับราชการ หรือการบรรจุเป็นพนักงาน เจ้าหน้าที่ที่ทำงานประจำในสำนักงาน บริษัท โรงงาน หรือหน่วยงานราชการอื่น ๆ เพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงทุกสาขาอาชีพ เช่น ตำรวจ ทหาร เกษตรกร กระทั่งพ่อค้า แม่ค้า และเจ้าของธุรกิจ เพราะอาชีพ หมายถึงสิ่งที่มนุษย์กระทำเพื่อให้ได้มาซึ่งค่าตอบแทนรายได้เพื่อดำรงชีพ ทั้งนี้อาชีพที่ท่านจะต้องเป็นสัมมาอาชีพ หรืออาชีพสุจริต ถูกต้อง ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ขัดต่อหลักศีลธรรมอันดีงามของสังคม ตลอดจนไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร ให้ท่านพิจารณาอาชีพและรายได้ของท่านย้อนหลังอย่างน้อย 1-2 ปี และเปรียบเทียบกับปัจจุบัน ถึงความมั่นคงในอาชีพและรายได้ของท่าน เช่น ระหว่าง 1-2 ปีนี้ ท่านเปลี่ยนงาน ย้ายงาน หรือออกจากงานหรือไม่ เพราะเหตุใด หรือภาคเกษตรกรพิจารณาจากระยะเวลาการเพาะปลูก 1-2 ปีนี้ ผลผลิตที่ได้แตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร เมื่อพิจารณาแล้วให้ท่านหาสาเหตุของความแตกต่าง และเปรียบเทียบว่ารายได้ที่ได้รับในปัจจุบัน ท่านสามารถหาได้ในระดับเดียวกันหรือมากกว่า ในระยะเวลาเท่า ๆ กันนี้ได้หรือไม่ ถ้าได้เพราะเหตุใด ถ้าไม่ได้เพราะเหตุใด ทั้งหมดนี้ เป็นปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบเท่านั้น ไม่ได้บ่งบอกว่าท่านเป็นคนพอเพียงหรือไม่ เพียงแต่เป็นปัจจัยสะท้อนให้ท่านเห็นว่าท่านกำลังปฏิบัติตนเองไปในทิศทางใด เช่น การที่ท่านเปลี่ยนงาน หากท่านไม่มีภาระหนี้สิน หรือขัดสนในการใช้จ่าย ท่านเพียงประสงค์เปลี่ยนงานเพียงเพราะต้องการหาประสบการณ์ หรือต้องการทำงานใกล้บ้าน นั้นหมายความว่าท่านอาจเป็นผู้พอเพียง แต่ในทางกลับกัน ถ้าท่านเลือกเปลี่ยนงานเนื่องจากท่านคิดว่าภาระความรับผิดชอบท่านเยอะ ท่านต้องการรายได้ที่สูงขึ้น เพราะมีค่าใช้จ่ายสูงขึ้นด้วย นั่นก็อาจหมายความว่าท่านอาจไม่พอเพียง คำตอบนี้ท่านสามารถตอบคำถามตนเองได้ในใจ แล้วพิจารณาให้รอบคอบ ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อให้ตนเองเดือดร้อน ลำบากน้อยที่สุดในขณะที่หากท่านสุขสบายดี ก็ควรรู้จักแบ่งปัน เผื่อแผ่ และอย่าได้หลงระเหิดในความสุขสบาย เพราะชีวิตคือความไม่แน่นอน ในวันข้างหน้าท่านอาจลำบากเพราะผลแห่งการกระทำในวันนี้นั้นก็อาจเกิดขึ้นได้

ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

5. ท่านมีหนี้สินหรือไม่ หากมีท่านทราบหรือไม่ว่ามากน้อยเพียงใด

ข้อคำถามสุดท้ายที่让您ตอบตนเอง ตอนนี้มีหนี้สินหรือไม่ ท่านติดภาระผูกพันทางการเงินเรื่องใดหรือเปล่า ภาระที่ว่านี้อาจหมายถึง ค่าเช่าที่พักรายเดือน ค่ารถ ค่าใช้จ่ายประจำที่เกิดขึ้น แม้ว่าเป็นรายจ่ายทั่วไป แต่ให้ท่านพึงระลึกเสมอว่ารายจ่ายพร้อมจะกลายเป็นหนี้สินเสมอ เมื่อท่านขาดคำว่า “พอเพียง” ถ้าท่านมีหนี้สิน อย่าเพิ่งวิตกกังวล ให้ท่านพิจารณาให้ถี่ถ้วนถึงสาเหตุของการเป็นหนี้สิน และหาทางออกอย่างชาญฉลาด ท่านก็จะเป็นผู้หนึ่งที่พอเพียงได้ เช่น การที่ท่านไม่ออมเงิน เมื่อเจ็บป่วยฉุกเฉิน ทำให้ท่านต้องกู้ยืมเพื่อทำการรักษา สาเหตุของการเป็นหนี้ คือ “ท่านไม่ได้ออมเงิน” เพราะท่านละเลยไม่เห็นความสำคัญของเงินออม ท่านคิดว่ารายได้และค่าใช้จ่ายท่านสมดุลกันแล้ว ไม่มีเหตุผลจำเป็นที่ต้องเก็บออมเงิน ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหาขึ้นมา ท่านจึงต้องแบกภาระหนี้สินจากความสามารถของท่านเอง แนวทางการแก้ไข ให้ท่านรู้จักออมเงิน แม้ระหว่างช่วงชำระหนี้สินก็ขอให้ท่านเริ่มออมเงิน อาจไม่สามารถออม 1 ส่วน ใช้ 3 ส่วน ตามแนวความคิดข้างต้นได้ แต่ก็ขอให้ท่านได้รู้จักออม เพียงน้อยนิด เมื่อท่านออมบ่อย ๆ จะกลายเป็นนิสัยและความเคยชิน ในวันข้างหน้าท่านจะมีเงินเก็บเงินออมใช้จ่ายยามจำเป็น และไม่ต้องเป็นหนี้เป็นสินอีก

ทั้งนี้จากคำถามต่าง ๆ ข้างต้น เป็นเพียงการสำรวจตนเองของท่าน เมื่อท่านตอบคำถามเหล่านั้นด้วยตนเอง ท่านน่าจะพอประมาณได้ว่าตนเองมีความ “พอเพียง” อยู่ในตัวหรือยัง หากยังไม่มี ถึงเวลาแล้วหรือยังที่ท่านจะเริ่มพอเพียง เพื่อเป็นรากฐานอนาคตที่ดีของท่านและครอบครัว

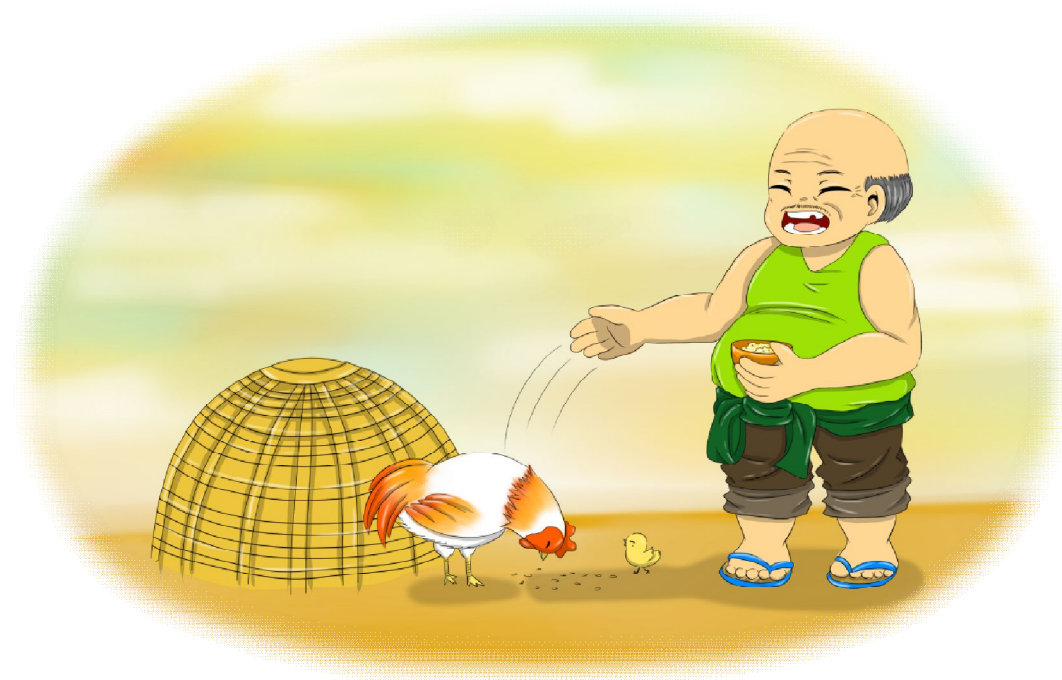


พอเพียงแล้วฉันได้อะไร

การพอเพียง ไม่ได้หมายถึงการประหยัด ตระหนี่ หรือเก็บสะสมเงินเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงหลักการบริหารจัดการชีวิตที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้ได้กับทุกเรื่อง ทุกวาระ ทุกโอกาส ทั้งนี้หากท่านเริ่มปฏิบัติตนเองตามหลักความพอเพียงแล้วนั้น สิ่งที่ท่านได้รับตอบแทนกลับมาแล้วแต่ส่งผลต่อท่านทุกประการ ดังนี้

1. มีสุขภาพจิตใจที่ดี

ปัจจุบันจะเห็นได้ว่ามนุษย์ได้พัฒนาเทคโนโลยีไปอย่างก้าวกระโดด การศึกษา วิทยาศาสตร์ และสารสนเทศมีความทันสมัย สมบูรณ์ก้าวหน้ากว่ายุคทุกสมัย ที่ผ่านมาก เหมือนจะเป็นไปด้วยความสุขความสมบูรณ์ แต่หากเราพิจารณาโดยละเอียดแล้ว จะเห็นว่าการพัฒนา มาพร้อมกับการแข่งขัน การเปลี่ยนแปลงมาพร้อมกับความเสื่อมโทรม ทั้งหมดนี้เกิดจากฝีมือมนุษย์ การพัฒนาไม่ใช่เรื่องไม่ดี หากแต่การพัฒนาด้านเทคโนโลยี สังคม และเศรษฐกิจ ควรเติบโตไปพร้อมกับการพัฒนาคุณภาพจิตใจ จากการเปลี่ยนแปลง และเติบโตของยุคศตวรรษที่ 20 มนุษย์มีการแบ่งแยกเชื้อชาติ ศาสนา หลายแหล่งแบ่งแยก ชนชั้นวรรณะ สร้างความแตกต่างทางความคิด และสังคม เกิดสภาวะความเครียดและ คุณภาพจิตใจของประชาชนที่ตกต่ำ การดิ้นรนเอาตัวรอด การแก่งแย่ง แข่งขัน จึงดีจึงเด่น ได้เกิดขึ้นในสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งนี้หากผู้ใดไม่มีภูมิคุ้มกันที่ดี ย่อมไหลไปตามกระแส สังคม เกิดความเครียด และมีสุขภาพจิตใจที่ไม่ดี ขาดความมั่นใจ ไม่สามารถคิด วิเคราะห์ และแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบกับจิตใจได้ ทำให้จิตใจย่ำแย่ เสื่อมโทรม หากเรามี ความพอเพียงเป็นภูมิคุ้มกันแล้ว ไม่ว่าสิ่งใดมากระทบต่อจิตใจ เราก็จะมีความสุข และรับมือ กับปัญหา พร้อมทั้งหาทางแก้ไขและรับมือกับปัญหานั้น ๆ ได้อย่างชาญฉลาด มีเหตุผล และ สำเร็จเสร็จสิ้นทุกประการ



2. มีสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรง

เมื่อจิตใจแข็งแรงแล้ว ร่างกายก็สมบูรณ์แข็งแรงตามไปด้วย เพราะหลักแห่งความพอเพียง ไม่ได้หมายถึงการใช้จ่าย เงินทอง การเกษตรเพียงอย่างเดียว การบำรุงดูแลรักษาร่างกาย ก็เป็นหลักแห่งทางสายกลาง คือความพอเพียงด้วย ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงละการบำเพ็ญทุกรกิริยา และหันมาเสวยพระกระยาหารบำรุงพระวรกาย ให้สมบูรณ์แข็งแรง มีเรี่ยวแรงในการบำเพ็ญพระโพธิญาณจนสำเร็จลุล่วงบรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ทั้งนี้ หากเรามีความพอดี พอประมาณอยู่ในหัวใจแล้ว แม้แต่การกินการอยู่ เราก็ย่อมรู้จักเลือกกิน เลือกอยู่อย่างพอเหมาะพอดี ไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป กินพออิ่ม หรือเฉลิมฉลองพอเป็นพิธีเมื่อมีโอกาส และเสริมสร้างความสุขและกำลังใจ เมื่อกายพร้อมใจพร้อม ก็จะมีภูมิคุ้มกันต่อการรับมือเรื่องต่าง ๆ ทั้งดีและร้ายได้อย่างเหมาะสม แม้ในพุทธศาสนาเอง ได้มีพุทธสุภาษิตว่า “อโรคยา ปารมาราภา” หมายถึง ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ยกตัวอย่างง่าย ๆ หากเรารู้จักพอเพียงแล้ว เราจะฉลาดที่จะเลือกซื้ออาหารในตลาดมาบริโภค ซื้อในปริมาณที่พอเหมาะกับตนเอง ในราคา และคุณภาพที่พอดี ไม่ถูกแต่ด้อยคุณภาพ หรือแพงแต่ไม่มีสารอาหาร และรสชาติที่เหมาะสม อีกทั้งเมื่อบริโภคปริมาณมาก หากเกิดการย่อยอาหารไม่สมบูรณ์ก็ส่งผลให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ และโรคอ้วนตามมา ในทางตรงกันข้ามหากบริโภคน้อยเกินไปก็ย่อมได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนั้นผู้รู้จักพอเพียง จึงเป็นผู้ชาญฉลาดที่จะรักษาสุขภาพจิต สุขภาพกายให้แข็งแรงควบคู่กันได้

3. มีคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดี

เมื่อสุขภาพจิตใจ และร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ก็พร้อมที่จะประกอบสัมมาอาชีพ หาเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้อย่างปกติสุข ไม่เป็นหนี้เป็นสิน ไม่สร้างความเดือดร้อนลำบากให้แก่ตนเอง ครอบครัว และคนอื่น ดำรงชีวิตอย่างมีความรู้ ความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต มีความฉลาดเอาตัวรอดได้ และมีภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม

ประโยชน์ของเศรษฐกิจพอเพียง หากจะกล่าวถึงรายละเอียดนั้นมีมากมายเกินคำจำกัดความ แต่เมื่อสรุปโดยสารแล้ว ผู้ที่ปฏิบัติตนเองด้วยความพอเพียง ย่อมจะเห็นผลสำเร็จที่เกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัวด้วยตนเองอยู่เสมอ ดังนั้น หากท่านอยากรู้ว่า “พอเพียงแล้วได้อย่างไร” ก็ขอให้ท่านเริ่มลงมือปฏิบัติตามหลัก 7 ป. พอเพียงได้ทันที

จะเป็นอย่างไร ถ้าไม่รู้จักพอ

ท่านจะเชื่อหรือไม่ ข่าวหน้า 1 หรือข่าวในโทรทัศน์ที่ท่านรับชมทุกวัน ล้วนแต่มีสาเหตุมาจากคำว่า “พอเพียง” ทั้งสิ้น ยกตัวอย่างให้ท่านได้เห็นภาพ เช่น ข่าวการค้ายาเสพติด สาเหตุเพราะยาเสพติดเป็นสิ่งผิดกฎหมาย เพราะทำลายสุขภาพ และมอมเมาผู้เสพ เมื่อจำหน่ายยาก มูลค่าก็สูง และเมื่อมูลค่าสูง ก็เป็นสิ่งล่อตาล่อใจให้ผู้ไม่รู้จักพอที่หวังร่ำรวยทางลัด โดยไม่ออกแรง หรือลงทุนลงแรงใช้เป็นช่องทางในการยกระดับคุณภาพชีวิตของตนเอง หากทำสำเร็จหลายคนก็ร่ำรวยเงินทอง แต่จะมีสักกี่รายที่หลุดรอดตราซังแห่งความยุติธรรม และวัฏจักรแห่งกรรมไปได้ เมื่อมีผู้จำหน่ายยอมมีผู้เสพ ปัญหาในสังคมที่เราเห็นตามหน้าหนังสือพิมพ์รายวัน คือ เมายาบ้าแล้วอาระวาด ก่อเหตุปล้นชิงทรัพย์ ฆ่าข่มขืน หรือก่อเหตุอาชญากรรมรายวัน ล้วนแล้วแต่มีสาเหตุมาจากการไม่พอประมาณ ไม่พึงพาตนเองทั้งนั้น

นอกจากนี้ในนัยที่สำคัญขึ้นมากอีก เช่น ปัญหาการทุจริตคอร์รัปชัน จะหมดไปหากทุกคนรู้จักคำว่า “พอเพียง” ทั้งนี้ เป็นไปได้ยาก เพราะเงินทองไม่เข้าใครออกใคร คำพูดนี้แม้จะฟังดูตลก แต่เป็นคำตลกร้าย เพราะสะท้อนถึงความเป็นจริงในสังคมไทยอย่างหาที่เปรียบมิได้ ปัญหาการทุจริตคอร์รัปชัน นำมาซึ่งความเสื่อมโทรมทางวัตถุ จิตใจ และสุขภาพของประชาชนในสังคม หากผู้รับเหมารับงานแต่เพียงพอเลี้ยงดูตนเองและครอบครัว ตลอดจนลูกน้องมีรายได้พอดี พอประมาณ ไม่ใช้จ่ายเกินตัว หรือหากผู้จ้างงาน ข้าราชการ นักการเมือง จัดให้มีการประมูลแข่งขัน อย่างสุจริตยุติธรรม การซื้อขายอย่างถูกต้อง ยุติธรรม โปร่งใสและเกิดประโยชน์ต่อประชาชนและสังคมโดยแท้จริงแล้ว สังคมนั้นย่อมเป็นสังคมที่น่าอยู่ และดำรงด้วยรอยยิ้ม ความช่วยเหลือเกื้อกูล ตลอดจนการแบ่งปันอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ในระดับล่าง แม้การทำเกษตรกรรม หากเกษตรกรไทยน้อมนำหลักการเกษตรทฤษฎีใหม่ไปปฏิบัติให้เกิดผลจริงอย่างเป็นรูปธรรมแล้วนั้น เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ก็ไม่กระทบต่อผลผลิต และรายได้ หรือกระทบในระดับที่สามารถรับมือและแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองได้ เช่น ปัญหาภัยแล้ง ถ้าเกษตรกรทุกรายสละพื้นที่ตนเองขุดสระ 1 ส่วน ย่อมสามารถคำนวณปริมาณน้ำ และความต้องการแต่ละพื้นที่ได้อย่างพอดีในแต่ละปี ลดปัญหาขาดแคลนน้ำอุปโภคบริโภคในฤดูแล้ง และหากมีปริมาณมากก็สามารถช่วยรองรับปริมาณน้ำ บรรเทาปัญหาน้ำท่วมน้ำหลากในฤดูฝน แม้แต่การเพาะปลูกพืชที่หลากหลาย ก็ช่วยลดปัญหาราคาผลผลิตทางการเกษตรตกต่ำ เพราะสามารถจำหน่ายผลผลิตอื่น ๆ แทนผลผลิตที่ราคาตกต่ำได้ เป็นการพึ่งพาตนเองที่ยั่งยืนและเป็นรูปธรรม เป็นตัวอย่างที่เด่นชัดมากที่สุดประการหนึ่ง



ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

เริ่มต้นตามรอยพ่อ

ขอเพียงแต่ผู้อ่านทุกท่านเปิดใจ และศรัทธาต่อแนวคิดแห่งความยั่งยืนนี้ จะพบว่าเป็นเรื่องใกล้ตัว สามารถกระทำได้ทุกบุคคล ทุกเวลา และอย่าได้เกรงกลัวว่าหากกระทำแล้วจะไม่สำเร็จผล ความพอเพียงนั้นไม่ได้ให้ประหยัด ตระหนี่ หรือรัดตัวจนเกิดทุกข์ แค่เราทำ ทำ และทำ ในสิ่งที่มีความสุข ไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น ตลอดจนมีภูมิคุ้มกันต่อสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เท่านั้นก็คือความพอเพียงแล้ว จะพอน้อย พอมาก ก็ขอให้รู้จัก “พอ” เพราะเรามีต้นแบบ ผู้ทรงเป็นแบบอย่างที่ดี มีพระราชฯแห่งแผ่นดิน ทรงปฏิบัติให้เป็นแบบอย่างแล้ว จงอย่าได้ท้อแท้ ท้อถอย เริ่มทำได้เท่าที่ทำได้ หากไม่เริ่มวันนี้ก็จะไม่รู้จักริเริ่มต้นสักที แม้การเริ่มคิดก็เป็นผลสำเร็จแล้ว และจะสำเร็จสมบูรณ์เมื่อท่านลงมือ “ทำ” ทุกวันนี้เราทุกคนใส่เสื้อ “รักในหลวง” แต่จะมีสักกี่คนที่ใส่เสื้อ “ทำตามในหลวง” เพราะพระองค์ไม่เคยอยากให้ประชาชนรักพระองค์ พระองค์อยากเห็นคนไทยรักกัน อยากเห็นคนไทยรู้จักพึ่งพาตนเอง แบ่งปัน และช่วยเหลือกันและกัน จับมือและนำพาประเทศชาติไปสู่ความสำเร็จ ความมั่งคั่งอย่างยั่งยืน บนพื้นฐานแห่งความพอเพียง

ประเทศไทยเป็นชาติแรกในโลกที่รู้จักคำว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” เราจึงเป็นชาติที่โชคดีที่สุด แม้ฝรั่งต่างชาติหลายคน มองว่าเศรษฐกิจพอเพียงสอนให้คนเป็นคนจน อยาได้สนใจ หรือถอดถอนกำลังใจ เพราะความเป็นคนไทย คือรากเหง้าคือวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่า มีอารยธรรม และมีพระราชฯทรงเป็นผู้นำประเทศให้เจริญเติบโตองงาม ทั้งด้านวัตถุและจิตใจ เมื่อที่เราทำสำเร็จกันอย่างพร้อมเพียงทั้งประเทศ เมื่อนั้น ต่างชาติจะยอมรับในความมั่นคง ยั่งยืนของเราเอง และอาจจะนำหลักแนวคิดของเราไปยึดถือปฏิบัติตาม ดังเช่นหลากหลายชาติที่เริ่มสนใจและผลักดันหลักปรัชญาแห่งการดำรงชีวิตที่ยั่งยืนนี้ในประเทศของตนเอง เช่น เยอรมัน และญี่ปุ่น หรือแม้แต่การยอมรับขององค์การนาชาติอย่างสหประชาชาติ (UN) ก็มิมีติยอมรับและยกย่องหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ว่าเป็นแนวทางการปฏิบัติที่นำไปสู่ความสำเร็จอย่างมั่นคง ยั่งยืนอย่างแท้จริง



บทสรุป

หากท่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้มาถึงตอนนี้แล้ว ไม่มีบทสรุปใด ๆ นอกเหนือจากคำถามสั้น ๆ “วันนี้ท่านเริ่มต้นพอเพียงแล้วหรือยัง” เพราะความพอเพียงนั้น ได้ริเริ่มจากพระโอรสของพระราชาแห่งแผ่นดินไทยมากกว่า 50 ปี แล้ว และพระองค์ยังทรงย้ายอยู่เสมอ หลายคนพูดถึงความพอเพียง นักเรียน นักศึกษาหลายคนสืบค้นข้อมูลเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อจัดทำรายงาน การบ้านส่งอาจารย์ เกษตรกรศึกษาดูงานไร่นาสวนผสม หรือโครงการพระราชดำริ ข้าราชการ บริษัท องค์กร หน่วยงาน และสถาบันการศึกษาผลักดันโครงการต่าง ๆ โดยบูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งถ้าหากเรายอมรับความจริงจะเห็นว่า ณ วันนี้ เศรษฐกิจพอเพียงได้เริ่มต้นขึ้นบนผืนกระดานมาเนิ่นนานแล้ว แล้วเมื่อไหร่คำว่า “พอเพียง” นี้ จะถูกเขียนลงบนแผ่นดินไทยอย่างจริงจัง และเป็นรูปธรรมให้ประจักษ์แก่สายตาประชาคมโลกสักที

เอกสารอ้างอิง

- เกษม วัฒนชัย และจิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา. (2555). **CSR ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง**. กรุงเทพฯ: ดาวฤกษ์ คอมมูนิเคชั่น.
- จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยาและปริยานุช พิบูลสราวุธ. (2554). **ตามรอยพ่อ ชีวิตพอเพียง...สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: เพชรรุ้ง.
- ณัฐพงษ์ ทองภักดี. (2550). **ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง: ความเป็นมาและความหมาย**. วารสารพัฒนบริหารศาสตร์ ปีที่ 47 ฉบับที่ 1/2550.
- ผู้จัดการออนไลน์. (2551). **UN เทิดพระเกียรติพระมหากษัตริย์นักพัฒนา ถวายรางวัลความสำเร็จสูงสุด ด้านการพัฒนามนุษย์**. สืบค้นวันที่ 17 ธันวาคม 2557 จาก <http://www.manager.co.th/Qol/ViewNews.aspx?NewsID=9490000069271>.
- ภูมิพลอดุลยเดช, พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา. (2552). **คำพ่อสอน: ประมวลพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง/มูลนิธิพระดาบส**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรุงเทพ.
- มูลนิธิชัยพัฒนา. (2550). **เศรษฐกิจพอเพียงและทฤษฎีใหม่**. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). **ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง**. กรุงเทพฯ: 21 เซ็นจูรี.
- _____. (2554). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2504-2509)**. สืบค้นวันที่ 16 กันยายน 2554 จาก <http://www.nesdb.go.th/Default.aspx?tabid=83>.
- สุพัตรา สุภาพ. (2541). **สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม: ศาสนา: ประเพณี**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุเมธ ตันติเวชกุล. (2541). **การดำเนินชีวิตในระบบเศรษฐกิจแบบพอเพียงตามแนวพระราชดำริ ในวารสารน้ำ, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ศูนย์ศึกษาเศรษฐกิจพอเพียง** ๕.ค. 2541-ม.ค. 2542 หน้า 16.
- อำพน กิตติอำพน. (2550). **ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับสังคมไทย**. นนทบุรี: เพชรรุ้งการพิมพ์.

ประวัติผู้แต่ง

ชื่อ - นามสกุล ภูสิทธิ์ ภูคำชะโนด
ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำสาขาวิชาการจัดการนวัตกรรมสังคม
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
ตำแหน่งบริหารปัจจุบัน รองผู้อำนวยการฝ่ายบริการวิชาการ สถาบันวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
E-mail phusit.kh@gmail.com, phusit.ph@ssru.ac.th
ที่อยู่ 227 หมู่ 11 บ้านโนนเมือง ตำบลบ้านม่วง อำเภอบ้านดุง
จังหวัดอุดรธานี 41190

ประวัติการศึกษา

ปริญญาโท	การพัฒนาสังคม	สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์(นิด้า)
ปริญญาตรี	การบริหารการศึกษา	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปริญญาตรี	นิเทศศาสตร์ทั่วไป	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ

- การพัฒนาสังคม พัฒนาชุมชน เศรษฐกิจพอเพียง



“ความพอเพียง...คือการประพฤติ ปฏิบัติแห่งการดำรงชีวิตที่พอดีกับตัวเอง และผู้อื่น จนนำมาซึ่งผลสุดท้ายคือ “ความสุขที่ยั่งยืน”ซึ่งมักเต็มไปด้วยความสบายกายและใจ เป็นความสุขแบบพอดี โดยความสุขแบบนี้มีอยู่แล้วในธรรมชาติ เป็นความจริงที่อยู่แบบมีขมิ้นมาปฏิปทา เกิดอยู่ระหว่างหย่อนยาน และสุดตึง นั่นคือ ความพอดี ครั้นมนุษย์มีการแสวงหาสิ่งใดที่มากเกินไป หรือน้อยเกินไปย่อมมีได้ทั้งสุขและทุกข์ปะปนกันไปเป็นธรรมดา แต่คนเรามักไม่สุขตลอด หรือทุกข์ตลอดไปเช่นกัน ทุกสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามกาลเวลาตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ดังนั้นเมื่อรู้แล้วมนุษย์เราต้องดำรงชีวิตอยู่อย่างไรให้มีความสุขแบบพอดี พอเพียงเพื่อทำความดีและทำประโยชน์เพื่อส่วนร่วม แค่นี้ชีวิตก็พอแล้ว”

ตามรอยพ่อ อยู่อย่างพอเพียง

ผลงานด้านเศรษฐกิจพอเพียง

- งานวิจัยเรื่อง การมีส่วนร่วมของกรรมการชุมชนในการพัฒนาชุมชนเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
- งานวิจัยเรื่อง การศึกษาวิถีชีวิตชุมชนวัดประหารระบือธรรม เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
- งานวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคลและครัวเรือนของประชาชนในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
- งานวิจัยเรื่อง แนวทางการดำรงชีวิตอย่างมีสุขตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชนในชุมชนเมืองเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
- งานวิจัยเรื่อง รูปแบบการน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- บทความเรื่อง การดำรงชีวิตอย่างมีสุขตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชนในชุมชนเมืองเขตดุสิตกรุงเทพมหานคร
- บทความเรื่อง การน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในระดับบุคคลและครัวเรือนของประชาชนและผู้นำชุมชนในชุมชนเมือง
- Guideline for Happy Living According to Sufficiency Economy Philosophy of People and Community Leaders in Urban Communities.
- Ways of Life of Undergraduate Students Based On Sufficiency Economy Philosophy in Suan Sunandha Rajabhat University.
- Performances and Activities of Urban Communities Leader Based On Sufficiency Economy Philosophy in Dusit District, Bangkok Metropolitan.
- Motivation and Livelihood of Undergraduate Students Based On Sufficiency Economy Philosophy in Suan Sunandha Rajabhat University.
- A Study on Local Wisdom towards Career Building of People in Kamchanood Community.
- A Study of Social and Cultural Context for Tourism Management by Community Kamchanood District, Amphoe Ban Dung, Udon Thani Province.

