



# การดำเนินชีวิตตามหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

องค์การบริหารส่วนตำบลสายทอง  
อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง

# ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร



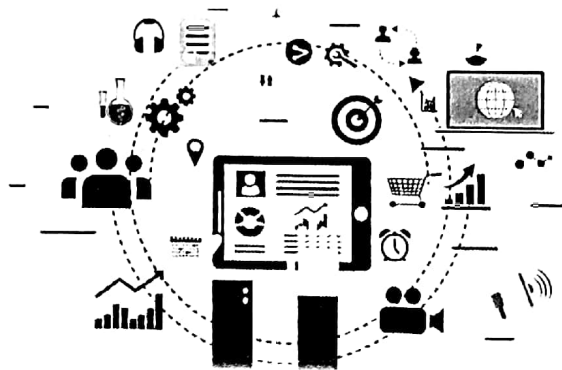
เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงชีวิต และปฏิบัติตนของประชาชนทุกระดับตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน จนถึงระดับรัฐทั้งในการดำรงชีวิตประจำวัน การพัฒนาและบริหารประเทศ ให้ดำเนินไปใน *ทางสายกลาง* โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวหน้าต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก

## จุดเริ่มต้นแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

ผลจากการใช้แนวทางการพัฒนาประเทศไปสู่ความทันสมัย ได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก่สังคมไทยอย่างมากในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม สังคมและสิ่งแวดล้อม อีกทั้งกระบวนการของความเปลี่ยนแปลงมีความสลับซับซ้อนจนยากที่จะอธิบายในเชิงสาเหตุและผลลัพธ์ได้ เพราะการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดต่างเป็นปัจจัยเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน

สำหรับผลของการพัฒนาในด้านบวกนั้น ได้แก่ การเพิ่มขึ้นของอัตราการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ ความเจริญทางวัตถุ และสาธารณูปโภคต่างๆ ระบบสื่อสารที่ทันสมัย หรือการขยายปริมาณและกระจายการศึกษาอย่างทั่วถึงมากขึ้น แต่ผลด้านบวกเหล่านี้ส่วนใหญ่กระจายไปถึงคนในชนบท หรือผู้ด้อยโอกาสในสังคมน้อย

แต่ว่ากระบวนการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้เกิดผลลบติดตามมาด้วย เช่น การขยายตัวของรัฐเข้าไปในชนบท ได้ส่งผลให้ชนบทเกิดความอ่อนแอในหลายด้าน ทั้งการต้องพึ่งพิงตลาดและพ่อค้าคนกลางในการส่งสินค้าทุน ความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติ ระบบความสัมพันธ์แบบเครือญาติ และการรวมกลุ่มกันตามประเพณี เพื่อการจัดการทรัพยากรที่เคยมีอยู่แต่เดิมแตกสลายลง ภูมิความรู้ที่เคยใช้แก้ปัญหาและสั่งสมปรับเปลี่ยนกันมา ถูกลืมนั่นและเริ่มสูญหายไป





สิ่งสำคัญก็คือ ความพอเพียงในการดำรงชีวิต ซึ่งเป็นเงื่อนไขพื้นฐานที่ทำให้คนไทยสามารถพึ่งตนเอง และดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีศักดิ์ศรี ภายใต้อำนาจและควมมีอิสระในการกำหนดชะตาชีวิตของตนเอง ความสามารถในการควบคุมและจัดการเพื่อให้ตนเองได้รับการสนองต่อความต้องการต่างๆ รวมทั้งความสามารถในการจัดการปัญหาต่างๆ ได้

ด้วยตนเอง ซึ่งทั้งหมดนี้ถือว่าเป็นศักยภาพพื้นฐานที่คนไทยและสังคมไทยเคยมีอยู่แต่เดิม ต้องถูกกระทบกระเทือน ซึ่งวิกฤตเศรษฐกิจจากปัญหาฟองสบู่ และปัญหาความอ่อนแอของชนบท รวมทั้งปัญหาอื่นๆ ที่เกิดขึ้น ล้วนแต่เป็นข้อพิสูจน์และยืนยันปรากฏการณ์นี้ได้เป็นอย่างดี

## เศรษฐกิจพอเพียงเป็นอย่างไร

เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง เศรษฐกิจที่สามารถอุ้มชูตัวเองได้ให้มี *ความพอเพียงกับตัวเอง (Self Sufficiency)* อยู่ได้โดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น ซึ่งต้องสร้างพื้นฐานทางเศรษฐกิจของตนเองให้ดีเสียก่อน มีความพอกินพอใช้สามารถพึ่งพาตนเองได้ ย่อมสามารถ สร้างความเจริญก้าวหน้าและฐานะทางเศรษฐกิจของประเทศได้

## ใครที่สามารถนำเศรษฐกิจพอเพียงไปปฏิบัติได้

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวปรัชญาที่ *ทุกๆ คน* สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ไม่ว่าจะเป็นตัวเราเอง นักเรียน เกษตรกร ข้าราชการ และประชาชนทั่วไป ตลอดจนบริษัท ห้างร้าน สถาบันต่างๆ ทั้งนอกภาคการเกษตรและในภาคการเกษตร สามารถนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงดังกล่าวไปปฏิบัติ เพื่อดำรงชีวิตและพัฒนาธุรกิจการค้าได้จริง



# หลักการดำเนินชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงต้องคำนึงถึงอะไรบ้าง

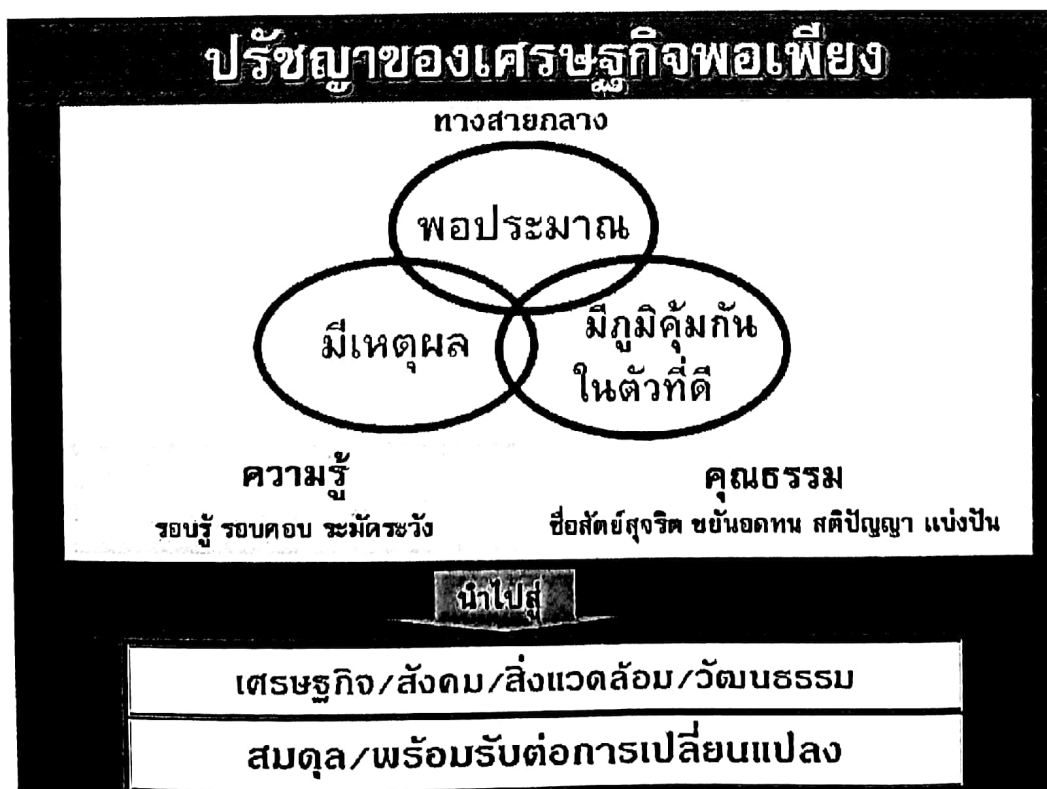
การดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของ **ทางสายกลาง** และ **ความไม่ประมาท** โดยคำนึงถึงหลักการ ๓ ประการ ดังนี้

๑. ความพอประมาณ
๒. ความมีเหตุผล
๓. การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว

โดยการดำเนินงานเศรษฐกิจพอเพียงที่ดีจะต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไข **ความรู้** และ **คุณธรรม** ตลอดจนต้องเป็นคนดี มีความอดทน พากเพียร

**ความพอประมาณ** หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับการดำรงชีวิต การดำเนินธุรกิจอย่างพอเพียงตามความสามารถ และศักยภาพของตนที่มีอยู่ และต้องเป็นไปอย่าง **มีเหตุผล** ที่เหมาะสมตลอดจนพึงนึกถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ

**การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว** เป็นการเตรียมความพร้อม ความรู้ ที่จะรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงจากการเปลี่ยนแปลง หรือที่เราได้ยินกันคุ้นหูก็คือ **๓ ห่วง ๒ เงื่อนไข**





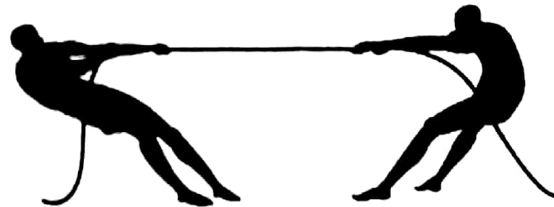
## การปฏิบัติตนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

เราสามารถมีส่วนร่วมในการปฏิบัติตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงโดยร่วมปฏิบัติในสิ่งง่าย ดังนี้

๑. ยึดหลักประหยัด ดัดทอนค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นในทุกด้าน ลด ละ ความฟุ่มเฟือยในการดำรงชีวิต
๒. ประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง สุจริต แม้จะตกอยู่ในภาวะขาดแคลนในการดำรงชีพ



๓. ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์ที่รุนแรงและไม่ถูกต้อง



๔. ไม่หยุดนิ่งที่จะหาทางให้ชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ โดยชวนขวนขวายหาความรู้ ให้เกิดรายได้เพิ่มพูนจนถึงขั้นพอเพียง
๕. ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี ลดละสิ่งชั่วร้ายให้หมดสิ้นไป



## การดำเนินชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงจะเกิดผลอย่างไร

การดำเนินการพัฒนาตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจักนำไปสู่

๑. การดำรงชีวิตที่สมดุลมีความสุขตามอัตภาพ
๒. การพัฒนาเศรษฐกิจของตนเองและประเทศชาติมั่นคง
๓. การอยู่ร่วมกันในสังคมเกิดความเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน

“...เศรษฐกิจพอเพียง เป็นเสมือนรากฐานของชีวิต รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน เปรียบเสมือนเสาเข็ม ที่ถูกตอกรองรับบ้านเรือนตัวอาคารไว้นั่นเอง สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็ม และลืมเสาเข็มเสียด้วยซ้ำไป...”

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช  
จากวารสารชัยพัฒนา ฉบับประจำเดือนสิงหาคม ๒๕๔๒

## ความเข้าใจในเศรษฐกิจพอเพียง

เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง จะเป็นเรื่องที่เราพึ่งตนเอง ไม่ต้องไปเบียดเบียนคนอื่น คือสอนในด้านของทางสายกลาง โดยให้เรามีความพอเพียง ไม่ฟุ้งเฟ้อมากเกินไป รู้จักใช้ของอย่างประหยัดและจำเป็น ก่อนจะใช้อะไรต้องมีเหตุผล พิจารณาให้รอบคอบก่อน สอนให้เราเตรียมรับมือกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นเสมอๆ ให้เรารู้จักวางแผนชีวิตอย่างมีระบบระเบียบไม่ยุ่งเหยิง และให้เรามีความซื่อสัตย์ สามัคคี และช่วยเหลือกันในยามลำบาก จะเห็นได้ว่าหากเราทำตามเศรษฐกิจพอเพียงนี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์มากมายเลย ทั้งต่อตัวเองและสังคม

ดังนั้นเราปวงชนชาวไทยจะไม่สามารถมีโครงการที่ดีๆ แบบนี้เกิดขึ้นได้แน่นอน ถ้าหากเราไม่มี พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระผู้ทรงเป็นทั้งกษัตริย์ นักปราชญ์ และพ่อหลวงของแผ่นดินไทย

### การนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

**ด้านเศรษฐกิจ** ไม่ใช่จ่ายเกินตัว ไม่ลงทุนเกินขนาด คิดและวางแผนอย่างรอบคอบ มีภูมิคุ้มกันไม่เสี่ยงเกินไป เช่น ทำบัญชีรายรับรายจ่ายเพื่อที่จะจัดการการใช้จ่ายเงินได้อย่างเป็นระบบ

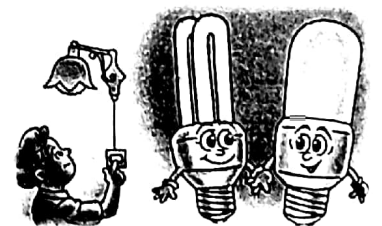


**ด้านจิตใจ** มีจิตใจเข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่า ประโยชน์ส่วนตัว

**ด้านสังคมและวัฒนธรรม** ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รู้รักสามัคคี สร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัว และชุมชน รักษาเอกลักษณ์ ภาษา ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมไทย

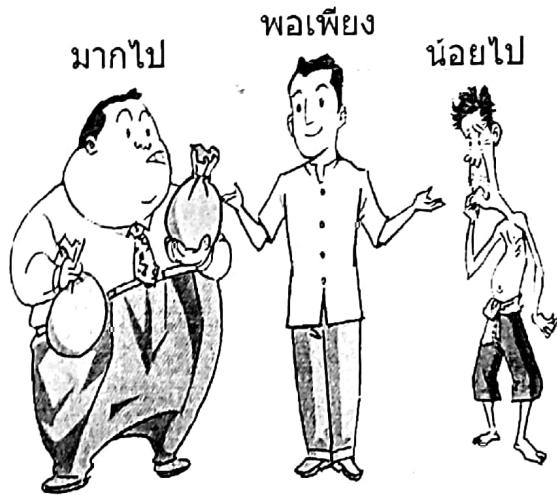
**ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม** รู้จักใช้และจัดการอย่างฉลาดและรอบคอบ ฟื้นฟูทรัพยากรเพื่อให้เกิดความยั่งยืนและคงอยู่ชั่วลูกหลาน เช่น การใช้น้ำอย่างประหยัด ปิดไฟเมื่อไม่ใช้งาน ชันลงชั้นเดียวใช้บันไดแทนลิฟท์

**ด้านเทคโนโลยี** รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการและสภาพแวดล้อม พัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาชาวบ้าน



การน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาประยุกต์ใช้ในทุกภาคส่วนของสังคมอย่างจริงจัง จะส่งผลให้การพัฒนาประเทศก้าวหน้าไป อย่างสมดุล มั่นคง และยั่งยืน พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านชีวิต เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยี อันจะนำไปสู่ “ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย”

## ๑๐ แนวทางการใช้ชีวิตอย่าง "พอเพียง" ตามแบบฉบับ ร. ๙



### รู้จักเหตุและผล

หมายถึง การพิจารณาที่จะดำเนินงานใดๆ ด้วยความถี่ถ้วนรอบคอบ ไม่ย่อท้อ ไร้อคติ คำนึงถึงเหตุผลและปัจจัยแวดล้อมทั้งหมด เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างถูกต้องดีงาม เกิดประสิทธิผล เกิดประโยชน์และความสุข โดยปราศจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น



ความมีเหตุผล การมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การจัดองค์ประกอบของการดำเนินงาน ให้มีสภาพพร้อมรองรับต่อผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในได้เป็นอย่างดี

### มีความพอประมาณ

ความพอประมาณ คือ การทางสายกลาง ทั้งชีวิต การเงิน และความเป็นอยู่ ถ้าขาดความพอประมาณ ชีวิตก็必将ได้รับผลกระทบ คือ เกินพอดี เกิดความไม่รู้จักพอ เกินความต้องการ อยากรได้อยากมี กระทั่งการเงิน คือ การใช้จ่ายเกินตัว ไม่รู้จักพอ เกินประมาณ ใช้เงินเกินความพอดี ความเป็นอยู่ที่เกินพอดี จะใช้แบบหรรุหระ ฟุ่มเฟือย ทั้งอาหาร เครื่องใช้ต่างๆ ทั้งๆ ที่ไม่มีความจำเป็นใดๆ เลย



### สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้ชีวิต

คือการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต ทั้งใกล้และไกล เป็นคุณลักษณะที่สามในปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นอกเหนือจากคุณลักษณะด้านความพอประมาณและด้าน



## เพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย

โดยไม่ต้องคำนึงถึงความจริงในโลกว่า ไม่มีอะไร  
ได้มาฟรีๆ ทุกอย่างต้องลงทุนลงแรงทั้งนั้น  
เช่น การลงทุนทำมาค้าขาย หาอาชีพเสริมเพิ่ม  
รายได้ โดยอาจต้องลงทุน ลงทั้งแรง ศึกษา  
หาความรู้เพิ่มเติม เพื่อเป้าหมายในการเพิ่ม  
เงินเดือนหรือหาโอกาสก้าวหน้าขึ้นในอนาคต  
รายจ่ายแต่ละอย่างมีระดับความสำคัญไม่  
เท่ากัน เราควรใช้จ่ายกับสิ่งจำเป็นต่อการ  
ดำรงชีวิตก่อน เช่น ค่าอาหาร ค่าที่อยู่อาศัย  
และพยายามลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น “เงินทอง  
ไม่ได้ตกจากฟ้า ได้มาเพราะเราหา หมัดไป  
เพราะเราใช้ เหลืออยู่ได้เพราะเราแบ่งเก็บ  
เมื่อยามเราป่วยเจ็บจะได้เยียวยา”



## พอเพียงด้วยวิถีพุทธ

การที่จะให้เศรษฐกิจชุมชนเป็นเศรษฐกิจที่  
พอเพียงได้ ก่อนอื่นเราต้องสร้างวินัยให้  
ตนเอง และสร้างชุมชนเล็กๆ อย่างครบครัน  
ให้กลายเป็นชุมชนที่พอเพียงเสียก่อน โดย  
หัวใจหลักคือการพึ่งพาตนเอง รู้จักคุณค่า  
ของธรรมชาติ และรู้จักใช้สิ่งที่ธรรมชาติให้มา  
ให้เป็นประโยชน์ที่สุด และต้องไม่ลืมที่จะ ลด  
ละ เลิก อบายมุข



## ฉลาดซื้อ ฉลาดใช้

ฉลาดซื้อก็คือ การเลือกซื้อสินค้าที่คุ้มค่า คุ้ม  
ประโยชน์ที่สุด ไม่ซื้อสิ่งของที่ไม่จำเป็น ที่  
สำคัญคือต้องฉลาดคิดก่อนก่อนนี้ ฉลาดใช้ก็คือ  
การใช้สิ่งของที่เราซื้อมาให้คุ้มค่าที่สุด มี  
ประโยชน์สูงสุด และรักษาสิ่งของต่างๆ ให้คง  
อยู่ในสภาพที่เหมาะสมกับการใช้งานได้นานๆ  
รวมถึงประหยัดค่าใช้จ่าย จำพวกค่าน้ำ ค่าไฟ  
ค่าโทรศัพท์





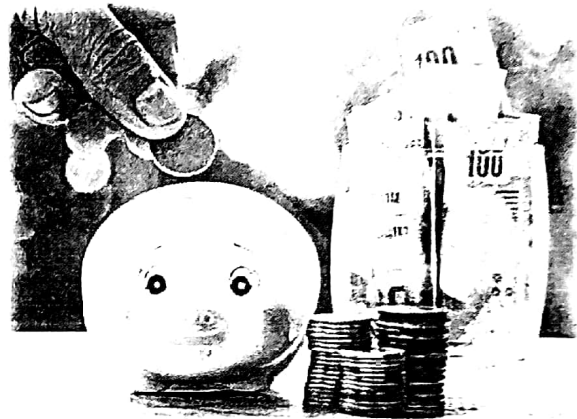


### จดทุกครั้งเมื่อจ่าย

การจดคือหลักง่ายๆ ในการบริหารเงิน หรือพูดง่ายๆ ก็คือเป็นการเฝ้าติดตามรายจ่าย พร้อมทั้งบริหารการใช้จ่ายให้เหมาะสมกับชีวิตจริง ซึ่งบัญชีรายรับรายจ่ายเหล่านี้จะเป็นหลักฐานชั้นดีในการเตือนตัวเองว่า ในแต่ละเดือนเรามีค่าใช้จ่ายอะไรบ้างที่จำเป็น และไม่จำเป็น ซึ่งในสิ่งที่ไม่จำเป็นเราก็ควรที่จะลดเลิกไปจะได้มีเงินเก็บไว้ใช้ในยามที่จำเป็น

### เทคนิคให้มีเงินออม

การออมจะไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไปหากเราตั้งใจแน่วแน่ที่จะกำหนดเป้าหมายการเก็บออมว่า ในแต่ละเดือน แต่ละปี จะมีเงินออมเท่าไร จากนั้นกำหนดเป้าหมาย การใช้จ่ายในแต่ละวัน แต่ละเดือน และเมื่อไหร่ต้องใช้เงินก้อนใหญ่ แล้วจึงประหยัดรายจ่ายด้วยการจ่ายน้อยกว่าหรือเท่ากับเป้าหมายการใช้จ่าย เพื่อให้มีเงินเหลือมากขึ้น และถ้าเป็นไปได้ไม่ควรก่อหนี้โดยไม่จำเป็น และเกินกำลัง



### ฉลาดใช้ชีวิต

เวลาชีวิตมีไม่มากพอให้ลองผิดลองถูก ไม่ต้องใช้ชีวิตให้คุ้มค่า แต่ใช้ชีวิตให้มีคุณค่า ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ไม่ต้องร่ำรวยเป็นเศรษฐี แต่ก็ไม่ได้อดอยากจนต้องเบียดเบียนตนเองและคนอื่น

### ยุทธการหมายเลข ๑๐

การออมแบบเลข ๑๐ นี้ มี ๒ แบบ คือ การออมเงินแบบเลข ๑๐ มีวิธีการคือ เมื่อเราหาเงินมาได้เท่าไรให้หักไว้เป็นเงินออมก่อนที่จะเข้าไปใช้จ่ายทันที ๑๐% ของเงินที่หามาได้ การออมเงินแบบนี้

เหมาะสำหรับคน

ที่มีวินัยทางการเงินค่อนข้างดี ส่วนอีกแบบคือการออมเงินแบบวก ๑๐ หมายถึงถ้าเราใช้เงินไปเท่าไรต้องเก็บเงินเพิ่มให้ได้ ๑๐% ของเงินที่ใช้ไป วิธีนี้เหมาะกับคนที่มีนิสัยชอบจับจ่ายใช้สอยเพราะจะช่วยเตือนความจำให้เราเก็บเงินทุกครั้งไป

