

การดำเนินชีวิตกับเศรษฐกิจพอเพียง

อ. พรนิภา จันทรน้อย*

บทคัดย่อ

บทความนี้ ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งได้พระราชทานให้กับคนไทยทั่วประเทศ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ไม่ใช่จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย ใช้ชีวิตด้วยความระมัดระวังไม่ตั้งมั่นอยู่บนความประมาท มีความพอเพียง คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ให้ดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง ไม่ถึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จะมุ่งเน้น 2 เรื่อง คือ 3 ท่วง คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และ 2 เงื่อนไข คือ เงื่อนไขความรู้ และเงื่อนไขคุณธรรม

คำสำคัญ

เศรษฐกิจพอเพียง ทางสายกลาง

บทนำ

การดำเนินชีวิตของทุกคนในปัจจุบันกำลังประสบกับปัญหาใหญ่ คือ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ เช่น ราคาสิ่งของเครื่องใช้ เครื่องอุปโภคบริโภค รวมถึงราคาน้ำมันสูงขึ้นมาก ทำให้รายรับที่มีอยู่ไม่เพียงพอกับรายจ่าย อาจเนื่องมาจากการใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย ขาดการวางแผนการใช้จ่ายเงิน จึงเกิดปัญหานี้ขึ้นตามมา แต่ถ้าหากเราได้ศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้เข้าใจและนำมาปฏิบัติตามอย่างถูกต้องแล้ว ปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นก็อาจจะไม่เกิดขึ้น การดำเนินชีวิตประจำวันก็จะเป็นไปอย่างมีความสุข

หากจะพูดถึงคำว่า "เศรษฐกิจพอเพียง" แล้ว หลาย ๆ คนมักจะเข้าใจว่าเศรษฐกิจพอเพียงจะใช้ได้เฉพาะกับผู้มีอาชีพเป็นเกษตรกรเท่านั้น แต่ความจริงแล้วเศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับทุกคน ทุกวงการ ทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชนจนถึงระดับรัฐบาล การดำเนินชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น จะต้องตั้งมั่นอยู่บนทางสายกลางหรือความพอดี กล่าวคือ ไม่ถึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ต้องรู้จักประหยัดอดออม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อคนรอบข้าง มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความพอดีแก่ชีวิต ซึ่งความพอดีนั้นจะต้องพอดีใน 5 ด้าน คือ ความพอดีด้านจิตใจ ความพอดีด้านสังคม ความพอดีด้านทรัพยากรสิ่งแวดล้อม ความพอดีด้านเทคโนโลยี และความพอดีด้านเศรษฐกิจ ความพอเพียงไม่ใช่ว่าจะประหยัดจนเกินไป หรือฟุ่มเฟือยจนเกินไป แม้บางครั้งจะดูฟุ่มเฟือยแต่ถ้าทำให้มีความสุขก็อาจทำได้

* หัวหน้าภาควิชาการศึกษาทั่วไป คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น

เศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำรินั้น เป็นปรัชญาที่ชี้แนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทยสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา เป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัยและวิกฤต เพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา โดยเน้นการปฏิบัตินทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนโดยปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจะมุ่งเน้น 2 เรื่อง คือ 3 ท่วง 2 เงื่อนไข ดังนี้

สามท่วง หรือหลักความพอเพียง ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ คือ

ความพอประมาณ ต้องรู้จักพอประมาณทั้งภายในและภายนอก ภายใน หมายถึงการควบคุมตนเองให้รู้จักตอบสนองต่อความอยากมี อยากได้ อยากเป็นของตนเองอย่างพอเหมาะพอเหมาะพอดี ไม่มากและไม่น้อยเกินไป ภายนอก หมายถึงการรู้จักตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบเราอย่างพอเหมาะพอควร ไม่มากและไม่น้อยไปเช่นกัน **ความมีเหตุผล** คือ การรู้จักใช้เหตุผลเข้าพิจารณาทุก ๆ ปัญหาที่เข้ามากระทบตัวเรา ไตร่ตรองอย่างรอบคอบถี่ถ้วนเพื่อใช้ในการรับมือกับปัญหานั้น ความมีเหตุผลจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการที่บุคคลมีข้อมูลที่มากพอ ซึ่งต้องปลูกฝังให้บุคคลเป็นผู้รักในการเรียนรู้ ขยันหมั่นศึกษาหาความรู้เพื่อเพิ่มข้อมูลให้กับตนเองในการนำไปใช้คิดตามหลักเหตุและผลได้เต็มที่ **ระบบภูมิคุ้มกัน** คือ การสอนให้บุคคลรู้จักเท่าทันตนเอง รู้เท่าทันเหตุการณ์รอบตัว ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และหาทางป้องกันรับมือได้ คิดคำนึงถึงผลดีและผลเสียของการเปลี่ยนแปลงนั้น บัณฑิตเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดปัญหานั้นขึ้นมา แม้กระทั่งความล้มเหลวหากไม่สามารถรับมือกับเหตุการณ์นั้นได้

สองเงื่อนไข ประกอบด้วย

เงื่อนไขความรู้ บุคคลต้องมีความรู้ที่เหมาะสมกับสภาพของตน มีความรู้มากพอที่จะนำไปใช้ตามหลักเหตุและผลในการรับมือความเปลี่ยนแปลงนั้น **เงื่อนไขคุณธรรม** เป็นตัวกำหนดทิศทางในการนำความรู้ไปใช้ให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม หากปราศจากคุณธรรมขั้นนำทิศทางแล้ว อาจนำความรู้นั้นไปใช้ในทางที่ผิด อันจะส่งผลเสียหายต่อตัวเอง สังคม คนรอบข้าง และประเทศชาติได้ หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมิได้มีไว้เพื่อวัตถุประสงค์ทางเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียวเท่านั้น หากแต่ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุก ๆ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยแฝงไว้ซึ่งหลักธรรมอันได้แก่ ให้บุคคลรู้เท่าทันความคิดการกระทำของตนเอง เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงไปของโลก เป็นกลอุบายที่หยิบยกเอาหลักทางสายกลางมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน

ที่สำคัญ คือ หลักเศรษฐกิจพอเพียงต้องการปลูกฝัง **"จิตอาสา"** นั่นคือ เศรษฐกิจพอเพียงมิใช่เป็นเรื่องของคนคนเดียว มิได้สอนให้บุคคลรู้จักพึ่งพาตนเองอยู่เพียงคนเดียว แต่สอนให้บุคคลรู้จักเข้าช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังของตน เมื่อตนเองสามารถหาเลี้ยงชีพได้อย่างพอเพียงพอประมาณแล้ว ส่วนที่เหลือเก็บเหลือใช้ก็สามารถแบ่งปันเอื้อเฟื้อให้กับผู้อื่นได้อีก อันเป็นประโยชน์แก่ทั้งตัวเองและบุคคลอื่นๆ ก่อให้เกิดความรักใคร่กลมเกลียว สมัครสมานสามัคคีในหมู่คณะเกิดขึ้น

เราจะประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างไร

การนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้นั้นอันดับแรกเราต้องยึดหลัก **"พึ่งตนเอง"** คือ พยายามพึ่งตนเองให้ได้ก่อน เมื่อเราพึ่งตนเองได้แล้วเราก็จะสามารถช่วยเหลือบุคคลอื่นต่อไปได้ การพึ่งตนเองได้นั้น เราจะต้องรู้จักตนเอง ในแต่ละครอบครัวต้องมีการบริหารจัดการการเงินอย่างพอดี ประหยัดไม่ฟุ่มเฟือย สมาชิกในครอบครัวแต่ละคนต้องรู้จักตนเอง เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับรายรับ - รายจ่าย ในครอบครัวของตนเอง ซึ่งการที่เรารู้ข้อมูลดังกล่าวจะทำให้เราสามารถรักษาระดับการใช้จ่ายของตนไม่ให้เกินพอดี

การจดบันทึกและทำบัญชีรายรับ - รายจ่าย นั้นจะเป็นการวางแผนในการควบคุมค่าใช้จ่าย การทำบัญชีรายรับจ่ายของครอบครัวสามารถทำได้ง่าย ๆ คือ แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ด้านซ้ายเป็นรายได้ และด้านขวาเป็นรายจ่าย หรือเรียกว่า รายรับจ่ายของตัวเอง รายรับได้มาจากไหนบ้าง เช่น เงินเดือนพ่อ เงินเดือนแม่ หรือรายได้พิเศษอื่น รายจ่าย เช่น ค่ากับข้าว ค่าน้ำมันรถ ค่าเช่า ค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า ค่าโทรศัพท์ เป็นต้น จากนั้นให้นำมาพิจารณาว่ารายจ่ายใดควรลดลงได้หรือไม่ เช่น ค่าไฟฟ้า ค่าโทรศัพท์ บางรายการตัดหรือยกเลิกไปเลยได้หรือไม่ มีเงินเหลือแต่ละเดือนเท่าไร การประหยัดต้องเป็นประชาติของทุกคนในครอบครัว การจะซื้อของเข้าบ้านแต่ละชิ้น ต้องประเมินกำลังรายได้ให้ดี หากไม่จำเป็นให้ตัดไปเสีย ให้ระวังการใช้เงินในระบบเงินผ่อน

นอกจากนั้นแล้ว การพัฒนาตนเองให้สามารถ "อยู่ได้อย่างพอเพียง" คือ ดำเนินชีวิตโดยยึดหลักทางสายกลางให้อยู่ได้อย่างสมดุล คือ มีความสุขที่แท้ไม่รู้สึกขาดแคลนจนต้องเบียดเบียนตนเองหรือดำเนินชีวิตอย่างเกินพอดีจนต้องเบียดเบียนผู้อื่นหรือเบียดเบียนสิ่งแวดล้อมโดยปฏิบัติดังนี้

- ยึดหลัก พออยู่ พอกิน พอใช้
- ยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่าย ลดความฟุ่มเฟือย ในการดำรงชีพ
- ประกอบอาชีพด้วยความถูกต้องและสุจริต
- ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์และการแข่งขัน
- มุ่งเน้นหาเช้าหาเย็นก่อนมุ่งเน้นหาเงินทอง
- ภูมิปัญญาชาวบ้านและที่ดินทำกิน คือ ทนทางสังคม
- นำความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเพื่อปรับวิถีชีวิต สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

ความพอเพียง ไม่ได้จำกัดให้เราใช้ชีวิตอย่างอดอยากอย่างที่หลายคนเข้าใจ หากแต่เป็นการอยู่อย่างไม่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย เช่น การไปเที่ยว ใครอยากไปเที่ยวที่ไหนก็ได้ แต่ต้องดูด้วยว่ามีกำลังพอที่จะเที่ยวได้เท่าไร หากต้องไปหยิบยืมเงินเพื่อนมาเพื่อไปเที่ยวอย่างนี้ก็เรียกว่าพอเพียง ดังนั้น เราต้องรู้จักประมาณตนเองในการกิน การอยู่ การใช้ชีวิตโดยทั่วไป หรืออย่างเช่น การใช้โทรศัพท์มือถือที่มีใช้กันอยู่แทบทุกคน การใช้อย่างพอเพียง คือ เราต้องดูตัวเราเองว่า เรามีความจำเป็นในการใช้มากน้อยแค่ไหน หรือวัตถุประสงค์ของการใช้โทรศัพท์มีอะไรบ้าง เช่น ใช้โทรออก ใช้รับสาย ใช้ถ่ายรูป เราก็ควรเลือกรุ่นที่มีฟังก์ชันเท่าที่ต้องการใช้ ไม่ใช่ว่าจะต้องใช้รุ่นที่มีราคาสูงมีฟังก์ชันต่าง ๆ มากมายแต่ก็ไม่ได้ใช้ครบทุกฟังก์ชันแบบนี้ก็เรียกว่าไม่รู้จักเพียงพอ

ความพอประมาณ เช่น การแต่งกายของนักศึกษา นักศึกษาหญิงหลาย ๆ คนอาจจะมีย่องเท้ามากกว่า 5 คู่ ที่จริงแล้วมีสัก 3 คู่ก็น่าจะพอดี คือ มีรองเท้าแตะ 1 คู่ รองเท้าผ้าใบ 1 คู่ แล้วก็รองเท้าสำหรับสวมมาเรียนอีก 1 คู่ **หรืออีกกรณี** การเดินช้อปปิ้งตามห้างสรรพสินค้า นั้น ถ้าเราไปโดยไม่มีเป้าหมายแต่เดิน ๆ แล้วเจอของสักชิ้นที่ถูกใจก็ซื้อเลยโดยไม่มี ความจำเป็น เช่นนี้ ก็ถือได้ว่าไม่รู้จักพอประมาณ และไม่มีเหตุผล

ความมีเหตุผล ในทางตรงกันข้ามหากการไปเดินช้อปปิ้งนั้น เราได้มีการตั้งเป้าหมายไว้แล้วว่าเราจะไปซื้ออะไร ซื้อเพื่อไปทำอะไร แบบนี้เรียกว่า เรามีเหตุผล

ในการใช้จ่ายเงินของทุกคนเราต้องรู้ว่าตัวเราเองมีความสามารถในการใช้จ่ายแค่ไหน ต้องหาทางป้องกันไม่ให้เกิดความเดือดร้อนต่อครอบครัว การซื้อของก็เหมือนกัน เราต้องรู้จักประมาณตัวของเราเองไม่ใช่เห็นอะไรอยากได้อะไรไปเสียทุกอย่าง ทางแก้ก็คือตั้งสติให้ได้ว่าเราจะใช้อะไร ทำอะไร สติเป็นก้าวแรกของการใช้เศรษฐกิจพอเพียง

เมื่อเราสามารถควบคุมการใช้จ่ายเงินของเราได้แล้วเราก็จะทำให้เรามีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีได้ เมื่อมีเหตุการณ์ใด ๆ เกิดขึ้นในวันข้างหน้าเราก็สามารถรองรับกับสถานการณ์นั้นได้

การดำเนินชีวิตให้อยู่อย่างปกติสุขได้นั้น ให้เราดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เราเป็นคนเกียจคร้าน ไม่ได้สอนให้เราไม่ทำงาน แต่ว่าสอนให้ทุกคนรู้จักใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ด้วยการปฏิบัติงานตามหน้าที่ที่ตนจะต้องกระทำ ไม่ละเลยต่อหน้าที่ การปฏิบัติอะไรตามหน้าที่ท่านให้ทำด้วยปัญญาไม่ให้ทำด้วยความโง่ ความหลง ความยึดมั่น ให้ทำด้วยปัญญารู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งนั้น ๆ

จะเห็นได้ว่า หลักการเศรษฐกิจพอเพียง นั้น โดยแท้จริงแล้ว มิใช่มีวงจำกัดอยู่เฉพาะด้านเศรษฐกิจ แต่จะครอบคลุมทุกส่วนของการดำรงชีวิตของคนในสังคม ดังคำอธิบายลักษณะของเศรษฐกิจพอเพียง ของศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี ที่ว่า

เศรษฐกิจพอเพียงไม่เน้นเอาเงินเป็นตัวตั้ง แต่เน้นที่ความเป็นผู้เจริญทุกด้าน เช่น การพึ่งตนเอง ความเพียร ความประหยัด ความมีเหตุผล ความพอประมาณ หรือมีขณิมาปฏิบัติ การต้องใช้ความรู้ การมีสติ การมีปัญญา โดยสรุปต้องมีความถูกต้องในทุก ๆ ด้าน เศรษฐกิจพอเพียงไม่ใช่เรื่องเศรษฐกิจอย่างเดียวแต่เป็นวิถีชีวิตแห่งความพอเพียง เป็นเศรษฐกิจธรรมนิยม เป็นเศรษฐกิจวัฒนธรรม เป็นวิถีชีวิตที่มีศีลธรรมอันนำไปสู่สุขภาวะความสมดุลเป็นธรรมและความร่มเย็นเป็นสุข (ประเวศ วะสี, 2547)

สรุป

การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น จะต้องยึดหลักใน 2 เรื่อง คือ 3 ท่วง อันประกอบด้วย ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และ 2 เงื่อนไข ประกอบด้วย เงื่อนไขความรู้ เงื่อนไขคุณธรรม หรือยึดตามหลักทางสายกลาง กล่าวคือ ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิตนั้น ทุกคนในครอบครัวจะต้องมีจิตอาสา เพราะเศรษฐกิจพอเพียงมิใช่เป็นเรื่องของคนคนเดียว เป็นเรื่องของทุกคนในครอบครัว ดังนั้น ทุกคนในครอบครัวจะต้องรู้จักการพึ่งตนเองและต้องรู้จักตนเองให้ได้ก่อน

การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น จะต้องไม่ใช้เงินเกินตัว ต้องใช้ให้พอดีกับรายได้ที่มีหรือน้อยกว่ารายได้เพื่อการอดออม การทำบัญชีรายรับ รายจ่ายในครัวเรือนจะทำให้เราสามารถวางแผนและควบคุมรายจ่ายได้ นอกจากนั้นแล้ว ทุกคนจะต้องรู้จักคำว่าประหยัด ดังคำกล่าวที่ว่า **"จะมั่งมีเพราะประหยัด จะอึดคักเพราะฟุ่มเฟือย"** รู้นิดเดียวยังทำให้เรือใหญ่จมได้ จงอดกลั้น อดทน อดออมแล้วจะไม่อดตาย คนรวยเพราะทำตัวจนคนขัดสนเพราะทำตัวร่ำรวย จงกินแต่พออิ่ม ชิมแต่พอดี เป็นหนี้แต่พอประมาณ อย่าเอาโรงแรมเป็นบ้าน อย่าเอาภัตตาคารเป็นครัว อย่ากินเกิน อย่าใช้เกิน อย่าเกินพิกัด เกินอัตรา เกินกำลังเกินความจำเป็น รู้จักเก็บเงินด้วยการทำตัวต่ำ รู้จักลดขนาดความต้องการลงเพื่อความอยู่รอดของครอบครัว สังคมและประเทศชาติ อย่าลืมว่าพลาดไปครั้งพังไปนาน เพราะฉะนั้น ขอให้ถือว่าการใช้จ่ายพอสมควรแก่ฐานะและรู้จักคำว่า **"ง พอ"** ประกอบด้วย พอเพียง พอดี พอกิน พออยู่ พอใช้ และพอประมาณ นำมาเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขตลอดไป

เอกสารอ้างอิง

เกษม วัฒนชัย. (2548). **เศรษฐกิจพอเพียง**. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.

เกษม วัฒนชัย. (2549). แนวทางการจัดทำแผนพัฒนาอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ. 2550-2554 ใน การสัมมนากรรมการสภามหาวิทยาลัยและผู้บริหารของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปี 2549 วันที่ 7-8 กรกฎาคม 2549. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2546). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. (พิมพ์ครั้งที่ 13) กรุงเทพฯ: ม.ป.ป.

พิพัฒน์ ยอดพฤติการณ์. (2546). **เศรษฐกิจพอเพียงหมายถึงอะไร**. กรุงเทพฯ: สถาบันไทยพัฒน์ มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์.

ประเวศ วะสี. (2547). **ยุทธศาสตร์รัตนโกสินทร์**. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. (ม.ป.ป.). ค้นเมื่อ 28 มิถุนายน 2552, จาก http://www.northeasteducation.ac.th/elearning/king_se/philosophy2.php

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2547). **เศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร**. กรุงเทพฯ: ส่วนเศรษฐกิจพอเพียง สศช.

สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการเนื่องมาจากพระราชดำริ. (2547).

เศรษฐกิจพอเพียงปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงชีวิต. กรุงเทพฯ: สำนักงาน กปร.