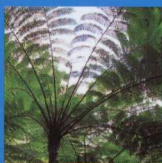
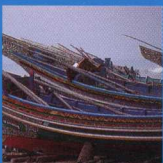




ประกาย  
ความคิด  
สู่ความ



อยู่  
ข



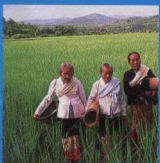
เย็น



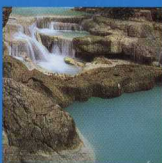
เป็น



สุข  
ๆ



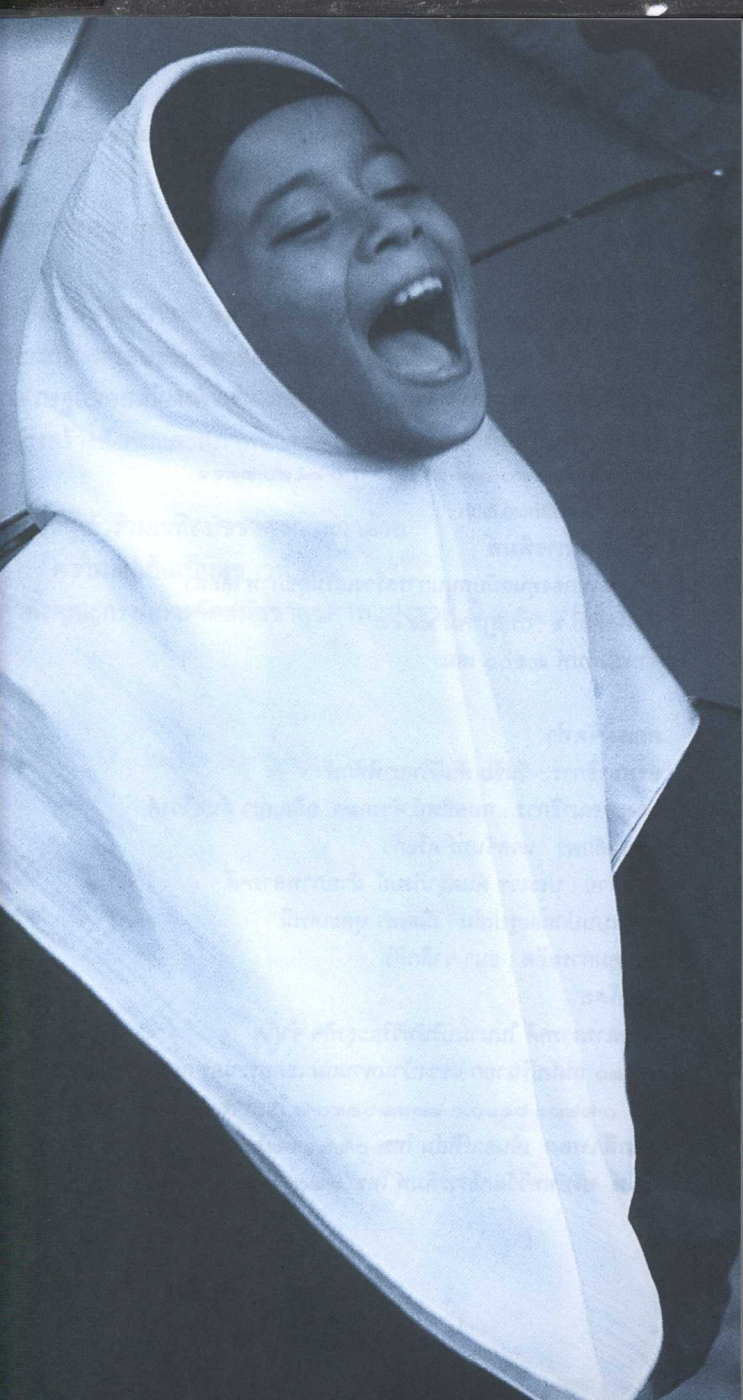
๗-๘ กรกฎาคม ๒๕๔๘  
ศูนย์การประชุม  
อิมแพค เมืองทองธานี  
นนทบุรี





“ความหมายของความอยู่เย็นเป็นสุขนั้นคืออะไร เรา  
ต้องช่วยกันนิยามและสร้างเครื่องชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข  
ไม่ใช่มีแต่เครื่องชี้วัดความร่ำรวย เช่น จีดีพี เป็นต้น รวมทั้งเรา  
ต้องมาดูว่ามีเหตุปัจจัยใดบ้างที่สร้างและทำลายความอยู่เย็น  
เป็นสุขของสังคม จึงจะสามารถกำหนดเรื่องที่จะต้องทำ  
ตั้งแต่ระดับนโยบาย ลงไปจนถึงระดับการปฏิบัติของส่วน  
บุคคล รวมทั้งกลไกในการขับเคลื่อนอย่างต่อเนื่อง จน  
กระทั่งเกิดความอยู่เย็นเป็นสุข”

น.พ. ประเวศ วะสี



## หนังสือ ปรกาศความคิดสู่ความอยู่เย็นเป็นสุข

หนังสือประกอบงานเวทีสมัชชาสุขภาพแห่งชาติว่าด้วย “ความอยู่เย็นเป็นสุข”

ISBN 974-506-410-6

### จัดพิมพ์โดย

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.)

ชั้น ๒ อาคารด้านทิศเหนือของสวนสุขภาพ (ถนนสารธรณสุข ๖)

ภายในบริเวณกระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง

จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๙๐-๒๓๐๔ โทรสาร ๐-๒๕๙๐-๒๓๑๑

E-mail : hsro@hsro.or.th

### สนับสนุนการพิมพ์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๔๘

จำนวนพิมพ์ ๓,๕๐๐ เล่ม

### คณะผู้จัดทำ

บรรณาธิการ : วันชัย ตันติวิทยาพิทักษ์

กองบรรณาธิการ : กมลทิพย์ จ่างกมล, อภิญา ตันทวีวงศ์

พิสูจน์อักษร : นवलจันทร์ ศรีแก้ว

ภาพถ่าย : ประเวศ ตันตราภิรมย์, ฝ่ายภาพสารคดี

ออกแบบปกและรูปเล่ม : นิลดา หุตะเศรณี

ควบคุมการผลิต : ธนา วาสิกศิริ

### ผลิตโดย

นิตยสารสารคดี ในนามบริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด

๒๘-๓๐ ถนนปรีณายก แขวงบ้านพานถม เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร. ๐-๒๒๘๑-๖๑๑๐, ๐-๒๒๘๑-๖๒๔๐-๒ โทรสาร ๐-๒๒๘๒-๗๐๐๓

แยกสี/เพลต เอ็นอาร์ฟิล์ม โทร. ๐-๒๒๑๕-๗๕๕๙

พิมพ์ บริษัททิวทัศน์การพิมพ์ โทร. ๐-๒๗๒๐-๕๐๑๔

# สารบัญ

คำนำ

๖

ประกายความคิดสู่ความอยู่เย็นเป็นสุข

๙

เวทีสมัชชาสุขภาพ ๒๕-๒๗ พฤษภาคม ๒๕๔๘

“การสร้างครอบครัวและชุมชนให้อยู่เย็นเป็นสุข”

๔๗

“เศรษฐกิจพอเพียงเพื่อความอยู่เย็นเป็นสุข”

๕๙

“การสร้างสังคมและสภาพแวดล้อมเพื่อความอยู่เย็นเป็นสุข”

๗๘

รายชื่อผู้เข้าร่วมเวทีสมัชชาสุขภาพว่าด้วย

๘๘

ความอยู่เย็นเป็นสุข เวที ๑-๔

คำสั่งคณะกรรมการจัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ปี ๒๕๔๘

๙๓



มาตรฐานแห่งชาติ

ว่าด้วย ความ

อยู่เย็นเป็นสุข

๒๕๔๘

สมาคมนโยบายแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๘ ว่าด้วย “ความอยู่เย็นเป็นสุข” เกิดขึ้นจากคำถามที่สืบเนื่องมาจากผลของแนวทางการพัฒนาที่เน้นเศรษฐกิจเป็นเป้าหมายสูงสุดตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ ๑ เป็นต้นมาว่าจะสามารถตอบสนองคุณภาพชีวิตที่ดีของคน และนำไปสู่การมีความสุขในชีวิต ทั้งในระดับปัจเจก ชุมชน จนถึงระดับประเทศได้จริงหรือไม่ นอกจากนี้การประกาศวาระแห่งชาติของรัฐบาลปัจจุบันเรื่อง “เมืองไทยแข็งแรง” ยังมีสาระส่วนหนึ่งที่ระบุว่า “รัฐบาลมีนโยบายส่งเสริมให้คนไทยอยู่เย็นเป็นสุขทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญา สามารถดำรงชีวิตบนพื้นฐานความพอดีประมาณอย่างมีเหตุผลภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง...ภายในปี พ.ศ. ๒๕๖๐” ผนวกด้วยความเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในสังคมไทยในช่วงที่ผ่านมาอีกหลายด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระบวนการผลักดันร่าง พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ ให้ถูกตราเป็นกฎหมายที่มีสถานะเป็น “ธรรมนูญสุขภาพของคนไทย” ซึ่งดำเนินการอย่างต่อเนื่องนับตั้งแต่ปี ๒๕๔๓ เป็นต้นมาจนถึงวันนี้

เวทีสมัชชาสุขภาพแห่งชาติที่จัดขึ้นระหว่างวันที่ ๗-๘ กรกฎาคมนี้ ถือว่าเป็นช่วงสุดท้ายของกระบวนการจัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๘ โดยช่วง ๖ เดือนที่ผ่านมา ก่อนหน้านั้น ได้มีการรวมตัวกันจัดกิจกรรมขึ้นในทุกภูมิภาคของประเทศ ทั้งในรูปของสมัชชาสุขภาพเฉพาะพื้นที่และเฉพาะประเด็นรวม ๖๕ กิจกรรม รวมทั้งการจัดเวทีจุดประกายสมัชชาสุขภาพ เพื่อระดมข้อมูล ข้อเสนอจากผู้สนใจและผู้นำทางสังคมทุกสาขาจำนวนประมาณ ๓๐๐ คน รวมทั้งนำข้อมูลทั้งหมดมาสังเคราะห์สู่นโยบายสาธารณะเพื่อนำเข้าสู่เวทีสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ โดยสาระสำคัญทั้งหมดจากกระบวนการดังกล่าวได้ถูกเรียบเรียงและนำมาเสนอไว้ในเอกสารเล่มนี้

เพื่อเป็นสะพานสานพลังความคิดและความหวังสู่ผู้เข้าร่วมสมัชชาสุขภาพ และนำไปสู่การต่อยอดและขยายผล “ความอยู่เย็นเป็นสุข” ให้แก่ไพศาลสู่สังคมของเรา

**คณะกรรมการจัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ปี ๒๕๔๘**





## ประกายความคิดสู่ความอยู่เย็นเป็นสุข\*

บนเส้นทางสู่วาระการประชุมสมัชชาสุขภาพประจำปี ๒๕๔๘ ในประเด็นว่าด้วย “ความอยู่เย็นเป็นสุข” นั้น ได้ผ่านกระบวนการเตรียมการเพื่อรวบรวมข้อมูล ความรู้ ความคิด และประสบการณ์ นับตั้งแต่ต้นปี ๒๕๔๘ ที่ผ่านมา เพื่อถ่วงถ่วงส่องเนื้อหาที่เป็นประโยชน์สูงสุดสำหรับการประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติในวันที่ ๗-๘ กรกฎาคม ปีเดียวกัน โดยมีทั้งในส่วนขององค์ความรู้ การนำเสนอกรณีตัวอย่างจากประสบการณ์จริง ตลอดจนการประมวลข้อคิดเห็น ว่าด้วยแนวทางการสร้างความอยู่เย็นเป็นสุขให้เกิดขึ้นจริงบนรากฐานสังคมไทย ณ ช่วงเวลาปัจจุบัน และสืบสานไปสู่อนาคตได้อย่างยาวนาน

ส่วนหนึ่งของกิจกรรมสำคัญในกระบวนการพัฒนาความรู้ ความคิด และข้อเสนอ สู่เวทีสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ว่าด้วยความอยู่เย็นเป็นสุขในปีนี้ก็คือ การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ขึ้นสี่เวที ในลักษณะที่เปิดกว้างให้ประชาชนและผู้เกี่ยวข้องเข้าร่วมนำเสนอความคิด กรณีศึกษาจาก

\*เอกสารสรุปข้อเสนอจากเวทีจุดประกายสมัชชาสุขภาพแห่งชาติว่าด้วยความอยู่เย็นเป็นสุข เมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๔๘ และเวทีย่อยที่ ๒-๔ เมื่อวันที่ ๒๕-๒๗ พฤษภาคม ๒๕๔๘ จัดทำโดย คณะทำงานจัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ว่าด้วย “ความอยู่เย็นเป็นสุข” สังเคราะห์โดย พิณิจ ฟ้าอำนวยผล เรียบเรียงโดย อภิญญา ดันทวิวงศ์

ประสบการณ์ตรง และข้อเสนอต่อแนวทางสร้างสังคม  
อยู่เย็นเป็นสุข ประกอบด้วย เวกิจุดประกายความคิดเรื่อง  
ความอยู่เย็นเป็นสุข เวกิจากการสร้างครอบครัวและชุมชนให้  
อยู่เย็นเป็นสุข เวกิจากเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อความอยู่เย็นเป็นสุข  
และเวกิจากสังคมและสภาพแวดล้อมเพื่อความอยู่เย็นเป็นสุข  
มีการนำเสนอประสบการณ์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และ  
ระดมสมองในการพัฒนาข้อเสนอต่างๆ โดยมีผู้เข้าร่วม  
จำนวนกว่า ๓๐๐ คน

จากนี้คือสาระสำคัญและความคิดจากนักร้อยทิศทาง  
ที่ถูกสกัดและเชื่อมร้อยเพื่อนำไปสู่คำตอบเบื้องต้นที่ทุกคน  
ให้ความสนใจร่วมกัน นั่นคือ เราจะร่วมสร้างความอยู่เย็น  
เป็นสุขให้เกิดขึ้นในสังคมไทยได้อย่างไร

ทั้งจากสมองและสองมือที่แต่ละคนมี

และด้วยพลังจากความเป็น “เรา” ในฐานะพลเมืองที่  
เผชิญสุขทุกข์ร่วมกันอยู่ในสังคมไทย

## ความสุขระดับบุคคลคือต้นทุนทาง

จากจุดเล็กๆ ในสังคม ที่มีความอยู่เย็นเป็นสุข เริ่ม  
ต้นจากบุคคล ครอบครัว และชุมชน จะช่วยขยายภาพ  
ความอยู่เย็นเป็นสุขให้แผ่ไพศาลไปสู่สังคมโดยรวมได้  
ความสุขที่เกิดขึ้น ณ ระดับล่างที่สุดของสังคม นั่นคือ ความ  
สุขระดับบุคคลจะเป็นรากฐานที่สำคัญและสร้างคุณภาพที่  
มั่นคงให้แก่สังคมซึ่งได้ชื่อว่า “อยู่เย็นเป็นสุข”

ความสุขในระดับบุคคลนั้นสืบสาวแหล่งที่มาได้จาก  
สองทาง ได้แก่ ความสุขที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายในตนเอง  
และความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายนอก สังคมที่อยู่เย็น  
เป็นสุขจะเกิดขึ้นได้ไม่ยากนัก หากบุคคลมุ่งเน้นการแสวงหา  
ความสุขจากภายใน มากกว่ายึดติดกับความสุขจากภายใน  
นอก แต่อย่างไรก็ดีความสุขทั้งสองด้านนี้ก็มีความสัมพันธ์  
เชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด และต้องรักษาสมดุลให้เป็นไป  
อย่างดีชีวิตจึงมีความสุขที่ยืนยาว

ต่อไปนี่คือการแยกแยะให้เห็นชัดเจนถึงที่มาแห่ง  
ความสุขทั้งสองทาง

## ความสุขภายใน

เป็นความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการมีหรือไม่มีปัจจัยภายนอกโดยตรง มักจะเป็นความสุขในระดับจิตและปัญญา ประกอบด้วย

■ **ความสุขจากการมีอิสรภาพ** คือ อิสรภาพจากการถูกรอบงำทางความคิดและจากอิทธิพลของสิ่งเร้าภายนอก

■ **ความสุขจากความภาคภูมิใจ** คือ ความภาคภูมิใจในสิ่งที่มีอยู่ ภาคภูมิใจในการทำหน้าที่ต่อตนเอง ผู้อื่น สังคม และธรรมชาติ ภาคภูมิใจในการทำความดี งดเว้นความชั่ว

■ **ความสุขจากการเข้าถึงหลักศาสนา (ศีล)** คือ โอกาสในการเข้าถึงธรรมะ ยึดถือคุณธรรม และการปฏิบัติตามหลักศาสนา

■ **ความสุขจากความสงบ (สมาธิ)** คือ ความสงบในจิตใจ ไม่ฟุ้งซ่าน

■ **ความสุขจากความไม่ยึดมั่นถือมั่น (ปัญญา)** คือ ความไม่ยึดติดตัวตน และวัตถุ เข้าใจความเป็นไปของโลก และชีวิต

## ความสุขภายนอก

มักจะสัมพันธ์กับปัจจัยต่างๆ ในการดำรงชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมประกอบด้วย

■ **ความสุขจากการมีปัจจัยสี่พอเพียง** มีอาหารบริโภคเพียงพอ ปลอดภัย มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคงแข็งแรง มีรายได้เพียงพอกับการแสวงหาปัจจัยดำรงชีวิต

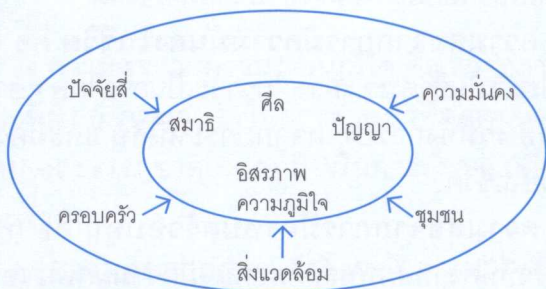
■ **ความสุขจากการมีความมั่นคงในชีวิต** คือ การมีหลักประกันในชีวิตระยะยาว ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา อาชีพ สิทธิประโยชน์ รวมทั้งการปราศจากภาระหนี้สิน และมีความปลอดภัยในชีวิต

■ **ความสุขจากการมีครอบครัวอบอุ่น** คือ การมีครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความผูกพัน เอาใจใส่ มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน สนทนาอย่างเอื้ออาทร มีความกตัญญู มีระเบียบวินัย ปราศจากความรุนแรงในครอบครัว

■ **ความสุขจากการมีชุมชนเข้มแข็ง** คือ การมีชุมชนที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรม และเรียนรู้ร่วมกัน มีการสืบสานวัฒนธรรมประเพณี มีกิจกรรมทางศาสนา มีธรรมาภิบาลในท้องถิ่น ปราศจากอาชญากรรม และความรุนแรงในชุมชน

■ **ความสุขจากการมีสิ่งแวดล้อมที่ดี** คือ การมีธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ สิ่งแวดล้อมที่ดีถูกสุขลักษณะ ปราศจากมลภาวะทางกายและชีวภาพ

ทั้งนี้ องค์ประกอบของความสุภาพในดังที่ปรากฏนี้ ส่วนใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ และเกิดขึ้นด้วยตนเอง แต่อาจจำเป็นต้องอาศัยกลไกการสนับสนุนจากระบบสังคมภายนอกที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้เพื่อทราบถึงหลักการ แนวทางปฏิบัติ และการพัฒนาทักษะเหล่านี้ โดยกลไกที่มีบทบาทช่วยได้อย่างมาก ได้แก่ สถาบันด้านศาสนาและวัฒนธรรม



### ภาพแสดงปัจจัยสร้างสุขจากภายในตนเองและ ภายนอกที่ต้องแสวงหาคัดสมดุล

คนแต่ละคนจะมีความสุขได้ต้องอาศัยการสร้างสมดุลระหว่างปัจจัยความสุขภายในตนเองและปัจจัยภายนอกได้อย่างดี กำหนดเป้าหมายของชีวิตไปที่ความสุขภายในเหนือกว่าความสุขภายนอก โดยมองปัจจัยภายนอกเป็นเพียงสิ่ง queื้อต่อความสงบสุขในจิตใจ เช่น การไม่แสวงหาความมั่นคงในชีวิตจนปราศจากความสุขในจิตใจ หรือขาดความอบอุ่นในครอบครัว

## ขยายภาพสามปัจจัยชี้ขาดความสุข

### ■ ปัจจัยที่ ๑ ครอบครัว

*ครอบครัวอบอุ่น นั้นเป็นฉันใด?*

สถาบันครอบครัวเป็นก้าวแรกของการมีชีวิตอย่างมีความสุข การทำให้ครอบครัวมีความสุขจึงมีความสำคัญต่อการหล่อหลอมเด็กและเยาวชน ให้มีภูมิคุ้มกันที่ดีต่อปัจจัยภายนอกที่จะเข้ามาทำให้เกิดความทุกข์ มีที่ผิดเพี้ยนทางจิตใจ เป็นแหล่งเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอย่างสงบสุข ในทางตรงกันข้ามหากครอบครัวอ่อนแอ คนในครอบครัวก็จะตกเป็นเหยื่อของสิ่งเร้า อยู่ในสังคมอย่างโดดเดี่ยว ห่างไกลจากชีวิตแบบผิดพลาด ค้นหาตนเองไม่พบ ไม่มีความสุข และนำไปสู่สังคมที่อยู่ร้อนนอนทุกข์ในที่สุด ครอบครัวที่อบอุ่นและเข้มแข็ง ประกอบด้วยองค์ประกอบดัง



## ครอบครัว

### โครงสร้าง

เกิดจากองค์ประกอบของ  
คนในครอบครัว ที่มาจาก  
คนหลายรุ่นที่มีโอกาส  
สัมผัสและเรียนรู้ความคิด  
ประสบการณ์จากอดีต  
กับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน  
มีผู้นำครอบครัวที่เข้มแข็ง

### มีความสัมพันธ์ที่ดี

คือ มีความรัก ความเอา  
ใจใส่ มีการแสดงออกและ  
การสื่อสารที่ดี ทั้งทาง  
กาย วาจา ใจ รวมทั้งมี  
การจัดแบ่งเวลาในการ  
อยู่ร่วมกัน มีการทำกิจ  
กรรมร่วมกัน ได้แก่ การ  
ทานอาหาร ออกกำลังกาย  
นันทนาการ อันจะ  
นำไปสู่สายสัมพันธ์ที่ดี  
ในครอบครัว

## อบอุ่น

### มีการป้องกันและ จัดการกับปัญหา ที่เกิดขึ้น

เริ่มต้นจากผู้ใหญ่ ที่ปฏิบัติตัวเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับเด็กและเยาวชน ได้แก่ การลด ละอบายมุข มีความไว้วางใจกัน อุดหนุนกับปัญหา เข้าใจ รู้จักให้อภัย ให้โอกาส รับฟังปัญหา และเป็นที่ปรึกษาให้กันและกัน รวมทั้งคนในครอบครัวรู้เท่าทันอารมณ์หรือความทุกข์ของตนเอง และรู้วิธีจัดการอย่างเหมาะสม โดยไม่ใช้ความรุนแรง

### รักการเรียนรู้

คนในครอบครัวมีการเรียนรู้ร่วมกัน พัฒนาทักษะชีวิต รู้จักเลือกบริโภค และเท่าทันข่าวสารเทคโนโลยี รวมทั้งส่งเสริมให้เกิดความรักและเคารพในคุณค่าวัฒนธรรมของสังคมไทย ได้แก่ การกตัญญูนุภาพการี และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา

## ■ ปัจจัยที่ ๒ ชุมชน

### ชุมชนเข้มแข็ง แก่นแท้อยู่ที่ไหน?

ชุมชนเข้มแข็ง เป็นกลไกสำคัญที่นำไปสู่สังคมอยู่เย็นเป็นสุข เนื่องจากชุมชนเป็นหน่วยเล็กที่สุด ที่ถัดมาจากครอบครัว ที่คนอยู่อาศัยร่วมกัน ความสัมพันธ์ของคนในชุมชนจะมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างความร่วมมือเป็นสุข จากการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การแก้ไขปัญหาร่วมกันในชุมชน การเรียนรู้ที่มีชีวิตอยู่อย่างพอเพียง อย่างมีรากเหง้าทางวัฒนธรรมและสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม คุณลักษณะของชุมชนอยู่เย็นเป็นสุข จะประกอบด้วย

### โครงสร้างชุมชน

เกิดจากการมีผู้นำที่เข้มแข็ง เป็นผู้นำทางความคิด มีผู้นำทางจิตวิญญาณ ที่จะชี้แนะทางคนในชุมชนไปสู่ความสงบสุข มีคนในชุมชนที่มีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา

### ความสัมพันธ์

คนในชุมชนมีความรัก ความเอื้ออาทร ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีการทำกิจกรรมร่วมกัน

## การป้องกันและจัดการปัญหา

จัดการปัญหาโดยการพึ่งพาตนเอง จากการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน ได้แก่ การรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน การป้องกันและจัดการปัญหา อบรมฯ อาชญากรรม และความรุนแรงในชุมชน โดยใช้กลไกทางสังคม ควบคู่กับกลไกทางกฎหมาย

## เรียนรู้ต่อเนื่อง

มีกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ของคนในชุมชนทั้งในและนอกระบบโรงเรียน โดยอาศัยความรู้จากการปฏิบัติจริง ผ่านการสนทนาแลกเปลี่ยน และมีการใช้ข้อมูลของชุมชนในการวิเคราะห์ปัญหาและดำเนินการแก้ไข

## ความเข้มแข็งทางวัฒนธรรม ศาสนา

### และสิ่งแวดล้อม

ส่งเสริมและอนุรักษ์วัฒนธรรม ประเพณีของท้องถิ่น ทั้งด้านจารีตปฏิบัติทางสังคม กิจกรรมศาสนา รวมทั้งการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยมีกลไกทางสังคมที่เป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในชุมชน

ชุมชนเป็นรอยต่อระหว่างครอบครัวกับสังคมใหญ่ ใน  
ยามที่สังคมใหญ่ประสบปัญหา ถ้าหากชุมชนมีความเข้ม  
แข็ง ความอยู่เย็นเป็นสุขก็ยังสามารถเกิดขึ้นได้ โดยการกลับไปหา  
ธรรมชาติและรากเหง้าทางวัฒนธรรม ยึดหลักความพอ  
เพียงในชีวิต รวมกลุ่มแก้ไขปัญหาโดยการมีส่วนร่วม ใช้ทุน  
ทางสังคมที่มีอยู่ และยึดหลักศาสนา

## ■ ปัจจัยที่ ๓ ระบบเศรษฐกิจ

### เศรษฐกิจพอเพียง ผืนเฟื่องหรือเรื่องจริง?

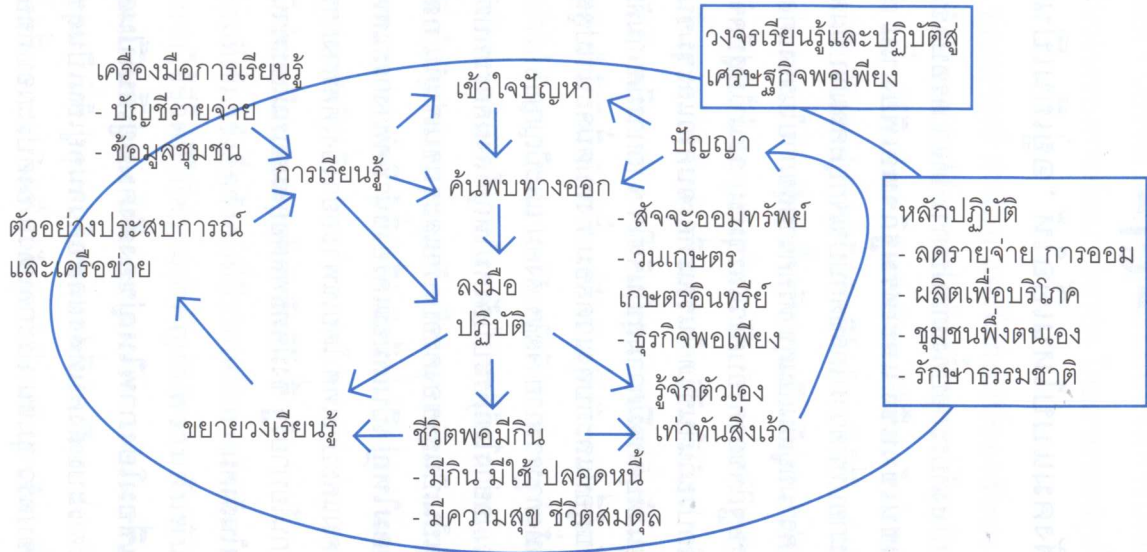
เศรษฐกิจมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการผลิตปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และเป็นหลักประกันสำหรับชีวิตในระยะยาว การสร้างความอยู่เย็นเป็นสุขจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อทิศทางหลักในการพัฒนากิจกรรมทางเศรษฐกิจก้าวพ้นไปจากการเน้นเพิ่มรายได้หรือการแสวงหากำไรสูงสุด ไปมุ่งที่ความพอดีและพอเพียงในการดำรงชีวิต ซึ่งรายจ่ายและภาระหนี้สินจะเข้ามามีบทบาทสำคัญ การลดรายจ่ายและการบริโภค รวมทั้งการออม จะเป็นกลไกสำคัญในการสร้างความพอเพียงในชีวิต

การปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงอาจเกิดขึ้นจากปัญหา วิกฤตของปัจเจกบุคคล และชุมชนหรืออาจเกิดจากความเข้าใจจากการปฏิบัติธรรม หรือจากการเผยแพร่แนวคิดโดยผู้นำทางจิตวิญญาณ รวมทั้งจากการเรียนรู้จากตัวอย่างจริง เมื่อปัจเจกบุคคลและชุมชนตัดสินใจเข้าสู่วิถีทางแห่งเศรษฐกิจพอเพียงแล้ว จะเข้าสู่วงจรแห่งการเรียนรู้และการปฏิบัติ ดังนี้

๑. การเรียนรู้สู่เศรษฐกิจพอเพียง เริ่มจากการเรียนรู้จากตัวอย่างปฏิบัติ และการแลกเปลี่ยนกับเครือข่ายเรียนรู้ระหว่างชุมชน ร่วมกับการเรียนรู้จากเครื่องมือในระดับชุมชน ได้แก่ บัญชีรายรับ รายจ่ายชุมชน และข้อมูลในชุมชน ที่มีการวิเคราะห์ สังเคราะห์ร่วมกัน นำไปสู่ความ

เข้าใจปัญหา และค้นพบทางออก จนเกิดความรู้ความเข้าใจจากภายใน

**๒. การปฏิบัติสู่เศรษฐกิจพอเพียง** การค้นพบทางออกทำให้เกิดการปฏิบัติ ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่ การลดรายจ่าย การออม การผลิตเพื่อบริโภค การพึ่งพาตนเองในชุมชน และการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติในชุมชน ตัวอย่างการปฏิบัติ ได้แก่ กลุ่มสัจจะออมทรัพย์ วนเกษตร เกษตรอินทรีย์ และการทำธุรกิจแบบพอเพียง การปฏิบัตินำไปสู่ชีวิตพอเพียง คือ มีกิน มีใช้ ปลอดภัย มีความสุข และมีชีวิตที่สมดุลกับธรรมชาติ และนำไปสู่ความเข้าใจชีวิต รู้จักตนเอง เท่าทันสิ่งเร้าภายนอก เกิดปัญญาในการดำรงชีวิต และนำไปสู่การขยายวงการเรียนรู้





## สังคมแบบไหนเอื้อให้ “อยู่เย็นเป็นสุข”

องค์ประกอบทั้งสามประการ ได้แก่ **ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง และเศรษฐกิจพอเพียง** นั้น เป็นองค์ประกอบที่มีความใกล้ชิดกับปัจเจกบุคคลมาก มีผลกระทบต่อความอยู่เย็นเป็นสุข หรือความสุขภายในของแต่ละบุคคล เศรษฐกิจของครอบครัวและชุมชน จะนำไปสู่ปัจจัยสี่และหลักประกันในชีวิต ในขณะที่ครอบครัวและชุมชนจะช่วยหนุนให้บุคคลมีความสุขในจิตใจ จากการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและกับสิ่งแวดล้อม ทั้งหมดนี้จะนำไปสู่สุขภาวะที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

อย่างไรก็ดีระบบสังคมใหญ่ก็ส่งผลกระทบต่อความอยู่เย็นเป็นสุขของครอบครัวและชุมชนเช่นกัน **กลไกของสังคมใหญ่** เป็นเสมือนเครื่องชี้นำทิศทางการแสวงหาของสังคมและประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทิศทางการพัฒนาจากนโยบายรัฐ ซึ่งมีอิทธิพลต่ออุดมการณ์และค่านิยมของคนในสังคม

### ■ เชื่อมโยงภาพใหญ่ของสังคมอยู่เย็นเป็นสุข

ระบบสังคมที่ส่งผลต่อความอยู่เย็นเป็นสุข ระดับครอบครัว ชุมชน ประกอบด้วย องค์ประกอบที่ซ่อนอยู่ใน

ระบบคุณค่า วิธีชีวิต และที่อยู่ในระบบที่จัดการโดยรัฐ หรืออยู่ในวงจรของการพัฒนาประเทศ โดยสามารถสรุปได้ ดังนี้

## ๑. อุดมการณ์ ค่านิยม และโลกทัศน์ของสังคม

การเปลี่ยนแปลงของกระแสโลกเข้าสู่ระบบทุนนิยม วัตถุนิยม และบริโภคนิยม ผลักดันสังคมให้พึ่งพากลไกของเงินและการบริโภค นำไปสู่การเอาวัดเอาเปรียบ แข่งขัน ช่วงชิงโอกาส มากกว่าที่จะเอื้ออาทร และเสียสละให้กัน และกัน ครอบครัวและชุมชนก็ห่างเหินกัน ดำรงชีวิตด้วย วัตถุ ไม่พึ่งพาความสัมพันธ์ระหว่างคนด้วยกันเอง และ แปรกแยกกับธรรมชาติ ทางด้านอุดมการณ์ก็เปลี่ยนแปลง จากอุดมการณ์ที่ยึดหลักศาสนาไปเป็นอุดมการณ์ของการ พัฒนา ทำให้สังคมเน้นความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจโดย ขาดการพัฒนาทางจิตใจ การกลับไปหาอุดมการณ์และ ค่านิยมที่เน้นคุณค่าของมนุษย์ หรือมนุษยนิยม และค่านิยมของความพอเพียง จึงเป็นค่านิยมที่นำไปสู่ความอยู่ เย็นเป็นสุขของสังคม

## ๒. ระบบวัฒนธรรมและศาสนา

สังคมที่เข้มแข็งคือสังคมที่มีรากเหง้าทางวัฒนธรรม ยึดหลักการใช้ชีวิตที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ ระหว่างคนด้วยกันเอง ได้แก่ ระบบเครือญาติและระบบ จารีตประเพณี ที่ควบคุมพฤติกรรมของคนในสังคม ส่งเสริม ความเอื้ออาทรระหว่างเพื่อนมนุษย์ ยึดหลักศาสนา ที่มี

ความเมตตา กรุณา เป็นฐานความคิดและการปฏิบัติต่อผู้อื่น รวมทั้งให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ ที่เคารพธรรมชาติในฐานะเป็นปัจจัยดำรงชีวิต และนับถือสิ่งเหนือธรรมชาติ ที่ช่วยให้มนุษย์อ่อนน้อมถ่อมตน ละอายและเกรงกลัวต่อบาป สังคมที่มีวัฒนธรรมและศาสนาที่อ่อนแอ จะทำให้คนในสังคมขาดหลักยึด และแก้ไขปัญหาด้วยความโง่เขลา โดยขาดกลไกทางวัฒนธรรมและศาสนามาคอยค้ำจุน

### ๓. ระบบการเมืองและเศรษฐกิจ

ระบบการเมือง การปกครอง นโยบายรัฐ ที่ขับเคลื่อนพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะทางด้านเศรษฐกิจ มีผลต่อความอยู่เย็นเป็นสุขของครอบครัว ชุมชน ผ่านปัจจัยดำรงชีวิต อาชีพ การทำงาน สวัสดิการของรัฐ ที่สร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจของครัวเรือน แต่อย่างไรก็ดีการทำให้ความเป็นอยู่ที่ดีกระจายไปอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม และเน้นองค์ประกอบทางสังคม มีความสำคัญมากกว่าการเพิ่มภาวะเศรษฐกิจโดยรวมแต่เพียงอย่างเดียว ระบบเศรษฐกิจพอเพียงที่กระจายอย่างทั่วถึงจะช่วยสร้างหลักประกันในระยะสั้นและระยะยาว อีกทั้งการมีธรรมาภิบาลที่ดี และความสมานฉันท์ในการบริหารประเทศ ก็มีอิทธิพลต่อความอยู่เย็นเป็นสุขของสังคมเช่นกัน

### ๔. ระบบการเรียนรู้และสื่อ

ระบบการศึกษาและเรียนรู้ทั้งในระบบโรงเรียนและ

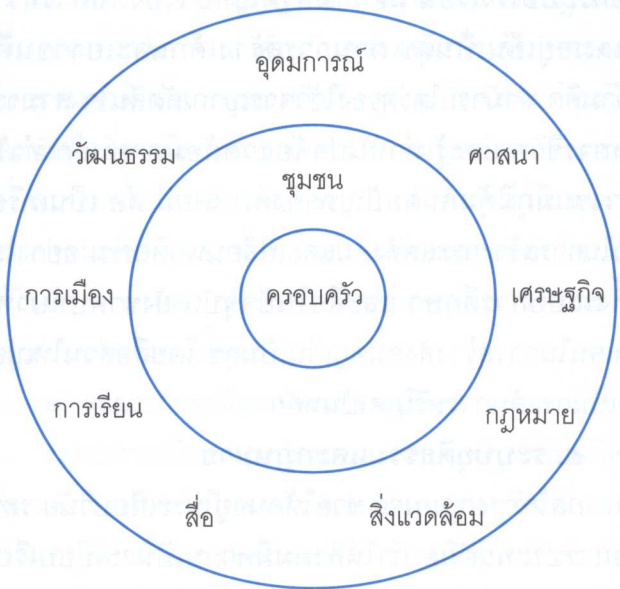
นอกระบบโรงเรียน มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุข ผ่านการสร้างเด็กและเยาวชนที่มีความคิด สามารถไตร่ตรองใช้วิจารณญาณตัดสินใจ สามารถจัดการชีวิต และรู้เท่าทันปัจจัยแวดล้อมภายนอก ทำให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันต่อปัญหาสังคม โดยมี สื่อ เป็นเครื่องมือในการสร้างกระแสสังคมและเปลี่ยนพฤติกรรม อย่างไรก็ตาม ทั้งระบบการศึกษา และสื่อในปัจจุบัน ยังขาดบทบาทที่ชัดเจนในการสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุข โดยสื่อส่วนใหญ่ยังคงเน้นกระตุ้นการบริโภคเป็นหลัก

### ๕. ระบบยุติธรรมและกฎหมาย

กลไกทางกฎหมาย ช่วยให้คนอยู่ในระเบียบวินัย ระวังต่อการประพฤติผิด ทำให้สังคมมีความเป็นระเบียบเรียบร้อยและปลอดภัย ร่วมกับระบบยุติธรรม ที่ให้ความเป็นธรรมกับคนทุกกลุ่มในสังคม จะช่วยสร้างสังคมร่วมเย็นเป็นสุขได้

### ๖. ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสมจะช่วยสร้างความมั่นคงต่อชีวิตและสังคมในระยะยาว สร้างความสมดุลทางนิเวศวิทยา เป็นแหล่งอาหารและปัจจัยดำรงชีวิต เอื้อต่อการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายและสงบสุข รวมทั้งการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของคนทุกกลุ่มในสังคม



ในการสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุขนั้น อาจจะต้องเริ่มจากการปรับอุดมการณ์ ค่านิยม ของคนในสังคม ให้มีสัมมาทิฐิในการดำรงชีวิต ควบคู่ไปการสร้างครอบครัว และชุมชน คือเริ่มจากจุดเล็กในสังคม แล้วขยายวงออกไป และในขณะเดียวกันก็พยายามขับเคลื่อนระบบสังคมใหญ่ ผ่านกลไกทางนโยบาย

## ■ ผังรากปัญญาแห่งความอยู่เย็นเป็นสุขสู่สังคม

ความเห็นชอบเป็นจุดเริ่มต้นที่จะขับเคลื่อนสังคมไปสู่ความอยู่เย็นเป็นสุข ผู้คนในสังคม หากกลับมามีความคิดความเห็นที่ยึดความพอเพียง ยึดความสงบสุขเป็นที่ตั้ง ไม่เน้นวัตถุ และมีฉันทะที่ทำให้ตนเอง ครอบครัวที่มีความอยู่เย็นเป็นสุขแล้ว หนทางสู่สังคมอยู่เย็นเป็นสุขก็จะเกิดขึ้นได้ไม่ยากนัก โดยการยึดปรัชญาและแนวคิดบางประการ เป็นหลักในการดำรงชีวิตและพัฒนาสังคม

### ๑. หลักความเป็นองค์รวม

ยึดถือความเป็นองค์รวมของสรรพสิ่งที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กัน เป็นรากฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ชีวิตและสังคมที่สมดุล ทั้งในระดับบุคคลและในระดับสังคม

### ๒. หลักความพอเพียง

ความพอเพียงของมนุษย์ หรือการยึดหลักเดินทางสายกลาง เป็นปฐมบทแห่งการสร้างความอยู่เย็นเป็นสุขอย่างยั่งยืน

■ **ความพอเพียงในระดับบุคคล** หมายถึง ความพอดีในการมีปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและใช้ชีวิตได้อย่างสะดวก มีความมั่นคง ไม่ต้องเบียดเบียนผู้อื่น

■ **ความพอเพียงในระดับสังคม** หมายถึง ความพอดีของความเจริญของสังคม ที่จะทำให้สังคมมีความสะดวก มั่นคง ปลอดภัย และทำให้คนในสังคมปราศจาก

ความทุกข์และมีความสุข

### ๓. หลักการดุลยภาพของการพัฒนา

ในระดับสังคม การพัฒนาทางเศรษฐกิจจะต้องไม่ล้าหน้าการพัฒนาทางสังคม เงื่อนไขหนึ่งคือความเสมอภาคและความเป็นธรรมในสังคม ที่ลดช่องว่างความแตกต่างและไปด้วยกันอย่างมีดุลยภาพกับความก้าวหน้าของมนุษย์ที่มีศักยภาพและอิสรภาพในการตัดสินใจและเลือกบริโภค มีความคิดไตร่ตรองอย่างมีเหตุมีผลไม่ติดยึดกับสิ่งเร้าจากการพัฒนาเศรษฐกิจ ประกอบกับการสร้างความเข้มแข็งทางวัฒนธรรมและศาสนา เพื่อถ่วงดุลกิเลสของมนุษย์จากความเจริญทางเศรษฐกิจ

### ๔. หลักการระบบคุณค่าดั้งเดิมของสังคมไทย

ระบบคุณค่าดั้งเดิม รวมทั้งสังคมวัฒนธรรมในอดีตของสังคมไทย เป็นสภาพที่เอื้อต่อความอยู่เย็นเป็นสุข การทบทวนระบบคุณค่าดั้งเดิมและวิถีชีวิตในอดีต เพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตปัจจุบัน จะช่วยให้อนาคตมีความอยู่เย็นเป็นสุขได้อย่างยั่งยืน คุณค่าทางวัฒนธรรมที่เอื้อเพื่อแผ่เห็นอกเห็นใจกัน ถ้อยที่ถ้อยอาศัย การดำรงชีวิตแบบเรียบง่าย การเคารพบุพการี การยึดถือหลักธรรมทางศาสนา การเคารพและรักษาธรรมชาติ รวมทั้งสิ่งเหนือธรรมชาติ ล้วนแล้วแต่เป็น ระบบคุณค่าดั้งเดิมของสังคมที่เอื้อต่อความอยู่เย็นเป็นสุขทั้งสิ้น

## ๕. หลักแห่งการไม่ยึดติดตัวตนและวัตถุ

หลักการของทุกศาสนาล้วนแล้วแต่ต้องการให้มนุษย์รู้จักตนเอง และในขณะเดียวกันก็ไม่ติดยึดในความเป็นตัวตนของตัวเอง (อัตตานิยาม) อันจะนำไปสู่วิถีชีวิตที่เป็นอิสระจากสิ่งเร้าที่เป็นวัตถุ และกิเลสที่ไม่สิ้นสุด นำไปสู่ชั้นตะของความพอ และการให้ ซึ่งเป็นรากฐานของความสงบสุขในจิตใจ และความสันติสุขในสังคม

## ๖. หลักการวิหิต (คิดเชิงบวก สร้างสรรค์ และใช้เหตุผล)

ในระดับปัจเจก ความคิดเชิงบวกเป็นกลไกสำคัญที่จะนำไปสู่ความสงบสุข การมองโลกในแง่ดี รักตนเอง รักผู้อื่น รักสังคม รู้จักให้อภัย และปล่อยวาง จะนำไปสู่ความสุขในจิตใจไม่รุ่มร้อน ปราศจากความเครียดที่มนุษย์มักจะสร้างขึ้นเองจากความคิดปรุงแต่ง นำไปสู่ความสงบสุขในสังคม และการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

## ๗. หลักการยอมรับความหลากหลาย

การยอมรับและเคารพในความหลากหลายทางวัฒนธรรม จะนำไปสู่สังคมอยู่เย็นเป็นสุขได้ สังคมที่ตั้งอยู่บนความหลากหลาย คือสังคมที่เข้มแข็ง มีความงดงามของการอยู่ร่วมกัน นำไปสู่ความสมานฉันท์และความสันติสุข และเป็นการเสริมพลังซึ่งกันและกันในการพัฒนาประเทศ



หลักการเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่เป็นหลักการพื้นฐาน ที่  
จะนำไปสู่สังคมอยู่เย็นเป็นสุข ที่หากเป็นหลักยึดของผู้คน  
ในสังคม (สัมมาทิฐิ) ก็จะสามารถสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุข  
ได้ไม่ยากนัก

## ข้อเสนอเชิงยุทธศาสตร์ เพื่อสร้างความอยู่เย็นเป็นสุข

### ■ ยุทธศาสตร์หลัก

#### สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา

ยุทธศาสตร์สำคัญในการขับเคลื่อนไปสู่สังคมอยู่เย็นเป็นสุข ประกอบด้วยสามยุทธศาสตร์หลักตามแนวคิด **สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา** คือ ยุทธศาสตร์การเรียนรู้และการจัดการความรู้ ยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนสังคม และยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนนโยบาย

#### ๑. ยุทธศาสตร์การเรียนรู้และการจัดการความรู้

กระบวนการเรียนรู้และการจัดการความรู้ จะเป็นเครื่องมือในการขยายแนวคิดและวิถีปฏิบัติ ทำให้เกิดความเข้าใจ และความรู้ ในระดับปัจเจก ครอบครัว และชุมชน โดยอาศัยเครื่องมือ และการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและขยายวงออกไป ควบคู่ไปกับการจัดการความรู้ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ และการศึกษาวิจัย พัฒนามาเป็นศาสตร์ที่จะสามารถถ่ายทอดในวงกว้างต่อไปได้

#### ๒. ยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนสังคม

การขับเคลื่อนสังคมสามารถทำได้จากการเริ่มต้นจากจุดเล็กๆ ที่มีความเข้าใจและสนใจ ในการดำรงชีวิตอย่าง

พอเพียงและมีความสุข ในระดับครอบครัวและชุมชน ขยาย  
เครือข่ายปฏิบัติออกไปในวงกว้างขึ้น โดยอาศัยการจัดการ  
และระบบสนับสนุน ควบคู่ไปกับการขับเคลื่อนในระดับ  
สังคมวงกว้าง โดยการอาศัยกลไกการสื่อสารผ่านสื่อ  
ทั้งในระดับประเทศและระดับท้องถิ่น เพื่อกระจายแนว  
ความคิด ปรับค่านิยมและพฤติกรรมของคนในสังคม

### ๓. ยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนนโยบาย

การขับเคลื่อนในทางนโยบาย ทั้งนโยบายรัฐ นโยบาย  
ท้องถิ่น และนโยบายสาธารณะ มีความสำคัญต่อการปรับ  
ระบบบางอย่างในสังคม โดยเฉพาะระบบเศรษฐกิจ ระบบ  
ยุติธรรม รวมทั้งสามารถสร้างกระแส และให้การสนับสนุน  
ต่อการดำเนินกระบวนการเรียนรู้และขับเคลื่อนสังคม

## ■ ยุทธศาสตร์ย่อย

การจับมือสร้างความเปลี่ยนแปลงผ่านประเด็นสำคัญต่างๆ

ประเด็นหลักในการขับเคลื่อนไปสู่สังคมอยู่เย็นเป็นสุข ประกอบด้วย ประเด็น ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง เศรษฐกิจพอเพียง วัฒนธรรม ศาสนา วิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อม ระบบการเรียนรู้และสื่อ และระบบสังคม ทั้งหมดจะใช้ยุทธศาสตร์ทั้งสามข้อข้างต้น ในการกำหนดข้อเสนอ ดังนี้

### ครอบครัวอบอุ่น

#### การเรียนรู้และการจัดการความรู้

■ ส่งเสริมและพัฒนากระบวนการเรียนรู้ โดยการจัดการกิจกรรมเรียนรู้ในครอบครัว ได้แก่ การจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายครอบครัว

■ ส่งเสริมครอบครัวตัวอย่างและการถ่ายทอดประสบการณ์ ระหว่างครอบครัว

■ ศึกษาวิจัย ปัจจัยที่กระทบต่อครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข

#### การขับเคลื่อนสังคม

■ ส่งเสริมการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว โดยการรณรงค์ให้มีการสื่อสาร การให้เวลา และการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ทั้งในโอกาสเทศกาลและในเวลาปกติ

■ จัดระบบการให้คำปรึกษาคู่สมรส ได้แก่ ระบบเตรียมคู่สมรสก่อนแต่งงาน เพื่อลดปัญหาการหย่าร้างและความไม่พร้อมในการมีบุตร ระบบการเรียนรู้และให้คำปรึกษาพ่อแม่ ได้แก่ โรงเรียนพ่อแม่ ในการใช้ชีวิตคู่ และการเลี้ยงดูบุตร และระบบสนับสนุนแม่ ในขณะที่ตั้งครรภ์และเลี้ยงบุตร ได้แก่ ระบบสวัสดิการมารดา เพื่อส่งเสริมให้มารดามีเวลาเลี้ยงดูบุตร

■ ให้ความสำคัญกับดูแลเด็ก ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ และช่วงปฐมวัย ที่เป็นรากฐานสำคัญในการสร้างครอบครัวอบอุ่น สังคมเข้มแข็ง ในอนาคต

■ พัฒนabethบาท องค์กรท่องถึน ชุมชน วัด โรงเรียน ในการสนับสนุนกิจกรรมของครอบครัว

■ พัฒนabethบาทสื่อ และควบคุมสื่อ โดยการส่งเสริมบทบาทสื่อ ในการสร้างกระแสค่านิยมครอบครัวอบอุ่น และควบคุมสื่อ ที่มีผลกระทบต่อการสร้างความรุนแรงในครอบครัว

### การขับเคลื่อนนโยบาย

■ ผลักดันครอบครัวอบอุ่นเป็นนโยบายและวาระแห่งชาติ

■ พัฒนาเป็นนโยบายสาธารณะ

■ ส่งเสริมการทำงานในท้องถิ่น เพื่อให้พ่อแม่ได้อยู่กับลูก

## ชุมชนเข้มแข็ง

### การเรียนรู้และการจัดการความรู้

- จัดระบบการเรียนรู้ในชุมชน ได้แก่ การสนทนาในชุมชน เช่น การประชุม เวทีสาธารณะ เวทีแลกเปลี่ยนของผู้รู้ในชุมชน เช่น สภาผู้รู้
- จัดกิจกรรมเรียนรู้ในชุมชน เช่น การศึกษาประวัติและวัฒนธรรมชุมชน

### การขับเคลื่อนสังคม

- พัฒนาศักยภาพผู้นำและแกนนำ ให้เป็นผู้นำทางความคิด และสร้างแกนนำที่เป็นวิทยากรกระบวนการ และนักประสานงานในชุมชน
- ส่งเสริมการจัดทำแผนแม่บทชุมชน
- ส่งเสริมกิจกรรมฟื้นฟูวัฒนธรรมท้องถิ่นชุมชน
- ส่งเสริมบทบาทเยาวชน ผู้สูงอายุ ในการพัฒนาชุมชน
- พัฒนาศักยภาพองค์กรท้องถิ่น ชุมชน วัด โรงเรียน ในการสนับสนุนกิจกรรมชุมชนเข้มแข็ง
- ส่งเสริมระบบประชาธิปไตยในชุมชน
- จัดพื้นที่สาธารณะในชุมชน เพื่อการเรียนรู้ และกิจกรรมของชุมชน

## การขับเคลื่อนนโยบาย

- ผลักดันชุมชนเข้มแข็งเป็นนโยบายและวาระแห่งชาติ
- พัฒนาเป็นนโยบายสาธารณะ

## เศรษฐกิจพอเพียง

### การเรียนรู้และการจัดการความรู้

- การพัฒนาศาสตร์ และการศึกษาวิจัย ว่าด้วยเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งด้านหลักการ และวิธีการปฏิบัติที่ครอบคลุมวิชาชีพต่างๆ
- พัฒนาแนวคิด และจัดการความรู้ ที่เกิดจากการปฏิบัติจริงจากเครือข่าย
- พัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ว่าด้วยเศรษฐกิจพอเพียง
- จัดกระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง เชื่อมโยงเครือข่ายให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน และปรับวิธีการปฏิบัติ

### การขับเคลื่อนสังคม

- พัฒนาชุมชนต้นแบบที่ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง ในภูมิภาคต่างๆ ทั้งในชนบทและในเมือง
- ขยายชุมชนพึ่งตนเอง โดยการสนับสนุนจากภาคส่วนต่างๆ
- ส่งเสริมบทบาทขององค์กรท้องถิ่น วัด โรงเรียน ในการปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชน
- ส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักศาสนา เพื่อความเข้าใจในหลักการความพอเพียง และการเดินทางสายกลาง



- สร้างคนรุ่นใหม่ ได้แก่ เยาวชน ให้เข้าใจหลักเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งในและนอกระบบโรงเรียน

- สร้างกระแสความคิดจากกระบวนการต่างๆ ได้แก่ กระบวนการสมัชชาสุขภาพ ฯลฯ

- พัฒนabethบาทสื่อในการเผยแพร่แนวคิด และตัวอย่างปฏิบัติให้คนวงกว้างเข้าใจ และเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

### การขับเคลื่อนนโยบาย

- ผลักดันเศรษฐกิจพอเพียงเป็นนโยบายและวาระแห่งชาติ

- พัฒนาเป็นนโยบายสาธารณะ

- พัฒนabethบาทของรัฐ และองค์กรสนับสนุนการพัฒนาเศรษฐกิจพอเพียง

# วัฒนธรรม ศาสนา วิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อม

## การเรียนรู้และการจัดการความรู้

- จัดกระบวนการถ่ายทอดวัฒนธรรมสาขาต่างๆ (เช่น นันทนาการ การผลิต เทคโนโลยี)
- พัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นและการจัดการความรู้ทางศิลปวัฒนธรรม
- พัฒนาผู้นำ แกนนำทางศาสนา เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้

## การขับเคลื่อนสังคม

- ส่งเสริมค่านิยมมนุษยนิยม
- ปกป้องเด็กให้มีพื้นฐานทางวัฒนธรรม
- ส่งเสริมระบบเครือญาติ
- เชิดชูภูมิปัญญาและปราชญ์ท้องถิ่น
- ทบทวนวัฒนธรรมดั้งเดิมของท้องถิ่น
- ส่งเสริมกิจกรรมรวมกลุ่มด้านประเพณีท้องถิ่น
- พัฒนาศูนย์กลางประสานงานการขับเคลื่อนทางวัฒนธรรมและศาสนา
- ส่งเสริมบทบาทท้องถิ่น บ้าน วัด โรงเรียน ในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม
- จัดระบบจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

## ระบบการเรียนรู้และสื่อ

ให้ความสำคัญต่อการเรียนรู้และการจัดการความรู้  
โดย

- พัฒนาระบบการเรียนแก่เยาวชน เพื่อเป็นคนเก่งคนดี มีความสุข
- ส่งเสริมครอบครัวและชุมชนเป็นแหล่งเรียนรู้
- ส่งเสริมกระบวนการอาสาสมัคร ในกลุ่มเยาวชน
- ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ระหว่างคนต่างรุ่น (เช่น ค่ายเยาวชน-ผู้สูงอายุ)
- จัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อรู้จักตนเองและหน้าที่เท่าทันสิ่งเร้า และใช้ชีวิตตามวิถีธรรมชาติ
- จัดกระบวนการสนทนาแลกเปลี่ยนในชุมชน (สุนทรียสนทนา)
- พัฒนาทักษะในการค้นหาความจริง การใช้ข้อมูล การถอดรหัส
- จัดการองค์ความรู้ ระบบความคิด ภูมิปัญญา การพึ่งพาตนเอง เทคโนโลยี
- พัฒนาตัวชี้วัดสังคมอยู่เย็นเป็นสุขตามลักษณะพื้นที่ (เมือง ชนบท ภูมิภาค วัฒนธรรม)
- ส่งเสริมสื่อที่สร้างความอยู่เย็นเป็นสุข
- ส่งเสริมกลไกสื่อชุมชน (เช่น การจัดระบบวิทยุชุมชน)

## ระบบสังคม

### การขับเคลื่อนสังคม

- พัฒนาเครือข่ายข้อมูลข่าวสาร
- พัฒนาระบบป้องกันภัยและเตือนภัยทางสังคม
- ศึกษาและฟื้นฟูทุนทางสังคม
- พัฒนาระบบแรงจูงใจ ยกย่องความดี

### การขับเคลื่อนนโยบาย

- พัฒนากฎหมายและการบังคับใช้กฎหมาย
- พัฒนาประชาธิปไตย ธรรมาภิบาล และความสมาน  
ฉันท์
- พัฒนาระบบตรวจสอบ ประชาพิจารณ์ และการ

ร้องทุกข์

## กลไกการขับเคลื่อนไปสู่ ความอยู่เย็นเป็นสุข

ในทางปฏิบัติอาจจะต้องดำเนินการหลายอย่าง และหลายระดับไปพร้อมกัน จึงจะเกิดความอยู่เย็นเป็นสุข อย่างยั่งยืนได้ ทั้งนี้มีกลไกหลักในการขับเคลื่อน พอจะสรุป ได้ ดังนี้

### ๑. การสร้างกระแสความคิด

ได้แก่ การสื่อสารแนวคิดไปสู่สังคมวงกว้าง โดยใช้รูป-ธรรม ตัวอย่างการปฏิบัติที่เห็นจริง ทั้งในมุมตรงกันข้าม ของความอยู่ร้อนนอนทุกข์ และความอยู่เย็นเป็นสุข โดย การใช้สื่อมวลชน ในรูปแบบและวิธีการเหมาะสม ที่ส่งผล ต่อการเปลี่ยนกระแสนิยมและพฤติกรรมของคนในสังคม

### ๒. การเริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ

ได้แก่ การเริ่มต้นจากจุดที่เล็กที่สุด คือ บุคคลและ ครอบครัว และชุมชนขนาดเล็กให้เข้มแข็ง ที่จะเป็นตัว อย่างให้เห็นถึงกลไกขับเคลื่อนสังคมขนาดใหญ่ไปสู่ความ อยู่เย็นเป็นสุข

### ๓. การพัฒนาเครื่องมือ

ได้แก่ การพัฒนาเครื่องมือในการสร้างความสุขให้กับ

บุคคล ครอบครัว และการพัฒนาเครื่องชี้วัดความอยู่เย็น  
เป็นสุข ในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม เพื่อใช้ติด  
ตามผลสัมฤทธิ์

#### ๔. การปรับระบบสังคม

ได้แก่ การออกแบบ โครงสร้างและระบบสังคมโดย  
รวม ที่สนับสนุนให้ครอบครัว ชุมชนย่อยๆ อยู่เย็นเป็นสุข  
ได้ โดยอาศัยการพัฒนาาระบบเศรษฐกิจพอเพียง ระบบการ  
ศึกษาและเรียนรู้ ระบบวัฒนธรรมและศาสนา ระบบสื่อสาร  
มวลชน ระบบบริหารจัดการ และระบบสิ่งแวดล้อม รวมทั้ง  
ระบบสังคมที่ป้องกันความชั่ว ส่งเสริมความดี ทั้งโดยกลไก  
ทางสังคมและกฎหมาย

#### ๕. การเชื่อมโยงนโยบาย

ได้แก่ การเชื่อมโยงกับผู้นำระดับท้องถิ่น ภูมิภาค และ  
ประเทศชาติ ในการกำหนดนโยบาย และระดมทรัพยากร  
เพื่อสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุข รวมทั้งการสื่อสารไปยังคนใน  
สังคมโดยรวม ซึ่งประกอบด้วย นโยบายภาครัฐ และนโยบาย  
สาธารณะ ที่เกิดขึ้นจากความมีส่วนร่วมของคนในสังคม

#### ๖. การขยายเครือข่ายเรียนรู้

ได้แก่ การเริ่มต้นจากชุมชน เรียนรู้ที่กระจายอยู่ใน  
ท้องถิ่นต่างๆ ขยายวงไปยังชุมชนอื่นๆ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยน  
เรียนรู้จากประสบการณ์จริง เพื่อค้นหาวิถีทางสู่  
ความอยู่เย็นเป็นสุขอย่างยั่งยืนในระดับสังคม โดยเครือ  
ข่ายควรประกอบด้วยภาคส่วนต่างๆ มาเรียนรู้ร่วมกัน

## สรุป

การขับเคลื่อนไปสู่สังคมอยู่เย็นเป็นสุข เป็นการเดินทางที่ยาวไกล ต้องอาศัยความร่วมมือของทุกภาคส่วน พร้อมใจกันขับเคลื่อนสังคม ผ่านการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มต้นจากจุดเล็กๆ ในครอบครัว ชุมชน แล้วขยายวงออกไป โดยกระบวนการเรียนรู้ ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงระบบสังคมในภาพรวม รวมทั้งการสนับสนุนจากภาคนโยบาย และการสร้างค่านิยมใหม่ในสังคม



เวที



สมาชิก  
สุภาพ

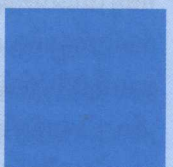
ว่าด้วย



“การสร้าง  
ครอบครัว



และ  
ชุมชน



ให้อยู่เย็น



เป็นสุข”



๒๕ พฤษภาคม ๒๕๔๔  
สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์  
กรุงเทพมหานคร



โครงการวิจัย... สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์... กรุงเทพมหานคร





## มุกดา อินตะสาร

เครือข่ายสุขภาพ จังหวัดพะเยา  
นำร่องความคิด

“เราจะสร้างความร่วมมือเป็นสุขให้คนเมือง ชนเผ่า จนถึงทุกคนที่อยู่ในแผ่นดินไทย และเกื้อกูลไปถึงพี่น้องทั้งโลกได้อย่างไร สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ เราต้องเริ่มต้นที่ตัวเรา ถ้าเราไม่เริ่มต้นที่จะเรียนรู้ คงยากที่จะไปทำให้คนอื่นเรียนรู้ด้วย ข้าพเจ้าได้เริ่มต้นให้โอกาสกับเด็กๆ โดยจัดให้อยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ในบ้านซึ่งข้าพเจ้าเรียกว่า ‘บ้านพักพัฒนาคุณภาพชีวิต’ เด็กคนไหนที่ไม่สามารถอยู่ที่บ้านได้จริงๆ ก็เอามาอยู่ด้วยกัน มาร่วมคิดว่าเราจะจัดการทุกข์ของเรา ร่วมกันได้อย่างไร ซึ่งไม่ใช่จะจัดการได้ในวันเดียว บางคนใช้เวลาถึง ๖ ปี บางคนช่วงหนึ่งทุกข์ ช่วงหนึ่งสุข แต่ลูกๆ ของข้าพเจ้าที่แม่ไม่ได้เกิดจากท้องของข้าพเจ้า ณ วันนี้ ๒๐๐ กว่าคน ก็สามารถพึ่งพาและจัดการชีวิตตัวเองได้

มีเด็กคนหนึ่งไม่เคยเห็นหน้าพ่อมาตั้งแต่เกิด มีพ่อเลี้ยงมาเลี้ยงห้าคน พ่อเลี้ยงไม่เคยให้เรียนหนังสือ ใช้งานอย่างเดียว ทำยที่สุดแม่ก็เอามาฝาก ข้าพเจ้าคิดว่าเด็กคนนี้เป็นลูกของข้าพเจ้า เขาทำงานหนักพอสมควร เช่น ต่อไฟในบ้าน พิมพ์งานให้ครู พิมพ์งานให้ชาวบ้าน ฯลฯ ช่วง ๖ ปีที่อยู่ด้วยกัน เขาได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ มากมาย จนกระทั่งเขาไปเรียนมหาวิทยาลัยด้านการจัดการคอมพิวเตอร์ รับจ้างประกอบเครื่องหลังเลิกเรียน ได้ค่าจ้างพอกินไปได้ทั้งเดือน นอกจากนั้นยังช่วยน้องคนละพ่ออีกด้วย ชีวิตของเขามีหลายอย่างที่ตั้งงาม เขาพยายามพึ่งพาตัวเอง และเชื่อไปถึงคน

อื่นด้วย สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร มันเกิดขึ้นจากความคิด การเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง พอเรียนไปถึงปี ๔ เขาได้เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยไปแข่งขันประกวดเครื่องคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เขาซึ่งไม่เคยเห็นหน้าพ่อที่แท้จริงเลยตั้งแต่เกิด สามารถเอาชนะเป็นที่ ๑ ของการแข่งขันได้ ตอนนี่เรียนจบแล้วไปเป็นโปรแกรมเมอร์ช่วยงานครูที่มหาวิทยาลัยอยู่ เมื่อพ่อเลี้ยงและแม่ออกมาขายนํ้าเต้าหู้ที่กรุงเทพฯ เอาน้องมาเรียนหนังสือและมาอยู่ด้วยกันเป็นครอบครัว เขาซึ่งเป็นคนเล็กๆ ไม่เคยรู้สึกรว่าจะรังเกียจพ่อใหม่ เพราะเขามีพระคุณกับแม่ของเขา ดูแลเกื้อกูลกัน

ฉะนั้นสังคมจะอยู่เย็นเป็นสุขได้ถ้าเราเกื้อกูลกัน ดูแลซึ่งกันและกัน ไม่ใช่สุขเฉพาะตัวเรา ข้าพเจ้าจึงคิดว่า เราคงนิ่งไม่ได้ ต้องช่วยๆ กันสร้างความอยู่เย็นเป็นสุขให้กับสังคมไทย โดยทำจากจุดเล็กๆ ที่พวกเราอยู่ แล้วช่วยกันผลักดันให้เป็นนโยบายที่เห็นคุณค่าของความอยู่เย็นเป็นสุข”



## พิมใจ อินทะมูล

เครือข่ายสุขภาพ จังหวัดเชียงใหม่

“ผู้ติดเชื้อเอดส์อยู่ร่วมกับครอบครัวและชุมชนได้อย่างเป็นสุข ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ครอบครัวและชุมชนอยู่เย็นเป็นสุขได้อยู่ที่ พื้นฐานครอบครัวที่มีความเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน มีวัฒนธรรม ความเชื่อ ศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้องตั้งแต่ยังเล็กๆ มีพ่อแม่คอยดูแล เอาใจใส่ ให้ความรู้ มีเสียสละได้ แม้ปัจจุบันนี้จะเห็นว่าตีลูก ไม่ได้ แต่ข้าพเจ้าคิดว่า ‘รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี’ นั้นยังใช้ได้ในปัจจุบันนี้ สามารถที่จะทำให้ทุกคนที่อยู่ในครอบครัวไม่มีปัญหา เรื่องนอกกลุ่มนอกรทาง

แม้ข้าพเจ้าจะติดเชื้อเอดส์ แต่ก็เป็นการติดจากสามี ไม่ใช่ไป มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอื่นๆ สิ่งสำคัญก็คือ การพลิกบทบาทของผู้ติดเชื้อ จากการเป็นผู้รับอย่างเดียว มาเป็นผู้ให้ นั่นคือหลังจาก ติดเชื้อมาแล้ว ๑๘ ปี ปัจจุบันข้าพเจ้ากลายเป็นผู้ให้

ที่ผ่านมามักจะมองว่า สังคมจะต้องช่วยเหลือกลุ่มผู้ติดเชื้อตลอดเวลา แต่ปัจจุบันนี้ กลุ่มผู้ติดเชื้อกลับเป็นผู้ให้กับชุมชน และสังคมด้วย ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้ให้เป็นเงิน แต่ให้ทางด้านความคิด ความสามารถ และความรู้เท่าที่จะมีอยู่”



## เพชรดาว โต๊ะมีนา

ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๕

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

“กรณีครอบครัวผู้สูญเสียลูกชายและหลานชายซึ่งเป็นกำลังหลักของครอบครัวไปในเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นในภาคใต้ สามารถมีชีวิตอยู่อย่างค่อนข้างเป็นปกติสุขได้ ก็ด้วยการให้อภัยซึ่งกันและกัน เขารู้ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ลูกชายหลานชายของเขาอาจจะทำผิด แต่ก็ไม่อยากให้เหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นกับครอบครัวอื่นๆ อีก คนมุสลิมทางภาคใต้ ลูกชายกับแม่ไม่ค่อยสนิทสนมกันเท่าใดนัก หรือค่อนข้างจะห่างเหิน ส่วนใหญ่เวลาเกิดเหตุการณ์ขึ้น แม่ก็ไม่ค่อยรู้ว่าผู้ชายในบ้านไปไหน มักไม่ค่อยบอกกล่าวกัน หรืออาจเป็นเพราะกลับมาตอนค่ำแล้ว

จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจึงทำให้เขาเน้นหนักในเรื่องการให้เวลาซึ่งกันและกันให้มากขึ้น ถามไถ่หรือมีกติการ่วมกันในครอบครัวว่า หลังจากทำละหมาดตอนเย็นที่มัสยิดแล้ว ขอให้กลับมาทานข้าวที่บ้านร่วมกัน อันนี้เป็นคำขอร้องของแม่กับลูกๆ ที่เหลืออยู่อีกหลายคน ความสุขของเขาในขณะนี้ก็คือความสุขที่เกิดจากการให้อภัยซึ่งกันและกัน แม้ว่าเขาไม่อาจจะลืมเหตุการณ์ครั้งนี้ได้ แต่เขาให้อภัยทั้งหมด เพราะว่าตามหลักศาสนาอิสลามและทุกศาสนาแล้ว การให้อภัยหรืออโหสิกรรมเป็นเรื่องที่สำคัญมาก”



## เพทชาย ปทุมจันทรรัตน์

เครือข่ายพลังชุมชนพลังแผ่นดิน

กรุงเทพมหานคร

และสหกรณ์เครดิตชุมชนยูเนียน

“ในอดีต ชุมชนชานเมืองที่ดินแดงอยู่ท่ามกลางกองขยะ ประมาณปี ๒๕๐๘ ดิฉันเริ่มทำงานด้วยการสงเคราะห์อย่างเดียว ซึ่งทำให้คนอยู่ดีขึ้น แต่สุขไม่จริง เพราะศักดิ์ศรีไม่เหลือ จึงเปลี่ยนวิธีการมาเป็นสหกรณ์เครดิตชุมชนยูเนียน ซึ่งเริ่มเป็นแห่งแรกที่นี่ ก่อนที่จะขยายเป็น ๙๐๐ กว่าแห่งทั่วประเทศในปัจจุบัน สหกรณ์เครดิตชุมชนยูเนียนมุ่งพัฒนาคน สอนให้คนแก้วิกฤตของตัวเอง พิสูจน์ศักดิ์ศรีของตนให้ได้ และรู้จักจัดระบบเศรษฐกิจของตัวเอง ด้วยการทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย เพราะหากไม่เริ่มจากตรงนี้จะไม่รู้ทิศทางของตนเอง นอกจากนั้นสหกรณ์ฯ ยังเปิดกว้างให้คนทุกศาสนาอยู่รวมกันได้ โดยใช้กิจกรรมทางวัฒนธรรมเป็นแกนหลัก ทำให้แก้ปัญหาในชุมชนได้ จนกระทั่งปัจจุบันไม่ใช่แก้ปัญหา แต่เป็นการสร้างอาสาสมัคร เช่น กลุ่มสตรี กลุ่มผู้นำเยาวชนซึ่งอยู่ในสภาเยาวชนของ กทม. ด้วย กลุ่มอาสาสมัครด้านสุขภาพ ด้านพลังชุมชนพลังแผ่นดินซึ่งขยายจำนวนไปมากกว่า ๑,๕๐๐ ชีวितทั่วกรุงเทพฯ ทุกคนในชุมชนค่อนข้างจะอยู่ดีมีสุข เนื่องจากเรานำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ มีสวัสดิการต่างๆ เช่น บำนาญผู้สูงอายุ

ปัจจุบันสิ่งที่กำลังเป็นปัญหาอย่างมากคือ มีสิ่งมอมเมา มากเหลือเกิน ไม่ว่าจะเป็นการเสียดวง ชิงโชค ดังนั้นเป็นหน้าที่ของสหกรณ์เครดิตชุมชนยูเนียนที่จะต้องเร่งกระตุ้นหรือจุดประกายสร้างสำนึกให้คนเดินให้ถูกทิศทาง”



## สุรินทร์ กิจนิตย์ชัชว

ปราชญ์ชาวบ้านชุมชนคลองขนมจีน  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

“ผมมีเรื่องเล่าของนายพร้า เสนานาท เป็นชาวบ้านอยู่ตำบลบ้านหลวง อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เขาล้มเหลวจากอาชีพชาวนา จึงอพยพครอบครัวมาขายแรงงานอยู่ในกรุงเทพฯ ถึง ๓-๔ ปี แล้วก็พบว่าไม่ใช่คำตอบ จึงกลับไปอยู่ที่บ้านเดิม และคิดว่าจะจัดการอย่างไรกับที่ดิน ๓ งานให้พออยู่พอกิน เขาจึงปลูกผักใช้สารพิษไปขายที่ตลาดเสนา พอว่างก็ไปรับจ้างฉีดสารเคมีในไร่นาของเพื่อน แต่ก็ยังไม่พอกิน เกิดความเครียด สุขภาพไม่ดี เพราะสะสมสารพิษไปเรื่อย ๆ ทะเลาะกับลูกและเมีย เป็นอย่างนี้ตลอดมา วันหนึ่งไปพบกับนักจัดการความรู้ท้องถิ่น พุดคุยกันถึงเรื่องวิถีชีวิต ความสุข เศรษฐกิจ จึงลองเปลี่ยนมุมมองชีวิตใหม่ แทนที่จะเอาเรื่องของเม็ดเงินเป็นตัวตั้ง ลองเอาสุขภาพของตัวเองเป็นตัวตั้งบ้าง แล้วดูว่ามันจะเป็นทางออกได้จริงหรือไม่ ดังนั้นแทนที่จะใช้สารเคมี ก็ใช้น้ำส้มควันไม้ ซึ่งเขาต้องผลิตเองโดยเอาไม้มาทำเป็นถ่าน แล้วกลั่นออกมาเป็นน้ำ เอาไปฉีดผัก ๓ งานที่เมียเขาปลูก การทำน้ำส้มควันไม้ด้วยตัวเองนี้ทำให้ไม่มีเวลาเหลือที่จะไปรับจ้างฉีดสารเคมีให้เพื่อน และเมื่อน้ำส้มควันไม้เหลือก็นำไปขายให้เพื่อนบ้าน นอกจากนั้นยังมีถ่านและผักปลอดสารพิษที่นำมาขายได้อีก ทั้งหมดนี้ทำให้ชีวิตและสุขภาพดีขึ้น ทำให้มีกำลังใจ มีเงินเหลือไว้ใช้หนี้ ความสุขในครอบครัวก็กลับคืนมา ไม่อยู่ร้อนนอนทุกข์ ไม่เครียดเพราะหาไม่พอกินหรือ

เพราะสุขภาพอีกต่อไป สามารถลดเหล่า-บุหรี่ ลูกคนหนึ่งที่เคยไปทำงานโรงงานรองเท้าแพนก็กลับมาช่วยพ่อแม่ทำตงนี้ ตอนนี้เขาเป็นวิทยากรการทำน้ำส้มควันไม้ให้กับอีกสี่อำเภอทางด้านตะวันตกของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และมีความสุขเพิ่มขึ้น”



## สมลักษณ์ ลิ้ม

องค์กรพัฒนาเอกชนด้านเด็กพิการ  
และครอบครัว

“ดิฉันมีกรณีศึกษามาเล่าให้ฟัง คือมีครอบครัวหนึ่งฐานะดี ร่ำรวย ประสบความสำเร็จทางธุรกิจ มีลูกคนแรกปกติ คนที่ ๒ คลอดก่อนกำหนด น้ำหนักไม่ถึง ๑ กิโลกรัม หมอลงความเห็นว่ายายแน่ๆ แต่ ๓ เดือนผ่านไป เด็กก็ยังไม่รอดอยู่ได้ หมอก็อัศจรรย์ใจ ๑ ปีผ่านไป เด็กเริ่มมีปฏิกิริยาโต้ตอบ จึงเริ่มใช้การนวดสัมผัส จาก การฟื้นฟูที่ถูกวิธีของพ่อแม่ผ่านไปปีครึ่ง เด็กเริ่มยิ้ม วันที่ยิ้มได้ ทั้งบ้านหัวเราะกันอย่างไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน ตรงนี้เองที่ก่อให้เกิดพลังอันยิ่งใหญ่ นำไปสู่อีกหลายครอบครัวที่มีลูกพิการเช่นกัน อย่างกรณีแม่โชค ที่ทำงานในโรงงานที่เต็มไปด้วยสารเคมี และมีลูกตอนอายุมาก ทำให้ลูกที่คลอดออกมาพิการ แต่ไม่มีใครรับผิดชอบ เมื่อทั้งสองครอบครัวนี้และอีกหลายครอบครัวมาพบปะพูดคุยกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของลูกตนเอง สิ่งที่เกิดขึ้นคือ การเห็นทุกข์ร่วมกัน ทำให้เขาเข้าใจตัวลูกและตัวของเขามากขึ้น เกิดการแบ่งปันความรัก ความทุกข์กลับตาลปัตรเป็นความสุข สุดท้ายก่อตัวขึ้นเป็นกลุ่มผู้ปกครองผู้พิการ ทำกิจกรรมฟื้นฟูพัฒนาลูก นอกจากนั้นยังมีอีกหลายกรณีศึกษาในชนบท

ปัญหาคือทำอย่างไรให้เกิดสุข เราต้องเท่าทันในสุขและทุกข์ ตรงนั้น สิ่งแรกคือยอมรับและเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ ลงมือปฏิบัติด้วยกัน แบ่งปันกัน ไม่ว่าเราจะทุกข์แค่ไหน เราก็เกิดสุขได้ อย่างกรณีของครอบครัวที่มีลูกพิการ”





## สุวรรณ เมืองพระฝาง สถานีอนามัยตำบลนาบัว อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก

“เรามีการรวมพลังทางปัญญาของคนที่จะสร้างสรรค์สังคม และคนของนาบัวให้มีความสุข โดยใช้ทุนเดิมทางสังคมในทุกเรื่องมาเป็นทุนในการพัฒนา ซึ่งเราทำมาแล้ว ๘ ปี เรียกว่า ‘เวทีวิชาการชาวบ้าน’ เป็นเวทีซึ่งสร้างกระบวนการเรียนรู้โดยใช้หลักวิชาการการพัฒนา มีการกำหนดในแต่ละปีว่าเราจะทำอะไรบ้าง เช่น ปีที่ ๑ เราจะค้นหาตนเอง เรียนรู้บริบทของชุมชน นำข้อมูลที่มีทั้งของภาครัฐและของชุมชนมาเป็นฐานข้อมูลการพัฒนา ปีที่ ๒ เราได้พัฒนาทุนทางสังคม ซึ่งเป็นการดำเนินการต่อจากฐานข้อมูลที่เราได้ในปีแรก ปีที่ ๓ เป็นการบูรณาการเครือข่ายการทำงานทุกภาคส่วนที่มีอยู่ในตำบลและอำเภอ ปีที่ ๔ สร้างแกนนำชุมชนโดยพัฒนาจากหัวใจเด็กที่ทุกคนตราหน้าว่า ‘พัง’ สร้างเด็กพวกนี้ให้มาเป็นพลังสร้างสรรค์ชุมชนและสังคมของพวกเขา ปีที่ ๕ หยุดทบทวนตัวเองเพื่อที่จะก้าวเข้าสู่การพัฒนาตนเองได้อย่างยั่งยืน ปีที่ ๖ เราเริ่มคิดว่า เราน่าจะตอบคำถามเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวมได้แล้ว เราจึงให้เป็นปีแห่งการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ปีที่ ๗ เป็นปีแห่งการสร้างภาวะชุมชนเป็นสุข ซึ่งได้รับงบประมาณหนึ่งจาก สสส. เข้ามาหนุนเสริมให้ฝันของชาวบ้านเป็นจริง ปีที่ ๘ คือปีนี้ เราฝันว่า เราจะสร้างชุมชนของเราให้น่าอยู่ ซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำนั้นเรามีนิยามการทำงานว่า พลังที่เกิด เกิดจากคนที่นาบัว สร้างสังคมของตนเองให้ดี มีสุขภาพะด้วยพลังปัญญาของพวกเราทุกคน”



## อธิวัฒน์ เปล่งสอาด

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก  
และครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

“ใช้ความอยู่เย็นเป็นสุขเป็นตัวหลักในการแก้ปัญหา ไม่ใช่ใช้เศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว เครื่องชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขมีความเหมาะสมกับชุมชนแต่ละแห่งแตกต่างกันไป บทเรียนที่ได้จากแต่ละชุมชนมีพัฒนาการที่แตกต่างกัน บางพื้นที่พยายามสรรหากระบวนการแปลก ๆ ใหม่ ๆ นำของต่างประเทศเข้ามาบ้าง แต่ขาดการเข้าใจอย่างลึกซึ้งหรือการประยุกต์ใช้อย่างแท้จริง เพราะว่าคุณแต่ละที่นั่นค่อนข้างแตกต่างกัน หลายชุมชนลืมนองในสวนทูนที่ตัวเองมี ขาดการต่อยอดที่ถูกต้อง ความอยู่เย็นเป็นสุขในครอบครัวนั้นจะต้องนำกระบวนการไดอาล็อก หรือสุนทรียสนทนา มาใช้ในครอบครัวจะเป็นประโยชน์ยิ่ง ซึ่งไม่ใช่แค่เรื่องการพูด แต่เป็นเรื่องการฝึกการฟัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งพ่อแม่ควรรหาโอกาสฟังลูกให้มากขึ้น ผมเคยทำโครงการเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของเด็กพบว่า เด็กเขาอยากจะสะท้อนว่า เขาขาดโอกาสในการมีส่วนร่วมในเรื่องต่าง ๆ อย่างไร แต่ผู้ใหญ่ยังมองว่าเขาเป็นเด็ก แม้ว่าแนวคิดของเด็กบางคนอาจจะดีกว่าผู้ใหญ่ด้วยซ้ำไป”



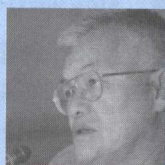
## กาญจนา ทองทั่ว

มูลนิธิประชาสังคมจังหวัดอุบลราชธานี

“ดิฉันจะมาเล่าเรื่องชุมชนวังอ้อ ตำบลหัวดอน อำเภอเขื่องใน จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งเป็นชุมชนที่ดูแลรักษาทรัพยากรป่า แรกเริ่มได้รับเงินสนับสนุนจากกองทุนเพื่อสังคม ทำให้มีความเข้มแข็งขึ้นมาในระดับหนึ่ง หลังจากนั้นพบว่า ต้นไม้ที่กรมป่าไม้ให้นำเข้ามาปลูก ส่วนใหญ่แล้วไม่โต แต่ต้นไม้ที่เกิดจากการปล่อยให้ลูกไม้มันขึ้นเองโดยธรรมชาติ ปรากฏว่าเป็นป่าที่อุดมสมบูรณ์ขึ้นมามาก ชุมชนจึงต้องการจะขยายแนวคิดตรงนี้ โดยทำงานวิจัยเรื่องการท่องเที่ยวเชิงนิเวศได้รับเงินทุนจาก สกว. จนกระทั่งได้รับรางวัลลูกโลกสีเขียว ต่อมาทำงานวิจัยแบบการมีส่วนร่วม ก็ได้รับการคัดเลือกให้เป็นงานวิจัยดีเด่นของ สกว. ในปี ๒๕๔๖ หลังจากเป็นชุมชนที่ผ่านกระบวนการงานวิจัยแล้ว ชุมชนได้ทำศูนย์พัฒนาคุณธรรม อบรมเรื่องยาเสพติด จนกระทั่งวันนี้ ทำเรื่อง ‘หมู่บ้านเปลี่ยนวิถี’ สิ่งสำคัญก็คือ ชุมชนรู้จักการพอเพียง รู้จักปฏิเสธ เช่น จะไม่เปิดการท่องเที่ยวช่วงระหว่างที่มีการทำนา เพราะอาชีพที่แท้จริงของเขาคือการทำนา หรือการปฏิเสธเรื่องโฮมสเตย์ เพราะเห็นว่าไม่สอดคล้องวิถีชีวิตของเขา นอกจากนั้นชุมชนจะมีความเห็นร่วมกันว่ากองทุนไหนไม่ควรรับ หากเกินความสามารถของชุมชน ดังนั้นจะเห็นว่าชุมชนวังอ้อมีความเข้มแข็งที่จะเลือกรับและเลือกปฏิเสธในสิ่งที่เข้ามาเกินกว่าความพอของพวกเขา”

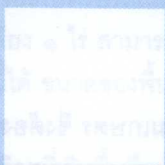


เวที



สมาชิก  
สุขภาพ

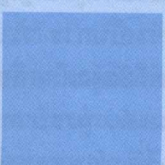
ว่าด้วย



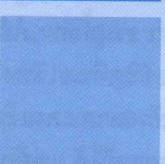
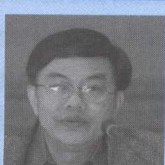
"เศรษฐกิจ  
พอเพียง



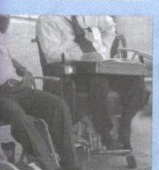
เพื่อความ



อยู่เย็น



เป็นสุข"



๒๖ พฤษภาคม ๒๕๔๔  
สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์  
กรุงเทพมหานคร





## ประพจน์ ภูทองคำ

สื่อมวลชน

นักร้องความคิด

“ในอดีต สังคมไทยเป็นสังคมเกษตร ซึ่งต้องพยายามทุกวิถีทางที่จะเอาตัวรอดต่อสภาพวิกฤตตามธรรมชาติต่างๆ ทำให้มีความพอเพียงในระดับหนึ่ง ต่อมาเมื่อมีเทคโนโลยีที่ดีขึ้น นำมาสู่ระบบการผลิตแบบเกษตรเศรษฐกิจ ทำให้หลายคนหลงลืมเรื่องของเศรษฐกิจพอเพียงไป ในที่สุดก็เห็นผลกระทบของเกษตรเศรษฐกิจอย่างชัดเจน เกษตรกรเริ่มย้อนกลับไปหาภูมิปัญญาในอดีต ทำให้ได้คิดและปรับเปลี่ยนวิธีคิด เรียกว่าเป็นการ ‘ระเบิดจากข้างใน’ ทำให้เราค้นพบปราชญ์ชาวบ้าน แต่ก็ยังคงเป็นเพียงการแก้ปัญหาในระดับปัจเจกบุคคล ในภาพรวมแล้ว พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้มีกระแสพระราชดำรัสเรื่องเกษตรพอเพียง ตั้งแต่ปี ๒๕๑๗ เป็นต้นมา รวมทั้งท่านได้มาเยี่ยมในอีกหลายโอกาส ซึ่งท่านได้ให้ความหมายชีวิตที่พอเพียงไว้ว่าคือ ‘ชีวิตที่พอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูก็ได้ แต่ต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น ต้องให้พอประมาณ พุดจาก็พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง’ ซึ่งผมคิดว่า สังคมไทยคงจะน้อมนำแนวพระราชดำรัสมาสู่การปฏิบัติมากขึ้น

ทำอย่างไรที่จะทำให้ความพอเพียงเป็นวิถีชีวิตที่ร่วมสมัย เกิดขึ้นในสังคมไทยปัจจุบันได้ เพราะการย้อนกลับไปหาสังคมในอดีตแต่ถ้ายาวอาจจะไปไม่รอด หลายหน่วยงานต่างก็พยายามนำเสนอ

เรื่องความพอเพียง เช่น การสร้างโรงเรียนชุมชนอีสานโดยสถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา หรือการพยายามยกระดับความพอเพียงให้สอดคล้องกับเศรษฐศาสตร์แนวใหม่โดยเครือข่ายปราชญ์ชาวบ้านและพหุภาคีอีสาน หรือการทำงานวิจัยเชิงปฏิบัติ เช่นที่ สกว. เข้าไปสนับสนุนงานวิจัยเกษตรประณีต ๑ ไร่ ซึ่งผลการวิจัยชี้ชัดว่าเป็นรูปธรรมว่า เนื้อที่เพียง ๑ ไร่ สามารถสร้างผลผลิต มีรายได้ที่ชัดเจน และสามารถปลดหนี้ได้ ขนาดของพื้นที่ไม่ใช่ข้อจำกัดในการทำเกษตรแบบยั่งยืน

ความท้าทายที่เกิดขึ้นคือ ความพอเพียงจะสู้กับกระแสบริโภคนิยมที่รุกเร้าเราอยู่ตลอดเวลาได้หรือไม่ จะสามารถหยุดยั้งโลภะที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ เนื่องจากเรื่องความพอเพียงเป็นเรื่องที่ต้องระเบิดจากข้างใน และเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงๆ ทำให้การสื่อสารหรือนำเสนอให้กับคนรุ่นใหม่ หรือแม้แต่ตัวแทนของเรา ไม่ว่าจะ เป็น อบต. อบจ. ส.ส. ส.ว. ก็ยังเป็นเรื่องท้าทายอย่างยิ่ง ทางรอดมีสามทางหนึ่ง คือต้องสร้างกระแสรู้ทันให้เกิดขึ้น ความพอเพียงต้องเกิดจากความรู้ทัน ติดตามเรียนรู้ตลอดเวลาว่าจะมีทิศทางไปทางไหน สอง คือต้องต่อยอดโครงการเดิมที่ทำอยู่แล้วให้แพร่ขยายออกไป ซึ่งไม่ยาก เพราะว่าองค์ความรู้ เทคนิค หลักสูตร บุคลากร และการจัดการรูปธรรม มีความชัดเจนอยู่แล้ว และสุดท้ายคือควรจะมีการสร้างสื่อทางเลือกให้คนเมืองเห็นเรื่องความพอเพียงบ้าง ไม่ใช่เป็นเรื่องของเกษตรกรแต่เพียงอาชีพเดียว ความพอเพียงที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องใหม่ และไม่ใช่เรื่องยากเกินที่เราจะร่วมกันทำ เป็นเรื่องท้าทายที่รอเราทุกคนอยู่”



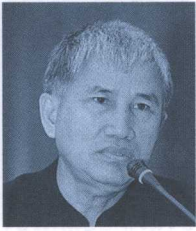
## ท่านผู้หญิงสุธาวลัย เสถียรไทย สถาบันพัฒนาธรรมนุญ เพื่อพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม

“เมื่อปี ๒๕๔๒ ท่านองคมนตรีและคณะกรรมการสภาวิจัยแห่งชาติ สาขาเศรษฐศาสตร์ ได้จัดเวทีเสวนาโต๊ะกลม รวบรวมความคิดเห็นของนักเศรษฐศาสตร์ที่มีชื่อเสียงหลายท่าน ในประเด็นที่ว่าแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงมีความเกี่ยวข้องกับเศรษฐศาสตร์อย่างไร ซึ่งจะเห็นว่า แนวทางเศรษฐกิจพอเพียงไม่ได้หยุดอยู่แค่เรื่องการเกษตร แต่สามารถมองไกลไปถึงเรื่องเศรษฐกิจมหภาคด้วย หลังจากการเสวนาได้จัดทำเป็นหนังสือ โดยมีอาจารย์อภิชัย พันธเสน เป็นบรรณาธิการเรียบเรียง และเราได้รับพระราชทานจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นปรัชญาออกมาว่า ‘เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควร ต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้องเสริมพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจ

ในทุกระดับ ให้มีจิตสำนึกในคุณธรรมความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม จากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี<sup>๑</sup> เพราะฉะนั้นจะเห็นว่า แนวทางเศรษฐกิจพอเพียงไม่ได้อยู่แค่เรื่อง การเกษตร แต่ประยุกต์ไปได้ทุกระดับ ในทางธุรกิจก็ต้องมีความพอประมาณ ไม่โลภเกินไป และมีคุณธรรมเป็นพื้นฐาน”

<sup>๑</sup> ประมวลและกรันกรองจากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งพระราชทานในโอกาสต่าง ๆ รวมทั้งพระราชดำรัสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง และได้รับพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้เผยแพร่ เมื่อวันที่ ๒๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๒





## อณรงค์ แสงสุริยจันทร์

สถาบันบุญนิยม

(เครือข่ายชุมชนชาวอโศก)

“เราเรียกเครือข่ายของเราว่า ‘ชุมชนเศรษฐกิจพอเพียง บุญนิยม’ มีสมาชิกหลายอาชีพ เช่น วิศวกร หมอ พยาบาล เกษตรกร ฯลฯ ทุกคนเข้ามาศึกษาปฏิบัติธรรมตามแนวทางของ พระพุทธเจ้า ลดความต้องการส่วนเกินของตัวเองลง หลังจากปฏิบัติไปสักระยะหนึ่งก็เห็นว่าน่าจะมารวมตัวกันอยู่ จึงไปสร้าง ชุมชนแบบพึ่งตนเองคือ ชุมชนปฐมอโศก ปลูกข้าว-ผัก ทำเต้าหู้-เห็ดกิน เพราะเราเป็นมังสวิรัต เมื่อทำแล้วเหลือก็ส่งขายแบบ ถูกๆ เพราะเราทำแบบพอกินพออยู่ ปัจจุบันขยายชุมชนลักษณะ อย่างนี้ไปได้ทั่วประเทศ เรามีระบบการอบรมทรัพยากร ระบบการ ศึกษาภายในชุมชนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงอุดมศึกษา เรียกว่า ‘สัมมาสิกขา’ เพื่อไม่ให้เด็กของเราถูกกระแสสังคมภายนอกดึง ไป ทุกคนในชุมชนอย่างน้อยต้องมีศีล ๕ ถ้าใครผิดศีล ๕ ก็จะมี โทษตามกติกาชุมชน ถ้าหนักก็ถึงขั้นให้ออกจากชุมชน เรามีสมาชิก ทั้งแบบที่อยู่ในชุมชนและนอกชุมชน โดยในชุมชนจะมีความเคร่ง ครัดกว่า มองเห็นเรื่องการพึ่งตนเองได้ชัดกว่า หากปิดชุมชนก็ สามารถอยู่ได้ ไม่ต้องพึ่งภายนอก แต่ในระยะหลังไม่สามารถ พึ่งตนเองได้ทุกอย่าง ทำให้ต้องพึ่งพาอาศัยกันระหว่างชุมชน จน กระทั่งต่อมายกระดับขึ้นเป็นเครือข่ายการค้า โดยมีศูนย์อยู่ที่ กรุงเทพฯ เป็นบริษัทที่สามารถนำผลผลิตจากชุมชนทุกแห่งออกมา แยกแพคเกจขายออกไป ชุมชนของเราจึงเป็นชุมชนครบวงจร ตั้งแต่ ผลิต แปรรูป และการค้า และพึ่งตนเองในระบบการศึกษาได้”



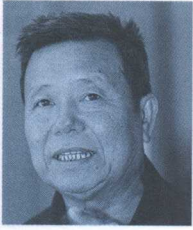
## เลียม บุตรจันทา

บ้านนาอีสาน อำเภอสนามชัยเขต

จังหวัดฉะเชิงเทรา

“ชีวิตการทำงานของผมมีแต่ปัญหา หลังจากที่ได้มีโอกาสมาเรียนรู้นอกหมู่บ้าน ได้นำแนวคิดไปทดลองในชีวิตประจำวันด้วยการบันทึกรายจ่าย ทำให้ผมเรียนรู้ว่า จริงๆ ชีวิตนั้นเป็นอย่างไร และครอบครัวอยู่กันอย่างไรร หลังจากนำเอาบัญชีมานั่งวิเคราะห์กัน จะเห็นได้ชัดเจนในเรื่องอบายมุข ผมยังจำได้ วันที่ผมเสนอจะทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายของครอบครัว แม่บ้านผมบอกว่า ‘เพียงแค่อะไร เลิกอบายมุข เราก็มีเงินขึ้นมาแล้ว’ แล้วเขาก็ให้ผมตัดสินใจเลือกว่า ระหว่างอบายมุขกับเมีย จะเลือกอะไร ก่อนผมจะตัดสินใจ ผมถามลูกชายก่อนว่า ถ้าพ่อเลิกกับแม่ ลูกจะไปอยู่กับใคร ลูกบอกอยู่กับแม่ ซึ่งทำให้ผมคิด และสุดท้ายผมก็ตัดสินใจเลิกอบายมุขทั้งหมด โดยสาบานกับเมีย ซึ่งผมถือว่าศักดิ์สิทธิ์กว่าสาบานกับพระที่วัดเสียอีก แล้วก็เป็นอย่างที่เมียผมพูด หลังจากที่เลิกวันนั้น ผมก็มีเงินสะสม สามารถคืนหนี้ ธกส. ได้ ทุกคนช่วยกันทำงาน เกิดความสุข มีกิน เหลือกินก็ได้ขาย ชีวิตครอบครัวดีขึ้นหนี้สินหมดไป การได้เรียนรู้ร่วมกัน แล้วนำมาวางแผนชีวิตครอบครัว ปัญหาต่างๆ จะหมดไป ผมจึงคิดว่า ถ้าคนในชุมชนมาร่วมกันคิดวางแผนให้กับชุมชน มันน่าจะเป็นทางออกให้กับชุมชนได้ แต่มันยากมาก ไม่เหมือนที่เคยทำในครอบครัว ผมไปชวนเพื่อนที่เคยมาด้วยกันมาลองทำข้อมูลบ้านนาอีสาน ๑๗๐ ครอบครัว มีรายจ่ายเรื่องอะไรบ้าง ประมวลได้ ๕๒ รายการที่ทุกคนช่วยกัน

จ่าย ปีหนึ่งประมาณ ๑๒ ล้านบาท ในขณะที่ชุมชนมีรายได้ปีละ ๗ ล้านบาท หนี้สินอีกประมาณ ๘ ล้านบาท ทุกคนบอกว่าสาเหตุมาจากเรื่องเงิน ผมจึงเสนอตั้งกลุ่มสัจจะออมทรัพย์ขึ้น เพื่อหวังให้ใช้เงินเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้เท่านั้น เริ่มต้นจาก ๓๐ กว่าคน ปัจจุบันนี้มี ๘๐๐ กว่าคน หลังจากนั้นก็เริ่มมีการรณรงค์ ลดละ เลิก อบายมุข ทุกคนก็เริ่มผ่อนคลายเป็น เลิกทำขาย มาทำกิน ถ้าเหลือค่อยนำมารวมกันแล้วขาย ก็เป็นรายได้ให้ชุมชน ปัจจุบันเริ่มรณรงค์เรื่องการจัดการทรัพยากรท้องถิ่นให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่เป็นอยู่”



เล็ก กุดวงศ์แก้ว

ปราชญ์ชาวบ้าน

จังหวัดสกลนคร

“ชีวิตผมในช่วงปี ๒๕๒๗-๒๕๒๘ สับสนุ่นวายมาก ผม  
กู้เงินมาลงทุนทำการเกษตร แต่ฝนฟ้าไม่เป็นใจ ทำให้เป็นหนี้ ๔  
หมื่นบาท แต่ผมก็ยังโชคดี เพราะว่าผมอยู่ในอ้อมกอดของเทือกเขา  
ภูพาน ทำให้ได้เรียนรู้กับผู้เฒ่าผู้แก่ว่า ถ้าเราทำอยู่ทำกินอย่างเดิมที่  
เคยทำมา ก็จะไม่เป็นปัญหาอย่างนี้ แม่ผมแก่เฒ่าทำได้ปีละ ๒๐๐-  
๓๐๐ บาท ตายไปโดยไม่ได้เป็นหนี้สักบาท สำหรับผมเคยได้ปีละ  
๓-๔ หมื่นบาทกลับต้องมาเป็นหนี้ ๔ หมื่นบาท คนอื่นทำได้  
น้อยไม่เป็นหนี้ ผมทำได้มากแต่เป็นหนี้ มันติดปกติมาก จึงหันมา  
ทำเกษตรแบบเก่า แต่ก็ไม่ได้ปฏิเสธแบบใหม่ แล้วก็ฟื้นฟูสิ่งที่มี  
คุณค่าในท้องถิ่น ผมมีที่ดินอยู่ ๒๐ ไร่ ปลูกข้าวไว้กิน ๑๐ ไร่ ที่  
เหลือปลูกพืชผัก-ผลไม้ สมุนไพรต่างๆ ที่ได้เมล็ดพันธุ์จากป่าภูพาน  
มาเพาะกล้า แล้วนำมาปลูกไว้ในสวนของตนเอง ให้ครอบครัวมี  
กิน เพราะว่าผมมีลูกมากถึงแปดคน ก็ต้องพยายามทำให้พอกิน  
ก่อน ผมค่อนข้างโชคดีกว่าคนอื่น ๆ ตรงที่ผมไม่ต้องเสียเงินซื้อกล้า  
ไม้ แต่ได้มาจากป่าภูพาน หากวัดไหนต้องการจะปลูกต้นไม้ ก็ไป  
ถวยกกล้าไม้ให้ เป็นการสร้างความอุดมสมบูรณ์ให้กับผืนดิน แล้ว  
ก็ยังมียุุ่มต่างๆ ที่อนุรักษป่า ก็นำกล้าไม้ไปช่วยด้วย แล้วถ้าผู้ใด  
อยากได้ไปปลูกไปขาย ผมก็ขายกล้าไม้ให้ ทำให้ผมสามารถใช้  
หนี้ได้เร็วขึ้น และไม่ต้องไปกู้ยืมใครอีกจนปัจจุบันนี้ ผลไม้ต่าง ๆ  
เมื่อเหลือแล้วก็ขาย ผมไม่ได้ปฏิเสธการขาย แปรรูปน้ำผลไม้ไว้

กิน แล้วก็ถวายวัดให้พระด้วย ทำให้เรามีทั้งได้กิน มีทั้งได้ใช้ มีทั้ง  
ได้ขาย ทำให้เกิดหลายๆ อย่างขึ้นมา สิ่งสำคัญอีกอย่างคือ การคุย  
กัน ไม่เฉพาะในองค์กรหรือชุมชน แม้แต่สามีภรรยาถ้าไม่คุยกัน ก็  
ทำให้เกิดปัญหาทันที การคุยกันจะทำให้ชีวิตของเราอยู่ร่วมกัน  
อย่างมีความสุข ผมชอบพูดเป็นคำกลอน ขอฝากว่า ป่าคือบ้าน  
ลำธารคือชีวิต มวลมิตรคือพลัง พึ่งตนเองคือความหวัง ธรรมชาติ  
ยังเพื่อชีวิตทุกคนทุกสัตว์ที่อยู่บนผืนโลกใบนี้”



## แกมทอง อินทร์ตัน

คณะเศรษฐศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“เศรษฐศาสตร์เป็นศาสตร์ที่ต้องใช้ทั้งสติและปัญญา เพราะเน้นเรื่องของประสิทธิภาพ การจะตัดสินใจเรื่องใดจึงต้องวิเคราะห์เพื่อที่จะชั่งระหว่างต้นทุนกับผลประโยชน์ทั้งส่วนตัวและสังคมด้วยการเรียนเศรษฐศาสตร์เพื่อที่จะไปเล่นหุ้นให้รวยขึ้นจึงเป็นความเข้าใจที่ผิดพลาด ในการสอนวิชาเศรษฐศาสตร์พัฒนาการ ก็พยายามเน้นทางเลือกอื่นในการพัฒนาด้วย ไม่ใช่เน้นที่ความเจริญเติบโตหรือผลกำไรแต่อย่างเดียว โดยนำแนวคิดบุญนิยมเข้ามาใช้สอนด้วยเหมือนกัน เพื่อให้ นักเศรษฐศาสตร์รุ่นใหม่ได้เรียนรู้ว่า เศรษฐศาสตร์ไม่จำเป็นต้องยึดติดอยู่กับแนวคิดดั้งเดิมตลอดเวลาซึ่งการยึดของเดิมไม่ได้แปลว่าเป็นสิ่งที่ผิด ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขการพัฒนาทฤษฎี ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละยุค ในเมื่อศาสตร์ยังต้องมีการพัฒนาไปเรื่อยๆ แนวคิดในการพัฒนาประเทศก็ควรจะต้องดูด้วยว่ามีทางเลือกอื่นหรือไม่ การพัฒนาควรให้คนมีความสุขทั้งสองระดับ คือระดับวัตถุกับระดับเหนือกว่านั้น คือความสุขในใจ หรือความสงบ ซึ่งทำให้เกิดปัญญาด้วย ความสุขจึงเป็นเครื่องมือในการพัฒนาเศรษฐกิจแบบยั่งยืน ซึ่งใกล้เคียงกับเศรษฐกิจแบบพอเพียงด้วย”



## สมชาย สมนานตระกูล

ชุมชนแผ่นดินทอง

คอยรุตตักวา เขตหนองจอก

กรุงเทพมหานคร

“ผมคิดว่า เรากำลังอยู่กับคำสองคำ คือคำว่า ‘โลกาภิวัตน์’ คือโลกที่เรา รู้จักมันกำลังเปลี่ยนแปลงไป และกำลังบอบช้ำจากน้ำมือมนุษย์ที่ไปดวงทรัพย์สินมาใช้เพื่อตอบสนองความต้องการของตน ทำให้เราต้องมาทบทวนสิ่งที่เราทำไปว่าถูกหรือผิด หรือเกินกว่าชีวิตเราหรือไม่ ชุมชนแผ่นดินทองคอยรุตตักวาที่ผมอยู่นั้นก็กำลังเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่รุกเร้าเข้ามาทุกทาง ทำอย่างไรที่เราจะอยู่กันอย่าง ‘พินๆ พอๆ’ เราคงต้องใช้ชีวิตอีกแบบหนึ่ง แต่คงไม่ใช่แบบที่สังคมเขาไม่เอา ถ้าเราปิดสื่อวิทยุ-โทรทัศน์ เราก็อยู่ได้ เราพึ่งตนเองดีหรือไม่ คำถามนี้มาจากสิ่งรอบข้าง มาจากคำสอนที่ได้ถูกพิจารณาไตร่ตรองมาอย่างถี่ถ้วนแล้วจากท่านศาสดาพระอัลเลาะห์ และศาสดาของศาสนาพุทธ

อีกคำหนึ่งคือ คำว่า ‘เทคโนโลยี’ ซึ่งนักวิชาการกำลังนำคำนี้ไปให้ชาวนาใช้ เพราะถ้าไม่ใช้แสดงว่าไม่ทันสมัย ชาวนาจึงไปใช้เทคโนโลยีต่างๆ ที่ไม่รู้จักร มีการเข้าไปตั้งศูนย์ถ่ายทอดเทคโนโลยีด้วย ทั้งๆ ที่ชุมชนอยู่อย่างสุขสบายอยู่แล้ว ชีวิตกลับแย่ลงจากการใช้เทคโนโลยี ผมจึงขอให้ทบทวนสองคำนี้ว่า ชีวิตของเราได้ดำเนินไปอย่างไรในภาพลักษณ์ของเศรษฐกิจพอเพียงหรือไม่”



## สุทธิพงษ์ วสุโสภาพล

สมาชิกสภาสุขภาพ จังหวัดน่าน

“จากประสบการณ์การทำงาน ผมพบว่ามีสองปัจจัยที่ต่างเอื้อกันไปมาคือ เศรษฐกิจพอเพียงกับสังคมที่พอเพียง จังหวัดน่านมีการขับเคลื่อนกลุ่มต่างๆ ร่วมกันผ่านสมาชิกสภาสุขภาพ เช่น เครือข่ายป่าชุมชน เครือข่ายอนุรักษ์น้ำหรือที่เรียกว่า ‘วังปลา’ เครือข่ายเกษตรกรรมยั่งยืน เครือข่ายออมทรัพย์ เมื่อสามารถเชื่อมร้อยถึงกันจะทำให้ชุมชนเข้มแข็งมากขึ้น และในขณะเดียวกันจะสร้างเศรษฐกิจพอเพียงตามมาด้วย โดยขั้นต้นแต่ละคนต้องมีความมั่นคงในชีวิตก่อน เช่น ความมั่นคงในแหล่งอาหาร ชาวบ้านจึงทำเรื่องป่าชุมชน หรือทำเรื่อง ‘วังปลา’ ขึ้นมา หรือมีความมั่นคงในเรื่องรายได้ ซึ่งจะต้องเกิดความมั่นคงเหล่านี้ก่อนจึงจะนำไปสู่เศรษฐกิจหรือสังคมที่พอเพียงตามมา แล้วจึงจะนำไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุขต่อไปได้”

ชุมชนไม่สามารถหลีกเลี่ยงกระแสที่มาจากภายนอกหรือกระแสบริโภคนิยมได้ แต่กระแสเหล่านี้ทำให้เกิดกระบวนการพลิกกลับด้าน เช่น ทำให้เกิดการบริโภคผักปลอดสารพิษ ชุมชนลุกขึ้นมาผลิตอาหารปลอดภัย กระแสที่มาจากภายนอกจึงมีส่วนทำให้เกิดการเปลี่ยนระบบการผลิตหรือการดำรงชีวิตของคนในชุมชนให้มีความพอเพียงมากขึ้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อที่จะตอบโต้หรือดำรงอยู่ได้ภายใต้กระแสบริโภคนิยมใหม่จึงมีระบบปฏิบัติการหลายอย่างมาก”





## จิตรชัย ไชยโยธา

ศูนย์พัฒนาศึกษากภาพเกษตรกร  
จังหวัดศรีสะเกษ

“ผมคิดว่าเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงเป็นทางรอดของชาติได้ แต่ส่วนฐานรากคงต้องค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป ก่อนหน้าที่ผมจะเข้าไปทำงาน มีกำนันสองท่านรับนโยบายจากรัฐให้ซื้อปุ๋ยไปขายเกษตรกร ผมในฐานะกำนันจึงต้องรับภาระต่อ เกษตรกรที่รับปุ๋ยมามาก ก็เป็นหนี้มาก เราจึงเริ่มต้นวิเคราะห์ตัวเองพบว่า เราปลูกสิ่งเดียว แต่กลับซื้ออีก ๑๐ อย่าง เงินทั้งหมดไปตกอยู่ที่พ่อค้าคนกลาง ฉะนั้นเราจะเริ่มลดค่าใช้จ่ายอะไรได้บ้าง ปุ๋ยเป็นอันดับแรก เราทำปุ๋ยอินทรีย์ใช้เองมา ๕ ปีแล้ว และโชคดีที่สามารถผลักดันให้เป็นนโยบายของจังหวัดได้ เราจึงเริ่มทำเกษตรอินทรีย์ ไร่นาสวนผสม ทำเกษตรทฤษฎีใหม่ ลดต้นทุนการผลิตทุกอย่าง ปลูกสิ่งที่กินก่อน รวมถึงสมุนไพรที่เป็นยาได้ ไม่ใช่ปลูกเพื่อจำหน่าย เราเห็นคุณค่าของการปลูกข้าว โดยเฉพาะเรื่องของวัฒนธรรมความเชื่อ ประเพณีหลายอย่างสอดคล้องกับความสุขของชุมชนบนพื้นฐานที่ไม่ต้องร่ำรวย แต่พออยู่พอกินสำหรับตนเอง เรามีการรวมกลุ่มพูดคุยแก้ไขปัญหากันทุกเดือน เริ่มมีการออมทรัพย์ร่วมกัน ทำให้เรามีองค์ความรู้ของท้องถิ่น และนำมาเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านทางสื่อวิทยุ เพื่อจะได้ถ่ายทอดความรู้ให้กลุ่มอื่นมาเรียนรู้ร่วมกัน”



## ญาณกิริติ ศรีชะอุ่ม

โรงเรียนประณีตวิทยาคม

ตำบลประณีต อำเภอเขาสมิง

จังหวัดตราด

“ที่โรงเรียนของผมมีการเรียนวิชาเศรษฐศาสตร์แนวพุทธ มีการทำกลุ่มสัจจะออมทรัพย์ คือให้นักเรียนมาฝากเงินที่กลุ่ม อาทิตย์ละ ๑๐ บาทต่อหุ้น ทำให้นักเรียนรู้จักการออมเงิน โดยเงินที่นำมาฝากนี้ก็ได้อาจมาจากเงินค่าขนมและการรับจ้างทำงานในวันเสาร์-อาทิตย์

นอกจากนั้นทางโรงเรียนยังเปิดโอกาสให้มีการกู้ยืมมา ประกอบอาชีพเสริมระหว่างเรียนได้ด้วย เช่น ทำน้ำยาล้างจาน หรือนำไปให้ผู้ปกครองลงทุนทำสวนผัก กลุ่มสัจจะฯ ของเรามีนักเรียนเป็นกรรมการ อาจารย์เป็นเพียงที่ปรึกษาเท่านั้น ทำให้เราได้ฝึกความเป็นระเบียบ ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน”



## กนกวรรณ บำรุงพงศ์

นักเรียนโรงเรียนสะตอวิทยา  
รชมังคลาภิเษก ตำบลสะตอ  
อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

“โรงเรียนของหนูได้นำวิชาเศรษฐศาสตร์แนวพุทธตามแนวคิดของพระอาจารย์สุบิน ปณีโต เข้ามาสอนในโรงเรียน หนูและเพื่อนได้จัดตั้งกลุ่มสัจจะออมทรัพย์ขึ้นในห้องเรียน มีสมาชิก ๒๐ คน โดยออมเงินอาทิตย์ละ ๕ บาท โดยยังไม่มีกรให้กู้เงิน แต่ของรุ่นพี่มัธยมปลายมีการกู้เงินเพื่อไปทำกิจกรรมต่างๆ ได้ เพื่อจะได้มีเงินงอกงามขึ้น

สำหรับกลุ่มสัจจะฯ ของหนูเห็นว่า พวกเรายังไม่มีความจำเป็นต้องใช้เงิน แต่เรานำเงินที่ออมได้มาทำโครงการธนาคารขยะ โดยนำเงินไปเป็นต้นทุนในการรับซื้อขยะจากเพื่อนๆ ในห้องและในโรงเรียน เงินที่หนูนำมาออมนี้ก็ได้จากเงินที่เหลือจากค่าขนมในแต่ละวัน โดยไม่ได้ขอเงินพ่อแม่เพิ่มเพื่อมาออม เมื่ออยู่บ้าน หนูกับแม่ช่วยกันปลูกผักปลอดสารพิษ นำมาทำเป็นอาหารสำหรับครอบครัว เป็นการช่วยลดค่าใช้จ่ายต่างๆ ของครอบครัว ทำให้มีเงินเหลือเก็บไว้ใช้ในยามจำเป็น นอกจากนั้น หนูยังทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายของครอบครัว เพื่อปรับลดค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่ไม่จำเป็น

ขณะนี้การทำกลุ่มสัจจะออมทรัพย์ และการทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย ก็ได้มีการขยายผลออกไปให้โรงเรียนอื่นในจังหวัดตราดได้ทำต่อไป”



## อุทุมพร รัตนรังษี

โรงเรียนสะตอวิทยาคม

รัชมังคลาภิเษก ตำบลสะตอ

อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

“ทางโรงเรียนฯ ได้นำแนวคิดของพระอาจารย์สุบิน ปณีโต ในเรื่องการทำกลุ่มสัจจะสะสมทรัพย์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตครอบครัวมาดำเนินการ เพื่อปลูกฝังการรู้จักสะสมทรัพย์ให้กับเด็กๆ รวมทั้งการทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายให้เด็กเป็นพนักงานบัญชีครัวเรือน เด็กจะมองเห็นว่ารายจ่ายของเขาที่สิ้นเปลือง ควรจะปรับลดอย่างไร เกิดจิตสำนึกด้วยตนเองและเห็นใจพ่อแม่มากขึ้น พ่อแม่เองก็ได้มองเห็นว่าสิ่งที่เด็กทำเป็นประโยชน์กับครอบครัวด้วย ทางจังหวัดตราดก็เข้ามาช่วยขยายแนวคิดเรื่องนี้ไปยังโรงเรียนอื่นๆ ในจังหวัดตราดด้วย เช่น โรงเรียนประณีตวิทยาคมและโรงเรียนสะตอวิทยาคม หากเราปลูกฝังสิ่งนี้ให้กับเยาวชนถึงเรื่องการใช้ชีวิต แม้ว่าจะมีกระแสอะไรเข้ามาก็ตาม เด็กๆ ก็จะมีภูมิคุ้มกันและสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่ไหลไปตามกระแสโลกาภิวัตน์”



# อัจฉรา รักพันธุ์

ชุมพรคาบาน่า รีสอร์ท

“ดิฉันมีชีวิตที่ค่อนข้างอยู่เย็นเป็นสุขมาตั้งแต่เด็ก ๆ ขณะนี้ อายุ ๖๓ ปี เดิมมีหน้าที่การงานเป็นครูสอนเด็ก ๆ แต่เมื่ออายุ ประมาณ ๔๐ ปีหันไปทำธุรกิจที่ตนเองชอบ คือธุรกิจท่องเที่ยว ปัญหาคือเราไปเลือกจังหวัดที่คนไม่รู้จัก คือจังหวัดชุมพร แทนที่จะไปเลือกจังหวัดภูเก็ต หรือสมุย จนกระทั่งได้รับผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจฟองสบู่แตกเมื่อปี ๒๕๔๐ พบกับความเจ็บปวดในชีวิตเป็นครั้งแรกหลังจากที่สุขสบายมาโดยตลอด ดิฉันได้แง่คิดจากความทุกข์ พยายามดึงเอาหลักธรรมคำสอนที่มีอยู่แล้วในทางพุทธศาสนามาใช้ในการทำงานหรือการดำรงชีวิตอยู่ให้มีความสุข เราอาจไม่จำเป็นต้องแบกโลกไว้ทั้งหมด แต่ทำอย่างไรที่จะแบ่งปันซึ่งกันและกันได้ จนกระทั่งมีโอกาสได้เข้าเฝ้าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งพระองค์ท่านทราบว่ามีมาจากชุมพร ก็ทรงบอกว่าชุมพรมีนาข้าว น่าจะปรับปรุงให้ผลิตข้าวได้มากขึ้น จะได้ไม่ต้องซื้อข้าวจากจังหวัดมากินกัน พอกลับบ้านดิฉันก็บอกกับลูกชายว่า ลูกทำรีสอร์ทเถอะนะ แม่จะไปเป็นชาวนาแล้ว ตั้งแต่นั้นมาจึงหันมาผลิตข้าวประกอบกับการทำธุรกิจท่องเที่ยว”



## วลีสร รักพันธุ์

ชุมพรคาบาน่า รีสอร์ท

“ผมเติบโตมากับหนี้ธุรกิจรีสอร์ทของคุณแม่ตั้งแต่ยังเด็ก ครอบครัวอยู่ท่ามกลางกองหนี้มาโดยตลอด ตอนเป็นครู คุณแม่ไม่เป็นหนี้ แต่พ่อไม่เป็นครูแล้ว เป็นหนี้ตลอด คุณพ่อรับราชการกระทรวงการคลัง ก็เป็นหนี้ แต่ชีวิตในวัยเด็กผมมีความสุขมากในช่วงปิดเทอมที่ไปอยู่ชุมพร ผมได้อยู่ในกลุ่มผู้ใหญ่ที่ดี ทั้งครู ทั้งนักเรียน ได้รับฟังเรื่องราวต่างๆ มากมาย เก็บรับซึมซับ และสะสมทุนเรื่อยมา ผมรับมรดกมาจากรุ่นพ่อแม่ด้วยเศรษฐกิจที่ไม่พอเพียง ในปี ๒๕๓๙ เราคิดขยายกิจการ คุณพ่อก็เห็นดีว่าให้กู้ปรากฏว่าปีต่อมาเกิดภาวะเศรษฐกิจฟองสบู่แตก ไฟแนนซ์ล้ม ผมต้องบริหารหนี้กองโต จนกระทั่งมาพบลูกค้าที่ชื่ออาจารย์วิวัฒน์ ศัลยกำจร ทำให้ชีวิตผมเปลี่ยนไป และทำให้ผมรู้ว่าการปฏิบัติ นั้นง่าย ๆ ต้องค่อย ๆ ระเบิดจากข้างใน ด้วยหลัก ๓ ค. ของพระเจ้าอยู่หัว หนึ่งคึกคัก สองจะต้องคล่องแคล่ว ไม่ใช่ทำผิด ๆ ถูก ๆ สามจะต้องครั้นเคร่ง หลังจากนั้นชีวิตผมก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ เริ่มหากิจกรรมทำภายในรีสอร์ท มีผลิตภัณฑ์ไข่สุโข่ ส่งให้โรงแรม เดือนละ ๒,๐๐๐ ฟอง และผลิตภัณฑ์อื่นๆ ปัจจุบันนี้หนี้ลดลงได้ครั้งหนึ่ง แม้ว่าจะยังมากอยู่ แต่ผมก็เริ่มพบทางสว่างว่า สิ่งนี้แหละคือความสุข”



เวที



สมาชิก  
สุภาพ

ว่าด้วย



“การสร้าง  
สังคม



และ



สภาพ  
แวดล้อม



เพื่อความ

อยู่เย็น



เป็นสุข”



๒๗ พฤษภาคม ๒๕๔๘  
สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์  
กรุงเทพมหานคร





## พิเชียร อำนาจวรประเสริฐ

สื่อมวลชน

นำร่องความคิด

“โลกาภิวัตน์ทำให้สภาพแวดล้อมและสังคมเปลี่ยนแปลงไป ในทางที่ไม่อยู่เย็นเป็นสุข เนื่องจากองค์ประกอบสามอย่างของโลกาภิวัตน์ คือ หนึ่ง ระบบทุนนิยม สอง วัตถุนิยม สาม บริโภคนิยม ทำให้สังคมไทยไม่อยู่เย็นเป็นสุข ทั้งนี้เพราะโลกาภิวัตน์สอนให้คนเห็นแก่ตัว มุ่งทำกำไรสูงสุด ซึ่งได้ก่อให้เกิดวัฒนธรรมใหม่ที่เรียกว่า วัฒนธรรม MNC หรือ Multi National Corporation แพร่ขยายอย่างไม่เกี่ยงวันเวลา สถานที่ ภาษา วัฒนธรรม หรือศาสนา นอกจากนั้นโลกาภิวัตน์ยังมีลักษณะของการทำลายสิ่งแวดล้อมด้วย รวมทั้งละเมิดสิทธิมนุษยชน สิทธิชุมชน สิทธิสตรี สิทธิเด็ก สิทธิแรงงาน และสิทธิของผู้ด้อยโอกาสในสังคม ผู้ไร้การศึกษาในสังคม แม้กระทั่งในรัฐธรรมนูญฉบับนี้ซึ่งเป็นฉบับประชาชน ยังไปกำหนดว่า ผู้ที่จะสมัครเป็น ส.ส. ส.ว. จะต้องจบการศึกษาอย่างน้อยระดับปริญญาตรี ซึ่งในอดีตในรัฐธรรมนูญไทยไม่เคยเขียนอย่างนี้ เปิดโอกาสให้ทุกคนเท่าเทียมกัน เพราะว่าคนที่จบปริญญาตรีในสังคมไทยขณะนี้ มีเพียงแค่ ๑๐-๒๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้นเอง คนส่วนใหญ่ของประเทศไทยไม่ได้จบการศึกษาระดับปริญญาตรี แม้แต่ในสหรัฐอเมริกาหรือในทวีปยุโรป ก็ไม่มีประเทศไหนเขากำหนดเช่นนี้ เขาเปิดโอกาสให้กว้างสำหรับทุกคน ลักษณะเช่นนี้คือบูชาอภิสิทธิ์ชน คิดว่าคนมีการศึกษาคือคนฉลาด และจะเป็นคนดีโดยอัตโนมัติ ไม่เอาเปรียบคนโง่ แล้ว



เราจะทำอย่างไร เมื่อสักครู่ ผมเพิ่งอ่านหนังสือของอาจารย์  
ประเวศ วะสี เรื่องมรรค ๑๒ สู่ประเทศไทยอยู่เย็นเป็นสุข ผมเห็น  
ว่าเป็นทางออกที่ดี สิ่งที่ผมเห็นว่าสำคัญที่สุดอยู่ในหน้า ๔๑ ของ  
หนังสือเล่มนี้ อุดมการณ์สูงสุด คือ การอยู่ร่วมกันด้วยสันติ สดมภ์  
๓ คือ จิตวิวัฒน์-ชุมชนท้องถิ่นเข้มแข็ง-เศรษฐกิจดุลยนิยม สัมมา  
พัฒนา ๘ คือ การศึกษา-ศาสนา-สุขภาพ-การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม  
และพลังงาน-การสื่อสาร-วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี-ความ  
สัมพันธ์ระหว่างประเทศ-กฎหมาย ทั้ง ๑๒ ข้อนี้มีอิทธิพลต่อชีวิต  
คนอย่างมาก”



## ประสาสน์ รัตนปัญญา

ปราชญ์ชาวบ้าน

จังหวัดมหาสารคาม

“เราเคยมีความเป็นอยู่แบบไทยๆ อบอุ่น มั่นยืน และอยู่เย็น เป็นสุขมาแต่อดีต เนื่องจากเรามีความเป็นญาติต่อกัน สนทนมน แนนแน่นมาก แม้ว่าเทคโนโลยีสมัยใหม่จะช่วยให้คนมักง่ายขึ้น เรือยๆ แต่หากเรามีธรรมะทั้งสี่อยู่ในใจ คือการอยู่ด้วยกันด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาหรือวางเฉยได้หากมันเหลือ ปากว่าแรง เราย่อมมีความอยู่เย็นเป็นสุขได้ และเราควรยึดพุทธ วัจนะนี้เป็นเป้าหมาย เนื่องจากใช้ได้ผลมาเป็น ๒,๐๐๐-๓,๐๐๐ ปี แล้ว ผมขอเรียกร้องให้เราหวนกลับมายึดวิถีไทย หรือความเป็น อยู่แบบไทยๆ ซึ่งประกอบด้วยความเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความพอ เพียงอยู่ในหัวใจ แล้วเราจะไปสู่ความอยู่เย็นเป็นสุข ไม่ว่าโลกจะวิ่ง ไปอย่างไรก็ตาม”



## กมลพร สวนสมจิตร

โครงการสร้างเสริมสุขภาพ  
กำลังพลของกองทัพไทย

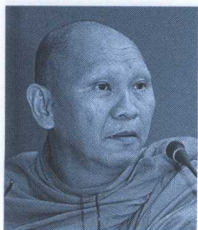
“ทหารอาจจะมีความแข็งแรง แต่เราไม่มีความสุข ทหารชั้นผู้น้อยหลายครอบครัวมีภาระหนี้สิน รายได้ไม่พอใช้ นอกจากนี้ในช่วงสถานการณ์ ทหารบางหน่วย พ่อบ้านก็ต้องไปปฏิบัติหน้าที่ตามภารกิจ ทางบ้านก็เครียดไปหมด เพราะไม่ทราบว่าพ่อบ้านของเราจะกลับมาในสภาพใด หรือไม่ได้กลับบ้าน ทางโครงการฯ จึงไปดูงานจากหน่วยงานอื่นๆ แล้วพยายามนำโครงการดีๆ มาเผยแพร่ เช่น โครงการอาชีพเสริมทำเกษตรปลอดสารพิษ การปลูกข้าว-ผักพืชสวนครัว เลี้ยงปลา-ไก่ แล้วแต่ละครอบครัวนำของมาแลกเปลี่ยนเหลือก็ขาย เป็นการแก้ปัญหาหนี้สิน และทำให้ชุมชนเข้มแข็งขึ้น หรือโครงการจัดตั้งศูนย์เยาวชนในหน่วยทหาร ซึ่งตอนนี้มี ๑๓ ศูนย์แล้ว เพื่อดึงเด็กออกจากศูนย์การค้า โดยจัดกิจกรรมที่เด็กเป็นผู้เลือกว่าเขาอยากจะทำกิจกรรมอะไรในศูนย์ฯ นั้นๆ นอกจากนี้เรามีวิทยากรคอยสอดแทรกเรื่องปัญหายาเสพติด บุหรี่-เหล้า แนะนำให้เขามีทักษะชีวิต ป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากอบายมุข ยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีไทย คุณธรรม ศีลธรรม”



## ผ่องศรี ธาราภูมิ

ประชาคมสุขภาพ จังหวัดลพบุรี

“การหาความอยู่เย็นเป็นสุขให้ถูกใจคนส่วนใหญ่ นั้นคงจะยาก แต่เราสามารถหาสำนึกร่วมเรื่องความอยู่เย็นเป็นสุขของแต่ละชุมชนได้ บางแห่งเป็นเรื่องวัฒนธรรม เพราะชุมชนของเขาได้รับผลกระทบจนแทบจะล่มสลาย ดังนั้นหากเราต้องการเห็นสังคมอยู่เย็นเป็นสุข เราก็คงจะต้องหาประเด็นที่ถูกต้องจริงๆ ในยุคหนึ่งมีการปลูกฝังเรื่องของค่านิยมพื้นฐานห้าประการ เราก็ยังไม่สามารถทำได้หมดจริงๆ อย่างค่านิยมหนึ่งที่ควรจะมีก็คือ งดเหล้างานบุญ งานบวชในปัจจุบันนั้นเน้นการกินเลี้ยงกินเหล้าอย่างมาก แม้จะบวชในวันวิสาขบูชาก็ยังกิน หากเป็นงานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ ยังพอรับได้ การจัดงานบวชอย่างนี้ นอกจากจะไม่ได้เป็นไปเพื่อสืบทอดศาสนา หรือเพื่อตอบแทนคุณบิดามารดาแล้ว ยังเป็นหนี้อีกด้วย”



## พระครูอรธกัจฉนันท์คุณ

วัดป่าดอยลับงา จังหวัดกำแพงเพชร

“อาตมาขอเสนอให้ใช้คำว่า ‘วัฒนธรรมไทย’ เป็นเครื่องชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขของสังคม ความหมายเชิงนามธรรมคือ การที่สังคมไทยอยู่ด้วยกันแบบพึ่งพาอาศัยกัน มีส่วนร่วมในกิจกรรมของส่วนรวม ที่เป็นรูปธรรมคือดนตรีไทย เช่น เราลองไปถามคนในหมู่บ้านดูว่า อยู่ที่นี่มา ๘-๑๐ ปีนี้เคยได้ยินดนตรีไทยบ้างหรือไม่ เคยมีงานอะไรที่ใช้ดนตรีไทยบรรเลงหรือไม่ คำตอบคือไม่เคยเลย ไม่ว่าจะเป็นคนไทยแบบมาตรฐานหรือคนไทยแบบพื้นบ้านก็ตาม การใช้คำว่า ‘ภูมิปัญญาไทย’ ก็ไม่ตรง เพราะคนมักจะคิดถึงเรื่องสมุนไพร หรืออื่นๆ แต่หากใช้คำว่า ‘วัฒนธรรมไทย’ จะตรงกว่าอย่างมาก”



## บุญยงค์ เกศเทศ

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

“การเชิดชูภูมิปัญญาหรือนักปราชญ์ท้องถิ่น เท่าที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ทำกันอย่างจำกัด เพราะไม่มีความลุ่มลึกไปถึงกระบวนการความอยู่ดีมีสุขของบรรพชนของเราที่อยู่ในท้องถิ่น ภูมิปัญญาหรือนักปราชญ์ท้องถิ่นเหล่านี้ยังมีอยู่ทั่วประเทศทุกแห่งในชนบท เราอาจจะแยกเป็นสาขาภูมิปัญญาต่างๆ แล้วให้คนเหล่านี้เป็นผู้ร่วมพัฒนาความอยู่ดีมีสุขของสังคม เชื่อมโยงไปสู่เยาวชนด้วยวิถีไทยให้เห็นกระบวนการของความรู้สึกนึกคิดที่สามารถถ่ายทอดจิตวิญญาณได้ เช่น คุณลุงคนหนึ่งชื่อดาบตำรวจวิชัย ปลุกต้นตาลเป็นหมื่นๆ ต้นตามถนนที่ปรางค์กู่ จังหวัดศรีสะเกษ โดยไม่ได้หวังผลตอบแทนอะไร แต่อยากจะทำบุญ จึงเชิดชูให้ได้รับรางวัลลูกโลกสีเขียว จนกระทั่งบริษัทโฆษณาแห่งหนึ่งดึงไปเป็นคนโฆษณาให้กับเครื่องดื่มยี่ห้อหนึ่ง นี่เป็นตัวอย่างของการแสวงหาคนดีหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีในสาขาวิชาต่างๆ อีกเรื่องหนึ่งคือ การพลิกฟื้นหนังสือแบบเรียนต่างๆ ในอดีตที่ปัจจุบันลืมนำไปหมดแล้ว เรา น่าจะสร้างหลักสูตรใหม่ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชาติ โดยเชื่อมโยงเรื่องวิถีชีวิตของคน การพึ่งพิงทรัพยากรธรรมชาติ ลงไปในหลักสูตรท้องถิ่น เพื่อให้เด็กรุ่นหลังสามารถนำไปใช้ในชีวิตรจริงได้ รวมทั้งผู้ใหญ่หรือผู้ปกครองต้องทำตนเป็นตัวอย่างด้วย ”



## อนุกูล ศรีสวัสดิ์

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหัวฝาย  
จังหวัดเลย

“แนวทางการพัฒนาความอยู่เย็นเป็นสุขของสังคมเมืองกับสังคมชนบทย่อมมีเครื่องชี้วัดที่แตกต่างกันอย่างแน่นอน การในเรื่องของศีลธรรม การอยู่ร่วมกันอย่างพอเพียงเป็นเครื่องชี้วัดนี้สังคมชนบททำได้แน่นอน ในขณะที่ในสังคมเมืองย่อมไม่เพียงพอ เราต้องยอมรับความเป็นจริงว่า ในสังคมเมืองมีปัจจัยอื่นๆ เข้ามาเข้ามา เช่น ความเจริญทางด้านเทคโนโลยี สื่อสารสนเทศ เราควรจะพิจารณาว่า สิ่งที่จะทำให้สังคมเมืองอยู่เย็นเป็นสุขคืออะไร จะนำเครื่องชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขของสังคมชนบทมาใช้กับสังคมเมืองไม่ได้ ต้องแบ่งเป็นสองกลุ่ม ในชนบทมีรถจักรยาน รถมอเตอร์ไซค์ก็อยู่เย็นเป็นสุขแล้ว ในเมืองต้องมีรถไฟฟ้า เครื่องบิน ฉะนั้นอะไรบางอย่างที่ส่งเสริมให้สังคมแต่ละที่อยู่เย็นเป็นสุข

สำหรับการพัฒนาควรจะเริ่มที่สังคม ครอบครัว และคน จุดใหญ่คือสังคม ต้องไม่เห็นแก่ตัว เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ต่อกัน มีความสามัคคีในสังคมร่วมกัน รวมทั้งกฎหมายต้องปรับตัวไปตามบริบทของสังคมแต่ละแห่งซึ่งแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมประเพณีด้วย ในส่วนของครอบครัว ความอยู่เย็นเป็นสุขอยู่ที่ความพอเพียงในทางเศรษฐกิจ เงิน ๑ บาทในเมืองกับชนบทนั้นมีมูลค่าไม่เท่ากัน ต้องแยกแยะระหว่างครอบครัวในเมืองกับชนบทด้วย นอกจากนั้นความรักและการดูแลเอาใจใส่เป็นส่วนหนึ่งที่จะสร้างความอยู่เย็นเป็นสุขได้ และส่วนสุดท้ายคือเรื่องของบุคคล เราต้องพัฒนาจิตใจของคนทุกคน และส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาของแต่ละท้องถิ่น”



## ชาตรี เจริญศิริ

ศูนย์ประสานงานประชาคม จังหวัดน่าน

“ในสังคมของเรายังใช้วัฒนธรรมการพูดและการฟัง มากกว่าวัฒนธรรมการอ่านและการเขียน การพูดย่อมได้อารมณ์ความรู้สึก และอะไรอีกหลายอย่าง ดังเช่น อารมณ์ของนิทาน ซึ่งไม่มีเทคโนโลยีใดมาแทนได้ ในการเคลื่อนไหวการรับรู้ของภาคประชาสังคมนั้น จึงควรใช้นิทาน จะทำให้เกิดเรื่องเล่าขึ้นมามากมาย การเล่าเรื่องถูกนำไปใช้มากกว่าการทำแผ่นพับอย่างมาก เพราะว่ามันเป็นสัญชาตญาณ หรือการรับรู้พื้นฐานของมนุษย์ ในวงการธุรกิจนำศาสตร์ทางด้านนิเทศ มาใช้เป็นอย่างมาก จนถึงขั้นมีการวิจัยด้านการออกแบบ สี สัญลักษณ์ ควรจะวางอย่างไร ตรงไหน คนถึงจะเลือก ดังนั้นตัวชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขสำหรับผมแล้วคือ ทำอย่างไรเรื่องราวดี ๆ ด้านสุขภาพหรือของการอยู่เย็นเป็นสุขจะถูกเลือกนำไปปฏิบัติในวิถีชีวิตของคนในสังคมไทยได้”



# รายชื่อผู้เข้าร่วมเวทีสมัชชาสุขภาพว่าด้วย ความอยู่เย็นเป็นสุข เหวที่ ๑-๔

- |                                 |                         |
|---------------------------------|-------------------------|
| ๑ กนกวรรณ บำรุงพงศ์             | ๓๓ จิระ พิมลลิขิต       |
| ๒ กนกอร คັນหาเขตต์              | ๓๔ ฉวี อภิสุนทราวงศ์    |
| ๓ กมลพร สอนสมจิตร               | ๓๕ ฉัตรชัย เชื้อรามัญญ  |
| ๔ กัลยา เอี้ยวสกุล              | ๓๖ ฉัตรชัย ไชโยธธา      |
| ๕ กัษมา แก้วเจริญ               | ๓๗ ฉัตรชัย นาคอนุรักษ์  |
| ๖ กาญจนา ทองทั่ว                | ๓๘ ไฉน วงษ์ญัตตร        |
| ๗ กาญจนา หิรัญญการ              | ๓๙ ชนะ สุขพรหม          |
| ๘ กิ่งแก้ว อินหว่าง             | ๔๐ ชลดา บุญเกษม         |
| ๙ กิตติ คัมภีระ                 | ๔๑ ชลล สมชัย            |
| ๑๐ กิตติพงษ์ สุทธิ              | ๔๒ ชัย กฤติยาภิชาติกุล  |
| ๑๑ กิตติมาภรณ์ จิตราทร          | ๔๓ ชัยชาญ ช่วยโพธิ์กลาง |
| ๑๒ กิตติวัฒน์ รัตนติลก ณ ภูเกิด | ๔๔ ชัยนาท จิตตวัฒน์     |
| ๑๓ กุลวดี ศรีรัตนมงคล           | ๔๕ ชัยพร จันทร์หอม      |
| ๑๔ เกสร ศรีวิหค                 | ๔๖ ชัยวัฒน์ ธีระพันธุ์  |
| ๑๕ แกมทอง อินทร์รัตน์           | ๔๗ ชาตรี เจริญศิริ      |
| ๑๖ ขนิษฐา นันทบุตร              | ๔๘ ชาติชาย เหลืองเจริญ  |
| ๑๗ ขุนทอง ปุ่มอุดม              | ๔๙ ชุมสิบ คฤหพูนสุข     |
| ๑๘ คณิงนิจ จรูญสมิทธิ           | ๕๐ เชษฐ สุภาใส          |
| ๑๙ คมรัตน์ มะลิวงศ์             | ๕๑ เชษฐา มุกระ          |
| ๒๐ คะนองยุทธ กาญจนกุล           | ๕๒ โชคชัย ลิ้มประดิษฐ์  |
| ๒๑ คะเนิง มรรคศรีรานูวัฒน์      | ๕๓ ญาณกิริติ ศรีชะอุ่ม  |
| ๒๒ คันธิยา วงศ์จันทา            | ๕๔ ณัฐภัทร มีสมดี       |
| ๒๓ คุณภา ฉายเขต                 | ๕๕ ณรงค์ ลัดดาภิเศกษฐ์  |
| ๒๔ เครือวัลย์ โพธิ์ศรี          | ๕๖ ณัชชา เจิมจิตรม่วง   |
| ๒๕ จันทรทิพย์ เนหล่า            | ๕๗ ณัฐดนัย จันตะ        |
| ๒๖ จันทรเพ็ญ ยิ่งเหลือ          | ๕๘ ณัฐนันท์ รัตนพรสมปอง |
| ๒๗ จันทิมา เอี่ยมานนท์          | ๕๙ ณัฐพล กิตติพลพิบูลย์ |
| ๒๘ จำนง สุทธาวารี               | ๖๐ นิชาณี พันธุ์งาม     |
| ๒๙ จำรัส ธนจิตร                 | ๖๑ ดลพัฒน์ ยศธร         |
| ๓๐ จำรูญ วงศ์คำภู่              | ๖๒ ดวงพร เสงบุญยพันธ์   |
| ๓๑ จินตนา กรประดิษฐ์            | ๖๓ ดาวรุ่ง ออกนิษฐากร   |
| ๓๒ จิรนนท์ ขำนอง                | ๖๔ ดำรง บุญเย็น         |

๖๕ ดุสิต เทพไฟพวยรย์  
๖๖ เดชา ศิริภักทร  
๖๗ ตวง อันทะไชย  
๖๘ ติม ชูแก้ว  
๖๙ ถวดี สังข์ขาว  
๗๐ ทรงยศ มงคลบุตร  
๗๑ ทรรศวรพรณ เดชมาลา  
๗๒ ทวีพร แซ่เขียว  
๗๓ ทศพร ศรีตระกุลเพชร  
๗๔ ทศพล สมพงษ์  
๗๕ ทองสุข ศรีนมาศ  
๗๖ ทิพย์สุดา ศรีมี  
๗๗ ทิพวรรณ แซ่เขียว  
๗๘ ทิพาพร พิมพิสุทธิ  
๗๙ ทิวา มรรคธีรานาวุฒิ  
๘๐ ทวีรัตน์ วัชรางกูร  
๘๑ เทอดชาย เขียมล้ำนำ  
๘๒ ธงชัย พรพนสวลี  
๘๓ ธนนท์ ศุขอัจะสกุล  
๘๔ ธราดล สุขศิริ  
๘๕ ธารทิพย์ อารงวารางกูร  
๘๖ อารงค์ แสงสุริยจันทร์  
๘๗ อธิยุทธ สุคนธวิท  
๘๘ อธิระพงศ์ โทณสิน  
๘๙ อธิรัตน์ พันทวี  
๙๐ นภาพร ลีนำวามงคล  
๙๑ นริศ ร่องจิก  
๙๒ นฤดี คณิตจินดา  
๙๓ นฤมล อุ่นจิตติ  
๙๔ นวพรพรณ ยศสมศักดิ์  
๙๕ ัญญสุวฒิ วิเศษสินธุ์  
๙๖ นันทนา ตั้งวินิต  
๙๗ นาฏธิชา ชั่วทอง  
๙๘ นาวัน เขียมสุวรรณ  
๙๙ น้ำค้าง คำแดง  
๑๐๐ นิตยา กมลวทันนิตา

๑๐๑ นิตยา คชภักดี  
๑๐๒ นิภา นุ่มนาก  
๑๐๓ นิภาพร ศรีณรงค์สุข  
๑๐๔ นิภาพรพรณ สุขศิริ  
๑๐๕ นิภาวรรณ รุ่งอดุลพิศาล  
๑๐๖ นิमित เขียมมงคล  
๑๐๗ นิรมล เมธีสุวรรณกุล  
๑๐๘ นิรันทร จันดี  
๑๐๙ นิวัติ ไข่เต๋กิม  
๑๑๐ บรรลุ ศิริพานิช  
๑๑๑ บาทหลวงนิพนธ์ เขียนวิหาร  
๑๑๒ บุญเต็ม ชัยลา  
๑๑๓ บุญยงค์ เกศเทศ  
๑๑๔ บุญริน จางบัว  
๑๑๕ บุญเรียง ชูชัยแสงรัตน์  
๑๑๖ บุญผา พันธุ์เพ็ง  
๑๑๗ บุรี แก้วเล็ก  
๑๑๘ เบญญาภา มะโนธรรม  
๑๑๙ ประณต นันทียกุล  
๑๒๐ ประทีป บุญหมั่น  
๑๒๑ ประพจน์ ภูทองคำ  
๑๒๒ ประยงค์ รณรงค์  
๑๒๓ ประยูร กาญจนนารี  
๑๒๔ ประเวศ ตันติพิพัฒน์สกุล  
๑๒๕ ประเวศ วะสี  
๑๒๖ ประสาสน์ รัตนปัญญา  
๑๒๗ ปราโมทย์ พิพัฒน์าศัย  
๑๒๘ ปราโมทย์ สังหาญ  
๑๒๙ ปริญา นามือองรักษ์  
๑๓๐ ปริญา นิจถาวร  
๑๓๑ ปริญาวิทย์ อิศมาแอล  
๑๓๒ ปรีศนา ดารานนท์  
๑๓๓ ปรีชา ดัสกุลย์  
๑๓๔ ปรียานุช พิบูลสรวุฑ  
๑๓๕ ปวิณธร บุญเนตร  
๑๓๖ ปัญญา ปุลิเวดินทร์

๑๓๗ ปารีชาติ เรายุติธรรม  
๑๓๘ ปารีชาติ วัลย์เสถียร  
๑๓๙ ปีนสอาด สหนวิน  
๑๔๐ ปียพร เหล่าหะเกียรติ  
๑๔๑ ปียวรรณ แสงประสิทธิ์  
๑๔๒ ปียะพร เฉลิมขวาง  
๑๔๓ เปรมใจ วังศิริไพศาล  
๑๔๔ ผ่องพรรณ ขยันกิจ  
๑๔๕ ผ่องพรรณ วิรัชติ  
๑๔๖ ผ่องศรี ธาราภูมิ  
๑๔๗ ผ่องศรี อินทสุวรรณ  
๑๔๘ พงษ์เทพ สุธีรวิมล  
๑๔๙ พจีกาญจน์ จิระเสถียรพงศ์  
๑๕๐ พนิดา ตามาพงศ์  
๑๕๑ พยุง คันดาเขตต์  
๑๕๒ พรชัย จตุพรพงศ์ชัย  
๑๕๓ พรประชา พรราชาสกุล  
๑๕๔ พรรณวดี พยุหะ  
๑๕๕ พรรณวิไล เขาวนา  
๑๕๖ พรรณี พิเดช  
๑๕๗ พรสุข หุ่นนิรันดร์  
๑๕๘ พระครูอรรถกัจจนันทคุณ  
๑๕๙ พระคุณฎี เมธังกูโร  
๑๖๐ พระสมศักดิ์ อภาภโร  
๑๖๑ พระสุบิน ปณิต  
๑๖๒ พระอธิการเอนก จันทปัญญา  
๑๖๓ พระอาจารย์สุชาติ อธิโย  
๑๖๔ พลเดช ปิ่นประทีป  
๑๖๕ พอดตา บุญดีรณะ  
๑๖๖ พัชรินทร์ สิริสุนทร  
๑๖๗ พิชัย ศรีใส  
๑๖๘ พิชัยรัตน์ ฉิมพลี  
๑๖๙ พิเชียร อานาจวรประเสริฐ  
๑๗๐ พิทยะ ศรีวัฒนสาร  
๑๗๑ พิณิจ พ้าอำนวยการ  
๑๗๒ พิมพ์ อินทะมูล

๑๗๓ พูลลาภ ยอดแก้ว  
๑๗๔ เพชรดาว ใต้มีนา  
๑๗๕ เพ็ญจิตร ปันทวงกูร  
๑๗๖ เพ็ญพร แซ่จิ่ง  
๑๗๗ เพทาย ปทุมจันทรัตน์  
๑๗๘ ไพฑูรย์ สมแก้ว  
๑๗๙ ไพบูลย์ วัฒนศิริธรรม  
๑๘๐ ไพโรจน์ ลัคณาการ  
๑๘๑ ไพศาล เจียนศิริจินดา  
๑๘๒ ภาคภูมิ วาณิชชา  
๑๘๓ ภาณุพงศ์ พงศบุตร  
๑๘๔ ภาณุวัฒน์ ภัทติวงค์  
๑๘๕ มณีรัตน์ ศิริกวินกอบกุล  
๑๘๖ มนตรี พรผล  
๑๘๗ มนตรี สุดสม  
๑๘๘ มนัส บูรณะพันธ์  
๑๘๙ มนูญ สมิตี  
๑๙๐ มยุรี มณีภาค  
๑๙๑ มานะ ขอสุนเนิน  
๑๙๒ มานะ ถนอมภูวนาถ  
๑๙๓ มาโนช วงมานพ  
๑๙๔ มียะ หะหวา  
๑๙๕ มีชัย ตั้งสุวงษ์  
๑๙๖ มีนา วันทะวิมล  
๑๙๗ มุกดา อินต๊ะสาร  
๑๙๘ ยงยุทธ ตริ์นุชกร  
๑๙๙ ยุทธนา มูลสุวรรณ  
๒๐๐ รศรินทร์ เกรย์  
๒๐๑ ระวีวรรณ ศรีทอง  
๒๐๒ รัชฎาภรณ์ แก้วสนิท  
๒๐๓ รัตนา สมบูรณ์วิทย์  
๒๐๔ รัตมี ท่อนทอง  
๒๐๕ รำไพ ศรีนาง  
๒๐๖ รุ่งนิภา เวียร์รา  
๒๐๗ รุ่งรัตมี มุกต์เตียร  
๒๐๘ เรณู สุขารมณ

๒๐๙ เรียม ดาวฤกษ์  
๒๑๐ ลำภา ศรีนวล  
๒๑๑ ลำไย จันทรประทักษ  
๒๑๒ เล็ก กุดวงศ์แก้ว  
๒๑๓ เลขาธิการสภาเภสัชกรรม  
๒๑๔ เลี่ยม บุตรจันทา  
๒๑๕ วณี ปิ่นประทีป  
๒๑๖ วรณีย์ ฤทธิ์เจริญวัตถุ  
๒๑๗ วรลักษณ์ ศรีโย  
๒๑๘ วรวรรณ คำนวน  
๒๑๙ วรวรรณ พลิดามัน  
๒๒๐ วรารมย์ ทวีวรดิถก  
๒๒๑ วริฐฐา แก้วเกตุ  
๒๒๒ วริสร รัศมีพันธุ์  
๒๒๓ วลีทิพย์ จันต๊ะ  
๒๒๔ วสุ ธนะรัตน์  
๒๒๕ วัชรา ริวไพบูลย์  
๒๒๖ วันชัย ดันตวิทยาพิทักษ์  
๒๒๗ วัลลภา คุณตริวานนท์  
๒๒๘ วิชิต ปัญญาสกุล  
๒๒๙ วิฑูรย์ อึ้งประพันธ์  
๒๓๐ วิทยา รุ่งอดุลพิศาล  
๒๓๑ วิทิต ภูษิตาศัย  
๒๓๒ วินัย สมะมะฉูน  
๒๓๓ วิบูลย์ เข้มเฉลิม  
๒๓๔ วิพุธ พูลเจริญ  
๒๓๕ วิมล วงศ์คำหาร  
๒๓๖ วิศาล รุจทิฆัมพร  
๒๓๗ วิสุทธิ์ วิทยาฐานกรณ์  
๒๓๘ วีระศักดิ์ ใควสุรัตน์  
๒๓๙ ศรินทิพย์ พุ่มอ่อน  
๒๔๐ ศรียรัตน์ พสงวงศ์  
๒๔๑ ศรีสว่างค์ มาศศิริกุล  
๒๔๒ ศศิธร กะลิ้ว  
๒๔๓ ศักดา ทองประสิทธิ์  
๒๔๔ ศักดา เสถียรนภาพร

๒๔๕ ศักดิ์เดช หงอสกุล  
๒๔๖ ศักดิ์ดา เชื้ออินทร์  
๒๔๗ ศิริ เปลี่ยนสกุล  
๒๔๘ ศิริเดื่อน ระวังหิน  
๒๔๙ ศรินทิพย์ เทียมมงคล  
๒๕๐ ศรียรัตน์ บันเกษม  
๒๕๑ ศรียวัฒน์ ทิพย์ธราดล  
๒๕๒ ศิวโรจ จิตนิยม  
๒๕๓ ศุภชีพ ดิษเทศ  
๒๕๔ ศุภรัตน์ นาคบุญนำ  
๒๕๕ ศุภลักษณ์ เก่งบัญชา  
๒๕๖ สงวน นิตยารมย์พงศ์  
๒๕๗ สนิท เพ็งเจริญ  
๒๕๘ สมชาติ ฉลาดพจนพร  
๒๕๙ สมชาย สมานตระกูล  
๒๖๐ สมปอง บุญรอด  
๒๖๑ สมปอง ยงวนิชย์  
๒๖๒ สมพันธ์ เตชะอธิก  
๒๖๓ สมโภชน์ นาคกล่อม  
๒๖๔ สมลักษณ์ ลี้ม  
๒๖๕ สมลักษณ์ หุตานุวัตร  
๒๖๖ สมศักดิ์ นิโครพิทักษ์  
๒๖๗ สมศักดิ์ สิงหวิไล  
๒๖๘ สมศักดิ์ สุขใจ  
๒๖๙ สรายุทธิ เลิศมณีทวีทรัพย์  
๒๗๐ สรวิรินทร์ โภคาลัย  
๒๗๑ สังกชัย สันติรุ่งเรือง  
๒๗๒ สันทนา ธรรมสโรจน์  
๒๗๓ สัมพันธ์ แซ่เขียว  
๒๗๔ สายใจ กุลศิริ  
๒๗๕ สายรุ่ง เอกสมิทธิ์  
๒๗๖ สายศิริ ด่านวัฒนะ  
๒๗๗ สาโรจน์ มูลพวก  
๒๗๘ สินีนาฏ จรรยาเพศ  
๒๗๙ สุกัญญา นิยมตรุษ  
๒๘๐ สุกัญญา เสรีนทร์ชัย

๒๘๑ สุจิตรา ยิงถาวร  
๒๘๒ สุจิตราภรณ์ นาคะลักษณะ  
๒๘๓ สุจินต์ ธารายุกต์  
๒๘๔ สุชาดา จักรพิสุทธ์  
๒๘๕ สุณี วัฏฒนภรณ์  
๒๘๖ สุดใจ พรหมเกิด  
๒๘๗ สุทธาภา อมรวิวัฒน์  
๒๘๘ สุทธินันท์ ปรัชญพฤทธ์  
๒๘๙ สุทธิพงษ์ วสุโสภภาพล  
๒๙๐ สุทธิพันธุ์ พงษ์สุนันท์  
๒๙๑ สุเทพ ชูชัยยะ  
๒๙๒ สุเทพ หมอนจันทร์  
๒๙๓ สุธาวลัย เสถียรไทย  
๒๙๔ สุธีรา ศิริวัฒนาสุข  
๒๙๕ แม่ชีสุนทรีย์ กุลมานันท์  
๒๙๖ สุนันท์ธนา แสนประเสริฐ  
๒๙๗ สุนันทนา จันทนียงยง  
๒๙๘ สุนีย์ ศรีสวย  
๓๐๑ สุภกร บัวสาย  
๓๐๒ สุภรต์ จรัสสิทธิ์  
๓๐๓ สุภารัตต์ ลักษณะีวาณิชย์  
๓๐๔ สุนนา สุวรรณอำภา  
๓๐๕ สุมิตร จันทรประทักษ์  
๓๐๖ สุรเชษฐ์ สถิตนิรามัย  
๓๐๗ สุรพงษ์ ผาสุก  
๓๐๘ สุรพัฒน์ อารมย์ดี  
๓๐๙ สุรินทร์ กิจนิตยชีว์  
๓๑๐ สุวรรณ เมื่องพระฝาง  
๓๑๑ สุวรรณี ดาบบัง  
๓๑๒ สุวิทย์ กิ่งแก้ว  
๓๑๓ สุวิทย์ วิบุลย์ผลประเสริฐ  
๓๑๔ เสรี พงศ์พิศ  
๓๑๕ ไสธรสินี สุภานุสร  
๓๑๖ ไสภณ สุภาพงษ์  
๓๑๗ ไสภิตา ธนสุนทร  
๓๑๘ หนัยรัตน์ เสียง

๓๑๙ หาญชัย พันธุ์งาม  
๓๒๐ หาญณรงค์ เขาวเลิศ  
๓๒๑ อธิวัฒน์ เปล่งสอาด  
๓๒๒ อนุกุล ศรีสมบัติ  
๓๒๓ อภิญา ตันทิวังษ์  
๓๒๔ อภิรักษ์ โกชะโยธิน  
๓๒๕ อภิวัฒน์ กวางแก้ว  
๓๒๖ อภิลิทธิ์ เวชชาชีวะ  
๓๒๗ อมรา พงศาพิชญ์  
๓๒๘ อรทัย สุขถาวร  
๓๒๙ อร่าม เอื้อโชติ  
๓๓๐ อลิศรา ตะวังทัน  
๓๓๑ อังคนาง วังสาร  
๓๓๒ อัจฉรา รักรักษ์พันธุ์  
๓๓๓ อัญชัญ แกมเชย  
๓๓๔ อำนวยพร เขียมพันธ์  
๓๓๕ อ่ำพล กิรติบำรุงพงศ์  
๓๓๖ อุกฤษฏ์ มลินทางกูร  
๓๓๗ อุทุมพร รัตนรังษี  
๓๓๘ อุษา ศศิวงศ์ภักดี  
๓๓๙ เอ็นนู ซื่อสุวรรณ  
๓๔๐ เอ็ม จันทรแสน

## สำเนา

### คำสั่งคณะกรรมการจัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ

ปี ๒๕๔๘

ที่ ๑/๒๕๔๘

### เรื่อง แต่งตั้งคณะทำงานจัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ประเด็นหลัก ว่าด้วย “ความอยู่เย็นเป็นสุข”

สืบเนื่องจากมติการประชุมคณะกรรมการจัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๔๘ เมื่อวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘ เห็นชอบให้จัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ปี ๒๕๔๘ ว่าด้วย “ความอยู่เย็นเป็นสุข”

ดังนั้น เพื่อให้การจัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๔๘ ประเด็นหลักว่าด้วย “ความอยู่เย็นเป็นสุข” เป็นไปตามวัตถุประสงค์ เกิดการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนอย่างเป็นรูปธรรม มีการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ และเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายขับเคลื่อนประเด็นดังกล่าวสืบเนื่องต่อไป คณะกรรมการจัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ปี ๒๕๔๘ จึงแต่งตั้งคณะทำงานจัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ประเด็นหลักว่าด้วย “ความอยู่เย็นเป็นสุข” ขึ้น โดยมีองค์ประกอบและอำนาจหน้าที่ดังต่อไปนี้

#### ๑. องค์ประกอบ

##### ๑.๑ ที่ปรึกษา

๑.๑.๑ น.พ. ประเวศ วะสี

๑.๑.๒ พระไพศาล วิสาโล

๑.๑.๓ แม่ชีคันทน์นีย์ เสถียรสุต

๑.๑.๔ นายวิบูลย์ เข็มเฉลิม

๑.๑.๕ ศ. ดร. อมรา พงศาพิชญ์

- ๑.๑.๖ น.พ. วิจารย์ พานิช
- ๑.๑.๗ รศ. ปาริชาติ วัลย์เสถียร
- ๑.๑.๘ น.พ. สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์
- ๑.๑.๙ น.พ. อภิชัย มงคล
- ๑.๑.๑๐ น.พ. อภิสัทธ์ อ่างวรารังกูร

## ๑.๒ คณะทำงาน

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| ๑.๒.๑ ดร. เสรี พงศ์พิศ         | ประธาน                          |
| ๑.๒.๒ นายคำเตื่อง ภาษี         | ผู้ทำงาน                        |
| ๑.๒.๓ พ.ญ. นิตยา คชภักดี       | ผู้ทำงาน                        |
| ๑.๒.๔ น.พ. อำพล จินดาวัฒน์     | ผู้ทำงาน                        |
| ๑.๒.๕ นางนิตยา กมลวทันนิตา     | ผู้ทำงาน                        |
| ๑.๒.๖ นางวัลลภา คุณติวานนท์    | ผู้ทำงาน                        |
| ๑.๒.๗ น.พ. อุกฤษฏ์ มิลินทางกูร | ผู้ทำงาน                        |
| ๑.๒.๘ น.พ. พินิจ ฟ้าอำนวยผล    | ผู้ทำงาน                        |
| ๑.๒.๙ นางกรรณิการ์ บรรเทึงจิตร | ผู้ทำงานและ<br>เลขานุการ        |
| ๑.๒.๑๐ นางอรพรรณ ศรีสุขวัฒนา   | ผู้ทำงานและ<br>ผู้ช่วยเลขานุการ |
| ๑.๒.๑๑ นางสาวสมพร เพ็งคำ       | ผู้ทำงานและ<br>ผู้ช่วยเลขานุการ |
| ๑.๒.๑๒ นางนิรชรา อัครวีระกุล   | ผู้ทำงานและ<br>ผู้ช่วยเลขานุการ |

## ๒. อำนาจหน้าที่

๒.๑ กำหนดกรอบการจัดสมัชชาสุขภาพว่าด้วย “ความอยู่เย็นเป็นสุข” และแนวทางการจัดสมัชชาสุขภาพตั้งแต่การรวบรวม ศึกษาข้อมูลสถานการณ์และองค์ความรู้ที่จำเป็น การจัดเวทีย่อยที่จำเป็น การเชื่อมโยงเครือข่าย และการสื่อสารข้อมูลสู่

สาธารณะ เพื่อนำสู่การสังเคราะห์ข้อเสนอเพื่อการขับเคลื่อน  
ประเด็นดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง

๒.๒ กำหนดรายละเอียดกิจกรรมและการดำเนินการจัดเวที  
สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ว่าด้วย “ความอยู่เย็นเป็นสุข” ในเวที  
สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ปี ๒๕๔๘

๒.๓ สนับสนุนและประสานงานเพื่อระดมความร่วมมือ  
จากทุกฝ่ายทั้งองค์กร ภาคี และหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและ  
เอกชน เข้าร่วมร่วมกระบวนการสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ว่าด้วย  
“ความอยู่เย็นเป็นสุข”

๒.๔ ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

ทั้งนี้ ตั้งแต่ บัดนี้ เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

(ลงชื่อ) บรรลุ ศิริพานิช

(นายบรรลุ ศิริพานิช)

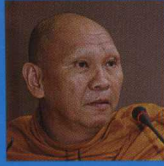
ประธานคณะกรรมการจัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ

ปี ๒๕๔๘

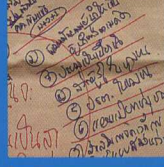
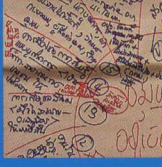




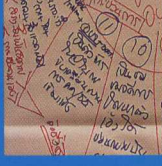
ประกาย  
ความคิด  
สู่ความ



อยู่



เย็น



เป็น



สุข



๗-๘ กรกฎาคม ๒๕๔๘  
ศูนย์การประชุม  
อิมแพค เมืองทองธานี  
นนทบุรี



สนับสนุนการพิมพ์โดย  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จัดพิมพ์โดย  
สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรบ.)  
ชั้น ๒ อาคารด้านทิศเหนือของสวนสุขภาพ (ถนนสาธิตารณสุข ๖)  
ภายในบริเวณกระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง นนทบุรี ๑๑๐๐๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๕๖๖-๒๓๐๔ โทรสาร ๐-๒๕๖๖-๒๓๑๑ E-mail : hsr@hsr.or.th