



ปณิธานนี้  
ถวายพระเจ้าอยู่หัว

# ชีวิตพอเพียง

ตามแนวพระราชดำริ

เอกสารประกอบการประชุมสมัชชาสุขภาพจังหวัดลพบุรี ประจำปี พศ.๒๕๔๙  
ว่าด้วย "สุขภาพ ความดีงาม และ ความพอเพียง"

สนับสนุนโดย

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ(สปรส.)

โครงการวิจัยและพัฒนาชีวิตสาธารณะ-ท้องถิ่นนำอยู่-สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา  
เครือข่ายองค์กรชุมชน และ เครือข่ายประชาคมสุขภาพ จังหวัดลพบุรี

ลพบุรี..แผ่นดินประวัติศาสตร์ มีพลเมืองคุณภาพ ประชาสังคมมีพลัง

เครือข่ายพลเมืองลพบุรีอาสา ร่วมพลังทำความดีตามรอยพระยุคลบาทฯ

IT3  
|ช  
|น.2  
|



## พระบรมราชาโชวาก และพระราชดำรัส

ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

“...การทำดีนั้นทำยาก และเห็นผลช้า แต่ก็จำเป็นต้องทำ เพราะหาไม่ ความชั่วซึ่งทำได้ง่าย จะเข้ามาแทนที่แล้วจะพอกพูนขึ้นอย่างรวดเร็วโดยไม่ทันรู้สึกตัว ตำรวจแต่ละคนจึงต้องตั้งใจและเพียรพยายามให้สุดกำลังในการ สร้างเสริมและสะสมความดีอยู่ทุกเมื่อ

ทั้งต้องหมั่นสำรวจตรวจสอบความดีของตัวอยู่เสมอ ๆ ด้วยว่ายังมี บริบูรณ์ดีอยู่ หรือบกพร่องวิปริตในส่วนใดข้อใดไป จักได้รับปฏิบัติปรับปรุง แก้ไขให้ทันการ และการสร้างความดีนี้ สำคัญที่สุด จะต้องกระทำให้พร้อมกัน ทั้งทุกคน ผลการปฏิบัติจึงจะมีประสิทธิภาพเต็มที่ และช่วยให้บ้านเมืองมี ความปรกติเรียบร้อยได้

ถ้าปฏิบัติไม่พร้อมเพรียงกัน หรือพากันละเลย ไม่รักษาความดีแล้ว ความ บั่นป่วนระส่ำระสายก็จะเกิดตามมา...”

(พระบรมราชาโชวาท ในพิธีพระราชทานกระบี่และปริญญาบัตรแก่ผู้ที่ร้อยตำรวจตรีที่ สำเร็จการศึกษาชั้นสูงสุดจากโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ประจำปีการศึกษา ๒๕๒๓ และ พระราชทานประกาศนียบัตรและเข็มพื้ทักขาริบัติแก่นายตำรวจที่สำเร็จการศึกษา หลักสูตรฝ่ายอำนวยการตำรวจ รุ่นที่ ๒ ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร วันพฤหัสบดี ที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๒๔)



## ความเป็นมา-ความมุ่งหมาย

การประชุมสมัชชาสุขภาพ เป็นกระบวนการพัฒนานโยบายสาธารณะด้านสุขภาพของประชาชน และ สังคม ซึ่งสำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ(สปรส.)ได้สนับสนุนให้เครือข่ายประชาคมสุขภาพในแต่ละพื้นที่ทั้งในส่วนกลาง และ ส่วนภูมิภาค ทั่วประเทศได้จัดขึ้น เพื่อให้เป็นเวทีแห่งการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการมีส่วนร่วม ที่มีการใช้ความรู้ และ ความรัก ในการร่วมกันคิดเพื่อเสนอแนวทางที่สามารถผลักดันให้พลังทุกภาคส่วนในสังคมมีสำนึกความรับผิดชอบ และ ร่วมกันทำเพื่อนำพาสังคมไปสู่ภาวะ "อยู่เย็นเป็นสุข"

นับตั้งแต่ ปี พศ. ๒๕๔๖ เป็นต้นมา เครือข่ายประชาคมสุขภาพจังหวัดลพบุรี ได้มีโอกาสเข้าร่วมเรียนรู้ และ รับผิดชอบในการจัดกระบวนการประชุมสมัชชาสุขภาพในทุกระดับ โดยในปี พศ. ๒๕๔๗ ได้จัดประชุมสมัชชาสุขภาพ ประเด็นย่อยว่าด้วย "แม่น้ำลพบุรี และ การเกษตรที่เอื้อต่อสุขภาพ" และ ดำเนินการเป็นเจ้าภาพในการจัดในการประชุมสมัชชาสุขภาพ กลุ่มจังหวัด"เจ้าพระยา-ป่าสัก" คือ ลพบุรี-สระบุรี-สิงห์บุรี และ ชัยนาท และ ในปี พศ. ๒๕๔๘ ได้ดำเนินการจัดการประชุมสมัชชาสุขภาพ จ.ลพบุรีว่าด้วย "วิทย์ชุมชน สร้างคนสร้างสุขภาพ"

ในการประชุมสมัชชาสุขภาพแต่ละครั้ง ก่อให้เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ พัฒนาการมีส่วนร่วมในการพัฒนานโยบายสาธารณะในประเด็นต่างๆที่สอดคล้องกับสถานการณ์ที่สมาชิกสมัชชาให้ความสำคัญร่วมกันกำหนดขึ้น สามารถประมวลประเด็นสาระสำคัญ ซึ่งตัวแทนสมาชิกสมัชชาสุขภาพจังหวัดลพบุรี เป็นตัวแทนเราพร้อมนำเสนอความคิด และ จัดนิทรรศการในการประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ที่สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ จัดขึ้น ณ กรุงเทพมหานคร ทุกครั้ง ทุกปี

ในปี พศ.๒๕๔๙ นี้ เพื่อเป็นการร่วมเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในวโรกาสทรงครองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี และ เป็นการร่วมกันผลักดันแนวคิดตามปรัชญา "เศรษฐกิจพอเพียง"ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ให้สมาชิกสมัชชาสุขภาพจังหวัดลพบุรี และ ประชาชนทั่วไป ได้เกิดความตระหนักและน้อมรับไปผลักดันให้บังเกิดผลในทางปฏิบัติทั้งในระดับบุคคล และ ชุมชน อย่างเป็นทางการมีส่วนร่วมพื้นที่สังคมไทยจากวิกฤติปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างรอบด้านในปัจจุบัน นับเป็นภารกิจต่อเนื่องที่มีสำคัญในการร่วมสร้างสรรค์สังคมไปสู่ "ความอยู่เย็นเป็นสุข" ตามเจตนารมณ์

การประชุมสมัชชาสุขภาพจังหวัดลพบุรี ประจำปี พศ. ๒๕๔๙ ว่าด้วย "สุขภาพ ความดีงาม และ ความพอเพียง" จึงมีความมุ่งหมายในการจัดเวทีแห่งการเรียนรู้

รู้เพื่อเชิดชูคุณธรรมความดีงาม คุณค่าของการมีชีวิต-วิถีชุมชนพอเพียง และ การพัฒนา  
นโยบายสาธารณะในด้านต่างๆเพื่อความมีสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืน นับเป็นการเทิดพระ  
เกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ด้วยการปฏิบัติ ปฏิบัติชอบอย่างเป็นรูปธรรม

ในบริเวณพื้นที่จัดประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งนี้ จัดให้มีส่วนการลงนามถวาย  
พระพร และ มีนิทรรศการแสดงผลโดยสังเขปของบุคคล ที่เป็นตัวแทนของพลเมืองดี ที่มีวิถี  
ชีวิตพอเพียง จำนวน ๒๐ ท่าน นิทรรศการชุมชนพอเพียงในด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ  
ศ.ของสาริกา ชุมชนพอเพียงในการบริหารจัดการแหล่งโบราณคดีในท้องถิ่น ศ.ช่วยขุนราม  
อ.พัฒนานิคม และ นิทรรศการนวัตกรรมสร้างสุขภาพ เรื่อง "การผลิตถั่งออกรักษาติ และ พืชผัก  
ปลอดสารพิษ ด้วยระบบการใช้น้ำอย่างพอเพียง-คุ้มค่า"

การประชุมสมัชชาสุขภาพจังหวัดลพบุรีในภาคเช้า เป็นกิจกรรมรวมใจเทิดพระ  
เกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ด้วยการรับฟังเพื่อการเรียนรู้ ที่ก่อให้เกิดศรัทธาในความดี  
และ ความพอเพียง จากปราชญ์กาพิเศษ โดย พระอุดมประชากร และ ประสพการณ์ ผลงานชีวิต  
แนวคิด ของตัวแทนพลเมืองดีในสาขาอาชีพต่างๆ ส่วนภาคบ่ายจะเป็นเวทีระดมความคิดเพื่อ  
ร่วมกันค้นหาพรรค คือหนทางแห่งความดีทุกขที่ที่จะเป็นพลังส่วนหนึ่งในการผลักดันนำพาสังคม  
ไปสู่ความอยู่เย็นเป็นสุข

ข้อมูลที่เป็นข้อเสนอของสมาชิกสมัชชาสุขภาพจะนำเสนอต่อท่านผู้ว่าราชการ  
จังหวัดลพบุรีที่จะเดินทางมาเป็นประธานในการประชุมในช่วงบ่าย และ ตัวแทนสมาชิกสมัชชาสุขภาพ  
จ.ลพบุรี จะนำไปร่วมนำเสนอในการประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติที่จะจัดขึ้นที่กรุงเทพมหานคร  
นคร ในโอกาสต่อไป

หวังว่าผู้เข้าร่วมประชุมทุกท่านจะได้รับประโยชน์ และ มีความสุข จากการเข้า  
ร่วมประชุม มีกำลังใจ ร่วมกันเป็นพลัง ร่วมสร้างคุณงามความดี ตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจ  
พอเพียงในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ด้วยศรัทธาที่มุ่งมั่นร่วมกันต่อไป

ขอขอบคุณทุกท่านทุกฝ่าย ที่มีส่วนร่วมสนับสนุนการจัดการประชุม และ  
ร่วมเป็นพลังขับเคลื่อนความดี โดยการเข้าร่วมการประชุมสมัชชาสุขภาพ จ.ลพบุรี  
ปี พ.ศ. ๒๕๕๔ ไว้ ณ โอกาสนี้

ด้วยความศรัทธา และ เชื่อมมั่น

นส.ผ่องศรี ธาราภูมิ และ สมาชิกเครือข่ายพลเมืองลพบุรีอาสา

กำหนดการประชุมสมัชชาสุขภาพจังหวัดลพบุรี ประจำปี พศ. ๒๕๔๔

ว่าด้วย "สุขภาพ ความดีงาม และ ความพอเพียง"

เปิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ในวโรกาสทรงครองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี

วันอาทิตย์ที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๔๔

ณ ศูนย์ประชุมสัมมนาวัฒนนิพา อำเภอเมืองลพบุรี

- ๐๘.๐๐ น. - ลงทะเบียน รับเอกสาร ลงนามถวายพระพร และ ชมนิทรรศการ  
- วงอังกะลุงนักเรียนโรงเรียนเทศบาล ๑ บ้านท่าหิน บรรเลงเพลงต้อนรับ
- ๐๘.๔๕ น. - เข้าสู่ห้องประชุม เตรียมความพร้อม
- ๐๙.๐๐ น. - ร่วมใจเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ในวโรกาสทรงครองสิริราช-  
สมบัติครบ ๖๐ ปี "ความภักดีของข้าแผ่นดินฯ"  
- ตัวแทนสมาชิกสมัชชาสุขภาพเปิดกรวยถวายราชสักการะ-วางพานพุ่มถวายพระพร
- ๐๙.๐๕ น. - ชมวิดีโอทัศน์ "ประมวลความคิดที่หลากหลาย สู่ประเทศไทยอยู่เย็นเป็นสุข"
- ๐๙.๒๕ น. - นส. ผ่องศรี ธาภาภูมิ - ผู้ประสานงานเครือข่ายพลเมืองลพบุรีอาสา กล่าวรายงาน  
และ แนะนำบุคคล "พลเมืองดี วิถีชีวิตพอเพียง"
- ๐๙.๓๕ น. - ปาฐกถาพิเศษ เปิดการประชุมสมัชชาสุขภาพจังหวัดลพบุรีประจำปี พศ. ๒๕๔๔  
เรื่อง "สุขภาพ ความดีงามและความพอเพียงที่ยั่งยืน" โดย พระอุดมประชากร  
เจ้าอาวาสวัดพระบาทน้ำพุ ที่ปรึกษาเครือข่ายพลเมืองลพบุรีอาสา
- ๑๐.๑๕ น. - พักรย่อย รับประทานอาหารว่าง
- ๑๐.๓๐ น. - เสวนาจุดประกายด้วยผลงาน ประสบการณ์ชีวิตและวิถีชุมชน พลเมืองดี  
- พระครูสุวรรณจันทโชติ เจ้าอาวาสวัดสามัคคีประชาราม - ตัวแทนพระภิกษุสงฆ์  
- นายพีรศักดิ์ ศิริพานิชกร - ตัวแทนนักธุรกิจ และ องค์กรพัฒนาเอกชน  
- นางสุภาพร เรืองเกษม - ตัวแทนผู้พิการ  
- ดร. กาสัก เตชะรันหมาก - ตัวแทนข้าราชการ และ นักวิชาการ  
- นายสุนันท์ แจ่มวงศ์ - ตัวแทนนักการเมือง-ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น  
- นายสมบัติ ท้าวสาบุตร - ตัวแทนเกษตรกร และ ชุมชนตำบลช่องสาริกา  
- ดญ. กัณภรณ์ ยงทรัพย์ - ตัวแทนเด็กและเยาวชน  
- นายสะอาด กล่อมสกุล - ตัวแทนผู้สูงอายุ - ภูมิปัญญาท้องถิ่น  
- นางบัวพันธ์ บำรุงแนว - ตัวแทนสมาชิกเครือข่ายโครงการธรรมรักษินีวงศ์  
- นายประยูร กันเขตต์ - ตัวแทนสื่อมวลชน
- ๑๑.๔๕ น. - สรุปประมวลผลภาคเช้า - และนัดหมายการประชุมสมัชชาห้องย่อย ในภาคบ่าย
- ๑๒.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน

- ๑๓.๐๐ น. - สมาชิกสมัชชาสุขภาพแยกเข้าประชุมสมัชชาห้องย่อย เพื่อการมีส่วนร่วมพัฒนานโยบายสาธารณะ ตามความสนใจ ดังนี้
- ห้องที่ ๑ - การสื่อสารเพื่อเสริมสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุข
  - ห้องที่ ๒ - การอนุรักษ์ สืบทอด วัฒนธรรม ประเพณี และ ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อความอยู่เย็นเป็นสุข
  - ห้องที่ ๓ - การสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นแกนหลักในการพัฒนา และเสริมสร้างชุมชนอยู่เย็นเป็นสุข
  - ห้องที่ ๔ - การเสริมสร้างความเข้มแข็งของกรมการเมืองภาคพลเมืองให้เป็นพลังสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุข
  - ห้องที่ ๕ - การเกษตรที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี มีเศรษฐกิจสมดุล บนพื้นฐานของความพอเพียง
  - ห้องที่ ๖ - การนำสถาบันชาติ ศาสนา และ พระมหากษัตริย์ มาเป็นหลักในการฟื้นฟูวิถีชีวิต และสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุข
- ๑๔.๑๕ น. - ประมวลผลการประชุมสมัชชากลุ่มย่อย และ พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๔.๓๐ น. - สมาชิกสมัชชาสุขภาพทุกกลุ่มเข้าสู่ห้องประชุมใหญ่
- ๑๔.๔๐ น. - นายวิชัย ศรีขวัญ ผู้ว่าราชการจังหวัดลพบุรี ประธานในพิธีปิดการประชุมเดินทางมาถึง - วงอังกะลุงบรรเลงเพลงต้อนรับ
- ๑๔.๔๕ น. - ผู้ประสานงานสมัชชาสุขภาพ จ.ลพบุรี และ ตัวแทนสมาชิกสมัชชากลุ่มย่อย ขึ้นสู่เวที กล่าวรายงานผลการประชุมสมัชชาสุขภาพ และ ภารกิจสืบเนื่อง
- ๑๕.๑๕ น. - ประธานในพิธีฯ ขึ้นสู่เวที รับมอบช่อดอกของสมาชิกสมัชชาสุขภาพ จ.ลพบุรี
- ๑๕.๒๕ น. - ประธานในพิธีฯ กล่าวปิดการประชุมสมัชชาสุขภาพจังหวัดลพบุรี ประจำปี พ.ศ.๒๕๔๙
- ๑๕.๕๕ น. - "เครือข่ายพลเมืองลพบุรีอาสา ร้อยใจถวายความดีตามรอยพระยุคลบาทฯ "
- ๑๖.๐๐ น. - สิ้นสุดการประชุมสมัชชาสุขภาพจังหวัดลพบุรี ประจำปี พ.ศ.๒๕๔๙

หมายเหตุ ๑.กำหนดการอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

๒.ขอให้ผู้เข้าร่วมประชุมตรงต่อเวลาที่นัดหมาย และ เข้าร่วมประชุมตลอดรายการ

# คำประกาศเจตนารมณ์การร่วมสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุข

สมาชิกสภาสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๘ มีความต้องการเห็นสังคมไทยเป็นสังคมแห่งความอยู่เย็นเป็นสุข คนไทยมีสุขภาพดีโดยถ้วนหน้า จึงเห็นพ้องต้องกันในประกาศเจตนารมณ์ ๙ ข้อ เพื่อใช้เป็นจุดเริ่มต้นของการขับเคลื่อนสังคมไปสู่ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน ดังนี้

1. เราคนไทยรักสามัคคี มีน้ำใจไมตรี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ร่วมมือร่วมใจให้เกียรติกันโดยไม่แบ่งเชื้อชาติ ศาสนา เผ่าพันธุ์ หรือสถานภาพทางสังคมเพื่อสร้างเสริมให้เกิดความอยู่เย็นเป็นสุข
2. เราจะร่วมกันส่งเสริมค่านิยมแห่งความพอเพียงและปฏิบัติตนหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทั้งในระดับครอบครัว องค์กร ชุมชนและระดับประเทศ
3. เราจะช่วยกันส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีอันดีงาม ร่วมกันเฝ้าระวังและปกป้องคุณค่าและภูมิปัญญาดั้งเดิมที่งดงามของสังคมไทย และส่งเสริมบทบาทของศาสนาและจริยธรรมในการดำรงชีวิตเพื่อความอยู่เย็นเป็นสุข
4. เราจะร่วมกันส่งเสริมและจัดให้มีสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพ ชีวภาพ และทางสังคมที่เอื้อต่อความอยู่เย็นเป็นสุข เพิ่มพื้นที่สาธารณะสำหรับกิจกรรมและการเรียนรู้ในชุมชน และส่งเสริมกิจกรรมอาสาสมัครเพื่อสังคมให้กว้างขวางและหลากหลาย
5. เราจะส่งเสริมและร่วมกันจัดกระบวนการเรียนรู้ในทุกระดับ โดยประยุกต์ใช้เครื่องมือและวิธีการต่าง ๆ เช่น การจัดทำบัญชีรายรับรายจ่ายครอบครัว การจัดทำแผนแม่บทชุมชน การจัดทำเวทีแก้ไขปัญหาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วมด้วยสันติวิธี เป็นต้น
6. เราจะส่งเสริมสนับสนุนกระบวนการทำงานและเรียนรู้ร่วมกันอย่างเป็นกัลยาณมิตร ระหว่างภาคประชาสังคม องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรภาครัฐ ภาคเอกชน และทุกฝ่ายในสังคม เช่น การรวมกลุ่มจัดการความรู้ การศึกษาศึกษาภาพและการถ่ายทอดบทเรียนประสบการณ์ การจัดทำเวทีสาธารณะเพื่อดำเนินการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ติดตาม ตรวจสอบ ผลักดันการสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุข การสื่อสาร การร่วมสนับสนุนทรัพยากร เป็นต้น
7. เราจะร่วมกันผลักดันให้เป็นนโยบายสาธารณะที่มุ่งสร้างเสริมความพอเพียงและสมดุลเพื่อความอยู่เย็นเป็นสุข ลด ความคมและป้องกันความอยู่ร้อนนอนทุกข์ และปัจจัยที่ก่อให้เกิดความอยู่ร้อนนอนทุกข์ทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับชาติ
8. เราจะพัฒนาศักยภาพชีวิตความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับครอบครัว องค์กรและชุมชนของตนเองและจะร่วมกันพัฒนาศักยภาพชีวิตความอยู่เย็นเป็นสุขแห่งชาติ โดยใช้กระบวนการพัฒนาศักยภาพชีวิตเป็นเครื่องมือพัฒนาความอยู่เย็นเป็นสุขไปพร้อม ๆ กัน
9. เราถือเป็นหน้าที่ร่วมกันของทุกฝ่ายในสังคมที่จะร่วมกันปฏิบัติ ส่งเสริม สนับสนุน ติดตาม ผลักดัน และขับเคลื่อนการสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุข โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ โดยให้ภาครัฐทำหน้าที่ส่งเสริมและสนับสนุนอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

ประกาศ ณ วันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๔๘  
สมาชิกสภาสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๘  
ฉันทนา เมืองทองธานี

## ความสุขระดับบุคคลคือต้นทาง

จากจุดเล็กๆ ในสังคม ที่มีความอยู่เย็นเป็นสุข เริ่มต้นจากบุคคล ครอบครัว และชุมชน จะช่วยขยายภาพความอยู่เย็นเป็นสุขให้แผ่ไพศาลไปสู่สังคมโดยรวมได้ ความสุขที่เกิดขึ้น ณ ระดับล่างที่สุดของสังคม นั่นคือ ความสุขระดับบุคคลจะเป็นรากฐานที่สำคัญและสร้างคุณภาพที่มั่นคงให้แก่สังคมซึ่งได้ชื่อว่า “อยู่เย็นเป็นสุข”

ความสุขในระดับบุคคลนั้นสืบสาวแหล่งที่มาได้จากสองทาง ได้แก่ ความสุขที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายในตนเอง และความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายนอก สังคมที่อยู่เย็นเป็นสุขจะเกิดขึ้นได้ไม่ยากนัก หากบุคคลมุ่งเน้นการแสวงหาความสุขจากภายใน มากกว่ายึดติดกับความสุขจากภายนอก แต่อย่างไรก็ดีความสุขทั้งสองด้านนี้ก็มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด และต้องรักษาสมดุลให้เป็นไปอย่างดีชีวิตจึงมีความสุขที่ยืนยาว

ต่อไปนี่คือการแยกแยะให้เห็นชัดเจนถึงที่มาแห่งความสุขทั้งสองทาง



## ความสุขภายใน

เป็นความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการณ์หรือไม่มีปัจจัยภายนอกโดยตรง 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 และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย

■ **ความสุขจากการมีปัจจัยสี่พอเพียง** มีอาหารบริโภคเพียงพอ ปลอดภัย มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคงแข็งแรง มีรายได้เพียงพอกับการแสวงหาปัจจัยดำรงชีวิต

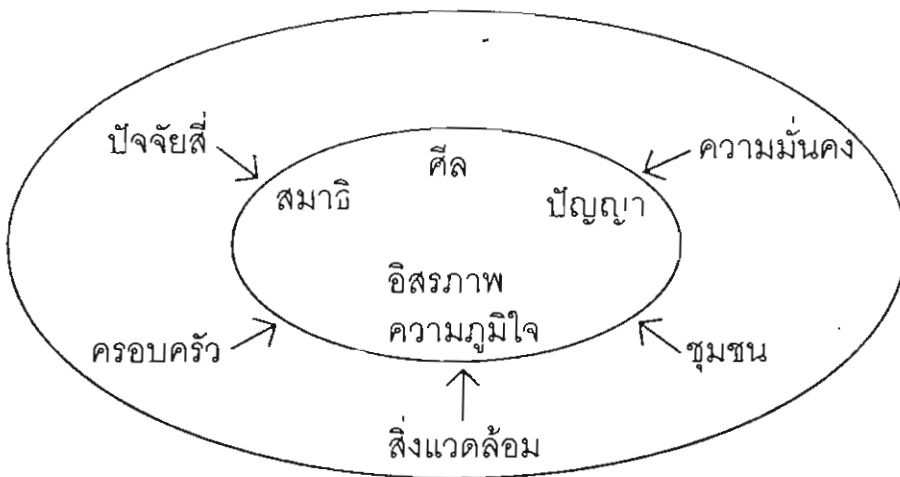
■ **ความสุขจากการมีความมั่นคงในชีวิต** คือ การมีหลักประกันในชีวิตระยะยาว ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา อาชีพ สิทธิพลเมือง รวมทั้งการปราศจากภาระหนี้สิน และมีความปลอดภัยในชีวิต

■ **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 องค์ประกอบของความสุขภายในดังที่ปรากฏนี้ ส่วนใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ และเกิดขึ้นด้วยตนเอง แต่อาจจำเป็นต้องอาศัยกลไกการสนับสนุนจากระบบสังคมภายนอกที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้เพื่อทราบถึงหลักการ แนวทาง ปฏิบัติ และการพัฒนาทักษะเหล่านี้ โดยกลไกที่มีบทบาทช่วยได้อย่างมาก ได้แก่ สถาบันด้านศาสนาและวัฒนธรรม



ภาพแสดงปัจจัยสร้างสุขจากภายในตนเองและ  
ภายนอกที่ต้องแสวงหาจุดสมดุล

คนแต่ละคนจะมีความสุขได้ต้องอาศัยการสร้างสมดุล ระหว่างปัจจัยความสุขภายในตนเองและปัจจัยภายนอกได้ อย่างดี กำหนดเป้าหมายของชีวิตไปที่ความสุขภายในเหนือ กว่าความสุขภายนอก โดยมองปัจจัยภายนอกเป็นเพียงสิ่ง ที่เอื้อต่อความสงบสุขในจิตใจ เช่น การไม่แสวงหาความ มั่นคงในชีวิตจนปราศจากความสงบสุขในจิตใจ หรือขาด ความอบอุ่นในครอบครัว

# เศรษฐกิจพอเพียง

“เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทย  
มาโดยตลอดนานกว่า ๒๕ ปี ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤติการณ์ทางเศรษฐกิจ  
และเมื่อภายหลังได้ทรงเน้นย้ำแนวทางการแก้ไขเพื่อให้รอดพ้น และ  
สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์  
และความเปลี่ยนแปลงต่างๆ

# ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

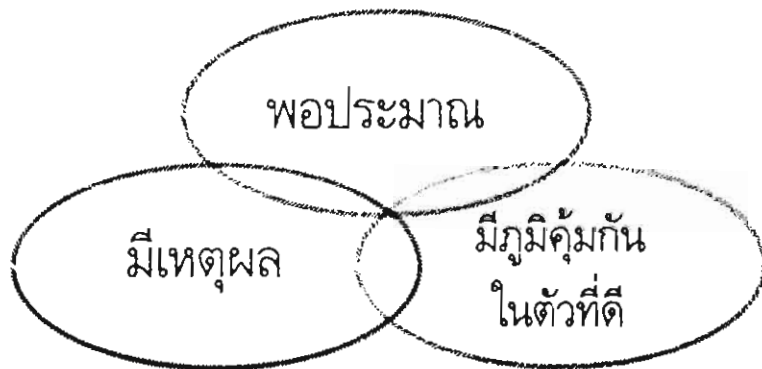
เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชน ในทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชนจนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหาร ประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลางโดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อ โลกยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึง ความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิด จากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่ง ในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการ ทุกขั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้า กษัตริย์ของชาติ นักทฤษฎี และนักธุรกิจทุกระดับให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และมีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญาและ ความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและ กว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

---

ประมวลและกลั่นกรองจากพระราชดำรัสของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งพระราชทานในวโรกาสต่างๆ รวมทั้งพระราชดำรัสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยได้รับ พระราชทานพระบรมราชานุญาตให้นำไปเผยแพร่ เมื่อวันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๔๒ เพื่อ เป็นแนวทางปฏิบัติของทุกฝ่ายและประชาชนโดยทั่วไป

# สรุปปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

## ทางสายกลาง



เงื่อนไขความรู้  
(รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง)

เงื่อนไขคุณธรรม  
(ซื่อสัตย์ สุจริต ชยัน อุดหนุน แบ่งปัน)

นำสู่

ชีวิต / เศรษฐกิจ / สังคม  
สมดุล / มั่นคง / ยั่งยืน

# การขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) โดยคณะกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง ได้ริเริ่มการสร้างขบวนการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อสานต่อความคิดและเชื่อมโยงการขยายผลที่เกิดจากการนำหลักปรัชญาฯ ไปประยุกต์ใช้อย่างหลากหลาย รวมทั้งเพื่อจุดประกายให้เกิดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับ และการนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดผลในทางปฏิบัติ ในทุกภาคส่วนของสังคมอย่างจริงจัง ภาวะวิกฤตเศรษฐกิจปี ๒๕๔๐ ทำให้คนไทยให้ความสำคัญต่อการพัฒนาตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมากขึ้น สศช. จึงได้เชิญผู้ทรงคุณวุฒิจากสาขาต่างๆ มาร่วมกันกลั่นกรองพระราชดำรัส เพื่อสรุปเป็นนิยาม “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และได้เชิญมาเป็นประธานนำทางในการจัดทำแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๙ เป้าหมายหลักของการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง คือ การสร้างกระแสสังคมให้มีการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้เป็นกรอบความคิด หรือส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตของคนไทยทุกคน ผ่านการสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง ให้ประชาชนทุกคนสามารถนำหลักปรัชญาฯ ไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม และปลูกฝังปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ในการดำรงชีวิตให้อยู่บนพื้นฐานของเศรษฐกิจพอเพียง ตลอดจนนำไปสู่การปรับแนวทางการพัฒนาให้อยู่บนพื้นฐานของเศรษฐกิจพอเพียง

โดยมีขอบเขตการดำเนินงาน ๔ ด้านควบคู่กันไป คือ เชื่อมโยงเครือข่ายเรียนรู้ พัฒนาการ และศึกษาวิจัย สร้างหลักสูตรและกระบวนการเรียนรู้และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ การขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง จะเป็นไปในลักษณะเครือข่ายและระดมพลังจากทุกภาคส่วนโดยมีแกนกลางขับเคลื่อน ๓ ระดับ ได้แก่ คณะที่ปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง และกลุ่มงานเศรษฐกิจพอเพียงใน สศช. ซึ่งจะเป็นหน่วยปฏิบัติงานในการขับเคลื่อน และจะทูลเกล้าฯ ถวายผลการดำเนินงานเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษาครบรอบ ๘๐ พรรษา ในเดือนธันวาคม ๒๕๕๐ การขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง จะเป็นการเสริมพลังให้ประเทศไทยสามารถพัฒนาไปได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ โดยให้ความสำคัญกับการสร้างฐานรากทางเศรษฐกิจและสังคมให้เข้มแข็ง รักษาความสมดุลของทุนและทรัพยากรในมิติต่างๆ ตลอดจนสามารถปรับตัวให้พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างรู้เท่าทัน และนำไปสู่ประโยชน์สุขของคนไทยในที่สุด



เศรษฐกิจพอเพียง เป็นเสมือนรากฐานของชีวิต  
รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน  
เปรียบเสมือนเสาเข็มที่ถูกตอกรองรับบ้านเรือน  
ตัวอาคารไว้นั่นเอง สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม  
แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็ม  
และลืมเสาเข็มเสียด้วยซ้ำไป

(พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
จากวารสารชัยพัฒนา ประจำเดือนสิงหาคม ๒๕๔๒)



เสร็จธุรกิจพอ  
เพียงเปรียบเหมือน  
จากฐานของชีวิต  
จากฐานความมั่นคง  
ของแผ่นดิน



สิ่งก่อสร้าง  
จะมั่นคงได้ก็  
อยู่ที่เข็ม

แต่คุณลุง  
มากองไม้เข็ม  
เข็มเข็ม และเข็ม  
เข็มเข็ม  
ตั้งเข้าไป

30/5/05

“โครงการ”

ภาพโดย สมชัย กัตถุญจนันท์ (ชัย ราชวัตร)

“ขอให้ทุกคน มีความปรารถนา ที่จะให้เมืองไทย พออยู่พอกิน  
มีความสงบ และทำงานตั้งจิตอธิษฐาน ตั้งปณิธานในทางนี้  
ที่จะให้เมืองไทยอยู่แบบพออยู่พอกิน

ไม่ใช่ว่าจะรุ่งเรืองอย่างยอด แต่เรามีความพออยู่พอกิน

มีความสงบ เปรียบเทียบกับประเทศอื่นๆ

ถ้าเรารักษาความพออยู่พอกินนี้ได้

เราก็จะยอดยิ่งยวดได้”

(พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา : ๔ ธันวาคม ๒๕๑๗)



“วิถีชีวิตที่พอเพียง”

ภาพโดย สมบัติ ถ้วยชา

ชุมชนเข้มแข็ง ร่วมแรงร่วมใจ พร้อมเสียสละ รู้รักสามัคคี

มีตลาดผลไม้ในไกล พ่อค้าใจเป็นวิถี พวกเขยรอนมอริ ชาวคนพอเพียง...



เรื่องตักดี ๕/๑๑/๖๗

# “ร้านสหกรณ์ชุมชนพอเพียง”

ภาพโดย เรื่องตักดี ดวงพลา

“สหกรณ์ แปลว่า การทำงานร่วมกัน การทำงานร่วมกันนี้  
ลึกซึ้งมาก เพราะว่าต้องร่วมมือกันในทุกด้าน ทั้งในด้าน  
งานที่ทำด้วยร่างกาย ทั้งในด้านงานการที่ทำด้วยสมอง  
และงานการที่ทำด้วยใจ ทุกอย่างนี้ขาดไม่ได้ต้องพร้อม”

(พระราชดำรัสพระราชนานแก่ผู้นำสหกรณ์การเกษตร สหกรณ์นิคม  
และสหกรณ์ประมงทั่วประเทศ ณ ศาลาดุสิดาลัย : ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๒๖)

“คนไม่เข้าใจว่ากิจการใหญ่ๆ เหมือนการสร้างเขื่อนป่าสัก  
ก็เป็นเศรษฐกิจพอเพียงเหมือนกัน เขานึกว่าเป็นเศรษฐกิจ  
สมัยใหม่ เป็นเศรษฐกิจที่ห่างไกลจากเศรษฐกิจพอเพียง  
แต่ที่จริงแล้ว เป็นเศรษฐกิจพอเพียงเหมือนกัน”

พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา : ๒๓ ธันวาคม ๒๕๔๒)

ใช้ทรัพยากร อย่างรู้คุณค่า  
จักนำมาซึ่งความพอเพียง



ธรรมชาติอันงดงาม  
ที่ทุกคน ชื่นชมและหวงแหน

นี่ ไม่ใช่ของเล่น  
หากท่านอีกแล้ว  
ดิฉัน ก็ไม่ใช่นางฟ้า

เป้าหมายของเกษตรกร  
บรรลุทุกประการ

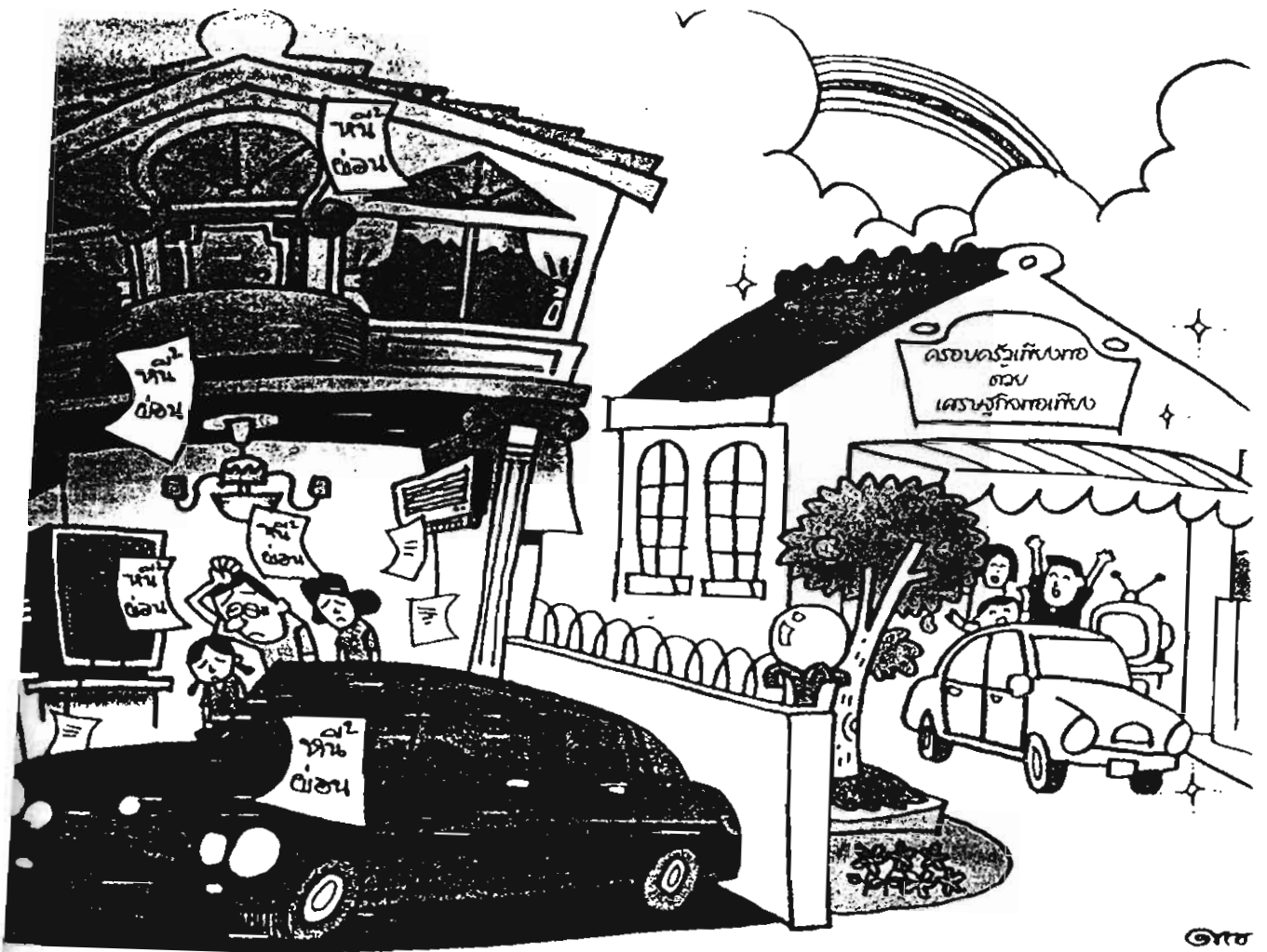
“เขื่อนป่าสัก...พอเพียงแบบก้าวหน้า”

ภาพโดย พิศพงษ์ ฟานิช (ทินส์) / สรสิข สุริยฉาย



“วิถีทางดำเนินของบ้านเมืองและของประชาชนโดยทั่วไป  
มีความเปลี่ยนแปลงมาตลอด เนื่องจากความวิปริตผันแปร  
ของวิถีแห่งเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และอื่นๆ ของโลก  
ยากยิ่งที่เราจะหลีกเลี่ยงให้พ้นได้ จึงต้องระมัดระวัง  
ระคับระคองตัวเรามากขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องการเป็นอยู่  
โดยประหยัดเพื่อที่จะอยู่ให้รอดและก้าวหน้าต่อไปได้โดยสวัสดิ์”

(พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ : ๓๑ ธันวาคม ๒๕๒๑)



“ครอบครัวเพียงพอ ด้วยเศรษฐกิจพอเพียง”

ภาพโดย ณรงค์ จรุงธรรมโชติ

“คุณธรรมข้อหนึ่งที่ยังมีอยู่อย่างบริบูรณ์ในจิตใจของคนไทยก็คือ  
การให้ การให้นี้ไม่ว่าจะให้สิ่งใดแก่ผู้ใด โดยสถานใดก็ตาม  
เป็นสิ่งที่พึงประสงค์อย่างยิ่ง เพราะเป็นเครื่องประสานไมตรี  
อย่างสำคัญ ระหว่างบุคคลกับบุคคล และทำให้สังคมมีความ  
มั่นคงเป็นปึกแผ่นด้วยสามัคคีธรรม”

(พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ : ๓๑ ธันวาคม ๒๕๔๕)





“การบำเพ็ญทาน”

ภาพโดย ชรามศักดิ์ สุทธิพงศ์สุทธิ

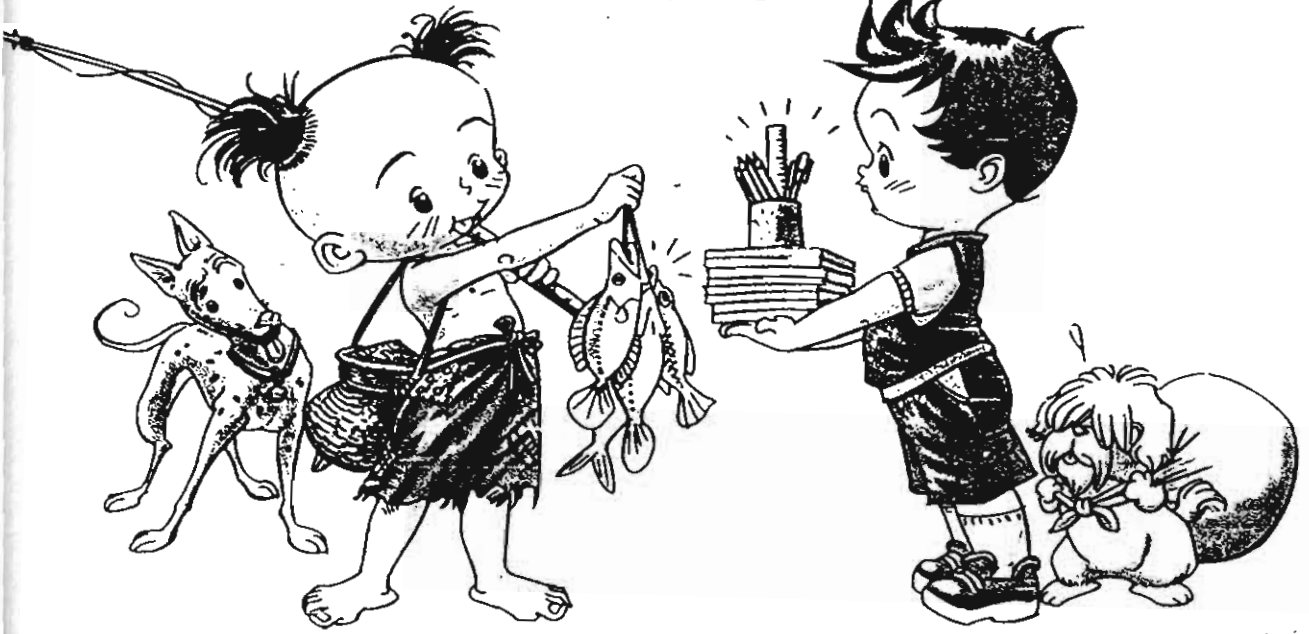
“สังคมใดก็ตาม ถ้ามีความเอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน  
ด้วยความมุ่งดีมุ่งเจริญต่อกัน  
สังคมนั้นย่อมเต็มไปด้วยไมตรีจิต มิตรภาพ  
มีความร่มเย็นเป็นสุข น่าอยู่”

(พระราชดำรัสพระราชทานเพื่ออัญเชิญลงพิมพ์ในนิตยสาร  
ที่ระลึกครบ ๓๖ ปี ของสโมสรไลออนส์แห่งประเทศไทย  
ในพระบรมราชูปถัมภ์ : ๓๑ มีนาคม ๒๕๓๘)

เหลือกิน

เหลือใช้

# แบ่งปัน



อิม รัชเวทย์  
๒๒/๑๑/๕๗

“เหลือกิน เหลือใช้ แบ่งปัน”

ภาพโดย อิม รัชเวทย์

“การประหยัดเป็นสิ่งที่พึงประสงค์อย่างยิ่งในทุกแห่ง  
และในกาลทุกเมื่อ

ขอให้คำนึงถึงผลได้ที่เกิดขึ้นจากการประหยัดนี้ให้มาก”

(พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร

ของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า : ๓๐ ตุลาคม ๒๕๒๑)



“ประหยัด เพิ่มประโยชน์”

ภาพโดย พลังกร สุรเดช



“สมัยก่อนนี้พอมีพอกิน สมัยนี้ชักจะไม่พอมีพอกิน

จึงต้องมีนโยบายที่จะทำเศรษฐกิจพอเพียง

เพื่อที่จะให้ทุกคนมีความพอเพียงได้

ให้พอเพียงนี้ก็หมายความว่า มีกินมีอยู่

ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่หรุหราคีได้ แต่ว่าพอ”

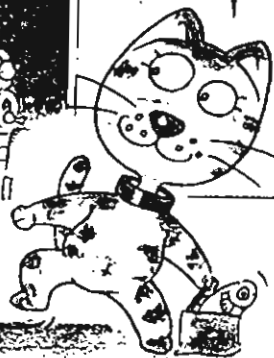
(พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา : ๔ ธันวาคม ๒๕๔๑)

“หนูนากับ ป้าแจ่ม”

หนูนาคะซื้อ  
อะไรมาเยอะแยะ:

ของใช้ ซื้อทีละเยอะๆ  
ราคาจะถูก

คุณลุงคะ  
ทำไมไม่ซื้อเท่าที่  
จำเป็น



๑๙๗๐/๑๐  
จาวสด

“จับจ่ายอย่างพอเพียง”

ภาพโดย สุรพล พิทยาสกุล (พล ขาวสด)

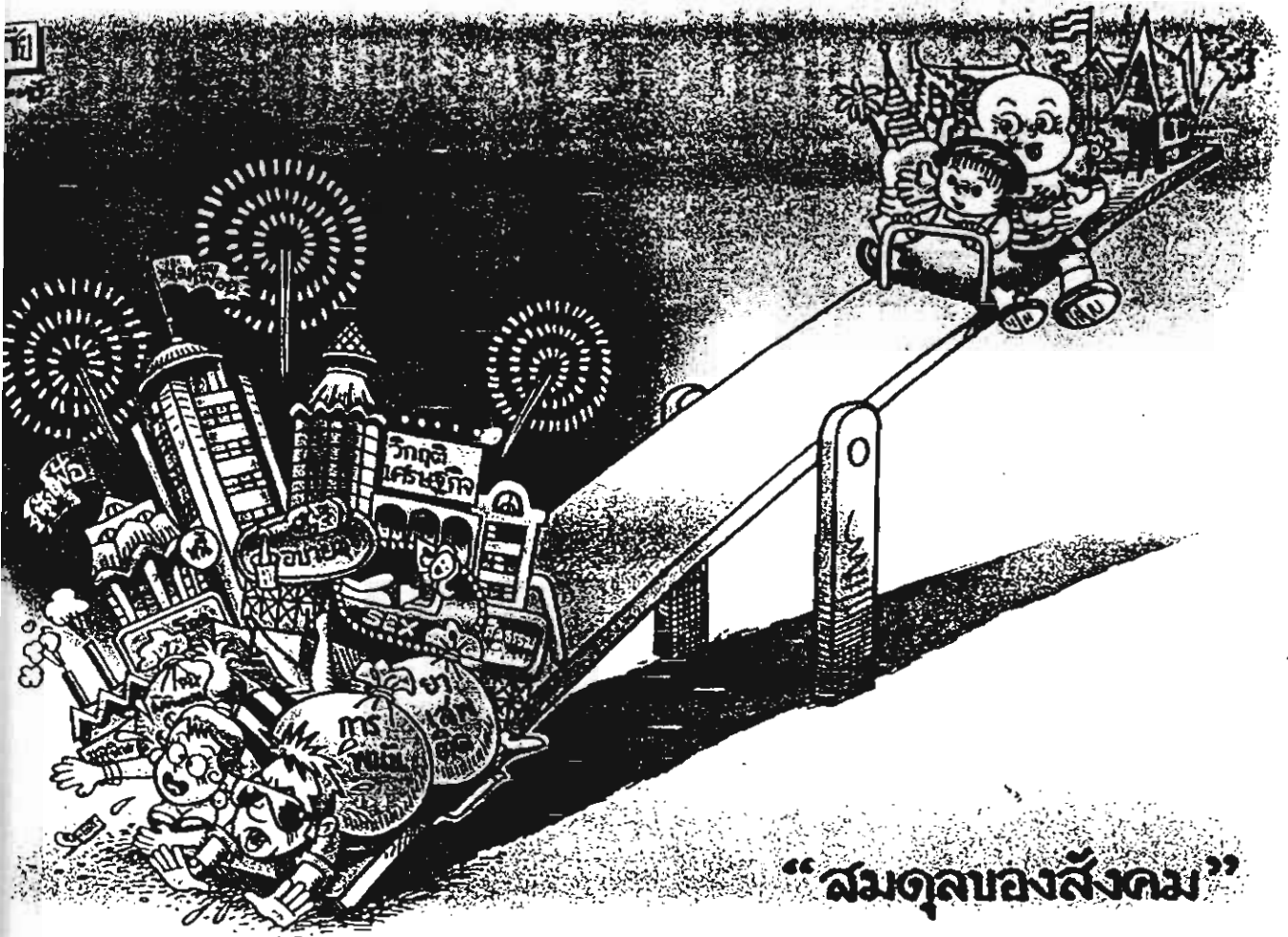
ช่วยกันรักษาส่วนรวมให้อู่ดีกินดีพอสมควร

ขออย่าพอสมควร พออยู่พอกิน

มีความสงบ ไม่ให้คนอื่นมาแย่งคุณสมบัตินี้จากเราไปได้

ก็จะเป็นของขวัญวันเกิดที่ถาวรที่จะมีคุณค่าอยู่ตลอดกาล

(พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา : ๒๓ ธันวาคม ๒๕๔๒)



“สมดุลงสังคม”

“สมดุลงสังคม”

ภาพโดย สักดา แะเอียว (เขียน ไทยรัฐ)

“ข้าพเจ้าจึงปรารถนาอย่างยิ่ง ที่จะเห็นชาวไทย

มีความสุขถ้วนหน้ากัน ด้วยการให้ คือ

ให้ความรัก ความเมตตาแก่กัน ให้น้ำใจไมตรีกัน ให้อภัย  
ไม่ถือโทษ โกรธเคืองกัน ให้การสงเคราะห์ อนุเคราะห์กัน  
โดยมุ่งดี มุ่งเจริญต่อกัน ด้วยความบริสุทธิ์ และจริงใจ”

(พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ : ๓๑ ธันวาคม ๒๕๔๕)



“น้ำใจที่พอเพียง” สู่ชีวิตที่พอเพียง”  
ภาพโดย วรรณ ยืนยงพัฒนกิจ



## พระบรมราชาธิราช และพระราชนัดดา

ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

“...การจะเป็นเสือนั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่เรามีเศรษฐกิจแบบพอมีพอกิน แบบพอมีพอกินนั้นหมายความว่า อุ่มชูตัวเองได้ ให้มีพอเพียงกับตัวเอง อันนี้ก็เคยบอกว่าคุณพอเพียงนี้ไม่ได้หมายความว่าทุกคนรอบตัวจะต้องผลิตอาหารของตัวเอง จะต้องทอผ้าใส่เอง อย่างนั้นมันเกินไป

แต่ว่าในหมู่บ้านหรือในอำเภอ จะต้องมีความพอเพียงพอสมควร บางสิ่งบางอย่างที่ผลิตได้มากกว่าความต้องการ ก็ขายได้ แต่ขายในที่ไม่ห่างไกลเท่าไร ไม่ต้องเสียค่าขนส่งมากนัก อย่างนี้ท่านนักเศรษฐกิจต่าง ๆ ก็มาบอกว่าล้าสมัย

จริง อาจจะล้าสมัย คนอื่นเขาต้องมีการเศรษฐกิจ ที่ต้องมีการแลกเปลี่ยน เรียกว่าเป็นเศรษฐกิจการค้า ไม่ใช่เศรษฐกิจความพอเพียง เลย์รู้สึกว่ามันหุรหุรา แต่เมืองไทยเป็นประเทศที่มีบุญอยู่ว่า ผลิตให้พอเพียงได้...”

(พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะบุคคลต่างๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ถวายชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดาฯ พระราชวังดุสิต วันพฤหัสบดีที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๐)



# พระบรมราชาโชวาก และพระราชดำรัส

ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

“...ในการพัฒนาประเทศนั้นจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น เริ่มด้วยการสร้างพื้นฐาน คือความมีกินมีใช้ของประชาชนก่อน ด้วยวิธีการที่ประหยัดระมัดระวัง แต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อพื้นฐานเกิดขึ้นมั่นคงพอควรแล้ว จึงค่อยสร้างเสริมความเจริญขั้นที่สูงขึ้นตามลำดับต่อไป

หากมุ่งแต่จะทุ่มเทสร้างความเจริญ ยกเศรษฐกิจขึ้นให้รวดเร็วแต่ประการเดียว โดยมิได้คำนึงถึงความสมดุล และความสัมพันธ์อันสอดคล้องในองค์ประกอบต่างๆ อย่างเพียงพอ อาจทำให้เศรษฐกิจของประเทศล้มเหลวได้ จึงขอให้บัณฑิตช่วยกันคิดอ่านโดยถี่ถ้วน ให้ทราบชัดถึงวิถีทางที่จะปฏิบัติงานพัฒนาประเทศ

ในโอกาสนี้ ขอกล่าวเสริมแก่ท่านทั้งหลายว่า การช่วยเหลือสนับสนุนประชาชนในการประกอบอาชีพและตั้งตัว ให้มีความพอกินพอใช้ก่อนอื่นเป็นพื้นฐานนั้น เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งยวด เพราะผู้ที่มีอาชีพและฐานะเพียงพอที่จะพึ่งตนเอง ย่อมสามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าระดับที่สูงขึ้นต่อไปได้โดยแน่นอน

ส่วนการถือหลักที่จะส่งเสริมความเจริญ ให้ค่อยเป็นไปตามลำดับ ด้วยความรอบคอบระมัดระวังและประหยัดนั้นก็เพื่อป้องกันความผิดพลาดล้มเหลว และเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จได้แน่นอนบริบูรณ์ เพราะหากไม่กระทำด้วยความระมัดระวัง ย่อมจะหวังผลเต็มเม็ดเต็มหน่วยได้โดยยาก...”

(พระบรมราชาโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วันศุกร์ที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๐๗)







" คนเรารู้พ่อในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย  
เมื่อมีความโลภน้อย ก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย  
ถ้าทุกประเทศมีความคิด อันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ  
มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง  
หมายความว่า พอประมาณ ไม่สุดโต่ง  
ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็เป็นสุข "

(พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา : ๕ ธันวาคม ๒๕๔๐)



หนังสือชุด ๓๐๐ ปี สมเด็จพระเพทนี



00004520