

การประยุกต์ใช้หลักการทรงงานข้อที่ 18 : พออยู่พอกิน The Application of the 18th Royal Working Principle : Sufficiency for Living

ชัยโรจน์ นพเฉลิมโรจน์

Chairoj Nopchaleromroj

มูลนิธินพเฉลิมโรจน์

Nopchaleromroj Foundation

Email : win@chairoj.net

Received: June 04, 2025; Revised: June 29, 2025; Accepted: June 30, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และตีความหลักการทรงงานข้อที่ 18: “พออยู่พอกิน” ในเชิงปรัชญาเชิงจริยศาสตร์ พร้อมทั้งเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้ในระดับบุคคล ชุมชน และองค์กร โดยอาศัยการวิเคราะห์เอกสาร การสังเคราะห์องค์ความรู้ และการอ้างอิงข้อมูลจากงานวิจัยร่วมสมัยภายในระยะเวลา 1-2 ปีที่ผ่านมา ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า แนวคิด “พออยู่พอกิน” ไม่ได้เป็นเพียงหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อความเรียบง่ายเท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่เป็นกรอบคิดเชิงคุณค่าที่สามารถต่อต้านกระแสบริโภคนิยมและระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยมที่เน้นการเติบโตไม่รู้จบ ในมิติของจริยศาสตร์ภายใน แนวคิดนี้ส่งเสริมการรู้จักความต้องการที่แท้จริงและการพัฒนาจิตสำนึกเชิงพอประมาณ ในขณะที่มิติของการจัดการทรัพยากรชีวิต แนวทาง “พออยู่พอกิน” สนับสนุนการออกแบบเป้าหมายชีวิตอย่างสมดุลกับศักยภาพที่มีอยู่ ส่วนในมิติเชิงระบบ หลักการนี้สามารถนำไปใช้ในการออกแบบนโยบายทางเศรษฐกิจและสังคมที่มีเป้าหมายเพื่อสร้างความมั่นคงอย่างยั่งยืน สอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาแบบมีจริยธรรม และการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของ SDGs และ IDGs บทความนี้เสนอกรอบแนวคิดใหม่ในชื่อ “Sufficiency-Based Quality of Life” ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ จริยศาสตร์ภายใน การจัดการทรัพยากรชีวิต และระบบความมั่นคงแบบยั่งยืน องค์ความรู้นี้สามารถนำไปต่อยอดในการสร้างเครื่องมือประเมินคุณภาพชีวิตเชิงพอเพียง และเป็นฐานคิดสำหรับการพัฒนา นโยบายหรือหลักสูตรอบรมเพื่อสร้างจริยธรรมแห่งความพอประมาณในระดับสังคมร่วมสมัย

คำสำคัญ : การประยุกต์ใช้, หลักการทรงงานข้อที่ 18, พออยู่พอกิน

Abstract

This academic article aimed to analyze and interpret the 18th Royal Working Principle: “Sufficiency for Livelihood” through a philosophical and ethical lens. It also proposed practical applications at the individual, community, and organizational levels. The study employed document analysis, knowledge synthesis, and referenced contemporary research published within the past one to two years. The findings revealed that the concept of “sufficiency for livelihood” was not merely a guideline for simple living but functioned as a value-based framework countering consumerism and capitalist systems driven by boundless growth. In terms of ethical interiority, this concept promoted an awareness of true needs and the cultivation of mindful moderation. Regarding life resource management, it supported the design of life goals balanced with existing capabilities. On a systemic level, the principle could be applied to the design of economic and social policies aimed at building sustainable stability, aligning with ethical development approaches and contemporary frameworks such as the Sustainable Development Goals (SDGs) and Inner Development Goals (IDGs). This article proposed a new conceptual framework named “Sufficiency-Based Quality of Life,” which comprised three core components: ethical interiority, life resource management, and systemic resilience. This body of knowledge could be further developed into tools for evaluating sufficiency-based well-being and serve as a foundational perspective for policy-making or training curriculum development that cultivates a culture of ethical sufficiency in contemporary society.

Keywords : Application, the 18th Royal Working Principle, Sufficiency for Living

บทนำ

บริบทของการพัฒนาอย่างยั่งยืนภายใต้แรงกดดันของระบบเศรษฐกิจโลกในปัจจุบัน ปรากฏการณ์ความเหลื่อมล้ำทางรายได้และความไม่มั่นคงด้านชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนในหลายพื้นที่ยังคงดำรงอยู่ โดยเฉพาะในกลุ่มประเทศกำลังพัฒนา เช่น ประเทศไทย แม้จะมีอัตราการขยายตัวทางเศรษฐกิจในระดับมหภาค แต่กลับพบว่าสัดส่วนของประชากรที่มีรายได้ไม่พอกับค่าใช้จ่ายยังคงมีอยู่จำนวนมาก จากรายงานของสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2566) ระบุว่าประชากรไทยกว่าร้อยละ 45 อยู่ในภาวะ “พออยู่แต่ไม่พอกิน” หรือ “ไม่มั่นคงในทางเศรษฐกิจ” และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากผลกระทบของวิกฤตโรคระบาดและภาวะเงินเฟ้อ สะท้อนให้เห็นถึงความเปราะบางของระบบการดำรงชีวิตที่เน้นการบริโภคและการขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้วยความต้องการที่ไม่มีที่สิ้นสุด งานศึกษาของ Deneulin (2010) ยังชี้ว่า แนวโน้มการใช้จ่ายเกินรายได้ในกลุ่มครัวเรือนชั้นกลางเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจและความขัดแย้งภายในครอบครัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ท่ามกลางสถานการณ์เช่นนี้ การหวนกลับไปพิจารณาหลักคิดของ “พออยู่พอกิน” ซึ่งเป็นหนึ่งในหลักการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ถือเป็นทางเลือกสำคัญที่สามารถนำมาใช้เป็นกรอบคิดในการออกแบบวิถีชีวิต เศรษฐกิจ และสังคมอย่างมีความสมดุล โดยหลักการ “พออยู่พอกิน” นี้เคยได้รับการศึกษาจากนักวิชาการ เช่น สุวิทย์ เมษินทรีย์ (2560) ซึ่งเสนอว่าแนวคิดนี้มีมิติของ “จริยธรรมแห่งความพอ” ที่สามารถนำมาประยุกต์สู่ระบบนิเวศการพัฒนาชุมชนได้อย่างลึกซึ้ง ขณะเดียวกัน United Nations Development Programme (2025) ยังชี้ว่าหลักคิดพอเพียงของไทยเริ่มได้รับความสนใจในเวทีนานาชาติในฐานะ “แนวคิดเพื่อการต้านทานวิกฤต” (Resilience framework) อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่ผ่านมาเน้นไปที่การอธิบายเชิงคุณค่าและแนวคิดเชิงนามธรรมโดยยังขาดการวิเคราะห์เชิงกลไกหรือเทคนิคในการประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบในระดับบุคคลและองค์กร จึงยังมีช่องว่างในการศึกษาว่า หลักการ “พออยู่พอกิน” จะสามารถปรับใช้เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้คนได้อย่างไรในโลกยุคเศรษฐกิจหมุนเวียนและความต้องการไร้ขีดจำกัด

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักการทรงงานข้อที่ 18 : พออยู่พอกิน ในฐานะกรอบคิดที่สามารถประยุกต์ใช้เพื่อสร้างความมั่นคงภายในชีวิตของบุคคล ชุมชน และองค์กร โดยเน้นการอธิบายผ่านกระบวนการวิเคราะห์เชิงปรัชญา (Philosophical Analysis) การสังเคราะห์เชิงแนวคิด (Conceptual Synthesis) และการออกแบบแนวปฏิบัติ (Applied Technique Design) ทั้งนี้ ผู้เขียนมุ่งเน้นการประยุกต์ใช้หลักการดังกล่าวในบริบทของสังคมไทยร่วมสมัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาที่ผู้คนต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนของเศรษฐกิจและชีวิตส่วนตัว เพื่อให้หลักการทรงงานข้อนี้มีใช้เพียงมรดกทางความคิด แต่เป็นเครื่องมือภายในที่สามารถนำไปใช้ได้จริง

บทความวิชาการนี้นำเสนอการวิเคราะห์หลักการ “พออยู่พอกิน” ทั้งในด้านแนวคิดทางปรัชญา โครงสร้างทางจริยศาสตร์ เทคนิคการประยุกต์ใช้ในระดับชีวิตประจำวัน และผลดีของการดำรงชีวิตอย่างพอประมาณ โดยเนื้อหาแบ่งออกเป็น 4 ส่วนสำคัญ ได้แก่ (1) การวิเคราะห์แนวคิดและตีความเชิงปรัชญา (2) เทคนิคการประยุกต์ใช้หลักการ “พออยู่พอกิน” สู่ชีวิตประจำวันและระดับองค์กร (3) ประโยชน์และ

ผลกระทบเชิงคุณภาพของการใช้ชีวิตแบบพอเพียง (4) การสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ในมิติของการเปลี่ยนผ่านชีวิตจากความต้องการสู่ความพอเพียง ซึ่งทั้งหมดนี้มีเป้าหมายเพื่อขยายกรอบการรับรู้และการใช้ประโยชน์จากหลักการทรงงานในระดับที่ลึกและเป็นระบบ อันจะนำไปสู่การพัฒนาองค์ความรู้เชิงบูรณาการที่ส่งผลกระทบต่อทั้งวงวิชาการและการเปลี่ยนแปลงในระดับสังคม

เป้าประสงค์และกรอบแนวคิดของบทความ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์แนวคิดและเทคนิคการประยุกต์ใช้หลักการทรงงานข้อที่จริงในการดำรงชีวิตระดับบุคคล ชุมชน และองค์กร ทั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งสร้างกรอบแนวคิดที่เชื่อมโยงหลักพออยู่พอกินเข้ากับบริบทของการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน ท่ามกลางภาวะเศรษฐกิจผันผวนและสังคมบริโภคนิยม โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์เชิงปรัชญา การวิจัยข้อมูลจากแหล่งความรู้ที่เกี่ยวข้อง และการออกแบบแนวทางการประยุกต์ใช้ในเชิงเทคนิคเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางเศรษฐกิจและจิตใจในโลกยุคใหม่

วิเคราะห์แนวคิดและตีความเชิงปรัชญา

หลักการ “พออยู่พอกิน” เป็นหนึ่งในหลักการทรงงานที่สะท้อนภูมิปัญญาเชิงจริยศาสตร์ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชฯ ซึ่งมีได้เป็นเพียงคำสอนด้านเศรษฐกิจในระดับชุมชน แต่เป็นกรอบแนวคิดที่มีรากเหง้าเชิงปรัชญาอย่างลึกซึ้งในเรื่อง “ความพอดี” และ “การอยู่ร่วมกันกับธรรมชาติอย่างสมดุล” แนวคิดนี้สอดคล้องกับหลักมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ในพระพุทธศาสนา ที่เน้นความพอดี ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป และไม่ยึดติดในทวิลักษณ์ของความร่ำรวยหรือความยากจน หากแต่เน้น “ความสมดุลภายใน” อันนำไปสู่การมีชีวิตอย่างรู้เท่าทันความต้องการของตนเอง (Kongsuk, Phanurat, & Pinyopanuwat, 2021)

การตีความเชิงปรัชญาต่อหลักการ “พออยู่พอกิน” สามารถเข้าใจได้ผ่านกรอบแนวคิดจริยศาสตร์เชิงคุณธรรม (Virtue ethics) โดยเฉพาะในแนวทางของอริสโตเติล (Aristotle) ที่เชื่อว่าความดีเกิดจากการฝึกฝนคุณธรรมที่สมดุล เช่น ความมัธยัสถ์ (Moderation) ความยับยั้งชั่งใจ (Temperance) และความสุ่มรอบคอบ (Prudence) ซึ่งสะท้อนอยู่ในพฤติกรรมของผู้ที่มีชีวิตแบบ “พออยู่พอกิน” ที่ไม่ได้ยึดถือวัตถุดิบเป็นเป้าหมาย หากแต่มองว่าความมั่นคงของชีวิตเกิดจากความเพียงพออย่างมีคุณธรรม (Kraut, 2021)

ในอีกมุมหนึ่ง หากพิจารณาจากกระบวนทรรศน์หลังนวยุคสายกลาง (Moderate Postmodern Paradigm) จะพบว่า แนวคิด “พออยู่พอกิน” ทำหน้าที่เป็นแนวต้านต่อระบบบริโภคนิยม (Consumerism) และระบบเศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยความโลภและการแข่งขันไร้ขอบเขต ซึ่งในทางอภิปรัชญาแนวคิดนี้ถือว่าชี้แนะให้มนุษย์กลับมาเชื่อมโยงกับรากเหง้าของความเป็นมนุษย์ ผ่านความสัมพันธ์กับธรรมชาติ ความเรียบง่าย และการไม่ยึดมั่นในอัตลักษณ์ทางเศรษฐกิจแบบทุนนิยม (ภินันท์ สิงห์กฤตยา, 2553)

นักวิชาการเช่น Daly (2014) และ Schumacher (1973) ต่างชี้ให้เห็นในทางเดียวกันว่าเศรษฐกิจที่ยั่งยืนไม่สามารถตั้งอยู่บนหลักการแสวงหากำไรสูงสุด (Profit maximization) ได้ หากต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของ “เศรษฐศาสตร์เพื่อชีวิต” (Economics as if people mattered) แนวคิดของ

“พออยู่พอกิน” จึงสามารถตีความได้ว่าเป็น “จริยศาสตร์เชิงระบบ” ที่เชื่อมโยงระหว่างมิติของบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างไม่แยกส่วน

เมื่อพิจารณาในบริบทร่วมสมัย หลักการนี้ยังสามารถตีความผ่านกรอบของ Inner Development Goals (IDGs) โดยเฉพาะมิติของ “Being” และ “Thinking” ซึ่งเน้นการสร้างตระหนักรู้ภายใน ความเข้าใจตนเอง และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดยการดำเนินชีวิตแบบ “พออยู่พอกิน” ช่วยส่งเสริมการพัฒนาทักษะด้านจิตใจและอัตลักษณ์ภายใน อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน (Scharmer & Kaufer, 2013)

กล่าวโดยสรุป หลักการ “พออยู่พอกิน” ไม่ใช่เพียงวิถีการดำรงชีวิตเท่านั้น แต่เป็นกรอบความคิดเชิงจริยธรรมที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และนโยบายสาธารณะ เป็น “ปรัชญาเชิงปฏิบัติ” ที่มีศักยภาพในการสร้างสมดุลให้แก่ชีวิตในยุคที่เต็มไปด้วยความซับซ้อนและความไม่แน่นอน

เทคนิคการประยุกต์ใช้

การประยุกต์ใช้หลักการ “พออยู่พอกิน” ให้เกิดผลในเชิงปฏิบัติต้องอาศัยเทคนิคที่สามารถแปลงคุณค่าทางปรัชญาไปสู่พฤติกรรมประจำวันและระบบการดำรงชีวิตในระดับต่าง ๆ ทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และองค์กร เทคนิคที่สำคัญประการแรกคือ การสร้างฉันทะในการดำรงชีวิตอย่างพอดี กล่าวคือ ต้องปลูกฝังให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจในการใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย ซึ่งสามารถส่งเสริมได้ผ่านกิจกรรมฝึกสติ ฝึกสมาธิ และการใคร่ครวญคุณค่าภายในตนเอง ซึ่งตรงกับแนวทางของ Inner Development Goals (IDGs) ในมิติ “Being” และ “Relating” ที่เน้นการรู้จักตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ และการเข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง (Inner Development Goals, n.d.)

เทคนิคประการที่สองคือ การตั้งเกณฑ์พอประมาณ (Sufficiency Thresholding) ในการวางแผนการใช้รายจ่าย การผลิต และการบริโภค โดยบุคคลหรือครอบครัวสามารถตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนว่า “มากพอ” สำหรับตนคืออะไร เช่น รายจ่ายเท่าไรจึงจะไม่สร้างหนี้สิน หรือจะซื้อของใหม่เมื่อของเก่าใช้ไม่ได้จริง ๆ ไม่ใช่เพียงเพราะสิ่งของหมดเทรนด์ เทคนิคนี้สามารถประยุกต์ใช้ได้ในรูปแบบของ “บัญชีชีวิต” ซึ่งเป็นเครื่องมือทางสังคมที่กรมการพัฒนาชุมชนได้นำไปฝึกอบรมในหลายจังหวัด เพื่อช่วยให้ประชาชนเห็นภาพรายรับรายจ่ายตนเองชัดเจน และพิจารณาความเพียงพอในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ (กรมการพัฒนาชุมชน, 2566)

ในระดับองค์กร เทคนิคการประยุกต์ใช้หลัก “พออยู่พอกิน” เริ่มต้นจากการเปลี่ยนวิธีคิดจากการมุ่งผลกำไรสูงสุด มาเป็นการสร้างความสมดุลระหว่างผลตอบแทนทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยใช้แนวทาง เศรษฐกิจพอเพียงเชิงกลยุทธ์ (Strategic Sufficiency Management) ที่เน้นความมั่นคงมากกว่าความมั่งคั่ง เช่น การลดต้นทุนด้วยการใช้ทรัพยากรภายในองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ การจัดการพลังงานและวัสดุเหลือใช้ การให้ความสำคัญกับสุขภาวะพนักงาน และการสร้างวัฒนธรรมองค์กรแบบเรียบง่าย มีความรับผิดชอบร่วมกัน (ภินันท์ สิงห์กฤตยา, 2553)

ในระดับชุมชน การประยุกต์ใช้หลัก “พออยู่พอกิน” จำเป็นต้องอาศัยเทคนิคของ การพึ่งตนเองแบบรวมกลุ่ม (Collective Self-Reliance) โดยอิงหลักการ 3 ห่วง 2 เงื่อนไขของเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่ ความรู้ คุณธรรม และเงื่อนไขภายในภายนอก ซึ่งสามารถส่งเสริมผ่านกิจกรรมร่วม เช่น การจัดตั้งธนาคารน้ำ การพัฒนาศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง และการเชื่อมโยงเครือข่ายเกษตรกรอินทรีย์ในระดับตำบลหรืออำเภอ แนวทางดังกล่าวช่วยให้เกิดการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า ลดความเสี่ยงจากระบบตลาดโลก และเสริมพลังชุมชนให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ในยามวิกฤต (Kongsuk, Phanurat, & Pinyopanuwat, 2021)

เทคนิคการประยุกต์ใช้ทั้งหมดนี้จะได้ผลก็ต่อเมื่อมี การหล่อหลอมในระดับจิตสำนึก ผ่านการฝึกคิด ฝึกเห็น และฝึกปฏิบัติ โดยไม่ตัดขาดระหว่างคุณค่าภายในกับโครงสร้างทางเศรษฐกิจภายนอก กล่าวได้ว่าหลัก “พออยู่พอกิน” ไม่ใช่เพียงแนวคิดทางเศรษฐกิจหรือความมั่งคั่ง หากแต่เป็นกระบวนการฝึกฝนให้ชีวิตเรียบง่าย อย่างมีเป้าหมาย สร้างความสุขจากการอยู่ใน “จุดที่พอดี” ซึ่งในเชิงจิตวิทยาก็สอดคล้องกับทฤษฎีของ Csikszentmihalyi (1990) ที่กล่าวถึง *Flow State* ว่ามนุษย์มีความสุขที่สุดเมื่อได้ใช้ทรัพยากรของตนอย่างสมดุลกับความสามารถและความหมายของชีวิต

เทคนิคการประยุกต์ใช้หลักพออยู่พอกินที่กล่าวมาข้างต้นนี้ สามารถสรุปเป็นตารางที่ประกอบด้วยเทคนิคการประยุกต์ใช้ ตัวอย่างการประยุกต์ใช้ และระดับการนำไปใช้ ได้ดังนี้

ลำดับที่	เทคนิคการประยุกต์ใช้	ตัวอย่างการประยุกต์ใช้	ระดับการนำไปใช้
1	การสร้างฉันทะในการดำรงชีวิตอย่างพอดี	ฝึกสติและสมาธิ, เขียนบันทึกความพอใจในชีวิต, ใช้แบบประเมินเกี่ยวกับการพออยู่พอกิน	บุคคล
2	การตั้งเกณฑ์พอประมาณ (Sufficiency Thresholding)	ทำบัญชีรายรับรายจ่ายรายเดือน, กำหนดเป้าหมายการออมแบบยั่งยืน	บุคคล/ครอบครัว
3	เศรษฐกิจพอเพียงเชิงกลยุทธ์ (Strategic Sufficiency Management)	ลดต้นทุนพลังงานในองค์กร, สร้างวัฒนธรรมความเรียบง่ายในที่ทำงาน	องค์กร
4	การพึ่งตนเองแบบรวมกลุ่ม (Collective Self-Reliance)	จัดตั้งกลุ่มออมทรัพย์, ธนาคารน้ำชุมชน, ตลาดอินทรีย์ท้องถิ่น	ชุมชน
5	การหล่อหลอมจิตสำนึกผ่านการฝึกฝน (Inner Alignment Practice)	ฝึกการคิดเชิงระบบ, workshop การรู้จักตนเอง, วงสนทนาแบบกัลยาณมิตร	บุคคล/ชุมชน/องค์กร

พึ่งพาตนเองได้แล้ว คืออย่างไร

การพึ่งพาตนเอง (self-reliance) มิได้หมายถึงการตัดขาดจากผู้อื่นหรืออยู่ลำพังอย่างโดดเดี่ยว แต่หมายถึงการมี ความมั่นคงภายใน ทั้งในระดับความคิด จิตใจ และทรัพยากรที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เมื่อบุคคล ชุมชน หรือองค์กรสามารถพึ่งพาตนเองได้ ย่อมเกิดคุณูปการหลายด้านที่ส่งผลดีอย่างเป็นองค์รวม

1. ความมั่นคงทางจิตใจและอิสรภาพจากความกลัว ผู้ที่พึ่งพาตนเองได้ ย่อมไม่หวั่นไหวง่ายต่อความเปลี่ยนแปลงภายนอก เพราะมีรากฐานอยู่กับสิ่งที่ควบคุมได้ในชีวิต เช่น ความสามารถ ทักษะ ทรัพยากร และความรู้ของตนเอง ความกลัวว่าจะ “ไม่มี” หรือ “ไม่พอ” จึงลดลง เปิดพื้นที่ให้จิตใจสงบเย็น และเป็นอิสระจากความวิตกกังวล (Inner Development Goals, n.d.)

2. เกิดศักยภาพในการช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อบุคคลมีความพอเพียงและพึ่งพาตนเองได้แล้ว ย่อมสามารถแบ่งปันทรัพยากร ความรู้ หรือแรงใจแก่ผู้อื่นได้มากขึ้น ชุมชนที่มีคนพึ่งตนเองได้มาก จะกลายเป็นชุมชนเข้มแข็งที่พึ่งพาซึ่งกันและกันได้อย่างมีศักดิ์ศรี และไม่จำเป็นต้องรอคอยความช่วยเหลือจากภายนอกเสมอไป (Kongsuk, Phanurat, & Pinyopanuwat, 2021)

3. ลดความเปราะบางจากระบบเศรษฐกิจภายนอก ในยุคที่เศรษฐกิจโลกผันผวนจากวิกฤตซ้ำซ้อน เช่น โรคระบาด สงคราม และเงินเฟ้อ การพึ่งพาตนเองในระดับอาหาร ที่อยู่อาศัย พลังงาน และรายได้พื้นฐาน จะช่วยให้บุคคลและชุมชนสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมีศักดิ์ศรี ไม่ล้มครืนจากแรงสั่นสะเทือนทางเศรษฐกิจภายนอกอย่างง่ายดาย (Daly, 2014)

4. สร้างความหมายของชีวิตจากภายใน ไม่ขึ้นกับค่านิยมภายนอก ผู้ที่พึ่งตนเองได้มักมองเป้าหมายชีวิตจาก “ความพอเหมาะ” ไม่ใช่จาก “การแข่งขัน” หรือการบริโภคแบบไม่มีที่สิ้นสุด การใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายอย่างมีความหมายจึงช่วยเสริมสร้างคุณค่าในตัวตน และลดความรู้สึกด้อยคุณค่าเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Scharmer & Kaufer, 2013)

5. เป็นรากฐานของการพัฒนาอย่างยั่งยืน องค์การสหประชาชาติ (UN) ได้ชี้ว่า “การพึ่งตนเอง” เป็นหัวใจของการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน (SDGs) เพราะสามารถลดความเหลื่อมล้ำ (Goal 10), ขจัดความยากจน (Goal 1), และสร้างความมั่นคงทางอาหาร (Goal 2) ได้อย่างแท้จริงจากรากฐาน ไม่ใช่เพียงแค่การแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ (UNDP, 2022)

สรุปได้ว่า การพึ่งพาตนเองได้ คือ การเข้าถึงความอิสระที่แท้จริง อิสระจากความกลัว อิสระจากการพึ่งพิงโดยไม่จำเป็น และอิสระจากแรงบีบบังคับทางเศรษฐกิจหรือสังคม ผู้ที่พึ่งพาตนเองได้จะไม่เพียงอยู่รอด แต่จะสามารถ “มีส่วนร่วม” ในการสร้างชุมชน ประเทศ และโลกที่ดีขึ้นได้อย่างแท้จริง

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาวิเคราะห์และการตีความหลักการทรงงานข้อที่ 18 : พออยู่พอกิน ทั้งในเชิงปรัชญาและเชิงเทคนิคการประยุกต์ใช้ ผู้เขียนได้สังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่จากการประมวลแนวคิดที่ได้จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ในบทความ ได้แก่ การอธิบายปรัชญาแห่งความพอดีในพระราชดำริ (สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.), 2559), การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเศรษฐกิจกับจริยธรรม (Deneulin, 2010), กรอบแนวคิดเชิงระบบของการพัฒนาที่ยั่งยืนในประเทศไทย (United Nations Development Programme, 2025; สุวิทย์, 2560), การวิเคราะห์เชิงปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและเศรษฐศาสตร์เชิงคุณค่า (ภินันท์ สิงห์กฤตยา, 2553); Daly, 2014; Schumacher, 1973), ตลอดจนแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาภายใน (Inner Development Goals, n.d.) และกรอบจริยศาสตร์คุณธรรม (Kraut, 2021) ผลการสังเคราะห์ปรากฏเป็นกรอบองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถอธิบายได้ในรูปแบบผังมโนทัศน์ “Sufficiency-Based Quality of Life” ประกอบด้วย 3 มิติหลักที่หลอมรวมกันอย่างเป็นระบบ ดังนี้

1. **จริยศาสตร์ภายใน (Ethical Interiority)** หมายถึง การฝึกฝนตนเองให้รู้เท่าทันความต้องการและมีฉันทะในการดำเนินชีวิต โดยยึดความพอดีเป็นแกนกลางแห่งคุณค่า การรู้จักพอจึงไม่ใช่ความยากจนหรือการลดทอนคุณภาพชีวิต แต่เป็นการหลุดพ้นจากกับดักของความปรารถนาเกินจริง มิติด้านจริยธรรมนี้ได้รับแรงบันดาลใจจากหลักมัชฌิมาปฏิปทาในพุทธศาสนา และจริยศาสตร์คุณธรรมแบบอริสโตเติล (Kraut, 2021)

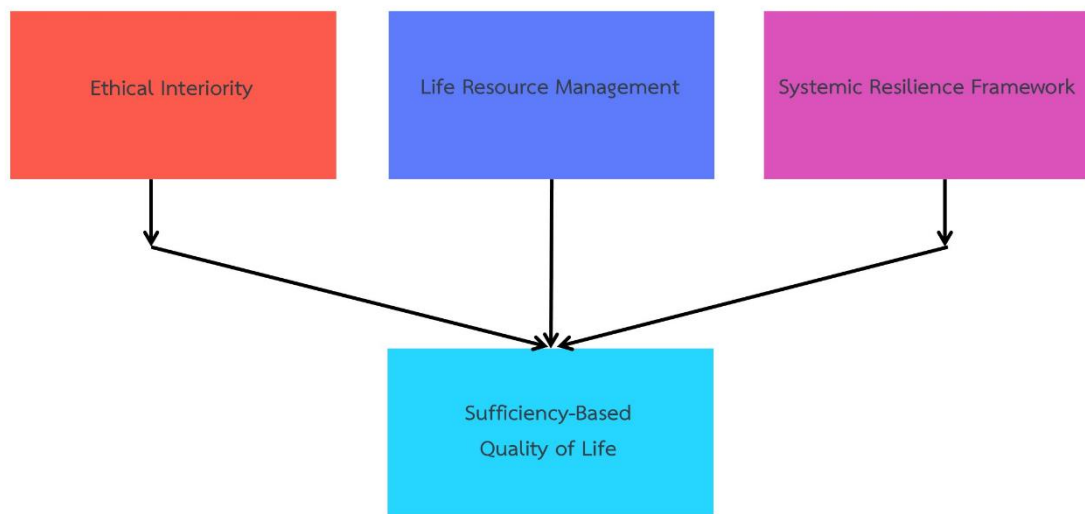
2. **การจัดการทรัพยากรชีวิต (Life Resource Management)** เป็นการใช้ทรัพยากรภายในชีวิตอย่างรู้คุณค่า โดยเฉพาะในเรื่องการใช้เงิน เวลา และพลังงานชีวิต เทคนิคใหม่ที่สังเคราะห์ได้จากการศึกษานี้ ได้แก่ การตั้งเกณฑ์พอประมาณ การวางแผนบัญชีชีวิต และการใช้เครื่องมือวัดความเพียงพอในระดับครัวเรือนและชุมชน แนวคิดนี้ได้รับการส่งเสริมโดยนโยบายเศรษฐกิจพอเพียง (สุวิทย์, 2560; Kongsuk, Phanurat, & Pinyopanuwat, 2021)

3. **ระบบความมั่นคงแบบยั่งยืน (Systemic Resilience Framework)** คือการวางโครงสร้างสังคมและนโยบายที่ส่งเสริมความสามารถในการฟื้นตัวของบุคคลและชุมชน โดยใช้หลัก “พออยู่พอกิน” เป็นจุดตั้งต้นของการออกแบบเศรษฐกิจทางเลือก (alternative economy) ที่ไม่ยึดติดกับการเติบโตไม่รู้จบ แต่มุ่งสร้างสมดุลระหว่างบุคคล ท้องถิ่น และสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืนในระดับโลก (SDGs) และการพัฒนาภายใน (IDGs) (United Nations Development Programme, 2025; Inner Development Goals, n.d.; UNDP, 2022)

จากองค์ประกอบทั้งสาม ผู้เขียนได้สังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดใหม่ชื่อว่า “จุดพอดีแห่งคุณภาพชีวิต” (Sufficiency-Based Quality of Life) ซึ่งเสนอว่าวิถีแห่งความพอดีมิได้เป็นเพียงคุณธรรมเฉพาะบุคคล หากแต่เป็น “ระบบคุณค่า” ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในระดับนโยบาย การออกแบบองค์กร และการพัฒนาหลักสูตรชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม

กล่าวโดยสรุป องค์ความรู้ใหม่จากการศึกษานี้ คือการยกระดับหลักการทรงงาน “พออยู่พอกิน” จากคำสอนเชิงศีลธรรม ไปสู่กรอบคิดเชิงพัฒนา (developmental paradigm) ที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของโลกยุคใหม่ และมีศักยภาพในการสร้างพลวัตทางสังคม เศรษฐกิจ และจิตวิญญาณไปพร้อมกัน ซึ่งสามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ดังนี้

Sufficiency-Based Quality of Life



แผนภาพที่ 1 ผังมโนทัศน์ “จุดพอดีแห่งคุณภาพชีวิต” (Sufficiency-Based Quality of Life)

แผนภาพข้างต้นแสดงผังมโนทัศน์ “Sufficiency-Based Quality of Life” ซึ่งเป็นผลลัพธ์ของการวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่จากหลัก “พออยู่พอกิน” โดยประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลักที่หลอมรวมกันไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน ได้แก่

1. จริยศาสตร์ภายใน (Ethical Interiority) การรู้เท่าทันตนเอง ฝึกสติ เข้าใจความพอเหมาะในความต้องการ และดำรงชีวิตด้วยคุณธรรม
2. การจัดการทรัพยากรชีวิต (Life Resource Management) การใช้ทรัพยากรอย่างมีสติ ตั้งเกณฑ์พอประมาณ จัดการรายรับ-รายจ่ายอย่างสมดุล
3. ระบบความมั่นคงแบบยั่งยืน (Systemic Resilience) การสร้างความมั่นคงในระดับครอบครัว ชุมชน และองค์กร ผ่านแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง การพึ่งพาตนเอง และการเชื่อมโยงกับ IDGs/SDGs

องค์ประกอบทั้งสามจะส่งพลังร่วมกันไปสู่ศูนย์กลางคือ คุณภาพชีวิตที่พอเพียง (Sufficiency-Based Quality of Life) ซึ่งเป็นเป้าหมายของการพัฒนาอย่างลึกซึ้ง ทั้งในระดับบุคคลและสังคมร่วมสมัย

บทสรุป

บทความวิชาการนี้มุ่งวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักการทรงงานข้อที่ 18 “พออยู่พอกิน” เพื่อสร้างกรอบแนวคิดที่สามารถประยุกต์ใช้ได้จริงในระดับบุคคล ชุมชน และองค์กร โดยเริ่มจากการพิจารณาสถานการณ์ปัจจุบันของสังคมไทยซึ่งกำลังเผชิญกับภาวะเปราะบางทางเศรษฐกิจ จิตใจ และคุณภาพชีวิต แล้วเชื่อมโยงแนวคิดดังกล่าวเข้ากับกรอบทางปรัชญา เช่น จริยศาสตร์เชิงคุณธรรมของอริสโตเติล หลักมัชฌิมาปฏิปทาในพุทธศาสนา และกรอบแนวคิดร่วมสมัยอย่าง IDGs และ SDGs เพื่อให้เห็นภาพของ “พออยู่พอกิน” อย่างลุ่มลึกและรอบด้าน ทั้งนี้ บทความเสนอเทคนิคการประยุกต์ใช้ที่ชัดเจน เช่น การสร้างฉันทะ การตั้งเกณฑ์พอประมาณ การวางแผนรายจ่าย และการพึ่งตนเองในระดับชุมชน พร้อมทั้งนำเสนอแผนภาพผังมโนทัศน์ “Sufficiency-Based Quality of Life” เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ชี้ให้เห็นว่าหลักการนี้มีใช้เพียงแนวคิดด้านความประหยัดหรือการจำกัดตนเอง หากแต่เป็นกระบวนการฟื้นคืนอิสรภาพ ความสมดุล และศักดิ์ศรีของมนุษย์ในยุคบริโภคนิยม บทความจึงเสนอแนวทางการพัฒนาแนวคิด “พออยู่พอกิน” ให้เป็นกรอบการพัฒนาชีวิตที่ครอบคลุมทั้งด้านจิตวิญญาณ เศรษฐกิจ และสังคม ซึ่งสามารถนำไปต่อยอดในการออกแบบนโยบายสาธารณะ การพัฒนาหลักสูตร หรือการสร้างระบบการพัฒนาที่ยั่งยืนในระดับองค์กร อันเป็นการสืบสานพระราชปณิธานในการพัฒนา “จากภายใน” อย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

- กรมการพัฒนาชุมชน. (2566). รายงานผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพมหานคร: กรมการพัฒนาชุมชน.
- ภินันท์ สิงห์กฤตยา. (2553). ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา. *ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.). (2559). *หลักการทรงงานในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : สำนักงาน กปร.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2566). รายงานสถานการณ์ความยากจนและเหลื่อมล้ำของประเทศไทย ปี 2566. กรุงเทพฯ: สภาพัฒน์.
- สุวิทย์ เมษินทรีย์. (2560). *ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการพัฒนาที่ยั่งยืน : กระบวนทัศน์การพัฒนาสู่ประเทศไทย 4.0*. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ : ศูนย์ศึกษาปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาที่ยั่งยืน.

- Daly, H. E. (2014). *From Uneconomic Growth to a Steady-State Economy*. Cheltenham : Edward Elgar Publishing.
- Deneulin, S. (2010). *Human flourishing and the UK economic model* (Briefing Paper No. 3). CAFOD, Tearfund, and Theos. https://purehost.bath.ac.uk/ws/portaliles/portal/312934/Humanflourishing_ecomodel.pdf
- Inner Development Goals. (n.d.). *The IDG Framework*. <https://innerdevelopmentgoals.org/resources/>
- Kongsuk, T., Phanurat, K., & Pinyopanuwat, R. (2021). Impact of application of Sufficiency Economy Philosophy on the quality of life of the elderly in rural Thailand. *Journal of Population and Social Studies*, 29(3), 248–263. <https://doi.org/10.25133/JPSSv29n3.0013>
- Kraut, R. (2021). *Aristotle's Ethics*. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2021 Edition). Retrieved from <https://plato.stanford.edu/entries/aristotle-ethics/>
- Scharmer, C. O., & Kaufer, K. (.). *Leading from the emerging future: From ego-system to eco-system economies* [Excerpt]. Berrett-Koehler Publishers. https://www.bkconnection.com/static/Leading_From_the_Emerging_Future_EXCE RPT.pdf
- Schumacher, E. F. (1973). *Small Is Beautiful: Economics as if People Mattered*. London: Blond & Briggs.
- United Nations Development Programme. (2025). *Thailand Human Development Report: Sufficiency Economy and Human Development*. UNDP Thailand. <https://www.undp.org/thailand/publications/6th-human-development-report>
-