

# การบริโภคอย่างพอเพียงและชาญฉลาด



**ISERP**  
Institute for Sufficiency Economy Research and Promotion

สถาบันเพื่อการวิจัยและส่งเสริมเศรษฐกิจพอเพียง  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



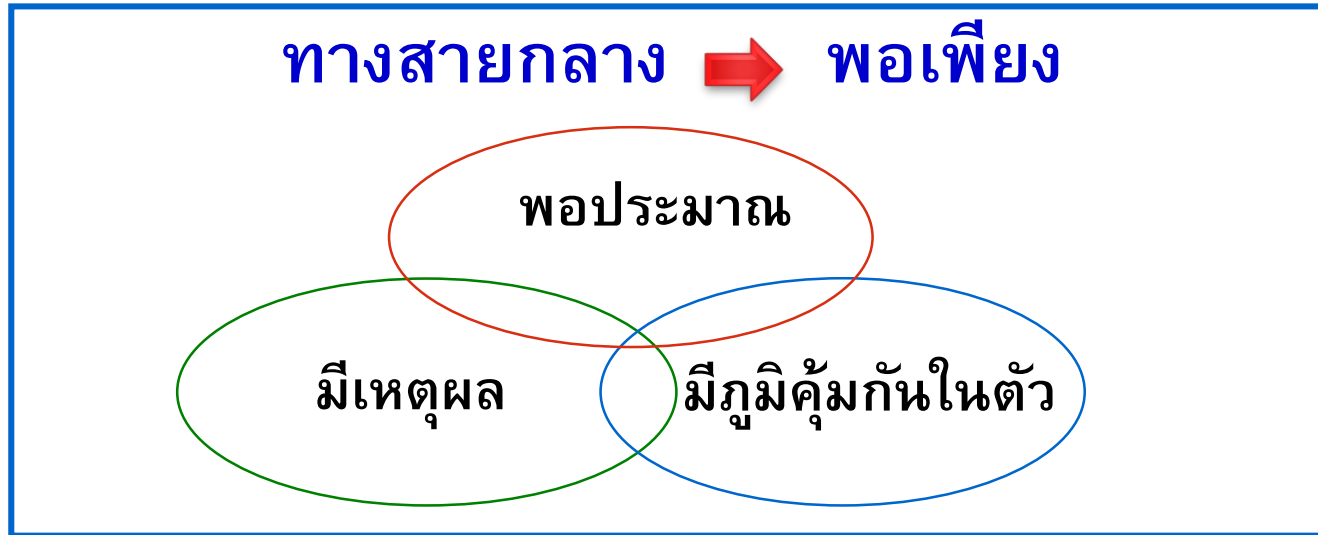
“เศรษฐกิจพอเพียง  
เป็นเสมือนรากฐานของชีวิต  
รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน  
เปรียบเสมือนเสาเข็ม  
ที่ตอกรองรับบ้านเรือน  
ตัวอาคารไว้นั่นเอง  
สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้  
ก็อยู่ที่เสาเข็ม  
แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็ม  
และลืมเสาเข็มเสียด้วยซ้ำไป”



**ISERP**  
Institute for Sufficiency Economy Research and Promotion

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

# หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



เงื่อนไขความรู้  
รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

เงื่อนไขคุณธรรม  
ซื่อสัตย์สุจริต อดทน เพียร มีสติ ปัญญา

เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม

ก้าวหน้า สมดุล มั่นคง และยั่งยืน พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

# หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

- **ความพอประมาณ** หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ
- **ความมีเหตุผล** หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ
- **การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว** หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

# หลักของความพอประมาณ (พอดี) 5 ประการ

## 1. พอดีด้านจิตใจ

เข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร ประนีประนอม  
นึกถึงประโยชน์ส่วนรวม

## 2. พอดีด้านสังคม

ช่วยเหลือเกื้อกูล รู้รักสามัคคี สร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัว  
และชุมชน

## 3. พอดีด้าน ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม

รู้จักใช้และจัดการอย่างฉลาดและรอบคอบและเกิดความยั่งยืน  
สูงสุด

## 4. พอดีด้านเทคโนโลยี

รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมและสอดคล้องต่อความต้องการ  
เป็นประโยชน์ต่อสภาพแวดล้อมและเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม  
และพัฒนาจากภูมิปัญญาชาวบ้านก่อน

## 5. พอดีด้านเศรษฐกิจ

เพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย ดำรงชีวิตอย่างพอควร พออยู่ พอกิน  
สมควรตามอัตตาภาพและฐานะของตน

# หลักของความมีเหตุผล 5 ประการ



1. ยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่ายในทุกด้าน ลดความฟุ่มเฟือย ในการดำรงชีวิต



2. ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง สุจริต แม้จะตกอยู่ในภาวะขาดแคลนในการดำรงชีวิต



3. ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์และแข่งขันในทางการค้าขายประกอบอาชีพแบบต่อสู้กันอย่างรุนแรง



4. ไม่หยุดนิ่งที่หาหนทางในชีวิต หลุดพ้นจากความทุกข์ยาก



5. ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี ลด เลิก สิ่งชั่วกิเลสให้หมดสิ้นไป ไม่ก่อความชั่วให้เป็นเครื่องทำลายตัวเอง ทำลายผู้อื่น พยายามเพิ่มพูนรักษาความดี ที่มีอยู่ให้งอกงามสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

# เงื่อนไข 2 ประการ



# สรุปเศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร

- เป็นวิถีการดำเนินชีวิต ที่ใช้คุณธรรมนำความรู้
- เป็นการพัฒนาตัวเอง ครอบครัว องค์กร ชุมชน สังคม ประเทศชาติ ให้ก้าวหน้าไปพร้อมกับความสมดุล มั่นคง ยั่งยืน
- เป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ระหว่างคนกับคนในสังคม และคนกับธรรมชาติ







**ISERP**

Institute for Sufficiency Economy Research and Promotion

การประยุกต์ใช้

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



# การประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

- โดยพื้นฐานก็คือ การพึ่งตนเอง เป็นหลัก  
การทำอะไรอย่างเป็นขั้นเป็นตอน รอบคอบ ระมัดระวัง
- พิจารณาถึงความพอดี พอเหมาะ พอควร ความสมเหตุสมผล  
และการพร้อมรับความเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ
- การสร้างสามัคคีให้เกิดขึ้น บนพื้นฐานของความสมดุลในแต่  
ละสัดส่วน แต่ละระดับ
- ครอบคลุมทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี ทรัพยากร  
ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รวมถึงจิตใจ และวัฒนธรรม



# การประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียงในด้านต่างๆ

ด้านจิตใจ	มีจิตใจเข้มแข็ง พึ่งตนเองได้ / มีจิตสำนึกที่ดี / เอื้ออาทร ประนีประนอม / นึกถึงผลประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก
ด้านสังคม	ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน / รู้รักสามัคคี / สร้างความเข้มแข็งให้ ครอบครัวและชุมชน
ด้านทรัพยากร ธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม	รู้จักใช้และจัดการอย่างฉลาดและรอบคอบ / เลือกใช้ ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด / ฟื้นฟูทรัพยากรเพื่อให้เกิดความยั่งยืนสูงสุด
ด้านเทคโนโลยี	รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการ และสภาพแวดล้อม (ภูมิสังคม) / พัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิ ปัญญาชาวบ้านเองก่อน / ก่อให้เกิดประโยชน์กับคนหมู่มาก
ด้านเศรษฐกิจ	ลดรายจ่าย/เพิ่มรายได้/ใช้ชีวิตอย่างพอควร/คิดและวางแผน อย่างรอบคอบ/มีภูมิคุ้มกันไม่เสี่ยงเกินไป/การเผื่อทางเลือก สำรอง

# คุณลักษณะของกิจกรรมตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

## ความพอประมาณ

- พอเหมาะกับสภาพ/อัตรภาพของตน (ปัจจัยภายใน)
- พอควรกับภูมิสังคม/ (ปัจจัยภายนอก)

(สมดุล)

## ความมีเหตุมีผล

- รู้สาเหตุ – ทำไม
- รู้ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
- วิชาการ/กฎหมาย /ความเชื่อ/ประเพณี
- รู้ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในด้านต่าง ๆ

(รอบรู้/สติ ปัญญา)

## มีภูมิคุ้มกันที่ดี

- คำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ
- รู้เท่าทันและเตรียมความพร้อม (วางแผน/รอบคอบ/เรียนรู้/พัฒนาตน/จิตสาธารณะ/รักษาสິงแวดล้อม)

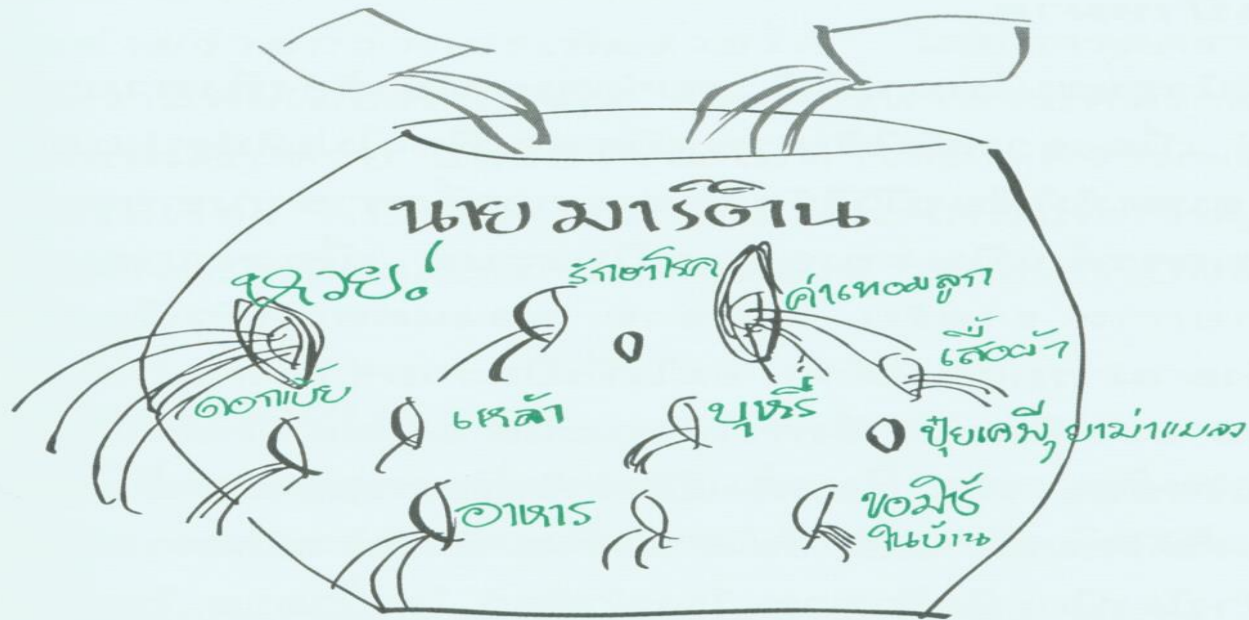
(ไม่ประมาท)

สามารถพึ่งตนเองได้ และเป็นที่ยังของผู้อื่นได้ในที่สุด

# ตัวอย่างการประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียง ในระดับบุคคลและครอบครัว

แผนภาพที่ ๔-๑

พวกเราจะเลือกหาผ้าใส่ตุ้ม หรือ จะอุดรูรั่วของตุ้มก่อน?



พวกเราจะเลือกหาผ้าใส่ตุ้ม หรือ  
จะอุดรูรั่วตุ้ม ก่อน ?

# ตัวอย่างการใช้จ่ายอย่างพอเพียง

- พอประมาณ** : ใช้จ่ายสมดุลกับรายรับ
- มีเหตุมีผล** : ใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล / มีความจำเป็น / ไม่ใช้  
สิ่งของเกินฐานะ / ใช้จ่ายอย่างคุ้มค่า  
ประหยัด
- มีภูมิคุ้มกัน** : มีเงินออม / แบ่งปันผู้อื่น / ทำบุญ
- ความรู้คู่คุณธรรม** : ประกอบอาชีพที่สุจริต ด้วยความ  
ซื่อสัตย์สุจริต ใช้สติปัญญาในการ  
ตัดสินใจและดำเนินการต่างๆ เพื่อให้เท่า  
ทันต่อการเปลี่ยนแปลง

# สรุปข้อสังเกตเกี่ยวกับ การประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียง

- การประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง  
เกิดได้หลายด้าน และหลายรูปแบบ **ไม่มีสูตร  
สำเร็จ** แต่ละคนจะต้องพิจารณา**ปรับใช้** ตาม  
ความเหมาะสม ให้สอดคล้องกับเงื่อนไข และ  
สถานะที่ตนเผชิญอยู่
- ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จะช่วยให้เรา **“ถูก  
คิด”** ว่ามีทางเลือกอีกทางหนึ่ง ที่จะช่วยให้เกิด  
ความยั่งยืน มั่นคง และสมดุลในระยะยาว

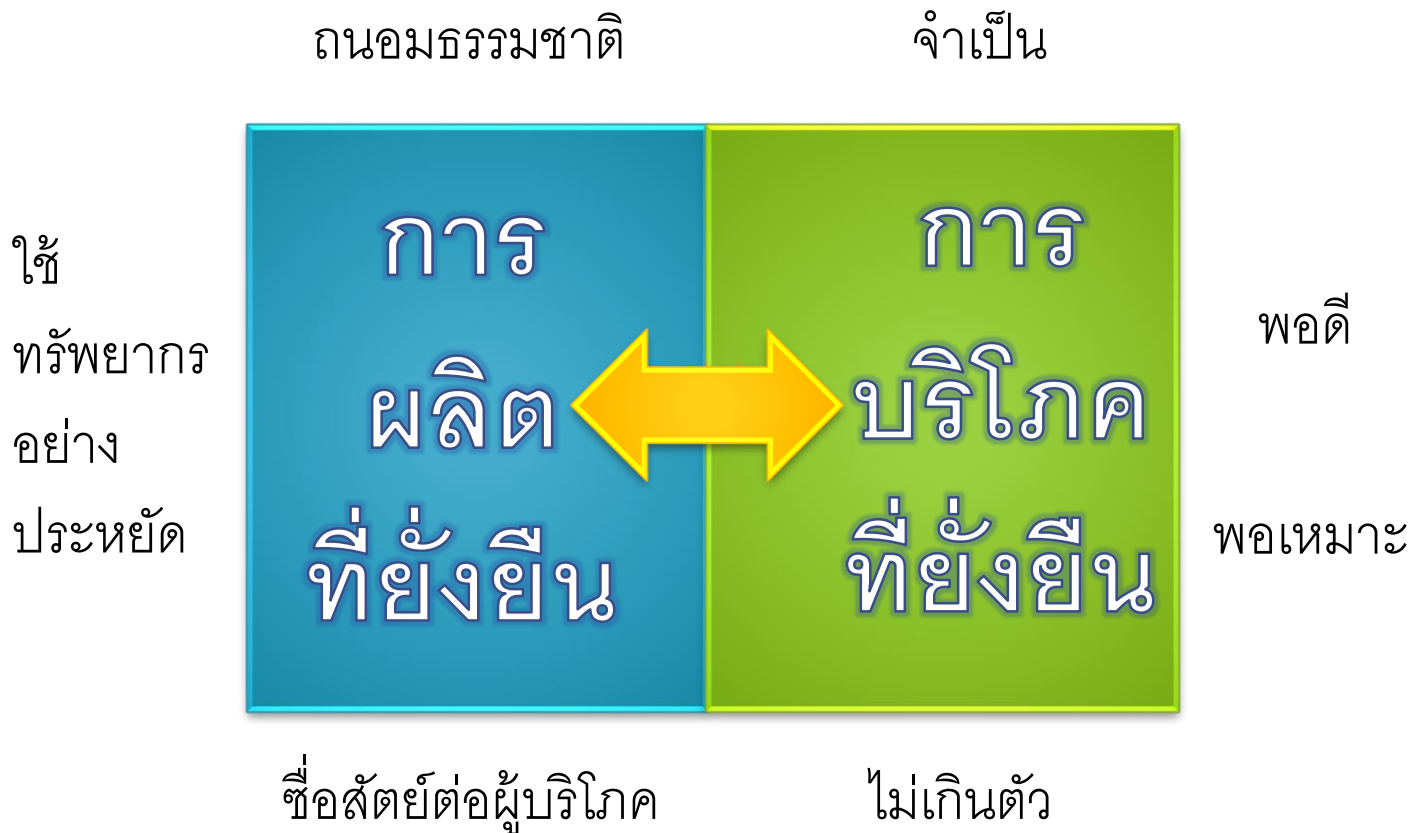
# การบริโภคที่ยั่งยืน

“การบริโภคอย่างพอดี พอประมาณ ตามความจำเป็นพื้นฐาน และนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยคำนึงถึงการใช้ฐานทรัพยากรและความสามารถที่รองรับได้ของระบบนิเวศ ซึ่งก่อให้เกิดความสมดุลระหว่างความสุขในการดำเนินชีวิตที่สามารถพึ่งตนเองได้ มีการแบ่งปันให้กับสังคมรอบข้าง และการรักษาฐานทรัพยากรให้สามารถใช้ในกิจกรรมการผลิตและบริการอย่างต่อเนื่องไปถึงคนรุ่นอนาคต

ที่มา: โครงการจัดทำยุทธศาสตร์การบริโภคที่ยั่งยืน  
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย



# แนวคิดการบริโภคที่ยั่งยืน



ที่มา: โครงการจัดทำยุทธศาสตร์การบริโภคที่ยั่งยืน  
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย

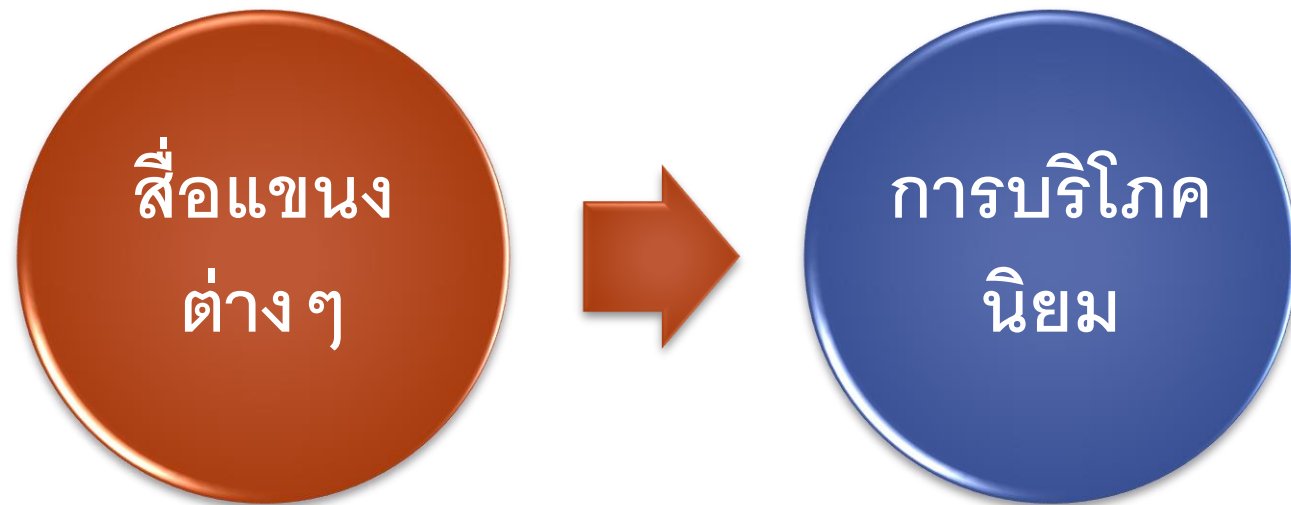
# การขับเคลื่อนการบริโภคที่ยั่งยืน

## การบริโภคที่ยั่งยืน



ที่มา: โครงการจัดทำยุทธศาสตร์การบริโภคที่ยั่งยืน  
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย

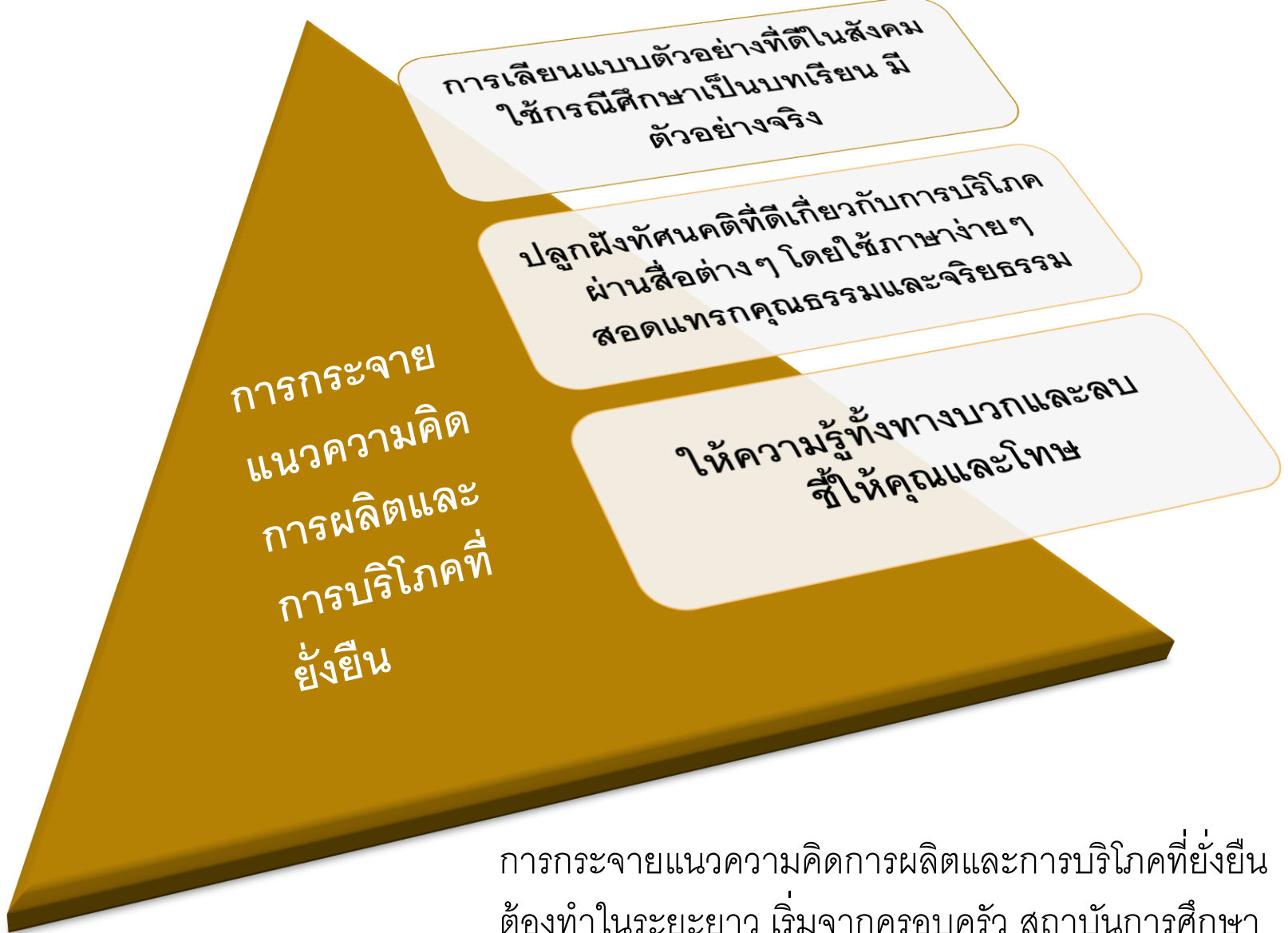
# ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่มีผลต่อการขับเคลื่อน การผลิตและการบริโภคที่ยั่งยืน



ที่มา: โครงการจัดทำยุทธศาสตร์การบริโภคนิยมที่ยั่งยืน  
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย

# ปัญหา อุปสรรค ข้อจำกัด ในการขับเคลื่อน การผลิตและการบริโภคที่ยั่งยืน และผลกระทบ





การกระจายแนวความคิดการผลิตและการบริโภคที่ยั่งยืน  
ต้องทำในระยะยาว เริ่มจากครอบครัว สถาบันการศึกษา  
ให้เกิดความเข้าใจและลงมือปฏิบัติ โดยรัฐต้องปรับ  
แนวคิดไปสู่การส่งเสริมมากกว่าการควบคุมดูแล

ขอบคุณและสวัสดีครับ



**ISERP**  
Institute for Sufficiency Economy Research and Promotion