

วิถีใหม่ ชีวิตใหม่ บนรากฐานของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

A New Way of Life, a New Life Based on the Philosophy of Sufficiency Economy

พระมหาโจ กตโง่ใจ¹, พระสมณีก จรโณ², อาภากร ปัญโญ³, พนม ศรีเผือด⁴
Cho Phommavongsa¹, Phra Somnuk Charano², Apakorn Panyo³, Phanom Sripued⁴

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Lamphun Buddhist College
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Corresponding Author's Email: pamahacho@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ในการเขียนเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงการแพร่ระบาดของโควิดด้วยแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ บนโลกใบนี้ คนในสังคมจำเป็นต้องมีสติใช้ชีวิตอย่างมีสติ ต้องรู้จักพึ่งพาตนเองในยามที่วิกฤติ วิถีใหม่ชีวิตใหม่บนรากฐานของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง แนวทางการดำเนินชีวิตที่ปรับเปลี่ยนจากเดิม เน้นการพึ่งพาตนเอง ใช้ชีวิตอย่างพอประมาณ และรู้จักแบ่งปัน ซึ่งต้องอาศัยการพึ่งพาตนเองให้มาก พัฒนาทักษะอาชีพ คุณภาพชีวิต สร้างความมั่นคงทางด้านการบริโภคและอุปโภคที่พอเหมาะแก่ความต้องการของร่างกาย การใช้ชีวิตอย่างพอประมาณรู้จักเก็บออม ใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล ไม่ประมาท รู้จักการแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น ร่วมด้วยช่วยกันในการพัฒนาครอบครัวชุมชน สร้างสังคม และประเทศชาติที่ยั่งยืน โดยยึดหลักแนวทางดำเนินชีวิต ดังนี้ 1. ยึดความประหยัด 2. ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้องสุจริต 3. ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์และแข่งขันกันในทางการค้าขาย 4. ไม่หยุดนิ่งที่จะหาทางในชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ยาก 5. ปฏิบัติตนในแนวทางที่ลดละสิ่งชั่วกิเลสให้หมดสิ้นไป สิ่งนี้เกิดเป็นวิถีใหม่ในการดำรงชีวิต ซึ่งเมื่อเราจำต้องปฏิบัติเป็นปกติต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่งจนเกิดเป็นความพอใจ ในที่สุดทั้งหมดนี้ก็ได้กลายเป็น New Normal ในสังคมปัจจุบันนั่นเอง

คำสำคัญ : 1. วิถีใหม่; 2. ชีวิตใหม่; 3. เศรษฐกิจพอเพียง

Abstract

This article aims to write about adapting to the changing situation of the COVID outbreak with the concept of Sufficiency Economy. When faced with various situations in this world, people in society need to be mindful and live their lives mindfully. You must learn to rely on yourself in times of crisis. A new way of life based on the philosophy of sufficiency economy means a way of life that has been changed from the past. Emphasis on self-reliance Live life in moderation and know how to share which requires a lot of self-reliance Develop career skills, quality of life, create stability in consumption and consumption appropriate to the body's needs. Living life in moderation and knowing how to save Spend sensibly, don't be careless, know how to share and help others. Let's join

together to help develop families, communities, build a sustainable society and nation. By adhering to the following principles of living life: 1. Adhere to frugality 2. Adhere to occupations with honesty and integrity. 3. Refrain from competing for benefits and competing in trade. 4. Never stop searching for a way in life free from suffering. 5. Behave in a good way. Reduce all things that tempt your desires. This has created a new way of living, which is when we have to act normally continuously for a period of time until we become satisfied Ultimately, all of this has become the New Normal in today's society.

Keyword : 1. New way; 2. new life; 3. Sufficiency Economy

บทนำ

จากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตทางสังคม และส่งผลกระทบต่อประชาชนเป็นจำนวนมาก และทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านสภาพร่างกายจิตใจ ไม่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ เกิดความเครียด ความกลัว ปัญหาด้านเศรษฐกิจ การขาดรายได้ การตกงาน นอกจากนี้ ปัญหาทางสังคมซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่เริ่มพบมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มประชาชนหรือชุมชนที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 อย่างหนัก หรือแม้กระทั่งผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด 19 ล้วนได้รับผลกระทบจากสถานการณ์นี้อย่างมากมายมหาศาล ภาครัฐและเอกชนมีมาตรการเฝ้าระวัง ป้องกัน และแก้ไขปัญหาเพื่อไม่ให้ปัญหาทวีความรุนแรงมากขึ้น (ธีระพงษ์ ทศวัฒน์และปิยะกมล มหิวรรณ, 2563)

ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) เป็นแนวทางที่หลาย ๆ คนจะต้องปรับเปลี่ยนชุดพฤติกรรม ในช่วงไวรัสตัวนี้ออกมาระบาดแล้วเปลี่ยนชีวิตเราไปอีกนาน ทำให้เราต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบวิถีชีวิตไปพร้อมกันทั่วโลก จากที่เราเคยออกจากบ้าน เพื่อไปทำงาน ไปโรงเรียน เราต้องหันมาทำทุกอย่างที่บ้าน หากมีความจำเป็นต้องออกจากบ้าน ไปซื้อของ หรือแม้กระทั่งไปพบแพทย์ เราต้องใส่หน้ากากเพื่อป้องกันโรค ต้องเว้นระยะห่างสำหรับบุคคล ล้างมือบ่อยๆ เช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์ รวมถึงการปรับเปลี่ยนทางด้านธุรกิจและบริการต่าง ๆ ให้ทันต่อสถานการณ์ปัจจุบัน จึงต้องปรับเปลี่ยนไปสู่การเปิดระบบลงทะเบียนออนไลน์ การใช้ระบบซื้อขายและบริการทางออนไลน์ สิ่งนี้ เกิดเป็นวิถีใหม่ในการดำรงชีวิต ซึ่งเมื่อเราจำต้องปฏิบัติกันเป็นปกติต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่งจนเกิดเป็นความพอใจ ในที่สุดทั้งหมดนี้ก็ได้กลายเป็น New Normal ในสังคมปัจจุบันนั่นเอง (ณัฐสรณ์ เกตุประภากร. 2564 : 332)

ย้อนกลับไปเมื่อประมาณ ปี พ.ศ. 2540 ประเทศไทยประสบปัญหาวิกฤติเศรษฐกิจที่ทำให้ประชาชนทุกภาคส่วนได้รับผลกระทบจากปัญหาเศรษฐกิจระดับโลก ในหลวงรัชกาลที่ 9 จึงทรงมีพระราชดำริว่าด้วยการใช้ชีวิตด้วยปรัชญา “เศรษฐกิจพอเพียง” ที่จะช่วยให้ประชาชนสามารถใช้ชีวิตผ่านพ้นวิกฤติเศรษฐกิจไปได้ด้วยดี โดยการใช้ชีวิตตามแนวทาง เศรษฐกิจพอเพียงนั้นประกอบไปด้วยส่วนสำคัญ 3 ประการ คือ 1. ความพอประมาณ หมายถึง การใช้ชีวิตบนความพอดี ไม่ทำอะไรจนเกินตัวเกินกำลัง หรือไม่เฉื่อยชาจนเกินไป 2. ความมีเหตุผล หมายถึงก่อนการลงมือทำเรื่องใดควรมีสติและคำนึงถึงเหตุผล รวมถึงไม่ใช้ชีวิตอย่างประมาท 3. ความมีภูมิคุ้มกัน หมายถึง การมีเกราะป้องกันตัวเองจากปัญหา หรือการสร้างทางเลือกเพื่อเอาไว้อันยามฉุกเฉิน ซึ่งการนำเอาหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันตามแนวทางข้างต้นนั้น ไม่เพียงแต่ช่วยลดการเกิดปัญหาทางการเงินส่วนบุคคลเท่านั้น แต่ยังส่งผลดีในอีกหลายด้าน ลดการเกิดปัญหาสุขภาพ การนำแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้กับการดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารและออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ พร้อมหาความรู้ในการดูแลสุขภาพเพิ่มเติม ย่อมทำให้ทุกคนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เกิดปัญหาโรคร้ายไข้เจ็บตามมาภายหลัง จากข้อดีข้างต้นที่กล่าวมานั้น จะ

เห็นได้ว่าหากนำแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ ย่อมส่งผลให้ชีวิตมีแต่ความเจริญก้าวหน้าทั้งด้านการเงิน การงาน และสุขภาพ ยิ่งไปกว่านั้น ไม่ว่าจะป็นวัยเรียน วัยทำงาน หรือวัยเกษียณ ก็สามารถนำหลักการนี้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมได้ทุกช่วงวัย

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ในการเขียนเกี่ยวกับปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง การสร้างความคุ้นเคยกับวิถีชีวิตใหม่ และการส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย เพื่อเป็นแนวคิดในการใช้ชีวิตที่พอเพียงตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

สถานการณ์โรคโควิด 19

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคติดเชื้อ เกิดจากไวรัสโคโรนากลุ่มอาการทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง 2 (SARS-CoV-2) ตั้งเดือนธันวาคม 2562 ในนครอู่ฮั่น เมืองเอกของมณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน และได้กระจายไปทั่วโลกนับแต่นั้น ส่งผลให้เกิดการระบาดทั่วของโควิด-19 (โรงพยาบาลเปาโล สมุทรปราการ), (28 มกราคม 2565), เป็นโรคที่มีการติดต่อได้รวดเร็วจากการสัมผัสทางอากาศ และตัวเชื้อไวรัสเองยังสามารถพัฒนาปรับตัวเองได้ กลายเป็นสายพันธุ์ที่แตกต่างจากเดิม พัฒนาการของตัวมันเองไปอย่างน่าจับตามอง ทำให้เกิดความกลัวขึ้นในปัจจุบัน พร้อมกับรัฐบาลที่ไม่สามารถควบคุมดูแลได้ ข่าวสารที่แพร่ระบาดยิ่งกว่าโรค ทำให้ผู้คนเกิดความตระหนกมาก มีความคิดต่างกันไป ไม่นั่นใจในรัฐบาล บางรายไม่ฉีดวัคซีน เพราะข่าวสาร ความเป็นห่วงต่อความปลอดภัยของตนเอง อยู่ในอาการลังเลสงสัย ข่าวสารที่ออกมาทุกโซเชียล รัฐบาลไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ด้านเศรษฐกิจก็เสียหาย มีการสั่งปิดกิจการร้านค้า ที่ขาดแผนรองรับสถานการณ์ต่าง ๆ และไร้การเยียวยาใด ๆ แก่ผู้ประกอบการ เยียวยาได้เพียงแค่บางกลุ่มไม่ทั่วถึงที่ควรไม่ถูกกลุ่มเป้าหมาย ประชาชนขาดรายได้บ้าง รายได้ไม่พอบ้าง อีกทั้งรายจ่ายก็ยังคงเดิม ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ กลายเป็นปัญหาสังคม

การระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 ส่งผลต่อกระทบโดยตรงกับสุขภาพเป็นสาเหตุความเจ็บป่วยและเสียชีวิตของประชากรทั่วโลก ในขณะเดียวกันก็ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจสังคมอย่างมีนัยสำคัญ โดยทำให้เกิดภาวะถดถอยและวิกฤติเศรษฐกิจ การรักษาระยะห่างทางสังคม การกักตัว การจำกัดการเดินทาง ซึ่งส่งผลต่อการจ้างงานที่ลดลงในทุกภาคการผลิต การไม่มีงานทำรายได้ที่ลดลง โรงเรียนต่างๆ ต้องปิดตัวลง ความต้องการสินค้าอุปโภคบริโภคลดลง ในทางตรงกันข้ามความต้องการด้านเวชภัณฑ์และอาหารเพิ่มขึ้นสืบเนื่องจากความตื่นตระหนกและการกักตุนอาหารรวมถึงความต้องการวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 ที่เป็นสินค้าสาธารณะ จำเป็นที่จะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันหมู่ให้กับประชากร ปัญหาที่เกิดขึ้นมีไวรัสเป็นต้นเหตุ แต่กระจายปัญหาไปทั่วประเทศ ระดับประชาชนเรียกว่าควบคุมอะไรไม่ได้เลย ประชาชนขาดความมั่นใจในรัฐบาล ภาวะทางอารมณ์ที่มีดมนไร้ทิศทางอย่างเห็นได้ชัด หาที่พึ่งไม่ได้ จิตใจล่องลอย ฟุ้งซ่านอาจจะทำให้เกิดภาวะโรคซึมเศร้าได้ จึงควรมีการจัดตั้งหน่วยงานบำบัดจิตใจขึ้นมา เพื่อดูแลบรรเทาป้องกันไว้ก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาสังคมในอนาคต ดังนั้นการปรับตัวให้เข้าสถานการณ์ของการแพร่ระบาดของโรคโควิดจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

ความหมายของการปรับตัว

พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา อังฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของการปรับตัวทางสังคมว่า หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ในการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งจะต้องมีการติดต่อสัมพันธ์หรือแข่งขันกัน คนในสังคมจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันได้โดยการ ปรับปรุงไม่ให้เกิดความขัดแย้ง

จนถึงต้องแตกกลุ่มกัน แม้ว่าแต่ละคนอาจจะมีสัจใจหรือผลประโยชน์แตกต่างกัน (ราชบัณฑิตสถาน, 2532 : 334)

ความสำคัญของการปรับตัว

ถวิล ธาราโกษณ์ และศรัณย์ ดาริสุข กล่าวว่า คนเราแต่ละคนจะต้องตอบสนองความต้องการของตนเองตลอดเวลา ความต้องการเหล่านี้มาจากสิ่งแวดล้อม มาจากความต้องการที่จำเป็นในร่างกาย (Needs) หรืออาจเป็นความต้องการที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้ และเราต้องพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสถานะที่อยู่ภายนอกและสถานะที่อยู่ภายในตัวเรา เมื่อใดก็ตามที่เราสามารถจะได้รับหรือตอบสนองต่อความต้องการเหล่านั้นได้สำเร็จถือได้ว่าเป็นการปรับตัวที่เหมาะสม ในเรื่องการปรับตัวนี้เราจะมุ่งไปสู่แนวความคิดของการปรับตัวในเรื่องที่เกี่ยวกับผลของความคับข้องใจ(Frustration) ความขัดแย้งใจ (Conflict) และความเครียด (Stress) ซึ่งเข้ามาเกี่ยวข้องกับการปรับปรุงตัวของบุคคลอันเป็นสาเหตุให้บุคคลต้องใช้กลไกในการป้องกันตนเอง (Defense mechanism) กล่าวโดยสรุป การปรับตัวเป็นกระบวนการต่อเนื่อง เกิดจากการที่บุคคลพยายามตอบสนองความต้องการที่ตนพอใจ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคลในทุกแง่มุม (ถวิล ธาราโกษณ์ และศรัณย์ ดาริสุข, 2548 : 18)

ลักษณะของการปรับตัว

สมนึก สกุลงหงส์โสภณ ได้จำแนกการปรับตัว แบ่งออกได้ดังนี้

1. การปรับตัวทางร่างกาย การปรับตัวทางร่างกายเป็นการปรับตัวต่อสิ่งเร้า โดยการเปลี่ยนแปลงการทำงานส่วนประกอบและโครงสร้าง เพื่อรักษาคุณภาพของชีวิต

1) การปรับตัวชั่วคราวทางร่างกายเป็นการเปลี่ยนแปลงด้วยกลไกการรักษาความสมดุล (homeostasis) ของร่างกาย ซึ่งเป็นการทำงานช่วงสั้น ๆ เช่น การปรับตัวต่อสู้อากาศที่เปลี่ยนแปลง การปรับตัวต่อสู้อุณหภูมิ

2) การปรับตัวทางร่างกายอย่างถาวร เป็นการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางด้านร่างกายอย่างถาวร เช่น มีหลอดเลือดมาเลี้ยงเพิ่ม การมีกล้ามเนื้อขึ้น ฯลฯ การปรับตัวอย่างถาวรเกิดจากการกระทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งซ้ำๆ ต่อเนื่องกันเป็นเวลานานๆ

2. การปรับตัวทางจิตใจ การปรับตัวทางจิตใจ หมายถึง การปรับเปลี่ยนทางด้านสภาพจิตใจเมื่อกระทบต่อสิ่งเร้าที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ เช่น การปรับเปลี่ยนความเชื่อทัศนคติ เป้าหมาย เพื่อช่วยให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้ดีขึ้น เป็นกระบวนการที่บุคคลต้องใช้การทำงานของจิตใจ 2 ประการ คือ

1) การใช้กลไกการป้องกันตนเอง เป็นกลไกที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติตามธรรมชาติ เกิดขึ้นโดยบุคคลไม่รู้ตัว ไม่อยู่ในความควบคุมทางจิตใจ เกิดขึ้นในระดับจิตไร้สำนึก เช่น พฤติกรรมถดถอย ผู้ใหญ่กลับอ่อนแอ คล้ายเด็ก ฯลฯ

2) การใช้การศึกษาเรียนรู้ฝึกฝนตนเอง เป็นกระบวนการที่ดำเนินการโดยใช้ความตั้งใจในระดับจิตสำนึก เรียนรู้วิธีการปรับตัว หรือกลไกการป้องกันตนเอง และเลือกวิถีกลไกเหล่านี้มาใช้ด้วยความตั้งใจ

3. การปรับตัวทางสังคม เป็นการปรับตัวทางพฤติกรรมที่อยู่บนพื้นฐานกระบวนการทางบุคลิกภาพและทางกาย เพื่อรักษาคุณภาพระหว่างความต้องการ ความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรม ผลักดันให้บุคคลต้องปรับตัว (สมนึก สกุลงหงส์โสภณ, 2540 : 23-24)

กระบวนการปรับตัว

กระบวนการปรับตัว เป็นวิธี การที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและความต้องการให้เหมาะสม และสามารถดำรงชีวิต อยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ ทั้งด้านอารมณ์ บุคลิกภาพ ซึ่งวูล์ โพลด์ (Wool folk, 2004, p. 31) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นการจัดโครงสร้างทางจิตวิทยา

ซึ่งบุคคลนำไปใช้ปรับให้เข้ากับสภาพแวดล้อม มีกระบวนการพื้นฐานสองประการที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว คือการรับเข้า (Assimilation) หมายถึง การทำความเข้าใจกับสิ่งใหม่ ๆ โดยปรับให้เข้ากันได้กับสิ่งที่มีอยู่แล้ว และการทำให้เหมาะ (Accommodation) หมายถึง ความพยายามในการเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่มีอยู่แล้ว เพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ใหม่

ลักษณะ สรีวิวัฒน์ เสนอว่ากระบวนการปรับตัวแบ่งได้ 2 ลักษณะดังนี้

1. กระบวนการปรับตัว ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล ได้แก่ การปรับตัว ที่คนเรารู้ตัว สามารถทำได้ 2 ทางคือ 1) การเพิ่ม ความพยายามให้มากขึ้นเพื่อให้ชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่างๆ ที่เกิดขึ้นและเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้และ 2) การเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้หากว่า เป้าหมายที่ตั้งไว้สูงมากเกินไป หรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบหรือตระหนักว่า เขาไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ เขาจะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ที่คาดว่า จะเอาชนะได้

2. การปรับตัว ที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว เป็นทางออกอย่างหนึ่งของบุคคลเมื่อเกิดความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจ หรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้ว แก้ปัญหานั้นไม่ได้ เขาจะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง กลวิธีในการปรับตัวดังกล่าวเรียกว่ากลไก ทางจิต (Mental mechanism) หรือกลไกป้องกันตนเอง กลไกดังกล่าวนี้ บุคคลใช้เพื่อรักษาหรือคุ้มครองตนเองไม่ให้เสียหาย หรือ ศักดิ์ศรีเพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล (ลักษณะ สรีวิวัฒน์, 2545 : 65)

การปรับตัวที่ดีสังคมวิถีใหม่จะต้องอยู่บนพื้นฐานของแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” จึงเป็นหลักคิด หลักปฏิบัติสำหรับคนทุกคน เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลและมั่นคงท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงรอบด้าน อยู่เย็นเป็นสุขและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

หลักเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวคิด เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงมีพระราชดำรัส แนะนำแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยในทุกๆ ระดับ ไม่ว่าในระดับครอบครัว ชุมชน หรือรัฐ ในการปฏิบัติงานหรือบริหารพัฒนาประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง มีความพอประมาณ ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความไม่ประมาท มีเหตุผล และสร้างระบบภูมิคุ้มกันต่อผล กระทบต่าง ๆ อันอาจจะเกิดขึ้น จากภายนอกและภายในอย่างรอบคอบ ในขณะที่เดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนให้มีความสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์ ความรอบรู้ที่เหมาะสม การดำเนินชีวิตควรใช้ความอดทน ความเพียร มีสติปัญญาพร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงจากสภาพ แวดล้อม และวัฒนธรรมโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี การดำรงชีวิตและปฏิบัติตนมุ่งเน้นการอยู่รอดปลอดภัย และวิฤต สร้างความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา

1) ความเป็นมาของแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

จากพระบรมราโชวาทในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชกล่าวว่า แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง มีจุดเริ่มต้นมาตั้งแต่ พ.ศ.2516 เมื่อครั้งที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้พระราชทานพระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น วันที่ 20 ธันวาคม 2516 ซึ่งมีความตอนหนึ่งว่า “...การพัฒนาประเทศ จำเป็นต้องทำตามลำดับขั้นตอน ต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความพอมีพอกินพอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและใช้อุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อได้พื้นฐานมั่นคงพร้อมพอควร และปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้าง ค่อยเสริมความเจริญและฐานะเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้น โดยลำดับต่อไป...” (พระบรมราโชวาท 168 องค์ ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช, 2542 : 10)



อภิชาติ พันธเสน กล่าวในพุทธเศรษฐศาสตร์ : วิวัฒนาการ ทฤษฎี และการประยุกต์กับเศรษฐศาสตร์ สาขาต่างๆ ว่า พระบรมราชาโชวาทนี้ แสดงให้เห็นถึงแนวคิดการพัฒนาประเทศที่ต้องคำนึงถึงพื้นฐานความเป็นอยู่ของประชาชนเป็นหลัก โดยทรงเน้นที่ความพอกิน พอใช้ ว่าเป็นพื้นฐานสำคัญของเศรษฐกิจ หลังจากนั้น ในปี พ.ศ.2517 ในวันเฉลิมพระชนมพรรษาได้ทรงมีพระราชกระแสรับสั่งแก่ผู้เข้าเฝ้าถวายพระพรชัยมงคลเกี่ยวกับการพัฒนาประเทศแบบพอกิน พอกินอีกวาระหนึ่ง มีความตอนหนึ่งว่า “...คนอื่นจะว่าอย่างไรก็ช่างเขา จะว่าเมืองไทยล้าสมัย ว่าเมืองไทยเชย ว่าเมืองไทยไม่มีสิ่งใหม่แต่เราอยู่อย่างพอกินพอกิน และขอให้ทุกคนมีความปรารถนาที่จะให้เมืองไทยพอกินพออยู่พอกิน มีความสงบ ช่วยกันรักษาส่วนร่วม ให้อยู่ที่พอสมควร ขอย้ำพอกควร พออยู่ พอกิน มีความสงบไม่ไห้คนอื่นมาแย่งคุณสมบัตินี้ไปจากเราได้...” (อภิชาติ พันธเสน, 2544 : 554)

พระบรมราชาโชวาทที่ทรงพระราชทานทั้ง 2 วาระนี้ แม้จะไม่มีคำว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” แต่ก็สะท้อนให้เห็นพระราชประสงค์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตแบบพอเพียงที่ทรงมีมากกว่า 30 ปีแล้ว ในเวลานั้นแม้คนไทยอาจยังไม่เข้าใจความหมายของคำว่า “พอเพียง พอมีพอกิน” อย่างลึกซึ้ง แต่พระราชกรณียกิจและพระราชจริยาวัตรที่ทรงปฏิบัติเป็นแบบอย่างมาอย่างสม่ำเสมอ ก็ทำให้เป็นที่ประจักษ์ในพระราชประสงค์ของพระองค์ที่จะเห็นสังคม ไทยเป็นสังคมพอเพียง พระองค์ทรงทุ่มเทพระวรกายอย่างยิ่งในการแก้ปัญหาด้านความเป็นอยู่ของพสกนิกร ทรงมีพระบรมราชวินิจฉัย ทรงค้นคว้า สำนวจ รวบรวมข้อมูล และทดลองเกี่ยวกับเศรษฐกิจเชิงเกษตรกรรมซึ่งเป็นพื้นฐานการดำเนินชีวิตของคนไทยส่วนใหญ่จนเกิดโครงการในพระราชดำริมากมาย อาทิ ทรงทำการทดสอบเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรน้ำ ที่ดิน พันธุ์พืช เพื่อให้การเกษตรกรรมสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในพื้นที่ของตนเอง ที่เรารู้จักกันในชื่อว่า "ทฤษฎีใหม่" ใช้หลักการบริหารจัดการที่ดินและน้ำเพื่อการเกษตรในที่ดิน ที่มีอยู่จำกัดให้เกิดประโยชน์สูงสุด เป็นเป็นแนวทางการพัฒนาการเกษตรแบบพึ่งตนเอง เพื่อให้เกิดความพอกินพออยู่พอกิน

ศุภวุฒิ สายเชื้อ กล่าวในเศรษฐศาสตร์จากร้อน : ทุนนิยมฉบับชาวบ้านว่า เมื่อปี พ.ศ. 2540 ประเทศไทยประสบภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจในวันที่ 2 กรกฎาคม 2540 ธนาคารแห่งประเทศไทยประกาศลอยตัวค่าเงินบาท จาก 25 บาท มาเป็น 40-45 บาทต่อ 1 ดอลลาร์ นำมาซึ่งความเสียหายอย่างมากต่อธุรกิจไทย เพราะเท่ากับว่าธุรกิจมีหนี้สินเพิ่มขึ้น 1.3-1.8 ล้านล้านบาท ภายในเวลาไม่กี่สัปดาห์ หลังการลอยตัวค่าเงินบาท สาเหตุเพราะนักธุรกิจไทยได้สร้างหนี้กับต่างประเทศไว้ เพื่อหวังเก็งกำไรโดยไม่กลัวความเสี่ยง เพราะเชื่อมั่นในเศรษฐกิจไทย ซึ่งขณะนั้น มีนโยบายตรึงอัตราแลกเปลี่ยนที่ 25 บาท ต่อ 1 ดอลลาร์สำหรับความเสียหายที่เกิดขึ้นในครั้งนั้น ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านการเมือง เศรษฐกิจและสังคมครั้งสำคัญในประเทศไทยและมีผลกระทบต่อประเทศในแถบภูมิภาคเอเชียด้วย (ศุภวุฒิ สายเชื้อ, 2546 : 2)

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงและความทุกข์ของสังคมไทยในขณะนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้ทรงใช้วิกฤตดังกล่าวเป็นโอกาสสำคัญในการต่อยอดความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการดำเนินชีวิตแบบพอกินพอกิน จึงมีกระแสพระราชดำรัสถึง “เศรษฐกิจพอเพียง” อย่างชัดเจน ดังความตอนบางส่วนของพระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา: 4 ธันวาคม 2540 ว่า “...การจะเป็นเช่นนั้นไม่สำคัญสำคัญอยู่ที่เรามีเศรษฐกิจแบบพอกินพอกิน แบบพอกินพอกินนั้นหมายความว่า อุ่มชูตัวเองได้ ให้มีพอกินกับตัวเอง...ที่พูดกลับไปกลับมาในเรื่องการค้า การผลิต การขาย และการบริโภคนี้ ก็นึกว่าท่านทั้งหลายกำลังกลุ่มใจในวิกฤตการณ์ ตั้งแต่คนที่มีเงินน้อยจนกระทั่งคนที่มีเงินมาก ล้วนเดือดร้อน แต่ถ้าสามารถที่จะเปลี่ยนไปทำให้กลับเป็นเศรษฐกิจแบบพอเพียง ไม่ต้องทั้งหมด แม้แค่ครึ่งก็ไม่ต้อง อาจจะสักเศษหนึ่งส่วนสี่ก็สามารถอยู่ได้ การแก้ไขอาจจะต้องใช้เวลา ไม่ใช่ง่าย ๆ โดยมากคนก็ใจร้อนเพราะเดือดร้อน แต่ว่าถ้าทำตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ก็สามารถที่จะแก้ไขได้ ที่จริงในที่นี้ก็มี นักเศรษฐกิจต่างๆ ก็ควรจะเข้าใจที่พูดไปดังนี้...”

ต่อมาเมื่อคำว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” เริ่มเป็นคำที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย โดยที่ผู้พูดแต่ละคนจะตีความเอาเอง ทำให้ความหมายเศรษฐกิจพอเพียงของแต่ละคน อาจจะแตกต่างกันมาก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้ทรงมีพระบรมราชวินิจฉัยและทรงพระกรุณาปรับปรุงแก้ไขบทความเรื่อง “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้เชิญผู้ทรงคุณวุฒิในทางเศรษฐกิจและสาขาอื่นๆ มาร่วมกันประมวลและกลั่นกรองพระราชดำรัสเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ที่พระราชทานไว้ในวโรกาสต่างๆ รวมทั้งพระราชดำรัสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และทรงพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้นำไปเผยแพร่ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติของทุกฝ่ายและประชาชนโดยทั่วไป ซึ่งในส่วนของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้มีการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปเป็นปรัชญานำทางในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ด้วย

2) หลักการสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง

ชัยอนันต์ สมุทวณิช กล่าวใน ทฤษฎีใหม่ : มิติที่ยิ่งใหญ่ทางความคิด ว่า จากแผน พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ได้นำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปเป็นปรัชญานำทางในการพัฒนาประเทศโดยยึดหลักทางสายกลาง เพื่อให้ประเทศรอดพ้นจากวิกฤต สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง และนำไปสู่การพัฒนาที่สมดุล มีคุณภาพและยั่งยืน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และสถานการณ์เปลี่ยนแปลงต่างๆ มีใจความสำคัญเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงว่า “แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวคิดที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัยและวิกฤต เพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา ” (ชัยอนันต์ สมุทวณิช, 2541 : 21,79)

คำว่า เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่ชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควร ต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่ง ในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกัน จะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้พระราชทานดำริเพิ่มเติมมาโดยตลอด เพื่อให้เกษตรกรซึ่งเป็นคนส่วนใหญ่ของประเทศมีความแข็งแรงพอ ก่อนที่จะไปผลิตเพื่อการค้า หรือเชิงพาณิชย์ โดยยึดหลักการ “ทฤษฎีใหม่” 3 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 มีความพอเพียงเลี้ยงตัวเองได้บนพื้นฐานของความประหยัด และจัดการใช้ง่ายพุ่มเฟือย ขั้นที่ 2 รวมพลังกันในรูปกลุ่ม เพื่อการผลิต การตลาด การจัดการ รวมทั้งด้านสวัสดิการการศึกษา การพัฒนาสังคมและขั้นที่ 3 สร้างเครือข่าย กลุ่มอาชีพ และขยายกิจกรรมทางเศรษฐกิจที่หลากหลายโดยประสานความร่วมมือกับภาคธุรกิจ ภาคองค์การพัฒนาเอกชน และภาคราชการในด้านเงินทุน การตลาด การผลิต การจัดการและข่าวสารข้อมูล โดยคุณลักษณะของความพอเพียงนั้น จะต้องประกอบด้วยเหตุ 3 ประการ ดังนี้ 1) ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มาก

เกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคอยู่ในระดับพอประมาณ 2) ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ และ 3) การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

ทั้งนี้ การดำเนินกิจการต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องมีความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ 1) ความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ 2) คุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

ชยอนันต์ สมุทวณิช กล่าวใน ทฤษฎีใหม่ : มิติที่ยิ่งใหญ่ทางความคิด ว่า พระราชดำริเกษตรทฤษฎีใหม่ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นทั้งหลักการและวิธีการใหม่ เป็นพระราชดำริ ที่มีความยิ่งใหญ่ทางความคิด 9 ประการ (ชยอนันต์ สมุทวณิช, 2541 : 10 – 20) ได้แก่

1) เป็นแนวคิดแบบพหุนิยม (Plurality, multiplicity, multiple) ทั้งในแง่การคิด และการกระทำ ไม่เป็นเอกนิยม (Unitary, singularity, uniformity) และทวินิยม (duality, binary, either or, polarity)

2) เป็นแนวคิดที่ยอมรับการดำรงอยู่ร่วมกันของสิ่งที่แตกต่างกัน เช่น เกษตรแบบพึ่งตนเองดำรงอยู่ร่วมกันกับการผลิตทางเกษตรอุตสาหกรรม หรืออุตสาหกรรมที่ใช้เทคโนโลยีสูง หรืออุตสาหกรรมประเภทให้บริการได้โดยไม่จำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงจากลักษณะเกษตรพอเพียงไปเป็นการผลิตรูปแบบอื่น

3) เป็นแนวคิดที่ปฏิบัติได้ ทำให้เห็นจริงได้ เป็นทฤษฎีที่ผนึกประสารเป็นเนื้อเดียวกับ การปฏิบัติ มีใช่เพียงทฤษฎีลอยๆ ปฏิบัติไม่ได้

4) เป็นทฤษฎีที่มีความง่ายไม่ซับซ้อน เข้าใจง่าย จึงมีพลังสูง คนทั่วไป คนทุกระดับสามารถเข้าใจเข้าถึง และนำไปทำให้เห็นผลจริงได้

5) เป็นทฤษฎีที่นำประสบการณ์ของประเทศไทยและลักษณะสภาพแวดล้อม ลม พ้าอากาศ การเปลี่ยนแปลงทางฤดูกาล วิถีชีวิต ฐานะทางเศรษฐกิจสถานการณ์เฉพาะหน้าและอนาคต ตลอดจนลักษณะเด่นของชีวิตความเป็นอยู่ และการผลิตของไทย ซึ่งเป็นประเทศผลิตธัญญาหาร มารวมกันเข้าเป็นทฤษฎีใหม่ โดยเน้นความสำคัญของน้ำ ที่มีต่อชีวิตเป็นพิเศษ ดังพระราชดำรัสที่ว่า “...หลักสำคัญว่าต้องมีน้ำ เพราะชีวิตอยู่ที่น้ำ ถ้ามีน้ำคนอยู่ได้ ถ้าไม่มีน้ำ คนอยู่ไม่ได้...”

6) เป็นแนวคิดที่ทันสมัย ได้จังหวะเวลาที่เหมาะสม ในการเตือนให้ผู้มีบทบาททางการจัดทำ และดำเนินการตามนโยบาย ตามแผนการพัฒนา ให้มีสติ มีความระมัดระวังในการกำหนดนโยบาย การกำหนดแผนการพัฒนาประเทศ

7) เป็นแนวคิดแบบองค์รวม (Holistic Theory) เพราะมีหลายมิติ ทั้งด้านเศรษฐกิจวัฒนธรรม และปรัชญาการดำรงชีวิต มีผลในการส่งเสริมจริยธรรม (Ethics) แห่งความพอ และความพอเพียง (Enough and Subsistence)

8) เป็นแนวคิดที่มีพลังในการกระตุ้นให้ผู้ยากไร้มีพลังเข้าใจถึงความเป็นจริงไม่มีปมด้อยหรือท้อแท้ ท้อถอยในโชคชะตา เพราะผู้ปฏิบัติสามารถมีความสุขได้ตามอัธยาศัย และเข้าใจหลักของสันโดษ ไม่ถูกมอง หรือถูกทับถมว่าเป็นผู้ด้อยพัฒนา หรือมีปัญหา เป็นขวากหนามของการพัฒนา

9) เป็นแนวคิดที่ปลอดจากการเมือง ผลประโยชน์และอุดมการณ์ จึงเป็นทฤษฎีที่มีความเป็นสากล สามารถนำไปใช้ได้โดยปราศจากข้อข้องใจด้านการเมือง เป็นผลดีต่อประเทศที่มีปัญหาคล้ายประเทศไทยที่จะนำไปใช้

มณูญ มุกข์ประดิษฐ์ กล่าวใน “การศึกษาวิเคราะห์ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอันเนื่องมาจากพระราชดำริกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึง แนวคิดเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาของการกำหนดแนวทางในการดำเนินชีวิตพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้ทรงใช้เป็นหลักในการดำเนินการโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เพื่อช่วยเหลือเกษตรกรผู้ยากไร้ในแผ่นดินให้พออยู่ พอกิน (มณูญ มุกข์ประดิษฐ์, 2549 ; 87) ตลอดมานานับหลายทศวรรษ และในคราวที่ประเทศไทยประสบปัญหา วิกฤตทางเศรษฐกิจ เนื่องจากตกอยู่ภายใต้ระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยม และลัทธิบริโภคนิยมที่เกินความพอดี พระองค์ได้ทรงชี้แนะปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้แก่พสกนิกร เพื่อเตือนสติให้มีความพอดี ในการดำรงอยู่ของชีวิต และสังคมที่ยั่งยืนของประเทศไทย

ดังคำว่า “พระมหากษัตริย์” ตามรูปศัพท์มีความหมายว่า “นักรบผู้ยิ่งใหญ่” เพราะคำว่า “กษัตริย์” แปรตามตัวว่านักรบ และคำว่า “มหา” แปลว่ายิ่งใหญ่ แต่คำว่า “กษัตริย์” นี้ในพุทธประวัติฝ่ายมหายาน มีคำอธิบาย ที่นอกเหนือจากคำว่านักรบผู้ยิ่งใหญ่ อีกคำหนึ่งแปลว่า ผู้เป็นเจ้าของนา หรือปกครองนาให้พ้นจากอันตราย ดังนั้น กษัตริย์จึงได้รับการขนานนามอีกอย่างหนึ่งว่า “เกษตรปติ” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า เกษตรต่อมากคนไทยนิยมเรียกพระมหากษัตริย์ผู้เป็นประมุขของแห่งราชอาณาจักรว่า “พระเจ้าแผ่นดิน” มาแต่โบราณ(พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2525 : 123)

ตลอดเวลาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงครองราชย์มา 60 ปี ได้ทรงทุ่มเทพระวรกาย และพระสติปัญญาอุทิศให้แก่การพัฒนาด้านเกษตรกรรมอย่างใหญ่หลวง จนเป็นที่ยอมรับนับถือทั่วโลกว่าเป็นพระมหากษัตริย์พระองค์เดียวที่เป็น “พระมหากษัตริย์นักเกษตร” ที่สร้างคุณประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเกษตรกรไทย ปรากฏผลกระทบต่อประชากรส่วนอื่น ๆ ของโลกอีกมากมาย จนได้รับเหรียญรางวัลเทิดพระเกียรติอะกริกอလာ (The Agricola Medal) จากองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) เมื่อปี พ.ศ. 2538 ในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์ต่อสังคมโลก

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงมีพระราชหฤทัยมุ่งมั่นที่จะทำการแก้ไขปัญหาคความเดือดร้อนของประชาชน ในแผ่นดินเสมือนหนึ่งเป็นความทุกข์ของพระองค์เอง โดยเฉพาะช่วยเหลือผู้ยากไร้เป็นอันดับแรก ให้มีสถานภาพอยู่อย่างพออยู่พอกิน และพระองค์ทรงเห็นว่าประเทศไทยเป็นประเทศเกษตรกรรม ประชาชนส่วนใหญ่เป็นชาวนาชาวไร่ที่ยากจน การแก้ไขปัญหาก็เน้นสาขาเกษตรกรรม โดยทรงเริ่มศึกษาเรื่องพืช เช่น ข้าว และพืชตระกูลถั่ว เป็นต้น ทรงเริ่มปลูกในบริเวณสวนจิตรลดา พระอัจฉริยะในการพัฒนาเกษตรกรรม

ดังนั้น หลักการสำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ผู้ที่มีความรู้ ในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ได้ศึกษาอย่างละเอียด จะเห็นว่าหลักการดังกล่าว สอดคล้องกับหลักของพุทธธรรมหลายประการ แสดงให้เห็นว่า แนวคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้นได้อาศัยพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิม ของสังคมไทยที่มีพระพุทธศาสนา เป็นคติในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะหลักการของทางสายกลาง ถือว่าเป็นหลักธรรมที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา ได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้อย่างกลมกลืน รวมทั้งคุณลักษณะที่สำคัญคือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันที่ดีภายใต้เงื่อนไขความรู้และคุณธรรม

3) **หลักการปฏิบัติตนตามแนวทางพอเพียง** ประกอบด้วย 1) การยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่ายในทุกด้าน ลด ละความฟุ่มเฟือยในการดำรงชีพอย่างจริงจัง 2) ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง สุจริต แม้จะตกอยู่ในภาวะขาดแคลน ในการดำรงชีพก็ตาม 3) ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์ หรือ

แข่งขันกันในการค้าขายการประกอบอาชีพแบบต่อสู้กันอย่างรุนแรง ดังอดีต 4) ไม่หยุดนิ่งที่จะหาทางในชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ยาก โดยชวนขวายเป็นหาความรู้ ให้เกิดมีรายได้เพิ่มพูนขึ้นจนถึงขั้นพอเพียงเป็นเป้าหมายสำคัญ และ5) ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดีลดละสิ่งชั่วกิเลสให้หมดสิ้นไป

วิถีใหม่ ชีวิตใหม่ บนรากฐานของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด-19 หรือโคโรนาไวรัสช่วงปลาย พ.ศ. 2562 ถึง พ.ศ. 2563 ซึ่งเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงจนแพร่กระจายไปในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ผู้คนเจ็บป่วยและล้มตายจำนวนมากจนกลายเป็นความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงอีกครั้งหนึ่งของมนุษยชาติ มนุษย์จำเป็นต้องป้องกันตนเองเพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำรงชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิม โดยสร้างเสริมปรับหาวิถีการดำรงชีวิตแบบใหม่เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อควบคู่ไปกับการพยายามรักษาและฟื้นฟูศักยภาพทางเศรษฐกิจและธุรกิจ นำไปสู่การสรรค์สร้างสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ เทคโนโลยีใหม่ ๆ มีการปรับแนวคิด วิสัยทัศน์ วิธีการจัดการ ตลอดจนพฤติกรรมที่เคยทำมาเป็นกิจวัตร เกิดการย้ายเบนออกจากความคุ้นเคยอันเป็นปกติมาแต่เดิมในหลายมิติ ทั้งในด้านอาหาร การแต่งกาย การรักษาสุขภาพ การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ ฯลฯ ซึ่งสิ่งใหม่เหล่านี้ได้กลายเป็นความปกติใหม่ ๆ จนในที่สุด เมื่อเวลาผ่านไปจนทำให้เกิดความคุ้นชินก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติของผู้คนในสังคม ต่อจากนี้ไป วิถีชีวิตใหม่ของคนเราจะเป็นอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับการออกแบบ ทั้งส่วนตัว ครอบครัว การงาน และเราจะมีชีวิตอย่างมีความสุขไปด้วยกัน การปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลต่อวิถีชีวิตของผู้คนทั่วโลก การใช้คำว่า "ชีวิตวิถีใหม่" เป็นการกระตุ้นให้ผู้คนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ การสร้างความคุ้นเคยกับวิถีชีวิตใหม่: การใช้คำว่า "ชีวิตวิถีใหม่" ช่วยให้ผู้คนคุ้นเคยกับการเปลี่ยนแปลง ช่วยให้ผู้คนยอมรับการเปลี่ยนแปลงช่วยให้ผู้คนปรับตัวได้ง่ายขึ้น การส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย: การใช้คำว่า "ชีวิตวิถีใหม่" เน้นย้ำถึงความสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย กระตุ้นให้ผู้คนตระหนักถึงความเสี่ยง ช่วยให้ผู้คนมีสุขภาพที่ดี และการสร้างสังคมที่ยั่งยืน การใช้คำว่า "ชีวิตวิถีใหม่" เน้นย้ำถึงความสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างยั่งยืน กระตุ้นให้ผู้คนใส่ใจสิ่งแวดล้อม ช่วยให้ผู้คนใช้ชีวิตอย่างมีสติ คนในสังคมจำเป็นต้องรู้จักพึ่งพาตนเองในยามที่วิกฤติเช่นนี้ได้ จึงนำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญและคุ้นเคยกันเป็นอย่างดีในบทที่ว่า อตตอ อตตโน นาโถ แปลว่า ตนแล เป็นที่พึ่งแก่ตน (พระมหาสุทธาน นรเชฏโฐ, 2556 : 34)

วิถีใหม่ ชีวิตใหม่ บนรากฐานของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง แนวทางการดำเนินชีวิตที่ปรับเปลี่ยนจากเดิม เน้นการพึ่งพาตนเอง ใช้ชีวิตอย่างพอประมาณ และรู้จักแบ่งปัน ซึ่งต้องอาศัย การพึ่งพาตนเองให้มาก พัฒนาทักษะอาชีพ คุณภาพชีวิต สร้างความมั่นคงทางด้านการบริโภคและอุปโภคที่พอเหมาะแก่ความต้องการของร่างกาย การใช้ชีวิตอย่างพอประมาณรู้จักเก็บออม ใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล ไม่ประมาท รู้จักการแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น ร่วมด้วยช่วยกันในการพัฒนาครอบครัวชุมชน สร้างสังคม และประเทศชาติที่ยั่งยืน รักษาสุขภาพแวดล้อม ลดมลพิษ ด้วยการทำของใช้ในครัวเรือนจากวัสดุธรรมชาติ ง่ายต่อการกำจัดปลูกผักสวนครัวไว้บริโภค เพื่อลดรายจ่าย มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้ยากไร้ หรือให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชุมชนไปด้วยกัน โดยอาศัยหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวทางสากลที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกสถานการณ์ หลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจึงเป็นตัวเลือกในการดำเนินชีวิตได้ดีที่สุดในยุคสมัยนี้ เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร พระราชทานแก่ปวงชนชาวไทย เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดี

การปรับตัวของคนทุกคน ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเปลี่ยนแปลงรูปแบบวิถีชีวิตในแบบใหม่ จากที่เราเคยออกจากบ้าน เพื่อไปทำงาน ต้องหันมาทำทุกอย่างที่บ้าน หากมีความจำเป็นต้องออกจากบ้าน หรือแม้กระทั่งไปพบแพทย์ ก็ต้องสวมใส่หน้ากากเพื่อป้องกันโรค ต้องเว้นระยะห่างสำหรับบุคคล ล้างมือ บ่อยๆ เช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์ฯ รวมถึงการปรับเปลี่ยนทางด้านธุรกิจและบริการต่าง ๆ ให้ทันต่อสถานการณ์ ปัจจุบัน การปรับตัวทางด้านสังคมทำได้ดังนี้ 1) หันมาทำทุกอย่างที่บ้าน 2) หากมีความจำเป็นต้องออกจากบ้าน หรือแม้กระทั่งไปพบแพทย์ ก็ต้องสวมใส่หน้ากากเพื่อป้องกันโรค 3) เว้นระยะห่างสำหรับบุคคล ล้างมือ บ่อยๆ 4) เช็ดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งหลังทำกิจกรรม

การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต บนรากฐานของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ได้จำกัดอยู่แค่การดำเนินชีวิต แต่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับทุกมิติ เช่น เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน การเริ่มต้นปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ไม่จำเป็นต้องรอให้พร้อม แต่สามารถเริ่มต้นได้ทีละเล็กทีละน้อย โดยยึดหลักแนวทางดำเนินชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

1. ยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่ายในทุกด้าน ลดละความฟุ่มเฟือยในการดำรงชีพอย่างจริงจัง ดังพระราชดำรัสว่า “ความเป็นอยู่ที่ดีต้องไม่ฟุ้งเฟ้อ ต้องประหยัดไปในทางที่ถูกต้อง”

2. ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้องสุจริต แม้จะตกอยู่ภาวะขาดแคลนในการดำรงชีพก็ตาม ดังพระราชดำรัสว่า “ความเจริญของคนทั้งหลายย่อมเกิดมาจาก การประพฤติชอบและการหาเลี้ยงชีพของตนเป็นหลักสำคัญ”

3. ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์และแข่งขันกันในทางการค้าขายประกอบอาชีพแบบต่อสู้แย่งชิงรุนแรงดังอดีต ซึ่งมีพระราชดำรัสเรื่องนี้ว่า “ความสุขความเจริญอันแท้จริงนั้น หมายถึงความสุขความเจริญที่บุคคลแสวงหามาได้ด้วยความเป็นธรรมทั้งในเจตนา และการกระทำ ไม่ใช่ได้มาด้วยความบังเอิญ หรือด้วยการแก่งแย่งเบียดบังมาจากผู้อื่น”

4. ไม่หยุดนิ่งที่จะหาทางในชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ยากครั้งนี้โดยต้องชวนช่วยไฝ่หาความรู้ให้เกิดมีรายได้เพิ่มพูนขึ้นจนถึงขั้นพอเพียง เป็นเป้าหมายสำคัญ พระราชดำรัสตอนหนึ่งที่ทำให้ความชัดเจนว่า “การที่ต้องการให้ทุกคนพยายามที่จะหาความรู้ และสร้างตนเองให้มั่นคงนี้เพื่อตนเอง เพื่อที่จะให้ตัวเองมีความเป็นอยู่ที่ก้าวหน้า ที่มีความสุข พอมีพอกินเป็นขั้นหนึ่ง และขั้นต่อไป ก็คือให้มีเกียรติว่ายืนได้ด้วยตัวเอง”

5. ปฏิบัติตนในแนวทางที่ศีลลละสิ่งชั่วกิเลสให้หมดสิ้นไป ทั้งนี้ด้วยสังคมไทยที่ล่มสลายลงในครั้งนี้ เพราะยังมีบุคคลจำนวนมากมิใช่น้อยที่ดำเนินการโดยปราศจากละอายต่อแผ่นดิน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานพระราโชวาทว่า “พยายามไม่ก่อความชั่วให้เป็นเครื่องทำลายตัว ทำลายผู้อื่น พยายามลด พยายามละความชั่วที่ตัวเองมีอยู่ พยายามก่อความดีให้แก่ตัวอยู่เสมอ พยายามรักษา และเพิ่มพูนความดีที่มีอยู่นั้น ไห้กองงามสมบูรณ์ขึ้น” ทรงย้ำเน้นว่าคำสำคัญที่สุดคือ คำว่า “พอ” ต้องสร้างความพอที่สมเหตุสมผลให้กับตัวเองให้ได้และเราก็จะพบกับความสุข (ณัฐสรณ์ เกตุประภากร, 2564 : 43)

และต้องมีการวางแผนลดค่าใช้จ่ายภายในครัวเรือนหาวิธีการประหยัดลดค่าใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย ปลุกพืชผักสวนครัวกินเอง เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ทำกับข้าวกินเองมากขึ้น ชาวบ้านที่ตักงานกลับมาอยู่บ้านเริ่มวางแผนหันมาประกอบอาชีพเกษตรกรรมและใช้ชีวิตตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีกระบวนการปรับตัวทางด้านเศรษฐกิจทำได้ดังนี้ 1) วางแผนลดค่าใช้จ่ายภายในครัวเรือนหาวิธีการประหยัดลดค่าใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย 2) ปลุกพืชผักสวนครัวกินเอง เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ ทำกับข้าวกินเองมากขึ้น 3) ชาวบ้านที่ตักงานกลับมาอยู่บ้านเริ่มวางแผนหันมาประกอบอาชีพเกษตรกรรมและใช้ชีวิตตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้จากชีวิตใหม่ วิถีใหม่ บนรากฐานของปรัชญาเศรษฐกิจ ไม่ได้จำกัดอยู่แค่การดำเนินชีวิต แต่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับทุกมิติ เช่น เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม แนวทางการดำเนินชีวิตที่ปรับเปลี่ยนจากเดิม เน้นการพึ่งพาตนเอง ใช้ชีวิตอย่างพอประมาณ และรู้จักแบ่งปัน ซึ่งต้องอาศัยการพึ่งพาตนเองให้มาก ร่วมด้วยช่วยกันในการพัฒนาครอบครัวและชุมชนที่ยั่งยืน มีหลักแนวทางดำเนินชีวิต คือ ยึดความประหยัด ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้องสุจริต ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์และแข่งขันกันในทางการค้าขาย ไม่หยุดนิ่งที่จะหาทางในชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ยาก ปฏิบัติตนในแนวทางที่ศีลละสิ่งชั่วกิเลสให้หมดสิ้นไป สิ่งนี้เกิดเป็นวิถีใหม่ในการดำรงชีวิตปัจจุบันนั่นเอง



ภาพที่ 1 แสดงการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตในที่ปรับเปลี่ยนยุคปัจจุบัน ภาพจากเว็บไซต์ https://www.google.com/search?q=ภาพการปรับตัวตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงวิถีใหม่&scas_esv=41d00d5a24387526&rlz=1C1YTUH_thTH1083TH1083&sxsrf

สรุป

การปรับตัวที่ดีสังคมวิถีใหม่จะต้องอยู่บนพื้นฐานของแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” จึงเป็นหลักคิด หลักปฏิบัติสำหรับคนทุกคน เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลและมั่นคงท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงรอบด้าน แนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ การพัฒนาให้ประชาชนสามารถอยู่ในสังคมได้ตามสภาพแวดล้อม สามารถพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน โดยใช้หลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การวางเส้นทางชีวิตของตนเองให้เรียบง่าย ธรรมดา และเดินสายกลางด้วยปัญญาพร้อมคุณธรรมในจิตใจ เพื่อนำชีวิตไปสู่ความสมดุลของทรัพยากร ให้มีความมั่นคง และเกิดความยั่งยืนในที่สุด

แหล่งอ้างอิง

ชัยอนันต์ สมุทวณิช, (2541) *ทฤษฎีใหม่: มิติที่ยิ่งใหญ่ทางความคิด*, เอกสารประกอบการสัมมนาวิชาการ TDR1 ประจำปี 2542, กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาแห่งประเทศไทย.

- ธีระพงษ์ ทศวัฒน์ และปิยะกมล มหิวรรณ, (2563). การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคมของประชาชนและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID -19). วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์. ปีที่ 7 ฉบับที่ 9 (กันยายน 2563).
- มนูญ มุกข์ประดิษฐ์, (2549), “การศึกษาวิเคราะห์ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอันเนื่องมาจากพระราชดำริกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ณัฐสรณ์ เกตุประภากร. (2564). วัฒนธรรมองค์กรยั่งยืนกับเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพอมรินทร์
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2525-2526, (2525), กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- พระมหายุทธนา นรเชฏฐโฐ. (2556). หลักการพึ่งตนเองเชิงพุทธบูรณาการในสังคมไทย. วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช 2556.
- พระบรมราชาวาท 168 องค์ ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช, (2542), จัดพิมพ์เพื่อเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม พ.ศ.2542, กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธาการพิมพ์.
- ศุภวดี สายเชื้อ, (2546), เศรษฐศาสตร์จากร้อน: ทุนนิยมฉบับชาวบ้าน, กรุงเทพมหานคร: เนชั่นบุ๊คส์.
- อภิชัย พันธเสน, (2544), พุทธเศรษฐศาสตร์: วิวัฒนาการ ทฤษฎี และการประยุกต์กับเศรษฐศาสตร์สาขาต่างๆ, กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.