



พุทธศาสนากับความเป็นอยู่แบบพอเพียงของคนไทย Buddhism and the Sufficiency Economy in Thai Life

พระอนุชา โนนใหญ่

Phra Anucha NonYai

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat Campus

*Corresponding Author E-mail: Email anuchaaa57@gmail.com

Received: 5 July 2025 ; Revised: 24 September 2025 ; Accepted: 25 September 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอองค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบของ PPS Model ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการที่เชื่อมโยง “พุทธธรรม” เข้ากับ “แนวคิดความเป็นอยู่แบบพอเพียง” ของคนไทย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความเข้าใจเชิงโครงสร้างของแนวทางการดำเนินชีวิตที่สมดุล มีเหตุผล และยั่งยืน ทั้งในระดับปัจเจกและสังคมโดยรวม โมเดลดังกล่าวประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ (1) vinya (วิญญา) ซึ่งหมายถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ได้แก่ มัชฌิมาปฏิปทา ศีล สมาธิ ปัญญา ตลอดจนหลักอริยสัจ 4 และไตรลักษณ์ ที่เน้นการดำรงชีวิตอย่างไม่ยึดติดและเข้าใจความเป็นจริง (2) Porpiang (พอเพียง) ซึ่งได้แก่หลักเศรษฐกิจพอเพียงที่ประกอบด้วยความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัว เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคงภายใต้สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง และ (3) Sustainability (ความยั่งยืน) ซึ่งเป็นผลลัพธ์ของการผสมผสานองค์ประกอบแรก โดยเน้นการพึ่งพาตนเอง การบริหารจัดการทรัพยากรอย่างสมดุล และการดำรงชีวิตที่มีคุณธรรมเพื่อความมั่นคงของสังคมในระยะยาว กลไกการทำงานของโมเดล PPS แสดงให้เห็นว่าการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันจะช่วยปลูกฝังคุณธรรมพื้นฐานและสร้างสติในการดำรงชีวิต เมื่อผสมผสานเข้ากับแนวคิดความพอเพียงที่เน้นความพอดีและความรับผิดชอบต่อทรัพยากร ก็จะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และสังคมโดยรวม โมเดลนี้จึงสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์ เชื่อมโยง และขับเคลื่อนแนวทางการพัฒนาอย่างสมดุลในสังคมไทย

คำสำคัญ: พุทธธรรม, ความพอเพียง, ความยั่งยืน, ทางสายกลาง, คุณธรรม



Abstract

This article introduces a new body of knowledge in the form of the PPS Model, an integrative conceptual framework that links Buddhist principles with the Thai concept of sufficiency living. The model aims to offer a structural understanding of how individuals and communities can achieve a balanced, rational, and sustainable way of life. The PPS Model comprises three core components: (1) vinya, referring to key Buddhist teachings such as the Middle Way (Majjhimapatipada), morality (sila), concentration (samadhi), wisdom (pañña), along with the Four Noble Truths and the Three Characteristics, all of which guide individuals toward a non-attached and realistic life; (2) Porpiang, which represents the Sufficiency Economy Philosophy (SEP), emphasizing moderation, rationality, and self-immunity as guiding principles for stable and resilient living amid external change; and (3) Sustainability, the outcome of integrating the previous two domains, focusing on self-reliance, balanced resource management, and ethical living as foundations for long-term societal stability. The PPS Model illustrates that the application of Buddhist values in everyday life fosters core virtues and mindful awareness. When integrated with sufficiency-oriented living, which promotes moderation and responsibility in consumption and resource use, the model provides a practical approach to sustainable development at the individual, community, and societal levels. This framework thus serves as a meaningful analytical and strategic tool for fostering culturally grounded, ethically oriented, and structurally balanced development in Thai society.

Keywords: Buddhist principles, sufficiency, sustainability, Middle Way, ethics

บทนำ

ประเทศไทยเป็นชาติที่มีรากฐานวัฒนธรรมทางพุทธศาสนาซึ่งมายาวนาน โดยมีพระพุทธศาสนาเป็นศูนย์กลางของความเชื่อ คุณค่า และวิถีชีวิตของประชาชน (พระอริการสนิท อานนโท (พุทธศรี) และคณะ, 2563) หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาไม่เพียงแต่ชี้ในด้านจริยธรรมเท่านั้น หากยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในมิติทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น “หลักเศรษฐกิจพอเพียง” ที่ในหลวงรัชกาลที่ 9 ได้ทรงพระราชทานแก่ประชาชน เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยความพอดี มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน โดยสอดคล้องกับแนวคิด “มัชฌิมาปฏิปทา” ซึ่งถือเป็นหลักการพื้นฐานในพระพุทธศาสนา (สุจิตรา ชลกาญจน์ สกุล, 2565)

แม้แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงจะได้รับการส่งเสริมอย่างแพร่หลายในระดับนโยบาย แต่ในระดับชุมชนยังพบข้อจำกัดในการนำหลักการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม ความท้าทายเหล่านี้รวมถึงการขาดความเข้าใจในความหมายแท้จริงของ “ความพอเพียง” รวมทั้งกระแสบริโภคนิยมที่แทรกซึมในสังคมไทยทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในค่านิยมและวิถีชีวิตของประชาชน (พระพัฒนา พุทธามาส, 2565) ดังนั้น การศึกษาเพื่อวิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างหลักธรรมในพุทธศาสนาและวิถีชีวิตแบบพอเพียงจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาแนวทางที่เป็นรูปธรรมในการเสริมสร้างความยั่งยืนในสังคมไทย



บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น สัมมาทิฐิ สติ และหลักทฤษฎีธรรมมีกัตถประโยชน์ กับวิถีชีวิตแบบพอเพียงของคนไทยในบริบทปัจจุบัน โดยเฉพาะในระดับ ชุมชนท้องถิ่น และเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ มั่นคงและยั่งยืน (อภิรักษ์ จันทะนี และ ชมพูนุช ช่างเจริญ, 2563; พระมหาวิเชียร วชิรธมโม และคณะ, 2562) ด้วยหลักการดังกล่าว คาดว่าจะสามารถเสริมสร้างความเข้าใจในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความพอดี มี จริยธรรม และความสมดุลตามแนวทางแห่งพุทธธรรม

ความหมายของ พุทธศาสนา ในเชิงวิชาการ

พุทธศาสนา หมายถึง ระบบคำสอนและแนวปฏิบัติที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้น เพื่อชี้แนะ แนวทางให้พุทธบริษัททั้งสี่ดำเนินชีวิตสู่ความพ้นทุกข์ ด้วยปัญญาและความเข้าใจในกฎธรรมชาติ โดยมี หลักการสำคัญคือ อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ และหลักเหตุปัจจัย

ในเชิงวิชาการ พุทธศาสนา ไม่เพียงเป็นศาสนาแห่งความเชื่อเท่านั้น แต่ยังเป็นศาสตร์แห่งการศึกษา ชีวิตอย่างมีเหตุผล วิทยาการด้านจิตใจ และระบบจริยธรรมที่มีโครงสร้างสมบูรณ์แบบ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ความพ้นทุกข์ (นิพพาน) ซึ่งถือเป็นอุดมคติสูงสุด

ยอดคม ชัยนริตติชัย และพระสุทธิสารเมธี (พ.ศ. 2567) ได้ให้ความหมายของพุทธศาสนาไว้อย่าง ชัดเจนว่าเป็น ศาสนาแห่งเหตุผล ที่ไม่ได้อิงสิ่งลึกลับ แต่ตั้งอยู่บนความเข้าใจในกฎแห่งกรรมและความไม่เที่ยง แห่งสรรพสิ่ง ซึ่งเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่กลมกลืนกับความเป็นจริงของโลก พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฒโน (พ.ศ. 2564) เน้นว่าพุทธศาสนาเป็นระบบคุณธรรมที่มุ่งสร้างสังคมอุดมด้วยศีลธรรม โดยวินัยสงฆ์ถือเป็น รากฐานแห่งการดำรงอยู่ของศาสนา และเป็นกลไกควบคุมพฤติกรรมของสงฆ์เพื่อยังประโยชน์ต่อพุทธบริษัท

สมศักดิ์ เพ็ญสะไหม (พ.ศ. 2565) มองพุทธศาสนาในฐานะพื้นที่ที่ศักดิ์สิทธิ์แห่งความคิด ที่สามารถขยาย ไปสู่สื่อดิจิทัลและโลกเสมือน ซึ่งสะท้อนว่าพุทธศาสนาเป็นระบบความหมายที่สามารถปรับตัวเข้ากับบริบท วัฒนธรรมร่วมสมัย ปฐมา ภูน้อย (พ.ศ. 2567) ทำนวิเคราะห์ความหมายของพุทธศาสนาในยุคดิจิทัลว่า เป็น ศาสนาที่ต้องปรับบทบาทจากพิธีกรรมเชิงสัญลักษณ์ สู่การสื่อสารความเข้าใจทางธรรมให้เข้าถึงใจคนสมัยใหม่ เพื่อรักษาแก่นแท้ไว้ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยี พระบุญล้อม จารุธมโม ไพฑูรย์ สอนมะไฟ และธนกร ดรกมลกานต์(พ.ศ. 2567) อธิบายว่าพุทธศาสนาเป็นระบบปฏิบัติที่นำไปสู่การปล่อยวาง โดยมุ่งให้มนุษย์เข้าใจความทุกข์ ความไม่เที่ยง และความไม่มีตัวตน ซึ่งเป็นรากฐานของการหลุดพ้นในทางจิต วิญญาณ

สรุปได้ว่า พุทธศาสนาในมุมมองเชิงวิชาการ มิใช่เพียงศาสนาแห่งความเชื่อหรือศรัทธาเท่านั้น หากแต่ เป็นศาสตร์แห่งชีวิตที่มีระบบคิดชัดเจนทั้งด้านปรัชญา จริยศาสตร์ และปฏิบัติการ โดยเน้นการเข้าใจเหตุและ ผล เพื่อนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างยั่งยืน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของมนุษย์

ความสำคัญของพุทธศาสนาในบริบทสังคมไทย

พุทธศาสนาในฐานะศาสนาหลักของประเทศไทย ไม่เพียงมีบทบาทเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของ ประชาชนเท่านั้น แต่ยังเป็นรากฐานทางวัฒนธรรม จริยธรรม และการดำเนินชีวิตในสังคมไทย พุทธธรรมและ หลักการในพระไตรปิฎกถูกนำมาประยุกต์ใช้ในหลายมิติ ตั้งแต่การศึกษา การบริหารจัดการ การพัฒนา เยาวชน ไปจนถึงการส่งเสริมสุขภาพจิต ซึ่งล้วนมีส่วนสร้างความเป็นระเบียบและจรรโลงสันติสุขของสังคม โดยรวม



จากการศึกษาของ ญัฐกานต์ หงษ์กุลเศรษฐ์ (2568) พบว่าพระภิกษุสามเณรมีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่คำสอนและขัดเกลาพฤติกรรมคนในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอของ มุจจรินทร์ ทศตรกุลพัฒน์ (2568) ที่เสนอให้บูรณาการหลักพุทธศาสนากับการพัฒนาภาวะผู้นำสมัยใหม่เพื่อเสริมสร้างสังคมคุณธรรม

พุทธศาสนาไม่ได้จำกัดเฉพาะพิธีกรรม แต่มีความสำคัญในฐานะแหล่งแห่งปัญญาและคุณธรรม เช่นในงานของ ดิเรก ด้วงลอย พระปลัดระพิน พุทธิสารโร และมัลลิกา ภูมระธน (2565) ที่เน้นการประยุกต์ใช้พุทธธรรมในภาวะผู้นำ และยังชี้ว่าพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือสร้างความยุติธรรมในสังคมไทยผ่านกระบวนการอบรมศีลธรรม

พระปลัดสุกฤษฏ์ ปิยสีโล (ทะรินทร์) พระมหาศิวกร ปญญาวิชโร และพระครูใบฎีกาเฉลิมพล อริยวิโส (คำเชื้อ) (2565) ได้ชี้ให้เห็นถึงคุณค่าด้านศาสนาในการบูชาและการดำรงอยู่ของพระพุทธศาสนา ที่ส่งผลถึงความมั่นคงของจิตใจและวัฒนธรรมไทย ขณะที่ พระพุทธชาพุทธิโก (จันทร์ทอง) (2565) ได้ศึกษาความเชื่อและการบูชาพระธาตุในท้องถิ่นที่แสดงถึงความเคารพต่อพระพุทธรูปและเป็นการส่งต่อมรดกทางจิตวิญญาณจากรุ่นสู่รุ่น

สรุปได้ว่า พุทธศาสนาเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาทั้งปัจเจกบุคคลและสังคมไทยโดยรวม โดยหล่อหลอมค่านิยม จริยธรรม และปัญญาผ่านบทบาทของพระสงฆ์และหลักธรรม ทั้งนี้งานวิจัยของนักวิชาการไทยหลายท่านสนับสนุนแนวคิดว่าการพัฒนาอย่างยั่งยืนต้องพึ่งพาศาสนาในฐานะแนวทางสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี

ความหมายของความเป็นอยู่แบบพอเพียง

ความเป็นอยู่แบบพอเพียง หมายถึง การดำรงชีวิตอย่างมีดุลยภาพ โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของ ความพอดี ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เป็นแนวคิดที่เน้นความพอประมาณ การมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตนเอง เป็นการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า ไม่ฟุ่มเฟือย และไม่เบียดเบียนผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืนในทุกบริบทของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ชุมชน หรือสังคมในภาพรวม

แนวคิดนี้มีรากฐานจาก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ได้ทรงเสนอไว้ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของประชาชนไทย โดยเฉพาะในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจและสังคม แนวคิดนี้ได้รับการตีความและขยายความในมิติต่าง ๆ โดยนักวิชาการไทยหลายท่าน ดังนี้:

สุเมธ ตันติเวชกุล (2551) เสนอว่าความพอเพียงมิใช่การปฏิเสธความเจริญ หากแต่เป็นการเติบโตอย่างมีสมดุล และยั่งยืน ความพอเพียงหมายถึงการ “รู้จักพอ” และรู้จักใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมและไม่เบียดเบียนผู้อื่น ปรีชา เรื่องจันทร์ (2559) อธิบายว่าความพอเพียงคือ “ทางรอด” มิใช่เพียง “ทางเลือก” โดยย้ำว่าแนวคิดนี้มีคุณค่าทั้งในระดับบุคคลและชาติ เป็นหลักการพื้นฐานที่สามารถใช้ตอบโจทก์ความท้าทายของโลกสมัยใหม่ได้อย่างแท้จริง จิราพร ไชยเชนทร์ (2562) เน้นย้ำถึงความพอเพียงในระดับชุมชนว่าเป็นการปรับเปลี่ยนแนวคิดจากการพึ่งพาทายนอกมาสู่การพึ่งตนเองในทุกมิติ ไม่ใช่เพียงเพื่ออยู่รอด แต่เพื่อความอยู่ดีมีสุขแบบยั่งยืน

ดาวเพ็ญ นาวาบุญนิยม (2555) กล่าวว่าความพอเพียงในระดับครอบครัวและชุมชนเป็นรากฐานของสังคมที่มีเสถียรภาพ โดยการส่งเสริมให้คนในชุมชนรู้จักคุณค่าของชีวิต เรียบง่าย สมถะ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน พระสุทิน อตฺตโกสโล และปาริณันท์ ปรางทิพย์อำไพ (2564) เสนอว่าความพอเพียงตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึงการหลุดพ้นจากกิเลสโดยการดำรงชีวิตด้วยความพอดี ไม่ยึดติดวัตถุ และมีศีลธรรมเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต



สรุปได้ว่า ความเป็นอยู่แบบพอเพียงคือการดำเนินชีวิตบนหลักของความพอประมาณและความมีเหตุผล ควบคู่กับการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตนเอง โดยมีคุณธรรมและความรู้เป็นพื้นฐานสำคัญ แนวคิดนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในทุกระดับของสังคม ตั้งแต่บุคคล ครอบครัว จนถึงชุมชนและประเทศ เพื่อบรรลุเป้าหมายของการพัฒนาอย่างยั่งยืน

องค์ประกอบ ความเป็นอยู่แบบพอเพียง ในบริบทวิชาการ

ความเป็นอยู่แบบพอเพียง คือการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย โดยมีเป้าหมายเพื่อความมั่นคงและยั่งยืนในระดับปัจเจก ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ องค์ประกอบหลักของแนวคิดนี้ ได้แก่ (1) ความพอประมาณ (2) ความมีเหตุผล และ (3) การมีภูมิคุ้มกันในตัว ซึ่งทั้งหมดต้องดำเนินอยู่ภายใต้เงื่อนไขของ “ความรู้” และ “คุณธรรม” (พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ร.9 ตามพระราชดำรัส พ.ศ. 2542)

การดำรงชีวิตแบบพอเพียงมิได้หมายถึงการปฏิเสธความเจริญทางวัตถุ หากแต่เป็นการใช้ทรัพยากรอย่างมีสติ มีเป้าหมายเพื่อความสมดุลทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคการเกษตรหรือชุมชนชนบท แนวคิดนี้ส่งเสริมให้มีการพึ่งตนเอง (สุเมธ ตันติเวชกุล, 2551) และไม่ยึดติดกับการบริโภคนิยม ซึ่งจะช่วยลดความเหลื่อมล้ำและสร้างความมั่นคงทางจิตใจและเศรษฐกิจ (จิราพร ไชยเชนทร์, 2562)

ความพอเพียงในชีวิตประจำวันยังสอดคล้องกับแนวทางการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เช่น การบริโภคอย่างมีสติ หลีกเลี่ยงความเสี่ยง และส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลตนเอง (มณี อากานันท์ กุล, 2561) ขณะเดียวกัน แนวทางนี้ยังสามารถผสมผสานกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา โดยเฉพาะศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อขัดเกลาพฤติกรรมและทัศนคติให้นำไปสู่การดำรงอยู่ที่สมดุล (พระสุทิน อดุลโกสโล และปาริณันท์ ปรางทิพย์อำไพ, 2564)

นอกจากนี้ การพัฒนาในระดับชุมชนตามแนวทางพอเพียงต้องมีการบริหารจัดการที่เน้นการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน ใช้หลักการบริหารคุณภาพ เช่น วงจรเดมิง (PDCA) และเน้นการมีเป้าหมายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริงของชุมชน (ภัชลดา สุวรรณนวล พระมหากฤษฎา กิตติโสภโณ และพระเมธีธรรมอาจารย์, 2565)

สรุปได้ว่า ความเป็นอยู่แบบพอเพียงมิใช่เพียงแนวคิดเชิงเศรษฐกิจ แต่เป็นวิถีชีวิตที่รวมเอาความสมดุลทางจิตใจ เศรษฐกิจ และสังคมเข้าไว้ด้วยกัน โดยใช้หลักพอประมาณ เหตุผล และภูมิคุ้มกัน เป็นแกนกลางของการดำรงชีวิต ทั้งในระดับปัจเจก ชุมชน และประเทศ ความพอเพียงจึงเป็นรากฐานของการพัฒนาอย่างยั่งยืนทั้งในมิติส่วนบุคคลและสาธารณะ

ความสำคัญของ ความเป็นอยู่แบบพอเพียง

ความเป็นอยู่แบบพอเพียงคือแนวคิดพื้นฐานที่วางอยู่บนหลักการของความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัว ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ทรงพระราชทานไว้เพื่อเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตของประชาชนไทยในทุกระดับ (สุเมธ ตันติเวชกุล, 2551) ความสำคัญของแนวคิดนี้ไม่เพียงอยู่ที่การดำรงชีพอย่างประหยัดเท่านั้น แต่ยังเป็นรากฐานของการพัฒนาที่ยั่งยืนทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ

ในบริบทของสังคมไทย ความพอเพียงส่งเสริมให้ประชาชนมีวิจรรณญาณในการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า เกิดความมั่นคงภายในจิตใจและเศรษฐกิจภายในครัวเรือน ลดการพึ่งพาปัจจัยภายนอก และเน้นการพึ่งตนเอง (จิราพร ไชยเชนทร์, 2562) การดำรงชีวิตโดยยึดหลักพอเพียงยังช่วยให้คนไทยหลีกเลี่ยงวัตถุนิยม



สร้างวิถีชีวิตที่สมดุล โดยเฉพาะในชุมชนเกษตรกรรมซึ่งสามารถนำหลักนี้มาปรับใช้ได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม

นอกจากนี้ ความพอเพียงยังเป็นกลไกสำคัญในการแก้ไขปัญหาทางสังคม เช่น ความเหลื่อมล้ำทางรายได้ การบริโภคเกินจำเป็น และวิกฤตสิ่งแวดล้อม โดยการปลูกฝังคุณธรรมและความรู้ควบคู่กัน (มณี อภา นันทิกุล, 2561) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในพระพุทธศาสนาที่เน้นการดำรงชีวิตแบบทางสายกลาง อันเป็นการยกระดับจิตใจและจริยธรรมของผู้คนในสังคม (พระสุทิน อตถโกสโล และปาริณันท์ ปรางทิพย์อำไพ, 2564)

การบริหารจัดการในระดับชุมชนที่ยึดหลักพอเพียง ยังนำไปสู่ความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมในระยะยาว เช่น การรวมกลุ่มผลิต การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น และการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ โดยมีเป้าหมายเพื่อความยั่งยืนทั้งในมิติทรัพยากร สิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิต (ภัชชดา สุวรรณนวล พระมหาภุชญา กิตติโสภโณ และพระเมธีธรรมจารย์, 2565)

สรุปได้ว่า “ความเป็นอยู่แบบพอเพียง” มีบทบาทสำคัญในฐานะปรัชญาการดำรงชีวิตที่ส่งเสริมความมั่นคงทั้งทางกาย เศรษฐกิจ และจิตใจ แนวคิดนี้เหมาะสมอย่างยิ่งในยุคที่ผู้คนเผชิญกับความผันผวนทางสังคมและเศรษฐกิจ โดยให้ความสำคัญกับการพึ่งตนเอง ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และการสร้างสมดุลอย่างยั่งยืน

บทสรุป

แนวคิดเรื่อง “ความเป็นอยู่แบบพอเพียง” ของคนไทยมีรากฐานที่สอดคล้องอย่างลึกซึ้งกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ซึ่งเน้นการหลีกเลี่ยงความสุดโต่งทั้งในทางวัตถุนิยมและความยากไร้ แนวคิดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างสมดุล พอประมาณ และไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น พุทธธรรมที่ปรากฏในวิถีชีวิตไทย เช่น ศีล สมาธิ และปัญญา ได้หลอมรวมเข้ากับวิถีชุมชนไทยมาช้านาน โดยเป็นพื้นฐานในการสร้างวินัย การยับยั้งชั่งใจ และการมีจิตสำนึกในการดำรงชีวิตอย่างมีความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

พุทธศาสนายังมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมจริยธรรมของบุคคลให้สอดคล้องกับหลักพอเพียง กล่าวคือ การรู้จักพอประมาณในการบริโภค การประกอบสัมมาอาชีพ และการดำรงชีวิตอย่างไม่ประมาท สิ่งเหล่านี้ล้วนช่วยให้ปัจเจกชนสามารถสร้างภูมิคุ้มกันในตนเอง ทั้งในด้านเศรษฐกิจและจิตใจ อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของความมั่นคงอย่างยั่งยืน ซึ่งเมื่อสะท้อนออกไปในระดับชุมชน ก็จะนำไปสู่การจัดการทรัพยากร การพัฒนา และการอยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืนในสังคม

นอกจากนี้ การประยุกต์ใช้หลักพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ยังเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระราชดำรัสเรื่อง “เศรษฐกิจพอเพียง” ซึ่งเน้นให้ประชาชนดำรงชีวิตอย่างมีเหตุผล พิจารณาสິงที่ควรและไม่ควรด้วยสติและปัญญา ความเชื่อมโยงนี้ชี้ให้เห็นถึงความสอดคล้องระหว่างมรดกทางวัฒนธรรมทางศาสนาและแนวทางการพัฒนาสังคมที่ยั่งยืน การน้อมนำพุทธธรรมมาปรับใช้จึงไม่ใช่เพียงการรักษาขนบธรรมเนียม แต่คือการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่มีคุณธรรม ความมั่นคงทางจิตใจ และความสันติในระดับบุคคลและส่วนรวม

องค์ความรู้ใหม่

PPS Model เสนอกรอบแนวคิดใหม่ที่บูรณาการ “พุทธธรรม” เข้ากับ “แนวคิดความเป็นอยู่แบบพอเพียง” ของคนไทย โดยชี้ให้เห็นความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างหลักธรรมในพระพุทธศาสนา (เช่น



มัชฌิมาปฏิปทา ศิล สมาธิ ปัญญา) กับองค์ประกอบของเศรษฐกิจพอเพียง (พอประมาณ มีเหตุผล ภูมิคุ้มกัน
ในตัว) ที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมอย่างยั่งยืน

องค์ประกอบของโมเดล PPS

1. Phravinya (พระวิญญา) – หลักธรรมทางพุทธศาสนา

มัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลางที่เน้นการหลีกเลี่ยงความสุดโต่ง
ศิลป สมาธิ ปัญญา แนวทางการพัฒนาตนทั้งด้านพฤติกรรม ความคิด และสติปัญญา
อริยสัจ 4 และ ไตรลักษณ์ ใช้อธิบายสภาพความไม่เที่ยงและแนวทางการดับทุกข์

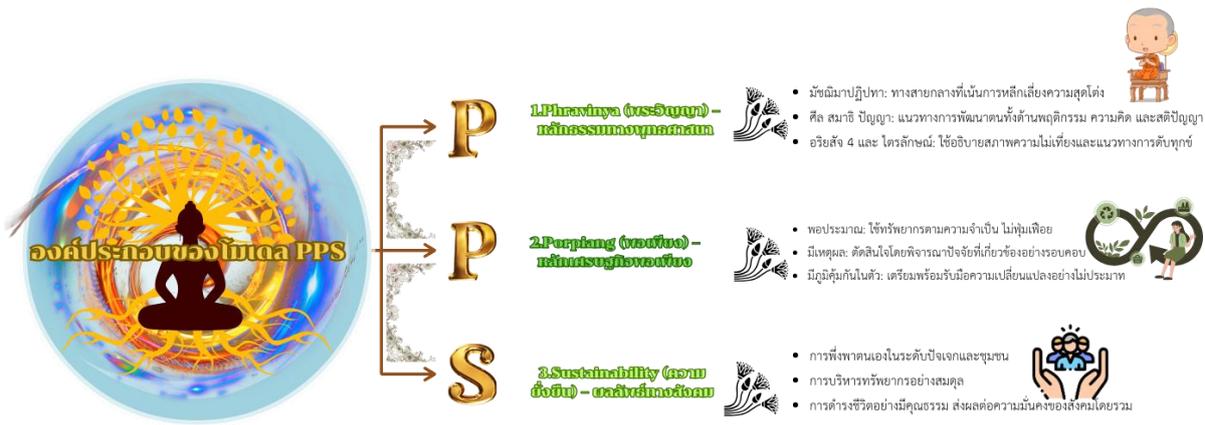
2. Porpiang (พอเพียง) – หลักเศรษฐกิจพอเพียง

พอประมาณ ใช้ทรัพยากรตามความจำเป็น ไม่ฟุ่มเฟือย
มีเหตุผล ตัดสินใจโดยพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างรอบคอบ
มีภูมิคุ้มกันในตัว เตรียมพร้อมรับมือความเปลี่ยนแปลงอย่างไม่ประมาท

3. Sustainability (ความยั่งยืน) – ผลลัพธ์ทางสังคมและจิตวิญญาณ

การพึ่งพาตนเองในระดับปัจเจกและชุมชน
การบริหารทรัพยากรอย่างสมดุล
การดำรงชีวิตอย่างมีคุณธรรม ส่งผลต่อความมั่นคงของสังคมโดยรวม
กลไกการทำงานของโมเดล

โมเดล PPS แสดงให้เห็นว่าการน้อมนำพุทธธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันจะเป็นการปลูกฝังคุณธรรม
พื้นฐานในตัวบุคคล ซึ่งเมื่อประยุกต์เข้ากับแนวทางพอเพียง จะส่งผลให้เกิดการดำรงชีวิตที่สมดุลและมีความ
ยั่งยืนในระดับจิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม แนวคิดนี้ไม่เพียงตอบโจทย์ชีวิตส่วนบุคคล แต่ยังสามารถขยายผล
ไปสู่การพัฒนาชุมชนและสังคมไทยในภาพรวม



เอกสารอ้างอิง

จิราพร ไชยเชนทร์. (2562). วิธีสู่ชุมชนพอเพียง. *วารสารราชภัฏสุราษฎร์ธานี*, 6(1), 251–262.

ณัฐกานต์ หงษ์กุลเศรษฐ์. (2568). การสร้างศาสนทายาทในศตวรรษที่ 21. *วารสาร มจร. นม. สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 2(1), 11–20.

ดาวเพ็ญ นาวาบุญนิยม. (2555). กรณีศึกษาชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียงมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี: ความ



- เป็นไปได้ในการขยายผล. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, 3(2), 56-77.
- ดิเรก ด้วงลอย, พระปลัดระพิน พุทธิสารโ และมัลลิกา ภูมะธน. (2568). กฎต้องเป็นกฎ: พระพุทธเจ้าสอน ภาวะผู้นำเชิงพุทธ พันท้ายนรสิงห์ปฏิบัติ. *วารสารมนุษยวิชาการ*, 2(2), 25-39.
- ปฐมา ภูน้อย. (2566). การปรับรูปแบบการเข้าถึงพุทธศาสนา: ความท้าทายของพุทธศาสนาในยุคดิจิทัล. *วารสารบัณฑิตศึกษาวิชาการ*, 1(3), 1-12.
- ปรีชา เรืองจันทร์. (2559). ความพอเพียง: คำตอบของกษัตริย์นักปราชญ์ มหาราชแห่งแผ่นดิน. *Journal of Business, Innovation and Sustainability (JBIS)*, 11(2), 1-9.
- พระบุญล้อม จารุธมโม, ไพฑูรย์ สอนมะไฟ และธนกร ตรกมลกานต์. (2567). ประโยชน์ของกรรมฐานสำหรับ พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา. *เสฏฐวิทย์ปริทัศน์*, 4(1), 43-54.
- พระปลัดสุกฤษฏ์ ปิยสีโล (ทะรินทร์), พระมหาศิวกร ปญญาวิโร และพระครูใบฎีกาเฉลิมพล อริยวิโส (คำ เชื้อ). (2568). ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการบูชาตามแนวทางมงคลสูตร. *วารสารมนุษยวิชาการ*, 2(2), 1-12.
- พระพัฒนา พุทธามาส. (2565). หลักเศรษฐกิจพอเพียงที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา. *วารสารศาสตร์แห่ง พุทธ*, 1(2), 49-62.
- พระพุฒชา พุทธิโก (จันทร์ทอง). (2568). ศึกษาความเชื่อและการบูชาเกี่ยวกับพระธาตุดอยจอมทองอำเภอ เมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย. *วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่*, 3(3), 250-264.
- พระมหาวิเชียร วชิรธมโม และคณะ. (2562). พุทธธรรมกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. *วารสารมหาจุฬาลงกรณปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 1(1), 1-9.
- พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฒโน. (2564). ความสำคัญของพระวินัยในประวัติศาสตร์พุทธศาสนาเถรวาท: จากกา รสังคายนาครั้งที่ 1 ถึงธัมมฉันทาสามณเฑียร. *วารสาร มจร กาญจนปริทรรศน์*, 1(2), 134-139.
- พระสุทิน อตถโกสโล และปาริณันท์ ปรางทิพย์อำไพ. (2564). ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. *Journal of Dhamma for Life*, 27(3), 24-37.
- พระอธิการสนิท อานนโท (พุฒศรี) และคณะ. (2563). ศึกษาการดำเนินชีวิตด้วยหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงตามแนวทางพระพุทธศาสนาของชุมชนชาตารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ. *วารสาร มจร อุบล ปริทรรศน์*, 5(1), 57-67.
- ภัชลดา สุวรรณนวล, พระมหาภุชญา กิตติโสภโณ และพระเมธีธรรมาจารย์. (2565). รูปแบบการบริหาร จัดการชุมชนวิถีพุทธสู่ความพอเพียงในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. *วารสารมหาจุฬาลงกรณปริทรรศน์*, 9(1), 34-49.
- มณี อากานันท์กุล. (2561). สุขภาพพอเพียง. *วารสารสภากาญจนวิทยา*, 33(2), 5-14.
- มัจฉรินทร์ ทศตรกุลพัฒน์. (2568). ภาวะผู้นำยุคดิจิทัลกับรัฐศาสตร์ตามแนวพระพุทธศาสนาในบริบทประเทศ ไทย. *วารสารสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม*, 6(1), 143-152.
- ยอดคม ชัยนิรัตน์ชัย และพระสุทธิสารเมธี. (2567). ศรีทธาในพระพุทธศาสนากับความเข้าใจของชาวพุทธ. *วารสารบัณฑิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 22(2), 71-78.
- สมศักดิ์ เพ็ญสะไหม. (2565). การสื่อความหมายของพุทธศิลป์ร่วมสมัย: การตีความพุทธธรรมผ่านงานศิลปะ ดิจิทัล. *วารสารภาษาและวัฒนธรรมศึกษา*, 1(1), 17-22.
- สุจิตรา ชลกาญจน์สกุล. (2565). ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการดำเนินชีวิตของสังคมไทย. *วารสารวิชาการ*



แห่งอนาคต, 2(2), 24–31.

สุเมธ ตันติเวชกุล. (2551). เศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency Economy). *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 19(3), 1–6.