

ใบความรู้ที่ ๑.๖

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการสร้างสุขภาพ

วัตถุประสงค์

๑. สามารถนำแนวคิด ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาปรับใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน ห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs

หลักธรรมเศรษฐกิจพอเพียง

➤ สุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

สุขภาพดี วิถีธรรม หมายถึง การนำหลักคำสอน ความเชื่อ ความศรัทธาของแต่ละศาสนา มาปฏิบัติในวิถีชีวิตประจำวันเพื่อให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์

สุขภาพดี วิถีไทย หมายถึง การดำเนินชีวิตตามหลักวัฒนธรรม จารีตประเพณีของไทยที่ดั่งาม เป็นมิตร โอบอ้อมอารี การช่วยเหลือเกื้อกูลกันฉันท์พี่น้อง สืบทอดกันมายาวนานจากรุ่นสู่รุ่นในการดูแลสุขภาพ

สุขภาพ วิถีธรรม วิถีไทย หมายถึง การนำหลักธรรมของ ๕ ศาสนา ได้แก่ ๑) พุทธ ๒) อิสลาม ๓) คริสต์ ๔) พราหมณ์-ฮินดู ๕) ซิกข์ บูรณาการกับหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก ในการสร้างเสริมสุขภาพป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชนบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เครื่องมือ ๓ส. ๓อ. ๑น.

สุขภาพดี วิถีพุทธ หมายถึง การน้อมนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามาประพฤติปฏิบัติ ในการดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาภาวะสุขภาพของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคมเชื่อมโยงเกื้อกูลซึ่งกันและกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

คุณภาพชีวิต หมายถึง ภาวะความเป็นอยู่ที่ดีทั้งของตนเอง(ด้านร่างกายและจิตใจ) และของสังคม ทั้งนี้ครอบคลุมไปถึงความปลอดภัย สิทธิและเสรีภาพ รวมถึงการรับรู้หรือเข้าใจปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมและเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความสนใจที่มีต่อสิ่งต่างๆ

➤ หลักธรรมในเศรษฐกิจพอเพียง

ระบบเศรษฐกิจแบบพอเพียงที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชดำริและพระราชทานไว้ให้เป็นแนวทางในการพัฒนาประเทศแก่คนไทย

วัตถุประสงค์หรือเป้าหมายหลัก คือ ความสงบสุขของผู้คนในสังคม ประชาชนมีกินมีใช้อย่างเพียงพอแก่ความต้องการ ที่สำคัญต้องไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน หากวิเคราะห์โดยละเอียดจะพบว่าทรงประยุกต์มาจากหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

หลักธรรมที่ปรากฏเป็นรากฐานอยู่ในระบบเศรษฐกิจแบบพอเพียง คือ

๑) **หลักมัชฌิมาปฏิปทา** หมายถึง การปฏิบัติตนในทางสายกลาง การไม่ยึดถือสุดทางทั้ง ๒ ได้แก่ ๑.อัตรกิลมณานุโยค คือ การประกอบตนเองให้ลำบากเกินไป ๒.กามสุขัลลิกานุโยค คือ การพัวพันในกามในความสบาย

นอกจากคุณค่าขั้นสูงสุดของหลักมัชฌิมาปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อการพ้นทุกข์แล้ว คุณค่าในเบื้องต้นยังเป็นไปเพื่อการรู้จักการดำเนินชีวิตให้เกิดความพอดี เป็นแนวทางของการแก้ทุกข์ที่เรียกว่า “อริยมรรคมีองค์ ๘” โดยมุ่งเน้นให้มีความสุขกายและสุขใจไปด้วย ดังนี้

- สัมมาทิฐิ หมายถึง ปัญญาเห็นชอบ หมายถึง การปฏิบัติอย่างเหมาะสมตามความเป็นจริงด้วยปัญญา
- สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ดำริชอบ หมายถึง การใช้สมองความคิดพิจารณาแต่ในทางกุศลหรือความดีงาม
- สัมมาวาจา หมายถึง เจรจาชอบ หมายถึง การพูดต้องสุภาพ แต่ในสิ่งที่สร้างสรรค์ดีงาม
- สัมมากัมมันตะ หมายถึง การประพฤติดีงาม ทางกายหรือกิจกรรมทางกายทั้งปวง
- สัมมาอาชีวะ หมายถึง การทำมาหากินอย่างสุจริตชน ไม่คดโกง เอาเปรียบคนอื่น ๆ มากเกินไป
- สัมมาวายามะ หมายถึง ความอุตสาหะพยายาม ประกอบความเพียรในการกุศลกรรม
- สัมมาสติ หมายถึง การไม่ปล่อยให้เกิดความพลั้งเผลอ จิตเลือนลอย ดำรงอยู่ด้วยความรู้ตัวอยู่เป็นปกติ
- สัมมาสมาธิ หมายถึง การฝึกจิตให้ตั้งมั่น สงบ สงัด จากกิเลส นิรฆณอยู่เป็นปกติ

๒) **หลักอตตา หิ อตตโน นาโถ** หมายถึง ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ซึ่งแนวทางของระบบเศรษฐกิจพอเพียงได้มุ่งเน้นให้พึ่งตนเองในการทำมาหาเลี้ยงชีพ การสร้างฐานะ และการเก็บรักษาทรัพย์ที่หามาได้ เพื่อจับจ่ายใช้สอยในยามจำเป็น นอกจากเป็นที่พึ่งแห่งตนแล้วจะต้องเป็นที่พึ่งของบุคคลอื่นด้วย และยังมุ่งเน้นให้พัฒนาประเทศชาติให้พึ่งตนเองในลักษณะ “เศรษฐกิจพอเพียง” นั่นคือการพัฒนาที่ไม่อิงเศรษฐกิจโลกจนเกินไป

๓) **หลักสันโดษ** หมายถึง มุ่งให้บุคคลพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองได้มาและใช้จ่ายในสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ให้บุคคลรู้จักประมาณ ได้แก่ การประหยัดและรู้จักออม ไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ้งเฟ้อ ความเป็นอยู่อย่างสงบเรียบง่ายและโปร่งใส ไม่ทะเลาะทะเลาะแย่งต่อสู้และเบียดเบียนบุคคลอื่น ไม่เอาเปรียบกันอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข สันโดษมีความหมาย ๓ นัย คือ ยินดีสิ่งที่เป็นของตน ยินดีในสิ่งที่มีอยู่ และยินดีด้วยใจที่มั่นคง

๔) **หลักสัปปุริสธรรม ๗** หมายถึง ธรรมของสัตบุรุษ ธรรมที่ทำให้คนมีคุณสมบัติของคนดี ประกอบด้วย

๔.๑ **อัมมัญญาตา**(ความรู้จักเหตุ) คือ รู้หลักความจริง รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์ รู้กฎแห่งธรรมตา รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล และรู้หลักการที่จะทำให้เกิดผล

๔.๒ **อตถัญญาตา** (ความรู้จักอรรถ รู้ความมุ่งหมายหรือรู้จักผล) คือ รู้ความหมาย รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์

๔.๓ อดัตถัญญาตา (ความรู้จักตน) คือ รู้จักตัวตนของเราเองโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความสามารถ ความถนัด และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้ เท่าไร อย่างไร แล้วประพฤติให้เหมาะสม และรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไป

๔.๔ มัตถัญญาตา (ความรู้จักประมาณ) คือ ความพอดี เช่น ภิกษุรู้จักประมาณในการรับ และบริโภคปัจจัยสี่ คฤหัสถ์รู้จักประมาณในการใช้จ่ายโภคทรัพย์ เป็นต้น

๔.๕ กาลัญญาตา (ความรู้จักกาล) คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสมและระยะเวลาที่ควร หรือจะต้องใช้ในการประกอบกิจ ทำหน้าที่การงาน เช่น ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา เป็นต้น

๔.๖ ปริสัญญญาตา (ความรู้จักบริษัท) คือ รู้จักชุมชนและรู้จักที่ประชุม รู้ரியที่ประพฤติดต่อ ชุมชนนั้นๆ ว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหาจะต้องทำกริยาอย่างนี้ จะต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้ควรสงเคราะห์อย่างนี้ เป็นต้น

๔.๗ ปุคคลัญญาตา หรือ ปุคคลปโรปรัญญาตา (ความรู้จักบุคคล) คือ ความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอธยาศัย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น ใครๆ ยิ่งหรือหย่อนอย่างไร และรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้นๆ ด้วยดี เป็นต้น

๕) **หลักทฤษฎีธรรมมิกัตถะ** หมายถึง เป็นข้อปฏิบัติสำคัญ ที่ทำให้เกิดผล คือ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ทำให้มีทรัพย์สินเงินทอง พึ่งตนเองได้ เรียกว่า ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ปัจจุบัน บางทีเรียกว่า “หัวใจเศรษฐกิจ” โดยมีคำย่อคือ อุ อา กะ สะ ดังนี้

๕.๑ อุฏฐานะสัมปทา(อุ) หมายถึง การถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียร รู้จักใช้ปัญญา ไตร่ตรอง พิจารณาหาวิธีการที่แยกคายในการทำงาน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักคิด รู้จักทำ รู้จักดำเนินการด้านเศรษฐกิจ ทำการงานประกอบอาชีพให้ได้ผลดี

๕.๒ อารักขสัมปทา(อา) หมายถึง การถึงพร้อมด้วยการรักษา สามารถปกป้องคุ้มครองรักษาทรัพย์สินที่หามาได้ ไม่ให้สูญหายพินาศไปด้วยภัยต่างๆ

๕.๓ กัลยาณมิตตตา(กะ) หมายถึง การรู้จักคบคนดีหรือมีกัลยาณมิตร ซึ่งจะเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้เจริญก้าวหน้าในวงการอาชีพนั้นๆ ทำให้รู้เห็นช่องทางและโอกาสต่างๆ ในการทำงาน ทันทต่อเหตุการณ์ตลอดจนรู้จักปฏิบัติต่อทรัพย์ของตนอย่างถูกต้อง ไม่ถูกมิตรชั่วชักจูงไปในทางอบายมุข ซึ่งจะทำให้ทรัพย์สินไม่เพิ่มพูนหรือมีแต่จะหดหายไป

๕.๔ สมชีวิตา(สะ) หมายถึง ความเป็นอยู่พอดีหรือความเป็นอยู่สมดุค คือเลี้ยงชีพแต่พอดี ไม่ให้ฟุ่มเฟือย ไม่ให้ผิดเคืองให้รายได้เหนือรายจ่าย มีเหลือเก็บไว้ใช้ในคราวจำเป็น

๖) **โกคาวิภาค ๔** หมายถึง เป็นการจัดสรรทรัพย์ในการใช้จ่าย โดยจัดสรรทรัพย์ออกเป็น ๔ ส่วน ดังนี้

๖.๑ แบ่ง ๑ ส่วน เพื่อใช้บริโภคเลี้ยงตนเองให้เป็นสุข เลี้ยงดูครอบครัวและคนที่อยู่ในความรับผิดชอบให้เป็นสุข และใช้ทำความดีบำเพ็ญประโยชน์แต่สาธารณะ เป็นต้น

๖.๒ แบ่ง ๒ ส่วน เพื่อจัดสรรไว้สำหรับลงทุนประกอบกิจการงานต่างๆ

๖.๓ แบ่ง ๑ ส่วน เพื่อเก็บไว้ใช้ในยามจำเป็น เช่น เมื่อเกิดอุบัติเหตุ เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นต้น

๗) **โกคาทियะ ๕** หมายถึง เมื่อมีทรัพย์สินควรนำมาใช้ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย

๗.๑ ใช้จ่ายทรัพย์นั้นเลี้ยงตนเอง เลี้ยงดูครอบครัว มารดา บิดา ให้เป็นสุข

๗.๒ ใช้ทรัพย์นั้นบำรุงเลี้ยงมิตรสหาย ผู้ร่วมกิจการงานให้เป็นสุข

๗.๓ ใช้ป้องกันภัยอันตรายต่างๆ

๗.๔ ทำพิธี คือ การสละบำรุงสงเคราะห์ ๕ อย่าง ได้แก่ ๑) อดิธิพลี (ใช้ต้อนรับแขก)
๒) ญาติพลี (ใช้สงเคราะห์ญาติ) ๓) ราชพลี(ใช้บำรุงราชการด้วยการเสียภาษีอากร) ๔) เทวดาพลี (บำรุงเทวดา) และ ๕)
บุพเพเตพลี (ทำบุญอุทิศให้แก่บุพการี)

๗.๕ ใช้เพื่อบำรุงสมณพราหมณ์

๘) **กามโภคีสุข๔ (สุขของคฤหัสถ์ ๔)** หมายถึง คนครองเรือนควรจะมีความสุข ๔ ประการ ซึ่งคนครองเรือนควร
จะพยายามให้เข้าถึงให้ได้ คือ

๘.๑ อดิสุข - สุขเกิดจากการมีทรัพย์ เป็นหลักประกันของชีวิต โดยเฉพาะความอุ่นใจ ปลอด
ปลื้มภูมิใจว่าเรามีทรัพย์ที่หามาได้ด้วยกำลังของตนเอง

๘.๒ โภคสุข - สุขเกิดจากการบริโภคทรัพย์ หรือใช้จ่ายทรัพย์ คือ รู้จักใช้จ่ายทรัพย์นั้น
ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของตน เลี้ยงดูบุคคลอื่นและทำประโยชน์สุขต่อผู้อื่นและสังคม เป็นต้น

๘.๓ อนนสุข - สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ ไม่ต้องทุกข์ใจ เป็นกังวลใจเพราะมีหนี้สินติดค้างใคร

๘.๔ อนวัชชสุข - สุขเกิดจากความประพฤติที่ไม่มีโทษ คือ มีกายกรรม วาจากรรม มโนกรรมที่
สุจริต ที่ใครจะว่ากล่าวติเตียนไม่ได้ มีความบริสุทธิ์ และมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตของตน

สรุปสาระสำคัญ

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นหลักเศรษฐกิจที่สอดคล้องกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา กล่าวได้ว่าเป็นหลัก
เศรษฐกิจศาสตร์ตามแนวพุทธ ที่มุ่งให้มนุษย์จำกัดหรือความอยากหรือความต้องการของตนเอง แทนการกระตุ้นตัณหา
หรือความอยากเพื่อให้เกิดการบริโภคมากขึ้น(บริโภคนิยม) เนื่องจากพระพุทธศาสนาเห็นว่าความต้องการของ
มนุษย์นั้นไม่มีขีดจำกัดแต่ขณะเดียวกันทรัพยากรมีขีดจำกัด หากมีการใช้เกินความจำเป็น ทรัพยากรเหล่านั้นก็จะ
หมดสิ้นไปในที่สุด การปฏิบัติตนตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงจึงต้องหันมาแก้ไขที่ตนเองก่อน จำกัดความอยาก
ความต้องการ ให้รู้จักพอดี ไม่บริโภคเกินความพอดี หรือตกเป็นทาสของวัตถุ

➤ ความสอดคล้องของหลักเศรษฐกิจพอเพียงกับหลักธรรมในพุทธศาสนา

๑. เน้นความเป็นเศรษฐกิจแบบองค์รวม กล่าวคือ เป็นระบบการพัฒนาชีวิตของปัจเจกชน ควบคู่กับการ
พัฒนาสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม โดยมีจริยธรรมคือความเมตตา ความเกื้อกูลสงเคราะห์ ความสามัคคี ความไม่
เห็นแก่ตัวตั้งหลักของระบบเศรษฐกิจพอเพียงที่กล่าวไว้ว่า มนุษย์อยู่ดี ชุมชนอยู่ดี ธรรมชาติยั่งยืน

๒. เป็นระบบเศรษฐกิจแบบมีขีดจำกัดที่มีสัมมาอาชีวะเป็นหัวใจสำคัญ ซึ่งสามารถโยงไปสู่การที่
พระพุทธศาสนามีท่าทีปฏิเสธความสุดโต่ง ๒ ด้าน คือ การหมกมุ่นในกามสุขอย่างเดียว และการทรมานตนเองใน
รูปแบบต่างๆ

๓. เป็นระบบเศรษฐกิจ ที่มุ่งพัฒนาทั้งคนและทั้งกระบวนการทางเศรษฐกิจ ซึ่งถ้าคนไทยปฏิบัติตามระบบเศรษฐกิจแบบพอเพียงก็จะส่งผลให้เกิดภาวะ “เศรษฐกิจงอกงาม ธรรมงอกเงย คนก็มีความสุข”

๔. เป็นระบบเศรษฐกิจ ที่ไม่เบียดเบียนใครให้เดือดร้อน ไม่มุ่งทำลายทรัพยากรธรรมชาติ จนกลายเป็นการทำร้ายธรรมชาติ

๕. เป็นระบบเศรษฐกิจที่ฝึกให้มนุษย์ตระหนักรู้ถึงศักยภาพในด้านการสามารถพึ่งตนเองได้

➤ **สังคหวัตถุ ๔** หมายถึง

หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวหัวใจของผู้อื่น ผู้กโมตรี เอื้อเฟื้อ เกื้อกูล หรือเป็นหลักการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน มีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่

๑. ทาน หมายถึง การให้ การเสียสละหรือการเอื้อเฟื้อแบ่งปันของๆตน เพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เป็นคนเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้ไม่เป็นคนละโมภ ไม่เห็นแก่ตัว เราควรคำนึงอยู่เสมอว่าทรัพย์สินสิ่งของที่เรามาได้มีใช้สิ่งจรรย์ยั่งยืน เมื่อเราสิ้นชีวิตไปแล้ว ก็ไม่สามารถจะนำติดตัวเอาไปได้

๒. ปิยวาจา หมายถึง การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดหยาบคายน ก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์เหมาะสำหรับกาลเทศะ พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับการพูดเป็นอย่างมาก เพราะการพูดเป็นบันไดขั้นแรกที่จะสร้างมนุษยสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้น วิธีการที่จะพูดให้เป็นปิยวาจานั้น จะต้องพูดโดยยึดถือหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- ๒.๑ เว้นจากการพูดเท็จ
- ๒.๒ เว้นจากการพูดส่อเสียด
- ๒.๓ เว้นจากการพูดคำหยาบ
- ๒.๔ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๓. อัตถจริยา หมายถึง การสงเคราะห์ทุกชนิดหรือการประพடுத்தในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

๔. สมานัตตา หมายถึง การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอหรือมีความประพฤติเสมอดันเสมอปลาย คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้เราเป็นคนมีจิตใจหนักแน่นไม่โลเล รวมทั้งยังเป็นการสร้างความนิยม และไว้วางใจให้แก่ผู้อื่นอีกด้วย

ประโยชน์ของสังคหวัตถุ ๔

- ช่วยให้คุณลดดำรงตนอยู่ในสังคมด้วยความสุข
- เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวหัวใจ สมานไมตรีระหว่างกัน
- เป็นเครื่องส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ให้มีความเคารพนับถือกันตามสมควร

แก่ฐานะ

- เป็นเครื่องประสานองค์ประกอบต่างๆ ของสังคมให้คงรูปอยู่และดำเนินไปได้ด้วยดี
- ช่วยส่งเสริมศีลธรรมและป้องกันความประพฤติเสื่อมเสียในสังคม

➤ **ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ๓ ห่วง**

ห่วง ๑. ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

ห้วง ๒. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

ห้วง ๓. การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต ทั้งใกล้และไกล

กล่าวโดยสรุปแล้ว เศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักเศรษฐกิจที่สอดคล้องกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ หลักเศรษฐศาสตร์ตามแนวพุทธ ที่มุ่งให้มนุษย์จำกัดหรือความอยาก หรือความต้องการของตนเองแทนการกระตุ้นค้นหาหรือความอยาก เพื่อให้เกิดการบริโภคมากขึ้น(บริโภคนิยม) เนื่องจากพระพุทธศาสนาเห็นว่าความต้องการของมนุษย์นั้นไม่มีขีดจำกัด แต่ขณะเดียวกันทรัพยากรมีขีดจำกัด เมื่อไม่ประหยัดสิ่งเหล่านั้นก็จะหมดสิ้นไปในที่สุด การปฏิบัติตนตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงจึงต้องหันมาแก้ไขที่ตนเองก่อน จำกัดความอยาก ความต้องการ ให้รู้จักพอดี ไม่บริโภคเกินความพอดี หรือตกเป็นทาสของวัตถุ เมื่อเราปฏิบัติได้ดังข้อที่กล่าวมาแล้ว ก็จะพบแต่ความสุขใจได้งายขึ้น และยังเป็นการลดการแก่งแย่งแข่งขัน การเอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน การเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์และสัตว์อื่น ตลอดถึงการเบียดเบียนธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดภัยธรรมชาติตามมา

การอาศัยหลักธรรมทางพุทธศาสนาบูรณาการทางเศรษฐกิจ คือหลักเศรษฐกิจสายกลาง หรือเศรษฐกิจมัชฌิมาหรือเป็นหลักคำสอนที่เป็นหัวใจที่สำคัญ หรือคุณค่าทางจริยธรรมอยู่ตรงที่การดำรงชีวิต ด้านการหาเลี้ยงชีพอย่างถูกต้องเรียกว่า สัมมาอาชีพะ หรือสัมมาเศรษฐกิจ

คำว่า “เศรษฐกิจ” มาจากคำสองคำรวมกัน หมายถึง คำว่า เศรษฐ แปลว่า ดีเลิศ และว่า กิจ แปลว่า การประกอบการ เมื่อนำคำสองคำมารวมกันจึงได้ความว่า การประกอบกิจการงานเกี่ยวกับการผลิตการจำหน่าย แจก การบริโภค และการใช้สอยสิ่งต่าง ๆ ให้ได้ผลดี ส่วนคำว่าพอเพียงหมายถึง พออยู่พอกิน ความเหมาะสมหรือ ความพอดี และเมื่อร่วมกันจึงได้ความว่า การผลิตจำหน่าย และบริโภคอย่างพอเหมาะพอดีอย่างประเสริฐ

แนวคิดหลักของเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การนำคำสอนทางพระพุทธศาสนามาเป็นแนวทางในการประสานกลมกลืนกับวิถีชีวิตของชาวบ้านที่เป็นเกษตรกรอย่างชาญฉลาดและเป็นรูปธรรม หลักจริยธรรมดังกล่าวคือ หลักการเดินสายกลาง หรือ มัชฌิมาปฏิปทา ระดับโลกียธรรม คือธรรมที่เหมาะสมแก่ชาวบ้านทั่วไป ได้แก่ ความเป็นรู้จักพอในการบริโภคใช้สอยทรัพยากรธรรมชาติ และการใช้ชีวิตแบบไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ้งเฟ้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นการเน้นการลด ละ เลิก อบายมุข ด้วยการประพฤติตามหลักเบญจศีล และเบญจธรรม ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการเป็นวิถีพุทธ

เศรษฐศาสตร์แนวพุทธมีหลักที่เรียกว่า “ความรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนาเนมัตตัญญูตา) และหลักการไม่เบียดเบียนกัน ความไม่เบียนในพระพุทธศาสนา หมายถึง การไม่ทำร้ายชีวิตสัตว์ทั้งปวง (อหิงสา สัพพปาณานัง) ซึ่งรวมอยู่ในระบบนิเวศด้วย นับว่าเศรษฐศาสตร์แนวพุทธ เป็นเศรษฐศาสตร์ที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตอย่างแท้จริง

สัมมาอาชีพะเป็นหัวใจของเศรษฐศาสตร์แนวพุทธ สัมมาอาชีพะมักมากำกับสัมมาวาจาและสัมมากรรมันตะ สัมมากรรมันตะคือการประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่มีโทษ ไม่มีผิดศีลธรรม เป็นงานที่หามาด้วยหยาดเหงื่อแรงงานของตนเองตามหลักการหาทรัพย์ที่ดีในพระพุทธศาสนา คือ การขยันทำงาน (อุฏฐานะสัมปทา) ประหยัดอดออม (อารักข

๑.๓ อัตตัญญูตา (ความรู้จักตน) : คือ รู้ว่าตัว เรานั้น ว่ามีสถานภาพเป็นอะไร ฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความสามารถ ความถนัด และคุณธรรม เป็นต้น ว่าขณะนี้ เท่าไร อย่างไร แล้วประพฤติให้เหมาะสม และรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไป

๑.๔ มัตตัญญูตา (ความรู้จักประมาณ) : คือ ความพอดี เช่น ภิกษุรู้จักประมาณในการรับและบริโภค ปัจจัยสี่ คฤหัสถ์รู้จักประมาณในการใช้จ่ายโภคะทรัพย์ นักเรียนรู้จักประมาณกำลังของตนเองในการทำงาน รัฐบาล รู้จักประมาณการเก็บภาษีและการใช้งบประมาณในการบริหารประเทศ เป็นต้น

๑.๕ กาลัญญูตา (ความรู้จักกาล) : คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสมและระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการประกอบกิจการ ทำหน้าที่การงาน เช่น ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะสมเวลา เป็นต้น

๑.๖ ปริสัจญูตา (ความรู้จักบริษัท) : คือ รู้จักกลุ่มบุคคล รู้จักหมู่คณะ รู้จักชุมชน และรู้จักที่ประชุม รู้กิจที่ว่าจะประพฤติต่อชุมชนนั้นๆ ว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหา ต้องทำกิจหรือปฏิบัติแบบนี้ จะต้องพูดอย่างไร ชุมชนนี้ควรสงเคราะห์อย่างไร เป็นต้น

๑.๗ บุคคลปริปัญญาตา (ความรู้จักบุคคล) : คือ ความแตกต่างแห่งบุคคลว่า มีอหยาศัย มีความสามารถ มีคุณธรรม เป็นต้น และรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้นๆ อย่างไร ควรจะคบหรือไม่ จะใช้ จะตำหนิ หรือยกย่อง และแนะนำสั่งสอนอย่างไร เป็นต้น

๒. โภควิภาค ๔ เป็นการจัดการทรัพย์ในการใช้จ่าย โดยการจัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ออกเป็น ๔ ส่วน ดังนี้

๒.๑ แบ่ง ๑ ส่วน (๒๕ %) : ใช้สำหรับเลี้ยงตนและคนที่ควรบำรุง

๒.๒ แบ่ง ๒ ส่วน (๕๐ %) : ใช้สำหรับลงทุนประกอบกิจการงานอาชีพ เพื่อให้มีทรัพย์เพิ่มพูน

๒.๓ แบ่ง ๑ ส่วน (๒๕ %) : เก็บไว้ใช้คราวจำเป็น

๓. โภคอาทิยะ ๕ หลักการใช้ทรัพย์เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง มีดังนี้

๓.๑ เลี้ยงตนเอง บิดามารดา บุตร ภรรยาและคนในปกครองให้มีความสุข

๓.๒ บำรุงมิตรสหายและผู้ร่วมงานให้มีความสุข

๓.๓ ใช้สำหรับป้องกันภัยอันตราย

๓.๔ ใช้ทำพละ ๕ อย่าง ได้แก่

- ญาติพละ คือ สงเคราะห์ญาติ
- อดีตพละ คือ ต้อนรับแขก
- ปลูกพละ คือ ทำบุญอุทิศแก่บรรพบุรุษ
- ราชพละ คือ บำรุงราชการโดยเสียภาษี และเทวดาพละ ถวายเทวดาหรือสักการะแก่สิ่งที่ควร

๓.๕ บำรุงสมณะ ใช้อุปถัมภ์บำรุงสมณพราหมณ์ ผู้ประพฤติชอบ

๔. กามโภคิ หรือคนครองเรือน คือ การแยกประเภทคนครองเรือนตามลักษณะเด่นมี ๓ ประเภท ดังนี้

๔.๑ การแสวงหาทรัพย์ เป็นบุคคลผู้แสวงหาโภคทรัพย์โดยชอบธรรม โดยไม่ทำรุนแรง

๔.๒ การใช้จ่ายทรัพย์ ครั้นแสวงหาทรัพย์ได้แล้วยอมเลี้ยงตนให้เป็นสุขเกิดคุณประโยชน์

๔.๓ จิตใจเป็นอย่างไรเมื่อมีทรัพย์และใช้ทรัพย์นั้น มีปัญญาในการบริโภคโภคทรัพย์นั้น

๕. สุขของคฤหัสถ์ หรือคหิสุข คือ สุขของชาวบ้านควรพยายามเข้าถึงให้ได้สม่ำเสมอ, สุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนควรมี ๔ ประการ ดังนี้

๕.๑ อตถิสฺสุข (สุขเกิดจากความมีทรัพย์) คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนโภคทรัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยชอบธรรม

๕.๒ โภคสุข (สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์) คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบนั้น เลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยง และบำเพ็ญประโยชน์

๕.๓ อนณสุข (สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้) คือ ความภูมิใจ ว่าตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร

๕.๔ อนวัชชสุข (สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ) คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนมีความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครๆ ดิเสียนไม่ได้ ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ

((บรรดาสุข ๔ อย่างนี้ อนวัชชสุข มีค่ามากที่สุด))

๖. อัตตาทิ อัตโน นาโถ (ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน) คือ มุ่งเน้นให้พึ่งตนเองในการทำมาหาเลี้ยงชีพ ในการสร้างฐานะ และเก็บรักษาทรัพย์ที่หามาได้

๗. ทิฏฐธัมมิกัตถ เป็นหลักธรรมในพุทธศาสนา คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน ๔ อย่าง บ้างเรียกว่า หัวใจเศรษฐี "อุ อา กะ สะ" อาจเรียกเต็ม ๆ ว่า ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม๔ หมายถึง ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน หลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นต้น เพื่อประโยชน์สุขสามัญที่คนทั่วไปปรารถนามีทรัพย์ ยศ เกียรติ ไม้ตรี เป็นต้น อันจะสำเร็จด้วยธรรม ๔ ประการ คือ

๗.๑ อุฏฐานสัมปทา(อุ) ถึงพร้อมด้วยความหมั่น เช่น ขยันหมั่นเพียร เลี้ยงชีพด้วยการหมั่น ประกอบการงานเป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในการงานนั้น ประกอบด้วยปัญญาเครื่องสอดส่อง อันเป็นอุปบายในการงานนั้น ให้สามารถทำได้สำเร็จ

๗.๒ อารักขสัมปทา(อา) ถึงพร้อมด้วยการรักษาโภคทรัพย์ (ที่หามาได้ด้วย ความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรม) รักษาคุ้มครองโภคทรัพย์เหล่านั้นไว้ได้พร้อมมูล ไม่ให้ถูกลัก หรือทำลายไปโดยภัยต่างๆ

๗.๓ กัลยาณมิตตตา(กะ) คบคนดี ไม่คบคนชั่ว อยู่อาศัยในบ้านหรือนิคมใด ย่อมดำรงตนเจรจา สนทนากับบุคคลในบ้านหรือนิคมนั้น ซึ่งเป็นผู้มีสมาจารบริสุทธ์ ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา

๗.๔ สมชีวิตา(สะ) อยู่อย่างพอเพียง รู้ทางเจริญทรัพย์และทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์ แล้วเลี้ยงชีพพอเหมาะ ไม่ให้สุรุ่ยสุร่ายฟุ่มเฟือยนัก ไม่ให้ผิดเคืองนัก

๘. หลักสันโดษ (เป็นความพอใจหรือยินดีในสิ่งที่ตนเองมีอยู่)

๙. การปฏิบัติตนในทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) คือ ทางปฏิบัติที่ไม่สุดโต่งไปในทางอุดมการณ์ใด อุดมการณ์หนึ่งเกินไป มุ่งเน้นใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา ไม่ยึดถือหลักการอย่างมกมาย ในทางพุทธศาสนาทางสายกลาง คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ แบบย่อคือ "ไตรสิกขา" ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

ไตรสิกขา คือ หลักการพัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จเป็นคนสมบูรณ์แบบตามแนวพุทธ ไตรสิกขา จึงจัดอยู่ใน มรรค (ธรรมที่ควรเจริญ) คือ ควรทำให้เกิดมีขึ้น เพื่อใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาชีวิต ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา ๓ หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๑ อย่าง คือ

- อธิศีลสิกขา สิกขา คือ ศีลอันยิ่ง

- อธิจิตตสิกขา สิกขา คือ จิตอันยิ่ง หมายถึง สมานิ
- อธิปัญญาสิกขา สิกขา คือ ปัญญาอันยิ่ง

➤ ไตรสิกขากับการดำเนินชีวิตของชาวพุทธ

๑. ศิลสิกขา คือ ต้องศึกษาในเรื่องศีล อันได้แก่ เจตนาที่จะงดเว้นไม่ละเมิดข้อห้ามด้านกาย วาจา ให้รักษาความเป็นปกติของความเป็นมนุษย์ผู้ซึ่งมีใจสูง หรืออาจกล่าวได้ว่าในด้านนี้เป็นการพัฒนาในเรื่องของพฤติกรรมโดยมีส่วนสำคัญที่ควรเน้น คือ พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือ โลกแห่งวัตถุ เป็นการรู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการรับรู้โดยไม่เกิดผลเสียหรือเกิดโทษ แต่ให้เกิดผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งาน ให้ตาหูเป็น ให้หูฟังเป็นฯ อยู่ในหลักของอินทรีย์สังวร

- การเสพ การบริโภค ปัจจัย ๔ การใช้ประโยชน์จากวัตถุจากอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยปัญญาที่รู้ เข้าใจ มุ่งคุณค่าที่แท้จริงให้ได้คุณภาพชีวิต ไม่หลงไปกับคุณค่าเทียมตามค่านิยมที่ผิดๆ อันเป็นค่านิยมที่ฟุ้งเฟ้อโก้เก๋ ที่ทำให้บริโภคมาก แต่เสียคุณภาพชีวิต เรียกว่าง่าย ๆ ว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี อันเป็นการปฏิบัติตามหลักของโภชนาเมตต์ตัญญาตา

- พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและโลกแห่งชีวิต เช่น การอยู่ร่วมกันในทางสังคม โดยไม่เบียดเบียนก่อความทุกข์ความเดือดร้อนหรือก่อเวรภัย แต่รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ อย่างช่วยเหลือเกื้อกูล ดำรงตนอยู่ในกรอบของศีล ดำเนินชีวิตตามหลักของศีลให้ความร่วมมือกับการรักษาติกาของสังคม กฎเกณฑ์หรือกฎหมาย ระเบียบ แบบแผน หรือวินัยแม่บทของชุมชนหรือสังคมของตน และวัฒนธรรม รวมทั้งสิ่งที่เรียกว่าจรรยาบรรณต่างๆ และรู้จักแบ่งปัน การเผื่อแผ่แบ่งปันช่วยเหลือ ตามหลักของการให้ทาน เพื่อช่วยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ให้มีความสุขและส่งเสริมการสร้างสรรค์ สิ่งที่ดีงามตลอดจนการประพடுத்தเกื้อกูลแก่ชีวิตอื่นๆ ทั้งสัตว์มนุษย์และพืชพันธุ์ เช่น การร่วมสร้างเขตอภัยทาน นิวาปสถาน การปลูกสวนป่า สร้างแหล่งต้นน้ำ

- พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ การเลี้ยงชีพอย่างมีศิลปวิทยาในวิชาชีพที่ฝึกไว้อย่างดี มีความชำนาญที่จะปฏิบัติให้ได้ผลดีและเป็นสัมมาอาชีพ ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญ คือ ไม่เป็นไป เพื่อความเบียดเบียน ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น หรือก่อผลเสียหายแก่สังคม หากแต่เป็นเครื่องแก้ปัญห ของชีวิตและแก้ปัญหาของสังคม มีชีวิตที่เป็นไปเพื่อสร้างสรรค์ ทำให้เกิดประโยชน์เกื้อกูล ที่เอื้อต่อการพัฒนาชีวิตของตน ไม่ทำให้ชีวิตตกต่ำหรือทำลายคุณค่าของความเป็นมนุษย์ หรือเสื่อมจากคุณความดีในภาวะแห่งตน

๒. จิตสิกขา คือ ในด้านของจิตสิกขา คือ ศึกษาในเรื่องจิต เรียนรู้เรื่องจิต ให้เข้าใจธรรมชาติของจิต การทำงานของจิต รู้วิธีการพัฒนาจิต เพื่อให้สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิพร้อมที่จะทำกิจหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ในด้าน การพัฒนาจิต หรือที่เรียกว่าสมาธิ แยกได้ดังนี้

- ด้านคุณภาพจิต ได้แก่คุณธรรมความดีงามต่างๆ เช่น เมตตา กรุณา กตัญญูทเวทิตี คารวะ หิริโอตตปปะ ฯ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้เจริญองงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดีงาม

- ด้านสมรรถภาพจิต ได้แก่ความสามารถของจิต ที่เข้มแข็ง มั่นคงหรือความมีประสิทธิภาพ ของจิต เช่น มีฉันทะ ความใฝ่รู้ใฝ่ดีงาม ใฝ่กระทำ จิตมีความเพียร ความขยัน ความอดทน มีความระลึกได้ รู้ตัวทั่วพร้อมเท่าทัน ตื่นตัวอยู่เสมอ สามารถควบคุมตัวเองได้ มีความตั้งมั่นแน่วแน่ ไส สงบ เป็นสมาธิ รวมไปถึงความไม่ประมาท ที่จะทำให้อ้าวหน้ามั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงาม หรือตั้งมั่นในความดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญาในการใช้ชีวิตและประกอบกิจหน้าที่

- ด้านสุขภาพจิต ได้แก่สภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัวเศร้าหมอง เร่าร้อน หากแต่มีความ สดชื่น เอิบอิ่ม ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพกาย และทำให้พฤติกรรมที่ตึงตังมีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน หรืออยู่ในภาวะที่สมดุล

๓. ปัญญาศึกษา คือ ในด้านปัญญาศึกษาคือศึกษาในเรื่องปัญญา พัฒนาด้านปัญญา ในการพัฒนา ด้านปัญญานี้จะมีการพัฒนาอยู่หลายระดับ เช่น

- ความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา หรือที่เล่าเรียนมาและรับการถ่ายทอดศิลปวิทยาการ ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

- การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่างๆ อย่างถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรืออคติ ด้วยความรัก ความซึ้ง และเพราะความกลัว

- การคิดพินิจพิจารณาวิวินิจฉัยอย่างมีวิจารณ์ญาณ ด้วยการใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระไม่ถูกกิเลส เช่น ความอยากได้ผลประโยชน์ และความเกลียดชังเข้าครอบงำ

- การรู้จักมอง รู้จักคิด มีหลักการคิด มีวิธีคิดที่จะเข้าถึงความจริง และได้คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่ามองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวหาเหตุปัจจัยของสิ่งเกิดขึ้น ดำรงตั้งอยู่และแปรเปลี่ยนสภาวะไป

- การรู้จักจัดการดำเนินการ ทำกิจให้สำเร็จ ฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย มีความสามารถในการแสวงหา เลือกคัดจัดสรรประมวลความรู้ คิดได้ชัดเจน และสามารถนำความรู้ที่มีอยู่ มาเชื่อมโยงสร้างเป็นเครือข่ายความรู้และสร้างเป็นความรู้ความคิดใหม่เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาและสร้างสรรค์ มีความรู้แจ่มแจ้งเข้าถึงความจริงของโลกและชีวิต รู้เท่าทันกับธรรมดา หรือกับธรรมชาติทั้งหลาย ที่ทำให้วางใจถูกต้องต่อทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถแก้ปัญหาชีวิต ขจัดความทุกข์ในจิตใจของตนเองได้ หลุดพ้นจากความยึดติด ในสิ่งทั้งหลาย จิตไม่ถูกบีบคั้นครอบงำกระทบกระทั่งด้วยความผันผวนปรวนแปรของสิ่งต่างๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ อยู่เหนือกระแสโลก

****หากกล่าวโดยสรุปแล้ว** ปัญญา ๒ ด้านที่สำคัญ คือ ปัญญาเข้าถึงความจริงแห่งธรรมดาของธรรมชาติ และปัญญาที่สามารถใช้ความรู้นั้น จัดตั้งวางระบบแบบแผนของการดำเนินชีวิตได้ และสังคมของมนุษย์ได้ ประโยชน์สูงสุดจากความจริงนั้น (พระธรรมปิฎก, ป.อ. ปยุตฺโต. ๒๕๓๙, หน้า ๑๒๑)**

หลักไตรสิกขา คือ การพัฒนาคนให้เป็นผู้มีคุณภาพ ที่สำคัญที่สุดก็คือ การปลูกฝังให้คนเป็นพลเมืองดี มีคุณธรรมจริยธรรม เพื่อก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม วิธีการหนึ่งที่น่าจะให้ผลดีในการปลูกฝังและพัฒนาการ มีคุณธรรมจริยธรรม ก็โดยใช้ หลักไตรสิกขา เนื่องจากไตรสิกขาเป็นระบบและเป็นกระบวนการในการฝึกฝน อบรม ฝึกหัดเพื่อพัฒนาคน ทั้งนี้ก็เพื่อให้บุคคลมีการดำเนินชีวิตไปในวิถีที่ถูกตึงตัง ใน ๓ ด้าน คือ

๑. พัฒนา ด้านพฤติกรรม เรียกว่า ศีล

๒. พัฒนา ด้านจิตใจ เรียกว่า สมาธิ

๓. พัฒนา ด้านปัญญา เรียกว่า ปัญญา ปัญญาภูมิธรรม ๔ ประการ คือ

- สัมปยุตสังเสวะ หมายถึง การอยู่ใกล้คนดี ใกล้ผู้รู้ มีครู อาจารย์ดี มีข้อมูล มีสื่อที่ดี
- สัทธัมมัสสวนะ หมายถึง เอาใจใส่ศึกษาโดยมีหลักสูตร การเรียนการสอนที่ดี
- โยนิโสมนสิการ หมายถึง มีกระบวนการคิดวิเคราะห์พิจารณาหาเหตุผลที่ดีและถูกวิธี
- ธัมมานุวัตรปฏิบัติ

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลาง
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๑
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข

วัน/เดือน/ปี : ๑๓ เมษายน ๒๕๖๔

หัวข้อ: เอกสารและสื่อประกอบหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.)

รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ)

เอกสารและสื่อประกอบหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.)

Link ภายนอก: ไม่มี

หมายเหตุ:

.....
.....

ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล

สุชาภา วรินทร์เวช

(นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช)

ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ

วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ผู้อนุมัติรับรอง

สุชาภา วรินทร์เวช

(นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช)

ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ (หัวหน้า)

วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่

พศวีร์ วัชรบุตร

(นายพศวีร์ วัชรบุตร)

นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ

วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔