



ชีวิตที่พอเพียง

เสรี พงศ์พิศ

ชีวิตที่พอเพียง

เสรี พงศ์พิศ

ชีวิตที่พอเพียง

ผู้เขียน

เสรี พงศ์พิศ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เสรี พงศ์พิศ.

ชีวิตที่พอเพียง. -- ปทุมธานี : [ม.ป.พ.], 2564.

160 หน้า.

1. เศรษฐกิจพอเพียง. 2. การใช้ชีวิตแบบพอเพียง. I. ชื่อเรื่อง.

330.9593

ISBN 978-616-586-470-1

ISBN e-book 978-616-586-470-1

พิมพ์ครั้งที่ 1

กันยายน 2564

จัดทำโดย

เสรี พงศ์พิศ

ราคา

119 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558 ห้ามลอกเลียนแบบหรือคัดลอกส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้เขียนเท่านั้น

สั่งซื้อได้ที่ ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

<http://www.chulabook.com> โทร. 086 323 3703 4, 02 255 4433

customer@cubook.chula.ac.th, info@cubook.chula.ac.th

Apps: CU-eBook Store

ชีวิตที่พอเพียง

คำนำ

หนังสือนี้เป็นข้อสรุปบทเรียนที่ได้จากแบบอย่างของบุคคลมากมายในสังคม จากการทำงานร่วมกับชุมชน ได้นำมาปฏิบัติ และคิดคำนึง จึงคิดว่าน่าจะเป็นประโยชน์ให้อีกหลายท่านที่กำลังแสวงหาสิ่งที่ดี ขาดหาย หรือยังไม่พอเพียงในชีวิต คือ ความสมดุลระหว่างสุขกับทุกข์ สุขภาวะกับโรคภัยไข้เจ็บ

ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้ให้การสนับสนุนการพิมพ์หนังสือนี้ โดยเฉพาะท่านเจ้าคุณพระราชโพธิวรคุณ เจ้าอาวาสวัดพระธาตุดอยสะเก็ด เจ้าคณะอำเภอดอยสะเก็ด, พระครูวรวรรณวิวัฒน์ ดร. เจ้าอาวาสวัดบ้านหลวง เจ้าคณะตำบลโหลงขอด อำเภอพร้าว, พระครูสุนทรธรรมโชติ เจ้าอาวาสวัดจำลอง เจ้าคณะตำบลบ้านกาด อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่

ยัง คุณสุบิน บาร์คเลย์ ชาวบุรีรัมย์ที่อยู่อังกฤษ, พล.ต.ต.รังสิต โลไทสงค์ ผู้ทรงคุณวุฒิ ดร. ที่เกษียณอายุปลายเดือนกันยายนนี้, คุณวุฒิชัย เจริญศรี เจ้าของสุวรรณกัณฑ์เดินรีสปอร์ต ชัยนาท, อาจารย์ศรีเพ็ญ ชัยฉกรรจ์ อาจารย์ และศิษย์เก่าทุกท่านทั่วประเทศ

ที่สุด ขอกราบขอบพระคุณคุณหมอกระแส ชนะวงศ์ ซึ่งเป็นผู้มีพระคุณ ต้นแบบ และแรงบันดาลใจให้ผู้เขียนมากกว่า 40 ปี ที่ท่านกรุณาเขียนคำนิยามให้ และขอบคุณคุณอาลี มูฮำหมัด ที่ช่วยจัดการทางเทคนิคทุกอย่างจนพร้อมส่งเข้าโรงพิมพ์

ชีวิตที่พอเพียง

คำนิยม

เราเคยได้ฟังเรื่อง “เศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชการที่ 9 ภูมิพลอดุลยเดช” มาแล้วเป็นส่วนใหญ่ ในราชการที่เน้นให้คนไทยรู้จัก ความหมายและถือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แม้ในแวดวงทางธุรกิจก็มีเอ่ย อ้างนำมาใช้อย่างได้ผล

แต่ในชีวิตประจำวันของพวกเราจำนวนมาก ยังไม่มีโอกาสลงลึก เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ นอกจากบางกรณีมีคนพูดว่า “ผมก็ทำแบบเศรษฐกิจพอเพียงเหมือนกัน”

ท่าน รศ.ดร.เสรี พงศ์พิศ เขียนหนังสือเรื่อง “ชีวิตที่พอเพียง” ได้ดีมาก เป็นภาษาง่ายๆ ละเอียดย ชัดเจนทำให้มองเห็นภาพการดำเนิน ชีวิตแบบ “เศรษฐกิจพอเพียง” ของในหลวง ร.9 ได้ดีขึ้นมากอาจารย์เสรี ไม่ใช่ภาษาราชการ หรือสำนวนจากราชบัณฑิตให้ผู้อ่านลำบากใจในความ เข้าใจ

เนื้อหาและความหมายมีรอบด้านจริงๆ ผมเพิ่งเคยได้อ่าน รายละเอียดของคำว่าเศรษฐกิจพอเพียงจากหนังสือ “ชีวิตพอเพียง” เล่ม นี้เอง..... **เศรษฐกิจพอเพียง : พึ่งตนเองและมีความสุข**

เท่าที่ผมได้รู้จักมักคุ้น ได้ชื่นชมนับถือชีวิต และงานของ รศ.ดร.เสรี พงศ์พิศ มานานกว่า 40 ปี แล้วได้รู้ ได้เห็นความพยายามของ ท่านเรื่อยมา ในความพยายามทางสังคม และการศึกษา ท่านได้ทุ่มเทชีวิต

ให้กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์... “ผู้ต่ำต้อยด้วยโอกาส” มากเป็นพิเศษ เป็นผู้ที่เชื่อมั่นศรัทธาในชีวิตที่ว่า “อุดมคตินั้นกินได้ แต่ต้องกินด้วยใจและ อิ่มด้วยใจ”

รศ.ดร.เสรี มีการศึกษาและประสบการณ์ดีมาก เป็นรองศาสตราจารย์คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ผู้อำนวยการโครงการไทยออสเตรเลียนป้องกันเอดส์, เลขาธิการมูลนิธิหมู่บ้าน, เคยสอนนักศึกษาปริญญาโท-เอก หลายมหาวิทยาลัย และเขียนหนังสือมากกว่า 50 รายการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านสำเร็จปริญญาตรี – โท ที่ประเทศอิตาลี และปริญญาเอกจากประเทศเยอรมนี ฯลฯ

“ทำอย่างไรให้ลูกรู้ว่าเงินเป็นสิ่งสำคัญ แต่ไม่ใช่สำคัญที่สุด และต้องไม่เป็นเป้าหมายของชีวิต ไม่ใช่ตื่นขึ้นมาคิดได้อย่างเดียวว่า จะหาเงินอย่างไรจึงจะรวยเร็ว **ทำอย่างไรให้ลูกได้เรียนรู้ว่า เป้าหมายชีวิต คือ การพึ่งตนเอง การอยู่อย่างมีความสุข** เงินเป็นเพียงเครื่องมือหนึ่ง ปัจจัยหนึ่งเท่านั้น”

“ปัญหาสังคมไทยวันนี้จึงมีผู้กล่าวว่า เป็นโรคมืดมิดกันทางจิตวิญญาณบกพร่อง (spiritual deficiency syndrome) เกิดความสับสนระหว่างความดีกับความชั่ว”

“การสวดมนต์ภาวนาที่ดี จึงไม่ควรเป็นเพียงการขอ แต่เป็นการขอบคุณที่ให้เรามีชีวิต มีสิ่งดี ๆ ในชีวิต มีความสุข ทำให้มีพ่อแม่ ครอบครัว มีสิ่งจำเป็นสำหรับการมีชีวิตอยู่ มีเพื่อนดี ๆ มีงานดี ๆ มีสิ่งดี ๆ ต่าง ๆ”

“การทำงานก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ปู่ย่าตาทวดสมัยก่อนท่านไม่ได้เล่นกีฬาออกกำลังกายอย่างที่ลูกหลานท่านทำกันวันนี้ เพราะวิถีของสังคมเกษตร การทำงานด้วยแรงกายนั้นเป็นเรื่องธรรมดา การทำนา การเลี้ยงสัตว์ การเพาะปลูกพืชผัก การทำงานบ้าน การเตรียมงานในไร่นา เป็นงานที่ต้องการแรงกายทั้งสิ้น”

“ช่วยบอกพ่อให้หยุด ๆ ทำงานเถอะ อายุมากแล้ว ลูกหลานทำมาก็ได้ ผมไม่ได้ฟังพี่ๆ และไม่ได้บอกพ่อกลับถามพี่ ๆ ไปว่า **ใครเป็นพ่อใครเป็นลูกกันแน่ พ่ออายุปุนี่แล้วไม่รู้อีกหรือว่า เมื่อไรควรทำงาน เมื่อไรควรพักผ่อน** ท่านยังมีสติสัมปะชัญญะดีกว่าเราอีก ถ้าท่านมีความสุขกับการทำงานเล็กๆ น้อย ๆ และรู้ว่าทำแค่นั้นไม่ได้ลำบากอะไร เป็นความสุขอีกต่างหาก ไปห้ามท่านทำไม”

“ใครที่คิดว่าการทำงานเป็นทุกข์ เป็นคำสาบคงต้องเปลี่ยนความคิดได้แล้ว ท่านพุทธทาสบอกว่า **“การทำงานคือการปฏิบัติธรรม”** ศาสนาคริสต์สอนว่า การทำงานเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของธรรมชาติความเป็นมนุษย์”

หนังสือเล่มนี้ใช้เป็นคู่มือชีวิตได้จริง ๆ อยากเชิญชวนให้อ่านทั่วกันครับ



ศาสตราจารย์ ดร.นายแพทย์ กระแส ชนะวงค์

อดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศ

สารบัญ

	หน้า
1. เศรษฐกิจพอเพียง : พึ่งตนเองและมีความสุข	9
2. พอประมาณ : อยู่พอดี กินพอดี ทำพอดี	14
3. เศรษฐกิจพอเพียงเกิดได้ถ้าใจปรารถนาและถ้ามี 3 อย่าง	20
4. จัดการเวลา จัดการชีวิต	26
5. แผน 4 แผน แผนชีวิต แผนอาชีพ แผนการเงิน แผนสุขภาพ	33
6. แผนอาชีพ	39
7. แผนการเงิน	47
8. แผนสุขภาพ	54
9. สติและสมาธิ	62
10. การออกกำลังกาย	69
11. จิตใจเข้มแข็ง แรงแบ้นตาลใจ	78
12. แรงแบ้นตาลใจหาได้ สร้างได้	83
13. การเลือกดู	89
14. การลดและคุมร้มน้ำหนัก	96
15. ความร้่นรมย์ที่หาได้ไม่ยาก	113
16. งานอดิเรก	120

17. การอ่านหนังสือ นิสัยที่สร้างได้	126
18. การดูหนัง ฟังเพลง	131
19. การเล่นเกมกีฬา	137
20. จิตอาสา จิตสาธารณะ	141
21. อารมณ์ขัน	146
22. ปู่เหี้ยน ยายยิ้ม	151

ชีวิตที่พอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียง : พึ่งตนเองและมีความสุข

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาชีวิต เป็นหลักในการดำเนินชีวิต ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ทรงปฏิบัติและทรงแนะนำให้ใช้มานานหลายสิบปีแล้ว แม้จะทรงใช้คำว่าเศรษฐกิจ แต่ไม่ได้หมายถึงเพียงเรื่องเศรษฐกิจ เพราะคำว่า “เศรษฐกิจ” พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายว่า “ดีเลิศ ดีที่สุด ยอดเยี่ยม ประเสริฐ” เศรษฐกิจพอเพียงจึงเป็นเรื่อง “ชีวิตที่พอเพียง” ถ้าหากทำได้ ก็จะได้ชีวิตที่ดีเลิศ ชีวิตประเสริฐ

แต่คนทั่วไปมักเข้าใจเศรษฐกิจพอเพียงแต่เพียงรูปแบบ เช่น การปลูกผักกินเอง เลี้ยงปลา เลี้ยงไก่ โดยไม่เข้าใจเนื้อหา แก่นแท้ หรือหัวใจของเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งมีอยู่ 2 เรื่องหลัก คือ

1. การพึ่งตนเอง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงบอกว่า เศรษฐกิจพอเพียงหมายถึงการ “อุ้มชูตัวเอง” ซึ่งไม่ได้แปลว่าต้องทำกินทำใช้เองหมด ไม่ต้องพึ่งใครเลย ซึ่งเป็นไปไม่ได้ แต่ทรงหมายถึงการช่วยเหลือตัวเองให้ได้มากที่สุด ให้เป็นภาระแก่ผู้อื่นน้อยที่สุด ทรงบอกว่า ไม่ต้องพึ่งตนเองทั้งหมด หรือแม้แต่ครั้งเดียวก็ไม่ต้อง เอาแค่เศษหนึ่งส่วนสี่ก็พอ

เศษหนึ่งส่วนสี่คงเป็นเพียงคำแนะนำแบบให้กำลังใจว่า ถ้าทำได้แค่นี้ ไม่ว่าในชีวิตส่วนตัว ในครอบครัว ในสถาบัน ชุมชน องค์กรปกครองท้องถิ่นหรือระดับชาติ ก็จะได้ “พึ่งตนเองได้” ซึ่งถ้าหากเอาไปใครตรวจดูให้ดีจะพบว่า เป็นพระปรีชาญาณที่ทรงเล็งเห็นว่า ถ้ามีเป้าหมายที่ชัดเจน การปฏิบัติใน

ชีวิตที่พอเพียง

รายละเอียดก็จะตามมา ถ้าทำได้อ้อยละ 25 ในทางเศรษฐศาสตร์บอกว่ามูลค่าเศรษฐกิจไม่ได้อยู่แค่นี้ ต้องคูณ 2, 3, 4 เพราะเกิดการหมุนเวียน ซึ่งก็เท่ากับว่า มูลค่าจริงไม่ใช่ร้อยละ 25 แต่อาจเป็นร้อยละ 50, 75, 100

เศษหนึ่งส่วนสี่เป็นเป้าหมายเพื่อให้เราสร้างวินัยชีวิต จัดระเบียบชีวิตใหม่ ไม่กินอยู่แบบเดิมๆ ที่ไม่มีเป้าหมาย ไม่มีกรอบ ไม่มีหลัก เหมือนบ้านไม่มีเสาเข็ม พื้นฐานไม่ดี บ้านไม่มีความมั่นคง พายุพัดมาแรงๆ อาจจะพังลงมาได้ เศรษฐกิจพอเพียงเป็นเหมือน “เสาเข็ม” ของชีวิต

การพึ่งตนเองทำให้เราต้องใคร่ครวญเรื่องการดำเนินชีวิตว่ากินอยู่อย่างไรถึงได้มีปัญหามากมาย มีความวุ่นวาย มีหนี้สิน หรือเป็นเพราะเรากินเกินได้ ใช้เกินมี หรือเพราะเราไม่มีแบบไม่มีแผนในการดำเนินชีวิต อยากกินอะไรก็กิน อยากซื้ออะไรก็ซื้อ ไม่มีเงินก็ไปกู้ไปยืมคนอื่น ไม่มีเงินไปคืนก็ไปกู้อีกคน ไปกู้อีกกลุ่ม อีกสถาบันไปคืนเขา กู้ ธ.ก.ส.ไปคืนพ่อค้า กู้พ่อค้าไปคืนธ.ก.ส. มีกองทุนก็กองทุนหมด

การมีหนี้สินไม่ได้แปลว่าพึ่งตนเองไม่ได้ ถ้าหากเป็นหนี้ที่ประมาณว่าไม่เกินเศษหนึ่งส่วนสี่ หรือไม่เกินร้อยละ 30 ของรายได้ หรือไม่เกินขีดความสามารถที่จะชำระได้ ไม่สร้างปัญหาให้ตนเองและครอบครัวจนเกิดความเครียด เกิดการขาดแคลนปัจจัยสี่ ขาดแคลนโอกาสให้ลูกได้เรียน ได้มีสิ่งจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต

สภาพการณ์ที่คนต้องกู้ที่หนึ่งไปจ่ายอีกที่หนึ่งเป็นลูกโซ่ดังกล่าวข้างต้นถือว่าพึ่งตนเองไม่ได้ เพราะไม่สามารถจัดการกับปัญหาหนี้สินเหมือนคนไม่มีทางออก เป็นวัวพันหลัก ที่อาจเรียกว่า “วงจรรูปาทวี”

ชีวิตที่พอเพียง

การพึ่งตนเองต้องทำวันนี้และวางแผนสำหรับวันหน้า ถ้าวันนี้อายุ 20-30 ปี ต่อไปเมื่ออายุ 50-60 ปี จะอยู่อย่างไร จะพึ่งตนเองได้อย่างไร ถ้ามีที่ดินทำอย่างไรจึงจะปลูกต้นไม้ใหญ่ให้ได้สัก 500-1,000 ต้น ไม้ที่นำไปสร้างบ้านเรือนได้ จะมีมูลค่ารวมแล้วนับ 10-20 ล้านบาท เป็นสวัสดิการเมื่ออายุมาก ยามเกษียณ มีเงินเพื่อรักษาสุขภาพถ้าเกิดเจ็บป่วย มีเงินทำบุญ ไปท่องเที่ยวพักผ่อน มีเงินไว้เป็นมรดกให้ลูกหลาน หรือทำอะไรที่ทำแล้วสบายใจ ทำให้มีความสุขแก่ตนเองและผู้อื่น

มาร์ติน วิลเลอร์ เป็นชาวอังกฤษ แต่งงานกับคนไทย อาศัยอยู่ที่บ้านคำป่าหลาย อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น เคยถามเขาว่า “อยากบอกอะไรกับคนไทย ?” เขาตอบว่า

“อยากบอกว่า คนไทยเป็นคนโชคดีมาก ๆ อยากให้คนไทยพึ่งตนเองให้มาก มีดิน มีน้ำ มีแดด ลงมือทำเองดีกว่าพึ่งคนอื่น ไม่มีใครมาช่วยชาวบ้านให้หายจนได้ ชาวบ้านต้องช่วยตัวเองและทำได้เพราะมีพร้อมหมดทุกอย่าง ขาดแต่วิจิตเท่านั้น ผมว่าคนไทยมักดูถูกตัวเอง ชอบบอกว่าคนไทยไอคิวต่ำ ผมว่าไม่จริง ถึงจริงคนไทยก็มีไอคิวสูง คนไทยมีความสัมพันธ์ดีกับคนอื่น อันนี้สำคัญกว่าอีก ผมไม่อยากให้คนไทยบูชาเมืองนอก เห็นว่าอะไรๆ ก็ดีหมด ดีกว่าของตัวเอง โดยที่ไม่รู้ว่าจริงๆ เมืองนอกที่บอกว่าดีนั้นมันเป็นอย่างไร ผมบอกได้จากประสบการณ์ชีวิต 15-16 ปีที่เมืองไทยว่า ผมยังไม่เห็นที่ไหนดีและมีความสุขเท่าที่นี้ครับ”

ชีวิตที่พอเพียง

2. มีความสุข เศรษฐกิจพอเพียงหมายถึงการจัดการชีวิตให้อยู่ในความพอดี กินพอดี อยู่พอดีก็มีความสุข ทำอย่างไรจึงจะมีชีวิตที่สมดุล ซึ่งไม่ได้แปลว่าไม่มีปัญหาเลย ไม่มีความทุกข์เลย ไม่มีความเครียดเลย ประเด็นอยู่ที่ว่า จะจัดการอย่างไรให้ “พอดี” ไม่มากเกินไป ไม่ทุกข์จนเกินไป ให้ “สมดุล”

บางคนอาจมีโรคประจำตัว แต่จัดการชีวิตได้ อยู่กับโรคนั้นแบบปล่อยวาง และมีสุขภาพที่ดีได้เช่นเดียวกับคนที่ไม่มีโรคประจำตัว จริงๆ แล้วคนเราทุกคนต่างก็มีปัญหาสุขภาพไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง ยิ่งอายุมากขึ้นก็ยิ่งเป็นนอนเป็นนี่มากน้อยต่างกันไป ถ้าจัดการเป็น ก็สามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข ที่เรียกว่า “ตามอัตภาพ”

บางคนเป็นเบาหวาน เป็นความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง บางคนเป็นมะเร็ง แต่ละคนก็สามารถอยู่อย่างมีความสุขได้ถ้าค้นพบ “คุณค่าและความหมาย” ของโรคร้ายไข้เจ็บ และอยู่กับโรคนั้นไม่ใช่ในฐานะผู้ที่ต้องรบราฆ่าฟันให้ตายไปข้างหนึ่ง แต่พยายามหาทางหาจุดสมดุลให้มากที่สุดมากกว่า

มีผู้ติดเชื้อเอชไอวีหลายคนติดเชื้อมากกว่า 20 ปี ยังมีชีวิตจนถึงวันนี้และอยู่อย่างมีความสุข อยู่กับเชื้อเอชไอวีโดยจัดการชีวิตของตนเอง เป็น ช่วยเหลือคนอื่น ทั้งที่ติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ ทำงานเพื่อสังคม ทำให้ลดความกดดันตนเอง ลดการหมกมุ่นอยู่แต่กับปัญหาของตนเอง โรคของตนเอง

ชีวิตที่พอเพียง

“เศรษฐกิจพอเพียงเกิดได้ถ้าใจปรารถนา
เกิดได้ด้วยปัญญา ความกล้าหาญ ความเพียรทน”

ชีวิตที่พอเพียง

พอประมาณ : อยู่พอดี กินพอดี ทำพอดี

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ทรงอธิบายว่า เศรษฐกิจพอเพียงมีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ พอประมาณ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกัน

พอประมาณ หมายถึงการรู้จักประมาณตน รู้จักพอ รู้จักแยกแยะระหว่างความจำเป็นและความต้องการ ไม่ใช่อยากได้อะไรก็ต้องเอาให้ได้ อ้างว่าเป็นความจำเป็น ซึ่งถ้าคิดให้ดีก็จะพบว่า เป็นเพียงข้ออ้างเพราะตนเองโลภ หรืออยากได้เท่านั้นเอง

พอประมาณ หมายถึงการรู้จักกินพอดี กินมากก็อ้วน น้ำหนักมากเกินไปก็ไม่ดีต่อสุขภาพ อาจเป็นโรคต่างๆ มากกว่าคนที่น้ำหนักปกติ เช่น เบาหวาน หัวใจ ความดัน ไขมันในเลือด เจ็บข้อเจ็บเข่า และอื่นๆ

กินพอดี หมายถึงกินเป็น รู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ อย่างข้าวกล้อง ซึ่งมีสารอาหารมากกว่าข้าวขาวหลายเท่า กินผักผลไม้ให้มาก เลือกอาหารปลอดสารเคมี ยิ่งทำเองได้ก็ยิ่งดี เพราะจะมีความมั่นคงด้านอาหาร ถ้าปลูกผักเอง ก็ไม่กลัวสารเคมี สารตกค้าง

ข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวก็เรียบง่าย ไม่ใช่ออกรถคันใหม่ใหม่ๆ ที่หนี้สินยังมีมาก เพียงเพราะอยากได้หน้า หรือขึ้นเหลาเข้าร้านอาหารใหญ่ๆ กินอาหารแพงๆ ง่ายๆ ที่หากินอาหารดีๆ ที่ราคาถูกกว่าก็มีทั่วไป

ชีวิตที่พอเพียง

เสื้อผ้าที่รู้จักสะสางบ้าง ไม่ใช่สะสมเป็นอย่างเดียว ถ้าซื้อเสื้อผ้าใหม่ตัวหนึ่งก็เอาตัวเก่าออกไปให้คนอื่นตัวหนึ่ง ตู้เสื้อผ้าจะได้เบาลง บ้านจะได้ไม่หนัก และที่สำคัญ เจ้าของเองก็จะได้เบาใจไปด้วย

พอประมาณแปลว่า “ทำพอดี” รู้จักจัดการชีวิตของตนเอง ไม่หักโหมทำงานเอาเป็นเอาตาย ไม่มีเวลาพักผ่อน ไม่มีเวลาให้ครอบครัว ให้ลูกจัดการชีวิตไม่เป็น จัดการเวลาไม่ได้ ชีวิตขาดความสมดุล อาจจะได้เงินมากจากการทำงานหนัก แต่ถ้าวันหนึ่งเจ็บป่วยจนทำงานไม่ได้จะคุ้มหรือ ถ้าลูกติดยาหรือเป็นอะไรไป เงินที่หาได้ซื้อลูกคืนมาได้หรือ

พอประมาณ หมายถึงการรู้จักประมาณตนในการลงทุน การประกอบอาชีพ ไม่ลงทุนเกินตัวหรือไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ทางเศรษฐกิจสังคม มีความเสี่ยงสูง อาจขาดทุนและเกิดปัญหาตามมา

พอประมาณ เป็นทางสายกลาง เป็นมัชฌิมาปฏิบัติ เป็นหนทางไปสู่ความเป็นอริยะ ไปสู่ความหลุดพ้น ทั้งหลุดพ้นระยะสั้นอย่างหนีสิน ความทุกข์ ความยากจนไปจนถึงหลุดพ้นเป็นอรหันต์ ไปนิพพาน

พอประมาณจึงเป็นเรื่องของการมีชีวิตที่ดี มีคุณธรรม มีความรักในหน้าที่การงาน ทำงานอย่างมีความสุข มีความขยันหมั่นเพียร มุ่งมั่นตั้งใจ และรู้จักปลง แยกแยะด้วยปัญญาถ้าหากทำอะไรไม่ได้ตั้งใจเสมอไป คือคำสอนเรื่องอิทธิบาทสี่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

พอประมาณ เป็นคุณธรรมการอยู่ร่วมกับคนอื่น มีไมตรีจิตเป็นมิตรต่อผู้อื่น มีความกรุณาต่อผู้ที่มีความทุกข์ยากลำบาก และยินดีกับผู้ที่ประสบความสำเร็จ ดีกว่า เก่งกว่า และรู้จักปลงด้วยปัญญาแก้ปัญหาต่างๆ