



หนังสือชุดวิชาป้องกันการทุจริต กระทรวงคมนาคม  
STRONG : จิตพอเพียงต้านทุจริต

---

ตามหลักสูตรต้านทุจริตศึกษา (Anti-Corruption Education)  
ของสำนักงาน ป.ป.ช.

“ภายในเวลา ๑๐ ปี เมืองไทยน่าจะเจริญ  
ข้อสำคัญ คือ  
ต้องหยุดการทุจริตให้สำเร็จและไม่ทุจริตเสียเอง”

พระราชดำรัส

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร

พระราชทานแก่คณะผู้ว่าราชการจังหวัดแบบบูรณาการ  
ในโอกาสเข้าเฝ้าถวายสัตย์ปฏิญาณ  
เมื่อวันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๖



## คำนำ

หนังสือชุดวิชาป้องกันการทุจริต กระทรวงคมนาคม เป็นผลจาก ยุทธศาสตร์ชาติว่าด้วยการป้องกันและปราบปรามการทุจริต ระยะที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔) ยุทธศาสตร์ที่ ๑ สร้างสังคมที่ไม่ทนต่อการทุจริต มุ่งเน้นกระบวนการกล่อมเกล่าทางสังคม สร้างวัฒนธรรมต่อต้านการทุจริต ปกป้องความพอเพียง มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต มีจิตสาธารณะ จิตอาสาและเสียสละเพื่อส่วนรวม ให้สามารถคิดแยกแยะระหว่างประโยชน์ส่วนตนและประโยชน์ส่วนรวม และประยุกต์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นเครื่องมือต้านทุจริต

คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (คณะกรรมการ ป.ป.ช.) แต่งตั้งคณะอนุกรรมการจัดทำหลักสูตรหรือชุดการเรียนรู้และสื่อประกอบการเรียนรู้ด้านการป้องกันการทุจริตขึ้น ยกร่างและจัดทำเนื้อหาหลักสูตร ตามที่คณะกรรมการ ป.ป.ช. มอบหมาย เป็นหลักสูตรด้านทุจริตศึกษา (Anti-Corruption Education) ขึ้น

มติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑ เห็นชอบหลักการเกี่ยวกับหลักสูตรด้านทุจริตศึกษา (Anti-Corruption Education) นำไปปรับใช้ในการสอนของสถานศึกษา รวมถึงการฝึกอบรมให้ความรู้แก่ข้าราชการ บุคลากรภาครัฐ และประชาชน ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำหลักสูตรไปพิจารณาปรับใช้กับกลุ่มเป้าหมายตามที่คณะกรรมการ ป.ป.ช. เสนอ โดยมีเนื้อหา ๔ ชุดวิชา ได้แก่

- ๑) การคิดแยกแยะระหว่างผลประโยชน์ส่วนตนกับผลประโยชน์ส่วนรวม
- ๒) ความอายและความไม่ทนต่อการทุจริต
- ๓) STRONG : จิตพอเพียงต้านทุจริต
- ๔) พลเมืองและความรับผิดชอบต่อสังคม

กระทรวงคมนาคม ตระหนักและเห็นความสำคัญของการป้องกันการทุจริต โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือชุดวิชาป้องกันการทุจริต กระทรวงคมนาคม จะเป็นองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม สร้างทัศนคติและค่านิยมต่อต้านการทุจริต ดำรงตนและปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนและประเทศชาติต่อไป

ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต

กระทรวงคมนาคม

มิถุนายน ๒๕๖๒

## สารบัญ

วิชาที่ ๓	STRONG : จิตพอเพียงด้านทุจริต	
	ตามหลักสูตรด้านทุจริตศึกษา (Anti – Corruption Education)	
	ของสำนักงาน ป.ป.ช.	๑
	๑. พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช	
	ทรงเป็นแบบอย่างในเรื่องของความพอเพียง	๙
	๒. STRONG : จิตพอเพียงด้านทุจริต	๑๘
	๓. สื่อการเรียนรู้ประกอบวิชาที่ ๓	
	STRONG : จิตพอเพียงด้านทุจริต	๒๓
ตัวอย่างกรณีศึกษา		๒๗
	- กรณีศึกษา : อัลบั้มชีวิตที่สร้างได้	๒๙
	- ตัวอย่างโครงการ/การดำเนินงาน : พอเพียง	๓๔
	- ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง : แปลงคุณธรรมสู่การปฏิบัติ	๔๒
แบบทดสอบ		๔๕



## วิชาที่ ๓

STRONG : จิตพอเพียงต้านทุจริต

ตามหลักสูตรต้านทุจริตศึกษา (Anti – Corruption Education)

ของสำนักงาน ป.ป.ช.

วิชาที่ ๓ : STRONG : จิตพอเพียงด้านทุจริต

จำนวนชั่วโมง : ๓ ชั่วโมง

## เรื่อง STRONG : จิตพอเพียงด้านทุจริต

### สาระสำคัญ

ศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ ในการต่อต้านการทุจริตเพื่อสร้างฐานคิดจิตพอเพียงต่อต้านการทุจริตให้เกิดขึ้นเป็นพื้นฐาน ความคิดของปัจเจกบุคคล ทั้งนี้ นำแนวคิดในการบูรณาการที่หลากหลาย ได้แก่ หลักบูรณาการ “STRONG” เป็นต้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาวัฒนธรรมหน่วยงาน

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

๑. มีความรู้ ความเข้าใจการประยุกต์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในการต่อต้านการทุจริต

๒. สามารถสังเคราะห์แนวคิดจิตพอเพียงต่อต้านการทุจริตให้เกิดขึ้น เป็นพื้นฐานความคิดได้

๓. สามารถกำหนดแนวทางในการพัฒนาวัฒนธรรมการต่อต้านการทุจริต ให้แก่หน่วยงานได้

๔. มีความตระหนักรู้ถึงแนวคิดจิตพอเพียงต่อต้านการทุจริต

### ขอบเขตเนื้อหา

การประยุกต์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการต่อต้านการทุจริต สร้างฐานคิดจิตพอเพียงต่อต้านการทุจริตให้เกิดขึ้นเป็นพื้นฐานความคิดของปัจเจกบุคคล นำแนวคิดในการบูรณาการที่หลากหลาย ได้แก่ หลักบูรณาการ “STRONG” เป็นต้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาวัฒนธรรมหน่วยงาน

## วิธีการฝึกอบรม

๑. วิทยากรบรรยายให้ความรู้
๒. แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติและนำเสนอ

## สื่อการเรียนรู้

๑. เอกสารประกอบการอบรม
๒. สื่อเทคโนโลยี / สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / สื่อวีดิทัศน์ สำนักงาน ป.ป.ช.
๓. โจทย์สัมมนา

## การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินจากพฤติกรรมการณ์มีส่วนร่วมในชั้นเรียน
๒. ประเมินผลงานจากโจทย์สัมมนา / บ่งการ

<b>เนื้อหาโดยสังเขป</b>
<b>วิชาที่ ๓ : STRONG : จิตพอเพียงด้านทุจริต</b>
<b>จำนวนชั่วโมง : ๓ ชั่วโมง</b>

### รายละเอียดเนื้อหา

เมื่อวันที่ ๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๘๙ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชได้เสด็จขึ้นเถลิงถวัลยราชสมบัติ และเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๙๓ ณ พระที่นั่งไพศาลทักษิณ พระราชพิธีบรมราชาภิเษกในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช นับเป็นเวลา ๗๐ ปี ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชทรงครองราชย์ ทรงมีพระราชปณิธานที่จะให้ประชาชนชาวไทยได้ประโยชน์และความสุขอย่างทั่วถึงกันทั้งประเทศ โดย “คน” เป็นศูนย์กลางในการพัฒนา และทรงพระวิริยะอุตสาหะที่จะขจัดปัญหาต่างๆ อาทิ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ เกษตรกรรม สังคม การศึกษา เป็นต้น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนชาวไทยสามารถพึ่งพาตนเองอย่างมั่นคงและยั่งยืนต่อไป

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชทรงพระราชทานแนวพระราชดำริหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จากพระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๑๗ โดยมีใจความตอนหนึ่งว่า “...การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความพอมีพอกิน พอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและใช้อุปกรณ์ที่ประหยัดแต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อได้พื้นฐานมั่นคงพร้อมพอควรและปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญและฐานะเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป หากมุ่งแต่จะทุ่มเทสร้างความเจริญยกเศรษฐกิจขึ้นให้รวดเร็วแต่ประการเดียว โดยไม่ให้แผนปฏิบัติการสัมพันธ์กับสภาวะของประเทศและของประชาชนโดยสอดคล้องด้วยก็จะเกิดความไม่สมดุลในเรื่องต่างๆ ขึ้น ซึ่งอาจกลายเป็นความยุ่งยากล้มเหลวได้ในที่สุด ดังเห็นได้ที่อารยประเทศหลายประเทศกำลังประสบปัญหาทางเศรษฐกิจอย่างรุนแรงอยู่ในเวลานี้...” ซึ่งเป็นแนวพระราชดำริที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานแก่ราษฎรมานานกว่า ๔๐ ปี เพื่อให้ราษฎรสามารถดำรงชีวิตด้วยการพึ่งพาตนเอง มีสติอยู่อย่างประมาทจนสามารถดำรงชีพปกติสุขอย่างมั่นคงและยั่งยืน

เมื่อวันที่ ๒๖ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๔๙ องค์การสหประชาชาติ (United Nations : UN) โดยนายโคฟี อันนัน เลขาธิการองค์การสหประชาชาติ ได้ทูลเกล้าทูลกระหม่อม ถวายรางวัลความสำเร็จสูงสุดด้านการพัฒนามนุษย์ของโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (The Human Development Lifetime Achievement Award) เพื่อเทิดพระเกียรติเป็นกรณีพิเศษ ในวโรกาสที่ทรงครองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี โดยนายโคฟี อันนัน ได้กล่าวสดุดีพระเกียรติคุณพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และกล่าวถึงปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงว่าเป็นหลักการที่มุ่งเน้นการถ่วงดุลระหว่างการบริโภคเน้นความพอประมาณและการมีภูมิคุ้มกันในตัว สามารถต้านทานผลกระทบจากกระแสโลกาภิวัตน์ “ทางสายกลาง” จึงเป็นการต่อยอดแนวทางที่สหประชาชาติที่มุ่งเน้นคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนาเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืน ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๕๐ สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย (United Nations Development Programme : UNDP) ได้กล่าวถึงปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยจัดพิมพ์ในรายงานประจำปี ๒๐๐๗ เพื่อเผยแพร่ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปยังประเทศสมาชิกกว่า ๑๕๐ ประเทศทั่วโลก

พระราชดำรัสพระราชทานแก่บุคคลต่างๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ถวายชัยมงคลเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต เมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๑

“...คำว่าพอเพียง มีความหมายกว้างออกไปอีก ไม่ได้หมายถึงการมีพอสำหรับใช้ของตัวเอง มีความหมายว่าพอมี พอกิน พอมีพอกินนี้ ถ้าใครได้มาอยู่ที่นี้ในศาลานี้เมื่อ ๒๔ ปี ๒๕๑๗ ถึง ๒๕๔๑ ก็ ๒๔ ปีใช้ไหม วันนั้นได้พูดกันว่าเราควรจะทำปฏิบัติให้พอมีพอกิน พอมี พอกินนี้ก็แปลว่าเศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง ถ้าแต่ละคนพอมีพอกินก็ใช้ได้ ยิ่งถ้าทั้งประเทศพอมีพอกินก็ยิ่งดีและประเทศไทยก็เวลานั้น ก็เริ่มจะเป็นไม่พอมี พอกิน บางคนก็มีมาก บางคนก็ไม่มีเลย สมัยก่อนนี้พอมีพอกิน มาสมัยนี้ชักจะไม่พอมีพอกิน จึงต้องมีนโยบายที่จะทำเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อที่จะให้ทุกคนมีพอเพียงได้...”

“...คำว่าพอก็เพียงพอเพียงนี้ก็พอดังนั่นเอง คนเราถ้าพอในความต้องการก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อย ก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศใดมีความคิด อันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า

พอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็ออยู่เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น ต้องให้พอประมาณ พุดจาก็พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง...”

“...อย่างเคยพูดเหมือนกันว่า ท่านทั้งหลายที่นั่งอยู่ตรงนี้ ถ้าไม่พอเพียง คืออยากจะไปนั่งบนเก้าอี้ของผู้ที่อยู่ข้างๆ อันนั้นไม่พอเพียงและทำไม่ได้ ถ้าอยากนั่งอย่างนั้นก็เดือดร้อนกันแน่เพราะว่าอึดอัด จะทำให้ทะเลาะกัน และเมื่อมีการทะเลาะกัน ก็ไม่มีประโยชน์เลย ฉะนั้นควรที่จะคิดว่าทำอะไรพอเพียง...”

“...ถ้าใครมีความคิดอย่างหนึ่งและต้องการให้คนอื่นมีความคิดอย่างเดียวกับตัวซึ่งอาจจะไม่ถูก อันนี้ก็ไม่ใช่พอเพียง การพอเพียงในความคิดก็คือแสดงความคิดเห็นของตัวและปล่อยให้ผู้อื่นพูดบ้างและมาพิจารณาว่าที่เขาพูดกับที่เราพูด อันไหนพอเพียงอันไหนเข้าเรื่อง ถ้าไม่เข้าเรื่องก็แก้ไขเพราะว่าถ้าพูดกัน โดยที่ไม่รู้เรื่องกัน ก็จะกลายเป็นการทะเลาะ จากการทะเลาะด้วยวาจาก็กลายเป็นการทะเลาะด้วยกาย ซึ่งในที่สุดก็นำมาสู่ความเสียหาย เสียหายแก่คนสองคนที่เป็นตัวการ เป็นตัวละคร ทั้งสองคน ถ้าเป็นหมูก็เลยเป็นการตีกันอย่างรุนแรง ซึ่งจะทำให้คนอื่นอีกมากเดือดร้อน ฉะนั้น ความพอเพียงนี้ก็แปลว่า ความพอประมาณและความมีเหตุผล...”

**สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ**  
ได้ประมวลและกลั่นกรองจากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง และขอพระราชทานพระบรมราชานุญาตนำไปเผยแพร่ ซึ่งพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงพระกรุณาปรับปรุงแก้ไขและทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานพระบรมราชานุญาตตามที่ขอพระมหากรุณา โดยมีใจความว่า

“เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้ จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกัน

จะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และกว้างขวางทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี”

**คุณลักษณะที่สำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงประกอบด้วย ๓ ห่วง ๒ เงื่อนไข** คือ แนวทางการดำเนินชีวิตให้อยู่บนทางสายกลางตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อพ้นจากภัยและวิกฤติการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างมั่นคงและยั่งยืน ประกอบด้วย

๑. ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีต่อความจำเป็นไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป และต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

๒. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจดำเนินการเรื่องต่างๆ อย่างมีเหตุผลตามหลักวิชาการ หลักกฎหมาย หลักศีลธรรม จริยธรรมและวัฒนธรรมที่ดีงาม คิดถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างถี่ถ้วน โดยคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

๓. มีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมที่จะเกิดขึ้น เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันที่

**เงื่อนไขในการตัดสินใจในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้แก่**

๑. เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในการปฏิบัติ

๒. เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต



ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางดำเนินชีวิตทางสายกลาง การพึ่งตนเอง รู้จักประมาณตนอย่างมีเหตุผล อยู่บนพื้นฐานความรู้และคุณธรรมในการพิจารณา ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงดำเนินการไม่ได้เฉพาะเจาะจงในเรื่องของเศรษฐกิจ แต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังครอบคลุมไปถึงการดำเนินชีวิตด้านอื่นๆ ของมนุษย์ให้อยู่ร่วมกัน ในสังคมได้อย่างปกติสุข อย่างเช่น หากเรามีความพอเพียง เราจะไม่ทุจริต คดโกง ไม่ลักขโมยของ เบียดเบียนผู้อื่น ก็จะส่งผลให้ผู้อื่นไม่เดือดร้อน สังคมก็อยู่ได้อย่างปกติสุข

**๑. พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงเป็นแบบอย่างในเรื่องของความพอเพียง**

**เรื่อง ฉลองพระองค์ บนความ “พอเพียง”  
(หนังสือพิมพ์คม ชัด ลึก ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๙)**

นายสุนทร ชนะศรีโยธิน เจ้าของร้านสุท “วินสัน เทเลอร์” ได้บอกเล่าพระราชจริยวัตรในด้าน “ความพอเพียง” ที่พระองค์ท่านทรงปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่องว่า “นายตำรวจนำมาให้ผมซ่อม เป็นผ้ารัดอกสำหรับเล่นเรือใบสภาพเก่ามากแล้ว นายตำรวจท่านนั้นบอกว่าไม่มีร้านไหนยอมซ่อมให้เลย ผมเห็นว่ายังแก้ไขได้ก็รับมา



ซ่อมแซมให้ไม่คิดเงิน เพราะแค่นี้ก็อยากบริการแก้ไขให้ดีให้ลูกค้าประทับใจ แต่ไม่รู้มาก่อนว่าเขาเป็นเจ้าหน้าที่ในพระราชสำนัก ตอนนั้นผมบอกไม่คิดค่าตัดบอกเขาว่าไม่รับเงิน แก้ไขแค่นี้ ผมมีน้ำใจ ผมเปิดร้านเสื้อเพราะต้องการให้มีชื่อเสียงด้านคุณภาพและบริการลูกค้ามากกว่า แก้ไขนิดเดียวก็อยากทำให้เขาดีๆ ไม่ต้องเสียเงิน ตอนนั้นเขาถามผมอีกว่า แล้วจะเอามาให้ทำอีกได้ไหม เราก็บอกได้เลยผมบริการให้ จากนั้นเราก็รับแก้ไขชุดให้นายตำรวจท่านนี้เรื่อยๆ เขาขอให้คิดเงินก็ไม่คิดให้ พอครั้งที่ ๕ นี่สิ ท่านเอาผ้ามา ๔ - ๕ ผืนจะให้ตัด ถามผมว่าเท่าไรๆ แล้วก็รีบควักนามบัตรมาให้ผม ท่านชื่อพลตำรวจตรีจรัส สุดเสถียร ตำแหน่งเขียนว่าเป็นนายตำรวจประจำราชสำนัก ท่านบอกว่า “สิ่งที่เก่าแก่ทำให้เป็นของพระเจ้าอยู่หัวนะ” ผมอึ้งมากรีบยกมือท่วมหัว ดีใจที่ได้รับใช้เบื้องพระยุคลบาทแล้ว นายสุนทรเล่าด้วยน้ำเสียงตื่นตื่นใจแต่ละฉลองพระองค์ที่ได้รับมาให้ซ่อมแซม ถ้าเป็นคนอื่นผ้าเก่าขนาดนั้นเขาไม่ซ่อมกันแล้ว เอาไปทิ้งหรือให้คนอื่นๆ ได้แล้ว แต่พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ทรงมีความมัยยัสต์ ฉลองพระองค์แต่ละองค์ที่เอามาเก่ามาก เช่น เสื้อสูทสีฟ้าชัยพัฒนา ผ้าเก่าสีซีดมากแล้ว ตรงตราชัยพัฒนามัวหมอง ตรงด้นทองก็หลุดเกือบหมด ผมเอามาแกะหมดเลยให้โรงงานปักใหม่ให้เหมือนแบบเดิม เพราะเข้าใจว่าท่านอยากได้ฉลองพระองค์องค์เดิมแต่เปลี่ยนตราให้ดูใหม่ ถ้าสมมุติวันนี้มีเจ้าหน้าที่มาส่งซ่อม ฟรุ้งนี้เย็นๆ ผมก็ทำเสร็จส่งคืนเข้าไป เจ้าหน้าที่ที่มารับฉลองพระองค์สอบถามว่า ทำไม่ทำไว ผมตอบเลยว่า เพราะตั้งใจถวายงานครับ ผมอยู่ผืนแผ่นดินไทยได้ร่มพระบารมีของพระองค์ ผมก็อยากได้รับใช้เบื้องพระยุคลบาทสักเรื่อง ผมเป็นแค่ช่างตัดเสื้อ ได้รับใช้ขนาดนี้ผมก็ปลื้มปิติที่สุดแล้ว

“ผมถือโอกาสนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพระองค์ท่านมาใช้ตลอด เสื้อผ้าเก่าๆ ที่ได้รับมาวันแรกทำให้รู้ว่าพระองค์ทรงอยู่อย่างประหยัด มัยยัสต์ ทรงเป็นแบบอย่างความพอเพียงให้แก่ประชาชน และเมื่อได้ถวายงานบ่อยครั้งทำให้ผมตระหนักว่าคนเราวันหนึ่งต้องคิดพิจารณาตัวเองว่าสิ่งไหนบกพร่องก็ต้องแก้ไขสิ่งนั้น ทุกคนต้องแก้ไขสิ่งที่บกพร่องก่อน งานถึงจะบรรลุเป้าหมายและเมื่อประสบความสำเร็จแล้วอย่าลืมตั้งใจทำสิ่งดีๆ ให้ประเทศชาติตลอดไป” ข้อคิดและข้อปฏิบัติดีๆ ที่ได้จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของช่างสุนทร

## ก.เปรมศิลป์ ช่างซ่อมฉลองพระบาท

### “รอยเท้าในหลวง ร.๙ รอยเท้าของความพอเพียง”

นายศรไกร แนนศรีนิล หรือช่างไก่ ช่างนอกราชสำนักผู้ถวายงานซ่อมฉลองพระบาท ในหลวงรัชกาลที่ ๙ มานานกว่า ๑๐ ปี ปัจจุบันยังเป็นเจ้าของร้านซ่อมรองเท้า ก.เปรมศิลป์ บริเวณสี่แยกพิชัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ ประมาณปี ๒๕๔๖ มีลูกค้าสวมชุดพระราชสำนักมา ๒ คน เดินประคองถุงผ้าลายสก๊อต ด้านในเป็นรองเท้าเข้ามาในร้าน พอวางรองเท้าลงก็ก้มลงกราบ เลยถามว่า เอาอะไรมาให้ ลูกค้ารายนั้นตอบว่า ฉลองพระบาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ยินเท่านั้น ทำตัวไม่ถูก ขนลุกพูดอะไรไม่ถูก ในใจคิดแต่เพียงว่าโชคดีแล้ว ไม่นึกไม่ฝันว่าจะมีโอกาสได้ซ่อมรองเท้าของเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดิน ช่างไก่เล่าว่า รองเท้าคู่แรกทีในหลวง ร.๙ ทรงนำมาซ่อม เป็นรองเท้าหนังสีดำ ทรงคัทชู แบรินต์ไทย เป็นฉลองพระบาทคู่โปรดของพระองค์ เบอร์ ๔๓ เท้าที่สังเกตสภาพชำรุดทรุดโทรม รวากับใส่ใช้งานมาแล้วหลายสิบปี ภายในรองเท้าผู้กร่อนหลุดลอกหลายแห่ง ถ้าเป็นคนทั่วไปจะแนะนำให้ทิ้งแล้วซื้อใหม่

“จริงๆ ผมใช้เวลาซ่อมรองเท้าคู่นั้นไม่ถึง ๑ ชั่วโมงก็เสร็จ แต่ด้วยความที่อยากให้อรองเท้าคู่นั้นอยู่ในบ้านให้นาน เลยบอกเจ้าหน้าที่ว่าใช้เวลาซ่อม ๑ เดือน ซึ่งฉลองพระบาทคู่นี้ ทรงโปรดใช้ทรงดนตรี”

นับจากนั้นเป็นต้นมาช่างไก่อังมีโอกาสได้ถวายงานซ่อมฉลองพระบาทอีกหลายคู่ ซึ่งคู่ที่ ๒ และคู่ที่ ๓ เป็นรองเท้าหนังสีดำ ทรงคัทชู คู่ที่ ๔ ฉลองพระบาทหนังวัว ทรงฮาฟ มักใส่ในงานราชพิธี ซึ่งฉลองพระบาทคู่นี้ มีรอยพระบาทติดมากับแผ่นรองเท้า ช่างไก่เก็บแผ่นรองเท้าไว้ที่ร้านเพื่อความเป็นสิริมงคล ส่วนฉลองพระบาทคู่ที่ ๕ ทรงนำมาเปลี่ยนพื้น ฉลองพระบาทคู่ที่ ๖ เป็นรองเท้าเปิดส้น ซึ่งคุณทองแดงสุนัขทรงเลี้ยงกัด รวมแล้วทั้งหมด ๖ คู่ “ผมซ่อมฉลองพระบาททุกคู่อย่างสูงสุดความสามารถ ซึ่งรองเท้าของพระองค์จะนำไปวางปนกับของลูกค้าคนอื่นไม่ได้ เลยซื้อพานมาใส่พร้อมกับผ้าสีเหลืองมารอง แล้วนำไปวางไว้ที่สูงที่สุดในร้าน เพราะท่านคงทรงโปรดมาก สภาพรองเท้าชำรุดมาก ซบในรองเท้าหลุดออกมาหมด ถ้าเป็นเศรษฐีทั่วไปคงจะไม่นำมาใช้แล้ว แต่นี่พระองค์ยังทรงใช้คู่เดิมอยู่”

ประการสำคัญที่ทำให้ชายผู้นี้ได้เรียนรู้จากพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช คือ “ความพอเพียง” ขนาดฉลองพระบาทขาดและเก่ายังส่งมาซ่อม หากคนไทยเดินตามรอยของพระองค์ท่าน ชีวิตไม่ฟุ้งเฟ้อจะเป็นสุขกันมากกว่านี้

“ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล” เขียนไว้ในหนังสือ “ใต้เบื้องพระยุคลบาท”  
“...พระองค์ท่าน ทรงเป็นผู้นำอย่างแท้จริงดูแลฉลองพระบาท เป็นต้น  
พวกตามเสด็จฯ ทั้งหลาย ใส่รองเท้านอกและยิ่งมาจากต่างประเทศใส่แล้วนุ่มเท้าดี  
พระองค์กลับทรงรองเท้าที่ผลิตในเมืองไทยคู่ละร้อยกว่าบาทสีดำเหมือนอย่าง  
นักเรียนใส่กัน แม้กระทั่งพวกเรายังไม่ซื้อใส่เลย...”

“ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล” เขียนไว้ในหนังสือ “ใต้เบื้องพระยุคลบาท” ดังนี้

### “นาฬิกาบนข้อมพระกร”

วันงานเปิดตัวรายการทีวี “ธรรมดีที่พ่อทำ” และงานสัมมนา “ถอดรหัส”  
พอเริ่มบรรยาย ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล ถามผู้ฟังว่า พวกเรามีเสื้อผ้าคนละกี่ชุด  
ใส่นาฬิกาเรือนละเท่าไร หลายคนแย้งกันตอบและพากันอึ้ง เมื่อ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล  
เล่าว่า ครั้งหนึ่งผมพยายามจะแอบดูว่า พระองค์ท่านใส่นาฬิกาข้อมืออะไร  
จนพระองค์ท่านรู้สึกได้ว่าผมพยายามอยากจะได้ข้อมือ ท่านจึงยื่นข้อมพระหัตถ์มาให้ดู  
ตรงหน้า จึงทราบว่าคุณพระองค์ท่านใส่นาฬิการาคาเพียงเรือนละ ๗๕๐ บาทเท่านั้น  
ซึ่งก็เดินตรงเหมือนกันกับนาฬิกาเรือนแพง แม้กระทั่งฉลองพระองค์ก็ทรงมีไม่กี่ชุด  
ทรงใช้จนเปื่อยซีด แต่พวกเรามาก็คิดว่าการมีแบบเหลือกินเหลือใช้จึงจะดี เพราะคน  
สมัยนี้เริ่มไม่เอาเกษตรกรรมแต่เลือกที่จะทำอุตสาหกรรม เป็นศัพท์ที่บัญญัติขึ้นเอง  
สุดท้ายอนาคตก็จะอดกิน

ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล ถามอีกว่า คนในห้องนี้มีรองเท้าคนละกี่คู่ ก็มีนักธุรกิจ  
สตรีตอบว่าร้อยกว่าคู่ ดร.สุเมธฯ จึงถามต่อว่าวันนี้ใส่มากี่คู่ ถ้าจะใช้ให้คุ้มทำไม  
ไม่เอามาแขวนคอด้วย (ทำเอาบรรยายภาคในห้องเงียบสงัดเพราะโดนใจกันเต็มๆ)  
ก่อนจะบอกว่าพระองค์ทรงฉลองพระบาทคู่ละ ๓๐๐ - ๔๐๐ บาท ขณะที่ข้าราชการ  
ใส่รองเท้าคู่ละ ๓ - ๔ พัน แต่เวลาที่พระองค์ทรงออกเยี่ยมราษฎรในพื้นที่ห่างไกล  
ที่สุดแล้วข้าราชการก็เดินตามพระองค์ไม่ทันอยู่ดี เวลาเดินคนเราใส่รองเท้าได้  
คู่เดียว อีกทั้งฉลองพระบาทของพระองค์ยังถูกนำส่งไปซ่อมแล้วซ่อมอีก

## “ดินสอทรงงาน”

สารคดีเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ หมวด พระบารมีบันดาล ตอน “ดินสอของพระเจ้าอยู่หัว”

ดินสอธรรมดาซึ่งคนทั่วไปอาจหาซื้อได้ด้วยราคาเพียงไม่กี่บาทนี่ เป็นดินสอชนิดเดียวที่ปรากฏอยู่บนพระหัตถ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ขณะทรงงาน อันเนื่องมาจากพระราชดำริต่างๆ

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงดินสอไม้ธรรมดาๆ โดยมีบันทึกว่าในปีหนึ่งๆ ทรงเบิกดินสอใช้เพียง ๑๒ แห่ง โดยทรงใช้ดินสอเดือนละ ๑ แห่ง เท่านั้น เมื่อดินสอสิ้นจะทรงใช้กระดาษขมาม้วนต่อปลายดินสอให้ยาว เพื่อให้เขียนได้ถนัดมือจนกระทั่งดินสออันนั้นกุดใช้ไม่ได้แล้ว เนื่องจาก พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชทรงมีแนวพระราชดำริที่เป็นเหตุเป็นผล ดินสอไม้ ๑ แห่ง ท่านไม่ได้มองว่าเราต้องประหยัดเงินในกระเป๋าแต่ท่านมองว่าดินสอ ๑ แห่ง ต้องใช้ทรัพยากรหรือพลังงานเท่าไร ต้องใช้ทรัพยากรธรรมชาติคือไม้ แร่ธาตุที่ทำให้ดินสอ การนำเข้าวัตถุดิบที่นำเข้าต่างประเทศ พลังงานในกระบวนการผลิตและขนส่ง ดังนั้น การผลิตดินสอทุกแห่งมีผลต่อรายรับรายจ่ายของประเทศ เป็นส่วนหนึ่งมูลค่าสินค้า นำเข้าด้านวัตถุดิบและเป็นการนำทรัพยากรธรรมชาติที่มีจำกัดมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ความประหยัดไม่ใช่มุ่งหมายถึงการไม่ใช้ แต่ยังรวมถึงการใช้สิ่งต่างๆ อย่างมีสติ และมีเหตุผล อันเป็นสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง

“ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล” เขียนไว้ในหนังสือ “ใต้เบื้องพระยุคลบาท” ความว่า “ท่านผู้หญิงบุตรี บอกผมมาว่า ปีหนึ่งท่านทรงเบิกดินสอ ๑๒ แห่ง เดือนละแห่ง ใช้จนกระทั่งกุด ใครอยากได้ไปทิ้งของพระองค์ท่านนะ จะทรงกริ้ว ทรงประหยัดทุกอย่าง ทรงเป็นต้นแบบทุกอย่าง ของทุกอย่างมีค่าสำหรับพระองค์ท่านทั้งหมด ทุกบาททุกสตางค์ จะทรงใช้อย่างระมัดระวัง ทรงสั่งให้เราปฏิบัติงานด้วยความรอบคอบ...”

## “หลอดยาสีพระทนต์”

หลอดยาสีพระทนต์ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มีลักษณะแบนราบเรียบคล้ายแผ่นกระดาษ โดยเฉพาะบริเวณคอหลอดยิ่งปรากฏรอยบวมลีกลงไปจนถึงเกลียวคอหลอด สาเหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะพระองค์ท่านทรงใช้ด้ามแปรงสีพระทนต์ช่วยรีดและกดจนเป็นรอยบวม ศาสตราจารย์พิเศษทันตแพทย์หญิง

ท่านผู้หญิงเพ็ชรา เตชะกัมพูช ทันตแพทย์ประจำพระองค์ อดีตคณบดี คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เล่าว่า “ครั้งหนึ่งทันตแพทย์ประจำพระองค์กราบถวายบังคมทูลเรื่องศิษย์ทันตแพทย์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บางคนมีค่านิยมในการใช้ของต่างประเทศและมีราคาแพง รายที่ไม่มีทรัพย์สินพอซื้อหา ก็ยังชวนชวายเป็นมาใช้เป็นการชั่วคราว ซึ่งเท่าที่ทราบมามีความแตกต่างจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ ที่ทรงนิยมใช้กระเป่าที่ผลิตภายในประเทศ เช่นสามัญชนทั่วไป ทรงใช้ดินสอสีจนต้องต่อด้าม แม้ยาสีพระทนต์ของพระองค์ท่าน ก็ทรงใช้ด้ามแปรงพระทนต์รีดหลอดยาจนแบน จนแน่ใจว่าไม่มียาสีพระทนต์หลงเหลือ อยู่ในหลอดจริงๆ”

เมื่อกราบบังคมทูลเสร็จ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงรับสั่งว่าของพระองค์ท่านก็เหมือนกัน และยังทรงรับสั่งต่อไปอีกด้วยว่าเมื่อไม่นานมานี้เองมหาดเล็กห้องสรงเห็นว่ายาสีพระทนต์ของพระองค์คงใช้หมดแล้ว จึงได้นำหลอดใหม่มาเปลี่ยนให้แทน เมื่อพระองค์ได้ทรงทราบก็ได้ขอให้เขานำยาสีพระทนต์หลอดเก่ามาคืนและพระองค์ท่านยังทรงสามารถใช้ต่อไปได้อีกถึง ๕ วัน จะเห็นได้ว่าในส่วนของพระองค์ท่านเองนั้นทรงประหยัดอย่างยิ่ง ซึ่งตรงกันข้ามกับพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ที่ทรงพระราชทานเพื่อราษฎรผู้ยากไร้อยู่เป็นนิจ

พระจริยวัตรของพระองค์ได้แสดงให้เห็นอย่างแจ่มชัดถึงพระวิริยะอุตสาหะ ตลอดจนความประหยัดในการใช้ของอย่างคุ้มค่า หลังจากนั้นทันตแพทย์ประจำพระองค์ได้กราบพระบาททูลขอพระราชทานหลอดยาสีพระทนต์หลอดนั้น เพื่อนำไปให้ศิษย์ได้เห็นและรับใส่เกล้าเป็นตัวอย่างเพื่อประพฤติปฏิบัติในโอกาสต่อไป

ประมาณหนึ่งสัปดาห์หลังจากนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานส่งหลอดยาสีพระทนต์เปล่าหลอดนั้นมาให้ถึงบ้าน ทันตแพทย์ประจำพระองค์รู้สึกซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นเกล้ายิ่ง เมื่อได้พิจารณาถึงลักษณะของหลอดยาสีพระทนต์เปล่าหลอดนั้นแล้วทำให้เกิดความสงสัยว่า เหตุใดหลอดยาสีพระทนต์หลอดนี้จึงแบนราบเรียบโดยตลอดคล้ายแผ่นกระดาษ โดยเฉพาะบริเวณคอหลอดยังปรากฏรอยบวมเล็กลงไปเกือบถึงเกลียวคอหลอด เมื่อได้มีโอกาสเข้าเฝ้าฯ อีกครั้งในเวลาต่อมา จึงได้รับคำอธิบายจากพระองค์ว่าหลอดยาสีพระทนต์ที่เห็นแบนเรียบนั้นเป็นผลจากการใช้ด้ามแปรงสีพระทนต์ช่วยรีดและกดจนเป็นรอยบวมอย่างที่เห็นนั่นเอง และเพื่อที่จะขอนำไปแสดงให้ศิษย์ทันตแพทย์ได้เห็นเป็นอุทาหรณ์ จึงได้ขอพระราชทานุญาต ซึ่งพระองค์ท่านก็ได้ทรงพระเมตตาด้วยความเต็มพระราชหฤทัย

## “รถยนต์พระที่นั่ง”

นายอนันต์ รมรินทร์วานิชกิจ ช่างดูแลรถยนต์พระที่นั่งได้ให้สัมภาษณ์รายการตีสิบ เมื่อวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ โดยมีใจความว่า “ครั้งหนึ่งผมต้องซ่อมรถตู้เซฟโรเลต ซึ่งเป็นรถที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานแก่สมเด็จพระเทพรัตนฯ สมัยท่านเรียนจบที่จุฬาฯ และเป็นคันโปรดของท่านด้วย ก่อนซ่อมช่างประตูด้านที่ท่านประทับเวลาฝนตกจะมีน้ำหยด แต่หลังจากที่ซ่อมแล้ว วันหนึ่งท่านก็รับสั่งกับสารภีว่าวันนี้รถดูแปลกไปน้ำไม่หยด อย่างนี้ก็ไม่เย็นนะสิ แต่ก็ดีเหมือนกันไม่ต้องเอากระป๋องมารอง” นายอนันต์เปิดเผยว่า ภายในรถยนต์พระที่นั่งของแต่ละพระองค์นั้น เรียบง่ายมากไม่มีอะไรเลยที่เป็นสิ่งอำนวยความสะดวก มีแต่ถังขยะเล็กๆ กับที่ทรงงานเท่านั้น ส่วนการได้มีโอกาสดูแลรถยนต์พระที่นั่ง ทำให้ได้เห็นถึงพระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้วยนั้น นายอนันต์กล่าวว่า ครั้งหนึ่งมีรถยนต์พระที่นั่งที่เพิ่งทรงใช้ในพระราชกรณียกิจมาทำ เห็นว่าพรมใต้รถมีน้ำแฉะขังอยู่และมีกลิ่นเหม็นด้วย แสดงว่าพระองค์ท่าน ทรงนำรถไปทรงพระราชกรณียกิจในที่ที่น้ำท่วม แฉะน้ำยังซึมเข้าไปในรถพระที่นั่งด้วย แสดงว่าน้ำก็ต้องเปียกพระบาทมาตลอดทาง จึงถามสารภีว่าทำไมไม่รีบเอารถมาซ่อม ก็ได้คำตอบว่าต้องรอให้เสร็จพระราชกรณียกิจก่อน เมื่อพิธีกรรมถามว่า จากการที่ได้มีโอกาสรับใช้เบื้องพระยุคลบาท ได้เห็นถึงความพอเพียงของพระองค์อย่างไร

นายอนันต์ตอบว่า “ปกติถ้าทรงงานส่วนพระองค์ ท่านก็ใช้รถคันเล็ก เพื่อประหยัดน้ำมัน และเมื่อเราสังเกตสีรถพระที่นั่งจะเห็นว่ามียางสีรถรอบคันรถ กว่าที่ท่านจะนำมาทำสีใหม่ก็รอบคันแล้ว แต่คนใช้รถอย่างเราแค่รอยนิตเดียว ก็รีบเอามาทำสีแล้ว และครั้งหนึ่งระหว่างที่ผมกำลังประสานงานไปรับรถพระที่นั่งของสมเด็จพระเทพรัตนฯ ก็มีวิทยุของข้าราชการบอกรับกันว่ารถติดมาก สมเด็จพระเทพรัตนฯ เสด็จฯ ขึ้นรถไฟฟ้าไปแล้ว”

## “ห้องทรงงาน”

ห้องทรงงานพระตำหนักจิตรลดารโหฐานไม่ได้หรูหราประดับด้วยของแพง แต่อย่างไร เวลาทรงงานจะประทับบนพื้นพระตำหนักจิตรลดารโหฐาน มีได้ประทับพระเก้าอี้เวลาทรงงาน เพราะทรงวางสิ่งของต่างๆ ได้สะดวก ห้องทรงงานเป็นห้องเล็กๆ ขนาด ๓ x ๔ เมตร ภายในห้องทรงงานจะมีวิทยุ โทรทัศน์ โทรสาร โทรศัพท์

คอมพิวเตอร์ เทเลวิชั่น เครื่องบันทึกเสียง เครื่องพยากรณ์อากาศ เพื่อจะได้  
ทรงสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ทันทั่วทั้ง โดยผนังห้องทรงงานโดยรอบมีแผนที่  
ทางอากาศแสดงถึงพื้นที่ประเทศ

ห้องทรงงานของพระองค์ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เตือนสติคนไทยได้อย่างมาก  
โต๊ะทรงงานหรือเก้าอี้โยกรูปทรงหรรษาไม่เคยมีปรากฏในห้องนี้ ดังพระราชดำรัส  
ของพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ตอนหนึ่งที่ว่า

“...สำนักงานของท่าน คือห้องกว้างๆ ไม่มีเก้าอี้ มีพื้น  
และท่านก็ก้มทรงงานอยู่กับพื้น...”

นับเป็นแบบอย่างของความพอดี ไม่ฟุ้งเฟ้อโดยแท้

### “พระตำหนักจิตรลดา”

พระตำหนักจิตรลดา “...ไม่มีพระราชวังไหนในโลกเหมือนพระตำหนัก  
จิตรลดา และบริเวณสวนจิตรลดาที่เต็มไปด้วยบ่อเลี้ยงปลาและไร่นาทดลอง อีกทั้ง  
ผองโคมม ผสมด้วยโรงสีและโรงงานหลากหลาย จึงพูดได้เต็มปากว่าในประเทศไทย  
ไม่มีช่องว่างระหว่างเกษตรกรกับพระมหากษัตริย์ผู้ทรงทำงานอย่างหลังสู้ฟ้า  
หน้าสู้ดิน ด้วยพระองค์เอง”

### “เครื่องประดับ”

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ฉลองพระองค์ธรรมดา  
ห้อยกล้องถ่ายภาพไว้ที่พระคอ มิทรงโปรดการสวมใส่เครื่องประดับอื่น เช่น แหวน  
สร้อยคอหรือข้อมือค่าต่างๆ เว้นแต่นาฬิกาบนข้อมือพระกรเท่านั้น ซึ่งก็ไม่ได้มีราคาแพง  
แต่อย่างใด “...เครื่องประดับ พระองค์ก็มีทรงโปรดที่จะสวมใส่สักชิ้น นอกเสียจากว่า  
จะทรงแต่งองค์เพื่อเสด็จฯ ไปงานพระราชพิธีต่างๆ หรือต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง  
เท่านั้น...”

กราบบังคมทูลถวายพระพรชัยมงคลของ พลอากาศเอก หาริน หงสกุล  
ประธานรัฐสภาในพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๒๓

“โครงการส่วนพระองค์สวนจิตรลดา” เกิดจากพระราชประสงค์  
ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภายหลังจากเสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมพสกนิกร  
ในพื้นที่ต่างๆ ด้วยทรงปรารถนาจะเห็นประชาชนอยู่ดีมีสุขตามสมควรแก่อัตภาพ  
โดยเฉพาะอาชีพด้านเกษตรกรรม ซึ่งถือเป็นอาชีพหลักของประเทศ จึงทำให้เกิดโครงการ

ส่วนพระองค์เกี่ยวกับการเกษตรสวนจิตรลดา ภายในบริเวณพระตำหนักสวนจิตรลดาธารโหลาน อันเป็นพระราชฐานที่ประทับในปี พ.ศ.๒๕๐๔ โดยเริ่มต้นจาก “นาข้าวทดลอง” และ “ป่าไม้สาธิต” ต่อมากิจกรรมการเกษตรอื่นๆ จึงค่อยๆ ททยอยหยั่งรากฝังลึกภายใต้ร่มเงาวังสวนจิตรลดา กระทั่งโครงการต่างๆ เริ่มประสบความสำเร็จจึงจัดทำโครงการตัวอย่าง เพื่อให้ประชาชนที่สนใจสามารถเข้ามาศึกษาและนำกลับไปดำเนินการเองได้ โดยโครงการต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในสวนจิตรลดาเป็นโครงการที่ไม่หวังผลตอบแทน (เชิงธุรกิจ) ทำให้วันนี้โครงการส่วนพระองค์สวนจิตรลดากลายเป็นแหล่งรวมนวัตกรรมด้านการเกษตรของแผ่นดินที่เปิดสำหรับประชาชนที่สนใจศึกษาเรียนรู้กิจกรรมการเกษตรตามพระราชดำริ

### “ซองเอกสารต่างๆ ที่จะส่งขึ้นทูลเกล้าฯ”

... แต่หากเป็นเรื่อง งานในราชการ แล้ว พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานพระบรมราโชวาทมายังข้าราชการบริพารในพระองค์ว่า “เอกสารต่างๆ ที่จะส่งขึ้นทูลเกล้าฯ ถวาย หากเป็นซองแล้วก็ขอให้ติดกาวเฉพาะตรงหัวมุม หรือหากจำเป็นต้องใช้เทปกาวติดก็ให้ติดแค่สองนิ้วก็พอ ไม่ใช่ปิดทั้งหมด เพราะเป็นการเปลืองเทปและเปิดยาก” พระองค์จะไม่พอพระราชหฤทัยเพราะไม่เป็นการประหยัด ซึ่งตรงนี้เป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้ กระดาษและซองจดหมายภายใน หากไม่ใช่เอกสารสำคัญก็ควรใช้กระดาษรีไซเคิล แต่หากเป็นจดหมายลับหรือสำคัญก็สามารถใช้ของใหม่ได้



## ๒. STRONG : จิตพอเพียงต้านทุจริต

ยุทธศาสตร์ชาติว่าด้วยการป้องกันและปราบปรามการทุจริตระยะที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔) ได้มีการวิเคราะห์ภาพอนาคตของประชาชนและสังคมไทย ในระยะ ๕ ปีข้างหน้าไว้ว่า หากยุทธศาสตร์ชาติฯ ได้รับความร่วมมือร่วมใจ จากทุกภาคส่วนของสังคมไทยในการนำไปปฏิบัติจริง ประชาชนไทยจะมีความตื่นตัว ต่อการทุจริตมากขึ้น มีการให้ความสนใจต่อข่าวสารและตระหนักถึงผลกระทบ ของการทุจริตที่มีต่อประเทศมากขึ้น มีการแสดงออกซึ่งการต่อต้านการทุจริตทั้งในชีวิต ประจำวันและการแสดงออกผ่านสื่อสาธารณะและสื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ ประชาชน ในแต่ละช่วงวัยได้รับกระบวนการกล่อมเกลாதงสังคมว่าการทุจริตถือเป็นพฤติกรรม ที่นอกจากจะผิดกฎหมายและทำให้เกิดความเสียหายต่อประเทศแล้ว ยังเป็นพฤติกรรม ที่ผิดจริยธรรมไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม ประชาชนจะเริ่มเรียนรู้การปรับเปลี่ยน ฐานความคิดที่ทำให้สามารถแยกแยะระหว่างผลประโยชน์ส่วนตนกับผลประโยชน์ ส่วนรวมได้ วัฒนธรรมทางสังคมที่มีฐานอยู่บนหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จะหล่อหลอมให้ประชาชนไม่กระทำการทุจริตเนื่องจากมีพื้นฐานจิตที่พอเพียง มีความละเอียดต่อการทุจริตประพฤตินิยมและไม่ยอมให้ผู้อื่นกระทำการทุจริต อันส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อสังคมส่วนรวม

เพื่อให้ภาพอนาคตดังกล่าวสามารถบรรลุผลได้จริง หน่วยงานทุกภาคส่วน ต้องให้ความสำคัญอย่างแท้จริงกับการปรับประยุกต์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาใช้ประกอบกับหลักการต่อต้านการทุจริตอื่นๆ เพื่อสร้างฐานคิดจิตพอเพียง ต่อต้านการทุจริตให้เกิดขึ้นเป็นพื้นฐานความคิดของปัจเจกบุคคล โดยประยุกต์หลัก “STRONG: จิตพอเพียงต้านทุจริต” ซึ่งคิดค้นโดยรองศาสตราจารย์ ดร.มานี ไชยธีรานุวัฒน์ศิริ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๐ มาเป็นแนวทางในการพัฒนาวัฒนธรรมหน่วยงาน ประกอบด้วย

**๑. S (sufficient) : พอเพียง** ผู้นำ ผู้บริหาร บุคคลทุกระดับ องค์กร และชุมชนน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับประยุกต์เป็นหลักความพอเพียง ในการทำงาน การดำรงชีวิต การพัฒนาตนเอง และส่วนรวม รวมถึงการป้องกันการ ทุจริตอย่างยั่งยืน

ความพอเพียงต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งของมนุษย์แม้ว่าจะแตกต่างกันตามพื้นฐาน แต่การตัดสินใจว่าความพอเพียงของตนเองต้องตั้งอยู่บนความมีเหตุผล รวมทั้งต้องไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และส่วนรวม

ความพอเพียงดังกล่าวจึงเป็นภูมิคุ้มกันให้บุคคลนั้นไม่กระทำการทุจริต ซึ่งต้องให้ความรู้ ความเข้าใจ (knowledge) และปลูกให้ตื่นรู้ (realise)

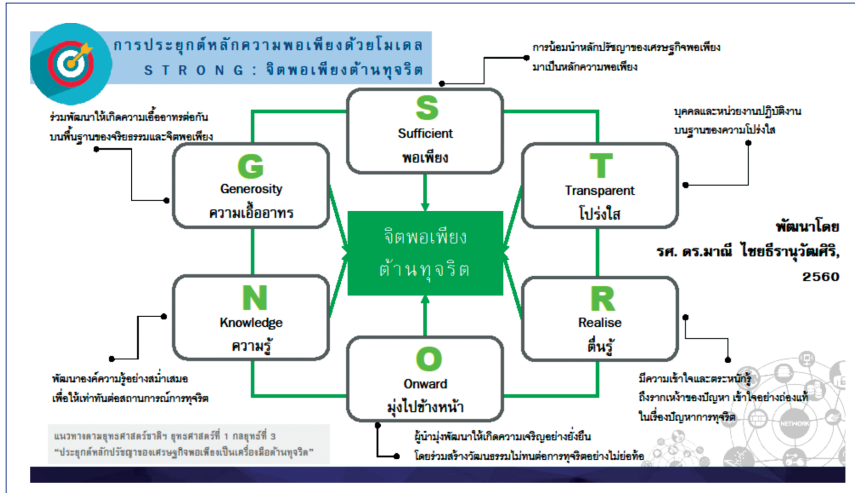
**๒. T (transparent) : โปร่งใส** ผู้นำ ผู้บริหาร บุคคลทุกระดับ องค์กร และชุมชนต้องปฏิบัติงานบนฐานของความโปร่งใส ตรวจสอบได้ ดังนั้นจึงต้องมี และปฏิบัติตามหลักปฏิบัติ ระเบียบ ข้อปฏิบัติ กฎหมาย ด้านความโปร่งใส ซึ่งต้องให้ความรู้ความเข้าใจ (knowledge) และปลูกให้ตื่นรู้ (realise)

**๓. R (realize) : ตื่นรู้** ผู้นำ ผู้บริหาร บุคคลทุกระดับ องค์กรและชุมชน มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักรู้ถึงรากเหง้าของปัญหาและภัยร้ายแรงของการทุจริต ประพฤติมิชอบภายในชุมชนและประเทศ ความตื่นรู้จะบังเกิดเมื่อได้พบเห็นสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการทุจริต ย่อมจะมีปฏิกิริยาเฝ้าระวังและไม่ยินยอมต่อการทุจริตในที่สุด ซึ่งต้องให้ความรู้ความเข้าใจ (knowledge) เกี่ยวกับสถานการณ์การทุจริตที่เกิดขึ้น ความร้ายแรงและผลกระทบต่อระดับบุคคลและส่วนรวม

**๔. O (onward) : มุ่งไปข้างหน้า** ผู้นำ ผู้บริหาร บุคคลทุกระดับ องค์กร และชุมชน มุ่งพัฒนาและปรับเปลี่ยนตนเองและส่วนรวมให้มีความเจริญก้าวหน้า อย่างยั่งยืน บนฐานความโปร่งใส ความพอเพียงและร่วมสร้างวัฒนธรรมสุจริต ให้เกิดขึ้นอย่างไม่ย่อท้อ ซึ่งต้องมีความรู้ความเข้าใจ (knowledge) ในประเด็นดังกล่าว

**๕) N (knowledge) : ความรู้** ผู้นำ ผู้บริหาร บุคคลทุกระดับ องค์กร และชุมชน ต้องมีความรู้ความเข้าใจสามารถนำความรู้ไปใช้ สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินได้อย่างถ่องแท้ ในเรื่องสถานการณ์ การทุจริต ผลกระทบที่มีต่อตนเอง และส่วนรวม ความพอเพียงด้านทุจริต การแยกแยะผลประโยชน์ส่วนตัวและผลประโยชน์ส่วนรวมที่มีความสำคัญยิ่งต่อการลดการทุจริตในระยะยาว รวมทั้งความอยุ่ไม่กล้าทำ ทุจริตและความไม่ทนเมื่อพบเห็นว่ามีทุจริตเกิดขึ้น เพื่อสร้างสังคมไม่ทนต่อการทุจริต

๖) G (generosity) : ความเอื้ออาทร คนไทยมีความเอื้ออาทร มีเมตตา  
 ใจ ต่อกันบนฐานของจิตพอเพียงด้านทุจริต ไม่เอื้อต่อการรับหรือการให้ผลประโยชน์  
 หรือต่อพวกพ้อง



## บรรณานุกรม





- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (๒๕๕๙). ได้ร่วมพระบารมีพระบรมธรรมิกราชา. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต). (๒๕๓๘). จรรยาบรรณข้าราชการ. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระราชดำรัสพระราชทานแก่บุคคลต่างๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ถวายชัยมงคลเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดาฯ พระราชวังดุสิต วันศุกร์ที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๑. สืบค้นเมื่อ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐, จาก <http://www.amarin.com/royalspeech/speech๔๑.htm>
- พระราชบัญญัติประกอบรัฐธรรมนูญว่าด้วยการป้องกันและปราบปรามการทุจริต พ.ศ. ๒๕๖๑. (ม.ป.ป.). ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- มูลนิธิพุทธธรรม.พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต). (๒๕๓๙). คุณธรรมสำหรับนักบริหาร. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาประเทศตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. (๒๕๕๕). ตามรอยพระราชดำรัสสู่ “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”. กรุงเทพฯ: เพชรรุ่งเรือง.
- ยุทธศาสตร์ชาติว่าด้วยการป้องกันและปราบปรามการทุจริต. สืบค้นเมื่อ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐, จาก [https://www.nacc.go.th/more\\_news.php?cid=๓๖](https://www.nacc.go.th/more_news.php?cid=๓๖)
- วศิน อินทสระ. (๒๕๔๑). พุทธจริยศาสตร์. กรุงเทพฯ: ทองกวาว.
- สมบัติ คชสิทธิ์ และคณะ. (๒๕๕๑). ตามรอยเบื้องพระยุคลบาท. ปทุมธานี: งานวิชาศึกษาทั่วไป: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และมูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์. (๒๕๔๙). คำพ่อสอน: ประมวลพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสเกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิต. กรุงเทพฯ: ประสุขชัย.

สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม. (๒๕๕๗). คู่มือการขับเคลื่อนงานการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมในมิติวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมการค้าผ่านศึก.

สุเมธ ตันติเวชกุล. (๒๕๔๘). หลักธรรม หลักทำ ตามรอยพระยุคลบาท. กรุงเทพฯ: ด้านสุทธาการพิมพ์.

สุเมธ ตันติเวชกุล. (๒๕๔๔). ใต้เบื้องพระยุคลบาท. กรุงเทพฯ: มติชน.







๓. สื่อการเรียนรู้ประกอบวิชาที่ ๓  
STRONG : จิตพอเพียงด้านทุจริต

ที่	ชื่อสื่อ	ประเภท	เนื้อหาสาระ	เวลา	แหล่งสื่อ	QR Code
๑	สารคดีตามรอยพ่อขอทำดี ตอน แนวพระราชดำริ “ทฤษฎีใหม่”	วีดิทัศน์	พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ เกี่ยวกับแนวพระราชดำริ “ทฤษฎีใหม่”	๑.๐๑ นาที	สำนักงานป.ป.ช.	
๒	สารคดีตามรอยพ่อขอทำดี ตอน ทานหรือการให้	วีดิทัศน์	พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ เกี่ยวกับทานหรือการให้	๑.๐๑ นาที	สำนักงานป.ป.ช.	
๓	สารคดีตามรอยพ่อขอทำดี ตอน แนวพระราชดำริ “การพึ่งตนเอง”	วีดิทัศน์	พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ เกี่ยวกับแนวพระราชดำริ “การพึ่งตนเอง”	๑ นาที	สำนักงานป.ป.ช.	
๔	สารคดีตามรอยพ่อขอทำดี ตอน ความเสียสละ	วีดิทัศน์	พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ เกี่ยวกับความเสียสละ	๑ นาที	สำนักงานป.ป.ช.	

(ต่อ)



ที่	ชื่อสื่อ	ประเภท	เนื้อหาสาระ	เวลา	แหล่งสื่อ	QR Code
๕	สารคดีตามรอยพ่อขอทำดี ตอน ความเมตตา	วีดิทัศน์	พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ เกี่ยวกับความเมตตา	๑.๐๑ นาที	สำนักงาน ป.ป.ช.	
๖	สารคดีตามรอยพ่อขอทำดี ตอน ความอดทนนำพาให้ชีวิตมีความเจริญรุ่งเรือง	วีดิทัศน์	พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ เกี่ยวกับความอดทนนำพาให้ชีวิตมีความเจริญรุ่งเรือง	๑ นาที	สำนักงาน ป.ป.ช.	
๗	สารคดีตามรอยพ่อขอทำดี ตอน ความเพียร	วีดิทัศน์	พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ เกี่ยวกับความเพียร	๑.๐๑ นาที	สำนักงาน ป.ป.ช.	
๘	สารคดีตามรอยพ่อขอทำดี ตอน ความอ่อนโยน	วีดิทัศน์	พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ เกี่ยวกับความอ่อนโยน	๑ นาที	สำนักงาน ป.ป.ช.	
๙	สารคดีตามรอยพ่อขอทำดี ตอน การแก้ปัญหาด้วยปัญญา	วีดิทัศน์	พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ เกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้วยปัญญา	๕๘ วินาที	สำนักงาน ป.ป.ช.	
๑๐	สารคดีตามรอยพ่อขอทำดี ตอน เศรษฐกิจพอเพียง	วีดิทัศน์	พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง	๑ นาที	สำนักงาน ป.ป.ช.	

(ต่อ)

ที่	ชื่อสื่อ	ประเภท	เนื้อหาสาระ	เวลา	แหล่งสื่อ	QR Code
๑๑	สารคดีตามรอยพ่อขอทำดี ตอน ความซื่อสัตย์สุจริต	วีดิทัศน์	พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ เกี่ยวกับความซื่อสัตย์สุจริต	๑ นาที	สำนักงานป.ป.ช.	
๑๒	สารคดีตามรอยพ่อขอทำดี ตอน ชันติหรือความอดทน	วีดิทัศน์	พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ เกี่ยวกับขันติหรือความอดทน	๑ นาที	สำนักงานป.ป.ช.	
๑๓	สารคดีตามรอยพ่อขอทำดี ตอน การทำงานด้วยความรอบคอบ	วีดิทัศน์	พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ เกี่ยวกับการทำงานด้วยความรอบคอบ	๑ นาที	สำนักงานป.ป.ช.	
๑๔	สารคดีตามรอยพ่อขอทำดี ตอน ความไม่เบียดเบียนไม่เอาเปรียบผู้อื่น	วีดิทัศน์	พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ เกี่ยวกับความไม่เบียดเบียนไม่เอาเปรียบผู้อื่น	๑ นาที	สำนักงานป.ป.ช.	
๑๕	สารคดีตามรอยพ่อขอทำดี ตอน การยึดมั่นความเที่ยงธรรม	วีดิทัศน์	พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ เกี่ยวกับการยึดมั่นความเที่ยงธรรม	๑ นาที	สำนักงานป.ป.ช.	
๑๖	สารคดีตามรอยพ่อขอทำดี ตอน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	วีดิทัศน์	พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ เกี่ยวกับการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	๑ นาที	สำนักงานป.ป.ช.	

(ต่อ)



ที่	ชื่อสื่อ	ประเภท	เนื้อหาสาระ	เวลา	แหล่งสื่อ	QR Code
๑๗	สารคดีตามรอยพ่อขอทำดีตอน การตั้งมั่นในศีล มีคุณธรรม	วีดิทัศน์	พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่๙ เกี่ยวกับการตั้งมั่นในศีล มีคุณธรรม	๑ นาที	สำนักงานป.ป.ช.	
๑๘	สารคดีตามรอยพ่อขอทำดีที่จะเป็นคนดีในสังคม	วีดิทัศน์	พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่๙ เกี่ยวกับการตั้งมั่นที่จะเป็นคนดีในสังคม	๑ นาที	สำนักงานป.ป.ช.	

ตัวอย่างกรณีศึกษา

## กรณีศึกษา : อัลบั้มชีวิตที่สร้างได้

๑๙ ปีแล้วที่คุณเมตตาใช้ชีวิตในเมืองไทย ภาษาไทยของเธอชัดถ้อยชัดคำ แถมลายมือยังสวยจนคนไทยบางคนอาย

เมื่อย้อนกลับไปสัก ๘-๙ ปี คุณเมตตาเป็นภรรยานักธุรกิจชาวไต้หวัน คงไม่ชินชมกลับความเรียบง่ายเช่นทุกวันนี้ เพราะแต่ก่อนนั้นเธอเป็นผู้หญิงที่ใช้ชีวิตอย่างฟุ้งเฟ้อ หมดเงินไปกับการแต่งตัว เสื้อผ้าเครื่องประดับราคาแพง ท่องเที่ยวต่างประเทศเป็นว่าเล่น และชอบรับประทานอาหารตามภัตตาคารหรู

ตอนที่มาเมืองไทยเพราะแต่งงานกับสามีนักธุรกิจที่ย้ายจากไต้หวัน มาทำงานที่นี่ มีลูกด้วยกัน ๒ คน เดิมเป็นคนชอบความสวยงาม ชอบแต่งตัว เพื่อนในกลุ่มสวยหมด เพื่อนแต่งสวยเราก็แต่งสวยตาม พอออกไปข้างนอกมีคนบอกว่าเราสวย เราดีใจมากเลยคิดว่าชีวิตนี้ต้องเดินทางนี้อย่างเดียว ต้องดูกระจกทุกวันว่าตัวเองสวยมั๊ย เสื้อราคาก็หมื่นก็กล้าซื้อ ใส่ไม่เกิน ๓ ครั้ง เพราะถ้าใส่ซ้ำอายุเพื่อน และต้องซื้อที่ฮ่องกง เพราะจะได้ไม่เหมือนคนอื่น กระเป๋าก็ต้องซื้อที่ฝรั่งเศสและเป็นแบรนด์เนม เมื่อย้ายตามสามี มาเมืองไทย ด้วยความเป็นแม่บ้านอย่างเดียวจึงมีเวลาว่างมาก เธอใช้เวลาไปกับการเล่นหุ้น เดินตามห้างสรรพสินค้า นัดกินข้าวกับเพื่อนแต่ละมือเป็นร้อยเป็นพัน เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายหรูหราคาแพง สวมใส่เครื่องประดับที่ดีไซน์มาเฉพาะ ปี พ.ศ. ๒๕๔๒ ที่ได้หวันเกิดเหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งรุนแรงมีผู้เสียชีวิตกว่า ๒,๐๐๐ คน แม้มาดังรกรากในเมืองไทยหลายปีแต่ความเป็นห่วงเพื่อนร่วมชาติยังคงเต็มเปี่ยม สิ่งที่ได้ช่วยได้ในเวลานั้นคือการบริจาคเงินผ่านมูลนิธิพุทธฉือจี้ สาขาประเทศไทย

ตอนอยู่ที่ไต้หวันคุณเมตตาเคยทำบุญกับฉือจี้ รู้ว่าเป็นมูลนิธิที่ช่วยเหลือคนอื่น สร้างโรงพยาบาลช่วยเหลือคนอื่น แต่ไม่เคยไปทำกิจกรรมร่วมกับเขา เมื่อไต้หวันเกิดแผ่นดินไหวมีคนเสียชีวิตเยอะ รู้สึกสงสารมาก อ่านเจอในหนังสือพิมพ์ว่าฉือจี้รับบริจาคเงินช่วยเหลือผู้ประสบภัย เลยโอนเงินบริจาคไป ๕๐,๐๐๐ บาท จึงบอกเพื่อนว่าตอนเที่ยงจะไม่กินข้าวด้วยแล้วนะ เพราะกินที่ไม่ ๕๐๐ บาท ก็ ๑,๐๐๐ บาท จะประหยัดกินมื้อหนึ่งไม่เกิน ๓๐ บาท จะเอาเงินนี้ไปช่วยเหลือคนที่โดนแผ่นดินไหว

นอกจากเรื่องเพื่อนแล้ว ความทุกขใจอีกอย่างคือสามีนอกใจไปมีภรรยาใหม่ ซึ่งเธอเองหวังเสมอว่าสักวันหนึ่งเขาต้องกลับมาและใช้ชีวิตด้วยกันเหมือนเดิม

ตอนนั้นกลุ่มใจมาก แม่บอกไม่เป็นไรหรอกเดี่ยวเขาจะกลับมา ลูกเราก็มี กับเขาแล้วเป็นไปไม่ได้ที่เขาจะไม่กลับมา แต่สุดท้ายเขาก็ไม่กลับมา ได้ข่าวอีกที ว่ามีลูกใหม่แล้ว รู้สึกมืดแปดด้านหมดเลย คิดว่าถ้าตัวเองไม่มีสามีคงอยู่ไม่ได้แล้ว ไม่กล้า ไปเจอใครเลย ยิ่งเพื่อนซึ่งเขาอยู่พร้อมหน้าครอบครัวยิ่งไม่อยากเจอ ไม่มีความเชื่อมั่น ในตัวเองเลยแม้เผชิญกับช่วงเวลาแห่งความทุกข์ที่เกิดจากการนอกใจของคู่ชีวิต แต่เธอยังใช้ชีวิตแบบเดิมๆ ลงทุนในตลาดหุ้น แต่งตัวสวยๆ ใส่เครื่องประดับเต็มตัว จนกระทั่งเห็นเพื่อนสนิทซึ่งชอบซื้อเพชรมือสองจากเธอต้องจบชีวิตลง ด้วยเหตุความโลภของคนขับแท็กซี่ บทเรียนชีวิตบทแรกจึงเริ่มต้นขึ้น เริ่มใส่เครื่องประดับน้อยลง ก่อนขึ้นแท็กซี่ก็ถอดออกใส่กระเป๋า

ครั้งที่ลูกชายอยากไปเที่ยวสงกรานต์เชียงใหม่ แต่ทั้งตัวรถไฟ ตัวเครื่องบิน เต็มหมด มีเพื่อนมาบอกว่าฉิวฉิวลีนี จัดเข้าค่ายที่เชียงใหม่ ในราคา ๑,๒๐๐ บาท ๔ วัน ๓ คืน จึงตกลงไปกับลูกชาย นั่งรถเมล์ไปทั้งคืนเขย่าไปตลอดทาง ไปถึงก็เข้าค่าย เห็นเขาเล่นสงกรานต์ก็ออกไปไม่ได้ ตอนแรกก็โมโหเหมือนกัน แต่ขณะเดียวกัน ก็ได้เห็นกิจกรรมที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน เห็นอาสาสมัครไปทำงานบริการคนอื่น สงสัยว่า ทำไมเราต้องทำด้วยไม่เข้าใจ แต่เห็นคนที่ไปดูมีความสุข

หลังจากเข้าค่ายมีคนโทรมาชวนรวมทำกิจกรรมอาสาสมัครกับฉิวฉิว เนื่องจากมีความทุกข์ใจเรื่องสามีจึงไม่ค่อยอยากเจอใคร แต่ด้วยความเพียรของคนชวน เพราะความเกรงใจจึงตกปากรับคำ ซึ่งครั้งแรกของเธอในฐานะอาสาสมัคร คือการไปช่วยเหลือผู้ยากไร้ในชุมชนแออัดย่านพระราม ๙ และนั่นก็นำมาสู่เส้นทางการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของคุณเมตตา

ไปดูคุณยายคนหนึ่งตาบอดอยู่ในคอก เวลาลูกสาวไปทำงานยายจะเดินไป ไหนมาไหนไม่ได้ แต่จะได้ยินเสียงคนที่เข้ามา เวลาที่มองคุณยายยังรู้เลยนะ ไม่น่าเชื่อ คนที่ตามองไม่เห็นแต่รู้เรื่องเยอะ อาสาสมัครฉิวฉิวจะเข้าไปตัดผม อาบน้ำ เช็ดตัวให้ เห็นแล้วซาบซึ้งมากเพราะเป็นสิ่งที่เราไม่เคยทำ แต่ครั้งแรกก็ยังแค่มองๆ ไม่กล้า ทำอะไร แกรมยังกลัวแดด กลัวไม่สวย ถู้อรมใส่หมวก ใส่เครื่องประดับเพชรพลอย ตามความเคยชินเดิมๆ มีอาสาสมัครคนหนึ่งบอกว่าไม่ใส่ได้ไหม ฉันทบบอกไม่ได้หรอก มาทำความดีไม่เห็นเกี่ยวกับเครื่องประดับเลยคนละเรื่องกัน ได้ไปเยี่ยมบ้านอีกหลังหนึ่ง ไม่มีห้องน้ำ ไม่มีไฟ นอนกัน ๖ คน แบบพลิกตัวไม่ได้เลย เมื่อก่อนฉันชอบบ่นสามี

ว่าหาเงินเก่งสู้เพื่อนๆ ไม่ได้ อยากได้บ้านใหม่สวยๆ ฉันททำให้ครอบครัวไม่มีความสุข แต่ตัวเองไม่รู้ว่าเป็นเพราะความไม่พอใจ เมื่อได้มาเยี่ยมเยียนผู้ยากไร้ พอกลับมาบ้านฉันไหว้บ้านเลย ขอคุณที่มีบ้านอยู่เราโชคดีมากเลย ส่วนมากเรามักจะเปรียบเทียบกับคนที่อยู่เหนือเรา คิดแต่ว่าจะอะไรที่เราไม่มี ไม่เคยคิดว่าเรามีอะไรบ้าง หลังจากนั้นก็เลิกใส่เครื่องเพชรเพราะรู้สึกอายและเหมือนกับเราไปทำร้ายความรู้สึกเขา พอไม่ใส่แล้วรู้สึกมีความสุขมากเพราะไม่ต้องกลัวของหาย ไม่ต้องหาเงินมากมายให้ตัวเองสวย ไม่ต้องแข่งกับเพื่อน นั่งแท็กซี่ไม่ต้องกลัว

ตั้งแต่นั้นก็เริ่มติดตามเพื่อนชาวนี้อัจฉริยะไปทำกิจกรรมมากขึ้น เรียนรู้แนวทางการสอนของธรรมาจารย์เจิ้งเหยียน ภิกษุณีผู้นำทางจิตวิญญาณ ผู้ก่อตั้งมูลนิธิฉือจี้ ทั้งจากการอ่านและการได้ลงมือปฏิบัติ หลังจากที่ได้มาทำกิจกรรมกับฉือจี้แล้ว ได้รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลง คือ ๑) รู้จักพอ ๒) รู้จักขอบคุณ ทั้งสองข้อนี้ทำให้มีความสุข กลับคืนมา มีความสุขใจจริงๆ เมื่อก่อนความสุขคือการได้เที่ยว มีรูปจากที่ต่างๆ มาให้เพื่อนๆ ดู ซึ่งต่างกับความสุขจากตรงนี้ มันออกมาจากจิตใจ เราเห็นความทุกข์ของคนอื่น รู้สึกว่าตัวเองโชคดี เห็นรอยยิ้มของคนที่มีความทุกข์มากๆ ซึ่งได้รับการที่เราไปดูแลไปช่วยเหลือทำให้เรามีความสุข จากที่เคยแต่งตัวสวย มีบ้านหลังใหญ่ มีรถคันใหญ่ มีโน่นมีนี่ เราเคยคิดว่านั้นคือความสุข แต่จริงๆ แล้วมันไม่ใช่ มันคือความสบาย ความสุขคือระหว่างคนกับคน คิดถึงกัน ช่วยกัน รักกัน เสียสละ

ท่านอาจารย์สอนว่า คนเราแต่งตัวเพื่อมารยาทไปงานไหนใส่ชุดแบบไหน ไม่ใช่แค่ใส่ชุดสวยอย่างเดียว ให้กลับไปดูที่บ้านด้วยว่าสะอาดเรียบร้อยไหม นี่คือมารยาทที่แท้จริง เพิ่งรู้ว่าการที่บ้านเรียบร้อยสะอาดคือมารยาท กลับมาคืนนั้นนอนไม่หลับ เทียงคืนต้องออกมาทำความสะอาด

นอกจากนั้นท่านยังสอนว่าให้อภัยคนอื่นจะดีต่อตนเอง ฉันจึงได้เขียนหนังสือไปขอบคุณสามี จากเมื่อก่อนเราโกรธเขา โมโหเขา แค้นเขา ๑๐ ปี ที่ใช้ชีวิตร่วมกันมา เขาดูแลฉันอย่างดี เมื่อเปลี่ยนความคิด รู้สึกว่าใบหน้าเราก็เปลี่ยน คิ้วที่เอาแต่ขมวดก็คลายออก เสียงเราก็เปลี่ยนเลย ทำให้เราถึงทรมานตัวเองมาหลายปีจากโกรธเขาก็เปลี่ยนมาขอบคุณเขาขอบคุณผู้หญิงคนนั้นด้วยที่เข้ามาช่วยดูแลคนที่ฉันรักที่สุด พอคิดได้ความรู้สึกที่เคยมีหายไปหมดเลย แต่ก่อนฉันรู้สึกแต่ว่าสามีเป็นฝ่ายผิดที่เล็กกับเรา ถ้าให้คะแนนตัวเอง ๘๕ คะแนนเป็นลูกสะใภ้ที่ดี, ๗๕ คะแนนเป็นเมียที่ดี และ ๙๐ คะแนนเป็นแม่ที่ดี แต่พอเข้ามาที่ฉือจี้ให้คะแนนตัวเองแค่ ๓๐ กว่า เมื่อย้อนกลับ

ไปคูตัวเอง งานบ้านทุกอย่างเราคิดว่าเป็นหน้าที่ของเรา แต่ตอนที่ทำเรายิ้มบ้างม้วย หรือทำไปจนไป เวลาไม่พอใจเราก็พูดบ่อยๆ บ่นบ่อยๆ ทำให้บรรยากาศเสียโดยไม่รู้ตัว เพราะคิดแต่ว่าเราทำดีแล้ว แต่ที่ฉือจี้อาจารย์สอนให้ทำด้วยความสมัครใจ และด้วยความปิติยินดี ไม่ใช่ทำไปจนไป ซึ่งเป็นการทำผิดโดยไม่รู้ตัว มองเห็นแต่ความผิดของคนอื่น ฉือจี้ทำให้ฉือจี้รู้ว่าฉือจี้ผิดเยอะมาก ทำไปจนไป ใครจะทนไหว

คุณเมตตา ทำงานเป็นอาสาสมัครฉือจี้ร่วม ๘ ปีแล้ว ทำทั้งงานกุศล งานดูแลผู้ป่วย งานการศึกษา งานมนุษยธรรม เมื่อมีภัยพิบัติเกิดขึ้นที่ไหนในโลก อาสาสมัครฉือจี้ในชุดฟอร์มเสื้อสีน้ำเงินกางเกงสีขาว มักจะไปถึงที่นั่นๆ ก่อนเสมอ และเป็นการช่วยเหลือระยะยาวอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย เช่น เหตุการณ์คลื่นสึนามิ ในประเทศไทย เหตุการณ์ภัยธรรมชาติจากพายุไต้ฝุ่นในประเทศพม่า เหตุการณ์ แผ่นดินไหวในประเทศจีน เป็นต้น ที่ฉือจี้ได้บริจาคผ้าห่มกว่าสี่หมื่นผืน ผ้าห่มเหล่านี้ที่ได้มาจากกิจกรรมแยกขยะ การแยกขยะฉือจี้จะแบ่งประเภทไว้ อย่างกระดาษ ก็จะแยกเป็นกระดาษสีขาว กระดาษสี กระดาษกล่อง กระดาษหนังสือพิมพ์ เพราะราคาที่ขายได้จะไม่เหมือนกัน ขวดพลาสติกก็แยกเป็นขุน - ใส แยกถุงพลาสติก กระจบองลูมิเนียม กระดาษ ๕๐ กิโลกรัม ช่วยตันไม่ได้ตั้ง ๑ ตัน แยกขยะแล้วเอาไปขาย ส่วนเงินที่ได้ก็เอาไปบริจาคต่อ

คุณเมตตาทำงานอาสาสมัครเกือบทุกวัน แม้เป็นงานที่ไม่มีเงินเดือน ไม่มีรายได้ตอบแทน แต่กลับรู้สึกมีความสุขกว่าชีวิตแบบเดิมๆ รายได้หลักตอนนี้ได้จาก ค่าเช่าห้องชุด เมื่อก่อนใช้เงินเยอะ เดือนหนึ่งเป็นแสน แต่ตอนนี้ไม่ต้องใช้อะไรทำอะไร ประหยัดกินประหยัดใช้ กินมังสวิรัต ใส่เสื้อผ้ามือสอง ไม่ต้องซื้อเครื่องประดับตกแต่ง ใช้ชีวิตเรียบง่ายขึ้น เมื่อก่อนคิดแต่จะหาเงิน อยากได้เงิน แต่ตอนนี้คิดแต่อยากจะช่วยเหลือคนอื่น ปรารถนาที่จะสร้างพระโพธิสัตว์น้อยๆ ให้เกิดขึ้น คุณเมตตาจึงต้อง เป็นทั้งวิทยากรอบรมครู เป็นครูพิเศษสอนวิชาบำเพ็ญประโยชน์ให้กับเด็กๆ ซึ่งก็ได้แนวทางมาจากการสอนในหลักสูตรของฉือจี้ที่มุ่งเน้นให้เด็กคิดเป็นและมีจริยธรรม อย่างเช่นเรื่องความกตัญญู ก็ให้เด็กๆ เอาลูกโป่งใส่ในท้องให้ความรู้สึกเป็นแม่สมมติว่า ตั้งท้อง ทุกคนหัวเราะสนุกกันมาก พอตอนที่ถึงกินข้าวก็กินลำบาก นั่งโต๊ะแล้วติดท้อง เริ่มไม่สนุกขอไม่เล่นต่อ แต่ไม่ได้ต้องเล่นต่อ ให้เขาเรียนรู้การเป็นแม่ว่าลำบากขนาดไหน ให้เขาสัมผัสความรู้สึก กลับบ้านก็ให้ไปสัมภาษณ์คุณแม่ ถ้าไม่มีก็ให้ไปสัมภาษณ์คนเคย คลอดลูก จะได้ว่าเวลาที่คลอดลูกเจ็บแค่ไหน อยากให้รู้ว่าคนตาบอดรู้สึกอย่างไร ก็ให้เด็กๆ ปิดตาเรียนหนังสือ ทำกิจกรรมทั้งครู ทั้งผอ.โรงเรียน ทุกคนทำเหมือนกันหมด

ถามว่าตอนนี้อัลบั้มชีวิตของคุณเมตตาสมบูรณ์แล้วหรือยัง ซึ่งเธอได้พยายามสร้างทุกวัน โดยการทำงานอาสาสมัครช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ปล่อยให้เวลาให้ผ่านไปอย่างเปล่าประโยชน์ ซึ่งเธอรูสึกว่าตัวเองโชคดีเหลือเกินที่ได้พบแนวทางที่ถูกต้อง แม้ที่ผ่านมาจะหลงทางไปบ้าง (ตัดต่อจากนิตยสารขวัญเรือน ฉบับที่ ๘๗๙ ปีชงแรก กรกฎาคม ๒๕๕๑)

### **สรุปกรณีศึกษา : อัลบั้มชีวิตที่สร้างได้**

กรณีศึกษาเรื่องนี้เป็นประวัติชีวิตของผู้ที่ผ่านจุดเปลี่ยนแปลงในชีวิตจากการเป็นภรรยาที่ธุรกิจที่อยู่กับความหรรษา พุ่มเพื่อขมาเป็นความเรียบง่ายพอเพียง เปลี่ยนจากการมีตัวเองเป็นศูนย์กลางไปสู่การคิดถึงผู้อื่น สร้างประโยชน์แก่ชุมชนและสังคมด้วยการทำงานเป็นอาสาสมัคร ได้ค้นพบความสุขที่แท้จริงในชีวิต คือการเสียสละ ช่วยเหลือ และความพอเพียง รวมทั้งการใช้ชีวิตอย่างสมดุลกับสิ่งแวดล้อม

ที่มา สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน.(๒๕๕๒).ชุดฝึกอบรมหลักสูตรการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมสำหรับผู้บริหาร ผู้บังคับบัญชา และผู้ปฏิบัติงาน (สำหรับผู้บริหาร : ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรม).นนทบุรี

## ตัวอย่างโครงการ/การดำเนินงาน : พอเพียง

### โครงการต้นแบบสถานี/ชุม สวยงาม พืชผักกินได้ : การรถไฟแห่งประเทศไทย

โครงการต้นแบบสถานี/ชุม สวยงาม พืชผักกินได้ เป็นโครงการตามแผนปฏิบัติการป้องกันและปราบปรามการทุจริตประพตติมิชอบของการรถไฟแห่งประเทศไทย ระยะ ๕ ปี (พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๔) ตามยุทธศาสตร์ที่ ๑ สร้างสังคมไม่ทนต่อการทุจริต กลยุทธ์ที่ ๓ ประยุกต์หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นเครื่องมือต้านทุจริต ภายใต้การขับเคลื่อนโครงการของศูนย์ป้องกันและปราบปรามการทุจริตการรถไฟแห่งประเทศไทย (ศปท.รฟท.) มีรูปแบบดำเนินโครงการด้วยการที่พนักงานประจำสถานีรถไฟ/ชุมเครื่องกันถนน ใช้เวลารว่างจากการปฏิบัติหน้าที่และใช้เวลารว่างให้เป็นประโยชน์ มาปลูกพืชผักชนิดต่างๆ ไว้ที่สถานี/ชุมเครื่องกันฯ เพื่อรับประทานเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยลดค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวพนักงาน โดยประยุกต์หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการดำเนินการ

พนักงานยังได้นำพืชผักจากโครงการฯ มาแบ่งปันให้ผู้โดยสาร ชุมชน และโรงเรียนใกล้เคียงสถานีรถไฟ/ชุมเครื่องกันฯ อันการช่วยเหลือสังคมรอบข้าง สร้างความสุข รอยยิ้มและความประทับใจ อันเป็นไปตามนโยบายของคณะอนุกรรมการกำกับดูแลกิจการที่ดีและความรับผิดชอบต่อสังคม (CG) การรถไฟแห่งประเทศไทย

**ปีงบประมาณ ๒๕๖๐** มีสถานีบ้านทับช้างเป็นโครงการต้นแบบ

**ปีงบประมาณ ๒๕๖๑** ได้ขยายโครงการไปตามเขตจัดการเดินรถทั่วประเทศ ๕ เขต ดังนี้

ภาคกลาง ได้แก่ สถานีเขียงรากน้อย และชุมเครื่องกันชุมทางศรีราชา

ภาคเหนือ ได้แก่ สถานีชุมทางบ้านดารา และชุมเครื่องกันบ้านปิน

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ สถานีวะตะแบก และชุมเครื่องกันห้วยราช

ภาคใต้ตอนบน ได้แก่ สถานีหนองปลาไหล และชุมเครื่องกันวัดห้วยจรเข้ม

ภาคใต้ตอนล่าง ได้แก่ สถานีพรุพี และชุมเครื่องกันสุราษฎร์ธานี

(ด้านเหนือ กม.๖๓๒/๑๖-๖๓๓/๑)

**ปีงบประมาณ ๒๕๖๒**

มีคณะทำงาน CSR เป็นผู้รับผิดชอบหลัก และฝ่ายการเดินรถกับศูนย์ประชาสัมพันธ์เป็นผู้รับผิดชอบรอง เบื้องต้นกำหนดพื้นที่ในการดำเนินการไว้จำนวน ๑๐ สถานี และ ๑๐ ชุมเครื่องกันฯ





# โครงการต้นแบบ สถานี ชุ่มฉ่ำงดงาม พืชผักกินได้

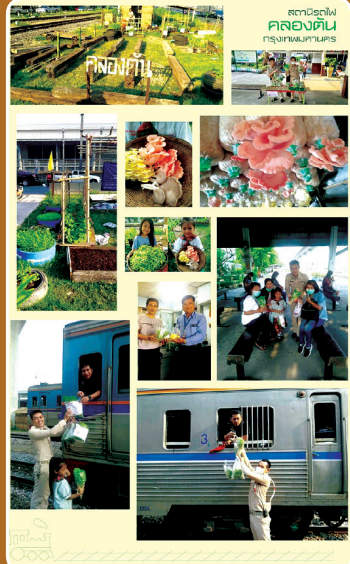
## โครงการต้นแบบ สถานี/ชุ่มฉ่ำงดงาม พืชผักกินได้

การนำพืชผักกินได้ (Edible) ไปใช้ประโยชน์ทางการเกษตร สถานีชุมฉ่ำงดงาม ขึ้นมาได้ ซึ่งเป็นการผสมผสานวิถีการเกษตรและสวนชุมชนเข้าด้วยกัน โดยนำพื้นที่ว่างหรือพื้นที่รกร้างว่างเปล่าในพื้นที่ชุมชน มาจัดทำเป็นแปลงปลูกพืชผักกินได้ ซึ่งเป็นการนำเอาพื้นที่ว่างหรือพื้นที่รกร้างว่างเปล่าในพื้นที่ชุมชน มาจัดทำเป็นแปลงปลูกพืชผักกินได้ ซึ่งเป็นการนำเอาพื้นที่ว่างหรือพื้นที่รกร้างว่างเปล่าในพื้นที่ชุมชน มาจัดทำเป็นแปลงปลูกพืชผักกินได้

- โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้
1. เพื่อส่งเสริมการเกษตร
  2. เพื่อส่งเสริมสุขภาพ
  3. เพื่อส่งเสริมอาชีพ
  4. เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจ
  5. เพื่อส่งเสริมสังคม
  6. เพื่อส่งเสริมวัฒนธรรม
  7. เพื่อส่งเสริมสิ่งแวดล้อม
  8. เพื่อส่งเสริมการเกษตร
  9. เพื่อส่งเสริมสุขภาพ
  10. เพื่อส่งเสริมอาชีพ
  11. เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจ
  12. เพื่อส่งเสริมสังคม
  13. เพื่อส่งเสริมวัฒนธรรม
  14. เพื่อส่งเสริมสิ่งแวดล้อม
  15. เพื่อส่งเสริมการเกษตร
  16. เพื่อส่งเสริมสุขภาพ
  17. เพื่อส่งเสริมอาชีพ
  18. เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจ
  19. เพื่อส่งเสริมสังคม
  20. เพื่อส่งเสริมวัฒนธรรม
  21. เพื่อส่งเสริมสิ่งแวดล้อม



ปลูกผักกินได้



สถานีชุมฉ่ำ  
ชุ่มฉ่ำงดงาม

ปลูกผักกินได้



สถานีชุมฉ่ำ  
ฟ้ายา  
จังหวัดขอนแก่น

ปลูกผักกินได้



ผู้สมัครตั้งบ้าน  
ฟ้ายา  
ท.ม. ที่ 152/348  
จังหวัดขอนแก่น

ปลูกผักกินได้



ผู้สมัครตั้งบ้าน  
ฟ้ายา  
ท.ม. ที่ 161/804  
จังหวัดขอนแก่น

ปลูกผักกินได้



สถานีชุมฉ่ำ  
phasongkwan  
จังหวัดขอนแก่น



ปลูกผักกินได้



โครงการต้นแบบ

สถานี

ชุมสอยงาม

พืชผักกินได้

สถานีชุมสอยงาม  
จังหวัดชัยภูมิ

สถานีชุมสอยงาม  
จังหวัดชัยภูมิ

สถานีชุมสอยงาม  
จังหวัดชัยภูมิ

สถานีชุมสอยงาม  
จังหวัดชัยภูมิ

สถานีชุมสอยงาม  
จังหวัดกาญจนบุรี

สถานีชุมสอยงาม  
จังหวัดกาญจนบุรี

สถานีชุมสอยงาม  
จังหวัดปทุมธานี

สถานีชุมสอยงาม  
จังหวัดปทุมธานี





โครงการต้นแบบ

สถานี

ชุ่มสอยงาม

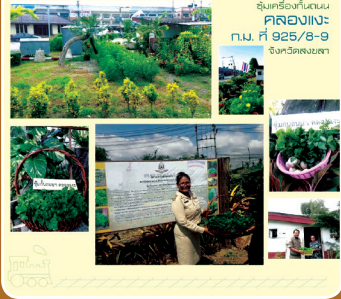
พืชผักกินได้



สถานีไฟ  
บ้านดินลาน  
จังหวัดชลบุรี



สถานีไฟ  
บ้านดินลาน  
จังหวัดชลบุรี



ศูนย์รณรงค์ด้าน  
คลองแ่ง  
ก.ม. ที่ 925/8-9  
จังหวัดชลบุรี



ศูนย์รณรงค์ด้าน  
คลองแ่ง  
ก.ม. ที่ 925/8-9  
จังหวัดชลบุรี



สถานีไฟ  
บ้านค้อด  
จังหวัดชลบุรี



สถานีไฟ  
phanong chong  
จังหวัดชลบุรี

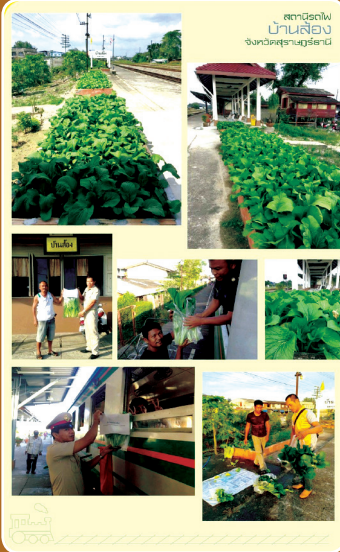


ศูนย์รณรงค์ด้าน  
บ้านค้อด  
ก.ม. ที่ 599/10-11  
จังหวัดชลบุรี





โครงการต้นแบบ **สถานี**  
**ชุ่มสวยงาม**  
พืชผักกินได้



ที่มา การรถไฟแห่งประเทศไทย  
เว็บไซต์หน่วยงาน : [www.railway.co.th](http://www.railway.co.th)

โครงการ “ของดีชุมชนรอบรั้วทางพิเศษ” ปีงบประมาณ ๒๕๖๑ :  
การทางพิเศษแห่งประเทศไทย

มีวัตถุประสงค์ในการสำรวจจัดทำข้อมูลรายการสินค้าบริการในชุมชนรอบเขตทางพิเศษ รวมถึงชมรมและมูลนิธิที่ตั้งอยู่รอบเขตทางพิเศษ จำนวน ๘ ชุมชนที่มีการผลิตและจำหน่ายสินค้าอุปโภคบริโภคซึ่งเป็นผลผลิตจากธรรมชาติ และจัดทำแผ่นพับประชาสัมพันธ์ เพื่อเป็นทางเลือกในการใช้บริการของการทางพิเศษแห่งประเทศไทย ในโอกาสต่างๆ เช่น การประชุม หรือสัมมนา เป็นการส่งเสริมให้เกิดรายได้และพัฒนาอาชีพในชุมชนรอบเขตทางพิเศษให้เกิดความยั่งยืนสามารถพึ่งพาตนเองได้และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



ขนมไทย : ของดีชุมชนวัดคลองเตยใน ๓





ผลิตภัณฑ์ชุมชนบ้านบ่อนไก่



นัด : ของดีชุมชนลือก ๔,๕,๖



สวนไม้มงคล : ของดีชุมชนลือก ๑,๒,๓

**ชุมชนพัฒนาไทยเกษตรไทย**  
เขตคลองเตย

**ชุมชนรักษาดารง ไผ่ก่าเกะสีห์**  
เขตราชบุรี

ชื่อชุมชน	ราคา/บริการ
<b>ชื่อสินค้า</b>	<b>เบอร์ติดต่อ</b>
<b>ชุมชนพัฒนาไทย</b>	ศูนย์ฯ โทร 086-058088 / 081-052008 ศูนย์ฯ โทร 085-888036
ขนมกล้วยบ้านนาง กล้วยน้ำว้าต้มมัน กล้วยหอมไข่และข้าว ขนมทองม้วนหรือขม ขนมทองม้วนหรือขม กล้วยไข่ต้ม กล้วยไข่ต้ม กล้วยไข่ต้ม กล้วยไข่ต้ม กล้วยไข่ต้ม	ขนาด 250 กรัม 80 บาท ขนาด 250 กรัม 80 บาท ขนาด 250 กรัม 80 บาท ขนาด 40 บาท ขนาดเล็ก 25 บาท ขนาดใหญ่ 40 บาท ขนาดเล็ก 25 บาท ขนาด 250 กรัม 80 บาท ขนาด 250 กรัม 80 บาท ขนาด 20 บาท 3 ห่อ 50 บาท ขนาด 20 บาท 3 ห่อ 50 บาท ขนาด 20 บาท 30 บาท ขนาด 20 บาท 40 บาท ขนาด 12-15 บาท
<b>ชุมชนเอด 1-2-3</b>	ศูนย์ฯ โทร 086-058088 / 081-052008 ศูนย์ฯ โทร 086-027411
ยานคิ่ง น้ำหอม สกินแคร์	300 บาท ขนาด 85 มล. 70 บาท ขนาด 10 มล. 20 บาท ขนาด 5 มล. 200 บาท ขนาด 85 มล. สียานคิ่ง
<b>ชุมชนเอด 4-5-6</b>	ศูนย์ฯ โทร 086-058088 / 081-052008 ศูนย์ฯ โทร 086-027411
ขนมไทย เช่น กล้วย ข้าวคั่ว ขนมเปียกปูน ขนมขี้หนู ขนมขี้หนู ขนมขี้หนู ขนมขี้หนู ขนมขี้หนู	เริ่มต้นที่ 12 บาท ราคาขึ้นตามขนาดและชนิดแป้ง ขนมขี้หนู 150 บาท
<b>ชุมชนพัฒนาไทยคลองเตย</b>	ศูนย์ฯ โทร 086-058088 / 081-052008
ขนมหมูนึ่ง ไข่เจียว ข้าวคั่ว พริกขี้หนู พริกขี้หนู	ขนาด 20 บาท ขนาด 10 บาท ขนาด 10 บาท 3 ห่อ 20 บาท

ชุมชนคลองเตย 3	ศูนย์ฯ โทร 086-058088 / 081-052008
ขนมกล้วยบ้านนาง	ขนาด 250 กรัม 80 บาท
กล้วยน้ำว้าต้มมัน	ขนาด 250 กรัม 80 บาท
กล้วยหอมไข่และข้าว	ขนาด 250 กรัม 80 บาท
ขนมทองม้วนหรือขม	ขนาด 40 บาท ขนาดเล็ก 25 บาท
ขนมทองม้วนหรือขม	ขนาดใหญ่ 40 บาท ขนาดเล็ก 25 บาท
กล้วยไข่ต้ม	ขนาด 250 กรัม 80 บาท
กล้วยไข่ต้ม	ขนาด 250 กรัม 80 บาท
กล้วยไข่ต้ม	ขนาด 20 บาท 3 ห่อ 50 บาท
กล้วยไข่ต้ม	ขนาด 20 บาท 3 ห่อ 50 บาท
กล้วยไข่ต้ม	ขนาด 20 บาท 30 บาท
กล้วยไข่ต้ม	ขนาด 20 บาท 40 บาท
กล้วยไข่ต้ม	ขนาด 12-15 บาท
<b>ชุมชนรักษาดารง ไผ่ก่าเกะสีห์</b>	ศูนย์ฯ โทร 086-058088 / 081-052008 ศูนย์ฯ โทร 086-027411
ยานคิ่ง	300 บาท ขนาด 85 มล. 70 บาท ขนาด 10 มล. 20 บาท ขนาด 5 มล. 200 บาท ขนาด 85 มล.
<b>ชุมชนเอด 1-2-3</b>	ศูนย์ฯ โทร 086-058088 / 081-052008 ศูนย์ฯ โทร 086-027411
ขนมไทย เช่น กล้วย ข้าวคั่ว ขนมเปียกปูน ขนมขี้หนู ขนมขี้หนู ขนมขี้หนู ขนมขี้หนู ขนมขี้หนู	เริ่มต้นที่ 12 บาท ราคาขึ้นตามขนาดและชนิดแป้ง ขนมขี้หนู 150 บาท
<b>ชุมชนพัฒนาไทยคลองเตย</b>	ศูนย์ฯ โทร 086-058088 / 081-052008
ขนมหมูนึ่ง ไข่เจียว ข้าวคั่ว พริกขี้หนู พริกขี้หนู	ขนาด 20 บาท ขนาด 10 บาท ขนาด 10 บาท 3 ห่อ 20 บาท

**ชุมชนวัดคลองเตยใหม่ 1**  
เขตคลองเตย

**ชุมชนวัดคลองเตยใหม่ 3**  
เขตคลองเตย

**ชุมชนลือต 1-2-3**  
เขตคลองเตย

**ชุมชนลือต 4-5-6**  
เขตคลองเตย

**โครงการของดีชุมชนคลองคลองพิเศษ**  
เขตคลองเตย

แผนพับประชาสัมพันธ์สินค้าและบริการในชุมชน

ที่มา การทางพิเศษแห่งประเทศไทย  
เว็บไซต์หน่วยงาน : www.exat.co.th

## ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง : แปลงคุณธรรมสู่การปฏิบัติ

เมื่อสืบค้นพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร เราจะพบว่าพระองค์ทรงมีพระราชดำรัสผ่านคำว่า “พอมีพอกิน” แก่ประชาชน ซึ่งอาจจะถือเป็นจุดเริ่มต้นของแนวพระราชดำริ “ความพอเพียง”

“พอมีพอกินนี้ก็แปลว่าเศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง ถ้าแต่ละคนพอมีพอกินก็ใช้ได้ ยิ่งถ้าทั้งประเทศพอมีพอกินก็ยิ่งดี และประเทศไทยเวลานั้น ก็เริ่มจะไม่พอมีพอกิน บางคนก็มีมาก บางคนก็ไม่มีเลย สมัยก่อนนี้พอมีพอกิน มาสมัยนี้ชักจะไม่พอมีพอกิน จึงต้องมโนนโยบายที่จะทำเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อที่จะให้ทุกคนมีพอเพียงได้ ให้พอเพียงนี้ ก็หมายความว่า มีกินมีอยู่ ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่หรูหราก็ได้ แต่ว่าพอ

พอเพียงนี้มีความหมายกว้างขวางยิ่งกว่านี้อีก คือ คำว่าพอก็เพียงพอ เพียงนี้ก็พอ ดังนั้นเอง คนเราถ้าพอในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อย ก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิดอันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ มีความคิดที่ว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า พอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็คืออยู่เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น ต้องให้พอประมาณตามอัตภาพ พูดจาก็พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง”

พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะบุคคลต่างๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๑

“คนเราที่ฟุ้งเฟ้อ ไม่มีทางที่จะหาทรัพย์มาบ่อนความฟุ้งเฟ้อได้ ความฟุ้งเฟ้อนี้เป็นปากหรือเป็นสัตว์ที่หิวไม่หยุด ความฟุ้งเฟ้อนี้ถ้าปากตลอดเวลา จะบ่อนไปเท่าไรๆ ก็ไม่พอ เมื่อบ่อนเท่าไรๆ ไม่พอแล้ว ก็หาเท่าไรๆ ก็ไม่พอ ความไม่พอนี้ไม่สามารถที่จะหาอะไรมาบ่อนความฟุ้งเฟ้อนี้ได้ ฉะนั้น ถ้าจะต่อต้านความเดือดร้อน ไม่ใช่ว่าจะต้องประหยัสมัธยัสถ์ จะต้องป้องกันความฟุ้งเฟ้อและป้องกันวิธีการที่มักจะใช้เพื่อที่จะมาบ่อนความฟุ้งเฟ้อนี้ คือความทุจริต ฉะนั้นการที่จะระดมรงค์ที่จะต่อสู้เพื่อให้นักมัธยัสถ์และประหยัสนั้น



ก็อยู่ที่ตัวเอง ไม่ใช่อยู่ที่คนอื่น เมื่ออยู่ที่ตนเอง ไม่อยู่ที่คนอื่น การรณรงค์โดยมาก มักออกไปข้างนอก จะไปชักชวนคนโน้นชักชวนคนนี่ให้ทำโน่นทำนี่ ที่จริงตัวเองต้องทำอะไร ถ้าจะใช้คำว่ารณรงค์ก็ต้องรณรงค์กับตัวเอง **ต้องฝึกตัวให้รู้จักความพอดี พอเหมาะ ถ้าไม่พอดี ไม่พอเหมาะ มันจะเกิดทุจริตในใจได้”**

*พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะลูกเสือชาวบ้านที่มาเข้าเฝ้าฯ ทูลละออง  
ธูลีพระบาท ในโอกาสเสด็จฯ กลับจากแปรพระราชฐานจากจังหวัดสกลนคร  
ณ สนามบินดอนเมือง วันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๒๗*

“ทั้งนี้ คนอื่นจะว่าอย่างไรก็ช่างเขา จะว่าเมืองไทยล้าสมัย ว่าเมืองไทยเซย ว่าเมืองไทยไม่มีสิ่งทันสมัยใหม่ แต่เราพออยู่พอกิน และขอให้ทุกคนมีความปรารถนา ที่จะให้เมืองไทยพออยู่พอกิน มีความสงบ และทำงานตั้งจิตอธิษฐาน ภาวนา จดมุ่งหมายในแง่ดี ในทางดี ที่จะให้เมืองไทยพออยู่พอกิน ไม่ใช่รุ่งเรืองอย่างยอด แต่ว่าการพออยู่พอกินมีความสงบนั้น ถ้าจะเปรียบเทียบกับประเทศอื่นๆ ถ้ารักษา ความพออยู่พอกินนั้นได้ เราจะยอดยิ่งยวด”

*พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะผู้แทนสมาคมนักการศึกษาศาสนา  
ครู นักเรียนโรงเรียนต่าง ๆ นักศึกษามหาวิทยาลัย ในโอกาสเฝ้าฯ ทูลละอองธูลีพระบาท  
ถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย  
วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๑๗*

“การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐานคือ ความพอมี พอกิน พอใช้ ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและใช้อุปกรณ์ ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อได้พื้นฐานที่มั่นคงพอควรและปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างเสริมความเจริญและฐานะเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป การช่วยเหลือ สนับสนุนประชาชนในการประกอบอาชีพและตั้งตัวให้มีความพอมี พอกิน พอใช้ ก่อนอื่นเป็นพื้นฐานนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งยวด เพราะผู้ที่มีอาชีพและฐานะเพียงพอ ที่จะพึ่งตนเอง ย่อมสามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าระดับที่สูงขึ้นไป ได้โดยแน่นอน”

*พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยขอนแก่น  
วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๑๖*

“ในภาวะทางเศรษฐกิจของประเทศที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ ข้าพเจ้าใคร่จะได้กล่าวถึงความสำคัญของการประหยัด ซึ่งรัฐบาลได้ชักชวนให้แต่ละคนปฏิบัติ คงจะได้ตระหนักอยู่แล้วทั่วกันว่า การใช้จ่ายโดยประหยัดนั้น จะเป็นหลักประกันความสมบูรณ์พูนสุขของผู้ประหยัดเองและครอบครัว ช่วยป้องกันความขาดแคลนในวันข้างหน้า การประหยัดดังกล่าวนี้ จะมีผลดีไม่เฉพาะแก่ผู้ประหยัดเท่านั้น ยังจะเป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติด้วย”

พระราชดำรัส พระราชทานแก่ประชาชนชาวไทย ในโอกาสขึ้นปีใหม่ ๒๕๐๓  
วันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๐๒

### ที่มา

ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน).(๒๕๖๑).การส่งเสริมคุณธรรม “พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา” สร้างคนดี  
สู่สังคม.พิมพ์ครั้งที่ ๑.กรุงเทพฯ : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด

ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน).(๒๕๕๙).เทิด ๙ ปกยศ ๗๐ คุณธรรมนำประชา. พิมพ์ครั้งที่ ๓.กรุงเทพฯ  
: บริษัท พริกหวานกราฟฟิค จำกัด

กระทรวงวัฒนธรรม.(๒๕๕๙).๙๙ พระบรมราโชวาท น้อมนำราษฎร์ร่วมเย็นเป็นสุขสานต์.กรุงเทพฯ :  
กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม

แบบทดสอบ

## แบบทดสอบ

โมเดล STRONG : จิตพอเพียงต้านทุจริต หมายถึงอะไร จงอธิบายและยกตัวอย่าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(ที่มา หลักสูตรสร้างวิทยากรผู้นำการเปลี่ยนแปลง สู่สังคมที่ไม่ทนต่อการทุจริต ชุดหลักสูตรต้านทุจริตศึกษา (Anti - Corruption Education) สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๖๑)

### คำถาม

ข้อ ๑ “ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น”

หมายถึงตามข้อใด

- ๑) ความพอเพียง
- ๒) ความมีเหตุผล
- ๓) ความพอประมาณ
- ๔) การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

ข้อ ๒ เศรษฐกิจพอเพียงเน้นเรื่องใดเป็นหลัก

- ๑) การจัดสรรและใช้ทรัพยากรที่มีอยู่
- ๒) การช่วยเหลือกันในสังคม
- ๓) การรวมกลุ่มของชุมชน
- ๔) การพึ่งตนเอง

ข้อ ๓ หลักเศรษฐกิจพอเพียง ให้ความสำคัญกับคุณธรรมด้านใดมากที่สุด

- ๑) ความละเอียดรอบคอบ
- ๒) ความซื่อสัตย์ ขยันหมั่นเพียร
- ๓) เป็นผู้มีความโอ้อ้อมอารี
- ๔) เป็นคนมีศีลธรรม

ข้อ ๔ การปฏิบัติงานต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียง ต้องอาศัยสิ่งใดเป็นพื้นฐาน

- ๑) ความซื่อสัตย์และความรู้
- ๒) ความเพียรและสติปัญญา
- ๓) ความรู้และคุณธรรม
- ๔) คุณธรรมและความเพียร

ข้อ ๕ การยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินงาน เพื่อเป้าหมายตามข้อใด

- ๑) พัฒนาเศรษฐกิจดี รายได้ดี
- ๒) พัฒนาอย่างมั่นคง ยั่งยืน
- ๓) พัฒนาสังคมดี มั่นคง
- ๔) พัฒนาชุมชนเข้มแข็ง

### คำตอบ

- ข้อ ๑ ๓) ความพอประมาณ
- ข้อ ๒ ๔) การพึ่งตนเอง
- ข้อ ๓ ๒) ความซื่อสัตย์ ขยันหมั่นเพียร
- ข้อ ๔ ๓) ความรู้และคุณธรรม
- ข้อ ๕ ๒) พัฒนาอย่างมั่นคง ยั่งยืน

ข้อคำถาม จากการศึกษา STRONG : จิตพอเพียงด้านทุจริต ท่านคิดว่า “ความพอเพียง” สร้างคนดี สังคมดี ได้อย่างไร

.....

.....

.....

### คำอธิบาย

ข้อคำถาม จากการศึกษา STRONG : จิตพอเพียงด้านทุจริต ท่านคิดว่า “ความพอเพียง” สร้างคนดี สังคมดี ได้อย่างไร



จากความหมายและองค์ประกอบของคุณธรรมพอเพียง เราจะเห็นได้ว่าพอเพียง จะเชื่อมโยงกับคุณธรรมอื่น ๆ อีก เช่น ก่อนจะมีความพอเพียงจะต้องมีสติ มีความยั้งคิด และต้องยึดหลักการพึ่งตนเองในการทำงาน การดำเนินชีวิต ด้วยความขยันหมั่นเพียร และอดทนต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ มีวินัยที่จะไม่ประพฤติปฏิบัติตามความอยาก

**“ความเป็นผู้พอเพียงจึงเป็นต้นทางของความสุจริต  
ซื่อสัตย์ ไม่อยากได้ ไม่ทุจริต และมีเหลือก็ทำให้มีจิตใจ  
ที่เอื้อเพื่อแผ้วแผ่ให้คนอื่นด้วยความเมตตากรุณา”**

(ที่มา ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน). (๒๕๖๑). การส่งเสริมคุณธรรม “พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา” สร้างคนดีสู่สังคม. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด)