

กระบวนการแก้ไขปัญหาคีวิตด้านเศรษฐกิจ โดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

สิงหาคม 2558

กระบวนการแก้ไขปัญหาคีวิตด้านเศรษฐกิจ โดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

สิงหาคม 2558

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กระบวนการแก้ไขปัญหาคือชีวิตด้านเศรษฐกิจ โดยใช้หลักกรรมทางพุทธศาสนา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

สิงหาคม 2558

พิมพ์วิมล แก้วขำ. (2558). *กระบวนการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ โดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา*. ปริญญาโท วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษา: อาจารย์ ดร.สุภาพร ณะชนนันธ์.

การวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงสาเหตุที่เกี่ยวข้องในการเกิดปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ กระบวนการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจโดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา และผลที่ได้จากการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจของผู้ที่เคยประสบปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ จำนวน 6 คน ซึ่งทั้งหมดได้ผ่านพ้นกระบวนการการแก้ปัญหามาแล้ว ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการสังเกตเป็นหลัก มีผลการวิจัยดังนี้

สาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการเกิดปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ จากการศึกษาพบว่า มีสาเหตุหลักที่สำคัญ 2 ประการ คือ 1) สาเหตุภายในจิตใจตัวบุคคล มาจากเจตคติที่ผิดพลาด เกิดความอยากได้ออยากมี อยากเป็นในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ หรือสิ่งที่ไม่จริงยั่งยืน เพื่อเติมเต็มสิ่งที่ตนเองขาดหรือมาจากการที่บุคคลขาดความนับถือตนเอง และไม่มั่นใจในตนเอง และ 2) สาเหตุจากสังคมและสิ่งแวดล้อม ปัญหาเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้น ๆ ส่งผลให้เกิดความขัดสน ผิดเคือง นอกจากนี้การอยู่ในสภาวะที่เพื่อนกดดัน ทำให้เกิดความต้องการเป็นที่ยอมรับจากสังคมและเพื่อนฝูง โดยไม่ได้พิจารณาว่าสิ่งที่เพื่อนกดดันหรือการเป็นที่ยอมรับจากสังคมนั้นเป็นสิ่งที่เหมาะสมหรือไม่

สำหรับกระบวนการแก้ปัญหาทางเศรษฐกิจ โดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา พบว่าหลักธรรมที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหา คือ หลักธรรมอริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมสำคัญที่ใช้ในการแก้ปัญหาร่วมกับการใช้หลักวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยที่กระบวนการแก้ปัญหาจะเริ่มจาก 1) รับรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้น นั่นคือ รับรู้ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเอง และที่เกิดขึ้นกับครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิด 2) หาสาเหตุของปัญหา โดยต้องผ่านกระบวนการคิด ตั้งคำถามถึงสาเหตุต่างๆ ทั้งที่ควบคุมได้ (ปัญหาที่เกิดจากการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยของตนเอง) และควบคุมไม่ได้ (ปัญหาเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นในระดับประเทศ หรือระดับนานาชาติ) 3) กำหนดเป้าหมายในการแก้ไขปัญหา โดยแบ่งเป้าหมายเป็น 2 ระยะ คือ เป้าหมายในระยะสั้นเพื่อบรรเทาและยับยั้งปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้นๆ ก่อน และเป้าหมายในระยะยาวเพื่อกำจัดปัญหาให้หมดสิ้นไป สุดท้ายคือ 4) มุ่งมั่นดำเนินการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยแก้ปัญหาใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านพฤติกรรม นั่นคือต้องควบคุมตนเองให้ได้ ด้านสภาพจิตใจโดย ต้องฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง ไม่หลงไปกับสิ่งที่ยั่วชวน และด้านปัญญา โดยการเปลี่ยนเจตคติ วิสัยทัศน์ มุมมอง ให้เข้าใจการใช้ชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม ไม่วิ่งตามกระแสสังคมหรือหลงใหลในวัตถุนิยม เข้าใจความไม่แน่นอนของธรรมชาติ นอกจากนี้ยังพบว่าการสนับสนุนจากครอบครัวและบุคคลรอบข้างเป็นสิ่งสำคัญ เป็นแรงสนับสนุนให้เลือกเส้นทางไปสู่การแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง คอยสนับสนุน อยู่เคียงข้าง ช่วยเหลือเป็นกำลังให้ผู้ที่ประสบกับปัญหา สามารถผ่านพ้นวิกฤตครั้งนี้ไปได้

ผลที่ได้จากการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ มีดังนี้ คือ

- 1) สามารถที่จะนำหลักธรรมมาแก้ปัญหาได้ทันที นั่นคือ การที่จิตใจสามารถแก้ปัญหาได้ รู้จักปล่อยวาง ความเครียดลดลง
- 2) สามารถแก้ไขปัญหาในระยะยาวได้ โดยมีกระบวนการแก้ปัญหาที่เป็นขั้นตอน
- 3) มีกระบวนการคิดที่เป็นระบบมากขึ้น นั่นคือมีการคิดเป็นภาพรวม และมีปฏิสัมพันธ์กันทั้งระบบ สามารถมองเห็นปัญหาและการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นได้
- 4) สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาชีวิตในด้านอื่นๆได้

4) มีภูมิคุ้มกันเมื่อเผชิญปัญหาในอนาคต



LIFE PROBLEM-SOLVING PROGRESS IN PART OF ECONOMIC PROBLEMS  
BY USING THE BUDDHIST DHARMA PRINCIPLES



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Master of Science Degree in Applied Behavioral Science Research  
at Srinakharinwirot University

August 2015

Pimwimol Kaewkham. (2015). *Life Problem-Solving Process in Part of Economic Problems by Using the Buddhist Dharma Principles*. Master thesis, M.S. (Applied Behavioral Science Research). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Thesis Advisor Committee: Dr. Supaporn Thanachanan.

The objectives of this research were to study the causes of economically life problems, the solution methods by using the Buddhist dharma principles and the result gathered from six sample persons using those solution methods to cure their problems. This research had been done through the intensive interview as well as the observation. The results of this research are as follows;

The main causes of economically life problems can be elaborated to two reasons. 1) Individually mindset rooted from bad attitude lead to crave for sensual pleasure in either invaluable or ephemeral things. It can be also rooted from lacking of self-respect or self-assurance. 2) Social and environment caused by economic problems in specified period lead to deprived and impecunious situation. In addition, to be admired by both social and friend is always the pressure and leads to economically life problems.

The Buddhist dharma principles used as the solution methods are the four Noble Truths which will be applied with the rule of Critical Reflection (Yonisomanasikara). The processes for this solution are as follows; 1) the problem must be realized and diagnosed. This means the implication to himself/herself and his/her family must be realized. 2) The root of problem must be found out through critical thinking process, asking question regarding to both controllable (the profusion) and causes (economic problem of the country or international). 3) Goal for curing the problem must be set by separating into short-term solution, which will relieve and restrain the problem, and long-term solution, which removes entire problems. 4) problem solving must be engrossed in, which covers (1) behavior approach by self-controlling, (2) mental approach by practicing to have mental strength and not be infatuated in seducing matter and (3) wisdom approach by changing attitude, vision and aspect in order to understand the right and suitable living by not follow social environment or materialism. Furthermore, it is indispensable to understand the nature uncertainty. And the study has shown that the support from family and relative person is important for the right solution. They will support, will be closely and will be courage to the person facing with the problem until the problem has already been solved.

The result from using the dharma principles as the solution methods in economically life problem are as follows; 1) Dharma is able to be as method to solve the problem immediately. It means that mental problem has been cured, that person let himself on and that the stress will be decreased. 2) The problems can be solved for long term. 3) The systemic thinking by considering the overall perspective, looking through the problem and future alteration will be increased. 4) Dharma can be applied for solving other life issues. 5) There will be immunity in case of facing with the problem in the future.





## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยความตั้งใจในการให้คำแนะนำของที่ปรึกษา คือ อาจารย์ ดร.สุภาพร ธาระชานันท์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาที่ดีตั้งแต่เริ่มต้นพัฒนาเค้าโครงปริญญานิพนธ์ ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขปริญญานิพนธ์จนกระทั่งเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.มนัส บุญประกอบ และ อ.ดร.ฐาสุทธิ์ จันประเสริฐ ที่ให้ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงปริญญานิพนธ์

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์ทุกท่านที่ให้ความรู้แก่ผู้วิจัย รวมถึงขอขอบพระคุณหัวหน้างานที่มีความเข้าใจ เห็นใจ ให้ความช่วยเหลือ และที่สำคัญคือให้โอกาสในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่น 9 ภาคนอกเวลาราชการ สาขาวิชาการวิจัยพฤกษศาสตร์ ประยุกต์ ที่ร่วมเดินทางบนเส้นทางสายนี้ เป็นทั้งกำลังใจ ผลักดันซึ่งกันและกัน รวมถึงแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งในด้านการทำปริญญานิพนธ์และการใช้ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นคุณพรพรรณ บัวทอง คุณจิราภรณ์ ประเสริฐหล้า คุณสุธิดา พานิชกิกโกศลกุล คุณรมณธรณ์ นาเมือง คุณชนัญญา เพลาวรรณ คุณพัชชา เจริญกลิ่นจันทร์ และคุณน้ำทิพย์ ทิพยกรกิจ เป็นต้น

ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่สละเวลา และให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ และข้อคิดอันสำคัญในการดำเนินชีวิต รวมถึงเจ้าหน้าที่สถานปฏิบัติธรรมที่ให้ข้อมูลและอำนวยความสะดวกให้เป็นอย่างดี

เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดาของผู้วิจัยที่ให้การสนับสนุนการศึกษา ผู้วิจัยมาตลอดทั้งชีวิต และขอบคุณกำลังใจจากพี่น้องของผู้วิจัยทุกคนที่เป็นส่วนสำคัญทำให้ผู้วิจัยมุ่งมั่นทำปริญญานิพนธ์อย่างเต็มที่

คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงจะมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบและอุทิศให้แก่ วงการศึกษาไทยต่อไป

พิมพ์วิมล แก้วขำ

## สารบัญ

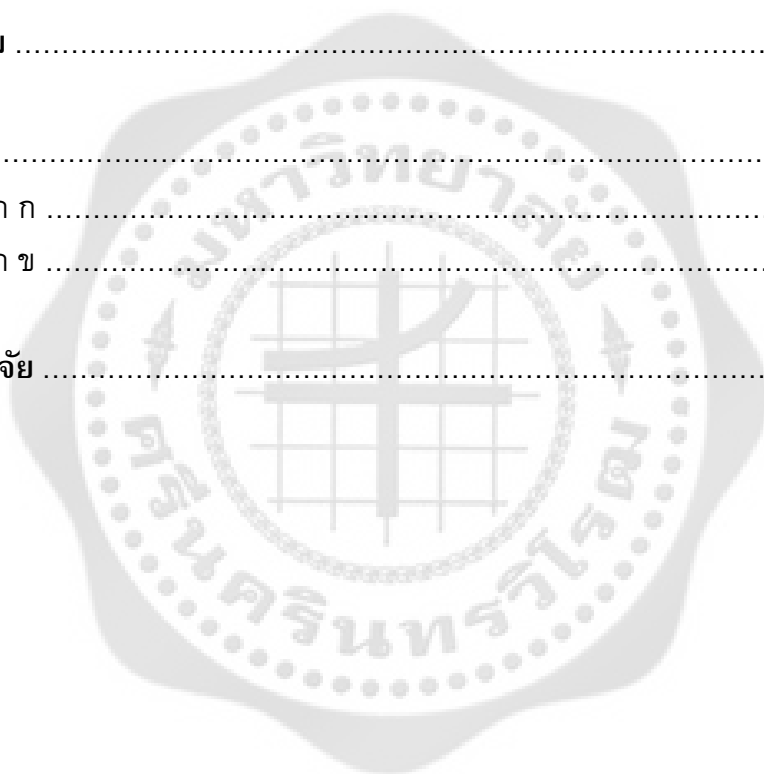
บทที่	หน้า
<b>1 บทนำ</b> .....	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	3
ขอบเขตของการวิจัย .....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย .....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	4
<b>2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b> .....	5
ปัญหาชีวิตและแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาเศรษฐกิจตามแนวหลักกรรมทาง พุทธศาสนา .....	5
หลักกรรมทางพุทธศาสนา .....	6
อริยสัจ 4 .....	6
โยนิโสมนสิการ .....	12
แนวคิดทางจิตวิทยา .....	19
ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม .....	19
ปรัชญาเชิงอารมณ์ .....	21
แนวคิดทางสังคมวิทยา .....	25
ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยม (Structural-Functional Theory) .....	25
ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Interaction) .....	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	33
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	35
<b>3 วิธีดำเนินการวิจัย</b> .....	37
ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัย .....	37
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	38
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	39
ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	39
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	40
การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล .....	40

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
<b>3 (ต่อ)</b>	
ปัญหาในการเก็บข้อมูล .....	41
การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล .....	42
<b>4 การนำเสนอผลการวิจัย .....</b>	<b>43</b>
บริบทของสถานที่ที่ใช้ในการศึกษา .....	43
ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูลหลักและการนำเสนอข้อมูลรายการณี .....	44
กรณีศึกษาที่ 1: เอก .....	46
กรณีศึกษาที่ 2: อุ่ม .....	53
กรณีศึกษาที่ 3: ออย .....	58
กรณีศึกษาที่ 4: อัน .....	62
กรณีศึกษาที่ 5: อู่ย .....	66
กรณีศึกษาที่ 6: ออม .....	70
สาเหตุที่เกี่ยวข้องในการเกิดปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ .....	74
สาเหตุภายในจากตัวบุคคล .....	74
สาเหตุจากสังคมและสิ่งแวดล้อม .....	75
กระบวนการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจโดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา ....	76
ตระหนักรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้น .....	76
หาสาเหตุของปัญหา .....	76
กำหนดเป้าหมาย .....	77
ดำเนินการแก้ปัญหา .....	77
ผลที่ได้จากการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา มาแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ..	78
สามารถนำหลักธรรมมาแก้ปัญหาได้ทันที .....	78
สามารถแก้ปัญหาในระยะยาว .....	79
มีกระบวนการคิดที่เป็นระบบ .....	79
สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหาชีวิตด้านอื่นๆ .....	80
มีภูมิคุ้มกันเมื่อเผชิญปัญหาในอนาคต .....	80

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 บทสรุป หรือข้อเสนอเชิงทฤษฎีและข้อเสนอแนะ .....	82
บทสรุป หรือข้อเสนอเชิงทฤษฎี .....	82
ข้อจำกัดในการวิจัยและแนวทางในการลดข้อจำกัด .....	88
ข้อเสนอแนะ .....	89
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป .....	90
บรรณานุกรม .....	91
ภาคผนวก .....	96
ภาคผนวก ก .....	97
ภาคผนวก ข .....	100
ประวัติย่อผู้วิจัย .....	105



# บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูลหลัก .....	45
---	---------------------------------------	----



## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย .....	36
2 สาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการเกิดปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ .....	83
3 กระบวนการแก้ปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ .....	86
4 การใช้หลักกรรมทางพุทธศาสนาแก้ปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ .....	88



# บทที่ 1

## บทนำ

### ที่มาและความสำคัญของปัญหา

จากสภาพการณ์ปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย ทั้งทางสังคม การเมือง เศรษฐกิจ ซึ่งทุกอย่างล้วนสัมพันธ์กันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แน่หนอนว่า หากมีการเปลี่ยนแปลงในด้านใดด้านหนึ่งแล้ว ผลกระทบนี้ได้ส่งผลกระทบต่อทุกคนในด้านต่างๆ ด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลในด้านลบกับชีวิตแล้ว สิ่งหนึ่งที่ตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ นั่นคือ ย่อมทำให้เกิดปัญหาต่างๆ มากมาย มีผลกระทบกับชีวิต คนต้องเผชิญกับความทุกข์ ซึ่งบางครั้งปัญหานั้นรุนแรงและยากที่จะยอมรับ ซึ่งถือว่าเป็นวิกฤตของชีวิตก็เป็นได้

โดยเฉพาะในปัจจุบันที่สังคมส่วนใหญ่เป็นสังคมวัตถุนิยม เต็มไปด้วยความโลภ เงินทองอำนาจ การเห็นวัตถุภายนอกมีความสวยงามและความสำคัญกว่าสิ่งดั่งภายในจิตใจ ส่งผลให้คนมีความอยากได้ อยากมีเพิ่มมากขึ้น หลงใหลหน้ามิตตามัวในสิ่งที่นำไปสู่ อยากได้ โดยอาจทำให้หลงลืมความจริงของชีวิต จนทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาได้

ในขณะที่วิวัฒนาการหลายๆ ด้านเติบโตไปอย่างรวดเร็ว ความเจริญทางด้านวัตถุทำให้ความสำคัญมากกว่าความเจริญของจิตใจ ผู้คนไขว่คว้าต้องการความสะดวกสบาย ความมีหน้ามีตาทัดเทียมกับบุคคลอื่น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นหากมีความต้องการเกินพอดี อาจเป็นผลทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา โดยเฉพาะปัญหาเศรษฐกิจที่เป็นปัญหาพื้นฐานและเป็นปัญหาสำคัญสำหรับสังคมไทย ปัญหาเศรษฐกิจอาจส่งผลกระทบต่อปัญหาชีวิต ปัญหาการว่างงาน การลดพนักงาน การเผชิญปัญหาข่าวของแพง รายรับไม่พอกับรายจ่าย ภาระหนี้สิน เป็นต้น

บุคคลที่ประสบกับปัญหา ไม่เพียงเก็บปัญหานั้นไว้เพียงกับตัว แต่ยังมีผลกระทบไปถึงครอบครัวหรือผู้รอบข้างด้วย ในบางปัญหาหากปล่อยไว้ หรือ หาวิธีแก้ที่ไม่เหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อสังคมส่วนรวมได้ ยกตัวอย่างเช่น ปัญหาหนี้สิน อาจก่อให้เกิดอาชญากรรม การฉ้อ การปล้น หรือ ใช้วิธีการหาเงินอย่างไม่เหมาะสมอย่างการเป็นผู้จำหน่ายยาเสพติด เป็นต้น

เนื่องด้วยประชากรของประเทศไทยนับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 94.6 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2555: 1) สังคมไทยเติบโตมาพร้อมกับการใช้ชีวิตคู่ศาสนาตั้งแต่โบราณ ประชาชนส่วนใหญ่ใช้หลักธรรมขั้นพื้นฐานทางพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต หลักคำสอนทางพุทธศาสนามีหลายหมวดหลายหมู่ หลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในพุทธศาสนา ประกอบด้วยหลักธรรมเกี่ยวกับความจริงของชีวิต คือ ชัน์ 5, ปฏิจจสมุปบาท, ไตรลักษณ์, และหลักการดำเนินชีวิตในพุทธศาสนา คือ เป้าหมายชีวิต, อริยมรรคมีองค์ 8, ไตรสิกขา, อริยสัจ 8 (จินตนา เฉลิมชัยกิจ. 2552: ก-ข)

พุทธศาสนามีหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต และเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิตอยู่หลายเรื่อง โดยคนส่วนใหญ่ในสังคมไทยให้ความเชื่อ และยึดเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตมา

เป็นระยะเวลายาวนาน ผู้วิจัยเห็นว่าหลักธรรมที่นำมาเสนอในการวิจัยครั้งนี้ มีความเกี่ยวข้อง แสดงให้เห็นถึงกระบวนการเกิดทุกข์ทางใจเมื่อเผชิญกับปัญหา และการปฏิบัติตนเพื่อให้พ้นทุกข์อย่างชัดเจน (ขนิษฐา แสนใจรักษ์. 2552: 30) ซึ่งถือเป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิด และผ่านพ้นช่วงวิกฤตของผู้ที่ประสบปัญหาในชีวิตได้

ทัศนะของพระพุทธศาสนา ที่กล่าวถึงสาเหตุของปัญหาว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาในโลกนี้ ยังไม่รู้อะไร ไม่รู้เหตุและผล ไม่รู้ว่าอะไรดีหรือชั่ว อะไรถูกหรือผิด เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ ไม่รู้จะประพฤติปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายในสังคมได้ถูกต้องอย่างไร เพราะยังไม่มีการศึกษาเรียนรู้มีประสบการณ์ทางสังคม การใช้ชีวิตทางสังคมสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายก็ติดขัดคับข้องก่อปัญหาสร้างความเดือดร้อนสับสนวุ่นวาย ฉะนั้น ความไม่รู้จริง (อวิชชา) จึงเป็นรากเหง้าลึกของปัญหาทั้งหลาย (สุเทพ สุวีรางกูร. ออนไลน์)

การผ่านพ้นหรือแก้ไขปัญหาและอุปสรรคทางจิตใจของบุคคลจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลนั้นเกิดปัญญา เพราะเมื่อใดที่บุคคลนั้นเกิดปัญญาแสดงว่าบุคคลนั้นเกิดความเข้าใจถึงความเป็นจริงของชีวิต เข้าใจถึงกฎธรรมชาติจนสามารถยอมรับความเป็นจริงของชีวิตได้ ซึ่งตามความหมายของปัญญาที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าว คือ ปัญญาหมายถึง การรู้ชัด รู้ถูกต้องตามความเป็นจริง รู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล รวมถึงความเข้าใจกฎธรรมชาติ เข้าใจในความผันแปรของสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา รวมทั้งตัวตนของผู้นั้นด้วย เป็นตัวนำให้เกิดการมองสรรพสิ่งรอบข้างด้วยการไม่ยึดมั่น ว่าต้องเป็นเช่นนั้นชั่วกาลนาน แต่สามารถยอมรับและอยู่กับความผันแปรได้ด้วย ความเข้าใจว่าเป็นธรรมชาติ ธรรมดา ของสรรพสิ่งนั่นเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546: 422-423) ความเข้าใจในความแปรผันของสรรพสิ่งว่าเป็นธรรมชาติธรรมดานี้เอง เป็นสิ่งที่นำไปสู่การไม่ยึด การปล่อยวางด้วยความเข้าใจที่มีต่อสรรพสิ่งไปตามสภาวะที่สิ่งนั้นเป็น ไม่ยึดไว้อย่างที่ตนอยากให้เป็น ซึ่งเป็นตัวก่อความทุกข์ใจของมนุษย์ที่ไม่เข้าใจ ไม่เข้าถึงความจริง (สุภาพร ประดับสมุทร. 2552: 1)

บุคคลที่มีความทุกข์ ก็ไม่ต่างอะไรกับคนป่วย ซึ่งเป็นการเจ็บป่วยทางใจ หากอาการหนักมาก ก็ไม่สามารถกิน ไม่สามารถนอน ไม่สามารถทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ให้เป็นปกติได้ ต้องได้รับการเยียวยารักษา แต่การรักษาในที่นี้ เป็นการรักษาจากภายในใจ นั่นคือ การใช้หลักคำสอนทางพุทธศาสนา ซึ่งหลักคำสอนทางพุทธศาสนานี้ไม่เพียงแต่ช่วยเยียวยาเพียงเท่านั้น หากยึดมั่นหรือฝักใฝ่ปฏิบัติในหลักคำสอนทางพุทธศาสนาต่อไปด้วยความเพียร ยังเปรียบเสมือนเป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันอาการป่วยทางใจได้อีกด้วย

ดังนั้น วิธีการแก้ไขปัญหาวิตถิตด้านเศรษฐกิจ ที่สำคัญอย่างยิ่งในบริบทของสังคมไทย คือ การฟังฟังหลักคำสอนทางพุทธศาสนาใช้ในการเยียวยาปัญหา ซึ่งเป็นการเริ่มต้นแก้ปัญหาจากภายในจิตใจ จนนำไปสู่ผลของการกระทำที่แสดงออกมาภายนอก เป็นการแก้ปัญหาโดยเริ่มต้นที่ตัวเอง เปลี่ยนมุมมองที่มีต่อสาเหตุและตัวปัญหา ทำความเข้าใจและปรับเปลี่ยนวิธีการใช้ชีวิต

จากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยได้เคยไปปฏิบัติธรรมทั้งที่วัดและสถานที่ปฏิบัติธรรม ทำให้ทราบว่า มีผู้คนมากมายต้องประสบพบเจอกับวิกฤตของปัญหาชีวิตที่ส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจ หลายๆ คน



ใช้การฟังธรรม หรือปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อคลายความทุกข์ให้บรรเทาเบาบางลงได้บ้างบางส่วน แม้ว่าบางทีบุคคลที่มีปัญหาชีวิต มีเวลาศึกษาหลักธรรมหรือใช้วิธีแนวปฏิบัติทางพุทธศาสนาอย่างจริงจังเพียงไม่นาน จากสิ่งนี้ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญในหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนา ที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลที่ประสบกับปัญหาในชีวิต หรือแม้ว่าจะจะเป็นบุคคลทั่วไปก็ตาม เพื่อให้มีแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและเหมาะสม

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัย งานวิจัยที่เกี่ยวกับการใช้หลักธรรมกับการแก้ปัญหา ส่วนใหญ่จะเป็นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาศึกษาและอธิบายถึงประโยชน์ ในส่วนของหลักธรรมจะเป็นการศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร เช่น พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา หนังสือ และเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้อง เป็นส่วนใหญ่ และในส่วนของกิจกรรมทางศาสนาเช่นการปฏิบัติธรรม จะเป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มผู้ให้ข้อมูลไม่ได้เลือกตัดสินใจโดยวิธีนี้ด้วยตัวเอง ทั้งหมด ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่า การศึกษาวิจัยในเชิงคุณภาพ โดยที่ศึกษาจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เลือกใช้วิธีการแก้ปัญหาทางพุทธศาสนาด้วยตัวเอง จะสามารถถ่ายทอดข้อมูล รายละเอียด และประสบการณ์จริงที่เป็นประโยชน์ของผู้ให้ข้อมูลที่ประสบกับปัญหาชีวิต ความยากลำบากในการดำเนินชีวิต ณ ช่วงนั้น โดยได้ผ่านการเรียนรู้และปฏิบัติตามหลักธรรมทางพุทธศาสนาในระยะเวลาที่นานเพียงพอที่จะเข้าใจและจัดการกับปัญหาต่างๆได้ นำไปสู่การจัดการแก้ไขปัญหาเหล่านั้น

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสาเหตุที่เกี่ยวข้องในการเกิดปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ
2. เพื่อศึกษากระบวนการแก้ไขปัญหาวิตด้านเศรษฐกิจโดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา
3. เพื่อศึกษาผลที่ได้จากการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนามาแก้ไขปัญหาวิตด้านเศรษฐกิจ

เศรษฐกิจ

### ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยทำการศึกษารวบรวมกระบวนการแก้ไขปัญหาวิตด้านเศรษฐกิจโดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา โดยใช้วิธีการศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study) เพื่อที่จะได้ข้อมูลในเชิงลึกในการได้มาซึ่งข้อมูลของกระบวนการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา ในการแก้ปัญหาวิตด้านเศรษฐกิจ ตั้งแต่จุดเริ่มต้นของปัญหา ไปจนถึงสามารถแก้ไขปัญหาค้นคลายไปได้

โดยมุ่งศึกษาเกี่ยวกับบุคคลที่ประสบกับปัญหาวิตด้านเศรษฐกิจ และนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาเป็นวิธีแก้ไข ตั้งแต่การศึกษาค้นคว้าที่เกิดขึ้น สาเหตุของปัญหา วิธีการที่นำสู่การแก้ปัญหา จนสามารถผ่านพ้นปัญหาไปได้ โดยที่ผู้ให้ข้อมูลหลักจะต้องเคยประสบกับปัญหาวิตด้านเศรษฐกิจ และสามารถแก้ปัญหานั้นๆ ได้แล้ว โดยที่ผู้ให้ข้อมูลอยู่ในช่วงอายุของวัยทำงาน เพราะบุคคลในวัยนี้จะต้องรับผิดชอบภาระหน้าที่ทั้งของตัวเองและครอบครัว และผู้ให้ข้อมูลจะต้องเป็นผู้ที่

ได้เข้ามาศึกษาและปฏิบัติธรรมในจังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 1 ปี และยังคงใช้หลักคำสอนทางพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไป

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

การศึกษานี้มีประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับต่อบุคคลทุกเพศทุกวัย เพราะปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจเป็นเรื่องใกล้ตัวและกระทบกับชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะปัญหาเล็กหรือใหญ่ก็ตามที่ การที่เราสามารถได้เรียนรู้ประสบการณ์การเผชิญกับปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ รู้ถึงที่มาหรือสาเหตุของปัญหา จนกระทั่งวิธีการแก้ไขปัญหา และการผ่านพ้นซึ่งปัญหา นอกจากจะทำให้เรามีแนวทาง หรือได้เห็นตัวอย่างการแก้ไขปัญหาแล้ว ยังสามารถเรียนรู้ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลป้องกัน ปัญหาใหม่ที่จะเกิด และเสริมสร้างกำลังใจที่ดีในการรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**ปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ** คือ ปัญหาที่เกิดเพราะการขาดแคลนหรือการขาดทุนด้านการอุปโภคหรือบริโภค ส่งผลให้เกิดอุปสรรคหรือผลกระทบต่างๆในชีวิต ไม่ว่าจะกระทบกับตัวเอง โดยตรง หรือกระทบไปถึงครอบครัว ส่งผลให้เกิดเป็นความทุกข์ยากในชีวิต โดยที่เงื่อนไขภายใน เช่น ทำให้เกิดความเศร้า ความโกรธ ความไม่พอใจ เป็นต้น ที่ส่งผลต่อเงื่อนไขภายนอก เช่น ความอึดอัดขาดแคลน ความไม่สะดวกทางการเงิน ปัญหาการทะเลาะวิวาทในครอบครัว ปัญหาการลักขโมย เป็นต้น

**กระบวนการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ** คือ กระบวนการหรือขั้นตอนที่บุคคลใช้ในการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจที่เกิดขึ้น โดยเริ่มตั้งแต่ค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา เลือกวิธีการเลือกหนทางที่จะใช้ในการแก้ปัญหา และมุ่งมั่นประพฤติปฏิบัติตามแนวทางนั้น จนกระทั่งสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ นั้นให้บรรเทาเบาบางหรือหมดไปได้

**หลักธรรมทางพุทธศาสนา** คือ หลักคำสอนในศาสนาพุทธ ที่สอนให้เรา มีความเข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติ และรู้จักชีวิตของตนเองอย่างแท้จริง โดยกล่าวถึงความจริงที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต เช่น เรื่องของการดับทุกข์ โดยจะมุ่งเน้นในการแก้ปัญหาหรือทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากการศึกษาเพื่อให้เข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างแจ่มชัด รู้ถึงสาเหตุ ทำความเข้าใจว่าปัญหาหรือความทุกข์ดังกล่าวจะถูกแก้ไขไปได้ และศึกษาหาวิธีที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหา หรือความทุกข์นั้นๆ

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ทบทวน และรวบรวมเอกสาร โดยจะกล่าวถึงแนวคิดและทฤษฎีในภาพกว้าง ที่คาดว่าจะมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ เพื่อเป็นแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยที่ผู้วิจัยเองจะไม่ยึดติดหรือกรอบความคิดเกี่ยวกับทฤษฎีต่างๆ เหล่านี้เพียงเท่านั้น แต่จะให้ความสำคัญกับข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลทั้งในขั้นตอนของการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลเป็นสำคัญ โดยแนวคิด ทฤษฎีที่ได้ศึกษา มีดังต่อไปนี้

1. ปัญหาชีวิตและแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาเศรษฐกิจตามแนวหลักธรรมทางพุทธศาสนา
2. หลักธรรมทางพุทธศาสนา
  - 2.1 อริยสัจ 4
  - 2.2 โยนิโสมนสิการ
3. แนวคิดทางจิตวิทยา
  - 3.1 ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม: ลักษณะมุ่งอนาคตและความคุ้มครอง
  - 3.2 ปรีชาเชิงอารมณ์
4. แนวคิดทางสังคมวิทยา
  - 4.1 ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยม (Structural-Functional Theory)
  - 4.2 ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Interaction)
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
6. กรอบแนวคิดการวิจัย

#### 1. ปัญหาชีวิตและแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาเศรษฐกิจตามแนวหลักธรรมทางพุทธศาสนา

ปัญหา หรือทุกข์ของมนุษย์เกิดจากความไม่ประจักษ์แจ้งในหลักความจริงของธรรมชาติ ซึ่งปรากฏอยู่ในหลักไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นหลักความจริงของธรรมชาติที่เป็นกระบวนการต่อเนื่องกัน อย่างแยกไม่ออกของสิ่งทั้งปวง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546) นั่นคือสิ่งทั้งหลายประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ สัมพันธ์เนื่องอาศัยกัน เกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสาย จึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นภาวะที่เกิดดับไม่คงที่และเป็นไปตามเหตุปัจจัย กลายเป็นความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัว (ขนิษฐา แสนใจรักษ์. 2552: 31)

ทุกข์ หมายถึง ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เรียกว่าเป็นความทุกข์ อันนี้เป็นการพูดให้เข้าใจง่าย ให้เห็นง่าย อันความไม่สบายทางกาย ทางใจ คำว่าทุกข์นี้ อาจแปลได้หลายอย่าง แปลว่า

ทนยากก็ได้ แปลว่าไม่หนาวก็ได้ แปลว่า ไม่สบายก็ได้หลายแง่หลายมุม รวมความก็อยู่ในเรื่องไม่สบายทั้งนั้น (พระเทพวิสุทธิเมธี. 2527: 5-6)

การเผชิญปัญหาชีวิต เป็นการหาทางออกหรือหาสิ่งที่สามารถนำมาจัดการกับปัญหา บุคคลต้องมองหาหนทางต่างๆ และตัดสินใจเลือกวิธีการที่เป็นไปได้ ซึ่งอาจเป็นการจัดการกับความคิดของตนเองก็ได้ แต่เมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้ว สิ่งก็ตามมาก็คือ ความสามารถในการทำหน้าที่ต่างๆ ของบุคคลจะสูญหายไป ทำให้ไม่สามารถมองหาทางเลือก หรือมองหาสิ่งที่สามารถนำมาช่วยจัดการกับปัญหา (อัญชลี สาริกานนท์. 2553: 52)

ปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจในความหมายของการวิจัยครั้งนี้ คือ ปัญหาที่บุคคลใด ๆ ขาดสภาพคล่อง ขาดแคลน หรือขัดสน เมื่อความต้องการของมนุษย์ไม่มีขีดจำกัด ซึ่งตรงข้ามกับทรัพยากรซึ่งมีอยู่อย่างจำกัด ดังนั้น การไม่สามารถได้มาในสิ่งซึ่งเป็นความต้องการ อาจก่อให้เกิดปัญหาซึ่งอาจกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนครอบครัวและคนรอบข้าง

## 2. หลักกรรมทางพุทธศาสนา

ในปัจจุบันการแก้ปัญหาของมนุษย์มีความแตกต่างกันออกไป ถ้าไม่มีสติ ปัญญา ก็จะไม่เกิด เมื่อปัญญาไม่เกิดแล้วเราก็จะไม่สามารถคิดหาเหตุผลหรือหนทางในการแก้ปัญหาได้วิธีคิดก็มีหลายวิธี ซึ่งหลักกรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการคิดและกระบวนการแก้ไขปัญหา เช่น อริยสัจ 4, โยนิโสมนสิการ

### 2.1 อริยสัจ 4

การใช้หลักอริยสัจ 4 ในการแก้ปัญหา มีดังต่อไปนี้

1. ทุกข์ คือ ศึกษาให้รู้ชัดในปัญหาที่เกิดขึ้น เราต้องยอมรับว่า สิ่งที่ปรากฏหรือสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เป็นความจริงที่ทำความเดือดร้อนให้แก่ครอบครัวหรือสังคม การศึกษาถึงปัญหาทำให้เรามองเห็นความรุนแรงหรือไม่รุนแรงของปัญหา ปัญหาเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นปัจจุบัน เพราะเราไม่ได้ศึกษาให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เช่น การกู้หนี้ยืมสินมาโดยไม่มีโครงการที่แน่นอน หรือการกู้เงินไปใช้ผิดวัตถุประสงค์ โดยไม่ได้ศึกษาให้แน่ชัดว่าสามารถนำเงินที่กู้มาไปใช้ประโยชน์สูงสุดได้อย่างไร หรือบางครั้งอาจจะเพียงเพื่อให้ได้มาซึ่งเงินตราตามที่กำหนดเท่านั้น เมื่อถูกนำเงินไปใช้ในทางที่ไม่ถูกต้องปัญหาก็ตามมา เพราะไม่มีเงินใช้หนี้ตามที่ตกลงกัน เมื่อถึงเวลาไม่มีเงินใช้หนี้ ก็ต้องไปกู้ยืมจากแหล่งอื่นๆ ส่งผลกระทบต่อครอบครัวทำให้ขาดสภาพคล่องทางการเงิน ไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติ

2. สมุทัย คือ ศึกษาสาเหตุแห่งปัญหาเพื่อขจัดความเดือดร้อน เราต้องดูว่า มูลเหตุการเกิดปัญหานั้นมันอยู่ตรงไหน มันเป็นความอยากที่ปราศจากเหตุผลที่ถูกต้องหรือไม่ หรือว่าเป็นความอยากที่เกินความจำเป็น ถ้าเกินความจำเป็นก็ต้องตัดออกไป หรือจะลดสิ่งที่ต้องการให้น้อยลงเพื่อความเหมาะสมกับฐานะความเป็นอยู่ของตน เช่น การที่เราใช้เงินไปมากกว่าที่หาได้ หรือการใช้

เงินในอนาคต อย่างบัตรเครดิต หรือบัตรเครดิตเงินสด ย่อมเป็นการไม่เหมาะสมแก่ฐานะของตนหากเราไม่บริหารจัดการดังกล่าวความเดือดร้อนต้องเกิดขึ้นแน่

3. นิโธร ศึกษาให้เห็นว่าปัญหาดังกล่าวจะต้องแก้ไขได้ เราต้องทำความเข้าใจว่าปัญหาอะไรก็ตามเมื่อมันเกิดขึ้นได้ มันก็ต้องดับได้เหมือนกัน แต่การดับไฟแห่งปัญหาเราจะอาศัยปัญญาของตนเองหรือของคนอื่นก็ต้องดูความสามารถที่เราอยู่ ถ้าเรามีความสามารถพอก็แก้ไป หากไม่มีความสามารถก็ต้องอาศัยปัญญาของคนอื่น

4. มรรค ศึกษาวิธีที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหา นั่น วิธีการที่พระพุทธศาสนาวางไว้เพื่อดับปัญหาก็คือ ทำความเข้าใจในปัญหาให้ถูกต้อง คิดที่จะแก้ปัญหอย่างถูกวิธี วาจาที่กล่าวตรงกับความจริง งานที่ทำตรงกับความประสงค์ อาชีพที่ประกอบต้องไม่ผิดจากศีลธรรมอันดีงาม มีความพยายามในการแก้ปัญหา แก้ปัญหาด้วยความมีสติ และแก้ปัญหด้วยความตั้งใจจริง

การผ่านพ้นหรือแก้ไขปัญหาและอุปสรรคทางจิตใจของบุคคลจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลนั้นเกิดปัญญา เพราะเมื่อใดที่บุคคลนั้นเกิดปัญญาแสดงว่าบุคคลนั้นเกิดความเข้าใจถึงความเป็นจริงของชีวิต เข้าใจถึงกฎธรรมชาติจนสามารถยอมรับความเป็นจริงของชีวิตได้ ซึ่งตามความหมายของปัญญาที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าว คือ ปัญญาหมายถึง การรู้ชัด รู้ถูกต้องตามความเป็นจริง รู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล รวมถึงความเข้าใจกฎธรรมชาติในเรื่อง อริยสัจ 4 อทิปปัจจยตา และไตรลักษณ์ ปัญญาที่เข้าใจในความผันแปรของสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา รวมทั้งตัวตนของผู้คนด้วย เป็นตัวนำให้เกิดการมองสรรพสิ่งรอบข้างด้วยการไม่ยึดมั่น ว่าต้องเป็นเช่นนั้นชั่วกาลนาน แต่สามารถยอมรับและอยู่กับความผันแปรได้ด้วยความเข้าใจว่าเป็นธรรมชาติ ธรรมดาของสรรพสิ่งนั่นเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546: 422-423) ความเข้าใจในความแปรผันของสรรพสิ่งว่าเป็นธรรมชาติธรรมดานี้เอง เป็นสิ่งที่นำไปสู่การไม่ยึด การปล่อยวางด้วยความเข้าใจที่มีต่อสรรพสิ่งไปตามสภาวะที่สิ่งนั้นเป็น ไม่ยึดไว้อย่างที่ตนอยากให้เป็น ซึ่งเป็นตัวก่อความทุกข์ใจของมนุษย์ผู้ไม่เข้าใจ ไม่เข้าถึงความจริง (สุภาพร ประดับสมุทร. 2552: 1)

พุทธศาสนาเน้นในเรื่องแก้ปัญหาทางจิตใจเป็นอันดับแรกเพราะจิตใจเป็นพื้นฐานของปัญหาทั้งปวง ถ้าแก้ปัญหาจิตใจไม่ได้ปัญหายังอื่นก็ยากที่จะแก้ได้ มนุษย์ทุกยุคสมัยมีธรรมชาติทางจิตใจ คล้ายคลึงกันถึงจะต่างกันบ้างทางสังคมหรือยุคสมัยก็ตาม ธรรมชาติทางจิตใจของมนุษย์ก็ยังคงเหมือนเดิม คือ มีความโลภ โกรธ หลง รักสุข เกลียดทุกข์อยู่เช่นเดียวกัน และสภาพจิตใจเช่นนี้เป็นที่มาของปัญหา คือ เมื่อมีความโลภ โกรธ หลง รักสุข เกลียดทุกข์จึงได้ลงมือแสวงหาสิ่งที่ตนมุ่งหวังมา สนองความต้องการโดยไม่คำนึงถึงความผิดถูก เหมาะสม ควรหรือไม่ควรจึงเกิดเป็นปัญหา อาศัยความจริงนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนวิธีการแก้ปัญหาภายในคือทางจิตใจไว้เป็นหลัก

พุทธศาสนามีหลักคำสอนอย่างพิสดารและลึกซึ้ง ก็เพื่อจะแก้ปัญหาคือความทุกข์โดยรวมของมนุษยชาติ โดยสรุปจะสอนย้ำอยู่ในเรื่องทุกข์และความดับทุกข์ดังพระพุทธพจน์ว่า ทั้งในกาลก่อนและในบัดนี้เราสอนแต่เรื่องทุกข์และความดับทุกข์เท่านั้น หมายความว่า ทรงชี้ให้เห็นว่า อะไรคือปัญหา ปัญหาเหล่านั้นแก้ไขได้ด้วยวิธีใด จากพระพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาเน้นย้ำเรื่องทุกข์อันเป็นตัวปัญหาเป็นการรับรองว่า ปัญหามีอยู่จริง มนุษย์ทุกคนต้องประสบกับปัญหาต้อง

ต่อสู้กับอุปสรรคนานาชนิดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สอนให้รู้จักความจริงคือทุกข์และกล้าเผชิญหน้ากับทุกข์อย่างองอาจสง่างามไม่หลีกเลี่ยง สอนหลักการวิธีการแนวทางปฏิบัติสำหรับแก้ทุกข์ไว้อย่างสมบูรณ์

การแก้ปัญหา ถ้าจะให้ได้รับผลยั่งยืนสิ่งที่ต้องทำคู่กันไปก็คือการพัฒนา การแก้ปัญหา โดยที่ไม่มีการพัฒนาเข้ามารองรับอาจจะแก้ได้เพียงช่วงระยะเวลาสั้นๆ แต่เมื่อการแก้ปัญหาทำไปพร้อมกับการพัฒนา ปัญหาอาจจะหมดไปเลยก็ได้ หรืออาจจะมียุ่บ้างแต่ไม่สามารถส่งผลกระทบต่อภาพรวมได้

ประเด็นสำคัญในการแก้ปัญหาและการพัฒนาแบบพุทธ หรือการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้คือความรู้ ไม่ใช่ความโง่ เมื่อก้าวโดยสรุปถึงหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่จะสามารถนำมาเป็นโครงสร้างหรือรูปแบบในการแก้ปัญหาและพัฒนาได้ที่สำคัญหรือเด่นที่สุด ก็คือหลักอริยสัจ เป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยเหตุและผลของทุกอย่าง แม้แต่ท่านที่ปฏิบัติเพื่อสิ้นกิเลสในระดับต่างๆ ก็ต้องผ่านหลักอริยสัจเช่นกัน อริยสัจเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนแนะนำมากที่สุดและเป็นทีสรุปรวมธรรมของพระพุทธเจ้าได้ อริยสัจได้ให้แนวคิดในการแก้ปัญหาไว้ 4 ประเด็น คือ

1. ทุกปัญหาแก้ได้ พระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์เข้าใจถึงสภาพตามความเป็นจริงของชีวิตว่า เต็มไปด้วยปัญหา เช่น การที่จะมาเกิดเป็นมนุษย์ได้ก็แสนจะยากเพราะหากกุศลกรรมไม่เพียงพอแล้วก็ไม่อาจเกิดเป็นมนุษย์ได้ เมื่อเป็นมนุษย์แล้วการดำรงชีพอยู่ในสังคมก็มากไปด้วยปัญหา แต่ทุกปัญหาย่อมจะมีทางออกหรือมีวิธีที่จะแก้ไขแน่นอนเมื่อคนมีปัญญา แม้แต่ปัญหาใหญ่คือการเกิดซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความแก่ ความเจ็บป่วย ความตาย เป็นต้น ก็แก้ได้ พระพุทธเจ้าทรงแก้ไขให้เห็นเป็นตัวอย่างแล้วด้วยทรงปฏิบัติจนบรรลุสภาวะคือพระนิพพานที่ไม่ต้องเกิดอีกต่อไป แล้วทรงนำมาแสดงให้อริยสาวกได้รู้เข้าใจและปฏิบัติตามจนได้บรรลุพระนิพพานเช่นกับพระองค์ไม่ต้องเกิดมารับทุกข์รับปัญหาอีก ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงถือว่า ทุกปัญหาแก้ได้

2. แก้ปัญหาที่สาเหตุ ในการแก้ปัญหาคือต้องรู้ให้ชัดเจนหรือมองให้ออกว่า ปัญหาอยู่ตรงไหนและอะไรคือสาเหตุ เพราะบางคนอาจจะมัวสับสนวุ่นวายแก้ที่ตัวปัญหาโดยไม่เอาใจใส่กับสาเหตุ หรือไม่รู้สาเหตุหรือต้นตอจริงๆ ของปัญหา จึงทำให้ไม่อาจแก้ปัญหาให้หมดสิ้นไปได้อย่างแท้จริง อริยสัจบอกให้รู้ว่า การแก้ปัญหาคือแก้ที่สาเหตุ

3. แก้ปัญหาของมนุษย์ด้วยตนเอง ปัญหาของมนุษย์ๆ ต้องแก้เองและต้องแก้ด้วยตนเอง ไม่อาจจะขอร้องอ่อนวอนให้เทวดาที่ไหนมาช่วยแก้ไขได้ บางครั้งแม้แต่มนุษย์ด้วยกันก็ช่วยแก้ไขให้คนอื่นไม่ได้ แต่ทุกคนต้องแก้ปัญหของตนด้วยตนเองผู้อื่นอาจช่วยได้เพียงช่วยแนะนำให้ความรู้เท่านั้น ในขั้นของการแก้ไขต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสรุปเป็นหลักการไว้ว่า บุคคลจะล่วงทุกข์ได้ก็ด้วยความเพียร หมายถึงความเพียรพยายามของตนเอง

4. แก้ปัญหาให้ตรงประเด็น การแก้ปัญหาคือทำให้ถูกเรื่องหรือตรงประเด็น เช่น ปัญหาเกิดกับจิตก็ต้องแก้ทางจิต ปัญหาทางกายก็ต้องแก้ทางกาย หรือปัญหาที่เกี่ยวกับจิตและกายก็ต้อง

แก้ทั้ง 2 ทาง ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงสอนให้เริ่มต้นแก้ด้วยต้องรู้จักสภาพปัญหาให้ถ่องแท้แล้ว  
ดำเนินการแก้ปัญหาให้ตรงกับสภาพของปัญหา

มีสิ่งหนึ่งที่ถือว่าเป็นลักษณะของคำสอนในพระพุทธศาสนา คือ การสอนความจริงที่เป็น  
ประโยชน์ กล่าวคือ ความจริงที่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตได้ ส่วนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้  
เป็นความจริง ก็ไม่สอน และอริยสัจนี้ถือว่าเป็นที่เป็นประโยชน์ และเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุม  
คำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา โดยขยายความออกไปเป็นดังนี้

1. ทุกข์ แปลว่าความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ปัญหาต่างๆของมนุษย์ กล่าวให้  
ลึกลงไปอีก หมายถึง สภาวะของสิ่งทั้งหลาย ที่ตกอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น  
อนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง ชัดขัด มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง  
ขาดแก่นสาร และความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอ้อมแท้จริง พร้อมทั้งจะก่อปัญหา สร้าง  
ความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่ง  
ในรูปใดรูปหนึ่ง แก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน

2. ทุกขสมุทัย เรียกสั้นๆว่า สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น  
ได้แก่ ความอยาก ที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเรา ซึ่งจะเสพ ที่จะได้ จะเป็น จะไม่เป็น  
อย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน รำรอน กระทบกระชวย ความหวงแหน  
เกลียดชัง ห่วงกลัว หวาดระแวง ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัด ในรูปใดรูปหนึ่ง อยู่  
ตลอดเวลา ไม่อาจปลดปล่อยโล่งเบา เป็นอิสระ สดชื่น เบิกบานได้ อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง ไม่รู้จัก  
ความสุข ชนิดที่เรียกว่า ไร้ใฝ่ผ้า และไม่ยึดเพ้อ

3. ทุกขนิโรธ เรียกสั้นๆว่า นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอ  
วิชา สාරอกัตถ์หาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจ หรือจุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวน  
กระวาย ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่  
บริสุทธิ์ สงบ ปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน เรียกสั้นๆว่า นิพพาน

4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกสั้นๆว่า มรรค แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือ  
ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือทางอันประเสริฐ มีองค์ประกอบ 8 คือ  
สัมมาทิฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลาง ซึ่งดำเนินไปพอดีที่  
จะให้ถึงนิโรธ โดยไม่ติดขัด หรือเอียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค (ความหมกมุ่นใน  
กามสุข) และอัตตกิลมถานุโยค (การประกอบความลำบากแก่ตน คือ บีบคั้นทรมานตนเองให้  
เดือดร้อน)

องค์ หรือองค์ประกอบ 8 อย่าง ของมรรคนั้น มีดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต).  
2555. 544)

สัมมาทิฐิ ความรู้ในอริยสัจ 4 การเห็นไตรลักษณ์ และการเห็นปฏิจจสมุปบาท

สัมมาสังกัปปะ การดำริชอบ สามารถจำแนกเป็น เนกขัมมสังกัปปะ อพยابาท สังกัปปะ  
และอวิหิงสาสังกัปปะ

สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ วาจาสุ่อเสียด วาจาหยาบคาย และการพูดเพ้อเจ้อ

สัมมากัมมันตะ การงานชอบ คือ เจตนางดเว้นจากการตัดรอนชีวิต การถือเอาของที่เขามิได้ให้ และการประพฤตินิโคตในกามทั้งหลาย

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือ การเว้นมิจฉาชีพทุกรูปแบบ

สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ คือ การสร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร คอยเฝ้าจิตให้มุ่งมั่น โดยมีวัตถุประสงค์ 4 ประการ คือ เพื่อป้องกันอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิด เพื่อละอกุศลธรรมที่เกิดแล้ว เพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดได้ และเพื่อดำรงอยู่ซึ่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

สัมมาสติ ความระลึกชอบ คือ การพิจารณา 4 ประการ ได้แก่ พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิต และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ที่ประกอบด้วยความเพียร สัมปชัญญะ สติ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัส

สัมมาสมาธิ หมายถึง ความตั้งใจชอบ คือ ฌาน (ความรู้) ในระดับต่างๆเมื่อเป็นมรรค (หนทางปฏิบัติ) ก็ดำเนินก้าวหน้าไปสู่จุดหมาย โดยกำจัดสมุทัย (สาเหตุของทุกข์) ให้หมดไปเรื่อยๆ ช่วยให้เรามีชีวิตที่ไม่หลงวนเวียนพัวพันพาพาวิชา พร้อมกับที่เราจะมีปัญญาเพิ่มขึ้น และดำเนินชีวิตด้วยปัญญามากขึ้น ทุกข์ก็จะน้อยลง สุขจะมากขึ้นตามลำดับ จนกระทั่งในที่สุดพอสมุทัยหมด ทุกข์ก็บรรลุดูจุดหมายเป็นนิโรธ (วิธีการดับทุกข์) โดยสมบุรณ์ (จินตนา เฉลิมชัยกิจ. 2552. 29-30)

อริยสัจสามารถประยุกต์ใช้เป็นขั้นตอนของการแก้ปัญหา 4 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 ทุกข์ = ตัวปัญหา ก่อนที่จะคิดหาวิธีการแนวทางต่างๆ เพื่อแก้ปัญหา ขั้นแรกต้องรู้จักตัวปัญหาจริงๆ ก่อน ปัญหาเศรษฐกิจเป็นปัญหาจริงหรือเปล่า คนส่วนมากยอมรับว่าเศรษฐกิจ เป็นปัญหาจริงหรือไม่ มีปัญหาปลีกย่อยออกไปอย่างไรบ้าง ถ้าทุกคนยอมรับว่า เศรษฐกิจเป็นปัญหาจริงที่จะทำขั้นตอนต่อไปก็คือ

ระดับที่ 2 ทุกขสมุทัย = สาเหตุ มูลเหตุ ต้นตอ ที่มาของปัญหา ผู้ที่คิดจะแก้ปัญหาแต่ละอย่างจำเป็นต้องรู้อย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักสาเหตุแห่งปัญหาว่า มีที่มาหรือสาเหตุอย่างไร บางปัญหาอาจมีสาเหตุอย่างเดี่ยวแต่บางปัญหาอาจมีสาเหตุมากกว่าหนึ่ง มีสาเหตุสลับซับซ้อนเนื่องด้วยหลายสิ่งหลายอย่างมาเกี่ยวข้องกัน จะแก้เพียงอย่างเดียวไม่ได้ จำเป็นต้องแก้เป็นองค์รวม ถึงอย่างไรก็ต้องแก้ที่สาเหตุถึงจะมีมูลเหตุอย่างเดี่ยวหรือมากกว่านั้นก็ตาม ดังนั้น ในการแก้ปัญหา จึงจำเป็นต้องรู้สาเหตุของปัญหาอย่างชัดเจนว่า ปัญหาเศรษฐกิจที่เกิดขึ้น ปัญหานั้นเกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง

ระดับที่ 3 ทุกขนิโรธ = เป้าหมาย จุดหมายหรือแผนยุทธศาสตร์ที่จะแก้ไขปัญหา แต่ละอย่าง ซึ่งอาศัยหลักศีล สมาธิ ปัญญา จึงแบ่งเป้าหมายในการแก้ปัญหา เป็น 3 ระดับ คือ

1. บรรเทา หมายถึง การทำระดับความรุนแรงบรรเทาความรุนแรงของปัญหาให้ทุเลาเบาบางลดน้อยลง ถึงแม้จะยังไม่หมดไป ก็ยังสามารถบรรเทาผลกระทบของปัญหาให้น้อยลงได้ ปัญหาแต่ละอย่างไม่สามารถส่งผลกระทบได้เต็มที่ ส่งผลดีได้ระดับหนึ่งในการแก้ปัญหา



2. ยับยั้ง หมายถึง การสกัดกั้น ปิดกั้น หยุดพัก จุดรั้งเพื่อไม่ให้ปัญหานั้นๆ บานปลาย กระจายวงกว้างออกไป สามารถทำปัญหาต่างๆ ให้อยู่ในขอบเขตวงที่จำกัดไว้ได้ ไม่ให้ปัญหา ลุกลามเกินขอบเขต ซึ่งแม้บางปัญหาอาจจะเป็นปัญหาใหญ่ ถ้ายับยั้งเอาไว้ได้ก็จะกลายเป็นปัญหาที่ เล็กลงอาจจัดการแก้ไขได้ง่ายขึ้น

3. กำจัด หมายถึง การตัด การทำลายวงจรของปัญหา ทำปัญหาให้หมดไป ซึ่งบางปัญหา เช่น ปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ปัญหาเร่งด่วนบางอย่างอาจทำถึงขั้นนี้ได้ทันที แต่บางปัญหาจะกำจัดให้ หมดไปทันทีทันใดนั้นไม่ได้ เพราะมีเงื่อนไขหลายประการ

การแก้ปัญหา 2 ระดับข้างต้น คือการบรรเทาและยับยั้งเป็นการแก้ปัญหาระยะสั้น คือ ปัญหาเฉพาะหน้าซึ่งอาจจะเป็นปัญหาเล็กหรือปัญหาใหญ่ก็ได้ ถึงแม้จะไม่สามารถกำจัดปัญหาหรือ จัดการกับปัญหาได้อย่างเด็ดขาด ทำปัญหาให้หมดไปไม่ได้ แต่ก็ยังมีผลดีไม่น้อยในการแก้ปัญหา

ปัญหาเศรษฐกิจบางครั้งหลายปัญหาที่ยังไม่อาจกำจัดทันทีได้ จำเป็นต้องใช้วิธีการ 2 อย่างไปก่อน เป็นการบรรเทา คือสามารถหยุดปัญหาไว้ระดับหนึ่งแล้ว ต่อจากนั้นจึงค่อยคิด พัฒนาการการแก้ปัญหาให้เป็นระดับที่ 3 คือกำจัดให้หมดไปได้ เพราะในความเป็นจริงมีหลาย ประเด็นปัญหาที่ไม่อาจแก้ได้ด้วยการกำจัดทันทีทันใดให้เห็นผลงานกันวันนี้หรือพรุ่งนี้ ทั้งนี้เพราะ เป็นปัญหาใหญ่ ปัญหาระดับชาติที่หมักหมมท่วมทับมาเป็นเวลานาน แต่ต้องแก้ด้วยการบรรเทา ความรุนแรงลง และแก้ด้วยการจำกัดขอบเขตไม่ปล่อยให้ไปเป็นปัญหาที่อื่นๆ ก่อน เมื่อปัญหาที่ รุนแรงอ่อนกำลังลงและอยู่ในขอบเขตวงแคบที่สามารถจะกำจัดได้แล้วจึงคิดหาวิธีการที่จะกำจัด ปัญหาต่อไป

ระดับที่ 4 ทุกชนิดโรครามีนี้ปฏิบัติ (มรรค) = วิธีการที่จะลงมือดำเนินการแก้ปัญหา ซึ่งขั้น ตอนนี้ กล่าวสรุปสั้นๆ ก็คือ ต้องทำ 3 จุด คือ

1. ด้านพฤติกรรม คือ สภาพที่แสดงออกทางกายและวาจา คือคำพูดทั้งหมดตนเองต้อง ควบคุมตนเองให้ได้ ต้องไม่ปล่อยให้ตนเองมีพฤติกรรมไม่ดีด้วยวิธีการพยายามทำแต่สิ่งดีๆ ให้เป็น ความเคยชิน ถ้าคนๆ นั้น ไม่สามารถที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนได้ ต้องมีผู้ที่คอยตรวจสอบ สอดส่อง ควบคุม ดูแล ให้การช่วยเหลือ ปรึกษาประครองทั้งแนะนำ ดักเตือน สั่งสอนหรืออาจลงโทษ บ้างเพื่อทำให้เขามีพฤติกรรมเป็นที่พึงประสงค์ของมนุษย์ที่ควรจะเป็น

2. ด้านสภาพจิตใจ ต้องรู้จักฝึกหัดจิตใจให้มีแนวโน้มไปในทางสุจริต จิตใจสำคัญนักเพราะ เป็นตัวคอยบงการพฤติกรรมได้ แต่ละการกระทำหรือคำพูดของคนนั้นมาจากคำสั่งภายในคือจิตใจ ถ้ามีจิตใจที่ดีงามสูงส่ง พฤติกรรมที่แสดงออกย่อมจะพลอยดีไปด้วย แต่ถ้าสภาพจิตใจที่แย่ๆ จิตใจที่ ตกต่ำ หยาบช้ำ ไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ ความดี หรือความเลว ไม่ฝึกใฝ่คุณธรรมเป็นจิตใจที่ใฝ่ดี พฤติกรรมที่แสดงออกย่อมไม่เป็นที่ต้องการของสังคม มักสร้างปัญหาได้ทุกประเภท

3. ด้านปัญญา ต้องเป็นผู้มีสติปัญญาดี สมองดี ความรู้ดี เจตคติที่เป็นบวกหรือมีวิสัยทัศน์ ไปในทางที่ดี ถ้าทุกคนมีปัญญาสามารถใช้ปัญญาไปในทางสร้างสรรค์ได้ การแก้ปัญหาต่างๆ อย่าง ไม่ใช่เรื่องยาก ปัญหาทุกอย่างย่อมจะแก้ได้ ย่อมจะมีทางออกเสมอสำหรับผู้มีปัญญา

จากหลักอริยสัจ 4 ข้างต้น จะเห็นได้ว่าเป็นหลักธรรมที่ใช้ในการแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง โดยเน้นกระบวนการแก้ปัญหาตั้งแต่จุดเริ่มต้น จนกระทั่งสามารถแก้ปัญหาได้อย่างสมบูรณ์ โดยไม่เพียงแค่มองการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าหรือระยะเวลาสั้นๆ เท่านั้น แต่เป็นการแก้ปัญหาในระยะยาวอีกด้วย โดยหลักการเริ่มต้นจากการรู้จักตัวปัญหาอย่างแท้จริง หาสาเหตุของปัญหาโดยจะต้องเข้าใจว่าสาเหตุของปัญหาอาจไม่ได้มาจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว จากนั้นต้องทำการตั้งเป้าหมายในการแก้ไข้ปัญหา ทั้งเพื่อบรรเทาหรือยับยั้งปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาในระยะสั้นไปได้ก่อน และยังคงตั้งเป้าหมายเพื่อที่จะกำจัดปัญหานั้นออกไป เพื่อแก้ปัญหาในระยะยาว สุดท้ายแล้วต้องดำเนินการแก้ปัญหาตามที่ได้วางแผนไว้ กระบวนการแก้ปัญหาในที่นี้จะเป็นการแก้ทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา นั่นคือ ต้องฝึกควบคุมตัวเอง ฝึกจิตใจ และเปลี่ยนเจตคติ หรือวิสัยทัศน์ เพื่อไม่ให้ปัญหาเกิดขึ้นอีก

## 2.2 โยนิโสมนสิการ

### 2.2.1 ความหมายและความสำคัญของโยนิโสมนสิการ

พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต) (2531: 5) อธิบายว่า การคิดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด เพราะ ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การแสดงออกทางกายและวาจา เป็นตัวชี้แนะและควบคุม การปฏิบัติต่างๆ ให้ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมที่ได้แสดงหลักการไว้ว่าในการดำเนินชีวิตที่ดีงามถูกต้องนั้นจะต้องปฏิบัติตามอริยมรรคคือ การรู้จักคิดหรือคิดเป็นนั่นเอง การคิดเป็นกิจกรรมของมนุษย์ที่มีความซับซ้อนและมีหลายมิติ นักการศึกษาอธิบายความหมายของการคิดดังนี้

รอส (Ross. 1963: 196-197) อธิบายว่า การคิดคือปฏิบัติการทางสมอง ซึ่งถือเป็นจุดมุ่งหมายของจิตใจ ไม่ว่าจะจุดหมายนั้นจะมีสาเหตุมาจากในตัวหรือนอกตัวผู้นั้นก็ตาม การคิด คือปฏิบัติการของจิตมนุษย์ที่ช่วยให้แต่ละคน สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม นอกจากนั้นยังช่วยให้เกิดความพยายามและสัมฤทธิ์ผลในจุดหมายที่ต้องการ ดังนั้นการคิดจึงนำไปสู่การกระทำ และการปรับตัวที่ดีขึ้นกว่าเดิม

ในศาสนาพุทธก็ได้มีการกล่าวถึงการคิด ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2551: 668) อธิบายความหมายของโยนิโสมนสิการ (Critical Reflection) ไว้ดังนี้

“ในระบบการศึกษาอบรมโยนิโสมนสิการ เป็นการฝึกใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบรู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญหาที่บริสุทธิ์ เป็นอิสระทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ และนำไปสู่จุดมุ่งหมายของพุทธธรรมอย่างถ่องแท้” และอธิบายถึงความหมายของโยนิโสมนสิการ ว่าประกอบด้วยโยนิโส กับมนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญาอุบาทว์ วิธีทาง ส่วน มนสิการ แปลว่า การทำในใน การคิด คำนี้ นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็น โยนิโสมนสิการ ท่านแปลสืบทอดกันมาว่า “การทำในใจโดยแยบคาย...”

กล่าวอีกนัยหนึ่ง การทำในใจโดยแยกกายก็คือการคิดเป็น คือคิดถูกต้องตามความเป็นจริง อาศัยการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ และคิดเชื่อมโยงตีความข้อมูลเพื่อนำไปใช้ต่อไป การทำในใจโดยแยกกาย

โยนิโสมนสิการกินความกว้างครอบคลุมตั้งแต่การนึกคิด นึกในแนวทางของศีลธรรมซึ่งไม่ต้องใช้ปัญญาลึกซึ้ง ไปจนถึงการคิดแยกแยะองค์ประกอบและสืบสาว หาเหตุปัจจัยที่ต้องใช้ปัญญาละเอียดประณีต การคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นการคิดแบบวิเคราะห์ ประเมินค่า และแก้ปัญหาประกอบกัน ดังนั้นคนปกติทุกคนจึงสามารถใช้โยนิโสมนสิการได้โดยเฉพาะ โยนิโสมนสิการแบบง่ายที่เพียงแต่คอยชักกระแสน้ำความคิดให้เข้ามาเดินในแนวทางที่เรารู้ไว้ ก่อนแล้วหรือคุ่นอยู่แล้วเท่านั้นเอง สำหรับโยนิโสมนสิการแบบนี้ ศรัทธาที่เกิดจากปัจจัยฝ่าย ปรโตโฆสะ เช่น การศึกษาอบรม วัฒนธรรมประเพณี และกัลยาณมิตร จะมีอิทธิพลมาก สามารถทำให้กระแส ความคิดเป็นไปตามแนวทางของปรโตโฆสะ หากบุคคลใช้โยนิโสมนสิการบ่อยๆ ปัญญา ก็จะงอกงามยิ่งขึ้น เกิดความมั่นใจและศรัทธา จนนำไปสู่ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง อาศัยปัจจัยภายนอกน้อยลง

โยนิโสมนสิการเป็นอาหารหล่อเลี้ยงสติ ช่วยให้สติที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้นแล้ว เกิดต่อเนื่องไปอีก คนที่มีความคิดเป็นระเบียบ ความคิดแล่นได้เรื่องได้ราว ย่อมคุมสติไว้ใช้ได้เรื่อย ดังนั้นในกระบวนการคิดที่มีโยนิโสมนสิการ สติสัมปชัญญะจะเข้ามาร่วมทำงานอยู่ด้วยโดยตลอด

โดยหลักการวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการแบบสร้างเสริมคุณภาพ จิตหรือแบบบรรเทาตัดรอนมุ่งปลุกเร้ากุศลธรรมหรือพลังฝ่ายดีขึ้นมาข่มทับฝ่ายชั่ว อย่างไรก็ตาม โยนิโสมนสิการหลายวิธีใช้ประโยชน์ได้พร้อมกันทั้งสองประเภท พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2542: 676-724) ประมวลวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็น 10 วิธีดังนี้

วิธีคิดแบบสืบหาสาเหตุปัจจัย วิธีนี้เป็นวิธีคิดตามหลักปฏิจจสมุปบาท เป็นแบบพื้นฐาน โดยพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ ส่งผลสืบทอดกันมา แนวปฏิบัติของวิธีนี้มีอยู่ 2 แนวคือ

คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ โดยถือหลักว่า สิ่งทั้งหลายย่อมต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกัน เช่น “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ”

คิดแบบสอบสวนหรือตั้งคำถาม เช่นอุปาทานมีเพราะอะไรเป็นปัจจัย เมื่อคิดแบบ โยนิโสมนสิการจึงรู้ได้ด้วยปัญญาว่า อุปาทานมีเพราะตัณหาเป็นปัจจัย ตัณหาเพราะอะไรเป็นปัจจัย เมื่อคิดแบบโยนิโสมนสิการจึงรู้ด้วยปัญญาว่า ตัณหาเพราะเวทนาเป็นปัจจัย

วิธีคิดแบบแยกแยะ ส่วนประกอบหรือกระจายเนื้อหา เป็นการคิดที่มุ่งให้มองและรู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเอง เป็นวิภาษวิธี หรือวิธีคิดแบบวิเคราะห์เป็นการคิดพิจารณาที่แยกแยะโดยถือเอานามรูปเป็นหลัก คือ ไม่มองสัตว์บุคคลตามสมมุติบัญญัติ ว่าเป็นเขาเป็นเรา เป็นนายนั้นนายนี้ แต่มองตามสภาวะแยกออกไปว่าเป็นนามธรรมและรูปธรรม กำหนดส่วนประกอบทั้งหลายที่รวมกันอยู่แต่ละอย่างว่า อย่างนั้นเป็นรูป อย่างนี้เป็นนาม เมื่อแยกแยะออกไปแล้วก็มีแต่นามกับรูปหรือนามธรรมกับรูปธรรม ในเวลาที่พบเห็นสัตว์ และสิ่งต่างๆ ก็จะมองว่าเป็นเพียงกอง

แห่งนามธรรมและรูปธรรมเป็นกระแสความคิดที่คอยช่วย ดำเนินงานไม่ให้หลงไหลติดยึดสมมุติ ปัญญาติมากเกินไปให้มองเห็นเป็นเพียงสภาวะว่างเปล่าจากความเป็นสัตว์เป็นคน พระธรรมปิฎก ยกตัวอย่างการใช้ความคิดแฉนั้น ดังต่อไปนี้

“ท่าน ผู้มีอายุทั้งหลาย ช่องว่างอาศัยเครื่องไม้ เถารัด ดินฉาบ และหญ้ามุงล้อมเข้าย้อมถึงความ นับว่าเรือนฉนใด ช่องว่างอาศัยกระดูก เอ็น เนื้อ และหนังแวดล้อมแล้วย้อมถึงความนับว่ารูปฉนนั้น ...เวทนา ...สัญญา...สังขาร...วิญญาณ... การคุมเข้าการประชุมกัน การประมวลเข้าด้วยกันแห่ง อุปทานชั้น 5 เหล่านี้ เป็นอย่างนี้”

วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือวิธีคิดแบบรับรู้เท่าทันธรรมดา หมายถึงการรู้เท่าทัน มอง เหตุการณ์สถานการณ์ความ เป็นไปของสิ่งทั้งหลายอย่างรู้เข้าใจธรรมชาติของมัน ซึ่งจะต้อง เป็นไปอย่างนั้น ในฐานะที่ มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประชุมตั้งขึ้น จึงจะต้องเป็นไปตาม เหตุปัจจัยเหล่านั้น กล่าวคือ การที่มันเกิดขึ้นแล้วจะต้องดับไป ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป มี ภาวะที่ถูกปัจจัยต่างๆที่ ขัดแย้ง บีบคั้นได้ไม่มีอยู่และไม่สามารถดำรงอยู่โดยไตรลักษณ์หรือสามัญ ลักษณ์จึงเรียกความคิด แบบนี้ได้อีกอย่างหนึ่งว่า วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์วิธีคิดแบบนี้ที่ถูกต้องต้อง ดำเนินไปให้ครบ 2 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นที่หนึ่ง รู้เท่าทันและยอมรับความจริงเป็นขั้นวางใจวางท่าที่ต่อสิ่งทั้งหลายโดย สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติเป็นท่าที่แห่งปัญญาเช่น เมื่อประสบ สถานการณ์ที่ไม่ ประารถนาขึ้นตั้งขึ้น สำนึกขึ้นในเวลานั้นเราจะมองตามความเป็นจริง ไม่มองด้วย ตามความอยาก ของเราที่อยากให้เป็นหรืออยากไม่ให้ เป็น รู้ว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นตามเหตุปัจจัย ของมันเปลื้องตัว อิสระได้ไม่เอาตัวไปให้ถูกกดถูกบีบ

2. ขั้นที่สอง แก่ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่ง ทั้งหลายโดย สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติเป็นท่าที่แห่งปัญญาคือ รู้ว่าสิ่งทั้งหลายจะ เป็นอย่างไรก็ ยอมเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ขึ้นต่อความอยากความปรารถนาของเราหรือใครๆ เมื่อเราต้องการ ให้มันเป็นอย่างนั้น ก็ต้องทำที่เหตุปัจจัยให้ได้เป็นอย่างนั้นแล้วแก่ไขหรือจัดทำ การ ที่ตัวเหตุปัจจัย นั้นๆ เมื่อทำเหตุปัจจัยได้พร้อมบริบูรณ์ที่จะให้เป็นอย่างนั้นมันก็ต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าเหตุปัจจัยไม่ พร้อมที่จะให้เป็นมันก็ไม่เป็น แล้วก็รู้และแก่ไขกันที่เหตุปัจจัยนั้นแหละ ไม่ใช่แก่ ด้วยความอยาก เมื่อปฏิบัติได้อย่างนี้ก็ดำรงตนอยู่เป็นอิสระอยู่อย่างอิสระทำการได้ดีที่สุด พร้อมทั้ง ไม่มีความทุกข์

4. วิธีคิดแบบแก้ปัญหาหรือ วิธีคิดแบบอริยสัจสี่ เป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องจากวิธี คิดแบบรู้เท่า ตันธรรมดานั้นเองคือ เมื่อเข้าใจคติธรรมดาของสิ่งทั้งหลายวางใจได้และตกลงใจว่าจะ แก้ปัญหาที่ตัว เหตุตัวปัจจัย จากนั้นก็ดำเนินความคิดต่อไปตามวิธีคิดแบบอริยสัจสี่นี้วิธีคิดแบบนี้มี หลักการสำคัญ คือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์โดยกำหนดรู้ทำความเข้าใจปัญหาหรือความ ทุกข์ให้ชัดเจนแล้ว สืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ปัญหาพร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของตนให้ แน่ชัดว่าคืออะไร จะ

เป็นไปได้หรือไม่ จะเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุ ของปัญหาได้สอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่ได้กำหนดไว้ นั้น ทั้งนี้อาจจัดวางเป็นขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดรู้คือ แจกแจงแกลงปัญหา ทำความเข้าใจปัญหา สภาพและ ขอบเขตของปัญหาให้เข้าใจชัดเจนว่าเป็นอะไร คืออะไร เป็นที่ตรงไหนเหมือนแพทย์ตรวจดูอาการของโรค ดูความผิดปกติของร่างกาย วินิจฉัยให้รู้ว่าเป็นอะไร ที่ตรงไหน รู้เข้าใจโรคและร่างกาย เฉพาะอย่างยิ่งส่วนซึ่งเป็นที่ตั้งของโรคให้ชัดเจน (ทฤษ)

ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ที่จะพึงละ คือ วิเคราะห์ ค้นหามูลเหตุหรือต้น ตอของปัญหาซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไป ตามปกติขั้นนี้ตรงกับวิธีคิดแบบที่ 1 คือ วิธีคิดแบบปัจจัยการนั่นเอง เหมือนแพทย์ค้นหาสมมุติฐานของโรค หาสาเหตุของโรค ซึ่งจะนำไปสู่ การรักษาที่ถูกต้องตรงจุด มีใช้รักษาแต่เพียงอาการ (สมุทัย)

ขั้นที่ 3 เล็งหมายชัดซึ่งการดับทุกข์ที่จะทำให้สำเร็จ คือ เล็งเห็นชัดเจนถึง ภาวะปราศจากปัญหาซึ่งมุ่งหมายว่าคืออะไร เป็นไปได้จริงหรือไม่อย่างไร มีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป หรือตัวกระบวนการของการแก้ปัญหาก่อนที่จะวางรายละเอียดและกลวิธีปลีกย่อยในขั้นดำเนินการ เหมือนแพทย์รู้ว่าโรคนั้น ฤรักษาได้มองเห็นกระบวนการของโรค ชัดเจนว่าจะหายไปได้อย่างไร (นิโรธ)

ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์ที่จะต้องปฏิบัติคือ เมื่อมีความชัดเจน เกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป แล้วก็กำหนดวางวิธีการ แผนการและรายการที่จะต้องทำใน การที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปนั้น เพื่อเตรียมแก้ไข ปัญหาต่อไป (มรรค)

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็น วิธีคิดในระดับปฏิบัติการหรือลงมือทำคือ การที่จะกระทำการต่าง ๆ โดยรู้และเข้าใจถึงหลักการและ ความมุ่งหมายของเรื่องนั้นๆ จะดำเนินไปเพื่อจุดหมายอะไร เพื่อให้เป็นการปฏิบัติที่ได้ผลตาม ความมุ่งหมายนั้นไม่กลายเป็นการปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนเลื่อนลอยมวงมายเช่น เมื่อจะลงมือทำงาน อะไรนั้น ก็ตรวจสอบตนเองให้ชัดเจนว่าเข้าใจหลักการและความมุ่งหมายของงานนั้นดีแล้วหรือไม่ โดยอาจคอยตั้งคำถามว่าอันนี้เพื่ออะไรๆ เป็นต้น

6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออกคือ มองให้ครบทั้งข้อดีข้อเสีย และ ทางแก้ไขหาทางออกให้หลุดรอดปลอดภัยพ้นจากข้อบกพร่องต่างๆ เป็นวิธีมองสิ่งทั้งหลายตามความ เป็นจริงอีกแบบหนึ่ง เน้นการศึกษาและยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้นๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกมุมเพื่อให้รู้ และเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงทั้งด้านดีด้านเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ศัพท์ทางธรรมดาเรียกว่า วิธี คิดโดยรู้ธัสสภาวะอาทีนวะและนิสสรณะ วิธีคิดแบบนี้พระพุทธรเจ้าทรงเน้นมาก เพราะคนทั้งหลาย มักจะตื่นตามกัน และเอนเอียงง่ายพอจับได้อะไรดีก็มองเห็นแต่ดีไปหมด พอจับได้ว่าอะไรไม่ดีก็เห็น แต่เสียไปหมด ทำให้พลาดทั้งความรู้จริงและการปฏิบัติที่ถูกต้อง อันที่จริงนั้นปกติของสิ่งทั้งหลาย ย่อมมีทั้งส่วนดี ส่วนเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง เป็นต้น อาจดีมากหากอยู่ในกรณีแวดล้อมอย่างหนึ่ง หรือ อาจจะดีน้อยหากได้อยู่ในกรณีแวดล้อมหรือเงื่อนไขอีกอย่างหนึ่ง เมื่อได้ตระหนักและยอมรับถึง ข้อดีข้อเสีย

จุดอ่อน จุดแข็งแล้วเราก็จะได้ระมัดระวังปิดกั้นทางเสียหรือหาสิ่งชดเชยทดแทนให้ ประโยชน์ที่ได้ สมบูรณ์ต่อไป

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้- คุณค่าเทียม หรือการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสวนา คือการใช้ สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัดหา ตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำ จิตใจแล้ว ชักจูงพฤติกรรมต่อไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวันเพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภค ใช้สอย บำจายสีและวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ ทางเทคโนโลยีมีหลักการโดยย่อว่า คนเราเข้าไป เกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆเพราะเรามีความต้องการ สิ่งใดที่สามารถสนองความต้องการของ เราได้สิ่งนั้น ก็มีประโยชน์มีคุณค่าแก่เรา คุณค่านี้จำแนกได้เป็น 2 ประเภท ตามชนิดของความต้องการ คือ

7.1 คุณค่าแท้หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งที่สนอง ความต้องการ ของชีวิตโดยตรง มนุษย์นำมาใช้ในการแก้ปัญหาของตนเพื่อประโยชน์สุขทั้งของ ตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่า จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองปัญญาก็ได้เช่น อาหารมีคุณค่าเป็น ประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้มีความสุขดีมีกำลัง เกื้อกูลแก่การปฏิบัติ หน้าที่ เป็นต้น (คุณค่านี้เกี่ยวเนื่องด้วยธรรมฉันทะ)

7.2 คุณค่าเทียม หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งที่ มนุษย์พากันให้แก สิ่งนั้นเพื่อปรนเปรอการเสพเสวยเวทนา เพื่อเสริมความมั่งคั่งยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ ยึดถือไว้คุณค่านี้ อาศัยตัดหาเป็นเครื่องตีค่าจะเรียกว่าคุณค่าที่สนองตัณหากิเลสได้เช่น อาหารมี คุณค่าอยู่ที่ความ เอร็ดอร่อย เสริมความสนุกสนาน หรือความโก้หรูหรารของรถยนต์มีราคา ความสวยงามเป็นเครื่อง แสดงหรืออวดฐานะ เป็นต้น วิธีคิดแบบนี้มุ่งให้เข้าใจและเลือกเสพคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต อย่าง แท้จริง เพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น คุณค่าแท้นั้นนอกจากจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิต อย่าง แท้จริงแล้วยังเกื้อกูลต่อความเจริญงอกงามของกุศลธรรม เช่น ความมีสติทำให้พ้นจากความ เป็น ทาสของวัตถุ เป็นต้น

8. วิธีคิดแบบอุปมาปลูกเร้าคุณธรรม เรียกว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือ คิดแบบกุศล ภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลากัดตึงหาส่งเสริมความเจริญ งอกงามแห่ง กุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ หลักการทั่วไปของวิธีคิดนี้มีอยู่ว่า ประสพการณ์คือ สิ่งที่ได้ประสพหรือได้รับรู้อย่างเดียวกับบุคคลที่ประสพหรือรับรู้ต่างกัน อาจ มองเห็นและคิดนึกปรุง แต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้าง แนวทางความเคยชินที่เป็นเครื่องปรุง ของจิตคือสังขารที่ผู้ นั้น ได้สั่งสมไว้หรือก็คือสุดแต่การทำให้ในขณะที่นั้นๆ คนหนึ่งมองแล้วคิดปรุง แต่งไปในทางดีงาม แต่อีก คนหนึ่งมองแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดีไม่งามเป็นโทษเป็นอกุศล รวมถึงเรื่องของเวลา คราวหนึ่ง คิดดีคราวหนึ่งคิดร้าย การทำให้ที่ช่วยตั้งต้นและชักนำความคิดให้ เดินไปในทางที่ดีงามและเป็น ประโยชน์เรียกว่า วิธีคิดแบบอุปมาปลูกเร้าคุณธรรม วิธีคิดในแบบนี้มี ความสำคัญในแง่ที่ทำให้เกิด ความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะที่นั้นๆ และช่วย แก้ไขนิสัยความเคยชินร้ายๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ที่ดี งามให้แก่จิตไปในเวลาเดียวกัน ตัวอย่างเช่น การคิดถึงความตายเมื่อคิดถึงแล้วก็จะเกิดความสลัดหลุด ความเศร้า ความเหี่ยวแห้ง ใจ ตลอดจนเกิดความดีใจเมื่อนึกถึงความตายของคนที่เราเกลียด ชัง แต่ถ้าในขณะที่เรากำลังคิดนั้นเรามี

โยนิโสมนสิการอยู่ด้วย เราก็จะเกิดความรู้สึกตื่นตัวเราใจไม่ ประมาทเร่งชวนชววยปฏิบัติกิจหน้าที่ ทำสิ่งดีงามเป็นประโยชน์ตลอดจนรู้เท่าทันความจริงที่เป็น คติธรรมดาของสังขาร เป็นต้น เรียกได้ว่าเป็นการคิดถึงความตายที่ถูกต้องนอกจากหลักการข้างต้น แล้ว ควรย้่าถึงองค์ประกอบสำคัญที่คอย พยุงความคิดให้อยู่ในโยนิโสมนสิการ อันได้แก่สติซึ่งช่วย ยับยั้งความคิดที่หลงลอยไปเป็นอโยนิโสมนสิการ

9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันคือ วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมดาเป็น อารมณฺ์ความจริง วิธีคิดแบบที่ 9 นี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของวิธีคิดแบบที่ 8 ที่แยกแสดงออกมาเป็น อีกข้อหนึ่งต่างหากนั้นเป็นเพราะมีแง่ที่ควรทำความเข้าใจเป็นพิเศษและเป็นวิธีคิดที่มีความสำคัญ โดยลำพังตัวของมันเอง ข้อที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษนั้นคือ การที่ผู้เข้าใจผิดเกี่ยวกับ ความหมายของการเป็นอยู่ในปัจจุบันโดยเข้าใจไปว่า พุทธศาสนาสอนให้คิดถึงสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้า กำลังเป็นไปในปัจจุบันเท่านั้นไม่คิดพิจารณาเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต ตลอดจนไม่คิดเตรียมการ วางแผนเพื่อ กาลภายหน้า ลักษณะความคิดชนิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เป็นการคิดที่อยู่ในแนวทาง ของความรู้หรือ คิดด้วยอำนาจปัญญา เป็นการคิดที่สามารถรวมเอาเรื่องที่เป็นอยู่ในขณะนี้เรื่องที่ ล้วงผ่านมาแล้ว และเรื่องของกาลภายหน้าเข้าในการเป็นอยู่ในปัจจุบัน เช่น การคิดพิจารณา เกี่ยวกับเรื่องในอดีตถือ เป็นการคิดที่นำมาใช้เป็นบทเรียนก่อให้เกิดความไม่ประมาทระมัดระวัง ป้องกันภัยในอนาคต เป็นต้น คำว่าปัจจุบันในทางธรรมมิใช่เพียงที่เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น แต่ หมายถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องใน ขณะนั้น ๆ เป็นสำคัญ ดังนั้นสิ่งที่ตามความหมายของคนทั่วไปไม่ว่าจะเป็น อดีตหรืออนาคตก็อาจ กลายเป็นปัจจุบันตามความหมายของนามธรรมได้สมบูรณ์ๆว่าความเป็น ปัจจุบัน กำหนดเอาที่ ความเกี่ยวข้อง ต้องรู้ต้องทำเป็นสำคัญ สิ่งที่เป็นปัจจุบันคลุมถึงเรื่องราว ทั้งหลายที่เชื่อมโยงต่อกัน มาวิธีคิดแบบนี้มุ่งที่จะช่วยแบ่งแยกความคิดถึงอดีตและอนาคต ตามแนวทางของต้นเหตุที่เพื่อผัน เลื่อนลอย ผลาญเวลาและคุณภาพของจิตใจให้สูญเปล่า การคิดที่ ถูกวิธีจะช่วยให้เกิดประโยชน์ใน การปฏิบัติในทางปัจจุบันให้ถูกต้องได้ผลดียิ่งขึ้น เป็นการสนับสนุน ให้มีการเตรียมและวางแผน ในกิจการล่วงหน้า

10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท คำว่าวิภาษวาท แปลว่า การพูดแยกแยะจำแนก แจกแจงแถลง ความแบบวิเคราะห์เป็นการมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้านให้ ครบทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาบางแง่ขึ้นมามีวินิจฉัยตีคลุมลงไปอย่างนั้นทั้งหมด ความ จริงวิภาษวาทเป็น ชื่อเรียกระบบความคิดของพระพุทธศาสนาทั้งหมด มีความหมายครอบคลุมวิธี คิดข้างต้นหลายๆ อย่าง วิธีคิดแบบนี้ทำให้ความคิดและการวินิจฉัยเรื่องราวต่างๆ ชัดเจน ตรงไปตรงมาตามความเป็น จริง เท่าความจริง พอดีกับความจริง จากการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งหมดจึงสามารถสรุป ได้ว่า การคิดตาม หลักโยนิโสมนสิการหมายถึง การคิดพิจารณาสภาพการณ์เหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นใน ชีวิตประจำวันอย่างรอบคอบต่อเนื่องเป็นลำดับตามเหตุและผล ซึ่งจะนำไปสู่การ ตัดสินใจที่สมเหตุสมผล มีลักษณะสำคัญประการใดประการหนึ่งหรือทั้งสี่ประการคือ คิดถูกวิธี (อุปายมณสิการ) คิดต่อเนื่องเป็นขั้นตอน(ปถมณสิการ) คิดอย่างมีเหตุมีผล(การณมณสิการ) และคิด

เร้ากุศล (อุปาทกมนสิการ) จากลักษณะของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 10 วิธีที่กล่าวมาข้างต้น พบว่าแต่ละวิธีมีความ เกี่ยวข้องและคล้ายกันประกอบกับบางวิธีมีความลึกซึ้งเพื่อมุ่งขจัดกิเลส

อย่างไรก็ตามลักษณะด้านต่างๆ ของความคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการที่เกิดขึ้นครั้ง หนึ่งๆ อาจมีลักษณะครบทั้ง 4 ด้านหรือเกือบครบก็ได้ หากจะเขียนลักษณะทั้ง 4 ข้อนั้นสั้นๆ คงได้ ความว่าคิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร้ากุศล เห็นได้ว่า โยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยที่ช่วย ให้เกิดปัญญา อาจกล่าวได้ว่า หลักธรรมโยนิโสมนสิการเป็นตัวนำทางหรือเดินกระแสดความคิดใน ลักษณะที่จะทำให้เกิดปัญญา สรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการหมายถึง การกระทำในใจโดยแยบคาย คือ คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร้ากุศล

กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าการคิดมีลักษณะเป็น กระบวนการจากการศึกษาหลักพุทธธรรมสรุป ได้ว่ากระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยขั้นตอนในการคิดและความสามารถหลายๆ ประการซึ่งต้องได้รับการฝึกฝนเป็น ขั้นตอนอย่างต่อเนื่องจึงจะทำให้คิดเป็นและรู้จักคิดได้ ที่กล่าวกันว่าความคิดเป็นตัวชี้นำและ ควบคุมการปฏิบัตินั้น ที่แท้แล้วกระบวนการคิดต่างหากที่เป็นเครื่องมือควบคุมการกระทำ (Bourne Jr.; Ekstrand; & Dominowski. 1971: 6) โดยมีจุดเริ่มต้นที่ตัวปัญหา จากนั้นกระบวนการคิดก็จะ ดำเนินไปจนกระทั่งได้ข้อยุติของปัญหากระบวนการคิดจึงหยุด ดังนั้น กระบวนการคิดแบบโยนิโสม นสิการและการแก้ปัญหาจึงเป็นกระบวนการที่มีความสัมพันธ์สอดคล้องกันและส่งเสริมซึ่งกันและ กันเพราะกระบวนการคิดมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสามารถในการ ตัดสินใจ (สุมน อมรวิวัฒน์. 2531: 2-3) อย่างไรก็ตามหากเปรียบเทียบกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการกับวิธีคิดแบบ วิทยาศาสตร์หรือบางที่เรียกว่าวิธแก้ปัญหาแบบวิทยาศาสตร์จะพบว่ามีความ แตกต่างกันตรงที่วิธี แก้ปัญหาแบบวิทยาศาสตร์ไม่แยกการหาสาเหตุเป็นขั้นหนึ่งต่างหากแต่แฝงไว้ใน ขั้นการ ตั้งสมมติฐานและแม้ทั้งสองวิธีจะมีเป้าหมายที่การแก้ปัญหาแต่วิธีแก้ปัญหตามกระบวนการ คิดแบบโยนิโสมนสิการจะเป็นวิธีถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ไม่ก่อปัญหาสืบเนื่องต่อไป ด้วยเหตุ ดังกล่าว จึงควรนำกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการไปฝึกเพื่อเพิ่มพูนและเสริมสร้าง ความสามารถในการตัดสินใจและการแก้ปัญหาหรือความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสม นสิการ

ความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการ แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการรู้ จักคิดแบบโยนิโสมนสิการมาจากหลักคำสอนในพุทธศาสนาซึ่งพระบรมศาสดาได้ทรงวางหลักการ พัฒนามนุษย์และหลักการเรียนรู้ไว้อย่างเป็นระบบครบกระบวนการ สุมน อมรวิวัฒน์ (2542ก: 1-6) สรุปใจความสำคัญไว้ดังต่อไปนี้ การเรียนรู้คือกระบวนการที่ผัสสะทั้ง 6 ของมนุษย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ได้สัมผัสและ สัมพันธ์กับสิ่งเร้าแล้วเกิดธาตุรู้ (รู้สึก หมายถึง รู้คิด รู้แจ้ง) และมีการกระทำ โต้ตอบ ฝึกฝนอบรมตนเอง หรือโดยกัลยาณมิตรจนประจักษ์ผล เกิดคุณภาวะ (ความรู้และความดี) สมรรถภาวะ (ความสามารถ) สุขภาวะ (ความผาสุกพอเหมาะพอควร) และอิสรภาวะ (พ้นจากทุกข์ และเป็นทาสร)



จากหลักธรรมโยนิโสมนสิการข้างต้นผู้วิจัยได้ศึกษาแล้วเห็นว่ามีความสำคัญและสอดคล้องกับกระบวนการแก้ปัญหาชีวิต เพราะทุกขั้นตอนในการแก้ปัญหาชีวิตล้วนต้องมีการใช้ความคิด การคิดที่มาจากการใช้ปัญญาย่อมทำให้กระบวนการแก้ปัญหาสมบูรณ์ และเป็นไปในแนวทางที่ถูกต้อง นั่นคือในกระบวนการแก้ปัญหาต้องใช้ปัญญาในการคิดไตร่ตรอง ตั้งคำถาม คิดวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา คิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมในการบริโภคในชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่ากระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้อยู่ในทุกกระบวนการของการแก้ปัญหา และเป็นหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมให้กระบวนการแก้ปัญหาชีวิตสมบูรณ์และถูกต้อง

### 3. แนวคิดทางจิตวิทยา

#### 3.1 ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมในการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้ตัวแปรจิตลักษณะบางด้านตามทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2543) มาอธิบายกระบวนการแก้ปัญหาของบุคคล โดยทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมเกิดจากการประมวลผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมประเภทต่างๆ ของคนไทย อายุตั้งแต่ 6 ถึง 60 ปี จำนวนหลายสิบเรื่องทฤษฎีนี้แสดงถึงสาเหตุสำคัญของการเกิดพฤติกรรมคนดีและคนเก่ง ที่ประกอบไปด้วยพฤติกรรมที่พึงปรารถนา 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เปรียบเสมือนดอกและผลของต้นไม้ ได้แก่ กลุ่มพฤติกรรมไม่เบียดเบียนตนเอง กลุ่มพฤติกรรมการไม่เบียดเบียนผู้อื่น กลุ่มพฤติกรรมทำตามหน้าที่ และกลุ่มพฤติกรรมพัฒนาตนและสังคม ส่วนสาเหตุทางจิตใจของพฤติกรรมต่างๆ ดังกล่าวมีอยู่ใน 2 ส่วนของต้นไม้ ส่วนลำต้นของต้นไม้ประกอบด้วยจิตลักษณะ 5 ด้านคือ 1) เหตุผลเชิงจริยธรรม 2) ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน 3) ความเชื่ออำนาจในตน 4) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 5) เจตคติ คุณธรรม และค่านิยม (ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหนึ่งหรือสถานการณ์หนึ่ง) ส่วนรากของต้นไม้มีจิตลักษณะ 3 ด้านได้แก่ 1) สติปัญญา 2) ประสบการณ์สังคม 3) สุขภาพจิต และจิตลักษณะตามทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยของนักเรียน เช่น ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนและสุขภาพจิต เป็นต้น (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2543) โดยจากการประมวลเอกสารพบว่ามีจิตลักษณะเดิมที่สำคัญและเกี่ยวกับกระบวนการแก้ปัญหาของบุคคล ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน

#### ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน

ลักษณะมุ่งอนาคต- ควบคุมตน เป็นลักษณะทางจิตของบุคคลประเภทหนึ่ง เป็นลักษณะที่บุคคลสามารถที่จะบังคับตนเองให้รอรับผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต บุคคลสามารถจะคาดการณ์ผลดีผลเสีย ของการกระทำที่ตนเองจะได้รับในอนาคตได้ ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นการรู้จักนึกคิดถึงอนาคตที่ยาวไกลออกไปทุกที เล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกลอันจะเกิดกับตนและสังคมในอนาคต ฉะนั้นบุคคลจะต้องสามารถบังคับตนเองให้อดได้ รอได้หรือควบคุมตนเองได้

ดังนั้น การควบคุมตนเองจึงหมายถึงรวมถึง ความสามารถของบุคคลที่จะกระทำหรืองดเว้นการกระทำ บางอย่างที่ต้องใช้ความอดทนและสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นได้อย่างมีปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมเป็นเวลานานพอที่จะนำไปสู่ผลที่ต้องการในอนาคตได้ (อุบล เลี้ยววาริน. 2534; อ้างอิงจาก Mischel. 1974)

ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในปรากฏการณ์เดียวกัน คือ บุคคลต้องมีความต้องการผลในอนาคตมากกว่าผลในปัจจุบัน แล้วดำเนินการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายในอนาคตนั้น ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตนเองเป็นลักษณะที่เกิดจากการเรียนรู้ การที่บุคคลได้อยู่ในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ การได้พบเห็นพฤติกรรมของบุคคลอื่น สถานการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลเผชิญอยู่ก่อให้เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ แล้วนำไปปฏิบัติ เด็กและนักเรียนที่ได้รับการอบรมสั่งสอนจากโรงเรียน และจากครอบครัวที่ฝึกให้เด็กรู้จักความอดทน รู้จักควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตนให้เหมาะสมเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้มีส่วนในการเสริมสร้างลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเองให้กับเด็ก คือถ้าสังคมนั้นมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมสูงไม่ต้องพึ่งพาธรรมชาติ บุคคลในสังคมสามารถคาดสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตได้ อย่างแม่นยำพอสมควร แล้วบุคคลในสังคมนั้นก็จะมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงด้วย

ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเอง แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคต คือ การคิดและการรับรู้ของบุคคลแบบคาดการณ์ไกล และเห็นความสำคัญของสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตมี 3 องค์ประกอบ คือ 1) ความสามารถคาดการณ์ไกล ว่าอะไรจะเกิดในอนาคตทั้งใกล้และไกล 2) ความเชื่อว่าสิ่งที่เกิดในอนาคตนั้น อาจเกิดกับตนได้เช่นเดียวกับที่จะเกิดกับผู้อื่น และ 3) เห็นว่าสิ่งที่เกิดในอนาคตมีคุณค่าหรือความสำคัญไม่ลดลง และการควบคุมตนเอง คือ การมีทักษะที่จะดำเนินการระยะยาวให้เกิดผลในอนาคตที่ตนได้ตั้งเป้าหมายเอาไว้ โดยการที่บุคคลจะจัดการกับสาเหตุภายในตนเอง และสาเหตุภายนอกตนเพื่อให้ตนมีพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยกระทำได้บ่อยๆ และกระทำในปริมาณมากอย่างเหมาะสม เป้าหมายและการกระทำเหล่านี้เกิดจาก ตนเองเป็นผู้กำหนด มิได้ถูกบีบบังคับจากผู้อื่น การควบคุมตนเองมีขั้นตอนสำคัญ 4 ขั้นตอน คือ 1) สังเกตพฤติกรรมตนเอง เพื่อใช้เป็นพื้นฐานการกำหนดพฤติกรรมขั้นต่อไป 2) กำหนดเป้าหมายย่อย – เป้าหมายรวมของพฤติกรรม 3) จัดสภาพแวดล้อมเพื่อเพิ่มพฤติกรรม 4) ให้รางวัลตนเอง เมื่อกระทำตามเป้าหมายย่อยได้สำเร็จ

จากทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะ ในด้านลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่สามารถประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้ หากไม่มีบุคคลไม่มีการคิดถึงอนาคต ก็จะไม่สามารถวางเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนได้ และไม่สามารถมุ่งมั่นแก้ไขปัญหาต่างๆให้ลุล่วงไปได้

### 3.2 ปรีชาเชิงอารมณ์

ปรีชาเชิงอารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์หรือที่เรียกว่า อีคิว เป็นคำย่อมาจากภาษาอังกฤษ จากคำว่า “Emotional Intelligence Quotient” หรือ “Emotional Intelligence” คำว่า ปรีชาเชิงอารมณ์เป็นศัพท์ที่ท่านพระธรรมปิฎกท่านกำหนดขึ้น ซึ่งคำว่า “ปรีชา” ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายถึง ปัญญาสามารถ ความรอบรู้จัดเจน (ราชบัณฑิตยสถาน. 2542: 16) คำว่า “อารมณ์” หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ นิสัยใจคอ (ราชบัณฑิตยสถาน. 2539: 943) เมื่อรวมเป็นปรีชาเชิงอารมณ์จึง หมายถึง การมีปัญญาควบคุมความคิด ความรู้สึก หรือนิสัยใจคอที่มีปัญญากำกับ ถ้าใครมีปัญญาเชิงอารมณ์สูงเท่าไร โอกาสที่จะเป็นคน “เจ้าอารมณ์” ก็จะมีน้อยลง

#### ความหมายของปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา หมายถึงการมีปัญญาควบคุมความคิด ความรู้สึก หรือควบคุมนิสัย ควบคุมอารมณ์โดยการบูรณาการของจิตใจ ปัญญาและพฤติกรรมร่วมกัน ซึ่งอาศัยพลังของฝ่ายกลาง ควบคุมฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศล(กิเลส) เนื่องจากอารมณ์ฝ่ายกุศลเป็นคุณประโยชน์และประกอบไปด้วยปัญญาเป็นตัวกำกับนำไปสู่พฤติกรรมที่เกื้อกูลสร้างสรรค์ส่วน อารมณ์ฝ่ายอกุศลไม่ประกอบด้วยปัญญาและไม่เกื้อกูล นำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาโดยไม่มีปัญญาเป็นตัวกำกับ (ผจงจิต อินทสุวรรณ ;และคณะ. 2545: 22) ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้ คือ

#### ปัญญา หมายถึง ความสามารถ ความรอบรู้ความจัดเจน

อารมณ์ คือ สภาวะจิต

ในทางพุทธศาสนา คำว่า “อารมณ์” หมายถึง สิ่งที่จิตรับรู้ เช่น หูได้ยินเสียง หรือจิตเกิดขึ้นรับรู้เสียง เสียงนี้เป็นอารมณ์ของจิต (ทางหู) หรือเรียกว่า “โสตวิญญูณ” เป็นต้น

ความหมายของอารมณ์ใช้แทนคำว่า “Emotion” ในภาษาไทยปัจจุบัน จึงมาตรงกับคำว่า “สภาวะจิต” (Mental property) หรือ “อาการของจิต” (หรือเรียกว่าเจตสิก) ในทางพุทธศาสนา “อารมณ์ “ (Emotion) จึงหมายถึง สภาวะของจิต หรือสภาวะจิต หรือเจตสิก (ผจงจิต อินทสุวรรณ. 2545: 22)

ในทางพุทธศาสนาถือว่าจิต (หรือใจ) เป็นใหญ่ เป็นประธาน ถ้าสภาวะจิตใจดีงาม การกระทำหรือพฤติกรรมทางกายและทางวาจาก็ดีงามไปด้วยเนื่องจากเจตนา (ความตั้งใจคิดหมาย) เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ดังนั้นแนวคิดเบื้องต้นในการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ (อีคิว) คือการพัฒนา สภาวะจิตฝ่ายดี (กุศล) ให้เกิดมากขึ้น และควบคุมสภาวะจิตฝ่ายชั่ว (อกุศล) ให้ลดลง โดยอาศัยพลังของฝ่ายกลาง เนื่องจากอารมณ์ฝ่ายกุศลเป็นคุณประโยชน์และประกอบด้วยปัญญา นำไปสู่พฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ เช่น เด็กชาย ก เห็นคนตาบอดจะเดินข้ามถนน เกิดความเมตตา จึงไปช่วยจูงให้ข้ามถนน ซึ่งเป็นพฤติกรรมเอื้อเพื่อ ส่วนอารมณ์ฝ่ายอกุศลไม่ประกอบด้วยปัญญา

และไม่เกื้อกูลนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น เด็กชาย ข เห็นเพื่อนมีปากกาสวยถูกใจ อยากได้มาเป็นของตัวจึงไปขโมยเมื่อเพื่อนเจอ การกระทำนี้เป็นพฤติกรรมเบียดเบียนและก่อให้เกิดปัญหา (ผจงจิต อินทสุวรรณ. 2545: 23-24) ดังนั้นพฤติกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะมีความสัมพันธ์กับปัญญา

ปรัชญาเชิงอารมณ์นั้นภาษาอังกฤษใช้ได้ 2 แบบ คือ Emotional Intelligence และ Emotional Quotient ซึ่งนิยมใช้อักษรย่อว่า EI หรือ EQ แนวคิดและโครงสร้างของปรัชญาเชิงอารมณ์ที่ใช้ในการวิจัย อาจแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ปรัชญาเชิงอารมณ์ เป็นความสามารถทางสมอง และปรัชญาเชิงอารมณ์เป็นบุคลิกภาพ

1. ปรัชญาเชิงอารมณ์ในฐานะเป็นความสามารถทางสมอง (Emotional Intelligence as Mental Ability) แนวคิดนี้จะเห็นว่าสติปัญญาเป็นกระบวนการ และผลประโยชน์ที่ได้รับจากอารมณ์โดยปรัชญาเชิงอารมณ์ประกอบด้วยสมรรถนะ ทักษะและความสามารถทางสมอง เมเยอร์และสโลเวย์ (Brenner & Salovey. 1997) มองปรัชญาเชิงอารมณ์เป็นการทำงานระหว่างระบบการรู้คิดและอารมณ์ โดยให้ความหมายของปรัชญาเชิงอารมณ์เป็นความสามารถที่จะรับรู้อารมณ์ ประเมินค่าและแสดงออก อารมณ์ได้อย่างถูกต้องสามารถสร้างอารมณ์ที่เอื้อต่อการคิด สามารถเข้าใจอารมณ์และมีความรู้ทางอารมณ์ ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ เพื่อส่งเสริมการเติบโตทางอารมณ์และสติปัญญา นิยามดังกล่าวนี้แบ่งปรัชญาเชิงอารมณ์ออกเป็น 4 กลุ่ม (Branches) ดังนี้

กลุ่มแรก คือ ความสามารถในการรับรู้และแสดงออกของอารมณ์ (Emotional Perception and Identification) กลุ่มแรกนี้เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้และการป้อนข้อมูลที่ได้มาจากระบบอารมณ์ โดยการรับรู้อารมณ์ เกี่ยวข้องกับการรับเข้ามา การใส่ใจ และแปลความหมายข้อมูลทางอารมณ์ และแสดงออกอารมณ์ในทางสีหน้า น้ำเสียง ศิลปะ และสิ่งของทางวัฒนธรรมอื่นๆ

กลุ่มที่สอง คือ ความสามารถที่จะใช้อารมณ์เอื้อต่อความคิด (Emotional Facilitation of Thoughts) เป็นการใช้อารมณ์เพื่อปรับปรุง กระตุ้นการคิดหรือเปลี่ยนแปลงการคิด เช่น อารมณ์ช่วยในเรื่องความจำ อารมณ์ช่วยแก้ปัญหาได้

กลุ่มที่สาม คือ ความเข้าใจอารมณ์ (Emotional Understanding) เป็นกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการรู้คิดทางอารมณ์ เป็นความเข้าใจและการให้เหตุผลกับอารมณ์ คนที่สามารถเข้าใจอารมณ์จะมีความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับอารมณ์ การหลอมรวมของอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ในช่วงเวลาต่างๆ

กลุ่มที่สี่ คือ การจัดการอารมณ์ (Emotional Management) เป็นกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ ปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวคิดนี้ เห็นว่ากลุ่มความสามารถทางอารมณ์ ทั้งสี่กลุ่มนั้นสัมพันธ์กับขั้นหรือระดับความสามารถ ที่บุคคลจะบรรลุตามลำดับขั้น โดยกลุ่มแรก ได้แก่ การรับรู้และการแสดงออกของอารมณ์ เป็นกระบวนการขั้นพื้นฐานมากที่สุด ในขณะที่กลุ่มที่สี่เป็นความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนที่สุด

ดังนั้นแนวคิดปรีชาเชิงอารมณ์ของเมเยอร์และสโลเวย์ นอกจากเน้นในเรื่องความสามารถทางสมอง และอารมณ์ที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกันแล้ว ยังเน้นขั้นตอนพัฒนาการของปรีชาเชิงอารมณ์ ศักยภาพ ของความงอกงามและอารมณ์มีส่วนเสริมสร้างความเติบโตทางสติปัญญา (อรพินทร์ ชูชม. 2542)

2. ปรีชาเชิงอารมณ์ในฐานะเป็นบุคลิกภาพ (Emotional Intelligence as Personality) ตามแนวคิดนี้มองว่า ปรีชาเชิงอารมณ์เป็นคุณลักษณะ และความสามารถที่ได้มาจากลักษณะทาง บุคลิกภาพชุดหนึ่ง เช่น โกลแมน (Goleman. 1995) นิยามปรีชาเชิงอารมณ์ว่าประกอบด้วย คุณลักษณะทางบุคลิกภาพ 5 ส่วน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ (Knowing Emotions) การจัดการอารมณ์ (Managing Emotions) การจูงใจตนเอง (Motivating Oneself) การตระหนักรู้อารมณ์ผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) และการจัดการความสัมพันธ์ (Handling Relationships) นิยาม ปรีชาเชิงอารมณ์ของโกลแมนได้รับการปรับต่อมาให้ครอบคลุมลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน จน ในที่สุดครอบคลุมบุคลิกภาพเกือบทั้งหมด โดยรวมคุณลักษณะที่อิงการจูงใจ (การจูงใจตนเอง) อิง อารมณ์ (การตระหนักรู้อารมณ์ผู้อื่น) และคุณลักษณะทางพฤติกรรม (การจัดการความสัมพันธ์) แนวคิดที่ปรับใหม่นี้ โกลแมน (Goleman. 1998) ได้แบ่งปรีชาเชิงอารมณ์ออกเป็นความสามารถ (Competence) 2 ส่วน ได้แก่ ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) และความสามารถ ทางสังคม (Social Competence) มี 5 มิติ ซึ่งแนวคิดนี้ใช้ในบริบทการทำงานโดยที่ทั้ง 5 มิติ นั้น แบ่งความสามารถทางอารมณ์เป็น 25 ด้าน ดังต่อไปนี้

2.1 ความสามารถส่วนบุคคล เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับตนเองได้อย่าง ดี

2.1.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง การตระหนักรู้ถึง ความรู้สึกความชอบและความสามารถของตนเอง และสามารถหยั่งรู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเอง

1) การตระหนักรู้ทางอารมณ์ (Emotional Awareness) เป็นความสามารถ ของการที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และคาดคะเนผลที่จะ เกิดตามมาได้

2) การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง (Accurate Self-Assessment) เป็นความสามารถที่จะประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง เป็นไปตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น และจุดด้อย ของตนเอง

3) ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) เป็นความมั่นใจใน ความสามารถและความมีคุณค่าของตนเอง

2.1.2 การจัดการตนเอง (Self-Regulation) เป็นความสามารถในการจัดการ อารมณ์แรงกระตุ้น และแหล่งทรัพยากรได้อย่างเหมาะสม

1) การควบคุมตนเอง (Self-Control) เป็นความสามารถในการจัดการ อารมณ์ที่ทำลายและแรงกระตุ้นได้

2) ความไว้วางใจ (Trustworthiness) เป็นความสามารถที่จะรักษามาตรฐาน ของความซื่อสัตย์และความไว้วางใจเชื่อถือได้

3) การปรับตัว (Adaptability) เป็นความสามารถที่จะยืดหยุ่นในการจัดการ  
ความเปลี่ยนแปลง

4) การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ (Innovation) เป็นความรู้สึกที่มีความสุขกับ  
แนวคิดวิธีการและข้อมูลใหม่

2.1.3 การจูงใจ (Motivation) เป็นแนวโน้มทางอารมณ์ที่ชี้แนะหรือเอื้อต่อการไปสู่  
เป้าหมาย

1) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Drives) เป็นความพยายามที่จะ  
ปรับปรุงหรือให้บรรลุมาตรฐานที่ดี

2) ความผูกพัน (Commitment) เป็นความผูกพันกับเป้าหมายของกลุ่มหรือ  
องค์กร

3) ความคิดริเริ่ม (Initiative) เป็นความพร้อมที่จะปฏิบัติตามที่โอกาสจะ  
อำนวย

4) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นความเพียรพยายามที่จะบรรลุ  
เป้าหมายถึงแม้เผชิญกับปัญหาและอุปสรรค

2.2 ความสามารถทางสังคม (Social Competence) เป็นความสามารถในการจัดการ  
กับความสัมพันธ์ต่างๆ

2.2.1 ความเข้าอกเข้าใจ (Empathy) เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึง  
ความรู้สึกความต้องการและข้อห่วงใยของผู้อื่น

1) การพัฒนาผู้อื่น (Developing Others) เป็นความสามารถในการทราบ  
ความต้องการพัฒนาของผู้อื่นและส่งเสริมความสามารถนั้น

2) การมีจิตใจใฝ่บริการ (Service Orientation) เป็นความสามารถในการ  
คาดการณ์ ตระหนักรู้และหาทางตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการได้

3) การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล (Leveraging Diversity) เป็น  
ความสามารถที่จะให้โอกาสกับบุคคลที่แตกต่างกัน

4) การตระหนักรู้ทางการเมือง (Political Awareness) เป็นความสามารถใน  
การอ่าน สถานการณ์ทางอารมณ์ของกลุ่ม และความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

2.2.2 ทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นความคล่องในการก่อให้เกิดความ  
เปลี่ยนแปลงที่ต้องการ โดยสามารถแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้

1) ความมีอิทธิพล (Influence) เป็นความสามารถในการโน้มน้าวชักจูงอย่าง  
ได้ผล

2) การสื่อสาร (Communication) เป็นความสามารถในการฟังอย่าง  
กว้างขวางและส่งข่าวสารที่โน้มน้าวได้

3) การจัดการความขัดแย้ง (Conflict Management) เป็นความสามารถใน  
การเจรจาต่อรองและแก้ปัญหาความขัดแย้งได้

4) ความเป็นผู้นำ (Leadership) เป็นความสามารถที่จะผลักดันและแนะแนวบุคคลและกลุ่มได้

5) การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Change Catalyst) เป็นความสามารถที่ริเริ่มหรือจัดการให้มีการเปลี่ยนแปลง

6) การสร้างพันธะผูกพัน (Building Bonds) เป็นความสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์ร่วมมือกันในการปฏิบัติภารกิจให้บรรลุเป้าหมาย

7) ความร่วมมือร่วมใจ (Collaboration and Cooperation) เป็นความสามารถในการทำงานร่วมกันเพื่อไปสู่เป้าหมาย

8) การสร้างทีมงาน (Teams Capacities) เป็นความสามารถในการสร้างพลังกลุ่มเพื่อให้บรรลุเป้าหมายร่วมกัน

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ปรีชาเชิงอารมณ์ เป็นการจัดการด้านอารมณ์และการแสดงออกของบุคลิกภาพ เป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าร่วมสังคม ผู้วิจัยเห็นว่าตรงกับลักษณะของผู้ที่สามารถแก้ปัญหาต่างๆได้ซึ่งประกอบไปด้วย การมีปัญญาควบคุมความรู้สึกรู้สึกนึกคิด ควบคุมนิสัยควบคุมอารมณ์ โดยร่วมกันทั้งทางจิตใจ พฤติกรรมและอารมณ์

#### 4. แนวคิดทางสังคมวิทยา

##### 4.1 ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยม (Structural-functional Theory)

ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยม เชื่อว่าโครงสร้างของสังคมเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของสังคม โครงสร้างแต่ละส่วนของสังคมจะมีหน้าที่ของตนเองและประสานสัมพันธ์กับโครงสร้างอื่นๆ สังคมจึงจะมีดุลยภาพ (สนธยา พลศรี. 2545: 71)

เฮอริคท์ สเปนเซอร์ เสนอแนวคิดเกี่ยวกับโครงสร้างสังคม (Social Structure) ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (สุภางค์ จันทวานิช. 2552: 140)

##### สังคมคืออะไร

สังคมคือส่วนต่างๆ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นมวลรวม เปรียบเหมือนระบบอินทรีย์ของร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยกลุ่มก้อนจุลินทรีย์ซึ่งเล็กมาก สังคมเติบโตด้วยกระบวนการสองแบบ แบบแรกคือการพอกพูนของหน่วยต่างๆ ตามธรรมชาติในลักษณะวิวัฒนาการ อีกแบบหนึ่งคือการประสานกันของส่วนต่างๆ /หน่วยต่างๆ ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกันมาก่อน การรวมตัวของกลุ่มต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสลับซับซ้อนมากขึ้นในโครงสร้าง จะเห็นได้ว่าสเปนเซอร์ได้รับอิทธิพลจากชาร์ลส์ นักชีววิทยาผู้เสนอทฤษฎีวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตและแนวคิดการดำรงอยู่ของสิ่งที่แข็งแรงที่สุดองค์ประกอบของสังคม

สเปนเซอร์เสนอว่า โครงสร้างสังคมประกอบด้วยสถาบันสังคม มี 6 สถาบัน ซึ่งมีหน้าที่ต่างๆ กันไปดังนี้

1. สถาบันครอบครัว ทำหน้าที่ผลิตและดูแลสมาชิกใหม่
2. สถาบันพิธีกรรม ทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมมนุษย์
3. สถาบันการเมือง เช่น ประชาธิปไตย อนาธิปไตย
4. สถาบันศาสนา มีหลักคำสอนให้มนุษย์ยึดถือ
5. สถาบันอาชีพ ทำให้เกิดการแบ่งงานเป็นชั้นส่วนในสังคม
6. สถาบันเศรษฐกิจ มีการแบ่งระบบเป็นระบบทาส ระบบศักดินา และแรงงานเสรี

เป็นต้น

สถาบันสังคมเหล่านี้เกิดจากความจำเป็นของสถานการณ์ เกี่ยวกับหน้าที่และโครงสร้างในสังคม โดยสรุปแล้วทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ สนใจความต้องการของปัจเจกบุคคล (ผู้กระทำ) และโครงสร้างขนาดใหญ่ เช่น สถาบัน สังคม ค่านิยมทางวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นมาเพื่อตอบสนองความต้องการเหล่านี้ รวมทั้งเน้นความสัมพันธ์ทางสังคมโดยเฉพาะกลไกเพื่อจัดการความขัดแย้งในความสัมพันธ์ดังกล่าว

### ความสัมพันธ์ทางสังคม

ความสัมพันธ์ทางสังคม คือ ส่วนต่างๆ ของสังคมร่วมมือกันได้โดยแรงผูกพันทางกายภาพ (เช่นเดียวกับระบบอินทรีย์ของร่างกายมนุษย์) อีกส่วนหนึ่งที่สัมพันธ์กันโดยสื่อกลาง คือ ภาษา (ท่าทาง การพูด และภาษาเขียน) ส่วนต่างๆ ยังรวมตัวกันได้ด้วยสำนึกที่กระจายไปทั่วทุกส่วน แต่สำนึกหรือความรู้สึกทางสังคมร่วมกันนี้ไม่ได้อยู่ทุกส่วนในระดับที่เท่ากัน เพราะไม่มีศูนย์กลางประสาทความรู้สึกทางสังคมเหมือนร่างกายมนุษย์

กฎของสังคม คือ กฎของการอยู่รอดของผู้ที่แข็งแกร่งที่สุด (Survival of The Fittest) ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติ ยิ่งประชากรเพิ่มมาก มนุษย์ก็ต้องต่อสู้เพื่อความอยู่รอด กลุ่มและบุคคลที่มีความฉลาดน้อย จะต้องล้มหายตายจากไป สังคมจะขับสมาชิกที่ไม่แข็งแรง ไร้เวลา เชื่องช้า เอาแน่นอนไม่ได้ออกไป ซึ่งรัฐจะต้องไม่เข้าไปแทรกแซงความเป็นไปของกฎแห่งความอยู่รอดด้วยมาตรการสังคมสงเคราะห์ใดๆ เพราะจะเป็นการบิดเบือนกระบวนการคัดเลือก แนวคิดของสเปนเซอร์นี้ เป็นแนวคิดแบบบริติชาร์วิน (Darwinism) ซึ่งเชื่อในกระบวนการคัดสรรตามธรรมชาติ และผู้ที่แข็งแกร่งจะเป็นผู้ที่อยู่รอดในสังคม

ระบบอินทรีย์ทางสังคม (Social Organic System) ส่วนต่างๆ ของสังคมจะทำหน้าที่เช่นเดียวกับอวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำหน้าที่ระบบชีวอินทรีย์ของร่างกาย (Biological Organic System) เป็นการหน้าที่นิยม (Functionalism) ซึ่งก็คือการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่และการเพิ่มขนาดของหน่วยต่างๆ ในสังคม "เพื่อเข้าใจองค์กรหนึ่งๆ" ว่ามีการก่อกำเนิดและพัฒนาอย่างไร โดยต้องเข้าใจบทบาทหน้าที่ขององค์กรนั้นๆ

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม สังคมเปลี่ยนแปลงแบบวิวัฒนาการ เหมือนโลกชีวภาพกายภาพ คือ เปลี่ยนจากภาวะที่ไม่แน่นอน ไม่ต่อเนื่อง มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (เป็นเนื้อ



เดียวกัน) ไปสู่สภาวะที่แน่นอน ต่อเนื่องและความหลากหลาย การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นสากล เพราะฉะนั้นการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ก็เหมือนการเปลี่ยนแปลงของปรากฏการณ์ธรรมชาติ ขณะที่เปลี่ยนแปลงสังคมจะมีขนาดใหญ่ขึ้น มีหน้าที่และโครงสร้างซับซ้อนขึ้น ถ้าไม่เปลี่ยนโครงสร้างสังคมก็จะไม่อยู่รอดจึงต้องมีการแบ่งแยกโครงสร้างและหน้าที่ส่วนต่างๆ ให้ชัดเจน การแบ่งแยกนี้เรียกว่า Differentiation วิวัฒนาการทางสังคมเป็นวิวัฒนาการแนวตรงสายเดียว (Linear)

### พฤติกรรม/การกระทำทางสังคม

ปัจเจกชนนิยม มนุษย์ต้องมีเสรีภาพ สังคมหรือรัฐควรควบคุมมนุษย์น้อยที่สุด ยกเว้นเรื่อง การคุ้มครองกรรมสิทธิ์ส่วนบุคคล และการร่วมกันป้องกันศัตรูจากภายนอกเท่านั้น ปัจเจกบุคคลมี พันธสัญญากับรัฐโดยสมัครใจ รัฐปล่อยให้แต่ละคนมีอิสรภาพไม่บังคับควบคุม

กรรมสิทธิ์ร่วมและสังคมนิยม เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมสำหรับสังคม ปัจเจกบุคคลควรมี กรรมสิทธิ์ส่วนบุคคลได้

สถาบันทางสังคม ไม่ได้เกิดจากเจตนาของผู้กระทำ แต่เกิดจากความจำเป็นของ สถานการณ์เกี่ยวกับหน้าที่และโครงสร้าง

แนวความคิดเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างระบบสังคมกับระบบวัฒนธรรม ของโรเบิร์ต เค. เมอร์ตัน กล่าวว่า ระบบสังคมกับระบบวัฒนธรรมจะต้องทำหน้าที่ประสานสัมพันธ์กัน กล่าวคือ ระบบวัฒนธรรมเป็นตัวกำหนดค่านิยมของสังคม ระบบสังคมเป็นตัวกำหนดวิถีทางที่จะบรรลุ เป้าหมายของค่านิยม ตัวอย่างเช่น ถ้าบุคคลมีค่านิยมว่าเป้าหมายของชีวิต คือ ความสุข ความสำเร็จ ความมั่นคง เกียรติยศ ชื่อเสียง ระบบสังคมจะเป็นตัวกำหนดวิถีทางที่จะไปสู่ค่านิยมนี้ เช่น บุคคลต้องมีความอดทน มีความขยันในการประกอบอาชีพ เป็นต้น ถ้าหากระบบสังคมและ ระบบวัฒนธรรมประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดีแล้ว บุคคลก็จะยอมรับทั้งค่านิยมของสังคมและวิถีทางที่ จะนำไปสู่ค่านิยม แต่ถ้าระบบทั้งสองไม่ประสานกัน จะทำให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมของบุคคลโดย การละเมิดบรรทัดฐานทางสังคม เช่น การประพฤติผิดกฎหมาย การก่ออาชญากรรม เป็นต้น (สนธยา พลศรี. 2545: 77)

ในแง่ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยมของศาสนา มองศาสนาว่าเป็นสถาบัน "ประโยชน์" ของ ศาสนาที่มีต่อสังคมและบุคคล จากความจริงที่ว่าศาสนาพุทธมีบทบาทหน้าที่อันสำคัญในสังคมไทย มาโดยตลอด สมาชิกในสังคมไทยส่วนมากที่นับถือศาสนาพุทธมาแต่อดีต รับเอาบทบาทซึ่งศาสนา เข้ามาในวิถีชีวิตของตน ให้ดำเนินไปอย่างมั่นคง เพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิต เกิดเป็นประโยชน์ต่อ ทั้งบุคคลและสังคมที่อาศัยอยู่ (วิชชุดา สถลนันทน์. 2553: 19)

### บทบาทของสถาบันศาสนา

ศาสนาเป็นสถาบันที่สำคัญสถาบันหนึ่งของสังคม มีบทบาทในการกำหนดวิถีทางที่ทำให้คนประพฤติปฏิบัติเพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความสุข และได้กำหนดข้อห้ามในการปฏิบัติชั่ว ให้หลีกเลี่ยงอบายมุข ประกอบอาชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต แม้ต่อมาจะได้มีการตรากฎหมายขึ้น กฎหมายนั้นก็ตั้งอยู่บนพื้นฐานของลัทธิความเชื่อและประเพณีต่างๆที่มีอยู่ในสังคม ซึ่งสถาบันศาสนาก็ยังเป็นเครื่องกำหนดวิถีทางของการดำรงชีวิต และควบคุมความประพฤติที่คนจะประพฤตินอกกรีด ดังที่บุญลือ วันทายนต์ (2524: 181-182) ได้กล่าวถึงบทบาทของศาสนาในแง่สังคมวิทยาไว้ดังนี้

1. วางรากฐานความเจริญสู่สังคม ในฐานะที่เป็นระบบที่สร้างความเป็นปึกแผ่น อันหนึ่งอันเดียวกันทางศีลธรรมของชุมชน โดยถือว่า

1.1 ศีลธรรม เป็นเรื่องที่มีมนุษย์จำเป็นจะต้องประพฤติปฏิบัติให้สอดคล้องกับหลักความเชื่อทางศาสนา อันแสดงออกพร้อมกันทางพฤติกรรมของกลุ่มชนที่มีความเชื่อต่อศาสนานั้นๆ

1.2 การประพฤติปฏิบัติตนตามหลักลัทธิคำสอนของศาสนานั้นจะสามารถปกป้องคุ้มครองผู้ปฏิบัติให้บรรลุถึงความดีอันสมบูรณ์ตามความเชื่อทางศาสนาได้

1.3 เป็นการวางรากฐานทางศีลธรรมของสังคมอันเป็นส่วนรวมโดยตรง เพื่อให้สังคมดำเนินไปสู่เป้าหมายอันพึงประสงค์ของสังคมเอง

2. ส่งเสริมความเข้มแข็งเป็นปึกแผ่นเหนียวแน่นทางสังคม โดยถือว่าศาสนาช่วยส่งเสริมคุณค่าทางสังคม ให้สมาชิกในสังคมร่วมมือเอกภาพทางสังคมด้วยกัน นั่นคือ

2.1 หลักสำคัญของศาสนาต่างๆ ในทุกสังคมนั้นจะต้องประกอบไปด้วยคำสั่งสอนอันสามารถโน้มน้าวจิตใจสมาชิกของสังคมให้ยินดีปฏิบัติตามได้ และสามารถปลุกฝังให้เกิดความเชื่อศรัทธาต่อสมาชิกของสังคม เพื่อให้สังคมมีแนวปฏิบัติที่เป็นพฤติกรรมอันมีอยู่ในรูปรอยเดียวกัน

2.2 คุณค่า และความเชื่อมั่นในลัทธิศาสนานั้น จะควบคุมไปถึงการดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถกำหนดสัญลักษณ์ของสังคมได้เลย ทั้งนี้เพราะสมาชิกของสังคมต่างก็มีแบบฉบับแห่งพฤติกรรมอันเกิดจากคุณค่า และความเชื่อถือในลัทธิศาสนานั้นๆ

2.3 มีการกำหนดของเขตการควบคุมแนวพฤติกรรม และการปฏิบัติศาสนากิจร่วมกัน ในรูปแบบของการแสดงออกเป็นสัญลักษณ์ตามพฤติกรรมอันเกิดจากความเชื่อถือในศาสนานั้นๆ

3. ศาสนาช่วยควบคุมและกำหนดรูปแบบทางพฤติกรรมให้แก่สังคม ซึ่งการจัดรูปแบบทางพฤติกรรมนั้นเป็นทั้งรูปแบบทางพฤติกรรมที่เปิดเผย และรูปแบบพฤติกรรมที่ปกปิด

### ความสำคัญและประโยชน์ของสถาบันศาสนา

ภักทพร สิริกาญจน (2536: 5) ได้กล่าวถึงความสำคัญของสถาบันศาสนาที่มีดีสังคม ดังนี้

1. ระดับบุคคล สถาบันศาสนามีความสำคัญต่อระดับบุคคลเป็นอย่างมากเพราะเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นเครื่องดับทุกข์ เป็นเครื่องนำทางชีวิต และสั่งสอนให้ประพฤติปฏิบัติในทางที่ดี ทำให้สังคมสงบสุข

2. ระดับสังคม สถาบันศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของบุคคลในสังคม ให้เข้ามาาร่วมกันเป็นสังคม โดยมีจุดประสงค์ที่จะกระชับความกลมเกลียวและการทำงานของสมาชิกในสังคม เพื่อประโยชน์สุขแก่สังคมส่วนรวม

3. ระดับประเทศ สถาบันศาสนาเป็นมิ่งขวัญและเอกลักษณ์ของประเทศ เป็นพื้นฐานของขนบธรรมเนียมประเพณีของชาติ

สถาบันศาสนามีประโยชน์ต่อสังคมหลายประการ โดยรัชนิกร เศรษฐโชติ (2528: 240) ได้สรุปไว้ ดังนี้

1. เป็นสื่อของการอบรมให้รู้ระเบียบของสังคม ช่วยให้บุคคลมีการเรียนรู้ เพื่อปรับตัวให้สอดคล้องกับบรรทัดฐานและค่านิยมในสังคม และช่วยให้บุคคลในสังคมมีอุดมการณ์ในการดำรงชีวิต

2. เป็นสื่อของการกำหนดสถานภาพ จะช่วยให้กำหนดสถานภาพของสมาชิก และจำแนกความแตกต่างของชนชั้นทางสังคม

3. ช่วยให้เกิดความรู้สึกว่ามีตนอยู่ในสังคมเดียวกัน กล่าวคือ บุคคลที่นับถือศาสนาเดียวกันมีความรู้สึกสนิทสนมและใกล้ชิดกันทางอารมณ์ มีการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งก่อให้เกิดความอบอุ่นระหว่างสมาชิก

4. ช่วยให้สังคมเป็นปึกแผ่น เป็นแหล่งรวมที่สมาชิกในสังคมได้มาประกอบกิจกรรมร่วมกัน ศาสนาช่วยให้เกิดการตกลงและความเห็นร่วมกันเกี่ยวกับข้อบังคับทางสังคม โดยที่หลอหลอมค่านิยมและเจตคติของคนในศาสนาเดียวกัน ให้รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้

จากบทบาท ประโยชน์ และความสำคัญของสถาบันศาสนา สามารถสรุปได้ว่า สถาบันศาสนามีส่วนช่วยในการพัฒนาสังคม กล่าวคือ สถาบันศาสนาเป็นสถาบันที่ศักดิ์สิทธิ์ในการหล่อหลอมจิตวิญญาณของคนด้วยหลักธรรมที่พระศาสดาบัญญัติไว้อย่างถูกต้อง เพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ เป็นคนดีของครอบครัว เป็นพลเมืองดีของประเทศ ซึ่งสถาบันศาสนาจะประกอบไปด้วยศาสนสถานที่เหมาะสมกับศิลปะ ประเพณีและสภาพแวดล้อม มีศาสนบุคคลที่ทรงความรู้ มีคุณธรรม เป็นแบบอย่างของชุมชน ประพฤติปฏิบัติตามหลักวินัยอย่างเคร่งครัด รอบรู้ในหลักศาสนา มีเอกสารศาสนธรรมสำหรับการเผยแพร่ เพื่ออบรม ปลุกฝัง กล่อมเกล่าประชาชนให้ยึดคุณธรรมจริยธรรม ศีลธรรม ทั้งทำหน้าที่ในการสืบสวน ศาสนพิธี และบริหารจัดการศาสนสมบัติอย่างถูกต้องตามระเบียบที่กำหนด เพื่อประโยชน์ในการสร้างสันติสุขและสันติภาพ (นิคม มูลิกะคามะ. 2541: 36-42) สถาบันศาสนามีจุดมุ่งหมาย คือ สอนให้คนเป็นคนดี ให้คนมีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ มีบรรทัดในการปฏิบัติ ส่งเสริมความเข้าใจอันดีต่อกัน มีความสามัคคี ขจัดปัญหาขัดแย้งระหว่างบุคคล และส่งเสริม

การประกอบอาชีพสุจริต (สุพัตรา สุภาพ. 2519: 119) ดังนั้น สถาบันศาสนาจึงเป็นเครื่องมือในการเผยแผ่หลักธรรมคำสอน หลักการปฏิบัติ และส่งเสริมการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า โครงสร้างทางสังคม ซึ่งมีสถาบันศาสนาเป็นหนึ่งในโครงสร้างนั้น นอกจากจะทำให้คนอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม แต่เมื่อบุคคลประสบกับปัญหาชีวิต สถาบันทางศาสนาเป็นส่วนหนึ่งที่เราเรียกว่า สามารถพึ่งพา หรือช่วยเยียวยาสภาพจิตใจได้

## 4.2 ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Interaction)

แนวคิดปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์พิจารณาสังคมในระดับจุลภาคเช่นกัน และสนใจเรื่องราวของชีวิตประจำวันกับการที่มนุษย์มีการกระทำโต้ตอบซึ่งกันและกันในชีวิตประจำวันเช่นกัน จอร์จ เฮอร์เบิร์ต มีด (George Herbert Mead) เฮอร์เบิร์ต บลูมเมอร์ (Herbert Blumer) และเออร์วิง กอฟมันน์ (Erving Goffman) เป็นนักทฤษฎีในแนวคิดปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ที่สำคัญมีระบุว่า สิ่งที่ทำให้มนุษย์รู้จักวางแผนและปรับพฤติกรรมให้เข้ากับสถานการณ์และเป้าหมายที่วางไว้ รู้จักสื่อสารกับผู้อื่นโดยการใช้สัญลักษณ์ต่าง ๆ สัญลักษณ์ที่สำคัญที่สุดคือ ภาษา มนุษย์รู้จักตีความสิ่งที่ผู้อื่นและโต้ตอบ นอกจากนั้นมนุษย์ยังมีสำนึกว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึก ความคิดเห็นตามแบบของเขาเองเช่นกัน มนุษย์จึงเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจว่าผู้อื่นคิดอะไร ตีความสถานการณ์ต่างๆ อย่างไร ตลอดจนรับรู้เกี่ยวกับตัวมนุษย์เองอย่างไร เกิดเป็นตัวตนและภาพลักษณ์เกี่ยวกับตัวตน (Self Image) (Slattery. 2003: 195-197)

จากความคิดดังกล่าว มีดจึงเชื่อว่า คนเรามีการกระทำโดยการโต้ตอบหรือสื่อสารกับคนอื่น ๆ ในสังคม ในกระบวนการโต้ตอบนี้ต่างก็ส่งความหมายและตีความให้กันและกัน เป็นความหมายที่ยืดหยุ่นไปตามสถานการณ์และบริบท โลกมนุษย์จึงเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องของการต่อรองความหมาย หรือความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน กลายเป็นโลกทางสังคม (Social World)

ในโลกทางสังคม การโต้ตอบซึ่งกันและกันกระทำผ่านสัญลักษณ์โดยเฉพาะภาษาเป็นสิ่งสำคัญ มนุษย์ต้องรับรู้ความหมายของสัญลักษณ์ร่วมกันและสวมบทบาทต่างๆ เพื่อกระทำโต้ตอบกันและกัน กล่าวโดยสรุป ปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ คือ การกระทำโต้ตอบกันโดยอาศัยกระบวนการทางความคิด (Mental Process) ความหมาย และสัญลักษณ์

บลูมเมอร์ซึ่งเป็นศิษย์ของมีด ได้ขยายความแนวคิดของมีดและตั้งชื่อทฤษฎีปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ขึ้น บลูมเมอร์เสนอว่าในแง่ระเบียบวิธีทางสังคมวิทยา เราต้องทำความเข้าใจสังคมจาก "ภายใน" หมายถึง จากความรู้สึกนึกคิดของคนที่มีการกระทำโต้ตอบกันในสถานการณ์ปกติธรรมดา เช่น ใช้วิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วมเพื่อจะได้เข้าใจว่าทำไมเขาจึงกระทำสิ่งนั้น แทนที่จะรวบรวมข้อมูลจากแหล่งภายนอก

เฮอร์เบิร์ต บลูมเมอร์ นักทฤษฎีการกระทำระหว่างกันด้วยสัญลักษณ์ ชาวอเมริกัน ได้ศึกษาและสรุปหลักการพื้นฐานของทฤษฎีไว้ดังนี้ (สนธยา พลศรี. 2545: 95-96)

1. มนุษย์แตกต่างจากสัตว์ชั้นต่ำ เพราะได้รับการสืบทอดความสามารถให้รู้จักคิด
2. ความสามารถที่จะคิดของมนุษย์ ถูกหล่อหลอมขึ้นมาโดยการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
3. ในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มนุษย์จะเรียนรู้เกี่ยวกับความหมายและสัญลักษณ์ที่จะทำให้สามารถใช้ความสามารถในการคิดซึ่งเป็นคุณลักษณะโดยเฉพาะของมนุษย์
4. ความหมายและสัญลักษณ์ เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์สามารถมีการกระทำและปฏิสัมพันธ์ขึ้นได้
5. มนุษย์สามารถที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงหรือยกเลิกความหมายและสัญลักษณ์ ที่ใช้ในการกระทำและปฏิสัมพันธ์บนพื้นฐานของการตีความสถานการณ์
6. มนุษย์อาจจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงและยกเลิกความหมายและสัญลักษณ์ก็ได้ เพราะสาเหตุสำคัญประการหนึ่งคือสามารถที่จะปฏิสัมพันธ์กับตัวเอง ทำให้สามารถที่จะสำรวจความเป็นไปได้ของการกระทำ ตระหนักถึงผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นแล้วจึงเลือกที่จะกระทำลงไป
7. แบบแผนต่างๆ ของการโต้ตอบระหว่างการกระทำและปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ ทำให้เกิดกลุ่มและสังคมต่างๆขึ้น

เป็นการอธิบายถึงมนุษย์แต่ละคนที่มีความเกี่ยวข้องกับจิตใจ การรับรู้ และประสบการณ์ของบุคคล ทฤษฎีปฏิสังสรรค์สัญลักษณ์นี้ ให้ความสำคัญกับการศึกษาเกี่ยวกับ ค่านิยม ความตั้งใจ และความเชื่อ ตลอดจนเจตคติ เพราะเชื่อว่าปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง ทฤษฎีการกระทำระหว่างกันโดยสัญลักษณ์ กล่าวคือ สังคมเกิดจากปฏิสัมพันธ์ (Interaction) และการกระทำ (Action) ที่เกิดขึ้นในทุกเมื่อเชื่อวันของมนุษย์ และมนุษย์ใช้สัญลักษณ์ (Symbols) ซึ่งตัวสัญลักษณ์ก็มีความหมาย (Meaning) เพื่อเป็นสื่อกลางในการดำเนินความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกัน ซึ่งเมื่อบุคคลใดได้ประสบหรือมีปฏิสัมพันธ์อยู่กับ บุคคล เหตุการณ์ หรือสิ่งของต่างๆ รอบข้าง บุคคลจะมีการรับรู้และปฏิสังสรรค์กับตนเอง เป็นการคิดทบทวนโต้ตอบกับตนเองที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์กับสถานการณ์นั้นๆ (Wallace and Wolf. 1995: 191-192) ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์และการกระทำของคนในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งโดยเฉพาะ และก็มี การตีความหมายไปตามประสบการณ์ของแต่ละคน ความเป็นจริง (Reality) ของสังคมจึงถูกสร้างขึ้นมาจากประสบการณ์ของคนแต่ละคน

ซึ่งจากแนวคิดของบลูเมอร์ ที่ได้กล่าวว่าทฤษฎีปฏิสังสรรค์สัญลักษณ์นั้นเป็นกระบวนการในรูปแบบของการให้ความหมายส่วนตัว มีความเกี่ยวข้องกับ 3 ส่วนด้วยกัน ได้แก่ ความหมาย ภาษาและความคิด ซึ่งนำไปสู่การคิดค้นข้อสรุปให้กับตัวเองและต่อสังคมที่ใหญ่มากขึ้น (Lindsey D. Nelson. 1998)

แนวคิดนี้ให้ความสำคัญกับมนุษย์แต่ละคนในฐานะปัจเจกบุคคล (Individual) ว่าเป็นผู้ที่สามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในสถานการณ์ต่างๆ สามารถเป็นผู้เลือกปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองได้ บุคคลเป็นผู้ตีความ ให้ความหมายต่อสถานการณ์ต่างๆ ตามทัศนคติมุมมองของพวกเขาเอง และเป็นผู้เลือกที่จะเข้าถึงผลได้ผลเสียต่างๆ ตามที่เขาตกลงใจที่จะกระทำด้วยตัวของพวกเขาเอง (Wallace; & Wolf. 1995: 188)

หัวใจหลักของทฤษฎีปฏิสังสรรค์สัญลักษณ์ คือ ความรู้ความเข้าใจที่ว่าบุคคลเป็นผู้สร้างความหมายและการกระทำด้วยตัวของพวกเขาเอง บุคคลอาศัยอยู่ในโลกทางกายภาพ (Physical World) และบุคคลได้ตีความให้ความหมาย (Meaning) แก่วัตถุสิ่งของและสถานการณ์นั้นๆ ตามการรับรู้ที่แตกต่างกันไปของแต่ละบุคคล เช่น สำหรับนักเรียนวัยรุ่นบางคน ครอบครัว โรงเรียน กลุ่มเพื่อน มีความหมายว่า เป็นสถานที่ที่อบอุ่น ให้ความสนุกสนาน และความรู้สึกที่มีอิสระเสรีอยู่ด้วย แต่สำหรับบางคนอาจจะให้ความหมายว่าเป็นสถานที่ที่อึดอัด น่าเบื่อ เต็มไปด้วยกฎระเบียบข้อบังคับ และเปรียบเทียบว่าเป็นเสมือนคุก หรือเป็นสนามรบของชีวิตที่พวกเขาต้องต่อสู้ดิ้นรน ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า บุคคล วัตถุ สิ่งของ หรือเหตุการณ์ต่างๆ ไม่มีความหมายในตัวของมันเอง แต่จะเกิดความหมายขึ้นมาก็ต่อเมื่อ บุคคลได้ตีความและให้ความหมายแก่สิ่งนั้นตามการรับรู้ที่สร้างขึ้นในใจของบุคคลแต่ละคนโดยผ่านสิ่งที่เรียกว่า สัญลักษณ์

สัญลักษณ์ ถือว่าเป็นคำสำคัญของแนวคิดปฏิสังสรรค์สัญลักษณ์ ซึ่งบุคคลสามารถสร้างและใช้สัญลักษณ์เพื่อแทน ตัวบุคคล สิ่งของ เหตุการณ์ รวมทั้งความรู้สึกนึกคิดต่างๆ สัญลักษณ์มีหลายรูปแบบเช่น ภาษาพูด ภาษาเขียน กิริยาท่าทาง ตลอดจนวัตถุสิ่งของต่างๆ

ความสามารถในการใช้สัญลักษณ์ของบุคคลมีการปรับเปลี่ยนตลอดเวลา บุคคลใช้สัญลักษณ์ในการให้นิยามหรือให้ความหมายกับสิ่งต่างๆ นอกจากนี้แล้วเนื่องจากบุคคลสามารถใช้สัญลักษณ์แทนโลกทางความคิดจิตใจ บุคคลจึงมีชีวิตไม่จำกัดอยู่แค่ชั่วขณะที่เป็นที่นี้และเดี๋ยวนี้ (here and now) เท่านั้น แต่บุคคลสามารถจัดระเบียบพฤติกรรมในแต่ละขณะของตน บนพื้นฐานของการตีความอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว และอนาคตที่ยังมาไม่ถึง และท้ายที่สุดสัญลักษณ์ทำให้บุคคลสามารถสื่อสารกับตนเองและกับคนอื่น ๆ ได้

ภาวะที่บุคคลสามารถสร้างความหมาย โดยใช้สัญลักษณ์ให้เกิดขึ้นภายในใจของตนเองนี้เป็นภาวะที่เกิดขึ้นในลักษณะกระบวนการภายในอัตตา (Self) ของบุคคลแต่ละคน บุคคลสามารถคิดทบทวนกลับไปกลับมาเกี่ยวกับตัวของพวกเขาเอง หรือที่เรียกว่า การปฏิสังสรรค์กับตนเอง (Self-Interaction) บุคคลสามารถยืนถอยห่างออกมาจากตัวตนของตนเอง แล้วมองย้อนกลับเข้าไปในตนเองอีกครั้งโดยใช้สายตาของผู้อื่น (Other) เป็นผู้มอง ภาวะดังกล่าวนี้ก่อให้เกิดทัศนภาพเกี่ยวกับอัตตา 2 แบบ คือ แบบแรกมีลักษณะเป็น ฉัน ที่เป็นผู้กระทำ ซึ่งเป็นส่วนที่บุคคลเป็นผู้รับรู้ตีความให้ความหมาย และเป็นฝ่ายเริ่มต้นที่จะลงมือกระทำ อีกแบบหนึ่งคือ ภาวะที่เป็น ฉัน ที่เป็นผู้ถูกกระทำ (Me) เป็นส่วนของอัตตาที่อยู่ในฐานะผู้ถูกมองจากผู้อื่น หรือเป็นส่วนที่เป็น ฉัน ที่ถูกผู้อื่นคิดคาดหวังและต้องการจะเป็น ภาวะนี้เรียกว่า การสวมบทบาทของผู้อื่น (Taking The Role of The Other) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในชีวิตทางสังคมของบุคคล

ทฤษฎีนี้มีหลักสำคัญ คือ การที่มนุษย์มีการกระทำ และให้ความหมายกับสัญลักษณ์ (Symbols) โดยมนุษย์จะเป็นผู้เลือกที่จะเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเป็นเช่นไรนั้น ต้องเกิดจากการตีความและให้ความหมายในกระบวนการคิดทบทวนถึงอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น ซึ่งสามารถนำทฤษฎีนี้มาอธิบายถึงสาเหตุและกระบวนการแก้ปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ เช่น ในบางสาเหตุของปัญหาเกิดจากการให้ความหมาย ความสำคัญของตัวเอง ความมีตัวตน โดยการให้

คุณค่ากับวัตถุ หรือเงินทองมาเกี่ยวข้อง แต่เมื่อมีการศึกษาหลักธรรม ผ่านกระบวนการคิด วิเคราะห์ ก็มีการเปลี่ยนเจตคติ ให้ความหมายการมีตัวตนที่ต่างออกไป ให้ความสำคัญกับวัตถุตามความเป็นจริงตามประโยชน์การใช้งาน ไม่ได้มองวัตถุหรือเงินทองเป็นสิ่งที่เพิ่มคุณค่าให้แก่ตัวบุคคลอีกต่อไป

## 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นอกจากการเสนอความหมายของปัญหาชีวิต ความทุกข์ และการแก้ปัญหาตามแนวทางพุทธ รวมถึงทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้องแล้ว ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนากับการแก้ปัญหาชีวิต โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ พระอุทิศ อภิวิโร (มีดี) (2547) ศึกษาเรื่องการศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อแก้ปัญหาชีวิตและเศรษฐกิจ โดยการศึกษาเป็นการวิจัยเฉพาะเอกสาร คือ เป็นการศึกษาค้นคว้าถึงหลักพุทธธรรมคำสอนที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นส่วนมาก ในอรรถกถา ฎีกา และสิ่งพิมพ์ต่างๆ โดยการศึกษาจากหลักพุทธธรรมพบว่า ปัญหาชีวิตของเรานั้น มีปัญหาพื้นฐานของชีวิตอันเดียวกัน นั่นคือ ความทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นทุกข์กายหรือทุกข์ใจ ซึ่งมีสาเหตุมาจากความโลภ ความโกรธ และความหลง แต่การแก้ปัญหาทางพุทธศาสนานั้น ให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหาชีวิตจากภายในมาสู่ภายนอก ที่มุ่งเอาชนะกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในจิตใจ โดยการเน้นให้มีสติปัญญารู้เท่าทันในปัญหาที่เกิดขึ้น และแก้ปัญหาตามเหตุปัจจัย และกล่าวถึงการแก้ปัญหาเศรษฐกิจไว้ 2 ขั้นตอนคือ 1) ขั้นภายนอก (วัตถุ) สอนไม่ให้เกิดจรัลในการประกอบอาชีพการงาน คือ การพยายามสร้างฐานะทางเศรษฐกิจให้ขึ้นด้วยการรู้จักขยันหมั่นเพียรและการเก็บออม นอกจากนี้ก็ให้งดเว้นจากเหตุแห่งความเสื่อมฉิบหายของโภคทรัพย์ 2) ขั้นภายใน (จิตใจ) สอนให้มีอริยทรัพย์ คือ การหัดควบคุมความต้องการ หรือหัดคิด หัดใช้ปัญญา สั่งสอนตนเองให้เป็นนายอยู่เหนือวัตถุ อันเป็นการสร้างคุณธรรมประจำใจขึ้นแทนทรัพย์ ซึ่งจะช่วยยกระดับคุณค่าของชีวิตให้สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของทองนาค สุภาวัฒน์พันธ์ (2553) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาเชิงวิเคราะห์หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาทางเศรษฐกิจของชุมชนหนองนาคำ อำเภอหนองนาคำ จังหวัดขอนแก่น โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับโครงสร้างเศรษฐกิจในพระไตรปิฎกและแนวทางการแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจตามแนวทางพระพุทธศาสนา, โครงสร้างเศรษฐกิจพื้นฐานและการแก้ปัญหาของเกษตรกรชุมชนหนองนาคำ อำเภอหนองนาคำ จังหวัดขอนแก่น และหลักพุทธธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาของเกษตรกรชุมชนหนองนาคำ อำเภอหนองนาคำ จังหวัดขอนแก่น โดยศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ตำรา วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย หนังสือเอกสารสิ่งพิมพ์ต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร และอินเทอร์เน็ต และรวบรวมจากการสัมภาษณ์ การสังเกตจากกลุ่มเกษตรกรชุมชนหนองนาคำ โดยการศึกษาพบว่า เศรษฐศาสตร์ในพระไตรปิฎก เน้นสัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตชอบเป็นสำคัญ มุ่งคนส่วนใหญ่ ให้ความสำคัญต่อประโยชน์ตนและประโยชน์ส่วนรวม รู้จักพอประมาณ ทำเชิงป้องกันปรับปรุง และแก้ปัญหาเศรษฐกิจด้วยหลักอริยสัจ

4 การแก้ปัญหาเศรษฐกิจในพระไตรปิฎก คือ การผลิตที่ไม่เบียดเบียนตนและสิ่งแวดล้อมโดยใช้ปัญญาเหตุผลในการผลิต, การตลาดมุ่งประโยชน์ต่อส่วนรวมมากกว่าจะทำกำไรการบริโภคที่เน้นอาหารกายและอาหารใจควบคู่กัน คือ บริโภคอย่างมีสติไม่ประมาท เป้าหมายสำคัญของเศรษฐกิจขั้นพื้นฐาน คือ ทำให้มนุษย์มีความสุขตามหลักคิหิสุข 4 ประการ คือ มีทรัพย์ รู้จักใช้ทรัพย์ ไม่เป็นหนี้สิน และทำงานที่ไม่มีโทษ

จากการประมวลเอกสารพบตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวกับหลักอริยสัจ 4 กับการแก้ปัญหา เช่น งานวิจัยของณัชชา โคตรสินธุ์ (2554) ศึกษาผลของการสอนแบบอริยสัจสี่โดยใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อทักษะการคิดแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีทักษะการคิดแก้ปัญหาหลังจากได้รับการสอนแบบอริยสัจ 4 โดยใช้กรณีตัวอย่างสูงกว่าก่อนได้รับการสอน และมีทักษะการคิดแก้ปัญหาสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของสายหยุด อุไรสกุล (2545) ศึกษาการพัฒนาความคิดในการแก้ปัญหาโดยวิธีการคิดแบบอริยสัจ พบว่า หลังการทดลองใช้วิธีการคิดแก้ปัญหาโดยวิธีการคิดแบบอริยสัจ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์การแก้ปัญหาสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การแก้ปัญหาของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน แสดงว่า กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีพื้นฐานในการแก้ปัญหาไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อทดสอบหลังการเรียน พบว่า คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าผลสัมฤทธิ์การแก้ปัญหาที่เปลี่ยนแปลงของกลุ่มทดลองเป็นผลจากการฝึกปฏิบัติตามกระบวนการคิดแก้ปัญหาโดยวิธีการคิดแบบอริยสัจ และพบว่าความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลง โดยกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่า กลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

จากการประมวลเอกสารพบตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวกับโยนิโสมนสิการ เช่นงานวิจัยของวัลนิกา ฉลากบาง (2548) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการและการบริโภคด้วยปัญญาของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสกลนคร ได้ทำการทดลองศึกษาฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการขั้นพื้นฐาน 5 วิธี และกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ 6 ขั้น สถานการณ์ในแบบฝึกมีลักษณะเป็นข้อโต้แย้งที่ยังไม่มีข้อยุติและพบได้ในชีวิตประจำวัน พบว่า กลุ่มทดลองที่มีรูปแบบการคิดแบบขั้นกับสิ่งรอบข้างมีความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการหลังการทำแบบฝึกสูงกว่ากลุ่มทดลองที่มีรูปแบบการคิดแบบขั้นกับสิ่งรอบข้างและเมื่อพิจารณาที่รูปแบบการคิด นักศึกษาที่ได้รับผลดีจากการทดลองเพื่อพัฒนาความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการและพฤติกรรมกรบริโภคด้วยปัญญาคือ นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่มีรูปแบบการคิดแบบการคิดแบบขั้นกับสิ่งรอบข้าง สอดคล้องกับ บัลลังก์ ตาลทอง (2548) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากรอบครัวไม่สมบูรณ์พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองเมื่อใช้โปรแกรมวิธีคิด



ตามหลักโยนิโสมนสิการมีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พระมหาสมเกียรติ ตนปญฺโญ (แก้วเกาะสบ้า) (2553) ได้ศึกษา ผลของการฝึกสํารวมสติและการฝึกคิด แบบโยนิโสมนสิการต่อปรีชาเชิงอารมณ์อารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 4 โรงเรียน ศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ ฯ พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา มีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาองค์รวมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา มีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาองค์ประกอบย่อย ด้านความรู้สึกรู้สึก ด้านความคิด และด้านพฤติกรรม สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

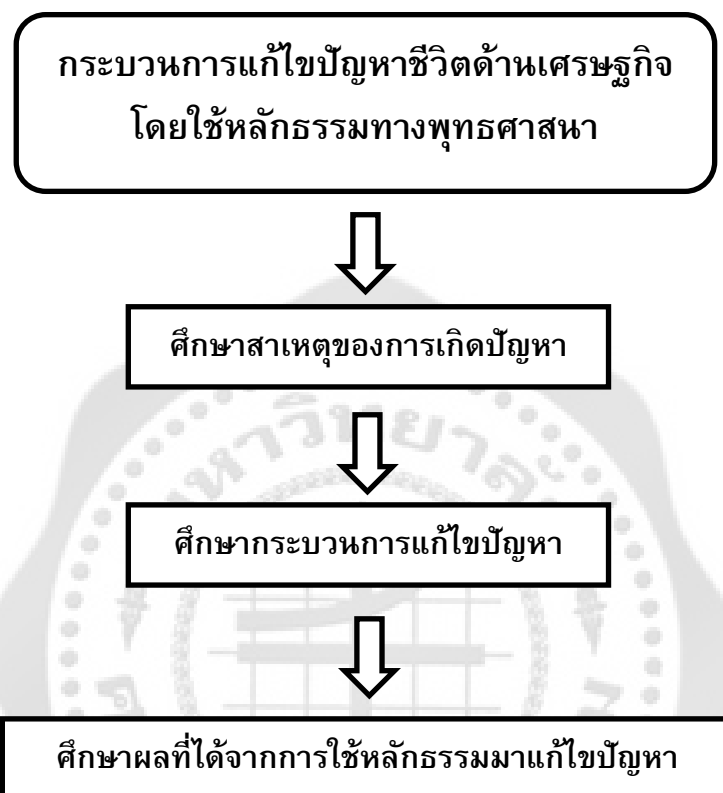
จากการทบทวนเอกสารงานวิจัย จะเห็นได้ว่าหลักธรรมและวิธีปฏิบัติทางพุทธศาสนาสามารถแก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาชีวิต ความเครียด สังคม และปัญหาเศรษฐกิจ หากนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ หรือประยุกต์ใช้กับด้านอื่น ๆ ของชีวิต ก็สามารถทำให้ชีวิตมีความสุขมากยิ่งขึ้น

## 6. กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาเรื่องกระบวนการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจโดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุที่เกี่ยวข้องในการเกิดปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ และเพื่อศึกษากระบวนการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจโดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา ของผู้ที่ประสบปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ รวมทั้งเพื่อศึกษาผลที่ได้จากการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา มาแก้ไขปัญหาชีวิต นอกจากนี้จะศึกษาหลักธรรมทางพุทธศาสนา ที่ช่วยในการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจแล้ว ยังศึกษามุมมองทางสังคมรอบด้านของผู้ให้ข้อมูล หรือมุมมองทางจิตวิทยาเพื่อปกป้องบุคลิกภาพพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลด้วยเช่นกัน

การวิจัยครั้งนี้จะทำการศึกษากับผู้ที่ผ่านปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจและสามารถแก้ไขปัญหาได้แล้ว โดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา มาเป็นแนวทางในการแก้ไขและดำเนินชีวิตต่อไป โดยจะทำการศึกษาจากผู้ที่เคยประสบกับปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ ซึ่งการศึกษาครั้งนี้จะพิจารณาตั้งแต่หลังจากที่ผู้ให้ข้อมูล การรับรู้ความทุกข์ต่อปัญหานั้นๆ จนกระทั่งใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา มาช่วยเยียวยาแก้ไขปัญหา ตลอดไปถึงระยะเวลาและการมุ่งมั่น อดทน ต่อการปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา และสามารถแก้ปัญหาลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งการศึกษาครั้งนี้จะเป็นถ่ายทอดเรื่องราวจากประสบการณ์ตรง ความเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับชีวิต สาเหตุของปัญหาและวิธีการที่แก้ไขปัญหา รวมถึงความคิด ความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นระหว่างแก้ปัญหาชีวิต ความอดทนพยายาม การรับรู้ถึงสภาพการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจตนเอง

โดยกรอบแนวคิดนี้ผู้วิจัยเขียนไว้เพื่อเป็นแนวทางในการหาข้อมูลเท่านั้น แต่ผู้วิจัยจะให้ความสำคัญกับข้อมูลจริงที่ได้จากสนามวิจัย ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักและนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามการวิจัยในครั้งนี้อย่างภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยเรื่องกระบวนการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจโดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในรูปแบบการศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study) ซึ่งการศึกษานี้เป็นการศึกษารายกรณีของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้อย่างชัดเจน เป็นการมองภาพรวมของปรากฏการณ์ โดยผ่านการถ่ายทอดจากประสบการณ์ และเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบันจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลซึ่งมีความแตกต่างกันในรายละเอียดของแต่ละบุคคล เป็นการแสวงหาซึ่งคำตอบและเข้าใจความจริงของชีวิต การศึกษาในรูปแบบนี้จะทำให้ทราบถึงกระบวนการและวิธีการคิด แม้กระทั่งจุดเริ่มต้นของวิธีการปรับเปลี่ยนความคิด หรือมุมมองในการเริ่มต้นใช้ชีวิต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจโดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา รวมถึงสาเหตุเริ่มต้นที่เลือกใช้หลักธรรมพุทธศาสนา มาใช้ในการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ และสุดท้ายเพื่อศึกษาผลที่ได้จากการใช้หลักธรรมพุทธศาสนา มาแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ

การวิจัยนี้เป็นการมุ่งโดยแบ่งรายละเอียดเนื้อหา ดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล
7. ปัญหาในการเก็บข้อมูล
8. การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

#### 1. ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัย

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักในครั้งนี้จะมาจากการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยตัวเอง โดยจะทำการศึกษากับบุคคลที่เคยผ่านปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ และสามารถผ่านปัญญานั้นๆ โดยอาศัยหลักธรรมพุทธศาสนา โดยการเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก จะได้มาจากการเข้าไปในสถานปฏิบัติธรรม วัด หรือสถานที่ที่มีการอบรมเกี่ยวหลักคำสอนทางพุทธศาสนา จะใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) โดยเริ่มต้นจะขอคำแนะนำตัวบุคคลจากผู้ดูแลสถานที่นั้นๆ หรือเป็นการแนะนำต่อๆกันจากผู้ที่มาปฏิบัติธรรมในสถานทีนั้นๆ เป็นประจำ โดยที่ผู้ให้ข้อมูลหลักจะต้องมีการปฏิบัติตัวตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง ไม่ต่ำกว่า 1 ปี และเป็นบุคคล

วัยทำงานไม่จำกัดสาขาอาชีพ เนื่องจากบุคคลในช่วงอายุนี้นี้ จะต้องรับผิดชอบทั้งตัวเอง และรวมถึงครอบครัวด้วยเช่นกัน โดยพื้นที่ในการศึกษาจะเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยเชิงคุณภาพนั้น ผู้วิจัย ถือว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุด เพราะข้อมูลที่ได้มาจะถูกต้องหรือครบถ้วนเพียงใด ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และความสามารถ รวมถึงประเด็นคำถาม และกระบวนการจัดการ ตั้งแต่วิธีการจัดระบบข้อมูล การบ่อนรหัส ไปจนถึงการวิเคราะห์และตรวจสอบข้อมูลของผู้วิจัยเอง จนได้สิ่งที่ครบถ้วนและถูกต้อง และใช้แบบสัมภาษณ์ ทั้งแนวคำถามทั่วไป และแนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งแนวคำถามทั่วไปจะประกอบด้วยประเด็นคำถามเกี่ยวกับกระบวนการแก้ปัญหาโดยใช้หลักทางพุทธศาสนา โดยจะเริ่มจากข้อมูลทั่วไป เช่น ประวัติชีวิต ประวัติการศึกษา ประวัติหน้าที่การงาน ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว สถานภาพสมรส ขนาดครอบครัว ลักษณะทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่

สำหรับแนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก เกี่ยวกับปัญหาที่ได้พบเจอ เพื่อที่จะทำความเข้าใจในข้อมูลเชิงลึก โดยตัวอย่างคำถามเหล่านี้เป็นเพียงแนวทางเท่านั้น สามารถปรับเปลี่ยน ยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ ตัวอย่างประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์เพื่อค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจโดยอาศัยหลักกรรมทางพุทธศาสนา

### แนวคำถามในการสัมภาษณ์

คำถามที่จะทำให้ผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงปัญหาและสาเหตุที่เกิดขึ้น

1. อะไรเป็นจุดเริ่มต้นหรือสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น
2. สภาพจิตใจตอนนั้นเป็นอย่างไร
3. มีที่พึ่งหรือได้ขอความช่วยเหลือจากใครบ้าง
4. ครอบครัวรับรู้ใหม่ว่ามีหนี้สินเยอะ/กิจการมีปัญหา

คำถามที่จะทำให้ผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงกระบวนการแก้ปัญหา

1. ในตอนนั้นคิดหาทางออกในการแก้ปัญหอย่างไร
2. ช่วยเล่าถึงจุดเริ่มต้นของการใช้หลักกรรมมาช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น
3. ต้องปรับตัว ปรับการใช้ชีวิตอย่างไร
4. ระยะเวลาในการใช้หนี้ทั้งหมดหรือจัดการกับหนี้ให้ลงตัวใช้เวลาเท่าไร

คำถามที่จะทำให้ผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงผลที่ได้จากการใช้หลักกรรมทางพุทธศาสนามาแก้ไขปัญหา

1. คิดว่าหลักกรรมทางพุทธศาสนาช่วยแก้ปัญหาได้อย่างไร
2. นำหลักกรรมคำสอนมาประยุกต์ใช้กับชีวิตด้านใดอีกบ้าง

3. ถ้าเกิดปัญหาชีวิตที่ร้ายแรงกว่าที่เคยเกิดขึ้นอีก จะมีวิธีรับมืออย่างไร
4. คิดว่าพุทธศาสนามีประโยชน์อย่างไรกับชีวิต

นอกจากนี้ยังใช้การสังเกตพฤติกรรม หรือสิ่งแวดล้อม บรรยากาศในวัดหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม รวมถึงปฏิภิกิริยาของผู้ร่วมปฏิบัติธรรมหรือร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาคนอื่นๆ อีกด้วย

### 3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษากระบวนการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจโดยใช้หลักธรรมพุทธศาสนา ครั้งนี้ จะมีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการ 2 แบบคือ การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observer) โดยเข้าไปร่วมปฏิบัติธรรมกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยการใช้การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ เป็นวิธีหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งในส่วน ของเหตุผลที่ใช้ในการตัดสินใจเลือกใช้หลักธรรมพุทธศาสนา มาเป็นวิธีแก้ปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ รวมถึงไปถึงช่วงเวลาในการเรียนรู้และทำความเข้าใจกับหลักธรรมพุทธศาสนา ที่จะนำมาใช้ในการ แก้ปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ จนสามารถแก้ปัญหาได้ลุล่วง โดยการใช้การสัมภาษณ์แบบเป็นทางการ และการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐาน และข้อมูลในเชิงลึกที่แสดงถึงอารมณ์ และความรู้สึก และเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลได้ประสบพบเจอ และวิธีการคิดการตัดสินใจกับ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยผู้วิจัยจะทำการเตรียมประเด็นคำถามไปส่วนหนึ่งเพื่อให้ครบทุกรายละเอียด ที่ต้องการศึกษา และนอกเหนือจากนั้นจะเป็นคำถามที่จะได้มาจากการให้ข้อมูลของผู้ถูกสัมภาษณ์ เพื่อเติมเต็มข้อมูลให้ครบถ้วนยิ่งขึ้น โดยคำถามจะเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ให้ ข้อมูลได้อย่างละเอียดที่สุดในมุมมองของผู้ถูกสัมภาษณ์ (Emic View) และนอกจากนั้นใช้วิธีการ สังเกต (Observation) มาร่วมกับการสัมภาษณ์ โดยสังเกตบริบทของผู้ถูกสัมภาษณ์ และบริบทของ สถานที่ที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ไปร่วมปฏิบัติธรรม หรือประกอบกิจกรรมทางพุทธศาสนา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

### 4. ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล จากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึง ผู้ที่เป็นกรณีศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งในที่นี้คือ ผู้ที่เคยประสบกับปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจและ สามารถใช้หลักธรรมพุทธศาสนา มาแก้ปัญหาเหล่านั้นได้

2. หากผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกที่จะให้สัมภาษณ์ในสถานปฏิบัติธรรม ก็จะมีการนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวกในการเดินทาง เพื่อทำการสัมภาษณ์ โดยในวันที่ทำการ สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะทำการแนะนำตัว และบอกวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนของการศึกษาในครั้งนี้ รวมทั้ง ขออนุญาตในการบันทึกเสียง และบันทึกภาพก่อนทุกครั้ง โดยเนื้อหาการสัมภาษณ์จะเริ่มจากการ พุดคุยทั่วๆ ไปก่อน แล้วจึงใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก

3. นำข้อมูลที่ไปตรวจสอบความถูกต้องกับผู้ให้ข้อมูล หากข้อมูลถูกต้องครบถ้วนแล้ว นำมาจัดระเบียบข้อมูล ทำการให้รหัสข้อมูล และหาข้อสรุปให้กับการศึกษาในครั้งนี้

## 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลนี้จะทำพร้อมๆกับการเก็บรวบรวมข้อมูล และกระทำพร้อมๆกันไป ตลอดระยะเวลาของการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อให้เห็นภาพรวม รวมถึงแนวทางรวมถึงสมมุติฐานชั่วคราวของงานวิจัย โดยการศึกษาครั้งนี้จะทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต ซึ่งมีแนวทางกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การจัดระเบียบข้อมูล (Data Organizing) เพื่อให้ข้อมูลเป็นระเบียบ พร้อมทั้งจะแสดง และนำเสนออย่างเป็นระบบได้ โดยการนำข้อมูลที่ได้จากข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและการสัมภาษณ์ ทั้งจากการจดบันทึก และจากการบันทึกเสียง มาถอดคำต่อคำ ให้อยู่ในรูปเอกสารที่เป็นระบบ ระเบียบ จัดลำดับเรียงข้อมูลการสัมภาษณ์ ตามวันเวลา และผู้ให้ข้อมูลเพื่อให้ง่ายแก่การตรวจทาน การวิเคราะห์ข้อมูล และสะดวกในการเรียกใช้ในภายหลัง

2. การให้รหัสข้อมูล และการแสดงข้อมูล (Coding & Data Display) โดยจะมีการอ่านข้อมูลที่จัดระเบียบเรียบร้อยแล้วอย่างละเอียด จากข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาซึ่งจะอยู่ในรูปของบทสัมภาษณ์ หรือรายละเอียดจากการบันทึกการสังเกต เช่น จากบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูล เมื่อผู้วิจัยพบข้อความที่แสดงถึงหลักธรรมพุทธศาสนา เช่น วิธีที่นำไปสู่การแก้ปัญหา ผู้วิจัยก็จะให้รหัสของข้อความนี้ว่า “ มรรค ” หรืออาจใช้รหัสย่อสามารถเข้าใจได้เมื่อกลับมาอ่านอีกครั้ง นอกจากนี้รหัสที่สร้างขึ้นจะประกอบไปด้วยรหัสย่อยๆลงอีก เช่น จากระหัสใหญ่ในเรื่องของมรรค ก็อาจแตกเป็นรหัสย่อย เช่น สัมมาอาชีวะ เมื่อมีการกล่าวถึงการทำมาหากินอย่างสุจริต เป็นต้น หลังจากนั้น จะทำการจัดสร้างข้อมูลในรูปแบบต่างๆ เช่น ตาราง กราฟ หรือแผนภูมิรูป ซึ่งจะช่วยให้การวิเคราะห์มีความเที่ยงตรงมากขึ้น และทำการเชื่อมโยงเนื้อหาความสัมพันธ์ของข้อมูล เพื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของข้อมูลในประเด็นที่ต้องการจะศึกษาด้วยเช่นกัน

3. การหาข้อสรุป การตีความและการยืนยัน (Conclusion, Interpretation and Verification) หลังจากผ่านการให้รหัสข้อมูลแล้ว โดยนำข้อมูลที่มีรหัสเดียวกันมาวิเคราะห์ ตีความ และแปลความหมาย โดยใช้แนวทางจากแนวคิดและทฤษฎีที่ได้กล่าวไว้ในบทที่ 2 มาวิเคราะห์และสรุปผล จากนั้นจะทำการตรวจสอบข้อสรุปเพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อสรุปนั้น

## 6. การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมจากภาคสนาม ควรจะได้รับการตรวจสอบความแม่นยำ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล ดังนี้

1. การตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งที่มาต่างๆ กัน คือ จากข้อมูลหลายแหล่ง (Data Triangulation) เมื่อวิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากกรณีศึกษาแล้ว ทำการตรวจสอบข้อมูลว่าสิ่งที่ได้มานั้น

ถูกต้องหรือไม่โดยการตรวจสอบจากแหล่งที่มาของหลายๆแห่ง เช่น จากผู้ที่มาปฏิบัติธรรมด้วยกัน หรือผู้ที่ปฏิบัติงานในวัดหรือสถานปฏิบัติธรรมที่ซึ่งกรณีศึกษาได้ร่วมปฏิบัติตามแนวทางพุทธศาสนา เพื่อนร่วมงาน บุคคลในครอบครัว หรือ เพื่อนสนิท เพื่อตรวจสอบว่าข้อมูลที่ได้มานั้น ถูกต้องตรงกันทุกแหล่งข้อมูลหรือไม่

2. การตรวจสอบข้อมูลจากการใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลมากกว่าหนึ่งวิธี (Methodological Triangulation) คือการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่างๆ กัน เพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน เช่น ใช้วิธีการสังเกตควบคู่กับวิธีการสัมภาษณ์

นอกจากนี้ เพื่อความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลโดยการได้ข้อมูลย้อนกลับจากผู้ให้ข้อมูล คือมีการตรวจสอบว่าข้อมูลที่ได้มาไม่มีความผิดพลาด โดยจบประเด็นคำถาม จะมีการสรุปให้ผู้ให้ข้อมูลได้ฟัง เพื่อตรวจสอบว่าถูกต้องหรือไม่ และ หลังจากการถอดคำสัมภาษณ์ จะมีการนำข้อมูลนั้นไปให้ผู้ให้ข้อมูลได้ตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง เพื่อยืนยันถึงความถูกต้องของข้อมูล ซึ่งกรณีที่มีความคลาดเคลื่อนจะได้ทำการแก้ไขข้อมูลให้ถูกต้องตรงกับที่ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ไว้

ในการสอบถามนั้นจะถามถึงข้อมูลในประเด็นเดียวกันกับผู้วิจัยอีกครั้งหนึ่งเพื่อนำข้อมูลมาตรวจสอบและยืนยันความเที่ยงตรงของข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยจะอ่านทบทวนข้อมูลที่ได้หลายๆ รอบ เพื่อนำมาวิเคราะห์และสรุปเนื้อหาอย่างเป็นระบบและบรรยายเนื้อหาได้ตามที่ปรากฏไว้ในข้อความในการพิจารณาเนื้อหา ผู้วิจัยจะไม่ใช้ความอคติหรือใช้ความรู้สึกของตนเองเข้าไปพัวพัน ไม่เน้นการตีความหรือความหมายที่ซ่อนอยู่เบื้องหลัง

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้นำข้อมูลต่าง ๆ ของแต่ละบุคคลมาวิเคราะห์ตามเนื้อหาเป็นรายบุคคล (Individual) ด้วยการวิเคราะห์เปรียบเทียบ (Analytic Comparison) พร้อมทั้งบรรยายเปรียบเทียบสิ่งที่มีความเหมือนกัน (Agreement) และเปรียบเทียบสิ่งที่มีความแตกต่างกันออกไป (Disagreement) สำหรับการศึกษารั้งนี้ได้อธิบายถึงสาเหตุและกระบวนการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ ตามความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก เพื่อไม่ให้เสียความหมายของข้อมูลและเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามความเป็นจริงโดยปราศจากอคติ ดังนั้นการอธิบายในการศึกษารั้งนี้จึงได้ยกคำพูด (Quotation) ของผู้ให้สัมภาษณ์เพื่อให้ผู้อ่านงานวิจัยนี้ได้เข้าใจถึงคำตอบและความรู้สึกของผู้ให้สัมภาษณ์อย่างชัดเจน

## 7. ปัญหาในการเก็บข้อมูล

เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษากับผู้ที่เคยประสบปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจซึ่งถือเป็นเรื่องที่มีความอ่อนไหวทางสังคมเป็นอย่างยิ่ง และการเก็บข้อมูลก็ไปเก็บในสถานปฏิบัติธรรม แม้ว่าจะพยายามเลือกมุมให้เป็นส่วนตัวอย่างที่สุด แต่เนื่องจากสถานที่ค่อนข้างมีพื้นที่จำกัด แม้ว่าจะเป็นเวลาหลังการปฏิบัติ และทางสถานปฏิบัติธรรมก็ได้ให้ผู้ปฏิบัติกลับบ้านไปแล้ว แต่ก็ยังมีผู้ปฏิบัติบางรายช่วยเก็บข้าวของ หรือช่วยงานเจ้าหน้าที่อยู่ ในขณะที่มีการให้สัมภาษณ์ จากการ

สังเกตจากการตอบบางคำถามทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกอึดอัด และเสียงที่จะตอบบางคำถาม ทำให้การสัมภาษณ์ไม่ราบรื่นนัก จำเป็นต้องนัดเพื่อทำการสัมภาษณ์นอกรอบในที่ที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวก และเป็นส่วนตัวเพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วน

## 8. การพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูล

เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาด้านเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นกับชีวิต ซึ่งอาจเป็นเรื่องเลวร้าย หรือเรื่องที่สร้างความอับอายให้แก่ผู้ให้ข้อมูล และอาจจะสร้างผลกระทบในด้านความเชื่อถือจากบุคคลอื่นๆ ซึ่งเป็นเรื่องที่ละเอียดลึกซึ้งและเปราะบาง ผู้วิจัยจะถามความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูลทุกท่านก่อน และผู้วิจัยจะมีการพิทักษ์สิทธิ์แก่ผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน

ก่อนการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลและขออนุญาตดำเนินการสัมภาษณ์ รวมถึงแจ้งการพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูลได้รับทราบ ในระหว่างการสัมภาษณ์ ก่อนการบันทึกเสียง หรือบันทึกภาพ จะมีการถามความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูลก่อนทุกครั้ง หากผู้วิจัยไม่สะดวกให้มีการบันทึกเสียงหรือบันทึกภาพ และภายหลังการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจะให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตรวจสอบสิ่งที่ผู้วิจัยบันทึกทุกเพื่อสร้างความสะดวกใจในการให้ข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูล โดยไม่มีการเปิดเผยข้อมูลที่ระบุถึงตัวบุคคล บุคคลอ้างอิง หรือสถานที่ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นรายชื่อและสถานที่ต่างๆ ที่ปรากฏทั้งหมดนี้ เป็นเพียงชื่อสมมติเท่านั้น



## บทที่ 4

### การนำเสนอผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาแบบรายกรณี การนำเสนอผลการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการดำเนินการภายหลังจากได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบแผนการวิจัย แล้วนำมาข้อมูลทั้งหมดวิเคราะห์และสังเคราะห์ ก่อนจะสร้างเป็นข้อสรุปผลการวิจัยในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอ ดังต่อไปนี้

1. บริบทของสถานที่ที่ใช้ในการศึกษา
2. ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูลหลักและการนำเสนอข้อมูลรายกรณี
3. สาเหตุที่เกี่ยวข้องในการเกิดปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ
4. กระบวนการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจโดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา
5. ผลที่ได้จากการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา มาแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ

#### 1. บริบทของสถานที่ที่ใช้ในการศึกษา

สถานที่ที่ผู้วิจัยเลือกทำการศึกษา เป็นสถานปฏิบัติธรรมในเขตกรุงเทพมหานคร สะดวกในการเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะ โดยทางสถานปฏิบัติธรรม จะจัดในวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ โดยเริ่มเข้าปฏิบัติในวันศุกร์ตอนเย็น และกลับในบ่ายวันอาทิตย์ ซึ่งสะดวกกับผู้ที่ทำงานประจำ หรือผู้ที่ต้องทำงานในวันจันทร์ถึงศุกร์ โดยการสมัครเข้าปฏิบัติธรรมที่นี่ มีความสะดวกและทันสมัย สามารถสมัครได้หลายช่องทาง ไม่ว่าจะเป็นโทรศัพท์, website, e-mail หรือ facebook ซึ่งช่องทางต่างๆ เหล่านี้สามารถเข้าถึงบุคคลได้แทบทุกวัย

แม้ว่าสถานที่แห่งนี้จะไม่ได้ใหญ่โต หากจะเทียบกับสถานปฏิบัติที่อื่นๆ อาจเรียกว่าได้เล็กไปด้วยซ้ำ ไม่มีบริเวณ หรือในส่วนที่เป็นสวน เป็นต้นไม่เลย เพราะอยู่ติดริมถนน แต่จากที่ได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมที่นี่ พบว่าส่วนใหญ่ที่เลือกมาเพราะมีการจัดปฏิบัติเป็นคอร์สสั้นๆ สามารถมาได้บ่อยๆ โดยไม่ต้องลางาน เข้ามาในวันศุกร์ตอนเย็น หรือหากจะมาหลังสองทุ่มของคืนวันศุกร์ก็ได้เพียงแคโทรมาบอกกับเจ้าหน้าที่ไว้ก่อน และที่สำคัญสถานปฏิบัติธรรมอยู่ในกรุงเทพ เดินทางสะดวก โดยผู้ที่มาปฏิบัติธรรมสามารถมาได้โดยเตรียมแค่ของใช้ส่วนตัวเท่านั้น ทางสถานปฏิบัติธรรมยังมีชุดขาวสำหรับปฏิบัติธรรมให้ผู้ที่มาปฏิบัติให้ยืมใส่ได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย โดยที่ไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ เลย ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมที่นี่ จะมีหลากหลายอาชีพ และหลากหลายช่วงอายุ ตั้งแต่เด็กนักเรียน นักศึกษา วัยทำงาน จนถึงผู้สูงอายุที่สามารถจะปฏิบัติได้ มีทั้งที่มากับครอบครัว เพื่อน และมาคนเดียวก็มี

การปฏิบัติของที่นี่จะยึดแนวปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 (คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม) ตามแนวทางของหลวงพ่ोजรัญฐิตธมฺโม โดยพระอาจารย์ที่มาสอนปฏิบัติธรรม จะเป็นพระอาจารย์จากวัดสาขาของวัดอัมพวัน มาสอนวิธีฝึกปฏิบัติให้ การปฏิบัติธรรมจะมีทั้งการทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น เดินจงกรม นั่งสมาธิ โดยจะมีพิธีรับศีลตั้งแต่เวลาประมาณ 19.30 ของวันศุกร์ โดยในวันนี้จะยังไม่มี การปฏิบัติอะไรมากมาย จะเป็นการรับศีลและฟังธรรมจากพระอาจารย์เท่านั้น เวลาประมาณ 3 หุ่ - 4 หุ่ ก็จะให้พักผ่อน โดยการปฏิบัติจริง จะเริ่มในเช้าตรู่ของวันเสาร์ ตั้งเวลา 4.00 น. เป็นต้นไป

## 2. ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูลหลักและการนำเสนอข้อมูลรายการณี

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาในรูปแบบการศึกษาแบบรายการณี เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลหลักที่สามารถตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย มีความจำเพาะเจาะจงโดยเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ซึ่งแตกต่างกันไป ทั้งภูมิหลัง ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว สังคม การเลี้ยงดู การผูกพันกับพุทธศาสนา และการใช้ชีวิต และการศึกษาเพื่อให้ทราบถึงสาเหตุและกระบวนการแก้ไขปัญหาที่ต้องอาศัยความเข้าใจต่อผู้ให้ข้อมูลในแต่ละคนและสร้างความเชื่อมโยงเพื่อให้เข้าถึงวัตถุประสงค์ต่างๆ ทางการศึกษาเหล่านี้ จึงต้องอาศัยการศึกษาตามแนวทางของชาติพันธุ์วรรณา (Ethnography) เพื่อการศึกษาถึงความเป็นไปของแต่ละช่วงชีวิต สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา รวมถึงศึกษาถึงสภาพแวดล้อมที่เป็นปรากฏการณ์ในแบบองค์รวม เพื่อสร้างความเข้าใจในตัวผู้ให้ข้อมูลและเรื่องราวต่างๆ ที่เป็นสาเหตุและเงื่อนไขสำคัญของกระบวนการแก้ไขปัญหา สำหรับการศึกษานี้ได้ศึกษาในผู้ให้ข้อมูลจำนวน 6 คน ซึ่งเป็นผู้ที่เคยประสบปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ เช่นปัญหาการเงิน เป็นหนี้ธนาคาร ปัญหานี้บ้ตรเครดิต ซึ่งเป็นปัญหาที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกๆ ปี รวมถึงหนี้ออกระบบ โดยที่ปัจจุบันทั้ง 6 คนสามารถผ่านกระบวนการแก้ปัญหานั้นมาแล้ว

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ บุคคลที่เคยประสบปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ จำนวน 6 ราย เนื่องจากสาเหตุแตกต่างกันไป และปัจจุบันสามารถใช้หลักกรรมทางพุทธศาสนา มาแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้แล้ว ภูมิหลังและประวัติของผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 6 ราย ดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ลำดับ	ชื่อสมมุติ	เพศ	อายุ	ศาสนา	แหล่งที่มาของ หนี้สิน	ยอดหนี้	เวลาชำระหนี้	ยอดหนี้คงเหลือ	ระยะเวลา ปฏิบัติธรรม
1	เอก	ชาย	46	พุทธ	- บัตรเครดิต - ยืมเพื่อน	มากกว่า 1 ล้าน บาท	ประมาณ 3-4 ปี	ชำระหนี้หมดแล้ว	มากกว่า 10 ปี
2	อ๋ม	หญิง	33	พุทธ	- บัตรเครดิต - บัตรกดเงินสด	มากกว่า 4 แสน บาท	ประมาณ 3-4 ปี	ประมาณ 1 แสน บาท	ประมาณ 3 ปี
3	ออย	หญิง	37	พุทธ	- บัตรเครดิต - บัตรกดเงินสด - สินเชื่อส่วนบุคคล	มากกว่า 5 แสน บาท	ประมาณ 2 ปี	ประมาณ 2 แสน บาท	ประมาณ 2 ปี
4	อิน	ชาย	29	พุทธ	- หนี้จากการพนัน บอล	ประมาณ 1 แสน บาท	ประมาณ 1 ปี	ชำระหนี้หมดแล้ว	ประมาณ 2 ปี
5	อู่ย	ชาย	49	พุทธ	- สินเชื่อธุรกิจ - บัตรเครดิต	ประมาณ 1 ล้าน บาท	ประมาณ 1 ปี	ชำระหนี้หมดแล้ว	ประมาณ 5 ปี
6	ออม	หญิง	35	พุทธ	- สินเชื่อธุรกิจ - สินเชื่อบ้าน - สินเชื่อรถ	มากกว่า 2 ล้าน บาท	ประมาณ 1 ปี	ชำระหนี้หมดแล้ว	มากกว่า 10 ปี

ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ที่เคยประสบปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจจำนวน 6 ราย ขณะที่ผู้ให้ข้อมูลประสกับปัญหามีอายุระหว่าง 20-44 ปี ขณะที่สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักมีอายุ 29-49 ปี เป็นเพศหญิง 3 ราย และเพศชาย 3 ราย ครอบครัวของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 6 ราย นับถือศาสนาพุทธ โดยที่ผู้ให้ข้อมูลเกือบทั้งหมด เริ่มมีหนี้สินหลังจากที่เริ่มทำงานแล้ว มีเพียงแค่หนึ่งรายที่เริ่มมีหนี้สินตั้งแต่ตอนเรียนหนังสือในระดับปริญญาตรี จำนวนหนี้สินตั้งแต่ประมาณหนึ่งแสนบาท จนถึงมากกว่าสองล้านบาท โดยเป็นหนี้ในระบบที่เกิดจากบัตรเครดิต บัตรกดเงินสด สินเชื่อธนาคาร จำนวน 4 ราย เป็นหนี้ทั้งจากบัตรเครดิต และหนี้นอกระบบรวมกัน จำนวน 1 ราย และอีก 1 รายเป็นหนี้จากการพนัน โดยเวลาที่ใช้ในการชำระหนี้ตั้งแต่ 1 ปี - 4 ปี มีที่ชำระหนี้หมดแล้ว จำนวน 4 ราย และอีก 2 รายยังคงชำระหนี้อยู่ โดยเป็นการตกลงกับธนาคารเพื่อปรับปรุงโครงสร้างหนี้ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถจัดการรายได้และผ่อนได้โดยไม่กระทบกับค่าใช้จ่ายอื่นๆ ส่วนประวัติของผู้ให้ข้อมูลหลักที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์จำนวน 6 ราย มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

## 2.1 กรณีศึกษาที่ 1: เอก

### ประวัติและข้อมูลทั่วไป

ปัจจุบันเอกอายุ 46 ปี ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว โดยเป็นธุรกิจทางด้าน e-commerce ไม่ว่าจะเป็นขายของออนไลน์ รับเขียนโปรแกรม หรือ website และเป็นอาจารย์พิเศษทางด้านการตลาดในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เมื่อสิบกว่าปีก่อนเคยเป็นหนี้นอกระบบ และหนี้บัตรเครดิตเกือบหนึ่งล้านบาทจากการร่วมหุ้นทำธุรกิจกับเพื่อน

เอกมาปฏิบัติธรรมที่นี้หลายครั้งจนนับไม่ถ้วน ถือว่าเป็นคนแรกๆ ตั้งแต่เปิดสถานปฏิบัติธรรมที่นี้ก็ได้ เหตุสำคัญที่มาเพราะเป็นสติปัฏฐาน 4 ตามที่เอกได้เคยปฏิบัติมา และด้วยความเอกมีครอบครัวแล้ว การจะออกไปปฏิบัติธรรมที่ต่างจังหวัดเลยดูไม่สะดวกนัก เอกเลยเลือกมาที่นี้ เพราะใช้เวลาแค่ช่วงเสาร์-อาทิตย์ ซึ่งเป็นวันหยุดของ และบางสัปดาห์ก็พาครอบครัวมาปฏิบัติด้วย

ย้อนไปเมื่อสมัยเด็ก เอกโตมาในครอบครัวของคนจีน ครอบครัวของเอกได้เชื่อว่นับถือศาสนาพุทธ แต่เอกเล่าว่า ตั้งแต่เอกจำความได้ครอบครัวก็ไม่เคยไปไหว้พระ ทำบุญ หรือประกอบพิธีทางศาสนาในวัดที่เป็นแบบไทยเลย จะมีแต่ไหว้เทพเจ้าตามศาลเจ้าเท่านั้น เอกไม่เคยสวดมนต์ ไม่เคยตักบาตร ไม่เคยเข้าร่วมพิธีทางพุทธศาสนาในวันสำคัญต่างๆ เลย แต่พอได้เข้าโรงเรียน เอกเริ่มได้สวดมนต์ ตักบาตร รวมถึงได้เข้าร่วมพิธีทางศาสนาในวันสำคัญทางศาสนาอีกด้วย

พ่อและแม่ของเอกทำอาชีพค้าขาย ครอบครัวของเอกมีฐานะปานกลาง แต่เอกก็ต้องทำงานช่วยที่บ้านตั้งแต่ยังเด็กเพราะเป็นลูกชายคนโต จนถึงช่วงเวลาที่เอกเป็นวัยรุ่นเป็นช่วงที่กิจการค้าขายของที่ครอบครัวไม่ค่อยดี พ่อแม่ไม่สามารถส่งเสียให้ลูกๆ เรียนหนังสือพร้อมๆ กันได้ ทำให้เอกต้องหาอาชีพเสริมเพื่อส่งตัวเองเรียนและช่วยค่าขนมของน้องๆ พอเอกเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จึงตัดสินใจที่จะหยุดเรียนหนังสือ เพื่อออกมาทำงานหาเลี้ยงตัวเอง และเลี้ยงน้องที่กำลังเรียนหนังสืออยู่

“ตอนนั้นถ้าจะเรียนต่อก็ไม่มีเงิน ลำพังแค่รับจ้างเค้าก็แค่พอกินเท่านั้น ให้ต่อมหาวิทยาลัยต้องใช้เงินเยอะ เลยคิดว่าออกมาทำงานจริงจังเลยดีกว่า ในใจก็แอบเสียใจนะ เพราะอยากเรียนสูงๆ แต่ก็พยายามปลอบใจตัวเองว่ามีตั้งค์แล้วค่อยกลับไปเรียนก็ได้ มันคงมีแค่ทางเลือกนี้ทางเลือกเดียวแล้ว ตอนนั้น”

เอกพูดถึงตัวเองเมื่อตอนจบ ม.6 แล้วที่บ้านไม่มีเงินส่งให้เรียน ทำให้ต้องตัดสินใจออกมาทำงาน

เอกเป็นคนขยัน และชอบหาความรู้ใหม่ๆ มีความรู้รอบตัวเยอะ แม้ว่าจะจบแค่ ม.6 แต่ก็สามารถได้งานตำแหน่งดี ๆ ในบริษัทที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง เอกเป็นคนตั้งใจทำงาน เจ้านายให้ทำอะไรเอกก็ทำหมด สามารถเลี้ยงตัวและช่วยแบ่งเบาภาระพ่อแม่ได้ด้วย เอกเป็นคนประหยัด และไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย เงินที่เหลือจากใช้จ่ายและซื้อของที่จำเป็น เอกก็จะเก็บออมไว้ เอกทำงานบริษัทอยู่สองปีเต็ม ก็กลับมาเรียนหนังสือต่อ โดยที่ระหว่างเรียนก็ยังทำงานพิเศษไปด้วย

เมื่อเอกเรียนจบปริญญาตรี ก็ออกมาทำงานบริษัทเหมือนเพื่อนร่วมรุ่นทั่วไป จนกระทั่งช่วงเวลาที่การใช้อินเทอร์เน็ตเริ่มแพร่หลายมากขึ้น ถือเป็นเวลาที่เปลี่ยนแปลงชีวิตเอกไปเลย เอกซึ่งเรียนและมีพื้นฐานของการเขียนโปรแกรมอยู่แล้ว เลยเริ่มรับงานอิสระด้วย เป็นพวกเขียนโปรแกรม และรับทำ website ตอนนั้นถือว่าเป็นคนแรก ๆ ที่เริ่มรับงานทางด้านนี้ ทำให้เอกมีรายได้มากขึ้นจากเดิมมากมาย

“ในสมัยนั้นนี่ ถ้าเปิดร้านหรือเปิดบริษัท แล้วอยากให้ดูดี มันต้องมี website เป็นของตัวเองนะ แต่สมัยนั้นรูปแบบนี้มันยังยากนะ คนทำเป็นน้อย เราที่ทำได้ เลยสบาย รายได้ดีมาก นี่เป็นเรื่องแรกๆ เลยมั้งที่ทำให้เราเป็นคนคิดใหญ่”

ตอนนั้นการทำเว็บไซต์ถือเป็นเรื่องใหม่มาก และมีคนทำได้ไม่มาก ถ้ามีก็จะเป็นบริษัทใหญ่ ๆ ไปเลยซึ่งนั่นราคาก็จะสูง แต่เอกเอาข้อจำกัดตรงนี้มารับงาน ทำความต้องการของลูกค้า คอยกันตามงบประมาณของลูกค้า และจากผลงานที่ทำออกมาได้ถูกใจลูกค้า เริ่มมีการบอกปากต่อปาก ทำให้มีลูกค้ามาจ้างทำงานมากขึ้น เริ่มที่ทำคนเดียวไม่ไหว รวมถึงในใจฝันที่อยากจะมีส่วนร่วมตัวอยู่แล้ว ทำให้เอกตั้งเป็นบริษัทเล็กๆ ของตัวเองขึ้นมา เริ่มหาออฟฟิศเล็กๆ หาทีมมาทำงาน โดยที่ตัวของเอกเองก็ยังคงทำงานประจำไปด้วย

## สาเหตุของปัญหา

### ธุรกิจที่หลากหลาย

เริ่มจากการคุยเล่นๆ กันกับเพื่อนในร้านอาหาร ด้วยตอนนั้นเอกกับเพื่อนๆ กำลังอยู่ในช่วงวัยที่สร้างเนื้อสร้างตัว ยังหนุ่ม มีความฝัน ยังไม่มีครอบครัว ยังไม่มีภาระ ตัดสินใจเร็ว เอก

เลยตัดสินใจร่วมลงทุนกับเพื่อนสนิทอีก 2 คน เอาเอาเงินที่ตัวเองเก็บมาจากการทำงานมาลงทุน โดยวางแผนที่จะธุรกิจร้านอาหาร และคุยกันว่าจะทำที่จังหวัดหนึ่งทางภาคใต้ เพราะเพื่อนคนหนึ่งมีภูมิลำเนาอยู่ที่นั่น และจังหวัดนี้ก็เป็นเมืองท่องเที่ยว ทุกคนมองว่าน่าจะทำได้ไม่ยาก โดยที่เอกและเพื่อนอีกคนหนึ่งยังทำงานประจำอยู่ในกรุงเทพฯ ช่วงแรกๆ เอกก็ไปดูกิจการค่อนข้างบ่อยเพราะเป็นช่วงเริ่มต้น แทบจะไปทุกเสาร์-อาทิตย์ ช่วยกันโปรโมททำให้ร้านเป็นที่รู้จัก พยายามคิดวิธีให้มีลูกค้าทั้งแบบลูกค้าประจำรวมถึงนักท่องเที่ยว จากที่ไม่มีคนรู้จัก ก็เริ่มมีคนรู้จักมากขึ้น เอกพยายามคิดวิธีให้ได้ลูกค้าใหม่ๆ เพิ่มขึ้นตลอดเวลา พอกิจการเริ่มลงตัว ร้านเป็นที่รู้จักและมีลูกค้าประจำนานๆ ถึงจะไปดูแลกิจการบ้าง มีเพียงเพื่อนที่มีบ้านอยู่ที่นั่นคนเดียวที่คอยดูแลแบบประจำ แต่นั่นก็ดูเหมือนจะไม่มีปัญหา เพราะมีการติดต่อกันอยู่ตลอดเวลา ทุกอย่างก็ดำเนินไปด้วยดี ธุรกิจร้านอาหารได้กำไรอย่างต่อเนื่อง มีลูกค้าเข้าร้านมากขึ้นเรื่อย จนสามารถขยายกิจการให้ใหญ่ขึ้นได้ โดยใช้เวลาเพียงไม่นาน

เอกเล่าว่า พอกิจการแรกคือร้านอาหารที่เปิดขึ้นมา เริ่มลงตัวและมีกำไรเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่อง ก็เริ่มคุยกันกับเพื่อนๆ อีก เริ่มวางแผนขยายกิจการให้หลากหลายมากขึ้น มีเพื่อนกลุ่มใหม่ๆ มาชวนเปิดกิจการต่างๆ มากขึ้น เริ่มคิดธุรกิจใหม่ๆ ขึ้นมา โดยตอนนั้นเริ่มคิดถึงร้านที่เป็นพวกร้านบาร์เบียร์ เพราะเอกคิดว่ายังไม่มีร้านที่ใหญ่พอที่จะรองรับนักท่องเที่ยวจำนวนมากๆ พอคิดได้แบบนี้ก็เริ่มหาที่ทาง หาเพื่อนร่วมหุ้นใหม่ๆ ที่พร้อมทางด้านการเงินและมีแนวความคิดไปในทางเดียวกัน ทำการตลาด จนทุกอย่างประสบความสำเร็จ เป็นไปได้ด้วยดี ร้านของเอกมีลูกค้าเข้ามา เป็นที่รู้จัก ร้านทำกำไรให้เอกมากมาย

“เอาเงินไปลงทุนหลายอย่าง พอตัวนี้ประสบความสำเร็จ ก็เอาเงินที่ประสบความสำเร็จไปเปิดตัวนั้นอีก ตัวโน้นอีก เพราะมันใจว่าเราทำได้แล้ว เหมือนกับคนเปิดทำธุรกิจสองสามอย่างแล้วมัน success อย่างเนี้ย คราวนี้ก็เปิดเรื่อยเลย มีโอกาสเจอใครคุยเรื่องหนอย เปิดๆ ๑ ๑”

### **หลงผลิตเพลินกับความสำเร็จ**

กิจการของเอกประสบความสำเร็จแบบที่เอกเองก็ไม่ได้คาดคิดถึงความสำเร็จในขั้นนั้น การมีรายได้เข้ามาเยอะ แต่ในช่วงที่เริ่มลงทุนไปไม่นาน นั้นทำให้เอกเริ่มเป็นคนใช้เงินเยอะ ใช้ชีวิตแบบสุขสบาย อยากได้อะไรก็ซื้อ อยากไปเที่ยวไหนก็ไป เพราะมีรายได้เข้ามาเยอะ จากที่เคยเป็นคนประหยัด ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น กลายเป็นคนที่ใช้เงินแบบตามใจตัวเอง ฟุ่มเฟือย ที่หนักคือเริ่มเที่ยวกลางคืน เริ่มใช้เงินโดยไม่คิด แม้ว่าทางบ้านจะเตือนเรื่องการใช้จ่าย แต่เอกก็ไม่ยอมฟัง โดยมีข้ออ้างว่าไปดู ไปเปิดหูเปิดตา การจะทำธุรกิจด้านนี้ก็ต้องดูร้านอื่นๆ ที่มีลูกค้าเข้าเยอะ เพื่อเอามาปรับใช้กับร้านของตนเองด้วย โดยไม่ได้มีการจัดระเบียบการเงินเพื่อหมุนเวียนในกิจการที่มีอยู่

“ธรรมดาเหมือนกับคนประสบความสำเร็จ หามาได้เยอะ ใช้จ่ายเยอะ ใช้แบบตามใจตัวเอง ใช้เงินคืนหนึ่งเป็นหมื่น ไปกับเพื่อนไปกับอะไรอย่างนี้”

ในส่วนของการทำธุรกิจ เอกมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงมาก เพราะไม่ว่าจะทำอะไรก็ประสบความสำเร็จไปทุกอย่าง เลยทำให้เอกเริ่มลงทุนโดยที่ไม่ได้ศึกษาให้ดี แค่มองถึงผลกำไรที่จะได้ เวลาใครมาชวนร่วมทำธุรกิจด้วยกัน เอกไม่ได้มองถึงความเป็นไปได้หรือความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับธุรกิจเลย แค่มองผลประโยชน์ที่จะได้รับ ว่าคุ้มค่ากับการลงทุนหรือไม่แค่นั้น เอกไม่ได้มองว่าตัวเอกมีศักยภาพด้านอื่นๆ ที่เหมาะจะเปิดธุรกิจด้านนั้นๆ หรือไม่ เพราะตอนนั้นเอกเต็มไปด้วยความมั่นใจในตัวเอง เลยทำให้เอกมีกิจการเล็กๆ น้อยเพิ่มขึ้นอีกเยอะ จะเป็นแนวร้านค้าเล็กๆ หรือร้านอาหารเล็กๆ เพื่อให้ได้ลูกค้ากลุ่มใหม่

### สิ่งที่ไม่คาดคิด

“พอเจอวิกฤตอย่างเช่น ตอนช่วง 911 พอลูกค้าไม่เข้ามาอย่างนี้ เราต้องจ่ายค่าเช่าเป็นรายปี ปีละล้านอย่างนี้ คราวนี้ธุรกิจหลักเริ่มอยู่ไม่ได้ พอมีธุรกิจอย่างอื่นด้วยที่กรุงเทพ พอดึงเอาเงินไป เอาไปใช้อย่าง ใช้อย่างอื่นก็ไม่ได้เงินกลับ เงินก็ไม่กลับเข้าสู่ระบบ เงินก็ไม่กลับเข้าสู่ธุรกิจหลัก ดึงเงินออกมาใช้อย่างเดียว ธุรกิจหลักขาดสภาพคล่อง เจอเศรษฐกิจไม่ดีปี๊บ ธุรกิจหลักขาดสภาพคล่องเลยก็เลยลำบาก”

เหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดคิดก็เกิดขึ้น ช่วงปี พ.ศ. 2544-2545 ช่วงนั้นมีเหตุการณ์ 911 และโรคซาร์สระบาด ทำให้มีผลกระทบต่อเศรษฐกิจไปทั่วโลก รวมถึงเศรษฐกิจในประเทศไทยด้วย ทำให้กิจการท่องเที่ยวของเอกเริ่มมีปัญหารายได้เริ่มหดหาย ร้านอาหาร บาร์เบีย ธุรกิจท่องเที่ยวเริ่มมีลูกค้าน้อยลง แต่รายจ่ายต่างๆ ยังคงอยู่ จนกระทั่งวันหนึ่งเมื่อกิจการเริ่มขาดสภาพคล่อง รวมกับเอกที่ต้องงานประจำอยู่ที่กรุงเทพ ไม่สามารถลงมาดูแลงานได้เต็มที่ กิจการต่างๆ ของเอกเริ่มไปไม่ไหว และขาดทุนลงเรื่อยๆ เอกไม่สามารถแบกรับภาระได้ ต้องเอาเงินที่ได้จากบริษัทส่วนตัวของเอกเอง เพื่อมาช่วยพยุงธุรกิจไว้ก่อน แต่ก็ยังไม่เพียงพอ เอกเริ่มกดเงินจากบัตรเครดิตมาหมุนกิจการ หลังๆ มาเมื่อวงเงินในบัตรเต็มหมด ก็เริ่มขอยืมจากเพื่อนบ้าง แต่เงินที่ได้มาก็ไม่พอต่อค่าใช้จ่ายในกิจการทั้งหมดอยู่ดี เพราะยิ่งนานวันกิจการต่างๆ ที่เปิดขึ้นก็ขาดทุนขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เอกมีภาวะเครียดและเป็นทุกข์ งานประจำที่เอกทำอยู่ก็กระทบไปด้วย เพราะเอกมัวแต่กังวลกับกิจการที่ขาดทุน แต่ตัวเอกเองก็ไม่สามารถที่จะลงงานเพื่อที่จะไปดูแลด้วยตัวเองได้บ่อยๆ ทำให้ตอนนั้นทุกอย่างมันแย่ไปหมด หัวหนาก็มองไม่ดี ส่วนกิจการที่บริษัทรับทำเว็บของเอกเองก็ขาดสภาพคล่องไปด้วย จากการที่เอกเอาเงินไปช่วยกิจการที่ต่างจังหวัด เอกพยายามทำทุกวิถีทางที่จะให้ธุรกิจมีรายได้กลับมาเลี้ยงตัวมันเองได้แต่ก็ไม่เป็นผล

## กระบวนการแก้ปัญหา

### หาที่ปรึกษา

เอกเล่าให้ฟังว่า ตอนนั้นที่เจอปัญหา ไม่มีใครช่วยเอกได้เลย เอกพยายามจะหาเพื่อนที่พอจะมีความรู้ทางด้านธุรกิจ เพียงหวังว่าจะช่วยทำให้กิจการของเอกดีขึ้น แต่ก็ไม่มีใครที่สามารถแก้ปัญหาของเอกได้เลย จนกระทั่งเอกได้เจอกับเพื่อนรุ่นพี่คนหนึ่ง เพื่อนคนนี้เป็นคนเก่ง มีความรู้ได้คุยได้พูดจากัน เอกคิดว่าเพื่อนคนนี้น่าจะให้คำปรึกษาทางธุรกิจได้ แค่ว่าได้แนะนำอะไรหลายๆ อย่างทางด้านธุรกิจ เอกก็พยายามคิด ทบทวนถึงสิ่งที่ผิดพลาด แล้วเพื่อนของเอกก็ได้ให้หนังสือธรรมะมาอ่าน เพราะรู้ว่าเอกเป็นพวกไม่เชื่ออะไรใครงายๆ ทุกอย่างต้องลองพิสูจน์ ต้องทำเองตลอด แค่ว่าให้หนังสือเอกมาอ่าน

“เค้า (เพื่อนของเอก) ยื่นหนังสือธรรมะมาให้ผมเล่มหนึ่ง ในนั้นมีคำว่า “ตายก่อนตาย” มันเปลี่ยนชีวิตเลยนะ”

ซึ่งในตอนนั้นเอกก็เครียด ไม่มีจิตใจที่จะมาอ่านธรรมะ แต่เพื่อนก็ขอร้องว่าให้ลองดู เอกเลยอ่าน พอได้อ่านแล้วไปสะดุดคำว่า “ตายก่อนตาย” มันก็ทำให้คิดว่า ตอนนีตัวเราเองก็ทุกข์มาก อยู่แล้ว ก็ไม่ต่างอะไรกับตายทั้งเป็น แล้วทำไมพุทธศาสนาถึงได้สอนให้ตายก่อนตาย ทำให้เอกเริ่มสนใจในธรรมะ เอกหาหนังสือธรรมะมาอ่านเพิ่มขึ้น แม้ว่าเอกยังคงวิตกกังวลกับเรื่องกิจการ แต่หนังสือธรรมะก็ทำให้สภาพจิตใจเอกดีขึ้นมาบ้าง การที่เอกได้อ่านหนังสือธรรมะหลายๆ เข้า ทำให้เอกเริ่มสนใจการปฏิบัติขึ้นมาบ้าง แต่ก็ไม่เคยคิดจะไปด้วยตัวเอง จนกระทั่งเพื่อนคนนี้ได้ชวนเอกให้ไปปฏิบัติธรรมด้วยกัน เอกเลยได้ลองไปปฏิบัติธรรมครั้งแรก ซึ่งเป็นคอร์สยาว 7 วัน

เอกเล่าว่า การไปครั้งนี้เอกทั้งได้ฟังธรรม ทั้งได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ว่าจะนั่งสมาธิ เดินจงกรม แม้ว่าช่วงวันแรกๆ เอกจะฟุ้งซ่านค่อนข้างมาก เพราะยังกังวลเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น แต่พอได้ฟังคำสอน เอกลองพยายามตั้งใจ ตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง พยายามสงบจิตใจ ทำให้หัวใจให้ว่าง ทำให้เอกได้มุมมองเกี่ยวกับปัญหาและความทุกข์ที่เกิดขึ้นต่างไปจากเดิม นั่นทำให้เมื่อเอกอยากกลับมา ก็มีการฝึกปฏิบัติด้วยตัวเองอย่างต่อเนื่อง

### มองหาข้อผิดพลาด

จากเดิมมุมมองของเอกเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น เอกมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นมาจากสาเหตุภายนอกที่ไม่สามารถควบคุมได้ คือมาจากเหตุการณ์โรคซาร์ส เหตุการณ์ 911 ทำให้มีผลกระทบไปทั่วโลก ส่งผลให้เศรษฐกิจที่ไม่ดี เอกมองว่ามันเป็นปัญหาระดับโลกและคนทำธุรกิจเล็กๆ อย่างเอก ไม่มีทางที่จะป้องกันได้เลย เป็นผลให้ธุรกิจของเอกมีผลกระทบไปด้วย แต่เมื่อเอกได้ลองคิดพิจารณาดูใหม่ มองตัวเอง ไม่มองเพียงปัจจัยภายนอกเพียงอย่างเดียว กลับมาคิดอย่างจริงจัง ทำให้เริ่มมองเห็นว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นจริงๆ แล้วนั้น สาเหตุหลักของมันจริงๆ เกิดจากตัวของเอกเองที่มีข้อผิดพลาดมากมาย ทั้งที่ไม่มีความรู้และความถนัดทางด้านธุรกิจที่ทำ ไม่ว่าจะเป็นร้านอาหาร บาร์



เบียร์ บริษัททัวร์ ไม่มีเวลาดูแลยาเต็มที่ ไม่ได้มีความชอบ ไม่ได้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับธุรกิจที่ทำ ที่ลงทุนไปเพียงเพราะความโลภที่อยากได้เงินเยอะๆ และไม่มีคามระมัดระวังในการใช้เงิน ได้มาก็ไม่มีการเก็บสำรองไว้ ใช้เงินโดยไม่คิด ไม่ประหยัด ทำให้เมื่อถึงเวลาที่ธุรกิจประสบกับปัญหา จากที่เคยทำเงินได้มากมาย ไม่มองถึงอนาคต แต่เมื่อถึงคราวจำเป็นกลับไม่มีทุนสำรองเก็บไว้เลย

“ตอนนั้นมันใจในตัวเองสูงมาก เวลาทำธุรกิจเนี่ยจึงไม่กลัวอะไร ไม่กลัวเพราะเรายึดมั่นว่า เราจะต้องประสบความสำเร็จ เราจะต้องรวย เรามีความมั่นใจ เราเก่ง เราก็คะยัดตรงนี้ไว้แน่นอน ทำให้มองไม่เห็นตัวเอง ข้อผิดพลาดหลายๆ อย่าง จริงๆ เราก็คะไปโทษคนอื่น ไปโทษว่า เฮ้ย ยุคฟองสบู่ เฮ้ย ตอนนี้มีโรคซาร์ส ตอนนี้มีเหตุการ์ณ 911 ตอนนี้มีมันมีนั่นนี่ แต่เราไม่ได้มองว่าเอ๊ะ เราเนี่ยยกการทำงานไม่ได้รู้จักตัวเองจริงๆ ตั้งสิบปี มันก็เลยลำบาก มันได้มามันก็เลยเสียไป”

### **ยอมรับความเป็นจริง มุ่งมั่นแก้ปัญหา**

หลังจากคิดอยู่หลายรอบว่าจะทำอย่างไรกับปัญหาที่เกิดขึ้น จากการคำนวณค่าใช้จ่ายขั้นต่ำในตอนนั้น แต่ค่าเช่าที่ของธุรกิจที่เปิดทั้งหมด ก็ตกปีละล้านเข้าไปแล้ว แล้วตอนนั้นเองเองก็ไม่มีเงินหมุนอีกต่อไป แม้ว่าเอกจะมองว่า ถึงแม้จะรู้สึกเสียตายนมาก เพราะที่ตรงนี้อาจจะกลับมาทำเงินได้อีกครั้ง รู้แต่เอกก็รู้ว่ากิจการคงจะไปไม่ไหว ถ้าฝืนยื้อไว้อาจจะเจ็บตัวหนักมากกว่านี้ เลยตัดสินใจกับเพื่อนว่าจะปิดกิจการลง

ในระหว่างนั้น เอกเริ่มเข้าใจเหตุและผลของปัญหาที่เกิดขึ้นและทำใจยอมรับกับมันให้ได้ เมื่อเอกคิดว่าไม่สามารถที่จะรักษากิจการทั้งหมดเอาไว้ได้ เลยตัดสินใจขายกิจการบางส่วนออกไปเพื่อเอาเงินมาหมุนในกิจการที่ยังเหลืออยู่ แต่กิจการก็ยังขาดทุนอยู่ดี จนสุดท้ายเอกต้องขายกิจการหมดทุกอย่าง เพราะธุรกิจก็ไม่มีวีแววที่จะกลับมาทำกำไรได้และหนี้สินเริ่มเยอะมากขึ้น หลังจากที่เอกขายกิจการที่ร่วมลงทุนกับเพื่อนไปหมดทุกอย่างแล้ว แต่ละคนก็เหลือหนี้สินอยู่อีกประมาณล้านกว่าบาท

“คือพอเราปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเนี่ย เราจะอยู่กับปัจจุบัน พออยู่กับปัจจุบันเนี่ย เราจะมองเห็นตัวเองชัดเจน เพราะฉะนั้น เราจะรู้ว่าสิ่งใดที่เราถนัด สิ่งใดที่เราทำได้ สิ่งใดที่มันเหมาะกับเหตุการณ์ปัจจุบัน ณ ตอนนั้น มันจะไม่ใช่เรื่องว่าจะทำอะไรมันถึงจะดี ทำอะไรมันถึงจะรวย”

เอกตั้งใจกลับมาทำงานบริษัท และดูกิจการที่ยังเหลืออยู่ของเอกเพียงชิ้นเดียว นั่นคือธุรกิจรับทำเว็บไซต์ แม้ว่าจะขาดสภาพคล่องไปบ้าง เนื่องจากเอากำไรในส่วนนี้ไปใช้จ่ายในธุรกิจที่ทำร่วมกับเพื่อน แต่ก็ยังพออยู่ได้ เอกเลยทำการปรับปรุงโครงสร้างของบริษัทตัวเองใหม่ จำกัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น จัดการเรื่องพนักงาน ให้มีพอเหมาะ ตำแหน่งไหนควรมีพนักงานประจำ หรือตำแหน่งไหนควรมีจ้างเป็น freelance ทำให้เอกได้กำไรเพิ่มขึ้น

เอกเริ่มจัดการเรื่องการใช้หนี้ โดยหนี้ที่ยืมมาจากเพื่อนก็มีการทำสัญญาอย่างถูกต้อง โดยในช่วงแรกเอกจะจ่ายเงินคืนให้หนี้ในส่วนนี้ไม่มาก ได้คุยให้เพื่อนเข้าใจว่าเอกมีหนี้สินอีกมาก เพื่อนก็เข้าใจและคิดดอกเบี้ยเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่ปัญหาใหญ่คือให้บัตรเครดิต ที่มีจำนวนมาก และดอกเบี้ยบัตรเครดิตก็สูง ทำให้เอกต้องทำเรื่องไกลเกลี่ยกับธนาคารเจ้าของบัตร เพื่อขอจ่ายเป็นงวดๆ ตามที่ตกลง

เอกกลับมามีวินัยเรื่องการใช้เงินมากขึ้น แม้ว่าเอกเองจะบอกว่าตัวเองจะเป็นคนที่ไม่ค่อยมีความละเอียดรอบคอบมากนัก แต่ก็พยายามทำบัญชีทำรายรับรายจ่ายทั้งของตัวเอง และของบริษัทด้วยตนเอง โดยจะใช้จ่ายจากเงินเดือนที่ได้ประจำเท่านั้น และมีการแบ่งอย่างส่วนเงินอย่างชัดเจน ไม่เอาเงินไปใช้นอกกลุ่มนอกทาง หรือเอาเงินไปซื้อของที่ไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้าอย่างเด็ดขาด เอกเลิกเที่ยวกลางคืน เงินที่ได้จากบริษัทของตัวเองส่วนหนึ่งจะเก็บไว้เป็นทุนหมุนเวียน และอีกส่วนก็นำมาใช้หนี้

### ผลที่ได้จากการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาแก้ไขปัญหา

จากการที่ได้ปฏิบัติธรรม เอกได้เรียนรู้วิธีการฝึกสติ การอยู่กับปัจจุบัน ตอนนั้นเองทำให้เอกเริ่มกลับมาคิดถึงสิ่งที่ตัวเองได้เคยทำพลาดไป ก็ได้เข้าใจว่าสิ่งที่พลาดไปเกิดจากการที่ตนเห็นแก่ผลกำไร มองไปที่ตัวเงินที่จะได้รับเท่านั้นโดยไม่ได้มีความรู้ความถนัดในสิ่งที่ทำ หรือไม่ได้มีความพร้อมในขณะนั้น เอกยอมรับว่าเป็นเพราะตนเองมีความโลภมากไปเลยทำให้ชีวิตช่วงนั้นล้มไม่เป็นท่า

เอกใช้เวลาประมาณ 3 ปีกว่า ในการใช้หนี้บัตรเครดิตและหนี้ที่ยืมเพื่อนมาจากการธุรกิจที่ผิดพลาดในครั้งนั้น โดยเอกพยายามหาความรู้เกี่ยวกับทางด้านธุรกิจเพิ่มเติม เพราะรู้ว่าจุดอ่อนของตัวเองคือ ไม่มีความรู้ทางด้านธุรกิจเลย เพื่อเอามาบริหารใช้กับกิจการที่ยังเหลืออยู่ หลังจากที่เอกจัดการเรื่องหนี้สินทั้งหมดแล้ว และมั่นใจว่าตนเองมีความรู้เพียงพอที่จะเริ่มต้นทำธุรกิจอีกครั้ง เอกเริ่มมีธุรกิจเป็นของตัวเอง 2-3 อย่างเกี่ยวกับทางด้าน digital agency ซึ่งเป็นสิ่งที่เอกถนัด โดยครั้งนี้เอกมีความระมัดระวังมากขึ้น เพราะรู้ว่าทุกสิ่งย่อมไม่แน่นอน เศรษฐกิจผันผวนได้ตลอดเวลา ไม่ผลิผลามขยายกิจการ รวมถึงเอกนำเอาความรู้ทั้งจากที่เรียนเพิ่มเติม และประสบการณ์ของตนเองมาเป็นอาจารย์พิเศษให้กับมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งทางด้านการตลาดอีกด้วย

“สิ่งที่เราฝึกปฏิบัติเรื่อย ๆ เนี่ย คือเป็นตัวฝึกสติ มันจะทำให้เราค้นชินกับวิธีการแก้ปัญหา เราจะไม่แก้ปัญหาในวิธีแบบเดิมๆ”

สิ่งที่ได้นอกเหนือจากเราสามารถจัดการกับหนี้สินที่ทำให้เอกมีความทุกข์ได้นั้น ที่ไม่เพียงแต่แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว แต่ยังคงป้องกันเอกจากปัญหาที่จะเกิดขึ้นใหม่ นั่นก็คือสติ เอกใช้สติกับการดำเนินชีวิตในทุกเรื่อง ทั้งการทำงาน ทั้งครอบครัว การใช้ชีวิต รวมถึงยังฝึกให้ลูกๆ ได้ปฏิบัติธรรมะตั้งแต่เด็ก

“ในชีวิตแบบเดิมนี่คือ หาๆ ๆ หามาแล้วเราก็ใช้ เราตะเกียกตะกายหาความสำเร็จ ตะเกียกตะกายหาสิ่งที่มีมันมากขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่เคยหยุด ทั้งในแง่ของธุรกิจ ทั้งในแง่ของชีวิต ล้มๆ ลุกๆ ทุกข์มาก็เยอะ แต่พอได้ปฏิบัติธรรม เข้าใจในความจริง เข้าใจว่าสุดท้ายแล้วก็จะไม่เหลืออะไร อยู่เลย รู้ว่ามีอย่างหนึ่งคือวิปัสสนากรรมฐาน เป็นทางออกเดียว”

ทุกวันนี้เอยังคงปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 10 ปีแล้ว และบอกว่ายังก จะปฏิบัติต่อไป โดยในทุกปีเอยจะพาครอบครัวไปปฏิบัติที่วัดแบบคอร์สยาว 7-10 วัน อย่างน้อยให้ได้ปีละครั้ง และทุกวันจะใช้เวลาในช่วงเย็นสวดมนต์ นั่งสมาธิ เพราะคิดว่าการปฏิบัติธรรมคือสิ่งที่ทำให้เข้าใจจุดประสงค์ของชีวิต ใช้ชีวิตอย่างมีสติ แม้ว่าจะไม่ได้หาเงินได้มากมายเหมือนเมื่อก่อน แต่ก็พอใจกับชีวิต เข้าใจชีวิต มองว่าปัญหามันเกิดได้ตลอดเวลา พยายามแก้ไข แต่สิ่งใดที่นอกเหนือการควบคุม เราต้องยอมรับมัน และไม่ทุกข์ไปกับมัน

## 2.2 กรณีศึกษาที่ 2: อุ้ม

### ประวัติและข้อมูลทั่วไป

อุ้มเป็นพนักงานบริษัท อายุ 33 ปี เกิดมาในครอบครัวที่ไม่ได้ถือว่ายากจนขัดสนถึงขนาดที่ต้องอดมื้อกินมื้อ แต่ที่บ้านก็ไม่ได้มีสิ่งอำนวยความสะดวกเหมือนครอบครัวในฐานะปานกลางทั่วไป อุ้มอาศัยอยู่กับพ่อแม่และพี่ชาย ในห้องแถวหลังเล็ก ๆ บริเวณชานเมืองกรุงเทพ ครอบครัวของอุ้มนับถือศาสนาพุทธ แม่ของอุ้มจะชอบสวดมนต์ไหว้พระ ตอนเด็ก ๆ แม่จะพาไปวัดทำบุญอยู่เสมอ แม่ของอุ้มเป็นคนชอบไหว้พระทำบุญ และเชื่อในเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อุ้มได้เห็นแม่ไปปฏิบัติธรรม รวมถึงบวชชีพราหมณ์บ้าง อุ้มเองก็มีโอกาสได้เข้าวัดทำบุญกับแม่บ้าง แต่ก็ไม่เคยมีโอกาสดำเนินปฏิบัติธรรมด้วยเลย

แม้ว่าพ่อและแม่ของอุ้มจะมีอาชีพเพียงแค่งานในโรงแรมเล็ก ๆ ในตัวจังหวัด แต่ก็พยายามทุ่มเทหาเงินส่งอุ้มให้ได้เข้าเรียนในโรงเรียนดี ๆ เลยทำให้เพื่อน ๆ ส่วนใหญ่ในโรงเรียนของอุ้มมาจากครอบครัวที่มีฐานะดี อุ้มเล่าถึงความรู้สึกได้ดีไม่ว่าจะเป็นตอนที่ต้องเข้าแถวเวลาเปิดเทอมใหม่ ๆ เพื่อน ๆ มักจะมีชุดนักเรียนใหม่ อุ้มจะรู้สึกน้อยใจมากที่สุดที่ชุดนักเรียนของตัวเองนั้นดูหมองและซีดกว่าของทุกๆ คน บางทีที่เพื่อนมีของใช้ใหม่ๆ อุ้มก็ไม่มีเหมือนเพื่อน ๆ หรือได้ไปเที่ยวมาตอนปิดเทอม แล้วมาคุยกัน อุ้มก็ไม่มีเรื่องที่จะคุยกับเพื่อน ๆ เพราะที่บ้านไม่มีเงินไปเที่ยวที่ไหน ทำให้ไม่กล้าคุยกับเพื่อน เพราะมีความรู้สึกอับอายที่บ้านของตนเองไม่มีฐานะ ไม่มีของเหมือนที่บ้านของเพื่อนคนอื่นมี

อุ้มเลยเป็นเด็กเก็บตัวและมีเพื่อนน้อย ไม่ค่อยไปไหนมาไหนกับเพื่อน เพราะไม่มีเงินกินขนมหรืออาหารแพง ไม่เคยพาเพื่อนมาที่บ้าน เพราะรู้สึกว่าบ้านตัวเองเล็กและคับแคบ อุ้มคิดว่าตลอดมาที่เราไม่มีของใช้เหมือนเพื่อน ดูเป็นคนต่ำต้อย เหมือนเป็นคนระดับกับเพื่อน ๆ

## สาเหตุของปัญหา

### บัตรเครดิตใบแรก

หลังจากที่อุ้มเรียนจบ อุ้มแยกมาอยู่ในหอพักคนเดียว เพราะค่อนข้างเดินทางมาทำงานลำบากถ้ายังอยู่ที่บ้าน อุ้มก็ได้งานเป็นทำงานในบริษัทบริษัทแห่งหนึ่ง มีออฟฟิศอยู่ในย่านธุรกิจ และแน่นอนว่าทุกคนก็จะแต่งตัวดี ๆ ไซ้ของดี ๆ อุ้มมีความรู้สึกกว่าตัวเองดียกกว่าคนอื่น เพราะไม่มีของมีเยื่อหุ้ม ทำให้เป็นคนขาดความมั่นใจ อุ้มก็อยากมีกระเป๋า รองเท้า เสื้อผ้า หรือเครื่องสำอางแบบที่เพื่อน ๆ ผู้หญิงในออฟฟิศใช้กัน แต่อุ้มเพิ่งเริ่มทำงาน และยังคงต้องขอเงินจากพ่อแม่มาใช้ ดีที่อุ้มทำงานอยู่ มีบริษัทอื่น ๆ อยู่มาก รวมถึงธนาคารด้วยเช่นกัน อุ้มและเพื่อนได้รับการชวนให้ทำบัตรเครดิตตั้งแต่ตอนที่เข้าไปทำงานเดือนแรก โดยพนักงานมีการบอกโปรโมชั่น และของแถมที่จะได้ หากเราใช้บัตรตามวงเงินที่กำหนด ทำให้อุ้มอยากได้มาก อุ้มอยากเอาบัตรไปรูตชื่อของที่อยากได้มานาน แต่ติดตรงที่อุ้มเพิ่งเริ่มทำงาน เงินใหม่ในการสมัครเลยไม่ผ่าน จนกระทั่งอุ้มทำงานได้เพียงไม่กี่เดือน อุ้มลองสมัครไปใหม่ และก็สามารถทำบัตรเครดิตได้สำเร็จ นี่คือบัตรใบแรกที่เป็นจุดเริ่มต้นของหนี้ในครั้งนี้

### เจตคติที่ผิดพลาด

เมื่ออุ้มได้บัตรมา อุ้มเริ่มซื้อของที่ตัวเองอยากได้ ทั้งกระเป๋า เสื้อผ้า รองเท้า เครื่องสำอางส่วนใหญ่ก็เป็นของฟุ่มเฟือย และเริ่มใช้เงินไปกับการเที่ยวเตร่ เพราะเริ่มมีเพื่อนฝูงมากขึ้น นั่นทำให้อุ้มรู้สึกไปเองว่าตัวเองเริ่มมีตัวตนในสังคม มีการยอมรับจากเพื่อนฝูง สามารถซื้อของแพง ๆ ได้เหมือนเพื่อน สามารถไปไหนมาไหนโดยที่ไม่อายใคร

“ยอมรับเลยว่าตอนนั้นคิดว่า เราต้องใช้ของแพง ของมีเยื่อหุ้ม เพื่อให้คนอื่นยอมรับ ไม่อยากให้ใครมองว่าเราจน ไม่อยากให้ใครดูถูก แต่ได้ถือกระเป๋ายี่ห้อดัง ๆ ก็ภูมิใจแล้ว พอมาคิดตอนนี้แล้วรู้สึกตัวตัวเองโง่มาก”

อุ้มเริ่มใช้จ่ายเกินตัวไปกับของแบรนด์เนม และของที่ไม่มีใครมีความจำเป็น จนเงินเดือนแทบไม่พอใช้ แต่อุ้มยังคงอยากได้ของใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลา อุ้มเริ่มทำบัตรเครดิต จากใบแรกอุ้มใช้วงเงินของบัตรเครดิตจนเต็มวงเงิน และเงินเดือนที่มีก็เอามาใช้จ่ายสิ้นเปลือง จนไม่พอจ่ายค่าบัตร แต่อุ้มยังคงใช้จ่ายฟุ่มเฟือยตลอดเวลา เพราะคิดว่าของเหล่านั้นเป็นสิ่งจำเป็น อุ้มเริ่มไปเที่ยวต่างประเทศกับเพื่อน โดยกดเงินจากบัตรเงินสดเอาไปใช้จ่าย อุ้มใช้เงินทองสิ้นเปลืองโดยที่ไม่เคยสงสัยให้ทางบ้านเลย อุ้มสนุกสนานกับชีวิตแบบนี้ โดยที่ในระยะเวลาประมาณ 4 ปี อุ้มได้ทำบัตรเครดิตเพิ่มจากสองใบ สามใบ จนสุดท้ายอุ้มมีบัตรเครดิตรวมถึงบัตรเครดิตเงินสดรวมทั้งหมด 7 ใบ เพื่อเอามาหมุนเวียนใช้จ่าย

“ตอนใช้มันเพลินมาก แต่พอรู้ว่าบัตรทุกบัตรมันใช้ไม่ได้แล้ว เพราะมันถูกใช้เต็มวงเงิน ก็เลยมานั่งรวมยอดหนี้ทั้งหมด มันเยอะมาก ไม่รู้จะเอาที่ไหนก็มานั่งคิดว่าเราใช้เงินมากขนาดนี้เลยหรือ คือเพิ่งรู้ตัว”

จนกระทั่งวันหนึ่ง ที่บัตรทุกใบถูกใช้จนเต็มวงเงิน เงินเดือนอุ้มไม่พอที่จะนำมาจ่ายบัตร และไม่สามารถหมุนเวียนเงินจากบัตรหนึ่งไปจ่ายอีกบัตรหนึ่งได้แล้ว อุ้มรู้สึกภาระหนี้ทั้งหมดนี้ไม่ไหว เริ่มโดนทวงหนี้ จนอุ้มไม่มีทางเลือก ครั้งนั้นอุ้มตัดสินใจโกหกพ่อกับแม่เพื่อขอเงินมาจ่ายบัตรเครดิต โดยอ้างว่าธุระสำคัญจำเป็นต้องใช้เงิน ทั้งๆ ที่ที่บ้านไม่ได้มีเงิน ทำให้แม่ต้องไปหยิบยืมจากญาติ แต่นั่นก็ทำได้เพียงให้พ้นไปแค่เดือนเดียวเท่านั้น เดือนต่อๆ มาวิกฤตการเงินของอุ้มก็ยังคงเข้าวังจรเดิม ดอกเบี้ยมากขึ้นทุกวัน ไม่สามารถจะหมุนเงินจากบัตรต่างๆ ได้อีกต่อไป

ยอดหนี้รวมทั้งหมดในตอนนั้นรวมกันแล้วประมาณ สี่แสนกว่าบาท บัตรทุกใบโดนปิดไปโดยอัตโนมัติ พยายามจะประหยัดเงินจากเงินเดือน เพื่อเอามาจ่ายบัตรเครดิต แต่ก็จ่ายได้เพียงขั้นต่ำของบัตรไม่กี่ใบเท่านั้น เนื่องจากอุ้มก็ยังต้องใช้เงินไปการซื้อของฟุ่มเฟือย อุ้มหมดหนทางในการใช้หนี้ นอกจากอุ้มจะเครียดเรื่องไม่มีเงินมาใช้แล้ว ยังเครียดกลัวว่าที่บ้านจะรู้เรื่องที่อุ้มเป็นหนี้มากมายขนาดนี้

### **ความลับไม่มีในโลก**

อุ้มโดนทวงหนี้หนักขึ้น บัตรต่างๆ โทรมาทวงหนี้ทุกวัน วันละหลายสายทั้งทางโทรศัพท์มือถือ และที่ทำงาน จนสุดท้ายสิ่งที่อุ้มกลัวก็มาถึง เมื่อไม่ได้รับการติดต่อเพื่อชำระหนี้จากอุ้ม บริษัทก็เริ่มส่งจดหมายทวงหนี้ไปยังที่บ้าน ครอบครัวของอุ้มเลยได้รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น อุ้มเครียดมาก เครียดที่ไม่รู้จะหาเงินจากไหน และเครียดที่ทำให้พ่อและแม่ต้องเสียใจ อุ้มพยายามหาทางออก แต่ก็ดูมีดমনทุกทาง พยายามจะยืมเงินจากเพื่อน แม้ว่าเพื่อนๆ จะเห็นใจแต่ก็ไม่มีใครกล้าให้ยืม เพราะเพื่อนๆ ก็รู้ว่าเกิดปัญหาอะไรขึ้น และกลัวว่าอุ้มจะไม่มีเงินคืน

“แม่พูดว่า เต็มแม่จะหาเงินคนอื่นให้ เลยยิ่งรู้สึกผิด แล้วก็ละอายใจ เหมือนคนเห็นแก่ตัว ทำให้พ่อแม่ต้องผิดหวัง ก็คิดว่าทำไมเรามาแต่แค่คนอื่น แคร์สังคม แต่พอมีปัญหาที่เหลือแต่แม่ แม่ที่ไม่ได้เคยได้กินของดีๆ ไม่เคยได้ใช้ของดีๆ”

อุ้มเล่าให้ฟังว่า ตนเองรู้สึกผิดมากที่ต้องทำให้พ่อแม่เสียใจ และต้องเดือดร้อน แม่ของอุ้มไม่ใช่คนที่มีการศึกษาสูง ไม่รู้กฎหมาย เคยได้ยินเรื่องข่าวคราวเรื่องการทวงหนี้ที่ใช้ความรุนแรงทำให้แม่ของอุ้มยิ่งกลัวว่าอุ้มจะเป็นอันตราย ยิ่งบริษัทที่ทวงหนี้ส่งจดหมายมาว่าจะฟ้องร้องทำให้แม่ยิ่งกลัว และโทรมาข่มขู่บ่อยๆ ทำให้แม่คิดว่าต้องหาเงินทุกวิถีทางมาให้ได้ เพราะกลัวว่าอุ้ม แม่พยายามยืมเงินจากญาติ แต่ก็ได้มาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น พอจ่ายขั้นต่ำไปแค่บางบัตรเท่านั้น

หลังจากนั้น อุ้มก็พยายามหาจ่ายบัตรไปเรื่อย โดยเมื่อจ่ายบัตรหนึ่งแล้ว ก็กดเงินออกมาไปจ่ายอีกบัตรวนแบบนี้ไปเรื่อยๆ ยอดหนี้ก็ไม่ได้ลดลงเลย เพราะดอกเบี้ยบัตรเครดิตสูงมาก ทำให้อุ้มเริ่มท้อใจ และเป็นทุกข์มากกว่าเดิม

## กระบวนการแก้ปัญหา

### ที่พึ่งทางใจ

เนื่องจากที่แม่ของอุ้ม เป็นคนเข้าวัดเป็นประจำอยู่แล้ว และเห็นว่าปัญหาที่หนักกว่าหนี้สินคือสภาพจิตใจของอุ้ม แม่เลยอยากให้อุ้มลองเข้าวัด ไปนั่งสมาธิ เพื่อสงบจิตใจ อาจจะพอหาวิธีแก้ปัญหาได้ อุ้มเลยตัดสินใจเข้าวัดตามคำแนะนำของแม่ แต่ในตอนแรกการเข้าวัดของอุ้มเข้าไปก็ไม่ได้อะไร ที่ยอมไปเพราะรู้สึกผิดต่อแม่ที่ทำให้แม่ต้องเสียใจ การไปครั้งนี้อุ้มรู้สึกว่ายิ่งทำให้เสียเวลา เพราะยังคงเครียด ไปวัดก็เอาแต่คิดเรื่องหนี้สิน ไม่มีอารมณ์ที่จะปฏิบัติธรรม หรือฟังธรรมใดๆ ทั้งนั้น

“ในใจก็คิด เสียเวลาไปทำไม งบประมาณ แต่ที่ไปคือ เรารู้ว่าเราทำผิดกับแม่มากแล้ว ก็เลยไป  
ไม่อยากให้แกไม่สบายใจไปมากกว่านี้”

แต่แม่ก็พยายามให้อุ้มไปอีก โดยที่บางครั้งแม่ก็ไปกับอุ้มบ้าง บางครั้งอุ้มก็ไปคนเดียวบ้าง แม้ว่าอุ้มจะไม่อยากไป แต่เพื่อให้แม่สบายใจ อุ้มเลยยอมทำตาม โดยที่ครั้งหลังๆ อุ้มก็รู้สึกดีขึ้นบ้าง เริ่มทำใจให้เครียดน้อยลง แต่การปฏิบัติธรรมช่วงเวลาสั้นๆ นั้นทำให้อุ้มรู้สึกว่า เวลาได้ฟังธรรมมะ อุ้มจะเริ่มคิดได้ อุ้มเริ่มมองหาวิธีในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เริ่มกลับมาคิดว่า จะทำอย่างไร ถึงจะใช้หนี้ได้หมด แต่ถ้าเว้นระยะห่างไป ก็เริ่มกลับมาทำนิสัยเดิมๆ คือยังอยากได้นั้นนี้อยู่ตลอด

“มันต้องไปอะ เหมือนไปรับยา คือพอห่างปุ๊บ ใจที่พยายามฝึกมาก็หย่อน ใจที่ตอนอยู่วัดคิดได้  
อย่างโน้นอย่างนี้ จะเลิกซื้อแล้ว พอนานๆ ไปมันก็ลืมนะ ว่าเราเคยคิดได้ ก็เป็นอยู่แบบนี้ ก็มานั่งคิด  
ถ้าอยากเลิกได้ ต้องจริงจัง เป็นพวกกิเลสหนา สอนไม่รู้จักจำ (หัวเราะ)”

จากการไปปฏิบัติธรรมบ่อยๆ ทำให้อุ้มได้รู้จักกับเพื่อนใหม่ อุ้มถือว่าเป็นกัลยาณมิตรเลยที่เดียว เพราะได้สร้างแรงบันดาลใจให้อุ้มจริงจังในการปฏิบัติธรรม เพราะความคิดหรือมุมมองต่างๆ ของเพื่อน ทำให้อุ้มมีความเชื่อว่าคนเราสามารถมีความสุขได้โดยไม่ต้องยึดติดกับวัตถุหรือหยากราคาแพง อุ้มเริ่มตั้งใจปฏิบัติธรรมและฟังธรรมอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง ถ้ามีเวลาว่างก็จะไปสมัครปฏิบัติธรรม แม้ว่าในช่วงแรกๆ จะเป็นการปฏิบัติแค่ระยะเวลาสั้นๆ เพียง 3 วัน แต่อุ้มก็มีความพยายามที่จะไปฝึกปฏิบัติบ่อยๆ และกลับมาฝึกปฏิบัติที่บ้าน มีเวลาว่างเมื่อไหร่ก็จะสวดมนต์ จนนานๆ เข้าอุ้มก็รู้สึกได้ว่า การปฏิบัติธรรมช่วยให้อุ้มมีความคิดมากขึ้น มีการไตร่ตรองมากขึ้น

“เหมือนกับเราติดกับวัตถุมานาน แล้วมันหลง เหมือนติดยานั้นแหละ เลิกยาก ตลอดเวลาเลย พยายามมีสติ ที่ง่ายเลยๆ พอรู้ตัวปุ๊บก็ให้รู้สึกถึงลมหายใจ เข้า ออก มันก็เหมือนฝึกไปในตัว”

อ้อมเล่าว่าในช่วงเวลาที่ไม่ได้อยู่ในวัด หรือสถานปฏิบัติธรรม ยิ่งต้องฝึกมากเพราะเวลาที่เรานั่งหรือเดินเพลिन มองคนโน้นคนนี้ แล้วคิดว่าพวกเค้าใส่เสื้อผ้าอะไร รองเท้า กระเป๋าสวยดี ของจริงมี๊ย ชื่อที่ไหน มันก็เริ่มทำให้ห้อยกลับมาสนใจวัตถุเป็นอย่างนี้ตลอด ถ้าไม่พยายามตั้งสติ กลับมามันก็เตลิด กลับบ้านไปก็ไปหาในอินเทอร์เน็ตว่ากระเป๋า รองเท้ารุ่นอะไร ทำให้ยิ่งอยากได้ เข้าไปใหญ่ วิธีการดีที่สุจริตคือพยายามรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา เมื่อไหร่ที่รู้สึก เราเริ่มคิดไปเรื่องไม่เป็นเรื่อง ก็พยายามอยู่กับลมหายใจ อยู่กับตัวเอง

### หาหนทางหลุดจากวงโคจรบัตรเครดิต

อ้อมก็เริ่มเชื่อมั่นว่าถ้าอ้อมมาปฏิบัติธรรมบ่อยๆ จะทำให้อ้อมสามารถที่จะใช้หนี้ได้หมดในซักวัน ในขณะที่เดียวกันอ้อมก็เริ่มหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต อ้อมเจอเว็บไซต์ที่รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับคนที่เป็นหนี้บัตรเครดิต เริ่มเข้าไปปรึกษาคนในนั้น จนในที่สุดอ้อมก็ตัดสินใจทำตามคำแนะนำ คือตัดสินใจหยุดจ่ายหนี้ของบัตรเครดิตทุกใบ เพราะถึงจ่ายไปก็ได้แค่ดอกเบี้ย และด้วยเงินเดือนของอ้อมที่มีจำกัด ไม่มีวันที่จะใช้หนี้ทั้งหมดได้ การทำเช่นนี้ แม้ว่าจะทำให้ประวัติการเงินของอ้อมเสีย แต่จะเป็นโอกาสให้ธนาคารเสนอข้อไถ่เกลี้ยได้ง่ายขึ้น

อีกอย่างหนึ่งคืออ้อมพยายามฝึกตัวเองให้เลิกนิสัยการซื้อของแบรนด์เนม โดยในตอนแรกอ้อมพยายามไม่เดินตามห้าง ไม่เดินไปไหนที่มีของที่อ้อมชอบ ไม่ดูของทางอินเทอร์เน็ต เพราะอ้อมรูว่านั้นอาจทำให้อ้อมอยากจะซื้ออีก พยายามใช้ของที่มี เลิกเที่ยวไร้สาระ พยายามใช้จ่ายให้ประหยัดที่สุด และเก็บเงินไว้ใช้หนี้

“ตอนนั้นก็รู้ตัวนะว่ายังอยากได้ รู้จุดอ่อนว่าใจมันยังไม่แข็งพอ เลยหักดิบ ‘ไม่ไปไหนเลย ไม่เห็นจะได้ไม่อยากได้’”

### ผลที่ได้จากการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาแก้ไขปัญหา

หลังจากที่อ้อมไปปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง อ้อมรู้จักคิดไตร่ตรองมากขึ้น แม้ว่าในช่วงแรกๆ ความอยากได้ อยากมี อยากใช้ของสวยๆ งามๆ จะยังมีอยู่บ้าง แต่พอเกิดกิเลสอ้อมจะพยายามตั้งสติ อ้อมเคร่งครัดในการใช้เงินมากขึ้น แต่พออ้อมฝึกปฏิบัติมากขึ้น อ้อมเริ่มไม่ยึดติดกับวัตถุอีกต่อไป

“พอเราปฏิบัติมากขึ้น มันก็รู้สึกได้นะ ว่าจริงๆ แล้วทุกอย่างมันก็เป็นสิ่งสมมุติ เราไปหลงอยู่กับอะไรก็ไม่รู้ตั้งนาน อย่างเช่นถ้าเรามองว่าเป็นกระเป๋า มันก็เป็นกระเป๋าเหมือนกัน เตี้ยนี้กระเป๋าสวยๆ ดีๆ ราคาไม่แพงเยอะเยอะไป จะไปยึดติดทำไม ไม่คุ้มเลย”

และการปฏิบัติธรรมก็ยังทำให้ทัศนคติในการใช้ชีวิตของอ้อมก็เปลี่ยนไป ไม่มองเพียงแค่วัตถุที่อยู่ภายนอก ทำให้อ้อมใช้ชีวิตอย่างมีความสุขมากขึ้น อ้อมรู้ว่าจริงๆ แล้วไม่ใช่ทุกคนที่จะมองเราแค่เปลือกนอก เพื่อนๆ ที่อ้อมเคยคิดอายุที่อ้อมมีฐานะต่ำกว่า ก็ยังคงปฏิบัติตัวให้เกียรติอ้อมเป็นปกติ แม้ว่าอ้อมจะไม่ได้ใช้ของแบรนด์เนมเหมือนเมื่อก่อน

“มันเหมือนอะไร คนโง่ เวลา หรือไม่มีปัญญาจริงๆ แล้วคนอื่นเค้ายังไม่ได้ดูถูกเราเลย แต่เรานั้นแหละที่ดูถูกตัวเองไปแล้ว”

ระยะเวลาการที่ต่อรองกับธนาคารใช้เวลาเป็นปี ทำให้อ้อมเก็บเงินได้ก้อนหนึ่ง เมื่อเจรจาขอลดยอดหนี้ หรือที่เรียกว่า “Hair cut” อ้อมสามารถปิดยอดบางบัตรได้ ส่วนยอดหนี้ในบัตรที่เหลือก็ทำการประนอมหนี้กับธนาคารเจ้าของบัตรเครดิตและค่อยๆ แบ่งจ่ายบัตรเครดิตไปเรื่อยๆ ประหยัดอะไรได้ก็ประหยัด และเริ่มทำงานเสริมโดยการขายของทางอินเทอร์เน็ต

แม้ว่าปัจจุบันตอนนี้อ้อมจะยังไม่สามารถใช้หนี้บัตรเครดิตได้หมดทุกใบ แต่ก็มีการจัดสรรเงินในแต่ละเดือนได้อย่างดี จ่ายหนี้ได้ทุกเดือนตามที่ตกลงไว้กับธนาคาร โดยที่ยังสามารถใช้จ่ายส่วนตัวได้อย่างไม่ขัดสน และยังสามารถส่งเงินไปให้ครอบครัวได้อีก ทั้งพ่อและแม่ก็มีความสุขที่เห็นอ้อมเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น รู้จักวางแผนการใช้จ่ายเงินได้เป็นอย่างดี

ตอนนี้อ้อมสามารถแนะนำวิธีแก้ปัญหาให้กับคนที่ประสบปัญหาเหมือนกับที่อ้อมเจอมาแล้ว โดยแนะนำทั้งวิธีการแบ่งจ่าย การเข้าไปคุยกับธนาคาร หรือกระบวนการต่างๆ และอ้อมยังแนะนำทุกคนที่เข้ามาปรึกษา ให้เริ่มต้นปฏิบัติธรรมอีกด้วย เพราะออยเชื่อว่า หากใครที่เคยมีสาเหตุการเป็นหนี้บัตรเครดิตคล้ายๆ กับอ้อม ก็ต้องกลับมาแก้ที่สาเหตุด้วย

### 2.3 กรณีศึกษาที่ 3: ออย

#### ประวัติและข้อมูลทั่วไป

ออยเป็นผู้หญิงที่ดูจากบุคลิกแล้วเป็นคนค่อนข้างเก็บตัว พูดน้อย ออยมาปฏิบัติธรรมที่นี้ได้ 2-3 ครั้งแล้ว เพราะสะดวกที่ไม่ต้องหยุดงาน ปัจจุบันออยอายุ 37 ปี เป็นผู้จัดการที่บริษัทเอกชน มีชื่อแห่งหนึ่ง แม้จะเป็นมนุษย์เงินเดือนทั่วไป ด้วยความสามารถของออย ทำให้รายได้ของออยเมื่อเทียบกับเพื่อนฝูงในตำแหน่งเดียวกัน ถือว่าออยมีรายได้อยู่ในเกณฑ์ดีเลยทีเดียว พื้นฐานครอบครัวมีฐานะปานกลางไม่ลำบาก มีกิจการส่วนตัวเล็กๆ เนื่องจากแม่แยกทางกับพ่อตั้งแต่ออยและน้องชายยังเป็นเด็ก แม่เลยต้องรับผิดชอบทุกอย่าง แม่ต้องทำงานจนไม่ค่อยมีเวลาพูดคุยเรื่องส่วนตัวกันมากนัก ทำให้ออยรู้สึกที่ตนเองไม่ค่อยสนิทกับแม่สักเท่าไร

แม้ว่าแม่จะพยายามทำงานหาเงินมาให้ออยกับน้องเพื่อให้ไม่รู้สึกที่ครอบครัวขาดอะไร แต่ออยก็ยังคงคิดน้อยใจ แอบเปรียบเทียบบ้ำของตัวเองและของเพื่อนที่มีครอบครัวสมบูรณ์ ครอบครัวเพื่อนที่มีพ่อพาไปเที่ยว แต่ออยก็ไม่เคยบ่นออกมา เพียงแต่เก็บความรู้สึกน้อยใจนี้ไว้ในใจ



“เห็นเพื่อนๆ กอดพ่อ เราก็อยากกอดบ้าง แต่พอเจอจริงๆ แล้วก็ไม่เคยทำ มันแปลกๆ ไปแล้ว และก็ไม่ว่าตอนนั้นพ่อคิดอะไร แม่คิดอะไร”

นานๆ ครั้งที่พ่อจะกลับมาหาออยกับน้อง แต่ทุกครั้งที่มา ก็ทำให้ออยรู้สึกอึดอัด เพราะเห็นได้ชัดว่าแม่ไม่ค่อยพอใจ และมีบ้างที่พูดจาสื่อเสียดกัน แม้ว่าออยจะคิดถึงพ่อ อยากกอดพ่อ แต่ออยเองก็ไม่กล้าทำแบบนั้น เพราะในใจก็สงสัยมาตลอดว่าพ่อรักออยและน้องจริงหรือไม่ และกลัวแม่จะน้อยใจด้วย

ครอบครัวของออยนับถือศาสนาพุทธเหมือนกับบุคคลทั่วไป แม่สอนให้ออยกับน้องสวดมนต์ก่อนนอน แต่ด้วยความที่เป็นเด็กก็สวดๆ ไปไม่ได้คิดอะไร สวดบ้างเล่นบ้างตามประสาเด็กๆ พอโตขึ้นออยก็เลิกสวดไปเอง เพราะไม่รู้สักว่าการสวดมนต์มีผลอะไร มีบ้างที่แม่ไปทำบุญที่วัด ไปปล่อยปลา เห็นคนมาปฏิบัติธรรม น้องสาวห่มขาว แต่ออยก็ไม่เคยรู้จักการปฏิบัติธรรมว่าจริงๆ คืออะไร เข้าใจแค่ว่าการไปนั่งสมาธิ โดยห้ามคิดอะไร

ออยเป็นผู้หญิงที่ทั้งเรียนเก่ง ทั้งทำกิจกรรมเก่งมาตั้งแต่เด็ก ในระหว่างเรียนออยตั้งใจเรียนและทำกิจกรรมอยู่กับเพื่อนๆ มาตลอด ไม่เคยมีแฟนหรือมีเพื่อนชายที่สนิท ออยจะรู้สึกประหม่า และทำตัวไม่ถูกเวลามีเพื่อนผู้ชายมาคุยด้วย แม้เวลามีคนมาจีบออยก็จะเป็นตัวของตัวเอง และด้วยบุคลิกของออยเป็นผู้หญิงที่ดูสวยๆ แต่ก็เก็บตัว ไม่ค่อยแสดงออก และบางครั้งก็ค่อนข้างเหมือนผู้ชายไปบ้าง คนที่มาจีบส่วนใหญ่ก็จะเริ่มหายๆ ไป

“ไม่เคยมีแฟนเลย ชอบคนอื่นก็มี มีคนมาจีบก็มี แต่ไม่รู้ทำไม มันเหมือนบุคลิกเราเป็นแบบนี้ เหมือนบางที่เราก็คงสร้างกำแพงโดยไม่รู้ตัว ชักพักพวกที่มาจีบก็หายไป”

ย้อนไปเมื่อสี่ปีที่แล้ว ตอนนั้นออยอายุ 33 ปี ออยได้พบกับผู้ชายคนหนึ่งโดยบังเอิญ ด้วยบุคลิกที่เป็นคนคุยสนุก และชอบทำกิจกรรมเหมือนๆ กัน ทำให้ออยไม่รู้สึกระหม่าเวลาเจอกัน ช่วงแรกๆ ที่รู้จักกัน ไม่ว่าจะไปกินข้าวหรือไปเที่ยวทางฝ่ายชายก็จะมารับมาส่ง ออกทุกอย่างให้หมด ฝ่ายชายเป็นคนเอาใจเก่ง พูดจาสุภาพ ดูแลทุกอย่างเป็นอย่างดี ทำให้ไม่นานหลังจากนั้นออยก็ได้ตกลงที่จะคบกันในฐานะแฟน

### สาเหตุของปัญหา

#### *ไม่เคยรู้จักกับความรัก*

หลังจากที่เริ่มคบกันไม่นาน ฝ่ายชายเริ่มอ้างว่าธุรกิจที่ตัวเองทำอยู่มีปัญหา ต้องขายรถ และตอนนี้ไม่มีเงินทุนหมุนเวียน ฝ่ายชายเลยขอยืมเงินชักร้อนเพื่อให้เพิ่มสภาพคล่องให้ธุรกิจ ด้วยความที่ออยรักผู้ชายคนนั้น เลยทำให้เวลาตัดสินใจไม่นานก็ตกลงให้ยืมเงินไปก่อนก่อนหนึ่ง ซึ่งตอนนั้นออยใช้เงินเก็บของตัวเองออกไปให้ หลังๆ มาฝ่ายชายอ้างว่ามีความจำเป็นต้องใช้เงินอยู่ตลอดเวลา ด้วยความที่เป็นคนรู้จักพูดจา ทำให้ออยยังเกิดความสงสารช่วยเหลือมาตลอด ค่าใช้จ่าย

ต่าง ๆ เวลาไปไหนมาไหนด้วยกัน ออยก็เป็นคนออกให้ทั้งหมด ทุกครั้งที่ฝ่ายชายมาขอยืมเงิน ออยก็ให้ทุกครั้ง แม้ว่าครั้งหลัง ๆ เงินเก็บของออยเริ่มหมดลงแล้ว ออยเริ่มพูดคุยกับฝ่ายชายเรื่องที่เกิดขึ้น ขอให้ฝ่ายชายคืนเงินให้ออยบ้าง แต่ทุกครั้งที่คุยก็จะมีทะเลาะกัน ฝ่ายชายก็จะพูดว่าเค้าไม่มีใครแล้ว เค้าอยากดูแลเราให้ดี ๆ แต่แค่เงินทุนที่จะเอาไปหมุนธุรกิจยังไม่มีเลย แล้วจะดูแลเราได้อย่างไร เค้าต้องใช้เงินเพื่อสร้างฐานะ

“หลังจากที่เริ่มคบกันได้ไม่นาน เค้าก็เริ่มอ้างว่าธุรกิจที่เค้าทำอยู่มีปัญหา ต้องใช้เงิน เค้าไม่มีที่พึ่งที่อื่นอีกแล้วนอกจากเรา ส่วนอย่างอื่น เค้าอยากได้อะไรเราก็ตอบให้ เพราะตอนนั้นเรารักเค้ามาก กลัวว่าถ้าไม่ซื้อให้ก็จะเกิดปัญหา กลัวเค้าจะไม่รัก ทำทุกอย่างให้เค้า”

สุดท้ายแล้ว เงินเก็บที่มีทั้งหมด แล้วยังเป็นหนี้หลายแสนบาท ทั้งคู่จากธนาคาร ทั้งหนี้บัตรเครดิต เงินเดือนเริ่มไม่พอใช้ เพราะฝ่ายชายยังคงขอยืมเงินอยู่เรื่อย ๆ จนกระทั่งวันหนึ่ง ออยตัดสินใจคุยกับฝ่ายชายอย่างจริงจัง เพราะคิดว่าตัวเองไม่สามารถรับภาระหนี้ทั้งหมดได้อีกต่อไป ทำให้เกิดการทะเลาะใหญ่โต ฝ่ายชายตัดสินใจขอลีก เพียงเหตุผลเพราะว่าออยไปกดดันเค้ามากเกินไป ส่วนหนี้ที่มีเค้าจะหามาใช้คืน

ออยเสียใจมากกับเรื่องที่เกิดขึ้น ไม่เป็นอันทำงาน ช่วงนั้นออยขาดงานบ่อยมาก จนหัวหน้าเรียกเข้าไปพบ ออยเลยเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นทั้งหมดให้ฟัง หัวหน้าเห็นว่าออยดูไม่มีสมาธิที่จะทำงาน ด้วยความที่ปกติออยเป็นคนทำงานดีมาตลอด หัวหน้าก็ไม่อยากลงโทษรุนแรง เลยเสนอให้ออยหยุดงานไปก่อนโดยที่ทางบริษัทจะไม่จ่ายเงินเดือน โดยที่ยังคงไม่ให้ออกจากงาน ยังคงสถานะเป็นพนักงาน เพื่อไปจัดการกับธุระส่วนตัว ถ้าพร้อมจะกลับมาทำงานก็ให้บอกมา

ช่วงที่ว่างนั้น ออยยังฟุ้งซ่าน นอกจากออยจะเสียใจเรื่องที่เลิกกันไปแล้ว ออยยังคงเครียดเรื่องไม่มีเงินที่จะจ่ายหนี้ที่ติดไว้ เพราะฝ่ายชายเย็บหาย ไม่ติดต่อมาว่าจะเริ่มจ่ายเงินที่ยืมไปได้เมื่อไหร่ ออยพยายามติดต่อทุกทาง แต่ก็ติดต่อไม่ได้ ทั้งไปตามที่บ้านของฝ่ายชาย หรือบ้านญาติ ๆ ก็ไม่เคยเจอ

“เหมือนคนไม่มีสติ ใจก็อยากได้เงินคืน ใจก็อยากให้เค้ากลับมา ทุกอย่างมันสับสนไปหมด”

ออยพยายามหาวิธีที่จะทำให้ไม่ทุกข์ ทั้งไปเที่ยว กินเหล้า แต่ก็ทำให้ทุกอย่างยิ่งแย่ลง และที่หนักที่สุด ออยเล่าว่า มีบางเสี้ยวของความคิด ออยอยากจะทำตัวตายเพื่อประชดชีวิตให้เค้ากลับมาสนใจ อยากรู้ว่าออยตายไป แฟนจะสนใจออยหรือไม่ แต่โชคดี ที่เป็นเพียงแต่ความคิด ออยไม่ได้ทำแบบนั้นจริงๆ เพราะก็ยังคิดถึงครอบครัว คิดถึงแม่

## กระบวนการแก้ปัญหา

### แรงสนับสนุนจากเพื่อน

เมื่อเพื่อนๆ หลายคนเห็นว่าออยทั้งเที่ยว ทั้งยังใช้เงิน และไม่ยอมใช้หนี้ ทั้งๆ ที่สามารถค่อยๆ จ่ายไปได้ ทำแบบนี้แล้วทุกอย่างยิ่งแย่ลง โดนทวงหนี้ทวงหนี้ทุกวัน ดอกเบี้ยเพิ่มขึ้นทุกวัน เลยพยายามหาวิธีต่างๆ ทั้งพยายามพูดให้คิดได้ พูดให้สบายใจ แต่ก็ไม่ได้ผล ออยยังคงมัวแต่เศร้าเสียใจ และปนด้วยอารมณ์โกรธแค้น

เพื่อนๆ กลัวว่าออยจะเป็นโรคซึมเศร้า เลยคิดที่จะพาออยไปหาจิตแพทย์ แต่ตอนนั้นออยไม่ยอมไปอย่างเด็ดขาด เพราะคิดไปว่าการไปหาจิตแพทย์คือคนที่ เป็นโรคประสาท ทำยังไงออยก็ไม่ยอมไป จนเพื่อนๆ ลองเปลี่ยนวิธี มาเป็นพยายามที่จะชวนออยไปเข้าวัด เพื่อไปฟังธรรม เพื่ออะไรจะดีขึ้น แรกๆ ออยก็ยังคงปฏิเสธไม่ยอมไป แต่เพื่อนทุกคนก็พยายาม

ออยไม่รู้ว่าการปฏิบัติธรรมที่แท้จริงคืออะไร คิดว่าไปนั่งสมาธิสงบจิตใจห้ามคิดอะไร แต่พอได้ไปปฏิบัติบ่อยๆ ออยก็รู้ว่าการปฏิบัติธรรมที่แท้จริงแล้วไม่ใช่การพยายามไม่คิดอะไร แต่คือการอยู่กับปัจจุบันให้ได้ มีอะไรมากระทบก็ให้รู้สึกในสิ่งนั้น เป็นการวางใจให้อยู่กับตัว ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นให้รับรู้ที่เกิด แต่ไม่ต้องไม่หลงในอารมณ์นั้น

ออยเริ่มทำได้เรื่องหนึ่ง ออยพยายามคิดว่าสิ่งไหนที่เกิดขึ้นแล้ว คิดไปก็ทำอะไรไม่ได้ ทำใจยอมรับ พยายามคิดบวก พยายามคิดว่า มันน่าจะเกิดจากกรรมเก่า ที่เคยทำไว้เมื่อชาติที่แล้ว เมื่อคิดได้แบบนี้ ออยก็สบายใจขึ้น ถือว่าชดใช้กันไป ชาติหน้าจะได้ไม่ต้องมีอะไรติดค้างกันอีก เป็นทางเดียวที่ทำให้ออยสามารถปล่อยวางได้ แม้ว่าออยก็ไม่ว่ารู้ว่าชาติที่แล้วหรือชาติหน้าจะมีจริงหรือไม่

“เอาจริงๆ เรื่องเงิน เค้าก็แค่พูดๆ แต่เป็นเราที่โง่ คิดไม่ทัน เชื่อเอง สุดท้ายเราเป็นคนยื่นให้เค้าเอง เค้าไม่ได้มาขโมยหรือมาแย่งไปจากมือ คิดแบบนี้ก็สบายใจดี”

### ผลที่ได้จากการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาแก้ไขปัญหา

นอกจากการปฏิบัติธรรมจะปัญหาที่เกิดขึ้น ยังทำให้ออยได้คิดอะไรได้อีกมากมาย จากที่ออยไม่ได้สนิทกับแม่ ไม่กล้าเข้าไปกอด ออยเริ่มรับรู้ได้ว่าแม่รักออยขนาดไหน รับรู้ได้ว่าความรักที่แท้จริงของคนที่ไม่หวังสิ่งตอบแทนเป็นอย่างไร

“เรารู้จักคิดมากขึ้นนะ มีสติ เข้าใจธรรมชาติ ทุกอย่างมันมีการเปลี่ยนแปลง ความรักก็ด้วย”

ทุกวันนี้ออยยอมรับที่จะใช้หนี้ที่เหลือได้ โดยไม่คิดโทษใคร พยายามรวมหนี้ให้เหลือเพียงก้อนเดียว เพื่อจัดการกับค่าใช้จ่ายอย่างอื่นด้วย ไม่เอาตังไปใช้หนี้ จนไม่มีเงินทำอะไร รู้จักจัดสรรบริหารเงิน เอาเงินไปทำบุญช่วยเหลือคนอื่น ทุกวันนี้ ออยจะพาแม่ไปทำบุญ ถวายสังฆทานอย่างน้อยเดือนละครึ่ง ออยใช้เวลาอยู่กับแม่มากขึ้น รับรู้ได้ถึงความรักของแม่ ที่ออยไม่เคยสัมผัสได้มา

ก่อน ออยไปเยี่ยมพ่อบ้างเป็นบางครั้ง ซื่อของไปฝาก รวมถึงพามากินข้าวด้วยกันทั้งครอบครัว แม้ว่าแม่จะยังคงไม่เต็มใจนัก แต่พอเห็นความตั้งใจของออยเลยยอมทำให้

แม้ทุกวันนี้ออยยังคงไม่มีแฟนใหม่ แต่ออยก็มีความสุขดี มีเวลาว่างก็จะพาครอบครัวออกไปเที่ยว ออยเข้าใจอะไรหลายๆ อย่างมากขึ้น ออยเข้าใจเรื่องความรักอย่างชัดเจนมากขึ้น ออยรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับออยน่าจะเป็นแค่ความหลง ที่ทำให้เกิดสิ่งผิดพลาดมากมาย ทุกวันนี้ทัศนคติทางด้านความรักของออยเปลี่ยนไป สิ่งที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพราะว่าออยขาดความอบอุ่น ไม่ได้ได้รับความรักจากพ่อแม่อย่างเต็มที่ เมื่อมีคนมาให้ความสนใจ ใส่ใจ ทำให้ออยยึดติดกับคนๆ นั้น กลัวว่าจะสูญเสียไป เลยยอมทำทุกๆ อย่าง เพื่อให้แฟนของออยยังอยู่กับออย จนเกิดปัญหาขึ้นมา

## 2.4 กรณีศึกษาที่ 4: อ้น

### ประวัติและข้อมูลทั่วไป

อ้นอายุน้อยสุดในผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด ปีนี้อ้นอายุ 29 ปี มาปฏิบัติธรรมที่นี้ได้ 3-4 ครั้งแล้ว เพราะสะดวก ไม่ต้องลางาน มาได้บ่อยๆ ถึงแม้ว่าดูจากภายนอกที่มีรอยสักที่แขนทั้งสองข้าง จะดูขัดแย้งกับบุคลิกทั่วไปของผู้ที่มาปฏิบัติธรรม แต่เมื่อได้พูดคุยแล้วก็พบว่าอ้นเป็นคนที่มีสุขภาพ และดูเป็นมิตร มีธรรมาศัยดีกับทุกๆ คน

อ้นเกิดมาในครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง พ่อกับแม่มีร้านค้าเล็กๆ ในตัวต่างจังหวัด ถึงแม้ว่าครอบครัวจะไม่ได้มีเงินทองมาก แต่อ้นก็เล่าว่าอ้นตัวเองไม่ต้องลำบากอะไรเลย ไม่เคยต้องจะช่วยงานบ้าน เพราะแม่อยากตั้งใจเรียน ในวัยเด็กอ้นใช้ชีวิตเหมือนเด็กวัยรุ่นทั่วๆ ไป มีเที่ยวบ้าง เกเรบ้าง ตามเพื่อนๆ แต่ก็ไม่ได้สร้างปัญหาอะไรให้พ่อแม่ต้องหนักใจมากนัก ในด้านการเรียนก็เป็นเด็กที่มีผลการเรียนธรรมดา ไม่ได้โดดเด่น แต่ก็ไม่ได้แย่มาก พ่อแม่ไม่ได้บังคับว่าอยากเรียนอะไรให้อ้นเลือกได้ด้วยตัวเอง

ครอบครัวของอ้นนับถือศาสนาพุทธ ตอนเด็กๆ อ้นเองก็เคยไปวัดกับแม่บ้างตอนวันสำคัญทางพุทธศาสนา แต่พอเริ่มโตเป็นวัยรุ่น อ้นก็ไม่ยอมไป ไม่ว่าแม่จะชวนเท่าไรก็ตาม อ้นบอกว่าตอนนั้นรู้สึกการไปวัดเป็นอะไรที่น่าเบื่อมาก ต้องตื่นตั้งแต่เช้า มีแต่คนแก่ๆ ต้องไปนั่งฟังพระสวดนานๆ เลยไม่อยากไป โดยตัวของอ้นเองบอกว่าเมื่อก่อนก็นับถือศาสนาพุทธตามที่บ้าน รู้หลักธรรมบ้างก็แค่ตามที่โรงเรียนสอน ที่เคยเรียนมาว่าพุทธศาสนาสอนให้คนพ้นทุกข์ได้ ก็ได้แต่คิดว่าคงต้องไปบวชเป็นพระอย่างเดียว ก็ไม่คิดอะไรเลย ถึงจะพ้นทุกข์ได้ อ้นเลยไม่เคยคิดถึงการประยุกต์ให้หลักธรรมคำสอนมากับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันเลย อ้นรู้สึกว่าการของคำสอนของศาสนาเป็นเรื่องที่ไกลตัว

เมื่ออ้นเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อ้นไม่สามารถสอบเข้าในคณะของมหาวิทยาลัยที่อยากเข้าได้ เลยเลือกที่จะเรียนเอกชน อ้นเลือกเรียนคณะวิศวกรรมศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งซึ่งค่าเทอมค่อนข้างแพง แต่ทางครอบครัวก็ไม่มีปัญหาอะไร ถ้าเป็นเรื่องของการเรียน ครอบครัวก็สนับสนุนอ้นทุกอย่าง

## สาเหตุของปัญหา

### เข้ามาหาวิทยาลัย มีสังคมใหม่

เนื่องจากมหาวิทยาลัยอยู่ไกลบ้าน อันเริ่มมีสังคมใหม่ ก็ออกมาอยู่หอพักกับเพื่อน ได้พบเพื่อนใหม่ๆ เพื่อนๆ ของอันส่วนใหญ่ก็จะเป็นคนมีฐานะ มีที่ตั้งใจเรียนบ้าง แต่ส่วนใหญ่เพื่อนที่อันสนิทด้วยก็จะเป็นแนวชอบเที่ยวกลางคืน กินเหล้า ตามประสาเด็กวัยรุ่นในตอนนั้น อันต้องขอเงินเพิ่มจากพ่อแม่บ่อยๆ จากเงินที่ได้ประจำในแต่ละเดือนก็ไม่พอใช้ เพราะมัวเอาไปเที่ยวกลางคืน กินเหล้ากับเพื่อน

ในช่วงแรกๆ อันกลับบ้านทุกเสาร์-อาทิตย์ แต่ระยะหลังๆ พ่ออันมีแฟน อันเริ่มกลับบ้านน้อยลง เดือนหนึ่งก็จะกลับสักครั้ง พ่อแม่ก็ไม่อยากทำอะไรมากเพราะเข้าใจว่าลูกอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งอาจต้องการอยู่กับเพื่อนมากกว่า แต่ก็พยายามติดต่อกันมาตลอด เพื่อถามข่าวคราวความเป็นอยู่

เพื่อนๆ ของอันกลุ่มนี้จะเล่นพนันบอลกัน แม้ว่าตอนแรกอันไม่คิดที่จะเล่นพนันด้วย แต่เพื่อนๆ ก็พยายามชวนให้เล่นด้วยกัน เป็นจุดเริ่มต้นให้อันเริ่มหันมาเล่นบ้าง ตอนแรกก็แทงแคंबอลพรีเมียร์ลีก และก็เพียงแค้เล็กน้อยเท่านั้น เพื่อให้มีเรื่องคุยกับเพื่อน มีได้บ้างเสียบ้างกันไป เดือนไหนเสียมากอันก็จะขอเงินจากแม่เพิ่ม โดยโกหกว่าใช้เงินเกี่ยวกับการเรียน ต้องซื้ออุปกรณ์ ต้องทำรายงานกับเพื่อน แต่พอมาหลังๆ แม่เริ่มสงสัยเรื่องการใช้จ่ายเงินของอัน เพราะอันขอเงินแม่เพิ่มมากขึ้นทุกเดือน และอันก็ไม่ค่อยกลับบ้าน แม่เลยบอกให้อันกลับมาอยู่ที่บ้าน แล้วค่อยนั่งรถไปเรียนหนังสือ เพราะอยากให้ลูกอยู่ในสายตา ในตอนนั้นแม่ของอันกลัวว่าอันจะคบเพื่อนไม่ดี และกลัวว่าจะชวนกันไปเสพยาเสพติด เพราะอันใช้เงินมากจนผิดสังเกต แต่อันก็ยังคงดีไม่ยอมกลับบ้าน ยิ่งทำให้พ่อแม่ทุกขใจหนักขึ้นไปอีก

*“เพื่อนมันก็ชวน ค่ะยันคะยอบบอกว่าแบบเล่นสนุกๆ ไม่จริงจัง ก็เลยลองดู”*

อันยังคงใช้ชีวิตแบบเดิมๆ เล่นพนันบอลอยู่เรื่อยๆ จนติด ได้บ้างเสียบ้างเป็นแบบนี้มาตลอด แต่แฟนของอันก็ไม่เคยรู้ จนกระทั่งครั้งหนึ่งที่อันเสียเยอะมาก อันไม่มีเงินกินข้าว ไม่มีเงินใช้ ต้องยืมเงินของแฟนมาเป็นค่าใช้จ่ายเพราะอันขอพ่อกับแม่มาเยอะ จนไม่กล้าขออีก เพราะกลัวพ่อกับแม่จะรู้ว่าอันเล่นพนันบอล จนสุดท้ายต้องบอกให้แฟนรู้ แฟนของอันพยายามบอกให้เลิก อันก็รับปากไปส่งๆ แต่สุดท้ายอันก็กลับไปเล่นอีก เป็นแบบนี้บ่อยครั้ง แต่แฟนของอันก็ให้ออกมาตลอด เพราะคิดว่าอันจะปรับปรุงตัวได้

พอเรียนจบ เริ่มทำงาน แม่ก็ดาว์นรถให้ ให้อันผ่อนเอาเอง เงินเดือนในตอนนั้นก็ไม่มีเยอะ เพราะเพิ่งเริ่มทำงาน อีกอย่างสาขาที่อันเรียนมาก็มีคนจบมาเยอะแยะคู่แข่งสูง โดยที่การเรียนของอันก็ได้ดีแต่เน เลยทำให้เรียกเงินเดือนได้ไม่เยอะ แต่แทนที่อันจะเอาเงินไปใช้ให้เป็นประโยชน์ กลับทำให้อันเอาเงินไปเล่นพนันมากขึ้น พอเสียมาก ก็อยากได้คืนเป็นวัฏจักรแบบนี้ไปเรื่อยๆ เงินเดือนไม่เคยพอใช้ อันต้องขอเงินพ่อแม่แม้ว่าตัวเองจะทำงานแล้วก็ตาม

“พอเสียก็อยากเอาคืน คนเล่นมันเป็นแบบนี้จริง ๆ มันไม่รู้ตัว มันโลภ จนสุดท้ายไม่มีอะไรให้เสีย มีแต่หนักกลับมา เริ่มยืมเงินคนอื่น หลัง ๆ มากก็ไม่มีใครให้ยืม ต้องขายของ รถที่เพิ่งผ่อนได้ไม่นานก็ต้องเอาไปจำนำ ทองที่เคยซื้อไว้ให้แม่ ก็เอามาขาย ก็ยังใช้หนี้ไม่หมด เริ่มกู้เงินธนาคารมาใช้หนี้ก็ได้วงเงินไม่เยอะ เพราะฐานเงินเดือนไม่สูง ทำให้ต้องกู้จากหลายธนาคาร พอกู้มาก เริ่มหมุนเงินไม่ทัน”

หลัง ๆ มาอันเสียมากขึ้นเรื่อย ๆ หนี้ที่อันติดกับโต๊ะบอลก็เพิ่มมากขึ้น อันพยายามขอยืมเงินจากเพื่อน พอไม่ไหวก็เริ่มหลบหน้าเพื่อนที่ไปยืมเงิน จนต้องมาตามทวงถึงที่ออฟฟิศมันต์ แฟนพยายามช่วยโดยใช้หนี้เงินที่ยืมเพื่อน ๆ ให้ แต่ขอให้เลิกเล่น ทุกอย่างวนอยู่แบบซ้ำแล้วซ้ำเล่า พอจับได้ทุกครั้งก็สารภาพขอโอกาสขอกลับตัวกับแฟน และสัญญาว่าจะแก้ไขโดยการเลิกเล่นพนันอย่างเด็ดขาด

แต่สุดท้ายแล้วอันก็ยังคงเลิกไม่ได้ คนที่โต๊ะบอลเริ่มทวงหนักมากขึ้น เริ่มมาทวงในที่ทำงาน ทำให้การงานอันเริ่มมีปัญหา อันยอมเอารถที่พ่อแม่दानให้ เอาไปจำนำเพราะต้องเอาเงินใช้หนี้ไปก่อน แต่เงินที่ได้จากจำนำรถก็ยังไม่พอจ่ายอยู่ดี จนครั้งนี้แฟนจับได้ว่าอันยังไม่เลิกเล่นการพนัน แฟนอันเลยขอเลิกเพราะคิดว่าอันคงเลิกไม่ได้จริงๆ อันได้กล่าวถึงช่วงเวลาที่เราร้ายที่สุด อย่าวางแต่เงินจ่ายหนี้ เงินที่จะกินข้าวก็ยังมี

“อยากฆ่าตัวตาย หมดตัว แฟนทิ้ง มีดทุกด้าน ไม่รู้จะทำยังไงกับชีวิต”

### **สารภาพกับพ่อแม่**

สุดท้ายแล้วอันต้องกลับบ้าน เพราะไม่มีเงินติดตัวเลยสักบาท ไม่มีเงิน ไม่มีข้าวกิน ไปทำงานไม่ได้ เพราะโดนทวงหนี้ อันกลับไปอยู่บ้านโดยไม่บอกความจริงกับพ่อแม่ แต่สุดท้ายแล้วคนของโต๊ะบอลก็หาทางมาถึงที่บ้านของอันเจอ ทำให้สุดท้ายอันต้องบอกความจริงกับพ่อแม่ว่าเกิดปัญหาอะไรขึ้น พ่อกับแม่เสียใจมาก ส่วนรถที่จำนำไว้ก็ไม่สามารถเอาคืนมาได้ เพราะทางโต๊ะบอลบอกว่าขายไปแล้วไม่รับผิดชอบ อันเองก็รู้สึกผิดที่ทำให้พ่อแม่รู้สึกเสียใจขนาดนี้ อันกลายเป็นคนหมดอนาคต เพราะตอนนั้นก็ไปทำงานไม่ได้โดนทวงหนี้หนักมาก ทำให้ขาดงานไปหลายวัน อันอยู่แบบคนหมดอาลัยตายอยาก สุดท้ายแล้วอันก็คิดว่าต้องรบกวนพ่อกับแม่อีกครั้ง ครั้งนั้นอันสัญญากับตัวเองว่าต่อไปจะไม่ทำให้พ่อแม่เดือดร้อนอีก

“ตัดสินใจบอกพ่อแม่ คิดอะไรไม่ออกแล้ว ตอนนั้นก็คิดว่าคนที่ช่วยเราได้น่าจะเหลือแค่พ่อแม่เท่านั้น”

### กระบวนการแก้ปัญหา

ตอนนั้นฉันไม่มีเงินเลย ฉันเองก็รู้สึกผิดและละอายใจต่อพ่อแม่ แต่จะหาเงินใครก็ได้ เลยตกลงกับพ่อแม่ว่าจะขอยืมเงินพ่อกับแม่ก่อนเพื่อเอามาใช้หนี้ แล้วจะทำงานชดเชยให้ทีหลัง ตอนนั้นหนี้ของฉันก็เหลือประมาณหนึ่งแสนบาท

“มันไม่มีทางเลือกจริงๆ ผมขอให้พ่อแม่จ่ายให้ก่อน แล้วค่อยผ่อนกับเค้าทีหลัง”

ฉันพยายามจะกลับไปทำงาน โดยเข้าไปคุยกับทางหัวหน้าแต่ชื่อของฉันพ้นจากสภาพการเป็นพนักงานไปแล้ว ฉันยังรู้สึกเครียด และก็ยังคงคิดถึงแฟนอยู่ ตอนนั้นสภาพจิตใจแย่มาก แม่พยายามเข้ามาพูดเข้ามาปลอบแต่ก็ไม่เป็นผล แม่เลยขอให้เราไปบวช ตอนนั้นไม่อยากไป แต่ก็รู้ว่าจะทำอะไร เป็นช่วงที่เพิ่งออกจากงานมาด้วย แม่เลยบวชแบบไม่ได้กำหนดวันสัก

การไปบวชทำให้ฉันได้พบกับพระอาจารย์ที่สอนวิปัสสนา ทำให้ฉันเริ่มได้ฝึกอย่างจริงจัง แรกๆ ฉันก็ไม่มีสมาธิที่จะฝึกเพราะมัวแต่คิด กังวล และหมกมุ่นในเรื่องของอดีตที่ผิดพลาด แต่ก็ได้รับคำชี้แนะจากพระอาจารย์ทำให้ฉันมีความตั้งใจ ฉันได้ฝึกสติ ได้ฟังธรรม ได้รับรู้หลักธรรม เรื่องนรกสวรรค์ แม้ว่าฉันเองจะไม่มั่นใจว่ามีจริงหรือไม่ แต่นั่นก็ทำให้ฉันอยากทำแต่ความดี ทำให้ศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า

“ตอนนั้นก็คิดว่าบวชๆ ไปแหละ อยู่วัดคงไม่ทำอะไรมากมั่ง นั่งให้ผ่านไปวันๆ แต่พอไปไปเจอหลวงพ่อบุญสอนจนเราอยากตั้งใจปฏิบัติ จากที่เคยคิดอยากเป็นคนดีอยากให้พ่อแม่สบายใจ ตอนนั้นมันมีพลังอยากเป็นคนทำจริงๆ ไม่ใช่แค่คิดๆ แต่ไม่เคยทำ”

ฉันเล่าให้ฟังว่าในวันหนึ่งของการปฏิบัติอยู่ๆ ก็เห็นภาพตัวเองในอดีตที่เคยทำไม่ดีต่างๆ กับพ่อแม่เอาไว้ ฉันเองก็ไม่แน่ใจว่าเป็นเพราะตนเองเครียดหรืออย่างไร แต่นั่นทำให้ฉันรู้สึกแยกกับตัวเองมากๆ รู้สึกว่าตัวเองสร้างบาปกับพ่อแม่ไว้มาก ไม่เคยรู้สึกสะเทือนใจได้มากขนาดนี้ นั่นยังทำให้ฉันรู้สึกตัวเองโชคดีมากที่ได้มาบวช มาปฏิบัติธรรม เพราะฉันคิดว่ามันทำให้ฉันได้มองเห็นอะไรหลายๆ อย่าง ได้รู้ว่าต่อไปจะดำเนินชีวิตแบบไหนเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาอีก มันเหมือนการเปลี่ยนเป็นคนใหม่ไปเลย

“มันเหมือนเห็นภาพเก่าๆ ตอนเราเด็กๆ ผุดขึ้นมาให้เห็นเป็นฉากๆ เห็นสิ่งแย่ๆ ที่เราเคยทำกับพ่อแม่ โทก ใช้เงินแบบล้างผลาญ แต่พ่อแม่ก็ยังทำงานหาเงินให้เราใช้”

## ผลที่ได้จากการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาแก้ไขปัญหา

หลังจากที่ได้บวช ได้ศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรม อันก็รู้สึกสบายใจ อันบวชเป็นเวลาทั้งหมดเกือบสามเดือน ก็รู้สึกอยากกลับมาทำงาน อยากมาช่วยหาเงิน ช่วยพ่อแม่ อันรู้สึกผิดที่ตนเองได้ทำไม่ดีต่างๆ ไขว่มาขาย ทั้งโกหกพ่อแม่เพื่อขอเงิน ทั้งต้องเป็นภาระให้พ่อแม่ต้องชดใช้หนี้สิน อันรู้สึกว่าที่ผ่านมาตัวเป็นเป็นลูกที่ไม่ดีเอาซะเลย

ธรรมะทำให้อันเข้าใจในหลายๆ เรื่อง ได้ไตร่ตรองถึงสิ่งที่ทำผิดพลาดไป อันเข้าใจว่าการพนันมันร้ายแรงขนาดไหน นอกจากทำให้สิ่งที่สร้างมาหายไปแล้ว อันตัดสินใจเลิกเล่นการพนันทุกชนิดอย่างเด็ดขาด แม้ว่าเพื่อนจะชวนเล่นกันในกลุ่มเล็กๆ หรือเล่นเพื่อเอาสนุกก็ตาม อันตั้งใจทำงานและเก็บเงิน เพื่อหวังมีอนาคตใหม่ ตั้งใจจะคืนเงินพ่อแม่ให้เร็วที่สุด

อันออกมาหางานทำได้ ช่วงแรกอันเอาเงินเดือนที่ได้ให้แม่ เพื่อใช้หนี้ที่แม่เคยช่วยจ่ายหนี้พนันบอลให้ในตอนนั้น แม้ว่าทุกวันนี้หนี้ในส่วนนั้นจะหมดแล้ว แต่อันก็ยังคงให้เงินเดือนกับพ่อแม่อยู่ อันถือว่าเป็นการแสดงความกตัญญูอย่างหนึ่ง อยากชดเชยที่ทำให้พ่อแม่กับแม่ทุกขีใจมาเยอะ ส่วนอันพยายามเก็บเงินเพื่อสร้างชีวิตใหม่ และเพื่อพิสูจน์ให้กับพ่อแม่ของอันเห็นว่า อันไม่ยุ่งเกี่ยวกับการพนันอีกแล้ว

“เลิกเด็ดขาดเลยครับ รู้เลยว่าที่เราทำมามันเป็นหนทางไปสู่ความเสื่อม ตอนนั้นไม่ใช่แค่ว่าจะไม่กลับไปเล่นการพนันนะ แต่ตั้งใจถึงขนาดว่าจะรักษาศีลให้ได้เลยครับ”

ทุกวันนี้อันตั้งใจพยายามรักษาศีล 5 เลี่ยงอบายมุขทุกประเภท อันตั้งใจปฏิบัติ เพราะอันรู้สึกว่าทำให้อันมีความคิดเปลี่ยนไป เข้าใจมากขึ้น รู้จักแยกแยะว่าอะไรดี อะไรไม่ดี อะไรไม่ดี อันตั้งใจเก็บเงินเพื่อสร้างเนื้อสร้างตัว อยากมีกิจการเป็นของตัวเอง เพราะตั้งใจไว้อยากบริหารเวลาได้ จะได้มีเวลาไปปฏิบัติธรรมเยอะๆ

## 2.5 กรณีศึกษาที่ 5: อู่ย

### ประวัติและข้อมูลทั่วไป

อู่ยเป็นคนอัครยาศัยดี คอยเก่ง แม้ว่าอู่ยมาปฏิบัติธรรมที่นี้เป็นครั้งที่สองเท่านั้น แต่อู่ยรู้จักสนิทสนมกับเจ้าหน้าที่ทุกคนรวมถึงคนอื่นที่มาร่วมปฏิบัติธรรมด้วยเช่นกัน จากการสอบถามก็พบว่าปัจจุบันอู่ยเป็นเจ้าของร้านอาหารควบตำแหน่งผู้จัดการร้านภายในตัว อู่ยเป็นคนคอยเก่งอยู่แล้ว เพราะตอนอยู่ที่ร้านอู่ยก็มีหน้าที่ช่วยแนะนำเมนูต่างๆ ให้กับลูกค้าที่มาที่ร้านอาหารอีกด้วย

ปัจจุบันอู่ยอายุ 49 ปี ยังไม่มีครอบครัว ที่บ้านมีฐานะปานกลาง อู่ยเกิดมาในครอบครัวใหญ่ที่นอกจากพ่อแม่พี่ชายแล้วยังมีตายาย รวมถึงบริเวณนั้นก็เต็มไปด้วยบ้านญาติๆ พี่ๆ น้องครอบครัวนับถือศาสนาพุทธ อู่ยผูกพันกับวัดมาตั้งแต่เด็กๆ เพราะยายชอบพาหลานๆ ไปทำบุญที่วัด อู่ยชอบไป เพราะได้ไปกับคนเยอะ ได้ไปวิ่งเล่นที่วัด เรียนก็เรียนโรงเรียนวัด นั้นทำให้อู่ยรู้สึกคุ้นเคยกับวัดมาตั้งแต่เด็กๆ อู่ยสามารถสวดมนต์ได้หลายบทเพราะยายสอน ยายให้อู่ยสวดมนต์



ก่อนนอนทุกคืน รวมถึงนั่งสมาธิด้วย แต่พออยู่โตขึ้นมาได้ชักประมาณมัธยมต้น บ้านจากเดิมที่เคยอยู่ต่างอำเภอ พ่อกับแม่ของอู่ยคิดว่า อยากให้อู่ยได้เรียนโรงเรียนดี ๆ เลยย้ายมาอยู่ในตัวจังหวัด นั่นทำให้เริ่มห่างเหินจากวัด ไม่ได้สวดมนต์ต่อ เริ่มมีภาระจากการเรียนมากขึ้น รวมถึงสังคมที่เปลี่ยนไป

พอโตมา อู่ยก็ได้เข้าทำงานบริษัทประกันชีวิตที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งของประเทศไทย และทำมาเป็นระยะเวลาสั้น โดยเริ่มทำตั้งแต่พนักงานทั่วไป จนกระทั่งได้ตำแหน่งผู้บริหารระดับสูง อู่ยเป็นคนมีความสามารถ ทำงานจริงจัง มีเวลาพักผ่อนน้อยมาก อู่ยทำงานตั้งแต่เช้า กว่าจะเลิกงานก็สามทุ่มสี่ทุ่ม ทำแบบนี้เป็นประจำทุกวันเป็นเวลาหลายปี จนอู่ยเริ่มรู้สึกเบื่อหน่าย เริ่มตั้งคำถามกับตัวเองว่าการที่เราทำแบบนี้แล้วสุดท้ายได้อะไร

อู่ยเล่าว่าตนเองสนใจการปฏิบัติธรรม แต่อาจเป็นตลอดเวลาที่ผ่านมาอู่ยต้องเจอกับงานใหญ่ ๆ และเป็นคนที่ทำอะไรจะทุ่มเทเต็มที่ กังวลกับหน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบเลยทำให้อู่ยชอบมาปฏิบัติธรรมบ่อย ๆ พยายามหาที่ที่เหมาะสมกับลักษณะนิสัยของตัวเอง เพราะคิดว่าการได้นั่งสมาธิปฏิบัติธรรม น่าจะช่วยให้เรามีสมาธิขึ้นไปได้

“เมื่อก่อนตอนเป็นพนักงานบริษัทก็เครียดนะ แอบมาปฏิบัติธรรมบ่อย มันก็เหมือนทำให้เราสมองปลอดโปร่ง”

จนถึงวันหนึ่งที่อู่ยรู้สึกเบื่อหน่ายกับงานประจำ เป็นช่วงเวลาเดียวกับที่พี่ชายต้องการจะเปิดร้านอาหาร เลยชวนเป็นหุ้นส่วนกัน อู่ยเลยตัดสินใจลาออกจากงาน พี่ชายจะลงเงินมากกว่า ส่วนตัวอู่ยเองจะลงแรงมากกว่า นั่นคืออู่ยจะเป็นคนหลักในการดูแลร้านอาหาร คอยดูแลพนักงาน รวมถึงลูกค้าที่เข้ามาในร้านด้วย นั่นคืออู่ยดูแลแทบจะทุกอย่าง เพราะพี่ชายต้องดูแลกิจการอย่างอื่นด้วย

### สาเหตุของปัญหา

#### ทำเลดี มีกำไร

อู่ยกับพี่ชายได้เลือกหาทำเลที่จะเปิดร้านอาหารด้วยกัน โดยหาที่ที่คนจะเดินทางมาได้ง่ายสะดวก แต่ยังมีร้านอาหารไม่เยอะ เพียงไม่นานก็ได้ทำเลตามที่ต้องการ ในช่วงแรกของการเปิดร้านอาหาร ขายดีมาก มีลูกค้าแน่นร้านเกือบทุกวัน ทุกอย่างมีการวางแผน เตรียมเป็นอย่างดี มีรายได้มีกำไรเป็นอย่างดี เป็นแบบนี้อยู่นานหลายปีจนอู่ยก็ไม่ได้ใส่ใจอะไร ยังคงทำงานบริหารร้านอย่างเดิม จนกระทั่งวันหนึ่งที่อู่ยเริ่มสังเกตเห็นว่าที่ร้านเริ่มมีรายได้ลดลงต่อเนื่องมาหลายเดือน อู่ยเริ่มแปลกใจทั้งที่ทางร้านยังคงมาตรฐานเดิมมาตลอด

ทำเลที่ดีสำหรับร้านของอู่ย ก็อาจจะกลายเป็นทำเลที่ดีสำหรับร้านอื่นด้วยเช่นกัน จากที่บริเวณนั้น ไม่ค่อยมีร้านอาหารมาเปิดใหม่ และในวันที่ร้านของอู่ยยังคงขายดีอู่ยเองก็ไม่ได้ใส่ใจ ไม่เคยมองสิ่งรอบด้านเลย พอวันหนึ่งอู่ยได้พบว่าบริเวณนั้นมีร้านอาหารเพิ่มขึ้นอีก 2-3 ร้าน โดยที่ร้านเหล่านั้น

เค้าทำดีกว่าร้านของเรา นั่งสบายกว่า ดูสะดวกสบายมากกว่า มีที่จอดรถพร้อม ทำให้ลูกค้ามีทางเลือก ลูกค้าที่เคยมาร้านอยู่ก็ไปที่ร้านเปิดใหม่ซึ่งไม่ไกลกับร้านอยู่เท่าไรหรอก

“เฮ้ย ร้านพวกนี้มันมาเมื่อไหร่ คือจากที่เคยมีร้านเราร้านเดียว รู้สึกตัวอีกทีคือ ถนนทั้งเส้นมีร้านอาหารเพิ่มมาอีกหลายร้านเลย ตกใจ เหมือนคนเพิ่งตื่น”

### **ทนาย ก๋าไรหุด**

ผลกระทบจากตรงนี้ทำให้ร้านอยู่จากที่เคยมีกำไร กลับกลายเป็นกำไรเริ่มน้อยลง จนถึงในบางเดือนมีการขาดทุน เพราะค่าใช้จ่ายเท่าเดิม ต้นทุนทุกอย่างเหมือนเดิม แต่ลูกค้าลดลง เงินหมุนเวียนในร้านเริ่มหมด การเปิดร้านนี้ก็มาจากการกู้ธนาคารด้วยส่วนหนึ่งซึ่งยังคงต้องจ่ายอยู่ทุกเดือน แต่เมื่อร้านขาดทุน อยู่ก็ต้องนำเงินทั้งของตัวเองและพี่ชายมาใช้จ่ายก่อน เป็นอยู่อย่างนี้หลายเดือน จนเงินส่วนตัวเริ่มหมด ก็ต้องหันไปกดเอาจากบัตรเครดิต ทำให้หนี้ยิ่งเพิ่มมากขึ้น

ในตอนนั้นทั้งอยู่และพี่ชายรู้สึกท้อมากเพราะคิดว่าคงสู้กับร้านที่เปิดใหม่ไม่ไหว ยิ่งทำก็ยิ่งขาดทุนจากที่เคยได้ต่อนี้กลายเป็นติดลบ แต่ก่อนจากที่ขายได้วันละประมาณ 30,000 บาท จนเหลือ วันละ 3,000 – 6,000 บาท นี่ก็ยังไม่ได้หักต้นทุนค่าใช้จ่าย แต่เมื่ออยู่ได้ก็กลับมาคิดดีๆ อยู่ก็ยิ่งเครียดมากขึ้น เพราะตอนนี้ก็ไม่มีงานประจำ ตอนนั้นลาออกจากการเพื่อมาดูแลร้านอาหารโดยเฉพาะ กลัวว่าถ้าจะกลับไปทำงานประจำ เกรงว่าจะไม่มีบริษัทไหนรับ เพราะอายุก็มากแล้ว และที่สำคัญก็ห่างหายจากงานประจำมาหลายปี ตอนนั้นทั้งอยู่และพี่ชายพยายามช่วยกันคิด แต่ต่างคนต่างเครียด ไม่มีใครคิดวิธีการแก้ปัญหาขึ้นมา ทุกคนมองอยู่แต่ปัญหา คิดแต่เรื่องกำไรขาดทุน

### **มีปัญหา มองหาที่ปฏิบัติธรรม**

ตอนนั้นอยู่รู้สึกเครียด อยากไปปฏิบัติธรรม เลยเลือกไปปฏิบัติที่วัดโดยไม่มีกำหนดกลับเลยให้พี่ชายมาดูแลร้านอาหารแทนในช่วงที่อยู่ไม่อยู่ โดยเลือกไปปฏิบัติธรรมที่วัดแห่งหนึ่ง ครั้งนี้อยู่รู้สึกพอใจสงบมากขึ้น อาจเป็นเพราะว่าการปฏิบัติของที่นี่เหมาะกับจริตของอยู่มากกว่าที่เคยไปมา อยู่รู้สึกปลอดโปร่ง ระหว่างปฏิบัติพยายามไม่คิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มที่ เมื่อกลับมาก็มาคิดหาทางว่าจะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร หาวิธีปรับปรุงร้านให้ลูกค้ากลับมาที่ร้านอีก เมื่ออยู่มาปรึกษากับพี่ชาย ก็สรุปได้ว่าอยากจะลองพยายามสู้ดูอีกครั้ง เพราะอุตสาหะลงทุนลงแรงกันมา และคิดว่าลูกค้าประจำก็ยังมีอยู่

### **กระบวนการแก้ปัญหา**

#### **มองหาสาเหตุที่แท้จริง**

อยู่เริ่มจากประเมินตัวเองก่อน ว่าอยู่ในจุดๆ ไหน แล้วดูว่ากิจการเราเนี่ยจะทำให้มันอยู่ในระดับไหน เริ่มคำนวณว่าปัจจุบันค่าใช้จ่าย ทั้งหมดต่อเดือนเท่าไร แล้วรายรับที่เราหามาได้เท่าไร มันพอกันมั๊ย ที่ผ่านมามีค่าใช้จ่ายมันสูงกว่ารายรับที่ได้มา ก็เลยกลายเป็นหนี้เป็นสิน

ประมาณ เกือบล้มบาท จากร้านที่ขายมา 10 ปี ขายดีมาตลอด แล้วเริ่มคงที่ เริ่มไม่ดีเพราะนานๆ ไป จากที่คู่แข่งไม่มี แถวนั้นมีอยู่ร้านเดียว ก็เริ่มมีร้านมาเปิด ร้านเริ่มหลากหลายขึ้น คนเริ่มมีตัวเลือกขึ้น

“การไปปฏิบัติธรรม ทำให้ความคิดเราเป็นขั้นเป็นตอนขึ้นนะ เลยมานั่งคิดย้อนกลับว่าเราขาดทุนเรื่องอะไร”

### **ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม**

อู่ยพ้อมีความรู้ทางด้านการบริหารมาบ้างจากการทำงานบริษัทมา ก็พอรู้เรื่องการจัดการอยู่บ้าง ก็คิดว่าทำยังไงให้เราคุมต้นทุนได้มากที่สุด แต่ไม่ได้คุมต้นทุนที่ลดคุณภาพปริมาณสินค้า โดยที่วัตถุดิบยังต้องใช้ที่ดีๆ แต่ต้องดูถึง การจ่ายตลาด การสต็อกของ เริ่มทำบัญชี ทำ statement ทำเอกสาร ใช้หลักพอกินพอใช้ พิจารณาและค่อยๆ จัดระเบียบร้าน หน้าร้านต้องปรับปรุง ต้องมีการตกแต่งที่สวยงาม สถานที่ต้องสะอาดสะอาด ลดค่าใช้จ่ายที่เป็นของสิ้นเปลือง หรือ การประมาณการสต็อกที่เคยผิดพลาด ก็สั่งมาทีละน้อยก่อน จากที่เคยสั่งมาเผื่อเยอะๆ แต่วันไหนขายไม่ได้ก็ต้องทิ้ง เป็นสั่งมาให้พอเหมาะ เช็คสต็อกทุกวัน เพื่อที่จะรู้ว่าพรุ่งนี้จะสั่งอะไร สั่งเป็นวันต่อวัน ไม่ต้องสั่งเผื่อหลายวัน ต้องดูสถานการณ์ เช่น พรุ่งนี้วันหยุดรีปาว ต้องรู้จักประเมินสถานการณ์ ต้องพิจารณาตัวเองให้ได้ รู้สถานการณ์ตัวเอง รู้เขา รู้เรา ก็สามารถคิดวิธีแก้ปัญหาได้ง่ายแล้ว เจอปัญหาต้องนั่งก่อน นิ่งเพื่อคิดพิจารณา พอประเมินศักยภาพแล้ว ก็มองอดีตที่ผ่านมาว่าเป็นยังไง นั่นคือประสบการณ์ เก็บเป็นองค์ประกอบ

### **ปัญหาค่อยๆ คลี่คลาย**

พอเปลี่ยนระบบการจัดการใหม่ ความสมดุลของรายได้ก็กลับมา ร้านเริ่มมีกำไร แม้ว่าจะไม่ได้มากเหมือนเมื่อก่อน แต่ก็ทำให้ร้านดำเนินกิจการต่อไปได้ ในส่วนของหนี้สิน อู่ยแล้ววาก็ค่อยๆ เคลียร์ไปที่ละเรื่อง เรื่องบ้านที่เคยไปเอาเข้าธนาคารก็เคลียร์ออกไป นี่จากบัตรเครดิตที่เอาออกมา ก็หมดไปแล้ว การบริหารตรงนี้ทำให้เข้าใจทั้งตัวเอง สถานการณ์ การบริการ ก่อนที่ร้านจะทำอะไร ต้องคิด วิเคราะห์ให้ดี

“ใช้เวลาอยู่ประมาณ ปีครึ่ง มันค่อยๆ ดี แล้วเราก็ค่อยปรับปรุงร้านให้มันดูดีขึ้น พอเริ่มมีกำไรก็เอามาปรับปรุงร้าน ตอนนี้สภาพคล่องก็กลับมาแล้ว”

### **ผลที่ได้จากการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาแก้ไขปัญหา**

อู่ยพูดถึงประโยชน์ของการศึกษาธรรมะ การปฏิบัติธรรมว่าสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับทุกเรื่อง ทุกวันนี้อู่ยจะต้องดูแลลูกค้าในร้านอาหาร จะต้องพูดคุยกับลูกค้า กับคนหลายอารมณ์ เจอลูกค้าหลากหลายรูปแบบ ลูกค้าบางคนมีเงิน มาถึงก็จะแบบ ทำไมอาหารช้า สั่งไปตั้งนานแล้ว ก็

ต้องแบบควบคุมสติ ใช้ความเข้าใจ หลักที่เรามาปฏิบัติธรรมมันช่วยได้เยอะ และจะมีบ้างที่ลูกค้าชวนดื่มจากเมื่อก่อนที่ไม่กล้าปฏิเสธเพราะกลัวจะเป็นการขัดใจ แต่ตอนนี้อยู่รู้จักวิธีการปฏิเสธ และก็เลิกกินเหล้ามาได้หลายปีแล้ว ทุกวันนี้อยู่พยายามรักษาศีล 5 ให้ได้ จากการที่ไปปฏิบัติธรรมบ่อยๆ ทำให้อยู่รู้จักคิด วิเคราะห์ถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตกับทุกๆ เรื่อง ลำดับวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน นำมาใช้ในชีวิตประจำวันก็ได้ อยู่ยกตัวอย่างของการรอรถเมล์ ก็ให้นั่งดูลมหายใจไป ไม่ต้องไปครุ่นคิดว่ารถเมล์ทำไมไม่มาซะที ไม่หงุดหงิด ไม่เครียด หยิบธรรมะมาใช้ให้เป็น แทนที่จะนั่งห้วงหน้าพะวงหลัง ดังนั้นการมาฝึกปฏิบัติธรรมทำให้เรารู้จักตัวเอง รู้จักจัดการกับตัวเอง รู้จักการอยู่อย่างพอเพียง

“หลักการดำเนินชีวิต หลักการเตรียมตัว การทำอะไรอย่างเนี้ย จะมีสติ พิจารณามากขึ้น ไตร่ตรองมากขึ้น มีความอดทนมากขึ้น ตรงนี้ที่มันจะได้ แต่จะได้มากได้น้อยนี้เป็นอีกเรื่อง แล้วแต่แต่ละคน”

## 2.6 กรณีศึกษาที่ 6: ออม

### ประวัติและข้อมูลทั่วไป

ปัจจุบันออมอายุ 35 ปี มาปฏิบัติธรรมที่เป็นครั้งแรกมากับพี่สาวแท้ๆ อีกคน สาเหตุที่เลือกมาที่นี่มาจากการดูข้อมูลผ่านทางเฟซบุ๊ก เห็นว่าที่นี่เดินทางสะดวกและที่สำคัญออมต้องการให้พี่สาวได้เริ่มปฏิบัติธรรมด้วย เพราะปกติพี่สาวของออมจะสวดมนต์อย่างเดียว ไม่เคยปฏิบัติ เพราะเป็นคนสุขภาพไม่ดี ไม่สามารถนั่งหรือเดินนานๆ ได้ เลยอยากให้มาลองปฏิบัติในจำนวนวันน้อยๆ ส่วนออมปฏิบัติธรรมมาแล้วไม่ต่ำกว่า 10 ปี สถานที่ที่ออมไปปฏิบัติบ่อยๆ ก็เป็นแนวสติปัฏฐาน 4 เช่นกัน

ออมกับพี่สาวสนิทกันมาตั้งแต่เด็ก อาจเป็นเพราะออมกับพี่สาวย้ายออกมาอยู่ที่หอพักด้วยตัวเองตั้งแต่ออมอายุได้ 15 ปี ส่วนพี่สาวอายุได้ 18 ปี เหตุที่ออกจากบ้านมานั้นเป็นเพราะทั้งออมและพี่สาวมีปัญหาที่บ้าน ทะเลาะกับพ่อแม่บ่อยครั้ง โดนมองว่าเป็นคนเกเร ออมและพี่สาวเลยเลือกที่จะออกมาใช้ชีวิตกันสองคนพี่น้อง แม้ว่าการอยู่บ้านจะสะดวกสบาย เพราะว่าครอบครัวของออมก็ถือว่าพ่อแม่มีพอกินเลยที่เดียว

แรกๆ ของการย้ายออกมาอยู่ข้างนอก พี่สาวออมจะเป็นคนทำงานหารายได้พิเศษเพื่อมาใช้จ่ายเพียงคนเดียว เนื่องจากช่วงนั้นยังมีเงินในบัญชีธนาคารที่เคยฝากอยู่บ้าง แต่พอหลายๆ เดือนเข้าเงินก็เริ่มหมด ออมเลยต้องหางานพิเศษทำหลังเลิกเรียน แรกๆ ก็เป็นพนักงานตามร้านอาหารนานๆ ไป ออมกับพี่สาวเริ่มมองอยากทำอะไรเป็นของตัวเอง เพราะงานที่ทำกันอยู่ได้เงินน้อย ไม่คุ้มค่าเหนื่อย ออมกับพี่สาวเลยเริ่มขายของที่ตลาดนัด โดยหาเสื้อผ้ามาขาย และก็เริ่มขายอย่างอื่นไปเรื่อยๆ ขึ้นอยู่กับว่าช่วงนั้นคนทั่วไปสนใจสิ่งไหนเป็นพิเศษ

ออมและพี่สาวเป็นคนขยัน ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือย กำไรที่ได้จากการขายของก็เก็บเอาไว้หวังว่าจะทำร้าน ไม่ต้องมาขายของตามตลาดนัดแบบนี้ ผ่านไปหลายปี ออมและพี่สาวก็เก็บเงินได้

จำนวนมากพอที่คิดว่าจะเปิดร้านขึ้นมา แต่ออมและพี่สาวคิดว่าการขายเสื้อผ้าหรือของแบบเดิมๆ ยังทำกำไรได้ไม่มาก ทั้งสองคนอยากทำธุรกิจที่จะสร้างเนื้อสร้างตัวขึ้นมาได้ อยากมีฐานะที่มั่นคง ออมเล่าว่าตอนนั้นดูไว้เยอะมาก แต่ในใจอยากทำพวกส่งออก เพราะเห็นว่าคนทำด้านนี้แล้วรวย แต่ตอนนี้ก็ยังไม่รู้ว่าส่งออกไปไหน ออมพยายามพูดคุยกับคนรู้จัก ถามถึงธุรกิจที่พอจะเป็นไปได้ สุดท้ายแล้ว ก็มีคำแนะนำให้ทำธุรกิจเกี่ยวกับส่งออกเนื้อสัตว์ โดยกิจการของออมจะเป็นการส่งออกเนื้อไก่สดไปยังต่างประเทศ

เริ่มจากกิจการเล็กๆ พอเริ่มมีเงินหมุนเวียน ทั้งคู่ก็เริ่มทำการเดินบัญชีธนาคาร เพื่อที่จะกู้เงินมาเพื่อขยายกิจการ เหมือนเป็นโชคดีที่ธุรกิจราบรื่น กำไรเลยได้มากเหมือนกับที่ออมเคยคาดหวังไว้ เมื่อกิจการเริ่มลงตัว ออมกับพี่สาวจึงตัดสินใจทำเรื่องกู้กับธนาคารเพื่อซื้อบ้านซื้อรถ โดยบ้านที่ทั้งคู่ซื้อมีมูลค่าหลายล้าน รวมถึงรถราคาแพง ซึ่งตอนนั้นทั้งคู่ก็มีกำลังพอที่จะจ่าย เพราะธุรกิจได้กำไรดี

“อยากมีบ้านหลังใหญ่ๆ อยากมีรถดีๆ ให้สมกับที่เราเหนื่อยกันมาหลายปี”

### สาเหตุของปัญหา

#### โรคไข้หวัดนกระบาด

ออมเล่าว่า เวลา ณ ตอนนั้นออมกับพี่สาวมีความสุขมาก ทั้งสองคนถือว่าประสบความสำเร็จตั้งแต่อายุน้อย มีเงินทอง มีบ้าน มีรถ ทั้งกิจการก็เป็นไปได้ด้วยดี ทั้งสองคนก็ตั้งใจทำงาน แต่หลังจากนั้นไม่กี่ปี ก็เกิดปัญหาโรคไข้หวัดนกขึ้นทั่วโลก ในตอนนั้นถือว่าเรื่องไข้หวัดนกยังใหม่สำหรับเมืองไทยมาก ตอนแรกๆ ทุกคนไม่รู้ว่าจะรุนแรงถึงเพียงนี้ การส่งออกสัตว์ปีกเริ่มมีปัญหา สัตว์ปีกจำพวกนกไก่ ถูกกำจัด และแน่นอนมาที่ไทยด้วย ตอนนั้นไม่มีใครกล้ากินพวกสัตว์ปีกเพราะกลัวเป็นโรคไข้หวัดนก ทั้งๆ ที่ออมมั่นใจว่าเนื้อไก่ของออมไม่น่าจะเป็นโรค แต่ทุกคนก็ปฏิเสธการซื้อขายเนื้อไก่ ตอนนั้นธุรกิจของออมและพี่สาวได้รับผลกระทบโดยตรง การส่งออกเนื้อไก่เริ่มมีปัญหา ของที่ค้างสต็อกก็ไม่มีใครซื้อ ตอนนั้นทำให้กิจการขาดทุนไปมาก บวกกับลูกค้าที่ส่งออกไปแล้วก็ไม่จ่ายเงินจ่ายออม

“ตอนนั้นไข้หวัดนกระบาด ก็ได้ยินมา แต่ไม่คิดว่ารุนแรงขนาดไหน พอเจอกับตัวเองจริงๆ แล้วมันกระทบทุกอย่างเลย ทั้งๆ ที่เรามั่นใจว่าของเราไม่เป็นโรคนะ แต่ก็โดนไปด้วย โดนกันหมด ใครทำธุรกิจนี้เจ๊งหมด”

#### ประสบการณ์น้อย

ด้วยตอนนั้นออมกับพี่สาวยังถือว่าเป็นวัยรุ่น และงานที่ผ่านๆ มา ล้วนก็เป็นลูกจ้างเข้ามาตลอด ไม่เคยมีประสบการณ์การดูแลกิจการ การบริหาร และที่สำคัญไม่มีความรู้เกี่ยวกับการทำธุรกิจและประสบการณ์เกี่ยวกับการทำเนื้อไก่ส่งออกเลย ทำให้ไม่รู้วิธีการจัดการของที่ส่งไม่ได้เลย

เริ่มเนา ไปทวงเงินจากลูกค้าที่ค้างเงินก็ไม่ยอมจ่าย ออมเองก็ไม่มีความรู้จัดการที่ดีกว่านี้ จนสุดท้ายแล้วลูกค้าของออมก็หนีหายไป เป็นอันว่าออมขาดทุนทุกด้าน ในตอนนั้นไม่มีใครช่วยออมได้เลย ไข่วัดนาก็ยังคงเป็นข่าวใหญ่ทุกวันในช่วงนั้น ผู้คนก็ยังไม่กล้ากินสัตว์ปีก จนสุดท้ายธุรกิจของออมก็เหมือนค่อยๆ ปิดไปในตัว เพราะไม่มีเงินจ้างลูกน้อง ชายของไม่ได้

เป็นอันว่าธุรกิจที่ออมกับพี่สาวสร้างมากับมือก็ปิดไป เหลือแต่ภาระหนี้สินที่ต้องจ่ายธนาคาร ไหนยังจะมีภาระผ่อนบ้าน ผ่อนรถ รวมกับค่าใช้จ่ายลูกน้องที่ต้องชดเชยให้ ออมหาทางออกไม่เจอ ปรีกษาใครก็ไม่มีใครช่วยได้ โดนธนาคารทวงทุกๆ เดือนจนสุดท้าย ดอกเบี้ยก็เพิ่มขึ้นทุกๆ เดือน ทั้งบ้านและรถก็กำลังจะโดนยึด แต่ออมและพี่สาวก็ยังพยายามหาทางทำทุกอย่างเพื่อหวังจะได้เงินมาจ่ายหนี้

ออมเล่าให้ฟังว่าช่วงที่เจอกับปัญหาแรกๆ ว่าตัวเองรู้สึกเครียดมาก เคยคิดที่จะฆ่าตัวตาย เพราะตอนนั้นออมเสียใจมาก เหมือนสิ่งที่สร้างมากับมือหายไปโดยปริศนา ออมทำใจไม่ได้ ตอนนั้นออมใช้วิธีพึ่งพาสังคคีสิทธิ์ ทั้งบนบาน หามอดูหรือไม่ว่าใครจะแนะนำให้นำพิธีกรรมอะไรก็ไปทำหมด แต่สุดท้ายก็ไม่ได้ช่วยอะไรเลย ไม่มีอะไรดีขึ้น ยิ่งกลับทำให้เสียเวลา และเสียเงินไปกับพิธีกรรมพวกนี้โดยเปล่าประโยชน์

“ใครว่าอะไรดีไปหมด ดูหมงดูหมอไปหมด แล้วก็เคยไปวัดตามวัดป่า ไม่นั่นใจแต่คือเป็นอีกนิกายหนึ่ง ที่หนึ่งๆ สมานแล้วก็ตัวจะสั้นๆ แล้วกลายเป็นลิงเป็นงูเป็นอะไรไปอย่างนั้นอะคะ จำชื่อไม่ได้ ก็เคยไปมา โอ๊ยตอนนั้นทุกทางอะคะ เท่าที่ทำได้ ณ ตอนนั้นคือไม่รู้จักรักรมะ สะเปะสะปะมาก”

### **กระบวนการแก้ปัญหา**

ตอนนั้นออมเล่าว่ามันทุกข์ถึงที่สุดแล้ว ไม่อยากมีชีวิตอยู่แล้ว สุดท้ายแล้วออมเลือกไปปฏิบัติธรรมที่วัด เพราะมีคนแนะนำมา ออมก็ไปเพราะตอนนั้นออมก็ไม่มีทางเลือกอะไรมาก อะไรก็ทำแล้วสบายใจก็อยากจะทำ ในระหว่างอยู่ที่วัด แม้ว่าออมจะดูไม่มีสมาธิในการปฏิบัติสักเท่าไร แต่ออมก็ตั้งใจฟังธรรม เพราะมันทำให้ออมสงบจิตสงบใจได้ดีขึ้น เมื่อออมกลับมาจากปฏิบัติธรรม เลยคุยกับพี่สาวอย่างจริงจัง ว่าปัญหาทุกวันนี้เราสามารถแก้ไขอะไรได้บ้าง

การไปปฏิบัติธรรม ทำให้ออมได้ฟังเรื่องการปล่อยวาง ออมกลับมาคิดถึงเรื่องหนึ่งปัจจุบันนี้ของตัวเอง ออมได้ปรึกษากับพี่สาว ซึ่งตอนนั้นอาการของพี่สาวก็เครียดไม่แพ้ตัวออมเองเลยเช่นกัน ทั้งสองคนตัดสินใจที่จะขายบ้านและรถไป เพราะคิดแล้วว่ายังไ้ไรรับภาระไว้ไม่ไหว หากปล่อยให้แบบนั้นก็บ้านก็อาจโดนฟ้อง รถที่ผ่อนมานานแล้วก็อาจโดนยึดได้ แม้ว่าจะเสียดายกันขนาดไหน ทั้งสองเลยตัดสินใจประกาศขายบ้าน ขายรถ เพื่อเอาเงินมาใช้หนี้ธนาคาร

“ตอนนั้นไปปฏิบัติธรรมที่วัด แล้วได้ฟังธรรม เรื่องทุกข์นี้แหละ แล้วได้ยินประมาณว่าเหตุที่มันทุกข์เพราะเราไม่ยอมปล่อย ตอนนั้นเลยมองที่ตัวเอง เราก็อายุยืนอยู่นาน ก็คิดว่าถ้าไม่อยากทุกข์ก็ต้องปล่อยซะมัย”

ออมขายบ้านและรถในราคาที่กำหนดแล้วว่าเอาแค่งเงินมาจ่ายหนี้ธนาคารทั้งหมดได้ก็พอ ทั้ง ๆ ที่มูลค่าของบ้านและรถมีราคาสูง และก็ผ่อนธนาคารไปได้เยอะแล้ว แต่เพราะกลัวว่าถ้าตั้งราคาสูงไปจะทำให้ขายยาก ออมกับพี่สาวยอมขาดทุนตรงนี้ ดีกว่าปล่อยเวลาให้นานแล้วกลายเป็นบ้านและรถถูกยึดไป

ออมเอาเงินที่ได้ไปจ่ายเงินกู้กับธนาคาร รวมถึงเงินที่ค้างจ่ายไว้กับลูกน้อง ก็เกือบหมดตอนนี้ไม่เหลืออะไรเลย ไม่มีบ้าน ไม่รถ ส่วนกิจการตรงนั้นก็ปล่อยร้าง เพราะเป็นที่ที่เช่าไว้ จะเข้าไปทำอะไรก็ได้ ออมกับพี่สาวต้องกลับมาใช้ชีวิตโดยเริ่มต้นใหม่จากศูนย์อีกครั้ง

### ผลที่ได้จากการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาแก้ไขปัญหา

เมื่อออมและพี่สาวขายบ้านและรถจนหมดแล้ว ธุรกิจก็ไม่เหลืออีกต่อไป สภาพจิตใจตอนนั้นแม้ว่าจะทำใจไว้บ้างแล้ว แต่เมื่อไม่มีอะไรเหลือแล้วจริง ๆ ทั้งสองคนก็ยังคงมีความทุกข์อยู่ดี แต่ทั้งออมและพี่สาวเป็นคนสู้ชีวิตมาตั้งแต่เด็กแล้ว พอถึงวันหนึ่งที่ล้มมานาน ก็ต้องพยายามลุกขึ้นมาใหม่ ออมกับพี่สาวหางานทำโดยการไปเป็นลูกจ้างขายของตามร้านทั่ว ๆ ไป ในตอนนั้นก็ยังถือว่าลำบาก เพราะเศรษฐกิจก็ยังคงไม่ดีอยู่ เงินที่ได้ก็น้อย ทั้งสองคนเหมือนต้องเริ่มต้นใหม่ทั้งหมดอีกครั้ง

“ถามว่ามีความสุขมี มีความสุขนะ พอใจกับสิ่งที่มีรับรองมีความสุขแน่ คือถ้าเราไม่มองคนอื่นที่เค้าสูงกว่าเรา สมายกว่าเรา คือทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดจากกรรมของเรา คิดอย่างนั้นนะ”

หลังจากที่ผ่านประสบการณ์ที่ออมถือว่าเลวร้ายที่สุดในชีวิตของออม ออมก็หันไปพึ่งธรรมะมากขึ้น เพราะออมรู้ว่าเป็นสิ่งเดียวที่ช่วยออมได้จากปัญหาครั้งนั้น ธรรมะทำให้ออมคิดได้ รู้จักปล่อยวาง ตั้งแต่นั้นมาออมก็ไปปฏิบัติธรรมบ่อยขึ้น มีเวลาว่างเมื่อไหร่ก็จะไป ออมใช้เวลาานพอสมควรในการปรับความคิด การยอมรับความจริง

“คืออยู่กับปัจจุบันดีที่สุด คือสิ่งที่ผ่านมามันก็คือบทเรียนของเรา ที่เราต้องปรับปรุงแก้ไข ตั้งแต่เจอเหตุการณ์ เราก็เลยมีความรู้สึก ว่า สิ่งที่ทำทุกวันนี้อย่างอาชีพที่เราทำ คือบาปเหมือนกัน คือไม่ได้อยากย้อนกลับไปทำอีก คืออยู่กับปัจจุบันดีที่สุด สิ่งที่ผ่านมามันก็คือบทเรียนของเรา”

เป็นเวลากว่าสิบปีแล้วที่ออมเริ่มปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ชีวิตของออมเปลี่ยนไปมาก ออมไม่ยึดติดกับสิ่งใด ๆ ทำแต่ละวันให้มีความสุข แม้ว่าจะไม่มีบ้านหลังใหญ่ ๆ ไม่มีรถขับ ไม่ได้เป็นเจ้าของกิจการ แต่ทุก ๆ เช้าออมจะไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะใกล้กับอพาร์ทเมนต์ที่อยู่ และกลับมาสวดมนต์ นั่งสมาธิก่อนที่จะไปทำงาน แม้ว่าจะเป็นลูกจ้างธรรมดา แต่ตอนนี้ออมก็เก็บหอมรอมริบ เพื่อที่จะเปิดร้านเบเกอรี่เล็ก ๆ ของตัวเอง และเมื่อผู้วิจัยถามถึงว่าไม่คิดกลับไปเปิดกิจการส่งออกเนื้อสัตว์อย่างที่เคยทำ เพราะเห็นว่ามีประสบการณ์ ออมบอกว่า ออมตั้งใจจะไม่ทำธุรกิจอะไร

ที่จะต้องเบียดเบียนผู้อื่นอีก ถึงแม้เราไม่ได้ฆ่าใครตรงๆ แต่เราก็เป็นหนึ่งในกระบวนการที่ทำให้เค้าตาย การศึกษาระรณะทำให้ออมเชื่อเรื่องบาปบุญคุณโทษ ทุกวันนี้ยอมพยายามรักษาศีลห้าให้ได้มากที่สุด

### 3. สาเหตุที่เกี่ยวข้องในการเกิดปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ

จากการศึกษาโดยการสัมภาษณ์และการสังเกต พบว่า สาเหตุที่เกี่ยวข้องในการเกิดปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ แบ่งออกได้เป็น 2 สาเหตุดังนี้ คือ

#### 3.1 สาเหตุภายในจากตัวบุคคล

สาเหตุนี้มาจากความต้องการภายในจิตใจของผู้ให้ข้อมูล ส่วนหนึ่งมาจากการต้องการตอบสนองในสิ่งที่ตนเองขาดหรือไม่เคยได้รับในวัยเด็ก การขาดแคลนซึ่งสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นผลให้เมื่อตนเองเริ่มมีกำลังใช้จ่ายเงิน ก็เริ่มจับจ่ายซื้อของที่ตนเองอยากได้ ถึงแม้ว่าอาจจะไม่ได้นำเงินไปซื้อของฟุ่มเฟือย แต่ความอยากได้ อยากสุขสบาย ทำให้ไม่ระมัดระวัง ไม่รอบคอบ ไม่คิดให้ถี่ถ้วน ยึดติดว่ารายได้ที่ได้มาเป็นสิ่งแน่นอน ลืมคิดว่าทุกอย่างเกิดได้จากหลายสาเหตุ ไม่มีความแน่นอน โดยผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้ตนเองมีหนี้สินเป็นล้านบาท เพียงเพราะว่าอยากมีบ้านเป็นของตนเอง เพราะสมัยเด็กไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ ออกมาอาศัยอยู่ในหอพักมาตั้งแต่สมัยวัยรุ่น ทั้งๆ ที่เริ่มทำธุรกิจเพียงไม่นานและยังไม่เงินหมุนเวียนที่มั่นคงมากพอ

“พี่กับพี่สาวสองคนออกมาอยู่หอพักตั้งแต่เด็กๆ พอเราเริ่มมีเงิน เราก็อยากมีรถ อยากมีบ้านของเราเอง” ออม

อีกส่วนหนึ่งก็คือการขาดความมั่นใจในและการนับถือตนเอง หลงคิดไปว่าคุณค่าของคนมาจากวัตถุภายนอก ความกลัวที่จะน้อยกว่าคนอื่น ดังนั้นเลยมุ่งมั่นทุ่มเทให้กับการหาวัตถุภายนอกเพื่อตอบสนองความต้องการ โดยเมื่อระยะเวลาผ่านไปก็ลืมคำนึงถึงความพอดี ใช้จ่ายเกินตัว ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้กล่าวถึงสาเหตุของการเป็นหนี้บัตรเครดิตว่า เนื่องจากตั้งแต่เด็กตนเองไม่เคยมีของใช้หรือของดี ๆ เหมือนเพื่อนคนอื่น ๆ ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าไม่ทัดเทียมกับคนอื่นมาตลอด เมื่อสามารถหาเงินได้ด้วยตัวเอง ก็เริ่มซื้อของที่อยากได้ โดยไม่ได้คำนึงถึงความจำเป็น แม้ว่าจะไม่มีเงินสด ก็ยอมรูดบัตรเครดิตเพื่อให้ได้มา เพียงเพราะคิดว่าเมื่อมีของดี ๆ แล้วจะทำให้ตนเองรู้สึกไม่ด้อยกว่าคนอื่น โดยที่ไม่ได้คำนวณค่าใช้จ่าย หรือรายรับรายจ่ายให้ดี จนสุดท้ายเงินเดือนที่ได้มานอกจากจะไม่พอใช้จ่ายในแต่ละเดือนแล้วยังไม่พอใช้หนี้บัตรเครดิตด้วย ทำให้ต้องเสียดอกเบี้ยของบัตรเครดิตที่มีอัตราค่อนข้างสูง จนสุดท้ายก็ไม่สามารถหาเงินมาจ่ายหนี้จากบัตรเครดิตได้



“กลัวว่าจะโดนดูถูกเวลาเราใช้ของไม่มียี่ห้อ หรือเวลาเพื่อนๆ ถามว่ากระเป๋าเนี่ยยี่ห้ออะไร โปละเท่าไร? ชื่อที่ไหน แล้วที่เราใช้มันเป็นของไม่มียี่ห้อ ราคาไม่แพงเราก็ไม่กล้าบอกไง มันเหมือนว่าเราต้องใช้ของแบบที่เค้าใช้ มันถึงจะคบกันได้” อู๋ม

### 3.2 สาเหตุจากสังคมและสิ่งแวดล้อม

สาเหตุจากสังคมและสิ่งแวดล้อม มีทั้งที่มาจากปัญหาเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นกับสังคมในช่วงระยะเวลานั้นๆ ซึ่งทำให้เกิดผลกระทบกับธุรกิจของตนเอง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถที่จะควบคุมได้ เช่นผู้ให้ข้อมูลหลักบางคนเจอผลกระทบที่เกิดจากปัญหาไข้หวัดนก โรคนซาร์ส หรือเหตุการณ์ 911 เป็นต้น ทำให้เศรษฐกิจทั่วโลกในระยะเวลานั้นตกต่ำ ส่งผลกระทบมายังประเทศไทย และส่งผลกระทบต่อธุรกิจต่างๆ เป็นวงกว้าง ทำให้กิจการประสบกับปัญหา และเริ่มขาดสภาพคล่อง โดยที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งทำธุรกิจเกี่ยวกับส่งออกเนื้อไก่สด เมื่อมีเหตุการณ์ปัญหาไข้หวัดนกระบาด ส่งผลให้ธุรกิจของเธอต้องประสบกับปัญหา

“ตอนนั้นก็มีการไข้หวัดนกเข้ามา ธุรกิจเราที่ทำส่งออกเนื้อไก่ก็โดน ใครที่ทำทางนี้ก็โดนเหมือนกัน ขายใครก็ได้ ขาดทุน เจ็บ ไปตามๆ กัน” ออม

และอีกส่วนหนึ่งมีสาเหตุจากการรู้สึกถูกกดดันจากสังคม โดยผู้ให้ข้อมูลบางรายโดนแรงกดดันจากเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ให้กระทำการต่างๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหา มีการชักจูงจากกลุ่มเพื่อน การไม่ทำกิจกรรมใดๆ ที่เหมือนๆ กันก็จะดูเป็นการแปลกแยก โดยเพื่อนหรือบุคคลรอบข้างมีการชวนให้ใช้จ่ายในสิ่งที่ไม่จำเป็น เช่น ชวนไปเล่นการพนัน กลัวว่าถ้าไม่ทำตามจะไม่เป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อนๆ หรือบางกรณี ผู้ให้ข้อมูลต้องการการยอมรับจากสังคม เหตุเพราะมีการเปรียบเทียบกัน ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้รับอิทธิพลการสังคม มองว่าแค่การมีสิ่งที่เป็นปัจจัยพื้นฐานครบยังไม่เพียงพอ เพราะการเป็นที่ยอมรับจากสังคมจากเพื่อนฝูง ต้องมีบ้านหลังใหญ่ๆ มีรถแพงๆ ต้องมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ มากมาย รวมถึงแม้แต่การได้รับอิทธิพลการใช้ของฟุ่มเฟือยจากเพื่อนและจากบุคคลรอบข้าง เช่นผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งจากที่ตนเองไม่เคยเล่นพนันบอล เมื่อเจอกลุ่มเพื่อนพยายามชักชวนให้เล่นด้วยกัน เพราะถ้าไม่เล่นก็จะทำให้ไม่มีเรื่องพูดคุยกับกลุ่มเพื่อนๆ ทำให้ตนเองได้เริ่มลองเล่นพนันบ้าง

“เพื่อนมันชักชวน เฮ้ยเล่นดิ นิดหน่อย ไม่เป็นไรหรอก ใครๆ ก็เล่นทั้งนั้น หนุกๆ เผื่อฟลุ๊คได้ค่าขนม” อัน (หนีพนันบอล)

#### 4. กระบวนการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจโดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา

จากการศึกษาโดยการสัมภาษณ์ การสังเกต พบว่า กระบวนการแก้ปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้ คือ

##### 4.1 ตระหนักรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้น

ตระหนักรู้ถึงสภาพปัญหาที่แท้จริง รู้ว่าปัญหานั้นมีผลกระทบทำให้ตนเองมีความเดือดเนื้อร้อนใจ มีความทุกข์ ไม่เพียงแต่ตนเอง อาจรวมถึงบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิดที่ต้องประสบกับความไม่สบายใจ หรือความเดือดร้อนไปด้วยเช่นเดียวกัน โดยในการตระหนักรู้นี้ผู้ให้ข้อมูลต้องมีการคิดพิจารณา และยอมรับความเป็นจริง ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่ง ได้เล่าถึงตอนที่ติดการพนันจนโดนทวงหน้อย่างหนัก เมื่อไม่มีเงินมาใช้หนี้ ไม่มีเงินกินข้าว ก็กลับมาอยู่กับพ่อแม่ เจ้าหนี้ก็ตามมาถึงบ้าน ตอนนั้นทั้งพ่อและแม่เครียดมาก กลัวไปต่างๆ นานา ทำให้กลับมาคิดได้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนอกจากตนเองจะเดือดร้อนแล้ว คนในครอบครัวก็เดือดร้อนไปด้วย

“เล่นพนันจนไม่มีเงินใช้หนี้ ไม่มีแม่เงินกินข้าว ต้องกลับบ้าน พ่อแม่รู้ พวกท่านก็เครียด ทุกคนต้องทุกข์เพราะผมคนเดียว” อัน

##### 4.2 หาสาเหตุของปัญหา

การหาสาเหตุของปัญหามีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะเปรียบเสมือนเป็นจุดเริ่มต้นของการแก้ปัญหา ถ้าเราสามารถมองเห็นสาเหตุที่แท้จริง การแก้ปัญหาก็จะประสบความสำเร็จได้ เพราะในหนึ่งปัญหาอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เราต้องมีการแยกแยะ จัดลำดับของสาเหตุที่เกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่การหาวิธีแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ การหาสาเหตุของปัญหาต้องมีการตั้งคำถาม คิดวิเคราะห์ อย่างมีเหตุมีผลว่าสาเหตุของปัญหาเกิดจากสาเหตุใดกันแน่ บางครั้งปัญหาที่เกิดขึ้น อาจไม่ได้เกิดจากสาเหตุเพียงสาเหตุเดียว ก็ต้องประเมินให้ได้ว่าสาเหตุหลักคืออะไร สาเหตุรองคืออะไร โดยมองให้ลึกลงไปในระยะละเอียดอย่างถี่ถ้วน ไม่มองเข้าข้างตนเอง มองอย่างเป็นกลาง ซึ่งสาเหตุของปัญหามีทั้งสาเหตุที่สามารถควบคุมได้ และมาจากสาเหตุที่ไม่สามารถควบคุมได้ ดังนี้ คือ

##### 1. สาเหตุที่สามารถควบคุมได้

สาเหตุที่สามารถควบคุมได้ เป็นสาเหตุจากภายในตัวบุคคล ที่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ควบคุมความต้องการที่เกินพอดี มีเจตคติที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต คิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมของสิ่งต่างๆ ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถฝึกปฏิบัติได้

##### 2. สาเหตุที่ไม่สามารถควบคุมได้

สาเหตุพวกนี้จะมาจากปัญหาเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาระดับโลกหรือปัญหาระดับชุมชน ย่อมส่งผลกระทบได้ทั้งสิ้น โดยที่ปัญหาเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้

เพราะอาจเกิดจากภัยธรรมชาติ หรือโรคระบาด หรือการก่อการร้าย ที่อยู่เหนือการควบคุมของตัวผู้ให้ข้อมูลเอง

ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่าเมื่อก่อนเป็นคนที่มีความมั่นใจในตัวเองสูงมาก เมื่อเจอปัญหา ก็จะโทษอย่างอื่นก่อน ไม่เคยมองว่าปัญหามันเกิดจากตนเอง จนกระทั่งได้ปฏิบัติธรรม ก็มีมุมมองในการหาสาเหตุของปัญหาเปลี่ยนไป โดยมองจากสาเหตุภายในตนเองควบคู่ไปด้วย

“คิดมาตลอดว่าที่ธุรกิจเราต้องปิดตัวลงเพราะเจอปัญหาเรื่องโรคซาร์ กับ 911 แต่พอได้กลับมาคิดจริงๆ ก็รู้แล้วว่าปัญหามันมาจากตัวเราด้วย เราไม่มีความรู้ด้านนี้เลย เราไม่รู้จริง ทำเพราะอยากได้เงิน” เอก

### 4.3 กำหนดเป้าหมาย

การกำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหาหนึ่งเพื่อประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาควรแบ่งการกำหนดเป้าหมายออกเป็น 2 ระยะ คือเป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว

1. เป้าหมายระยะสั้น เพื่อบรรเทาและยับยั้งปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลานั้น เพื่อให้ผ่านพ้นช่วงวิกฤตไปได้ เป็นการบรรเทาความทุกข์หรือความเครียดให้ลดลง เป็นการแก้ปัญหาในเบื้องต้น และเพื่อเตรียมความพร้อมในการแก้ปัญหาในระยะยาวต่อไป

2. เป้าหมายระยะยาว ไม่เพียงแต่กำหนดเป้าหมายเพื่อแก้ปัญหาให้หมดสิ้นไปในระยะยาวแล้ว แต่เป็นการมองถึงอนาคต มองความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต กำหนดเป้าหมายเพื่อการแก้ปัญหาและผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นต่อไป

ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้เล่าวิธีการแก้ปัญหาของตนจากการที่ธุรกิจร้านอาหารประสบปัญหาขาดทุนเนื่องจากลูกค้าหนีไปเข้าร้านอาหารบริเวณใกล้เคียงที่เพิ่งเปิดใหม่ โดยมีการตั้งเป้าหมายในการดำเนินการแก้ปัญหาทั้งระยะสั้นและระยะยาว โดยที่ในระยะสั้นทำการลดต้นทุนเพื่อให้ร้านอาหารของตนยังสามารถที่จะพอมีรายได้เข้ามา และเป้าหมายในระยะยาวคือปรับปรุงร้านให้มีความสะดวกสบายและมีโปรโมชั่นพิเศษ เพื่อให้ลูกค้ากลับมาที่ร้านอีก

“เงินทุนเราหมด อย่างแรกเลย เราต้องลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น เพื่อให้ร้านเรายังเปิดได้ แล้วต่อมาเราต้องทำให้ลูกค้ากลับมาที่ร้านของเรา ก็เริ่มคิดว่าต้องทำอะไรบ้าง ก็เช่นพวก ปรับปรุงร้าน ทำที่จอดรถให้สะดวก จัดโปรโมชั่น” อู๋

### 4.4 ดำเนินการแก้ปัญหา

หลังจากการกำหนดเป้าหมายแล้ว ในการดำเนินการแก้ปัญหานี้ การมีสิ่งยึดเหนี่ยวด้านจิตใจ จะทำให้มีความมุ่งมั่นที่จะทำการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป ดำเนินการแก้ปัญหาตามที่ได้วางแผนไว้ อย่างเป็นระบบ มีลำดับขั้นตอน เพื่อเป็นการแก้ปัญหาอย่างยั่งยืน ไม่ทำพฤติกรรมที่จะส่งผลให้เกิดปัญหาซ้ำในเรื่องเดิมๆ เพื่อแก้ปัญหาอย่างยั่งยืน การดำเนินการแก้ปัญห

จะต้องมีความสัมพันธ์กันทั้งทางด้านพฤติกรรม ด้านสภาพจิตใจ และด้านสภาพปัญญา โดยแก้ที่จุดเริ่มต้นของปัญหา โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้คือ

1. ด้านพฤติกรรม ควบคุมตนเองได้ รู้ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดที่ทำแล้วจะทำให้เกิดปัญหา หรือเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาตามมาก็ต้องหลีกเลี่ยง
2. ด้านสภาพจิตใจ ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง ไม่หลงไปกับสิ่งยั่วชวน
3. ด้านปัญญา เปลี่ยนเจตคติ วิสัยทัศน์ และมุมมอง ให้เข้าใจการใช้ชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม

ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้เล่าว่าหลังจากที่ตนได้ก่อกวนนี้สินจากการใช้บัตรเครดิตไปซื้อของฟุ่มเฟือย และรู้สึกถึงความผิดพลาดที่ได้กระทำลงไป ทำให้พ่อแม่ต้องทุกข์ใจ หลังจากที่ได้คิดได้ ก็มุ่งมั่นที่จะทำงานใช้หนี้ให้หมด เพื่อหวังว่าต่อไปจะได้นำเงินมาเลี้ยงดู ทดแทนบุญคุณของพ่อแม่ เวลาคิดจะทำสิ่งใดก็จะยึดถือพ่อแม่เป็นอันดับแรก โดยที่เมื่อตอนพยายามแก้ปัญหาในช่วงแรก ยังมีความรู้สึกว่าจะมีความอยากได้ของแบรนด์เนมอยู่ ก็จะพยายามที่จะไม่ไปในสถานที่ที่ขายของพวกนั้น หรือถ้าบังเอิญเห็นเข้าก็จะพยายามนึกถึงคำสอนทางพุทธศาสนาเพื่อข่มความอยากได้ของตน ซึ่งสุดท้ายแล้วก็สามารถที่จะคิดวิเคราะห์ถึงคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมของสิ่งต่าง ๆ ได้

“ตั้งใจไว้ว่าต่อไปนี้ เอาเงินมาเลี้ยงดูพ่อแม่ดีกว่า อยากให้เค้าได้สบายได้ เลิกซื้อของแบรนด์เนมเลย แรกๆ ก็ยากนะ มันก็ยังอยากได้อยู่ แต่มันต้องฝึก ต้องพยายาม จนสุดท้ายแล้วก็ทำได้” อุ่ม

## 5. ผลที่ได้จากการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา มาแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ

จากการศึกษาพบว่า ผลที่ได้จากการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ มีดังนี้ คือ

### 5.1 สามารถนำหลักธรรมมาแก้ปัญหาได้ทันที

สามารถนำหลักธรรมมาแก้ปัญหาได้ทันที ในที่นี้ หมายถึง การที่จิตใจสามารถแก้ปัญหาได้ ณ ขณะนั้น นั่นคือการคลายความกังวลลง มีความเครียดลดลง เป็นผลจากการที่ผู้ประสบปัญหาได้เข้าวัดฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรม ทำให้เข้าใจชีวิต เข้าใจธรรมชาติว่าล้วนแต่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอน ทุกอย่างมีเสื่อมสลายหายไปได้ถือเป็นวาระปกติ การที่คนเราเคยมีทรัพย์สินสมบัติมาก เคยมีชื่อเสียง หรืออะไรก็ตามที่เราพึงพอใจ การคาดหวังให้สิ่งเหล่านั้นอยู่ไปตลอด ย่อมเป็นไปได้ไม่ได้ การยอมรับความจริง รู้จักการปล่อยวาง จะทำให้จิตใจสบายขึ้น ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้กล่าวถึงตอนที่ตนเองต้องสูญเสียกิจการที่สร้างมาเองกับมือว่า ตอนนั้นเหมือนคนเสียสติ เพราะที่คิดว่าตนสูญเสียแล้วทุกอย่าง และก็ไม่ได้คิดว่าชีวิตนี้จะสร้างได้อีกแล้ว ถึงขนาดเคยอยากคิดสั้นฆ่าตัวตาย แต่พอได้ฟังธรรม ได้คิดตาม ก็ทำให้จิตใจสงบขึ้น ความคิดฟุ้งซ่านต่างๆ ก็หายไป ความคิดที่จะฆ่าตัวตายก็หายไป มีกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ต่อไป

“เคยคิดถึงขนาดฆ่าตัวตาย เพราะมันไม่เหลืออะไรแล้ว ที่สร้างมามันหมดแล้ว แต่พอได้เข้าวัด ฟังธรรม โชคดีมาก เพราะพระท่านเทศน์เรื่องการปล่อยวางพอดี ทำให้พี่กลับมาคิด มันก็รู้สึกดีขึ้นนะ” ออม

## 5.2 สามารถแก้ปัญหาในระยะยาว

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่านอกจากหลักธรรมทางพุทธศาสนาสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้สำเร็จผ่านพ้นไปได้ ยังสามารถที่จะแก้ปัญหาในระยะยาวได้ เพราะเมื่อสามารถคิดวิเคราะห์ได้ว่าสาเหตุของปัญหาคืออะไร ก็จะเข้าใจและสามารถที่จะยับยั้งและป้องกันการเกิดปัญหาจากสาเหตุเดิมได้ การมีความคิด หรือมุมมองต่อการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป ตระหนักถึงผลลัพธ์ที่เกิดจากการกระทำต่างๆ การมองเห็นปัญหา สามารถมองเห็นสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาได้ ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้เล่าถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป หลังจากเริ่มศึกษาธรรมะ และปฏิบัติธรรม จากเดิมที่เคยมีหนี้สินจากบัตรเครดิตเพราะนำไปใช้ชื่อของพ่อแม่เพียงตามใจตนเอง หากยังไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมตรงนี้ได้ ปัญหาเดิมๆ ก็จะกลับมาอีก แต่ตอนนี้สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านั้นได้ โดยไม่ได้ยึดติดจากยี่ห้อของสินค้าอีก

“คือถ้าเราใช้หนี้หมด แล้วเรายังกลับไปใช้จ่ายพ่อแม่แบบเดิม ปัญหามันก็กลับมาอีก แต่เดี๋ยวนี้ไม่ใช่แล้วไง คือมันเหมือนเราไม่ได้อยากได้ของพวกนั้นแล้ว ไม่ได้ยึดติดกับยี่ห้อเหมือนเมื่อก่อนแล้ว เลยคิดว่าปัญหาแบบเดิมจากสาเหตุเดิม ที่เคยเกิดมานั่นคงไม่เกิดกับเราแล้ว” อุ่ม

## 5.3 มีกระบวนการคิดที่เป็นระบบมากขึ้น

ผู้ผ่านการแก้ไขปัญหามาโดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา จะมีกระบวนการแก้ปัญหาที่เป็นระบบ โดยจะมีวิธีคิดเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ตั้งแต่สาเหตุ วิธีการดำเนินการแก้ปัญหา จนถึงผลลัพธ์ มีการมองและคิดเป็นภาพรวม มองแบบมีปฏิสัมพันธ์กันทั้งระบบ คิดอย่างมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง สามารถมองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นวัฏจักร คิดถึงการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต โดยผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้เล่าถึงวิธีคิดในการที่จะตัดสินใจเริ่มทำธุรกิจใดๆ ขึ้นมาใหม่ ว่ามีกระบวนการคิดที่เปลี่ยนไป จากที่เคยตัดสินใจทำธุรกิจเพียงเพราะมองเฉพาะผลกำไรที่จะได้ว่าคุ้มค่าแก่การลงทุนหรือไม่ แต่จะมองภาพรวมของทุกอย่าง มองตั้งแต่จุดเริ่มต้นโดยมองความพร้อมของตนเองในทุกๆ แง่ ไม่ว่าจะเป็นด้านทุนทรัพย์ ด้านความรู้ความสามารถ ด้านทรัพยากร วิธีการดำเนินการ การบริหารงาน จนกระทั่งผลลัพธ์ที่จะได้ ผลกระทบที่จะเกิดขึ้น และปัญหาที่อาจเกิดขึ้นทั้งกับตนเองและครอบครัว

“ตอนนี้ไม่ว่าใครเสนอโปรเจกต์อะไรมา ก็จะไม่ได้มองแค่ผลกำไรแล้ว จะมองว่าธุรกิจนี้ทำได้มั้ย เรามีความรู้มั้ย ถ้าเรามีความรู้ความสามารถแล้ว ก็ต้องดูต่อว่า แล้วตอนนี้เราพร้อมที่จะทำมั้ย นั่นคือ มีเงินพร้อมลงทุน ไม่เบียดเบียนเงินส่วนอื่น มีเวลาทุ่มเทมั๊ย มีคนที่มีความสามารถจะช่วยงานเรามั๊ย แล้วถ้ามีปัญหา จะมีอะไรบ้าง จะกระทบกับครอบครัวเรามั๊ย คือเราจะไม่ได้คิดแบบเมื่อก่อนแล้ว”

เอก

#### 5.4 สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหาชีวิตด้านอื่น ๆ

นอกจากหลักธรรมทางพุทธศาสนาจะช่วยแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นแล้ว กระบวนการแก้ปัญหายังสามารถที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหาในด้านต่างๆ ในชีวิตประจำวันมากมาย ตั้งแต่ปัญหาระดับเล็กจนถึงระดับใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาส่วนตัวต่างๆ ปัญหาครอบครัว หรือปัญหาในกลุ่มสังคมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสังคมกลุ่มเพื่อนร่วมงาน กลุ่มสังคมระดับชุมชน หรือแม้กระทั่งกลุ่มสังคมขนาดใหญ่ก็สามารถนำหลักธรรมทางพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาได้เช่นกัน ผู้ให้ข้อมูลหลักรายหนึ่งได้เล่าถึงอดีตของตนเกี่ยวกับปัญหาครอบครัว คิดว่าครอบครัวไม่อบอุ่น คิดมาเสมอว่าพ่อทิ้งครอบครัวไปมีครอบครัวใหม่ แม้ว่าแม่จะพยายามเลี้ยงดูมาอย่างดี แต่ก็รู้สึกว่าการที่ครอบครัวไม่มีพ่อเป็นปมด้วยตลอดเวลา แต่เมื่อได้เริ่มปฏิบัติธรรม ก็เริ่มมีความคิดที่เปลี่ยนไป มีความเข้าใจและยอมรับในเหตุผลของคนอื่นมากขึ้น

“เข้าใจพ่อเข้าใจแม่มากขึ้น ซึ่งแต่ก่อนไม่เลยนะ โดยเฉพาะพ่อ คิดยังไงก็ไม่เข้าใจ เดี่ยวนี้มันเปลี่ยนไปเลยตั้งแต่มีธรรมะในชีวิต มันเหมือนเหตุผลหลายๆ อย่างเราเพิ่งนึกขึ้นมาได้ ก็แปลกดีนะ พอเราเข้าใจแล้วมันก็มีความสุขได้นะ คือเข้าใจมั๊ยว่าธรรมะมันไม่ได้เสกให้ครอบครัวเรากลับมาอยู่ด้วยกันพ่อแม่ลูกนะ แต่มันเปลี่ยนข้างในเรา เปลี่ยนความคิดเรา อะไรที่เคยคิดว่ามันเป็นปัญหา ตอนนี้มันไม่ใช่แล้ว ” ออย

#### 5.5 มีภูมิคุ้มกันเมื่อเผชิญปัญหาในอนาคต

ในชีวิตมนุษย์ทุกคน ล้วนยังเต็มไปด้วยปัญหา トラบตาที่ยังคงอยู่ในโลกที่มีความต้องการรัก โลก โกรธ หลง ย่อมหลีกเลี่ยงจากปัญหาไปไม่ได้ เมื่อผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์ที่ต้องพบเจอกับปัญหาและสามารถใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาแก้ปัญหาได้แล้ว จะเข้าใจได้ว่าไม่มีสิ่งใดแน่นอน แม้ว่าจะระมัดระวังการประพฤติปฏิบัติตนในแนวทางที่ถูกต้องเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาแล้ว แต่ก็ยังคงต้องตระหนักและยอมรับว่าปัญหาก็ยังสามารถเกิดขึ้นได้ ไม่ว่าจะจากตนเองหรือบุคคลอื่น อาจจะได้ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม นอกจากการเตรียมพร้อมของการมาซึ่งปัญหาแล้ว การเตรียมพร้อมรับมือวิธีการจัดการกับปัญหา ยังต้องเตรียมสภาพจิตใจให้พร้อมรับมือกับปัญหาอีกด้วย สิ่งที่สำคัญที่สุดคือสภาพจิตใจที่เข้มแข็งมากพอที่จะยอมรับ และพร้อมในการแก้ไขเมื่อเกิดปัญหานั้นมา ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้เล่าถึงชีวิตหลังจากที่ผ่านปัญหามาได้ว่า หลักการใช้ชีวิตประจำวันของตน คือ ใช้ชีวิตอย่างมีสติ ไม่ประมาท พร้อมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้น เพราะเข้าใจว่าชีวิตไม่มีอะไรแน่นอน หากมีปัญหาใดเกิดขึ้นมากก็จะใช้หลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยว

“หลายอย่างมันไม่แน่นอนจริงๆ ตอนนั้นพี่ก็ว่าพี่ทำดีที่สุดแล้วนะ แต่มันก็มีปัญหาจนได้ ทุกวันนี้ก็ถือศีล 5 ไม่ทำอะไรที่รู้สึกว่าจะต้องเบียดเบียนใคร ทุกวันนี้ก็อยู่กับปัจจุบันดีที่สุด มีสติไว้ อะไรจะเกิดก็ต้องยอมรับนะ เจอปัญหา ก็แก้กันไป” ออม



## บทที่ 5

### บทสรุป หรือข้อเสนอเชิงทฤษฎีและข้อเสนอแนะ

ปัญหาเศรษฐกิจเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ และเกิดได้ในหลายระดับ ไม่ว่าจะเป็นระดับบุคคล ระดับชุมชน ระดับประเทศ หรือระดับโลก และเมื่อเกิดแล้วย่อมส่งผลกระทบต่อคนทั่วไปทั้งทางตรงและทางอ้อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และแน่นอนว่าต้องส่งผลกระทบต่อคนทั่วไปไม่มากนักน้อย ซึ่งหากเกิดขึ้นในระดับกลุ่มคนมากๆ ก็ยากที่จะป้องกันได้ การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาปัญหาเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นระดับบุคคล ซึ่งเมื่อปัญหาเกิดขึ้นแล้ว เรามีความพร้อม การเตรียมตัว มีการเรียนรู้ วิธีการรับมือและแก้ไขอย่างถูกต้อง ไม่ว่าจะปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นจะเล็กหรือใหญ่ เราก็ยังคงสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุขได้

### บทสรุป หรือข้อเสนอเชิงทฤษฎี

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงข้อเท็จจริงในบริบทของสภาพปัญหา สภาพแวดล้อม และลักษณะตัวบุคคลที่เป็นสาเหตุเกี่ยวข้องอันนำไปสู่กระบวนการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ โดยใช้หลักกรรมทางพุทธศาสนาโดยผ่านการศึกษาดูด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งเป็นการศึกษาแบบบรรยายกรณี โดยได้บทสรุป หรือข้อเสนอเชิงทฤษฎีดังต่อไปนี้

1. สาเหตุที่เกี่ยวข้องในการเกิดปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ
2. กระบวนการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจโดยใช้หลักกรรมทางพุทธศาสนา
3. ผลที่ได้จากการใช้หลักกรรมทางพุทธศาสนาแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ

#### 1. สาเหตุที่เกี่ยวข้องในการเกิดปัญหาด้านเศรษฐกิจ

การค้นหาคำสาเหตุของปัญหา ถือเป็นขั้นตอนแรกในการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหา หากการหาสาเหตุของปัญหา สามารถหาได้ตรงจุด และถูกต้องแล้วนั้น การดำเนินการแก้ปัญหา ก็จะประสบความสำเร็จได้ โดยสาเหตุของปัญหาสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประการ คือ สาเหตุภายในจากตัวบุคคล ซึ่งนั่นก็คือ ความต้องการความสุขสบาย หรือสิ่งอำนวยความสะดวก ที่เกินความจำเป็น หรือเกินกำลังของตนเองในการหามา หรือการที่ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่นับถือตนเอง ทำให้ต้องไขว่คว้าสิ่งของภายนอกเพื่อมาเสริมความมั่นใจของตนเองขึ้นมา อีกประการหนึ่งหนึ่งคือสาเหตุจากสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยมาจากปัญหาเศรษฐกิจที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุที่ไม่สามารถควบคุมได้ แต่หากมีการปฏิบัติตนอยู่ในความไม่ประมาท หรือเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนไม่แน่นอน ผลกระทบจากปัญหาเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นก็อาจลดลง หรือสาเหตุจากสังคมต่างๆ เช่น สังคมในกลุ่มเพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน ที่ปัจจุบันค่อนข้างมีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิต มีการใช้ชีวิตที่คล้ายคลึงกัน เพื่อไม่ให้ตนเองรู้สึกแปลกแยกและต้องการการยอมรับ ที่มีอิทธิ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสาวิตรี รังสิภัทร์และคณะ (2552) การศึกษาเรื่อง เหตุแห่งหนี้สินและแนวทางแก้ไข:



กรณีศึกษาภูมิปัญญาเกษตรกรไทยในภาคกลาง ได้รับเหตุแห่งหนี้สินไว้ดังนี้ 1) การลืมนิติชีวิตเดิมของตนเอง ลืมความเป็นตัวของตัวเอง ด้วยการเข้าสู่กระแสโลกาภิวัตน์ การใช้ชีวิตไปตามการบริโภคนิยม ดัดความสุขสบาย ดัดเครื่องอำนวยความสะดวกที่ไม่จำเป็นต่อการประกอบอาชีพ ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไปจากที่เคยบริโภคอาหารในท้องถิ่น กลับหันไปซื้ออาหารจากภายนอกชุมชน ก่อให้เกิดหนี้สินและรายจ่ายที่เกินความจำเป็น 2) ปล่อยชีวิตให้ผู้อื่นชี้นำ โดยลืมนึกว่าตนเองควรเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตของตนเอง การเข้าสู่วังวนของอบายมุข มีรายจ่ายเพิ่มขึ้น และการศึกษาของนิรันดร์ ภีระบรรณ (2544) ที่กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้ลูกหนี้เป็นหนี้ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ นั้นเกิดจากภาวะทางเศรษฐกิจของประเทศตกต่ำจนทำให้การประกอบธุรกิจทั่วไปซบเซา และกำลังซื้อขอประชาชนลดลง และเกิดจากลูกหนี้ใช้เงินผิดวัตถุประสงค์ รวมทั้งลูกหนี้มีภาระหนี้สินอื่นมากทั้งในและนอกระบบ นอกจากนี้การขาดสภาพคล่องทางด้านการเงินของธุรกิจ การประกอบธุรกิจใหม่ที่ลูกหนี้ขาดประสบการณ์และประกอบธุรกิจหลายประเภทเกินไป ตลอดจนในช่วงเงินกู้ไม่เหมาะสมกับธุรกิจ

ดังนั้นผู้วิจัยได้สรุปสาเหตุของการเกิดปัญหาหนี้ด้านเศรษฐกิจ ตามภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 สาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการเกิดปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ

## 2. กระบวนการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจโดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา

ในการแก้ไขปัญหานั้น การกระทำเป็นกระบวนการ เป็นลำดับขั้นตอน จะทำให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง และตรงประเด็น กระบวนการแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้ คือ

2.1 ตระหนักรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้น รับรู้ถึงความทุกข์ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจที่เกิดขึ้นทั้งกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ตระหนักรู้ถึงสภาพปัญหาที่แท้จริง

2.2 หาสาเหตุของปัญหา หาสาเหตุที่แท้จริง สาเหตุหลัก สาเหตุรอง สาเหตุที่ควบคุมได้ เช่นความต้องการภายในจิตใจ การรู้จักคิดมีวิจารณญาณกับสิ่งต่างๆ และสาเหตุที่ควบคุมไม่ได้ เช่นปัญหาเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นในระดับชุมชน หรือระดับประเทศ หรือปัญหาเศรษฐกิจที่เกิดจากภัยธรรมชาติ หรือการก่อการร้าย การหาสาเหตุของปัญหา ต้องมีการตั้งคำถาม การคิดวิเคราะห์ และคิดมีเหตุผล เพื่อนำไปสู่สาเหตุที่แท้จริงของปัญหา

2.3 กำหนดเป้าหมาย การกำหนดเป้าหมาย เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะกำหนดเป้าหมายออกเป็น 2 ระยะ คือ เป้าหมายระยะสั้น กำหนดวิธีการเพื่อบรรเทาความทุกข์ หรือปัญหาให้ลดลง และ เป้าหมายระยะยาว คือการมองสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต การวางเป้าหมาย เป็นการกำหนดวิธีการเพื่อให้เป็นการแก้ปัญหาให้หมดไป โดยในการกำหนดเป้าหมายนี้จะต้องมีวิธีการคิดที่เป็นระเบียบ มีขั้นตอน และคิดอย่างถูกวิธี

2.4 ดำเนินการแก้ปัญหา เป็นการมุ่งมั่นที่จะทำการแก้ไขปัญหาให้หมดไป ซึ่งอาจที่สิ่งยึดเหนี่ยวด้านจิตใจและการสนับสนุนจากครอบครัวและบุคคลรอบข้างเป็นสิ่งสำคัญ เป็นแรงสนับสนุนให้เลือกเส้นทางไปสู่การแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง คอยสนับสนุน อยู่เคียงข้าง ช่วยเหลือ เป็นกำลังใจให้ผู้ประสบกับปัญหา สามารถผ่านพ้นวิกฤตครั้งนี้ไปได้ เพื่อให้มีพลังมีกำลังใจในการแก้ปัญหาต่างๆ การดำเนินการแก้ปัญหาคงต้องทำอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ตามที่ได้วางแผนไว้ การดำเนินการแก้ปัญหาคงต้องมีความสัมพันธ์กันทั้งทางด้านพฤติกรรม ด้านสภาพจิตใจ และด้านสภาพปัญญา โดยแก้ที่จุดเริ่มต้นของปัญหา โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้คือ 1) ด้านพฤติกรรม ควบคุมตนเองได้ รู้ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดที่ถ้าแล้วจะทำให้เกิดปัญหา หรือเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาตามมา ก็ต้องหลีกเลี่ยง 2) ด้านสภาพจิตใจ ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง ไม่หลงไปกับสิ่งยั่วยวน 3) ด้านปัญญา เปลี่ยนเจตคติ วิสัยทัศน์ และมุมมอง ให้เข้าใจการใช้ชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม

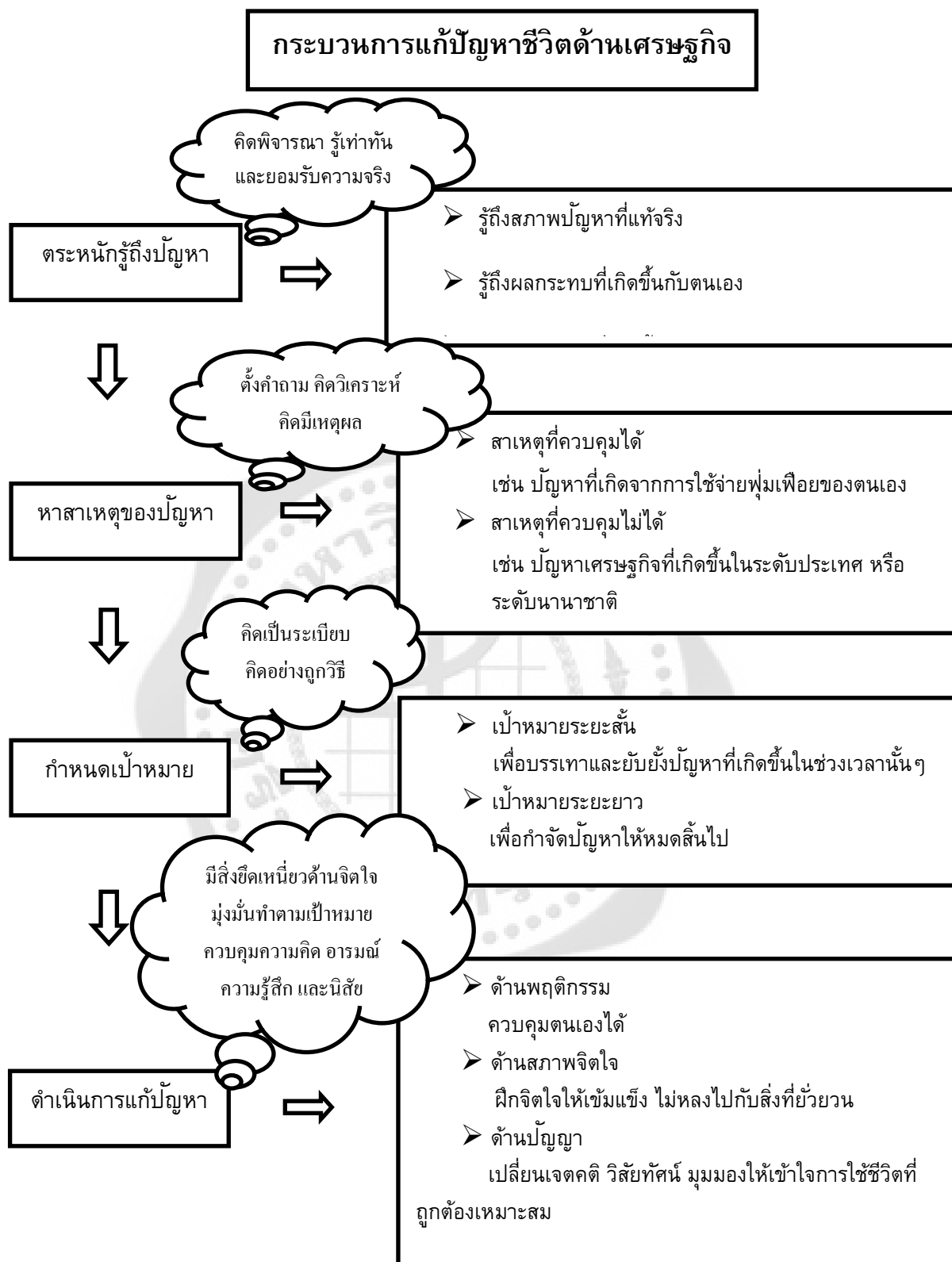
ซึ่งกระบวนการทั้งหมดนี้สอดคล้องกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4 นั่นคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังที่ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2546: 422-423) ได้กล่าวว่า สาระสำคัญของวิธีคิดแบบอริยสัจ ก็คือ การเริ่มต้นจากปัญหา หรือความทุกข์ที่ประสบ โดยกำหนดรู้ทำความเข้าใจปัญหา คือความทุกข์นั้น ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข ในเวลาเดียวกัน กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ และเป็นไปได้ได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธี ปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา โดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้ นั้น ในการคิดตามวิธีนี้ จะต้องตระหนักถึงกิจ หรือหน้าที่ ที่พึงปฏิบัติต่ออริยสัจแต่ละข้ออย่างถูกต้องด้วย มีความสอดคล้องกับการศึกษาของสายหยุด อุไรสกุล (2545) ที่พบว่า หลังการทดลองใช้วิธีการคิดแก้ปัญหาโดยวิธีการคิดแบบอริยสัจ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์การแก้ปัญหาสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และร่วมด้วยวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นกระบวนการคิดตามหลักพุทธศาสนา ซึ่งอยู่ในทุกกระบวนการของการแก้ปัญหาชีวิต โดยวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งพระธรรมปิฎก (ประยูร ปยุตโต) (2538: 675-727) ได้รวบรวมไว้ ซึ่งผู้วิจัยเลือกมาเฉพาะวิธีคิดที่สัมพันธ์และชัดเจนในการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ นั่นคือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการพิจารณาปัญหา หนทางแก้ไข ด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆที่สัมพันธ์สืบทอดกันมา วิธีคิดแบบอริยสัจ หรือแบบคิดแก้ปัญหา ซึ่งเริ่มต้นจากพิจารณาทุกข์ สภาพปัญหา สมุทัย เหตุเกิดแห่งทุกข์ นิโรธ ความดับทุกข์ และมรรคทางดับทุกข์และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ วิธีคิดแบบบรรณาการสัมพันธ์ เป็นวิธีคิดพิจารณาถึงความสัมพันธ์ หลักการและความมุ่งหมาย ช่วยให้ผู้คลุ้รอบเขตและขั้นตอนของการปฏิบัติ เพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมาย วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดที่สามารถแยกแยะได้ว่า

คุณค่าแท้คืออะไร คุณค่าเทียมคืออะไร เป็นวิธีคิดที่เกี่ยวข้องกับความต้องการ และการคิดประเมินค่าของบุคคล ซึ่งจะเห็นว่าในแต่ละขั้นตอนจะมีวิธีคิดที่แตกต่างกันในกระบวนการแก้ปัญหา ซึ่งจะนำไปสู่ความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ จีรวรรณ พงศ์สุวรรณสิน (2542) ที่พบว่า ภายหลังจากใช้ชุดฝึกการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ นักเรียนมีคะแนนการตัดสินใจแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนใช้ชุดฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดฝึกการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ มีคะแนนการตัดสินใจแก้ปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ใช้ชุดฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ส่วนการมีสิ่งยึดเหนี่ยวภายในจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นการยึดเหนี่ยวสัญลักษณ์ที่เป็นตัวบุคคล วัตถุ หรือสถานการณ์ใดๆ ก็ตาม แต่จะพบว่าสัญลักษณ์เหล่านี้แม้จะสามารถเกิดขึ้นได้กับผู้คนหรือ เป็นเพียงสถานการณ์ทั่วไป แต่หากผู้ที่ประสบปัญหามีการให้ความหมายและความสำคัญต่อสัญลักษณ์เหล่านั้นที่แตกต่างกันไปก็ย่อมทำให้มีพฤติกรรมที่แตกต่างกันตามไปด้วย ซึ่งการให้ความหมายเหล่านี้สามารถอธิบายได้ด้วย ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์สัญลักษณ์ (Symbolic Interaction Theory) (Lindsey D. Nelson. 1998) โดยทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์และการกระทำของคนในสถานการณ์หนึ่งโดยเฉพาะ และมีการตีความหมาย โดยบุคคลจะเป็นผู้ตีความ ให้ความหมายแก่ บุคคล วัตถุ หรือสถานการณ์ต่างๆ ตามทัศนคติมุมมองของพวกเขาเองและเป็นผู้ที่เลือกจะเข้าถึงผลได้ผลเสียตามที่เขาคงใจที่จะกระทำด้วยตัวเอง ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า บุคคล วัตถุ หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลยึดถือนั้นไม่ได้มีความหมายในตัวของมันเอง แต่จะมีความหมายก็ต่อเมื่อบุคคลได้ตีความและให้ความหมายแก่สิ่งนั้นตามการรับรู้ที่สร้างขึ้นในใจของแต่ละบุคคล โดยผ่านสิ่งที่เรียกว่า สัญลักษณ์ ในภาวะที่บุคคลสามารถสร้างความหมาย เป็นภาวะที่เกิดขึ้นในลักษณะของกระบวนการภายในอัตตา (Self) ของบุคคลแต่ละคน บุคคลสามารถคิดทบทวนกลับไปกลับมา กับตัวพวกเขาเองหรือที่เรียกว่า การปฏิสัมพันธ์กับตนเอง (Self-interaction) เช่นเดียวกับผู้ผ่านการแก้ปัญหาที่ให้ความหมายต่อสัญลักษณ์ตามความหมายของตนเอง มีการคิดทบทวนต่อตนเองในฐานะที่เป็นผู้กระทำและผู้ถูกกระทำว่า สัญลักษณ์เหล่านั้นมีความหมายอย่างไรต่อตน จึงให้ความสำคัญและยึดถือต่อสัญลักษณ์นั้น จนเกิดเป็นการตัดสินใจที่ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเอง

ในการมุ่งมั่นที่จะทำการแก้ปัญหา ตรงกับทฤษฎีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ซึ่งผู้ให้ข้อมูล ซึ่งสุพล วงสินธ์ (อ้างถึงใน ยุพาณี ศรีภูมิแก้ว. 2545: 12) ได้ให้ความหมายลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความปรารถนาที่จะกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี แม้จะเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ก็ไม่ย่อท้อมีความกระตือรือร้นที่จะฝ่าฟันอุปสรรคทั้งหมด โดยที่จะให้เกิดผลสำเร็จในชีวิตตามความปรารถนาในอนาคตเป็นหลัก ยอมรับความลำบากในปัจจุบันเพื่ออนาคตที่ดี

ดังนั้นผู้วิจัยได้สรุปขั้นตอนกระบวนการแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ ตามภาพประกอบ



ภาพประกอบ 3 กระบวนการแก้ปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ

### 3. ผลที่ได้จากการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา มาแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ

ในการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาแก้ไขปัญหาระดับชีวิตด้านเศรษฐกิจนั้น นอกจากผลที่ได้จะเป็นการแก้ปัญหาได้แล้ว ยังทำให้เกิดประโยชน์มีมากมาย เพราะหากเรียนรู้หลักธรรมทางพุทธศาสนาแล้ว จะรู้ว่าพุทธศาสนาได้สอนสิ่งที่มีประโยชน์มากมาย ล้วนแล้วแต่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตได้ทุกๆด้าน สอนให้เข้าใจความจริงของชีวิต เข้าใจความไม่แน่นอน เข้าใจธรรมชาติ เมื่อรู้เช่นนั้นแล้ว บุคคลก็จะมีสติ อยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดเบียดเบียนใคร ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ชีวิตดีขึ้น จิตใจสบายขึ้น เลิกยึดติดกับสิ่งต่างๆ ซึ่งผลที่ได้จากการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนาแก้ไขปัญหาระดับชีวิตด้านเศรษฐกิจ มีดังนี้ คือ

3.1 สามารถนำหลักธรรมมาแก้ปัญหาได้ทันที นั่นคือ การที่จิตใจสามารถแก้ปัญหาได้ มีความเครียดลดลง มีความกังวลลดลง มีความทุกข์ลดลง รับรู้ได้ว่าความเครียด ความทุกข์ที่เกิดขึ้น ล้วนแล้วแต่เกิดจากการยึดถือ ยึดมั่น เข้าใจว่าสิ่งนั้นเป็นของตน หรือ การครุ่นคิดอยู่กับสิ่งที่ผ่านมาแล้ว แก้ไขไม่ได้แล้ว ก็ไม่ได้ก่อประโยชน์ใดๆ รู้จักยอมรับความจริง รู้จักการปล่อยวาง จะทำให้จิตใจสบายขึ้น

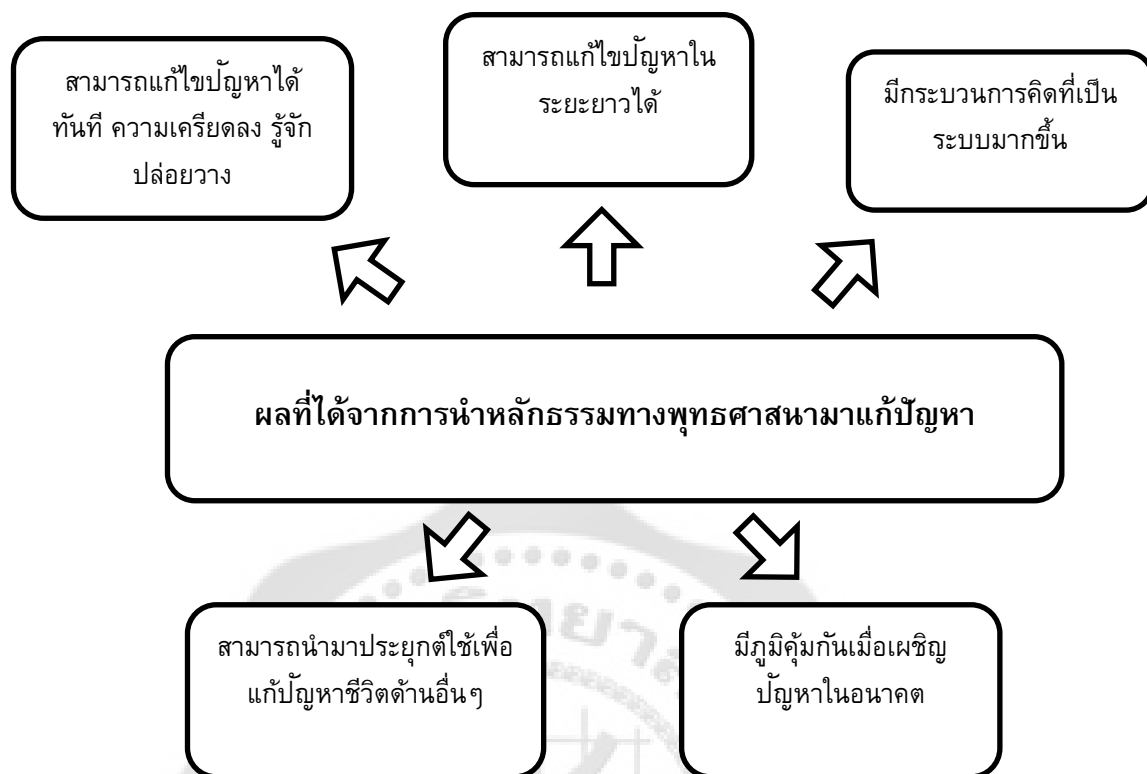
3.2 สามารถแก้ปัญหาในระยะยาวได้ การดำเนินการแก้ปัญหาด้านหลักทางพุทธศาสนานั้น มีลำดับขั้นตอนอย่างชัดเจน ทำให้ผู้ที่ประสบปัญหาสามารถเดินตามกระบวนการแก้ไขได้อย่างถูกต้องและไม่หลงทาง มองเห็นสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา ดำเนินการแก้ปัญหาย่างถูกวิธี และไม่สร้างปัญหาใดๆเพิ่มขึ้นมา

3.3 มีกระบวนการคิดที่เป็นระบบ โดยพุทธศาสนามีหลักธรรมด้านการคิดไว้อย่างละเอียด นั่นคือ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งครอบคลุมวิธีคิดแบบรอบด้าน การนำมาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิต จะเป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ตั้งแต่สาเหตุ วิธีการดำเนินการแก้ปัญหา จนถึงผลลัพธ์ มีการมองและคิดเป็นภาพรวม มองแบบมีปฏิสัมพันธ์กันทั้งระบบ คิดอย่างมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง สามารถมองปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นวัฏจักร คิดถึงการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

3.4 สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหาระดับชีวิตด้านอื่นๆได้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาใดๆก็ตาม ตั้งแต่ปัญหาระดับเล็กจนถึงระดับใหญ่ พุทธศาสนาสอนการดำเนินชีวิตในทุกด้าน สอนการปฏิบัติเมื่อเกิดปัญหาก็สามารถประยุกต์ใช้ได้ เพราะสาเหตุและวิธีการจัดการกับปัญหานั้นล้วนตั้งอยู่บนพื้นฐานเดียวกัน อยู่ที่การนำมาปรับใช้ให้เหมาะสม

3.5 มีภูมิคุ้มกันเมื่อเผชิญปัญหาในอนาคต หากใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตแล้วนั้น จะเข้าใจตามหลักความเป็นจริงที่ว่าไม่สิ่งใดแน่นอน ก็จะใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท มีสติ เตรียมพร้อมรับมือหากมีปัญหาก็เกิดขึ้นในอนาคต การมีจิตใจที่เข้มแข็ง และมีสติ ย่อมสามารถรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้

ดังนั้นผู้วิจัยได้สรุปผลที่ได้จากการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา มาแก้ไขปัญหาระดับชีวิตด้านเศรษฐกิจ ตามภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 การใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาแก้ปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ

### ข้อจำกัดในการวิจัยและแนวทางในการลดข้อจำกัด

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งต้องการข้อมูลในเชิงลึก ดังนั้นผู้วิจัยได้เลือกวิธีการสัมภาษณ์ และการมีส่วนร่วมโดยได้เข้าร่วมการปฏิบัติธรรมด้วยทุกครั้ง เพื่อให้ผู้ที่ให้ข้อมูล มีความรู้สึกคุ้นเคย โดยก่อนที่จะทำการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะแนะนำตัวและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมถึงชี้แจงเรื่องการพิทักษ์สิทธิให้กับผู้ให้ข้อมูลได้รับทราบ ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยได้พบว่ามีข้อจำกัดและแนวทางในการลดข้อจำกัด ดังนี้

1. สถานปฏิบัติธรรมที่ผู้วิจัยเลือกทำการศึกษา ก่อนข้างมีพื้นที่จำกัด ในการสัมภาษณ์จะใช้บริเวณที่เป็นส่วนที่พักของผู้ปฏิบัติธรรม โดยจะมีการขอความร่วมมือจากผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่นๆ ในการขอพื้นที่สัมภาษณ์ เพื่อให้มีความเป็นส่วนตัวมากที่สุด

2. ผู้ให้ข้อมูลมีความลำบากใจที่จะตอบคำถาม แม้ว่าจะพื้นที่ในการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการแล้วก็ตาม ด้วยลักษณะของสถานที่ที่ยังมีพื้นที่จำกัด ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่นๆยังคงอยู่ใกล้เคียงบริเวณที่มีการสัมภาษณ์ ในบางคำถามผู้วิจัยเห็นว่าผู้ให้ข้อมูลเสี่ยงที่จะตอบคำถามเพราะเกรงว่าผู้ที่มาปฏิบัติธรรมด้วยกันจะได้รับรู้ข้อมูลบางอย่างที่เป็นเรื่องส่วนตัวและละเอียดอ่อน ผู้วิจัยก็จะไม่พยายามฝืนใจให้ตอบ แต่จะขออนุญาตเวลาและสถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวก เพื่อทำการสัมภาษณ์ในข้อคำถามนั้นๆ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลก็มีความเต็มใจที่จะให้สัมภาษณ์ในเวลาต่อมา

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุที่เกี่ยวข้องในการเกิดปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ กระบวนการแก้ไขปัญหา และผลที่ได้จากการใช้หลักอริยสัจ 4 มาแก้ไขปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจ โดยผู้วิจัยแบ่งข้อเสนอจากผลวิจัย ได้ 3 ระดับ ดังนี้

#### ระดับบุคคล

1. จากการศึกษาพบว่าสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจคือสาเหตุจากตัวบุคคล คือ ความอยากได้ อยากมี ไม่รู้จักประมาณตน ไม่รู้จักความยับยั้งชั่งใจ รวมไปถึงความโลภ ไม่รู้จักพอ ให้คุณค่ากับวัตถุ ควรยึดวัตถุนิยมเป็นที่ตั้ง หลงไปกับความคิดที่ว่าต้องมีสิ่งนั้นก่อนถึงจะมีความสุข มีทัศนคติที่ว่า ต้องเป็นคนรวยเท่านั้นถึงจะได้รับการยอมรับในสังคม ไม่ได้มองว่าความสุขที่แท้จริงสามารถสร้างได้จากภายใน ดังนั้นบุคคลควรได้รับความรู้ทางด้านธรรมะ เข้าใจหลักธรรมชาติ เกี่ยวกับความทุกข์ เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันยามที่เกิดปัญหา

2. จากการศึกษาพบว่า เมื่อเกิดปัญหาเกิดขึ้น แม้ผู้คนยังคงเข้าวัด แต่ถ้ามองให้ชัดแล้ว การเข้าวัดในที่นี้ คือการเข้าไปขอพร ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือบนบานเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ เพื่อให้พ้นทุกข์ โดยไม่ได้ศึกษาให้แน่ชัดว่าจริงๆแล้วพุทธศาสนาจะทำให้พ้นทุกข์ได้อย่างไร บางคนคิดไปว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเพราะกรรมเก่า หรือบางทีก็เป็นเพราะเจ้ากรรมนายเวรที่ทำให้เป็นแบบนี้ ในการที่เราจะเชื่อว่าทุกอย่างเกิดจากกรรมที่เคยทำมาในอดีตชาติ หรือมีเจ้ากรรมนายเวรบันดาลให้เกิด ซึ่งไม่สามารถแก้ไขได้ การเชื่อเช่นนี้ ตามพุทธวจนของพระพุทธเจ้าถือว่าเป็นมิจฉาทิฎฐิ เนื่องจากสิ่งที่เกิดขึ้นสามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุปัจจัย เรื่องกรรมเป็นเรื่องที่ซับซ้อนและละเอียดอ่อน ดังนั้นสิ่งที่ควรปฏิบัติหากปัญหาเกิดขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะเหตุนั้นจะเกิดด้วยกรรมเก่าหรือไม่ วิธีแก้กรรมทางหลักพุทธศาสนาก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

#### ระดับครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด

1. จากการศึกษาพบว่าครอบครัวเป็นพื้นฐานที่สำคัญ หากครอบครัวเข้าใจหลักทางพุทธศาสนา เข้าใจการรับมือกับความทุกข์ ย่อมเป็นแรงผลักดันให้ผู้ประสบปัญหาชีวิตด้านเศรษฐกิจผ่านพ้นไปได้ด้วยดี หากครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิด สามารถชี้นำไปในทางที่ถูก การแก้ปัญหาต่างๆก็จะง่ายขึ้น

2. สนับสนุนให้บุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดมีการได้เรียนรู้หลักธรรมและได้ปฏิบัติธรรม เพื่อที่จะได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมและคำสอนของศาสนาพุทธที่เป็นไปในแนวทางเดียวกัน สอดคล้องกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็สามารถช่วยกันแก้ปัญหาได้อย่างราบรื่น

### ระดับชุมชนสังคม

1. ควรสนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมทางศาสนาเป็นประจำไม่เฉพาะเพียงแต่วันสำคัญทางพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นสวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือจัดปฏิบัติธรรมแบบสั้นๆ เช่น 1 วัน หรือวันหยุดเสาร์อาทิตย์ เพื่อที่นักเรียน นักศึกษา หรือคนทั่วไป สามารถเข้าร่วมการปฏิบัติได้ง่าย และไม่รบกวนเวลาเรียนหรือทำงาน

2. ควรสนับสนุนให้มีการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติที่ถูกต้อง หรือการแก้ปัญหาธรรม โดยมีผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจทางพุทธศาสนาอยู่ให้คำชี้แนะ เพื่อจัดความขงใจหรือความเชื่อผิดๆ เพื่อให้เข้าใจถูกต้องครบถ้วน

3. ควรสนับสนุนให้สถานศึกษา มีการสวดมนต์ นั่งสมาธิ โดยใช้เวลาเพียงเล็กน้อยก่อนเริ่มต้นวิชาเรียนในทุกๆ เช้า หรือแม้แต่ในสถานที่ทำงาน ควรจัดให้มีห้องหรือสถานที่ที่สงบเหมาะแก่การสวดมนต์หรือนั่งสมาธิก่อนเริ่มต้นวันทำงาน

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยในเชิงคุณภาพ ซึ่งสามารถพัฒนาต่อไปสู่การวิจัยในเชิงปริมาณในเรื่องการแก้ปัญหาโดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา กับกลุ่มบุคคลที่มากขึ้น

2. การศึกษาครั้งนี้ กลุ่มเป้าหมายยังอยู่ในวงแคบเฉพาะคนที่มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ แต่ปัญหาชีวิตมีมากมาย เพื่อให้การวิจัยครอบคลุมยิ่งขึ้น และปัญหาบางอย่างมันเชื่อมโยงกัน เริ่มต้นจากปัญหาเศรษฐกิจ แต่ไปกระทบกระเทือนกับปัญหาอื่นๆ ของชีวิต ซึ่งไม่สามารถแยกออกมาได้อย่างเด็ดขาด สำหรับการวิจัยครั้งต่อไปก็อาจขยายขอบเขต ไม่ได้ดูเฉพาะปัญหาเศรษฐกิจอย่างเดียวแต่ดูปัญหาทั้งหมดที่เกิดขึ้นในชีวิต และอาจจะเลือกศึกษากับคนที่มีความแตกต่างกัน เฉพาะลงไป เช่น กลุ่มเด็กและเยาวชน หรือกลุ่มวัยทำงาน

3. จากการศึกษาพบว่ามีรูปแบบของการปฏิบัติธรรมในระดับที่ต่างกัน มีแนวปฏิบัติที่ต่างกัน เช่น อานาปานสติ สติปัฏฐาน 4 เป็นต้น ในการวิจัยครั้งต่อไป อาจจะศึกษากับผู้ปฏิบัติธรรมในแนวทางต่าง ๆ เหล่านี้ที่นำมาใช้ในการแก้ไขปัญหา



บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

- ขนิษฐา แสนใจรักษ์. (2552). ในชั่ววูบของการฆ่าตัวตาย: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาในผู้ที่ผ่านประสบการณ์การพยายามฆ่าตัวตาย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จินตนา เฉลิมชัยกิจ. (2552). อิทธิพลคำสอนของพุทธศาสนิกชนต่อการดำเนินชีวิตของผู้ที่ประสบผลสำเร็จในชีวิต. วิทยานิพนธ์ พธ.ม. (พระพุทธศาสนา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จิรวรรณ พงศ์สุวรรณสิน. (2542). ผลการใช้ชุดฝึกการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อการตัดสินใจแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนว่าท่ากฤษณา (สุขชัยประชาสรรค์) จังหวัดชัยนาท. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ชาย โปธิสิตา. (2550). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2543). ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม: การวิจัยและการพัฒนาบุคลากร. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิคม มุสิกคามะ. (2541). แนวทางการพัฒนาคุณภาพมาตรฐานวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- นรินทร์ ภิระบรรณ. (2544). สาเหตุของนี้ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ของธนาคารกรุงไทย ในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (เศรษฐศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- บัลลังก์ ตาลทอง. (2548). ผลการใช้โปรแกรมวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ โรงเรียนสิงห์สมุทร อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- บุญลือ วันทายนต์. (2524). สังคมวิทยา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ผจงจิต อินทสุวรรณ; และคณะ (2545). รายงานการวิจัยฉบับที่ 80 เรื่อง เครื่องมือวัดความเที่ยงตรงปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรม-ศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต). (2531). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ด่านสุทธาการพิมพ์.
- พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ). (252?). อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2538). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- (2542). *ความสุขในบ้าน สู่ความเกษมศานต์ทั่วสังคม*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณ.
- (2546). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมเกียรติ รตนปัญญา (แก้วเกาะสะบ้า). (2553). *ผลของการฝึกสำรวมสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยาในพระอุปถัมภ์ฯ*. ปริญญาโท วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรม-ศาสตร์ ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ภัทรพร สิริกาญจน. (2540). *ความรู้พื้นฐานทางศาสนา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ยุพาณี ภูมิศรีแก้ว. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคต และการควบคุมตน กับความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารพาณิชย์ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊ค.
- (2539). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2539*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์
- รัชนิกร เสรฐโง. (2528). *สังคมวิทยาชนบท*. กรุงเทพฯ: อนุเคราะห์ไทย.
- วิชชุดา สดถนันทน์. (2553). *กระบวนการแก้ปัญหาชีวิตในครอบครัวของสตรีไทยตามแนวพุทธ*. ปริญญาโท วท.ด. (สังคมวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- วัลนิกา ฉลากบาง. (2548). *การพัฒนาความสามารถในการรู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการและการบริโภคด้วยปัญญาของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสกลนคร*. ปริญญาโท วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- สายหยุด อุไรสกุล. (2545). *การพัฒนาความคิดในการแก้ปัญหาโดยวิธีการคิดแบบอริยสัจ*. งานวิจัย. กรุงเทพฯ: สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา” กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- สาวิตรี รังสิภัทร์; และคณะ. (2552). *เหตุแห่งหนี้สินและแนวทางแก้ไข: กรณีศึกษาภูมิปัญญาเกษตรกรไทยในภาคกลาง*. กรุงเทพฯ: คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สนธยา พลศรี. (2545). *หลักสังคมวิทยา*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). *สรุปผลที่สำคัญ การสำรวจสภาวะทางสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2554*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์คณะรัฐมนตรีและราชกิจจานุเบกษา.
- สุเทพ สุวีรางกูร. สาเหตุของปัญหาในทัศนะของพระพุทธศาสนา. สืบค้นเมื่อ 22 มิถุนายน 2556. จาก [http://www.mbu.ac.th/index.php?option=com\\_content&task=view&id=1045&Itemid=148](http://www.mbu.ac.th/index.php?option=com_content&task=view&id=1045&Itemid=148)
- สุพัทธรา สุภาพ. (2522). *สังคมวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิชย์.
- สุภาวค์ จันทวานิช. (2552). *ทฤษฎีสังคมวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพร ประดับสมุทร. (2552). *การเกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*. ปรินญาณินพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- สมน อมรวิวัฒน์. (2531). *การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์. ----- (2542ก). *การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสนา*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- อัญชลี สาริกานนท์. (2553). *ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดฮีโมอีวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การศึกษานอกระบบโรงเรียน). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- อรพินทร์ ชูชม. (2542). สถานภาพการวัด EQ. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 9(1): 67-77.
- อุบล เลี้ยววาริณ. (2534). *ความสำคัญของการศึกษาที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมสุขภาพของปฏิบัติงานในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ด. (พัฒนศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Bourne, L. Jr.; Ekstrand, B.; & R. Dominowski. (1971). *The Psychology of Thinking*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Brenner, E.M.; & P. Salovey. (1997). *Emotional regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations*. In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 168-195). New York: Harper Collins.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Book.
- (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Book.
- Lindsey D. Nelson. (1998, Spring). Herbert Blumer's Symbolic Interactionism: Human Communication Theory, from [http://www.colorado.edu/Communication/metadiscourses/Papers/App\\_papers/Nelson.htm](http://www.colorado.edu/Communication/metadiscourses/Papers/App_papers/Nelson.htm)
- Ross, James S. (1963). *Groundwork of Educational Psychology*. New York: Wilson Press.

Slattery, Martin. (2003). *Key Ideas in Sociology*. Cheltenham: Nelson Thornes.

Wallace, Ruth A.; & Wolf, Alison. (1985). *Contemporary sociological theory: continuing the classical tradition*. New Jersey: Prentice Hall.



ภาคผนวก





ภาคผนวก ก

แนวคำถามในการสัมภาษณ์

## แนวคำถามในการสัมภาษณ์

ข้อมูลทั่วไปภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูลหลัก ประกอบด้วย

1. ภูมิลำเนา
2. การศึกษา
3. อาชีพ/รายได้
4. ชีวิตวัยเด็ก/ครอบครัว

ฯลฯ

คำถามเกี่ยวกับปัญหาที่เคยเกิดขึ้น

1. จุดเริ่มต้นของปัญหาเกิดจากอะไร
2. อะไรที่ทำให้เกิดปัญหานั้นมา
3. ครอบครัวรับรู้ใหม่ว่ามีหนี้สินเยอะ/กิจการมีปัญหา
4. บอกกับครอบครัวอย่างไร
5. มีภาระหนี้สินประมาณเท่าไร
6. สภาพจิตใจเป็นอย่างไร
7. ในตอนนั้นคิดหาทางออกให้กับปัญหาอย่างไรบ้าง
8. มีใครให้ความช่วยเหลือด้วยไหม

ฯลฯ

คำถามเกี่ยวกับกระบวนการและวิธีแก้ปัญหา

1. รับมือกับปัญหาอย่างไร
2. อะไรทำให้ตัดสินใจที่จะปฏิบัติตาม
3. หลังจากปฏิบัติตามแล้ว ช่วยแก้ปัญหาอะไรได้ไหม
4. ใช้เวลานานเท่าไรถึงจะจ่ายหนี้ทั้งหมด
5. ต้องปรับตัว ปรับการใช้ชีวิตอย่างไรบ้าง
6. วิธีการคิดเริ่มต้นแก้ปัญหาเป็นอย่างไร

ฯลฯ



### คำถามเกี่ยวกับผลที่ได้หลังจากการปฏิบัติธรรม

1. ปฏิบัติธรรมมานานเท่าไรแล้ว
2. สิ่งที่ได้จากการปฏิบัติธรรมมีอะไรบ้าง
3. หลังจากที่ได้ไปปฏิบัติธรรมแล้วมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างไรบ้าง
4. นำหลักธรรมคำสอนมาประยุกต์ใช้กับชีวิตด้านใดบ้าง
5. ทุกวันนี้ยังคงปฏิบัติธรรมอยู่หรือเปล่า
6. คนรอบข้างหรือครอบครัวเป็นอย่างไร
7. ถ้าเกิดปัญหาชีวิตที่ร้ายแรงกว่าที่เคยเกิดขึ้นอีก จะมีวิธีรับมืออย่างไร
8. คิดว่าพุทธศาสนามีประโยชน์อย่างไรกับชีวิต

ฯลฯ

หมายเหตุ: ประเด็นคำถามสามารถปรับเปลี่ยนและยืดหยุ่นตามสถานการณ์





ภาคผนวก ข

การถอดรหัสและการให้รหัสความหมาย

## การถอดรหัสและการให้รหัสความหมาย

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์บางส่วน Case 1 (เอก)		
วันที่ 27 กรกฎาคม 2557		
สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง		
บทสัมภาษณ์		รหัส
Q:	พี่เอกอายุเท่าไรคะ	ภูมิหลัง
A:	46 ปีครับ	
Q:	ฐานะทางบ้านตอนเด็กๆเป็นยังไงคะ	
A:	ฐานะปานกลาง ต้องทำงาน เพราะที่บ้านสอนให้ค้าขายตั้งแต่เด็ก	
Q:	ทำงานนี้คือทำที่ไหนคะ	
A:	ตอนแรกก็ช่วยที่บ้าน ต่อมาเศรษฐกิจไม่ดี ก็กิจการค้าขายของที่บ้านไม่ดี เราก็ออกมาทำงานข้างนอก	
Q:	แล้วได้เรียนต่อมั๊ยคะ	
A:	ตอนนั้นถ้าจะเรียนต่อก็ไม่มีเงิน ล่ำพั้งแคร์รับจ้างเค้าก็แค่พอกินเท่านั้น ให้ต่อมหาวิทยาลัยต้องใช้เงินเยอะ เลยคิดว่าออกมาทำงานจริงจังเลยดีกว่า	
Q:	ชีวิตเริ่มมีปัญหา จากอะไรคะ	สาเหตุของปัญหา
A:	เริ่มจากทำธุรกิจที่แหละ	
Q:	เป็นธุรกิจส่วนตัวหรือคะ	
A:	เป็นธุรกิจส่วนตัว เปิดบริษัท จริงๆแล้วเเนีย ตอนที่มีปัญหาเเนีย มันเป็นยุคตั้งแต่ช่วง 911 โรคซาร์ห์ คือตอนนั้นทำธุรกิจส่วนตัวเยอะ หลากอย่าง แยะก็ได้เงินเยอะ ธรรมดาเหมือนกับคนประสบความสำเร็จ หามาได้เยอะ ใช้จ่ายเยอะ ใช้จ่ายตามใจตัวเอง ใช้จ่ายเงินคืนหนึ่งเป็นหมื่น ไปกับเพื่อนไปกับอะไรอย่างนี้ แล้วธุรกิจส่วนใหญ่อยู่ภาคใต้ เมืองท่องเที่ยว มีธุรกิจทุกอย่างเลย ที่เป็นเกี่ยวกับท่องเที่ยว มีบาร์ มีบาร์เบียร์ ส่วนใหญ่ธุรกิจจะอยู่ที่นั่นเยอะ	
Q:	คือมีหลายอย่างเลย	

บทสัมภาษณ์		รหัส
A:	ใช่ มีหลายอย่าง เราก็กํางานอยู่กรุงเทพด้วย เราทำงานอยู่กรุงเทพด้วย เราไม่มีเวลาดูแล ก็จะมีกับเพื่อน แต่เป็นเพื่อนสนิท ก็เลยเป็นโซคตอย่างหนึ่ง แต่ที่มิได้หุ้กับเพื่อนสนิทก็มิอึกเยอะ ที่นี้คือพอใช้เงินมิถูกเนี่ย เอาเงินไปลงทุนหลายอย่าง พอตัวนี้ประสบความสำเร็จ ก็เอาเงินที่ประสบความสำเร็จไปเปิดตัวนั้นอีก ตัวโน้นอีก เพราะมันใจว่าเราทำได้แล้ว เหมือนกับคนเปิด ทำธุรกิจสองสามอย่างแล้วมัน success อย่างเนี่ย คราวนี้ก็เปิดเรื่อยเลย มีโอกาสเจอใครคุยรู้เรื่อง หนอย เปิด ๆ ๆ ๆ	สาเหตุของปัญหา
Q:	คือเปิดในแนวเดิมเปล่านั้น	
A:	เปล่า ธุรกิจอะไรก็ได้	
Q:	แล้วเกิดอะไรขึ้นคะ	
A:	พอเจอวิกฤตอย่างเช่น ตอนช่วง 911 พอลูกค้าไม่เข้ามาอย่างนี้ เราต้องจ่ายค่าเช่าเป็นรายปีปีละล้านอย่างนี้ คราวนี้ธุรกิจหลักเริ่มอยู่มิได้ พอมีธุรกิจอย่างอื่นด้วยที่กรุงเทพ พอถึงเอาเงินไป เอาไปใช้อย่าง ใช้อย่างอื่นก็มิได้เงินกลับ เงินก็มิกลับเข้าสู่ระบบ เงินก็มิกลับเข้าสู่ธุรกิจหลัก ดึงเงินออกมาใช้อย่างเดียว ธุรกิจหลักขาดสภาพคล่อง เจอเศรษฐกิจไม่ดีปีบ ธุรกิจหลักขาดสภาพคล่องเลย ก็เลยลำบาก	กระบวนการแก้ไข้ปัญหา
Q:	แล้วธุรกิจอะไรที่เสียหายบ้างคะ	
A:	มีหมดเลย ร้านอาหาร มีทุกอย่างอะ อะไรที่พนักงานบริษัทคิดจะทำ	
Q:	ตอนนั้นรู้สึกอย่างไรบ้างคะ	
A:	มันเหมือนเสียใจ เครียด เสียตาย เครียด เครียดมาก มิเคยคิดว่าจะเกิดเหตุการณ์แบบนี้กับเรา คือทุกอย่างมันหมดแล้ว เป็นหนี้	
	แล้วทำยังไงต่อคะ	
A:	ทุกอย่างล้มหมดแล้ว กลับมาขึ้นที่กรุงเทพใหม่แล้ว มาเป็นพนักงานต่อไป	
Q:	เป็นหนี้เท่าไรคะ	
A:	หลังจากหักลบแล้วก็เหลืออยู่ล้านกว่าบาท	
Q:	แล้วหาเงินใช้หนี้ยังงัยคะ	
A:	กตจากบัตรเครดิตด้วย ก็พยายามหาขี้มเพื่อนด้วย	
Q:	แล้วเพื่อนช่วยมัยคะ	
A:	บางคนก็ให้ แต่ก็น้อย	
Q:	แล้วแก้ปัญหายังงัยคะ	

บทสัมภาษณ์		รหัส
A:	ก็ค่อยๆ แก่ไป โชคดีที่ได้มาปฏิบัติธรรม	กระบวนการ แก้ไข้ปัญหา
Q:	แล้วเริ่มเข้ามาสนใจธรรมะได้ยังไงคะ	
A:	ตอนที่ม่ปัญหา เคยไปขอความช่วยเหลือจากพี่ที่รู้จัก แล้วตอนนั้นเค้า คงเห็นเราเครียดมาก เลยยื่นหนังสือธรรมะมาให้ผมเล่มหนึ่ง ในนั้นมีคำ ว่า “ตายก่อนตาย” มันเปลี่ยนชีวิตเลยนะ	
Q:	เปลี่ยนยังไงคะ	
A:	ตอนนั้นเริ่มไปปฏิบัติธรรม พอได้ไปบ่อยๆ ได้ฟังธรรม ได้อยู่เงียบๆ ได้กลับมาคิด มันได้อะไรเยอะนะ เราจะรู้สึกในชีวิตแบบเดิมนี่คือ หาๆ หามาแล้วเราก็ใช้ เราตะเกียกตะกายหาความสำเร็จ ตะเกียกตะกายหาสิ่งที่มันมากขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่เคยหยุด ทั้งในแง่ของ ธุรกิจ ทั้งในแง่ของชีวิต ล้มๆ ลุกๆ ทุกข์มากก็เยอะ แต่พอได้ปฏิบัติธรรม เข้าใจในความจริง เข้าใจว่าสุดท้ายแล้วก็จะไม่เหลืออะไรอยู่เลย	
Q:	แล้วปัญหาที่เกิดขึ้นแก้ปัญหายังไง ธรรมะช่วยมั๊ยคะ	
A:	สิ่งที่เราฝึกปฏิบัติเรื่อยๆ เนี่ย คือเป็นตัวฝึกสติ มันจะทำให้เราค้นชินกับ วิธีการแก้ปัญหา เราจะไม่แก้ปัญหามาในวิธีแบบเดิมๆ ตอนนั้นคิดมา ตลอดว่าที่ธุรกิจเราต้องปิดตัวลงเพราะเจอปัญหาเรื่องโรดซาร์ กับ 911 แต่พอได้กลับมาคิดจริงๆ ก็รู้แล้วว่าปัญหามันมาจากตัวเราด้วย เราไม่มี ความรู้ด้านนี้เลย เราไม่รู้จริง ทำเพราะอยากได้เงิน เลยกลับมาตั้งใจ ทำงานใช้หนี้ คือเป็นหนี้ก็ต้องใช้ไ้ไ้ไ้ เริ่มใหม่ แต่คือสภาพจิตใจเรา มันดีขึ้นเยอะ เหมือนมันมีพลัง อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด เราทำดีที่สุดพอ ก็เลยตั้งใจทำงาน แล้วก็เปิดบริษัทเป็นของตัวเอง	
Q:	เป็นบริษัทประมาณไหนคะ	
A:	จะเป็น digital agency ปี 46 มันยังไม่ค่อยมี เรียกว่าเป็นไม่กี่เจ้าใน บ้านเรา พวกทำเว็บเขียนโปรแกรม เหมือนเรามาถูกทาง รายได้ก็มาก ขึ้น ก็เอาเงินไปใช้หนี้ได้เยอะขึ้น	
Q:	มีวิธีจัดการบริหารเงินที่จะใช้หนี้ยังไงบ้างคะ	
A:	ต้องแบ่งให้ชัดเจนเลย ว่าเงินส่วนนี้จากเงินเดือนนะ เอามาใช้จ่าย ส่วนตัวเท่านี้ แบ่งให้พ่อแม่ด้วยเท่านี้ เก็บไว้ใช้หนี้เท่าไร เก็บไว้เป็น ทุนบริษัทของเราเองเท่าไร ต้องทำบัญชีเลยนะ ช่วงนั้นงดเที่ยวไป เลย ตั้งใจแน่วแน่ว่าอยากใช้หนี้ให้หมดให้ได้	

บทสัมภาษณ์		รหัส
Q:	ถ้ามองกลับไป เหมือนอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ธุรกิจเราค่อยๆ ล้มไปคะ	กระบวนการ แก้ไขปัญหา
A:	จริงๆ สาเหตุหลักเลยคิดว่า ก็คือตัวผม เป็นเรามากกว่า ตอนนั้น เศรษฐกิจไม่ได้เป็นแบบปัจจุบันนี้ ปัจจุบันนี้มันอยู่ยาก บ้านเราเนี่ยมันอยู่ยาก ตอนนั้นเนี่ยมันอยู่ง่าย ได้เงิน เงินสะพัดมาก ถ้าเรารู้จักตัวเองมากกว่านี้ รู้จักมีสติมากกว่านี้ จะไม่เป็นแบบนี้	
Q:	ถ้าเริ่มนับตั้งแต่ตอนปฏิบัติจริงๆ จนถึงทุกวันนี้ก็ประมาณกี่ปีได้คะ	
A:	ประมาณ 10 ปีได้แล้วครับ	
	แล้วหลังจากปฏิบัติแล้วเนี่ย ได้นำหลักธรรม หรือธรรมะมาใช้ในการบริหารงานกับธุรกิจส่วนตัวเราอย่างไร	ผลที่ได้จากการนำ หลักพุทธศาสนา มาแก้ไขปัญหา
A:	ตอนนี้ไม่ว่าใครเสนอโปรเจกต์อะไรมา ก็จะไม่ได้มองแค่ผลกำไรแล้ว จะมองว่าธุรกิจนี้ทำได้มั๊ย เรามีความรู้อยู่มั๊ย ถ้าเรามีความรู้ความสามารถแล้ว ก็ต้องดูต่อว่า แล้วตอนนี้เราพร้อมที่จะทำมั๊ย นั่นคือ มีเงินพร้อมลงทุน ไม่เบียดเบียนเงินส่วนอื่น มีเวลาทุ่มเทมั๊ย มีคนที่มีความสามารถจะช่วยงานเรามั๊ย แล้วถ้ามีปัญหา จะมีผลอะไรบ้าง จะกระทบกับครอบครัวเรามั๊ย คือเราจะไม่ได้คิดแบบเมื่อก่อนแล้ว	
Q:	แล้วกับชีวิตด้านอื่นล่ะคะ	
A:	ได้เยอะเลย เวลามีปัญหา หรือใช้ชีวิตทั่วไปเนี่ยแหละ ใช้สติเป็นตัวตั้ง อย่างเช่น ไปทำงานแล้วโดนเจ้านายตำ วิถีของวิปัสสนาก็คือว่า กำหนดทุกอย่างที่มากกระทบตั้งแต่แรก พอมากกระทบตั้งแต่แรกบู้บ ความขัดเคืองใจ มันเกิดขึ้น แล้วมันก็ดับหายไป พอดับหายไปบู้บ ก็ไม่จำเป็นต้องผลึกใสอะไร ไม่จำเป็นต้องไปค้นหาอะไรเพราะใจก็ยังเป็นปกติอยู่ ไปทานข้าวก็กินข้าวตามปกติ ไปเจอเพื่อนก็คุยกันตามปกติ ก็จะเป็นแบบนี้	
Q:	สมมติว่าจะต้องเกิดเหตุการณ์อะไรที่แบบว่าทำให้ธุรกิจเรามีปัญหาในต่อไป คิดว่าจะสามารถรับมือกับมันได้มั๊ย	
A:	ถ้าเมื่อไหร่ที่มีปัญหา ต้องตั้งสติไว้ก่อน พอกำหนดได้ตั้งสติได้ ก็เริ่ม ก็จะสามารถที่จะ ค่อยๆ แก้ปัญหาได้ มันจะเห็นปัญหาชัดเจนมากขึ้น เห็นเหตุและปัจจัย ได้ชัดเจนมากขึ้น ตอนแรกปัญหาที่มีเราอาจจะมองแค่แง่มุมมองเดียว แต่พอตั้งสติมันเหมือนคนถอยหลังแล้วก็อยู่สูงมากขึ้น ได้เห็นครอบคลุม ถ้าตั้งสติได้ได้แล้วเนี่ย จะยังมีความสุขกับชีวิตอยู่ได้	

ประวัติย่อผู้วิจัย



## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวพิมพ์วิมล แก้วขำ
วันเดือนปีเกิด	22 มีนาคม 2526
สถานที่เกิด	จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	180/100 ถ.สุขสวัสดิ์ เขตราษฎร์บูรณะ กทม. 10140
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2549	วิทยาศาสตรบัณฑิต ภาควิชาคณิตศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ จาก มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
พ.ศ. 2558	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

