

แนวทางการบรรเทาความยากจนตามวิถีพุทธ

THE GUIDELINES OF RELIEF POVERTY BY BUDDHISM WAY

พระอธิการสุชาติ จันทสโร*

Phraathikarn Suchart Chanthasaro

Received: 2021-10-09

Revised: 2021-12-22

จีระศักดิ์ ปันลำ**

Accepted: 2021-12-31

Jeerasak Panlam

ดิลก บุญอิม***

Diloke Boonim

บทคัดย่อ

ความยากจน คือ สภาพความเป็นอยู่ของบุคคลที่มีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย ไม่สามารถรักษาความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจ จนทำให้บุคคลนั้นมีสภาพความเป็นอยู่ต่ำกว่ามาตรฐานที่สังคมกำหนด สาเหตุของความยากจนในปัจจุบันบุคคลคือ: 1) ปัญหาต้นทุนการผลิต การขาดแคลนที่ดินทำกิน รวมทั้งต้นทุนการผลิตอื่น ๆ ที่มีราคาแพง ทำให้เกิดภาระหนี้สิน และความรู้ช่องทางการจำหน่าย 2) ขาดความรู้และความสามารถในการปฏิบัติงานต่าง ๆ จึงไม่สามารถหลุดพ้นจากวัฏจักรความยากจนได้ด้วยตนเอง 3) วิถีชีวิตของปัจเจกบุคคล ขาดศีลธรรม คุณธรรม ติดอบายมุข ยาเสพติด และใช้จ่ายฟุ่มเฟือยในชีวิต และ 4) การว่างงานอันเป็นผลมาจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ การพัฒนาตนเองให้พร้อมทำงานเพื่อบรรเทาความยากจน ต้องมีจริยฐานธรรม 4 คือธรรมที่มาเป็นฐานความคิดและการปฏิบัติเพื่อให้กระชับ ตรงประเด็น และช่วยควบคุมความคิดไม่ให้ออกนอกวัตถุประสงค์ของงานที่ตั้งใจไว้ ได้แก่ 1) ปัญญา รู้ในสิ่งที่ตนเองควรรู้ เริ่มด้วยการวิเคราะห์ภาวะความยากจน วิเคราะห์ปัญหาความยากจนจากปัจจัยที่สำคัญมาก่อน แล้วจึงพิจารณาตรวจสอบความรู้ ความสามารถ และทักษะของตนเอง แล้วจึงวางแผนการทำงาน 2) สัจธรรม: ความจริงใจคือ ประพฤติสิ่งใดก็สำเร็จจริง โดยไม่ละทิ้งงาน ก่อนที่งานจะสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ 3) จาคะ: การเสียสละสิ่งที่เป็นศัตรูต่อความจริงใจคือ: ความอบายมุขต่าง ๆ และละทิ้งความเย่อหยิ่งและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน 4) อุปาสมะ จิตสงบจากข้อดีของความสงบ โดยการฝึกสมาธิให้จิตสงบจากอบายมุขและความเย่อหยิ่ง การปฏิบัติตามแนวจริยฐานธรรม 4 ให้มีสัมพันธภาพเกื้อกูลกันตามลำดับจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรเทาความยากจนได้

* อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง, เบอร์โทร: 081-6817200, e-mail: suchat.sairote@gmail.com

** อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

*** อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

คำสำคัญ: การบรรเทา, ความยากจน, วิถีพุทธ

ABSTRACT

Poverty is the living condition of a person whose income is insufficient to meet their expenditures, and unable to treat both physical and mental needs, until causing the person to have a living condition lower than the standard set by society. The causes of poverty within the individual are: 1. Problem of production cost, lack of arable land, including other expensive production costs causing the burden of debt, and ignorance of distribution channels. 2. Lack of knowledge and ability to perform various tasks therefore, they cannot escape from the poverty cycle on their own. 3. Individual way of life lack of morals and virtues, addicted to vices and drugs, and extravagant spending in life. 4. Unemployment as a consequence of the economic downturn. As for self-improvement to be ready to work for alleviate poverty, there must have Adhithana-Dhamma, four virtues are: Dharma that comes as a base for thought and practice, to be concise, to the point, and to help control thoughts from going outside of the intended work objectives include: 1) Panya: knowing what self should know, start by analyzing the state of poverty, analysis of poverty problems from the very important factors first, then consider examining knowledge, abilities, and skills of self, then make a work plan. 2) Sacca: sincerity is behave anything was actually successful, without abandoning the work before the task is accomplished as intended. 3) Caga: sacrificing what is an enemy to the sincerity is: various vices, and renounce arrogance, and build a good relationship with colleagues. 4) Upasama: peaceful mind from the enemy of peaceful by meditation practicing to calm the mind from mischief and arrogance. Adhering and practicing with the guidelines of Adhithana-Dhamma 4 in order to have mutually supportive relationships will enable practitioners to alleviate poverty.

keywords: Relief, Poverty, Buddhist way

1. บทนำ

ความยากจนเป็นปัญหาของสังคมไทยที่มีมาช้านาน ปัจจุบันความยากจนเป็นปัญหาสำคัญที่รัฐต้องให้ความสนใจในการแก้ไขให้กับประชาชนอย่างจริงจัง ซึ่งความยากจนมีมาตั้งแต่อดีตกาล แต่ความยากจนในอดีตยังไม่เป็นปัญหาที่มีความรุนแรงเหมือนดังเช่นปัจจุบัน สืบเนื่องมาจากการขยายตัวทางการค้า มีการกำหนดค่านิยมของสินค้าต่าง ๆ ที่มีการปลูกฝังแนวคิดทุนนิยมแก่สังคมในเรื่องของการบริโภคนิยม ส่งผลให้ประชาชนมีรายจ่ายที่สูงขึ้น ประกอบกับการวางมาตรฐานค่าครองชีพโดยอาศัยวัฒนธรรมและประเพณี เป็นเครื่องกำหนด ทำให้คนที่ฐานะยากจนและคนที่ฐานะร่ำรวยมีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด เพราะรายได้ของประชาชนไม่ได้เกิดการกระจายตัวอย่างทั่วถึง ทำให้เกิดความแตกต่างในด้านการครองชีพอย่างเห็นได้ชัด คนส่วนใหญ่เริ่มสนใจตัวเองและเปรียบเทียบกับผู้อื่น ตลอดจนเริ่มใส่ใจในความไม่เสมอภาค

ของตน เพราะคนยากจนขาดโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากร สินค้า และบริการ ไม่สามารถบำบัดความต้องการของตนเอง ทำให้ความเป็นอยู่ของคนยากจนกับคนรวยมีความห่างไกลออกไปทุกที จนในที่สุดคนบางกลุ่มจำต้องยอมรับสภาพที่ตนเป็นอยู่ ในขณะที่คนบางกลุ่มที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตในการแสวงหาทรัพยากร สินค้าและบริการก็ต้องดำรงชีวิตด้วยความยากลำบากจนนำมาสู่สถานการณ์ความยากจนที่มากยิ่งขึ้น

สาเหตุแห่งความยากจนในประเทศไทย จำแนกได้ 2 สาเหตุหลัก ดังนี้

1) ปัญหาความยากจนของคนในชนบท ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดความยากจนที่สำคัญ คือ ปัญหาเรื่องต้นทุนการผลิต ชาติที่ดินทำกิน รวมถึงต้นทุนการผลิตอื่น ๆ ที่มีราคาแพง ทำให้เกิดภาระหนี้สินตามมา การไม่รู้ช่องทางในการจัดจำหน่ายสินค้า ทำให้ต้องอาศัยพ่อค้าคนกลางในท้องถิ่น ทำให้ผลผลิตมีราคาตกต่ำ เพราะไม่มีอำนาจในการต่อรองราคามากเท่าที่ควรจะเป็น

2) ปัญหาความยากจนของคนในเมือง คนกลุ่มนี้ ส่วนใหญ่คือผู้ใช้แรงงานและผู้มีรายได้น้อย ซึ่งประสบปัญหาที่ทำให้เกิดความยากจน คือ การว่างงาน ซึ่งเป็นผลพวงมาจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ การถูกกดค่าแรง ตัดเงินเดือน ถูกเอารัดเอาเปรียบจากนายจ้าง ปัญหาด้านการขาดความรู้และความสามารถในการประกอบอาชีพ ทำให้มีข้อจำกัดในการหารายได้มาใช้ในการดำเนินชีวิต ส่งผลให้เกิดปัญหาความยากจนตามมาในที่สุด¹

3) การจะแก้ไขความยากจนเชิงโครงสร้างได้ ต้องเปลี่ยนกรอบคิดในการพัฒนา จากการเน้นเรื่องการผลิตเพิ่มผลผลิต เพิ่มรายได้ของปัจเจกชนที่มุ่งเน้นความอยากได้อย่างไม่มีขอบเขตของมนุษย์ มาเน้นความสามารถสนองความต้องการพื้นฐาน ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ให้พอเพียงแก่การดำรงชีวิตที่มีสุขภาพทั้งกายและใจของสมาชิกส่วนใหญ่ในสังคมให้ทั่วถึง วิทยากร เชียงกูล ได้กำหนดสภาพเงื่อนไขของความยากจน ไว้ดังนี้²

4) ขาดแคลนปัจจัยการผลิตและปัจจัยการยังชีพที่เหมาะสม เช่น ไม่มีที่ดินหรือมีน้อย ที่ดินไม่ดี ขาดน้ำ ไม่มีเงินทุน ไม่มีอุปกรณ์การผลิตของตนเอง ต้องกู้หนี้ยืมสิน ต้องเช่า ต้นทุนสูง ประสิทธิภาพต่ำ ผลตอบแทนต่ำ มีป่า ทะเล สภาพแวดล้อมถูกทำลายไม่สามารถที่จะหาอาหารจากธรรมชาติหรือผลิตเองได้เหมือนในอดีต

5) ไม่ได้รับการศึกษาอบรมชนิดที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการผลิต การมีงานทำและวิถีชีวิตที่เหมาะสม ส่วนใหญ่คือหัวหน้าครอบครัวได้รับการศึกษาต่ำ ระดับลูกหลานที่ได้รับการศึกษาสูงขึ้นมาน้อย ก็มักเป็นการศึกษาแบบสามัญที่ใช้แก้ปัญหาแบบสามัญ ที่ใช้แก้ปัญหาหรือสร้างงานให้ตัวเองไม่ได้ หากไม่มีใครจ้าง

6) เป็นผู้เสียเปรียบจากระบบความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจแบบทุนนิยมผูกขาด การที่เกษตรกรไทยถูกชักจูงจากนโยบายการพัฒนาและเศรษฐกิจระบบตลาด เปลี่ยนวิธีการผลิตจากการปลูกข้าวและทำเกษตรผสมผสาน เพื่อกินเพื่อใช้ มาเป็นการปลูกพืชเดี่ยวเพื่อขาย ทำให้ต้นทุนการผลิตเกษตรกรสูงขึ้น แต่ได้

¹ คณะกรรมการการปกครอง วุฒิสภา, คณะกรรมการพิจารณาศึกษาการแก้ไขปัญหาความยากจนของประชาชน, (ม.ป.พ., 2545), หน้า 12.

² วิทยากร เชียงกูล, พัฒนาการแบบยั่งยืนกับการแก้ปัญหาคอนจน, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, 2547), หน้า 26.

ผลตอบแทนต่ำ เพราะระบบพ่อค้าผูกขาดการเป็นหนี้เรื้อรัง และเสียดอกเบี้ยสูง การเสียเปรียบในเรื่องข้อบัจจย การผลิตแพงแต่ขายพืชผลได้ถูก

7) เป็นผู้เสียเปรียบจากระบบความสัมพันธ์ทางการเมืองแบบอำนาจนิยม การเล่นพวก และการนับถือเงินเป็นพระเจ้า เช่น ไปจับจองที่ดินก็มักจะเสียเปรียบถูกโกง ถูกไล่ที่ คนจนผู้มักจะมีความรู้น้อย อำนาจต่อรองน้อย ยิ่งเป็นผู้ถูกเอารัดเอาเปรียบง่ายแทบทุกด้าน คนจนต้องจ่ายค่าบริการแพง กว่าคนอื่น ต้องจ่ายภาษีเถื่อน หรือ ค่านายหน้าให้กับผู้มีอำนาจมากกว่า และจ่ายภาษีทางอ้อมคิดเป็นสัดส่วนต่อรายได้ของพวกเขาในอัตราสูง กว่าคนอื่น ๆ

8) เป็นผู้เสียเปรียบและพ่ายแพ้ในระบบโครงสร้างเศรษฐกิจสังคมแบบทุนนิยมใหม่ ทั้งในด้าน การผลิตและการบริโภค เช่น โครงการสาธารณะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างเขื่อนของรัฐ ทำให้ต้องอพยพสูญเสียที่ทำกิน ทำงานแข่งขันในระบบทุนนิยมสู้เข้าไม่ได้ เพราะเป็นผู้ประกอบการขนาดเล็กกว่า มีทุนน้อยกว่า มีความรู้ความชำนาญในเรื่องการผลิตการตลาดน้อยกว่า ต้นทุนสูงกว่า ประสิทธิภาพต่ำกว่า ล้มละลายขาดทุน ตกลงงาน ฯลฯ หรือในด้านการใช้ชีวิต การบริโภค ก็ปรับตัวไม่เป็น ไม่รู้จักอดออม บริโภคสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ เช่น เหล้า บุหรี่ การเล่นเกม และการพนันอื่น ๆ ซื้อมีเงินผ่อนหรือเป็นหนี้หลายต่อ แบบหมุนเงินไปใช้วันๆ ทำให้เสียดอกเบี้ยสูง ค่าใช้จ่ายในการ บริโภคสูงโดยไม่คุ้มค่า การเสียเปรียบและพ่ายแพ้ในเชิงโครงสร้าง เช่นนี้ เป็นการซ้ำเติมให้ผู้มีรายได้น้อยอยู่แล้วยิ่งจนซ้ำซากเรื้อรังอย่างไม่มีทางออก

9) เป็นผู้ที่อยู่ในฐานะที่ตกงาน ชราภาพ พิการเป็นเด็กเร่ร่อน เด็กกำพร้าที่ไม่มีคนดูแลที่เหมาะสม เป็นหม้าย เป็นหัวหน้าครอบครัวที่ต้องดูแลลูกหลานมากโดยไม่มีงาน ขาดทุนทรัพย์ ขาดความสามารถที่จะหางานและหารายได้ หรือไม่ได้รับความช่วยเหลือเพียงพอแก่การยังชีพในเกณฑ์ มาตรฐาน

จากการพิจารณาสภาพการณดังกล่าว ผู้เขียนพิจารณาเห็นว่า ในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมข้อหนึ่งที่ชาวพุทธสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นฐานแนวคิดและการปฏิบัติในการบรรเทาความยากจนได้เป็นอย่างดี หลักธรรมนั้นก็คือ หลักอริยฐานธรรม ซึ่งมีลำดับการปฏิบัติ 4 ขั้น ได้แก่ ซึ่งประกอบด้วยข้อปฏิบัติ 4 ประการ คือ 1) ปัญญา รอบรู้สิ่งที่ควรรู้ 2) สัจจะ ความจริงใจ คือประพฤติสิ่งใดก็ให้ได้จริง 3) จาคะ สละสิ่งที่ เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจ และ 4) อุปสมะ สงบใจจากสิ่งที่ เป็นข้าศึกแก่ความสงบ³ หากบุคคลใช้หลักอริยฐานธรรม 4 ประการนี้ เป็นฐานแนวคิดและปฏิบัติงานเสริมสร้างรายได้และปัจจัยเครื่องบริโภค ก็จะสามารถบรรเทาความยากจนในยามวิกฤติทางเศรษฐกิจลงได้อย่างเหมาะสมโดยมีรายได้หรือปัจจัยพอเพียงต่อการเลี้ยงชีพ ไม่ต้องกู้หนี้ยืมสินจากที่ใด ๆ ให้เป็นภาระของตนในอนาคต

2. ความยากจน

ความยากจนเป็นสภาพซึ่งบุคคลขาดการครอบครองทรัพยากรหรือเงิน ความยากจนสัมบูรณ์ หรือความยากจนขั้นแค้น หมายถึง บุคคลที่ขาดความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งโดยทั่วไปได้แก่ น้ำจืดและอาหารที่สะอาด โภชนาการ สาธารณสุข การศึกษา เครื่องนุ่งห่มและที่พักอาศัย มีการประเมินว่า ปัจจุบันมีประชากรราว 1,700 ล้านคนอาศัยอยู่ในความยากจนสัมบูรณ์ ความยากจนสัมพัทธ์ หมายถึง การขาดระดับทรัพยากรหรือรายได้ตามปกติหรือระดับที่สังคมยอมรับเมื่อเทียบกับบุคคลอื่นในสังคมหรือประเทศ ในอดีตที่ผ่านมาส่วนใหญ่ ความยากจนถูกมองว่าหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่นเดียวกับวิธีการผลิตดั้งเดิมไม่เพียงพอจะให้

³ ม.อุป. (ไทย) 14/347404.

ประชากรทั้งหมดมีมาตรฐานการครองชีพที่สะดวกสบายได้ หลังการปฏิวัติอุตสาหกรรม การผลิตขนาดใหญ่ในโรงงานทำให้ความมั่งคั่งราคาถูกลงและเข้าถึงได้มากขึ้น ที่สำคัญกว่านั้น คือ การทำให้เกษตรกรรมทันสมัย เช่น ปุ๋ย เพื่อให้มีผลผลิตเพียงพอที่จะเลี้ยงประชากร⁴

คนจนในทางวิชาการ หมายถึงผู้ที่ไม่มีโอกาสเป็นเจ้าของทรัพยากรสำคัญที่ใช้ในการผลิตคนจน ในทางเศรษฐศาสตร์มีการให้ความหมายอย่างน้อย 5 ความหมาย คือ

1. ความอดัดขัดสนทางเศรษฐกิจ
2. ความไม่เสมอภาคทางเศรษฐกิจ
3. ความขาดแคลน
4. ความต้องการพึ่งพา หมายความว่า ถ้าอยู่ด้วยตัวเองไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้
5. ความเป็นต้นเหตุของปัญหาสังคม คือ ความยากจนก่อให้เกิดปัญหาสังคม ถ้าไม่มีความยากจน ปัญหาสังคมก็จะหมดไป

คนจน หมายถึงคนที่มีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน ซึ่งเส้นความยากจนนี้คำนวณขึ้นมาโดยคำนึงถึงความต้องการอาหารและสินค้าอุปโภคที่จำเป็นพื้นฐานขั้นต่ำของครัวเรือน กล่าวคือ คนจนก็คือคนที่มีรายได้ไม่เพียงพอที่จะใช้จ่ายเพื่อซื้ออาหารและสินค้าจำเป็นพื้นฐานขั้นต้นนั่นเอง

ปัญหาความยากจน คือ สภาพการดำรงชีวิตของบุคคลซึ่งมีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย และไม่สามารถจะบำบัดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจ จนเป็นเหตุให้บุคคลนั้นมีสภาพความเป็นอยู่ต่ำกว่าระดับมาตรฐานที่สังคมวางไว้หรือสภาพการดำรงชีวิตของบุคคลที่มีรายได้ไม่พอกับรายจ่าย ไม่สามารถจะหาสิ่งจำเป็นมาสนองความต้องการทางร่างกาย และจิตใจได้อย่างเพียงพอ จนทำให้บุคคลนั้นมีสภาพความเป็นอยู่ที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่สังคมวางไว้

คณะกรรมการการปกครอง วุฒิสภา⁵ กำหนดปัจจัยที่เป็นสาเหตุแห่งความยากจนภายในตัวบุคคล หรือ ปัจจัยภาคประชาชน คือสิ่งที่ประชาชนต้องสัมผัสและดำเนินการอยู่ในวิถีชีวิตประจำวันซึ่งเป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นในระดับปัจเจกชน ที่แต่ละคนมีไม่เหมือนกัน ดังนี้

1. ปัญหาความยากจนคนจนในชนบท ปัจจัยที่ทำให้เกิดความยากจนที่สำคัญ คือ ปัญหาเรื่อง ต้นทุนการผลิตที่ดินทำกิน รวมถึงต้นทุนการผลิตอื่นๆ ที่มีราคาแพง ทำให้เกิดภาระหนี้สินตามมา การไม่รู้ช่องทางในการจัดจำหน่ายสินค้า ทำให้ต้องอาศัยพึ่งพาพ่อค้าคนกลางในท้องถิ่น ทำให้ผลผลิตมีราคาตกต่ำ เพราะไม่มีอำนาจในการต่อรองราคามากเท่าที่ควรจะเป็น

2. การขาดความรู้และความสามารถในการดำเนินงานต่างๆ ทำให้ไม่สามารถที่จะหลุดพ้นจากวัฏจักรแห่งความยากจนไปได้ด้วยตนเอง ทำให้เกิดการจัดการที่ผิดพลาด ขาดการวางแผนและการจัดการที่ดี ขาดความรู้และเทคโนโลยีการผลิต ทำให้ผลผลิตไม่มี คุณภาพและได้ปริมาณน้อยส่งผลให้ความสามารถในการแข่งขันที่ต่ำลง

3. วิถีชีวิตของแต่ละบุคคลเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาความยากจนได้ อาทิ ปัญหาด้านการขาดศีลธรรมและคุณธรรม ติดอบายมุขและยาเสพติด ค่านิยมด้านการบริโภคนิยมที่ทำให้เกิดการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย

⁴ วิกีพีเดีย, ความยากจน, [ออนไลน์], สืบค้นเมื่อวันที่ 4 กันยายน 2564, จากเว็บไซต์ <https://th.wikipedia.org>

⁵ คณะกรรมการการปกครอง วุฒิสภา, คณะกรรมการพิจารณาศึกษาการแก้ไขปัญหาความยากจนของประชาชน, (ม.ป.พ., 2545), หน้า 12.

ในการดำเนินชีวิต และปัญหาด้านสุขภาพอนามัยที่ส่งผลให้มีภาระค่าใช้จ่าย รวมถึงการประกอบอาชีพที่ได้ยากลำบากมากยิ่งขึ้น ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความยากจนทั้งสิ้น

4. ปัญหาความยากจนในเมือง คนกลุ่มนี้ส่วนใหญ่ คือผู้ใช้แรงงานและผู้มีรายได้น้อย ซึ่งประสบปัญหาที่ทำให้เกิดความยากจน คือ การว่างงาน ซึ่งเป็นผลพวงมาจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ การถูกกดค่าแรง ตัดเงินเดือน ถูกเอารัดเอาเปรียบจากนายจ้าง ปัญหาด้านการขาดความรู้และความสามารถในการประกอบอาชีพ ทำให้มีข้อจำกัดในการหารายได้มาใช้ในการดำเนินชีวิตส่งผลให้เกิดปัญหาความยากจนตามมาในที่สุด

3. การปรับตัวเพื่อบรรเทาความยากจน

การปรับตัว เป็นกระบวนการทางจิตใจที่บุคคลต้องปรับเปลี่ยน และเปิดรับประสบการณ์เกี่ยวกับความต้องการ ความกดดัน ความท้าทายและปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งจากตนเองและสิ่งแวดล้อม และสามารถนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาผสมผสานในโครงสร้างของตนได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถเปลี่ยนแปลงตนให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ โดยที่ตนเองรู้สึกมีความสุขทั้งกายและจิตใจ และสามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างราบรื่น

การปรับตัว เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อเผชิญกับสภาพปัญหา ความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่าง ๆ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น ๆ ไม่สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมและปัญหานั้นได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้อย่างมีความสุข แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว่าวุ่นใจไม่สบายใจอยู่ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้น อาจจะเป็นโรคร้ายเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้⁶ เมื่อมีความคับข้องใจหรือความขัดแย้งในใจเกิดขึ้น คนเราย่อมหาวิธีการต่าง ๆ ที่จะจัดการความคับข้องใจให้หมดไป หรือเพื่อแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้นอย่างน้อยก็เพื่อระบายความเครียดให้เบาบางลง การกระทำเพื่อให้หลุดพ้นจากความอึดอัดไม่สบายใจ⁷ การปรับตัวจึงเป็นการที่มนุษย์พยายามเอาชนะความคับข้องใจที่เกิดจากมีอุปสรรคมาขัดขวางทางนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ เพื่อรักษาสมดุลของชีวิต⁸ การปรับตัวเป็นงานประจำที่บุคคลจะต้องแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะเกิดจากตัวเอง สิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือบุคคล ที่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการรู้จักและยอมรับตนเองเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการปรับตัวและการปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน เกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การเรียนรู้ และเข้าใจตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม
2. การใช้ความเข้าใจตนเอง เพื่อกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงให้กับตนเอง
3. การใช้ความสามารถของตนเอง เพื่อควบคุมสิ่งแวดล้อมและโชคชะตาของตนเองเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายของตนเอง

⁶ วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์, จิตวิทยาการปรับตัว, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2545), หน้า 3.

⁷ ทองหล่อ วงษ์อินทร์, จิตวิทยาการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยครู เพชรบุรี, 2523), หน้า 143.

⁸ ชวนพิศ ทองทวี, จิตวิทยาการศึกษา, (ขอนแก่น: โรงพิมพ์ศิริกัณฑ์ออฟเซต, 2522), หน้า 222.

4. ความไวต่อการรับรู้ความต้องการและความไม่สบายใจของผู้อื่น เพื่อสามารถให้ความช่วยเหลือและใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี⁹

ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี เป็นบุคคลที่มีลักษณะ ดังนี้

1. รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ โดยปราศจากอคติ
2. ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น กล่าวคือ เป็นผู้ที่มี “ความพอใจในตนเอง”
3. ใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
4. มองโลกในแง่ดี มีความคิดด้านบวกมากกว่าด้านลบ
5. มีความเชื่อมั่นในตนเองไม่ตกอยู่ใต้ความกดดันจากบุคคล หรือสถานการณ์อื่นใด
6. รู้จักควบคุมอารมณ์และรู้จักจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสมหรือที่เรียกว่า “มีความฉลาดทางอารมณ์”

7. สามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ ด้ด้วยความมีสติ และใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้

8. มักจะประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว การงาน และอาชีพ

9. สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข¹⁰

การปรับตัวอาจแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ปรับตัวเอง ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์และรับผิดชอบการกระทำของตนเอง มองเห็นคุณค่าของตน มีความพอใจและเชื่อมั่นในความสามารถและมีเหตุผลของตน

2. การปรับตัวทางสังคม ได้แก่ มีความเคารพในสิทธิของผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม สามารถปรับตัวเข้าสถานการณ์หรือสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปของสังคม มั่นใจตนเองในความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว และมีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชนตนเอง เข้าสมาคมกับคนแปลกหน้าได้ มีความพอใจในกฎเกณฑ์ และสวัสดิภาพของชุมชน¹¹

การบรรเทาความอยากจน บุคคลต้องมีการปรับปรุงตนเองให้พร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่การงาน ทั้งงานประจำและงานใหม่ ๆ ที่จะเสริมรายได้ให้ประสบผลสำเร็จ โดยดำเนินการตามแนวทาง ดังนี้

1. พัฒนาด้านเอง ศึกษา จุดตอย ขอบกพร่อง จุดแข็ง ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องบุคลิกลักษณะ พฤติกรรม หรือแม้แต่วิธีการทำงานของตนเอง สิ่งไหนที่มีติดอยู่แล้ว ต้องหมั่นต่อยอด พัฒนาให้ดียิ่งขึ้น สิ่งไหนที่เป็นจุดอ่อน จุดบกพร่องปรับปรุง ศึกษาหาความรู้ต่อเติมให้ดีกว่าเดิม วิทยางานจะต้องเป็นนักสำรวจ หรือมีหัวใจเป็นนักพัฒนาอยู่เสมอในทุกด้าน

2. หมั่นฝึกทักษะในการทำงาน รับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทำตนเป็นเหมือนแก้วน้ำที่ไม่เต็ม รับฟังความคิดเห็น ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตัวเองในทางที่ดีตลอดเวลา

⁹ วอร์เชล และโกทาโล, อ้างถึงใน กันต์กนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง”, ปริญญาโท กศ.ม., สาขาจิตวิทยาการศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ), 2546, หน้า 14.

¹⁰ วราภรณ์ ตระกูลสุชาติ, จิตวิทยาการปรับตัว, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2545), หน้า 213.

¹¹ อรพินท์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ, “องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น”. รายงานการวิจัย, (สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร), 2532, หน้า 8.

3. มีความอดทน สามารถเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด หรือสถานการณ์อันเลวร้ายในการทำงาน หรือในที่ทำงานได้ จงมีความอดทนและอดกลั้นเอาไว้ แล้วคุณสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้

4. กระตือรือร้นชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ลองผิด ลองถูก อย่างสม่ำเสมอ คอยดึงดูด เอาความรู้จาก หนังสือ ผู้คนรอบข้าง อินเทอร์เน็ต มาประยุกต์ใช้ในการทำงาน จนทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

5. รักงานที่ทำ หมั่นไตร่ตรอง และพิจารณาดูเสมอว่างานที่ตนทำอยู่มีคุณค่ากับเรามากมายเพียงใด ให้หะไรกับเราบ้าง ทำให้รักงาน ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของความสำเร็จทุกอย่าง

6. จัดการงานเป็นระบบ รู้จักวางแผน ทำงานเป็นขั้นตอน รู้จักความเสี่ยง และหามาตรการมา ป้องกัน มีความสามารถในการพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างได้ถูกวางแผน จัดการวางไว้ เป็นขั้นเป็นตอนเรียบร้อยแล้ว

กระบวนการทำงานอย่างเป็นระบบ ควรประกอบด้วย

1) การวิเคราะห์งาน เป็นการวิเคราะห์ว่าม้งานอะไรบางที่จะต้องทำ มีรายละเอียดอย่างไร ต้องทำ อย่างไรบ้าง และขั้นตอนเป็นอย่างไร

2) การวางแผนการทำงาน เป็นการนำงานที่วิเคราะห์ไว้มาวางแผนการทำงานว่าจะทำอะไรบ้าง ควรทำสิ่งใดก่อนหลัง ควรใช้เวลาใด มีระยะเวลาเท่าใด ใช้วัสดุอุปกรณ์อะไรบ้างในการทำงานนี้

3) การลงมือทำงานตามแผน เป็นการทำงานตามแผนที่วางไว้

4) การประเมินผลการทำงาน เป็นการตรวจสอบผลการการทำงานว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่ ถ้าไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ต้องตรวจสอบข้อบกพร่อง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

4. การนำหลักธรรมมาเป็นฐานคิดและปฏิบัติงาน

การปรับปรุงตนเองให้พร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่การงาน และกระบวนการทำงานอย่างเป็นระบบ เพื่อ บรรเทาความยากจนดังกล่าว นั้น อาจมีกรอบหรือขอบข่ายกว้างเกินกำลัง หรืออาจไม่เพียงพอต่อการบรรเทา ความยากจน จึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมเข้ามากำกับหรือเป็นฐานความคิดและการปฏิบัติเพื่อให้กระชับ ตรง ประเด็น และช่วยควบคุมความนึกคิดไม่ให้ออกนอกวัตถุประสงค์การทำงานที่ตั้งไว้ หลักธรรมสำคัญที่ควร นำมาใช้ในการนี้ก็คือ อริยฐานธรรม 4

อริยฐานธรรม หมายถึง หลักธรรมที่ควรมีไว้ในใจ เป็นหลักธรรมประจำใจ สำหรับเป็นฐานหรือเป็น เครื่องนำทางแห่งความประพฤติปฏิบัติให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งประกอบด้วยข้อปฏิบัติ 4 ประการ คือ 1) ปัญญา รอบรู้ สิ่งที่เราควรรู้ 2) สัจจะ ความจริงใจ คือประพฤติสิ่งใดก็ให้ได้จริง 3) จาคะ สละสิ่งที่ เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจ และ 4) อุปสมะ สงบใจจากสิ่งที่ เป็นข้าศึกแก่ความสงบ¹²

1) ปัญญา ปัญญาแปลว่าความรอบรู้ ความรู้ทั่วความรู้ชัด คือ รู้ทั่วถึงความจริง หรือรู้ตรงตามความ เป็นจริง เช่น รู้เหตุ รู้ผล รู้ดีชั่ว รู้ถูก รู้ผิด รู้ควรไม่ควร รู้คุณรู้โทษ รู้ประโยชน์มิใช่ประโยชน์รู้เท่าทันสังขาร รู้ องค์ประกอบรู้เหตุปัจจัย รู้ที่ไปที่มา รู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งทั้งหลาย รู้ตามความเป็นจริง รู้ถ่องแท้ เข้าใจ

¹² พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร: มหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551), หน้า 149.

ต้องแท้ รู้เข้าใจสภาวะ รู้คิด รู้พิจารณา รู้วินิจฉัย รู้ที่จะจัดแจง จัดการ หรือดำเนินการอย่างไร¹³ ความสำคัญของปัญหาสำหรับการดำเนินชีวิต ระดับพื้นฐานทั่วไป

1.1) ประโยชน์ต่อผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา คือ เมื่อผู้ใดเป็นอยู่ประกอบด้วยปัญญา ก็จะสามารถแก้ปัญหาที่ตนประสบได้ เช่น ปัญหาการประกอบอาชีพ ปัญหาครอบครัว ปัญหาเรื่องฐานะ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เป็นต้น ดังพุทธภาษิตว่า “ปัญญาชีวิต ชีวิต มาหุ เสฏฐัง แปลว่า ชีวิตของผู้เป็นอยู่ด้วยปัญญาประเสริฐสุด”

1.2) ประโยชน์ต่อสังคมหรือชุมชน คือกลุ่มคนที่อยู่ร่วมกัน ถ้ามีบุคคลดำเนินชีวิตด้วยปัญญา สังคมหรือชุมชนนั้นจะไม่เบียดเบียนกัน จะเป็นสังคมที่มีแต่ความสุขความปลอดภัยและเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ดังพุทธภาษิตว่า ปัญญา นรานัง ระตะนัง แปลว่า ปัญญาเป็นแก้วของปวงชน”

1.3) ประโยชน์ของประเทศชาติ คือ ประเทศชาติใด มีพลเมืองที่ประกอบด้วยปัญญาเป็นจำนวนมาก จะช่วยให้ประเทศพัฒนาขึ้น มีการสร้างสรรค์สิ่งที่มีอำนวยประโยชน์แก่สังคม สร้างความเจริญก้าวหน้า มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นประเทศที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านจิตใจ เศรษฐกิจและสังคม¹⁴

2) สัจจะ ความจริงใจ คือประพฤติสิ่งใดก็ให้ได้จริง สัจจะมีใช้แต่ในการพูดเท่านั้น แต่สัจจะอย่างอื่น ๆ ก็มี เช่น สัจจะในหน้าที่ สัจจะในการงาน สัจจะในบุคคล สัจจะในความดี รวมทั้งสัจจะในการพูดด้วย รวมแล้วมี 5 อย่าง แต่ละอย่างมีความหมาย กล่าวคือ

2.1) สัจจะในการพูด หมายถึง พูดความจริง กล่าวคำจริง ทำให้ได้ตามที่พูดไว้

2.2) สัจจะในหน้าที่ หมายถึง รักษาหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด ไม่บกพร่องต่อหน้าที่ ไม่ละทิ้งหน้าที่ ไม่ทุจริตต่อหน้าที่ บารุงหน้าที่ คือให้ความเอาใจใส่ ขวนขวาย ปรับปรุงแก้ไข ดูแลกิจการงานในหน้าที่ของตนให้เจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป

2.3) สัจจะในการงาน หมายถึง การทำงานให้ดีให้ถูกต้อง ให้เสร็จสิ้นเห็นผลสำเร็จตามที่ได้รับมอบหมายในหน้าที่

2.4) สัจจะในบุคคล หมายถึง มีความกตัญญูต่อบุคคลที่มีพระคุณ มีความจงรักภักดีต่อผู้ใหญ่ ผู้บังคับบัญชา มีเมตตากรุณาต่อผู้น้อย มีความซื่อสัตย์ต่อมิตรสหาย

2.5) สัจจะในความดี หมายถึง เลือกรักษาแต่ความดี ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นเสมอ แสวงหาความดีความชอบในทางที่ถูกต้อง สนับสนุนให้มีการทำดี ยกย่องคนดีให้มีชื่อเสียงนี้เป็นสัจจะ ที่เป็นไปตามหลักการ และตามที่มีอยู่ในชีวิตจริง ถ้าใครสามารถปฏิบัติได้ครบทั้ง 5 ประการ ชีวิตย่อมไม่ตกไปสู่ที่ชั่วอย่างแน่นอน¹⁵

3) จาคะ สละสิ่งที่ เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจ เป็นการสละความหวงแหนสิ่งที่ตนมีออกจากใจ¹⁶ กล่าวคือ การตัดใจ หรือตัดกรรมสิทธิ์ของตน ตัดความยึดถือในสิ่งต่าง ๆ ออกเสีย ความเสียสละในคำว่า “จาคะ” มี 2 นัย คือ สละวัตถุ และสละอารมณ์¹⁷

¹³ พรทิพย์ ชูศักดิ์, พุทธศาสน์, (นครสวรรค์: แสงศิลป์การพิมพ์, 2536), หน้า 145.

¹⁴ บุญเรือง อินทวรัตน์, จริยธรรมกับชีวิต, (นครสวรรค์: แสงศิลป์การพิมพ์, 2534), หน้า 113-114.

¹⁵ คมเดื่อน เจริญรสฟ้า, คุณธรรมในสามก๊ก, (กรุงเทพมหานคร : แสงดาว, 2550), หน้า 4-5.

¹⁶ เสถียร วรณปก, นิทานมงคลธรรม, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2549), หน้า 162.

¹⁷ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัล ฐิตธมโม), หลักประกันชีวิตทุกกลมหายใจใช้เวลาให้เป็นประโยชน์, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2548), 124.

4) อุปมะ สงบใจจากสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความสงบ เป็นความสงบที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมทางจิตแข็งใจทำ และเข้าใจทำ คือทำให้ถูกต้องด้วยดี ด้วยเหตุด้วยผล ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงทุกประการ จนทำให้จิตใจสงบปราศจากสิ่งรบกวน ซึ่งการทำแบบนี้ทำได้ยาก แต่เมื่อทำได้แล้วย่อมมีอานิสงส์มาก สำเร็จประโยชน์ทั้งต่อตนเองและคนอื่น¹⁸

การนำหลักธรรมมาเป็นฐานคิดและปฏิบัติงานเพื่อบรรเทาความยากจนนั้น ต้องนำมาใช้เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องสัมพันธ์กัน ดังนี้

1) ปัญญา รอบรู้สิ่งที่ควรรู้ ในการทำภารกิจการทำงานเพื่อบรรเทาความยากจนนั้น บุคคลต้องเลือกเรียนรู้สิ่งที่จำเป็นมากที่สุดที่จะสามารถแก้ไขปัญหาหรือบรรเทาความยากจนได้ ในยามจำเป็นเช่นนี้ไม่ควรไปเที่ยวเรียนรู้สิ่งที่ไม่มีความสำคัญต่อการบรรเทาความยากจน โดยเริ่มด้วยการวิเคราะห์สภาพความยากจนหรือความขัดสนปัจจัยเครื่องดำเนินชีวิตของตน ว่ามีประเด็นใดบ้าง เช่น ความไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง การขาดแคลนวัสดุอุปกรณ์เครื่องใช้สอย การไม่มีอาหารเพื่อการบริโภคที่เพียงพอ หรือการขาดทรัพยากรในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคในการดำรงชีวิต โดยเริ่มวิเคราะห์สภาพปัญหาความยากจนขัดสนในปัจจัยต่างๆ จากปัจจัยที่สำคัญมาก่อน แล้วจึงวิเคราะห์ปัจจัยที่สำคายน้อยตามลำดับ แล้ววิเคราะห์ต่อไปว่า สภาพปัญหาความยากจนขัดสนในปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวเกิดขึ้นจากสาเหตุใดบ้าง เช่น ว่างาน มีงานทำแต่รายได้ไม่เพียงพอ ไม่มีที่ดินหรือทรัพยากรสำหรับเป็นต้นทุนประกอบอาชีพ ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยในสิ่งที่ไม่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต หรือติดอบายมุข เช่น ติดสุรา ยาเสพติด การเที่ยวเตร่ หรือติดการพนัน เป็นต้น แล้ววิเคราะห์ต่อไปว่า ตนควรทำอย่างไรบ้าง หรือควรทำงานประเภทใด จึงจะสามารถบรรเทาความยากจนของตนได้ โดยพิจารณาตรวจสอบความรู้ ความสามารถ และทักษะที่ตนมีก่อนว่า ควรนำมาใช้ทำอะไรได้บ้าง เช่น ทำการเกษตรด้วยการปลูกพืชสวนครัว งานจักสาน งานตัดเย็บเสื้อผ้า งานเสริมสวย งานช่าง หรือมีทักษะในการทำอาหารต่าง ๆ เป็นต้น แล้วนำสิ่งที่ตนมีความรู้ ความสามารถมาสร้างเป็นอาชีพหลัก หากมีงานประจำอยู่แล้ว ก็สร้างเป็นอาชีพเสริม ส่วนบางคนที่ขาดความรู้ ความสามารถในการงานที่จะบรรเทาความยากจนได้ ก็ต้องสำรวจตนเองว่า ชอบงานประเภทใด แล้วชวนช่วยหาความรู้ในงานที่ตนชอบนั้น ด้วยการงานตำรา ศึกษาดูงานของผู้ที่ประสบความสำเร็จ แล้วทดลองทำ จากนั้น นำผลการทดลองมาวิเคราะห์ผลลัพธ์ที่ปรากฏให้เห็นว่า สำเร็จด้วยดี หรือไม่ หากพบข้อบกพร่องส่วนใด ก็รีบปรับปรุงแก้ไขให้ตรงกับเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้ และควรมีการทดลองซ้ำ ๆ เพื่อให้เกิดทักษะ ความมั่นใจ และพร้อมที่จะทำเป็นอาชีพหลัก หรืออาชีพเสริมต่อไป จากนั้น วางแผนการทำงาน เช่น ควรทำสิ่งใดก่อนหลัง ควรใช้เวลาใด มีระยะเวลาเท่าใด วัสดุอุปกรณ์อะไรบ้างในการทำงานนี้ และเมื่อทำงานได้ผลผลิตแล้ว จะไปขายในที่ใด มีแหล่งรับซื้ออยู่ที่ไหนบ้าง เมื่อทราบเช่นนี้แล้ว ก็ลงมือทำงานตามแผนที่วางไว้ เมื่อดำเนินการไปตามแผนเช่นนี้แล้ว ก็ควรประเมินผลการทำงาน เพื่อเป็นการตรวจสอบผลการการทำงานว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่ ถ้าไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ต้องตรวจดูข้อบกพร่อง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข การดำเนินการโดยใช้ปัญญาเป็นฐานคิดและปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมเป็นหนทางสร้างรายได้ และมีปัจจัยสำหรับบรรเทาความยากจนได้

2) สัจจะ ความจริงใจ คือประพฤติสิ่งใดก็ให้ได้จริง บุคคลเมื่อใช้ปัญญาเป็นฐานเรียนรู้ในสิ่งที่จำเป็นต่อการสร้างงาน สร้างอาชีพ เพื่อหารายได้มาบรรเทาความยากจนแล้ว ขั้นต่อไป เมื่อลงมือปฏิบัติงานที่ได้

¹⁸ พระเทพเวที (ประยุตต์ ปยุตโต), ประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2536), หน้า 69.

เรียนรู้แล้วนั้น จะต้องอาศัยความตั้งใจในการทำงานนั้นให้สำเร็จด้วยดี โดยไม่ทอดทิ้งงานนั้นไปก่อนที่งานนั้นจะสำเร็จตามเป้าประสงค์ ความตั้งใจในการทำงานนี้ จะเป็นแรงจูงใจภายในให้บุคคลนั้นพัฒนาตนเอง ศึกษา จุดด้อย ข้อบกพร่อง จุดแข็ง ในวิธีการทำงานของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ตั้งใจหมั่นฝึกทักษะในการทำงาน รับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หมั่นปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตัวเองในทางที่ดีตลอดเวลา มีความอดทน สามารถเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด หรือสถานการณ์อันเลวร้ายในการทำงานหรือในที่ทำงานได้ ทำให้รักงานที่ทำ หมั่นไตร่ตรอง และพิจารณาอยู่เสมอ ว่างานที่ตนทำสำเร็จแล้วมากน้อยเพียงใด นอกจากนี้ ความตั้งใจต่อการทำงาน ยังช่วยให้เป็นคนทำงานตรงเวลา และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ ที่ร่วมงานที่ทำงาน เพื่อให้งานที่ตนทำนั้นผ่านอุปสรรค และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของตนในการทำงานหารายได้เพื่อบรรเทาความยากจน

3) จาคะ สละสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความตั้งใจ ความตั้งใจในการทำงานนั้น มักต้องเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ทั้งอุปสรรคภายใน คือพฤติกรรมที่ไม่ดีของตน และอุปสรรคภายนอก คือ คนอื่น ๆ ที่มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ อุปสรรคภายใน เช่น ติดสุรา ต้องดื่มให้เมาเป็นประจำ ติดยาเสพติด ต้องหาซื้อยาเสพติดทุกวัน ติดการเที่ยวเตร่เสเพล หรือติดเล่นการพนัน เป็นต้น การติดสุรายาเสพติด ทำให้เสียทรัพย์สินค่าซื้อสุรามาดื่ม เสียสุขภาพ คนที่ดื่มสุราเป็นประจำ ทำให้เป็นโรคตับแข็งได้ง่าย เสียการทรงตัว หดสภาวะความเป็นคนเดิมจนเป็นที่รังเกียจของผู้พบเห็น นอกจากนี้ ยังบั่นทอนกำลังปัญญา จนคิดอ่านทำการงานไม่ได้ ทำให้เสียทรัพย์สินที่มีอยู่ และการงานที่จะต้องทำ การเที่ยวเตร่เสเพล ทำให้ขาดแรงจูงใจในการทำงาน คิดที่จะเที่ยวเตร่ตลอดเวลา ทำให้การทำงานไม่เต็มศักยภาพของตนที่ที่อยู่ จึงทำให้การทำงานไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร บุคคลที่ติดการพนันมักเป็นคนเกียจคร้านการงาน เพราะใจหมกมุ่นอยู่กับการพนัน ขอบสลาย ไม่ต้องการงานหนัก ดังจะทราบได้ในปัจจุบัน คนจำนวนหนึ่ง ชอบอ่อนนอนสิ่งที่ตนคิดว่ามีความศักดิ์สิทธิ์ ขอเลขห่วย เพื่อนำมาหาซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาล และห่วยไต่ดิน คนอีกจำนวนหนึ่งชอบเล่นไฟ ไฮโล ซึ่งมีการเล่นกันเช่นนี้ทั้งกลางวันและกลางคืน ทำให้ผู้แพ้การพนันต้องเสียทรัพย์สิน ผู้ชนะย่อมก่อเวร ทรัพย์สินที่มีอยู่ต้องหมดไปในเพราะการพนันนี้ ทำให้คนมีฐานะ กลายเป็นคนจน คนจนกลายเป็นคนอนาถา หดที่พึ่ง การงานที่มีอยู่ในปัจจุบัน ก็ไม่เป็นอันทำ สุดท้ายชีวิตอาจล้มสลาย ส่วนอุปสรรคภายนอก เช่น คนอื่น ๆ ที่ร่วมงานมีอคติ หรือมีพฤติกรรมขัดขวางการทำงานของตน แผลงรับซื้อผลผลิตจากการทำงานไม่แน่นอน หรือปัญหาความทะเลาะกันในครอบครัว ทำให้หมดกำลังใจ ความตั้งใจในการทำงานนั้นถดถอยลง หรืออาจสิ้นไป

ดังนั้น ความตั้งใจในการทำงาน จะเป็นจริงได้ บุคคลผู้ทำงานนั้น จะต้องสละสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความตั้งใจ คือ อบายมุขต่าง ๆ เหล่านี้ และสละมานะทิฐิในตัว แล้วสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้ร่วมงาน คนรอบข้าง และผู้ที่มีอิทธิพลต่อการรับซื้อผลผลิตของตน เช่นนี้แล้ว ย่อมช่วยให้ความตั้งใจในการทำงานนั้นดำเนินไปด้วยดี

4) อุปสมะ สงบใจจากสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความสงบ บุคคลที่สามารถสละสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความตั้งใจในการทำงานได้แล้ว บางครั้ง บางเวลา อาจคิดถึงผลที่ตนเองได้รับจากอบายมุขที่เคยเสพหรือสัมผัส ตัดความอยากและความอาลัยคิดถึงไม่ได้ ทำให้ใจหงุดหงิด ขาดสมาธิในการทำงาน ซึ่งอาจถึงขั้นห่อหุ้มต่อการทำงาน และบางครั้ง อาจมีจิตคิดฟุ้งซ่านเพราะอดใจต่อความรู้สึกหวนหาอบายมุขที่ตนเคยเสพหรือสัมผัสไม่ไหว จนอาจถึงขั้นล้มเลิกใจว่า จะกลับไปหาอบายมุขที่ตนเคยเสพหรือไม่ดี ซึ่งอาการเช่นนี้ จะทำให้บั่นทอนความตั้งใจในการทำงานลงได้ และอาจทำให้การงานที่กำลังทำอยู่นั้นล้มเหลวในที่สุด

ดังนั้น การฝึกสมาธิ เพื่อให้จิตใจสงบ จนเห็นโทษของอบายมุข และเห็นคุณประโยชน์ของความตั้งใจในการทำงาน ก็จะสามารถบรรเทา หรือกำจัดสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความสงบนั้นได้

การนำหลักอริยฐานธรรม 4 ประการ คือ 1) ปัญญา รอบรู้สิ่งที่ควรรู้ 2) สัจจะ ความจริงใจ ประพฤติ
สิ่งใดก็ทำได้จริง 3. จาคะ สละสิ่งที่ เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจ และ 4. อุปสม สงบใจจากสิ่งที่ เป็นข้าศึกแก่ความ
สงบ มาเป็นฐานแนวคิดและปฏิบัติงานทั้งที่เป็นอาชีพหลักและอาชีพเสริม โดยปฏิบัติตามแนวอริยฐานธรรมทั้ง
4 ประการนี้ ให้ความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันไปตามลำดับดังกล่าว จะช่วยให้บุคคลผู้ปฏิบัติตาม สามารถแก้ไขหรือ
บรรเทาปัญหาความยากจนได้

5. บทสรุป

ความยากจน คือ สภาพการดำรงชีวิตของบุคคลซึ่งมีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย และไม่สามารถ
จะบำบัดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจ จนเป็นเหตุให้บุคคลนั้นมีสภาพความเป็นอยู่ต่ำกว่าระดับ
มาตรฐานที่สังคมวางไว้หรือสภาพการดำรงชีวิตของบุคคลที่มีรายได้ไม่พอรายจ่าย ไม่สามารถจะหา
สิ่งจำเป็นมาสนองความต้องการทางร่างกาย และจิตใจได้อย่างเพียงพอ จนทำให้บุคคลนั้นมีสภาพความ
เป็นอยู่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่สังคมวางไว้ สาเหตุแห่งความยากจนภายในตัวบุคคล หรือ ปัจจัยภาค
ประชาชน คือสิ่งที่ประชาชนต้องสัมผัสและดำเนินการอยู่ในวิถีชีวิตประจำวันซึ่งเป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นในระดับ
ปัจเจกชน อาทิ

1) ปัญหาความยากจนในชนบท คือปัญหาเรื่อง ต้นทุนการผลิตที่ดินทำกิน รวมถึงต้นทุนการ
ผลิตอื่น ๆ ที่มีราคาแพง ทำให้เกิดภาระหนี้สินตามมา การไม่รู้ช่องทางในการจัดจำหน่ายสินค้า ทำให้ต้อง
อาศัยพึ่งพาพ่อค้าคนกลางในท้องถิ่น ทำให้ผลผลิตมีราคาตกต่ำ เพราะไม่มีอำนาจในการต่อรองราคามาก
เท่าที่ควรจะเป็น

2) การขาดความรู้และความสามารถในการดำเนินงานต่าง ๆ ทำให้ไม่สามารถที่จะหลุดพ้นจากวัฏ
จักรแห่งความยากจนไปได้ด้วยตนเอง ทำให้เกิดการจัดการที่ผิดพลาด ขาดการวางแผนและการจัดการที่ดี
ขาดความรู้และเทคโนโลยีการผลิต ทำให้ผลผลิตไม่มี คุณภาพและได้ปริมาณน้อยส่งผลให้ความสามารถใน
การแข่งขันที่ต่ำลง

3) วิถีชีวิตของแต่ละบุคคล ขาดศีลธรรมและคุณธรรม ติดอบายมุขและยาเสพติด ค่านิยมด้านการ
บริโภคนิยมที่ทำให้เกิดการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยในการดำเนินชีวิต และปัญหาด้านสุขภาพอนามัยที่ส่งผลให้มีภาระ
ค่าใช้จ่าย

4) ปัญหาความยากจนในเมืองคือ การว่างงาน ซึ่งเป็นผลพวงมาจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ การถูก
กดค่าแรง ตัดเงินเดือน ถูกเอารัดเอาเปรียบจากนายจ้าง ปัญหาด้านการขาดความรู้และความสามารถในการ
ประกอบอาชีพ

การปรับตัว เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อเผชิญกับสภาพปัญหา
ความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่าง ๆ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคล
นั้น ๆ สามารถอยู่สภาพแวดล้อมหรือในสภาพปัญหานั้น ๆ ได้ โดยมีการรู้จักและยอมรับตนเองเป็นเครื่องมือ
พื้นฐานในการปรับตัว อาทิ การเรียนรู้ และเข้าใจตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม และการใช้ความสามารถของ
ตนเองเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายของตนเอง

ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี เป็นบุคคลที่มีลักษณะรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ ยอมรับใน
สิ่งที่ตนเองเป็น มีความเชื่อมั่นในตนเองไม่ตกอยู่ใต้ความกดดันจากบุคคล หรือสถานการณ์อื่นใด และ

สามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ ได้ด้วยความมีสติ และใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้

การบรรเทาความอยากจน บุคคลต้องมีการปรับปรุงตนเองให้พร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่การทำงาน ทั้งงานประจำและงานใหม่ ๆ ที่จะเสริมรายได้ให้ประสบผลสำเร็จ โดยพัฒนาตนเอง ศึกษา จุดด้อย ข้อบกพร่อง จุดแข็ง ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ หมั่นฝึกทักษะในการทำงาน รับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มีความอดทน สามารถเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด รั้งงานที่ทำ หมั่นไตร่ตรอง และพิจารณาอยู่เสมอ และจัดการงานเป็นระบบ รู้จักวางแผน ทำงานเป็นขั้นตอน ได้แก่ การวิเคราะห์งาน การวางแผนการทำงาน การลงมือทำงานตามแผน และการประเมินผลการทำงาน

การปรับปรุงตนเองให้พร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่การทำงาน จำเป็นต้องมีหลักธรรมเข้ามากำกับหรือเป็นฐานความคิดและการปฏิบัติเพื่อให้กระชับ ตรงประเด็น และช่วยควบคุมความนึกคิดไม่ให้ออกนอกวัตถุประสงค์การทำงานที่ตั้งไว้ หลักธรรมสำคัญที่ควรนำมาใช้ในการนี้คือ อริยฐานธรรม 4 คือ

1) ปัญญา รอบรู้สิ่งที่ควรรู้ ในการทำการกิจการงานเพื่อบรรเทาความอยากจนนั้น โดยเริ่มด้วยการวิเคราะห์สภาพความยากจน หรือความขัดสนปัจจัยเครื่องดำเนินชีวิตของตน ว่ามีประเด็นใดบ้าง แล้ววิเคราะห์สภาพปัญหาความยากจนขัดสนในปัจจัยต่าง ๆ จากปัจจัยที่สำคัญมาก่อน แล้วจึงวิเคราะห์ปัจจัยที่สำคัญน้อยตามลำดับ แล้วพิจารณาตรวจสอบความรู้ ความสามารถ และทักษะที่ตนมีก่อนว่า ควรนำมาใช้ทำอะไรได้บ้าง จากนั้น วางแผนการทำงาน เช่น ควรทำอะไรก่อนหลัง ควรใช้เวลาใด มีระยะเวลาเท่าใด ใช้วัสดุอุปกรณ์อะไรบ้างในการทำงานนี้ และเมื่อทำงานได้ผลผลิตแล้ว จะไปขายในที่ใด มีแหล่งรับซื้ออยู่ที่ไหนบ้าง

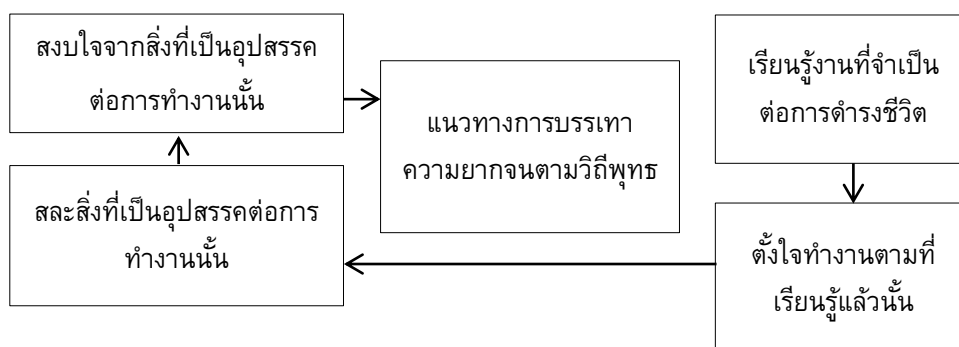
2) สัจจะ ความจริงใจ คือประพฤติสิ่งใดก็ให้ได้จริง เมื่อลงมือปฏิบัติงานที่ได้เรียนรู้แล้วนั้น จะต้องอาศัยความจริงใจในการทำงานนั้นให้สำเร็จด้วยดี โดยไม่ทอดทิ้งงานนั้นไปก่อนที่งานนั้นจะสำเร็จตามเป้าประสงค์ ความจริงใจในการทำงานนี้ จะเป็นแรงจูงใจภายในให้บุคคลนั้นพัฒนาตนเอง ศึกษา จุดด้อย ข้อบกพร่อง จุดแข็ง ในวิธีการทำงานของตนเองอย่างสม่ำเสมอ

3) จาคะ สละสิ่งที่ เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจ ความจริงใจในการทำงาน จะเป็นจริงได้ บุคคลผู้ทำการงานนั้น จะต้องสละสิ่งที่ เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจ คือ อบายมุขต่าง ๆ เหล่านี้ และสละมานะทิฐิในตัว แล้วสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้ร่วมงาน คนรอบข้าง และผู้ที่มีอิทธิพลต่อการรับซื้อผลผลิตของตน เช่นนี้แล้ว ย่อมช่วยให้ความจริงใจในการทำงานนั้น ดำเนินไปด้วยดี

4) อุปสมะ สงบใจจากสิ่งที่ เป็นข้าศึกแก่ความสงบ การฝึกสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การฝึกแนวกลืน 10 อนุสสติ 10 หรือแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นต้น เพื่อให้จิตใจสงบ จนเห็นโทษของอบายมุข และเห็นคุณประโยชน์ของความจริงใจในการทำงาน ก็จะสามารถบรรเทา หรือกำจัดสิ่งที่ เป็นข้าศึกแก่ความสงบนั้นได้ การปฏิบัติตามแนวอริยฐานธรรมทั้ง 4 ประการนี้ ให้มีความสัมพันธ์เกื้อกูลกันไปตามลำดับดังกล่าว จะช่วยให้บุคคลผู้ปฏิบัติตาม สามารถแก้ไขหรือบรรเทาปัญหาความอยากจนได้

6. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการศึกษาวิเคราะห์การนำหลักอริยฐานธรรม 4 มาใช้เป็นแนวทางการบรรเทาความอยากจนตามวิถีพุทธ ผู้เขียนสามารถกำหนดเป็นองค์ความรู้ที่ได้รับในรูปของโมเดล (Model) ได้ดังนี้



ภาพประกอบที่ 1: วิเคราะห์การนำหลักอริยฐานธรรม 4 มาใช้เป็นแนวทางการบรรเทาความยากจนตามวิถีพุทธ

เรียนรู้งานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต: เรียนรู้งานที่ตนประเมินแล้วว่า สามารถที่จะเรียนรู้ได้และงานนั้นมีความจำเป็นต่อการบรรเทาความยากจนของตน เช่น งานเกษตรพืชผักสวนครัว งานช่างอย่างใดอย่างหนึ่ง หรืองานค้าขายที่เป็นอาชีพอิสระ เป็นต้น

ตั้งใจทำงานตามที่เรียนรู้แล้วนั้น: มีความจริงใจต่อการทำงานที่เรียนรู้มาแล้วนั้นด้วยความวิริยะอุตสาหะ โดยตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำงานนั้นให้บรรลุความสำเร็จ

สนใจจากสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานนั้น: กำจัดความหดหู่ ท้อแท้ ความฟุ้งซ่านที่เกิดจากความยากลำบากในการทำงานนั้น และดลสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่างๆ ที่ตนเคยเสพรหรือเข้าไปเกี่ยวข้อง ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคต่อการทำงานตามที่ตั้งใจไว้ อาจทำให้งานที่ตนกำลังทำนั้นสะดุดลงได้

สงบใจจากสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานนั้น: ฝึกใจให้สงบจากความหดหู่ ท้อแท้ ความฟุ้งซ่าน และให้รู้จักระงับความรู้สึกในอุปสรรคที่ตนเคยเสพรหรือเข้าไปเกี่ยวข้อง เช่น บุหรี สุรา ยาเสพติด การพนัน หรือการเที่ยวเตร่ในสถานเริงรมย์ เป็นต้น

เมื่อบุคคลสามารถปฏิบัติตนได้ตามขั้นตอนดังกล่าวนี้ จะทำให้การทำงานที่ตนนั้นบรรลุเป้าหมาย สร้างรายได้จนสามารถบรรเทาความยากจนได้

เอกสารอ้างอิง

กัณฑ์นิฐ์ เกษมพงษ์ทองดี. “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี”. **ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.** สาขาจิตวิทยาการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546..

คณะกรรมการการปกครอง วุฒิสภา. **คณะกรรมการพิจารณาศึกษาการแก้ไขปัญหาความยากจนของประชาชน.** ม.ป.พ., 2545.

คณะกรรมการการปกครอง วุฒิสภา. **คณะกรรมการพิจารณาศึกษาการแก้ไขปัญหาความยากจนของประชาชน.** ม.ป.พ., 2545.

คมเดือน เจิตจรัสฟ้า. **คุณธรรมในสามก๊ก.** กรุงเทพมหานคร : แสงดาว, 2550.

ชวนพิศ ทองทวี. **จิตวิทยาการศึกษา**. ขอนแก่น : โรงพิมพ์ศิริภรณ์ออฟเซต, 2522.

ทองหล่อ วงษ์อินทร์. **จิตวิทยาการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยครู เพชรบุรี, 2523

บุญเรือง อินทวรัตน์. **จริยธรรมกับชีวิต**. นครสวรรค์: แสงศิลป์การพิมพ์, 2534.

พรทิพย์ ชูศักดิ์. **พุทธศาสนา**. นครสวรรค์ : แสงศิลป์การพิมพ์, 2536.

พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต). **ประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2536.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัล จิตฺตมฺโม). **หลักประกันชีวิตทุกกลมหายใจใช้เวลาให้เป็นประโยชน์**.

กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2548.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. **จิตวิทยาการปรับตัว**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2545

วิกิพีเดีย, **ความยากจน**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 4 กันยายน 2564. จากเว็บไซต์ <https://th.wikipedia.org>.

วิทยากร เชียงกูล. **พัฒนาการแบบยั่งยืนกับการแก้ปัญหาคนจน**. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ พรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, 2547.

เสถียร วรรณปก, **นิทานมงคลธรรม**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2549

อภิชัย พันธเสน. “วิกฤตการณ์ความยากจนและทางออก”. ใน **กลียุคกับหายนะเศรษฐกิจ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2540.

อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์. “องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น”. **รายงานการวิจัย**, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2532.