

องค์ความรู้ในการจัดการชีวิตให้มีความสุข: กรณีศึกษาชาวสวนผู้ประสบความสำเร็จจากการคิดนอกกรอบ

วันชัย ธรรมสังการ¹, อังคณา ธรรมสังการ², พรนงค์พิเชฐ แท่งหน³,
พระวรรณไชย สิริวัฒน⁴, วาสนา ม่วงแนม⁵

(Received: November 25, 2019; Revised: August 3, 2021; Accepted: August 3, 2021)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อถอดบทเรียนองค์ความรู้ในการจัดการชีวิตให้มีความสุขของชาวสวนธรรมดาๆ คนหนึ่งที่คิดนอกกรอบจนประสบความสำเร็จในชีวิต อาศัยอยู่ที่บ้านแพรงชัย ม.4 ต.บ้านนา อ.กะเปอร์ จ.ระนอง รวบรวมข้อมูลโดยอาศัยความสัมพันธ์ส่วนตัวทำการสนทนา พูดคุย สังเกต สัมภาษณ์ บันทึกเอกสาร ถ่ายภาพ และบันทึกเสียง หลังจากตรวจสอบจึงทำการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า องค์ความรู้ในการจัดการชีวิตให้มีความสุข ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การจัดการด้านเวลา ปล่อยเวลาให้อิสระ ไม่มีเวลาตายตัว จิตอิสระ โดยพิจารณาให้เห็นหลัก “อิทัปปัจจยตา เมื่อสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น” การจัดการด้านคน ทำทุกสิ่งด้วยตนเองเป็นหลัก ให้ความสำคัญกับสุขภาพและครอบครัว ส่วนสังคมและชุมชนเริ่มปล่อยวางให้เขาเรียนรู้ตนเองมากขึ้น ช่วยเหลือเฉพาะที่จำเป็น การจัดการด้านเงิน แบ่งเป็น 5 ส่วน คือ เงินสำรองสำหรับร้านค้า เงินหมุนเวียนร้านค้า เงินออมฉุกเฉิน เงินออมสำหรับการสวน และเงินออมระยะยาว การใช้จ่ายประจำวันไม่กำหนดตายตัวขึ้นอยู่กับความจำเป็น และการจัดการด้านทรัพยากร ซ่อมแซมสิ่งที่ยังใช้ได้หรือซื้อทดแทนใหม่หากใช้ไม่ได้แล้ว ส่วนทรัพยากรธรรมชาติ ไม่ทำลายทรัพยากรไปมากกว่านี้ ส่วนแนวทางจัดการชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืนในอนาคต ยังคงใช้รูปแบบปัจจุบันที่คิดว่ามาถูกทางแล้ว และพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

คำสำคัญ: องค์ความรู้, การจัดการชีวิต, การจัดการชีวิตให้มีความสุข

¹ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110

² คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000

³ มูลนิธิหลวงปู่สงฆ์จันทโรเพื่อการวิจัย อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร 86000

⁴ มูลนิธิหลวงปู่สงฆ์จันทโรเพื่อการวิจัย อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร 86000

⁵ มูลนิธิหลวงปู่สงฆ์จันทโรเพื่อการวิจัย อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร 86000

Knowledge of Managing Life to be Happy: A Case Study of the Farmer Who Succeeded in Thinking Outside the Box

*Wanchai Dhammasaccakarn⁶, Angkana Dhammasajjakan⁷, Pornpichet Hanghon⁸,
Pra Wanchai Siriwan⁹, Watsana Mouangnam¹⁰*

Abstract

The objectives of this research were to take knowledge lessons in managing life to be of simple farmer who thinks outside the box to succeed in life, lives at Ban Phaesai Moo 4, Tambon Banna, Amphur Kapoe, Ranong Province. Data collected by personal relationship to conversation, talking, observing, document, photograph and recording, verification and content analysis. The results found that the knowledge in managing life to be happy from the past to the present consists of 4 components: **time management**, use free time, not fixed time, make the independent mind to see principle of cause and effects is “**Idthabajaita**, when something is a factor that to something is happening”, **people management**, to do everything by our self, more emphasis on health and family; but social and community, let’s start letting their selves learn more, help only needed, **money management**, divided into 5 parts: reserve for shop, money circulation shop, emergency saving, saving for farm management and long-term saving, daily spending is not fixed, depending on the need each day, and **resource management**, repair something that is defective or buy a replacement if it’s not function; about natural resources, do not go to persecute it, and the guideline to the future, still using the current format that was thought to be right, and improvement better than before.

Keywords: knowledge, managing life, managing life to be happy

⁶ Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Hat Yai, Songkla 90110, Thailand

⁷ Faculty of Management Sciences, Songkhla Rajabhat University, Muang, Songkhla 90000, Thailand

⁸ Luangpusong Jantasaro for Research Foundation, Muang, Chumphon 86000, Thailand

⁹ Luangpusong Jantasaro for Research Foundation, Muang, Chumphon 86000, Thailand

¹⁰ Luangpusong Jantasaro for Research Foundation, Muang, Chumphon 86000, Thailand

บทนำ

การจัดการชีวิตให้มีความสุขเป็นสิ่งปรารถนาสูงสุดของมนุษย์ อันเนื่องมาจาก “ความสุข” เป็นสิ่งที่นำไปสู่การมีสุขภาวะและการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์ ประกอบด้วย ความสุขภายใน คือ ความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ แบ่งออกเป็น ความสุขจากการมีอิสรภาพ ความภาคภูมิใจ การเข้าถึงหลักศาสนา (ศีล) ความสงบ (สมาธิ) ความไม่ยึดมั่น (ปัญญา) ส่วนใหญ่สามารถเรียนรู้และเกิดขึ้นได้เฉพาะบุคคล และความสุขภายนอก คือ ความสุขที่มักสัมพันธ์กับปัจจัยต่างๆ ในการดำรงชีวิต รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน และปัจจัยทางสิ่งต่างๆ แบ่งออกได้เป็น การมีปัจจัยสี่พอเพียง มีความมั่นคงในชีวิต ครอบครัวอบอุ่น การมีชุมชนเข้มแข็ง มีสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นต้น โดยเฉพาะความสุขระดับบุคคลจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความรู้สึกรักในผู้อื่น มีความพึงพอใจในตนเองและเข้าใจตนเอง ผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสุขมักตั้งคำถามว่า “อะไรบ้างที่ช่วยให้คนเรามีชีวิตที่ดีงาม” ความสุขดังกล่าวเป็นสิ่งที่ต้องหาคำตอบด้วยตนเอง จึงมักใช้คำว่า “ความสุขส่วนบุคคล” หรือความสุขตามอัตวิสัย (subjective well-being) ความสุขดังกล่าวมีความสำคัญต่อชีวิตทั้งในแง่ของการพัฒนาตนเองให้มีความสุข และการช่วยพัฒนาผู้อื่นให้มีความสุขด้วย ความสุขเป็นมิติด้านจิตใจซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาด้านการคิดและการพัฒนาการด้านอื่นๆ ซึ่งเริ่มต้นมาจาก “ความรัก ความผูกพัน” (attachment) ระหว่างแม่และเด็กตั้งแต่วัยทารก (Jayasvasti, 2003; Health Assembly, 2005; Phakbongkot, 2014) การจัดการเพื่อให้ชีวิตมีความสุขเหล่านี้ สอดคล้องกับแนวคิดของไดเนอร์ (Diener, 1994) ที่นิยามความสุขออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) ความสุขคือความรู้สึกที่ดี เรียกว่า สุขภาวะ (well-being) หมายถึง การทำให้ชีวิตดีขึ้น โดยคำนึงถึงคุณลักษณะอันพึงปรารถนาที่จะเกิดขึ้น เป็นการนิยามความสุขที่มาจากเกณฑ์ภายนอก ในแง่ของมาตรฐานในสายตาคนภายนอกไม่ใช่การตัดสินจากมาตรฐานของตนเอง 2) ความสุขคือความพึงพอใจในชีวิต เป็นการประเมินคุณภาพชีวิตทั้งหมดโดยรวมของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นเลือกเอง โดยคำนึงถึงการรับรู้ที่สอดคล้องกันระหว่างความปรารถนา (aspiration) และความสำเร็จ (achievement) และ 3) ความสุขคืออารมณ์ที่เป็นสุข หมายถึงการที่บุคคลมีอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นสุข (ทางบวก) หรือเป็นทุกข์ (ทางลบ) ซึ่งอารมณ์ทั้งสองจะมีความสับสนเนื่องกัน หากบุคคลมีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกในขณะนั้นมาก่อน ย่อมจะมีความรู้สึกทางลบน้อยลงในขณะเดียวกัน

ความสุข มีอยู่ 3 ระดับ ได้แก่ *ระดับแรก* สุขเพราะไม่เบียดเบียน เป็นความสุขที่ค่อนข้างไปในเรื่องของสังคมหรือของหมู่คณะ ถ้าไม่เบียดเบียนกันก็จะเป็นสุข หรือความไม่เห็นแก่ตัว *ระดับที่สอง* สุขเพราะอยู่เหนืออำนาจ เป็นความสุขเพราะอยู่เหนือกิเลสที่จะมากระทบตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นความรัก ความหลงใหลในสิ่งต่างๆ หรือการกำหนดยินดี อารมณ์ที่เกิดขึ้นถือว่าเป็นกามอย่างหนึ่ง การที่หลงใหลทั้งบุคคลและวัตถุก่อให้เกิดความทุกข์ได้ทั้งสิ้น และ*ระดับที่สาม* สุขเพราะละตัวตนเสียได้ เพราะถ้าละเรื่องนี้ได้ก็จะไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวกูของกู อยากจะเหนือผู้อื่น สิ่งที่สำคัญที่สุดในทั้งสามข้อนี้คือ ไม่มีตัวกูของกู ถ้าคิดได้เสียแต่แรกก็จะไม่เบียดเบียนใครและไม่เห็นแก่ตัว สำหรับประโยชน์ของความสุข หรือประโยชน์สุข โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ *ประโยชน์สุขระดับที่หนึ่ง* ด้านรูปธรรมที่ตามองเห็นหรือเห็นได้กับตา คือ การมีสุขภาพดี การมีทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการเงินเป็นหลักเป็นฐาน การมียศ ฐานะ ตำแหน่ง การเป็นที่ยอมรับในสังคม การมีมิตรสหายบริวาร และการมีชีวิตครอบครัวที่ดี *ประโยชน์สุขระดับที่สอง* ด้านนามธรรมที่ล้าลึก เลยจากตามองเห็น คือ เรื่องของคุณธรรมความดีงาม การมีความสุขที่เกิดจากความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ ความมีศรัทธาในสิ่งที่ดีงามที่เป็นหลักของจิตใจ และการมีปัญญาที่ทำให้รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้อง และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิตเป็นอยู่ด้วยดี และ*ประโยชน์*

สุขระดับที่สาม ด้านนามธรรมชั้นโลกุตระ ที่อยู่เหนือกระแสความไหลเวียนของโลกธรรม คือ ความเป็นผู้มีจิตใจเป็นอิสระด้วยความรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้โลกและชีวิตตามความเป็นจริง จนกระทั่งว่าโลกธรรมเกิดขึ้นมากระทบกระทั่งก็ไม่หวั่นไหว วางใจและปฏิบัติได้ถูกต้องตามเหตุปัจจัย ปลดปล่อยให้กฎธรรมชาติทั้งหลายเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ความทุกข์ที่มีอยู่ในธรรมชาติดีก็ปล่อยให้เป็นความทุกข์ของธรรมชาติไป ไม่เข้ามากระทบกระทั่งบีบคั้นจิตใจของเราได้ เป็นผู้มีมีความสุขอยู่กับตนเองตลอดเวลา ชีวิตก็สมบูรณ์แล้ว (Phutthathat Phikkhu, 1999; Sriraksa, 2007)

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่า ระดับของความสุข สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ ระดับแรก ความสุขระดับรูปธรรม คือ สามารถสัมผัส จับต้องได้ด้วยกายสัมผัส เป็นสัมผัสระดับปัจเจกบุคคลเรียกว่าความสุขตามอัตวิสัย ระดับที่สอง ความสุขระดับนามธรรม คือ สิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้มีความสุข ซึ่งสามารถสัมผัสได้ด้วยแรงเชื่อถือ ศรัทธา ปิติดิ และปัญญาก่อเกิดขึ้นจากการได้รับความสุขนั้นๆ และระดับที่สาม ความสุขระดับโลกุตระ คือ ความอิมเมจ ไม่ยินดีในร้าย ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งรอบข้างทั้งปวงคือจิตใจสงบนิ่ง เป็นต้น ซึ่งบทความวิจัยเรื่อง “องค์ความรู้ในการจัดการชีวิตให้มีความสุข: กรณีศึกษาชาวสวนผู้ประสบความสำเร็จจากการคิดนอกกรอบ” ในครั้งนี้ เป็นการสะท้อนการปฏิบัติตนบนทางสายกลางของชาวสวนท่านหนึ่ง ที่ค้นพบการดำเนินชีวิตบนหลักการทางสายกลางของพระพุทธองค์ สามารถนำความสุขมาสู่ตนเองและครอบครัวอย่างยั่งยืน ท่ามกลางวิกฤติทางเศรษฐกิจของสังคมปัจจุบัน จึงคาดหวังว่าความสำเร็จจากการดำเนินชีวิตบนทางสายกลางครั้งนี้ จะสามารถเป็นวิทยาทานและตัวอย่างที่ดีให้กับบุคคลทั่วไปที่อาจจะมีโอกาสได้เข้ามาอ่านบทความวิจัยนี้ ที่จะนำบางส่วนบางตอนไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของตนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและถอดบทเรียนองค์ความรู้ในการจัดการชีวิตให้มีความสุขจากอดีตสู่ปัจจุบัน
2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืนในอนาคต

เครื่องมือและวิธีการวิจัย

1. ขอบเขตการวิจัย การวิจัยนี้มีข้อจำกัดที่เป็นเงื่อนไขสำคัญของการวิจัยบางประการ จึงขอนำมาอธิบายไว้ก่อน เพื่อให้สามารถทำความเข้าใจผลการศึกษได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังนี้

1.1 การกำหนดเงื่อนไขเวลา งานวิจัยนี้มีเจตนาที่จะสะท้อนให้เห็นถึงองค์ความรู้ในการจัดการชีวิตให้มีความสุขจากอดีตสู่ปัจจุบันและแนวทางในอนาคต ซึ่งหากเงื่อนไขระยะเวลาใกล้เคียงกันมากจะแยกแยะให้เห็นความแตกต่างกันได้ค่อนข้างน้อย ดังนั้น เพื่อนำเสนอให้เห็นความแตกต่างที่ชัดเจน จึงได้กำหนดช่วงระยะเวลาเป็นทศวรรษหรือสิบปี โดยยึดจากช่วงระยะเวลาในปัจจุบันเป็นหลักย้อนหลังไปสิบปีถือว่าเป็นช่วงระยะเวลาปัจจุบัน (พ.ศ. 2551-2560) สำหรับช่วงระยะเวลาดังตั้ง พ.ศ. 2550 ลงไปถือว่าเป็นช่วงในอดีต ส่วนช่วงระยะเวลาดังตั้ง พ.ศ. 2561 ขึ้นไปถือว่าเป็นช่วงในอนาคต

1.2 การนิยามความหมายคำศัพท์เฉพาะ งานวิจัยนี้มีคำศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ “การจัดการชีวิต” หมายถึง กระบวนการในการจัดระเบียบชีวิต ทั้งในเรื่องของเวลา คน เงิน และทรัพยากร ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความสมดุลของชีวิต ไม่ว่าชีวิตจะปรับเปลี่ยนไปตามความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมอย่างไรก็ตาม “การจัดการเวลา” หมายถึง การใช้เวลาในชีวิตของคนเรา โดยแบ่งสัดส่วนของเรื่องต่างๆ ที่เข้ามากระทบชีวิตออกเป็น 4 เรื่อง คือเรื่องเร่งด่วน ไม่เร่งด่วน สำคัญ และไม่สำคัญ โดยแบ่งเวลาให้กับเรื่องสำคัญและเร่งด่วนร้อยละ 25 (เช่น เรื่องฉุกเฉิน ร้อนรนต่างๆ ในชีวิต) สำคัญแต่ไม่เร่งด่วนร้อยละ 50 (เช่น ศึกษาเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

กิจกรรมร่วมกับครอบครัว) ไม่สำคัญแต่แรงจูงใจน้อยลง 15 (เช่น เพื่อนโทรมาคุย ไปงานสังสรรค์ต่างๆ) และที่สำคัญและไม่แรงจูงใจน้อยลง 10 (เช่น เรื่องไร้สาระต่างๆ ดูทีวี เล่นไลน์) หากสามารถจัดการเวลาได้ตามกรอบนี้ชีวิตจะมีความสุขและมีความสุข “การจัดการคน” หมายถึง การรู้จักใช้คนรอบข้างรวมทั้งตนเอง เป็นการจัดการคนในระดับครอบครัวที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ดังนั้น ความสุขในการจัดการคนจึงเป็นความสุขที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับครอบครัว ญาติพี่น้อง สังคม และชุมชน หากสามารถจัดการได้อย่างสมดุล ก็จะมีสุขทั้งกายและใจ “การจัดการเงิน” หมายถึง การรู้จักประหยัด อดออม ใช้จ่ายในสิ่งที่ควรจ่าย ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยไร้สาระ หากดำเนินการได้ดังนี้ก็จะไม่มีหนี้สิน สอดคล้องกับสำนวนไทยที่ว่า การไม่มีหนี้เป็นลาภอันประเสริฐ “การจัดการทรัพยากร” หมายถึง การรู้จักใช้สิ่งของเครื่องใช้ในครัวเรือนที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตและพัฒนาอาชีพของตนและครอบครัว รวมไปถึงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ตนเองและครอบครัวเข้าไปสัมพันธ์เกี่ยวข้องด้วย และ “ความสุข” หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทั้งต่อตนเอง บุคคลอื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม ดังนั้น “การจัดการชีวิตให้มีความสุข” หมายถึง กระบวนการในการจัดการชีวิตให้มีความสุข ทั้งในเรื่องของเวลา คน เงิน และทรัพยากร เพื่อให้เกิดความสุขของชีวิต สามารถจัดระเบียบชีวิตให้มีความรู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทั้งต่อตนเอง บุคคลอื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม

1.3 ผู้ให้ข้อมูลหลักและแหล่งข้อมูล (key informants and data sources) เป็นการเลือกแบบเจาะจง ได้แก่ พบธรรม รักพุทธ (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 50 ปี เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย ศาสนาพุทธ การศึกษาระดับปริญญาตรี สถานภาพสมรส โดยภรรยาอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน มีบุตร-ธิดาด้วยกัน 2 คน คนโตเป็นบุตรชาย (ปัจจุบันเสียชีวิตแล้วหลังจากแต่งงานมีครอบครัวมีธิดา 1 คน) ส่วนคนเล็กเป็นบุตรสาว กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี พบธรรมเป็นชาวสวนธรรมดาๆ คนหนึ่ง แต่มีวิถีคิดนอกกรอบที่น่าสนใจ ผู้ที่สามารถจัดการชีวิตของตนเองและครอบครัวได้อย่างสมดุล บนหลักธรรมของพระพุทธศาสนาพบกับความสุขในชีวิตมานานมากกว่า 10 ปี มีเอกลักษณ์ในการจัดการชีวิตและมีวิถีคิดที่ไม่เหมือนกับชาวสวนและพ่อค้าทั่วไป และมีความเชื่อมั่นในแนวทางการดำเนินชีวิตของตนเองว่าจะสามารถจัดการชีวิตให้มีความสุขได้อย่างยั่งยืนตลอดไป ชีวิตในวัยเด็กเติบโตมาท่ามกลางธรรมชาติป่าเขาลำเนาไพร ชีวิตพบกับความลำบากยากแค้นถึงขั้นต้องเข้าป่า เพื่อเสาะหาของป่าและล่าสัตว์นำมาเป็นอาหารและส่วนที่เหลือนำไปขายเพื่อเป็นทุนในการสร้างชีวิตและครอบครัว ดังนั้น แหล่งข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ จึงเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (primary data) จากผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยการสนทนา พูดคุย และสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ตลอดจนตัวอย่างการปฏิบัติตนในรูปแบบต่างๆ ที่สะท้อนภาพของการจัดการชีวิตให้มีความสุขตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

1.4 พื้นที่วิจัย ได้แก่ ชุมชนบ้านแพรงซ้าย หมู่ที่ 4 ตำบลบ้านนา อำเภอกะเปอร์ จังหวัดระนอง เป็นหมู่บ้านที่เป็นชายแดนรอยต่อระหว่าง 3 อำเภอ 3 จังหวัด ได้แก่ อำเภอกะเปอร์ จังหวัดระนอง อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร และอำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี สภาพภูมิประเทศเป็นที่ราบเนินเขาที่ล้อมรอบด้วยภูเขา พื้นที่ของหมู่บ้านสองด้าน คือ ทิศตะวันออกและทิศเหนือติดกับภูเขาและผืนป่าที่ยังคงความอุดมสมบูรณ์ในเขตอุทยานแห่งชาติแก่งกรุง โดยที่ด้านทิศตะวันออกติดกับเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่าและภูเขาสูงที่เป็นสันปันน้ำแบ่งเขตแดนระหว่างอำเภอกะเปอร์ กับอำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี และเป็นแหล่งกำเนิดของลำน้ำสำคัญของหมู่บ้าน คือ ลำคลองแพรงซ้ายและลำคลองแพรงขวา โดยเฉพาะด้านบนของลำคลองแพรงซ้ายที่อยู่ในเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่า เกิดการรวมตัวของลำคลองเล็กๆ สองสายที่เรียกว่า “น้ำร้อนและน้ำเย็น” กล่าวคือ ด้านลำคลองน้ำร้อนช่วงระหว่างกลางจะมีน้ำพุร้อนผุดขึ้นมาจากใต้พื้นดิน ทำให้ช่วงบริเวณน้ำร้อนผุดจะมีความร้อนสูงมาก เกิดไอน้ำร้อนลอยขึ้นสู่อากาศตลอดเวลา เมื่อผุดมารวมกับน้ำในลำ

คลองก็จะเกิดบริเวณน้ำอื้นเป็นบริเวณกว้าง และน้ำจะเย็นลงเมื่อพ้นบริเวณน้ำอื้น ส่วนด้านล่างคลองน้ำเย็นมีต้นกำเนิดมาจากสันปันน้ำทางด้านจังหวัดสุราษฎร์ธานีที่มีน้ำตกสูงหลายชั้น ซึ่งลำคลองน้ำร้อนและน้ำเย็นจะไหลมารวมกันเป็นลำคลองแพรกซ้าย ก่อเกิดเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่สำคัญภายในหมู่บ้านคือมีทั้งน้ำพุร้อนและน้ำตกเย็น ส่วนด้านทิศเหนือติดกับป่าสงวนแห่งชาติและมีภูเขาสูงที่เป็นสันปันน้ำแบ่งเขตแดนระหว่างอำเภอเกาะเปอร์กับอำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร

2. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สืบเนื่องจากการศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตของบุคคล จึงกำหนดกระบวนการในการเก็บรวบรวมข้อมูลหลายครั้ง โดยให้ความสำคัญกับความพอเพียงหรือความอิ่มตัวของข้อมูล (saturated data) มากที่สุด (Reid, 1996; Sale et al., 2002) ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงมากที่สุด โดยอาศัยเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลหลายอย่าง ได้แก่ 1) การอาศัยความสัมพันธ์ส่วนตัว (personal relationship) สืบเนื่องจากผู้ให้ข้อมูลหลักมีความสนิทสนม (familiarity) กับผู้วิจัยมายาวนานหลายปี คลุกคลีเป็นทั้งลูกศิษย์ เป็นทั้งเพื่อนที่ให้การปรึกษาซึ่งกันและกัน เปรียบเสมือนญาติพี่น้อง ดังนั้นผู้วิจัยจึงอาศัยความสัมพันธ์ส่วนตัวเป็นเครื่องมือเพื่อให้สามารถสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงลึกได้มากขึ้น 2) การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (informal interview) เป็นการสนทนาพูดคุยและใช้คำถามแบบไม่เป็นทางการ ไม่มีโครงสร้าง ไม่มีพิธีรีตอง ไม่เคร่งครัดต่อข้อคำถาม แต่ก็ได้ทำให้เนื้อความในการศึกษาขาดหายไปแต่อย่างใด ซึ่งผู้วิจัยจะใช้กระบวนการนี้ซ้ำกันหลายครั้งแตกต่างกันไป เพื่อประเมินคำตอบของข้อคำถามว่ายังคงเหมือนเดิมหรือไม่ 3) การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) เป็นการสัมภาษณ์ที่มีการเตรียมคำถามไว้ล่วงหน้า โดยมีการประสานกับผู้ให้ข้อมูลหลัก นัดหมายวัน เวลา ในการสัมภาษณ์ที่แน่นอน และสัมภาษณ์ตามวัน เวลาที่กำหนด เพื่อให้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและแสดงทัศนะอย่างเป็นทางการเปิดเผย และจริงใจ 4) ข้อมูลเชิงเอกสาร (document data) เพื่อให้ข้อมูลมีความพอเพียงและอิ่มตัวมากที่สุด ผู้วิจัยได้ออกแบบกระบวนการให้ผู้ให้ข้อมูลหลักเขียนเอกสารส่วนตัว โดยใช้เวลาวางเท้าที่มีอยู่ อาทิ เนื้อหารายละเอียดเกี่ยวกับประวัติของตนเองตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การผ่านประสบการณ์ชีวิตในแต่ละขั้นตอนของชีวิต จุดผกผันของชีวิต การแก้ปัญหาชีวิตก่อนที่จะมาเข้าสู่การจัดการชีวิตของตนเองให้มีความสุข ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ตลอดจนประสบการณ์ในเรื่องอื่นๆ ที่อยากจะเขียน ทั้งนี้เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาสังเคราะห์ร่วมกับข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากการสัมภาษณ์ทั้งไม่เป็นทางการและเป็นทางการแบบเจาะลึก 5) การสังเกต (observation) ผู้วิจัยใช้การสังเกตและบันทึกแบบสังเกตเพิ่มเติม เพื่อนำมาพิจารณาความสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูล และ 6) วัสดุอุปกรณ์อื่นๆ ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ เทปบันทึกเสียง กล้องถ่ายรูป สมุดบันทึก และอุปกรณ์ที่จำเป็นอื่นๆ โดยจะขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลหลักก่อนทุกครั้งที่จะทำการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์หรือถ่ายรูป ทั้งนี้เพื่อนำมาประกอบเนื้อหาให้เกิดความสมบูรณ์และถูกต้องกับข้อเท็จจริงมากที่สุด

3. การตรวจสอบข้อมูล โดยมีกระบวนการและขั้นตอนในการตรวจสอบข้อมูล ได้แก่ 1) ตรวจสอบความตรงของข้อมูล (validity) ด้วยการนำเทปบันทึกเสียงจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาถอดข้อความคำสัมภาษณ์ รวมถึงข้อมูลที่ได้จากเอกสาร การสังเกต การจัดสนทนากลุ่ม และการบันทึกภาคสนาม ดูความแตกต่าง และความตรงของข้อมูลในแต่ละชุดการสัมภาษณ์ และ 2) ตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการแบบสามเส้า ด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล (methodological triangulation) ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลหลายวิธีในการเก็บรวบรวมข้อมูลเดียวกัน ได้แก่ การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมโดยการจดบันทึกภาคสนาม การเก็บรวบรวมเอกสารบันทึกของผู้ให้ข้อมูล และด้านแหล่งข้อมูลที่ต่างกัน (data triangulation)

ได้แก่ การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกในข้อมูลชุดเดียวกันจากผู้เกี่ยวข้องที่หลากหลาย อาทิ สมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล เน้นการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) เป็นหลัก ซึ่งโดยธรรมชาติของการวิจัยเชิงคุณภาพผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลอยู่ในทุกขั้นตอนของการดำเนินการ เพื่อตรวจสอบความอึดตัวและความถูกต้องของข้อมูลอยู่ตลอดเวลา (Teddlie & Tashakkori, 2009, p. 251) โดยจะนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้งแบบไม่เป็นทางการและแบบเจาะลึก ทั้งที่จดบันทึกโดยผู้วิจัยและจากการถอดเทปบันทึกเสียง รวมทั้งข้อมูลเชิงเอกสาร มาทำการประมวลผล สรุป ตีความ จำแนกหมวดหมู่ เพื่อจัดระเบียบข้อมูลให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน และสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย แล้วนำเสนอในลักษณะพรรณนาความเพื่ออธิบายและขยายความให้เห็นกระบวนการจัดการชีวิตของตนเองและครอบครัวให้มีความสุขตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ตลอดจนแนวทางการจัดการชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืนในอนาคต

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 องค์ความรู้การจัดการชีวิตให้มีความสุขจากอดีตสู่ปัจจุบัน มีดังนี้

1.1 องค์ความรู้ในการจัดการชีวิตให้มีความสุขในอดีต พบว่า แบ่งออกเป็น 2 ช่วง ได้แก่ ช่วงก่อร่างสร้างครอบครัว (พ.ศ. 2531-2545) และช่วงครอบครัวหมดหนี้ (พ.ศ. 2546-2550) ผลการศึกษาพบว่า การจัดการชีวิตของพบบรรณและครอบครัวเพื่อให้มีความสุขในอดีต ค่อนข้างที่จะดำเนินการไปด้วยความยากลำบาก เนื่องจากตกอยู่ในสภาวะกำลังก่อร่างสร้างตัว สร้างครอบครัว ประกอบกับมีมรสุมประดังถาโถมเข้ามาในชีวิตหลายอย่าง อาทิ ถูกเจ้าหน้าที่ป่าไม้ขับออกนอกพื้นที่ป่าต้องมาอาศัยที่ดินเพื่อนบ้านปลูกที่ผักอาศัย ซึ่งบ้านพักอาศัยยังไม่เสร็จสมบูรณ์เพื่อนบ้านก็บอกขายที่ดินอีก จำเป็นต้องดิ้นรนไปหยิบยืมเงินของอา มาซื้อที่ดินไว้ ผ่านไปอีกระยะมารดาก็มาเสียชีวิตอีกในขณะที่ตนเองกำลังขาดเงินทอง เป็นต้น การจัดการชีวิตในช่วงนี้พบบรรณต้องพยายามใช้ความอดทนอย่างสูง เพื่อประกอบสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตให้ผ่านพ้นไป แม้จะด้วยความยากลำบาก จนกระทั่งมีทิศทางที่ดีขึ้นหลังจากที่องค์การบริหารส่วนจังหวัดระนองได้เข้ามาสำรวจเส้นทางทำถนนลูกรังเพื่อตัดเข้าสู่แหล่งท่องเที่ยวน้ำร้อนน้ำเย็น ซึ่งพบบรรณอาสาเป็นผู้นำทางเดินสำรวจเส้นทางตัดถนนด้วยตนเอง ทำให้สามารถที่จะแบ่งเขตพื้นที่ระหว่างที่ดินทำกินของตนเองกับเขตพื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติออกจากกันเป็นคนละฝั่งถนน ในขณะที่การก่อสร้างสะพานข้ามลำคลองแพรกซ่ายที่อยู่ใกล้บ้านของตนมีคนงานมาปักหลักค้างแรมเพื่อก่อสร้างสะพานแรมเดือน จึงเกิดแนวคิดที่จะนำของใช้เพื่อการอุปโภคบริโภคจากร้านค้าของชำเอามาจำหน่าย และกลายเป็นนิมิตหมายที่ดีเพราะชาวบ้านที่จะเดินทางเข้าไปหาของป่ามาขาย ได้แวะมาซื้อของกินของใช้เพิ่มมากขึ้น จนกลายเป็นร้านค้าขายของชำขนาดเล็กในที่สุด และขยายเพิ่มมากขึ้นตามความต้องการซื้อของชาวบ้าน แม้ว่าคนงานจะทำสะพานจนแล้วเสร็จและย้ายออกไปแล้ว แต่ร้านค้าขายของชำของพบบรรณก็ยังดำเนินการอยู่มาจนถึงปัจจุบัน

กระบวนการในการจัดการชีวิตให้มีความสุขในอดีต เรื่อง**การจัดการเวลา** ในอดีตยังไม่เห็นความสำคัญของเวลา จึงไม่ยึดติดในเรื่องเวลา ปล่ยเวลาให้เดินไปตามอิสระของมัน ทำจิตใจของตนเองให้พร้อมรับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในชีวิตในลักษณะที่ว่า “อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด” เมื่อเกิดขึ้นแล้วเรามีหน้าที่ตามแก้ให้มันลุล่วงผ่านไป นั่นคือวัฏจักรของเวลา เวลาผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ในเรื่อง**การจัดการคน** จะอาศัยตนเองเป็นหลัก ทำทุกสิ่งด้วยตนเองก่อน ถ้าทำไม่ได้จริงๆ จึงจะเอ่ยปากชักชวนเพื่อนบ้านมาช่วย โดยเฉพาะภายในครอบครัวตนเองก็พร้อมที่จะทำทุกอย่าง หุงข้าว ซักผ้า ซ่อมแซมบ้าน ปลูกพืชผักสวนครัว ฯลฯ ไม่ต้องรอว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นหน้าที่ของภรรยาหรือของใคร หากแต่มองว่าทุกสิ่งเป็นหน้าที่ของตน ถ้าภรรยาทำไปแล้ว

ตนก็จะทำอย่างอื่นแทน จะไม่ปล่อยเวลาให้ว่างเว้นในการทำงาน จะใช้เวลาทุกนาทีให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และครอบครัวมากที่สุด สำหรับสังคม เพื่อนบ้าน และชุมชน ก็จะทำให้ความสำคัญไม่แพ้กัน การช่วยเหลือกิจกรรมของสังคมหรือชุมชน พบธรรมจะมีบทบาทบ่อยครั้งในฐานะผู้วางแผน ผู้ใช้แรงงาน และบางครั้งก็เป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายเสียเอง จนเป็นที่ยอมรับของเพื่อนบ้าน ประกอบกับการเป็นชุมชนชนบทเล็กๆ ที่ค่อนข้างจะรู้จักสนิทสนมกันทั้งหมู่บ้าน จึงหลีกเลี่ยงการช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ยาก ยกเว้นการเอาตนเองเข้าไปมั่วสุม เสพยา สูบบุหรี่ เมาเหล้า หรือเล่นการพนัน อันเป็นสิ่งที่พบธรรมปฏิเสธมาโดยตลอด ในส่วนของการจัดการเงิน จะใช้วิธีประหยัดเงินเป็นหลัก เงินที่ได้จากการขายของป่าหรือจากส่วนอื่นๆ เช่น จากร้านค้า จากขายของในสวน จะเก็บแยกไว้จากกันอย่างชัดเจน ไม่นำมาใช้ปะปนกัน การประหยัดเงินส่วนใหญ่จะใช้เวลาประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อสินค้าบริโภค โดยจะอาศัยการปลูกพืชผักสวนครัวไว้กินเอง เหลือกก็เก็บไปขาย หาปูหาปลาตามลำคลองข้างบ้าน หาเนื้อจากการล่าสัตว์ในป่ามาจุนเจือครอบครัว เมื่อมีสิ่งเหล่านี้เข้ามา การจ่ายเงินก็ลดน้อยลง กลายเป็นเก็บออมเพิ่มมากขึ้น สำหรับในส่วนของการจัดการทรัพยากร หากเป็นทรัพยากรในครัวเรือน สิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็น ก็จะจัดซื้อจัดหาเก็บไว้เพื่อการดำเนินชีวิตและพัฒนาอาชีพ อาทิ มีดพร้า จอบ เสียม เครื่องพ่นหญ้า อุปกรณ์กรีดยาง ทำยางแผ่น จนภายหลังก็ต้องตัดสินใจซื้อรถยนต์เพื่อใช้เป็นพาหนะในการบรรทุกสิ่งของ ส่วนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจะพยายามไม่ไปเบียดเบียน ปล่อยให้เป็นอย่างอยู่แบบธรรมชาติ เพราะหากไม่มีธรรมชาติ ไม่มีป่า ตนเองก็คงอดตายตั้งแต่เริ่มต้นก่อร่างสร้างครอบครัวแล้ว แต่บางครั้งเมื่อถึงคราวจำเป็นก็ต้องเบียดเบียนธรรมชาติเช่นกัน อาทิ กรณีลงแรงกับเพื่อนบ้าน เพื่อบุกเบิกถางป่านำมาเป็นที่ดินทำกิน สำหรับปลูกข้าวไร่ ปลูกกาแฟ ปลูกยางพารา ปลูกปาล์มน้ำมัน โดยยึดถือเป็นอาชีพเกษตรกรรมของตนเอง นอกเหนือจากนั้นแล้วได้ตั้งใจแน่วแน่ที่จะไม่เบียดเบียนทรัพยากรธรรมชาติทั้งดินน้ำ และป่าไม้ (ดูภาพที่ 1) ดังนี้



ภาพที่ 1 การปลูกพืชไร่เพื่อลดรายจ่ายในครัวเรือนของพบบรรณ

“...ช่วงก่อตั้งครอบครัวถือว่าเป็นช่วงที่ทำงานหนักเอามากๆ ใช้ทั้งยาฆ่าหญ้า ยาฆ่าแมลง บุกป่าหาของป่ามากินมาขาย กระทั่งมีที่ดินทำสวนยางพารา กาแฟ ซึ่งสวนทุกแปลงผมจะดูแลจัดการด้วยตนเองทั้งหมด และใช้ยาฆ่าหญ้าแทบจะ 100% ...ผมใช้วิธีโซแรง (การแลกเปลี่ยนแรงงานช่วยเหลือในการผลิต) กับเพื่อนบ้าน บางวันใช้ถึงสิบถึงยอก (เครื่องพ่นยาแบบมือโยก) ก็มี ช่วงนั้นยังไม่รู้ว่าภัยอันตรายจากสารเคมีร้ายแรงขนาดไหน ให้ความสำคัญกับงานกับเงินมากกว่า และยังต้องทำงานแข่งกับเวลา ยังต้องเข้าป่าหาเงิน หากไม่เข้าก็จะมีอะไรกินและไม่มีทุนมาจัดการสวนตามแผนที่วางไว้...” (สัมภาษณ์พบบรรณ: 7 ตุลาคม 2560)

1.2 องค์ความรู้ในการจัดการชีวิตให้มีความสุขในปัจจุบัน (พ.ศ. 2551-2560) พบว่า การจัดการชีวิตในปัจจุบันเพื่อให้มีความสุข จะดำเนินการต่อเนื่องมาจากช่วงปลายของระยะที่ปลดหนี้สินให้กับตนเองได้ ในปี 2546 อันเป็นช่วงที่ตนเองมีจิตอิสระมากขึ้น โดยยังคงดำเนินชีวิตบนหลักการ “จะทำวันนี้ให้ดีที่สุด” เช่นเดิม เพียงแต่สามารถปล่อยวางได้มากขึ้น ไม่ต้องเคร่งเครียดกับมรสุมชีวิตเช่นในอดีต และยังคงใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่กับการปลูกพืชผักผลไม้ และเป็นเจ้าของร้านขายของชำที่ต่อเนื่องมาจากอดีต แต่การใช้ชีวิตในปัจจุบันปราศจากเงื่อนไขความเครียดทั้งปวง ไม่มีหนี้สิน ไม่ต้องรับผิดชอบกับตำแหน่งใดๆ ในชุมชน (ดูภาพที่ 2) มีความสุขกับการจัดการชีวิตบนพื้นฐานจิตอิสระของตนอย่างเต็มที่ สนุกกับการอ่านและตีความในสิ่งที่ได้อ่านในสิ่งที่ได้เห็น ทำให้เข้าใจหลักธรรมของพระพุทธองค์มากยิ่งขึ้น เข้าใจกฎ “อิทัปปัจจยตา เมื่อสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น” มากยิ่งขึ้น มีความแตกฉานเกี่ยวกับการวิเคราะห์จิตของตนมากยิ่งขึ้น และยังวิเคราะห์จิตบนพื้นฐานจิตที่เป็นอิสระ ก็ยิ่งทำให้เกิดความเข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธองค์มากขึ้น สัมผัสถึงการไหลเวียนของธรรมชาติ จนกล้าที่จะเป็นนักวิจารณ์หลักคิด วิचारณสังคม วิचारณัฐบาล วิचारณระบบ การศึกษา และวิจารณ์โลกมากยิ่งขึ้น

กระบวนการในการจัดการชีวิตให้มีความสุขในปัจจุบัน เรื่อง**การจัดการเวลา** พบบรรณนำหลักคิดจากการเรียนมหาวิทยาลัยชีวิต (สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน) มาเป็นแนวทางในการปรับปรุงเรื่องเวลา กล่าวคือแบ่งการจัดการเรื่องเวลาในชีวิตออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ 1) ส่วนที่เป็นเรื่องสำคัญและเร่งด่วนให้เวลาร้อยละ 25 อาทิ เรื่องฉุกเฉินต่างๆ ทั้งของตนเองและญาติพี่น้อง 2) ส่วนที่เป็นเรื่องสำคัญแต่ไม่เร่งด่วนให้เวลาร้อยละ 50 อาทิ กิจกรรมในครอบครัว การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ 3) ส่วนที่เป็นเรื่องไม่สำคัญแต่เร่งด่วนให้เวลาร้อยละ 15 อาทิ เรื่องที่ไม่อยากทำและปฏิเสธไม่ได้ เช่น เพื่อนมาชวนไปร่วมงานสังสรรค์ และ 4) ส่วนที่เป็นเรื่องไม่สำคัญและไม่เร่งด่วนให้เวลาร้อยละ 10 อาทิ ดูทีวีในรายการที่ไม่ได้ตั้งใจนอนตึก เป็นต้น ซึ่งพบบรรณจะพยายามจัดการเรื่องต่างๆ ในชีวิตเพื่อให้อยู่ในกลุ่มสำคัญแต่ไม่เร่งด่วนมากที่สุด เพื่อให้ชีวิตมีความสุขกับเรื่องที่ต้องการ

ทำมากที่สุด แต่ก็ปล่อยเวลาให้เป็นอิสระ ไม่ถึงกับกำหนดตายตัวว่าใน 1 วันจะต้องทำอะไรในเวลาไหน อะไรเกิดขึ้นก็หาทางแก้ไขไปตามสถานการณ์ สามารถเลือกเวลาทำงานได้มากขึ้น ไม่ได้ทำงานเพราะความจำเป็นเช่นในอดีต โดยเพิ่มเวลาให้กับครอบครัวมากขึ้น ส่วน**การจัดการคน** จะอาศัยทำทุกสิ่งด้วยตนเองก่อนเป็นหลักเช่นเดิม แต่จะให้ความสำคัญกับสุขภาพของตนเองมากขึ้น แม้ว่าจะมีงานทำตลอดทั้งวัน แต่หากมีเวลาว่างก็จะไปวิ่งออกกำลังกายเพิ่มเติม ยอมรับว่าในอดีตตนเองใช้ร่างกายไปมาก ทำงานแบบที่เรียกได้ว่า “อาบเหงื่อต่างน้ำ” จนทำให้ร่างกายทรุดโทรมไปพอสมควร โดยเฉพาะมีอยู่ครั้งหนึ่งที่ไปยกของหนักรู้สึกเสียวแปลบที่สันหลัง หลังจากไปหาหมอทำการเอ็กซเรย์ดู หมอบอกว่าหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทต้องทำการผ่าตัด เมื่อสอบถามว่าผ่าตัดแล้วจะหายไหม หมอก็ให้คำตอบที่ชัดเจนไม่ได้ ตนเองจึงไม่ยอมผ่าตัด กลับมาทำการค้นคว้าหาความรู้จากคอมพิวเตอร์ทางอินเทอร์เน็ต ทำให้มีความรู้เกี่ยวกับที่มาและกระบวนการของหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท จึงไปหาซื้อเครื่องออกกำลังกายชนิดที่สามารถยืดตัวได้มาไว้ เพื่อออกกำลังกายโดยการยืดตัว ทำให้สามารถผ่อนคลายความเจ็บปวดได้มาก และได้ใช้วิธีดังกล่าวมาจนถึงปัจจุบัน ที่สำคัญเมื่อนักกฎหมายปัจเจกตามาพิจารณาร่วมด้วย ก็พบว่าแท้จริงแล้วจิตของเราเป็นตัวสั่งการว่าเจ็บ ถ้าเราไม่ไปยึดติดกับความเจ็บ มันก็จะลืมเจ็บไปในบางครั้ง และเมื่อฝึกจิตเช่นนี้บ่อยๆ มันก็รู้สึกเคยชินไปเอง สำหรับการจัดการในครอบครัวก็ปล่อยให้ไปเช่นที่ผ่านมา แต่มักจะหาโอกาสพูดกับภรรยาหรือคนในครอบครัวในเรื่องความตายเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้มีเจตนาที่จะพูดบ่อยเพื่อให้ซึมซับคำว่า “ตาย” ให้เป็นเรื่องปกติและรู้สึกชินไปเอง ส่วนองค์ความรู้ในเรื่องอื่นๆ ก็มักจะใช้วิธีกระทำให้เห็นหรืออาจจะพูดแฝงไปในเรื่องต่างๆ ไม่ได้ใช้วิธีสอนโดยตรง สำหรับสังคม เพื่อนบ้าน และชุมชน จะเริ่มปล่อยให้เรียนรู้ด้วยตนเองมากขึ้น เลือกที่จะให้ความช่วยเหลือเพราะที่ผ่านมามีความรู้สึกว่าให้ความช่วยเหลืออย่างจริงจังแต่ก็ไม่มีอะไรดีขึ้น ถ้าเราปล่อยวางลงบ้าง แม้จะสงสัยก็ต้องทำใจบ้าง มันก็จะดีขึ้นเอง เป็นไปตามกฎอภิปัจจยตามันเอง



ภาพที่ 2 การช่วยเหลือชุมชนจนเป็นที่ยอมรับของเพื่อนบ้าน และหน่วยงานภาครัฐจนได้รับเลือกตั้งเป็นผู้ใหญ่บ้าน

“...ปี 46 ผมปลดหนี้ ธ.ก.ส. หหมด กลายเป็นคนไม่มีหนี้สิน รู้สึกขอบคุณความจน ที่ทำให้เป็นนักคิด นักจัดการชีวิต หากเกิดในครอบครัวที่พ่อแม่ไม่ขัดสนคงไม่มั่นใจเช่นกันว่าจะทำได้หรือเปล่า หลังจากหมดหนี้สินมีความรู้สึกว่ามีอิสระเอามากๆ ทำให้มีพลังและมีใจช่วยเหลือสังคมโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ทั้งวัดวาอาราม โรงเรียน งานบวช งานศพ งานราษฎร์ งานหลวง ปี 48 ผมถูกยุให้สมัครและได้รับเลือกเป็นผู้ใหญ่บ้าน อยู่ได้ 3 เดือนมานั่งคิดว่า เราจะหาหาใส่หัวอีกทำไมจึงขอลาออกเลย ท่ามกลางความมึนงงและเสียงด่าของชาวบ้าน แต่ก็อดทนและช่วยเหลือชาวบ้านมากยิ่งขึ้น จนทุกคนยอมรับและเสียงด่าหายไปไหนที่สุด...” (สัมภาษณ์พบธรรม: 19 พฤศจิกายน 2560)

สำหรับการจัดการเงิน แม้ในปัจจุบันจะไม่ได้เดือดร้อนเรื่องเงินเช่นในอดีตแล้ว แต่ก็ยังต้องระมัดระวังเรื่องการใช้จ่ายเช่นเดิม ไม่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย วางแผนเรื่องเงินด้วยจินตนาการของตนเอง โดยแบ่งเงินที่ได้ออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ ส่วนแรก เงินสำรองสำหรับร้านค้า จะเตรียมเงินทอนเอาไว้บนโต๊ะให้เพียงพอต่อการใช้ในการทอนเงิน และเตรียมไว้ในลิ้นชักชั้นล่างอีกชั้นหนึ่ง ส่วนที่สอง เงินหมุนเวียนร้านค้า เป็นเงินที่กันสำรองเอาไว้สำหรับใช้ซื้อสินค้าหมุนเวียนเข้ามาไว้ในร้านค้า ส่วนที่สาม เงินออมฉุกเฉิน เป็นเงินออมใส่กระปุกออมสินไว้ที่บ้าน เก็บไว้สำรองเผื่อมีเหตุฉุกเฉินต่างๆ เกิดขึ้นทั้งภายในครอบครัวหรือเครือญาติ ส่วนที่สี่ เงินออมสำหรับจัดการสวน เป็นเงินออมที่เป็นรายได้จากสวนโดยเฉพาะ จะออมแยกไว้ต่างหากเพื่อเก็บไว้สำรองใช้จ่ายหมุนเวียนในสวน และส่วนที่ห้า เงินออมระยะยาว เป็นเงินออมที่ฝากไว้กับธนาคารในตัวเมือง ส่วนการใช้จ่ายประจำวันไม่ได้มีการกำหนดตายตัว ขึ้นอยู่กับความจำเป็นหรือฉุกเฉินในแต่ละวัน ส่วนการจัดการทรัพยากรเนื่องจากสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตและพัฒนาอาชีพมีครบหมดแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องสรรหาเพิ่มเติม แต่อาจจะมีการซ่อมแซมบางสิ่งบางอย่างที่ชำรุดให้ดีขึ้น หรือซื้อทดแทนใหม่หากไม่สามารถใช้งานได้แล้ว สำหรับทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมก็ไม่ได้มีการไปเบียดเบียนเพิ่มเติม เนื่องจากในอดีตยอมรับว่าตนเองได้เบียดเบียนบุกเบิกทรัพยากรป่า เพื่อนำมาใช้เป็นพื้นที่ทำสวนทำมาหากินเชิงเกษตรกรรมมากพอแล้ว ดังนั้นจึงมีความรู้สึกเพียงพอและรู้สึกห่วงแหนป่าไม้ เมื่อเห็นผู้อื่นบุกรุกป่าก็จะสะท้อนมายังตนเอง รู้สึกเสียใจและรู้สึกว่าทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมถูกทำลายไปมากเพียงพอแล้ว ส่วนที่เหลืออยู่เราควรช่วยกันอนุรักษ์ไว้ให้อยู่คู่แผ่นดินตลอดไป

ส่วนที่ 2 แนวทางการจัดการชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืนในอนาคต (ตั้งแต่ พ.ศ.2561 ขึ้นไป) พบว่า การเข้าถึงกฎกติกาปัจจุบันมีมากขึ้น ทั้งในด้านการจัดการเวลา การจัดการคน การจัดการเงิน และการจัดการทรัพยากร โดยมีลักษณะปล่อยวางในสิ่งต่างๆ มากขึ้น มีจิตอิสระมากขึ้น ดังนั้นแนวทางการจัดการ

ชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืนในอนาคตของพหุธรรม จึงอาจส่งผลต่อมุมมองของผู้ที่เข้ามาสัมผัส แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ไม่เข้าใจอย่างลึกซึ้ง และมองเห็นพฤติกรรมของพหุธรรมเปลี่ยนไป อาจมองว่าพหุธรรมเพี้ยนหลงตัวเอง และเห็นแก่ตัว จนเลิกสนใจเครือข่าย เพื่อนบ้าน สังคม และชุมชนไปแล้ว ในทางตรงกันข้ามกลุ่มที่เข้าใจวิธีคิดของพหุธรรม ก็จะมองว่าเขาก้าวข้ามพ้นตัวตนของตนเอง ก้าวข้ามความเป็นปัจจุบันไปมากแล้ว (ดูภาพที่ 3) ดังนี้



ภาพที่ 3 การเรียนรู้กับมหาวิทยาลัยชีวิต ทำให้เข้าใจกฎ “อิทัปปัจจยตา เมื่อสิ่งนี้...เป็นปัจจัย สิ่งนี้...จึงเกิดขึ้น” มากยิ่งขึ้น

“...เดิมผมเป็นคนที่ไม่ชอบเรียนหนังสือ ไม่ชอบอ่าน ไม่ชอบเขียน จบ ป. 6 มาเขียนหนังสือแทบไม่ค่อยได้ ตอนที่เรียนต่อ กศน. รายงานโครงการนภรรยาเป็นผู้ดูแลทั้งหมด ผมเข้าสอบอย่างเดียว ครูประจำวิชายังล้อเลยว่าผู้ใหญ่ทำข้อสอบสุ่มๆ ไม่ได้ ตอนที่เรียนนั้นไม่ได้ก็คิดอะไร...แฟนผมเป็นคนชอบเขียนชอบอ่านมาก เขาบอกว่า “ได้อ่านได้รู้ ไม่อ่านไม่รู้” ตอนนั้นผมฟังแล้วก็เฉยๆ ไม่ได้คิดอะไร จนกระทั่งได้มาเรียน ม.ชีวิต (สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน) จึงต้องอ่านเพื่อทำความเข้าใจ เริ่มมองเห็นความสำคัญของการอ่าน วิชาแรกที่เราเรียนเป็นวิชาการวางแผนและเป้าหมายชีวิต ผมคิดในใจว่าใช่เลย ชีวิตจะต้องมีการวางแผนเพื่อกำหนดทิศทางชีวิต ยิ่งเรียนก็ยิ่งสนุก ผมเอามาตีแตกกฎอื้ที่ปัจจุบันได้แตกฉานอีกมากมาย...”

(สัมภาษณ์พบธรรม: 19 พฤศจิกายน 2560)

โดยวิธีคิดและการกำหนดแนวทางการจัดการชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืนในอนาคต จำแนกได้ดังนี้คือ

1) การจัดการเวลา พหุธรรมเน้นจัดการชีวิตในเรื่องต่างๆ ให้เป็นเรื่องที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วนมากขึ้น โดยวางเป้าหมายจัดการให้ได้มากกว่าร้อยละ 60 ของเวลาในแต่ละวัน เนื่องจากค้นพบแล้วว่าหากเรากำหนดเรื่องต่างๆ ในชีวิตให้เป็นเรื่องสำคัญ จะทำให้เราอยากทำ แต่ก็ไม่ปล่อยให้เรื่องเหล่านั้นมาเป็นนายตัวเอง เพื่อบังคับตนเองให้ต้องเร่งจัดการ ปล่อยเวลาให้เป็นอิสระ ทำเมื่ออยากจะทำ หากเราทำจิตมีอิสระจะก่อให้เกิดอาการเบาสบาย เมื่อจิตอิสระจิตได้สำนึกของเราจะทำหน้าที่บอกเราเองว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ จิตได้สำนึกที่มีความรับผิดชอบจะรู้สึกต่อหน้าที่ของมันเอง จิตจะขับเคลื่อนไปด้วยตัวของมันเองบนเส้นทางสายกลาง แล้วจะกระตุ้นเราให้รู้สึกว่าต้องทำอะไร ดังนั้นเป้าหมายการจัดการเวลาให้มีความสุขอย่างยั่งยืนในอนาคต ก็คือการปล่อยวางให้จิตอิสระมากที่สุด ไม่ต้องไปกำหนดเวลา เรามีหน้าที่ฝึกจิตของเราให้มีความรับผิดชอบก็พอ

2) การจัดการคน แบ่งออกเป็น การจัดการตนเอง การจัดการครอบครัว การจัดการเครือญาติ และการจัดการสังคม โดยที่การจัดการตนเองจะมุ่งเน้นไปที่การจัดการสุขภาพจิตของตนเองเพื่อให้จิตอิสระมากที่สุด หากสามารถควบคุมจิตอิสระได้ ก็สามารถที่จะควบคุมทุกข์ โศก โรค ภัย ได้เช่นกัน ในอนาคตจึงวางเป้าหมายใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ลดการกินเนื้อ เน้นการกินผักปลอดสารพิษให้มากขึ้น ส่วนการจัดการครอบครัวจะใช้แนวทางเดิมที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เพราะทำให้ครอบครัวสงบและเป็นสุขอยู่แล้ว แต่จะเพิ่มการพูดคุยในครอบครัวที่แบ่งความรู้ให้มากขึ้น เพราะที่ผ่านมาค้นพบแล้วว่าความเฉยของตนเองกลายเป็นจุดอ่อนที่ควร

ปรับปรุง สำหรับการจัดการเครือญาติและการจัดการสังคมจะใช้แนวทางที่คล้ายคลึงกัน คือ มองเขาให้มากขึ้น ลดบทบาทในการจัดการของตนเองลง ช่วยเหลือเมื่อจำเป็นจริงๆ เพื่อให้เขาได้มีโอกาสจัดการตนเองบ้าง จะได้ก่อเกิดความรู้ด้วยตนเอง หากขอความช่วยเหลือมาจึงค่อยช่วยเหลือเติมเต็มให้เขา 3) **การจัดการเงิน** จะใช้วิธีการจัดการเงินเช่นในปัจจุบัน เพราะมั่นใจว่าระบบการจัดการเงินในปัจจุบันมาถูกทางแล้ว โดยแบ่งการจัดการเงินออกเป็น 5 ส่วน คือ เงินสำรองสำหรับร้านค้า เงินหมุนเวียนร้านค้า เงินออมฉุกเฉิน เงินออมสำหรับการสวน และเงินออมระยะยาว โดยพยายามควบคุมไม่ให้มีการใช้จ่ายที่สุรุ่ยสุร่ายก็พอ และ 4) **การจัดการทรัพยากร** เน้นการไม่เบียดเบียนธรรมชาติและสร้างสมดุลธรรมชาติขึ้นมาใหม่ ซึ่งวิธีที่ดีที่สุดสำหรับการสร้างสมดุลธรรมชาติขึ้นมาใหม่ ก็คือ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เลียนแบบสิ่งแวดล้อมจากธรรมชาติ โดยวางเป้าหมายในการจัดการสวนให้คล้ายกับป่า การไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ป่า ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความสมดุลและยั่งยืนของระบบนิเวศในธรรมชาติให้มากที่สุด

กล่าวโดยสรุป สามารถเปรียบเทียบการจัดการชีวิตให้มีความสุขของพบบรรณตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน และแนวทางในอนาคต ในมิติของการจัดการเวลา การจัดการคน การจัดการเงิน และการจัดการทรัพยากร ได้ดังตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบการจัดการชีวิตให้มีความสุขตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน และแนวทางในอนาคต ในมิติของการจัดการเวลา การจัดการคน การจัดการเงิน และการจัดการทรัพยากร

เปรียบเทียบการจัดการชีวิตให้มีความสุข	ในอดีต	ในปัจจุบัน	แนวทางในอนาคต
การจัดการเวลา	- ยังไม่เห็นความสำคัญของการจัดการเวลา	- ให้ความสำคัญกับเวลา จัดสัดส่วนเรื่องสำคัญแต่ไม่เร่งด่วนร้อยละ 50	- ให้ความสำคัญกับเวลา เน้นใช้ไปในเรื่องเรื่องสำคัญแต่ไม่เร่งด่วนให้มากขึ้นเป็นร้อยละ 60
การจัดการคน	- ทำทุกสิ่งด้วยตนเองเป็นหลัก ก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น	- เน้นทำทุกสิ่งด้วยตนเอง แต่ไม่หักโหม ให้ความสำคัญกับสุขภาพมากขึ้น - ให้ความสำคัญกับครอบครัวและญาติพี่น้อง - ให้ความสำคัญกับชุมชนและสังคม	- การจัดการตนเองเน้นเรื่องสุขภาพกายและจิตใจมากขึ้น - เน้นความสงบสุขในครอบครัว เริ่มจากแก้ไขจุดอ่อนตนเอง - ปล่อยวางเรื่องญาติพี่น้อง ชุมชน และสังคม ช่วยเหลือตามความจำเป็น เมื่อเขาเดือดร้อนและมาหา
การจัดการเงิน	- เน้นประหยัดค่าใช้จ่าย ปลุกพืชผักกินเอง เงินรายได้จากร้านค้าและขายของในสวนแยกเก็บจากกัน	- แบ่งเงินเป็น 5 ส่วนไม่ปะปนกัน คือ เงินสำรองร้านค้า เงินหมุนเวียนร้านค้า เงินออมฉุกเฉิน เงินออมจัดการสวน และเงินออมระยะยาว	- ควบคุมการจัดการเงิน 5 ส่วนให้ดีขึ้น - ควบคุมการใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายให้น้อยลง
ก า ร จั ด ก า ร ทรัพยากร	- ของใช้จำเป็นในครัวเรือนและอาชีพจัดหาเอาไว้ให้ครบพร้อมใช้ตลอดเวลา ส่วนทรัพยากรธรรมชาติฯ ปล่อยให้มันอยู่แบบธรรมชาติต่อไป	- ซ่อมแซมสิ่งของเครื่องใช้ให้พร้อมใช้งานหรือซื้อทดแทน - พอเพียง หยุดเบียดเบียนทรัพยากรธรรมชาติฯ	- สร้างสมดุลของสิ่งแวดล้อม เลียนแบบธรรมชาติ วางเป้าหมายจัดการสวนให้คล้ายกับป่า - พอเพียง ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ป่าและทรัพยากรธรรมชาติฯ ชวนเพื่อนบ้านพูดคุยเรื่องการอนุรักษ์ฯ มากขึ้น

การอภิปรายผล

ผลการศึกษา ชี้ให้เห็นว่าการจัดการชีวิตของพุทธมโนในอดีตก่อนที่จะพบกับความสุขนั้น จะมีการต่อสู้ชีวิตในระยะแรกไม่แตกต่างกับบุคคลทั่วไป เพียงแต่ในระยะต่อมาเมื่อรู้จักวิถีคตินอกกรอบ มุ่งมั่นตั้งใจ และมีความอดทนพอต่อปณิธานที่ตัวเองตั้งไว้คือ “จะทำวันนี้ให้ดีที่สุด” โดยการเพิ่มความขยันในการทำงาน ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่เล่นการพนัน ไม่เที่ยวเตร่ และไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดใดๆ สามารถทำให้นำพาชีวิตและครอบครัวข้ามพ้นจากอุปสรรคและปลดปล่อยหนี้สินได้อย่างรวดเร็ว เมื่อไม่มีหนี้สินความรู้สึกว่าตนเองมีจิตอิสระจึงบังเกิดขึ้น ไม่กระวนกระวายใจเช่นแต่ก่อน ได้ทบทวนชีวิตตามหลักการ “อิทัปปัจจยตา เมื่อสิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น” สามารถประยุกต์การจัดการชีวิตให้มีความสุขมากขึ้นทั้งในด้านการจัดการเวลา การจัดการคน การจัดการเงิน และการจัดการทรัพยากร สร้างสมดุลให้กับชีวิตของตนเองและครอบครัวอันนำมาซึ่งความสุขที่ยั่งยืน สอดคล้องกับแนวทางการจัดการความสุขทั้งตามหลักของพระพุทธศาสนา คริสต์ศาสนา และศาสนาอิสลาม โดยจากการศึกษาของ PhramahaKhomsan Visutthayano (2019) พบว่าพระพุทธศาสนามองว่า ความสุขเป็นความอิ่มเอมใจที่เกิดจากการสร้างดีทั้งหลาย ไม่มีความเดือดร้อน เพราะกิเลส หมดความติดใจในกามคุณ 5 มีจิตตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์ด้วยความเพ่งพินิจอันปราศจากความทุกข์เสวยอารมณ์ จนถึงขั้นความหมดกิเลสเป็นนิพพาน ส่วน Sriworakul, et al. (2014) อธิบายว่า ความสุขของการดำรงชีวิตแบบคริสตชนที่มีความเชื่อความศรัทธาควบคู่กับการรู้จักดูแลรักษาสุขภาพ ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุใน 2 ลักษณะ คือ การทำให้สุขภาพดีและการดูแลชีวิตใหม่ซึ่งเป็นพระพรจากพระเป็นเจ้า อันจะส่งผลให้เกิดความสุข 5 ประการ คือ กายดีแข็งแรง จิตดีมีสุข สังคมดีพบเพื่อน จิตวิญญาณดีมีพลัง และพระเป็นเจ้าให้ชีวิตเราต้องรักษา ในขณะที่ Vanaleesin, et al. (2015) กล่าวว่า เราต้องเปิดใจยอมรับข้อกำหนด และการทดสอบความอดทนของอัลลอฮ์ ศรัทธาและเชื่อมั่นต่ออัลลอฮ์ และปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม โดยการระลึกถึงอัลลอฮ์ตลอดเวลา มอบตนและอดทนกับการทดสอบของอัลลอฮ์ การละหมาดขอพร การอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน การให้อภัยผู้กระทำเพราะเชื่อว่าเป็นการทดสอบของอัลลอฮ์ และการทำความดีในการดำเนินชีวิต ดังนั้น การปฏิบัติตามหลักคิดของตนอย่างเข้มแข็ง มีจิตใจที่แน่วแน่ อดทน และยึดมั่นในปณิธานตนเอง เมื่อถึงจุดที่จิตเป็นอิสระแล้วจะเข้าใจกฎ “อิทัปปัจจยตา” ก็จะมีความสุขที่แท้จริงทั้งโดยทางกาย วาจา และจิตใจ

นอกจากนี้ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า แนวทางการจัดการชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืนในอนาคตจากการเข้าใจกฎ “อิทัปปัจจยตา” ยังส่งผลต่อการจัดการในด้านต่างๆ ทั้งการจัดการเวลา การจัดการคน การจัดการเงิน และการจัดการทรัพยากร โดยอาศัยปัญญาในการจัดการ ความมีจิตอิสระและการคตินอกกรอบ จะส่งผลให้ตนเองมีการปล่อยวางในสิ่งต่างๆ มากขึ้น ลดการติดยึด มุ่งสู่นิพพานมากขึ้น ดังนั้นการจัดการชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืนในอนาคตจึงเป็นความสุขของชีวิตในด้านของจิตวิญญาณเป็นหลักนั่นเอง สอดคล้องกับ Phrathampitok (Po. O. Payutto) (1998) ที่กล่าวถึง การพัฒนาความสุข ว่าเป็นการพัฒนาธรรมชาติของโลก และสังคม ความหมายของความสุขมีหลายระดับ ทั้งระดับโลกียะและโลกุตระ โดยแยกย่อยได้ถึง 10 ชั้น แต่อาจสรุปย่อได้ 3 ชั้น คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข โดยความสุขระดับล่างๆ ยังมีทุกข์ปะปนอยู่อีกมาก (ในกามสุขเองยังมีขั้นหยาบ ขั้นดี และขั้นดีเลิศ) แต่ความสุขระดับบน จะประณีตขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งคนที่รู้จักความสุขอันประณีตแล้วจะไม่วกกลับมาหาความสุขแบบหยาบอีก แต่จะมุ่งสู่ความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไปตามลำดับ อย่างไรก็ตามสำหรับบุคคลทั่วไปเพื่อให้เข้าใจง่าย อาจแบ่งระดับความสุขออกเป็น 3 ระดับหลักๆ ได้แก่ ระดับแรก ความสุขที่ต้องการ เป็นความสุขจากการสนองความอยากที่มาจากตัณหา ความอยากได้ อยากมี ทำเพื่อตัวตนของตนเอง เป็นกามสุข การทำงานจะเป็นการทำเพื่อหวังผลภายใต้ระบบเงื่อนไขของโลก ระดับที่สอง ความสุขที่สร้างขึ้นเองได้ เป็นความสุขที่ตอบสนองต่อฉันทะ ความชอบหรือความอยากรู้อยากทำในสิ่งที่ดีงาม

เพื่อสิ่งนั้นเอง โดยทำเหตุเพื่อสิ่งนั้นๆ และระดับที่สาม ความสุขอันมีอยู่ทุกเวลา เป็นความสุขอิสระ ไม่ต้องตอบสนองต่อความอยาก ไม่ต้องขึ้นกับฉันทะ แต่มีฉันทะอยู่เต็มเปี่ยมอยู่แล้ว (Phraphromkhunaphon (Po. O. Payutto), 1990) จะเห็นได้ว่าแนวทางการจัดการชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืนในอนาคต เป็นความสุขในระดับที่สาม คือความสุขที่อยู่ทุกเวลา เป็นความสุขอิสระ “จิตอิสระ” นั้นเอง

โดยสรุปจะเห็นได้ว่า องค์ความรู้จากการจัดการชีวิตให้มีความสุขของພບຮຸຣຸມ ແມ່ນຈະເປັນ ລັກສະເພາະຂອງປັດຈຸບັນໃນການຈັດການຊີວິດໃຫ້ມີຄວາມສຸຂ ແຕ່ສາມາດເທິບເຕີຍເພື່ອນຳໄປປະຍຸກຕໍ່ໃຊ້ໃຫ້ ເກີດປະໂຫຍຊ໌ ໂດຍເບິ່ງຕົ້ນອາຈະເໝາະສົມກັບວິທີຊີວິດຂອງບຸກຄົນຫຼືຄວັຣ໌ເຣືອນທີ່ມີລັກສະເປັນຄຽບຄວັຣ໌ເຕີຍ ອາທິ ຄວັຣ໌ເຣືອນຄົນຮຸ່ນໃໝ່ທີ່ມີອາຊີພາສາຫຼືອາຊີອື່ນໆ ທີ່ມີຄວາມເປັນເອກເທສຫຼືມີຄວາມເປັນສ່ວນຕົວຂອງ ຄຽບຄວັຣ໌ເຕີຍໂດຍອຸ່ງກັບກຸ່ມເຄື່ອນຍາຕິມາດເກີນໄປ ສາມາດຈັດການຊີວິດຄຽບຄວັຣ໌ເຕີຍຄວາມຮ່ວມມືອະຫວ່າງພໍ່ ແມ່ລູກອ່າງເຂົ້າໃຈຊຶ່ງກັນແລະກັນໄດ້ເປັນອ່າງດີ ແຕ່ຕົວອ່າງການຈັດການຊີວິດໃຫ້ມີຄວາມສຸຂຂອງພບຮຸຣຸມ ກໍມີໄດ້ຈັກຕໍ່ ອຸ່ງເພາະຄຽບຄວັຣ໌ເຕີຍເທົ່ານັ້ນ ຜູກສົບຊຶ້ງເຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າມີສ່ວນທີ່ບຸກຄົນຫຼືຄຽບຄວັຣ໌ເຕີຍທັງໄປສາມາດ ນຳໄປປະຍຸກຕໍ່ໃຊ້ໃຫ້ເກີດປະໂຫຍຊ໌ແລະໃຊ້ເປັນແນວທາງໃນການຕຳເນີນຊີວິດໃຫ້ມີຄວາມສຸຂໄດ້ເຊັ່ນກັນ ກ່າວຄື ປະກາຣແກກ ການຄິດນອກຄຽບ ບ່ອຍຄັ້ງທີ່ຄົນເຮພາຍາຍາມທີ່ຈະເປີ່ຍນປ່າຍລຽນຕົນເອງຫຼືຄຽບຄວັຣ໌ ແຕ່ກໍ່ມີສຳເລັດ ອັນເນື່ອງຈາກຍັງຕິດຄຽບ ຍັງຕິດວິທີຄິດແບບເຕີມ ແຕ່ຫາກຕັ້ງສະຕິໃຫ້ດີ ມອຽດູຈຸດແຂັງແລະໂອກາສຮວມເຊິ່ງຈຸດອ່າງແລະ ຂໍ້ຈັກຕໍ່ຂອງຕົນໃຫ້ລ້ວນທັງ ເຮັດຈະພົບເຫັນຕົວຕົນຫຼືຄຽບຄວັຣ໌ທີ່ແທ້ຈິງຂອງເຮພາ ແລະກໍ່ຈະມອຽດເຫັນວ່າຫາກເຮພາ ປະສະຈະເປີ່ຍນປ່າຍລຽນຕົນເອງຫຼືຄຽບຄວັຣ໌ ເຮພາຕ້ອງຄິດນອກຄຽບອ່າງ ປະກາຣທີ່ສອຽ ຄວາມຕັ້ງໃຈຈິງ ຈະ ເຫັນໄດ້ວ່າການກ່າວຂ້າມຄຽບຂອງພບຮຸຣຸມ ເພາກຳເນີດເລັກຄິດວ່າ “ຈະທຳວັນນີ້ໃຫ້ດີທີ່ສຸດ” ແລ້ວກໍ່ມີຄວາມຕັ້ງໃຈຈິງ ໃນການປະຕິບັດຕາມເລັກຄິດນັ້ນ ຈົນປະສະບາດສຳເລັດໃນຊີວິດແລະມາພົບເລັກຄິດໃໝ່ໆ ເຊັ່ນ ອີທັປັຈຈາ ເມື່ອ ສິ່ງນີ້ໆ ເປັນປັຈຈັຍ ສິ່ງນີ້ໆ ຈິ່ງເກີດຂຶ້ນ ດັ່ງນັ້ນຫາກບຸກຄົນທັງໄປປະກາຣຈະກ່າວພັນຄຽບຂອງຕົນເອງ ອາຈຕ້ອງຫາ ເລັກຄິດທີ່ເໝາະສົມກັບຕົນເອງມາເປັນແນວໃນການປະຕິບັດເພື່ອໃຫ້ເກີດຄວາມຕັ້ງໃຈຈິງຂອງຕົນເອງ ແລະ ປະກາຣທີ່ສາມ ຄວາມອດທົນ ເປັນຫົວໃຈຂອງຄວາມສຳເລັດໃນການຈັດການຊີວິດໃຫ້ມີຄວາມສຸຂຂອງພບຮຸຣຸມ ທັງການຈັດການເວລາ ຈັດການ ຄົນ ຈັດການເງິນ ແລະຈັດການທຣັພາກຂອງພບຮຸຣຸມຈະມີປະສະບາດສຳເລັດຫາກຂາດຄວາມອດທົນ ໃນທາງຕຽກັນ ຂ້າມພບຮຸຣຸມຮູ້ຈັກຄິດນອກຄຽບ ມີຄວາມຕັ້ງໃຈຈິງ ແລະມີຄວາມອດທົນທີ່ຈະທຳຄວາມຕັ້ງໃຈໃຫ້ປະສະບາດສຳເລັດ ພບຮຸຣຸມຈິ່ງປະສະບາດສຳເລັດໃນການຈັດການຊີວິດໃຫ້ມີຄວາມສຸຂໄດ້ຈິງ ສອດຄ່າລັອກກັບເລັກປຣັຊຍາຂອງເສຣະຊັກ ພອເພີຍຂອງໃນຫຼວງຣັຊກາລທີ່ 9 ທີ່ນອກຈາກໃຫ້ຄວາມສຳຄັຍກັບ 3 ທ່ວງ ຄື ຄວາມພອປະມາຣ ມີເຫຸຸຸຸຸຸ ແລະມີ ຄຸມິຄຸມັນໃນຕົວທີ່ດີແລ້ວຍັງໃຫ້ຄວາມສຳຄັຍກັບ 2 ເຣືອນໄຂ ຄື ເຣືອນໄຂຄວາມຮູ້ແລະເຣືອນໄຂຄຸນຮຸຣຸມດ້ວຍ ແລະ ຄຸນຮຸຣຸມສຳຄັຍທີ່ໃນຫຼວງທຣກ່າວເຊິ່ງ ກໍ່ຄື ຄວາມອດທົນ ຄວາມເພີຍ ມີສະຕິປັຊຍາ ແລະຄວາມຮູ້ສັດຊັຍສຸຈິດ ດັ່ງນັ້ນ ການຈັດການຊີວິດໃຫ້ມີຄວາມສຸຂສຳຫຼັບບຸກຄົນທັງໄປຈິ່ງມີໄຂເຣືອນຍາກ ຂຶ້ນອຸ່ງກັບຄວາມຕັ້ງໃຈຈິງ ມີຄວາມອດທົນ ແລະຮູ້ຈັກຄິດນອກຄຽບ ຄົນໄທສ່ວນໃຫຍ່ທຸກວັນນີ້ຕິດຄຽບ “ໜີ້ສິນ” ອັນເນື່ອງມາຈາກໃຊ້ຊີວິດວິ່ງຕາມກະແສໂລກາ ວິຕັນ ຊຶ່ງກ່າວແກກຂອງການຈັດການຊີວິດໃຫ້ມີຄວາມສຸຂ ຄືຕ້ອງອອກຈາກຄຽບໜີ້ສິນໃຫ້ໄດ້ ໂດຍໃຊ້ “ຄວາມຕັ້ງໃຈຈິງ ຄວາມອດທົນ ແລະຄິດນອກຄຽບ” ກ່າວຕໍ່ໄປຈິ່ງຈະສາມາດກ່າວສຸຂອ່າງຍ່າງຍິນໃນອາຄາຕ໌ໄດ້ອ່າງມີຍາກເຢັນ ໂດຍໃຊ້ເລັກການຈັດການເວລາ ຈັດການຄົນ ຈັດການເງິນ ແລະຈັດການທຣັພາກ ເປັນເຄື່ອນມືໃນການຈັດການເພື່ອໃຫ້ຊີວິດ ມີຄວາມສຸຂໄດ້ອ່າງແທ້ຈິງ

สรุป

การถอดบทเรียนองค์ความรู้ในการจัดการชีวิตให้มีความสุขในครั้งนี้ เป็นความสุขที่เกิดจากการตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติหน้าตาตนเองและครอบครัวให้พ้นจากอุปสรรคในการดำเนินชีวิต โดยมีการตั้งปณิธาน “จะทำ

วันนี้ให้ดีที่สุด” แล้วพยายามปฏิบัติตามกฎกติกาที่ตนเองตั้งขึ้น จนสามารถปลดหนี้สินที่มีอยู่ได้จนหมดสิ้น เมื่อไม่มีหนี้สิน จิตอิสระก็บังเกิดขึ้น ก่อให้เกิด “การไม่มีหนี้ เป็นลาภอันประเสริฐ” สามารถมองเห็นหลักธรรม อธิปไตย จิตตา นำไปสู่การจัดการชีวิตได้อย่างสมดุล ทั้งในด้านการจัดการเวลา การจัดการคน การจัดการเงิน และการจัดการทรัพยากร ก่อให้เกิดความสุขต่อตนเองและครอบครัว โดยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. หลักคิด “จะทำวันนี้ให้ดีที่สุด” เป็นหลักคิดที่ดีที่แฝงอยู่กับการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเป็นรูปธรรม ที่มีไชนามธรรม ดังนั้นจึงต้องใช้ความอดทนสูง เป็นหลักคิดที่นำไปขยายความต่อเพื่อให้เกิดประโยชน์ในวงกว้างต่อไป โดยควรขยายความให้เห็นในขั้นตอนปฏิบัติในแต่ละขั้นตอน เช่น ปฏิบัติตนอย่างไร ในเรื่องอะไรบ้าง อะไรคือแรงกระตุ้นให้ดำเนินการ เมื่อเกิดปัญหาในแต่ละขั้นตอนควรดำเนินการแก้ปัญหาอย่างไร เพื่อให้ไม่ละทิ้งในหลักการ เป็นต้น

2. หลักธรรม “อิทัปปัจจยตา เมื่อสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น” เป็นหลักธรรมที่สอนให้คน ค้นหาต้นเหตุของปัญหา เพื่อให้เกิดการยอมรับและทำจิตใจให้ยอมรับกับผลที่เกิดขึ้น เพราะทุกอย่างมีเหตุและผลของมันเอง ซึ่งหากมองในเชิงความสุข การยอมรับผลที่เกิดขึ้นย่อมทำให้ไม่เป็นทุกข์ ในขณะที่ผู้คนส่วนใหญ่มักไม่ยอมรับผลที่เกิดขึ้น จึงยังคงวิ่งตามกองทุกข์ เมื่อเป็นเช่นนี้เราจะทำอย่างไร จะมีวิธีการอย่างไรในการโน้มน้าวเพื่อให้ผู้คนส่วนใหญ่เหล่านี้ได้มีดวงตาเห็นธรรมมากขึ้น

3. องค์ความรู้ในการจัดการชีวิตให้มีความสุขในการศึกษาครั้งนี้ มีการสรุปจำแนกให้เห็นกระบวนการจัดการชีวิตในแต่ละช่วงเวลาในเรื่องการจัดการเวลา การจัดการคน การจัดการเงิน และการจัดการทรัพยากร ซึ่งหากนำแต่ละเรื่องมาขยายความ โดยแบ่งบอกลำดับขั้นตอนรายละเอียดอย่างชัดเจน แล้วจัดทำเป็นหนังสือเพื่อเกิดบุ๊กละเอียดๆ เพื่อเป็นวิทยาทานจะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้สนใจทั่วไป

จุดเด่นของบทความวิจัยนี้ ไม่ใช่เป็นการศึกษาจากบุคคลสำคัญ โดเด่นและมีชื่อเสียง แต่เป็นการศึกษากับชาวบ้านทั่วไปที่ประสบความสำเร็จในการครองชีวิตแบบสามัญชน จึงมีโอกาสดูที่คนทั่วไปที่จะลองนำไปประยุกต์ใช้ จะมีความเป็นไปได้มากขึ้น อย่างไรก็ตามข้อจำกัดของการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ การขาดข้อมูลของบุคคลรอบข้าง เช่น ภรรยา ลูก หรือคนใกล้ชิด ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของพบบรรณ ซึ่งควรมีการศึกษาในโอกาสต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยในครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดีจากความช่วยเหลือของบุคคลหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอขอบคุณ นายพบบรรณ รักพุทธ (นามสมมติ) ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในครั้งนี้ ขอขอบคุณสมาชิกในครอบครัวและญาติพี่น้องของพบบรรณที่อนุเคราะห์สถานที่และให้ความสะดวกสบาย รวมทั้งอาหารและเครื่องดื่มในการพบปะพูดคุยกับพบบรรณ ขอขอบคุณมูลนิธิหลวงปู่สังข์จันทโรเพื่อการวิจัย ที่เห็นความสำคัญและเป็นองค์กรขับเคลื่อนงานวิจัยจนบรรลุตามเป้าหมาย และขอขอบคุณ นายพะเนิน รักนุช ที่สนับสนุนงบประมาณประจำปี 2560 แก่มูลนิธิหลวงปู่สังข์จันทโรเพื่อการวิจัย สำหรับใช้เป็นทุนสนับสนุนการทำวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- Diener, E. (1994). Assessing Well-being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103–157.
- Health Assembly. (2005). *Samatcha sukkhaphap haeng chat waduai khwam yu yen pensuk*. [National Health Assembly on being at peace and happiness]. Bangkok: National Health System Reform Office.
- Jayasvasti, K. (2003). *Related Factors in Pregnant Women Having Prenatal Care at King Chulalongkorn Memorial Hospital*. A thesis of CDC (Mental health). Bangkok: Graduate School of Chulalongkorn University.
- Phakbongkot, C. (2014). Parenting to Enhance Happiness. *The Journal of Behavioral Science*, 7(1), 27–34.
- PhramahaKhomsan Visutthayano. (2019). Method of Happiness Access in Buddhist principle. *Journal of MCU Peace Studies*, 7(1), 20-32.
- Phraphromkhunaphon (Po. O. Payutto). (1990). *Chiwit thi sombun (Phim khrang thi 33)*. [Perfect Life (33rd ed.)]. Bangkok: Thammasapa Press.
- Phrathampitok (Po. O. Payutto). (1998). *Phuttham chabapkhayaikhwam (Phim khrang thi 7)*. [Buddha Dharma, expanded edition (7th ed.)]. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing Press.
- Phutthathat Phikkhu. (1999). *Khwamsuk sam radap (Phim khrang thi 2)*. [3 levels of happiness (2nd ed.)]. Bangkok: Sukkhaphapchai Press.
- Reid, A. J. (1996). What We Want: Qualitative Research (Promising frontier for family) medicine. *Canadian Family Physician*, 42, 387.
- Sale, J. E., Lohfeld, L. H., & Brazil, K. (2002). Revisiting the Quantitative-Qualitative Debate: Implications for Mixed-methods Research. *Quality and Quantity*, 36(1), 43-53. <https://doi.org/10.1023/A:1014301607592>
- Sriraksa, S. (2007). *Level of Happiness of People's Families in Koh Panyee Sub-district Mueang Phang Nga District, Phang Nga Province*. An Independent Study Report for the Master of Public Administrative in Local Government, College of Local Administration, Khon Kaen University.
- Sriworakul, W., Subgranon, R., Jullamate, P. & Yoonprayang, A. (2014). Experience in Health Promotion Practice of the Catholic Elderly. *Nursing Journal*, 41(Special), 169–179.
- Teddlie, C. & Tashakkori, A. (2009). *Foundation of Mixed Methods Research: Integrating Quantitative and Qualitative Approaches in the Social and Behavioral Sciences*, Thousand Oaks: California, SAGE.

Vanaleesin, S., Chanchong, W. & Kongsuwan, V. (2015). Mental Health Promotion Experiences Based on Islamic Principles Among Thai Muslim University Students, Who Encounter with Unrest Situation. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 29(1), 44-56.