

แนวทางควบคุมตนเองเชิงพุทธเพื่อลดการพนัน A Buddhist Self-Control Approach to Reduce Gambling

พระอัครวินท์ หิรัญยาภาพงศ์, ฌริศา ไชอำเอี่ยม
Phra Akkharawin Hiranyaphaphong, Karisa Sai-am-eam
คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา
Faculty of Buddhism Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Nakhon Ratchasima Campus
E-mail: Nirvana.mcu@gmail.com

บทคัดย่อ

การพนันถือเป็นกิจกรรมปกติที่มีเล่นกันมากทั้งที่ถูกและผิดกฎหมาย เป็นสิ่งรบกวนทางสังคมที่กระตุ้นการเปลี่ยนแปลงในด้านชีววิทยาทางสมองและจิตวิทยาการรับรู้ ส่งผลถึงพฤติกรรมของผู้เล่นในทางสังคมวิทยา การพนันสร้างความสนุกจากการลุ้นผลแพ้และชนะ หลายคนเสพติดพนันเพราะควบคุมการรับรู้ของตนเองไม่ได้ ซึ่งการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมมีหลายแนวทาง องค์ความรู้เชิงพุทธเมื่อนำมาปฏิบัติจะเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยบุคคลลดปัญหาพนันในการดำเนินชีวิตได้คือ 1) ช่วยควบคุมพฤติกรรมภายในและภายนอก คืออารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และการแสดงออก ให้มีสติรู้ตัวด้วยหลักความไม่ประมาท 2) ช่วยควบคุมประสาทสัมผัสที่จะเกี่ยวข้องกับกิจกรรมพนันมีตา หู กาย และใจ ด้วยหลักอินทริยสังวร และ 3) ช่วยควบคุมความคิด ให้รู้เท่าทันกิจกรรมพนันในมิติต่าง ๆ ด้วยหลักโยนิโสมนสิการ โดยธรรมทั้ง 3 หลักนี้ บุคคลสามารถประพฤติได้ตามกำลังของสติ เพื่อควบคุมตนเองทางกาย วาจา ใจ ในการเลือกหรือไม่เลือกที่จะเกี่ยวข้องกับกิจกรรมพนันทั้งโลกจริงและโลกออนไลน์

คำสำคัญ: แนวทางควบคุมตนเองเชิงพุทธ, การลดการพนัน

Abstract

Gambling is a normal activity that is played a lot both legally and illegally. It is a social stimulus that drives changes in brain biology and cognitive psychology. affects the behavior of players in sociology Gambling creates fun from losing and winning results. Many people become addicted to gambling because they cannot control their perceptions. There are many ways to control emotions, thoughts and behaviors. Buddhist knowledge when applied will be another way to help people reduce gambling problems in their lives, namely: 1) Helps control internal and external behavior, namely

emotions, thoughts, feelings and expressions. To be conscious with the principle of heedlessness, 2) to help control the senses involved in gambling activities, having eyes, ears, body and mind with the principle of organic consciousness, and 3) to help control thoughts. To be aware of gambling activities in various dimensions with the Yonisomanasikara Principle. With these 3 principles, a person can behave according to the power of mindfulness. To control oneself physically, verbally and mentally in choosing or not choosing to involve gambling activities. Both the real world and the online world.

Keyword: Buddhist Self-Control Guidelines, Gambling Reduction

1. บทนำ

พุทธศาสนาถือว่าการรับรู้เป็นจุดเริ่มต้นของการดำเนินชีวิต และให้ความสำคัญต่อว่าชีวิตจะเป็นไปในกุศลหรืออกุศลก็อยู่ที่การรับรู้ เพราะการรับรู้ก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึก และอารมณ์ความรู้สึกก็บอกเราว่า ชอบ ไม่ชอบ หรือเฉย ๆ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2565: 25) ถ้าชอบพฤติกรรมการตอบสนองก็จะโน้มเอียงเข้าหาสิ่งหรือเรื่องราว แม้แต่กิจกรรมต่าง ๆ ตามที่ชอบนั้น ถ้าไม่ชอบก็จะเป็นไปในลักษณะหลบเลี่ยง ผลักออก แม้กระทั่งทำลาย หรือเมื่อรับรู้แล้วเกิดความรู้สึกเฉย ๆ การตอบสนองก็จะเป็นไปในลักษณะกลาง ๆ ดังนั้นการรับรู้สิ่งเร้าทางสังคมจึงสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เพราะกิจกรรมและเรื่องราวต่าง ๆ เมื่อเกี่ยวข้องจะให้ผลเป็น ๒ ทางเสมอ ทั้งที่ดีเกิดประโยชน์และที่ร้ายก่อโทษ โดยเฉพาะกิจกรรมพนันที่เล่นแล้วเพลินรู้สึกดี มีความสุข ซึ่งเป็นอารมณ์ทางบวกที่เกี่ยวข้องกับ Dopaminergic behavioral activation system ในสมอง การหลั่งของสารสื่อประสาทโดปามีนจะกระตุ้นการตอบสนองของบุคคล ให้มีแนวโน้มที่จะเล่นเกมพนันที่ชอบนั้นซ้ำ ๆ (จุฑามาศ แหนจอน, 2558: 15-16) ในแง่หนึ่งจึงถือว่าการเล่นเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ แต่คำถามคือแค่นั้นและอย่างไร เพราะการพนันแม้จะเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคล แต่เมื่อเป็นปัญหาแล้วจะส่งผลกระทบในหลายมิติ ทั้งในด้านชีววิทยาการแพทย์ ด้านจิตวิทยา และมิติในด้านสังคม บทความนี้จึงต้องการศึกษาปรากฏการณ์พนัน และแนวคิดการควบคุมตนเองเพื่อนำเสนอองค์ความรู้การควบคุมตนเองเชิงพุทธเพื่อลดการพนัน เพราะปัญหาพนันในระดับสังคมหรือระดับครอบครัว ท้ายที่สุดแล้วก็คือปัญหาแวดล้อมของชีวิตในระดับปัจเจก ทั้งตัวผู้เล่นเองซึ่งได้รับผลกระทบโดยตรงอยู่แล้ว บุคคลแวดล้อมใกล้ชิดก็ได้รับผลกระทบในทางใดทางหนึ่งด้วยเช่นกัน

2. ปรากฏการณ์พนัน

กิจกรรมพนันตามความเข้าใจของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน บางคนมองเป็นเรื่องของการพักผ่อน บางคนมองเป็นทางเลือกของการสร้างรายได้ ปรากฏการณ์พนันจึงมีหลายมิติให้ทำความเข้าใจดังนี้

2.1 ความหมาย

พนันมีนิยามความหมายที่ครอบคลุมในทุกเหตุการณ์ ทุกกิจกรรมที่สร้างเงื่อนไขข้อตกลงขึ้นมาในการเดิมพัน โดยมีทรัพย์สิน (ส่วนใหญ่เป็นเงิน) สิ่งมีค่าที่ตกลงกันได้ระหว่างบุคคลและเว็บพนัน การพนันคือการเล่นที่เกิดขึ้นด้วยเงื่อนไขข้อตกลงนั้น ๆ ทั้งโลกจริงและโลกออนไลน์ รางวัลหรือสิ่งตอบแทนครอบคลุม สิ่งที่สำคัญว่าจะให้ใด ๆ ก็ตามที่ถือเป็นรางวัลได้ (รายงานศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน, 2563: 33) นอกจาก “เงื่อนไข” ที่ทำให้เกิดการเล่นพนันแล้ว คำว่า “การพนัน” ยังสื่อถึงอารมณ์ที่หลากหลายของผู้เล่นพนันอีกด้วย เช่น ผู้เล่นมีความคาดหวัง มีการกระปรี่เมิน มีการลุ้น มีความตื่นเต้น มีการคิดถึงผลแพ้ ชนะ หรือเสมอ

2.2 ลักษณะและประเภท

ลักษณะของเกมพนันจะมีพื้นฐานคือความไม่แน่นอน การใช้ทักษะหรือฝีมือในการเล่นอาจมีอยู่บ้างสำหรับการพนันบางประเภท แต่ก็แฝงความไม่แน่นอนอยู่ด้วยเช่นกัน การพนันแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ 1) ประเภทที่เสี่ยงล้วน ๆ เช่น ลีตเตอร์ สล็อตแมชชีน โป๊กเกอร์แมชชีน รูเล็ตในสถานกาสิโน การเล่นบิงโก ซื้อสลากสินค้าเพื่อชิงรางวัล ฯลฯ 2) ประเภทที่ใช้ความรู้และทักษะร่วมด้วย เช่น การเล่นไพ่บริดจ์ โป๊กเกอร์ การแทงม้าฟุตบอล การเล่นหุ้น เงินตราต่างประเทศ ฯลฯ (วิทยากร เชียงกุล, 2562: 27) การพนันแต่ละประเภทมีการเล่นที่แตกต่างกันไปตามเงื่อนไขและกติกาที่ตั้งขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม กิจกรรมพนันที่บุคคลเข้าไปข้องเกี่ยวนี้ แท้จริงแล้วคือ “สิ่งเร้าซึ่งมีลักษณะของความไม่แน่นอน”

2.3 พฤติกรรมการพนัน

ความชอบ ความสนุก ความสุขและความพอใจ คืออารมณ์ทางบวกจากการเล่นพนัน ซึ่งเป็นเรื่องละเอียดอ่อนต่างกันไปในแต่ละบุคคล คนที่ชอบเล่นพนันจะมีพฤติกรรมตามความยึดติด ดังนี้ 1) พนันที่เล่นเพื่อความเพลิดเพลิน ถือเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ และผู้เล่นยอมรับได้ว่าการเสียพนันเป็นส่วนหนึ่งของความเสี่ยง และจะไม่เสี่ยงเล่นพนันเกินกว่าความสามารถในการจ่ายเดิมพันของตนเอง 2) พนันที่เล่นแล้วเป็นปัญหา เป็นลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่เริ่มเล่นพนันเป็นประจำ ด้วยเงื่อนไขเดิมคือรู้สึกเพลิดเพลินพอใจจึงต้องเล่นบ่อยขึ้น มีพฤติกรรมยึดติดการพนันเพิ่มขึ้น จนเป็นการยากที่จะถอนตัว คนที่เริ่มติดพนันจะหมกมุ่นกับความคิดเรื่องการไปเล่นพนัน และวางแผนหาโอกาสที่จะไปเล่น และ 3) พนันที่เล่นแล้วไม่เป็นปัญหา พวกนักพนันอาชีพ (มีบ้างแต่น้อย) เป็นลักษณะของบุคคลที่

เล่นพนันอย่างมีวินัยควบคุมตนเอง เล่นเพื่อให้ได้เงิน ไม่เสี่ยงโดยไม่จำเป็น และหยุดเล่นพนันทันทีเมื่อเล่นได้

2.4 ผลกระทบของปรากฏการณ์

การศึกษาช่วยสะท้อนปรากฏการณ์ได้ในหลายมิติ ชี้ให้เห็นสาเหตุ ปัญหา รวมถึงผลกระทบ และเมื่อพิจารณาในทุกแง่มุมจะทำให้เข้าใจกิจกรรมพนันที่บุคคลเข้าไปข้องเกี่ยวได้ชัดเจนขึ้น

1. ชีววิทยาการพนัน อธิบายว่า เกมพนันกระตุ้นอารมณ์ภายใน โดยจากการศึกษา การหลั่งของสารโดปามีนที่สมองส่วน Striatum ระหว่างการเล่นพนันของกลุ่มตัวอย่างที่สุขภาพดีและผู้ติดพนันจำนวน 48 ตัวอย่าง โดยทำการสแกนสมอง 3 ครั้งตามสถานการณ์ที่ผู้เล่นพนันได้รางวัลขนาดต่างกัน คือระดับควบคุม ระดับรางวัลเล็ก และระดับรางวัลใหญ่ การศึกษาพบว่า ไม่ว่าผลลัพธ์ของรางวัลจะออกมาอย่างน้อยระดับไหน สมองของผู้ติดพนันก็หลั่งสารโดปามีนออกมาได้หมด ซึ่งบ่งชี้ว่า ผู้เล่นไม่สนใจว่าได้รับรางวัลเท่าใด แค่ให้ได้ “ลุ้น” ก็เพียงพอแล้ว และพบว่ายังมีการหลั่งสารเพิ่มขึ้น ยิ่งสัมพันธ์กับความรุนแรงของการติดพนันมากขึ้นด้วย สอดคล้องกับผลการศึกษาด้วย PET scan ที่พบว่า การหลั่งสารโดปามีนที่สมองส่วน striatum สัมพันธ์กับการขาดความยับยั้งชั่งใจเพราะอารมณ์ หมายความว่า การที่ผู้เล่นพนันได้มีโอกาส “ลุ้นผล” บ่อย ๆ และมี “อารมณ์” ร่วมบ่อย ๆ ก็มีโอกาสเสพติดพนันมากขึ้นเท่านั้น (พรจิรา ปรีวัชรกุล, 2559: 74)

เสพติดพนันจึงเป็นกระบวนการทำลายสมองอย่างต่อเนื่อง จากการเล่นเป็นครั้งคราวเพื่อพักผ่อน สนุกและตื่นเต้น นำไปสู่การเล่นที่บ่อยขึ้น จนมีความหมกมุ่นและยากที่ต้องการอยากเล่นพนันอย่างต่อเนื่อง และเมื่อผู้เล่นเสพติดพนัน สมองส่วนหน้า PFC หรือสมองส่วนคิด ซึ่งทำงานลดลงจะไม่สามารถวิเคราะห์ผลหรือเกมต่าง ๆ ได้แม่นยำอีกต่อไป และหนักเข้าจะไม่สนใจผลพนันด้วยซ้ำ ขอแค่ได้ลุ้นได้เล่นก็พอใจแล้ว (พรจิรา ปรีวัชรกุล, 2559: 75)

2. จิตวิทยาการพนัน อธิบายว่า การเล่นพนันสามารถพัฒนาเป็นพฤติกรรมเสพติดได้ โดยผู้เล่นหน้าใหม่จะมีความสุข สนุกกับการชนะพนันในการเล่นครั้งแรก ๆ จึงมีแนวโน้มที่จะเล่นพนันต่อไปเรื่อย ๆ สถานการณ์ดังกล่าวในทางจิตวิทยาเรียกว่า “ความโชคดีของมือใหม่ Beginner’s Luck” จุดเริ่มต้นของการเสพติดพนันมาจากความสนุกและความตื่นเต้น กระทั่งบุคคลขาดความสามารถในการควบคุมตนเอง จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแบบแผนการใช้ชีวิต โดยปัญหาเสพติดพนันจะปรากฏชัดเจนขึ้น เมื่อความเสียหายจากการควบคุมตนเองไม่ได้ของบุคคล เริ่มลุกลามไปยังการใช้ชีวิตในด้านอื่น ๆ เช่น ด้านการเงิน ด้านการงาน ด้านการเรียน และความสัมพันธ์ในครอบครัวเริ่มมีปัญหา เป็นต้น (ศศิวิทย์ วงษ์มณฑา, 2562: 56)

องค์การอนามัยโลกกำหนดให้การ “ติดพนัน” เป็นความผิดปกติทางจิตชนิดหนึ่งที่เรียกว่า Pathological Gambling ซึ่งผู้ป่วยมักคิดถึงแต่เรื่องการเล่นพนัน และ

รู้สึกว่าคุณมีความสุขหลังจากได้เสียงดวง ยิ่งไปกว่านั้นผู้ป่วยมักมีพฤติกรรมคล้ายคลึงกัน คือยิ่งเสียยิ่งทุกข์ แม้จะรู้ว่าการพนันเป็นสิ่งไม่ดี เล่นแล้วมีหนี้สิน แต่สมองจะสั่งให้ไปเล่น ทั้งนี้ทางออกก็ต้องรักษา เพื่อนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเสพติดพนัน ถ้าไม่ได้เล่นจะรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย จนล้มภารกิจสำคัญของตนเอง มีปัญหาสุขภาพ พักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่กินอาหาร ร่างกายอ่อนแอ มีโอกาสป่วยง่าย พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และมีภาวะซึมเศร้า (กนกวรรณ มะโนรมย์ และคณะ, 2551: 6)

อาการป่วยทางจิตเชื่อมโยงถึงวิธีคิด นักจิตวิทยาพบว่า ผู้ติดพนันมักมีการรู้คิดที่บิดเบือนในลักษณะของการขาดความรู้ความเข้าใจข้อเท็จจริงของการพนัน ไม่เข้าใจว่า เกมพนันคือความไม่แน่นอน และผู้เล่นจะได้รับผลตอบแทนทางลบในระยะยาว แม้จะเคยเล่นได้บ้างบางครั้งก็ตาม แท้จริงแล้วคณิตศาสตร์การพนัน คือผู้เล่นย่อมเป็นฝ่ายสูญเสียให้เจ้ามือ หรือเจ้าของเครื่องเล่นพนันแบบอิเล็กทรอนิกส์ประเภทต่าง ๆ แต่ผู้เล่นพนันกลับมีความเชื่อที่ผิด ๆ โดยนึกคิดเอาว่าตนเองมีฝีมือ รู้วิธีหรือเป็นคนดวงดีที่มีโอกาสชนะมากกว่าคนอื่น (วิทยากร เชียงกุล, 2562: 42)

3. สังคมวิทยาการพนัน อธิบายว่า กิจกรรมพนันในความหมายของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน บางคนมองเป็นเรื่องของการพักผ่อน บางคนมองเป็นทางเลือก ทางออกเป็นโอกาส และด้วยความเหลื่อมล้ำทางสังคม การพนันจึงกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่ต้องลงทุนเสี่ยงเพื่อความหวังที่จะมีรายได้เพิ่มขึ้น เพราะสถานะและอาชีพการงานไม่สามารถนำพาบุคคลให้ไปถึงความฝันเช่นนั้นได้ และทุกวันนี้ธุรกิจพนันเติบโตแพร่กระจายอย่างรวดเร็วผ่านโลกออนไลน์ ทำให้คนในสังคมสามารถเข้าถึงการพนันได้อย่างเสรี ปัญหาใหญ่ของการพนันมีอยู่ 2 เรื่อง ที่ต้องพิจารณาร่วมกัน หนึ่ง) คือปัญหาทัศนคติของคนส่วนใหญ่ในสังคมยังมองว่าการพนันเป็นเรื่องปกติ สอง) คือปัญหาเรื่องความรู้ความเข้าใจ ที่มองการพนันเป็นเรื่องปกติ จึงไม่ได้มองปัจจัยเสี่ยงภายในว่าการพนันสามารถทำลายสมองได้อย่างถาวร (ธิดารัตน์ พันทวี วงศ์ณะเอก, 2563: 33)

มองในแง่ธุรกิจที่กลไกการทำงานของพนันแต่ละประเภท ทำให้การพนันบนความเสี่ยง ไม่ได้เป็นความบังเอิญที่ไม่แน่นอน หรือคาดการณ์ไม่ได้ไปเสียทั้งหมด เช่น การสร้างและผลิตซ้ำความเชื่อผิด ๆ จนทำให้คนเล่นพนันคิดว่าสามารถคาดเดา หรือจัดการควบคุมผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นได้ มายาคติเช่นนี้ส่งเสริมให้ผู้คนในสังคมเสพติดพนันกันมากขึ้น แม้การพนันจะเป็นส่วนหนึ่งของความเสี่ยงในสังคม แต่เป็นความเสี่ยงที่สร้างรายได้และกำไรมหาศาลให้กับทั้งภาครัฐและเอกชน ซึ่งต่างมีส่วนร่วมส่งเสริมและสนับสนุนทั้งทางตรงและทางอ้อมให้ผู้คนในสังคมจำนวนมากทุเมเท และสูญเสียเงินทองไปกับเล่นการพนันอย่างไม่รู้จักจบสิ้น (วัฒนา สุกัณฐ์, 2562: คำนำ) โดยเฉพาะการพนันออนไลน์ที่เติบโตอย่างรวดเร็ว และสามารถชักชวนเข้าสู่คนทุกกลุ่มในสังคมได้โดยไร้ข้อจำกัด ประตูสู่โลกพนันที่มีอยู่หลายบานเปิดกว้างให้กับคนไทยทุกเพศทุกวัย ได้เข้าสู่วงจรพนันกันมากขึ้น

สรุปความว่า การศึกษาช่วยสะท้อนมุมมองที่หลากหลาย ชี้ให้เห็นสาเหตุของปัญหา และผลกระทบที่เกิดขึ้นกับชีวิตและสังคม ชีววิทยาชี้ให้เห็นการเกิดขึ้นของอารมณ์และความผิดปกติของสมอง จิตวิทยาชี้ให้เห็นการควบคุมตนเองและความคิดที่บิดเบือนในลักษณะต่าง ๆ สังคมวิทยาชี้ให้เห็นการขยายตัวของธุรกิจพนันและมุมมองในการเล่นพนันของปัจเจกบุคคล ต่าง ๆ เหล่านี้คือมิติของปัญหาในปรากฏการณ์ ซึ่งการเล่นพนันโดยภาพรวมในระดับสังคม ที่ส่งผลกระทบต่อมาในระดับครอบครัว ท้ายสุดก็คือปัญหาของชีวิตในระดับปัจเจก ทั้งตัวผู้เล่นพนันเองซึ่งได้รับผลกระทบอยู่แล้วเพราะควบคุมตนเองไม่ได้ และผู้ใกล้ชิดก็ได้รับผลกระทบไปด้วยเช่นกัน

3. แนวคิดว่าด้วยการควบคุมตนเอง

พนันมีมิติของปัญหาที่สัมพันธ์ทั้งปัจจัยภายนอกในแง่ของกิจกรรมซึ่งเป็นสิ่งเร้าทางสังคม และปัจจัยภายในของปัจเจกบุคคลซึ่งเกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองเพื่อแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

3.1 แนวคิด

พุทธศาสนาถือว่าการควบคุมตนเองเป็นเรื่องเดียวกันกับความไม่ประมาท คือความที่บุคคลไม่นิ่งอยู่เฉย แต่กระตือรือร้นทำสิ่งที่ควรทำ เพื่อหลีกเลี่ยงความเสื่อมและเพื่อสร้างสรรค์ความเจริญ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2551: 83) การควบคุมตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่ง หรือหลายวิธีร่วมกัน เพื่อยับยั้งตนเองในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า เป็นการควบคุมการแสดงออกของชีวิตต่อสิ่งต่าง ๆ ด้วยพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งสอดคล้องกับประโยชน์ของชีวิตในปัจจุบัน (ทิฐฐธัมมิกัตถะ) โดยมีจุดหมายคือประโยชน์ (อรรถะ) ที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกันอยู่ของคนในสังคม กล่าวคือเมื่อบุคคลมีความเพียรพยายามควบคุมตนเองในการที่จะ ลด ละ เลิกการเล่นพนัน ก็จะได้ทั้งประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่น รวมแล้วสำเร็จประโยชน์พร้อมกันในปัจจุบัน คือความสุขของทั้งตนเองและบุคคลรอบข้าง

3.2 ความหมาย

การควบคุมตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลเป็นผู้กำหนดแผน เป้าหมาย และดำเนินการปรับพฤติกรรมตนด้วยตนเอง โดยใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่ง หรือหลายวิธีการร่วมกัน เพื่อควบคุมยับยั้งตนเองในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้น เป็นการควบคุมการแสดงออกของชีวิตต่อสิ่งต่าง ๆ

การควบคุมตนเอง (ทมะ) คือการฝึกฝนปรับปรุงตนเอง เป็นการรู้จักข่มจิตข่มใจ บังคับควบคุมตนเองได้ ไม่พูดไม่ทำตามที่ยอยาก แต่พูดและทำตามเหตุผลที่พิจารณาเห็นด้วย ปัญญาว่า ดีงาม สมควร เป็นประโยชน์ รู้จักปรับตัวปรับใจ และแก้ไขปรับปรุงตนด้วยปัญญา ไตรตรองให้งอกงามดียิ่งขึ้นอยู่เสมอ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2561: 137)

สาระสำคัญของแนวคิดและความหมายที่ยกมา คือกระบวนการที่บุคคลเป็นผู้ดำเนินการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมด เช่น การกำหนดรู้พฤติกรรมที่เป็นปัญหา การเลือกเป้าหมายและวิธีการ ตลอดจนการดำเนินการทั้งหมด เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเอง ควบคุมให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์

3.3 ปัจจัยต่อการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเอง มีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพหรือความสำเร็จในการควบคุมตนเอง เช่น ความตระหนักรู้ การดำเนินการ ความรู้สึกแห่งตน และความรู้สึกแห่งความปรารถนา ดังนี้

1. ความตระหนัก เป็นการรับรู้ถึงพฤติกรรมที่จะต้องเปลี่ยนเสียก่อน ความตระหนักไม่ใช่ความคิด แต่เป็นการรู้ถึงความคิด ซึ่งจะมีผลต่อการควบคุมตนเองของบุคคล

2. การดำเนินการ ในการกระทำเพื่อควบคุมตนเองนั้น เริ่มต้นที่ความตระหนัก จากนั้นบุคคลจะกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง ซึ่งการดำเนินการนั้น อาจทำได้โดยการเปลี่ยนความต่อเนื่องของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การหยุดพฤติกรรม หรือแสดงพฤติกรรมอื่นทดแทน เป็นต้น

3. ความรู้สึกแห่งตน คือความรู้สึกของ “ฉัน” ที่เห็น คิด หรือพูด ซึ่งมีผลต่อการควบคุมตนเองใน 2 ลักษณะ 1) อาจทำให้บุคคลบิดเบือนการรับรู้เพื่อที่จะให้สอดคล้องกับความรู้สึกแห่งตน ซึ่งการบิดเบือนการรับรู้มีผลต่อการพัฒนาความตระหนักของบุคคลนั้น 2) ความรู้สึกแห่งตนเกี่ยวข้องกับความเชื่อของบุคคลที่ว่า เขาสามารถจะทำสิ่งที่เขาปรารถนาได้หรือไม่ ซึ่งความเชื่อดังกล่าวมีผลต่อการควบคุมตนเองโดยตรง

4. ความรู้สึกแห่งความปรารถนา เป็นสิ่งที่มาคู่กับความรู้สึกแห่งตน คือความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจของการกระทำ และความปรารถนาสามารถทำให้เกิดขึ้นได้โดยผ่านการสร้างแรงจูงใจภายใน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2562: 352-353)

สรุปความว่า เมื่อบุคคลต้องการควบคุมตนเอง อย่างแรกที่ควรใส่ใจคือ บุคคลจะต้องตระหนักถึงสาเหตุของพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่เป็นปัญหา แล้วบุคคลเลือกวิธีในการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาด้วยตนเอง และบุคคลต้องมั่นใจได้ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นสามารถเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้ ความสำเร็จในการควบคุมตนเองของบุคคลนั้นเกี่ยวข้องกับการกำหนดสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวบุคคลเอง

4. แนวทางควบคุมตนเองเชิงพุทธเพื่อลดการพนัน

การควบคุมตนเองเชิงพุทธนั้น ถือเป็นเงื่อนไขสำคัญของจริยธรรม เป็นความตระหนักเพื่อควบคุมธรรมชาติการรับรู้ของบุคคลเอง ซึ่งบุคคลจะต้องเข้าใจธรรมชาติตนเองเสียก่อน ดังนี้

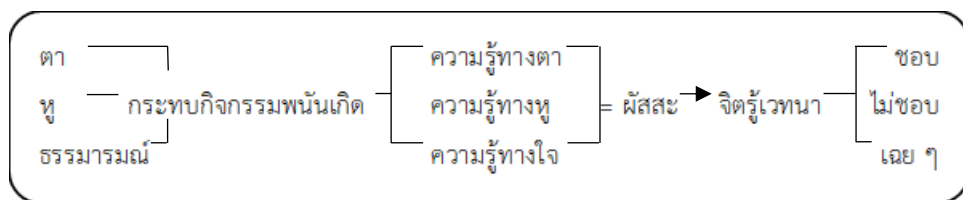
4.1 การรับรู้ตามธรรมชาติ

มนุษย์รับรู้ด้วยอายตนะภายใน คือตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หรืออินทรี 6 และสิ่งที่ถูกรู้ เรียกว่าอายตนะภายนอกหรืออารมณ์ 6 คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

(สิ่งที่ต้องกาย) และธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดกับใจ หรือสิ่งที่ใจนึก) อายตนะภายในและภายนอกเมื่อกระทบกันจะเกิด ความรู้ ที่เรียกว่า วิญญาณ แปลว่าความรู้แจ้งในอารมณ์ เช่น วิญญาณทางตาคือการเห็น วิญญาณทางหูคือการได้ยิน เป็นต้น อายตนะ + อารมณ์ + วิญญาณ เรียกว่าผัสสะหรือสัมผัส แปลว่าการกระทบ ซึ่งการรับรู้ตามธรรมชาติจะเสร็จสมบูรณ์ที่ผัสสะหรือสัมผัสนี้เอง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2565: 40-45)

4.2 การรับรู้กับกิจกรรมพนัน

กิจกรรมพนันกับการรับรู้ เริ่มต้นด้วยอายตนะทางตา หู และธรรมารมณ์ เมื่อตาเห็น รูปคือกิจกรรมพนัน หูได้เสียง และธรรมารมณ์คือสิ่งที่ใจนึกกับเกมพนันประเภทต่าง ๆ (จิตรู้อารมณ์ชอบ ไม่ชอบ เฉย ๆ)



ภาพที่ 1 กิจกรรมพนันกับการรับรู้

เมื่อกระบวนธรรมเกิดผัสสะแล้ว (ยกตัวอย่างสุখেทนา) ถ้าชอบกิจกรรมพนัน บุคคลจะปรุงแต่งด้วยการคิด (ถ้าชอบ = อุปาทาน) จากนั้นจิตตั้งมั่นออกไปรับอารมณ์ตามชอบ อยากสนุก อยากลุ้น อยากได้เงินเต็มพ้น ฯลฯ การเกี่ยวข้องจึงเริ่มต้นด้วยความหลง ความพอใจ การข้องติดใจใน (อารมณ์อยาก) จึงเกิดการตอบสนอง คือบุคคลเริ่มเล่นพนัน ประเภทต่าง ๆ ตามชอบ จากนั้นการรับรู้และตอบสนองดำเนินต่อไปด้วยความยึดถือมั่นจากการลุ้นพนัน เมื่อชนะจิตปรุงแต่งยินดีพอใจ มีความสุขกับการเดิมพัน (โมหะ+โลภะ) ต่อเมื่อเสียพนันจิตปรุงแต่งหงุดหงิด อึดอัด ขัดเคือง บีบคั้น เกิดความเสียดาย ต้องการเล่นอีกต่อไป เพื่อแก้มีอ (โมหะ+โทสะ) กระบวนธรรมวนซ้ำอยู่เช่นนี้ตลอดการเล่น (ทั้งดีใจและขัดเคือง) ชักนำพฤติกรรมไม่ว่าบุคคลจะเล่นชนะหรือแพ้เดิมพัน

4.3 พิจารณาปรากฏการณ์

ชีวิตจะดำเนินไปด้วยปัญญาอย่างรู้เท่าทันและสามารถควบคุมตนเองได้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้น บุคคลต้องศึกษาเรียนรู้ก่อน จากนั้นจึงนำความรู้มาพิจารณากับปรากฏการณ์ เพื่อใคร่ครวญตรวจสอบ ดังนี้

พุทธศาสนากล่าวถึงการเกิดของปัญญาหรือเหตุผลว่าเกิดได้ 3 ทางหลัก (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ที.ปา. (ไทย) 11/43/271) เมื่ออธิบายในแง่ของการพนัน จะได้รูปแบบของการอบรมตนดังนี้ 1) บุคคลชวนชาวาศึกษาเล่าเรียนหรือฟังบรรยายจากสื่อในเรื่องของการพนันเสียก่อน จากนั้น 2) บุคคลพิจารณาคิดวิเคราะห์ถึงคุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ ของการพนันในแง่มุมต่าง ๆ และ 3) บุคคลหมั่นฝึกฝนอบรมปฏิบัติการควบคุมตนเองในลักษณะต่าง ๆ เช่น การรับรู้ การคิดและการแสดงออกที่เกี่ยวกับกิจกรรมพนัน

ซึ่งองค์ความรู้ว่าด้วยการพนันในทางพุทธศาสนาที่บุคคลสามารถศึกษาเพื่อที่จะนำความรู้มา
เป็นฐานในการวิเคราะห์กิจกรรมพนันนั้น สามารถศึกษาได้จาก 2 พระสูตรสำคัญคืออาทิตต
ปริยายสูตรและสังคาลสูตรดังนี้

1. อาทิตตปริยายสูตร พระสูตรที่ว่าด้วยความรุ่มร้อนของจิตใจด้วยอำนาจ
ของกิเลส กล่าวถึงพฤติกรรมของจิตที่เรียกว่า “ตัณหา” สรุปความได้ว่า ชีวิตนี้เราร้อนเพราะ
ไฟคือราคะ โทสะ และโมหะ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: วิ.ม. (ไทย) 4/54/63-65)
สรุปข้อความชี้ให้เห็น ความทะยานอยากออกไปรับอารมณ์ ออกไปเสพอารมณ์ของจิต
ด้วยความติดใจยินดีกับความเพลิดเพลินนั้น ๆ ความพอใจยินดีที่เข้มข้นขึ้นกลายเป็นกิเลส
กิเลสที่ว่าแสดงตัวออกมาเป็นพฤติกรรมได้ 3 ลักษณะ ในแง่ที่เกี่ยวกับกิจกรรมพนัน ไม่ว่าจะ
เล่นด้วยราคะคือโลภอยากได้เงิน เล่นด้วยโทสะคือความโกรธ เครียด ประชดปัญหา หรือจะ
เล่นด้วยโมหะคือความหลงอยากสนุกในแง่ใดแง่หนึ่งแล้ว เมื่อหมกมุ่น แรงขับตามธรรมชาตินี้
ก็จะสร้างปัญหาต่าง ๆ ตามมาอีกมากมาย บุคคลที่ไม่ควบคุมกิเลส 3 อย่างนี้ จะเกิดภาวะ
ร้อนรนบีบคั้นทางจิตใจ ดังกล่าว

2. สังคาลสูตร พระสูตรที่ว่าด้วยแนวทางการประพฤติอย่างอารยชน
กล่าวถึงการหมกมุ่นในการเล่นพนันเป็นเหตุแห่งความประมาท เป็นอบายมุขคือทางแห่ง
ความเสื่อมของทรัพย์สมบัติทั้งหลาย (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ที.ปา. (ไทย)
11/247/202) นอกจากจะเสียทรัพย์ทันตาเห็นแล้ว เนื้อความในพระสูตรยังเตือนสติถึงโทษที่
จะเกิดด้วยว่า เมื่อชนะย่อมก่อเวร ถูกดูหมิ่นจากคนใกล้ชิด และขาดความน่าเชื่อถือจาก
บุคคลรอบข้าง ทั้งชายและหญิงไม่เหมาะที่จะเป็นคู่ชีวิตเพราะติดพนัน (มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, 2539: ที.ปา. (ไทย) 11/251/204)

4.4 แนวทางปฏิบัติ

องค์ความรู้จาก 2 พระสูตรเมื่อบุคคลได้พิจารณาศึกษาดีแล้ว จะถูกเก็บไว้ใน
สัญญาขันธ์คือความจำ และในการดำเนินชีวิตบุคคลก็สามารถนำความรู้มาพื้นฐานสนับสนุน
การประพฤติร่วมกับธรรม 3 หลักได้ดังนี้

1. หลักความไม่ประมาท (อัปมาทะ) คือความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือ
ความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม หมายถึงการดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่อง
กำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัวไม่ยอมถลำลงไปทางที่
เสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความเจริญก้าวหน้า ตระหนักรู้ในสิ่งที่
ควรทำและควรละเว้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2559: 58)

2. หลักอินทริยสังวร คือการสำรวมอินทริย ระวังไม่ให้บาปอกุศลครอบงำใจ
เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริยทั้ง 6 หมายถึงการมีสติระวังรักษาใจไม่ให้กิเลสคือความชอบ
ความชัง หรือยินดียินร้ายเข้าครอบงำ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2559: 124, 165)

3. หลักโยนิโสมนสิการ คือการใช้ความคิดถูกวิธีโดยแยบคาย ความรู้จักคิด
คิดเป็น มองสิ่งทั้งหลายอย่างพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวหาเหตุผลจนตลอดสาย

แยกแยะออกวิเคราะห์ด้วยปัญญา ด้วยอุบายวิธีที่คิดเป็นระเบียบ ให้เห็นสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ตามสภาวะหรือตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2559: 69)

ธรรมทั้ง 3 หลักนี้ เป็นองค์ประกอบสำคัญในการควบคุมตนเอง ที่สามารถช่วยบุคคลให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้อย่างถูกต้องเหมาะสมในด้านต่าง ๆ ซึ่งสามารถอธิบายได้ 3 ด้าน ดังนี้

1. ช่วยควบคุมพฤติกรรมทั้งภายนอกคือการแสดงออกทางกาย วาจา และภายในคืออารมณ์ ความคิด ความรู้สึก คือเรื่องของจิตใจ ด้วยสติสัมปชัญญะ ช่วยบุคคลให้ตั้งอยู่ในทางที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาชีวิต (การคิดและการแสดงออกต่อกิจกรรมพหุนัยในแง่มุมต่าง ๆ)

2. ช่วยควบคุมประสาทสัมผัสหรืออายตนะ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้เกิดผลดี ให้ตั้งอยู่ในทางที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาชีวิต (ที่เกี่ยวกับกิจกรรมพหุนัยมี ตา หู กาย และใจ)

3. ช่วยควบคุมความคิด ด้วยวิธีคิดในแง่มุมต่าง ๆ ให้เกิดผลดี และช่วยควบคุมความคิดให้ติดอยู่ในทางที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาชีวิต (ปัญญารู้เท่าทันกิจกรรมพหุนัยในมิติต่าง ๆ แล้วควบคุมตนเองทางกาย วาจา ใจ ในการเกี่ยวข้อง)

การควบคุมตนเองเป็นเรื่องของความไม่ประมาท (สติ สัมปชัญญะ) โดยไม่ปล่อยให้การรับรู้เป็นไปตามชอบใจ ไม่ชอบใจ ไม่ติดอยู่แค่ถูกใจหรือเพลิดเพลิน รู้จักเลือกที่จะเกี่ยวข้องหรือไม่ แค่นั้น อย่างไรก็ตามอย่างไรกับกิจกรรมพหุนัย โดยบุคคลสามารถฝึกควบคุมตนเองตามหลักอินทริยสังวร คือใช้สติกำหนดรู้ให้เท่าทันการรับรู้ตามธรรมชาติ กระทั่งสามารถที่จะหยุดกระแสความคิด (ที่ผัสสะหรือสัมผัส) เช่น เห็นหนอ ได้ยินหนอ รู้หนอ เป็นต้น การกำหนดรู้ดังกล่าวจะช่วยหยุดกระแสความคิด ก่อนที่การรับรู้จะเกิดเวทนาที่เป็นปัญหา (ก่อนที่สมองจะหลั่งสารโดปามีน) หรือเมื่อเกิดเวทนาแล้ว บุคคลก็สามารถใช้วิธีคิดโดยแยกกายตามหลักโยนิโสมนสิการช่วยในการวางท่าทีต่อกิจกรรมพหุนัยเพื่อไม่ให้เกิดโทษกับชีวิต

อย่างไรก็ตามการประพฤตินั้น เริ่มต้นจากภายในของบุคคลซึ่งเป็นเรื่องของปัญหาที่ไม่สามารถมองเห็นได้ แต่ปัจจุบันมีงานวิจัยทางการแพทย์ยืนยันความสำคัญของการประพฤตินั้นไว้อย่างชัดเจนว่า “การฝึกสติสามารถช่วยลดความอยากเสพได้” โดยเมื่อไม่นานมานี้มีงานวิจัยเกี่ยวกับการเลิกบุหรี่ด้วยวิธีการนั่งสมาธิ (meditation) ซึ่งทดลองโดยใช้อาสาสมัครที่อยากเลิกบุหรี่แต่ไม่เคยนั่งสมาธิมาก่อนจำนวน 47 คน ให้นั่งสมาธิ (meditation) แล้วตรวจสอบสแกนสมองด้วยคลื่นแม่เหล็กที่แสดงให้เห็นการทำงานของสมองเพื่อดูว่าขณะที่นั่งสมาธิอยู่นั้นเกิดอะไรขึ้น จึงทำให้อาสาสมัครสามารถลดความอยากบุหรี่ (craving) เมื่อเห็นสิ่งล่อตาล่อใจได้ โดยนักวิจัยให้อาสาสมัครลองมองภาพบุหรี่แบบที่เคยมอง เทียบกับตอนมองเห็นแต่พิจารณาด้วยสติ (mindful attention) พบว่า “การพิจารณาสิ่งที่เห็น (ภาพบุหรี่) ด้วยสตินั้น สามารถลดความอยากสูบ และลดการทำงานของสมองที่ subgenual anterior cingulate cortex (sgACC) ซึ่งเกี่ยวข้องกับความอยากได้ นอกจากนี้ยังลดการกระจายของสัญญาณประสาทที่ sgACC ไปยังสมองส่วนอื่นที่เสริมให้เกิดความอยากร่วมด้วย” (พรจิรา ปรีวัชรกุล, 2559: 102-103)

สรุปความว่า “แนวทางควบคุมตนเองเชิงพุทธเพื่อลดการพนัน” สามารถใช้เป็นแนวทางในการควบคุมตนเองของปัจเจกบุคคลได้ เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันเหตุที่จะเกิดขึ้นกับจิตใจ (ความอยาก) ให้บุคคลรู้เท่าทันเพื่อยับยั้ง หรือแก้ไข ไม่เฉพาะแต่กับกิจกรรมพนันเท่านั้น เพราะโดยหลักการในทางทฤษฎีแล้ว บุคคลสามารถปรับใช้แนวทางนี้ (ระลึก) ได้กับทุกสถานการณ์ในภาคปฏิบัติ

5. สรุป

กิจกรรมพนันเป็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นอารมณ์ และใครหลายคนประสบปัญหาเรื่องความสามารถและวิธีการยับยั้งชั่งใจในการเกี่ยวข้อง องค์ความรู้ควบคุมตนเองเชิงพุทธภาคทฤษฎี เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยบุคคลลดการพนันในภาคปฏิบัติได้ คือ 1) ช่วยควบคุมพฤติกรรมภายในและภายนอก คืออารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และการแสดงออก ให้มีสติรู้ตัวด้วยความไม่ประมาท 2) ช่วยควบคุมประสาทสัมผัสที่จะเกี่ยวข้องกับกิจกรรมพนันมี ตา หู กาย และใจ ให้เกิดผลดีเอื้อต่อการพัฒนาชีวิต และ 3) ช่วยควบคุมความคิด ด้วยวิธีคิดให้เกิดปัญญารู้เท่าทันกิจกรรมพนันในมิติต่าง ๆ แล้วควบคุมตนเองทางกาย วาจา ใจ ในการเลือกหรือไม่ที่จะเกี่ยวข้อง เมื่อบุคคลรู้เท่าทันและสามารถควบคุมตนเองในด้านต่าง ๆ ได้แล้ว ความสุขและความทุกข์จะเป็นผลกรรมของแต่ละบุคคลที่จะเลือกสร้างเหตุแห่งการกระทำ

6. องค์ความรู้ที่ได้รับ

พุทธศาสนาให้แนวทางการควบคุมธรรมชาติภายในของชีวิต ซึ่งการควบคุมนี้ทุกคนมีศักยภาพนั้นแฝงอยู่แล้วประจำตน เพียงแต่บุคคลใส่ใจศึกษาและหมั่นฝึกฝน กำหนดสติในการรับรู้ เช่น เห็นหนอ ได้ยินหนอ ฝึกระลึกอยู่บ่อย ๆ ต่อเนื่องให้เกิดความชำนาญในการดำเนินชีวิตก็จะสามารถกำหนดรู้ในผัสสะหรือสัมผัสได้ เช่น เห็นหนอ รู้หนอ ได้ยินหนอ เพื่อตัดวงจรของตัณหา (ความอยาก) ก่อนที่จะเกิดเป็นปัญหาได้ โดยธรรมาปฏิบัติเพื่อควบคุมตนเองทางกาย วาจา ใจ ทั้ง 3 ด้านนี้บุคคลสามารถเลือกประพฤติได้ตามกำลังของสติที่เกิดขึ้นในด้นนั้น ๆ

เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ มะโนรัมย์ และคณะ. (2561). วิถีพนันวัยใส: กรณีศึกษาเด็กและเยาวชนที่ถูกจับกุมด้วยคดีการพนันในภาคอีสาน. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์. ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฑามาศ แหนจอน. (2558). สมองกับอารมณ์: มหัศจรรย์ความเชื่อมโยง. วารสารราชพฤกษ์, 13(3), 15-16.

- ธีรรัตน์ พันทวี วงศ์ณะเอก . (2563). การพนันคือปัญหาสาธารณสุข. รายงานศูนย์ศึกษา
ปัญหาการพนันปี 2563. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลา.
- พรจิรา ปรีวีชรากุล . (2559). แกระรอยหยักของสมอง มองผลกระทบของการพนัน. พิมพ์
ครั้งที่ 2 ฉบับปรับปรุงแก้ไข. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับ
ลิชชิ่ง จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2551). การพัฒนาจริยธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2559). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.
พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วัฒนา สุกันสีล. (2562). เรื่องความเชื่อการพนันและห่วย. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์.
ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิทยากร เชียงกุล. (2562). เสพติดพนัน : ความใหญ่โตของปัญหาและแนวทางแก้ไข.
พิมพ์ที่โรงพิมพ์เดือนตุลา. ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศศิวิทย์ วงษ์มณฑา. (2562). การออกแบบชุดการเรียนรู้ “เท่าทันการพนันและเหตุผลวิบัติ
ของนักพนัน” เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็กและเยาวชนไทย. รายงานวิจัยฉบับ
สมบูรณ์. ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน.
- ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2563). รายงาน
ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนันปี 2563. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลา.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2561). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.
พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2565). พุทธธรรมฉบับปรับขยาย. การพิมพ์ครั้ง
แรกของฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 55.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2562). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 9.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.