

กระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ

The Development of Life According to The Integrated Buddhist Doctrines

ชุชาติ สุทธะ^{1*}

พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์² และ พระครูสิริปริยัตยานุศาสตร์³

Chuchat Sutta^{1*}

Phisit Kotsupho² and Phrakrusiripariyatyanusath³

บทคัดย่อ

กระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ตามหลักมงคลสูตร กล่าวได้ใน 3 ระดับ ดังนี้ ระดับต้น 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ปลูกมาตรฐานทางความคิด 2) สร้างชีวิตบนปัจจัยพื้นฐาน 3) ฝึกตนให้มีความชำนาญการ 4) ทำงาน/บริหารครอบครัว 5) สงเคราะห์มวลประชา, ระดับกลาง 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ปรับสภาพจิตใจให้พร้อม 2) น้อมนำธรรมะเบื้องต้นใส่ตน 3) เริ่มค้นคว้าธรรมะเบื้องต้น และในระดับสูง 2 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การมุ่งปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลส 2) เพียรถึงเขตจิตเกษม สุขสันต์ นิรันดร ชีวิตที่พัฒนาแล้วจึงต้องเริ่มพัฒนาจากทางกาย คือ จิต (สมาธิ หรืออารมณ์) แล้วพัฒนาปัญญา เพื่อให้เห็นสังขรรวมความเป็นจริงของโลก ด้วยจุดหมายสูงสุด ของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา คือ โลกุตระสุข หรือชีวิตที่เป็นอิสรภาพทางจิตใจ การบรรลอรหันต์ หลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งปวง ซึ่งอาจเป็นไปได้ยากยิ่งในโลกยุคปัจจุบัน อย่างไรก็ตามเราสามารถพัฒนาชีวิตให้ดี มีคุณภาพได้อย่างสูงที่สุด ด้วยการควบคุม "สติ" ให้รู้เท่าทันโลกแห่งความเป็นจริง และลดทอนหรือทำกิเลสของตนให้เบาบางลงได้บ้าง เพียงเท่านี้ก็เรียกได้ว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตสมกับคำว่า เป็นมงคลหรือความดีสูงสุด

คำสำคัญ: กระบวนการพัฒนาชีวิต พุทธบูรณาการ มงคลสูตร พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

“The development of life according to the Buddhist integrated doctrines” can be classified into 3 levels as mentioned in the Maṅgala-sutta: (A) In beginning with the five steps; 1) Standardization of thought, 2) Life on the fundamentals, 3) Training to be specialists, 4) Management of family, and 5) The welfare of people. (B) In the middle with the three steps; 1) The pretreatment of the mind, 2) The adoption of Buddha-dhamma, and 3) The Dharma practice in the high level. (C) In the high level with the two steps; 1) The real treat for getting rid of defilements, and 2) The perseverance of pure consciousness.

The developed life was conducted by the physical, moral, emotional and wisdom development respectively. This makes people realize the reality of the world. The ultimate goal of life in Buddhism is Lokuttara-sukha (transcendental happiness) or liberation of mind. Although attaining the Arahantaship is a very difficult in today's world, but one can develop a good quality of life as high as possible with mindfulness to know the world as it actually happens and to reduce one's defilements. That would be called the improved quality of life as a statement of Maṅgala or high goodness.

¹ พุทธศาสตร์คุณวิวัฒน์จิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² อาจารย์ ดร. ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

³ อาจารย์ ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

*Corresponding author; email: maxsutta@hotmail.com

Keywords : The development of life, Buddhist integrated doctrines, Maṅgala-sutta, Theravada Buddhism

บทนำ

มนุษย์ทุกคนต่างปรารถนาที่จะมีชีวิตที่มีความสุขและความสำเร็จ ในโลกสมัยใหม่มนุษย์ได้คิดค้นประดิษฐ์เทคโนโลยีต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการและให้ความสะดวกสบายอย่างที่สุด พวกเขาพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาชีวิตว่า หมายถึง “การทำชีวิตให้เจริญงอกงามขึ้นไปจนกว่าจะถึงจุดมุ่งหมายแห่งความเป็นอิสระ คือ อิศราภาพ หรือภาวะไร้ปัญหา ไร้ทุกข์ ประกอบด้วยความเต็มอ้อม ไม่มีความพร่อง ไม่มีความขาดแคลน เป็นชีวิตที่มีความเต็มในตัวของมันเอง” และกล่าวว่าในทางพระพุทธศาสนา คำว่า “พัฒนา” ตรงกับคำว่า “ภาวนา”¹ นั่นคือ ถ้าพัฒนาสิ่งที่เป็กรูปธรรมภายนอก เช่น พัฒนาวัตถุ พัฒนาสังคม พัฒนาบ้านเมือง พัฒนากิจการต่างๆ ก็ใช้คำว่า พัฒนา ถ้าพัฒนาชีวิตหรือพัฒนามนุษย์ ก็ใช้คำว่าภาวนา ท่านแสดงภาวนา 4 อย่างด้วยกัน ได้แก่ กายภาวนา คือการทำกายให้เจริญหรือการพัฒนาทางกาย สติภาวนา คือการพัฒนาทางสติ การพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม จิตภาวนา คือการพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพจิต และสุดท้าย ปัญญาภาวนา คือการทำปัญญาให้เจริญงอกงามในระดับต่างๆ

ยิ่งไปกว่านั้น หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ใช้ในการพัฒนาชีวิตโดยเฉพาะหลักมงคล 38 ประการ นั้น “พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงสูตรสำเร็จในการพัฒนาชีวิตมนุษย์ให้มีความก้าวหน้าทั้งทางโลกและทางธรรม ทั้งโลกนี้และโลกหน้า จนถึงการบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุดตามหลักมงคลชีวิต 38 ประการ ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักสูตรดังกล่าวนี้จะประสบผลสำเร็จทุกคน รับประกันจากการเป็นหลักสูตรที่ได้รับการพิสูจน์มานานกว่า 2,600 ปี และที่สำคัญหลักมงคลชีวิต นี้ เป็นสูตรสำเร็จที่มนุษย์ทุกคนต้องรู้ ต้องศึกษาเพื่อชีวิตของตนเองจะได้รับการพัฒนาก้าวไปข้างหน้าฝ่ายเดียว จวบกระทั่งบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิต หมดกิลเลส เข้าสู่ นิพพาน”² การพัฒนาชีวิตตามหลักมงคลสูตรในทางพระพุทธศาสนาจึงถูกกล่าวขานและได้รับการยอมรับ โดยทั่วไปว่าเป็นหลักธรรมในการทำให้ชีวิตดีขึ้น หรือพัฒนาให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นทั้งทางกาย วาจา ใจ ทั้งระดับเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องสูง³

อย่างไรก็ตาม ในโลกสมัยใหม่ได้เกิดแนวคิดวิทยาการสมัยใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชีวิตอย่างหลากหลาย อาทิ แนวคิดจิตวิทยา (Psychology) ของอับราฮัม แฮโรลด์ มาสโลว์ (Abraham Harold Maslow) ผู้มีความเชื่อพื้นฐานว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความดิ้นรนที่คิดตัวเองแต่กำเนิด และทุกคนล้วนมีความปรารถนาที่จะไปถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของการพัฒนาตนเอง หรือแนวคิดแบบสุขภาพองค์รวม (Holistic Health) ซึ่งเป็นที่นิยมในปัจจุบัน และยอมรับกันว่าเป็นการ บูรณาการพัฒนามนุษย์และสังคม เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีที่สุด (Well - Being)

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง “กระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ” โดยมีขอบเขตเนื้อหาเริ่มศึกษาจากกระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนววิทยาการสมัยใหม่ ได้แก่ แนวคิดจิตวิทยามนุษยของ อับราฮัม มาสโลว์ และแนวคิดสุขภาพองค์รวม ในประเด็นของความหมาย กระบวนการ เป้าหมาย และผลของการพัฒนาชีวิต จากนั้นศึกษากระบวนการพัฒนาชีวิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักมงคลสูตร จากนั้น สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ ตลอดจนการสนทนากลุ่ม แล้วสังเคราะห์สิ่งที่ศึกษาทั้งหมด เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างกระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการที่เหมาะสมกับสังคมร่วมสมัย และสามารถนำมาปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนววิทยาการสมัยใหม่
2. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาชีวิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อนำเสนอกระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษาข้อมูลเอกสารจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาคัมภีร์มั่งคัลลทีปนี หนังสือ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ และเอกสารที่เกี่ยวข้อง และการรวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลภาคสนามจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ ตลอดจนการสนทนากลุ่ม เพื่อนำมาเรียบเรียง และสรุปหากระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ

ผลการวิจัย

กระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนววิทยาการสมัยใหม่

การพัฒนาชีวิตเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อตัวมนุษย์เอง สังคม และสิ่งแวดล้อมรอบตัวมนุษย์แทบทั้งสิ้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชีวิตโดยตรง ได้แก่ แนวคิดทางจิตวิทยา (Psychology) ซึ่งเชื่อว่าบุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง และแนวคิดสุขภาพองค์รวม (Holistic Health) ที่ได้รับความนิยมอย่างมากในปัจจุบัน ด้วยเน้นการพัฒนาชีวิตมนุษย์อย่างสมดุลทั่วทุกด้าน คือ ทางร่างกาย จิตใจ สังคม (สิ่งแวดล้อม) และจิตวิญญาณ ไปพร้อมๆ กัน

1. กระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดทางจิตวิทยา ในทางจิตวิทยา การพัฒนาชีวิตมุ่งเน้นไปที่ตัวมนุษย์แต่ละคน เป็นการมุ่งมั่นพัฒนาตนเอง (self - development) การเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสม เพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง นักคิดคนสำคัญคนหนึ่งในแวดวงนักจิตวิทยามนุษยนิยมคือ อับราฮัม แฮโรลด์ มาสโลว์ ผู้มีความเชื่อพื้นฐานว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความดิ้นรนที่ดิ้นตัวมาแต่กำเนิด และทุกคนล้วนมีความปรารถนาที่จะไปถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของการพัฒนาตนเอง บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่จะสามารถอดทนและพัฒนาตนเอง หากเขาได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม ทฤษฎีของมาสโลว์ กล่าวว่า พฤติกรรมของมนุษย์ล้วนเกิดขึ้นจากแรงจูงใจของตนเอง 2 ประเภท (เมธวีย์ อุดมธรรมนุภาพ และคณะ, 2553 : 203 - 208) คือ แรงจูงใจที่เกิดจากความขาดแคลน หรือ Deficiency Motives (D - Motives) และแรงจูงใจเพื่อการเจริญเติบโต หรือ Being Motives (B - Motives) ในเอกสารชื่อ "A Theory of Human Motivation" มาสโลว์กล่าวว่า "มนุษย์เป็นผู้ที่ไม่หยุดนิ่ง" นั่นคือ ความต้องการของบุคคลที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองนั่นเอง จะเป็นสิ่งกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม โดยมาสโลว์ได้นำเสนอทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Hierarchy of Needs) 5 ขั้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับพัฒนาการของมนุษย์โดยตรง ดังนี้ ขั้นที่ 1 ความต้องการพื้นฐานทางร่างกาย (Physiological Needs) ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคง ปลอดภัย (Safety Needs) ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) ขั้นที่ 4 ความต้องการการมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่า (Esteem Needs) และขั้นที่ 5 ความต้องการตระหนักในความต้องการของตนเอง (Self Actualization)

แนวคิดดังกล่าวสามารถนำมาประยุกต์เป็นกระบวนการพัฒนาชีวิต โดยการพัฒนาไปตามลำดับขั้นของความต้องการพื้นฐานไปสู่การเป็นคนที่สมบูรณ์แบบ เริ่มจากความต้องการขั้นพื้นฐาน 3 ขั้นตอนแรกซึ่งเป็น "ความต้องการขั้นต้น" ไปจนถึง "ความต้องการขั้นสูง" คือการมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่า (Esteem Needs) และความต้องการขั้นสูงสุด คือ ความเข้าใจตนเองหรือการตระหนักในตนเอง (Self Actualization) ซึ่งจะเกิดขึ้นได้เมื่อความต้องการเบื้องต้นทั้งหมดได้รับการตอบสนองแล้วเท่านั้น ยิ่งบุคคลมีความต้องการในลำดับสูงขึ้น ก็ย่อมต้องพยายามพัฒนาเพื่อที่จะตอบสนองความต้องการนั้น อันจะนำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีการพัฒนาตนเองในที่สุด กระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดนี้จึงมีลักษณะเป็นขั้นตอนไปตามกระบวนการตอบสนองความต้องการของตนขึ้นไปเรื่อยๆ คล้ายขั้นบันได เริ่มจากพื้นฐานความจำเป็นของการดำรงชีพ ต่อยอดไปเรื่อยๆ เน้นที่ตนเองก่อน แล้วขยายวงกว้างสู่สภาพแวดล้อม และสังคมในที่สุด อย่างไรก็ตามกระบวนการพัฒนาชีวิตขั้นสูง 2 ขั้นสุดท้าย คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) และโดยเฉพาะการตระหนักในตนเอง (Self - Actualization) เป็นขั้นตอนที่มาสโลว์ กล่าวว่า น้อยคนนักจะประสบความสำเร็จหรือก้าวไปถึง

2. **กระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดสุขภาพองค์รวม** ในปัจจุบัน วิทยาการทางการแพทย์ตะวันตกสมัยใหม่ ได้หันมามุ่งเน้นและพัฒนาวิธีการรักษาสุขภาพแบบองค์รวม โดยการดูแลและรักษาควบคู่กันไประหว่างวิทยาการทางการแพทย์ที่เน้นร่างกาย และการแพทย์ทางเลือกที่เน้นการรักษาแบบองค์รวมทั้งกายและใจ เพื่อให้เกิดความสมดุลทั้งการป้องกันโรคและรักษาโรค ไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วย (Kenneth R. Pelletier, 1992 : 11) แนวคิดแบบสุขภาพองค์รวม (Holistic Health) มีแนวคิดเกี่ยวกับการเป็นโรคว่า มิได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง แต่อาจเกิดจากหลายสาเหตุเข้ามาเกี่ยวข้อง และองค์ประกอบเหล่านั้นมิได้มีแค่องค์ประกอบทางกายภาพ (เช่น เชื้อโรค สารพิษ) เท่านั้น หากยังมีองค์ประกอบทางด้านจิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ กระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดสุขภาพองค์รวม มุ่งเน้นการดูแลสร้างเสริมสุขภาพให้มีความสมบูรณ์อย่างประสานสอดคล้องกันในองค์ประกอบของชีวิตทุกๆ ด้าน ไปพร้อมๆ กัน โดยไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับเป็นขั้นตอนดังเช่นแนวคิดของมาสโลว์ เพื่อให้เกิดความสมดุลในทุกมิติของชีวิต ได้แก่ พัฒนาการทางกาย จิตใจ สังคม/สิ่งแวดล้อม และจิตวิญญาณ ซึ่งเชื่อว่ามีเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างไม่อาจแยกได้ กระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดนี้จึงเป็นการบูรณาการพัฒนามนุษย์และสังคมอย่างแท้จริง เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีที่สุด (Well - Being) หรือความอยู่เย็นเป็นสุขของทุกคนในสังคม

แม้ในแต่ละสาขาวิชาจะมีกระบวนการพัฒนาชีวิตที่แตกต่างกันไป ในทางจิตวิทยาเริ่มต้นจากการพัฒนาตนเอง ไปจนถึงการสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนาตนเอง ส่วนแนวคิดสุขภาพองค์รวมเน้นพัฒนาทุกส่วนที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ไปพร้อมกัน อย่างไรก็ตามแนวคิดทั้งสองมีทัศนะเกี่ยวกับชีวิตเหมือนกันว่า มนุษย์มิได้มีเพียงองค์ประกอบทางกายภาพหรือร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีจิตใจเป็นส่วนที่สำคัญอีกด้วย และยิ่งไปกว่านั้น กระบวนการพัฒนาชีวิตของแนวคิดทั้งสองต่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้มนุษย์มีชีวิตที่ดีขึ้น เจริญงอกงามขึ้น มีความสุขความสมบูรณ์ในตนเอง จนแผ่ขยายไปสู่บุคคลอื่นๆ ในสังคม และสิ่งแวดล้อมรอบตัวด้วย

กระบวนการพัฒนาชีวิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

กระบวนการพัฒนาชีวิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการเรียนรู้ การฝึกฝน ควบคุม ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง มุ่งมั่นพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพของมนุษย์ ตามความเชื่อพื้นฐานที่ว่า มนุษย์ต่างจากสัตว์ทั่วไป ด้วยมีปัญญาที่สามารถฝึกฝนพัฒนาตนได้ ดังพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดบรรดาสาวกและพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อบรรลุถึงความสงบสุข ความหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งปวง เป็นอิสรภาพแท้จริง ที่เรียกว่า นิพพาน ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า "นิพพานํ ปรมีสฺว" หรือนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง และการบรรลุจุดมุ่งหมายดังกล่าว จำเป็นอย่างยิ่งจะต้องมีการฝึกฝนพัฒนาตนเองโดยผ่านกระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

หลักมงคล 38 ประการ เป็นหลักธรรมหนึ่งที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถนำมาใช้ในการพัฒนา ทำให้ชีวิตดีขึ้น หรือพัฒนาให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นทั้งทางกาย วาจา ใจ ทั้งระดับเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องสูง โดยบุคคลสามารถเลือกนำเอาองค์ธรรมใดองค์ธรรมหนึ่งหรือหลายๆ องค์ธรรมมาปฏิบัติได้ตามความต้องการหรือจุดมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ หรือปฏิบัติเป็นกระบวนการตามลำดับขั้นของมงคล 38 ประการ พบว่า สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ ตั้งแต่ข้อ 1 การไม่คบคนพาล ถึงข้อ 18 การบำเพ็ญทาน และสงเคราะห์ห่มวลประชา นับเป็นการพัฒนาชีวิตในระดับต้น คือ เรื่องของการสร้างชีวิต เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสังคม การศึกษา การทำมาหาเลี้ยงชีพ เรื่องครอบครัว และแม้ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการทำงานก็มุ่งงวดเงินเพียงงานไม่มีโทษ อันจะทำให้ฝึกคฤหาหมายบ้านเมือง และงานที่จะทำให้ผู้อื่นดีเคียนได้ ส่วนมงคลตั้งแต่ข้อ 19 ที่ว่าด้วยการเว้นจากบาป ถึงข้อ 30 ที่ว่าด้วยการสนทนารธรรม นับเป็นการพัฒนาชีวิตในระดับกลาง คือเป็นเรื่องของการพัฒนาชีวิตเพื่อการปรับปรุงจิตใจให้ก้าวหน้าโดยตรง และความมุ่งหมายสำคัญขององค์ธรรมในระดับนี้ เพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น สุดทำมงคลตั้งแต่ข้อ 31 ที่ว่าด้วยตบะ ถึงข้อ 38 ว่าด้วยจิตเกษม นับเป็นการพัฒนาชีวิตในระดับสูงสุดเพื่อความสันติเกส เป็นกระบวนการมุ่งปฏิบัติธรรมะเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป เป็นการสร้างตนให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลส บรรลุอรหัตต์ มุ่งสู่พระนิพพาน ตามจุดมุ่งหมายสูงสุดของการพัฒนาชีวิตในทางพระพุทธศาสนา

จากการศึกษากระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดต่างๆ จะเห็นได้ว่าทุกแนวคิดมีความเชื่อพื้นฐานที่สำคัญคือเชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพในการฝึกฝนพัฒนาตนเองได้ และล้วนมุ่งหมายไปสู่การมีชีวิตที่ดีหรือมีความสุข แต่เป็นความสุขในระดับที่ต่างกัน หากพิจารณาจะเห็นว่าแนวคิดจิตวิทยาของมาสโลว์นั้น เชื่อว่าจุดมุ่งหมายที่สำคัญของมนุษย์คือการบรรลุถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง (Self Actualization) เป็นความสำเร็จสูงสุดตามศักยภาพของตนเอง ที่ยังมีความยึดมั่นว่าเป็นตัวตน (Self) ตัวฉัน (I) (จำลอง ดิษยวิช, 2541 : 266 - 291) ในทำนองเดียวกันกับแนวคิดสุขภาพองค์รวมที่ไม่ได้ตั้งจุดมุ่งหมายสูงสุดไว้พ้นจากขอบเขตของโลก โดยเฉพาะการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ (Spiritual) ซึ่งเป็น “การค้นพบตัวตนภายในที่ลึกซึ้งของบุคคล เป็นความรู้สึกที่ละเอียดอ่อน ผูกพันกับบางสิ่ง ทำให้เกิดพลังใจ เกิดความหวัง ความอึดอ้อมใจ ทำให้บุคคลเผชิญสถานการณ์แต่ละอย่างที่เกิดขึ้นกับตนได้ ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ท้อแท้ สิ้นหวัง และมีสุขภาวะดี มีความสุข และมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งกายและใจ ความสุขที่ตะวันตกค้นหาและได้รับ เป็นความสุขที่จำกัดและจัดวางอยู่เฉพาะภายในโลก ที่ถือว่าเป็น “มนุษย์สมบัติ” (พระมหาพรหม ธรรมหาโส, 2557 : 271) จึงอาจกล่าวได้ว่า แนวคิดจิตวิทยาการสมัยใหม่นั้นมีจุดมุ่งหมายของการพัฒนาชีวิตที่ยังคงยึดติดอยู่กับเรื่องทางโลกหรือระดับโลกียสุข ต่างกันกับในทางพระพุทธศาสนาที่มีจุดมุ่งหมายสูงสุดในระดับ โลกุตระสุข คือ นิพพาน ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “นิพพานํ ปรมํ สุขํ” นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง นั่นคือในทางพระพุทธศาสนานั้นยอมรับความสุขแบบโลกียะสุข เช่นเดียวกับที่มนุษย์ทุกคนมุ่งหมายและปรารถนา หากแต่ยังต้องการพัฒนาตนให้เข้าถึงความสุขสงบแบบยั่งยืน หลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งปวงได้

กระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ

ผู้วิจัยนำเสนอกระบวนการพัฒนาชีวิตในเชิงพุทธบูรณาการ ตามหลักมงคลสูตร โดยแบ่งระดับของการพัฒนาชีวิตออกเป็น 3 ระดับ ตามองค์ธรรมต่างๆ ดังนี้

1. กระบวนการของการพัฒนาชีวิตในระดับต้น ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน 5 คาถามงคล รวมทั้งสิ้น 18 มงคล ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 ปฏิบัติตามมาตรฐานทางความคิด โดยการน้อมนำองค์ธรรมหรือมงคลข้อ 1 – 3 มาประพฤติปฏิบัติตาม ได้แก่ (1) คบคนพาลพาลพาไปหาผิด (2) คบมิตรบัณฑิตชนผลสนอง (3) บูชารชนน่ายกย่องตามครรลอง มงคลครองเป็นขอดียิ่งมีงมณี เป็นกระบวนการของการสร้างมาตรฐานกฎเกณฑ์ทางความคิดเห็นที่ถูกต้อง เพื่อสร้างตนให้มีมาตรฐานกฎเกณฑ์ความคิดเห็นที่ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 2 สร้างชีวิตบนปัจจัยพื้นฐาน การประพฤติตามมงคลข้อ 4 – 6 ได้แก่ (4) อยู่ในแคว้นแดนดินถิ่นเหมาะสม (5) บุญกุศลกาลก่อนเกื้อเอื้อวิถี (6) ตั้งตนชอบตามปราชญ์ราชเมธี อุทิศศรีทวิเลิศเกิดมงคล เป็นกระบวนการของการเตรียมปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นในการสร้างชีวิต เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้มีความเตรียมปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นในการสร้างชีวิต

ขั้นตอนที่ 3 ฝึกตนให้มีความชำนาญการ คือ การน้อมนำองค์ธรรมหรือมงคลข้อ 7 – 10 มาประพฤติปฏิบัติตาม ได้แก่ (7) ไม่เกียจคร้านการเรียนพากเพียรสู้ (8) วิทยาเลียงคู่ศิลปะจรณะสม (9) อภิวินัยเคร่งครัดประครองตน (10) วจีผลมกลงานสานพลัง เป็นกระบวนการของการฝึกฝนตนให้เป็นผู้มีความสามารถ เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้มีความสามารถ

ขั้นตอนที่ 4 ทำงาน/บริหารครอบครัว คือ การน้อมนำองค์ธรรมหรือมงคลข้อ 11 – 14 มาประพฤติปฏิบัติตาม ได้แก่ (11) การเลียงคูมารดาบิดาด้วย (12) เลียงลูกดีด้วยเป็นกุศลมงคลตัว (13) อภิภริยา-สามีช่วยดูแลให้สุขสันต์ (14) งานไม่พร่องคั่งค้างคุณอนันต์ คิดมุ่งหวังกิจสำเร็จเสร็จสบาย เป็นกระบวนการของการบำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัว เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้รู้จักบำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัว

ขั้นตอนที่ 5 สงเคราะห์มวลประชา คือการน้อมนำองค์ธรรมหรือมงคลข้อ 15 - 18 มาประพฤติปฏิบัติตาม ได้แก่ (15) ทำบุญทานกุศลธรรมนั้นดีเลิศ (16) สิ่งประเสริฐคือประพฤติธรรมล้ำหน้ (17) เกื้อกูลเกิดคุณุติสนิทมิตรสหาย (18) กิจการงานใหญ่ย่อมมีมากมายสำเร็จได้ตามประสงค์มงคลวาร เป็นกระบวนการของการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้รู้จักบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม

2. กระบวนการของการพัฒนาชีวิตในระดับกลาง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ของ 3 หมู่มงคล รวมทั้งสิ้น 12 มงคล เป็นกระบวนการของการฝึกฝนอบรมจิต โดยเริ่มตั้งแต่

ขั้นตอนที่ 1 ปรับสภาพจิตใจให้พร้อม คือการน้อมนำองค์ธรรมหรือมงคลข้อ 19 - 21 มาประพฤติปฏิบัติตาม ได้แก่ (19) อิกงคเวินจากความชั่วพาดตัวต่ำ (20) อยามัวมาสารวมร่าติมน้ำเมาไม่เข้าใกล้ (21) ไม่ประมาทในธรรมเช่นคนพาล มีจิตหาญหาญ สะอึ้งไม่ขุ่นใจ เป็นกระบวนการของการเตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกฝนอบรมจิต เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้ที่พร้อมจะรองรับการพัฒนาจิต

ขั้นตอนที่ 2 น้อมนำธรรมะเบื้องต้นในสัตน คือการน้อมนำองค์ธรรมหรือมงคลข้อ 22 - 26 มาประพฤติปฏิบัติตาม ได้แก่ (22) รู้เคารพกาลควรส่วนดีเลิศ (23) สิ่งประเสริฐมีความถ่อมตนเป็นนิสัย (24) สิ่งประเสริฐพอเพียงตามวิสัย (25) รู้คุณค่ารับแทนคุณอุ้นหทัย (26) พังธรรมให้มงคลศรัทวิคุณ เป็นกระบวนการของการอบรมคุณธรรม และแสวงหาธรรมเบื้องต้น เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้มีคุณสมบัติเพียงพอที่จะสามารถรองรับธรรมในระดับพื้นฐานได้

ขั้นตอนที่ 3 เริ่มค้นคว้าธรรมะเบื้องต้น คือ การน้อมนำองค์ธรรมหรือมงคลข้อ 27 - 30 มาประพฤติปฏิบัติตาม ได้แก่ (27) ความอดทนเป็นหลักชัยของนักสู้ (28) ฝึกเรียนรู้เป็นผู้ว่าง่าย ทั้งกายใจ (29) หมั่นเข้าใกล้พบปะสมณะวิสัย (30) สนทนาธรรมตามกาลสานสืบไป กุศลไชรียุติมิตรมงคลเป็นกระบวนการของการอบรมคุณธรรมและแสวงหาธรรมเบื้องต้นเพื่อสร้างตนให้มีคุณธรรมเพียงพอที่จะสามารถรองรับธรรมในระดับสูงได้

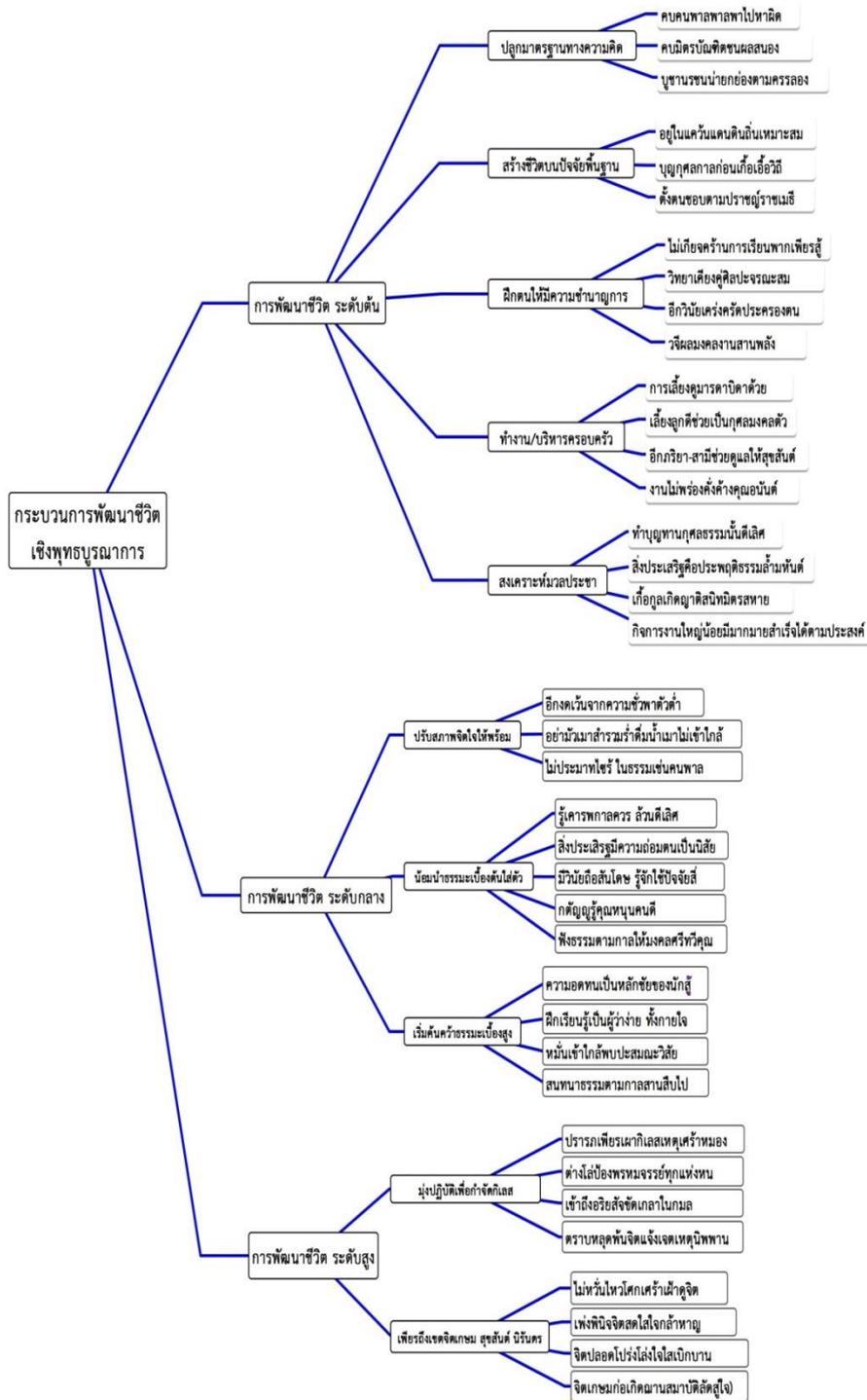
3. กระบวนการของการพัฒนาชีวิตในระดับสูงเพื่อความสิ้นกิเลส เป็นกระบวนการของการฝึกฝนอบรมจิต โดยเริ่มจาก

ขั้นตอนที่ 1 มุ่งปฏิบัติธรรมะเพื่อกำจัดกิเลส โดยการน้อมนำองค์ธรรมหรือมงคลข้อ 31 - 34 มาประพฤติปฏิบัติตาม ได้แก่ (31) ปราบภเพียรเผากิเลสเหตุเศร้าหมอง (32) ต่างโล่ป้องพรหมจรรย์ทุกแห่งหน (33) เข้าถึงสัจจขัตเถลาในกมล (34) ตราบหลดพันจิตแจ้งเจตเหตุนิพพาน เป็นกระบวนการของการฝึกฝนอบรมภาปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลส

ขั้นตอนที่ 2 เพียรถึงเขตจิตเกษม สุขสันต์ นิรันดร โดยการน้อมนำองค์ธรรมหรือมงคลข้อ 35 - 38 มาประพฤติปฏิบัติตาม ได้แก่ (35) ไม่หวั่นไหวโสภะเศร้าเฝ้าจิต (36) เฟ่งพินิจจิตสโตใจกล้าหาญ (37) จิตปลอดโปร่งโล่งใจใสเบิกบาน (38) จิตเกษมก่อเกิดมานสมาบัติลัดสูใจ ประมวลรวมมงคลธรรมนำผลเลิศ สามสิบแปดท่าแล้วเกิดสุขสโตไส บำบัดทุกข์บำรุงสุขคู่กายใจ กล่าวขานไว้มงคลเลิศประเสริฐดีเอ๋ย ซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมตนจนหมดกิเลสแล้ว เป็นการแสดงให้เห็นถึงคุณสมบัติหรือคุณลักษณะของบุคคลผู้ได้รับการพัฒนาจนถึงขั้นสูงสุด

จากการศึกษาพบว่า กระบวนการพัฒนาชีวิตในระดับต้นเป็นการฝึกฝนอบรมโดยเริ่มจากที่ตนเอง ควบคุมความประพฤติของตนเอง สร้างสมความสามารถหรือศักยภาพในตนเอง เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเอง รวมถึงสามารถเป็นที่พึ่งให้แก่คนอื่น ทั้งคนในครอบครัว และคนอื่น ๆ ในสังคมได้ กระบวนการดังกล่าวจึงไม่ได้เป็นไปเพื่อประโยชน์ส่วนตนเท่านั้น แต่ยังประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคม นั่นคือ ก่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เป็นการพัฒนาชีวิตในทำนองเดียวกันกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ในข้อศีล และภาวนา 4 ในข้อกายภาวนา และศีลภาวนา นั่นคือเริ่มการพัฒนาทางกายภาพ ทางตัวตนของตนเองก่อน แล้วจึงพัฒนาทางศีล ซึ่งเป็นเรื่องของการควบคุมฝึกฝนทางด้านพฤติกรรมหรือความประพฤติปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ส่วนกระบวนการพัฒนาชีวิตในระดับกลาง และระดับสูงนั้น เป็นไปในการทำนองเดียวกับการพัฒนาทางจิต และปัญญา ตามหลักภาวนา ข้อจิตภาวนา และปัญญาภาวนา หรือเป็นการพัฒนาทางด้านสมาธิ และปัญญา ตามหลักไตรสิกขานั้นเอง โดยภาพรวมแล้วกระบวนการพัฒนาดังกล่าว เน้นย้ำให้เห็นว่า หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้น แม้จะผ่านกาลเวลามาสองพันกว่าปี แต่ยังมีความเป็นสากล ที่สามารถนำมาใช้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตได้ตลอดกาล ด้วยมีหลักการเช่นเดียวกันกับการพัฒนาชีวิตใน

แบบที่สมัยใหม่เรียกกันว่า การพัฒนาแบบองค์รวม คือทำให้ชีวิตดีขึ้นพร้อมๆ กันในทุกด้าน ไม่ละเลยใส่ใจเพียงแก่ด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น



ภาพที่ 1 แสดงกระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ

การบูรณาการเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

การบูรณาการหลักมกคลมาใช้ในการพัฒนาคนให้มีชีวิตที่ดีขึ้น เจริญขึ้น หรือมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น ต้องปฏิบัติไปตามกระบวนการพัฒนาชีวิตในสามระดับดังกล่าวข้างต้น คือ การพัฒนาชีวิตในระดับต้น กลาง และสูง ดังนี้

การพัฒนาชีวิตในระดับต้น คือ การพัฒนาคนให้เป็นคนมีคุณภาพทั้งภายในและภายนอก ด้วยการมีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถพิจารณาได้จากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายนอก นับได้จากความเพียบพร้อมของสิ่งที่เป็นสัพปาเยหรือปัจจัยที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต นั่นคือ การมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังกระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักมกคลสูตรในระดับต้น และตามแนวทางวิชาการสมัยใหม่ ที่เริ่มต้นการปฏิบัติโดยการฝึกฝนควบคุมตนเอง อาทิ การมีสัมมาทิฐิหรือความคิดเห็นที่ดี สามารถแยกแยะความดีความชั่ว การเลือกปฏิบัติในทางที่ถูกที่ควร เช่น การเลือกคบมิตร การหมั่นสร้างสมความรู้ความสามารถหรือศักยภาพในตนเองให้เพิ่มขึ้น การเลือกบริโภคหรือใช้สอยในสิ่งที่เป็นประโยชน์ การมีระเบียบวินัยในตนเอง การมีกิริยามารยาทที่สุภาพเรียบร้อย เป็นต้น วิธีปฏิบัติดังกล่าวนี้ เป็นปัจจัยเอื้อหนุนทำให้ตนเองเป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ที่เพียบพร้อมไปด้วยสิ่งเอื้ออำนวยความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตของตน หรือเป็นการพัฒนาคนให้มีคุณภาพ สมบูรณ์พร้อมด้วยปัจจัยภายนอก ตลอดจนมีความสามารถในการเป็นที่พึ่งให้แก่คนอื่น ทั้งคนในครอบครัว และคนอื่นๆ ในสังคม

และเมื่อสร้างพื้นฐานของตนเองพร้อมแล้ว ที่นี้เข้าสู่ปัจจัยภายใน คือการเป็นผู้มีคุณธรรม รู้จักรับผิดชอบคนในครอบครัว สงเคราะห์คนใกล้ชิดเคียง มีจิตอาสาหรือการบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม ด้วยการเสียสละแบ่งปันทรัพย์สินสิ่งของหรือกำลังร่างกายแรงใจช่วยเหลือผู้อื่นที่เดือดร้อน รวมไปถึงการประพฤติตนให้อยู่ในศีลธรรม ผู้มีคุณธรรมและความรับผิดชอบดังนี้ จึงถือว่าเป็นผู้ที่ได้รับการพัฒนาชีวิตในระดับต้นหรือเป็นคนคุณภาพของสังคม

ส่วนการพัฒนาชีวิตในระดับกลาง คือ การพัฒนาคนให้มีคุณธรรมระดับสูงทางจิตใจ การพัฒนาคนในระดับนี้สูงกว่าการเป็นเพียงผู้รู้จักรับผิดชอบทำหน้าที่ทางสังคม แต่เป็นการพัฒนาภายในที่เพิ่มคุณธรรมระดับสูงทางจิตใจ โดยการแสวงหาสาระของชีวิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนา เริ่มต้นจากการเว้นจากบาปหรือความชั่วทุกชนิด ประกอบแต่กรรมดี มีความเคารพให้เกียรติผู้อื่นทั้งกาย วาจา ใจ เป็นต้น เรื่อยไปจนถึงการทำสมาธิระดับจิตใจให้เป็นอิสระบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง หรือการฝึกอบรมจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ ไม่หวั่นไหว เกิดความหยั่งรู้สังขารของโลก เป็นผู้มีความมั่นคง มีสติปัญญาและเหตุผล เรียกว่าเป็นผู้มีจิตใจสูง ดังนี้จึงถือว่าเป็นผู้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในระดับกลางตามกระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักมกคลสูตร

และท้ายที่สุด การพัฒนาชีวิตในระดับสูง คือ การพัฒนาคนเพื่อความสิ้นกิเลส อันเป็นคุณลักษณะของผู้ได้รับการพัฒนาจนถึงขั้นสูงสุดตามอุดมการณ์ในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นอุดมการณ์ในทางโลกุตระคือ การพัฒนาคนเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไปเป็นสภาวะหมดกิเลส หรือบรรลอรหันตผล ซึ่งนับเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยากสำหรับมนุษย์ปุถุชนธรรมดาโดยทั่วไป ที่มุ่งหมายการพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพหรือความสุขในระดับโลกียะเท่านั้น อย่างไรก็ตามการปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่การพัฒนาชีวิตในระดับสูงตามหลักมกคลนี้ เริ่มต้นจากการสำรวมอินทรีย์ การหมั่นศึกษาและปฏิบัติธรรม ประพฤติหรือรักษาพรหมจรรย์ ปฏิบัติตามมรรคหรือหนทางแห่งการหลุดพ้น 8 ประการ เจริญสมาธิ ปฏิบัติวิปัสสนา ตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง ไม่ให้ถูกรบกวนด้วยความยินดียินร้ายหรือหวั่นไหวไปตามกิเลส เป็นต้น

ดังนั้น ชีวิตที่พัฒนาแล้วในทางพระพุทธศาสนาจึงต้องเริ่มพัฒนาจากทางกาย สิล จิต (สมาธิ หรืออารมณ์) แล้วพัฒนาปัญญาให้เห็นสังขารความเป็นจริงของโลก ด้วยอุดมการณ์สูงสุดของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาในระดับ โลกุตระสุข คือชีวิตที่เป็นอิสระทางจิตใจ การบรรลอรหันต์หรือหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งปวง อย่างไรก็ตาม ในสภาวะปัจจุบันเราดำเนินชีวิตอยู่ในโลกยุคสมัยใหม่ การที่มนุษย์คนหนึ่งๆ จะสามารถพัฒนาชีวิตของตนไปถึงระดับสูงสุดดังกล่าวนี้ นับว่าเป็นไปได้ยากยิ่ง ด้วยวัฒนธรรมทุนนิยมและบริ โภคนิยมได้ครอบงำโลก ทุกสิ่งทุกอย่างถูกขับเคลื่อนด้วยกิเลสของมนุษย์ บุคคลผู้สามารถพัฒนาคนได้ถึงระดับนี้จึงปรากฏเพียงในสมัยพุทธกาล ส่วนในปัจจุบันอาจไม่มีผู้ใดที่สามารถบรรลอรหันตผลได้ แต่สามารถจะมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ

ได้อย่างสูงที่สุด ด้วยการพยายามควบคุม "สติ" ให้รู้เท่าทันโลกแห่งความเป็นจริง และลดทอนหรือทำกิเลสของตนให้เบาบางลงได้บ้าง เพียงเท่านี้ก็เรียกได้ว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตสมกับคำว่า เป็นมงคล หรือความดีสูงสุด

สรุปและอภิปรายผล

กระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยา (Psychology) ของมาสโลว์ เชื่อว่า การพัฒนาตนให้สมบูรณ์นั้น จะต้องตอบสนองความต้องการไปตามลำดับขั้น จากความต้องการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ ผู้มีความต้องการระดับสูงที่สามารถเข้าใจตนเองและโลกได้อย่างถ่องแท้ ส่วนกระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดสุขภาพองค์รวม (Holistic Health) เชื่อว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์เกิดจากการพัฒนาองค์ประกอบทุกส่วนของชีวิตไปพร้อมๆ กันอย่างสมดุล ทั้งทางกาย สังคม (สิ่งแวดล้อม) จิต และจิตวิญญาณ

กระบวนการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท ไม่เพียงมุ่งไปสู่การมีชีวิตที่ดีงามเท่านั้น แต่มนุษย์สามารถพัฒนาตนให้สมบูรณ์สูงสุด จนบรรลุอรหัตผลได้ โดยการปฏิบัติตามหลักธรรมสำหรับการพัฒนาชีวิต ได้แก่ มงคล 38 ไตรสิกขา 3 กาวานา 4 เป็นต้น ในที่นี้ผู้วิจัยได้มุ่งเน้นกระบวนการพัฒนาชีวิตตามมงคล 38 เป็นหลัก และได้แบ่งการพัฒนาชีวิตออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ 1) การพัฒนาชีวิตในระดับต้น ได้แก่ มงคลข้อที่ 1 - 18 2) การพัฒนาชีวิตในระดับกลาง ได้แก่ มงคลข้อที่ 19 - 30 และ 3) การพัฒนาชีวิตในระดับสูง เพื่อความสิ้นกิเลส คือมงคลข้อที่ 31 - 38

จากการศึกษาพบว่า การพัฒนาชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาการสมัยใหม่เน้นมีจุดมุ่งหมายในความสุขระดับโลกียสุข คือความสุขที่เกี่ยวข้องกับเรื่องทางโลก ต่างกันกับแนวทางพระพุทธศาสนาซึ่งมีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ในระดับ โลกุตระสุข คือ ชีวิตที่เป็นอิสรภาพทางจิตใจ การบรรลุอรหัตผล หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง

ผู้วิจัยได้นำเสนอกระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ตามนัยยะของมงคลสูตร ดังนี้

1. กระบวนการพัฒนาชีวิตในระดับต้น 5 ขั้นตอน เป็นการพัฒนาตนให้เป็นคนมีคุณภาพทั้งภายในและภายนอก ได้แก่ 1) ปลูกมาตรฐานทางความคิด มี 3 มงคล คือ การไม่คบคนพาล, การคบบัณฑิต, การบูชาคนที่ควรบูชา, 2) สร้างชีวิตบนปัจจัยพื้นฐาน มี 3 มงคล คือ การอยู่ในถิ่นอันสมควร, เคยทำบุญมาก่อน, การตั้งตนชอบ 3) ฝึกตนให้มีความชำนาญการ มี 4 มงคล คือ ความเป็นพหูสูต, การรอบรู้ในศิลปะ, มีวินัยที่ดี, กล่าววาจาอันเป็นสุภาษิต 4) ทำงาน/บริหารครอบครัว มี 4 มงคล คือ การบำรุงมารดาบิดา, การสงเคราะห์บุตร, การสงเคราะห์ภรรยา, ทำงานไม่ให้ล้าค้าง 5) สงเคราะห์มวลประชา มี 4 มงคล คือ การให้ทาน, การประพฤติธรรม, การสงเคราะห์ญาติ, ทำงานที่ไม่มีโทษ

2. กระบวนการของการพัฒนาชีวิตในระดับกลาง 3 ขั้นตอน คือ การพัฒนาตนให้มีคุณธรรมระดับสูงทางจิตใจ ได้แก่ 1) ปรับสภาพจิตใจให้พร้อม มี 3 มงคล คือ ละเว้นจากบาป, สำรวมจากการดื่มน้ำเมา, ไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย 2) น้อมนำธรรมะเบื้องต้นใส่ตน มี 5 มงคล คือ มีความเคารพ, มีความถ่อมตน, มีความสันโดษ, มีความกตัญญู, การพึงธรรมตามกาล 3) เริ่มค้นคว้าธรรมะเบื้องต้น มี 4 มงคล คือ มีความอดทน, เป็นผู้ว่าง่าย, การได้เห็นสมณะ, การสนทนาธรรมตามกาล

3. กระบวนการของการพัฒนาชีวิตในระดับสูง 2 ขั้นตอน คือ การพัฒนาตนเพื่อความสิ้นกิเลสได้แก่ 1) การมุ่งปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลส มี 4 มงคล คือ การบำเพ็ญตบะ, การประพฤติพรหมจรรย์, การเห็นอริยสัจจ์, การทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน 2) เพียรถึงเขตจิตเกษม สุขสันต์ นิรันดร มี 4 มงคล คือ มีจิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม, มีจิตไม่เศร้าโศก, มีจิตปราศจากกิเลส และมีจิตเกษม

ดังนั้น ชีวิตที่พัฒนาแล้วจึงต้องเริ่มพัฒนาจากทางกาย คือ จิต (สมาธิ หรืออารมณ์) แล้วพัฒนาปัญญา เพื่อให้เห็นสังขารความเป็นจริงของโลก ด้วยจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา คือ โลกุตระสุข หรือชีวิตที่เป็นอิสรภาพทางจิตใจ การบรรลุอรหัตผล หลุดพ้นจากกิเลสต้นเหตุทั้งปวง ซึ่งอาจเป็นไปได้ยากยิ่งในโลกยุคปัจจุบัน อย่างไรก็ตามเราสามารถพัฒนาชีวิตให้ดีมีคุณภาพได้อย่างสูงที่สุด ด้วยการควบคุม "สติ" ให้รู้เท่าทันโลกแห่งความเป็นจริง และลดทอนหรือทำกิเลสของตนให้เบาบางลงได้บ้าง เพียงเท่านี้ก็เรียกได้ว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตสมกับคำว่า เป็นมงคลหรือความดีสูงสุด

เอกสารอ้างอิง

- จำลอง ดิษยวณิช. (2541). พุทธศาสนาและจิตเวชศาสตร์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. ปีที่43 (ฉบับที่ 3), 266 - 291. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ชัยภูมิ สิริชัยนาโรจน์. (2559). จิตวิทยากับการพัฒนาตน. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปราณี รามสุด และ จำรัส คิ้วสุวรรณ. (2555). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- ปิ่น มุกกันต์. (2555). มงคลชีวิต พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2540). ธรรมกับการพัฒนาชีวิต. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- _____. (2540). พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- พระธรรมมหาวิธานวัตร. (2515). มงคลที่ป็นหรือมงคลสูตร 38 พิศดาร. พระนคร : โรงพิมพ์ลูก ส.ธรรมกัคดี.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2550). การพัฒนาที่ยั่งยืน พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, เรียบเรียง. (2543). มงคลชีวิต ฉบับ “ทางก้าวหน้า”. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท..
- พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (นิตินุญชกร). (2557). พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสิริมงคลจารย์. (2539). มงคลคุดที่ป็น ทูติโย ภาค. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2535). มงคลคุดที่ป็น (แปล) เล่ม 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เมธาวิ อุดมธรรมมานภาพ และคณะ. (2544). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือสถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- _____. (2553). จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- เรียม ศรีทอง. (2542). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน : ศาสตร์แห่งการพัฒนาชีวิตและสังคม. กรุงเทพฯ : เสมาธรรม.
- วสิน อินทสระ. (2556). สารสำคัญแห่งมงคล 38 พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ธรรมดา.
- วิโรจน์ อินทนนท์. (2556). “มงคลคุดที่ป็น” ใน ตามรอยพระสิริมงคลจารย์สังฆปราชญ์ล้านนา. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). **Thai Tripitaka Version of Maha ChulalongkornRatchawitthayalai**. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing School.
- Methawee Udomthamanuphap and faculty. (2001). **Human behavior and self-development**. Bangkok: Rajabhat Institute Suan Dusit Book Center. Methawee Udomthamanuphap and faculty.
- Phra Dhamma Pitaka (P.Payutto). (1997). Buddhism and life development. Bangkok: Thammasop.
- _____. (1997). **Dharma and life development**. Bangkok: Thammasop.
- Phra Dhamma Mahaweeranawat. (1972). **Mongkhon Thiepani or Mongkhon Sut 38, Baroque**. Phra Nakhon: Luk Son Sat Thamdakdi
- Phramaha Somchai Thanavuddho. Compiled. (1990) A Manual of Peace 38. Bangkok : M.P.T.
- Phra Maha Somchai Bannwudhon, compilation. (2000). Bangkok: PSU..
- Phra Maha Hansa Thum Maha So (Nithi Bunnag). (2014). Buddhism and modern science. Phra Nakhon Si Ayutthaya: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

- Phra Sirimangkhalajarn. (1992). Mangklathepanee (Translation) Book 2. Bangkok: Mahamakut Rajabhat University Printing Center. Phra Nakhon: Luk Son Sat Thamdakdi.
- _____. (1996). Mongkol Tippanyututiyapa Khor., Bangkok: Mahamakut Rajamangala University of Technology.
- Pin Mukhunan. (2012). Mongkol Lives, Print No. 7. Bangkok: Creative Books.
- Pranee Ramasut and Chamrat Duangsuwan. (2012). Human behavior and self-development. 5th edition, Bangkok: Thonburi Rajabhat University.
- Ramasuwan, P. and Dongsuwan, C. (2012). Human Behavior and Self Development. (5th ed).Bangkok : Thonburi Rajabhat University.
- Reim Sri Thong. (1999). Human behavior and self-development: The science of life and social development. Bangkok: Sema Tham.
- Simdee Diwanich. (1998). Buddhism and psychiatry. Journal of the Medical Association of Thailand. Year 43 (Issue 3), 266 - 291.
- Sirathatnarot, T (2016). Psychology and self-development. Bangkok : Chulalongkon University.
- Srithong, R. (1999). Behavior and self-development: Science of life-development And society.Bangkok: Semadham.
- Thanyapat Sirathatnararoj. (2016). Psychology and personal development. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Kenneth R. Pelletier. (1992). Mind as Healer : Mind as Stayer. New York : Dell Publishing.
- Viroj Inthanon. (2013). "Mangklatthani," according to the traces of the glory of Mangkalajarn Sangkha, Lanna philosopher. ChiangMai: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus.
- Wasin Inthasu. (2013). The essence of the auspicious 38. Type 3. Bangkok: Plain.