การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมงคลสูตรเชิงพุทธบูรณาการ

Development of Quality of Life According to the Buddhist Integrated Auspicious Sutta

พระครูสรวิชัย (กิตติศักดิ์ กิตฺติวฑฺฒโน)[1]

Phrakhru Sornvichai (Kittisak Kittivaḍḍhano)

E-mail : sornvichai_2561@hotmail.com

Received: *November 16, 2022* **Revised:** *April 8, 2023*

Accepted: *June 29, 2023*

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมงคลสูตรเชิงพุทธบูรณาการ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ (1) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามศาสตร์สมัยใหม่ (2) เพื่อศึกษาหลักมงคลสูตรที่เกื้อหนุนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา (3) เพื่อนนำเสนอการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมงคลสูตรเชิงพุทธบูรณาการ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามศาสตร์สมัยใหม่ทฤษฎีของมาสโลว์ เป็นการมุ่งเน้นศึกษาถึงพฤติกรรมของมนุษย์ ทำให้เกิดกระบวนการสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของมนุษย์ ซึ่งมีความเป็นพลวัตเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานตามความจำเป็นของการดำเนินชีวิตไปสู่ความต้องการขั้นสูงสุด จนถึงขั้นที่สามารถเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าตระหนักรู้ในตนเองและชีวิตอย่างถ่องแท้ ด้วยการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย 2) หลักมงคลสูตรเป็นสูตรสำเร็จที่เกื้อหนุนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ ซึ่งมีขั้นตอนปฏิบัติ 3 ขั้นตอน คือ การพัฒนากาย ได้แก่ มงคลที่ 1–18 การพัฒนาจิตใจ ได้แก่ มงคลที่ 19–30 และการพัฒนาปัญญา ได้แก่ มงคลที่ 31–38 3) การนำเสนอการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมงคลสูตรเชิงพุทธบูรณาการ เป็นการนำองค์ความรู้ทฤษฎีมาสโลว์มาบูรณการร่วมกับหลักมงคลสูตร เพื่อสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์จนถึงขั้นสูงสุด ได้แก่ การพัฒนากายภาพเป็นรากฐานทำให้เกิดความเจริญงอกงามทางจิตภาพ การพัฒนาจิตภาพจะเป็นกำลังรักษาสืบต่อกายภาพที่ดีงาม และการพัฒนาปัญญาจะ

---

[1] นักศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ส่งผลย้อนกลับมากำกับเกื้อหนุนพัฒนากายภาพและจิตภาพ โดยมุ่งหวังผลทำให้มนุษย์เกิดความตระหนักรู้หลักการ วิธีการ และแรงจูงใจในการบรรลุสู่เป้าหมาย คือประโยชน์สุข 3 ระดับ ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนอยู่ในกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นวงจรวิถีชีวิต

คำสำคัญ: (คุณภาพชีวิต), (ศาสตร์สมัยใหม่), (มงคลสูตร), (พุทธบูรณาการ)

Abstract

This article is part of a research paper titled Development of quality of life according to the Buddhist integrated auspicious sutra. It has three objectives: (1) to study the concepts and theories of quality-of-life development according to modern science; (2) to study the Mongkol Sutta that support the development of quality of life according to Buddhist scriptures; (3) to present the development of quality of life according to the principles of the Buddhist integrated auspicious sutra. It is documented research. The results of the research were as follows: 1) Quality of life improvement according to modern science, Maslow's theory. It focuses on studying human behavior causing an important process that influences human adaptation which are dynamics related to the human behavioral component, to meet the basic needs as necessary for living to the ultimate need, that is, to the point of being able to understand oneself and see truly the value of self-awareness and life by creating motivation to achieve goals. 2) The Mongkol Sutta is a successful formula that supports the development of human quality of life that there are 3 steps of practice: physical development, which are 1st-18th Mongkols, mental development, which are 19th-30th Mongkols, and wisdom development, which are 31th-38th Mongkols. 3) the presentation of the development of quality of life according to the Buddhist integrated Mongkol Sutta. It is the integration of knowledge of Maslow theory together with the Mongkol Sutta, to meet the basic needs of human beings to the highest level, that is, physical development is the foundation for growth of mentality, the mental development will be the power to maintain a good physical. And the development of intelligence will return to supervise and support physical and mental development. It aims to make human aware of the principles, methods and motivations for achieving the goal, that is, the three levels of happiness, all of which are in the process of improving the quality of life that is a way of life.

Keyword: (Quality of Life), (Modern Science,) (Mongkol Sutta), (Buddhist Integration)

1. บทนำ

พระพุทธศาสนา หรือศาสนาพุทธ เป็นศาสนาที่มีพระพุทธเจ้าเป็นศาสดา มีพระธรรมที่พระองค์ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง และตรัสสอนไว้เป็นหลักคำสอนสำคัญ พระพุทธองค์ทรงมีพระธรรมคำสอนหลากหลาย ทรงมีคำสอนเป็นอัศจรรย์พิสดารและทรงพิจารณาว่า ธรรมใดจะเหมาะสมกับบุคคลนั้น ๆ ถิ่นนั้น ๆ อาชีพนั้น ๆ เพื่อให้ถูกจริตนิสัยกับบุคคลนั้น ๆ เพื่อที่จะได้ให้มนุษย์หรือบุคคลนั้น ๆ ได้พ้นทุกข์ เพื่อจะได้ประพฤติปฏิบัติคุณงามความดีไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น สัตว์อื่น ให้บุคคลนั้นพ้นจากทุกข์ เป็นหลักข้อห้ามก็มี เป็นหลักชี้แนะให้เหตุผลก็มี เป็นหลักยกขึ้นอุปมาอุปมัยเพื่อเปรียบเทียบหลักธรรมก็มี เป็นหลักถามได้ตอบได้ก็มี รวมทั้งการสอนมีหลายระดับ ทั้งความคิดของบุคคลที่จะสอนด้วยว่ามีหลายระดับหลายความคิด หลักธรรมคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนนั้น เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขและความเจริญก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต[2] ซึ่งหลักมงคลสูตร[3] เป็นพระสูตรบทหนึ่งในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักมงคล 38 ประการ เป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต และเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ เพราะมนุษย์เป็นสิ่งที่มีชีวิตและมีสัญชาตญาณในการแสวงหาเพื่อการพัฒนาตน และปกป้องตนเองตามเหตุปัจจัยที่จะพึงกระทำได้[4] ซึ่งหากจะถามว่า “เป้าหมายที่สำคัญที่สุดในชีวิตของมนุษย์คืออะไร” คำตอบที่สั้นและถูกต้องได้แก่ “ความสุข” ความสุขย่อมเป็นเป้าหมายของทุกชีวิต คงไม่มีใครที่เกิดมาเพื่อแสวงหาความทุกข์ แต่ความสุขที่กล่าวมานี้ เป็นคำตอบรวม ๆ ซึ่งทั่วไปจะแยกออกให้เห็นชัดได้เป็น 3 อย่างคือ สุขทางกาย สุขทางใจ และสุขทางสังคม เนื่องจากกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดจนเกือบจะแยกจากกันไม่ได้ ทั้งนี้เพราะร่างกายและจิตใจของมนุษย์เป็นของคู่กันและต้องพึ่งพาอาศัยกัน

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ย่อมมีอิทธิพลที่จะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ การปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นรอบตัว จึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต ในการปรับตัวนี้เองนับได้ว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ โดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นจุดร่วมระหว่างวิทยาการศาสตร์สมัยใหม่ ซึ่งระบุว่า มนุษย์มีความต้องการเรียงลำดับจากพื้นฐานไปยังระดับสูงสุด เพื่อเป็น

---

[2] ท.เตชปุญโญ, **มรดกธรรมสู่การตื่นรู้ เพียงแค่หยุดคิด ชีวิตก็พลิกผัน**, (กรุงเทพมหานคร: ปราชญ์ สำนักพิมพ์ในเครือบริษัท เพชรประกายจำกัด, 2561), หน้า 45.

[3] ขุ.ขุ. (ไทย) 25/1–13/6–8.

[4] พระราชปริยัติ (สฤษดิ์ สิริธโร), **แนวคิดการจัดระเบียบสังคมเชิงพุทธ**, พุทธอุทธยานวิชาการ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551), หน้า 1.

แรงจูงใจในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพื่อให้เข้ากับยุคสมัยปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความรู้ มีความสามารถ มีทักษะพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับใช้ในการดำเนินชีวิต ทั้งยังสามารถปรับเปลี่ยนแนวความคิด จากการดำเนินชีวิตในรูปแบบเดิมมาใช้แนวความคิดในรูปแบบใหม่ ซึ่งมีลักษณะนิสัยการแสดงออกที่เหมาะสม มีจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะพัฒนาตัวเอง ผู้อื่น และสังคมได้ ดังนั้น สิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณภาพ จึงหมายถึงการมีรูปแบบองค์ประกอบและลักษณะต่าง ๆ ที่แสดงให้เห็นถึงสภาพของชีวิตที่ดำรงอยู่ได้ด้วยดี สู่ความสันติสุขและอิสรภาพสมบูรณ์ การมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามหลักพระพุทธศาสนา คือการมีองค์ธรรมที่เป็นตัวบ่งชี้ หรือเป็นตัวชี้วัดของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สังคมใดมีผู้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรมและจริยธรรม สังคมนั้นจะมีแต่ความสงบสุข การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา จึงมุ่งการพัฒนาโดยครอบคลุม คือการพัฒนาคนให้มีคุณธรรมนำความรู้ โดยพัฒนาจิตใจควบคู่กับการเรียนรู้ของคนตลอดชีวิต หลักมงคลสูตร หรือมงคล 38 ประการ เป็นหลักธรรมหนึ่งที่ได้รับการยอมรับว่า สามารถน้อมนำมาใช้ในการพัฒนาทำให้ชีวิตดีขึ้นได้ หรือพัฒนาให้เจริญงอกงามก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้น ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีในมิติทางพระพุทธศาสนา

จากความสำคัญที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมงคลสูตรเชิงพุทธบูรณาการ ด้วยการน้อมนำหลักมงคลสูตรมาบูรณาการร่วมกับทฤษฎีศาสตร์สมัยใหม่ เป็นการผสมผสานหาจุดสมดุลระหว่างองค์ความรู้ เพื่อให้เกิดแนวทางในการปฏิบัติรูปแบบใหม่ ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ ทำให้เกิดเป็นกระบวนการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา โดยใช้กรอบแนวคิดตามหลักมงคลสูตร และรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตยังคงอยู่ภายใต้หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักการสำคัญยิ่งที่นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี ยังผลทำให้เกิดประโยชน์สุข ความเจริญก้าวหน้าต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมได้ต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามศาสตร์สมัยใหม่

2. เพื่อศึกษาหลักมงคลสูตรที่เกื้อหนุนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา

3. เพื่อนำเสนอการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมงคลสูตรเชิงพุทธบูรณการ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมงคลสูตรเชิงพุทธบูรณาการ” ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย (Research Process) ดังนี้

1) ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ 2500 พ.ศ. 2535 พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2560 และคัมภีร์อรรถกถา ภาคภาษาบาลี ภาคภาษาไทย ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวกับหลักมงคลสูตรในพระพุทธศาสนา

2) ศึกษาเนื้อหาสาระและขอบข่ายของมงคลสูตรหรือหลักมงคล 38 ประการ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามศาสตร์สมัยใหม่ จากหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ และหลักการวิธีการ เป้าหมายการพัฒนาคุณภาพชีวิต จากเอกสารงานเขียนของผู้ทรงคุณวุฒิ ตลอดถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสื่อสาระสนเทศออนไลน์

3) นำข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้ามารวบรวมเรียบเรียง โดยจัดหมวดหมู่ตามลำดับเนื้อหาแล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์

4) สรุปผลการวิจัย และนำเสนอองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

4. สรุปผลการวิจัย

1. แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามศาสตร์สมัยใหม่

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามศาสตร์สมัยใหม่ มุ่งเน้นการเกิดขึ้นของพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งเกิดได้จากปัจจัยหลายอย่างที่เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคล แสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นการตอบสนองต่อความต้องการทั้งภายในและภายนอก ภายใต้กระบวนการทำงานของร่างกายมนุษย์ที่มีความซับซ้อน โดยเฉพาะการทำงานของสมองที่ไม่ได้มีหน้าที่เพียงแค่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าเพียงอย่างเดียว หากแต่สมองยังมีศักยภาพในการจัดการข้อมูลหรือสิ่งเร้าที่ได้รับ เพื่อเตรียมตัวในการตอบสนองความต้องการต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยกระบวนการดังกล่าวนักจิตวิทยาเรียกในภาพรวมว่ากระบวนการทางจิต อันจะสามารถทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้อย่างถ่องแท้ยิ่งขึ้น กระบวนการทางจิตที่ได้รับความสนใจศึกษาผ่านกระบวนการทำงานขั้นสูงของสมองที่เรียกว่า กระบวนการทางปัญญาหรือกระบวนการรู้คิด ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของตน และทางสังคมที่มีความเป็นพลวัตที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบพฤติกรรมของมนุษย์ 5 องค์ประกอบ ได้แก่

(1) การรับรู้ เป็นกระบวนการทางความคิดที่ซับซ้อนและต้องอาศัยประสบการณ์เดิมหรือความรู้เดิมเป็นอย่างมาก เพราะถ้าเรารู้จัก เคยเห็น เคยประสบกับสิ่งเร้ามาก่อนเราจะรับรู้หรือ

แปลความหมายของสิ่งนั้นได้รวดเร็วและถูกต้อง (2) การเรียนรู้ เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือศักยภาพของบุคคลที่ค่อนข้างถาวรอันเป็นมาจากประสบการณ์ การเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับเหตุการณ์เดิม ซึ่งการเรียนรู้นั้นมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและจริยธรรม อีกทั้งการเรียนรู้ยังเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยให้เราเข้าใจพฤติกรรมตนเองและพฤติกรรมของบุคคลอื่นด้วย (3) ความฉลาดทางสติปัญญา คือความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ความสามารถในการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการรู้คิด ความสามารถในการรู้และการจำ ความสามารถด้านภาษาและการสื่อสารด้วยคำพูด ความสามารถทางสังคม ในส่วนของการคิดนั้น เป็นการทำงานของสมองอีกกระบวนการหนึ่งที่มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดแนวทางพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยการผสมผสานข้อมูลหรือดัดแปลงความรู้และประสบการณ์ที่มีอยู่ในสมองเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าในชีวิตประจำวัน (4) ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่สังคมในปัจจุบันให้ความสำคัญไม่น้อยไปกว่าความฉลาดทางสติปัญญา เพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนและผู้อื่น และยังแสดงถึงการจัดการอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นับว่าเป็นความสามารถทางอารมณ์ของบุคคลที่เป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งที่ช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ประสบความสำเร็จ และความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ตลอดชีวิต (5) การคิด ซึ่งเป็นการใช้สัญลักษณ์หรือภาพแทนสิ่งของ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ การคิดเป็นกระบวนการใช้สมองในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวอย่างรอบคอบซึ่งครอบคลุมถึงกระบวนการรับรู้ ความเชื่อ ความเข้าใจ การวิเคราะห์ แปลความหมาย จินตนาการ การวางแผน และการตัดสินใจ เพื่อในสู่การพัฒนาพฤติกรรมของบุคคลให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น[5]

ปัจจัยเหล่านี้ เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นต้องทำการศึกษาเพื่อให้เข้าใจธรรมชาติ รูปแบบสาเหตุพฤติกรรมเพื่อนำไปใช้ในการเรียนรู้และส่งเสริมพัฒนาตนเองให้มีความก้าวหน้าและมีประสิทธิภาพ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตหรือการพัฒนาตนในทางจิตวิทยานั้น เริ่มต้นจากการตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง การยอมรับข้อดีและข้อเสียที่ว่า มนุษย์นั้นไม่มีใครสมบูรณ์ แต่ทุกคนสามารถเอาชนะอุปสรรคหรือดำเนินการพัฒนาตนเองได้ สามารถสรุปแนวคิดพื้นฐานในทางจิตวิทยาซึ่งเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง ได้ตามลำดับดังนี้ (1) มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณภาพอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง (2) ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใด ๆ อีก (3) แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่

[5] สุรางค์ โค้วตระกูล, **จิตวิทยาการศึกษา**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2565), หน้า 185.

สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก(4) อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือการที่บุคคลมีความคิดยึดติด ไม่ยอมรับปรับเปลี่ยนวิธีคิดและการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่หรือฝึกทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อตน (5) การปรับปรุงและพัฒนาตนเอง สามารถดำเนินการได้ทุกเวลาและอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบปัญหาหรือข้อบกพร่องเกี่ยวกับตนเอง แนวคิดมนุษยนิยมที่มีความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์มีความดีและมีคุณค่า ยิ่งไปกว่านั้น มนุษย์มีความต้องการที่จะมุ่งไปสู่ความเข้าใจในศักยภาพของตนเอง หากมีสภาพแวดล้อมที่ดีพอ หรือสภาพการณ์เอื้ออำนวย แนวคิดนี้จึงมุ่งเน้นพฤติกรรมของมนุษย์ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีทั้งร่างกายและจิตใจ เน้นการพัฒนาตนไปสู่อนาคตให้สูงสุดตามศักยภาพที่มีอยู่ในตนเอง[6]

ในปัจจุบัน ความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดจิตวิทยาของมาสโลว์ สามารถแบ่งได้เป็น 8 ขั้น เพราะมนุษย์ทุกคนล้วนมีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองให้ไปสู่ระดับที่สมบูรณ์ขึ้น นั่นคือ มนุษย์แต่ละคนรู้จักรับผิดชอบเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง และการตีความปรากฏการณ์ส่วนตัวของแต่ละบุคคล ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมของมนุษย์ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ส่วนตัว ซึ่งส่งผลให้แต่ละบุคคลรับรู้ตีความเกี่ยวกับโลกที่เขาอยู่และสถานการณ์ในขณะนั้นแตกต่างกัน โดยความเชื่อพื้นฐานที่กล่าวมานั้น แนวคิดนี้จึงมองมนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความดีงาม ความตระหนักในตนเอง (Self Awareness) ซึ่งทำให้มนุษย์ทุกคนต่างต้องการยอมรับในตนเอง (Self Understanding) การรู้สึกว่าตนมีคุณค่า เป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าไปสู่ขั้นที่สมบูรณ์ที่สุด ด้วยแรงจูงใจที่พัฒนาไปตามลำดับขั้นพีระมิด 8 ขั้น ของความต้องการ (Mastow's Hierarchy of Needs Pyramid) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมคุณค่าความเป็นมนุษย์ ได้แก่

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางร่างกาย (physiological needs) เป็นความต้องการลำดับต่ำสุดและเป็นพื้นฐานของชีวิต เป็นแรงผลักดันทางชีวภาพ เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ ที่อยู่อาศัย ตลอดทั้งมีสภาพแวดล้อมการทำงานที่เหมาะสม เช่น ความสะอาด ความสว่าง การระบายอากาศที่ดี การบริการสุขภาพ เป็นต้น ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (need for safety) เป็นความต้องการที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองอย่างไม่ขาดแคลนแล้ว หมายถึง ความต้องการสภาพแวดล้อมที่ปลอดจากอันตรายทั้งทางกายและจิตใจ ความมั่นคงในงาน ในชีวิตและสุขภาพ การสนองในลักษณะนี้ทำได้หลายอย่าง เช่น การประกันชีวิตและสุขภาพ กฎระเบียบ ข้อบังคับที่ยุติธรรม การให้มีสหภาพแรงงาน ความปลอดภัยในการ

---

[6] จุฑาทิพย์ อุมวิชนี และคณะ, **แนวปรัชญาตะวันตก ฉบับ "สรรนิพนธ์"**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2551), หน้า 14.

ปฏิบัติงาน ฯลฯ ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและการยอมรับ (need for love and acceptance) เมื่อมีความปลอดภัยในชีวิตและมั่นคงในการงานแล้ว คนเราจะต้องการความรัก มิตรภาพ ความใกล้ชิด ผูกพัน ความต้องการเพื่อน การมีโอกาสเข้าสมาคมสังสรรค์กับผู้อื่น ได้รับการยอมรับเป็นสมาชิกในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือหลายกลุ่ม ขั้นที่ 4 ความต้องการนับถือตนเองและได้รับการเคารพจากผู้อื่น (need for self–esteem) เมื่อความต้องการความรักและการยอมรับได้รับการตอบสนองแล้ว คนเราจะต้องการสร้างสถานภาพของตัวเองให้สูงเด่น มีความภูมิใจและสร้างความนับถือตนเอง ชื่นชมในความสำเร็จของงานที่ทำ ความรู้สึกมั่นใจในตนเองและมีเกียรติ ความต้องการเหล่านี้เช่น ยศ ตำแหน่ง ระดับเงินเดือนที่สูง งานที่ท้าทาย ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในงาน โอกาสแห่งความก้าวหน้าในงานอาชีพ ฯลฯ ขั้นที่ 5 ความต้องการรู้และเข้าใจตนเอง (knowledge and understanding needs) ในด้านความสามารถ ความสนใจ สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ทำแล้วเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมอย่างแท้จริง โดยไม่ยึดติดกับตำแหน่งหน้าที่ในการทำงาน แต่ทำทุกอย่างที่เป็นความสบายใจของตนเองและเกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ขั้นที่ 6 ความต้องการเข้าถึงสุนทรียะความดีงามของชีวิต (need for aesthetics/beauty) มีความสามารถในการมองเห็นสิ่งสวยงามที่อยู่รอบตัวที่คนอื่นมองไม่เห็น เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่าตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ออก ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนสวยงามและมีคุณค่าในตนเอง ขั้นที่ 7 ความต้องการเข้าถึงศักยภาพแห่งตน (self–actualization needs) คือความต้องการจะเติมเต็มศักยภาพของตนเอง เป็นการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จที่สมบูรณ์แบบ การพัฒนาทักษะความสามารถของตนเองให้ถึงที่สุด มีอิสระในการตัดสินใจเพื่อให้เกิดกระบวนการคิดสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ รวมทั้งเป็นการบวนการรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างแท้จริงในการยึดถือปรัชญาชีวิต หลักของความสำเร็จ มีความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ มีความเข้าใจในการกระทำความดี–ชั่วของตนเอง ตลอดจนยอมรับในตนเอง ผู้อื่น และธรรมชาติ ขั้นที่ 8 ความต้องเป็นบุคคลที่ยอดเยี่ยมในการอุทิศตนเพื่อมวลมนุษยชาติ (transcendence) บุคคลที่พัฒนาตนถึงในขั้นนี้ ถือว่าเป็นอัจฉริยะบุคคลที่สามารถสร้างประโยชน์ให้กับมนุษยชาติอย่างถึงที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ โดยเป็นการอุทิศตนเองในการทำประโยชน์ต่อส่วนรวม และมีชีวิตอยู่เพื่อผู้อื่น[7]

นักจิตวิทยามนุษยนิยมได้อธิบายว่า มนุษย์ทุกคนมีแรงจูงใจที่จะประกอบกิจกรรมอยู่เสมอ ถือว่าแรงจูงใจเป็นแรงขับที่ทำให้มนุษย์เจริญเติบโตและพัฒนา หรือพฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลของ (growth prinviple) หรือหลักการเจริญเติบโตภายในตัวของทุกคน นักจิตวิทยามนุษยนิยมทุกท่านได้ยึดถือหลักการพื้นฐานนี้ แต่ผู้ที่ได้ตั้งทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจคือมาสโลว์ (Maslow)

---

[7] ไหมไทย ไชยพันธุ์, **การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2562), หน้า 40.

ในปัจจุบัน ทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของมนุษย์ตามแนวคิดมาสโลว์ สามารถแบ่งได้เป็น 8 ขั้น เพราะมนุษย์ทุกคนล้วนมีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองให้ไปสู่ระดับที่สมบูรณ์ขึ้น โดยความต้องการขั้นพื้นฐานตามทฤษฎีมาสโลว์ จึงมองว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความดีงาม ความตระหนักในตนเอง ซึ่งทำให้มนุษย์ทุกคนต่างต้องการยอมรับในตนเอง การรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองให้ก้าวไปสู่ขั้นที่สมบูรณ์ที่สุด ด้วยแรงจูงใจพัฒนาไปตามลำดับขั้นพีระมิด 8 ขั้น ของความต้องการ แรงจูงใจเป็นสภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้นให้กระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

การที่จะเกิดแรงจูงใจได้จะต้องประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญ 3 ประการ ซึ่งจะต้องมีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ดังนี้ (1) ความต้องการ (Need) ความต้องการคือความไม่สมดุลหรือความไม่พอเพียง ความต้องการจะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายหรือจิตใจเกิดสภาวะไม่สมดุล เช่น เมื่อร่างกายขาดอาหารก็จะเกิดความหิว เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายต้องการอาหารไปตอบสนอง (2) แรงขับ (Drive) แรงขับถูกสร้างขึ้นเพื่อบรรเทาความต้องการให้ลดลง เช่น ความต้องการอาหารและน้ำ จะถูกแปลออกมาในรูปของความหิวความกระหาย และ (3) เป้าหมาย (Goals) เป้าหมายในที่นี้หมายถึงสิ่งที่จะบรรเทาความต้องการ การได้รับเป้าหมายก็จะหมายความถึง การทำให้สภาพทางร่างกายหรือจิตใจกลับสู่สภาพสมดุล การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ จะทำหน้าที่ฟื้นฟูสภาวะสมดุล และลดแรงขับเกี่ยวกับสิ่งนั้น ๆ ลง อาหารและน้ำก็เป็นเป้าหมาย และประเภทของแรงจูงใจสามารถแยกประเภทของแรงจูงใจได้ 2 ประเภท คือ (1) แรงจูงใจขั้นต้น เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการทางด้านร่างกายและเกิดขึ้นโดยไม่ต้องเรียนรู้ เป็นแรงจูงใจที่เกิดกับมนุษย์ทุกคนเหมือนกัน เป็นแรงจูงใจที่มีบทบาทในการผลักดันให้เกิดพฤติกรรมที่จะทำให้ร่างกายมีสภาวะสมดุล แรงขับประเภทนี้ได้แก่ การนอนหลับ การหลีกหนีความเจ็บปวด ความหิว ความกระหาย เป็นต้น (2) แรงจูงใจขั้นที่สอง เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้พฤติกรรมของคนในสังคมเพื่อความเจริญก้าวหน้าและพัฒนาตนเอง อาจแยกได้เป็น 5 ลักษณะ คือ อำนาจ ความสำเร็จ การมีส่วนร่วม ความมั่นคง และสถานภาพ

2. หลักมงคลสูตรที่เกื้อหนุนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ในสังคมมนุษย์ มีสิ่งที่เหมือนกันอยู่อย่างหนึ่งคือ ทุกคนปรารถนาต้องการความสุข ความเจริญก้าวหน้า ไม่ต้องการความทุกข์ความเสื่อม ไม่ว่าจะเป็นคนในสังคมใด ชาติใด หรือวัยใด ก็ล้วนแต่รักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น จึงได้พยายามแสวงหาสิ่งที่ตนต้องการ และหลีกให้พ้นจาก

สิ่งที่ตนไม่ประสงค์ โดยได้ดำเนินการทุกวิถีทางเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตน ๆ[8] หลักมงคลสูตร[9] เป็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต ที่เกื้อหนุนต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในทุกระดับชั้น ตั้งแต่ระดับความต้องการชั้นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ ไปจนถึงระดับสูงสุด เป็นแนวทางแห่งการประพฤติปฏิบัติ ที่ผู้หวังความเจริญก้าวหน้าในชีวิต สามารถน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติได้ หลักมงคลสูตรเป็นสูตรสาระสำคัญมากบทหนึ่งในพระพุทธศาสนา เพราะมีเนื้อหาแสดงถึงการปฏิเสธมงคลภายนอก ที่นับถือเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นมงคลหรือมีมงคล โดยอธิบายว่าในทัศนะพระพุทธศาสนานั้น มงคลของมนุษย์และเทวดาย่อมเกิดจากการกระทำ อันได้แก่ มงคลภายในคือการกระทำความดี ความดีนั้นจะส่งผลเป็นสิ่งที่เรียกว่า “มงคล” โดยไม่ต้องไปอ้อนวอนและกราบไหว้ขอมงคลจากภายนอก และเมื่อพิจารณาเนื้อหาสาระจากหลักมงคลทั้ง 38 ประการแล้ว แสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาปฏิเสธมงคลภายนอก ซึ่งเป็นจุดเด่นตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา โดยหลักคำสอนในมงคลทั้งหมดชื่อว่าเป็นมงคลชีวิต เป็นคำสอนที่มีเนื้อหาสาระสำคัญ สามารถที่จะนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ได้เป็นอย่างดียิ่ง เพราะมีเนื้อหาทั้งหมดครอบคลุมครบถ้วน ตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสวางแนวปฏิบัติไว้ เพื่อความก้าวหน้าแห่งชีวิตและจิตใจได้อย่างครบถ้วนเหมาะสม ทั้งทางภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ทั้งในสถานะของฆราวาสและในเพศของบรรพชิต[10]

การประพฤติปฏิบัติตามหลักมงคลชีวิต 38 จึงเปรียบเสมือนการก้าวขึ้นบันได ตั้งแต่ขั้นแรกไปจนถึงขั้นสูงสุด เมื่อบุคคลใดสามารถก้าวไปด้วยการศึกษาปฏิบัติจนครบ 38 ขั้น บุคคลนั้นย่อมได้ชื่อว่าบรรลุเป้าหมายประโยชน์ เพราะเหตุว่าหลักคำสอนในมงคล 38 มีเนื้อหาสาระครอบคลุมคำสอนในพระพุทธศาสนาทั้งหมด คือมีการเรียงลำดับจากง่ายไปหายากอันเป็นการเหมาะสมอย่างยิ่ง สำหรับการที่นำไปศึกษาปฏิบัติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ในหลักมงคลทั้ง 38 ประการนี้ เป็นหลักมงคลที่เกื้อหนุนต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางกายภาพ ทางจิตภาพ และทางปัญญา ซึ่งสามารถแบ่งขั้นตอนการปฏิบัติออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้ดังนี้ ขั้นตอนแรก เป็นการพัฒนาด้านกายภาพ ได้แก่ การเริ่มสร้างชีวิต โดยเริ่มต้นตั้งแต่มงคลที่ 1 ถึงมงคลที่ 18 จัดเป็นหมวดหมู่แห่งมงคล ได้แก่ มงคลหมู่ที่ 1 การฝึกตนให้เป็นคนดี คือการไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต การบูชาบุคคลที่ควรบูชา มงคลหมู่ที่ 2 การสร้างความพร้อมในการฝึกตน คือการ

---

[8] จำนงค์ ทองประเสริฐ, **แนวคิดปรัชญาประยุกต์**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพร่วิทยา, 2535), หน้า 32.

[9] ขุ.ขุ. (ไทย) 25/5/6–8, ขุ.สุ. (ไทย) 25/4/561–563.

[10] พระธรรมวิสุทธิกวี, **อุดมมงคลในพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2548), หน้า 165.

อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม การได้สร้างบุญไว้ในปางก่อน การตั้งตนไว้ชอบ มงคลหมู่ที่ 3 การฝึกตนให้เป็นคนมมีประโยชน์ คือความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้มีศิลปะ วินัยที่ศึกษามาดีแล้ว วาจาสุภาษิต มงคลหมู่ที่ 4 การบำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัว การบำรุงบิดามารดา การสงเคราะห์บุตร การสงเคราะห์ภรรยา การงานไม่อากูล และมงคลหมู่ที่ 5 การบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม การให้ทาน การประพฤติธรรม การสงเคราะห์ญาติ การงานไม่มีโทษ ขั้นตอนที่สอง เป็นการพัฒนาด้านจิตภาพ ได้แก่ การปรับปรุงจิตใจให้สูงขึ้น โดยเริ่มตั้งแต่มงคลที่ 19 ถึงมงคลที่ 30 จัดเป็นหมวดหมู่แห่งมงคล ได้แก่ มงคลหมู่ที่ 6 การปรับเตรียมสภาพใจให้พร้อมคือการงดเว้นจากบาป คือการเว้นจากการดื่มน้ำเมา ความไม่ประมาทในธรรม มงคลหมู่ที่ 7 การน้อมนำธรรมะเบื้องต้นใส่ตน คือความเคารพ การถ่อมตน ความสันโดษ ความกตัญญู การฟังธรรมตามกาล และมงคลหมู่ที่ 8 การน้อมนำธรรมะเบื้องสูงใส่ตน คือความอดทน ความเป็นคนว่าง่าย การพบเห็นสมณะ การสนทนาธรรมตามกาล ขั้นตอนที่สาม เป็นการพัฒนาด้านปัญญา ได้แก่ การมุ่งปฏิบัติเพื่อความสิ้นทุกข์ โดยเริ่มตั้งแต่มงคลที่ 31 ถึงมงคลที่ 38 จัดเป็นหมวดหมู่แห่งมงคล ได้แก่ มงคลหมู่ที่ 9 การฝึกภาคปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลส คือการเผาผลาญบาป การประพฤติพรหมจรรย์ การเห็นอริยสัจ การทำนิพพานให้แจ้ง และมงคลหมู่ที่ 10 ผลจากการปฏิบัติจนหมดกิเลส คือจิตของผู้ที่ถูกโลกธรรมกระทบแล้วไม่หวั่นไหว จิตไม่เศร้าโศก จิตปราศจากธุลี จิตเกษม

อย่างไรก็ตาม หลักมงคล 38 ประการ มีการจำแนกมงคลชีวิตไว้หลายหัวข้อ ก็เพื่อสนองความหลากหลายของชีวิตในสังคม ที่ดำเนินไปตามหลักขั้นตอนของการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีข้อปฏิบัติที่อิงอาศัยกันต่อเนื่อง ส่งผลจากระดับหนึ่งสู่อีกระดับหนึ่ง ทั้งในระดับโลกิยะและโลกุตตระ ซึ่งในแต่ละระดับก็มีคุณค่าในตัวเอง เริ่มจากการพัฒนาในขั้นตอนแรก เป็นการพัฒนาด้านกายภาพ คือการใช้ชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับตนเองและคนในสังคมตั้งแต่ระดับครอบครัว ญาติมิตร และสังคมวงกว้าง จากนั้นจึงก้าวสู่ขั้นตอนที่สอง คือการพัฒนาจิตภาพ คือมีความสามารถปรับสมดุลความพร้อมทางด้านจิตใจ ในการประพฤติปฏิบัติตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ และก้าวเข้าสู่ขั้นตอนที่สาม คือการพัฒนาด้านปัญญา อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีความหมายสอดคล้องเชื่อมโยงส่งผลก่อให้เกิดประโยชน์ทั้ง 3 ประการ อันได้แก่ ประโยชน์ในปัจจุบัน หรือประโยชน์อย่างที่เห็น ๆ เพราะทิฏฐธัมมะแปลว่า เรื่องที่เห็น ๆ กันอยู่ เรื่องที่มองเห็นได้ในแง่กาละ ก็คือปัจจุบัน หรือถ้าพูดในแง่ของเรื่องราวก็คือเรื่องทั่ว ๆ ไป เรื่องการดำเนินชีวิต การเป็นอยู่ที่ปรากฏ เรื่องทางวัตถุที่เห็นกันได้ สภาพภายนอก ประโยชน์ในภายหน้า หมายถึงเบื้องหน้า เลยออกไปไกล ๆ ก็คือ ภพหน้า ชาติหน้า จะไปเกิดที่ดี ๆ ไม่ไปเกิดที่ชั่ว ๆ นี่เป็นประโยชน์หรือเป็นจุดหมายขั้นสัมปรายะ และประโยชน์สูงสุด ความมีใจเป็นอิสระ ความมีจิตหลุดพ้น มีจิตใจปลอดโปร่งผ่องใสเบิกบานอยู่ได้ตลอดเวลา เพราะปราศจากกิเลส ดังนั้น หลักมงคล 38

ประการ จึงเป็นสูตรการพัฒนาที่ครอบคลุมเหมาะสมต่อการนำมาเป็นหลักขั้นตอนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุก ๆ ระดับชั้นได้เป็นอย่างดี

3. นำเสนอการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมงคลสูตรเชิงพุทธบูรณาการ

มนุษย์ทุกคน ทุกชนชั้น ทุกเชื้อชาติ ทุกศาสนา ทุกเพศและวัย ล้วนรู้จักกับความสุขและความทุกข์เหมือนกันได้เป็นอย่างดี อันเป็นต้นเหตุสำคัญคอยกระตุ้น ผลักดัน บีบบังคับทำให้มนุษย์มีการต่อสู้ดิ้นรนไขว่คว้า ค้นหา หรือเสาะแสวงหาความสุขให้กับชีวิตของตัวเองกันอยู่อย่างตลอดเวลา ดังนั้นชีวิตของทุก ๆ คนในสมัยปัจจุบันนี้ จะต้องมีสติปัญญาในการระลึกดูตัวเองได้ทุกขณะจิตและทุกเวลาไว้เป็นอย่างดี พร้อมมีความไม่ประมาทอยู่อย่างตลอดเวลาในการดำรงชีวิต จึงจะสามารถนำพาชีวิตของตนเองและคนอื่น ๆ ไปให้ถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างสะดวกสบายปลอดภัยและประสบผลสำเร็จอย่างมีความสุข ชีวิตที่มีความสุขเป็นชีวิตที่มีความสะดวกสบาย ปลอดภัย มั่นคง สนุกสนาน เพลิดเพลินและมีทั้งความสุขกายสุขใจอยู่อย่างตลอดเวลา พร้อมกับได้มีเงินทองทรัพย์สมบัติสิ่งของต่าง ๆ ตามความต้องการ นอกจากนั้นชีวิตที่เป็นสุข จะต้องไม่มีสิ่งใด ๆ มาทำลายหรือทำให้เกิดความรู้สึกว่าเครียดวิตกกังวล หงุดหงิดฟุ้งซ่านเบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดความหวังหมดกำลังใจ ผิดหวัง เสียใจ และการสูญเสียสิ่งต่าง ๆ อันเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความทุกข์ยากลำบากทรมาน ความเดือดร้อนวุ่นวายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ถึงแม้ว่าจะได้เกิดขึ้นมาในระยะเวลาอันสั้น ๆ หรืออย่างยาวนาน ซึ่งชีวิตที่ดีที่มีความสุขอย่างแท้จริงนั้น จะต้องมีทั้งความสุขทางร่างกายและจิตใจ ดังกับคำกลอนกล่าวไว้ว่าการได้กินอิ่มและนอนหลับสนิท ซึ่งจะได้รับการยกย่องนับถือกันว่า เป็นชีวิตที่สุดยอดปรารถนาของมนุษย์ทุกคน อันเป็นปัจจัยหลักและปัจจัยรองในการดำรงชีวิตของมนุษย์

ชีวิตที่มีปัจจัยหลักและปัจจัยรองเพียบพร้อมครบสมบูรณ์ทุกสิ่งทุกอย่าง ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขได้มากที่สุด แต่ความเป็นจริงของชีวิตไม่มีใครจะสามารถมีทุกสิ่งทุกอย่างได้ครบหมดและเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกกลม ๆ ใบนี้ เมื่อมีสิ่งที่ดีย่อมจะต้องมีสิ่งที่เสียหรือในสิ่งที่เสียจะต้องมีสิ่งที่ดี และจะมีรวมอยู่คู่ด้วยกันตลอดไป เพื่อจะได้สร้างความสมดุลให้กับทุกชีวิต ซึ่งล้วนแต่เป็นกฎของธรรมชาติและกฎแห่งกรรมของชีวิตมนุษย์ทุกคน ชีวิตที่เกิดความสุขทางร่างกาย จะช่วยทำให้เกิดความสุขทางจิตใจได้เหมือนกัน หรือชีวิตที่มีความสุขทางจิตใจก็ช่วยทำให้มีความสุขทางร่างกายได้ด้วยเช่นเดียวกัน เพราะว่าร่างกายกับจิตใจเป็นของคู่กันและอยู่ด้วยกันตลอดเวลา การมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ จะสามารถช่วยส่งเสริมสนับสนุนเสริมสร้าง ทำให้ชีวิตได้ประสบกับความสำเร็จสมหวังตามความปรารถนาในสิ่งที่ต้องการได้เป็นอย่างดี

มาสโลว์มีความคิดพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่า (1) มนุษย์ทุกคนมีธรรมชาติภายใน ซึ่งต่อต้านการเปลี่ยนแปลง (2) แม้ว่ามนุษย์ทุกคนจะมีธรรมชาติภายใน แต่ละคนจะมีลักษณะพิเศษ ซึ่งทำให้แต่ละบุคคลเป็นปัจเจกบุคคล (3) ธรรมชาติภายในของแต่ละบุคคลจะยังคงอยู่ในตัวตลอดชีวิต เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ยืนหยัดต่อสู้เพื่อการมีชีวิต และเพื่อการพัฒนาตนเองตามศักยภาพของแต่ละบุคคล การรู้ว่าตนเองคือใคร และแตกต่างกับคนอื่นอย่างไร มีความสำคัญมาก (4) ธรรมชาติภายในของแต่ละบุคคลเป็นพลังสำคัญที่จะต้องรู้จักตนเองและเป็นนายของตนเอง ที่จะพัฒนาตนเองตามศักยภาพของตน (5) การพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการของธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นตามลำดับขั้นของความต้องการของมนุษย์ (6) การพัฒนาตนเองของแต่ละคนจะเป็นผลสำเร็จหรือล้มเหลว ก็เนื่องมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างแรงที่จะเสริมให้มีการพัฒนาการและแรงที่จะฉุดการพัฒนาตน แล้วแต่ว่าอย่างไหนจะมีมากกว่ากัน (7) ชีวิตมนุษย์ทุกคนมีอนาคต มนุษย์ทุกคนต้องอยู่ด้วยอุดมการณ์ ความหวัง และเป้าหมายของชีวิต และต่อสู้ที่จะพัฒนาตนตามศักยภาพของตนทั้งทางพุทธิปัญญา ทักษะ และเจตคติ ผู้วิจัยเห็นว่าเมื่อมองภาพรวมในทฤษฎีของมาสโลว์ มนุษย์ทุกคนต้องมีความเข้าใจความคิดพื้นฐานของมาสโลว์ เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ทั้ง 4 ข้อข้างต้น และความต้องการเพื่อเข้าสู่การพัฒนาตน 3 ข้อหลังดังกล่าว

นอกจากนี้มนุษย์ผู้กำลังพัฒนาต้องทำความเข้าใจ ตระหนักรู้ยอมรับกฎธรรมชาติก่อนว่ามนุษย์ทุกคนล้วนต้องมีความสมปรารถนา ในความต้องการขั้นพื้นฐานเสียก่อน ซึ่งความต้องการขั้นพื้นฐานเป็นความต้องการที่มีอำนาจมากที่สุดและสังเกตเห็นได้ชัดที่สุด จากความต้องการทั้งหมด ต่อเมื่อความต้องการขั้นพื้นฐานได้รับความพึงพอใจแล้ว บุคคลก็จะพัฒนาการสู่ขั้นใหม่ต่อไป เป็นความต้องการพัฒนาตนเพื่อความเจริญก้าวหน้า ได้แก่ ความต้องการทางสังคม เกียรติยศ ชื่อเสียง และความต้องการเติมความสมบูรณ์ให้กับชีวิต อันเป็นการทำคุณประโยชน์และอุทิศตนเพื่อมวลมนุษยชาติ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับหลักมงคลสูตร จะเห็นได้ว่าทฤษฎีของมาสโลว์มีความสอดคล้องเกี่ยวเนื่องกันตามกฎของธรรมชาติ เหมือนกับหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา อันมีองค์ประกอบเพื่อสนองตอบความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ทุก ๆ ระดับชั้น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา ส่งผลให้เกิดรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการรูปแบบใหม่ที่มีวงจรวิถีชีวิตพัฒนาการทางกายภาพ พัฒนาการทางจิตภาพ และพัฒนาการทางปัญญา ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนอยู่ในกรอบของกระบวนการพัฒนาที่เป็นกฎธรรมชาติ อยู่ในกิจวัตรประจำวันในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน ส่งผลต่อเนื่องกันอย่างเป็นระบบ จากความต้องการระดับขั้นพื้นฐานจนถึงระดับสูงสุด และยังเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติที่ส่งผลก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตน ผู้อื่น และสังคม

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้นำเสนอการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมงคลสูตรเชิงพุทธบูรณาการ ได้แก่ (1) การพัฒนาด้านกายภาพ จะเป็นฐานให้เกิดความเจริญงอกงามด้านจิตภาพและด้าน

ปัญญา (2) การพัฒนาด้านจิตภาพ จะเป็นกำลังรักษาและสืบต่อพฤติกรรมที่ดีงามให้คงอยู่ และพร้อมที่จะพัฒนาไปสู่ปัญญา และ (3) การพัฒนาด้านปัญญาจะย้อนกลับมากำกับเกื้อหนุนพัฒนาพฤติกรรมด้านกายภาพและจิตภาพให้เจริญงอกงามมากยิ่งขึ้น ซึ่งกระบวนการศึกษาทั้ง 3 ด้านนี้ต้องเกื้อกูลสัมพันธ์กัน และการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาด้านปัญญาสูงสุดให้กับชีวิต เป็นหนทางในการพัฒนาความสุข ความรู้หรือปัญญาเป็นเครื่องมือให้มนุษย์เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ เพื่อให้ชีวิตในทางปฏิบัติดำเนินไปอย่างต่อเนื่องด้วยความไม่ประมาทกระทำแต่ความดี อันเป็นรูปแบบในอุดมคติของมนุษย์ทุกคน สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาด้วยการมีจิตสำนึกตระหนักรู้คุณค่าและหน้าที่ของชีวิต เพราะธรรมชาติของชีวิตคือความทุกข์ แต่มนุษย์ทุกคนล้วนมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือการบรรลุเป้าหมาย ได้แก่ประโยชน์สุขในระดับต่าง ๆ ตามความคิดเห็นของตน ดังนั้น แนวทางการพัฒนาความสุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์ทุกคน แต่ทั้งนี้ผลของประโยชน์สุขที่มนุษย์ได้รับนั้นย่อมแตกต่างกันไป ตามกำลังสติปัญญาและความเพียรพยายาม ในการฝึกฝนอบรมของแต่ละบุคคล เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปบนหลักแห่งการสร้างเหตุปัจจัยที่ดีเป็นรากฐาน ในกิจวัตรประจำวันต่อการดำเนินชีวิตอันเป็นวงจรวิถีชีวิตของมนุษย์ทุกคน

5. องค์ความรู้ที่ได้จาการวิจัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมงคลสูตรร่วมกับทฤษฎีมาสโลว์ มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามลำดับความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์จนถึงขั้นสูงสุดเพื่อทำหน้าที่เชื่อมลำดับการพัฒนาด้านกายภาพ ด้านจิตภาพ และด้านปัญญา ซึ่งในกระบวนการขั้นที่ 1 ถึงกระบวนการขั้นที่ 6 เราทุกคนสามารถไปถึงได้ไม่ใช่เรื่องยาก เพราะเป็นเรื่องทั่ว ๆ ไป แต่ในลำดับกระบวนการขั้นที่ 7 ถึงกระบวนการขั้นที่ 8 ซึ่งอาจไม่ได้รับการยอมรับมากนัก เพราะเป็นเรื่องจิตวิญญาณมากเกินไป เป็นลำดับขั้นที่ไปถึงได้ยาก ซึ่งเราไม่จำเป็นจะต้องอยู่เหนือที่สรรพสิ่งขนาดนั้น หากเพียงแค่เราค้นพบตัวเอง เราไม่ดำเนินชีวิตไปตามจังหวะชีวิตของผู้อื่น ของวัฒนธรรมและของสังคม เราก็จะมีอิสระและมีสิทธิในการกำหนดหนทางหรือเส้นทางของตัวเอง และพัฒนาตัวเองตามแบบฉบับของตัวเองได้ หากเรามีทัศนคติแบบนี้ นั่นคือตัวเรากำลังอยู่ในความต้องการลำดับขั้นที่ 6 ของแนวคิด Maslow's Hierarchy of Needs ผู้วิจัยเห็นว่า ในทัศนะทางจิตวิทยาทฤษฎีนี้เป็นเพียงการอธิบายให้เราตระหนักถึงความเข้าใจความต้องการขั้นพื้นฐานดังกล่าว ที่วิ่งวนอยู่ในตัวเรา ทำให้เราดิ้นรนคอยวิ่งตาม หากเราเข้าใจและให้การยอมรับ พฤติกรรมที่ตอบสนองต่อทั้งความสุขและความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็จะเปลี่ยนแปลงไป เพียงแค่นี้ก็ทำให้เราสามารถอยู่เหนือสามัญสำนึกพื้นฐานได้

พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำวิธีการหลุดพ้นจากสามัญสำนึกดังกล่าว คือหลักมงคลสูตร 38 ประการ มาเป็นกลไกในการขับเคลื่อนพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อนำไปสู่การตอบสนองตามลำดับความต้องการของมนุษย์ เนื่องจากมีความสอดคล้องสัมพันธ์กัน และสามารถต่อยอดจากทฤษฎีมาสโลว์นี้ได้ จะอย่างไรก็ตาม สามัญสำนึกคือธรรมชาติของมนุษย์ หากเราเข้าใจและยอมรับกับสิ่งที่เป็น เข้าถึงความจริงว่ามนุษย์เราเป็นสิ่งมีชีวิตที่ไม่ได้สำคัญอะไรมากมาย เราจะถ่อมตัวมากขึ้น และเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น เพื่อให้สามารถพัฒนาตนเองและสังคมไปตามเป้าหมายที่พึงปรารถนา บุคคลแต่ละคนแต่ละครอบครัวจึงต้องมีการพัฒนาตนเอง ในด้านการศึกษา การมีแนวคิดเจตคติที่ดี การรู้จักบริหารตนเอง การมีความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น มีอาชีพ มีรายได้ที่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิต มีคุณธรรมและศีลธรรม หากทุกคนในสังคมสามารถปฏิบัติได้เช่นนี้ก็เท่ากับว่า สามารถช่วยยกระดับทั้งตนเอง ผู้อื่น และสังคมให้มีคุณค่า มีความเจริญงอกงามพัฒนาไปสู่สังคมในอุดมคติ ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมจะลดลงหมดไปได้ การพัฒนาตนเองจึงถือได้ว่ามีความสำคัญมาก มนุษย์เราทุกคนต้องรู้จักความเด่นและความด้อยของตนเองก่อน การรู้จักความเด่นก็เพื่อทำงานที่เหมาะสมกับความสามารถของตน ในทางพระพุทธศาสนานั้น จิต เป็นสิ่งสำคัญ การกระทำหรือพฤติกรรมทุกอย่างต้องมาจากจิต ดังพุทธพจน์ว่า จิตฺเตน นียติ โลโก จิตฺเตน ปริกสฺสติ จิตฺตสฺส เอกธมฺมสฺส สพฺเพว วสมนฺวคูติ โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตผลักไสไป จิตเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ[11] และดังคำพูดที่ว่า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว

บุคคลผู้กำลังพัฒนามีจิตใจที่เป็นฝ่ายบวก ฝ่ายกลาง ฝ่ายลบ ซึ่งเป็นวงจรวิถีชีวิต จิตใจเป็นต้นกำเนิดของพลังร่างกาย ก่อให้เกิดพลังความคิดขึ้นที่สมอง เปรียบได้กับ มงคลสูตร สมองได้รับพลังงานจากจิตใจ จึงคิดได้ตามใจสั่ง เป็นความคิดประมวลผลในรายละเอียดของหลักธรรมเปรียบได้กับ หลักมงคล 38 ประการ ความคิด เป็นพลังผลักดันส่งผลก่อให้เกิดการกระทำ เปรียบได้กับทฤษฎีมาสโลว์ เป็นการกระทำตามความต้องการ เพื่อให้ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ การกระทำ โดยร่างกายแสดงพฤติกรรมแห่งการกระทำตามความต้องการ เป็นลำดับขั้นจนกลายเป็นนิสัย เปรียบได้กับ วิธีการ นิสัย เป็นไปตามความคิดและการกระทำที่สะสมอยู่ในจิตใจ เป็นวิธีการของบุคคลผู้กำลังพัฒนาเข้าถึงมงคลชีวิต วิธีการที่แสดงออกมาจึงส่งผลกลายเป็นบุคลิกภาพ เปรียบได้กับ เป้าหมาย บุคลิกภาพ มาจากการหล่อหลอมวิธีการ เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายในแต่ละระดับของบุคคลผู้กำลังพัฒนา บุคลิกภาพคือเป้าหมายในแต่ละระดับที่ได้รับเป็นอย่างไร วิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลผู้กำลังพัฒนาก็เป็นไปอย่างนั้น

[11] สำ.ส. (บาลี) 15/62/44, สำ.ส. (ไทย) 15/62/73.

สรุปได้ว่า วิถีชีวิตย่อมเป็นไปตามระดับประโยชน์ที่ได้รับ คือคุณภาพชีวิตของผู้กำลังพัฒนา ที่ได้สะสมฝ่ายใดไว้มากกว่ากันระหว่างความคิดฝ่ายบวก ฝ่ายกลาง และฝ่ายลบ ผลลัพธ์ส่งผลก่อให้เกิดความมีประโยชน์สุขแก่ชีวิต ทำให้มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้แก่ ประโยชน์สุขที่ได้รับในระดับที่ 1 ประโยชน์สุขที่ได้รับในระดับที่ 2 ประโยชน์สุขที่ได้รับในระดับที่ 3 ประโยชน์สุขในระดับที่ 1 ด้านรูปธรรม ที่มองเห็นได้ด้วยตา คือการมีสุขภาพดี การมีปัจจัย 4 การมีทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการงานที่เป็นหลักฐาน การมียศ ฐานะ ตำแหน่ง การเป็นที่ยอมรับในสังคม การมีมิตรสหาย และการมีชีวิตครอบครัวที่ดี ประโยชน์สุขระดับนี้เป็นฐานของชีวิตในการที่จะทำประโยชน์สุขระดับที่ 2 ให้เกิดเพิ่มขึ้น เพื่อขยายประโยชน์สุขออกไป ประโยชน์สุขระดับที่ 2 ด้านนามธรรม ที่ล้ำลึกเลยจากตามมองเห็น คือเรื่องของคุณธรรมความดีงาม การมีความสุขที่เกิดจากความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ ความมีศรัทธาในสิ่งที่ดีงามที่เป็นหลักของจิตใจ และการมีปัญญาที่ทำให้รู้จักปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้อง และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิตเป็นอยู่ด้วยดี ประโยชน์สุขระดับที่ 3 ด้านนามธรรมชั้นโลกุตตระ ที่อยู่เหนือกระแสความไหลเวียนของโลก คือความเป็นผู้มีจิตใจเป็นอิสระด้วยความรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้โลกและชีวิตตามความเป็นจริง จนกระทั่งว่าโลกธรรมที่เกิดขึ้นมากระทบกระทั่งก็ไม่หวั่นไหว วางใจและปฏิบัติได้ถูกต้องตามเหตุปัจจัย ปล่อยให้กฎธรรมชาติทั้งหลายเป็นกฎธรรมชาติอยู่ตามธรรมชาติ ความทุกข์ที่มีอยู่ในธรรมชาติ ก็เป็นทุกข์ของธรรมชาติไป ไม่เข้ามากระทบกระทั้งบีบคั้นจิตใจของเราได้ เป็นผู้มีสุขอยู่กับตนเอง คนรอบข้าง และสังคมโดยส่วนรวม

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ 2500.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.

_____. **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

จำนงค์ ทองประเสริฐ. **แนวคิดปรัชญาประยุกต์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพร่วิทยา, 2535.

จุทาทิพย์ อุมวิชนี และคณะ. **แนวปรัชญาตะวันตก ฉบับ "สรรนิพนธ์"**.กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2551.

ท.เตชปุญโญ, **มรดกธรรมสู่การตื่นรู้ เพียงแค่หยุดคิด ชีวิตก็พลิกผัน**. กรุงเทพมหานคร: ปราชญ์สำนักพิมพ์ในเครือบริษัท เพชรประกายจำกัด, 2561.

พระธรรมวิสุทธิกวี. **อุดมมงคลในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2548.

พระราชปริยัติ (สฤษดิ์ สิริธโร). **แนวคิดการจัดระเบียบสังคมเชิงพุทธ**. พุทธอุทธยานวิชาการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551.

สุรางค์ โค้วตระกูล. **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2565. ไหมไทย ไชยพันธุ์. **การพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร**:** สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2562.