

กระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ*

The Development of Life According to the Integrated Buddhist Doctrines



ชูชาติ สุทธะ

Chuchat Sutta

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus

Wat Suan Dok, 139. Suthep road, Muang , Chiang Mai 50200, Thailand.

Email: maxsutta@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) กระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนววิทยาการสมัยใหม่ (2) กระบวนการพัฒนาชีวิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ (3) นำเสนอกระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพนี้ได้รับรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล แล้วนำเสนอในรูปแบบเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1) กระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนววิทยาการสมัยใหม่ อาทิ จิตวิทยาของมาสโลว์ เชื่อว่า การพัฒนาตนให้สมบูรณ์จะต้องตอบสนองความต้องการไปตามลำดับ จากความต้องการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ สู่ความต้องการระดับสูงที่สามารถเข้าใจตนเองและโลกได้อย่างถ่องแท้ ส่วนแนวคิดสุขภาพองค์รวม เชื่อว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์เกิดจากการพัฒนาองค์ประกอบทุกส่วนของชีวิตไปพร้อมๆ กันอย่างสมดุล ทั้งทางกาย สังคม จิต และจิตวิญญาณ 2) กระบวนการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท เชื่อว่า มนุษย์สามารถพัฒนาตนให้สมบูรณ์สูงสุด จนบรรลุอรหัตผลได้ โดยการปฏิบัติตามหลักธรรม อาทิ มงคลสูตร ซึ่งแบ่งเป็น การพัฒนาชีวิตในระดับต้น คือ มงคลข้อ 1 - 18 ระดับกลาง คือ มงคลข้อ 19 - 30 และระดับสูง คือ มงคลข้อ 31 - 38 3) กระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ตามนัยมงคลสูตร จึงแบ่งได้ดังนี้ การพัฒนาชีวิตในระดับต้น 5 ขั้นตอน คือ (1) ปลูกมาตรฐานทางความคิด (2) สร้างชีวิตบนปัจจัยพื้นฐาน (3) ฝึกตนให้มีความชำนาญการ (4) ทำงาน/บริหารครอบครัว (5) สงเคราะห์มวลประชา ระดับกลาง 3 ขั้นตอน คือ (1) ปรับสภาพจิตใจให้พร้อม (2) น้อมนำธรรมะเบื้องต้นใส่ตน (3) เริ่มค้นคว้าธรรมะเบื้องต้น และในระดับสูง 2 ขั้นตอน คือ (1) การมุ่งปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลส (2) เพียรถึงเขตจิตเกษม สุขสันต์ นิรันดร์

คำสำคัญ : กระบวนการพัฒนาชีวิต; พุทธบูรณาการ; มงคลสูตร; พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This research article aims to study 1) to study the development of life along the modern science, 2) to explore the development of life in line with Theravada Buddhist scriptures and 3) to propose the Buddhist integration of the life development. This is conducted by the qualitative research method, collecting the data from the Tipitaka, Commentaries academic textbooks, related researches, In - depth interviews and focus group discussions of the qualified were conducted. Then analysis and synthesis from the significant related resources were also done and presented. The results of the study showed:- 1) The development of life along the modern science, Maslow's hierarchy - of - needs theory on the development of Quality of Life (QOL) is considered that self - actualization or self development for complement must respond to demand in a systematic procedure ; from the basic needs necessary for survival to need a high level of understanding themselves and the world perfectly. While the development process of life based on holistic health is believed that the integrity of health is due to the development of all parts of life ; physical, social (environmental), mind and soul adequately. 2) The development of life in line with Theravada Buddhist scriptures, is believed that, The humans can develop to their highest perfection for attaining the Arahantaship through the development of life as stated in the Maṅgala-sutta, can be classified into 3 levels as mentioned in the Maṅgala-sutta: 1) the development of life in beginning; the greatest blessings are no. 1 -18, The middle; the greatest blessings are no. 19 -30 and The high level (for eradicating defilements); the greatest blessings are no. 31 - 38 respectively. 3) The Buddhist integration of the life development, can be divided (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.

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

บทนำ

มนุษย์ทุกคนต่างปรารถนาที่จะมีชีวิตที่มีความสุขและความสำเร็จ ในโลกสมัยใหม่มนุษย์ได้คิดค้นประดิษฐ์เทคโนโลยีต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการและให้ความสะดวกสบายอย่างที่สุด พวกเขาพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิม หมายถึง “การทำชีวิตให้เจริญงอกงามขึ้นไปจนกว่าจะถึงจุดมุ่งหมายแห่งความเป็นอิสระ คือ อิสระภาพ หรือภาวะไร้ปัญหา ไร้ทุกข์ ประกอบด้วยความเต็มอิ่ม ไม่มีความพร่อง ไม่มีความขาดแคลน เป็นชีวิตที่มีความเต็มในตัวของมันเอง” (Phra Dhammapitaka ,P.A. Payutto, 1987) และกล่าวว่าในทางพระพุทธศาสนา คำว่า “พัฒนา” ตรงกับคำว่า “ภาวนา” นั่นคือ ถ้าพัฒนาสิ่งที่ เป็นรูปธรรมภายนอก เช่น พัฒนาวัตถุ พัฒนาสังคม พัฒนาบ้านเมือง พัฒนากิจการต่างๆ ก็ใช้คำว่า พัฒนา ถ้าพัฒนาชีวิตหรือพัฒนามนุษย์ ก็ใช้คำว่าภาวนา ท่านแสดงภาวนา 4 อย่างด้วยกัน ได้แก่ ภาวนา คือ การทำกายให้เจริญหรือการพัฒนาทางกาย ศิลภาวนา คือการพัฒนาทางศิลปะ การพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม จิตภาวนา คือการพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพจิต และสุดท้าย ปัญญาภาวนา คือการทำปัญญาให้เจริญงอกงามในระดับต่างๆ

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ใช้ในการพัฒนาชีวิตโดยเฉพาะหลักมงคล 38 ประการนั้น “พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงสูตรสำเร็จในการพัฒนาชีวิตมนุษย์ให้มีความก้าวหน้าทั้งทางโลกและทางธรรม ทั้งโลกนี้และโลกหน้า จนถึงการบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุดตามหลักมงคลชีวิต 38 ประการ ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักสูตรดังกล่าวนี้จะประสบผลสำเร็จทุกคน รับประกันจากการเป็นหลักสูตรที่ได้รับการพิสูจน์มานานกว่า 2,600 ปี และที่สำคัญหลักมงคลชีวิต นี้ เป็นสูตรสำเร็จที่มนุษย์ทุกคนต้องรู้ ต้องศึกษา เพื่อชีวิตของตนเองจะได้รับการพัฒนาก้าวไปข้างหน้าฝ่ายเดียว จวบกระทั่งบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิต หมดกิเลสเข้าสู่นิพพาน” การพัฒนาชีวิตตามหลักมงคลสูตรในทางพระพุทธศาสนาจึงถูกกล่าวขานและได้รับการยอมรับโดยทั่วไปว่าเป็นหลักธรรมในการทำให้ชีวิตดีขึ้น หรือพัฒนาให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นทั้งทางกาย วาจาใจ ทั้งระดับเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องสูง (Phramaha Somchai Thanavuddho, Compiled, 1990)

อย่างไรก็ตาม ในโลกสมัยใหม่ได้เกิดแนวคิดวิทยาการสมัยใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชีวิตอย่างหลากหลาย อาทิ แนวคิดจิตวิทยา (Psychology) ของอับราฮัม แฮโรลด์ มาสโลว์ (Abraham Harold Maslow) ผู้มีความเชื่อพื้นฐานว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความดิ้นรนที่ติดตัวมาแต่กำเนิด และทุกคนล้วนมีความปรารถนาที่จะไปถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของการพัฒนาตนเอง หรือแนวคิดแบบสุขภาพองค์รวม (Holistic Health) ซึ่งเป็นที่นิยมในปัจจุบัน และยอมรับกันว่าเป็นการบูรณาการพัฒนามนุษย์และสังคม เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีที่สุด (Well - Being)

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง “กระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนววิทยาการสมัยใหม่ เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาชีวิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อนำเสนอกระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ โดยการศึกษาข้อมูลเอกสารจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์มังคลัตถปิณี หนังสือ สืออเล็กทรอนิกส์ และ

เอกสารที่เกี่ยวข้อง แล้วรวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลภาคสนามจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ ตลอดจนการสนทนากลุ่ม เพื่อนำมาเรียบเรียง และสรุปหาแนวทางในการสร้างกระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการที่เหมาะสมกับสังคมร่วมสมัย และสามารถนำมาปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนววิทยาการสมัยใหม่
2. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาชีวิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อนำเสนอกระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษาข้อมูลเอกสารจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์มังคลัตถปิณี หนังสือ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ และเอกสารที่เกี่ยวข้อง การรวบรวมวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ ตลอดจนการสนทนากลุ่ม เพื่อนำมาเรียบเรียง และสรุปหากระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ

ผลการวิจัย

1. กระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนววิทยาการสมัยใหม่

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

กระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดทางจิตวิทยา ในทางจิตวิทยา การพัฒนาชีวิตมุ่งเน้นไปที่ตัวมนุษย์แต่ละคน เป็นการมุ่งมั่นพัฒนาตนเอง (self - development) การเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง นักจิตคนสำคัญคนหนึ่งในแวดวงนักจิตวิทยามนุษยนิยมคือ อับราฮัม แฮโรลด์ มาสโลว์ ผู้มีความเชื่อพื้นฐานว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความดีงามที่ติดตัวมาแต่กำเนิด และทุกคนล้วนมีความปรารถนาที่จะไปถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของการพัฒนาตนเอง บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่จะสามารถอดทนและพัฒนาตนเอง หากเขาได้รับการ

สนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม ทฤษฎีของมาสโลว์ กล่าวว่า พฤติกรรมของมนุษย์ล้วนเกิดขึ้นจากแรงจูงใจของตนเอง 2 ประเภท (Methavee UdomThammamunuphap and groups, 2001) 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 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) ขั้นที่ 4 ความต้องการการมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่า (Esteem Needs) และขั้นที่ 5 ความต้องการตระหนักในความต้องการของตนเอง (Self Actualization)

แนวคิดดังกล่าวสามารถนำมาประยุกต์เป็นกระบวนการพัฒนาชีวิต โดยการพัฒนาไปตามลำดับขั้นของความต้องการพื้นฐานไปสู่การเป็นคนที่มีบุคลิกแบบ 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

กระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดสุขภาพองค์รวม ในปัจจุบัน วิทยาการทางการแพทย์ตะวันตกสมัยใหม่ ได้หันมามุ่งเน้นและพัฒนาวิธีการรักษาสุขภาพแบบองค์รวม โดยการดูแลและรักษาควบคู่กันไประหว่างวิทยาการทางการแพทย์ที่เน้นร่างกาย และการแพทย์ทางเลือกที่เน้นการรักษาแบบองค์รวมทั้งกายและใจ เพื่อให้เกิดความสมดุลทั้งการป้องกันโรคและรักษาโรค ไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วย (Kenneth R. Pelletier, 1992) แนวคิดแบบสุขภาพองค์รวม (Holistic Health) มีแนวคิดเกี่ยวกับการเป็นโรคว่า มิได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง แต่อาจเกิดจากหลายสาเหตุเข้ามาเกี่ยวข้อง และองค์ประกอบเหล่านั้นมิได้มีแค่องค์ประกอบทางกายภาพ (เช่น เชื้อโรค สารพิษ) เท่านั้น หากยังมีองค์ประกอบทางด้านจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ กระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดสุขภาพองค์รวม มุ่งเน้นการดูแลสร้างเสริมสุขภาพให้มีความสมบูรณ์ อย่างประสานสอดคล้องกันในองค์ประกอบของชีวิต

ทุกๆ ด้าน ไปพร้อมๆ กัน โดยไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับเป็นขั้นตอนดังเช่นแนวคิดของมาสโลว์ เพื่อให้เกิดความสมดุลในทุกมิติของชีวิต ได้แก่ พัฒนาการทางกาย จิตใจ สังคม/สิ่งแวดล้อม และจิตวิญญาณ ซึ่งเชื่อว่ามีเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างไม่อาจแยกได้ กระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดนี้จึงเป็นการบูรณาการพัฒนามนุษย์และสังคมอย่างแท้จริง เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีที่สุด (Well - Being) หรือความอยู่เย็นเป็นสุขของทุกคนในสังคม

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

2. กระบวนการพัฒนาชีวิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

กระบวนการพัฒนาชีวิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการเรียนรู้ การฝึกฝน ควบคุม ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง มุ่งมั่นพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพของมนุษย์ ตามความเชื่อพื้นฐานที่ว่า มนุษย์ต่างจากสัตว์ทั่วไป ด้วยมีปัญญาที่สามารถฝึกฝนพัฒนาตนได้ ดังพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดบรรดาสาวก และพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อบรรลุถึงความสงบสุข ความหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งปวง เป็นอิสรภาพแท้จริง ที่เรียกว่า นิพพาน ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “นิพพานํ ปรมิ สุขํ” หรือนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง และการบรรลุจุดมุ่งหมายดังกล่าว จำเป็นอย่างยิ่งจะต้องมีการฝึกฝนพัฒนาตนเองโดยผ่านกระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

หลักมงคล 38 ประการ เป็นหลักธรรมหนึ่งที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาทำให้ชีวิตดีขึ้น หรือพัฒนาให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นทั้งทางกาย วาจา ใจ ทั้งระดับเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องสูง โดยบุคคลสามารถเลือกนำเอาองค์ธรรมใดองค์ธรรมหนึ่งหรือหลายๆ องค์ธรรมมาปฏิบัติได้ตามความต้องการหรือจุดมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ หรือปฏิบัติเป็นกระบวนการตามลำดับขั้นของมงคล 38 ประการ พบว่า สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ ตั้งแต่ข้อ 1 การไม่คบคนพาล ถึงข้อ 18 การบำเพ็ญทานและสงเคราะห์มวลประชา นับเป็นการพัฒนาชีวิตในระดับต้น คือ เรื่องของการสร้างชีวิต เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสังคม การศึกษา การทำมาหาเลี้ยงชีพ เรื่องครอบครัว และแม้ในส่วนที่เกี่ยวกับการทำงานก็มุ่งแต่เว้นเพียงงานไม่มีโทษ อันจะทำให้ผิดกฎหมายบ้านเมือง และงานที่จะทำให้ผู้อื่นติเตียนได้ ส่วนมงคลตั้งแต่ข้อ 19 ที่ว่าด้วยการเว้นจากบาป ถึงข้อ 30 ที่ว่าด้วยการสนทนารัศมี นับเป็นการพัฒนาชีวิตในระดับกลาง คือ เป็นเรื่องของการพัฒนาชีวิตเพื่อการปรับปรุงจิตใจให้ก้าวหน้าโดยตรง และความมุ่งหมายสำคัญขององค์ธรรมในระดับนี้ เพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น สดุดท้ายมงคลตั้งแต่ข้อ 31 ที่ว่าด้วยตะบะ ถึงข้อ 38 ว่าด้วยจิตเกษม นับ

เป็นการพัฒนาชีวิตในระดับสูงสุดเพื่อความสันติเกส เป็นกระบวนการมุ่งปฏิบัติธรรมะเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป เป็นการสร้างตนให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลส บรรลอรุณันต์ มุ่งสู่พระนิพพาน ตามจุดมุ่งหมายสูงสุดของการพัฒนาชีวิตในทางพระพุทธศาสนา

จากการศึกษากระบวนการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดต่างๆ จะเห็นได้ว่าทุกแนวคิดมีความเชื่อพื้นฐานที่สำคัญคือเชื่อว่า มนุษย์มีศักยภาพในการฝึกฝนพัฒนาตนเองได้ และล้วนมุ่งหมายไปสู่การมีชีวิตที่ดีหรือมีความสุข แต่เป็นความสุขในระดับที่ต่างกัน หากพิจารณาจะเห็นว่าแนวคิดจิตวิญญานมนุษย์นิยมของมาสโลว์ นั้น เชื่อว่าจุดมุ่งหมายที่สำคัญของมนุษย์คือการบรรลุถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง (self actualization) เป็นความสำเร็จสูงสุดตามศักยภาพของตนเอง ที่ยังมีความยึดมั่นว่าเป็นตัวตน (self) ตัวฉัน (I) (Chamlong Disayavanish, 1998) ในทำนองเดียวกันกับแนวคิดสุขภาพองค์รวมที่ไม่ได้ตั้งจุดหมายสูงสุดไว้พ้นจากขอบเขตของโลก โดยเฉพาะการพัฒนาด้านจิตวิญญาน (Spiritual) ซึ่งเป็น “การค้นพบตัวตนภายในที่ลึกซึ้งของบุคคล เป็นความรู้สึกที่ละเอียดอ่อน ผูกพันกับบางสิ่ง ทำให้เกิดพลังใจ เกิดความหวัง ความอึดเอมใจ ทำให้บุคคลเผชิญสถานการณ์แต่ละอย่างที่เกิดขึ้นกับตนได้ ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ท้อแท้ สิ้นหวัง และมีสุขภาพดี มีความสุข และมีความสุขสมบูรณ์เพียบพร้อมทั้งกายและใจ ความสุขที่ตะวันตกค้นหาและได้รับ เป็นความสุขที่จำกัดและชีดงอยู่เฉพาะภายในโลก ที่ถือว่าเป็น “มนุษย์สมบัติ” (Phramaha Hansa Dhammaso, 2014) จึงอาจกล่าวได้ว่า แนวคิดวิญญานการสมัยใหม่นั้น มีจุดมุ่งหมายของการพัฒนาชีวิตที่ยังคงยึดติดอยู่กับเรื่องทางโลก หรือระดับ โลภียสุข ต่างกันกับในทางพระพุทธศาสนาที่มีจุดมุ่งหมายสูงสุดในระดับโลกุตระสุข คือ นิพพาน ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “นิพพานํ ปรมิ สุข” นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง นั่นคือในทางพระพุทธศาสนานั้นยอมรับความสุขแบบโลกียะสุขเช่นเดียวกับที่มนุษย์ทุกคนมุ่งหมายและปรารถนา หากแต่ยังต้องการพัฒนาตนให้เข้าถึงความสุขสงบแบบยั่งยืน หลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งปวงได้

3. กระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ

ผู้วิจัยนำเสนอกระบวนการพัฒนาชีวิตในเชิงพุทธบูรณาการ ตามหลักมงคลสูตร โดยแบ่งระดับของการพัฒนาชีวิตออกเป็น 3 ระดับ ตามองค์ธรรมต่างๆ ดังนี้

กระบวนการของการพัฒนาชีวิตในระดับต้น ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน 5 คาถามงคล รวมทั้งสิ้น 18 มงคล ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 ปลุกมาตรฐานทางความคิด โดยการน้อมนำองค์ธรรมหรือมงคลข้อ 1 – 3 มาประพฤติปฏิบัติตาม ได้แก่ (1) คบคนพาลพาลพาไปหาผิด (2) คบมิตรบัณฑิตชนผลสอง (3) บูชาชนน่ายกย่องตามครรลอง มงคลครองเป็นยอดยิ่งมีมณี เป็นกระบวนการของการสร้างมาตรฐานกฎเกณฑ์ทางความคิดเห็นที่ถูกต้อง เพื่อสร้างตนให้มีมาตรฐานกฎเกณฑ์ความคิดเห็นที่ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 2 สร้างชีวิตบนปัจจัยพื้นฐาน การประพฤติตามมงคลข้อ 4 – 6 ได้แก่ (4) อยู่ในแคว้นแดนดินถิ่นเหมาะสม (5) บุญกุศลกาลก่อนเกื้อเอื้อวิถี (6) ตั้งตนชอบตามปราชญ์ราชเมธี อุดมศรีทวี

เลิศเกิดมงคล เป็นกระบวนการของการเตรียมปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นในการสร้างชีวิต เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้มีความเตรียมปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นในการสร้างชีวิต

ขั้นตอนที่ 3 ฝึกตนให้มีความชำนาญการ คือ การน้อมนำองค์ธรรมหรือมงคลข้อ 7 – 10 มาประพฤติปฏิบัติตาม ได้แก่ (7) ไม่เกียจคร้านการเรียนรู้พากเพียรสู้ (8) วิทยาเคียงคู่ศิลปะจรณะสม (9) อิกวินยเคร่งครัดประครองตน (10) วชิผลมลงงานสานพลัง เป็นกระบวนการของการฝึกฝนตนให้เป็นผู้มีความสามารถ เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้มีความสามารถ

ขั้นตอนที่ 4 ทำงาน/บริหารครอบครัว คือ การน้อมนำองค์ธรรมหรือมงคลข้อ 11 – 14 มาประพฤติปฏิบัติตาม ได้แก่ (11) การเลี้ยงดูมารดาบิดาด้วย (12) เลี้ยงลูกดีด้วยเป็นกุศลมงคลตัว (13) อิกภริยา-สามีช่วยดูแลให้สุขสันต์ (14) งานไม่พร่องคั่งค้างคุณอนันต์ คิดมุ่งหวังกิจสำเร็จเสร็จสลาย เป็นกระบวนการของการบำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัว เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้รู้จักบำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัว

ขั้นตอนที่ 5 สงเคราะห์มวลประชา คือการน้อมนำองค์ธรรมหรือมงคลข้อ 15 - 18 มาประพฤติปฏิบัติตาม ได้แก่ (15) ทำบุญทานกุศลธรรมนั้นดีเลิศ (16) สิ่งประเสริฐคือประพฤติกุศลธรรมล้ำหนึ่ (17) เกื้อกูลเกิดญาติสนิทมิตรสหาย (18) กิจการงานใหญ่น้อยมีมากมายสำเร็จได้ตามประสงค์มงคลวาร เป็นกระบวนการของการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้รู้จักบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม

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

ขั้นตอนที่ 1 ปรับสภาพจิตใจให้พร้อม คือการน้อมนำองค์ธรรมหรือมงคลข้อ 19 - 21 มาประพฤติปฏิบัติตาม ได้แก่ (19) อิกงดเว้นจากความชั่วพาดัวต่ำ (20) อย่างมัวเมาสำรวมรำดีมน้ำเมาไม่เข้าใกล้ (21) ไม่ประมาทในธรรมเช่นคนพาล มีจิตหาญหาญสะดุ้งไม่ยุ่งใจ เป็นกระบวนการของการเตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกฝนอบรมจิต เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้ที่พร้อมจะรองรับการพัฒนาจิต

ขั้นตอนที่ 2 น้อมนำธรรมะเบื้องต้นในสัตน คือการน้อมนำองค์ธรรมหรือมงคลข้อ 22 - 26 มาประพฤติปฏิบัติตาม ได้แก่ (22) รู้เคารพกาลควรลัวนดีเลิศ (23) สิ่งประเสริฐมีความถ่อมตนเป็นนิสัย (24) สิ่งประเสริฐพอเพียงตามวิสัย (25) รู้คุณค่ารับแทนคุณอ่อนหทัย (26) พังธรรมให้มงคลศรีทวิคุณ เป็นกระบวนการของการอบรมคุณธรรม และแสวงหาธรรมเบื้องต้น เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้มีคุณสมบัติเพียงพอที่จะสามารถรองรับธรรมในระดับพื้นฐานได้

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

กระบวนการของการพัฒนาชีวิตในระดับสูงเพื่อความสันติสุข เป็นกระบวนการของการฝึกฝนอบรมจิต โดยเริ่มจาก

ขั้นตอนที่ 1 มุ่งปฏิบัติธรรมเพื่อกำจัดกิเลส โดยการน้อมนำองค์ธรรมหรือมงคลข้อ 31 - 34 มาประพฤติปฏิบัติตาม ได้แก่ (31) ปราบกัณเฑาะว์เลศเหตุนิพพาน (32) ต่างโล่ป้องพรหมจรรย์ทุกแห่งหน (33) เข้าถึงสัจจัตถ์เกลานกม (34) ตราบหลุดพ้นจิตแจ้งเจตเหตุนิพพาน เป็นกระบวนการของการฝึกฝนอบรมภาคปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลส

ขั้นตอนที่ 2 เพียรถึงเขตจิตเกษม สุขสันต์ นิรันดร โดยการน้อมนำองค์ธรรมหรือมงคลข้อ 35 - 38 มาประพฤติปฏิบัติตาม ได้แก่ (35) ไม่หวั่นไหวโศกเศร้าเฝ้าดูจิต (36) เพ่งพินิจจิตสโตโลภกล้ำหาญ (37) จิตปลอดโปร่งโล่งใจใสเบิกบาน (38) จิตเกษม ก่อเกิดมานสมาบัติลัสสฺสใจ ประมวลรวมมงคลธรรมนำผลเลิศสามสิบแปดทำแล้วเกิดสุขสโตโลภ บำบัดทุกข์บำรุงสุขคู่กายใจ กล่าวขานไว้มงคลเลิศประเสริฐดีเยี่ยมฯ ซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมตนจนหมดกิเลสแล้ว เป็นการแสดงให้เห็นถึงคุณสมบัติหรือคุณลักษณะของบุคคลผู้ได้รับการพัฒนาจนถึงขั้นสูงสุด

จากการศึกษาพบว่า กระบวนการพัฒนาชีวิตในระดับต้นเป็นการฝึกฝนอบรมโดยเริ่มจากที่ตนเองควบคุมความประพฤติของตนเอง สร้างสมความสามารถหรือศักยภาพในตนเอง เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองรวมถึงสามารถเป็นที่พึ่งให้แก่คนอื่น ทั้งคนในครอบครัว และคนอื่นๆ ในสังคมได้ กระบวนการดังกล่าวจึงไม่ได้เป็นไปเพื่อประโยชน์ส่วนตนเท่านั้น แต่ยังประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคม นั่นคือ ก่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เป็นการพัฒนาชีวิตในทำนองเดียวกันกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในข้อสี่ และภาวนา 4 ในข้อกายภาวนา และศีลภาวนา นั่นคือเริ่มการพัฒนาทางกายภาพ ทางตัวตนของตนเองก่อน แล้วจึงพัฒนาทางศีล ซึ่งเป็นเรื่องของการควบคุมฝึกฝนทางด้านพฤติกรรมหรือความประพฤติปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ส่วนกระบวนการพัฒนาชีวิตในระดับกลาง และระดับสูงนั้น เป็นไปในทำนองเดียวกับการพัฒนาทางจิต และปัญญา ตามหลักภาวนา ข้อจิตภาวนา และปัญญาภาวนา หรือเป็นการพัฒนาทางด้านสมาธิ และปัญญา ตามหลักไตรสิกขานั้นเอง โดยภาพรวมแล้วกระบวนการพัฒนาดังกล่าวเน้นย้ำให้เห็นว่า หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้น แม้จะผ่านกาลเวลามาสองพันกว่าปี แต่ยังมีความเป็นสากล ที่สามารถนำมาใช้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตได้ตลอดกาล ด้วยมีหลักการเช่นเดียวกันกับการพัฒนาชีวิตในแบบที่สมัยใหม่เรียกกันว่า การพัฒนาแบบองค์รวม คือทำให้ชีวิตดีขึ้นพร้อมๆ กันในทุกด้าน ไม่ละเลยใส่ใจเพียงแค่ด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น

การบูรณาการเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

การบูรณาการหลักมงคลมาใช้ในการพัฒนาตนให้มีชีวิตที่ดีขึ้น เจริญขึ้น หรือมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ต้องปฏิบัติไปตามกระบวนการพัฒนาชีวิตในสามระดับดังกล่าวข้างต้น คือ การพัฒนาชีวิตในระดับต้น กลาง และสูง ดังนี้

การพัฒนาชีวิตในระดับต้น คือ การพัฒนาตนให้เป็นคนมีคุณภาพทั้งภายในและภายนอก ด้วยการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถพิจารณาได้จากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายนอก นับได้จากความเพียบพร้อมของสิ่งที่เป็นสัพปาเยหรือปัจจัยที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต นั่นคือ การมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังกระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักมงคลสูตรในระดับต้น และตามแนวทางวิทยาการสมัยใหม่ ที่เริ่มต้นการปฏิบัติโดยการฝึกฝนควบคุมตนเอง อาทิ การมีสัมมาทิฐิ หรือความคิดเห็นที่ดี สามารถแยกแยะความดีความชั่ว การเลือกปฏิบัติในทางที่ถูกที่ควร เช่น การเลือกคบมิตร การหมั่นสร้างสมความรู้ความสามารถหรือศักยภาพในตนเองให้เพิ่มขึ้น การเลือกบริโภคหรือใช้สอยในสิ่งที่จำเป็นประโยชน์ การมีระเบียบวินัยในตนเอง การมีกิริยามารยาทที่สุภาพเรียบร้อย เป็นต้น วิธีปฏิบัติดังกล่าวนี้ เป็นปัจจัยเอื้อหนุนทำให้ตนเองเป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ที่เพียบพร้อมไปด้วยสิ่งเอื้ออำนวยความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตของตน หรือเป็นการพัฒนาตนให้มีคุณภาพ สมบูรณ์พร้อมด้วยปัจจัยภายนอก ตลอดจนมีความสามารถในการเป็นที่พึ่งให้แก่คนอื่น ทั้งคนในครอบครัว และคนอื่นๆ ในสังคม

และเมื่อสร้างพื้นฐานของตนเองพร้อมแล้ว ที่นี้เข้าสู่ปัจจัยภายใน คือการเป็นผู้มีคุณธรรม รู้จักรับผิดชอบคนในครอบครัว สงเคราะห์คนใกล้เคียง มีจิตอาสาหรือการบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม ด้วยการเสียสละแบ่งปันทรัพย์สินสิ่งของหรือกำลังร่างกายแรงใจช่วยเหลือผู้อื่นที่เดือดร้อน รวมไปถึงการประพฤติตนให้อยู่ในศีลธรรม ผู้มีคุณธรรมและความรับผิดชอบดังนี้ จึงถือว่าเป็นผู้ที่ได้รับการพัฒนาชีวิตในระดับต้นหรือเป็นคนคุณภาพของสังคม

ส่วน การพัฒนาชีวิตในระดับกลาง คือ การพัฒนาตนให้มีคุณธรรมระดับสูงทางจิตใจ การพัฒนาตนในระดับนี้สูงกว่าการเป็นเพียงผู้รู้จักรับผิดชอบทำหน้าที่ทางสังคม แต่เป็นการพัฒนาภายในที่เพิ่มคุณธรรมระดับสูงทางจิตใจ โดยการแสวงหาสาระของชีวิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนา เริ่มต้นจากการเว้นจากบาปหรือความชั่วทุกชนิด ประกอบแต่กรรมดี มีความเคารพให้เกียรติผู้อื่นทั้งกาย วาจา ใจ เป็นต้น เรื่อยไปจนถึงการทำสมาธิระดับจิตใจให้เป็นอิสระบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง หรือการฝึกอบรมจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ ไม่หวั่นไหว เกิดความหยั่งรู้สัจธรรมของโลก เป็นผู้มื่อารมณมั่นคง มีสติปัญญาและเหตุผล เรียกว่าเป็นผู้มีจิตใจสูง ดังนั้นจึงถือว่าเป็นผู้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในระดับกลางตามกระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักมงคลสูตร

และท้ายที่สุด **การพัฒนาชีวิตในระดับสูง** คือ การพัฒนาตนเพื่อความสิ้นกิเลส อันเป็นคุณลักษณะของผู้ได้รับการพัฒนาจนถึงขั้นสูงสุดตามจุดมุ่งหมายในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายในทางโลกุตระคือ การพัฒนาตนเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป เป็นสภาวะหมดกิเลส หรือบรรลอรหัตผล ซึ่งนับเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยากสำหรับมนุษย์ปุถุชนธรรมดาโดยทั่วไป ที่มุ่งหมายการพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพหรือความสุขในระดับโลกียะเท่านั้น อย่างไรก็ตามการปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่การพัฒนาชีวิตในระดับสูงตามหลักมงคลนี้ เริ่มต้นจากการสำรวมอินทรีย์ การหมั่นศึกษาและปฏิบัติธรรม ประพฤติหรือรักษาพรหมจรรย์ ปฏิบัติตามมรรคหรือหนทางแห่งการหลุดพ้น 8 ประการ เจริญสมาธิ ปฏิบัติวิปัสสนา ดังสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง ไม่ให้ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายหรือหวั่นไหวไปตามกิเลส เป็นต้น



รูปภาพแสดง กระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ

สรุป

การพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการนี้เป็นเครื่องยืนยันว่า การพัฒนาชีวิตตามหลักมงคลในมงคลสูตรนั้น ต้องอาศัยรูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละคนเป็นปัจจัยสำคัญ เช่น สภาวะแวดล้อม บทบาททางประเพณีวัฒนธรรม และอัตลักษณ์ที่สำคัญของแต่ละคน จึงจะสามารถดำเนินการพัฒนาตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้ ด้วยเหตุนี้การที่จะมีการนำรูปแบบการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการตามหลักมงคลในมงคลสูตรไปประยุกต์ใช้ จำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาบริบท และปัจจัยต่างๆ ของตนเอง เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืนตามหลักการทางพระพุทธศาสนาต่อไป อย่างไรก็ตามรูปแบบของการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธบูรณาการนี้ ยังสามารถนำไปสู่นโยบายเชิงปฏิบัติการของการพัฒนาชีวิตภายใต้การบริหารจัดการของสถานศึกษาหรือหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องอีกด้วย

References

- Disayavanish, C. (1998). Buddhism and Psychiatry. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*. 43(3), 266-291. [in Thai]
- Sirathatnararot, T (2016). Psychology and self-development. Bangkok: Chulalongkon University.
- Ramasuwan, P. and Dongsuwon, C. (2012). *Human Behavior and Self Development*. (5th ed). Bangkok : Thonburi Rajabhat University. [in Thai]
- Mutukan, P. (2012). *Maṅgalachiwit*. (7th ed). Bangkok: Sangsanbooks Company.
- P.A. Payutto. (1987). *Dhamma and Life Development*. Bangkok: Thammasapa.
- _____. (1997). *Buddhadhamma and Life Development*. Bangkok: Thammasapa.
- P.A. Payutto. (1997). *Sustainable Development*. (6th ed). Bankkok: Sahathammik.
- Phramaha Somchai Thanavuddho. Compiled. (1990). *A Manual of Peace 38*. Bangkok: M.P.T.
- Phramaha Hansa Dhammhaso. (2014). *Buddhism and Modern Sciences*. Ayutthaya: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Sirimungklajarn. (1996). *Maṅgalattha-Dīpani Part 2*. Bangkok: Mahamakuta Rajavidyalaya Foundation.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitaka*. Bangkok: MCU Press.



- Srithong, R. (1999). *Behavior and self-development: Science of life-development and society*. Bangkok: Semadham.
- Intasara, W. (2013). Essential blessings (thirty eight). (3rd ed). Bangkok: Dhammada. [in Thai]
- Inthanon, V.. (2013). *Maṅgalattha-Dīpani : following the Sirimangalajarn of Lanna*. Chiang Mai: Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai campus. [in Thai]
- Kenneth R. Pelletier. (1992). *Mind as Healer : Mind as Stayer*. New York : Dell Publishing.