

พุทธวิธีการจัดการความต้องการของมนุษย์

The Buddhist Management of Human's Needs



นภาพร หงษ์ทอง¹, ชูชาติ สุทธิ², พระครูศรีวรพินิจ³, พระครูวรารณวิฑูรย์⁴
Napaporn Hongthong¹, Chuchat Sutta², Phrakhrusriworapinij³,
Phakhruworawanviton⁴

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา
Doctor of Philosophy Program in Buddhist Studies,
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phayao Campus
Corresponding Author, E-mail: napaporn.hon@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ความต้องการของมนุษย์ในแนวคิดทฤษฎีทั่วไป 2) ความต้องการของมนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา และ 3) วิเคราะห์แนวทางจัดการความต้องการของมนุษย์โดยพุทธวิธี เป็นการวิจัยเอกสารโดยรวบรวมข้อมูลจากหนังสือ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้น วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาและนำเสนอในรูปแบบพรรณนาโวหาร

ผลการวิจัย พบว่า (1) แนวคิดทฤษฎีทั่วไปมองว่า มนุษย์ต้องการสิ่งตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อความอยู่รอดในชีวิต รวมทั้งความต้องการทางจิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อมต่างกันไป และการจัดการความต้องการโดยเพิ่มการตอบสนองความต้องการให้มากขึ้นก็ลดความต้องการให้น้อยลง (2) พระพุทธศาสนากล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ในฝ่ายดีเรียกว่า ฉันทะ ฝ่ายไม่ดีเรียกว่า ตัณหา และฝ่ายกลาง ๆ เรียกว่า กัตตุกัมมตฉันทะ สาเหตุการเกิดความต้องการอธิบายตามหลักปฏิจจสมุปบาท ตัณหาเกิดจากการมีอวิชชาเป็นฐานและเกิดขึ้นในกระบวนการรับรู้ จึงหลงไปยึดมั่นว่า เป็นตัวตน เป็นของตน และผลักดันให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหาสิ่งที่ต้องการทุกวิถีทาง นำมาซึ่งความทุกข์ไม่สิ้นสุด ส่วนฉันทะเกิดจากการรับรู้ด้วยปัญญา ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ไม่ก่อให้เกิดทุกข์ แต่นำความดีงาม ความสุขและประโยชน์ที่แท้จริงมาสู่ชีวิต (3) แนวทางจัดการความต้องการของมนุษย์โดยพุทธวิธี ได้แก่ (1) การจัดการตาม



ทางสายกลาง (2) การจัดการตามธรรมชาติของมนุษย์อย่างสมดุล (3) การจัดการโดยเริ่มที่ตัวเองไปสู่ผู้อื่นหรือสิ่งอื่น และ (4) การจัดการตามจุดหมายของชีวิต การนำเสนอองค์ความรู้จากการวิจัย คือ พุทธวิธีการจัดการความต้องการของมนุษย์ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ใช้ชีวิตให้พอดี ยกวิถีแห่งจิต มุ่งชีวิตอุดมปัญญา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีชีวิตที่มีคุณภาพ อยู่ในโลกสมัยใหม่ได้อย่างราบรื่นและมีความสุขในวิถีทางแห่งพระพุทธศาสนาใน 3 ระดับ คือ รื่นรมย์ ร่มเย็น เป็นอิสระ

คำสำคัญ: ความต้องการของมนุษย์; พุทธวิธี; ตัณหา; ฉันทะ

Abstract

This research article aims to investigate human's needs according to general theories, to study human's needs through Buddhism, and to analyze management approaches of human's needs through Buddhism. It is a documentary research by collecting from textbooks, articles, and related research works. Then, these data are performed by content analysis and presented by descriptive writing.

The findings reveal are as follows: 1) for human's needs according to general theories, human beings require basic physiological needs regarding their basic survival factors, including mental, social, and environmental needs. In addition, it has a management of the needs through adding more need response and reducing the needs. 2) For Buddhism, human's needs are regarded as good needs called Chanda and bad needs called Taṇhā. Besides, there are neutral needs called Kattukamyatāchanda. The cause of needs can be explained through Paṭiccasamuppāda principle. Avijjā is the cause of Taṇhā. It is happened during the perceptual process and then leads to self-attachment (I and Mine). Furthermore, it pushes human beings to strive for what they want in everywhere and it brings endless suffering. As Chanda, it is the perception of wisdom. It is not considered as self-attachment and cause of suffering. It always brings goodness, happiness, and real benefit into life. 3) The management approaches of human's needs through Buddhism are as follows: (1) management of needs through middle way



of Buddhism; (2) management of needs through human's nature in balance ways; (3) management of needs through individual needs into others' one or thing; and (4) management of needs through life goals. The presentation of the body of knowledge from the research is the Buddhist management of human's needs that can be applied in daily life such as living in sufficient manner in order to be gleeful, enhancing their mind, and focusing on wisdom. Its main purpose is to create individual life balance, live smoothly in modern world, and be happy in Buddhist way into three levels: being full of glee, peace, and freedom.

Keywords: Human's Needs; Buddhist Methods; Taṇhā; Chanda

บทนำ

โลกยุคสมัยใหม่อุดมไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกสบายจากความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและวิทยาการต่าง ๆ ที่มนุษย์มุ่งสร้างหรือพัฒนาขึ้นมา เพื่อตอบสนองความต้องการหรือความสุขของมวลมนุษยชาติให้ได้มากที่สุด อย่างไรก็ตาม ภายใต้อารมณ์ความต้องการหรือแสวงหานำมาซึ่งความวุ่นวายหรือปัญหานั้น การด้วยทุกคนล้วนต้องการสนองความต้องการของตนเอง ต่างแข่งขันกันในเรื่องวัตถุ ความมี ความเป็น จนเกิดเป็นปัญหาในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับปัจเจกชน สังคม ประเทศ จนถึงระดับโลก สะท้อนให้เห็นว่า แม้วทยาการของมนุษย์โลกสมัยใหม่จะเจริญก้าวหน้าไปมากมาย แต่มนุษย์ก็ยังไม่พ้นจากความทุกข์ ความกังวล ตรงกันข้าม “วิกฤตการณ์อันมีอยู่ทั่วโลกเวลานี้ ฟ้องตัวเองอยู่แล้วว่า โลกที่เจริญขึ้นเพราะแรงผลักดันเป็นเครื่องผลักดันนั้นมีผลเป็นอย่างไร” (วศิน อินทสระ, 2554: 40-41) ยิ่งไปกว่านั้น การต้องคอยตอบสนองหรือไล่ตามความต้องการของมนุษย์นั้น บางครั้งอาจสมหวัง บางครั้งอาจทำได้เพียงบางส่วน และบ่อยครั้งที่ต้องผิดหวัง ปัญหาจึงเพิ่มทวีคูณ อย่างไรก็ตาม แม้สมหวังหรือได้ในสิ่งที่พอใจแล้ว มนุษย์ยังมีความต้องการหรือความอยากใหม่เกิดขึ้นอีก วนเวียนไม่มีที่สิ้นสุด “ความอยากไร้ขีดจำกัดเหมือนเส้นขอบฟ้า...ชีวิตวิ่งตามความอยากไม่ต่างอะไรกับคนโง่เพียรตักน้ำไปเติมทะเล” (พระมหาวิฑูริย์ วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี), 2554: 109-112) ด้วยธรรมชาติของความ ต้องการของมนุษย์ โดยเฉพาะตัณหานั้นไม่มีที่สิ้นสุดหรือไม่มีทางเติมเต็ม ดังพุทธภาษิตที่ว่า นตถิ ตณฺหาสมา นที (พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม 25 ข้อ 251: 48) แปลว่า แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 251: 110)

ในทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต คือ การดับทุกข์หรือหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งปวง และมองว่า ความต้องการหรือความอยากเป็นแรงจูงใจในการกระทำของมนุษย์ (พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต), 2532: 490) ไม่นับแม้แต่พระพุทธเจ้า พระองค์ก็ทรงมีความต้องการความปรารถนาเช่นกัน อาทิ ความต้องการเผยแผ่พระธรรมคำสอน ความต้องการให้สาวกของพระองค์เป็นคนดี เป็นต้น (วคิน อินทสระ, 2554: 40-41) อย่างไรก็ตาม พระพุทธศาสนากลับไม่ได้ชี้ให้มนุษย์เติมเต็มหรือผูกติดอยู่กับพันธนาการของความต้องการ แต่มองว่า เมื่อใดที่ตัดความต้องการเหล่านี้ได้ มนุษย์จึงจะพบความสุขที่แท้จริง ดังความที่เทวดาทูลถามพระพุทธเจ้าว่า “โลกถูกอะไรเล่าผูกไว้ เพราะกำจัดอะไรออกไป จึงพ้นได้ เพราะอะไรได้เล่า จึงตัดเครื่องผูกได้ทั้งหมด” พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “โลกถูกความอยากผูกไว้ เพราะกำจัดความอยากออกไป จึงพ้นได้ เพราะละความอยาก จึงตัดเครื่องผูกได้ทั้งหมด” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 15 ข้อ 69: 77)

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ จึงเกิดปัญหาของการวิจัยว่า ความต้องการของมนุษย์เป็นอย่างไร มนุษย์ต้องการอะไร และควรจัดการกับความต้องการที่เกิดขึ้นอย่างไร โดยศึกษาเรื่องความต้องการของมนุษย์ในแนวคิดทฤษฎีทั่วไปและในทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งวิเคราะห์หาแนวทางการจัดการความต้องการของมนุษย์ เพื่อให้สามารถอยู่ในโลกสมัยใหม่ได้อย่างราบรื่นและมีความสุขในวิถีทางแห่งพระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเรื่องความต้องการของมนุษย์ในแนวคิดทฤษฎีทั่วไป
2. เพื่อศึกษาเรื่องความต้องการของมนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา
3. เพื่อวิเคราะห์หาแนวทางการจัดการความต้องการของมนุษย์โดยพุทธวิธี

ระเบียบวิธีวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมีขอบเขตการวิจัยในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและประยุกต์เข้ากับแนวคิดทฤษฎีทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของมนุษย์

2. การรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลและศึกษาวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีทั่วไปที่เกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์ อันได้แก่ แนวคิดเรื่องคุณค่าและจุดหมายของชีวิต แนวคิดลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ แนวคิดทฤษฎีสังคมวิทยาของคาร์ล มากซ์ แนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืน แนวคิดบริโภคนิยม แนวคิดปรัชญา

เศรษฐกิจพอเพียง แนวคิดมินิมอลลิสม์ (Minimalism) และแหล่งข้อมูลทฤษฎีภูมิ ได้แก่ หนังสือ บทความ วิทยานิพนธ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ รวมทั้งเอกสารงานวิชาการที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดความต้องการของมนุษย์

3. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในรูปแบบพรรณนาโวหาร โดยมีประเด็นสำคัญ คือ ลักษณะและวิธีการจัดการความต้องการที่เกิดขึ้น และนำเสนอองค์ความรู้จากการวิจัยที่ได้มาเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตอยู่ในโลกสมัยใหม่ได้อย่างราบรื่นและมีความสุขในวิถีทางแห่งพระพุทธศาสนา

ผลการวิจัย

1. ความต้องการของมนุษย์ในแนวคิดทฤษฎีทั่วไปพบว่า กลุ่มที่มีพื้นฐานแนวคิดจิตนิยมให้ความสำคัญหรือคุณค่ากับจิตใจหรือสิ่งที่ส่งผลต่อจิต ด้วยเชื่อว่ามนุษย์ประกอบด้วยจิตและกายที่เป็นอิสระจากกัน กายเป็นสสารหรือวัตถุ ส่วนจิตเป็นอสสารแต่จิตเป็นอมตะ (เปลโต้, 2534: 39) จึงมีความสำคัญกว่ากาย เป็นตัวควบคุมสั่งการกายที่เป็นสสาร มีความไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และเห็นว่ามนุษย์ควรแสวงหาการตอบสนองความต้องการทางจิตหรือคุณค่าต่าง ๆ เช่น ปัญญา ความรู้ ความสงบของจิตหรือการหลุดพ้น เสรีภาพ กลุ่มนี้ ได้แก่ กลุ่มปัญญานิยม วิมุตินิยม เป็นต้น ตรงข้ามกับกลุ่มที่มีพื้นฐานแนวคิดสสารนิยมที่มองว่า มนุษย์เป็นสสารหรือมีเพียงร่างกายเท่านั้น ไม่ได้ต่างกับสัตว์ พืชหรือสิ่งอื่น แต่มีองค์ประกอบที่ซับซ้อนกว่า ชีวิตมนุษย์เหมือนเครื่องจักรที่ดำเนินไปตามเงื่อนไข กลไก ไม่ได้ถูกบงการโดยจิตหรือสิ่งใด ด้วยจิตและวิญญาณก็เป็นสสารเช่นกัน (วิทย์ วิศทเวทย์, 2540: 68-89) ความสุขจึงเป็นการได้รับการตอบสนองความต้องการทางกายหรือประสาทสัมผัส ได้แก่ สุขนิยมทั้งหลาย ส่วนแนวคิดมนุษยนิยมเห็นว่า ทุกสิ่งล้วนมีคุณค่าแก่มนุษย์และความสุขเกิดจากการตอบสนองความต้องการในสิ่งที่มีคุณค่าทุกด้านอย่างสมดุล

แนวคิดทฤษฎีทั่วไปที่แสดงทัศนะเกี่ยวข้องกับความต้องการในแง่มุมต่าง ๆ เช่น แนวคิดบริโภคนิยมที่คอยกระตุ้นให้มนุษย์มีความต้องการบริโภคมามากขึ้น ๆ เป็นความต้องการที่เกินจำเป็น ไร้เหตุผล จากการถูกกระตุ้นหรือทำให้ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลความอยากผ่านการรับรู้โดยกลยุทธ์สื่อโฆษณาที่ทันสมัย โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าในการใช้หรือคุณค่าแท้จริง เป็นความต้องการเทียมที่ถูกสร้างขึ้นโดยระบบทุนนิยม เพื่อแสวงหากำไรสูงสุด แนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืนเป็นความมุ่งหวังการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงคุณภาพชีวิตของ

มนุษย์ให้ดีขึ้นภายใต้การดำรงอยู่ร่วมกันของระบบนิเวศวิทยา (ไมเคิล คีย์จิง, 2537: 40-17) โดยให้ยอมลดละความต้องการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติลงเพื่อให้ธรรมชาติอยู่ได้ มนุษย์อยู่ได้ดี เพื่อประโยชน์ของคนรุ่นหลัง แนวคิดของคาร์ล มากซ์ ที่เชื่อว่า ชีวิตด้านวัตถุเป็นตัวกำหนดความคิด ความเชื่อและค่านิยมของมนุษย์ การสร้างชีวิตทางวัตถุเป็นเงื่อนไขพื้นฐานของประวัติศาสตร์ การต่อสู้ระหว่างชนชั้นเพื่อแย่งชิงแสวงหาผลประโยชน์ทางวัตถุเป็นตัวกระตุ้นหรือกำหนดความเป็นไปของชีวิต ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมหรือประวัติศาสตร์ในแต่ละยุคสมัย (ลีวอิส เอ. โคเซอร์, 2533: 6) และเป็นกลไกผลักดันให้เกิดความก้าวหน้ามากกว่าการเจริญเติบโตอย่างสันติ แนวคิดทฤษฎีความต้องการของอับราฮัม มาสโลว์ ที่เชื่อว่า ความต้องการของมนุษย์เริ่มจากความต้องการที่เป็นแรงขับทางชีวภาพที่มีมาตั้งแต่แรกเกิด จนกระทั่งถึงแรงขับทางสังคมและทางจิตใจที่ซับซ้อนมากขึ้น มนุษย์พยายามสนองความต้องการของตนเพื่อความอยู่รอดและความสำเร็จของชีวิต ความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองจะกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ การตอบสนองความต้องการของตนเองให้ได้มากที่สุด จึงจะมีความสุข แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นหลักการดำเนินชีวิตเพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ (ทิตินา แซมมณี, 2558: 4) โดยเน้นการผลิตหรือบริโภคตามอัตภาพ ภายใต้ขอบเขตข้อจำกัดของรายได้หรือทรัพยากรที่มีอยู่ แล้วจึงเพิ่มขีดความสามารถขึ้นตามประสบการณ์และการเพิ่มพูนความรู้ในการแสวงหาและใช้จ่ายในทางที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและส่วนรวมไปพร้อมกัน เป็นความต้องการและแสวงหาอย่างสมดุลตามอัตภาพโดยใช้ความเป็นเหตุเป็นผลและเป็นธรรม แนวคิดมินิมอลลิสม์ เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ยังมีน้อยยังมีความสุข การทิ้งหรือมีของใช้ให้น้อยเท่าที่จำเป็น เป็นการทิ้งภาระและความกังวลในชีวิต ความว่างและเป็นระเบียบจะทำให้จิตใจว่างเบา ความว่างที่เกิดขึ้นจะทำให้สามารถจดจ่อกับสิ่งที่เหลือซึ่งมีคุณค่าแท้หรือจำเป็นจริง ๆ

แนวคิดทฤษฎีเหล่านี้มองว่า มนุษย์ต้องการสิ่งตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อความอยู่รอดในชีวิต ไปจนถึงความต้องการทางจิต สังคมและสิ่งแวดล้อม ยกเว้นแนวคิดบริโภคนิยมที่กระตุ้นให้เกิดและตอบสนองความต้องการที่เกินจำเป็นให้มากที่สุด แนวคิดของคาร์ล มากซ์ ให้ความสำคัญแก่ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตมาก และควรได้รับอย่างเท่าเทียมกัน แนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืนมุ่งเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมด้วย แต่เน้นการตอบสนองให้มากทั้งในปัจจุบันจนถึงอนาคต ส่วนแนวคิดของมาสโลว์ แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและแนวคิดมินิมอลลิสม์ เพิ่มความต้องการทางจิตใจขึ้นด้วย แต่มีการจัดการที่ต่างกัน คือ มาสโลว์ เห็นว่า ควรตอบสนอง

ความต้องการให้มาก หากบกพร่องอาจทำให้เกิดปัญหาทางจิต ส่วนแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้ตอบสนองอย่างเหมาะสมด้วยปัญญาและคุณธรรม และแนวคิดมินิมอลลิสม์ให้ลดความต้องการที่ไม่จำเป็น เน้นสิ่งสำคัญและคุณค่าแท้จริง การจัดการความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดเหล่านี้จึงแบ่งเป็น 2 แนวทาง คือ การเติมเต็มหรือตอบสนองความต้องการให้มากขึ้นกับการปรับลดความต้องการให้น้อยลง ซึ่งสัมพันธ์กับความสุขที่จะเกิดขึ้นในชีวิต กล่าวคือ ความสุขความสมบูรณ์ในชีวิตเกิดจากการตอบสนองความต้องการให้มากขึ้นอย่างเต็มที่ ดังแนวคิดบิโภคนิยม แนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืน แนวคิดของคาร์ล มากซ์ รวมทั้งแนวคิดของอับราฮัม มาสโลว์ ส่วนอีกวิธีหนึ่ง ความสุขจะเกิดขึ้นได้เมื่อมนุษย์มีความต้องการที่น้อยลง คือ การปรับลดความต้องการลงให้เกิดความพอดีหรือน้อยที่สุด ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและแนวคิดมินิมอลลิสม์

2. ความต้องการของมนุษย์ในทางพระพุทธศาสนาพบว่า มนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา คือ ชั้น 5 ประกอบด้วยส่วนที่เป็นรูปและนาม หรือมีทั้งกายและจิต เป็นองค์ประกอบที่มีลักษณะแตกต่างกัน แต่อยู่รวมกัน โดยอิงอาศัยกันและกัน ไม่สามารถแยกเป็นอิสระจากกันได้ จิตเป็นนามธรรม รับรู้อารมณ์และนึกคิดได้ แต่จิตต้องอาศัยร่างกายเป็นที่อยู่ และกายต้องอาศัยจิตเป็นตัวนำทาง เป็นกระบวนการอิงอาศัยกันและกัน ในทางพระพุทธศาสนายอมรับว่า การกระทำของมนุษย์จึงเกิดจากแรงจูงใจหรือความต้องการ การกระทำบางอย่างเกิดจากความต้องการที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติที่ดำเนินไปตามกฎเกณฑ์ทางธรรมชาติเพื่อความอยู่รอดของชีวิต ซึ่งโดยทั่วไปมักเข้าใจผิดว่า ความต้องการทั้งหมด คือ ตัณหา หรือความต้องการฝ่ายอกุศลหรือฝ่ายชั่ว ความจริงยังมีความต้องการที่เป็นกุศลหรือฝ่ายดี คือ ฉันทะ และความต้องการที่เป็นฝ่ายกลาง ๆ คือ กัตตุกัมยตาฉันทะ ซึ่งรวมไว้ในความต้องการฝ่ายดีหรือฉันทะ (พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต), 2532: 486) ตัณหา หมายถึง ความกระหาย ทะยานอยาก กระสับกระส่าย ความกระวนกระวาย ไม่รู้อิ่มในสิ่งหรืออารมณ์ที่ให้เวทนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2558: 86) ซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเภท (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 305: 263; เล่ม 19 ข้อ 170: 98) ได้แก่ (1) กามตัณหา ความอยากได้ อยากมีในวัตถุหรือบุคคลที่ปรารถนา (2) ภวตัณหา ความอยากเป็น อยากมีสถานภาพบางอย่างที่ทำให้ตนเป็นบุคคลสำคัญ เป็นที่ยอมรับของสังคม และความพยายามทุกวิถีทางเพื่อให้ตนอยู่รอดให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ (3) วิภวตัณหา ความไม่อยากเป็น อยากทำลาย อยากให้ดับสูญ คือ ต้องการหนีไปจากสถานภาพที่เจ็บปวดทุกข์ทรมานหรือไม่ปรารถนา ตัณหาทุกประเภทเป็นความต้องการที่มากเกินไป

จากความต้องการที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติ และตั้งอยู่บนฐานของอวิชชาจึงทำให้รู้สึกยึดมั่นถือมั่นในตัวตน กระทำทุกอย่างเพื่อตัวตนในทุกวิถี และด้วยธรรมชาติของตัณหา มีลักษณะสำคัญที่เป็นข้อขัดแย้งในตัวเอง คือ เป็นความปรารถนาอันไม่รู้จักจบสิ้น และเป็นภาวะอันไม่อาจเติมเต็มได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 251: 110) ดังนั้น ตัณหาจะทำให้รู้สึกพร่องอยู่เสมอ และคอยเร่งเร้าให้เกิดการแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาเติมให้เต็ม แต่เติมอย่างไรก็ไม่เต็ม ชีวิตมนุษย์จึงต้องดิ้นรนตลอดเวลาและตลอดไป トラบเท่าที่ยังปล่อยให้ตัณหาเป็นนายชีวิต ส่วนฉันทะ หมายถึง ความต้องการฝ่ายที่ดีงาม เป็นกุศลธรรมฉันทะ ความรักหรือใฝ่ธรรม มีใจรักในสิ่งที่ทำหรืองานนั้น ๆ ให้บรรลุจุดหมาย เป็นความปรารถนาต่อภาวะดีงามอย่างเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ ด้วยฉันทะมีรากฐานมาจากปัญญา โดยมีโยนิโสมนสิการ คือ การคิดถูกวิธีตามสภาวะและเหตุผล ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน จึงเป็นความต้องการในสิ่งที่มีคุณค่าแท้จริงของชีวิต เป็นความสุขที่ไม่พร่อง ไม่ต้องแสวงหา แต่ทำให้จิตใจเบิกบาน อิ่ม เต็ม และอยากทำดีมากยิ่งขึ้นไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองหรือคนอื่น มุ่งมั่นสร้างสรรค์พัฒนาไปสู่สิ่งที่ดีงาม ก่อให้เกิดแต่การกระทำที่ดีงามเป็นกุศล หรือเป็นไปเพื่อแก้ปัญหาของมนุษย์ ตลอดจนการบรรลุจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ฉันทะเป็นคุณสมบัติหนึ่งของพระพุทธเจ้า ดังพุทธพจน์ที่ว่า นตถิ ฉนทสส หานิ แปลว่า พระองค์ทรงมีฉันทะไม่ลดถอย ทรงปรารถนาให้คนมีความสุขหลุดพ้นจากทุกข์ ปรารถนาให้มนุษย์เป็นคนดี มีจิตใจดี มีปัญญา รู้เข้าใจธรรม และเป็นคนที่สมบูรณ์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562: 6-7)

กระบวนการเกิดตัณหาและฉันทะอธิบายตามหลักปฏิจจสมุปบาท คือ ตัณหาเกิดจากเวทนาเป็นปัจจัย โดยมีอวิชชาเป็นฐานราก เมื่อเสพเวทนาโดยมีอวิชชา คือ ความไม่รู้จึงเกิดความหลงผิดไปยึดมั่นถือมั่นว่า มีตัวตนหรือเป็นของตน นำไปสู่การดิ้นรนแสวงหาเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ ไม่ว่าจะโดยวิธีการใดก็ตาม ดำเนินต่อเนื่องไปตามวัฏจักรของกระบวนการเกิดทุกข์ แต่หากมีโยนิโสมนสิการเข้ามาแทรกหรือเกิดขึ้นในระหว่างนั้น ตัณหาอาจถูกเบียดบัง เปลี่ยนเป็นกระบวนการเกิดของฉันทะขึ้นได้ ด้วยการเกิดฉันทะเป็นกระบวนการดีบอวิชชาหรือกระบวนการธรรมแห่งปัญญา ตัวอย่างเช่น การรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงประโยชน์เรื่องการบำรุงรักษาสุขภาพร่างกาย ไม่ใช่เพื่อความอร่อย อวดหรู ฟุ่มเฟือย คือ ไม่ปล่อยให้กระแสความรู้สึกไหลไปตามเวทนาซึ่งทำให้เกิดตัณหา ส่วนกระบวนการเกิดตัณหาและฉันทะอธิบายตามแหล่งหรือสถานที่เกิด คือ ความต้องการเกิดขึ้นในกระบวนการรับรู้ของมนุษย์ เริ่มต้นเมื่ออายตนะ อารมณ์ และวิญญาณมากระทบบรรจบกัน เกิดเป็นการรับรู้ เรียกว่า ผัสสะหรือสัมผัส

จากนั้น จึงเกิดความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามา คือ เกิดเวทนา ได้แก่ สุข ทุกข์ หรือ เฉย ๆ จะเห็นว่า กระบวนการรับรู้เสร็จสิ้นที่ผัสสะ โดยมีอายตนะเป็นต้นทางทำให้เกิด การรับรู้อารมณ์หรือเป็นช่องทางให้เวทนาเกิดขึ้น เป็นทางแยกของการเกิดฉันทะหรือ ตัณหา (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2532: 491) หากอวิชชาเข้ามาก่อนก็จะเป็น การเกิดตัณหา แต่หากโยนิโสมนสิการเข้ามาสกดอวิชชาและตัณหาได้ ก็จะกลายเป็น กระบวนการดับอวิชชาตัณหาหรือเป็นกระบวนการเกิดฉันทะ

จะเห็นได้ว่า ตัณหาจะคอยผลักดันให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหาในวัตถุ บุคคล หรือ สถานภาพบางอย่างที่ทำให้ตนรู้สึกพึงพอใจ ด้วยความยึดมั่นถือมั่น หลงคิดว่า เป็น ความสุขที่แท้จริง นำพาชีวิตไปสู่ความประมาทหมัวเมา ก่อกรรมทำชั่ว เกิดความทุกข์ไม่ รู้จักจบสิ้น ส่วนฉันทะต้องการธรรม ความจริง ความดีงาม คุณภาพชีวิต เป็นแรงจูงใจ ใฝ่สร้างสรรค์ เป็นพลังบวกที่ชักจูงให้เกิดการกระทำที่ดีงาม โน้มนำชีวิตให้ไปสู่จุดหมาย ชีวิตที่ดีงาม ทั้งในระดับโลกียะที่อำนวยความสะดวกในสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิตให้แก่ ตนเองและผู้อื่น ความเจริญงอกงามในธรรมไปจนถึงภาวะแห่งความสุขสงบที่แท้จริง หลุดพ้นดับทุกข์ทั้งปวง เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เป็นอิสระ เป็นความบริสุทธิ์ หรือบรรลุนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาหรือจุดหมายในระดับโลกุตตระ

3. แนวทางการจัดการความต้องการของมนุษย์พบว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ อริยสัจ 4 หรือความจริงอันประเสริฐ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัยหรือเหตุเกิดแห่งทุกข์ นิโรธ หรือความดับทุกข์ และมรรคหรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับ เป็นแนวทางการดำเนินชีวิต ที่เป็นกลาง ๆ สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ ไม่เอียงไปหาขอบสุดสองข้างที่ทำให้ลุ่มหลง อันเป็นกามสุขัลลิกานุโยค คือ การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขทั้งหลาย หรือการเฉออก ไปนอกทางที่เป็นอัตตกิลมถานุโยค โดยการประกอบความเดือดร้อนให้แก่ตน เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2558: 215) ปราภฏในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า มัชฌิมาปฏิปทา ไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด 2 ประการนี้ที่พระตถาคตได้ตรัสรู้ อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไป เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้อย่างยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 1081: 592-595) พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องทุกข์ ไม่ได้เพื่อให้มนุษย์เป็นทุกข์ แต่เพื่อ เป็นจุดเริ่มต้นที่จะดับทุกข์ (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2532: 906) ด้วยทรงรู้ว่า ทุกข์หรือปัญหาเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ไม่ได้มีความแน่นอนหรือคงอยู่ตลอดเวลา ทรงสอนให้ ยอมรับความจริงเกี่ยวกับทุกข์ตามที่เป็นอยู่ เข้าไปรับรู้เผชิญหน้าให้รู้จัก รู้เท่าทัน และ ทำความเข้าใจว่า ปัญหานั้น คือ อะไร แล้วสืบสาวหาสาเหตุของปัญหาหรือสมุทัย ดัง ในขุททกนิกาย ธรรมบท ตัณหาบรรค ระบุไว้ จงขุดรากเหง้าแห่งตัณหา (พระไตรปิฎก

ภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 337: 138) ครั้นทราบเหตุแห่งทุกข์หรือตัณหาแล้ว ให้ละหรือปหานะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 31 ข้อ 24: 33-35) คือ การกำจัดสาเหตุของปัญหานั้นให้หมดไป และเมื่อกำจัดอวิชชาอันเป็นต้นตอของตัณหาได้สำเร็จก็จะไม่ถูกตัณหาครอบงำอีก ด้วยรู้ว่าสิ่งทั้งปวงเป็นอะไรจริงแล้ว ความเบื่อหน่าย คลายความอยากและความหลุดพ้นจากทุกข์จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ “รู้ในที่นี้ คือ รู้ชัดว่า สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีอะไรน่าผูกมัดตัวเราเข้ากับสิ่งนั้นจริง ๆ แล้ว จิตก็จะเกิดความหลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของสิ่งเหล่านั้นขึ้นมาทันที” (พุทธทาสภิกขุ, 2552: 18)

การจัดการความต้องการของมนุษย์แบ่งได้ 2 ระดับ ได้แก่ (1) การละหรือดับกิเลสตัณหาชั่วคราว คือ การละกิเลสตัณหาอย่างหยาบด้วยศีล เป็นการควบคุมตนเองไม่ให้ไปเป็นไปตามความอยากหรือตัณหาที่เกิดขึ้นในใจ เป็นการละกิเลสด้วยองค์นั้น ๆ หรือองค์ธรรมที่ตรงข้ามกัน เรียกว่า ตทังคปหาน และการละกิเลสตัณหาด้วยสมาธิ โดยการควบคุมกามฉันทน์นิเวรณที่เกิดขึ้นในใจ เป็นการละกิเลสด้วยการข่มไว้ด้วยฌาน เรียกว่า วิกขัมภนปหาน และ (2) การละหรือดับกิเลสตัณหาได้อย่างเด็ดขาด เป็นการละกิเลสตัณหาด้วยปัญญา โดยการเจริญอริยมรรคได้แล้วพิจารณาเห็นความจริง จึงคลายความยึดมั่นถือมั่นเรียกว่า สมุจเฉทปหาน การจัดการความต้องการโดยการละกิเลสตัณหาเพื่อดับอวิชชา เป็นวิธีการตามแนวทางอริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 8: 10-13) ซึ่งสรุปรวมอยู่ในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา การจัดการความต้องการจึงเป็นกระบวนการสร้างปัญญาเพื่อดับอวิชชาตัณหา หรือการเพิ่มความต้องการที่เป็นฉันทะเพื่อสร้างปัญญาให้มากที่สุด และให้ละหรือกำจัดความต้องการที่เป็นตัณหา คือ ดับให้หมดสิ้นไปอย่างเด็ดขาด ดังพุทธพจน์ที่ว่า ตณฺหุขโย สพฺพทุคฺโข ชินาติ (พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม 25 ข้อ 354: 63) แปลว่า ความสิ้นตัณหา ชนะทุกข์ทั้งปวง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 354: 144) การพัฒนาปัญญาให้กล้าแกร่งเพื่อลูผลสำเร็จเป็นการจัดการในระดับโลกุตระซึ่งปฏิบัติได้ตามวิถีของอริยบุคคลโดยการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน มุ่งความหลุดพ้นหรือบรรลุนิพพาน อย่างไรก็ตาม มนุษย์ปุถุชนที่ยังใช้ชีวิตอยู่ในโลกของตัณหา อยากรู้เพียงความสุขที่ยังเกี่ยวข้องกับโลก ยังมีการจัดการในระดับโลกิยะ โดยการพัฒนาศีลและสมาธิ ควบคุมความประพฤติกายวาจาและฝึกจิตให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ในสิ่งที่คิดว่า เป็นของตน สิ่งที่สำคัญ คือ การมีความศรัทธาเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย รวมทั้งการมีกัลยาณมิตรที่ซื่อจงให้เกิดโยนิโสมนสิการหรือมีสัมมาทิฐิ คือ



ความเห็นที่ถูกต้อง คลายความหลงงมงายในสิ่งที่ผิดและชี้นำไปสู่ทางที่ถูกต้องเป็นธรรม คือ ความต้องการทำความดีหรือฉันทะ ประกอบกับการมีสติตั้งมั่น รู้เท่าทัน ตัณหาที่เกิดขึ้นในใจ จนสามารถลดละ ควบคุม เปลี่ยนหรือนำตัณหามาใช้ในทางที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นในสังคมได้ เป็นต้น

แนวทางการจัดการความต้องการของมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา สรุปได้ดังนี้

(1) การจัดการความต้องการตามทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา เป็นทางสายหลัก คือ อริยมรรค เป็นทางที่ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา หรือให้มีความเป็นอยู่หรือสัมพันธ์กับโลก โดยใช้ความรู้ความเข้าใจ มองเห็นความจริงที่เป็นกลาง คือ มองสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นตามธรรมชาติ ไม่ใช่มองตามที่ตนเองอยากให้เป็นหรือไม่ให้เป็นตามอำนาจของความอยากที่ครอบงำ

(2) การจัดการความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์อย่างสมดุล ชีวิตที่ดีจะต้องตอบสนองความต้องการหรือมีความสุขทั้งทางกายและใจอย่างสมดุล ยิ่งไปกว่านั้นจะต้องมีความสุขทั้งในชีวิตทางโลกและทางธรรม ไม่สุดโต่งไปในทางใดทางหนึ่ง คือ ไม่หลงใหลในกามสุข ตกเป็นทาสกิเลส ขณะเดียวกันไม่ลุ่มหลงมัวเมาเฝ้าบำเพ็ญเพียรจนเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นให้ได้รับความลำบาก

(3) การจัดการความต้องการโดยเริ่มที่ตัวเองไปสู่ผู้อื่นและสิ่งอื่น ความสุขสมปรารถนาของมนุษย์เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง การรู้จักพึงพาตนเอง แก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยมีความเชื่อมั่นศรัทธาที่ถูกต้อง หมั่นฝึกฝนพัฒนาตนเองให้มีความรู้ ความประพฤติที่ดีงาม ครั้นทำเหตุปัจจัยแห่งตนให้ถึงพร้อม จนรู้แจ้งความจริงและคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนแล้ว จะสามารถช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นและสิ่งอื่นในสังคมเท่าที่จะทำได้ และทำได้เต็มที่อยู่อย่างบริสุทธิ์ใจ ทั้งนี้ การมีกัลยาณมิตรและสภาพแวดล้อมที่ดีด้วย ถือเป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญในการส่งเสริมเกื้อกูลให้เกิดศรัทธาและปัญญาได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

(4) การจัดการความต้องการตามจุดหมายของชีวิตแบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ในระดับโลกิยะ คือ ระดับการดำเนินชีวิต เป็นวิถีของปุถุชนทั่วไปจนถึงกัลยาณปุถุชน เพื่อให้มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้อย่างสุขสบาย โดยการทำความหาเลี้ยงชีพ ความสัมพันธ์ทางสังคมหรือการมีคุณภาพชีวิตที่ดีจนถึงการมีความเจริญงอกงามทางธรรมหรือจิตวิญญาณ และในระดับโลกุตตระ เป็นวิถีของบรรพชิตและอริยบุคคลที่มุ่งพัฒนาทางจิตปัญญาไปสู่ความหลุดพ้น คือ นิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

อภิปรายผล

1. ความต้องการของมนุษย์ในแนวคิดทฤษฎีทั่วไปมองว่า สิ่งที่มีมนุษย์ต้องการ คือ สิ่งตอบสนองความต้องการทางร่างกายอันเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต รวมทั้งจิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมในแต่ละระดับต่างกันไป ซึ่งสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตดังปรากฏในงานของเสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์ และคณะ (ม.ป.ป.) ที่ระบุว่า ตัวแปรที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อความสุขของคนไทยและประชาชนในประเทศอื่น ๆ ทั่วโลก ไม่ใช่ปัจจัยทางการตลาด แต่เป็นความสัมพันธ์ของบุคคลและสุขภาพ ขณะที่รายได้ก็ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการปรับปรุงคุณภาพชีวิต กระบวนทัศน์การพัฒนาเพื่อให้ชีวิตมนุษย์มีความสุข ไม่ควรเน้นเป้าหมายเพียงเพื่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจตามวิถีทางวัตถุนิยม แต่ควรเน้นความสุขของมนุษย์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ในทำนองเดียวกันกับกัลยาณี เสนาสุ (2559) ที่ศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตในรูปแบบของความพึงพอใจในสุขภาพจิต ครอบครัว ชุมชนและงาน เป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสุขของคนไทย ดังนั้น การสร้างความสุขเกิดขึ้นได้จากการกำหนดนโยบายที่มุ่งส่งเสริมสุขภาพที่ดี ความผูกพันในครอบครัว คุณภาพที่สูงของชุมชนและคุณภาพชีวิตในการทำงานด้วย โดยภาพรวมแล้ว สิ่งที่มีมนุษย์ต้องการมีลักษณะเป็นองค์รวม ไม่สุดโต่งในทางใดทางหนึ่ง ดังแนวคิดมนุษยนิยมที่เห็นว่า ทุกสิ่งมีคุณค่าและความสำคัญในตัวเอง มนุษย์ควรดำเนินชีวิตอย่างสมดุลสอดคล้องกับความเป็นจริงให้มากที่สุด (ปรุทม์ บุญศรีตัน, 2564: 8-9)

2. ความต้องการของมนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา พื้นฐานมุมมองเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดจิตนิยมในปรัชญาตะวันตกและพระพุทธศาสนามีความคล้ายกัน คือ มนุษย์ประกอบด้วยกายกับจิตที่มีลักษณะแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง โดยจิตเป็นผู้ควบคุม/สั่งการกาย แต่จิตนิยมมองว่า กายกับจิตแยกเป็นอิสระจากกันได้ ส่วนพระพุทธศาสนาเห็นว่า แม้กายกับจิตจะแตกต่างกัน แต่ทั้งสองไม่สามารถแยกเป็นอิสระจากกันได้ กายกับจิตต้องพึ่งพิงอาศัยกันจึงจะเป็นชีวิต ดังนั้น ควรให้ความสำคัญกับทั้งสองส่วนอย่างสมดุล และมองว่า ความสุขสมบูรณ์ของชีวิตเกิดขึ้นจากการตอบสนองความต้องการหรือแสวงหาความสุขทางกาย จิต ปัญญา ความรู้ ความสงบของจิต เสรีภาพหรือการหลุดพ้นทุกด้านอย่างผสมกลมกลืน ด้วยสิ่งทั้งหลายล้วนมีคุณค่าในตัวเองและสามารถนำไปสู่การดับทุกข์หรือนิพพาน อันเป็นจุดหมายชีวิตในทางพระพุทธศาสนาได้ จึงถือว่า มีมุมมองแนวคิดมนุษยนิยม ส่วนการจัดการความต้องการมีทั้งการเพิ่มความต้องการและลดความต้องการเช่นกันกับแนวคิดทฤษฎีทั่วไป แต่เป็นการเพิ่มความต้องการที่เป็นฉันทะเพื่อสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นมากที่สุด และ

ให้ละหรือกำจัดความต้องการที่เป็นต้นทำให้หมดสิ้นไป นอกจากนั้น การจัดการความต้องการของมนุษย์มีทั้งในระดับโลกุตตระ เป็นการจัดการที่มุ่งเน้นความหลุดพ้นจากพันธนาการความทุกข์ทั้งปวง คือ นิพพาน โดยกระบวนการสร้างปัญญาเพื่อดับอวิชชาต้นเหตุ อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของมนุษย์โดยสิ้นเชิง และการจัดการในระดับโลกียะ เป็นการจัดการบรรเทาคลายทุกข์ชั่วคราว ที่มุ่งประโยชน์สุขแก่ผู้ดำเนินชีวิตในวิถีโลกปัจจุบัน การจัดการความต้องการในทางพระพุทธศาสนาเป็นไปตามทางสายกลางที่เริ่มต้นจากปัญญา ใช้ปัญญาเพื่อให้เกิดปัญญา เป็นการพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา คือ อริยมรรค ซึ่งสรุปลงได้ตามหลักไตรสิกขา พร้อมกันกับการปลุกฝังศรัทธาให้มีความเชื่อมั่น ฝึกฝนในคุณธรรมความดีที่ถูกต้องหรือมีฉันทะ รวมทั้งการสร้างปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการ และปัจจัยภายนอก คือ กัลยาณมิตรและสภาพแวดล้อมหรือสังคมที่ดีไปด้วย การบ่มเพาะฝึกฝนด้วยวิธีปฏิบัติเหล่านี้จะบรรเทาความทุกข์ ก่อให้เกิดความสุขความรื่นรมย์ ความสงบเย็นและเป็นอิสระทางใจ อันนำประโยชน์และความสุขมาสู่ตนเอง ครอบครัวและสังคม สอดคล้องกับจำลอง ดิษยวณิช (2541) ในบทความเรื่องพุทธศาสนากับจิตเวชศาสตร์ที่กล่าวว่า แม้ภาวะปกติสัมบูรณ์ (Absolute Normality) หรือความสุขสุดยอด (Supreme Happiness) ที่พรอด้เชื่อว่า เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ในทางพระพุทธศาสนาได้พิสูจน์แล้วว่า แม้จะเป็นสิ่งที่เข้าถึงได้ยาก แต่พระพุทธเจ้า รวมทั้งพระอรหันต์จำนวนมากได้เข้าถึงภาวะนี้แล้ว นั่นคือ มีภาวะของผู้ที่มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ที่สุด ภาวะจิตที่เป็นอิสระจากแรงขับที่เป็นอกุศล คือ โลภะ โทสะ และโมหะ เป็นผู้ที่ปราศจากอวิชชา ตัณหา อุปาทานและกรรม มีจิตใจสงบ เยือกเย็น แจ่มใส เชื่อมั่น ปราศจากความกลัวและความกังวล เนื่องจากกิเลสที่อยู่ในวงจจิตหรือจิตไร้สำนึกถูกทำลายโดยสิ้นเชิง พระพุทธศาสนาเป็นการปฏิบัติทางจิตเพื่อช่วยให้คนที่มีภาวะจิตปกติมีพัฒนาการทางจิตสูงขึ้นเรื่อย ๆ จากระดับโลกียภูมิสู่ระดับโลกุตตรภูมิ จากปุถุชนสู่อริยบุคคล นับตั้งแต่พระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ในที่สุด

3. แนวการจัดการความต้องการของมนุษย์โดยพุทธวิธี ได้แก่ (1) การจัดการความต้องการตามทางสายกลาง (2) การจัดการความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์อย่างสมดุล (3) การจัดการความต้องการโดยเริ่มที่ตัวเองไปสู่ผู้อื่นหรือสิ่งอื่น (4) การจัดการความต้องการตามจุดหมายของชีวิต เป็นแนวการจัดการความต้องการของมนุษย์ที่สอดคล้องกับการศึกษาแนวทางปฏิบัติอันนำไปสู่ความสุขในทางพระพุทธศาสนาโดยทั่วไป อาทิ แนวทางการสร้างสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนาของพระมหาสุทิตย์ อาภากรโ (อบอุ่น) และคณะ (2556) ที่รวบรวมเป็นหนังสือชื่อว่า สุขที่ได้ธรรม ซึ่งสรุปวิธีการสร้างความสุขใน 4 ขั้นตอนว่า สุขเพิ่มเมื่อเริ่มด้วยธรรม คือ

การทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องเป็นธรรม การพัฒนาตนเองในทิศทางที่ถูกต้องเป็นธรรม การพัฒนาสังคมให้น่าอยู่ด้วยธรรม และสุขที่ได้ทำ ทำแล้วได้สุข และสอดคล้องกับอำนาจ ยอดทอง (2558) ที่ได้ศึกษาวิเคราะห์ความอยากในฐานะเป็นบ่อเกิดของความขัดแย้ง และสรุปท่าทีของพระพุทธศาสนาต่อตัณหา คือ (1) ควรละ กำจัดหรือทำลาย และ (2) สามารถใช้ตัณหาละตัณหา คือ การใช้กิเลสเป็นอุบายไปสู่ความดีงาม ส่วนท่าทีต่อฉันทะ เป็นหน้าที่ที่พึงกระทำเพื่อพัฒนาตนเองสู่จุดหมายสูงสุด คือ นิพพาน ด้วยวิธีการ 3 ระดับ คือ (1) กุศลธรรมระดับพื้นฐาน ได้แก่ เบญจศีลเบญจธรรม (2) กุศลธรรมระดับกลาง ได้แก่ กุศลกรรมบถ 10 และ (3) กุศลธรรมระดับสูง ได้แก่ มรรคมีองค์ 8 นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับบทความอธิบายแนวคิดของพุทธทาสภิกขุกับการออกมจากวัตถุนิยมของเกียรตีสักดิ์ ดวงจันทร์ (2562) กล่าวคือ การออกมจากวัตถุนิยมต้องอาศัยธรรมนิยาม คือ การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง 8 ประการ รวมกันเป็นสิ่งเดียวเรียกว่า มรรคมีองค์ 8 โดยมีสัมมาทิฐิเป็นตัวนำทางแห่งการปฏิบัติ เพราะธรรมนิยามเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เป็นการรวมกันทั้งจิตนิยมและวัตถุนิยมสู่หลักในการดำเนินชีวิต ธรรมนิยาม หมายถึง การรู้จักและการเข้าใจธรรมชาติ กฎของธรรมชาติ หน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ และผลอันเกิดจากการปฏิบัติตามหน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาเรื่องกระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาสำหรับวัยรุ่นของกมลลาศ ภูวนาธิพงษ์ (2557) ที่พบว่า พระพุทธศาสนามีลักษณะของการบริโภคด้วยพุทธิปัญญา ตามหลักโยนิโสมนสิการ โภชนะ มัตตัญญูตา อินทริยสังวร โดยใช้หลักไตรสิกขา สัปปริสธรรม 7 และภาวนา 4 เป็นกระบวนการพัฒนาคุณลักษณะค่านิยมบริโภคด้วยพุทธิปัญญา และสรุปว่า รูปแบบของกระบวนการปลูกฝังค่านิยมที่มีประสิทธิภาพสามารถพัฒนาวัยรุ่นให้เกิดค่านิยมที่ดีตามหลักพุทธธรรมได้ และแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุผลในการคิดกับค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญา นอกจากนี้ ยังสะท้อนว่า ค่านิยมเกิดจากการเรียนรู้ โดยเริ่มจากครอบครัว สถาบันศึกษา รวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางสังคม ดังนั้น การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ (ปรโตโฆสะ) และการมีครูผู้สอนเป็นกัลยาณมิตรที่รัก คอยชี้แนะ สนับสนุน เป็นปัจจัยสำคัญในการทำใหเยาวชนมีการพัฒนาพฤติกรรมจิตใจและปัญญา ตามหลักพุทธธรรมที่สูงขึ้น

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การจัดการความต้องการของมนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา ล้วนมีหลักการสำคัญเดียวกัน คือ ทางสายกลาง ซึ่งปฏิบัติโดยการนำมรรคมีองค์ 8 มาจัดเป็นรูปแบบวิธีการต่าง ๆ ตามความมุ่งหมายเฉพาะในหลากหลายวิธีการ แต่ต่างมุ่ง



ไปสู่การมีวิถีชีวิตที่ต้งามรื่นรมย์ มีจิตใจร่มเย็น สงบ ตั้งมั่นในคุณความดีจนถึงการเป็นอิสระของจิตที่หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสตัณหาหรือบรรลุนิพพานได้

องค์ความรู้จากการวิจัย

การนำองค์ความรู้ที่ได้จากแนวทางการจัดการข้างต้นมาสังเคราะห์เป็นวิธีปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้แก่ พุทธวิธีการจัดการความต้องการของมนุษย์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีชีวิตที่มีคุณภาพทั้งกายและใจ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในโลกสมัยใหม่ได้อย่างราบรื่น และมีความสุขในวิถีทางแห่งพระพุทธศาสนาใน 3 ระดับ คือ รื่นรมย์ ร่มเย็น เป็นอิสระ ดังนี้ (1) เพื่อให้เป็นปุถุชน ผู้อยู่ในวิถีโลกอย่างรื่นรมย์ (2) เพื่อให้เป็นกัลยาณปุถุชน ผู้มีใจมั่นคงสงบร่มเย็น (3) เพื่อให้มีวิถีเยี่ยงอารยชน ผู้มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความมุ่งหมายและความเข้มข้นในการปฏิบัติของแต่ละบุคคลด้วย โดยการฝึกฝนปฏิบัติใน 3 ระดับ ดังนี้ (1) ใช้ชีวิตให้พอดี (2) ยกวิถีแห่งจิต (3) มุ่งชีวิตอุดมปัญญาและมีตัวชีวิต ได้แก่ ถูกต้อง เหมาะสม ครบถ้วน คือ ถูกต้อง-ตามทำนองคลองธรรม เหมาะสม-ตามอัตภาพทุกระดับ และครบถ้วน-ทั้งกายใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประการที่หนึ่ง ใช้ชีวิตให้พอดี คือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี พึ่งพาตนเองได้ ไม่ยากจน มีความเจริญก้าวหน้าทั้งในชีวิตการงานและครอบครัว อยู่ในสังคมได้อย่างมีราบรื่นมีความสุข เริ่มโดยการสำรวจความต้องการของตัวเองว่า สิ่งที่คุณอยากได้ อยากมี อยากเป็นนั้น มีความพอดีกับตน คือ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นหรือสิ่งอื่น แต่เป็นการสร้างความสุขในแบบฉบับของตนเองตามหลักสันโดษ ได้แก่ (1) การปรับความต้องการให้พอดี โดยปรับทัศนคติทางความคิดและพฤติกรรมของตนเองแล้วตอบสนองมันในแบบที่ไม่ก่อทุกข์ตามอัตภาพ (2) การทำงานให้พอดี ขยันหมั่นเพียรและหาความรู้ใหม่อยู่เสมอ ซื่อสัตย์ ไม่โลภหรือหักโหมจนเกินกำลัง มีความอดทนทั้งทางกายและอดกลั้นต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่มาจากกิเลสตัณหา การข่มใจไม่ปล่อยไปตามอารมณ์ (3) การบริโภคอย่างพอดี รู้จักประมาณตน กินอยู่ ใช้จ่ายตามความจำเป็นและประโยชน์แท้จริงตามอัตภาพ มีสติ ไม่ประมาทและมีระเบียบวินัยในตนเอง (4) ประพฤติตนให้พอดี การแสดงออกทางกายวาจาที่สุภาพ สำนวณ มีมารยาท เสมอต้นเสมอปลาย และ (5) การมีและเป็นเพื่อนที่ดี มีความจริงใจ กล้าทักท้วงเมื่อกระทำการอันไม่สมควร คอยช่วยเหลือชี้แนะทางไปสู่ความเจริญก้าวหน้าในชีวิตและการทำงานที่ดี

ประการที่สอง ยกวิถีแห่งจิต หมายถึง เป็นผู้ที่มีศีลธรรมต้งาม จิตใจที่สงบมั่นคง เริ่มจาก (1) หาเวลาว่างออกจากความวุ่นวายในสังคมหรือสิ่งรบกวนจิตใจ อยู่ในที่สงบ รวมถึงการจัดสถานที่ให้สะอาด เรียบร้อยเพื่อให้จิตใจผ่อนคลายและปล่อยวาง (2) การ

ฝึกเป็นคนใจดี มีเมตตา กรุณา มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ให้ความรัก ความปรารถนาดี รับผิดชอบต่อผู้อื่น เมื่อเกิดปัญหาคอยช่วยเหลือ และมีใจยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข (3) การให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความจริงใจ เพื่อคลายความยึดติดในทรัพย์หรือความเห็นแก่ตัว การให้อภัยสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นในใจ (4) การรู้จักบุญคุณและตอบแทนผู้มีพระคุณ เพื่อนร่วมโลกและสิ่งแวดล้อมตามสมควรแก่ฐานะและสถานการณ์ (5) การรักษาศีลตามความเหมาะสม ไม่เบียดเบียนทำร้ายตนเองและผู้อื่น สังคมที่มีศีลจะไม่ระวางในชีวิต ทรัพย์สินและสิ่งอันเป็นของรัก (6) การฟังธรรมและเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาตามโอกาส สร้างความเชื่อมั่นศรัทธาที่ถูกต้อง ไม่มงาย เป็นโอกาสที่จะได้เรียนรู้พระพุทธศาสนาที่ถูกต้อง นำไปสู่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง รวมทั้งการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามธรรม

ประการที่สาม มุ่งชีวิตอุดมปัญญา หมายถึง ใจเป็นอิสระด้วยหลุดพ้นจากบ่วงของตัณหา ชีวิตที่อุดมปัญญา คือ ชีวิตของผู้รู้ ว่า ทุกสิ่งเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เป็นไปตามธรรมชาติ คือ ไม่นานอน ไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรเป็นของเราหรือของใครโดยแท้จริง ดังอริยบุคคลจะเกี่ยวข้องกับเวทนาด้วยสติปัญญาและสติสัมปชัญญะ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น หลุดพ้นจากกิเลสตัณหาที่ผูกมัด อยู่อย่างไรทุกข์ในใจ จิตเป็นอิสระ ต่างกับปุถุชนที่เสพเวทนาหรือรับรู้อารมณ์ทั้งหลายด้วยอวิชชา จึงต้องดิ้นรนไปตามอำนาจของกิเลสตัณหาและทุกข์ไม่สิ้นสุด ดังนั้น จึงควรแสวงหาปัญญาความรู้มาสู่ตน ให้อยู่กับทุกข์ได้อย่างไม่ทุกข์ ด้วยรู้เท่าทันและควบคุมตัณหาที่คอยผูกมัดได้แม้ในบางคราว ซึ่งพอจะบรรเทาคลายทุกข์ได้บ้าง โดย (1) การเรียนรู้ตลอดชีวิต หมั่นศึกษา อ่าน ฟัง หรือเข้ารับการอบรมต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดปัญญาทั้งทางโลกและทางธรรม (2) การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลกฎวิธีหรือโยนิโสมนสิการ (3) การฝึกตนด้วยการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การเจริญสติหรือฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามธรรมชาติ ซึ่งทำได้ในทุกกิจกรรมของชีวิต



ภาพ 1 พุทธวิธีการจัดการความต้องการของมนุษย์

สรุป

บทความนี้ได้ศึกษาความต้องการของมนุษย์ในแนวคิดทฤษฎีทั่วไปและพระพุทธศาสนา รวมทั้งวิเคราะห์แนวทางจัดการความต้องการของมนุษย์โดยพุทธวิธีพบว่า แนวคิดทฤษฎีทั่วไปมองว่า มนุษย์ต้องการสิ่งตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อความอยู่รอดในชีวิต รวมทั้งความต้องการทางจิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม และมีการจัดการความต้องการ คือ เพิ่มการตอบสนองความต้องการให้มากขึ้นกับลดความต้องการให้น้อยลง ในทำนองเดียวกันกับพระพุทธศาสนาที่มีการจัดการ ทั้งการเพิ่มความต้องการและลดความต้องการเช่นเดียวกัน แต่เป็นการเพิ่มความต้องการที่เป็นฉันทะเพื่อสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นให้มากที่สุด และให้ละหรือกำจัดความต้องการที่เป็นตัณหา คือ ดับให้หมดสิ้นไป ดังพุทธพจน์ที่ว่า ตณฺหุขโย สพฺพทฺกฺโข ชีนาตี แปลว่า ความสิ้นตัณหา ชนะทุกข์ทั้งปวง กระบวนการสร้างปัญญาเพื่อดับอวิชชาตัณหาเป็นการจัดการในระดับโลกุตตระ ที่มุ่งความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงเข้าสู่นิพพาน นอกจากนั้น ยังมีการจัดการในระดับคลายลงมา คือ ในระดับโลกียะที่มุ่งประโยชน์สุขในการดำเนินชีวิตในวิถีโลก เป็นการจัดการบรรเทาทุกข์ชั่วคราว โดยการควบคุมและพัฒนาพฤติกรรมทางกายวาจา ฝึกจิตให้คลายความยึดมั่นถือมั่น พยายามเปลี่ยนหรือนำตัณหาที่เกิดขึ้นมาใช้ในทางที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นในสังคม ส่วนแนวทางการจัดการความต้องการของมนุษย์โดยพุทธวิธีสรุปได้ ดังนี้ (1) การจัดการตามทางสายกลาง (2) การจัดการตามธรรมชาติของมนุษย์อย่างสมดุล (3) การจัดการโดยเริ่มที่ตัวเองสู่ผู้อื่นหรือสิ่งอื่น (4) การจัดการตามจุดหมายของชีวิต โดยผู้วิจัยได้นำเสนอองค์

ความรู้ คือ พุทธวิธีการจัดการความต้องการของมนุษย์ ดังนี้ (1) ใช้ชีวิตให้พอดี (2) ยกวิธีแห่งจิต (3) มุ่งชีวิตอุดมปัญญา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีชีวิตที่มีคุณภาพ อยู่ในโลกสมัยใหม่ได้อย่างราบรื่นและมีความสุขในวิถีทางแห่งพระพุทธศาสนาใน 3 ระดับ คือ รื่นรมย์ ร่มเย็น เป็นอิสระ โดยมีตัวชีวิต ได้แก่ ถูกต้อง เหมาะสม ครบถ้วน สำหรับข้อเสนอแนะจากการวิจัย คือ การจัดการความต้องการของมนุษย์ยังมีหลากหลายวิธี ซึ่งสามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ตามจุดหมายชีวิตของแต่ละบุคคล การเรียนรู้เรื่องความต้องการหมั่นสำรวจ แยกแยะและทำความเข้าใจความต้องการที่เกิดขึ้นกับตนเองเพื่อจะได้จัดการความต้องการที่ถูกต้องอันจะนำมาซึ่งชีวิตที่สมดุล เกิดความสุขในครอบครัว การทำงานและสังคมไปพร้อมกัน ส่วนข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป คือ 1) การเสริมสร้างปัจจัยภายนอกในการกระตุ้นให้เกิดฉันทะในชีวิต 2) แนวทางการทำแบบสำรวจความต้องการทั้งแบบต้นท่อนและต้นท่อนเพื่อนำมาใช้ในทางที่สร้างสรรค์ 3) การพัฒนาชีวิตตามแนวทางของอริยบุคคล 4) ความสุขกับความว่าง 5) คุณค่าของมนุษย์ในวิถีแห่งโลกสมัยใหม่

เอกสารอ้างอิง

- กมลาค ภูวนาธิพงค์. (2557). *กระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญา สำหรับวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กัลยาณี เสนาสุ. (2559). *ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสุขของคนไทย*. รายงานการวิจัย. สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์.
- เกียรติศักดิ์ ดวงจันทร์. (2562). *แนวคิดของพุทธทาสภิกขุกับการออกมาจากวัตถุนิยม*. *วารสารนิติศาสตร์และสังคมท้องถิ่น*. 3 (2), 171-194.
- จำลอง ดิษยวณิช. (2541). *พุทธศาสนากับจิตเวชศาสตร์*. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 43 (3), 266-291.
- ทิตนา แคมมณี. (2558). *ถอดรหัสปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การสอนกระบวนการคิด*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรุตม์ บุญศรีตัน. (2564). *หลักพุทธจริยศาสตร์*. เชียงใหม่: โพธิ์บัณฑิต.
- เปลโต้. (2534). *เพ็ชร์ (วาระสุดท้ายของโสกราตีส)*, พิมพ์ครั้งที่ 6. ส. ศิวรักษ์. (ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: ปาจารย์สาร.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2532). *พุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพมหานคร: ผลิตัฒม์.
- พระมหาวิฑูชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี). (2554). *ปรารถนาอ่านคือลมหายใจ*, พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: ปรารถนา.
- พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อบอู่่น) และคณะ. (2556). *สุขที่ได้ธรรม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- พุทธทาสภิกขุ. (2552). *คู่มือมนุษย์ของพุทธทาสภิกขุ*. กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500 เล่ม 25*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 11, 15, 19, 25, 31*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ไมเคิล คีย์ธิง. (2537). *แผนปฏิบัติการ 21 เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน: สรุปสาระสำคัญของ Agenda 21 ในเรื่องสิ่งแวดล้อมกับการพัฒนา*. มานพ เมฆประยูรทอง. (ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: กระทรวงการต่างประเทศ.
- ลิวอิส เอ. โคเซอร์. (2533). *แนวความคิดทฤษฎีทางสังคมวิทยา ตอนคาร์ล มาร์กซ์. จา มะรี พัทธ์วงศ์*. (ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโครงการตำราสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์.
- วศิน อินทสระ. (2554). *ปัญหาน่าสนใจทางพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา.
- วิทย์ วิศเวทย์. (2540). *ปรัชญาทั่วไป มนุษย์ โลก และความหมายของชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2562). *มองดู ฉันทะ-ตัณหา ไถ่มาตั้งแต่ เจงกิสข่าน*, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ผลิตัฒม์.
- เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์ และคณะ. (ม.ป.ป.). *ความสุข: กระบวนทัศน์ใหม่สำหรับการพัฒนาและนโยบายสาธารณะ, บทสรุปจากการสังเคราะห์งานประชุม นานาชาติ เรื่องความสุขและนโยบายสาธารณะ วันที่ 18-19 กรกฎาคม 2550 กรุงเทพฯ. สืบค้นเมื่อ 11 พฤษภาคม 2565, จาก <https://www.happy.society.org/EN/paper/paper09.pdf>*
- อำนาจ ยอดทอง. (2558). *ศึกษาวิเคราะห์ความอยากในฐานะเป็นบ่อเกิดของความขัดแย้ง*. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.* 3 (1), 1–22.