

บทความวิชาการ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมงคลสูตร

IMPROVING THE QUALITY OF LIFE IN ACCORDANCE WITH THE PRINCIPLE OF MANGALA SUTTA

พระครูสรวิชัย (กิตติศักดิ์ กิตติวฑฺฒโน)

Phrakhru Sornvichai (Kittisak Kittivaddhano)

นักวิชาการอิสระ

566 วัดอมรินทราราม วรวิหาร แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

566 Watamarinthararam Worawihan Arun-amarin Road, Khwaeng Siriraj, Khet Bangkok noi, Bangkok. 10700

E-mail: sornvichai2561@gmail.com

Received: September 28, 2021 Revised: October 4, 2021

Accepted: October 6, 2021

บทคัดย่อ

การพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการเรียนรู้ การฝึกฝน มุ่งมั่นพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพตามความเชื่อพื้นฐานที่ว่า มนุษย์ต่างจากสัตว์ทั่วไป ด้วยมีปัญญาที่สามารถฝึกฝนพัฒนาตนได้ หลักมงคลสูตร เป็นหลักธรรมหนึ่งที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยบุคคลสามารถนำองค์ธรรมมาปฏิบัติได้ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ หรือประพฤติปฏิบัติเป็นกระบวนการตามลำดับขั้นของมงคลสูตร ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ (1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับต้น คือเรื่องของการสร้างชีวิต เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสังคม การศึกษา การทำมาหาเลี้ยงชีพ (2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับกลาง คือเป็นเรื่องของการพัฒนาชีวิตเพื่อการปรับปรุงจิตใจให้ก้าวหน้าโดยตรง เพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น (3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับสูงสุดเพื่อความสิ้นกิเลส เป็นกระบวนการมุ่งปฏิบัติธรรมะเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป เป็นการสร้างตนให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลส บรรลอรหัตต มุ่งสู่พระนิพพาน ตามจุดมุ่งหมายสูงสุดของการพัฒนาชีวิตในทางพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ: การพัฒนา คุณภาพชีวิต พระพุทธศาสนา มงคลสูตร

Abstract

Improving the quality of life is learning, training and striving to develop one's full potential based on the fundamental belief that humans are different from other animals with the intelligence that can be trained and developed. The Mangala Sutta principles are one of the accepted principles that can be used to improve quality of life. Individuals can implement the Dharma in accordance with the goals that have been set, or practice as a process in the sequence of 38 blessings (Mangala), which can be divided into 3 levels: (1) Improving the quality of life in the primary level; is a matter of creating one's life which is related to society, education, and livelihood. (2) Improving the quality of life in the middle level; is a matter of improving one's life for the direct advancement of the mind in order to raise the mind to a higher level. (3) Improving the quality of life in the highest level for the extinction of defilements. It is a process aimed at practicing the Dharma to eliminate all of defilements. It is the creation of oneself to be the extinction of mental intoxication (Asava), attaining to an arahant, and leading to Nirvana, according to the ultimate aim of life development in Buddhism.

Keywords: improving, development, quality of life, Mangala Sutta

บทนำ

เมื่อมนุษย์เราก่อเกิดมาบนโลกนี้ ถือได้ว่ามนุษย์เราเกิดมาพร้อมกับปัญหาและต้องเผชิญกับปัญหา รวมถึงภัยอันตรายต่าง ๆ มากมาย ซึ่งปัญหาและภัยอันตรายเหล่านั้นเอง ที่ทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกหวาดกลัว และความกลัวเป็นเหตุให้มนุษย์ต้องดิ้นรนต่อสู้ เพื่อแสวงหาหนทางที่จะทำให้มนุษย์รอดพ้นจากสภาพปัญหา และภัยอันตรายที่ตนเองกำลังเผชิญหน้าอยู่ในขณะนั้น จากปัญหาหรือภัยที่คุกคามความมั่นคงและคุณภาพชีวิตของคนเราดังกล่าว มนุษย์จึงดิ้นรนและมีความพยายามที่จะศึกษาค้นคว้า และแสวงหาทางรอดจากปัญหาเหล่านั้น ผลลัพธ์ที่ได้จากความพยายามเหล่านั้น จึงทำให้เกิดมีการ

พัฒนาการในด้านต่าง ๆ มากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติของศาสตร์วิทยาการสมัยใหม่ เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มุ่งการตอบสนองภายนอกเป็นส่วนใหญ่ เช่น การมีปัจจัย 4 บริโภคอย่างเพียงพอ การมีระบบเศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง ความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตที่มั่นคง และการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล แต่การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนา จะให้ความสำคัญทั้งกายและจิต การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่แท้จริงของมนุษย์ต้องทำให้ครบทั้งสองด้านไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการเรียนรู้ การฝึกฝน ควบคุม ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง มุ่งมั่นพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพของมนุษย์ ตามความเชื่อพื้นฐานที่ว่า มนุษย์ต่างจากสัตว์ทั่วไป ด้วยมีปัญญาที่สามารถฝึกฝนพัฒนาตนได้ดังพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดบรรดาสาวกและพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อบรรลุถึงความสงบสุข ความหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งปวง เป็นอิสรภาพแท้จริง

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในมุมมองของพระพุทธศาสนา จำเป็นอย่างยิ่งจะต้องมีการฝึกฝนพัฒนาตนเอง โดยผ่านกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยใช้หลักมงคลสูตร ซึ่งเป็นหลักธรรมหนึ่งที่ได้รับการยอมรับว่า สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาทำให้ชีวิตดีขึ้น หรือพัฒนาให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นทั้งทางกาย วาจา ใจ ทั้งระดับเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องสูง โดยบุคคลสามารถเลือกนำเอาองค์ธรรมใดองค์ธรรมหนึ่งหรือหลาย ๆ องค์ธรรมมาปฏิบัติได้ตามความต้องการหรือจุดมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ เป็นการดำรงชีวิตตามกฎเกณฑ์ของสังคม การทำหน้าที่ของตนให้เป็นปกติตามสถานะและบทบาท นับเป็นการใช้หลักการของศีล ความตั้งใจมั่นในการประกอบสัมมาอาชีวะจนประสบความสำเร็จ การมีสุขภาพจิตที่ดี การมีสมรรถภาพทางจิตที่เข้มแข็ง มีความพากเพียรพยายามในการประกอบหน้าที่การงาน นับเป็นการใช้หลักการของสมาธิ และการมีความรู้ทั้งในการประกอบอาชีพ การพิจารณาแยกแยะสิ่งที่ควรไม่ควร การสามารถปรับเปลี่ยนแนวความคิด จากการดำรงชีวิตในรูปแบบเดิมมาใช้แนวความคิดใหม่ การมีเหตุมีผลในการดำรงชีวิต นับเป็นการใช้หลักการของปัญญา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมงคลสูตร

พระพุทธศาสนานั้น สอนให้เชื่อบุญและบาป โดยการกระทำของตนเองเป็นหลักไว้ก่อนและตั้งตนไว้ชอบ การพัฒนาหรือการเพิ่มประสิทธิภาพให้ตนเอง ต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถที่เรียกว่า พุพฺพสุต ผู้ได้ยินได้ฟังมามาก คือทรงจำธรรมและรู้ศิลปวิทยาการ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2561, หน้า 290) ฝึกฝนเล่าเรียนให้มีความรู้กว้างขวาง มีศิลปะและมีระเบียบวินัย รวมถึงการเจรจาด้วยคำที่สุภาพ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพหรือคุณค่าให้แก่ตนเอง สิ่งสำคัญของความสำเร็จคือการบำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัว ทั้งนี้ครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตของเรา พระพุทธศาสนาสอนให้บำรุงบิดา มารดา สงเคราะห์บุตรภรรยาให้มีความสุขตามสมควรแก่อัตภาพ เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตต้องใช้สูตรความสำเร็จของชีวิตอันเป็นคำสอนในพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นการพัฒนาการดำเนินชีวิตไว้อย่างละเอียดทุกด้านทุกขั้นตอน พระพุทธศาสนายังได้แสดงให้เห็นถึงภาพรวมของการพัฒนาชีวิตไปสู่เป้าหมาย จากสิ่งเล็กน้อยไปหาสิ่งสำคัญจากสิ่งง่าย ๆ ไปหาสิ่งที่ยากขึ้น ๆ โดยลำดับ กระทั่งถึงจุดเป้าหมายแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิต คำสอนดังกล่าวนี้ก็คือ “มงคลสูตร” หรือที่รู้จักในชื่อว่า “มงคล

38 ประการ” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556, หน้า 294-296) พระพุทธศาสนาได้ให้คำสอนเกี่ยวกับความเจริญรุ่งเรืองที่เกิดจากการกระทำของคน คือสิ่งที่ต้องทำเองจึงจะมีความเจริญก้าวหน้า เรียกว่าเป็น “การพัฒนาคุณภาพชีวิต” อันเป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา เพราะเป็นหลักการสร้างสรรค์ชีวิตทุกด้านและทุกระดับอย่างครบถ้วน การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นการกระทำที่ดีเพื่อพัฒนาตนเอง เพื่อประสบความสำเร็จด้านบุคคล สังคม และทางธรรม

มงคลสูตร คือพระสูตรที่ว่าด้วยมงคล พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระสูตรนี้แก่เทวดาตนหนึ่งซึ่งไม่ปรากฏนาม ขณะประทับอยู่ที่พระเชตวันมหาวิหารอารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี กรุงสาวัตถี โดยเทวดาทูลถามถึงมงคลอันสูงสุดในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์จึงตรัสบอกมงคล 38 ประการ คือ (1) การไม่คบคนพาล (2) การคบบัณฑิต (3) การบูชาผู้ที่ควรบูชา (4) การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม (5) การได้สร้างบุญไว้ในปางก่อน (6) การตั้งตนไว้ชอบ (7) การเป็นผู้สดับตรับฟังมาก (8) การเป็นผู้มีศิลปะ (9) การเป็นผู้มีวินัยที่ศึกษาดีแล้ว (10) การเป็นผู้มีวาจาสุภาพ (11) การบำรุงมารดาบิดา (12) การสงเคราะห์บุตร (13) การสงเคราะห์ภรรยา (14) การทำงานไม่คั่งค้าง (15) การให้ (16) การประพฤติธรรม (17) การสงเคราะห์ญาติ (18) การงานที่ไม่มีโทษ (19) การงดเว้นจากบาป (20) ความสำรวมจากการดื่มน้ำเมา (21) ความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย (22) ความเคารพ (23) ความถ่อมตน (24) ความสันโดษ (25) ความกตัญญู (26) การพึงธรรมตามกาล (27) ความอดทน (28) ความเป็นผู้ว่าง่าย (29) การพบเห็นสมณะ (30) การสนทนาธรรมตามกาล (31) การเผผลาญบาป (32) การประพฤติพรหมจรรย์ (33) การเห็นแจ้งอริยสัจ (34) การทำพระนิพพานให้แจ้ง (35) จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม (36) จิตไม่เศร้าโศก (37) จิตปราศจากกิเลสเพียงดังธูลี (38) จิตเกษม ในพระสูตรต้นตปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 25 ข้อที่ 1-13, หน้า 6-8), และในพระสูตรต้นตปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย สุตตนิบาต (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 25 ข้อที่ 261-262 หน้า 561-563)

ข้อความในมงคลสูตรนี้ มีหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาไปสู่ความหลุดพ้น โดยมีหลักปฏิบัติที่มุ่งเน้นพัฒนาตนให้เกิดความสมดุลทั้ง 2 ด้านคือ ด้านร่างกายและจิต พัฒนาให้เกิดปัญญาที่ทำให้รู้เท่าทันโลกและหลุดพ้นจากอวิชชากิเลสทั้งปวง พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นว่า เหตุแห่งความเจริญของสมบัติทุกอย่างที่จะนำประโยชน์สุขมาให้นั้น คือการปฏิบัติตามหลักมงคลสูตร 38 ประการ จากการศึกษามงคลสูตรแล้ว ทำให้ได้แนวความคิดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ตามลำดับ ดังนี้

1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับต้น ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน 18 มงคล

ขั้นตอนที่ 1 น้อมนำองค์ธรรมมงคลสูตรข้อที่ 1 ถึงข้อที่ 3 มาประพฤติปฏิบัติ ซึ่งเป็นกระบวนการของการสร้างมาตรฐานกฎเกณฑ์ทางความคิดเห็นที่ถูกต้อง เพื่อสร้างตนให้มีมาตรฐานกฎเกณฑ์ความคิดเห็นที่ถูกต้อง ได้แก่ (1) การไม่คบคนพาล คือไม่คบผู้ประกอบบาปอกุศล ผู้ไม่ดำรงชีวิตด้วยปัญญา ไม่คบหากับผู้ที่มีความหมกมุ่นในอบายมุข ผู้มีนิสัยไม่ซื่อตรง ไม่มีคุณธรรม การไม่คบคนพาลเป็นการขจัดสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีออกไปจากกายใจของเรา โดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือคนซึ่งเป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน คนพาลจัดได้ว่าเป็นสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี ไม่เกื้อกูลแก่การประพฤติปฏิบัติธรรม แก่ความเจริญก้าวหน้า

ของชีวิต การคบคนนั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิต ด้วยเหตุว่า คบคนเช่นไรก็เป็นคนเช่นนั้น (2) การคบหาบัณฑิต คือการผูกไมตรีกับคนดี มีบัณฑิตเป็นมิตร คบหากับผู้มีศีลธรรม ผู้รอบรู้ธรรมและปฏิบัติธรรม การคบบัณฑิตจะส่งผลให้ผู้คบได้สัมผัสกับความดีต่าง ๆ ได้เห็นตัวอย่างที่ดี ฟังเรื่องดี ๆ ทำสิ่งดี ๆ แนวคิดดี ๆ เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่การปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาชีวิตไปสู่ความหลุดพ้น ผู้คบบัณฑิตก็เป็นเช่นกับใบไม้ที่พ้นของหอม (3) การบูชาผู้ที่ควรบูชา คือการบูชาที่บุคคลบูชาดีแล้วในปุชนัยบุคคลมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น แม้เล็กน้อย ย่อมอำนวยประโยชน์สุขแก่ผู้บูชาตลอดกาลนาน เช่น การบูชาพระพุทธเจ้าด้วยดอกไม้ของนายสุนนมาลาการ ทำให้ได้รับสมบัติในปัจจุบัน คือได้รับพระราชทานช้าง ม้า ทาส ทาสี บ้านส่วย เงินทอง ของใช้ เครื่องประดับ ส่วนการบูชาด้วยการปฏิบัติบูชา คือบูชาพระพุทธเจ้าด้วยการถึงไตรสรณคมน์และรับสิกขาบททั้ง 5 เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 น้อมนำองค์ธรรมมงคลสูตรข้อที่ 4 ถึงข้อที่ 6 มาประพจน์ปฏิบัติ ซึ่งเป็นกระบวนการของการเตรียมปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นในการสร้างชีวิต เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้มีความเตรียมพร้อมปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นในการสร้างชีวิต ได้แก่ (4) การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม คืออยู่ในถิ่นที่มีพุทธบริษัท ถิ่นที่มีคำสอนของพระศาสดารุ่งเรือง การอยู่ในถิ่นเช่นนี้ย่อมได้รับข้อมูลที่ดียิ่ง ได้พัฒนาอินทรีย์ 6 มี ตา หู เป็นต้น ให้เจริญขึ้น การอาศัยอยู่ในถิ่นที่เหมาะสมพระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นมงคล เพราะเป็นปัจจัยแห่งการทำบุญของสัตว์ทั้งหลาย การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสมต้องพิจารณาว่า ถิ่นนี้เมื่อไปอยู่แล้ว ทรัพย์สมบัติจะเจริญหรือไม่ สามารถประกอบอาชีพตั้งตัวได้หรือไม่ ชีวิตมีความสุขหรือไม่ ทรัพย์สิ้นเปลืองอดอยากหรือไม่ คุณความดีพัฒนาหรือไม่ (5) การสั่งสมบุญไว้ในปางก่อน คือผู้มีบุญอันทำไว้ก่อนย่อมได้รับสิ่งที่พึงประสงค์ในสมบัติทุกอย่างทั้งมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ สูงสุดกระทั่งนิพพานสมบัติ ความเป็นผู้มีบุญอันทำไว้ในกาลก่อนเป็นการจัดสิ่งแวดล้อมภายในให้ดี หมายถึงการสร้างสิ่งที่ดีให้เกิดขึ้นภายในตัวเอง สิ่งดังกล่าวนี้เป็นฐานรองรับและต่อเติมการพัฒนากายและใจของตน ให้ก้าวไปสู่ความหลุดพ้นในระดับที่สูงขึ้นไป (6) การตั้งตนไว้ชอบ คือปฏิบัติตนถูกต้องด้วยคุณธรรมและหน้าที่ จนเป็นบุคคลที่น่านับถือในที่ทุกสถานด้วยการปฏิบัติดังนี้ 1.ยังตนผู้ไม่มีศีล ให้ตั้งอยู่ในความเป็นผู้มีศีล 2.ยังตนผู้ไม่มีศรัทธา ให้ตั้งอยู่ในความเป็นผู้มีศรัทธา 3.ยังตนผู้ตระหนี่ ให้ถึงพร้อมด้วยการบริจาค

ขั้นตอนที่ 3 น้อมนำองค์ธรรมมงคลสูตรข้อที่ 7 ถึงข้อที่ 10 มาประพจน์ปฏิบัติ ซึ่งเป็นกระบวนการของการฝึกฝนตนให้เป็นผู้มีความสามารถ เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้มีความสามารถ ได้แก่ (7) การเป็นผู้สดับตรับฟังมาก คือการพัฒนาศักยภาพของตนให้เป็นบุคคลที่ทรงคุณค่าสามารถนำหลักวิชาความรู้มาพัฒนาตนเองและพัฒนาผู้อื่น การเป็นผู้สดับตรับฟังมากนอกจากได้เพิ่มพูนความรู้ในหลักวิชาการต่าง ๆ แล้ว ยังเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความประพฤติให้ถูกต้องดีงามเป็นคนดีน่าคบหาสมาคม พระพุทธเจ้าทรงยกย่องผู้สดับตรับฟังมากกว่า “ผู้มีธรรมเครื่องทำความแก่ล้าแก่” พระสุตตันตปิฎก คัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 22 ข้อที่ 101 หน้า 175) (8) การเป็นผู้มีศีลปะ คือผู้มีศีลปะเกิดขึ้นในตนโดยการศึกษา ฝึกคิด ฝึกพูด ฝึกทำ จนชำนาญเกิดเป็นประสบการณ์แก้ปัญหาเป็น การเป็นผู้มีศีลปะย่อมทำให้ชีวิตมีประโยชน์ต่อตนเองและชุมชน ได้บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม

(9) การเป็นผู้มีวินัยที่ศึกษาดีแล้ว คือการเป็นผู้มีวินัยที่ศึกษาดีแล้ว คือปฏิบัติตามวินัยทั้งทางโลกและทางธรรมถูกต้อง ไม่บกพร่อง ปฏิบัติเคร่งครัดเรียบร้อย เชื่อว่ามีความสุจริตทางกาย วาจา และใจ แม้นตนเองก็ติเตียนตนไม่ได้ ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วย่อมสรรเสริญ ชื่อเสียงที่ดังงามย่อมขจรไป ไม่หลงลืมสติดาย มีสுகติเป็นที่ไป ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 20 ข้อที่ 18 หน้า 71) การเป็นผู้มีวาจาสุภาพ คือวาจาที่ประกอบด้วยลักษณะ 5 ประการคือ 1. พุดถูกกาล 2. พุดคำจริง 3. พุดสุภาพ 4. พุดมีประโยชน์ 5. พุดด้วยเมตตาจิต ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 22 ข้อที่ 198 หน้า 338) หลักปฏิบัติในวาจาสุภาพ คือ พุดถ้อยคำที่เว้นจากโทษ ไม่พุดบด ไม่พุดส่อเสียด ไม่พุดคำหยาบ ไม่พุดเพ้อเจ้อ วาจาสุภาพเป็นหลักพัฒนาชีวิตให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป ช่วยปลูกเร้าให้เกิดคุณธรรม ทำให้เกิดจิตสำนึก มีกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ สร้างความปรองดองสามัคคี สร้างความเข้าใจอันดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

ขั้นตอนที่ 4 น้อมนำองค์ธรรมมงคลสูตรข้อที่ 11 ถึงข้อที่ 14 มาประพจน์ปฏิบัติ ซึ่งเป็นกระบวนการของการบำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัว เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้รู้จักบำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัว ได้แก่ (11) การบำรุงมารดาบิดา คือเลี้ยงดูมารดาบิดา ประณินัตติด้วยเครื่องสักการะ มีข้าว น้ำ ผ้าห่ม ที่นอน การอบกลิ่น ให้อาบน้ำ ล้างเท้าทั้งสองให้ท่าน จัดว่าเป็นการปฏิบัติตามหน้าที่ของบุตรที่ดี 5 ประการคือ 1. ท่านเลี้ยงเรามาแล้วเลี้ยงท่านตอบ 2. ช่วยทำกิจการงานของท่าน 3. ช่วยดำรงวงศ์ตระกูลของท่าน 4. ประพจน์ตนให้เป็นผู้สมควรรับมรดก 5. เมื่อท่านล่วงลับไปทำบุญอุทิศให้ท่าน พระสุตตันตปิฎก คัมภีร์ทีฆนิกาย ปาฏิการวรรค (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 11 ข้อที่ 267 หน้า 212-213) การกระทำตอบแทนพระคุณของมารดาบิดาที่จัดว่าเป็นการกระทำอันมีคุณค่ายิ่งก็คือ การยังมารดาบิดาผู้ไม่มีศรัทธาให้ตั้งอยู่ในศรัทธา ผู้ทุศีลให้ตั้งอยู่ในความถึงพร้อมด้วยศีล ผู้ตระหนี่ให้ถึงพร้อมด้วยการบริจาค ผู้ไม่มีปัญญาให้ถึงพร้อมด้วยปัญญา การกระทำเช่นนี้พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญว่า บุตรธิดาเป็นอันกระทำตอบแทนแล้วและกระทำยิ่งแล้วแก่มารดาบิดาทั้งสอง ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 20 ข้อที่ 34 หน้า 78) (12) การสงเคราะห์บุตร คือการเลี้ยงดูและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติตนในทางที่ดีที่ถูกเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่บุตร มารดาบิดาพึงสงเคราะห์บุตรด้วยการทำหน้าที่ 5 ประการคือ 1. ห้ามมิให้ทำชั่ว 2. ให้ตั้งอยู่ในความดี 3. ให้ศึกษาศิลปวิทยา 4. หาครูรองที่เหมาะสมให้ 5. มอบทรัพย์มรดกในกาลอันควร ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์ทีฆนิกาย ปาฏิการวรรค (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 11 ข้อที่ 267 หน้า 212-213) การสงเคราะห์บุตรเป็นคุณธรรมที่สำคัญ เป็นการปฏิบัติหน้าที่ที่ตนมีอยู่อย่างถูกต้อง ทำให้สถาบันครอบครัวร่วมเย็นเป็นสุข เพราะการสงเคราะห์บุตร การเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่บุตร เป็นการพัฒนาศักยภาพของตนให้ดีขึ้น (13) การสงเคราะห์ภริยา คือการรับผิดชอบเลี้ยงดูภริยา เป็นหน้าที่ของสามีที่จะพึงสงเคราะห์อนุเคราะห์ภริยา พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงหน้าที่อันสามีพึงสงเคราะห์ภริยาว่า 1. ยกย่องนับถือว่าเป็นภริยา 2. ไม่ดูหมิ่น 3. ไม่นอกใจ 4. มอบความเป็นใหญ่ในครอบครัวให้ 5. ให้เครื่องประดับแต่งตัว สำหรับภริยาเมื่อได้รับการสงเคราะห์จากสามีแล้วต้องปฏิบัติหน้าที่ต่อสามี 5 ประการเช่นกันคือ 1. จัดการงานในบ้านเรียบร้อย 2. สงเคราะห์ญาติ

มิตรทั้งสองฝ่าย 3. ไม่นอกใจ 4. รักษาทรัพย์สมบัติที่สามีหามาให้ดี 5. ขยันไม่เกียจคร้านในงานทั้งปวง มีปรากฏในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 11 ข้อที่ 269 หน้า 214) การปฏิบัติตามที่กล่าวมานี้ เป็นมงคลแก่ผู้ปฏิบัติ เพราะการสงเคราะห์กัน เป็นการยึดเหนี่ยวน้ำใจของกันและกัน ทำให้เกิดความเข้าใจกัน ครองรักครองเรือนร่วมกันอย่างมั่นคง ครอบครัวมีความสุข สะดวกต่อการสร้างหลักฐานครอบครัว (14) การทำงานไม่คั่งค้างอากุล คือทำงานถูกเวลา เหมาะสม ขยันขันแข็ง ไม่เกียจคร้าน ทำอย่างสม่ำเสมอ ผู้ที่รักงาน ทำงานจริง ไม่ทิ้งงานให้เสีย ไม่ให้งานคั่งค้าง ย่อมได้ทรัพย์ได้รับความสุข พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ผู้ใด เมื่อทำกิจแห่งบุรุษ ไม่สำคัญหนาวและร้อนยิ่งไปกว่าหญ้า ผู้นั้นย่อมไม่เสื่อมไปจากสุข” ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 11 ข้อที่ 253 หน้า 207)

ขั้นตอนที่ 5 น้อมนำองค์ธรรมมงคลสูตรข้อที่ 15 ถึงข้อที่ 18 มาประพจน์ปฏิบัติ เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญต่อการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม และเป็นการปฏิบัติหน้าที่ต่อสังคม สร้างมิตรไมตรี ความผูกพัน ความมีน้ำใจ สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันในหมู่ญาติ ทำงานที่ไม่มีโทษ ลดปัญหาสังคม ชื่อว่าสร้างสันติสุขให้สังคม ซึ่งเป็นกระบวนการของการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้รู้จักบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม ได้แก่ (15) การให้ คือการสงเคราะห์เกื้อกูลกันในทางที่ดี ส่งเสริมการพัฒนาคนให้มีความสุข ส่งเสริมผู้กระทำไม่ให้เป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่เอาเปรียบกัน ทานมี 2 ประการ คือ 1. อามิสทาน การให้สิ่งของ 2. ธรรมทาน การให้ธรรม ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 20 ข้อที่ 142 หน้า 120) ผลดีที่เกิดแก่ผู้ให้ คือได้กำจัดความตระหนี่ สละความโลภออกไปจากใจ พระพุทธเจ้าตรัสสอนสังข์ของการให้ไว้ 5 ประการคือ 1. ผู้ให้ย่อมเป็นที่รักที่พอใจของคนหมู่มาก 2. สัตว์บุรุษผู้สงบบ่ยอมคบหาผู้ให้ทาน 3. กิตติศัพท์อันงามของผู้ให้ทานย่อมขจรไป 4. ผู้ให้ทานย่อมไม่ห่างเหินจากธรรมของคฤหัสถ์ 5. ผู้ให้ทานหลังจากตายแล้วย่อมเกิดในสุคติโลกสวรรค์ พระสุตตันตปิฎก คัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 22 ข้อที่ 35 หน้า 56) (16) การประพจน์ธรรม คือการน้อมนำธรรมให้ถึงพร้อมในตัวของผู้ปฏิบัติ และเมื่อได้ปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอชีวิตจะมีความสุข มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า แม้จะปรารถนาเป็นกษัตริย์มหาศาล เป็นพราหมณ์มหาศาล เป็นเทพชั้นใด หรือต้องการทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ คัมภีร์พระวินัยปิฎก (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 8 ข้อ 217 หน้า 382) (17) การสงเคราะห์ญาติ คือการช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ญาติพี่น้อง การเกื้อกูลแก่พวกญาติผู้ขัดสนทรัพย์บ้าง ผู้เจ็บป่วยบ้าง ซึ่งมาขอความช่วยเหลือ ด้วยให้ของกิน ฝ้านุ่งห่ม และทรัพย์เป็นต้น ตามที่จะสามารถช่วยได้ ชื่อว่าการสงเคราะห์ญาติ การสงเคราะห์ญาติเป็นการยึดเหนี่ยวจิตใจของกันและกัน ทำให้จิตใจเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เป็นเหตุปัจจัยให้ได้คุณธรรมพิเศษขึ้นไปตามลำดับ (18) การงานที่ไม่มีโทษ คือการทำให้เป็นประโยชน์ให้แก่ตนและแก่คนในสังคม เช่น ทำถนนที่ขรุขระให้ราบเรียบ ทอดสะพานข้ามน้ำ เพื่อให้คนใช้สัญจรไปมาสะดวก ปลุกต้นไม้มีเงาไว้ให้ร่มรื่น เมื่อทำเช่นนี้แล้วจิตใจย่อมผ่องใส ย่อมประสบความสุข และมีสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า

2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับกลาง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน 12 มงคล

ขั้นตอนที่ 1 น้อมนำองค์ธรรมมงคลสูตรข้อที่ 19 ถึงข้อที่ 21 มาประพฤติปฏิบัติ ซึ่งเป็นกระบวนการของการเตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกฝนอบรมจิต เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้ที่พร้อมจะรองรับการพัฒนาจิต ได้แก่ (19) การงดเว้นจากบาป คือเจตนาความตั้งใจไม่ทำบาปทางกายวาจาและใจครบไตรทวาร ในสีกาลสูตร พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า บาป ได้แก่ กรรมกิเลส อย่างคือ 1.ปาณาติบาต ฆ่าสัตว์ 2.อทินนาทาน ลักทรัพย์ 3.กาเมสุ มิจฉาจาร ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย 4.มุสาวาท พูดเท็จ ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 11 ข้อที่ 245 หน้า 200) การงดเว้นจากบาปเช่นนี้ จิตใจย่อมไม่เศร้าหมอง ไม่มีเวรภัยกับใคร ๆ การเว้นจากบาปเป็นการฝึกตนไม่ให้เป็นคนโหดร้าย มือไว ใจเร็ว ขี้ปด หมดสติ (20) ความสำรวมจากการดื่มน้ำเมา คือการปิดประตูแห่งอบาย ไม่เสื่อมเสียสุขภาพร่างกาย ทำให้มีสติ ไม่ประมาท ทำ พูด คิด เรียบร้อย มีความพร้อมต่อการทำความดีได้เต็มที่ พระพุทธเจ้าตรัสมงคลข้อให้สำรวมจากการดื่มน้ำเมา เพราะน้ำเมาทำให้ผู้ดื่มควบคุมสติไม่ได้ เป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เป็นเหตุให้เสื่อมเสียสุขภาพและโรคะ โทษของการดื่มเมามี 6 ประการ คือ 1. เสียวรพย์สินทนต์ตาเห็น 2. ก่อการทะเลาะวิวาท 3. เป็นบ่อเกิดแห่งโรค 4. เป็นเหตุให้เสียชื่อเสียง 5. ทำให้ไม่มีความละเอียด 6. เป็นเหตุทอนกำลังปัญญา ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 11 ข้อที่ 248 หน้า 202-203) (21) ความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย คือความเป็นผู้ไม่อยู่ปราศจากสติ ความไม่ประมาทเป็นหลักธรรมที่สำคัญของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสไว้เป็นอมตบทว่า “อปปมาโท อมตํ ปทํ : ความไม่ประมาท เป็นทางแห่งอมตะ” พระสุตตันตปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ธัมมบท (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 25 ข้อที่ 21 หน้า 31) ทางแห่งอมตะ หมายถึง อุบายบรรลุมตะ คำว่า อมตะ ในที่นี้หมายถึง พระนิพพาน ความไม่ประมาทเชื่อว่ามีอุปการะมากในธรรมอันหาโทษมิได้ เพราะเป็นไปเพื่อยังกุศลให้เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนให้กระทำความไม่ประมาทในสถาน คือ 1.ในการละกายทุจริต บำเพ็ญกุศลสุจริต 2.ในการละวจีทุจริต บำเพ็ญวจีสุจริต 3.ในการละมโนทุจริต บำเพ็ญมโนสุจริต 4.ในการละความเห็นผิด บำเพ็ญความเห็นถูก ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 21 ข้อที่ 116 หน้า 178-179)

ขั้นตอนที่ 2 น้อมนำองค์ธรรมมงคลสูตรข้อที่ 22 ถึงข้อที่ 26 มาประพฤติปฏิบัติ ซึ่งเป็นกระบวนการของการอบรมคุณธรรม และแสวงหาธรรมเบื้องต้น เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้มีคุณสมบัติเพียงพอที่จะสามารถรองรับธรรมในระดับพื้นฐานได้ ได้แก่ (22) ความเคารพ คือการทำให้หนัก ได้แก่ การยกย่องเชิดชูบุคคลหรือสิ่งที่ควรยกย่องเชิดชู มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ความเคารพเป็นคุณธรรมของผู้ฝึกตนของอารยชนผู้ที่ได้รับการศึกษามาดี ผู้ที่ให้เกียรติให้ความเคารพผู้อื่นด้วยใจ ย่อมได้รับการเคารพตอบและเมื่อตายจากโลกนี้ไปแล้ว ย่อมเข้าถึงสวรรค์ หรือเกิดในโลกมนุษย์ ก็เกิดในตระกูลสูงมีตระกูลกษัตริย์เป็นต้น ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 14 ข้อที่ 295 หน้า 354) (23) ความอ่อนน้อมถ่อมตน คือการปฏิบัติตนมีบุคลิกาภพดี ไม่เย่อหยิ่ง ไม่

มีทิวภูมิมานะ ไม่ถือตัว ไม่กระด้าง เป็นผู้เด่นในทางดีงาม เป็นผู้ขจัดมานะเสียได้ ขจัดความกระด้างเสียได้ เป็นผู้เช้นกับด้วยท่อนผ้าสำหรับเช็ดเท้า เสมอด้วยโคผู้ตัวเขาหัก และเป็นผู้เสมอด้วยงูพิษที่ถูกถอดเขี้ยวแล้ว มีวาจาอ่อนหวาน มีวาจานุ่มนวล มีวาจาน่าปลื้มใจ (24) ความสันโดษ คือความยินดีด้วยของของตน มีความหมาย 3 ประการ คือ 1.สกั สนตุฏฐิ ยินดีด้วยของของตน 2.สนตฺ สนตุฏฐิ ยินดีด้วยของที่มีอยู่ 3.สมฺ สนตุฏฐิ ยินดีสม่าเสมอ ความสันโดษ ชื่อว่าเป็นมงคล เพราะเป็นเหตุละบาปธรรมทั้งหลาย มีความมักมาก ความปรารถนาลามกเป็นต้น ความสันโดษเป็นหลักธรรมนำตนสู่ความหลุดพ้น เพราะเป็นเครื่องหมาย อบรมอริยมรรคและเพราะเป็นเหตุอยู่สบายในทิศทั้ง 4 (25) ความกตัญญู คือความเป็นผู้รู้อุปการะอันบุคคลอื่นทำแล้วแก่ตน ความกตัญญูนี้มีความสำคัญมาก เพราะเป็นรากฐานแห่งการทำดีทุกอย่าง จะเห็นว่าความกตัญญูไม่ได้จัดเข้าไว้ในบารมี 10 แต่ความกตัญญูนี้เป็นพื้นฐานรองรับให้บารมี 10 สำเร็จผลได้ และได้ชื่อว่าเป็นมงคลแก่ผู้ปฏิบัติ เพราะเป็นเหตุแห่งการบรรลุคุณวิเศษมีประการต่าง ๆ (26) การฟังธรรมตามกาล คือในเวลาที่ดีประกอบด้วยอุทฺธจจะ หรือถูกอกุศลวิตกมีกามวิตกเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่งครอบงำแล้วฟังธรรมเพื่อบรรเทาวิตกเหล่านั้น ในคัมภีร์ปรมัตถโชติกา ขุททกปาฐะอรรถกถา (พระไตรปิฎก อรรถกถาฉบับจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย 2562, ข้อ 9 หน้า 128) และในคัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกาย (ปรมัตถโชติกา สุตตนิบาตอรรถกถา ภาคที่ 2 ข้อที่ 268 หน้า 102) ผู้ฟังธรรมย่อมได้รับประโยชน์ 5 อย่าง คือ (1) ย่อมได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง (2) สิ่งใดเคยฟังแล้ว แต่ยังไม่เข้าใจชัด ย่อมเข้าใจชัดในสิ่งนั้น (3) บรรเทาความสงสัยเสียได้ (4) ทำความเห็นให้ถูกต้อง (5) จิตของผู้ฟังย่อมผ่องใส ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์มหารวรรค (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 10 ข้อ 155 หน้า 99) และในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 22 ข้อ 202 หน้า 344) การฟังธรรมตามกาลจัดเป็นการบำเพ็ญบุญอย่างหนึ่ง การฟังธรรมของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยอุบิสัยย่อมเป็นเหตุบรรลุมรรคได้ในปัจจุบันและเป็นเหตุให้บรรลุมรรคได้ในอนาคต

ขั้นตอนที่ 3 น้อมนำองค์ธรรมมงคลสูตรข้อที่ 27 ถึงข้อที่ 30 มาประพฤติปฏิบัติ ซึ่งเป็นกระบวนการของการอบรมคุณธรรมและแสวงหาธรรมเบื้องสูง เพื่อสร้างตนให้มีคุณธรรมเพียงพอที่จะสามารถรองรับธรรมในระดับสูงได้ ได้แก่ (27) ความอดทน คือมีความทนทานทั้งกายและใจ อดทนต่อราคะ โทสะโมหะ อดทนต่อคำกล่าวล่วงเกิน ความเจ็บใจ ความลำบากตรากตรำ ความเจ็บไข้ ความอดทนเป็นเครื่องหล่อหลอมกายและใจให้มีความทนทาน อดทนได้มากเท่าใดก็ยิ่งเป็นผู้สามารถรับภาระหน้าที่อันหนักหน่วงแห่งยุคสมัยได้มากเพียงนั้น (28) ความเป็นผู้ว่าง่าย คือเมื่อถูกผู้อื่นว่ากล่าวอยู่โดยชอบธรรม ไม่ถึง ความความกลบเกลื่อน หรือความเป็นผู้นิ่งเฉย หรือการคิดถึงคุณและโทษ กระทำความเอื้อเฟื้อ ความเคารพ ความถ่อมตน อย่างเหลือเกินให้ปรากฏ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญความเป็นผู้ว่าง่ายว่าเป็นมงคล เพราะเป็นเหตุแห่งการได้โอวาทหรือคำแนะนำพร่ำสอนจากเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย และเพราะเป็นเหตุแห่งการบรรลุคุณ คือการละโทษได้ (29) การเห็นสมณะ คือการเข้าไปหา การบำรุง การระลึกถึง การได้ยิน และได้เห็นบรรพชิตผู้มีกิเลสสงบแล้ว ผู้มีกาย วาจา จิต และปัญญาอันอบรมแล้ว ผู้ประกอบด้วยการศึกษาอย่างสูง ชื่อว่า การเห็นสมณะ การเห็นสมณะ ย่อมมีอุปการะมาก เพราะเป็นเหตุให้ได้ประสบสิ่งที่ยอด

เยี่ยมมีทัสสนานุตตริยะ การเห็นอันยอดเยี่ยม เป็นต้น ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์ที่ขนิณาย ปาฏิการวรรค (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 11 ข้อ 327 หน้า 327) (30) การสนทนาธรรมตามกาล คือการพูดจากันในเรื่องความดีความชอบ เรื่องที่เป็นจริง มีเหตุมีผล มีหลักฐานอ้างอิง หลักปฏิบัติในการสนทนาธรรมตามกาล คือสนทนากันในเวลาพลบค่ำ คือเวลาที่คนทั้งหลายเลิกทำงานทุกอย่าง เวลาใกล้รุ่ง คือเบื้องต้นแห่งวัน และในกาลนั้น ๆ คือในเวลาที่เป็นโอกาสเหมาะสมจะสนทนากันได้ การสนทนาธรรมตามกาล พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นมงคล เพราะเป็นเหตุแห่งคุณทั้งหลาย เช่น ได้รับความฉลาดในนิกายทั้ง 5 ป้องกันไม่ให้นิวรณ์ธรรมครอบงำจิต ได้รับความแจ่มแจ้งเรื่องข้อธรรม และการปฏิบัติธรรมในด้านต่าง ๆ เป็นต้น การสนทนาธรรมตามกาลช่วยส่งเสริมการปฏิบัติธรรมให้เจริญก้าวหน้าจนถึงความหลุดพ้นจากกิเลส

3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับสูง ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน 8 มงคล

ขั้นตอนที่ 1 น้อมนำองค์ธรรมมงคลสูตรข้อที่ 31 ถึงข้อที่ 34 มาประพฤติปฏิบัติ ซึ่งเป็นกระบวนการของการฝึกฝนอบรมภาคปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลสได้แก่ (31) การเผาผลาญบาป คือการทำบาปกรรมทั้งหลายให้เร่าร้อน ให้หมดไปจากใจ เกาะติดอยู่ในใจไม่ได้ ส่งผลให้จิตสะอาดผ่องใส การบำเพ็ญตบะธรรม เป็นเหตุผลของกันและกัน กล่าวคือ บุคคลผู้ที่จะทำอินทรีย์สังวรให้พร้อมมูลต้องอาศัยหิริโอตตปปะและสติ เพราะคุณเครื่องสำรวมอินทรีย์ คือสติสังวรและหิริโอตตปปะเป็นอุปนิสัยของอินทรีย์สังวร ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์ที่ขนิณาย มหาวรรค (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 10 ข้อ 365 หน้า 291) คนที่มีหิริโอตตปปะจะเป็นคนมีอินทรีย์สังวร มีศีล มีสัมมาสมาธิ ยถาภูตญาณทัสสนะก็เกิดมี เมื่อเกิดยถาภูตญาณทัสสนะ นิพพิทาและวิราคะก็มี วิมุตติญาณ ทัสสนะก็ย่อมมีตามมาเป็นลำดับ การบำเพ็ญตบะจึงเป็นการขจัดเผาผลาญบาปธรรมให้เร่าร้อนหมดไปจากใจ พร้อมกันนั้นก็สร้างกุศลธรรมให้เกิดขึ้นเจริญขึ้นในตน (32) การประพฤติพรหมจรรย์ คือเว้นจากเมถุนธรรม การประพฤติพรหมจรรย์ในมงคลสูตรนี้เป็นการปฏิบัติที่พัฒนาขึ้นมาตามลำดับจากการปฏิบัติมงคลในข้อเบื้องต้น เป็นการปรับพื้นฐานจิตใจให้หนักแน่นตั้งแต่ระดับโลกียะ ปुरुชาจิตสูงขึ้นไปจนก้าวเข้าสู่โลกุตระธรรม อันเป็นความหลุดพ้นขั้นสูงสุด การประพฤติพรหมจรรย์ถือว่าเป็นมงคล เพราะเป็นเหตุบรรลุนิพพานพิเศษมีประการต่าง ๆ ที่สูงขึ้น (33) การเห็นแจ้งอริยสัจ คือการเห็นด้วยการเรียนรู้ ด้วยอำนาจแห่งญาณเครื่องแทงตลอด ดังที่พระอรหันตศาสดาจารย์กล่าวไว้ว่า “พระโยคาวจรนั้นทำอยู่อย่างนั้น ย่อมแทงตลอดสัจจะ ด้วยปฏิเวธญาณดวงเดียว ย่อมตรัสรู้ด้วยอภิสมยญาณดวงเดียว คือย่อมแทงตลอดซึ่งทุกขด้วยปฏิเวธญาณเครื่องกำหนดรู้ซึ่งสมุทัย ด้วยปฏิเวธญาณเป็นเหตุละซึ่งนิโรธสัจ ด้วยปฏิเวธญาณเครื่องทำให้แจ้ง ย่อมแทงตลอดซึ่งมรรคด้วยปฏิเวธญาณเป็นเหตุให้เจริญ” การเห็นอริยสัจ พระสุตตันตปิฎก ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 16 ข้อ 133 หน้า 224) คือ รู้ด้วยญาณเครื่องแทงตลอดนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นมงคล เพราะทำให้ผู้ปฏิบัติถึงความหลุดพ้นจากวัฏฏะทุกข์ (34) การทำพระนิพพานให้แจ้งนิพพาน แปลว่า ดับ เย็นสนิท แสดงภาวะทางจิตใจ หมายถึง เย็นใจ สดชื่น ชุ่มชื่นใจ ดับความร้อนใจ เป็นเครื่องดับกิเลส ทำให้ราคะ โทสะ

โมหะ หมดสิ้นไป ไม่มีตัณหาเครื่องร้อยรัดหรือออกไปแล้วจากตัณหาที่เป็นเครื่องร้อยติดไว้กับภพ นิพพาน มี 2 อย่างคือ 1.สุปปาติเสสนิพพานธาตุ 2.อนุปปาติเสสนิพพานธาตุ ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 15 ข้อ 44 หน้า 392)

ขั้นตอนที่ 2 น้อมนำองค์ธรรมมงคลสูตรข้อที่ 35 ถึงข้อที่ 38 มาประพจน์ปฏิบัติ ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงคุณสมบัติ หรือคุณลักษณะของบุคคลที่ได้รับการพัฒนาจนถึงขั้นสูงสุด ได้แก่ (35) จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม ข้อความพระบาลีในมงคลข้อนี้คือ ฌฏฺฐสฺส โลกธมฺเมหิ จิตฺตํ ยสฺส น กมฺปติ แปลว่า จิตของผู้ที่ถูกโลกธรรมกระทบแล้วไม่หวั่นไหว ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย สุตตนิบาต (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 25 ข้อที่ 271 หน้า 563) โลกธรรมมี 8 ประการที่เป็นอริยธรรม คือ ลาม ยศ สรรเสริญ สุข ที่เป็นอริยธรรม คือ เสื่อมลาม เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายเรื่องจิตไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรมไว้ว่า ลาม เสื่อมลาม ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ ธรรมเหล่านี้ในหมู่มนุษย์ล้วนไม่เที่ยง ไม่นั่นคง มีความแปรผันเป็นธรรมดา แต่ท่านผู้มีปัญญาดี มีสติรู้ธรรมเหล่านี้แล้ว ย่อมพิจารณาเห็นว่า มีความแปรผันเป็นธรรมดา อริยธรรม (อารมณฺที่นํปรารธนา) จึงย่ำยีจิตของท่านไม่ได้ ท่านย่อมไม่ยินร้ายต่ออริยธรรม (อารมณฺที่นํปรารธนา) ความยินดีหรือความยินร้าย ท่านขจัดปัดเป่าจนไม่มีอยู่ ท่านรู้ทางที่ปราศจากธุลี ไม่มีความเศร้าโศก เป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพ ย่อมรู้แจ้งชัดโดยถูกต้อง ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์อังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 23 ข้อ 5 หน้า 202-203) (36) จิตไม่เศร้าโศก พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ความโศกความเศร้าใจ ความแค้นใจความผาก ณ ภายใน ความเศร้าโศก ณ ภายในของสัตว์ผู้ประกอบด้วยความฉิบหายอันใดอันหนึ่ง ผู้อันทุกขธรรมอันใดอันหนึ่งถูกต้องแล้ว อันใดเล่า ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า ความโศก” พระสุตตันตปิฎก ในคัมภีร์ทีฆนิกาย มหาวรรค (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 10 ข้อ 391 หน้า 325) ความโศกเกิดจากอะไร จะตัดความโศกได้อย่างไร พระพุทธศาสนาได้ให้คำตอบในเรื่องนี้ไว้ว่า “เปมโต ชายเต โสโก : ความโศกย่อมเกิดจากความรัก เปมโต วิปปมุตตสฺส นตฺถิ โสโก กุโต ภยํ : ความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้ปราศจากความรัก ภัยก็ไม่มี” ในพระสุตตันตปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ธรรมบท (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 25 ข้อ 212 หน้า 98) (37) จิตปราศจากกิเลสเพียงดังธูลี ธูลี คือฝุ่นละออง สิ่งใดหรือที่ใดมีธูลีส่งไปหรือมีธูลีจับ สิ่งนั้นย่อมเศร้าหมอง รากะ โทสะ โมหะ ชื่อว่า ธูลี เพราะย่อมทำจิตให้เศร้าหมอง จิตที่ปราศจากกิเลสเพียงดังธูลีก็คือปราศจากความเศร้าหมอง กิเลสเพียงดังธูลีในที่นี้ ก็คือ รากะ โทสะ โมหะ ที่มาเกาะจิต ทำให้จิตเศร้าหมอง (38) จิตเกษม หมายถึง จิตที่ปราศจากโยคะ 4 ประการ พระสุตตันตปิฎก ในคัมภีร์ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2539, เล่มที่ 11 ข้อ 354 หน้า 277) คือ (1) กามโยคะ ความกำหนัดในกามคุณ 5 (2) ภวโยคะ ความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในรูปภพและอรุภพ (3) ทิฏฐิโยคะ ทิฏฐิ 6 ประการ ในอรรถกถาอังคุตตรนิกาย (คัมภีร์มโนรธปุรณิ เล่มที่ 2 จตุกกนิบาตอรรถกถา ข้อ 10 หน้า 288-289) (4) อวิชชาโยคะ ความไม่รู้ในอริยสัจ จิตเกษมนี้ชื่อว่าเป็นมงคล เพราะนำมาซึ่งความเป็นผู้สูงสุดในโลก มีความเป็นผู้มีชั้นอันไม่เป็นที่เปรียบ และเพราะนำมาซึ่งความเป็นอาหุไนยบุคคลเป็นต้น

จิตเกษมเป็นจิตคงที่ย่อมได้แก่ของพระอรหันต์ผู้สิ้นอาสวะแล้วเท่านั้น

หลักปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นตั้งแต่ระดับโลกียะจนถึงระดับโลกุตระ เป็นการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีคุณภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิต กับสภาพแวดล้อม ก็คือ หลักมงคลสูตร ที่วางข้อปฏิบัติเอาไว้ถึง 38 ประการ ตั้งแต่ข้อ 1 การไม่คบคนพาล ถึงข้อ 18 ว่าด้วยการบำเพ็ญทานและสงเคราะห์มวลประชา นับเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับต้น คือเป็นเรื่องของการสร้างชีวิต เรื่องที่เกี่ยวกับสังคม การศึกษา การทำมาหาเลี้ยงชีพ เรื่องครอบครัว ตั้งแต่ข้อ 19 ที่ว่าด้วยการเว้นจากบาป ถึงข้อ 30 ว่าด้วยการสนทนาศรัทธา นับเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับกลาง คือเป็นเรื่องของการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อการปรับปรุงจิตใจให้ก้าวหน้าโดยตรง และตั้งแต่ข้อ 31 ที่ว่าด้วยตบะ ถึงข้อ 38 ว่าด้วยจิตเกษม นับเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับสูงสุดเพื่อความสิ้นกิเลส เป็นกระบวนการมุ่งปฏิบัติธรรมะเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป เป็นการสร้างตนให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลส บรรลอรหันต์ มุ่งสู่พระนิพพาน ซึ่งการปฏิบัติตามหลักมงคลสูตรนั้น เป็นการมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 3 ระดับ คือ

1. การสร้างชีวิต 2. การพัฒนาจิตใจ 3. มุ่งตรนิพพาน อธิบายได้ดังนี้

1. การสร้างชีวิต คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับต้น เป็นการพัฒนาตนให้เป็นคนมีคุณภาพทั้งภายในและภายนอก ด้วยการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถพิจารณาได้จากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายนอก นับได้จากความเพียบพร้อมของสิ่งที่เป็นสปปายะหรือปัจจัยที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต นั่นคือ การมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังกระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักมงคลสูตรในระดับต้น และตามแนวทางวิทยาการสมัยใหม่ ที่เริ่มต้นการปฏิบัติโดยการฝึกฝนควบคุมตนเอง อาทิ การมีสัมมาทิฐิ หรือความคิดเห็นที่ดี สามารถแยกแยะความดีความชั่ว การเลือกปฏิบัติในทางที่ถูกที่ควร เช่น การเลือกคบมิตร การหมั่นสร้างสมความรู้ความสามารถหรือศักยภาพในตนเองให้เพิ่มขึ้น การเลือกบริโภคหรือใช้สอยในสิ่งที่เป็นประโยชน์ การมีระเบียบวินัยในตนเอง การมีกิริยามารยาทที่สุภาพเรียบร้อย เป็นต้น วิธีปฏิบัติดังกล่าวนี้ เป็นปัจจัยเอื้อหนุนทำให้ตนเองเป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ที่เพียบพร้อมไปด้วยสิ่งเอื้ออำนวยความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตของตน หรือเป็นการพัฒนาตนให้มีคุณภาพสมบูรณ์พร้อมด้วยปัจจัยภายนอก ตลอดจนมีความสามารถในการเป็นที่พึ่งให้แก่คนอื่น ทั้งคนในครอบครัวและคนอื่น ๆ ในสังคม และเมื่อสร้างพื้นฐานของตนเองพร้อมแล้ว ทีนี้เข้าสู่ปัจจัยภายใน คือการเป็นผู้มีคุณธรรม รู้จักรับผิดชอบคนในครอบครัว สงเคราะห์คนใกล้เคียง มีจิตอาสาหรือการบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม ด้วยการเสียสละแบ่งปันทรัพย์สินสิ่งของหรือกำลังแรงกายแรงใจช่วยเหลือผู้อื่นที่เดือดร้อน รวมไปถึงการประพฤติตนให้อยู่ในศีลธรรม ผู้มีคุณธรรมและความรับผิดชอบดังนี้ จึงถือว่าเป็นผู้ที่ได้รับการพัฒนาชีวิตในระดับต้น หรือเป็นคนคุณภาพของสังคม

2. การพัฒนาจิตใจ คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับกลาง เป็นการพัฒนาตนให้มีคุณธรรมระดับสูงทางจิตใจ การพัฒนาตนในระดับนี้สูงกว่าการเป็นเพียงผู้รู้จักรับผิดชอบทำหน้าที่ทางสังคม แต่เป็นการพัฒนาภายในที่เพิ่มคุณธรรมระดับสูงทางจิตใจ โดยการแสวงหาสาระของชีวิตตาม

แนวทางของพระพุทธศาสนา เริ่มต้นจากการเว้นจากบาปหรือความชั่วทุกชนิด ประกอบแต่กรรมดี มีความเคารพให้เกียรติผู้อื่นทั้งกาย วาจา ใจเป็นต้น เรื่อยไปจนถึงการทำสมาธิยกระดับจิตใจให้เป็นอิสระบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง หรือการฝึกอบรมจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ ไม่หวั่นไหว เกิดความหยั่งรู้สัจธรรมของโลก เป็นผู้มีอารมณ์มั่นคง มีสติปัญญาและเหตุผล เรียกว่าเป็นผู้มีจิตใจสูงดังนี้ จึงถือว่าเป็นผู้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในระดับกลาง

3. มุ่งตรงนิพพาน คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับสูง เป็นการพัฒนาด้านเพื่อความเป็นสิริมงคล อันเป็นคุณลักษณะของผู้ได้รับการพัฒนาจนถึงขั้นสูงสุดตามจุดหมายในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นจุดหมายสำคัญในทาง โลกุตตระ คือการพัฒนาตนเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป เป็นสภาวะหมดกิเลสหรือ บรรลอรหันตผล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2553, หน้า 164) ซึ่งนับเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยาก สำหรับมนุษย์ปุถุชนธรรมดาโดยทั่วไป ที่มุ่งหมายการพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพหรือความสุขในระดับโลกียะ เท่านั้น อย่างไรก็ตามการปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่การพัฒนาชีวิตในระดับสูงตามหลักมงคลนี้ เริ่มต้นจากการ สำรวมอินทรีย์ การหมั่นศึกษาและปฏิบัติธรรม ประพฤติหรือรักษาพรหมจรรย์ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ หรืออัฐังคิยมรรค(สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2561, หน้า 293) หนทางแห่งการหลุดพ้น 8 ประการ เจริญสมาธิ ปฏิบัติวิปัสสนา ตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง ไม่ให้ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายหรือหวั่นไหวไปตามกิเลส

ดังนั้น ด้วยหลักคำสอนในมงคลสูตรนี้ จึงเป็นแรงบันดาลใจให้ได้มองเห็นความสำคัญ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง เมื่อการดำเนินชีวิตได้ถูกต้องตามหลักธรรมแล้ว ทุกอย่าง การพัฒนาคุณภาพชีวิตก็จะดีขึ้นสมบูรณ์เป็นลำดับ ทำให้สังคมเกิดความปลอดภัยร่มเย็นน่าอยู่ เป็นความสำเร็จแห่งชีวิตที่สมบูรณ์อย่างแท้จริง

บทสรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น เป็นการฝึกฝนอบรม โดยเริ่มจากที่ตนเองควบคุมความประพฤติ ของตนเอง สร้างสมความสามารถหรือศักยภาพในตนเอง เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองรวมถึงสามารถเป็นที่ พึ่งให้แก่คนอื่น ทั้งคนในครอบครัวและคนอื่น ๆ ในสังคมได้ กระบวนการดังกล่าวจึงไม่ได้เป็นไปเพื่อ ประโยชน์ส่วนตนเท่านั้น แต่ยังประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคม นั่นคือ ก่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เป็นการพัฒนาชีวิตในทำนองเดียวกันกับการปฏิบัติกระบวนการพัฒนาดังกล่าว เน้นย้ำให้เห็นว่า หลักธรรม คำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้น แม้จะผ่านกาลเวลามาสองพันกว่าปี แต่ยังมีความเป็นสากล ที่สามารถ นำมาใช้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตได้ตลอดเวลา ด้วยมีหลักการเช่นเดียวกันกับการพัฒนาชีวิตในแบบที่ สมัยใหม่เรียกกันว่า การพัฒนาแบบองค์รวม คือทำให้ชีวิตดีขึ้นพร้อม ๆ กัน ดังนั้นการน้อมนำหลักมงคล สูตรมาใช้ในการพัฒนาตนให้มีชีวิตที่ดีขึ้น เจริญขึ้น หรือมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น ต้องปฏิบัติไปตาม กระบวนการพัฒนาชีวิตในสามระดับ คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงสูตรสำเร็จในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ ให้มีความก้าวหน้าทั้งทางโลกและทาง ธรรมทั้งโลกนี้และโลกหน้า จนถึงการบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุดตามหลักมงคลชีวิต 38 ประการ ผู้ที่

ปฏิบัติตามหลักสูตรดังกล่าวนี้จะประสบผลสำเร็จทุกคน รับประกันจากการเป็นหลักสูตรที่ได้รับการพิสูจน์มานานกว่า 2,600 ปี และที่สำคัญหลักมงคลชีวิตนี้ เป็นสูตรสำเร็จที่มนุษย์ทุกคนต้องรู้ ต้องศึกษา เพื่อชีวิตของตนเองจะได้รับการพัฒนาก้าวหน้าไปข้างหน้าฝ่ายเดียว จวบกระทั่งบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิตหมดกิเลสเข้าสู่นิพพาน การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมงคลสูตรในทางพระพุทธศาสนาจึงถูกกล่าวขาน และได้รับการยอมรับโดยทั่วไปว่า เป็นหลักธรรมในการทำให้ชีวิตดีขึ้น หรือพัฒนาให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นทั้งทางกาย วาจา ใจ ทั้งระดับเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องสูง โดยต้องอาศัยรูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละคนเป็นปัจจัยสำคัญ เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพ และยั่งยืนตามหลักการทางพระพุทธศาสนาต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. หนังสือ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2553). **อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่

18. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม.