

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมงคลสูตร*

The Development of the Quality of Life in Mangala Sutta

พระครูวิริยคุณสาร วิริโย และพระครูสุธีคัมภีรญาณ

Phrakhru Wiriyakunnasan Wiriyo and Phrakhru Sudhikhambhirayan

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand

Corresponding Author, E-mail: tpmnattaphon@gmail.com

บทคัดย่อ

หลักธรรมในมงคลสูตรเป็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มีจุดมุ่งหมายไปสู่ทั้งความสุขทางกายและจิตใจ อันเกิดจากการได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต มีการหล่อหลอมความเชื่อ ค่านิยม ศีลธรรมและจริยธรรมให้เกิดสมดุลภาพ โดยมีองค์ประกอบ ตัวชีวิตในด้านต่างๆ เป็นตัวสะท้อนคุณภาพชีวิตทั้งระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูงในมงคลสูตรเน้นให้ความสำคัญ 2 ส่วนคือ 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตในทางโลก ให้บรรลุความจำเป็นขั้นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางธรรม ให้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญาแก้ทุกข์ด้วยปัญญา เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยสร้างชีวิตบนปัจจัยพื้นฐาน แล้วการนำพาตนให้ออกจากความสุขทางโลกมุ่งสู่ความเป็นอิสระทางจิตวิญญาณอยู่เหนือความทุกข์ทั้งปวง

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพชีวิต; มงคลสูตร

Abstract

The doctrines in the Mangala Suttawere principles for improving the quality of life that aimed to lead to both physical and mental well-being, arising from receiving physical, psychological, social and other responses related to life Beliefs, values, morals and ethics are forged to create balance with elements indicators in various aspects reflected the quality of life at the beginning, low level and high level in the auspicious Mangala Sutra, emphasizing the importance of 2 parts: 1) improving the quality of life in

*ได้รับบทความ: 16 พฤศจิกายน 2565; แก้ไขบทความ: 13 ธันวาคม 2566; ตอปรับตีพิมพ์: 17 ธันวาคม 2566

Received: November 16, 2022; Revised: December 13, 2023; Accepted: December 17, 2023



the world; to achieve the basic necessities of living, 2) Development of the quality of life through Buddhism; to live with wisdom, solve suffering with wisdom, it was to improve the quality of life by building a life on the basics and taking him away from worldly pleasures to spiritual freedom above all suffering.

Keywords: Development of the quality of life; Mangala Sutta

1. บทนำ

สังคมโลกยุคโลกาภิวัตน์มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นอย่างมาก ทำให้มนุษย์สามารถสร้างสรรค์คิดค้นประดิษฐ์และพัฒนาเทคโนโลยีต่างๆ ขึ้นมาเพื่อตอบสนองความต้องการและอำนวยความสะดวกสบายต่อการดำรงชีวิตเป็นอันมาก เพราะมนุษย์ทุกคนบนโลกต่างก็ต้องการชีวิตที่มีแต่ความสุขและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต มนุษย์จึงยอมรับเอาเทคโนโลยีเข้ามาเสริมปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต

เมื่อมนุษย์ได้ถือกำเนิดและเจริญเติบโตมาในโลกยุคโลกาภิวัตน์ที่มีการคิดค้นพัฒนาเทคโนโลยีต่างๆ อย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก การเปลี่ยนแปลงใดๆ ที่เกิดขึ้นก็ย่อมจะมีผลกระทบต่อระบบและวิถีของประชากรทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม ปัญหาการอพยพย้ายเข้าเมืองของผู้คนจากชนบท ปัญหาความเหลื่อมล้ำของผู้คนที่อาศัยอยู่ในเมือง และความเหลื่อมล้ำระหว่างคนเมืองกับชนบท ปัญหาการละทิ้งภูมิปัญญาท้องถิ่น ปัญหาการถูกรอบงำจากแนวคิดการพัฒนา ความทันสมัย และการเป็นสังคมอุตสาหกรรมที่ได้นำไปสู่ปัญหาสิ่งแวดล้อม การแย่งชิงทรัพยากรและปัญหาสังคม

(รัฐนภา ยรรยงเกษมสุข, 2559, หน้า 1-13) มนุษย์ทุกคนมีความต้องการเป็นพื้นฐานเพื่อการก้าวไปสู่อารมณ์คุณภาพชีวิตที่ดี แต่ก็ใช่ว่ามนุษย์ทุกคนจะสมหวังกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามที่ตนปรารถนาเสมอไป มีคนบนโลกจำนวนไม่น้อยที่รู้สึกกว่าตัวเองยังมีคุณภาพชีวิตไม่ดีพอหรือไม่พอดี จึงทำให้ไม่อาจพบความสุขอย่างแท้จริงในการดำเนินชีวิตได้ การที่มนุษย์มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายนั้น ควรคำนึงถึงการมีชีวิตที่ดีในแง่คุณธรรม เป็นผู้ประพฤติปฏิบัติดีมีจริยธรรมด้วย (สุทธิพร บุญส่ง, 2552) จึงจะทำให้สังคมมีความน่าอยู่น่าอาศัยมากยิ่งขึ้น

คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคล มีโครงสร้างที่หลากหลายมิติที่มีความเกี่ยวข้องกับด้านกายภาพ ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสภาพแวดล้อม และด้านสุขภาพ รวมถึงปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง คุณภาพชีวิตจึงเป็นความผาสุกของบุคคล ซึ่งวัดจากความพึงพอใจในเรื่องความเป็นอยู่ สุขภาพทางกาย สุขภาพทางใจ และการมีเครื่องอุปโภคบริโภคไว้ใช้ตามความจำเป็น การอยู่ในสภาพแวดล้อม และการดำเนินชีวิตในสังคม ชีวิตที่มีความสุขทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ย่อมเป็นผลมาจากการได้รับการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ในด้านต่างๆ อย่างเพียงพอและเหมาะสมชีวิตที่มีคุณภาพเป็นชีวิตที่ต้องได้รับการฝึกฝนเพื่อพัฒนาตนเองทั้งวิธีการคิด



การดำเนินชีวิตในสังคมที่ตนอยู่อาศัย ตามวัฒนธรรมประเพณีของสังคม ให้มีความรู้ความสามารถเพื่อประกอบสัมมาอาชีพในการดำรงตนให้เป็นผู้ที่มีคุณค่าในสังคม รูปแบบการดำเนินชีวิตตามวิถีของพลเมืองในสังคมเป็นเครื่องบ่งชี้ให้เห็นถึงคุณภาพของการพัฒนาประเทศโดยรวมที่แสดงผลลัพธ์ของศักยภาพคุณภาพชีวิตของพลเมืองในสังคมความสามารถในการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการกับปัญหาของแต่ละบุคคล

การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อฝึกฝนพัฒนาให้มนุษย์รู้จักวิธีปฏิบัติต่อชีวิต ให้รู้จักวิถีในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง มีความสงบสุข รู้จักการแก้ปัญหาของชีวิตทางออกจากความทุกข์ที่เกิดจากปัญหาชีวิตได้ด้วยปัญญา และการรู้จักการแสวงหาและเสพความสุขทางวัตถุได้อย่างถูกต้องปราศจากโทษ การพัฒนาตนเองเป็นทั้งการพัฒนาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมไปสู่การพัฒนาทัศนคติแรงจูงใจและอุปนิสัย เพื่อค้นหาตนเอง เพิ่มทักษะ รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไปตามสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตามที่ใจปรารถนา การพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตจะต้องเริ่มต้นด้วยตัวเองเปิดใจยอมรับกับการพัฒนาตนเอง ต้องมีความพร้อมสำหรับการศึกษาเรียนรู้วิชาการใหม่ๆ และการเปลี่ยนแปลง แล้วจะทำให้บุคคลนั้นสามารถใช้ชีวิตร่วมกันกับคนอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนาในมงคลสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าแสดงถึงกระบวนการพัฒนา

คุณภาพชีวิต และภาพรวมของการพัฒนาชีวิตไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามช่วงวัยในมงคลสูตรเปรียบเสมือนบันไดการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มี 38 ขั้นตอนที่เน้นชีวิตช่วยชี้นำ ชี้นำแนวทาง รูปแบบ และกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ทำให้บุคคลที่ประพฤติปฏิบัติตามประสบความสำเร็จได้ทั้งทางโลกและทางธรรมได้เป็นอย่างดีสาระสำคัญของมงคลสูตรเป็นคำสอนที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงและให้ผลแก่ผู้ที่ต้องการจะนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้

2. องค์ประกอบในกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมงคลสูตร

มงคลสูตรเป็นพระสูตรสำคัญพระสูตรหนึ่งในพระพุทธศาสนาที่มีหลักฐานปรากฏในพระไตรปิฎก เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงตอบปัญหาของเหล่าเทวดาทั้งหลาย และกลายมาเป็นข้อสรุปในประเด็นเรื่องของความเป็นมงคลที่มีการถกเถียงกันมาเป็นเวลายาวนานในชมพูทวีป เป็นหลักการพัฒนาตนเองไปตามลำดับขั้นเริ่มตั้งแต่การพัฒนาตนเองเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นพื้นฐานคือการมีชีวิตที่สมบูรณ์ในความเป็นมนุษย์จนถึงการพัฒนาตนเองเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสูงสุดคือการบรรลุมรรค ผล นิพพาน หลักธรรมในมงคลสูตรเป็นคุณธรรมอันที่จะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จองกาม เป็นหลักธรรมอันเป็นเหตุแห่งความสุข ความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตหลักธรรมในมงคลสูตรมีอยู่ 38 ประการ (ขุ.ข. (ไทย) 25/3-12/7-8) ดังนี้



1) การไม่คบคนพาล 2) การคบบัณฑิต 3) การบูชาบุคคลที่ควรบูชา 4) การอยู่ในถิ่นอันสมควร 5) เคยทำบุญมาก่อน 6) การตั้งตนชอบ 7) ความเป็นพหูสูต 8) การรอบรู้ในศิลปะ 9) มีวินัยที่ดี 10) กล่าววาจาอันเป็นสุภาषิต 11) การบำรุงบิดามารดา 12) การสงเคราะห์บุตร 13) การสงเคราะห์ภรรยา 14) ทำงานไม่ให้คั่งค้าง 15) การให้ทาน 16) การประพฤติธรรม 17) การสงเคราะห์ญาติ 18) ทำงานที่ไม่มีโทษ 19) ละเว้นจากบาป 20) การเว้นจากการดื่มน้ำเมา 21) ไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย 22) มีความเคารพ 23) มีความถ่อมตน 24) มีความสันโดษ 25) มีความกตัญญู 26) การพึงธรรมตามกาล 27) มีความอดทน 28) เป็นผู้ว่าง่าย 29) การได้เห็นสมณะ 30) การสนทนาธรรมตามกาล 31) การบำเพ็ญตบะ 32) การประพฤติพรหมจรรย์ 33) การเห็นอริยสัจ 34) การทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน 35) มีจิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม 36) มีจิตไม่เศร้าโศก 37) มีจิตปราศจากกิเลส 38) มีจิตเกษม

องค์ธรรมในมงคลสูตรเปรียบเสมือนแบบสรุปลักษณะและวิธีปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้อย่างครอบคลุมในประเด็นต่างๆ เพื่อความเจริญก้าวหน้าของชีวิตและจิตใจไว้อย่างเหมาะสมและครบถ้วน ซึ่งจำแนกระดับความเข้มข้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตขึ้นไปตามลำดับเสมือนขั้นบันไดมีทั้งหมด 38 ขั้นตอน

3. การพัฒนาตนคุณภาพชีวิตในมงคลสูตร

การพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ กระบวนการทำให้ชีวิตสมบูรณ์แบบโดยการพัฒนาในด้านต่างๆ

เริ่มตั้งแต่ระดับปฐมวัยจนถึงระดับผู้สูงอายุ พัฒนาให้มีทักษะในการดำรงชีวิต พัฒนาด้านจิตใจ พัฒนาด้านการเรียนรู้ พัฒนาให้มีสุขภาพที่ดี คุณธรรม จริยธรรม พัฒนาให้เป็นคนมีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมส่วนรวม มีทักษะความสามารถรู้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงรอบตัว สามารถพึ่งพาตนเองได้เพื่อประโยชน์ต่อตนเองส่วนรวม ความก้าวหน้าความสุขความสำเร็จในชีวิต องค์ธรรมในมงคลสูตรสามารถแบ่งระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ 3 ระดับ ได้แก่ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับต้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับกลาง การพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับสูง การพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับต้นเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐานตามภูมิธรรมอันเกี่ยวข้องกับโลกระดับโลกียวิสัย การพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับต้นตามแนวทางมงคลสูตร มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การสร้างมาตรฐานทางความคิด โดยการน้อมนำเอามงคลธรรมข้อที่ 1-3 คือ 1) การไม่คบคนพาล 2) การคบแต่บัณฑิต และ 3) การบูชาคนที่ควรบูชา ซึ่งเป็นกระบวนการที่สร้างมาตรฐานตามหลักสัมมาทิฐิ การมีความคิดเห็นที่ถูกต้องย่อมมีสิ่งที่เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญ คือ สิ่งแวดล้อม เป็นตัวหล่อหลอมทั้งทางพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์ สิ่งแวดล้อมในที่นี้ นับตั้งแต่สิ่งแวดล้อมที่เป็นสถานที่และตัวบุคคลด้วย การมีมาตรฐานทางความคิดเห็นที่ถูกต้องอันจะเป็นเครื่องควบคุมการกระทำ การพูด การคิด ในลักษณะต่างๆ ให้อยู่ในกรอบของความดีงาม สามารถคิดพิจารณาว่าสิ่งไหนดีหรือไม่ดีอย่างไร



ความคิดเห็นที่ถูกต้องเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาด้านอื่นๆ ที่จะตามมาในภายหลัง เพราะถ้าหากบุคคลมีความคิดเห็นผิดตั้งแต่ต้นการพัฒนาใดๆ ย่อมไม่สามารถเกิดขึ้นได้ วิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับนี้จึงเริ่มจากการไม่คบคนพาลเพื่อป้องกันไม่ได้รับเอาความเห็นผิดทั้งหลายจากคนพาล การคบบัณฑิตเพื่อถ่ายทอดเอาอุปนิสัยความเห็นถูกและคุณธรรมทั้งหลายน้อมมาสู่ตน และการบูชาบุคคลที่ควรบูชาเพื่อประคับประคองและรักษาคุณธรรมรักษาความเห็นที่ถูกต้องทั้งหลายไว้ เพราะบุคคลที่ควรบูชานั้นจะเป็นต้นแบบและเป็นตัวอย่างที่ดีให้ประพฤติปฏิบัติตาม เพราะฉะนั้นการสร้างความคิดเห็นที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นในตนจึงเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต บุคคลได้ถ้าหากได้ประพฤติตามมงคลธรรมทั้ง 3 ประการในมงคลสูตรนี้แล้วบุคคลนั้นย่อมจะมีผู้มีมาตรฐานความคิดเห็นที่ถูกต้องอย่างครบถ้วน

2. การสร้างชีวิตบนปัจจัยพื้นฐานโดยการประพฤติตามมงคลธรรมข้อที่ 4-6 คือ 4) การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม 5) การสร้างบุญไว้ในปางก่อน และ 6) การตั้งตนไว้ชอบ เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเตรียมปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นในการสร้างชีวิต เป็นการสร้างปัจจัยสนับสนุนให้บุคคลสามารถฝึกฝนตนเองได้อย่างเต็มที่ซึ่งบุคคลที่จะสามารถฝึกฝนตนเองได้อย่างเต็มที่นั้นจะต้องมีปัจจัยพื้นฐาน 3 ประการรองรับ คือ การอยู่ในประเทศอันสมควร หมายถึง การมีสิ่งแวดล้อมที่ดีทั้งในด้านสถานที่ตั้ง ความสมบูรณ์ของอาหาร บุคคลรอบข้างที่เป็นบัณฑิต และเป็นแหล่งแห่งธรรมะหรือศิลปะวิทยาการทั้งหลายเป็นการรู้จัก

เลือกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องเหมาะสม ความเป็นผู้สร้างบุญไว้ในก่อน หมายถึง การที่บุคคลได้สร้างเหตุและปัจจัยโดยการสั่งสมคุณธรรมความดีทั้งหลายไว้จนกลายเป็นบุญวาสนาซึ่งจะมีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อความเจริญก้าวหน้าในชีวิต บุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติตามมงคลธรรมทั้ง 3 ประการนี้ ย่อมจะเป็นผู้ที่มีการเตรียมความพร้อมในการสร้างชีวิตบนปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิตได้อย่างบริบูรณ์

3. การฝึกตนให้เป็นผู้มีความชำนาญการโดยการน้อมนำมงคลธรรมข้อที่ 7-10 ได้แก่ 7) ความเป็นพหูสูตร 8) ความเป็นผู้มีศิลปะ 9) วินยาศึกษามาติ และ 10) วาจาสุภาสิต มาประพฤติปฏิบัติตามเป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้มีความสามารถหรือเชี่ยวชาญชำนาญการ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับนี้เป็นการนำหลักมงคลธรรมมาใช้เพื่อเป็นการสร้างตนให้เป็นผู้มีความสามารถและมีความชำนาญการ เพื่อที่จะได้ทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ซึ่งบุคคลจะฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้มีความสามารถและมีความชำนาญการได้นั้นจะต้องมีคุณสมบัติ 4 ประการคือ ต้องเป็นพหูสูตรอันจะทำให้ตนเป็นผู้ฉลาดรู้ ต้องเป็นผู้มีศิลปะอันจะทำให้ตนเป็นผู้ฉลาดทำ ต้องเป็นผู้มีวินัยอันจะทำให้ตนเป็นผู้ฉลาดใช้ และต้องเป็นผู้มีวาจาสุภาสิตอันจะทำให้ตนเป็นผู้ฉลาดพูดในการสื่อสาร บุคคลผู้มีมงคลธรรมทั้ง 4 ประการนี้ ย่อมจะเป็นผู้ที่มีความสามารถและชำนาญการได้อย่างแท้จริง และจะเป็นพื้นฐานสำหรับรองรับมงคลธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นตอนต่อไป



4. การทำงานและการบริหารครอบครัว เป็นขั้นตอนที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้พัฒนาตนเองเป็น ผู้ที่มีความคิด มีทักษะความรู้ความสามารถในการ ดำรงชีวิตได้แล้ว ในขั้นตอนนี้จะเป็นการพัฒนาตน ให้เป็นที่พึง ในการอนุเคราะห์ดูแลบุพการี คู่ครอง บุตรธิดา หรือคนในครอบครัวได้ โดยการน้อมนำ มงคลธรรมข้อที่ 11-14 ได้แก่ 11) การบำรุงมารดาบิดา 12) การสงเคราะห์บุตร 13) การสงเคราะห์ภรรยา สามี และ 14) การงานที่ไม่อาภูล มาประพฤติ ปฏิบัติตามซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับที่เป็น ขั้นตอนของการลงมือทำงานอย่างจริงจัง ภายหลังจากที่เราได้สั่งสมความรู้ความสามารถแล้วในข้าง ต้นแล้ว ด้วยการบำรุงมารดาบิดาเพื่อเป็นการแสดง ถึงความกตัญญูต่อบุพการี การเลี้ยงดู สงเคราะห์บุตรเพื่อให้บุตรเป็นคนดีของวงศ์ตระกูล และของสังคม การสงเคราะห์ภรรยาหรือสามีเพื่อ ให้ชีวิตสมรสเป็นไปด้วยความราบรื่นไม่เกิดปัญหา การทะเลาะวิวาทและครอบครัวมีความอบอุ่น และ การทำงานไม่คั่งค้างเป็นไปเพื่อการทำงานที่มี ประสิทธิภาพ สามารถสร้างฐานะความเป็นปึกแผ่น มีความมั่นคงให้แก่ครอบครัวของตน บุคคลผู้ปฏิบัติ ตามมงคลธรรมทั้ง 4 ประการ ดังที่กล่าวมาแล้วได้ อย่างครบถ้วนย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำงานได้อย่างมี ประสิทธิภาพและบริหารครอบครัวได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งการบริหารครอบครัวนี้นับเป็นขั้นตอนที่สำคัญ ในการของการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับต้นและจะ เป็นพื้นฐานรองรับมงคลธรรมในกระบวนการของ การพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นตอนต่อไป

5. การสงเคราะห์มวลชนโดยการน้อมนำ มงคลธรรมข้อที่ 15-18 ได้แก่ 15) การให้ทาน 16)

การประพาศธรรม 17) การสงเคราะห์ญาติ และ 18) การทำงานที่ไม่มีโทษ มาประพฤติปฏิบัติตาม เป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตที่สร้างเสริมฝึกฝนตน ไม่ใช่เพียงเพื่อประโยชน์ตนเท่านั้นแต่สามารถทำ ประโยชน์ให้แก่สังคม เป็นที่พึ่งหรือช่วยเหลือสังคม ได้ กระบวนการของการพัฒนาชีวิตในระดับนี้เป็น ขั้นตอนของการสงเคราะห์หรือบำเพ็ญประโยชน์ ต่อสังคม ด้วยการให้ทานเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ระหว่างคนในสังคม การประพาศธรรมเพื่อควบคุม ให้ผู้ทำงานเพื่อสังคมยึดมั่นอยู่ในความถูกต้อง ไม่หลงมัวเมาไปกับสิ่งยั่วชวนให้กระทำผิด การ สงเคราะห์ญาติเพื่อการเสริมสร้างความสามัคคี สร้างความเป็นปึกแผ่นให้เกิดขึ้นในสังคม และการ ทำงานที่ไม่มีโทษเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ทำงาน สามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องว่าสิ่งใดควรสิ่งใด ไม่ควร อันจะนำมาซึ่งความสงบความเป็นระเบียบ เรียบร้อยและความเจริญก้าวหน้าของสังคมในมิติ บุคคลผู้ปฏิบัติตามมงคลธรรมทั้ง 4 ประการนี้ย่อม จะเป็นผู้มีความสามารถในการสงเคราะห์หรือ บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างเต็มที่

จึงเห็นได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตใน ระดับต้นเป็นการฝึกฝนอบรมโดยเริ่มต้นจากที่ ตนเองควบคุมความประพฤติของตนเอง สร้างสม ความสามารถ สร้างความเชี่ยวชาญชำนาญการ สร้างศักยภาพให้เกิดขึ้นในตนเอง จนสามารถพึ่งพา ตนเองได้รวมถึงสามารถเป็นที่พึ่งพาให้แก่คนอื่น ทั้งคนในครอบครัวและคนอื่นๆ ในสังคมได้ การ พัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับต้นจึงไม่ได้เป็นไปเพียง เพื่อประโยชน์ของตนเท่านั้น แต่สามารถยัง ประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคมซึ่งจะก่อให้เกิดการอยู่



ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคม

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับกลาง เป็นเรื่องของการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยการพัฒนาจิตใจเพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นไปตามลำดับจนสามารถพัฒนาจิตใจให้เป็นอิสระ บริสุทธิ์ หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อแสวงหาความรู้และความสุขทางธรรมในพระพุทธศาสนามากขึ้น มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 การปรับสภาพจิตใจให้พร้อม นอกจากการมีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีสะดวกสบายตามมาตรฐานของสังคมโดยทั่วไปแล้ว การพัฒนาชีวิตในระดับกลางจะต้องพัฒนาจิตใจ เพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นไปตามลำดับจนถึงขั้นสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวงได้ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อยกระดับจิตใจ หรือมุ่งสู่แสวงหาความรู้และความสงบสุขทางธรรมมากขึ้น การปรับสภาพจิตใจให้พร้อม เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกฝนอบรมจิต เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้ที่พร้อมจะรองรับการพัฒนาจิต โดยการน้อมนำมงคลธรรมข้อที่ 19-21 ได้แก่ 19) ละเว้นจากบาป 20) งดเว้นการดื่มน้ำเมา และ 21) ไม่ประมาทในธรรมทั้งหลายมาประพฤติปฏิบัติตามการพัฒนาชีวิตในระดับขั้นตอนนี้ เป็นขั้นตอนของการฝึกฝนอบรมจิต ควบคุมตนเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกฝนอบรมจิตในระดับที่สูงขึ้น โดยการงดเว้นบาปเพื่อขจัดสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมองและเสียคุณภาพออกไป งดเว้นจากการดื่มน้ำเมาเพื่องดเว้นสิ่งที่จะทำขาดสติ และการไม่ประมาทในธรรมเพื่อปรับการกระทำ คำพูด ความคิด และความเห็นของ

ตนให้ดำเนินไปในแนวทางที่ถูกต้อง โดยมีสติเป็นตัวกำกับอยู่ตลอดเวลา บุคคลผู้ปฏิบัติตามมงคลธรรมทั้ง 3 ประการนี้ ย่อมเป็นบุคคลที่ได้ชื่อว่าเป็นคนดี มีศีลธรรม และมีความพร้อมที่จะรับการพัฒนาจิตใจในขั้นสูงต่อไป

2.2 การน้อมนำธรรมเบื้องต้นใส่ตัว เป็นการอบรมคุณธรรมและแสวงหาธรรมเบื้องต้นแก่ตน เพื่อสร้างพื้นฐานทางธรรมแก่ตนให้เป็นผู้มีคุณสมบัติเพียงพอที่จะสามารถรองรับธรรมในระดับสูงขึ้นไปได้ โดยการน้อมนำมงคลธรรมข้อที่ 22-26 ได้แก่ 22) มีความเคารพ 23) มีความถ่อมตน 24) มีความสันโดษ 25) มีความกตัญญู และ 26) การฟังธรรมตามกาล มาประพฤติปฏิบัติตาม การพัฒนาชีวิตในขั้นตอนนี้เป็นการอบรมคุณธรรมและแสวงหาธรรมเบื้องต้นแก่ตน โดยการมีความเคารพ เพื่อให้ตนเป็นผู้รู้และตระหนักในคุณงามความดีของผู้อื่นสามารถรองรับคุณธรรมจากผู้อื่นได้ การมีความถ่อมตนเพื่อให้ตนเป็นผู้รู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงไม่อวดดีถือดีสามารถน้อมตัวลงมารับเอาความดีจากผู้อื่นมาใส่ตัวได้ การมีความสันโดษเพื่อให้ตนเป็นผู้รู้จักประมาณมีจิตอันสงบไม่ฟุ้งเพื่อเหมาะแก่การปลูกฝังคุณธรรม ทำให้เป็นผู้นำนับถือบุคคลผู้มีปัญญาทั้งหลายก็อยากถ่ายทอดความรู้และคุณธรรมต่างๆ ให้ และการฟังธรรมตามกาลเพื่อให้บุคคลรู้จักชวนช่วยในการแสวงหาธรรมใส่ตนเพื่อเป็นแนวทางสำหรับฝึกฝนอบรมตนให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

2.3 การศึกษาค้นคว้าธรรมเบื้องสูง เป็นการอบรมคุณธรรมและแสวงหาธรรมเบื้องสูงแก่ตน เพื่อสร้างตนให้มีคุณธรรมเพียงพอที่จะที่



สามารถรองรับธรรมในระดับสูงได้ โดยการน้อมนำมงคลธรรมข้อที่ 27-30 ได้แก่ 27) มีความอดทน 28) เป็นผู้ว่าง่าย 29) การได้เห็นสมณะ และ 30) การสนทนาธรรมตามกาล มาประพาสปฏิบัติตามการเริ่มค้นคว้าธรรมะเบื้องต้นเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มีเป้าหมายทำให้เป็นผู้รู้ธรรมในระดับสูงขึ้นไป แล้วสามารถน้อมนำธรรมนั้นๆ มาประพาสปฏิบัติเพื่อให้ชีวิตมีความสุขตามวิถีทางของการเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี ที่สำคัญการอบรมคุณธรรมและแสวงหาธรรมเบื้องต้นนี้ เป็นไปเพื่อสร้างตนให้มีคุณธรรมเพียงพอที่จะสามารถรองรับธรรมในระดับสูงได้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนของการอบรมคุณธรรมและแสวงหาธรรมเบื้องต้น โดยมีความอดทนเพื่อให้ตนเป็นผู้มีความอดทนต่อการรับคำสั่งสอน ความเป็นผู้ว่าง่ายเพื่อให้ตนเป็นผู้รู้จักการน้อมรับและปฏิบัติตามคำสั่งสอนด้วยดี การเห็นสมณะเพื่อให้ตนเป็นผู้รู้จักแสวงหาผู้ทรงคุณธรรมผู้บริสุทธิ์ทางกาย ทางวาจา ทางใจ เพื่อรับเอาเป็นต้นแบบที่ดีในการประพาสธรรม และการสนทนาธรรมเพื่อให้ตนเป็นผู้รู้จักแสวงหาปัญญาใส่ตนได้อย่างเต็มที่ บุคคลผู้ปฏิบัติตามมงคลธรรมทั้ง 4 ประการนี้แล้ว ย่อมเป็นผู้ที่มีคุณธรรมเบื้องต้น พร้อมทั้งจะฝึกฝน อบรมตนเพื่อกำจัดกิเลสเครื่องเศร้าหมองให้หมดสิ้นในขั้นธสันดานในขั้นตอนต่อไป

จึงเห็นได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับกลางเป็นเรื่องของการพัฒนาจิตใจยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นไปตามลำดับจนสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวงได้ซึ่งในการที่จะพัฒนาจิตใจนั้นจำเป็นจะต้อง

มีวิธีการในการฝึกฝนอบรมจิตไปตามลำดับขั้นเพื่อความสิ้นกิเลส เพื่อให้ชีวิตมีความสุขตามวิถีของพระพุทธศาสนา

3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับสูงเป็นหลักการปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ถึงความหมดจดและหลุดพ้นจากวิสัยของโลก ไม่เนื่องด้วยภพทั้ง 3 ได้แก่ ภพของสัตว์ผู้ยังเสวยกามคุณคืออารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง 5 ภพของสัตว์ผู้เข้าถึงรูปฌาน และภพของสัตว์ผู้เข้าถึงอรุปรมาณ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555) มี 2 ขั้นตอน ดังนี้

3.1 การมุ่งปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสเป็นการพัฒนาชีวิตมนุษย์ในระดับที่พ้นจากวิสัยของโลกไม่เนื่องในภพทั้ง 3 การแบ่งมงคลธรรมในระดับต่างๆ เป็นการแสดงให้เห็นถึงเป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับสูงตามแนวคำสอนในมงคลสูตรว่าเป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นจนสามารถทำให้เป็นอิสระ บริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวงได้ การมุ่งปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสเป็นกระบวนการฝึกฝนอบรมจิตเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลส โดยการน้อมนำธรรมข้อที่ 3-34 ได้แก่ 31) การบำเพ็ญตบะ 32) การประพาสพรหมจรรย์ 33) การเห็นอริยสัจ และ 34) การทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน มาประพาสปฏิบัติตาม เพื่อสร้างชีวิตให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลส โดยเป้าหมายในขั้นนี้ถือว่าเป็นเป้าหมายขั้นสูงสุดของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคำสอนตามหลักการพระพุทธศาสนาในมงคลสูตร และในขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนของการฝึกฝนอบรมตนจิตเพื่อกำจัดกิเลสเครื่องเศร้าหมองให้สิ้นไป ด้วยตบะ เพื่อเผาผลาญกิเลสให้เร่าร้อนจนทนอยู่ไม่ได้ต้องออก



ไปจากใจของผู้ปฏิบัติ ด้วยพรหมจรรย์เพื่อตัดโลกียวิสัยยกจิตใจออกจากกามคุณอันเป็นที่มาแห่งความเสื่อมทั้งหลาย ด้วยการเห็นอริยสัจเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในความจริงที่เกี่ยวกับโลกและชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ และด้วยการทำนิพพานให้แจ้งเพื่อกำจัดกิเลสจนถึงที่สุด จนจิตของผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งปวง เข้าถึงมรรค ผล นิพพาน ถือเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555) ผู้ปฏิบัติจนถึงขั้นนี้ย่อมเป็นผู้สำเร็จกิจแล้ว เป็นผู้ไม่มีกิจที่จะต้องทำอีกต่อไปแล้ว ถือเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นสูงสุดของมนุษย์ตามหลักคำสอนในมงคลสูตรและในพุทธศาสนา

3.2 เพียรปฏิบัติจนถึงเขตจิตเกษม เป็นผลที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมจนทำลายกิเลสหมดสิ้นแล้ว เป็นการแสดงให้เห็นถึงคุณสมบัติหรือคุณลักษณะของบุคคลผู้ได้รับการพัฒนาจนถึงขั้นสูงสุดตามกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมงคลสูตร โดยการน้อมนำมงคลธรรมข้อที่ 35-38 ได้แก่ 35) จิตของผู้ที่ถูกโลกธรรมกระทบไม่หวั่นไหว 36) จิตไม่เศร้าโศก 37) จิตปราศจากอริ และ 38) จิตเกษม มาประพฤติปฏิบัติตามองค์ธรรมในมงคลสูตรตั้งแต่มงคลข้อที่ 1 จนถึงข้อที่ 34 ที่ได้กล่าวมาแล้วเป็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จากระดับพื้นฐานขึ้นมาจนถึงขั้นสูงสุด ตั้งแต่ระดับโลกียภูมิจนถึงโลกุตตรภูมิ ซึ่งเมื่อบุคคลใดได้ศึกษาและปฏิบัติมาโดยลำดับตั้งแต่มงคลธรรมในระดับพื้นฐาน เริ่มต้นจากการไม่คบคนพาลเป็นอันอันดับแรกจนถึงการทำนิพพานให้แจ้งแล้ว ก็นับได้ว่าบุคคลนั้นได้พัฒนาคุณภาพชีวิต

มาจนถึงขั้นสูงสุดเป็นผู้ที่สมบูรณ์ที่สุดจนไม่มีสิ่งใดต้องพัฒนาต่อไปอีกแล้ว ซึ่งบุคคลเช่นนี้ย่อมมีคุณสมบัติอันโดดเด่นบางประการที่ชาวโลกทั่วไปผู้มิได้ฝึกฝนอบรมตนเองมาจนถึงขั้นนี้ไม่มี เพราะคุณสมบัติอันโดดเด่นเหล่านี้เป็นผลที่เกิดมาจากการประพฤติปฏิบัติตามกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมงคลสูตรจนจนทำลายกิเลส หมดสิ้นจนสภาวะจิตเข้าสู่โลกุตตรภูมิ ผู้ที่หมดสิ้นอาสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมองแล้วเท่านั้น จึงจะมีสภาวะจิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม จิตไม่โศก จิตปราศจากอริ และจิตเกษม

จึงเห็นได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับสูงเป็นไปเพื่อความสิ้นกิเลสตามแนวคำสอนในมงคลสูตร เป็นกระบวนการของการฝึกฝนอบรมจิต โดยเริ่มจากการมุ่งปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไปเพื่อสร้างตนให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และผลที่ได้รับคือความหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง อันเป็นผลที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมจนหมดอาสวะกิเลสแล้ว เป็นการแสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะของบุคคลผู้ได้รับการพัฒนาตนจนถึงขั้นสูงสุด ผู้ที่พัฒนาคุณภาพชีวิตจนครบตามกระบวนการในมงคลสูตรย่อมเป็นผู้ทำประโยชน์ได้อย่างสมบูรณ์ ทั้งประโยชน์ต่อตน ทั้งประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในภพหน้าและประโยชน์สูงสุด

4. สรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมงคลสูตร เป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น โดยการให้ความรู้ การฝึกฝนอบรมด้าน

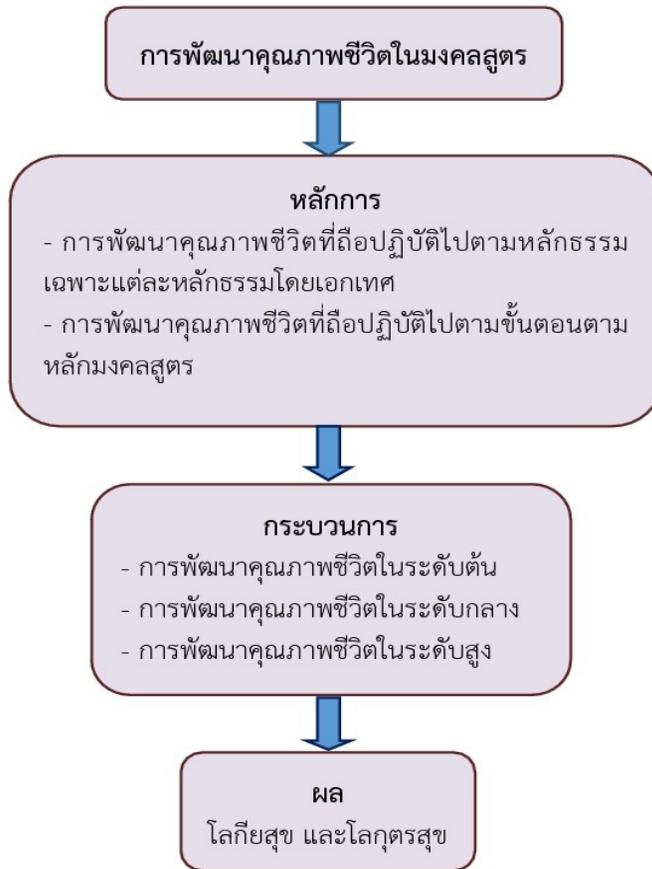


คุณธรรม การส่งเสริมสุขภาพอนามัยการประกอบอาชีพรวมกันอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข เป็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้ที่ต้องการความเจริญก้าวหน้า ความสุข ความสำเร็จ และการมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ หลักธรรมที่เป็นองค์ประกอบในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมงคลสูตรมีอยู่ 38 ประการ โดยจำแนกการพัฒนาคุณภาพชีวิตออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1) ระดับต้นเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยการฝึกฝนอบรมตน ควบคุมความประพฤติของตน สร้างสมความสามารถ สร้างความเชี่ยวชาญชำนาญการ สร้างศักยภาพให้เกิดขึ้นในตนจนสามารถพึ่งพาตนเองได้รวมถึงสามารถเป็นที่พึ่งพาให้แก่คนอื่นได้ 2) ระดับกลางเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยการแสวงหาความสุขทางธรรม โดยการพัฒนาจิตใจยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นไปตามลำดับจนสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวงได้และ 3) ระดับสูง เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยการของการฝึกฝนอบรมจิต เพื่อสร้างตนให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และผลที่ได้รับเป็นการแสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะของบุคคลผู้ได้รับจากการพัฒนาตนจนถึงขั้นสูงสุดเสมือนขั้นบันไดอันนำไป

สู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต 3 ขั้นตอน เพื่อนำพาชีวิตไปสู่ความสุขที่แท้จริงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

5. องค์ความรู้ที่ได้รับ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมงคลสูตรแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ถือปฏิบัติไปตามหลักธรรมเฉพาะแต่ละหลักธรรม โดยเอกเทศ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ถือปฏิบัติไปตามขั้นตอน ตามหลักมงคลสูตรที่มีการจัดลำดับเป็นหมวดหมู่อย่างเป็นระบบ บุคคลผู้ที่จะได้รับผลของการพัฒนาคุณภาพชีวิตจะต้องน้อมนำหลักธรรมทั้ง 38 ประการ ในมงคลสูตรมาประพฤติปฏิบัติฝึกฝนอบรมตนเอง เพื่อเป็นการประกอบเหตุแห่งความเจริญก้าวหน้าทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทั้งระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูงสุด ก่อให้เกิดสติปัญญาสามารถละเว้นเหตุแห่งความเสื่อมทั้งหลายได้ จึงส่งผลให้ชีวิตประสบความสุขความเจริญก้าวหน้าทั้งทางโลกและทางธรรม จนถึง การบรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นเป้าหมายขั้นสูงสุดของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักการในมงคลสูตร



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

เอกสารอ้างอิง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก. มหาวิทยาลัยกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

รุ่งนภา ยรรยงเกษมสุข. (2559). โลกาวินิจฉัยที่อิงนิยามกับการโยยหาอดีต. *วารสารเศรษฐศาสตร์การเมืองบูรพา*, 2(2), 1-13.

สุทธิพร บุญส่ง. (2552). *คุณธรรมจริยธรรมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ทริบเพ็ล เอ็ดดูเคชั่น.

