

บทที่ ๒

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา

ผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของจิตใจ^๑ สังคมไทยปัจจุบันให้การยกย่อง เพราะเป็นเสาหลักที่แสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน ผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม เพราะท่านได้ผ่านการทำความดีมาอย่างน้อยที่สุดคือ การเลี้ยงดูลูกหลานจนเติบโตเป็นคนดีของสังคม มีหน้าที่การงานดี นอกจากนี้ ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ชีวิตมากมาย สามารถแยกแยะสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ประสบการณ์ความรู้ทางภูมิปัญญาท้องถิ่นสามารถสืบทอดสู่คนรุ่นหลังได้ ทั้งทางวัฒนธรรมประเพณี พิธีกรรมต่างๆ ต้องอาศัยผู้ที่มีประสบการณ์ นั่นก็คือ ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจึงเป็นชุมทรัพย์ทางปัญญาแก่ชุมชนและสังคม ผู้สูงอายุคือ รมโพธิ์รมโหระ ผู้สูงอายุในสังคมไทยนั้นคือ รมโพธิ์โหระที่เรายังให้ความเคารพยกย่องเพราะมีคุณค่าทั้งต่อครอบครัวและสังคม ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะลดสถานภาพและบทบาทลงไปบ้าง แต่ก็ยังคงมีความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกหลาน ไม่มีผู้ใดปล่อยให้ท่านเผชิญความโดดเดี่ยวและถูกทอดทิ้ง ผู้สูงอายุจึงเปรียบเสมือนกับต้นโพธิ์ต้นโหระที่มีกิ่งก้านสาขาปกคลุมเป็นร่มเงาให้แก่ลูกหลาน ผู้สูงอายุเป็นผู้มีบุญคุณต่อลูกหลาน ชุมชน สังคม และประเทศชาติ เป็นบุคคลที่สืบทอดความเป็นไทยที่ได้ทำหน้าที่อย่างดีที่สุด เป็นสมาชิกในสังคมที่ไม่เคยย่อท้อต่อการใช้ชีวิตมาจนถึงปัจจุบัน ด้วยความมั่นคงในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ได้ผ่านชีวิตที่ท่านคุณประโยชน์อย่างขึ้นบันบ้าง ขมขึ้นบ้าง ผู้สูงอายุจึงมีความสามารถที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อชนรุ่นหลัง

ด้วยเหตุผลที่กล่าวข้างต้น เราจะเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ แต่เนื่องด้วยปัจจุบันนี้ ได้ถูกลดบทบาทลง และคนรุ่นใหม่ไม่ใส่ใจต่อการดูแลในคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและไม่ให้ความสำคัญ ผู้สูงอายุบางกลุ่มจึงถูกทิ้งให้ต้องอยู่เพียงลำพัง หรืออยู่แบบช่วยเหลือตัวเองตามอัตภาพ ผู้วิจัยเห็นว่าจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สูงอายุจำเป็นจะต้องได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนานั้น จะทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบองค์รวม และแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของผู้สูงอายุในปัจจุบันที่มีต่อสังคมสืบไป และในบทนี้ ผู้วิจัย ได้ทำการศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาตามหัวข้อดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายและความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๒.๒ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๒.๓ ประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๒.๔ ผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

๒.๕ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา

^๑ฐิตีวรรณ แสงสิงห์, “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

๒.๖ สรุปการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา

๒.๑ ความหมายและความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาส่วนมากจะถูกตีความไปในทางความทันสมัยทางวัตถุ และการเจริญเติบโตด้านวัตถุ การใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา จากการใช้ชีวิตเรียบง่ายกลายเป็นความฟุ้งเฟ้อ จนทำให้สภาพสังคมเกิดความเสื่อมโทรมลง ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงต้องมีการพัฒนาให้มีคุณภาพให้มีความรู้มีความสามารถพื้นฐานในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีจิตใจที่ดีงาม พร้อมทั้งจะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคม สามารถประกอบการทำงานอาชีพได้ มีนักวิชาการหลายท่านได้ศึกษาความหมายและความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังนี้

พระครูสุจริตธรรมนิฐ (สมจิตร อธิปญโญ)^๒ ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “บทบาทพระสงฆ์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน” ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตและได้ให้ความหมายว่า การพัฒนาชุมชน คือ การพัฒนาชุมชนเน้นศักยภาพความรู้ความสามารถทางทรัพยากรท้องถิ่น ทั้งตัวบุคคลเงินอุปกรณ์และทรัพยากรอื่นๆ ภายในชุมชนโดยเชื่อมั่นในศักยภาพของชุมชนในการพัฒนาโดยการร่วมมือกันคิดริเริ่มสร้างประโยชน์ เพื่อความผาสุกและแก้ไขปัญหาเครื่องกีดขวางที่ก่อให้เกิดความวุ่นวายโดยดำเนินการงานให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล เพื่อสร้างความสมดุลระหว่างบุคคลกับบุคคล บุคคลกับชุมชน และชุมชนกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างความรู้แก่ทุกเพศทุกวัยในชุมชนและเป็นการศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตของชุมชน

พระครูเกษมธรรมสุนทร (เกษมพล เขมธมโม)^๓ ได้ศึกษาและกล่าวไว้ว่า คำว่า การพัฒนาตามความหมายที่นักวิชาการทั้งหลายให้ทัศนคติไว้ดังกล่าว และในทางพระพุทธศาสนาต่างให้ความหมายไปในทิศทางเดียวกัน ในแง่ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นเจริญยิ่งขึ้น แต่จะต่างกันบ้างในแง่ของการนำไปใช้กับเรื่องนั้นๆ โดยพระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนา ไปที่ตัวมนุษย์และวัดผลของการพัฒนาที่ความสุขของมนุษย์เป็นสำคัญกล่าวโดยสรุป เพื่อความเข้าใจง่ายแล้วการพัฒนาหมายถึงกระบวนการฝึกอบรม เพื่อเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ดีขึ้น เจริญก้าวหน้าขึ้นและมีความสุขมากขึ้นทั้งในด้านคุณภาพปริมาณและสิ่งแวดล้อม

^๒ พระครูสุจริตธรรมนิฐ (สมจิตร อธิปญโญ), “บทบาทพระสงฆ์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน: กรณีศึกษาคณะสงฆ์อำเภอคลองจืดแพร่”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๔).

^๓ พระครูเกษมธรรมสุนทร (เกษมพล เขมธมโม), “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาพระภิกษุสงฆ์ตามหลักปุคคลัญญุต”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

สุทธิพงศ์ บุญผดุง^๕ ได้ศึกษาและกล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหมายถึงการรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตแต่ละบุคคลซึ่งสามารถอธิบายได้ดีที่สุดจากความพึงพอใจที่ผู้สูงอายุแต่ละบุคคลได้รับโดยจะวัดการรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในแต่ละด้านดังนี้ ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ด้านสภาพร่างกายที่ดี ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมและการตัดสินใจด้วยตนเอง

วิโรจน์ เรื่องสะอาด^๕ ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์ “คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลบ้านสหกรณ์ ” ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้ ความพึงพอใจในชีวิต การมีความสุข การรับรู้ สถานะของบุคคลในการดำเนินชีวิตในสังคม โดยสัมพันธ์กับเป้าหมายและความคาดหวังของตนและความพึงพอใจในชีวิตทั้งใน ด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ ทางด้านสังคม และสภาพแวดล้อมของบุคคล ภายใต้วัฒนธรรมและบริบทของสังคม ของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคม ภายใต้วิถีชีวิตของแต่ละบุคคล

สมบุรณ์ สุขสำราญ^๖ ได้กล่าวไว้ว่า สารสำคัญของความคิดเกี่ยวกับการพัฒนานั้น เนื่องมาจากปรัชญาพื้นฐานของพุทธศาสนาที่ปรารถนาชี้ทางหลุดพ้นจากความทุกข์และชี้ทางสู่ความสุขให้แก่มนุษย์ตามหลักคำสอนนี้พุทธศาสนิกชน โดยเฉพาะพระสงฆ์มีหน้าที่ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสัตว์อื่นๆ ให้พ้นจากความทุกข์ทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจทั้งในปัจจุบัน และในอนาคต ดังนั้นการช่วยเหลือซึ่งกันและกันให้พ้นจากสภาพความด้อยพัฒนา ด้อยการศึกษา ความสำคัญของการพัฒนาโดยการช่วยเหลือกัน ทั้งการอบรมในศาสนาธรรมและประสบการณ์

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ในการพัฒนาด้านทางกาย ให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งกายและจิตใจ ต้องประกอบไปด้วยการสำรวมอินทรีย์ ๖ ทั้งหลายมีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย และสำรวมใจ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีงาม และการปฏิสัมพันธ์กับกลุ่ม ชุมชน สังคม เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคม เพื่อเป็นการปล่อยวางด้านจิตใจให้สงบ เรียนรู้ตนเอง คนรอบตัว เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ให้ปรับตัว ปรับใจให้เข้ากับความจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

^๕ สุทธิพงศ์ บุญผดุง, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑)”, รายงานวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒.

^๕ วิโรจน์ เรื่องสะอาด, “คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลบ้านสหกรณ์ กิ่งอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยแม่โจ้, ๒๕๔๙).

^๖ สมบุรณ์ สุขสำราญ, การพัฒนาชนบทตามแนววิถีพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวยจำกัด, ๒๕๓๐), หน้า ๕๓.

๒.๒ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ในทางพระพุทธศาสนานั้น^๗ การพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง เป็นธรรมอยู่ในตัว วิถีชีวิตที่ถูกต้องดังกล่าวนั้น เราเรียกกันว่า มรรค เป็นของคู่กันกับหลักการอีกอย่างหนึ่ง คือ สิกขา คือ ต้องมีการฝึกฝนหรือฝึกหัด เพราะฉะนั้น การศึกษา ก็คือ การฝึกฝนให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้อง ดังาม มรรคเป็นวิถีชีวิตที่ดำรงถูกต้อง หรือตัวการดำเนินชีวิต ส่วนการศึกษาเป็นการทำให้เกิด การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือการฝึกฝนคนให้เข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดังกล่าวนั้นเอง ในทางพุทธ ศาสนา ก็เลยใช้การฝึกฝนนี้ในความหมายอย่างเดียวกันกับการพัฒนา ไปๆ มาๆ การพัฒนาชีวิต ก็คือ การศึกษานั่นเอง เพราะฉะนั้น การศึกษาก็คือการพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปในวิถีชีวิตที่ถูกต้องดังาม トラบไตชีวิตของเรายังไม่สมบูรณ์ ยังมีความพร่อง ยังมีความไม่เต็ม ยังมีทุกข์ ยังมีปัญหา トラบนั้นเรา ก็ยังต้องพัฒนาชีวิตกันเรื่อยไป หมายความว่า เรายังต้องมีการศึกษากันเรื่อยไปตลอดชีวิต จนกว่าจะ ถึงจุดหมายดังกล่าว ซึ่งทั้งนี้ผู้ให้ความหมายของความสำคัญการพัฒนาคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข^๘ แนวทางการอบรมแกนนำ ชมรมสร้างสุขภาพ เรื่องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดี สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้กล่าวไว้ว่าการพฤติกรรมที่ดี และจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อกุล คือ เครื่องส่งคุณภาพ ดังนี้

๑. พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะป้องกันโรคหลายชนิดเช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวานโรคภูมิแพ้ ลดความเครียด ทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเป็นปกติ ควรมี การส่งเสริมสุขภาพให้ออกกำลังกายทั่วประเทศ สุภาพจะดีขึ้นทั้งหมด

๒. พฤติกรรมการกินที่ถูกต้อง ช่วยให้สุขภาพดี คือการกินแต่พอประมาณ ไม่มาก ไม่น้อย ได้สัดส่วนครบถ้วน สะอาด กินผักกินผลไม้ต่างๆ จะส่งเสริมสุขภาพดี ป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคขาดอาหาร โรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคสมองเสื่อม

๓. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง อย่างน้อย ๔ อย่าง คือการสูบบุหรี่ การเสพยา มากเกิน การมีพฤติกรรมเพศสำส่อน และพฤติกรรมเสี่ยงต่อเหตุและภัยอันตรายทั้ง ๔ ประการนี้ เป็น สาเหตุของการป่วยและตายเป็นอันมากของมนุษย์ทุกหนทุกแห่ง ถ้ามีทางใดที่จะหลีกเลี่ยง เหล่านี้ จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคอย่างยิ่ง

๔. สร้างทักษะชีวิต ทุกคนควรมีทักษะชีวิตในการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ และมีความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นลบ เช่น ความกดดันหมู่ที่จะทำให้ พฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวข้างต้น

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.med.cmu.ac.th/secret/meded/AOMJAI_1/KMธรรมกับการเรียนการสอน, [๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

^๘ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, **แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาพ เรื่องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), ๒๕๔๘), หน้า ๑๐-๑๑.

๕. จัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ ทั้งกายภาพทั้งชีวภาพและทางสังคม เช่น จัดสิ่งแวดล้อมให้สงบ ร่มเย็น สะอาดปราศจากมลพิษ มีความปลอดภัย มีความเอื้ออาทรต่อกัน

๖. มีพัฒนาการทางจิตวิญญาณ มีวิธีการอันหลากหลาย ทั้งที่เป็น การเล่น การทำงาน การเรียนรู้ การศาสนา การรวมกลุ่ม การเจริญเมตตา หรือการสัมผัสธรรมชาติที่ทำให้บุคคลลดละความมีตัวตนเข้าถึงความดี ทำให้เขาถึงสภาวะความสุขทางจิตวิญญาณอันทำให้สุขภาพดีอย่างยิ่ง

๗. การเรียนรู้ที่ดี การเรียนรู้ที่ดีทำให้สนุก มีความสุข เกิดปัญญา มีอิสรภาพ ทำให้มีความสุข หรือสภาวะอย่างยิ่ง ควรมีการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ที่ยากน่าเบื่อ เครียด ไปสู่การเรียนรู้ที่ทำให้สุขภาพจิตดี ถ้าทำให้การเรียนรู้เป็นความสุข จะประหยัดและลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เพราะความสุขเป็นแรงจูงใจอันยิ่งใหญ่ที่ทำให้อยากเรียนรู้ ซึ่งได้ประโยชน์ทุกข้อข้างต้นที่กล่าวด้วยมนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้มาก และเรียนรู้ให้เกิดอะไรๆ ก็ได้ รวมทั้งเรียนรู้ให้สุขภาพดี การเรียนรู้จึงเป็นปัจจัยสร้างสุขภาพที่สำคัญ การปฏิรูปการศึกษาทั้งระบบเข้ามาส่งเสริมสุขภาพ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการสำรวจทั้งหลายมีสำรวจ ตา สำรวจหู สำรวจจมูก สำรวจลิ้น สำรวจกาย และสำรวจใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่ว ทางวาจา เรียกว่าพัฒนาด้านความประพฤติ หรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ เกื้อกูล ดังนั้นการจะพัฒนากาย วาจา และจิตใจ ได้อย่างถูกต้องเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงต้องอาศัยแนวคิดตามหลักความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ดังที่จะนำเสนอต่อไปนี้^๙

(๑) ความต้องการทางร่างกาย หมายถึง ความต้องการปัจจัย ๔ คือ ความต้องการทางเศรษฐกิจ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

(๒) ความต้องการทางสังคม หมายถึง ความปรารถนาสร้างหลักฐานทางครอบครัว หลักฐานในหมู่คณะ ในชาติ และกว้างออกไปถึงความต้องการผูกพันระหว่างชาติ เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันชาติ เป็นต้น

(๓) ความต้องการทางจิตใจหรือทางศาสนา หมายถึง ความจำเป็นต้องมีศีล คือ การละเว้นจากความชั่ว และมีธรรม คือ การประพฤติปฏิบัติที่ดีงามอันเป็นรากฐานของกิจการและต้องการให้หลักธรรมทางศาสนาเป็นเครื่องมือพัฒนาคน เพื่อควบคุมคนให้มีความประพฤติที่ดีงาม แก่สังคมของตน ความกลัวเป็นพื้นฐาน เช่น ปรากฏการณ์ธรรมชาติ บางอย่างที่น่าหวาดกลัว ไม่ได้ก็ให้ ความสำคัญ เคารพนับถือ บูชา เช่น บูชาต้นไม้ บูชาเทพเจ้าต่างๆ เป็นต้น ความต้องการรู้แจ้ง เห็นจริง หมายถึง การใช้เหตุผลเพื่อเข้าใจชีวิต ความต้องการรักษาผลประโยชน์ของหมู่คณะสังคม ให้ปลอดภัยความต้องการเสรีภาพในการดำเนินชีวิตไม่ตกเป็นเหยื่อของสิ่งใดและความต้องการให้ ผู้มีความสามารถทำคุณประโยชน์แก่สังคม

^๙ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *การพัฒนาที่ยั่งยืน*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๓), หน้า ๒๓๘.

นอกจากนี้ท่านยังให้ความสำคัญกับการฝึกและพัฒนามนุษย์โดยเฉพาะ ในสังคมปัจจุบัน เพราะคนส่วนมากไม่เข้าใจและรู้ไม่เท่าทันกิเลสในใจของตนจึงก่อให้เกิดความทุกข์และปัญหาสังคมดังใน เช่น ปัจจุบันนี้การพัฒนา เพื่อให้รู้เท่าทันจึงมีความสำคัญมาก โดยให้เข้าใจในธรรมชาติรอบตัว และธรรมชาติของตนเองในส่วนที่มีความสัมพันธ์ต่อโลกโดยธรรมชาติ ของปัญญาที่สัมพันธ์กับมนุษย์อย่างแท้จริงเบื้องต้นเราจะเห็นได้ชัดว่า ปัญญาเป็นปัจจัยตัวเอกที่จะทำให้มนุษย์อยู่รอดปลอดภัยได้หลุดพ้นเป็นอิสระ หรือพูดง่าย ๆ ว่านำมนุษย์ไปสู่อิสรภาพถ้ามนุษย์ ไม่มีปัญญาก็ไม่มีอิสรภาพ แม้แต่จะมีชีวิตอยู่รอดก็ไม่ได้ความสัมพันธ์ดังกล่าว จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาปัญญาของมนุษย์ซึ่ง ท่านพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้แสดงไว้ในแง่มุมต่างๆ ดังนี้ คือ

ในแง่ศักยภาพมนุษย์ สามารถพัฒนาตนในระบบเหตุปัจจัย ของธรรมชาติ ให้ประโยชน์ของทั้งสองฝ่ายประสานกลมกลืนกันได้ นี่เป็นศักยภาพของมนุษย์คือ ความสามารถพัฒนาตนเองได้ให้สามารถอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น และสามารถจัดความสัมพันธ์ได้ดียิ่งขึ้นด้วยศักยภาพนี้แสดงออกเป็นอัตราสัมพันธ์ที่ว่ายิ่งมนุษย์พัฒนาเท่าใด เขาก็ยิ่งมีความสามารถที่จะประสานกลมกลืนมากเท่านั้น และการจัดความสัมพันธ์ก็ได้ผลดียิ่งขึ้น^{๑๐}

ในแง่อิสรภาพ^{๑๑} คือ การมีความสามารถอยู่ดีมีสุขด้วยตนเอง โดยขึ้นกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมน้อยลงตามลำดับคือพอมนุษย์มีอิสรภาพมากขึ้นมนุษย์ก็อยู่ดีมีสุขได้โดยขึ้นกับธรรมชาติ น้อยลง

นอกจากนั้นท่านยังกล่าวไว้อีกว่า การพัฒนามนุษย์นั้นไม่มีขีดจำกัดเพราะมนุษย์ต้องอาศัยสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัยแต่เพราะขาดปัญญามนุษย์จึงทำลายสภาพแวดล้อมเสียเอง เหมือนกับจุดไฟเผาตัวเอง การพัฒนาจึงเป็นเรื่องเร่งด่วน ที่พึงกระทำดังที่ท่านกล่าวถ้ามนุษย์ได้รับการพัฒนามากขึ้นเท่าใดมนุษย์จะอิงอาศัยสิ่งนอกายน้อยลงทำให้อยู่ร่วมกับธรรมชาติด้วยการเบียดเบียนน้อยที่สุดท่านจึงสอนให้เรา รู้จักพอเพียงตั้งแต่เรื่องพื้นฐานที่สุดในชีวิตนั่นก็คือเรื่องของปัจจัย ๔ แต่มนุษย์ในยุคปัจจุบันกลับจัดการเรื่องที่เป็นพื้นฐานที่สุดไม่ได้เพราะความไม่เข้าใจในสาระแห่งการบริโภคทำให้การบริโภคกลายเป็นการเสพ เมื่อไม่ได้ดังประสงค์จึงก่อให้เกิดการเบียดเบียนขึ้นทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นทำให้ชีวิตขาดความสุขตามที่ควรจะมีไปให้เกิดการเบียดเบียนขึ้นทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นทำให้ชีวิตขาดความสุขตามที่ควรจะมีไป

ในแง่ความสุข^{๑๒} เมื่อมนุษย์พัฒนามากขึ้นมนุษย์ก็สามารถมีความสุขได้ด้วยตนเองมากขึ้น โดยขึ้นต่อธรรมชาติหรือสิ่งภายนอกน้อยลงวิธีการฝึกของพระพุทธศาสนาจะเห็นได้เป็นขั้นตอน คือ ให้ชีวิตและความสุขของมนุษย์ขึ้นต่อสิ่งภายนอกน้อยลงไปและทำให้มนุษย์มีความสุขสูงขึ้นเป็นระดับขึ้นไปถ้าเป็นความสุขในระดับต้นก็เป็นสามีสสุข ต้องพึ่งอาศัยอามิสและมนุษย์ที่อยู่กับความสุขในระดับนี้ก็ต้องมีการอบความประพฤติกจากฐานของความสุขแบบนี้เมื่อพัฒนาขึ้น ไปอีกก็จะมีความสุขภายในที่ประณีตขึ้นไปอีก การขึ้นต่อวัตถุก็จะน้อยลงไปโดยมีวิธีการฝึก เช่น มีศีล ๘ เพิ่มจากศีล ๕ ความสุขมีหลายระดับตั้งแต่สามีสสุขที่อ้างอิงอาศัยวัตถุบำรุงบำเรอภายนอกจนกระทั่งนิรมีสสุข คือความสุขที่ไม่ต้องขึ้นต่ออามิส ซึ่งเป็นความสุขที่ทำให้เกิดขึ้นได้ภายในด้วยวิธีการอย่างอื่น

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๙.

^{๑๑} อ้างแล้ว.

^{๑๒} อ้างแล้ว.

และนิรามิสสุขนั้นก็ยังแบ่งเป็นนิรามิสสุขชั่วคราวกับนิรามิสสุขถาวรยิ่งพัฒนามากมนุษย์ก็ยังสามารถมีความสุขเป็นอิสระในตนมากขึ้นโดยเป็นความสุขที่ไม่ต้องหาไม่ขึ้นต่อวัตถุและไม่ต้องอาศัยการเสพ เพราะความสุขกลายเป็นคุณสมบัติประจำอยู่ในตัวตลอดเวลา

สนธยา พลศรี^{๑๓} ให้แนวความคิดการพัฒนาชุมชน ดังต่อไปนี้

๑) คนเป็นทรัพยากรที่สำคัญมากที่สุดของชุมชนในการพัฒนาชุมชนต้องเชื่อมั่น และศักยภาพของมนุษย์เพราะมนุษย์สามารถพัฒนาตนเองและชุมชนจนมีมาตรฐานคุณภาพชีวิต ที่ดีขึ้น

๒) การมีส่วนร่วมของประชาชนการพัฒนาชุมชนเป็นการเปิดโอกาสให้ชุมชนได้ร่วมแสดงแนวคิดร่วมปฏิบัติและรับผิดชอบร่วมกันทำให้การพัฒนาชุมชนเป็นหน้าที่ของประชาชน เพราะการพัฒนาเป็นของประชาชน เพื่อประชาชนโดยประชาชน เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขต่อตนเองและสังคม

๓) การช่วยเหลือตัวเองและชุมชนในการพัฒนาเป็นการเสริมสร้างขีดความสามารถของประชาชนและชุมชนให้สามารถพัฒนาตัวเองและชุมชน การขอความช่วยเหลือจากภายนอกชุมชนต้องเป็นสิ่งที่เกินขีดความสามารถของประชาชนในชุมชน

๔) การใช้ทรัพยากรในชุมชนการพัฒนาย่อมเกิดประโยชน์แก่ชุมชน โดยการใช้ทรัพยากรในชุมชนเช่นคนเงินวัสดุอุปกรณ์และทรัพยากรอื่นๆ ที่เกี่ยวกับการพัฒนาที่มีอยู่ในชุมชนของตนเองโดยไม่หวังพึ่งพาจากภายนอกชุมชนเพราะชุมชนอื่นๆ ก็ต้องมีการนำทรัพยากรเพื่อพัฒนาชุมชนเช่นกันและเป็นการผลักดัน เพื่อปลูกจิตสำนึกการเรียนรู้ที่นำไปสู่การพัฒนาชุมชนของตน

๕) การริเริ่มของประชาชนในชุมชนการพัฒนาเป็นสิทธิเสรีภาพของคนในการพัฒนาชุมชนต้องเกิดจากความต้องการพัฒนาอย่างแท้จริงโดยประชาชนได้ริเริ่มในการจัดการโครงการต่างๆ เพื่อเสริมสร้างให้ชุมชนสามารถที่จะคิดเป็นทำเป็นและแก้ปัญหาของชุมชนตนเองโดยมิหวังจะพึ่งพาอาศัยองค์กรจากรัฐหรือชุมชนภายนอก

๖) ขีดความสามารถของชุมชนและรัฐบาลการพัฒนาชุมชนมุ่งเน้นพัฒนาคนและทรัพยากรในท้องถิ่นเพราะรัฐบาลมีความจำกัดด้านขีดความสามารถทั้งบุคลากรงบประมาณหรือทรัพยากรส่วนขีดจำกัดของชุมชนในเรื่องความไม่พร้อมของคนและทรัพยากรไม่เพียงพอ

๗) การร่วมมือกันระหว่างรัฐกับประชาชนการพัฒนาชุมชนจำเป็นที่จะต้องมีการประสานงานในระหว่างชุมชนและรัฐบาล เพื่อจะให้การพัฒนาประสบความสำเร็จโดยไม่ปล่อยให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งรับผิดชอบงานเพียงฝ่ายเดียวเพราะรัฐบาลและชุมชนต่างมีขีดจำกัดความสามารถในการพัฒนาที่แตกต่างกัน

๘) การพัฒนาแบบเบ็ดเสร็จการพัฒนาชุมชนต้องดำเนินการไปพร้อมกันหลายด้านจะมุ่งเพียงด้านใดด้านหนึ่งไม่ได้ เพราะการพัฒนามีหลายกิจกรรมทำให้การดำเนินกิจกรรมต่างๆ ต้องสอดคล้องและเป็นแนวทางเดียวกัน เพื่อประหยัดแรงงานงบประมาณและเวลาที่ใช้การพัฒนาจึงต้องประสานงานกันหลายด้านทั้งตัวบุคคลหน่วยงานและองค์กรต่างๆ

^{๑๓} สนธยา พลศรี, **ทฤษฎีและการพัฒนาการพัฒนาชุมชน**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๔๔-๔๕.

๙) การสมดุลในการพัฒนาการพัฒนามีกิจกรรมต้องทำอยู่หลายด้านไม่ใช่มีเพียงกิจกรรมเดียวทำให้การดำเนินการต้องเป็นไปพร้อมกันทุกด้านไม่ให้เรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยเฉพาะเพราะกิจกรรมมีความเกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิดจึงต้องคำนึงถึงความสมดุลในการพัฒนาด้วย เช่น ความสมดุลระหว่างคนกับชุมชนชุมชนกับสิ่งแวดล้อมและความสมดุลระหว่างรูปธรรมและนามธรรม

๑๐) การศึกษาภาคชีวิตการพัฒนาชุมชนมีลักษณะที่ให้การศึกษแก่ประชาชนในชุมชนทุกเพศทุกวัยอย่างต่อเนื่องกันไปตลอดชีวิตการพัฒนาชุมชน จึงต้องมีลักษณะที่เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องต่อกิจกรรมของชุมชนเป็นวิธีการที่นำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้และสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล เป็นโครงการที่มีแผนงานมุ่งเน้นความคิดของชุมชน เพื่อการมีส่วนร่วมในการพัฒนาและเป็นขบวนการทางสังคมที่คอยกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวในการพัฒนาชุมชนตลอดเวลา

ป่วย อึ้งภากรณ์^{๑๔} ได้เสนอแนวคิดบทบาทของพระพุทธศาสนาที่มีต่อการพัฒนาประเทศไว้ว่าถ้าปราศจากศีลธรรมเสียแล้ว การพัฒนาประเทศไม่ว่าจะพัฒนาไปทำนองใดย่อมจะบกพร่องและไม่สมบูรณ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะพัฒนาไป ในด้านเป้าหมายซึ่งจะผลิตผลสุดท้ายอาจจะพัฒนาไปทำนองที่จะเห็นความเจริญทางวัตถุซึ่งเป็นเรื่องสำคัญยิ่งกว่าเรื่องที่สำคัญแท้ๆ คือความเจริญ ในทางปัญญาและในทางศีลธรรมการขาดจากศีลธรรมนั้นจะทำให้โลกเสื่อมโทรมพระพุทธศาสนาจะช่วยเหลือในการพัฒนาชาติได้ดั่งนั้นย่อมอาศัยพระธรรมและพระสงฆ์

เป็นสื่อสำหรับสืบพระศาสนาและการที่พุทธศาสนาจะช่วยให้มีการพัฒนาชาติได้ดีจริง ๆ ก็คืออาศัยหลักเกณฑ์บางประการ ดังนี้

๑) ความเชื่อในพุทธศาสนา ต้องเป็นความเชื่อที่บริสุทธิ์ ไม่เจือปนความเชื่อถืออื่นใดกลางทางไสยศาสตร์ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “คนโง่นั้นมัวแต่พิเคราะห์ดวงดาว” ฉะนั้นในการที่จะทำให้นุชนิยมโลกมีความสมบูรณ์ทั้งในด้านวัตถุ และสติปัญญา ก็ควรที่จะพัฒนาศาสนาใหม่ให้เกิดความบริสุทธิ์

๒) ความเชื่อในพุทธศาสนา เป็นความเชื่อที่มีมูลฐานตั้งอยู่ในเหตุผลและวิชาไม่ใช่ตั้งอยู่ในความเชื่อโดยมงายอย่างเดียวหรือวิชาพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ท่านทั้งหลายอย่าพึงเชื่อสิ่งใดเพียงเพราะที่ได้ฟังตามๆ กันมาหรือเพราะเคยเห็นเช่นนั้นๆ ต่อมา ฯลฯ ท่านจงเอาข้อที่ได้เห็นได้ฟังได้ตรึกตรองดูด้วยเหตุผลจนเกิดความชัดเจนแล้วจึงค่อยเชื่อ

๓) การที่จะนำเอาคำสอนของพุทธศาสนา มาประยุกต์กับสภาพปัจจุบันซึ่งลักษณะของสังคมได้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอและมีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ จึงจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการประยุกต์พระธรรมซึ่งเป็นอมตะอยู่แล้วมาใช้กับสภาพปัจจุบันซึ่งจะต้องมีการศึกษาและวิจัยอย่างถ่องแท้

๔) การพัฒนานั้นจำเป็นที่จะต้องใช้ทางโลก และทางธรรมเพราะ ฉะนั้นทางฝ่ายพระสงฆ์ก็ดี ทางฝ่ายบ้านเมืองก็ดี ต้องร่วมมือกันอย่างมากมีหลายกรณีที่บ้านเมืองเพิกเฉยต่อความสำคัญของวัดในชนบทและในเมืองและเพิกเฉยต่อความสำคัญของการเป็นผู้นำของพระสงฆ์ในหมู่บ้านถ้าความร่วมมือทั้งฝ่ายสงฆ์และฝ่ายฆราวาสดำเนินไปด้วยดีก็จะเป็นประโยชน์ ทั้ง ๒ เปลี่ยนแปลงเช่นกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณภาพชีวิตนั้นมีความสำคัญกับทุกคนถ้าทุกคน มีคุณภาพ

^{๑๔} ป่วย อึ้งภากรณ์, ศาสนธรรมกับการพัฒนา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, ๒๕๓๐), หน้า ๖๑-๖๕.

ชีวิตที่ดีก็จะทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขสรุปได้ว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเช่นภาวนา ๔ อปริหานิยธรรม ๗ เป็นต้นล้วนเป็นการพัฒนาทั้งในส่วนของสังคมและตัวมนุษย์แต่จะเน้นที่การพัฒนาคนเพราะเมื่อคนพัฒนาแล้วทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจจะนำไปสู่การพัฒนาชุมชนสังคมและเป็นการพัฒนาที่ทำให้เกิดผลของการพัฒนาอย่างแท้จริง

อมร นนทสุต^{๑๕} ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตว่า จะต้องประกอบด้วย อาหารและโภชนาการที่เหมาะสม เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมการดูแลอย่างง่ายสำหรับ สุขภาพกายและจิต การรักษาพื้นฐาน การศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การบริการพื้นฐานทางเศรษฐกิจและสังคม เพื่อการประกอบอาชีพอย่างยุติธรรม

ทวีรสมิ ธนาคม^{๑๖} ได้อธิบายถึงองค์ประกอบ หรือลักษณะของการมีคุณภาพชีวิต ตลอดจนลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

๑) มีอาหารที่มีคุณค่า มีกินและกินเป็น “การมีกิน” อย่างดี คือ มีอาหารหลัก ทั้ง ๕ หมู่ สำหรับบริโภคในแต่ละวัน “กินเป็น” หมายความว่า ต้องรู้จักเลือกในสิ่งที่จะบริโภค เขาไปเพื่อให้ร่างกายสามารถนำมาใช้ในการสร้างและซ่อมแซมร่างกายป้องกันและต้านทานโรค ช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ และให้พลังงาน

๒) มีที่อยู่อาศัยและที่ทำงานที่สะดวก สบาย ที่อยู่อาศัย ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ เรียบง่ายหรือสวยงาม ต้องสามารถใช้เป็นที่คุ้มกันภัยอันตรายจากธรรมชาติ และจากคนร้ายได้เป็นที่คลายเครียด พัก ผ่อนคลายใจได้

๓) มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การที่ครอบครัวจะอยู่ได้อย่างมั่นคงต้องอาศัยความเข้าใจซึ่งกันและกัน การให้อภัยและความรับผิดชอบ ฯลฯ ในครอบครัว พ่อแม่ต้องมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน บุตรจะเรียนรู้ได้ว่า อะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นคุณค่าของชีวิต

๔) มีสุขภาพดี มีพลานามัย องค์กรอนามัยโลก ได้ให้นิยาม คำว่า “สุขภาพดี” ไว้ว่า สุขภาพ คือ สวัสดิการทางกาย อารมณ์ปัญญา และสังคม ผู้มีสุขภาพส่วนตนดีเยี่ยม ช่วยให้สวัสดิการส่วนรวมดีด้วย

๕) มีการศึกษา มีโอกาสที่จะเรียนรู้มนุษย์ทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการศึกษาหลัก คือ อ่านออก เขียนได้ทำเลขได้ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สามารถได้การศึกษาและเรียนรู้เรื่องอื่นๆ ต่อไป

๖) เป็นผู้ผลิตและบริโภคเป็น เราทุกคนเป็นผู้บริโภค คือ กิน เสพ ใช้ สิ่งต่างๆ ทั้งหลาย เพื่อสนองความต้องการของร่างกาย การฉลาดบริโภค คือ การบริโภคอย่างพอดี เพราะถ้ามากเกินไปหรือน้อยไปก็จะเกิดปัญหาได้ในการเป็นผู้ผลิตที่ดี หรือผู้ผลิตเป็นนั้น จะต้องไม่ผลิต สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยแก่ผู้อื่น

๗) มีอาชีพสุจริต งานเป็นเครื่องมือ ทำมาหากินต่างๆ นั้น หากไม่ผิด ทางโลก และทางธรรมย่อมเป็นงานสุจริตย่อมไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

๘) มีคุณธรรมและจริยธรรม คุณธรรม คือ สภาพคุณงามความดี และจริยธรรม คือ ควรยึดคุณธรรมและนำมาปฏิบัติ

^{๑๕} อมร นนทสุต, เอกสารในการสัมมนาเรื่องบทบาทของผู้นำราชการจังหวัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากร, เสนอที่โรงแรมแกรนด์พาเลซพญาทูลุขี, ๒๒-๒๓ ตุลาคม ๒๕๒๖, (อัดสำเนา).

^{๑๖} ทวีรสมิ ธนาคม, *ถึงจะยากก็ต้องทำ*, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑๔.

๙) รู้จักหาความรู้แก้ปัญหา และคลายทุกข์ด้วยกุศลวิธี ปัญหาคือเรื่องหรือสิ่งที่ต้องแก้ไข ก่อนที่จะแก้ปัญหาต้องพยายามหาสาเหตุของปัญหา เพื่อจะได้แก้ไขที่แต่ละสาเหตุ เมื่อเกิดปัญหามักจะมีทุกข์ตามมา ความทุกข์จะหนักหรือเบาก็ขึ้นอยู่กับอาการของทุกข์นั้น

๑๐) รู้จักตัดสินใจ การตัดสินใจมีความสำคัญมากสำหรับประชาชนที่อยู่ในการปกครอง ระบอบประชาธิปไตย การตัดสินใจต้องเริ่มด้วยความรู้ คือ รู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ เมื่อทำแล้วจะเกิดอะไรตามมา นอกจากความรู้แล้วยังต้องใช้ประสบการณ์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ตนเองหรือแก่ผู้อื่น มาใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจด้วย จะได้ไม่ผิดพลาด หรือมีความผิดพลาดน้อยที่สุด

๑๑) ผู้กษัตริย์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ทุกคนจำเป็นต้องมีกัลยาณมิตร เพื่อนผู้หวังดีคอยตักเตือนให้ทำดี การคบหากับคนอื่นนั้นเราจะต้องคิดเสมอว่า มนุษย์แต่ละคนแตกต่างกัน เพราะได้รับการเลี้ยงดูมาต่างกัน อยู่ในสิ่งแวดล้อมต่างกัน

๑๒) ขวนขวายทำกิจที่มีประโยชน์ทุกคนควรมีความตั้งใจแน่วแน่ว่าจะบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่ส่วนรวม การทำประโยชน์อาจทำได้หลายอย่างจะทำด้วยกิริยา หรือวาจาก็ได้

๑๓) มีเวลาว่าง และใช้เวลาว่างพัฒนาตนเอง การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์นับว่าเป็นการทำให้เวลามีคุณค่าแก่ตนเอง เช่น การอ่านหนังสือ การทำงานอดิเรก การออกกำลังกายในโลกของเรามีสิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้นเสมอ การติดตามความก้าวหน้าต่างๆ ช่วยป้องกันไม่ให้เราอยู่ล้าหลังและเสียประโยชน์การพัฒนาตนเองนั้นสำคัญยิ่งกว่าพัฒนาคนอื่น ควรจะหมั่นถามตนเองว่า เราทำตัวของเราให้ดีกว่าที่เราเคยเป็นอยู่หรือไม่

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การฝึกฝนดำเนินชีวิตไปในวิถีทางที่ถูกต้อง สร้างทักษะชีวิต ให้ทุกคนควรมีทักษะชีวิตในการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ และมีความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นลบ จะต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อตนเองและครอบครัว รู้จักหาความรู้แก้ปัญหา และคลายทุกข์ด้วยกุศลวิธี ร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับบุคคลและชุมชนชุมชน สิ่งแวดล้อม เพื่อให้การพัฒนาประสบผลความสำเร็จในการทำงาน การเรียนรู้ การรวมกลุ่ม ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญา จึงจำเป็นกระบวนการพัฒนาสร้างคนให้มีความรู้ หรือการสัมผัสธรรมชาติที่ทำให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตดีมีศักยภาพ

๒.๓ ประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความมุ่งหมายให้ได้รับประโยชน์สูงสุดตั้งแต่ขั้นเริ่มต้น คือ การลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย^{๑๗} มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมกาย สำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นความชั่วทางกาย ทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติ หรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อย

^{๑๗} ม.อ. (ไทย). ๑๔/๔๕๓ - ๔๖๓/๕๐๔ - ๕๑๐.

พึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เปื้อนเปื้อน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล^{๑๘} ซึ่งมีผู้ศึกษาและวิจัยได้ให้ความหมายกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

๒.๓.๑ ประโยชน์ต่อตนเอง

ประโยชน์ต่อตนเอง ที่ได้รับจากการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีหลายอย่าง ได้แก่ ทำให้ได้คติธรรมสำหรับเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ที่ถูกต้องดีงาม เช่น หลักการพึ่งตนเอง^{๑๙} นอกจากนั้นยังได้รับผลแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ตั้งแต่ระดับต้นจนถึงระดับสูงสุด หลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงไว้หลายระดับ พอจะกล่าวโดยย่อ ก็มีเพียง ๓ ระดับ ดังต่อไปนี้

๑. ระดับที่ให้ผลเป็นปัจจุบัน ที่เรียกว่า ทิฐฐัมมิกัตถประโยชน์ อันได้แก่ ทรัพย์ ยศ ไฉตริย์ ความผาสุก เป็นต้น ทรงแสดงให้ทราบว่า ตัวประโยชน์นั้น จะเกิดขึ้นลอยๆ โดยที่ไม่ได้ทำอะไรไม่ได้เลย เช่น ต้องการได้ทรัพย์ เพียงแต่อ่อนน้อมอย่างเดียวไม่ได้ ต้องขยันในการหาทรัพย์ เช่น ที่ตรัสว่า อุภูฏาตา วินทเต ธนํ คนขยันย่อมหาทรัพย์ได้ ในระดับนี้พระพุทธรองค์ทรงแสดงธรรมอันเป็นเหตุให้ได้รับประโยชน์ ๔ ประการคือ อุภูฏาณสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา กัลยาณมิตตตา ความเป็นผู้มีมิตรดีงาม และสมชีวิตา การดำเนินชีวิตด้วยการปฏิบัติพอควร^{๒๐}

๒. ระดับให้ผลต่อไป ที่เรียกว่า สัมปรายิกัตถประโยชน์ โดยตรงก็คือ ความสุข ความสบาย อันเป็นผลที่เกิดจากการบริหารทรัพย์ ยศ ไฉตริย์ ความผาสุก เป็นต้น ให้เป็นไปในทางที่ชอบ คือ ไม่ให้เกิดโทษ ได้แก่ปฏิบัติธรรมอันเป็นหลัก ๔ ประการ คือ สัทธาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธา สีลสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศีล จาคะสัมปทา ถึงพร้อมด้วยจาคะ และปัญญาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยปัญญา หมายความว่า ผู้มีประโยชน์ คือ ทรัพย์ ยศ ไฉตริย์ และความผาสุก เป็นต้นนั้น จะทำให้เกิดประโยชน์สุขต่อไปวันนี้ เดือนหน้า และปีต่อไป จะต้องอาศัยหลักธรรมที่ว่ามานี้ เป็นเครื่องสนับสนุน ซึ่งจะนำไปด้วยดีและสำเร็จประโยชน์ได้^{๒๑}

๓. ระดับให้ผลสูงสุด หมายถึง ให้ผลในระดับนิพพาน ที่เรียกว่า ปรมัตถประโยชน์ นับเป็นประโยชน์ถาวร และประโยชน์สุดท้ายอันเป็นที่หวังของผู้มุ่งดับทุกข์ ชั่วฉินันดร แต่อันการจะได้มาต้องลงมือปฏิบัติ เช่นกับประโยชน์ข้างต้นทั้ง ๒ นั้น แต่ธรรมะอันเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติก็ต้องเลื่อนระดับสูงขึ้นเช่นเดียวกัน เรียกว่า ปฏิบัติในมัชฌิมปฏิปทา คือ ทางสายกลาง ได้แก่ มรรคทั้ง ๘ ประกอบไปด้วย สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะเลี้ยงชีวิตชอบ สัมมาวายามะ เพียรชอบ สัมมาสติระลึกรู้ชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ รวมลงที่ ศีล สมาธิ ปัญญา^{๒๒}

^{๑๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, หน้า ๒๓๘.

^{๑๙} พระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ), นบถิอพระพุทธศาสนาแล้วได้อะไร, (ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒-๑๓.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓-๒๕.

^{๒๑} อ้างแล้ว.

^{๒๒} อ้างแล้ว.

๔. ประโยชน์ต่อเองในแง่ของความสุข คือ บุญ โดยบุญในที่นี้ หมายถึง การบำเพ็ญความดีตามหลักพุทธธรรมย่อมทำให้ประสบความสำเร็จ ยิ่งทำความดี คือ บุญประจำแล้ว ก็ทำอะไรได้สำเร็จ ด้วยบุญนั้นเองคอยส่งเสริมตน และคนเราควรทำบุญประจำวัน เพราะเหตุว่า จิตใจจะได้งดเว้นจากบาป คือ ความชั่วทั้งปวงเสีย ถ้าหากบุคคลทำบุญซ้ำเกินไปแล้ว บาปนั้น ก็จะครอบงำจิตให้เสียคุณภาพได้^{๒๓} และการพัฒนาตนให้เป็นคนมีบุญย่อมได้รับประโยชน์เป็นอนกสรูป ความหมาย และประโยชน์ของบุญได้อย่างกว้างๆ ดังนี้

(๑) บุญทำให้มีอานุภาพ หมายถึง ทำให้คนยินดี เคารพนับถือ เกิดความชื่นชม อนุโมทนา ให้การต้อนรับด้วยอัธยาศัยไมตรีที่ดีงาม เหมือนญาติสนิทที่มีความรักต่อกัน เวลาจากกันไปนาน ๆ เมื่อได้ประสบพบเห็นก็จะยินดีปรีดาให้การต้อนรับอย่างอบอุ่น ฉะนั้น มีพระบาลีว่า “จิรปวาสี ปุริสี, ทูโรโต โสติถิมาคต, ญาตี มิตตา สหชชา จ, อภินนทติ อาคต. บุญย่อมยินดีรับรองผู้ทำบุญ เช่นเดียวกับญาติมิตรสหาย ยินดีรับรองญาติที่อยู่แรมนาน มาแต่ไกลด้วยความสวัสดิ์”

(๒) บุญทำให้มีอภิหาร หมายถึง ทำให้คนเกิดความยำเกรง ไม่กล้าคิดมั่งร้าย มีแต่มุ่งเข้ามาพึ่งพาอาศัย อยู่ภายใต้ร่มเงาให้เกิดสุข ทุกคนต่างยกย่องให้ แสดงถึงความเป็นอัจฉริยบุคคล ที่น่าอัศจรรย์ใจ และพร้อมที่จะทำตามด้วยความจงรักภักดี ขอนี้มีพระบาลี รับรองว่า “สพโธ สีเลน สมปนโน, ยโส โภคสมปิโต, ยัม ยัม ชนปํ ชาติ, ตตถ ตตเถว ปุชิต. บุคคลมีศรัทธา สมบูรณ์ด้วยศีล เพียบพร้อมด้วยยศ และโภคะ จะไปยังถิ่น ไฉๆ ย่อมมี ผู้เคารพบูชาในถิ่นนั้นๆ”

(๓) บุญเป็นสิริสมบัติ หมายถึง ความเป็นคนมีสมบัติ คือ มิ่งขวัญอันเป็นสง่าราศี ดีเด่นเป็นพิเศษ ที่เกิดแต่บุญบารมี เป็นเสน่ห์ดึงดูดใจให้คนเข้ามาหาผู้มีบุญ และสนับสนุน ให้เกิดเป็น ขุมทรัพย์ ที่จะรองรับเอาทรัพย์สินทั้งหลาย อันเกิดแต่บุญ มารวมกันไว้ เพื่อให้ผู้มีบุญได้ใช้สอยตลอดไป ขอนี้ มีธรรมภาษิต รับรองไว้ว่า สิริ โภคานมาสโย ได้แก่ สิริ คือ มิ่งขวัญเป็นที่มานอนเนื่องแห่งโภคะทั้งหลาย

(๔) บุญทำให้เกิดเป็นวาสนา หมายถึง เป็นกิริยาที่จิตใจอยู่แรมนานกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนคุ้นเคยสิ่งเนื่องติดต่อกันมาไม่ขาดสาย เป็นบุญวาสนา คือ การคลุกคลีอยู่อยู่กับเรื่องของบุญเนิ่นนาน จนบันดาลให้เกิดในสถานที่อันเหมาะสม เช่น บางคน แม้ชั้นต้นจะเกิดในชนบทชายแดนถิ่นที่ไม่เจริญ แต่เมื่อมีบุญวาสนา ก็เป็นเหตุให้ชักพาไปเจริญรุ่งเรืองในถิ่นอื่น ก็มีเห็นเป็นตัวอย่างมากมาย เช่น คำว่า “ช่างเผือกเกิดในป่า ต้องจากป่าเข้าไปเป็นราชพาหนะอยู่ในเมืองหลวง”^{๒๔}

ดังนั้น ผู้ประสงค์จะเป็นผู้มีบุญ และบุญจะได้ช่วยให้ท่านได้อานุภาพ มีอภิหาร พร้อมด้วยสิริสมบัติ และมีวาสนา อันจักอำนวยผลที่ดีงามตามประสงค์แล้ว ก็จำต้องลงมือทำบุญด้วยอากัฏฐกาย วาจา และจิตใจของเราเอง สร้างทาน ศีล ภาวนา ขึ้นมาด้วยตนเอง อย่าพึ่งแต่ผู้อื่น ขอร้องโดยไม่ได้ทำอะไรทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยการทำงานของตนทั้งสิ้น หากยังทำบุญมากไม่ได้ ก็ขอให้ค่อยทำไปทีละน้อย นานเข้าก็จักเป็นกองบุญที่ใหญ่ ให้ความสุขแก่เราได้ตลอดไป แม้พระพุทธองค์ก็ตรัสรับรองไว้เช่นเดียวกันว่า “บุคคลอย่าสำคัญว่าบุญเล็กน้อยคงจักไม่มาถึง

^{๒๓} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๘, ๑๑๖/๖๗, ๖๗

^{๒๔} พระเทพวรคุณ (สมาน สุเทโว), “มงคลธรรมนำชีวิตสู่ความเจริญ”, แสงอีสาน, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๙ (มิถุนายน – สิงหาคม ๒๕๔๗) : ๑๙-๒๐.

แม้หมอน้ำยังเต็มด้วยน้ำที่ตกลงมาทีละหยาดๆ ได้ฉันใด คนมีปัญญา เมื่อสั่งสมบุญแม้ทีละเล็กทีละน้อยก็เต็มด้วยบุญได้ฉันนั้น”^{๒๕}

๒.๓.๒ ประโยชน์ต่อสังคม

การพัฒนาคุณภาพชีวิตย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมใน ๓ ประการ คือ ทำให้สังคมได้เนติธรรม ได้แก่แบบอย่างในการปกครองตามหลักพุทธธรรม เช่น ทศพิธราชธรรม ๑๐ ราชธรรม ๔ พรหมวิหาร ๔ เป็นต้น ทำให้สังคมได้สหธรรม ได้แก่ หลักการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และทำให้สังคมได้วัตรธรรม อันเกิดจากพัฒนาตนที่ดีแล้ว เช่น การร่วมกันสร้างสมอีสาน ที่วัดป่าแสงอรุณ การตั้งมูลนิธิวัดป่าแสงอรุณ เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ของพระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ) ตลอดจนการช่วยเหลือสังคมในด้านการสงเคราะห์อื่นๆ เช่น การบริจาคเตียงผู้ป่วยแก่โรงพยาบาลขอนแก่น เป็นต้น ดังความตอนหนึ่งที่ท่านได้แสดงไว้ ดังนี้

๑. ทำให้ได้เนติธรรม หมายถึง แบบอย่างในการปกครอง ตั้งแต่การปกครองระดับครอบครัว จนถึงการปกครองระดับประเทศ อุทาหรณ์ เช่น พรหมวิหาร ๔ หลักธรรมสำหรับปกครองของผู้ใหญ่ ชี้ให้เห็นอย่างมารดาบิดา ผู้เป็นพระพรหม พระบูรพาจารย์ และพระอรหันต์ของลูกๆ จะต้องมีความดี ๔ ประการ นี้ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นหลักของใจก่อน

๒. ทำให้ได้สหธรรม หมายถึง แบบอย่างสำหรับอยู่ร่วมกับมนุษย์ได้ชื่อว่า เป็นสัตว์สังคม คืออยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว เป็นกลุ่มญาติ เป็นหมู่บ้าน เป็นตำบล เป็นอำเภอ เป็นจังหวัด เป็นประเทศ เป็นต้น ก็ด้วยมี สหธรรม คือ ระเบียบแบบอย่างที่ดีร้อยรัดให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข ยกตัวอย่างให้เห็นในส่วนย่อยๆ เช่น สามัคคีธรรมที่อยู่ร่วมกันได้จนตลอดรอดฝั่ง เพราะมีหลักธรรมสำหรับปฏิบัติร่วมกันนั่นเอง เช่น ขรवासธรรม หน้าที่ในทิศ ๖ เป็นต้น

๓. ทำให้ได้วัตรธรรม หมายถึง สิ่งปลูกสร้างอันเป็นถาวรวัตถุ รวมไปถึงปูชนียวัตถุอันมีค่ามหาศาล เช่น พระพุทธรูป ฌายะสถาน ซึ่งเป็นที่รวมแห่งสถาปัตยกรรม ประติมากรรม ศิลปกรรม ที่บ่งบอกถึงยุคสมัยของชนชั้นในยุคต่างๆ ซึ่งมีวิถีชีวิต ความรู้ ความสามารถ แตกต่างกันอย่างใด บางแห่งก็มีคัมภีร์ไบเบิล จารึกเรื่องราวต่างๆ ในปางหลัง แสดงถึงการปกครอง วิธีแก้ไขข้อขัดข้องต่างๆ พร้อมทั้งตำรายารักษาโรคภัยไข้เจ็บไว้อีกด้วย แสดงให้เห็นว่า การก่อสร้างวัตถุเป็นสมบัติอันล้ำค่า ที่ยั่งยืนอยู่ได้เป็นร้อยปี พันปีทำให้มองเห็นภาพแห่งการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมในยุคนั้นๆ ได้อย่างใกล้เคียงความจริงมากที่สุด นี่เป็นผลแห่งวัตรธรรมทางพระพุทธศาสนา^{๒๖}

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์เพื่อเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ในการพัฒนาในด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมกับเพื่อนมนุษย์ จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในสังคม กับเพื่อนมนุษย์ให้รู้และเข้าใจ จนสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข การพัฒนาด้วยการอบรมศีล ให้ความประพฤติดีมีมารยาท และจิตใจย่อมโน้มเอียงไปสู่ความสงบสุข ก็พร้อมที่จะก้าวขึ้นสู่ขั้นละเอียดยิ่งขึ้น เป็นการพัฒนาด้านจิตใจ เรียกว่าการเจริญจิตตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยัน หมั่นเพียร อุตุน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน

^{๒๕} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๒๒/๖๙.

^{๒๖} พระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ), นบถิอพระพุทธศาสนาแล้วได้อะไร, หน้า ๒๓.

เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น เป็นการฝึกฝนอบรม กาย วาจา ใจ และปัญญา จึงสามารถทำให้เกิดความพร้อมในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นความสุขความสงบทางกาย และทางจิตใจ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี คือ มีจิตที่มีพลังมีสุขภาพดี เป็นสุข สดชื่นร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง มีปิติ มีความเอิบอิ่มใจ มีความผ่อนคลายไม่ขุ่นมัว จิตมีความสงบ อันเป็นนิยามความหมายของคำ ดำเนินชีวิตให้เป็นสุขต่อไป

๒.๔ ผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

๒.๔.๑ ความหมาย

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา “ผู้สูงอายุ” มีความหมายเช่นเดียวกับ “ชรา” ซึ่งตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา “ชรา” เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของทุกชีวิตที่เกิดขึ้น สืบเนื่องมาโดยตลอด ตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตาย ใน สัมมาทิฐิสูตร กล่าวถึงความแก่ชราว่า “ชรา เป็นอย่างไร คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่านั้นๆ นี้เรียกว่าชรา”^{๒๗}

ใน เทวทูตสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่เตือนให้ระลึกถึงคติธรรมตาของชีวิตมิให้ประมาท ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ได้แสดงลักษณะของหญิงหรือชายที่เป็นชรา ดังนี้ “สตรีหรือบุรุษมีอายุ ๘๐ ปี ๙๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปี เป็นคนชรา มีศีรษะโคก หลังโก่ง หลังค่อม ถือไม้เท้าเดินกุกๆ เงินๆ เก๋ๆ กังๆ หมดความเป็นหนุ่มสาว ฟันหัก ผมหงอก ศีรษะล้าน หนังเหี่ยว ตัวตกกะ”^{๒๘}

ความชรา ยังเป็นกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยปกติธรรมดา คือ เป็นไปตามหลักไตรลักษณ์^{๒๙} และปัจจุสมุปบาท^{๓๐} คือ ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของสังขาร โดยที่คำว่า มักจะปรากฏควบคู่กับ คำว่า พยาธิ (ความเจ็บ) และ มรณะ (ความตาย) เสมอ จึงมักเรียกตอดกันว่า “ชราพยาธิมรณะ”^{๓๑} เป็นการอธิบายความหมาย ผู้สูงอายุ โดยใช้อายุ และลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางกายเป็นหลัก ชรา ในปัจจุสมุปบาท จึงหมายถึง ความแปรปรวนหรือวนเวียนอยู่ในทุกข์หรือกองทุกข์^{๓๒}

ในทัศนะของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา พุทธทาสภิกขุ^{๓๓} ให้ความหมาย คำว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้เห็นอนิจจังมากขึ้น เห็นทุกข์มากขึ้น เห็นอนัตตามากขึ้น เห็นสุญญามากขึ้น เห็นอหังการปัจจัยตามมากขึ้น เห็นตถตามากขึ้น จนคงที่ไม่หวั่นไหว ไม่เปลี่ยนแปลง หรืออีกนัยหนึ่ง ผู้สูงอายุโดยแท้จริง คือ ผู้สูงอายุด้วยคุณธรรมในจิตใจ มีธรรมะ มีความถูกต้อง ที่กายวาจาและใจ มีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข

^{๒๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๒/๘๗.

^{๒๘} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๖/๑๙๒.

^{๒๙} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑.

^{๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๔/๓๖.

^{๓๑} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๕๒/๒๑๕.

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕๒.

^{๓๓} พุทธทาสภิกขุ, ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐.

อนึ่งเพื่อทำความเข้าใจว่าผู้สูงอายุ เริ่มขึ้นเมื่อใด สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส^{๓๔} ทรงแบ่งช่วงชีวิตมนุษย์ออกเป็น ๓ วัย คือ

๑) ปฐมวัย เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ ๒๑ ปี เป็นช่วงที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว

๒) มัชฌิมวัย เป็นช่วงหลังจากอายุ ๒๑ ปี จนกระทั่งอายุ ๖๐ ปี ร่างกายคงที่ไม่เจริญเติบโต มีแต่จะทรุดโทรมลง

๓) ปัจฉิมวัย เป็นช่วงพ้นอายุ ๖๐ ปี ไปแล้ว ร่างกายยิ่งทรุดโทรมลงไปตามลำดับกาล ซึ่งนับว่าเป็นวัยของผู้สูงอายุ

เพื่อพิจารณาความหมาย ผู้สูงอายุตามความหมายทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ผู้ที่มีร่างกายเสื่อมโทรมไปตามกาลเวลา เพราะเป็นผู้ที่มีอายุมาก สามารถเข้าใจความจริงในชีวิต มีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข

๒.๔.๒ ความสำคัญ

ทัศนะของพระพุทธศาสนาที่มีต่อความชราหรือความเป็นผู้สูงอายุนั้น มีเป้าหมายหลัก คือ การกระตุ้นเตือนให้มนุษย์เห็นสภาวะที่แท้จริงของการเวียนว่ายตายเกิด พยายามชี้ให้เห็นว่า ความชราเป็นความเสื่อมที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ จึงไม่ควรตั้งตนอยู่ในความประมาท ไม่หลงระเหิรกับชีวิตในวัยหนุ่มสาว ควรหมั่นทำความดีสร้างกุศล รู้จักการสำรวมกาย วาจา ใจ เพื่อความสุขสูงสุดเมื่อจะละจากโลกนี้ไป ดังที่ปรากฏใน ปฐมเทวพราหมณ์สูตร^{๓๕} ความว่า

“ชีวิตถูกชรานำเข้าไปสู่ความมีอายุสั้น ผู้ที่ชรานำเข้าไปแล้วย่อมไม่มีเครื่องต้านทาน บุคคลเมื่อพิจารณาเห็นภยันต์ในความตาย ควรทำบุญทั้งหลาย อันนำความสุขมาให้ ความสำรวมทางกาย วาจาและใจในโลกนี้ ย่อมมีเพื่อความสุขแก่บุคคลผู้ตายไปแล้ว ซึ่งได้ทำบุญไว้ขณะเมื่อมีชีวิตอยู่”

ความชราภาพ หรือ ความเป็นผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาและไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ หลักการทางพระพุทธศาสนาจึงส่งเสริมให้มีการดูแลช่วยเหลืออาหารซึ่งกันและกัน ไม่ทอดทิ้งหรือรังเกียจเจียดฉันทคนชราหรือผู้ตกทุกข์ได้ยาก โดยเฉพาะการดูแลพ่อแม่ที่เป็นผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการแสดงความกตัญญู ต่อผู้บังเกิดเกล้า เป็นการตอบแทนคุณบิดามารดาตามที่ท่านคาดหวังเอาไว้ ดังที่ปรากฏในมาตุโปสกสูตร^{๓๖} ความว่า

“บุคคลใดเลี้ยงมารดาและบิดาโดยธรรม เพราะการบำรุงมารดา และบิดา เช่นนี้ บัณฑิตย่อมสรรเสริญบุคคลนั้น ขณะที่ยังอยู่ในโลกครั้งจากโลกนี้ไปแล้วย่อมบันเทิงในสวรรค์”

^{๓๔} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๓๓๓ - ๓๓๔.

^{๓๕} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๕๒/๒๑๔ - ๒๑๕.

^{๓๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๕/๒๙๗.

สรุปได้ว่า ในทัศนะ ของพระพุทธศาสนา ความชราเป็นความเสื่อมโทรมที่มนุษย์ทุกคน จะต้องเจอ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ไม่ควรตั้งตนอยู่ในความประมาท และหมั่นสร้างคุณความดี สร้างประโยชน์แก่สังคม และผู้สูงอายุยังมีบทบาทที่สำคัญในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา แสดงให้เห็นถึงคุณค่าและความสำคัญ ของผู้สูงอายุ ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ^{๓๗} ได้กล่าวว่า

คนเฒ่าคนแก่นี้เกิดมาก่อน รู้อะไรมาก เห็นอะไรมาก ก็อยู่ในฐานะเป็นครูอาจารย์ไปหมด ก็เลยขยายขอบเขตออกไปจนถึงว่า จะต้องให้คนเฒ่าคนแก่ เคารพคนเฒ่าคนแก่ เคารพพ่อแม่ เคารพครูบาอาจารย์ การเคารพคนเฒ่าคนแก่นี้ ถือเคร่งกันมากในวัฒนธรรมไทยโบราณ เพราะฉะนั้น จะต้องถือว่า คนที่มีอายุมากกว่านี้เป็นครูอาจารย์อย่างใดอย่างหนึ่ง แง่ใดแง่หนึ่ง แม้เขาจะเป็นคนบ้า ถ้าพูดตามประสบการณ์ของเขาแล้ว มันจะมีประสบการณ์แก่คนฟังเสมอ เพราะฉะนั้น อย่าได้ดูถูกคน เกิดก่อน หรือคนเฒ่าคนแก่ เขาเป็นผู้ที่ควรทำความเคารพอย่างใดอย่างหนึ่งสามอย่าง คือ วิทยุ ชาติวุฒิ คุณวุฒิ

๒.๔.๓ เหตุแห่งการมีอายุสั้น – อายุยืน

การที่บุคคลทั้งหลายจะอายุยืนนั้น จะอาศัยแต่อดีตกรรม คือ กรรมเก่าอย่างเดียวไม่ได้ จำเป็นต้องมีการบำรุงรักษาร่างกายด้วยอาหารและยา พร้อมทั้งการบริหารอิริยาบถใหญ่ให้เป็นไป อย่างสม่ำเสมออีกด้วย ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้แสดงเหตุแห่งการมีอายุสั้น และเหตุแห่งการมีอายุยืนไว้ ดังนี้

ก) เหตุแห่งการมีอายุสั้น^{๓๘}

สาเหตุที่ทำให้บางคนมีอายุสั้น มีพุทธพจน์ที่แสดงไว้ ความว่า

“การเป็นผู้มักทำให้ชีวิตสัตว์ตกลงไป เป็นคนเหี้ยโหด มีมือเปื้อนเลือด หมกมุ่นอยู่ในการประหาร ประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต หากเขาตายไปจะ เข้านรก (ความเร่าร้อนใจ) ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์จะเป็นคนมีอายุสั้น”

นอกจากนั้นยังกล่าวถึงต้นเหตุที่ทำให้อายุสั้น ใน ปฐมอนายุสสาสูตร^{๓๙} สูตรที่ ๑ มี ๕ ประการ คือ

๑. เป็นผู้ไม่ทำความสบายแก่ตนเอง
๒. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย
๒. บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก
๔. เทียวไปในกาลอันไม่สมควร
๕. ไม่ประพฤติเพี่ยงดังพรหม

และในทุติยอนาสสูตร^{๔๐} สูตรที่ ๒ มีอยู่ ๕ ประการ คือ

๑. เป็นผู้ไม่ทำความสบายแก่ตนเอง
๒. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย
๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก
๔. เป็นคนทุศีล
๕. คบมิตรที่เลวทราม

^{๓๗} พุทธทาสภิกขุ, การให้ทิศอย่างอารยชน, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมบูชา, ๒๕๑๔), หน้า ๑๒๑ - ๑๒๒.

^{๓๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๐/๓๕๐.

^{๓๙} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

^{๔๐} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๖/๒๐๖.

สรุปได้ว่า พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเหตุแห่งการมีอายุสั้นว่า คือ บุคคลผู้ที่เปื่อยเน่าชีวิตของสัตว์อื่นไว้เพื่ออดีตชาติ พอในชาติปัจจุบันจะต้องได้รับผลกรรม คือ การเป็นผู้มีอายุสั้น สำหรับเหตุปัจจัยในชีวิตปัจจุบันนั้น คือ การไม่ทำความสบายแก่ตน หรือไม่รู้จักรัประมาณในสิ่งที่สบาย หมายถึง การไม่ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนอย่างเหมาะสม บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก รวมไปถึงการเที่ยวไปในกาลไม่สมควร ซึ่งจะทำให้ร่างกายและจิตใจไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ก็ล้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นกัน นอกจากนี้ การเป็นผู้ที่ไม่มีศีล คือ ไม่สำรวมระวังความประพฤติของตน รับหรือเสพสิ่งที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น สิ่งมีเมาหรือยาเสพติดและการคบเพื่อนที่ไม่ดีที่สามารถชักจูงกันไปสู่อายมุข ล้วนเป็นเหตุทำให้บุคคลมีอายุสั้นได้ทั้งสิ้น

ข) เหตุแห่งการมีอายุยืน

สาเหตุที่มัลทำให้บางคนมีอายุยืน พุทธพจน์^{๔๑} แสดงไว้ ความว่า

“การเป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต (ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต) วาจาชญา (โทษภัย) วาจาสาตรา (ของมีคม) ได้มีความละลา (ที่จะทำบาป) เข้าถึงความเอ็นดูช่วยเหลือด้วย ความเกื้อกูล ในสรรพสัตว์และภูมิ (วิญญาณที่แสวงหาที่เกิด) อยู่ หากเขาตายไปจะเข้าถึงสุคติ โลกสวรรค์ (ความเย็นใจ) ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์จะเป็นคนมีอายุยืน

นอกจากนั้น ยังกล่าวถึงต้นเหตุที่ทำให้อายุยืน ในปฐมอนายุสสาสูตร^{๔๒} สูตรที่ ๑ มีอยู่ ๕ ประการ

๑. เป็นผู้ทำความสบายแก่ตน
๒. รู้จักรัประมาณในสิ่งที่สบาย
๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
๔. เที่ยวไปในกาลอันสมควร
๕. ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา)

และใน ทุดิอนายุสสาสูตร^{๔๓} สูตรที่ ๒ มีอยู่ ๕ ประการ คือ

๑. เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง
๒. รู้จักรัประมาณในสิ่งที่สบาย
๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
๔. เป็นผู้มศีล
๕. คบมิตรที่ดีงาม

ข้อปฏิบัติที่จะทำให้อายุยืน แยกได้เป็น ๒ ด้าน คือ ด้านร่างกาย หรือฝ่ายรูปธรรม กับด้านจิตใจ หรือฝ่ายนามธรรม ด้านรูปธรรม การมีอายุยืนย่อมอาศัยความมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพดี ไม่มีโรคเปื่อยเน่า หรือมีโรคเบาบาง การรู้จักบำรุงร่างกาย การระวังรักษาสุขภาพ การป้องกันและบำบัดโรค การรู้จักบริโภค การรู้จักบริโภคปัจจัยสี่ และปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมด้วยการใช้ปัญญา อย่างที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ (รู้จักคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุผล)

สรุปเหตุแห่งการมีอายุยืนตามหลักการทางพระพุทธศาสนา คือ บุคคลใดในอดีตชาติเป็นผู้มีจิตเมตตา ไม่เปื่อยเน่า ทำร้ายสัตว์หรือชีวิตอื่น อีกทั้งมีก่ช่วยเหลือ เกื้อกูลสัตว์อื่น ก็จะส่งผลเป็นกุศลกรรม ให้ชาติปัจจุบัน เป็นผู้มีอายุยืน และสำหรับเหตุปัจจัยในชีวิตปัจจุบันที่จะส่งผลให้มีอายุที่ยืนยาวนั้น ได้แก่ การรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพร่างกายของตนอย่าง เหมาะสม หรือทำความสบาย

^{๔๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๐/๓๕๐.

^{๔๒} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

^{๔๓} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๖/๒๐๖.

ให้แก่ตนเอง เป็นผู้มีศีล หรือสำรวมระวังความประพฤติของตนให้เป็นไปในทางไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น รวมทั้งรู้จักเลือกคบมิตรที่ดี ที่จะแนะนำช่วยเหลือเกื้อกูลกันในทางส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตหรือสุขภาพดีขึ้น และควรมีพรหมวิหาร คือ ความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาในจิตใจ เพื่อขัดเกลาจิตใจให้ตั้งงาม อ่อนโยน เบิกบาน และปล่อยวางต่อความขัดข้องทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิต

๒.๔.๔ เหตุแห่งความเสื่อม – ความเจริญ

การที่บุคคลทั้งหลายจะพบเหตุแห่งความเสื่อมเรียกว่า อบาย^{๔๔} นั้น ไม่ใช่เกิดจากผลแห่งการกระทำอันเป็นกรรมเก่าจากอดีตชาติอย่างเดียวเท่านั้น การประกอบเหตุในปัจจุบันก็เป็นเหตุ นำพาความเสื่อมอันใหญ่หลวงมาสู่ตนเอง ได้เช่นกันมีหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แสดงเหตุแห่งเสื่อมอย่างเดียวกัน เมื่อบุคคลประพฤตินอยู่ปากทางแห่งความเสื่อมนี้ พระองค์ทรงตรัสเรียกว่า อบายมุข ๖

ก) อบายมุข ๖^{๔๕}

อริยสาวกไม่ข้องแวะอบายมุข ๖ กระการ แห่งโกละทั้งหลาย อะไรบ้าง คือ

๑. การหมกมุ่นในการเสพของมีนเมาคือ สุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท เป็นอบายมุขแห่งโกละทั้งหลาย
๒. การหมกมุ่นในการเที่ยวไปตามตรอกซอกซอย ในเวลากลางคืน เป็นอบายมุขแห่งโกละทั้งหลาย
๓. การเที่ยวดูมหรสพ เป็นอบายมุขแห่งโกละทั้งหลาย
๔. การหมกมุ่นในการเล่นการพนันอันเป็นเหตุแห่งความประมาท เป็นอบายมุขแห่งโกละทั้งหลาย
๕. การหมกมุ่นในการคบคนชั่วเป็นมิตร เป็นอบายมุขแห่งโกละทั้งหลาย
๖. การหมกมุ่นในความเกียจคร้าน เป็นอบายมุขแห่งโกละทั้งหลาย

โทษแห่งสุรา ๖^{๔๖} ประการ

คหบดีบุตร การหมกมุ่นในการเสพของมีนเมาคือ สุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาทมีโทษ ๖ ประการนี้ คือ

๑. เสียทรัพย์ทันตาเห็น
๒. ก่อการทะเลาะวิวาท
๓. เป็นบ่อเกิดแห่งโรค
๔. เป็นเหตุให้ชื่อเสียง
๕. เป็นเหตุให้ไม่รู้จักอาย
๖. เป็นเหตุทอนกำลังปัญญา

^{๔๔} พุ.อิตติ. (ไทย) ๔๘/๓๔๘.

^{๔๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒.

^{๔๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๘/๒๐๒.

คหบดีบุตร การหมกมุ่นในการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความ
ประมาทมีโทษ ๖ ประการนี้แล

โทษแห่งการเที่ยวกลางคืน ^{๔๗} ประการ

คหบดี การหมกมุ่นในการเที่ยวไปตามตรอกซอย ในเวลากลางคืนมีโทษ ๖ ประการ
คือ

๑. ชื่อว่าไม่คุ้มครอง ไม่รักษาดน
๒. ชื่อว่าไม่คุ้มครอง ไม่รักษาบุตรภรรยา
๓. ชื่อว่าไม่คุ้มครอง ไม่รักษาทรัพย์สมบัติ
๔. เป็นที่สงสัย ของคนอื่นด้วยเหตุต่างๆ
๕. มักถูกใส่ร้ายด้วยเรื่องไม่เป็นจริง
๖. ทำให้เกิดความลำบากมากหลายอย่าง

คหบดีบุตร การหมกมุ่นในการเที่ยวไปตามตรอกซอย ในเวลากลางคืน มีโทษ ๖
ประการ นี้แล

โทษแห่งการเที่ยวดูมหรสพ ^{๔๘} ประการ

คหบดีบุตร การเที่ยวดูมหรสพ ๖ ประการนี้ คือ

๑. มีการรำที่ไหน (ไปที่นั่น)
๒. มีการขับร้องที่ไหน (ไปที่นั่น)
๓. มีการประโคมที่ไหน (ไปที่นั่น)
๔. มีเสภาที่ไหน (ไปที่นั่น)
๕. มีการบรรเลงที่ไหน (ไปที่นั่น)
๖. มีเถิดเทิงที่ไหน (ไปที่นั่น)

คหบดีบุตร การเที่ยวดูมหรสพ ๖ ประการนี้แล

โทษแห่งการเล่นการพนันอันเป็นเหตุแห่งความประมาท ^{๔๙} ประการ

คหบดีบุตร การหมกมุ่นในการพนันอันเป็นเหตุแห่งความประมาท ๖ ประการนี้ คือ

๑. ผู้ชนะยอมก่อเวร
๒. ผู้แพื่อยอมเสียดาทรัพย์ที่เสียไป
๓. เสียทรัพย์ทันตาเห็น
๔. ถ้อยคำที่เป็นพยานในศาล ก็เชื่อถือไม่ได้
๕. ถูกมิตรอำมาตย์ ดูหมิ่น
๖. ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย เพราะเห็นว่าชายผู้นี้เป็นนักเลงการพนันไม่
สามารถที่จะเลี้ยงดูภรรยาได้

คหบดีบุตร การหมกมุ่นในการพนันอันเป็นเหตุแห่งความประมาท ๖ ประการนี้แล

^{๔๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๔/๒๐๓

^{๔๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๕๐/๒๐๓

^{๔๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๕๑/๒๐๔

โทษแห่งการคบคนชั่วเป็นมิตร ๖^{๕๐} ประการ

คหบดีบุตร การหมกมุ่นในการคบคนชั่วเป็นมิตรมีโทษ ๖ ประการนี้ คือ

๑. เขามีนักเลงการพนันเป็นมิตรสหาย
๒. เขามีนักเลงเจ้าชู้เป็นมิตรสหาย
๓. เขามีนักเลงเหล้าเป็นมิตรสหาย
๔. เขามีคนหลอกหลวงเป็นมิตรสหาย
๕. เขามีคนโกงเป็นมิตรสหาย
๖. เขามีโจนเป็นมิตรสหาย

คหบดีบุตร การหมกมุ่นในการคบคนชั่วเป็นมิตรมีโทษ ๖ ประการนี้แล

โทษแห่งการเกียจคร้าน ๖^{๕๑} ประการ

คหบดีบุตร การหมกมุ่นในการเกียจคร้าน มีโทษ ๖ ประการนี้ คือ

๑. มักอ้างว่า หนาวเกินไป แล้วไม่ทำงาน
๒. มักอ้างว่า ร้อนเกินไป แล้วไม่ทำงาน
๓. มักอ้างว่า เวลายืนเกินไป แล้วไม่ทำงาน
๔. มักอ้างว่า เวลายังเช้าเกินไป แล้วไม่ทำงาน
๕. มักอ้างว่า หิวเกินไป แล้วไม่ทำงาน
๖. มักอ้างว่า กระจายเกินไป แล้วไม่ทำงาน

เมื่อเขามากไปด้วยการอ้างเลข ผัดเพี้ยนการทำงานอยู่อย่างนี้ โภคะที่ยังไม่เกิด ก็ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็ถึงการเสื่อมสิ้นไป

คหบดีบุตร การหมกมุ่นในการเกียจคร้าน มีโทษ ๖ ประการนี้แล

พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้สุคตศัสตรา ครั่งตรัสเวลายาภณณภาษิตนี้แล้ว

จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

“เพื่อนในโรงสุราก็มี
 เพื่อนดีแต่พูดก็มี
 เมื่อมีเรื่องเกิดขึ้น ผู้ใดเป็นเพื่อนได้
 ผู้นั้นจัดเป็นเพื่อนแท้

เหตุ ๖ ประการนี้ คือ

- (๑) การนอนตื่นสาย
- (๒) การเป็นชู้กับภรรยาอื่น
- (๓) การก่อเวร
- (๔) ความเป็นผู้ก่อแต่เรื่องเสียหาย
- (๕) การมีมิตรชั่ว
- (๖) ความตระหนี่จัด

^{๕๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๕๒/๒๐๔

^{๕๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๕๓/๒๐๕

ยอมทำลายบุรุษให้พินาศ
 คนมีมิตรชั่ว มีเพื่อนชั่ว
 มีมารยาทและความประพฤติชั่ว
 ย่อมเสื่อมจากโลกทั้งสอง คือ
 จากโลกนี้และจากโลกหน้า
 เหตุ ๖ ประการนี้ คือ

- (๑) นักเลงการพนันและนักเลงหญิง
- (๒) นักเลงสุรา
- (๓) ฟ้อนรำขับร้อง
- (๔) นอนหลับในกลางวัน เทียวกลางคืน
- (๕) การมีมิตรชั่ว
- (๖) ความตระหนี่จัด

ยอมทำลายบุรุษให้พินาศ
 ผู้ใดเล่นการพนัน ดื่มสุรา
 ล่วงละเมิดหญิงผู้เป็นที่รักเสมอด้วยชีวิตของผู้อื่น
 คบแต่คนเลว และไม่คบหาคนเจริญ
 ผู้นั้นยอมเสื่อมเหมือนดวงจันทร์ข้างแรม ฉะนั้น
 ผู้ใดดื่มสุราไร้ทรัพย์
 ไม่ทำงานเลี้ยงชีพ เป็นคนขี้เมาหัวทึมบ่อ
 ผู้นั้นจกจมลงสู่หน้เหมือนก้อนหินจมน้ำ
 จักทำความมัวหมองให้แก่ตนทันที
 คนชอบนอนหลับในกลางวัน
 ไม่ลุกขึ้นในกกลางคืน เป็นนักเลงขี้เมาประจบ
 ไม่สามารถคล่องเรือนได้
 ประโยชน์ทั้งหลายย่อมล่วงเลย
 หนุ่มสาวที่ละทิ้งการงาน
 โดยอ้างว่า เวลานี้หนาวเกินไป
 เวลานี้ร้อนเกินไป เวลานี้เย็นเกินไป เป็นต้น
 ส่วนผู้ใดทำหน้าที่ของบุรุษ
 ไม่ใส่ใจความหนาว ความร้อน ยิ่งไปกว่าหญ้า
 ผู้นั้นยอมไม่เสื่อมจากความสุข

เป็นหลักคำสอนที่จัดอยู่ในสมุทัย (ธรรมที่ควรละ) หมายถึง หนทางหรือช่องทาง
 แห่งความเสื่อม และความพินาศของทรัพย์สมบัติแห่งตน พระพุทธศาสนา ได้แสดงหนทางแห่งความ
 เสื่อม และความพินาศไว้ ๖ ประการ เรียกว่า อบายมุข ๖ ได้แก่

๑. การชอบเที่ยวกลางคืน หมายถึง การเที่ยวผับ บาร์ หรือสถานเริงอารมณ์อื่นๆ ในเวลาวิกาล หรือเวลากลางคืน การชอบเที่ยวกลางคืนมีโทษ ดังนี้

- ๑.๑ ทำให้เกิดโรคต่างๆ
- ๑.๒ ทำให้ครอบครัวเดือดร้อน ขาดความอบอุ่น
- ๑.๓ สิ้นเปลืองเงินทอง
- ๑.๔ มักถูกใส่ความว่าเป็นคนร้ายหรือร่วมมือกับคนร้าย
- ๑.๕ ไม่มีใครไว้วางใจ
- ๑.๖ ได้รับความลำบาก

๒. การชอบเที่ยวดูการละเล่น หมายถึง มีการละเล่นอะไร ที่ไหน เป็นต้องไปดูทุกครั้ง ดูอย่างพรวดพราด เกินความจำเป็น มีโทษต่างๆ ดังนี้

- ๒.๑ รำที่ไหน ไปที่นั่น
- ๒.๒ ขับร้องที่ไหน ไปที่นั่น
- ๒.๓ ประโคมที่ไหน ไปที่นั่น
- ๒.๔ เสภาที่ไหน ไปที่นั่น
- ๒.๕ เพลงที่ไหน ไปที่นั่น
- ๒.๖ เกิดเหตที่ไหน ไปที่นั่นสุดท้ายจะกลายเป็นคนหมกมุ่นแต่เรื่องประเพณี

๓. การเป็นนักเลงสุรา หมายถึง การติดสุราและของมึนเมาต่างๆ ผู้ที่ติสิ่งเหล่านี้จะต้องดื่มและเสพเป็นประจำ ถือว่าเป็นภัยร้ายแรง เท่ากับตกนรกทั้งเป็น การเป็นนักเลงสุรา มีโทษดังนี้

- ๓.๑ ทำให้เสียทรัพย์สิน
- ๓.๒ ทำให้เสียสุขภาพและเป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆ เช่นมะเร็งตับ พิษสุราเรื้อรัง เป็นต้น
- ๓.๓ ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท เพราะคุมสติไม่อยู่
- ๓.๔ ทำให้เสียชื่อเสียงและได้รับคำติเตียน
- ๓.๕ ให้ความมละอายที่มีในตัวลดลง
- ๓.๖ บั่นทอนสติปัญญาให้เสื่อมลง
- ๓.๗ ทำให้เกิดอุบัติเหตุจนถึงขั้นเสียชีวิต โทษของการเป็นนักเลงสุรา

ข้อสุดท้ายนี้ มักจะพบเห็นบ่อยตามท้องถนน เพราะการเมาแล้วขับ และทั้งที่หลับใน ดังนั้นขอให้คนที่ติดสุราอยู่เลิกเพื่อตนเองและผู้อื่น

๔. การเป็นนักเลงการพนัน หมายถึง การชอบเล่นการพนันจนต่อมิได้เสีย เช่น เล่นไพ่ เล่นหวย จนถึงขั้นที่เรียกว่า ฝืนพนันเข้าสิง การเป็นนักเลงการพนันมีโทษ ดังนี้

- ๔.๑ เป็นหนทางของการก่อเวรซึ่งกันและกัน
- ๔.๒ ทำให้เสียทรัพย์สิน
- ๔.๓ ไม่มีใครไว้วางใจ
- ๔.๔ ไม่มีใครอยากคบค้าสมาคมด้วย
- ๔.๕ ไม่มีใครอยากแต่งงานด้วย

๔.๖ ทำให้เป็นคนลุ่มหลง เล่นแล้วไม่หยุด

ดังมีนักปราชญ์กล่าวไว้ว่า ไฟไหม้ ๑๐ ครั้งยังไม่เท่าเล่นการพนัน ครั้งเดียวไฟไหม้ยังเหลือที่ดิน เล่นการพนันไม่เหลืออะไรเลย เพราะเอาที่ดินไปพนันแล้วเสีย หยุดการกระทำนี้ เพราะมันไม่ทำให้บุคคลใครร่ำรวย ขึ้นมาได้

๕. การเกียจคร้านทำงาน หมายถึง การที่บุคคลไม่ขยันทำงานของตนตามเวลาและหน้าที่รับผิดชอบ ปล่อยางงานให้คั่งค้าง เหมือนดินพอกหางหมู คนเกียจคร้านการทำงานได้ชื่อว่าเป็น คนไม่เอาไหน จะได้รับโทษดังนี้

๕.๑ หาความเจริญรุ่งเรืองไม่ได้

๕.๒ ย่อมเสียประโยชน์ของตนไปอย่างน่าเสียดาย

๕.๓ ทรัพย์สินเงินทองใหม่ก็ไม่เกิด ที่มีอยู่ก็มีแต่จะหมดไป

๕.๔ เป็นคนที่หมดค่าของความเป็นคน ทั้งนี้เพราะ ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน

๖. การคบคนชั่วเป็นมิตร หมายถึง การร่วมกิน ร่วมนอน ร่วมเที่ยว ร่วมพอกหรือไปหาอยู่กับคนชั่ว ผู้ที่คบคนชั่วมิตรจึงเป็นผู้ที่ไม่มีใครอยากคบค้าสมาคมด้วย อีกทั้งมิตรเช่นนั้นอาจนำความเดือดร้อนอื่นๆ มาสู่ตน เองและครอบครัวได้

จากการชี้โทษแห่งอบายมุขที่ว่ามาผู้วิจัยจึงเห็นว่า ความอย่างเดียวเรียกว่าอบายมุข นั้นในเวลาวิกาล หรือเวลากลางคืน การชอบเที่ยวกลางคืนมีโทษเกิดขึ้นได้ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นมากมายดังว่ามา เมื่อออกเที่ยวตามมาด้วยการละเล่นอะไร ที่ไหน เป็นต้องไปดูทุกครั้ง ดูอย่างพรว้าเพรื่อ เกินความจำเป็นสุดท้ายจะกลายเป็นคนหมกมุ่นแต่เรื่องประเพณี การเสียชีวิตมักจะพบเห็นบ่อยตามท้องถนน เพราะการเมาแล้วขับ และทั้งที่หลับใน ดังนั้นขอให้คนที่ติดสุราอยู่เลิกเพื่อตนเอง และผู้อื่นอีกประการคือ การที่บุคคลไม่ขยันทำงานของตนตามเวลาและหน้าที่รับผิดชอบ ปล่อยางงานให้คั่งค้าง เหมือนดินพอกหางหมู คนเกียจคร้านการทำงานก็เป็นทางเสื่อมเช่นกัน คำกล่าวที่ว่าไฟไหม้ ๑๐ ครั้งยังไม่เท่าเล่นการพนันครั้งเดียว ไฟไหม้ยังเหลือที่ดิน เล่นการพนันไม่เหลืออะไรเลย เพราะเอาที่ดินไปพนันแล้วเสีย ขอให้หยุด เพราะมันไม่ทำให้บุคคลใครร่ำรวยขึ้นมาได้ สุดท้ายในการเลือกคบผู้ใดเป็นมิตร เราต้องพยายามหลีกเลี่ยงการคบคนชั่ว ๖ ประเภท ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ข) วัฒนธรรม^{๕๒}

วัฒนธรรม ๖ (ธรรมที่เป็นปากทางแห่งความเจริญ, ธรรมที่เป็นจุดประจักษ์อันจะเปิดออกไปให้ก้าวหน้าสู่ความเจริญงอกงามของชีวิต - channels of growth; gateway to progress)

๑. อาโรคยะ (ความไม่มีโรค, ความมีสุขภาพดี - good health)

๒. ศีล (ความประพฤติดี มีวินัย ไม่ก่อเวรกัน ได้ฝึกในมรรยาทอันงาม - moral conduct and discipline)

๓. พุทธานุมัติ (ศึกษาแนวทาง มองดูแบบอย่าง เข้าถึงความคิดของพุทธชนเหล่าคนผู้เป็นบัณฑิต - conformity or access to the ways of great, enlightened beings)

๔. สุตะ (ใฝ่เล่าเรียนหาความรู้ ฝึกตนให้เชี่ยวชาญและทันต่อเหตุการณ์ - much learning)

^{๕๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๒.

๕. ธรรมานุวัติ (ดำเนินชีวิตและกิจการงานโดยทางชอบธรรม - practice in accord with the Dhamma; following the law of righteousness)

๖. อลันตา (เพียรพยายามไม่ระย่อ, มีกำลังใจแข็งแกร่ง ไม่ท้อถอยเฉื่อยชา เพียรก้าวหน้าเรื่อยไป - unshrinking perseverance)

ธรรม ๖ ประการ ชุดนี้ ในบาลีเรียกว่า อัถทวาร (ประตูแห่งประโยชน์, ประตูสู่จุดหมาย) หรือ อัถทประมุข (ปากทางสู่ประโยชน์, ต้นทางสู่จุดหมาย) และอรรถกถาอธิบายคำอัถทว่า หมายถึง “วุฒิ” คือความเจริญ ซึ่งได้แก่ วัณณะ ดังนั้นจึงอาจเรียกว่า วุฒิมุข หรือที่คนไทยรู้สึกคุ้นมากกว่าว่า วัณณมุข

สรุปได้ว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอย่างยิ่ง อันบุคคล ความมีสุขภาพดี หนึ่ง ในฝ่ายอกุศล มีหมวดธรรมรู้จักกันดีที่เรียกว่า อายมุข ๖ ซึ่งแปลว่า ปากทางแห่งความเสื่อม จึงอาจเรียกธรรมหมวดนี้ ด้วยคำที่เป็นคู่ตรงข้ามว่า आयมุข ๖ (ปากทางแห่งความเจริญ)

๒.๕ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา มีหลักคำสอนที่เหมาะสมแก่จริตนิสัยของบุคคล ในการฝึกฝน พัฒนาตนเอง ในหลายระดับ คือ ตั้งแต่ในระดับศีลธรรม กุศลกรรมบถ และในระดับสังฆธรรมชั้นสูง อันหมายถึง มรรคมีองค์ ๘ ในอริยสัจ ๔ ประการ^{๕๓} ทั้งนี้เพื่อพัฒนาฝึกฝนอบรมปุณฺณซึ่งมีชีวิตที่ระคนอยู่ด้วยความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น ให้มีความสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข มีสัมมาชีพ รู้จักการดำเนินชีวิตตามมรรควิธีก็ด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนตามแนวทางพระพุทธศาสนา ๔ ประการ ได้แก่

๑. กายภาวนา คือ การพัฒนาฝึกฝนอบรมกาย หมายถึง พัฒนาอินทรีย์ทั้งห้า ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้มีอินทรีย์สังวร ความสำรวมในอินทรีย์ รู้จักระมัดระวังรักษาตนไม่ให้ก่อโทษทางกาย และต้องรู้จักปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสม

๒. สีลภาวนา คือ การพัฒนาด้านศีล ความประพฤติเรียบร้อยดีงาม มีระเบียบวินัย มีกติกาทางสังคมร่วมกัน อย่างน้อยที่สุดในระดับชาวบ้านก็มีศีลห้า เป็นพื้นฐาน เพื่อป้องกันความเดือดร้อนเสียหายแก่คนอื่น การไม่ล่วงละเมิดในสิทธิของคนอื่น และให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล รักษาผลประโยชน์ของส่วนรวม ประเทศชาติไว้ได้

๓. จิตตภาวนา คือ การฝึกฝนอบรมจิตใจ ให้มีความมั่นคง เข้มแข็ง มีความเจริญ ไพบูลย์ ด้วยคุณธรรมทั้งปวง เช่น ฝึกฝนตนให้มีความรัก ความเมตตาต่อสรรพสัตว์ พัฒนาจิตใจของตนให้มีความสงสารอยากช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ลำบาก กำลังประสบกับความทุกข์นานาประการ อยู่ในสังคมยุคปัจจุบัน และฝึกฝนจิตใจของตนให้มีความผ่องใส เบิกบาน ดำเนินชีวิตด้วยความสุขใจ

๔. ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาฝึกฝนอบรมตน จากการได้ศึกษา เล่าเรียน การสดับตรับฟังมาาก และการลงมือปฏิบัติตามทฤษฎีที่ศึกษามาแล้วนั้น ให้เกิดประโยชน์ต่อตนและคนอื่น^๓ ส่วนปัญญาในระดับสูง หมายถึง การรู้ตามสภาพของสังขารทั้งหลายที่มาปรุงแต่งกันเข้า แล้วรู้จักปล่อยวางสังขารเหล่านั้นเสียด้วยปัญญา คือ สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) และสัมมา

^{๕๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๕/๕๒๘.

สั่งกับปะ (ความคำริขอบ) โดยมีเหตุปัจจัยให้เกิด ๒ ทาง คือ ปัญญาที่เกิดจากผู้อื่นชักจูง การรับฟังจากสื่อต่างๆ บุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร และการใคร่ครวญด้วยปัญญาของตนเอง

๒.๕.๑ การพัฒนาด้านกาย

การพัฒนาตน^{๕๔} หรือการฝึกฝนตน ถือว่าเป็นหลักของบัณฑิตผู้ฉลาด ผู้มีปัญหาในโลกนี้ ก็จะต้องฝึกฝนตนเองเพื่อความเจริญก้าวหน้าด้วยคุณธรรมต่างๆ มีเมตตา กรุณา เป็นต้น และหน้าที่กิจการงานที่ตนกระทำอยู่นั้น ตัวอย่างเช่นคนไข่น้ำ ย่อมไข่น้ำ ช่างครกก็ดัดลูกครกให้ตรง ช่างไม้ถากไม้ให้ตรงบัณฑิตย่อมฝึกตน และตนเองจะต้องปฏิบัติตามในสิ่งที่สอนคนอื่นได้อีกด้วย

บุคคลพึงดำรงตนให้อยู่ในคุณธรรมที่ดีเสียก่อน จึงค่อยสอนคนอื่น จะไม่เดือดร้อนในภายหลัง ทั้งจักเกิดประโยชน์ในการสอนนั้นด้วย ดังพระพุทธภาษิตในธรรมบทว่า

“อตตานุเจ ตถา กยิรา ยถญญมนุสาสติ สุนโต วต ทเมถ อตตาทิ กิร พุทโธ”.

“พึงทำตนเหมือนอย่างทีสอนผู้อื่น ผู้ฝึกดีแล้ว ควรฝึกผู้อื่น เพราะได้ยินว่า ตนแลฝึกได้ยากยิ่งนัก”^{๕๕}

การใช้ศาสนาหรือหลักธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต^{๕๖} ธรรม คือ ธรรมชาติ ธรรม คือ การปฏิบัติหน้าที่และในการปฏิบัติหน้าที่ของมนุษย์ให้ถูกต้องสมบูรณ์สุขภาพร่างกายดี แม้จะเปลี่ยนแปลงไปโดยสภาพธรรมชาติ และมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลแต่สุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญที่จะประคับประคองรักษาไว้ เพราะ “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” การประคับประคองดูแลรักษาจิต จึงนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่งเปรียบเสมือนรถยนต์ ภัยคือ ตัวถังรถ ส่วนจิตคือ เครื่องยนต์ เครื่องยนต์เสียรถก็ไปไหนไม่ได้ฉันใดฉันนั้น การประคับประคองดูแลรักษาจิตสำหรับพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ควรได้เทิดทูนพระคุณของพระพุทธเจ้าไว้เหนือเศียรเกล้าตลอดเวลาและตระหนักในพระวิสุทธิคุณ พระปัญญาธิคุณ พระกรุณาธิคุณ สาเหตุที่ต้องเทิดทูนพระคุณของพระพุทธเจ้าเพราะเป็นผู้สอนและชี้แนวทางของการปฏิบัติเพื่อความสงบสุขของสภาพจิตใจการสอนเกี่ยวกับ “ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา”

ในธรรมของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่ได้กล่าวว่าแต่ละคนมีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ทุกคนเป็นไปตามกรรมในข้อนี้ก็เป็นการสอนชี้ให้เห็นเกิดความจริงเพื่อไม่ให้ประมาทให้ละประมาทให้เร่งประกอบดีประกอบกุศลกรรม เพื่อจะเป็นแนวทางนำบุคคลสู่ความดีงามความถูกต้องงดงามในชีวิต หากคิดแต่เพียงว่าเกิดมาดีแล้วหรือไม่ดีเลย ก็จะไม่ทราบจะสร้างคุณงามความดีไปทำไม การสร้างคุณงามความดีนั้นเพื่อความสุขใจความอิ่มเอิบใจ และเป็นการสร้างควมมีคุณค่าให้แก่ตนเอง ผู้ที่ได้รับผลกระทำความดีงามนั้น ผู้กระทำความดีย่อมได้รับผลก่อนผู้อื่นเสมอและผู้ใกล้ชิดก็จะได้รับผลแห่งการกระทำนั้นเป็นอันดับต่อมา เพราะผู้ให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเป็นที่รักใคร่และเป็นที่เคารพนับถือเสมอการไม่ปฏิบัติให้อยู่ในความดีงามหรือสิ่งที่ถูกต้อง

^{๕๔} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๘๐/๕๓.

^{๕๕} พระเทพวรคุณ (สมาน สุมะโธ), “พระสงฆ์ปฏิบัติโน”, แสงอีสาน, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๗, (ธันวาคม ๒๕๔๖ – กุมภาพันธ์ ๒๕๔๗) : ๕๘

^{๕๖} รุติวรรณ แสงสิงห์, “การศึกษาวิถีชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

จะเป็นผลให้ผู้ปฏิบัติเร้าร้อนนั่งนอนไม่เป็นสุขผู้ใกล้ชิดก็เดือดร้อนไปด้วยตนเองทั้งปัจจุบันและอนาคตธรรมปฏิบัติดังนี้^{๕๗}

(๑) การสวดมนต์ ถือเป็นการระลึกถึงพระคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ มีหลายแบบ มั่นใจว่าผู้สูงอายุทุกท่านจะได้ปฏิบัติอยู่แล้วเป็นประจำ และการสวดมนต์นั้นมีทั้งสวดภาษาบาลีและแปลเป็นไทยซึ่งช่วยให้ผู้สวดเกิดความเข้าใจและซาบซึ้งในการสวดได้มากเพื่อประโยชน์ชวนให้อยากสวดเพราะมีความรู้และเข้าใจทุกประโยคการสวดมนต์ถ้าปฏิบัติได้เป็นประจำถือว่าเป็นการปฏิบัติอย่างหนึ่ง

(๒) การถือศีล ๕ ศีล ๘ และอุโบสถศีล มีความมุ่งหมายเพื่อบุคคลสำรวมกายวาจาใจ ลดละความพึงพอใจบางอย่างและสร้างความยินดีงามเพิ่มขึ้นด้วยการไปวัดฟังธรรมตามสภาพร่างกาย และสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวก ฟังธรรมจะให้เกิดผลจริงๆ จะต้องคิดติดตามไปด้วยทุกขั้นตอน การถือศีล ๕ เป็นปกติวิสัยถือว่าสร้างความเจริญให้ชีวิตเพราะศีล ๕ จะช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขครอบครัวยุคประเทศไทยตอนนี้น่าจะสวดมนต์สวดเพราะสมาชิกแต่ละคนไม่ปฏิบัติตามศีล ๕ ให้ครบถ้วนซึ่งแต่ละข้อในศีล ๕ นั้นมีความสำคัญเกี่ยวพันกันจะขาดข้อใดข้อหนึ่งทำให้ชีวิตไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องเกิดขึ้นในครอบครัวและสังคมได้มาก

(๓) การเจริญสติคือ การกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบันและรับรู้ความรู้สึกตามทวารต่างๆ อย่างสม่ำเสมอตลอดเวลาให้มากที่สุด ความรู้สึกของคนมีทางรู้อยู่ ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้กำหนดรู้ไปตามจริงที่ใจรู้พร้อมกิริยาเคลื่อนไหวอื่นๆ ทำอะไรก็ให้มีสติกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันให้มากที่สุด อิริยาบถใหญ่คือ การยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อยคือ การเคลื่อนไหวทุกกิริยา เช่น การรับประทานอาหาร ดื่มน้ำ เคี้ยว กลืน เหลี้ยว ก้ม ตลอดจนการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ควรพยายามกำหนดตามความเป็นจริงว่า “เคลื่อนไหว” ในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และเจริญสตินี้ การเจริญสติจัดว่ามีความสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง การเดินจงกรมมีความสำคัญเป็นอันดับสอง และการนั่งสมาธิมีความสำคัญเป็นอันดับสามในอันที่จะทำให้เกิดปัญญา เมื่อเจริญสติกำหนดรู้ให้ต่อเนื่องกันจิตจะสงบลงได้ ความฟุ้งซ่านจะน้อยลงจะเกิดความคิดถูกรู้ถูกซึ่งเรียกว่า ปัญญา เหตุนี้ปัญญาจึงเป็นสิ่งที่รอบรู้ รอบเหตุการณ์ต่างๆ จะคิดสิ่งใดพิจารณาสิ่งใดก็ต้องพิจารณาด้วยเหตุผล และพิจารณาให้รู้เห็นตามหลักความจริงในสิ่งนั้นๆ ปัญญาหรือความดำริชอบเป็นวิชาแก้ปัญหารธรรมได้อย่างถูกต้องและดียิ่ง ผลพลอยได้ที่ตามมา คือ การพัฒนาจิตใจให้เกิดปัญญาและความสันติสุข

(๔) การปฏิบัติสมาธิภาวนาและวิปัสสนาภาวนาขั้นแรก คือ การทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบเป็นหนึ่งเมื่อฝึกจิตสงบได้ดีแล้ว ซึ่งใช้เวลานานแตกต่างกันในแต่ละคนจึงปฏิบัติกันไป คือ วิปัสสนาภาวนาซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องมีอาจารย์ผู้สอนแนะแนวทางจึงจะเกิดความเข้าใจและนำไปปฏิบัติต่อไปด้วยตนเอง

(๕) การเดินจงกรม มีหลายแบบหลายวิธี แต่ทุกๆ วิธี มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกันคือ ให้จิตเกิดสมาธิผลที่ได้ควบคุมการเดินจงกรม คือ การเคลื่อนไหวร่างกายมีเลือดสูบฉีดไปเลี้ยงส่วนปลายของร่างกาย โดยเฉพาะทำได้ดีขึ้นเวลาที่ใช้ในการเดินแต่ละครั้งขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย

^{๕๗} สำนักงานส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, การเปลี่ยนแปลงและเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.anamai.moph.go.th/soongwai [๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

สำหรับวิธีการเดินนั้น ผู้สนใจจะต้องศึกษาจากครู อาจารย์ ผู้รู้จะช่วยแนะแนวทางที่ถูกต้อง และบรรลุผลได้

ดังนั้น การพัฒนาตน^{๕๘} ให้มีความประพฤติที่ดี เป็นสิ่งจำเป็นมากในพระพุทธศาสนา เพราะถือว่ามนุษย์จะพัฒนาด้านจิตใจ และสติปัญญาให้เจริญก้าวหน้าได้โดยปราศจากศีล หรือพฤติกรรมที่มนุษย์พึงปฏิบัติไม่ได้เลย ขณะเดียวกันพฤติกรรมหรือการแสดงออกทางกาย และวาจา นั้น ย่อมสะท้อนให้เห็นด้านจิตใจไปในตัวเอง ด้วยผู้หวังความสุขเจริญแก่ตน พึงมีศีลเป็นพื้นฐานทั้งสี่ นอกจากจะไม่สร้างปัญหาให้แก่ตนแล้ว ยังไม่สร้างปัญหาอันเป็นภัยต่อสังคมอีกด้วย แล้วยังเกื้อกูล สงเคราะห์สังคมให้สงบสุข ไม่ทำลายคน ไม่ทำลายธรรมชาติก็เพราะมีศีลเป็นเกราะกำบัง การพัฒนา คนในเบื้องต้นจึงมุ่งสร้างดุลภาพ โดยฝึกคนให้มีการให้คู่ไปกับการได้ และการเอา คือ ไม่ให้มุ่งจะเอา อย่างเดียว แต่ให้มีการให้ด้วย โดยภาพก็จะเกิดทั้งแก่ชีวิตของตนและสังคม การเบียดเบียนก็จะลดน้อยลงไป

ในปัจจุบัน^{๕๙} เมื่อบุคคลขาดการพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว ตกอยู่ใน ภาวะวิกฤตอย่างหนักหน่วง เพราะโลกยิ่งเจริญด้านวัตถุเพียงฝ่ายเดียวแล้ว ขณะที่ศีลธรรมอันดีงาม ของสังคมก็มีวันที่จะเสื่อมโทรมลงไปด้วยการประพฤติผิดทางศีลธรรมอย่างต่อเนื่อง ไม่มีความ เจริญก้าวหน้าด้านจิตใจและปัญญา เพราะถ้าขาดด้านศีลธรรมก็เกิดปัญหาตามมาอีกหลายด้าน กล่าวคือ ทำให้คนกลายเป็นคนเห็นแก่ตัว คดโกงกันเก่งขึ้น ทำให้คนมีจิตใจเสื่อมศีลธรรมทางเพศ จนกล้าแก้ไขหลักจริยธรรม หรือ จริยศาสตร์ทางเพศที่ได้บัญญัติไว้แล้ว สิ่งลามกอนาจารกลายเป็น สิ่งสะอาด กลายเป็นงานศิลปะ ซึ่งมีแพร่หลายแก่เยาวชน ที่ลืมหูลืมตาขึ้นมาในโลกด้วยการบูชา ความสุข ทางเนื้อหนัง แทนพระเจ้าหรือธรรมะ และทำให้เกิดการล้น หรือเฟ้อ ที่ไม่สมดุลแก่กันในหลายๆ ทาง เช่น การต้องคุมกำเนิด การทำลายสินค้าด้วยคุณภาพ ชีตฟี วิดีโอเถื่อน เป็นต้น

๒.๕.๒ การพัฒนาด้านศีล

การพัฒนาด้านพฤติกรรม^{๖๐} หรือศีลจึงจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตทั้งของตนและคนหมู่มาก ในสังคมจะได้เกื้อกูลกัน ด้วยการมีสภาพชีวิตและการอยู่ร่วมกันที่จัดระเบียบไว้ด้วยดี เรียกว่าศีล การจัดระเบียบชีวิตและการร่วมกันให้เรียบร้อย รวมทั้งตัวระเบียบนั่นเอง เรียกว่าวินัย ข้อปฏิบัติ ต่างๆ ในการจัดสภาพชีวิตและการอยู่ร่วมในสังคมให้มีระเบียบ เรียกว่าสิกขาบท สำหรับการฝึกฝน ขัดเกลาพฤติกรรมเพื่อสร้างเสริมสภาพชีวิตให้สอดคล้องเกื้อกูลต่อการปฏิบัติในแนวทางที่จะเข้าถึง จุดหมายที่ต้องการยิ่งๆ ขึ้นไป เรียกว่าวัตร ทั้งหมดนี้เมื่อเรียกคลุมๆ รวมๆ แล้วก็พูดว่าศีล ๕ ซึ่งหมายถึง การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมให้เป็นไปด้วยดี เริ่มแต่ไม่ก่อการ เบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แก่สังคม ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่น

^{๕๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดสังคมศึกษาและ มนุษยศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๑๓-๑๔.

^{๕๙} อ.อโนทัย, **ธรรมะกับการเมือง**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๗ - ๑๒๘.

^{๖๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐), หน้า ๘๐.

ต่อสังคม มีความรับผิดชอบในหน้าที่ ประกอบสัมมาอาชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ฝึกฝนอบรมกาย วาจาของตนให้ประณีต ปราศจากโทษ ก่อคุณประโยชน์ และเป็นเครื่องสนับสนุนการฝึกอบรมจิตใจ และปัญญาให้ยิ่งๆ ขึ้นไปนั่นเอง

ดังนั้น การพัฒนาตนด้วยศีล^{๖๑} จึงหมายถึง การพัฒนาตนให้เป็นผู้มีศีล มีอาจารย์ดงาม และผู้มีศีลย่อมมีชื่อเสียงที่ดี กล่าวหาญในการเข้าสู่บริษัทชื่อว่ามิกลันหอมหวนทวนลมกว่ากลิ่นทั้งปวง ผู้มีศีลดงามมีความบริสุทธิ์หมดจดทางอาจารย์ ย่อมทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้เป็นอย่างดี เพราะได้ฝึกฝนพัฒนาตนดีแล้วนั่นเอง ดังพระพุทธภาษิตที่ว่า^{๖๒} “พระสงฆ์ ผู้สะอาดหมดจด จากกิเลสทั้งปวง เป็นพระทักขิณียะบุคคล ผู้ประเสริฐ ผู้มีอินทรีย์สงบ เป็นผู้ละมลทินทั้งปวงได้”

การรักษาศีลตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา^{๖๓} เป็นการดูแลสุขภาพอีกอย่างหนึ่ง บางคนอาจเข้าใจว่าศีลคือข้อห้ามแต่ความจริงแล้วศีลยังอำนวยถึงเรื่องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง อีกด้วย

การรักษาศีล คือ การละเว้นไม่ทำความชั่วด้วยการสมาทานจากการไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดเท็จและไม่ดื่มสุราเมรัย สำหรับผู้รักษาศีลถือว่าการรักษาสุขภาพ เช่น ทำให้ร่างกายแข็งแรง การไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ซึ่งถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐ ดังพุทธพจน์ที่ว่า^{๖๔} “อโรคยา ปรมา ลาภา การไม่มีโรคถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐ”

พระไตรปิฎกภาษาไทย^{๖๕}ได้กล่าวถึงธรรมชาติชีวิตชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนด้วย อุปมา ๗ ประการ คือ

(๑) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเทียบหยาดน้ำค้างกล่าวคือ หยาดน้ำค้างบนยอดหญ้า เมื่ออาทิตย์ขึ้นมาก็พลันแห้งหายไป ชีวิตมนุษย์ก็ฉับนั้นเหมือนกันคือ นิดหน่อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก จะพึงเข้าใจได้ด้วยปัญญา ควรกระทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ เพราะสัตว์ที่เกิดแล้วจะไม่ตายไม่มี (ชีวิตของมนุษย์ประมาณ ๑๐๐ ปี เกินกว่านั้นก็ไม่มีแต่เป็นส่วนน้อย)

(๒) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเทียบเหมือนฟองน้ำกล่าวคือ เมื่อฝนตกหนัก ฟองน้ำ (อันเกิดขึ้นเพราะฝน) ย่อมแตกไปเร็ว

(๓) ชีวิตมนุษย์เปรียบเทียบบรอยไม้ที่ซิดลงไปในน้ำกล่าวคือ (น้ำเป็นของไม่แยกกัน) ที่ซิดลงไปในน้ำก็พลันกับข้าหา

(๔) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขากล่าวคือ แม่น้ำไหลลงจากภูเขา ไหลไปไกลกระแสน้ำพัดสิ่งต่างๆ ไปด้วย ไม่หยุด (แม้สักครู่เดียว) โดยแท้ แม่น้ำมีแต่ไหลเรื่อยไปเท่านั้น

(๕) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนขี้เถ้ากล่าวคือ ขี้เถ้าที่บุคคลใส่ไว้ในกระทะ เหล็กร้อนตลอดวันยังค้ำ ย่อมจะไหม้ไปอย่างรวดเร็ว

^{๖๑} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๕๕/๔๔.

^{๖๒} พระเทพวรคุณ, (สมาน สุมโน), “พระสงฆ์สุปฏิปันโน”, แสงอีสาน, หน้า ๕๔.

^{๖๓} สุชาติ บุญชัญญานนท์, รักเหนือรักในระดับศีลห้า, (อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๕๖), หน้า ๑๔.

^{๖๔} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๕/๔๒.

^{๖๕} อ.สตตก. (ไทย) ๒๓/๗๔/๑๕๔-๑๕๕.

(๗) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแมงคืดที่ถูกฆ่ากล่าวคือ แมงคืดที่ถูกฆ่า ซึ่งเขาไปสู่ที่ฆ่า ก้าวเท้าเดินไปเท่าใดก็ใกล้ความตายเข้ามาเท่านั้น

การดูแลชีวิตถ้ากายที่เป็นโรคเป็นความทุกข์^{๖๖} จิตที่เป็นโรคเป็นทุกข์ ดังนั้นการรักษาสุขภาพกายที่ดีคือ การไม่มีโรคมาเบียดเบียน สุขภาพจิตคือ จิตที่ไม่ถูกกิเลสที่มาจากความโลภ โกรธ หลง เข้ามารบกวนให้เจ็บปวด สุขภาพดีคือ การไม่มีโรคทั้งทางกายและทางใจ ลักษณะของร่างกายมนุษย์ในธรรมบทชาวรรค ได้กล่าวไว้ ๕ ประการ คือ

- ๑) มีความคร่ำครา (ปริษณณ)
- ๒) เป็นรังโรค (โรคินทุ)
- ๓) มีอันตรายหรือเปื่อยพังไปเป็นธรรมดา (ปภังคณ)
- ๔) เป็นของเน่าเปื่อย (ปุตติ)
- ๕) มีความแตกสลายไปในที่สุด (มรณนติ)

บุคคลพึงประพฤติดนให้เกิดความหมดจด คือ การประพฤติดเว้นความผิดทางกาย วาจา ได้แก่ รักษาศีลให้มั่นคง ละเว้นอกุศลกรรมอันชั่ว มีความสะอาดทางกาย วาจนั่นเอง ชื่อว่าเป็นผู้สะอาดหมดจด คือ ไม่มีสิ่งอะไรทำให้เศร้าหมองได้โดยตรง ก็คือ ไม่มีบาปกรรมใดๆ ทำให้สกปรก โสมมได้ ทางกายก็สะอาด ทางวาจาก็สะอาด และทางใจก็สะอาด ได้แก่ ไม่ทำทุจริตทางกาย ทวาร คือ ไม่เบียดเบียนและไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ไม่ทำสิ่งที่ทำให้เสียทางพรหมจรรย์ ไม่มีทุจริตทางมโน ทวาร คือ ไม่โลภอยากได้ของเขา ไม่ปองร้ายเขา เห็นชอบตามทำนองคลองธรรม ดังพระบาลีในธรรมบทพุทธกนิยาว่า

“กายกรรมของท่านสะอาด วจีกรรมไม่มัวหมอง มโนกรรมหมดจดดี
พวกสมณะของฉันทัน เป็นเช่นนั้น”

๒.๕.๓ การพัฒนาจิต

การพัฒนาจิต^{๖๗} หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง สามารถต่อสู้กับความทุกข์ฝ่ายอกุศล หรือ บาปทางใจได้ ได้แก่ การทำใจให้เกิดความสำรวมด้วยดี เพราะเมื่อจิตใจสำรวมดีแล้ว สามารถเอาชนะพ้นจากเครื่องผูกของมาร คือ กามคุณทั้งหลายได้ เพราะบุคคลที่สำรวมจิต ซึ่งมีธรรมชาติเที่ยวไปไกลเที่ยวไปดวงเดียวไม่มีรูปร่างอาศัยอยู่ในถ้อยคำจึงสามารถพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้และถ้าบุคคลมีจิตใจไม่มั่นคงก็จะมีปัญญาไม่สมบูรณ์ ไม่ศรัทธาคำสอนของพระพุทธศาสนา ไม่อาจพัฒนาจิตใจให้ดังงามได้

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการกำหนดรู้ปริยัติ^{๖๘} คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน เป็นการเจริญกรรมฐานซึ่งถือว่า เป็นการรักษาสุขภาพด้วยการประพฤติดพรหมจรรย์ทั้ง ทางกายและทางจิต

^{๖๖} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๕.

^{๖๗} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๘/๓๗.

^{๖๘} สุชาติ บุษณัญญานนท์, รักเหนือรักในระดับศีลห้า, หน้า ๑๒๙.

อีกประการหนึ่ง หลักธรรมที่ใช้ประกอบพิธีการที่ใช้รักษาสุขภาพและรักษาโรคได้ตามคติความเชื่อของชาวพุทธมี ๒ วิธี คือ

๑) การสวดมนต์รักษาสุขภาพตามคติความเชื่อชาวพุทธนำเอาเหตุการณ์ในสมัยพุทธกาลที่พระพุทธองค์ใช้ในการรักษาโรคภัยต่างๆ ที่เกิดขึ้น การสวดมนต์ในการรักษาสุขภาพดังปรากฏใน ๓ สูตรคือ โพนงคสูตร สิริमानนสูตร รตนสูตร ในโบราณคุณาจารย์นำเอาโพชฌังคสูตรทั้ง ๓ สูตรคือ ๑) มหากัสปโพชฌังคสูตร (๒) มหาโมคคัลลานโพชฌังคสูตร (๓) มหาจุนทโพชฌังคสูตร มาประพันธ์เป็นคาถาเรียกว่าโพชฌังคปริตร โดยน้อมเป็นสังกิริยา เพื่อให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเกิดเป็นความสุขสวัสดิ์ ต่อมาเมื่อเจ็บป่วยไม่สบายก็จะสวดโพชฌังคปริตร ซึ่งเป็นทั้งโอสถเป็นทั้งมนต์ เมื่อมีผู้หลักผู้ใหญ่ในบ้านเจ็บป่วยเป็นไข้หนักก็จะนิมนต์มาสวดโพชฌังคปริตรให้ฟัง แม้ในงานทำบุญอายุเพื่อเป็นการคุ้มครองป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บและให้มีอายุยืนผู้ไม่ต้องการเจ็บป่วยและปรารถนาเป็นผู้มีอายุยืนโดยปราศจากโรคภัยไข้เจ็บจึงควรเจริญโพชฌังคปริตร

๒) การพรมน้ำมนต์เพื่อรักษาสุขภาพเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลที่พระพุทธเจ้าได้ให้พระอานนท์สวดรัตนสูตรและการพรมน้ำมนต์ เพื่อรักษาใช้

พึงพัฒนาจิตใจของตนไม่ให้เป็นที่สวาทถุญญ^{๒๔}

๑. พึงหมั่นฝึกฝนจิตใจของตนอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดความสุข อย่าตกเป็นทาสแห่งวัตถุ นิยมจะทำให้หลงมัวเมา แม้เรื่องลาภ ยศ ตำแหน่ง โชควาสนาก็เช่นกันทำให้เกิดความสุขทางใจได้ไม่น้อย และพึงเจริญสติให้มั่นคง ดังความตอนหนึ่งว่า อันความจริงนั้น สิ่งที่เกิดความสุขทางกายแล้วส่งผลให้เกิดความสุขทางใจต่อไปก็มีอยู่หลายประการ ยกตัวอย่าง การได้รับประทานอาหารที่เอร็ดอร่อยถูกใจ ถูกรสนิยม ได้ลิ้มรสที่แปลกใหม่ ได้ดื่มเครื่องดื่มที่ช่วยย้อมใจและเปลี่ยนแปลงอารมณ์ให้เกิดสุนทริยภาพ ได้แต่งชุดสวยๆ งาม ราคาแพงๆ แบบสไตล์ยุคใหม่ที่กำลังอยู่ในความนิยมของสังคมปัจจุบัน ได้เป็นเจ้าของบ้านเรือนทรงงามสวยหรูราคามันล้าน เพียบพร้อมด้วยเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ โชคดีได้รับปูนบำเหน็จรางวัล หรือได้โชคลาภลอยมาหาศาลเป็นเงินนับแสนนับล้าน หน้าขึ้นตาบานอย่างบอกไม่ถูก หรืออาจได้รับข่าวดีปีใหม่ การเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งที่สูงและดีขึ้นไปกว่าเดิม เช่นที่กล่าวมานี้ ก็ทำให้สุขใจได้ไม่น้อยทีเดียว เพราะเป็นผลที่ทุกคนพึงปรารถนาโดยทั่วกัน

๒. ใจมีสุขโดยไม่อาศัยวัตถุ คือ ความสุขอันเกิดจากธรรมะเป็นความสุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยวัตถุ หรือสิ่งของมา อำนวยให้เกิดสุข คือ เป็นสุขภายในจิตใจของตนเองเพราะมีหลักประพฤติปฏิบัติ เพื่อพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ ภายนอก ดังความตอนหนึ่งว่า แต่ยังมีความสุขอีกชนิดหนึ่ง เป็นความสุขที่ไม่อิงอาศัยเครื่องล่อใจ เป็นความสุขที่เกิดผลแก่ใจโดยตรงไม่ต้องแอบอิงอาศัยจากสิ่งภายนอก และเมื่อเกิดแล้ว ก็เป็นความสุขถาวร ชนิดที่ผู้ได้รับจะดื่มด่ำซาบซ่าน ยากที่จะถ่ายทอดออกจากใจได้ นั่นก็คือ สุขอันเกิดขึ้นจากธรรมะ ตรงกับคำพระบาลีที่ว่า โลกามิสํ ปชเห สนติเปกโข แปลว่า ผู้มุ่งความสงบ (สุข) พึงละโลกามิสเสีย และพระบาลีที่ว่า นตฺถิ สนติปริ สุขํ สุขอื่นยิ่งไปกว่า ความสงบสุขไม่มีเลย

^{๒๔} พระเทพวรคุณ, (สมาน สุมโน), **ปีใหม่สุขใจด้วยธรรมะ**, (ขอนแก่น: เอกสารประกอบการ บรรยาย วัดป่าแสงอรุณ, ๒๕๔๒), หน้า ๑-๒.

๒.๕.๔ การพัฒนาปัญญา

การพัฒนาปัญญา^{๗๐} หมายถึง การพัฒนาตนให้มีความฉลาด มีสติปัญญา ในเบื้องต้นจะต้องรู้จักหาผู้แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อน หนังสือ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมทางสังคมโดยทั่วไปที่ดีที่เกื้อกูล ซึ่งจะชักจูงหรือกระตุ้นให้เกิดปัญญาได้ ด้วยการฟัง การสนทนา ปรึกษา ซักถาม การอ่าน การค้นคว้า ตลอดจนการรู้จักเลือกใช้สื่อมวลชนให้เป็นประโยชน์ ซึ่งเรียกว่าองค์ประกอบภายนอกที่ดีนั่นเอง^{๗๑} นอกจากนั้น ยังจะต้องพัฒนาตนเอง โดยการใช้ความคิดถูกวิธี รู้จักคิด หรือคิดเป็น คือมองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบสาวหาเหตุผลแยกแยะสิ่งนั้น หรือปัญหานั้น ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย จนเข้าถึงความจริง และแก้ปัญหา หรือทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งเรียกว่า โยนิโสมนสิการ หรือองค์ประกอบให้เกิดปัญญาภายในที่ดี

การพัฒนาปัญญาตามหลักโกศล

การพัฒนาตนตามหลักโกศล^{๗๒} ได้แก่ การพัฒนาปัญญา ทำให้เป็นเหตุที่ให้นุชย มีความฉลาดในความเลื่อมและความเจริญ ฉลาดในอุบาย เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาแก่ตน และคนอื่น ๒๑ ด้วยการปฏิบัติตนในหลักโกศล ๓ ประการ ดังนี้

๑. พึงฉลาดในอายุโกศล^{๗๓} หมายถึง ความฉลาดรู้ในทางเจริญคือ รู้ว่าอะไรเป็นเหตุเป็นผล แห่งความเจริญรุ่งเรืองมีให้เห็น เพื่อศึกษาอยู่โดยทั่วไป ผู้ที่มีความฉลาดสามารถจะนำมาเป็นบทเรียนสอนตนเองได้ เช่น เห็นคนที่ขยันทำงาน ในหน้าที่อาชีพที่ตนมีอยู่ไม่มีข้ออ้างใดๆ ทำงานด้วยความเต็มใจไม่คำนึง ถึงความหนาว ความร้อน ทำจนเป็นนิสัยติดตัว หวังผลงานที่ตนทำลงไปเป็นรางวัลอันสูงค่าที่ตนจะพึงได้รับเป็นสำคัญ ก็ย่อมได้ทรัพย์สินสมบัติที่ตนต้องการ แม้ในงานอื่นๆ ที่สูงขึ้นไป เช่น งานราชการ ยศถาบรรดาศักดิ์ รวมไปถึงการทำความเพียร เพื่อเผผลาญกิเลสอันจะเป็นที่พึงแก่ตนด้วย ล้วนมีความขยันหมั่นเพียรเป็นเหตุเบื้องต้นทั้งสิ้น จึงจะได้รับประโยชน์ที่มุ่งหมายได้ในส่วนที่เป็นผล เมื่อเห็นคนอื่นที่อยู่ดีมีทรัพย์สินมากมายสมบูรณ์พูนสุขด้วยปัจจัย ๔ คือเจริญด้วยยศ ตำแหน่ง หน้าที่การงาน มีมิตรบริวารมากมาย ก็ทราบได้ทันทีว่า ผู้ที่ได้รับผลดีเช่นนี้ที่นิยมเรียกกันว่า อิกุฐารมณ โลกธรรมฝ่ายเจริญ ซึ่งทุกคนปรารถนา ก็สืบเนื่องมาจาก เหตุดีแต่เบื้องต้นเช่นกัน

๒. พึงฉลาดในอภัยโกศล^{๗๔} หมายถึง ความฉลาดรอบรู้ในทางความเลื่อม คือ รู้ว่าอะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล ในทางเลื่อม เรียกว่า อภัยโกศล อธิบายว่า สิ่งที่เป็นเหตุ และผลแห่งความเลื่อม ก็มีให้เห็นเพื่อศึกษาอย่างดุษณี มีทั้งวัตถุและบุคคลเป็นอุทาหรณ์อยู่ทั่วไป เช่น คนเกียจคร้าน ซึ่งชอบอ้างว่า หนาวนัก ร้อนนัก เวลาเย็นแล้ว ยังเข้าอยู่ หิวนัก กระจายนักก็ทราบได้ทันที เช่นเดียวกันว่า ผู้เช่นนี้ หากความเจริญ ไม่ได้เป็นการขุดหลุมฝังตัวเอง ทั้งเป็นสิ่งที่ได้รับความพินาศ

^{๗๐} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), ธรรมบุญชีวิตพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๕๕.

^{๗๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๙๓/๒๓๙.

^{๗๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๕๔/๒๗๔ .

^{๗๓} พระเทพวรคุณ, (สมาน สุเมธ), “ความฉลาด ๓อย่าง”, แสงอีสาน, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๗ (ธันวาคม ๒๕๔๖ – กุมภาพันธ์ ๒๕๔๗), หน้า ๒๒.

^{๗๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓.

ฉิบหาย ดังพระพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า ประโยชน์ทั้งหลาย ย่อมล่วงเลยคนผู้ทอดทิ้งการทำงาน ด้วยคำว่า หนาวนัก ร้อนนัก เย็นนัก ในฝ่ายผล เมื่อเห็นบุคคลผู้สิ้นเนื้อประดาตัว พึ่งตนเองไม่ได้ อาศัยผู้อื่น เป็นอยู่ ดำรงชีวิตอย่างหมดความหมายเหมือนตาทั้งเป็น ทำให้มองเห็นถึงเหตุ^{๗๕} เช่น เฝ้ามลาลูทรีพีย ด้วยการเล่นการพนัน เป็นนักเลงดื่มสุรา เมากิเลสตัณหาหมักมากในกามคุณ มีเพื่อนชั่วสนับสนุน ส่งเสริม

๓. พึงฉลาดในอุบายโกศล^{๗๖} หมายถึง ความฉลาดรู้ในอุบาย คือ วิธีนำตนเข้าไปสู่ทางเจริญ รอดพ้นจากทางเสื่อม เรียกว่า อุบายโกศล อธิบายว่า ตัวอย่างทั้งฝ่ายดีทั้งฝ่าย ชั่ว ทั้งโดยเหตุโดยผล ตามที่แสดงมาแล้วนั้น มีปรากฏอยู่ให้เห็นเป็นประจักษ์อยู่ทั่วไป แต่ก็ ยังมีคนเกียจคร้าน คนติดการพนันชนิดถอนตัวออกไม่ได้ คนชอบดื่มสุรายาของมึนเมา ยัง หลงคลุกเคล้ากามารมณ์สมสู่โดยไม่กลัวต่อโรคร้าย ทั้งๆ ที่มีคนตายให้เห็นไม่เว้นแต่ละวัน ยังนิยมชมชอบคบค้าสมาคมกับเพื่อนเลวๆ มีอยู่มากที่เป็นดังนี้ ก็เพราะขาดอุบายโกศล คือ ขาดวิธีที่จะนำตนเข้าไปสู่ความเจริญ รอดพ้นจากทางเสื่อมอันเป็นความฉลาดระดับที่ ๓ นั่นเอง ฉะนั้น ความฉลาดรอบรู้ในข้อนี้ จำต้องรู้เหตุ แวดล้อมเป็นต้นว่า รู้เหตุ รู้ผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาลเวลา รู้จักประชุมชนหรือหมู่คนที่เกี่ยวข้อง รู้จักบุคคลที่เกี่ยวข้อง เมื่อมีความรู้เหตุแวดล้อมต่างๆ ดังกล่าว จึงจะสามารถตัดสินใจได้ว่า จะควรเรียน หรือให้เรียน อะไรแค่ไหน ควรทำงานอะไร ซึ่งเมื่อเรียนและเมื่อทำไปแล้ว จะเกิดความสำเร็จและความเจริญนี้แหละ คือ อุบายโกศล

๒.๖ สรุปการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา

คุณภาพชีวิตเป็นการบอกถึงสภาพความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีสภาพความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันแล้วแต่พื้นฐานของแต่ละบุคคล เพราะฉะนั้นมนุษย์เราจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา เพื่อที่จะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์และเจริญไปด้วยคุณธรรมจริยธรรม สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่าที่สุด การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงมีความสำคัญ และเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นให้เป็นระบบ มีกระบวนการที่ควรแก่การนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นอย่างดี เพราะการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่จะได้ผลสมบูรณ์ถูกต้องจะต้องเป็นกระบวนการที่ใช้หลักการในทางพระพุทธศาสนาเข้าไปประยุกต์ใช้หรือเป็นหลักในการพัฒนา เพราะการพัฒนาตามหลักของพระพุทธศาสนานั้นจะต้องพัฒนาให้ครบทุกกระบวนการ คือให้ครบทั้งทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และด้านปัญญาจะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ เพราะแต่ละด้านล้วนมีความสำคัญและมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันทั้งสิ้น

การพัฒนาคุณภาพชีวิต จะต้องเริ่มต้นจากตนเองก่อนเป็นสิ่งแรก จนไปถึงระดับของสังคม เพื่อที่จะทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการพัฒนาพฤติกรรมในทุกๆ ด้าน ให้มีความเข้มแข็งทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา สามารถสร้างประโยชน์ในทุกๆ ด้าน เพราะมนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาสิ่งต่างๆ จึงจำเป็นที่จะต้อง

^{๗๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๕๓/๒๐๕.

^{๗๖} พระเทพวรคุณ, (สมาน สุเมธ), “ความฉลาด ๓ อย่าง”, แสงอีสาน, หน้า ๒๓.

สร้างคนให้มีความรู้มีความสามารถมีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคมการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เกิดความสำเร็จได้นั้น ต้องพัฒนาหลายๆ ด้าน โดยรวมเอาทุกๆ ด้านของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญา พัฒนาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งแท้จริง ซึ่งสามารถที่จะใช้ปัญญาพิจารณาพิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และพร้อมที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเอง และสามารถสร้างความสันติสุขให้เกิดขึ้นในสังคมที่ตนเองอยู่อาศัยพร้อมกันนั้นก็สามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม และอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างสันติสุข

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนานั้น คือ การพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง เป็นธรรมอยู่ในตัววิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามนั้น เราเรียกกันว่า มรรค เป็นของคู่กันกับหลักการอีกอย่างหนึ่ง คือ สิกขา คือ ต้องมีการฝึกฝนหรือฝึกหัด เพราะฉะนั้น การศึกษา ก็คือการฝึกฝนให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้องดีงาม มรรคเป็นวิถีชีวิตที่ดีงามถูกต้อง หรือตัวการดำเนินชีวิต ส่วนการศึกษาเป็นการทำให้เกิดการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือการฝึกฝนคนให้เข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามนั่นเอง ในทางพุทธศาสนา ก็เลยใช้การฝึกฝนนี้ในความหมายอย่างเดียวกับการพัฒนาไปๆ มาๆ การพัฒนาชีวิต ก็คือการศึกษานั่นเอง นอกจากนี้ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ซึ่งจะต้องเป็นไปตามหลักของ ภาวนา ๔ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงภาวนา ๔ ว่าภาวนา ๔ เป็นคุณสมบัติที่มีคุณค่าให้แก่บุคคลพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนจึงเชิดชูบุคคลผู้มีความพัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุดเป็นผู้ควรค่าแก่การบูชาซึ่ง ยกย่องเช่นนั้นเกิดจากคุณของภาวนา ๔ ที่เป็นผลของการฝึกตนนั่นเอง ภาวนา ๔ ประกอบไปด้วย

๑) กายภาวนา การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุซึ่งมีคำอธิบายไว้หลายอย่างได้แก่อินทรีย์สังวร แปลว่าสำรวมอินทรีย์ ๖ แต่บางแห่งแสดงไว้เพียง ๕ คือ ยกเว้นใจให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้ กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญรวมทั้งการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย นอกจากนี้บางครั้งกายภาวนา หมายถึง กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เรื่องที่เกี่ยวข้องกับทางกายได้แก่การบริโภคการใช้สอยต่างๆ ซึ่งเป็นหลักสำคัญในทางพระพุทธศาสนา คืออาหารเครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค

๒) สีลภาวนา การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล คือ การความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือ เพื่อนมนุษย์ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย มีความสุจริตกายวาจา ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กันซึ่งมองได้สองด้านคือ ด้านภายในตัวเอง กับด้านภายนอก โดยที่ด้านภายในคือ การฝึกกายวาจาให้เดินเข้าสู่ทาง ที่ถูกต้องปราศจากโทษเพื่อให้เป็นพื้นฐานในการฝึกอบรมจิตต่อไปสำหรับด้านภายนอกคือการมองในแง่ประโยชน์ของสังคมได้แก่การไม่เบียดเบียนกันเป็นอย่างน้อยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นต่อจากนั้นเป็นศีลที่เกื้อกูลยิ่งขึ้นคือการช่วยเหลือทางสังคม

๓) จิตตภาวนา การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ คือ การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้น ในคุณธรรมความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใส สงบสุขมีคุณภาพจิตดี มีสมรรถภาพจิตดี มีสุขภาพจิตดี เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียรอดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔) ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริงให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง คือ เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามสภาวะหรือตามที่มันเป็นสิ่งทั้งหลายเป็นอย่างไรก็รู้ตามที่มันเป็นอย่างนั้น แล่นั้นเกิดญาณทัสสนะรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา จึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนาตามหลักภาวนา ๔ ซึ่งเป็นแนวทางในการที่จะทำให้ชีวิตดีงามและพบกับความสุขที่แท้จริง ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และสติปัญญา เพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามแนวพระพุทธศาสนาที่แท้จริง