

เป้าหมายและชีวิตตามช่วงวัยตามแบบสุภาษิตล้านนา

GOAL AND LIFE ACCORDING TO AGES RANGE IN LANNA PROVERB

สมจันทร ศรีปรีชยานนท์*

Somchan Sripraschayanon

พระมหาภิรติ วรกิตติ**

Phramahakeerati Warakitti

ปาณิสรา เทพรักษ์***

Panissara Theprak

บทคัดย่อ

ชีวิตตามวัฒนธรรมช่วงวัยตามแบบสุภาษิตล้านนาจากการขัดเกลาทางสังคมและเป็นวิถีชีวิตที่บ่งบอกถึงเป้าหมาย กิจกรรมและการปฏิบัติตามช่วงวัยสามารถแบ่งเป้าหมายชีวิตได้ 3 ช่วงวัย คือ ปฐมวัย วัยแรกเริ่มแห่งมนุษย์ที่มุ่งเน้นความสุข ความสนุกสนาน ตระหนักความสุขจากตนเองมากกว่าคนอื่น ช่วงมัธยมวัย เป็นช่วงชีวิตที่ต้องการความมั่นคง ตั้งตนชอบ แสวงหาความสุขที่เป็นทฤษฎีมีกัตตะประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม ขยันหมั่นเพียรที่จะแสวงหาทรัพย์สินเพื่อประโยชน์สุข และช่วงปัจฉิมวัย เป็นช่วงวัยที่จะต้องเข้าใจสัจธรรมแห่งสังขารตามหลักสามัญลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา ตั้งตนและแสวงหาความสุขในเบื้องหน้าด้วยการให้ทาน รักษาศีลและเจริญภาวนาในการพัฒนาตนเองให้เข้าใจถึงแก่นแท้แห่งชีวิตที่ประกอบด้วยปัญญา มุ่งหวังความสุขในสัมปรายภพเบื้องหน้าอันมีสวรรค์และปรมาตมคือการสิ้นสุดแห่งอาสวะกิเลสเพื่อนำตนเข้าสู่บรมสุขอันเป็นดินแดนแห่งพระนิพพานต่อไป

คำสำคัญ: เป้าหมายและชีวิต, ช่วงวัย

ABSTRACT

Life according to culture ages in Lanna proverbial way that were creative from socialization and indicated the ways and goals of life. Activities and practices for adulthood able to divide life goals into 3 age groups as: the primary age, the early childhood of human beings that focus on

* อาจารย์วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

** อาจารย์วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

*** เลขาธิการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

happiness, fun, and realization of happiness from yourself more than others. The middle age requires stability life and seek happiness on Dhatadhammakattha (The Present Happiness), to be diligent seeking property for the happiness to yourself, family and society . And the last age, this age range you must understand the truth of life according to characteristics of existence as anicca (Impermanence) dukkha (Suffering) anatta (Soullessness) . Taking up yourself for happiness in the future by giving observe the precepts and mental development to understand the essence of life by wisdom. Looking forward to happiness in the foreground that is heaven and at the end of desire into the bliss which is land of Nirvana.

Keywords: Goal and Life, Ages Range

บทนำ

การศึกษาเกี่ยวกับปรัชญาชีวิตย่อมเกิดความสงสัยและตั้งคำถามว่า “ชีวิตคืออะไร” “ชีวิตมาจากไหน” “เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตคืออะไร” และ “แก่นแท้ของชีวิตต้องการอะไร” ประเด็นคำถามเกี่ยวกับชีวิตและเป้าหมายอันสูงสุดที่มนุษย์พึงแสวงหาต่างขึ้นอยู่กับเหตุ ปัจจัยแต่ละบุคคลที่จะให้คุณค่าชีวิตอย่างไร

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้กล่าวว่า สิ่งที่เกิดประโยชน์หรือมีมูลค่าสูง เป็นสิ่งปรารถนา เป็นที่ต้องการและควรจะมี ควรจะเป็น ควรจะได้ เรียกว่า “คุณค่า” ส่วนคำว่า “คุณค่าชีวิต” หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง เหมาะสมและบรรลุเป้าหมาย ตั้งบนบรรทัดฐานของสังคมและเอื้ออำนวยประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น ดังนั้น มนุษย์ย่อมประพฤติปฏิบัติตนอย่างมีจุดหมายของชีวิตที่เรียกว่า “ปรัชญาชีวิตหรืออุดมคติ” ที่เป็นจินตนาการบนเกณฑ์แห่งความดีงามและเป็นเป้าหมายสูงสุดที่ต้องการ หากได้แล้วย่อมไม่ต้องการสิ่งใดอีก นอกจากนั้น นักวิชาการต่างให้ความสนใจและใช้ทฤษฎีของมาสโลว์ (Abraham Maslow) ว่าด้วยพื้นฐานความต้องการของมนุษย์ตามลำดับชั้นออกเป็น 5 ชั้น ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Need) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ (Survival Need) ได้แก่ ความต้องการในเรื่องของอากาศ ความต้องการอาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และความต้องการทางเพศ เป็นต้น

2. ความต้องการความมั่นคงและความปลอดภัยในชีวิต (Safety and Security Need) ได้แก่ ความต้องการอยู่อย่างมั่นคง และความปลอดภัยจากการถูกทำร้ายร่างกายหรือถูกขโมยทรัพย์สิน หรือความมั่นคงในการทำงานและการมีชีวิตอยู่อย่างมั่นคงในสังคม

3. ความต้องการด้านสังคม (Social Needs) ได้แก่ ความต้องการที่จะให้สังคมยอมรับว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

4. ความต้องการที่จะมีเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem Need) ความต้องการดีเด่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่จะให้ได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่น ความต้องการด้านนี้เป็นความต้องการระดับสูงที่เกี่ยวกับความมั่นใจในตัวเองในเรื่องของความรู้ ความสามารถ และความสำเร็จของบุคคล

5. ความต้องการ การประสบความสำเร็จในชีวิต (Self-Actualization Need) ตามหลักความเชื่อทางศาสนาที่คอยพร่ำสอน อบรมให้มนุษย์ได้ตระหนักเห็นคุณค่าและเป้าหมายของชีวิต ประพฤติปฏิบัติ

คนที่เอื้ออำนวยประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น และสื่อผ่านเป็นวัฒนธรรมทางสังคมเป็นสมาชิกคำพึงเพยในการปลูกฝังให้ทุกคนได้รู้และเข้าใจแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักความเชื่อและคตินิยมทางสังคม วัฒนธรรมล้านได้หล่อหลอมความเชื่อที่ยึดถือเป้าหมายชีวิตตามช่วงวัย เพราะเชื่อว่าแต่ละวัยช่วงวัยมีเป้าหมายอย่างและแนวทางปฏิบัติที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่ว่าวัยไหน ช่วงไหนของชีวิตว่ามนุษย์มีเป้าหมาย เพื่อจะได้รู้และเข้าใจช่วงวัยที่มีการประพฤติปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อให้บรรลุเป้าหมายและเข้าใจสัจธรรมอันแท้จริงของชีวิตต่อไป

ความหมายของชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา

หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามุ่งเน้นเกี่ยวกับชีวิตและชีวิตหลังความตายว่าเป็นอย่างไร อะไรคือเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต เพื่อให้รู้ถึงจุดเป้าหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์ วิธีการดำเนินชีวิตให้เกิดคุณค่าและรู้สภาพความเป็นจริงแห่งสัจธรรมอันเป็นหนทางแห่งความสุข ซึ่งตามหลักพระพุทธศาสนาได้อธิบายเรื่องความจริงของชีวิตเพื่อสอนให้มนุษย์เข้าใจความจริง 4 ประการที่เรียกว่าอริยสัจ ที่มนุษย์ทุกคนเกิดมามีประสบการณ์กับความทุกข์อย่างหนึ่งไม่พ้น แม้มนุษย์จะบอกว่าชีวิตเกิดมาเพื่อแสวงหาความสุข แต่ความสุขที่เข้าใจนั้นล้วนแต่เป็นความทุกข์หาใช่สุขที่แท้จริงที่เป็นหนทางแห่งการดับทุกข์ที่เรียกว่า “ภาวะแห่งนิพพาน” ทำให้จุดเป้าหมายของชีวิตคือการช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์จากระดับการพัฒนาตนเองของแต่ละบุคคล¹

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของคำว่า “ชีวิต” ที่มีการแสดง ความหมายไว้หลายนัย ได้แก่ คำว่า ชีวิต ในว่า ชีพ. ชีวิต: คือ ความเป็นที่ตรงข้ามกับความตาย การดำรงชีวิตอยู่ มีลมหายใจ สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ เราเรียกกันว่า “มีชีวิต” ทุกชีวิตจะสามารถติดต่อกับโลกภายนอกได้โดยอาศัยช่องทางเรียกว่า “ทวาร” หรือ อายตนะภายใน 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ² ส่วนคำว่า ชีวิตในภาษาอังกฤษตรงกับคำว่า Life หมายถึง กลุ่มสิ่งมีชีวิต คือ พืช สัตว์ คน³ และความเป็นอยู่ความเป็นไปของพืช สัตว์ และคนนั่นเอง⁴

พุทธทาส อธิบายว่า ชีวิตในแง่วัตถุมีความหมายอีกอย่างหนึ่งและในแง่จิตใจชีวิตก็มีความหมายอีกอย่างหนึ่ง ถ้ามองในแง่ธรรมะสูงสุดก็มีความหมายอีกอย่างหนึ่ง แต่โดยทั่วไป ชีวิตคือความไม่ตาย ยังมีอยู่ตามรากศัพท์บาลี “ชีวิต” มาจากรากศัพท์ “ชีวะ” แปลว่า อยู่หรือเป็นอยู่บวกกับ “ิต” บังคับกลายเป็น “ชีวิต” เป็นไวยากรณ์ (Synonym) ของคำว่า “วิหาร” ซึ่งแปลว่าอยู่หรือเป็นอยู่เช่นเดียวกัน เช่นคำว่า “พรหมวิหาร”

¹ คุณ โทษณ์ (รองศาสตราจารย์), พุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2537), หน้า 5.

² ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542. อ้างในพระครูปลัดสุวัฒนเมธาคุณ, ดร. (ชัยยันต์ จิตตาลโย), “พุทธศาสนา: ปรัชญาแห่งชีวิต”, MBU Education Journal : Faculty of Education Mahamakut Buddhist University, Vol. 3 No. 2, (July – December, 2015): 27-28.

³ Oxford Advanced Learner's Dictionary, 1988, p. 488.

⁴ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, 2556), หน้า 383.

(เป็นอยู่อย่างพรหม) และคำว่า “จร” ซึ่งแปลว่า ความประพวติ หรือการดำเนินชีวิต (จร+อัย=จริย) นอกจากนี้ยังอาจแปลว่าความเป็นไป การดำเนินเคลื่อนไหว ซึ่งกับกันข้ามกับคำว่าหยุด นิ่งไม่เคลื่อนไหวหรือตาย⁵

จากนิยามข้างต้น ชีวิตคือความเป็นอยู่ที่ตรงข้ามกับความตาย หากไม่มีลมหายใจหรือถ้าไม่สามารถเป็นอยู่ได้ เราก็คงเรียกว่าเขา “เสียชีวิต” ซึ่งเมื่อถึงจุดดังกล่าวชีวิตนั้นๆ ก็จบสิ้นจากภพชาตินี้ เป็นการยุติกิจกรรมทุกอย่างในภพชาติปัจจุบันและเริ่มต้นเวียนไปสู่ภพชาติใหม่⁶

พุทธศาสนามองสิ่งทั้งหลายล้วนเกิดจากการมีส่วนประกอบต่างๆ มารวมกันและมีความสัมพันธ์แบบอิงอาศัยกัน และเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่และดำเนินไปได้ ส่วนประกอบต่างๆ เหล่านั้นไม่สักแต่จะมา “กองรวม” กัน แต่ต้องมีความเชื่อมโยง ถ้อยที่ถ้อยอาศัยกันและกัน ด้วยเหตุแห่งชีวิตที่ดำรงอยู่ด้วยการประกอบของส่วนต่างๆ ทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่าตัวตนที่แท้จริงของชีวิตนั้น “ไม่มี” เพราะถือว่าส่วนประกอบแต่ละส่วนนั้น แท้จริงแล้วก็ไม่ได้มีตัวตนของมันจริงๆ เป็นแต่เพียงการประกอบกันเข้าอย่างเหมาะสมของส่วนต่างๆ เท่านั้น ถ้าจะอุปมาชีวิตก็เปรียบได้เช่นเดียวกับรถ ที่เกิดจากการนำส่วนประกอบอื่นๆ มารวมกันเข้า โดยที่แต่ละส่วนมีความเกี่ยวเนื่อง เชื่อมโยงกันและสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ รถจึงเป็นเพียงแต่การประกอบขึ้นส่วนต่างๆ ที่มีลักษณะความสัมพันธ์กับส่วนประกอบเหล่านั้น เมื่อใดที่แยกส่วนประกอบทั้งหมดออกจากกัน สิ่งที่เราเรียกว่า “รถ” ก็ไม่มี เป็นเพียงแค่ส่วนประกอบละชิ้นเท่านั้น หากใช้รถและส่วนประกอบแต่ละชิ้นนั้นย่อมมีส่วนประกอบย่อยของมันอีกต่างหาก ดังนั้น ชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาจึงเป็นการประชุมหรือการประกอบของส่วนต่างๆ ของขั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ และถูกปรุงแต่งด้วยธาตุ 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ทำให้เกิดชีวิตที่เราเรียกว่า รูปและนาม

คุณค่าและเป้าหมายของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

คุณค่าและเป้าหมายของชีวิตตามหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นการบำเพ็ญประโยชน์แก่ตนเอง ผู้อื่นและส่วนรวม⁷ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ไม่ก่อความเดือดร้อน มีเป้าหมายและทิศทางที่ดี แม้จุดหมายของชีวิตจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับความสุข แต่มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีเหตุผล รู้จักการกำหนดทิศทางหรือวางแผนการดำเนินชีวิตให้ตรงตามเป้าหมายตนเอง ดังนั้น มนุษย์จึงดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายอันเป็นอุดมคติของชีวิต

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของคำว่า อุดมคติ ไว้ว่า “จินตนาการที่ถือว่าเป็นมาตรฐานแห่งความดี ความงาม และความจริงทางใดทางหนึ่งที่มนุษย์ถือว่าเป็นเป้าหมายแห่งชีวิตของตน”⁸

⁵ พุทธศาสนิกฯ, *อาณาปณสติภาวนาสมบุรณ์แบบ*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2535), หน้า 182.

⁶ หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป (General Education), *ความจริงของชีวิต Meaning of Life*, (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, 2557), หน้า 7.

⁷ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 603-604.

⁸ ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554*, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, 2556), หน้า 1422.

พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่า อุดมคติ ไว้ว่า “จุดหมายสูงสุดที่บุคคลหรือสังคมมุ่งบรรลุถึง”⁹

เป้าหมายสูงสุดของชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการมากที่สุด เมื่อได้สิ่งนี้แล้วไม่ต้องการสิ่งใดอีก สำหรับปัญหาว่าคนเราเกิดมาเพื่ออะไร อะไรคือคุณค่าของชีวิต หรืออะไรคือสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์ อะไรคือสิ่งที่น่าพึงปรารถนาที่สุดสำหรับชีวิต อะไรคือสิ่งที่ประเสริฐที่สุดที่มนุษย์ควรแสวงหา ปัญหาเหล่านี้มีคำตอบหลายลัทธิด้วยกันทั้งทางปรัชญาและศาสนา¹⁰ ซึ่งแต่ละทัศนะมีเหตุผลที่แตกต่างกัน กระนั้น ศาสนาทุกศาสนาล้วนแต่สอนตรงกันว่าชีวิตเป็นเรื่องที่เราจะต้องรับผิดชอบด้วยตัวของเราเอง แม้ศาสนาแบบนับถือพระเจ้าก็สอนเพียงว่าพระเจ้าทรงเป็นได้เพียงแค่กำลังใจแก่เราเท่านั้น ส่วนความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิตเป็นเรื่องเราโดยแท้ไม่เกี่ยวกับพระเจ้าอย่างใดทั้งสิ้น ศาสนาที่ไม่สอนเรื่องพระเจ้าอย่างเช่นพุทธศาสนายังสอนชัดว่าตัวเรานั้นเองคือผู้จะบันดาลให้ชีวิตของเราเป็นอย่างนั้นอย่างนั้น”¹¹ จากคำกล่าวนี้ชี้ให้เห็นว่าศาสนาทุกศาสนาสอนว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมามีเป้าหมายของชีวิตและมีคุณค่าก็ต่อเมื่อทำเป้าหมายของชีวิตให้สำเร็จ

พุทธศาสนาสอนเรื่องความจริงของชีวิตและสอนให้มนุษย์เข้าใจถึงความจริง มองมนุษย์เกิดมามีอ้อมประสพความทุกข์อย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น แม้บางคนจะบอกว่าชีวิตเกิดมาเพื่อแสวงหาความสุข แต่ความสุขที่เข้าใจกลับล้วนแล้วแต่เป็นทุกข์ ดังนั้นจุดหมายของชีวิตขั้นสูงสุด คือ ความพ้นทุกข์ และช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้หลุดพ้น¹² ความหลุดพ้นจากความทุกข์เป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิตและ จุดหมายของชีวิตตามแนวคิดทางพุทธศาสนาเป็นการดำเนินชีวิตให้บรรลุโยชน์ 3 ระดับ

1) ทิฐฐมมิกัตถะ เป็นประโยชน์สุขในปัจจุบันที่ตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกายและสังคม เรียกว่า ทรัพย์ภายนอก ได้แก่ การมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค อายุยืน มีเงิน มีงาน มีอาชีพ สุจริต พึ่งตนเองได้ มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับนับถือ เป็นที่ยอมรับของวงศ์ตระกูล และอื่นๆ นอกจากนั้น ทิฐฐมมิกัตถะประโยชน์หรือทิฐฐมมิกัตถะสังวัตตนิกรธรรม¹³ เป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน หลักธรรมอันอำนวยการประโยชน์สุขขั้นต้น เพื่อประโยชน์สุขสามัญที่มองเห็นกันในชาตินี้ ที่คนทั่วไปปรารถนามีทรัพย์ ยศ เกียรติ ไม้ตรี เป็นต้น อันจะสำเร็จด้วยธรรม 4 ประการ คือ 1) อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียร คือ ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ประกอบอาชีพอันสุจริต 2) อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา คือรู้จักคุ้มครองเก็บรักษาโภคทรัพย์และผลงานอันตนได้ทำไว้ด้วยความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรม 3) กัลยาณมิตตตา คบคนดีเป็นมิตร คือ รู้จักคบมิตรที่ดี เสวนาและศึกษาเยี่ยงอย่างท่านผู้ทรงคุณมีศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา 4) สมชีวิตา มีความเป็นอยู่เหมาะสม รู้จักการเลี้ยงชีวิตแต่พอดีมิให้ผิดเคืองหรือฟุ่มเฟือย หารายได้เหนือรายจ่าย มีประหยัดเก็บไว้

⁹ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย (ฉบับราชบัณฑิตยสถาน), พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, 2540), หน้า 45.

¹⁰ วิทย์ วิศเวทย์, จริยศาสตร์เบื้องต้นกับปัญหาจริยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, 2532), หน้า 12.

¹¹ สมภาร พรหมทา, มนุษย์กับศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: ศยาม, 2546), หน้า 44.

¹² คุณ โทษณ์, พระพุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน, หน้า 164.

¹³ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2528), หน้า 138.

2) **สัมปรายิกัตถะ** เป็นประโยชน์ในเบื้องต้นและเกี่ยวกับคุณค่าของชีวิตทั้งทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณ เกิดจากการสั่งสมความดี การพัฒนาคุณภาพของจิตใจให้ปลอดโปร่งงาม เต็มเปี่ยมด้วยคุณธรรม ประพฤติตนในศีลธรรม ใช้ทรัพย์ภายนอกเพื่อสั่งสมเป็นทรัพย์ภายในเพื่อนำไปใช้ในโลกว่างหลังจากสิ้นชีวิตลง การดำเนินชีวิตจากการแสวงหาความสุขแก่ตนเองในปัจจุบันให้ครบถ้วนแล้ว บุคคลควรแสวงหาหลักประกันในอนาคตภายหน้า ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสแสดงถึงเหตุเพื่อให้เกิดผลประโยชน์ในทางที่ดีงาม สร้างสมสิ่งที่มีความเกื้อกูลต่อบุคคลไว้ในกาลข้างหน้า อันหมายถึงวันหน้า เดือนหน้า ปีหน้า ตลอดถึงชาติหน้าและชาติต่อไปในภายหน้า

พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง ได้กล่าวไว้ว่า สัมปรายิกัตถะสังวัตตนิกรรม 4 เป็นไปเพื่อประโยชน์เบื้องต้นหรือธรรมเป็นเหตุให้สมหมาย ได้แก่ สัทธาสัมปทา สีลสัมปทา จาคสัมปทา ปัญญาสัมปทา¹⁴

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สัมปรายิกัตถะ แปลว่า ประโยชน์ในภายหน้าหรือประโยชน์ในภพหน้า สัมปรายิกัตถะ หมายถึงคุณธรรมที่จะเป็นเหตุให้มี ความสุขในภพหน้าชาติหน้า โดยนัยหมายถึงคุณธรรมที่จะนำไปสู่ความเจริญงอกงามในภายภาคหน้า ในโอกาสข้างหน้า เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัมปรายิกัตถะประโยชน์ มี 4 ประการ คือ สัทธาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธา สีลสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศีล จาคะสัมปทา ถึงพร้อมด้วยจาคะ และปัญญาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยปัญญา¹⁵

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติที่ของการดำเนินชีวิตที่ดีไว้ 4 อย่าง คือ 1) ศรัทธา ความเชื่อความมั่นใจในปัญญา คุณธรรม และความเพียรพยายามของมนุษย์ ความถึงามสูงสุดได้ตามกฎธรรมดารากแห่งเหตุผล และมนุษย์สามารถสร้างสังคมที่ดีงามด้วยธรรม 2) สีล การรู้จักบังคับควบคุมตนเอง ความพฤติกรรมและลักษณะความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่มีความเหมาะสมพอดี เกื้อกูลและความอยู่ร่วมกันด้วยดี 3) จาคะ ความสละ เอื้อเฟื้อและเกื้อกูลแก่ผู้อื่น 4) ปัญญา ความรู้ตระหนักเท่าทันความจริง มีจิตใจหลุดพ้น สามารถวินิจฉัยแยกการอันควรไม่ควรและการพัฒนาคุณธรรมได้อย่างเหมาะสม¹⁶

พระเทพดิลก (ระแบบ วิฑูยาโน) อธิบายว่า สัมปรายิกัตถะธรรมเป็นเหตุให้สมดังปรารถนา คือ

1. สัทธาสัมปทา เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยความเชื่อและความศรัทธาในปัญญาแห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าที่มีคุณ คือ พระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณและพระมหากรุณาธิคุณ

2. สีลสัมปทา เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยความประพฤติที่ดีงาม เว้นจากการประพฤติดันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ประพฤติดีงาม ประกอบด้วยกัลยาณธรรม คือ เมตตา มีความรักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุข สัมมาชีพ การเลี้ยงชีพชอบและศีลธรรมงามสงวร สวรรค์ระวังไม่ล่วงเกิน สัจจาจา มีคำพูดที่เป็นคำสัตย์คำจริงและสติ

3. จาคะสัมปทา เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยความเสียสละ พอใจยินดีในการ ยินดีในการจำแนกแจกจ่ายทาน การอนุเคราะห์และการบูชา

¹⁴ อ.อ.อ.อ. (ไทย) 23/144/92.

¹⁵ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์**, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, 2551), หน้า 1095.

¹⁶ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า 424.

4. ปัญญาสัมปทา เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยปัญญา สามารถลด ละ สงบ บรรเทาจากกิเลสจนถึงการหลุดพ้นจากความทุกข์ ทั้งปวงได้ในที่สุด¹⁷

3) **ปรมัตถะ** ประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิต/เป็นประโยชน์อันสูงสุด รู้แจ้งสภาวะความจริงแห่งสังขาร ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต มีจิตเป็นอิสระปลอดโปร่ง ผ่องใส สะอาด สว่าง สงบ หลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์อย่างสิ้นเชิงคือ การบรรลุนิพพาน¹⁸ นอกจากการดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์ทั้ง 3 ระดับดังที่กล่าวมา พุทธศาสนายังได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์อีก 3 ด้าน ดังนี้ 1) **อัตตัตถะ** คือประโยชน์เพื่อตน การสร้างประโยชน์ให้แก่ตนเอง ทั้งประโยชน์แก่ร่างกายและสังคมที่เป็นการส่งเสริมทรัพย์ภายนอก ประโยชน์เบื้องหน้าอันเกี่ยวข้องกับจิตใจเป็นการสร้างคุณงามความดีสั่งสมไว้เป็นทรัพย์ภายใน ประโยชน์สูงสุดคือทำตนให้หลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ที่เรียกว่าบรรลุนิพพาน 2) **ปรัตถะ** ประโยชน์เพื่อผู้อื่นเป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ร่วมโลก 3) **อุภยัตถะ** ประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่าย หมายถึงการสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวมและสังคม ซึ่งถือได้ว่าเป็นจุดที่สำคัญของจุดหมายชีวิตในพุทธศาสนา ดังปรากฏในพุทธโอวาทที่พระพุทธเจ้าประทานแก่พระอรหันต์ 60 รูปในการไปประกาศพระศาสนาเป็นครั้งแรกว่า “ภิกษุทั้งหลาย! เธอทั้งหลายจงเที่ยวจาริกไป เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความเอ็นดูแก่โลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย”¹⁹

คุณค่าและประโยชน์ของชีวิตนั้น พระพุทธเจ้าทรงเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติดังที่ปรากฏในพุทธจริยา 3 ประการ อันเป็นจริยวัตรที่ทรงบำเพ็ญภายหลังตรัสรู้แล้ว เพื่อยังประโยชน์แก่บุคคลอื่น ซึ่งพุทธจริยาประกอบด้วย

1) **ญาติัตถจริยา** การบำเพ็ญประโยชน์และสงเคราะห์แก่พระญาติ มนุษย์เกิดมามีความเกี่ยวข้องผูกพันกันทางสายเลือด ผู้เป็นญาติกันย่อมจะต้องคอยสงเคราะห์กันด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่งเรียกว่า บุญพการี ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงกระทำภายหลังตรัสรู้แล้วทรงเสด็จกลับกรุงกบิลพัสดุ์เพื่อเทศนาโปรดพุทธบิดาและประยูรญาติให้สำเร็จมรรคผลนิพพานเป็นจำนวนมาก

2) **โลกัตถจริยา** การบำเพ็ญประโยชน์แก่โลก การสงเคราะห์โลกและหมู่สัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากความทุกข์ โดยไม่ได้จำเพาะ เจาะจงเพศวัย ไม่จำกัดฐานะ เชื้อชาติ ศาสนาและไม่จำกัดจำนวน การสงเคราะห์อนุเคราะห์ผู้อื่นนั้นอาจเริ่มจากผู้ใกล้ชิด เช่น ญาติพี่น้องแล้วขยายออกไปเป็นสังคม ประเทศและโลก

3) **พุทธัตถจริยา** การบำเพ็ญประโยชน์โดยฐานะพระพุทธเจ้า การบำเพ็ญประโยชน์ในฐานะของพระบรมครูในการสั่งสอนพุทธบริษัท คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา ทรงทำหน้าที่ของครูจวบจนวาระสุดท้าย พระพุทธองค์มีจุดมุ่งหมายเดียวคือช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์²⁰

จะเห็นได้ว่า เป้าหมายและคุณค่าของมนุษย์เป็นการมองประโยชน์แห่งตนเองที่มุ่งเน้นประโยชน์สุขในปัจจุบัน ในการขยันหมั่นเพียรหาทรัพย์ ประหยัดอดออม คบมิตรดีและเลี้ยงชีพชอบ เมื่อความ

¹⁷ พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), **นิเทศธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร: กองทุนไตรรัตน์นาฎภาพ, 2548), หน้า 200.

¹⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า 17-19.

¹⁹ วิ. มหา. (ไทย) 4/32/40.

²⁰ ทองพูล บุญยมาลิก และคณะ, **ความจริงของชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือสถาบันราชภัฏสวนดุสิต, 2544), หน้า 128.

เปรียบพร้อมประโยชน์สุขในปัจจุบันย่อมส่งผลให้เพียรที่จะสั่งสมบุญไปสู่สภาพภูมิหน้าด้วยการมีศรัทธา รักษา ศีล ให้ทาน บริจาค และใช้ปัญญาพิจารณาเหตุปัจจัยต่างๆ อย่างมีเหตุและผล เพื่อให้ไปสู่เป้าหมายอันสูงสุด คือ นิพพาน อันเป็นความสุขที่แท้จริงแห่งชีวิต

แนวทางการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา

คำว่า “การพัฒนาชีวิต” อีกนัยหนึ่งเป็นการการพัฒนาด้าน เพื่อพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนให้ดีขึ้น และเหมาะสมกว่าเดิม ตามศักยภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม²¹ และการอยู่ร่วมกับสังคม เพื่อให้เกิดความผาสุก สร้างมิตรภาพทั้งระดับบุคคล ระดับสังคม และประเทศชาติ²² ซึ่งเป็นแนวทางการสร้างสรรค์ตนเองไปสู่ความไพบูรณ์ งามงาม เจริญรุ่งเรืองและมีชีวิตที่มีคุณภาพ ประสบความสำเร็จด้านหน้าที่และการงาน²³

พระพุทธศาสนามุ่งเน้นให้มนุษย์ประพฤติตนให้เป็นคนดี ประกอบด้วยคุณธรรม จริยธรรมและมีมนุษยสัมพันธ์กันในฐานะเพื่อนร่วมโลก อยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข อาศัยธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจที่เป็น สรรตถะที่แท้จริงแห่งชีวิต ปฏิบัติตนด้วยความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน เพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิต จากปัจจัยภายนอกและภายใน มีสติตั้งมั่น ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองด้วยจิตใจที่สะอาด บริสุทธิ์ ไม่ปรุงแต่ง จนก่อให้เกิดเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง

การพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนาจึงเป็นการบริหารจัดการจิตเพื่อการรู้แจ้งสภาวะความจริง เข้าใจ โลกและมองโลกสภาวะตามสัจธรรม โดยมีการกำหนดเป้าหมายและแนวทางดำรงชีพชอบตามหลักโอวาท ปาฏิโมกข์ ที่เป็นศาสนธรรมไปสู่เป้าหมายของชีวิต พอสรุปได้ 3 ประการ คือ

- 1) ละเว้นความชั่วทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ ที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น
- 2) ประพฤติความดีทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ ที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น เป็นไปเพื่อยังประโยชน์สุข

- 3) หลักชำระจิตใจให้สะอาด การประพฤติปฏิบัติที่ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง แจ่มใสและบริสุทธิ์ หนุนส่ง ให้เกิดคุณธรรม จริยธรรม เช่น การให้ทาน การสันทัด ความมีเมตตา กรุณา และการใช้ปัญญาเพื่อขจัดความ โลก ความโกรธ และความหลง อันเป็นบ่อเกิดแห่งจิตเศร้าหมองทั้งปวงให้บรรเทา เบาบาง จางหาย สูญสิ้นไป จากจิตใจ²⁴

การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นการพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ ชำระจิตสะอาด สงบ สว่าง ที่ เรียกว่าไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยอาจจำแนกได้ดังนี้

²¹ ไพศาล ไกรสิทธิ์, การศึกษาเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, (ราชบุรี: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, 2541), หน้า 20.

²² วิภาพร มาพบสุข, การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม, (กรุงเทพมหานคร: แพร่พิทยา, 2550), หน้า 113.

²³ สมใจ ลักษณะ, การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร: คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2548), หน้า 81.

²⁴ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ 32, (กรุงเทพมหานคร: ผลิธัมม์, 2551), หน้า 579.

1. ศีล หมายถึง การพัฒนาทางด้านพฤติกรรม มนุษย์ทุกคนควรพัฒนาตนเองด้วยศีล คือ การควบคุมกาย วาจาและจิตใจ ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น เมื่อมนุษย์พัฒนาทางด้านกาย วาจาและจิตใจย่อมสามารถประพฤติ ปฏิบัติตนด้วยเจตนาที่ดีและก่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริง

2. สมာธิ หมายถึง การพัฒนาทางด้านสภาพจิตหรือจิตใจ สมาธิเป็นการฝึกฝนและควบคุมจิตใจให้แน่วแน่ จดจ่อในความประพฤติดี ปฏิบัติชอบหรือการกระทำที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นภาวะจิตที่นิ่งสงบ ปลอดภัย เบาสบาย มั่นคงและบริสุทธิ์

3. ปัญญา หมายถึง การพัฒนาทางด้านปัญญาและทัศนคติที่ถูกต้อง มนุษย์สามารถฝึกฝนและพัฒนาตนด้วยปัญญา คือ การรู้เท่าทันสภาวะความจริงแห่งชีวิตและโลก โดยทุกคนมีสิทธิในการพัฒนาเท่าเทียมกัน เพราะการพัฒนาปัญญาต้องอาศัยการรักษาศีล ความตั้งมั่นและจิตใจแน่วแน่จากสมาธิสู่การพัฒนาปัญญา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาจึงเป็นแนวทางเพื่อความหลุดพ้น เป็นการปฏิบัติที่มุ่งเน้นการยกระดับทางด้านจิตใจให้สงบ สะอาดและบริสุทธิ์ โดยเริ่มจากการพัฒนาด้านพฤติกรรมในการดำรงชีพในสังคม การพัฒนาด้านจิตใจเพื่อสร้างความสมดุลทางด้านจิตและนำไปสู่การพัฒนาทางด้านปัญญา ที่ทำให้เกิดศักยภาพและประสิทธิภาพจากความสามารถและเป็นความรู้อย่างถูกต้อง มีทัศนะที่เอื้ออำนวยต่อผู้อื่นและสังคม หากมนุษย์สามารถประพฤติปฏิบัติตนตามหลักศีล สมาธิและปัญญาได้อย่างครบถ้วน สมบูรณ์ ย่อมนำพาชีวิตไปสู่เป้าหมายและคุณภาพชีวิตอันสูงสุดอย่างแท้จริง

วัฒนธรรมและวิถีชีวิตของสังคม

วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญจากการสร้างสรรค์อย่างมีระบบระเบียบ โดยมนุษย์เกิดการซึมซับในวิถีชีวิตตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย และเป็นสิ่งที่สังคมสร้างขึ้นและเรียนรู้ควบคู่กันไป วัฒนธรรมยังเป็นแหล่งรวบรวมความรู้ทางด้านศิลปะ วัฒนธรรม ศีลธรรม กฎหมาย ขนบธรรมเนียมและศักยภาพมนุษย์ที่ได้สร้างสรรค์ขึ้น²⁵ ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญ ได้แก่

1. แบบพฤติกรรมจากการเรียนรู้ (pattern of learned behavior) เป็นการถ่ายทอดทัศนคติ ค่านิยม ความรู้และประสบการณ์และพฤติกรรมของบุคคลที่ผ่านมา

2. สิ่งที่อยู่ร่วมกัน (shared by members of society)

3. ถ่ายทอดสืบต่อกันมา (transmitted among the member of society)

4. สร้างความพอใจแก่มนุษย์ (culture is gratifying)

5. ปรับเปลี่ยนได้ (culture is adaptive)

6. การผสานทางวัฒนธรรม (culture is integrative)

7. อุดมคติที่ยึดถือปฏิบัติ (idea form of behavior)

8. ลักษณะเหนืออินทรีย์ (super organic)

หน้าที่ของวัฒนธรรม ได้แก่

1. กำหนดรูปแบบของสถาบัน

²⁵ จ้างน อติวัฒน์สิทธิ์, สังคมวิทยา, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540), หน้า 13.

2. กำหนดบทบาทความสัมพันธ์และพฤติกรรมมนุษย์
3. ความคลุมเครือ
4. เครื่องหมายหรือสัญลักษณ์แสดงความแตกต่างแต่ละสังคม
5. ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวในสังคม
6. ปัจจัยในการสร้างและหล่อหลอม
7. สมาชิกแต่ละสังคมตระหนักความหมาย²⁶

จะเห็นได้ว่า วัฒนธรรมเกี่ยวข้องกับทัศนคติ ค่านิยม เป็นพลังที่ยึดเหนี่ยวในองค์ประกอบ ของสังคม เป็นประจักษ์ฐานของบุคคลและกลายเป็นที่ยอมรับในการประพฤติปฏิบัติ เป็นแบบแผน ระบบที่มีการจัดระเบียบหรือสัญลักษณ์แก่การปฏิบัติของบุคคลและเป็นแบบแผนที่ยอมรับเป็นสถาบันในระบบสังคม²⁷

นอกจากนั้น วัฒนธรรมเป็นหนทางและแบบแผนทางด้านพฤติกรรมที่เพื่อบสนองความต้องการจำเป็น (needs) ในการเอาชีวิตรอดของมนุษย์ เพื่อแก้ปัญหาพื้นฐานของชีวิต โดยทั่วไปมนุษย์มีความต้องการที่จำเป็นอยู่ 3 ประการคือ

1) ความต้องการวัตถุดิบของเครื่องใช้ต่างๆ (biological needs) เช่น ปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และเครื่องอำนวยความสะดวก

2) ความต้องการทางสังคม (social needs) ที่มีรากฐานจากชีวภาพ เช่น การให้กำเนิดลูกหลานที่ต้องใช้การขัดเกลาและการดำรงชีพด้วยผู้อื่น ทำให้มนุษย์ต้องมีการการจัดระเบียบเพื่อให้เกิดความร่วมมือกัน การแบ่งงานเพื่อเป็นการจัดระเบียบทางสังคม (social organization)

3) ความต้องการด้านจิตใจ (psychological needs) เพื่อการอยู่รอดมนุษย์จำเป็นต้องมีความชาญฉลาดเหนือกว่าสัตว์อื่น โดยการเรียนรู้และจัดการสิ่งต่างๆ ที่ตนไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ครอบครัวยุคภัยไข้เจ็บ ความตาย ความลึกลับ ฯลฯ การจัดการปัญหาต่างๆ จำเป็นต้องมีกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต ซึ่งวัฒนธรรมนี้จึงเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์เกิดระบบความเชื่อ (ideology)²⁸

วรรณกรรมล้านนาเป็นการถ่ายทอด การแสดงภาพลักษณ์ การสร้างจิตสำนึก คุณค่าที่สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตของชุมชนในอดีต อีกทั้งยังมีคติธรรม แง่คิดที่สอดแทรกและเป็นแนวทางการปฏิบัติอันเกิดจากความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านทางวัฒนธรรม ประเพณีของชาวล้านนาในโบราณกาลผ่านวัฒนธรรมด้วยถ้อยคำที่เรียกว่า “สุภาษิตหรือภาษิต” ซึ่งเป็นคำที่กล่าวขานสืบทอดกันมาช้านาน มีความหมายเชิงคติ และใช้ทั่วไปในทุกภาคของประเทศไทย ภาคเหนือเรียกสุภาษิตว่า “ภาษิตล้านนา” และสุภาษิตเป็นคำกล่าวที่ดัดแปลงสอนและชี้ให้เห็นสัจจะแห่งชีวิต²⁹ เป็นคำสอนเตือนสติแบบวาโยบาย (Rhetorical Devices) ที่ใช้ถ้อยคำที่เป็นศิลปะในการสื่อความหมาย³⁰ จากบรรพบุรุษได้อบรม สอน ชัดเกลา ปลูกฝังคุณธรรมแก่บุคคลทุกเพศ

²⁶ เรื่องเดียวกัน, หน้า 16 – 19.

²⁷ สุเทพ สุนทรเกสัช, ทัศนคติสังคมวิทยาร่วมสมัย พื้นฐานแนวคิดทฤษฎีทางสังคมและวัฒนธรรม, (เชียงใหม่: ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2535), หน้า 100.

²⁸ งามพิศ สัตย์สงวน, หลักมานุษยวิทยาวัฒนธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543), หน้า 46 – 47.

²⁹ บุญผา ทวีสุข, คติชาวบ้าน, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2520), หน้า 94.

³⁰ ประภาศรี สีหอำไพ, วัฒนธรรมทางภาษา, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534), หน้า 365.

ทุกข์มาอย่างยาวนาน และมีบทบาทสำคัญต่อทัศนคติและวิถีชีวิตในสังคมอย่างมาก ดังนั้น ภาษิตล้านนาจึงเป็นการถ่ายทอดและแสดงอัตลักษณ์เฉพาะที่ทรงคุณค่า สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของชุมชนที่สอดแทรกคติสอนใจ แนวทางการปฏิบัติ และสิ่งดีงามที่ได้สืบสานผ่านภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่เป็นวาทอบายในการสั่งสอนเตือนสติและปลูกฝังค่านิยมที่มีแบบแผนการประพฤติปฏิบัติแบบตนเอง

แนวทางและเป้าหมายชีวิตตามภาษิตล้านนา

แนวทางและเป้าหมายชีวิตมนุษย์ที่มุ่งประโยชน์สุขต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เกิดประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์สุขในภพหน้าและประโยชน์สุขอันสูงสุด ด้วยการฝึกฝน พัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อให้เกิดปัญญา เข้าใจ เรียนรู้และอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างผาสุก โดยการเรียนรู้และปฏิบัติตามวัฒนธรรมทางสังคมที่ได้ขัดเกลาเป็นรูปแบบ ระเบียบ บรรทัดฐาน คุณค่า การสั่งสอนในรูปแบบต่างๆ จากการรวบรวมความรู้ของภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้นๆ สุภาษิตเป็นวัฒนธรรมที่ชาวล้านนาได้สร้างสรรค์ร้อยเรียงเป็นถ้อยคำทั้งเป็นร้อยแก้วและร้อยกรองที่ถ่ายทอดอัตลักษณ์วิถีชีวิตของชุมชนและปลูกฝังค่านิยมแก่อนุชนให้เรียนรู้และเข้าใจประวัติศาสตร์ความเป็นมาของวัฒนธรรมตนเอง อย่างไรก็ตาม ภาษิตล้านนาถือได้ว่าเป็นถ้อยคำที่แฝงด้วยปรัชญาอันเป็นสาระดีแท้แห่งชีวิต ที่ร้อยเรียงแนวทางและคุณค่าบุคคลตามช่วยวัย ดังใจกล้านนา ที่ว่า

“สิบปี อานน้ำบ่หนาว (อายุสิบปี อานน้ำเย็นได้ ไม่หนาว)

ซาวปี แอ้วสาวบ่ก่าย (อายุยี่สิบ จีบสาวไม่มีเบื่อ)

สามสิบปี บ่หน่ายสงสาร (อายุสามสิบ วัยฉกรรจ์ไม่สนใจสิ่งใดนอกจากตัว)

สี่สิบปี ยะการเหมือนฟ้าผ่า (อายุสี่สิบ ตั้งหน้าตั้งตาทำงาน ตั้งตัว)

ห้าสิบปี สาวน้อยด่าบ่เจ็บใจ (อายุห้าสิบ โดนด่าก็ยังใจเย็น สุขุม)

หกสิบปี ไอเหมือนฟานโขก (อายุหกสิบเจ็บออกแอด ไอเสียงเหมือนกวางชนกัน ฟาน=กวาง)

เจ็ดสิบปี บะโฮกขึ้นเต็มตัว (อายุเจ็ดสิบ ผิดตกกระ เป็นปุ่มเต็มตัว)

แปดสิบปี ไคหัวเหมือนไห (อายุแปดสิบ หัวเราะก็ดูเหมือนร้องไห้)

เก้าสิบปี ไช้กะต่าย บ่ไช้กะต่าย (อายุเก้าสิบ ร่อแร่ ป่วยไม่ป่วยก็เป็นตายเท่ากัน)

ร้อยปี บ่ต่ายก่ายเป็นละอ่อน (อายุร้อยปีหากไม่ตาย ก็มีลักษณะการดูแลเหมือนเด็ก)

จะเอาอันใด ไปบ่ได้สักอย่าง (ถึงเวลาตายก็ไปแล้วตัว เอาอะไรไปไม่ได้) บ่สวะบ่วาง บ่หายหม่นเศร้า (หากยังไม่ละ ไม่ปล่อยวาง ก็ไม่มีสุข) กำบ่าเก่า เล้าไ่ว้มาเมิน (คนโบราณเขาสั่งสอนมาเยี่ยงนี้แล)³¹ ปรัชญาชีวิตตามวิถีภาษิตล้านนาที่กล่าวมานี้แนวทางชีวิตและเป้าหมายช่วงวัยของมนุษย์ เด็กอายุ 10 ปีมีร่างกายที่เข้มแข็ง มีพลังมากจนไม่รู้สึกลำบากเวลาอาบน้ำ พออย่างก้าววัยรุ่นอายุ 20 ปี เริ่มมีความสนใจเรื่องความรัก ความใคร่และสิ่งเร้าโรมใจ เมื่ออายุ 30 ปี ยังมีความรู้สึกว่าการชีวิตต้องการความสุข ไม่รู้สึกเบื่อหน่ายในโลกียสุข พออายุ 40 ปี ทำงานหนักเพื่อสร้างเนื้อ สร้างตัว สร้างครอบครัวให้เพียบพร้อม อายุ 50 ปี ผ่านประสบการณ์ชีวิตมามากมาย ไม่ให้ความสนใจเรื่องเล็กๆ น้อยๆ พอมีใครดุด่าข่มขู่ไม่รู้สึกละอาย โดยเฉพาะผู้หญิงหรืออีกความหมาย อาจจะหมายถึงใคร่อยากกินหญ้าอ่อน พออายุ 60 ปี เข้าสู่วัยชรา เริ่มมีโรคประจำตัว เวลาไอเสียงเหมือนกวางชนกัน ฟาน อายุ 70 ปี โรคครุมเร้า ผิวนุ่มเต็มตัว อายุ 80 ปี สังขารเริ่ม

³¹ อรทัย เจียมคำรัส, สุขภาพจิตดี...ด้วยวิถีล้านนา, (เชียงใหม่: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2559), หน้า

โรยราอย่างเห็นได้ชัดจน ผิวหน้าที่เคยสดใส สวยงามเริ่มเหี่ยวเหิน เวลาหัวเราะดูคล้ายกับร้องไห้ อายุ 90 ปี ชีวิตป่วยง่ายหรือแม้ไม่ป่วยก็ตายได้ อายุ 100 ปี สังขารเสื่อมมาก สมองซ้ำต้องมีคนคอยดูแลอย่างใกล้ชิด เหมือนเด็กที่ต้องการคนคอยดูแลเอาใจใส่

นอกจากโณงที่เป็นภาษิตลำนานาบอกการเปลี่ยนแปลงแห่งชีวิต เป้าหมายและคุณค่าของมนุษย์ แล้ว ในทางกลับกันเป็นการสอดแทรกถึงการพัฒนาดนในแต่ละช่วงวัย ย้ำเตือนสติให้ดำรงอยู่ในความไม่ประมาท กาลเวลาย่อมเผลอผลาญและทำร้ายช่วงอายุไปอย่างรวดเร็ว บางคนดำรงตนมิชอบทำให้ตายจากสังขารไปก่อนวัยอันสมควร ดังภาษิตที่ว่า “เวลาที่ผ่านไปเราทำอะไรอยู่” และ “อะไรคือสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตที่ควรทำแต่ยังไม่ได้กระทำ” ว.วชิรเมธี ได้เสนอแนะแนวทางการดำรงชีวิตที่ดีที่สุด คือ

ไม่ประมาทในชีวิต ว่าชีวิตจะยืนยาว

ไม่ประมาทในวัย ว่ายังหนุ่มสาว

ไม่ประมาทในสุขภาพ ว่ายังแข็งแรงอยู่

ไม่ประมาทในเวลา ว่ายังมีอีกมาก

ไม่ประมาทในธรรม ว่าเอาไว้ก่อน วันหลังค่อยสนใจ³²

การดำรงอยู่ในความไม่ประมาทในวัยจึงเป็นการค้นหาเป้าหมายที่แท้จริงว่าความสุขที่แท้จริงคืออะไร อะไรคือสิ่งที่มีคุณค่าที่สุด อย่าดำรงตนแบบไร้ทิศทาง เช่นคำกล่าวที่ว่า “คนหนุ่มผ่องตางหน้าอย่างมีความหวัง..คนเฒ่าผ่องตางหลัง ด้วยความเสียดาย” (คนหนุ่มสาวมองไปข้างหน้าอย่างมีความหวัง..คนเฒ่ามองกลับไป ข้างหลังด้วยความเสียดาย)

เป้าหมายและคุณค่าชีวิตตามช่วงวัยมนุษย์ตามภาษิตลำนานาข้างต้น บ่งบอกให้ทราบถึงเป้าหมายและคุณค่าของชีวิตที่ตามช่วงวัย สามารถจำแนกเป้าหมายและคุณค่าตามวัยได้ 3 ช่วง คือ

1. ช่วงปฐมวัย อายุระหว่าง 10 – 39 ปี เป็นช่วงแห่งชีวิตที่มีความต้องการทางด้านร่างกาย (Basic Physiological Need) เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญต่อชีวิต เป็นช่วงชีวิตที่มีการแสวงหาความรู้ การต่อสู้ที่ดีนั้นเอาตัวรอด ต้องการความรักและความพึงพอใจในเพศเดียวกันและตรงกันข้าม สนุกสนาน รื่นเริง มัวเมาและเพลิดเพลินในการกิน เที่ยว สนใจเหตุการณ์ที่ทันสมัย เช่น แหล่งท่องเที่ยว สถานบันเทิงฯลฯ หมกหมุ่นโลกแห่งมายา จินตนาการมากกว่าปฏิบัติ สือติดสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ทันสมัยตามยุคเทคโนโลยีและดิจิทัล เป้าหมายและชีวิตจึงเป็นวัยแห่งความสนุกสนาน ขาดความหยิ่งคิด หลงระเริงในวัย ขอบโลกเลียนพฤติกรรมทางสังคม ให้ความสำคัญตนเองมากกว่าผู้อื่น ทะนงตน หยิ่งยโสและโอหัง แสวงหาความสุขแบบโลกียสุขทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย จิตใจเต็มเปี่ยมด้วยความอยาก ตระหนักและเล็งเห็นคุณค่าตามวัฒนธรรมทางสังคมมากกว่าวัฒนธรรมทางธรรม มุ่งความสุขจากการเสพ การสะสมและการเก็บ แสวงหาผลประโยชน์ที่ก่อให้เกิดความสุขในปัจจุบันมากกว่าอนาคต ไม่ตระหนักและคำนึงถึงคุณธรรมจริยธรรม ขาดความมีเหตุและผล ประมาทและใจร้อน ช่วงปฐมวัยแห่งชีวิตเป็นช่วงแห่งการพัฒนาดนที่ดี หากบุคคลใดได้อบรม บ่มนิสัยดีแล้ว ย่อมเหตุผลได้เมื่อก้าวไปสู่ขัณภูมิวัย ที่ต้องการความก้าวหน้าในชีวิต ครอบครัวและสังคม

³² เรื่องเดียวกัน, หน้า 15-16.

2. ช่วงมัชฌิมวัย อายุระหว่าง 40 – 60 ปี การประพัตินให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น ถือได้ว่าหัวใจของคุณค่าและเป้าหมายชีวิตที่แท้จริง ช่วงวัยแห่งการทำงานที่ผ่านประสบการณ์ชีวิต ทั้งสิ่งที่ดี และร้าย เหมาะสมและไม่เหมาะสม สิ่งที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล รอบคอบและใจร้อน เข้าใจในคุณค่าชีวิตมากยิ่งขึ้น เล็งเห็นประโยชน์สุขที่มุ่งแก่ตนเอง ผู้อื่นและสังคม เป็นชีวิตที่ต้องการความมั่นคง ยอมรับ และความสุข ที่มนุษย์ควรจะมีและควรจะเป็น ช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยที่ไม่เกรงกลัวต่อความยากลำบาก มีความเพียรพยายาม แสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัวและสังคม กอปรกับความมีเหตุผล รู้จักการควบคุมความรู้สึก และตัดสินใจด้วยความมีเหตุผล

3. ช่วงปัจฉิมวัย อายุระหว่าง 61 – 100 ปี สภาพสังขารที่เป็นองค์ประกอบของขั้น 5 เริ่มมีการเปลี่ยนแปลง ทรวดโหมตามกาลเวลา ผิวพรรณสีกกลับเหี่ยวเหิน แหว่งตาที่สวยามกลับฝ้าฟาง รสชาติอาหาร ที่อร่อยเริ่มผิดเพี้ยน เป็นช่วงวัยที่ต้องเข้าใจในสรรพสิ่งที่ต้องโรยราและรอวันเวลาแห่งการสูญสลายแห่งชีวิต เมื่อถึงช่วงวัยนี้จะต้องปลง ปลดและวางในสังขาร ไม่ยึดติดและหลงระเหิรในรูปธรรม มุ่งหมั่นเพียรที่จะพัฒนา จิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ สงบ ปลอ่ยกวางภาระ หน้าที่ทั้งหมดมิให้หลงในรูปกายสังขาร มุ่งสู่ความสุขอันจะเกิด มิในเบื้องหน้าที่มีสวรรค์และพระนิพพาน ทำให้ปัจฉิมวัยตั้งตนตามหลักไตรสิกขา คือ การให้ทานสละทรัพย์ สมบัติเพื่อละความตระหนี่ รักษาศีลด้วยการวางตนชอบ ระวังมูลเหตุแห่งการทำความบาปทั้งทางกาย วาจาและ จิตใจ และการภาวนาการพัฒนาสติปัญญาให้เข้าใจสภาวะแห่งความจริงของชีวิต เตรียมใจและยอมรับในเหตุ แห่งการดับแห่งสังขาร

บทสรุป

ความสำคัญและคุณค่าของชีวิตตามวัฒนธรรมช่วงวัยตามแบบสุภาษิตล้านนาที่เป็นการขัดเกลาทาง สังคมและเป็นวิถีชีวิตที่บ่งบอกถึงเป้าหมายของวัยแต่ละวัย กิจกรรม การปฏิบัติและวิถีการดำเนินชีวิต ซึ่งได้ แบ่งช่วงชีวิตออกเป็น 3 ช่วง และมีเป้าหมายที่ก่อให้เกิดประโยชน์ตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ช่วงปฐมวัย จะมุ่งเน้นความสนุกสนาม ความบันเทิง เป็นวิถีชีวิตที่สนใจแต่เรื่องส่วนตัว ขาดความคิดที่มีเหตุผล ประพฤติ ปฏิบัติด้วยความคิดตนเอง ช่วงมัชฌิมวัยจะเข้าใจในชีวิตและเป็นวัยที่ต้องการความมั่นคง ตั้งตนชอบ แสวงหาความสุขที่เป็นทฤษฎีธรรมมีกตัตถะภพที่เกิดจากการประกอบการทำงานที่ก่อประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม มีความขยันหมั่นเพียรที่จะแสวงหาทรัพย์สินเพื่อเป็นที่ยอมรับในสังคม เพื่อประโยชน์สุขในการ ดำรงชีพในภพปัจจุบัน และช่วงปัจฉิมวัยที่เริ่มเกิดการปลดระวางกายสังขาร สัจธรรมตามหลัก พระพุทธศาสนาเริ่มปรากฏชัดตามหลักสามัญลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา สัจธรรมที่แท้จริงของ ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ทำให้วัยนี้มุ่งจะแสวงหาความสุขในภพ ภูมิเบื้องหน้าด้วยการบำเพ็ญบุญ ได้แก่ การให้ทาน รักษาศีลและเจริญภาวนาในการพัฒนาดตนเองให้เข้าใจถึงแก่นแท้แห่งชีวิตที่ประกอบด้วย ปัญญา มุ่งหวังความสุขในสัมปรายภพเบื้องหน้าอันมีสวรรค์และปรมาตถะภพคือการสิ้นสุดแห่งอาสวะกิเลส เพื่อนำตนเข้าสู่บรมสุขอันเป็นดินแดนแห่งพระนิพพานต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- คุณ ไทจันทร์ (รองศาสตราจารย์). **พุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ โอเดียนสโตร์, 2537.
- งามพิศ สัตย์สงวน. **หลักมานุษยวิทยาวัฒนธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- จำนง อติวัฒนสิทธิ์. **สังคมวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540.
- ทองพูล บุญยมาลิก และคณะ. **ความจริงของชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือสถาบันราชภัฏสวนดุสิต, 2544.
- บุปผา ทวีสุข. **คติชาวบ้าน**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2520.
- ประกาศรี สีหอำไพ. **วัฒนธรรมทางภาษา**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- พุทธทาสภิกขุ. **อาณาปาณสติภาวนาสมบูรณ์แบบ**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2535.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพมหานคร: ผลิธัมม์, 2551.
- พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ). **นิเทศธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: กองทุนไตรรัตน์ภาพ, 2548.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538.
- _____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2528.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, 2551.
- ไพศาล ไกรสิทธิ์. **การศึกษาเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**. ราชบุรี: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, 2541.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554**. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, 2556.
- _____. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554**. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน, 2556.
- _____. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542**. อ้างในพระครูปลัดสุวัฒนเมธาคณ, ดร. (ชัยนันท จตุตถาโย), “พุทธศาสนา: ปรัชญาแห่งชีวิต”, **MBU Education Journal : Faculty of Education Mahamakut Buddhist University**, Vol. 3 No. 2, (July – December, 2015): 27-28.

- _____. **พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย (ฉบับราชบัณฑิตยสถาน)**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, 2540.
- วิทย์ วิศทเวทย์, **จริยศาสตร์เบื้องต้นกับปัญหาจริยธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ อักษรเจริญทัศน์, 2532.
- วิภาพร มาพบสุข. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม**. กรุงเทพมหานคร: แพร์พิทยา, 2550.
- สมใจ ลักษณะ. **การพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: คณะวิทยาการ จัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2548.
- สุเทพ สุนทรเภสัช. **ทฤษฎีสังคมวิทยาร่วมสมัย พื้นฐานแนวคิดทฤษฎีทางสังคมและวัฒนธรรม**. เชียงใหม่: ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2535.
- สมภาร พรหมทา. **มนุษย์กับศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: ศยาม, 2546.
- หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป (General Education). **ความจริงของชีวิต Meaning of Life**. เชียงราย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, 2557.
- อรรถัย เจียมดำรัส. **สุขภาพจิตดี...ด้วยวิถีล้านนา**. เชียงใหม่: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2559.
- Oxford Advanced Learner's Dictionary, 1988.