

การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสาม

AN APPLICATION OF BUDDHIST PRINCIPLES TO THE DEVELOPMENT
OF HUMAN BEINGS BASED ON THE THREE RANGES OF AGE



พระมหาธงไชย วิสุทฺโธ (จันทลิตฺธิ์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสาม

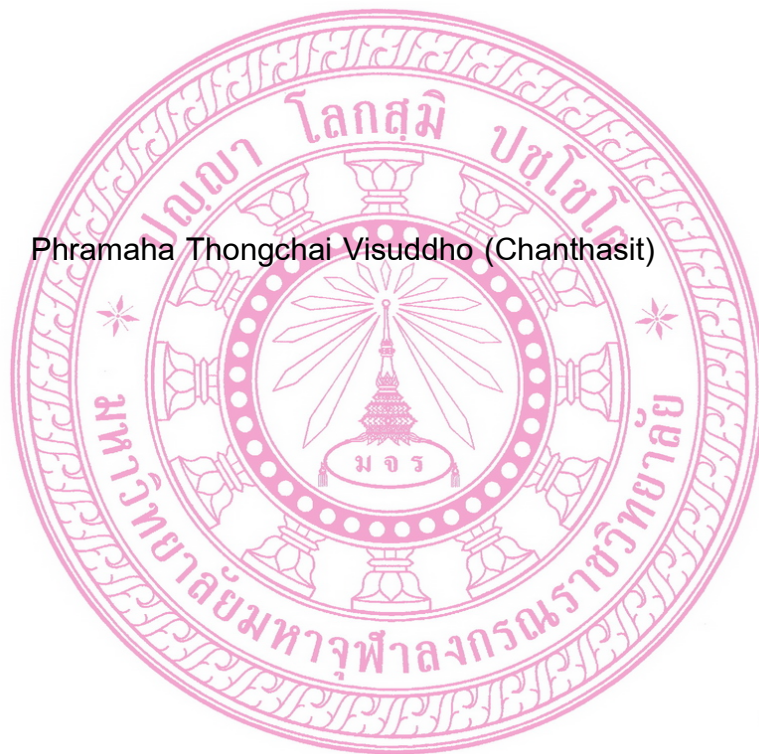


พระมหาธงไชย วิสุทฺโธ (จันทลิตฺธิ์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

AN APPLICATION OF BUDDHIST PRINCIPLES TO THE DEVELOPMENT
OF HUMAN BEINGS BASED ON THE THREE RANGES OF AGE

Phramaha Thongchai Visuddho (Chanthasit)



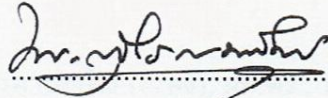
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for The Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand

C.E. 2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา

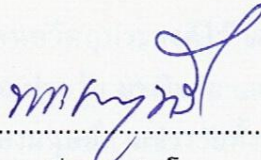


(พระสุธีวรมานูวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

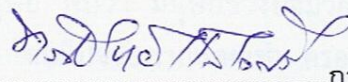
คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์.....ประธานกรรมการ

(พระมหาสุทนต์ อากาศโร, ดร.)



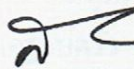
กรรมการ

(พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ.ดร.)



กรรมการ

(ดร.ทรงวิทย์ แก้วศรี)



กรรมการ

(ผศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร

กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสาม

ผู้วิจัย : พระมหาธงไชย วิสุทฺโธ (จันทสิทฺธิ์)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง), ผศ.ดร., ป.ธ.๙, พธ.บ.,

ศน.ม.,

Ph.D. (Phil.)

: ผศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิต ป.ธ.๙, พธ.บ. (ปรัชญา),

พธ.ม. (พระพุทธศาสนา),

Ph.D. (Pāli & Buddhist studies)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๘ มกราคม ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้ ผู้ศึกษาได้กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสาม คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย (๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่สอดคล้องกับพัฒนาการของมนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสามนั้น (๓) เพื่อประยุกต์หลักพุทธธรรมมาใช้ในการพัฒนามนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสาม ในสังคมไทยปัจจุบัน การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาในเชิงเอกสาร โดยมีผลการศึกษาดังนี้

ผลการศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ พบว่า มนุษย์ช่วงปฐมวัย มีความเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพและจิตใจเป็นไปอย่างรวดเร็ว โดยมีปัจจัยภายนอกเช่น ครอบครัว สังคม ประเพณี วัฒนธรรม เทคโนโลยี การสื่อสาร และสิ่งประดิษฐ์ต่างๆ เป็นตัวเร่ง ผู้ปกครองต้องดูแลอบรมเป็นพิเศษ เพื่อให้การเจริญเติบโตและการเรียนรู้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง มนุษย์ช่วงมัชฌิมวัย เป็นช่วงที่มีความมุ่งมั่นในการสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัว มีความรับผิดชอบต่อสังคม เมื่อเผชิญปัญหาก็สามารถแก้ปัญหาได้ และ มนุษย์ช่วงปัจฉิมวัย เป็นช่วงที่มีพัฒนาการด้านกายภาพถดถอย บางรายประสบปัญหาครอบครัว มีความวิตกกังวลกลัวถูกทอดทิ้ง จึงต้องมีการดูแลทั้งทางร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน

ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่สอดคล้องกับพัฒนาการของมนุษย์ พบว่า ช่วงปฐมวัย ผู้ปกครองต้องอาศัยความรักความอบอุ่นและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ต้องมีความเข้าใจหลักธรรมหรือหลักการเบื้องต้น แล้วปฏิบัติให้ดูเป็นตัวอย่าง อบรมแนะนำบุตรอย่างค่อยเป็นค่อยไป สอนให้รู้ว่า สิ่งใดควรไม่ควร มีประโยชน์ไม่มีประโยชน์ มีคุณมีโทษ รู้จักใช้ปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กอย่างเหมาะสม ช่วงมัชฌิมวัย เป็นการเน้นเรื่องการสร้างครอบครัว การประกอบอาชีพ ความรับผิดชอบต่อสังคม การแก้ปัญหา และ ช่วงปัจฉิมวัย

เน้นเรื่องการดูแลสุขภาพกายและจิตของผู้สูงวัย โดยการฝึกฝนตนเอง และบุตร-หลานต้องปฏิบัติดูแลผู้สูงวัยอย่างใกล้ชิด เป็นการสร้างความรักความอบอุ่นและความสัมพันธ์ที่ดี

ผลการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อนำไปใช้ในสังคมไทย พบว่า การนำหลักพุทธธรรมมาสร้างความรักความอบอุ่นและความสัมพันธ์ที่ดีในช่วงปฐมวัย ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้และมีพัฒนาทางกายและจิตใจที่ดี เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันและเป็นการวางพื้นฐานเพื่อสร้างความมั่นคงในวัยถัดไป การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในช่วงมัธยมวัย เป็นการสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัว การประกอบอาชีพ การใช้จ่าย ความรับผิดชอบต่อสังคมและการแก้ปัญหาต่างๆ และการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในช่วงปัจฉิมวัย เป็นการสร้างความสุขให้กับผู้สูงวัย ลดความวิตกกังวลจากการถูกทอดทิ้ง และสามารถสร้างความเป็นผู้มีอายุยืนได้อีกด้วย



Thesis Title : AN APPLICATION OF BUDDHIST PRINCIPLES TO
THE DEVELOPMENT OF HUMAN BEINGS BASED
ON THE THREE RANGES OF AGE

Researcher : Phramaha Thongchai Visuddho (Chanthasit)

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Asst.Prof.Dr. Pharmahã Tawee Mahãpañño (Lalong),
Pãli IX, B.A., M.A., M.Phil., Ph.D.

: Asst.Prof.Dr. Smittipol Netnimit, Pãli IX, B.A.(Phil),
M.A.(Buddhist Studies), Ph.D.(Pãli & Buddhist Studies)

Date of Graduation : 28 January 2012

ABSTRACT

This thesis is of three main objectives:- (1) to study the development of the human beings based on the three ranges of age; i.e. Early age, Middle age and Last age, (2) to study the Buddhist principles, conforming to the development of human beings based on the three ranges of age, and (3) to apply the Buddhist principles to develop the human beings on the three ranges of age in Thai societies. This is a study of documents with the following results.

From the study, it is found that the human beings during early development are of the quickly physical and psychological changes by external factors such as family, society, culture, technology, communication and inventions as a catalyst for parents to take special training for the growth and the learning in the right direction. The middle-aged men are of the commitment to strengthen the family with social responsibility. When they are facing a problem, they can solve the problem. At the last age range, the human beings are of a physical impairment. Some families have problems and worries about being neglected. So, they must be both the physical and the mental care.

From the study of the Doctrinal principle which is in compliance with the human beings development, it is found that at the primary age, the parents must have some love, warmness, good relationship in the family, the understanding of the

Doctrinal principles and the practice of themselves as the examples. More over, the parents must train their sons and daughter and must teach them to know what is suitable or unsuitable, useful or useless virtuous or non-virtuous. They also must teach their sons and daughters to know how use properly the outer factors what are influential to the children's behaviors. At the middle age, it is to emphasize the matter of constructing the family, the carrying out of the family, the responsibility to the societies and the solving of the problems. In the final age, taking care of bodily and mental health must be emphasized by training themselves. More over, the sons and the daughters including the nephews must look after the old aged people closely. This is the good love, good warmth and good relationship.

Form the application of the Doctrinal principles to the Thai societies, it is found that the children have good knowledge in learning and developing their bodies and minds. It is the way to build up the state of protection and set up the base of stability in the next age. In the middle age, the Doctrinal principles help the people to build up the stability to the family, the occupation, the expenses, the responsibility to the societies, and solution of different problems. The application of the Doctrinal principle to the final age is the building up of the happiness to the old aged peoples' worries about being abandoned and the being able to build up the state of being long aged people.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะได้รับคำแนะนำจากพระมหาทวี มหาปัญโญ, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ และ ผศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร กรรมการ แห่งมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นผู้ควบคุมดูแลการทำวิทยานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาสุทิตย์ อากาศโร, ดร. ประธานสอบวิทยานิพนธ์ และ ขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ทรงวิทย์ แก้วศรี กรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้ตรวจสอบและ แนะนำให้แก้ไขด้วยเมตตาอนุเคราะห์เป็นอย่างดี

กราบขอบพระคุณ พระครูพิพัฒน์านุกูล เจ้าอาวาสวัดใหม่อมตรส และพระมหาปรีชา ธรรมญาณ ที่ให้ความเมตตาและสนับสนุนด้านทุนทรัพย์ และความสะดวกอื่นๆ

ขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร ที่ได้เมตตาตรวจแก้บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ดร.ศศิวรรณ กำลังสินเสริม ผู้ตรวจรูปแบบวิทยานิพนธ์ พร้อมทั้งคณาจารย์และ เจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน

ขอบคุณ คุณวนิดา พฤกษ์ชาติ และครอบครัวผู้เป็นธุระด้านภัตตาหารตลอดระยะเวลาที่ผู้ศึกษาได้ตรวจแก้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ตลอดถึงท่านอื่นๆ ที่มีได้ออกนามไว้ในที่นี้

คุณความดีที่เกิดจากการทำวิทยานิพนธ์ ผู้ ศึกษาขอบูชาต่อพระรัตนตรัย พระคุณ บิดามารดา อุปัชฌาย์ อาจารย์ ตลอดถึงผู้มีพระคุณและผู้มีอุปการคุณทุกท่าน

พระมหาธงไชย วิสุทฺโธ (จันทสิทธิ์)

๒๘ มกราคม ๒๕๕๕

สารบัญ

ชื่อเรื่อง หน้า

บทคัดย่อ (ภาษาไทย) ก

บทคัดย่อ (ภาษาอังกฤษ) ค

กิตติกรรมประกาศ จ

สารบัญ ฉ

สารบัญคำย่อ ฅ

บทที่ ๑ บทนำ ๑

- ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ๑
- ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย
- ๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย ๕
- ๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ ๕
- ๑.๕ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๕
- ๑.๖ ขอบเขตของการวิจัย ๙
- ๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย ๑๐
- ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ๑๐

๔

บทที่ ๒ พัฒนาการของมนุษย์ ตามช่วงวัยทั้งสาม ๑๑

- ๒.๑ พัฒนาการของมนุษย์ช่วงปฐมวัย ๑๘
 - ๒.๑.๑ มันทสกะ อายุ ๑ - ๑๐ ปี วัยเด็ก ๑๘
 - ๒.๑.๒ ชิตทสกะ อายุ ๑๑ - ๒๐ ปี วัยรุ่น ๒๕
 - ๒.๑.๓ วัฒนทสกะ ๒๑ - ๓๐ ปี วัยหนุ่มสาว ๓๐
- ๒.๒ พัฒนาการของมนุษย์ช่วงมัชฌิมวัย ๓๓
 - ๒.๒.๑ พลทสกะ อายุ ๓๑ - ๔๐ ปี วัยผู้ใหญ่ ๓๓
 - ๒.๒.๒ ปัญญาทสกะ อายุ ๔๑ - ๕๐ ปี วัยปัญญา ๓๖
 - ๒.๒.๓ หานิทสกะ อายุ ๕๑ - ๖๐ ปี วัยเสื่อม ๓๙
- ๒.๓ พัฒนาการของมนุษย์ช่วงปัจฉิมวัย ๔๒
 - ๒.๓.๑ ปัพภารทสกะ อายุ ๖๑ - ๗๐ ปี วัยหลังโค้ง ๔๒
 - ๒.๓.๒ วังกทสกะ อายุ ๗๑ - ๘๐ ปี วัยหลังงอ ๔๕
 - ๒.๓.๓ โมมุทสกะ อายุ ๘๑ - ๙๐ ปี วัยหลงลืม ๔๗
 - ๒.๓.๔ สยหนทสกะ อายุ ๙๑ - ๑๐๐ ปี วัยนอน ๔๙

บทที่ ๓ การศึกษาหลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์ตามช่วงวัยทั้งสาม ๕๑

๓.๑ หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์ช่วงปฐมวัย ๕๑

๓.๑.๑ หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยมันททสกะ ๕๒

๓.๑.๒ หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยชิตทททสกะ ๕๗

๓.๑.๓ หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยวิณฑทสกะ ๖๓

๓.๒ หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์ช่วงมัชฌิมวัย ๖๖

๓.๒.๑ หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยพลทสกะ ๖๖

๓.๒.๒ หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยปัญญาทสกะ ๖๘

๓.๒.๓ หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยหานิทสกะ ๗๐

๓.๓ หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์ช่วงปัจฉิมวัย ๗๔

๓.๓.๑ หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยปีฬาทสกะ ๗๔

๓.๓.๒ หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยวังทสกะ ๗๖

๓.๓.๓ หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยโมมุตทสกะ ๘๐

๓.๓.๔ หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยสยทสกะ ๘๒

บทที่ ๔ การประยุกต์หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์ตามช่วงวัยทั้งสาม มาใช้ในสังคมไทยปัจจุบัน ๘๔

๔.๑ การประยุกต์หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์ช่วงปฐมวัย ๘๔

๔.๑.๑ การประยุกต์หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยมันททสกะ ๘๔

๔.๑.๒ การประยุกต์หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยชิตทททสกะ ๙๐

๔.๑.๓ การประยุกต์หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยวิณฑทสกะ ๙๔

๔.๒ การประยุกต์หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์ช่วงมัชฌิมวัย ๑๐๑

๔.๒.๑ การประยุกต์หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยพลทสกะ ๑๐๑

๔.๒.๒ การประยุกต์หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยปัญญาทสกะ ๑๐๗

๔.๒.๓ การประยุกต์หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยหานิทสกะ ๑๑๐

๔.๓ การประยุกต์หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์ช่วงปัจฉิมวัย ๑๑๖

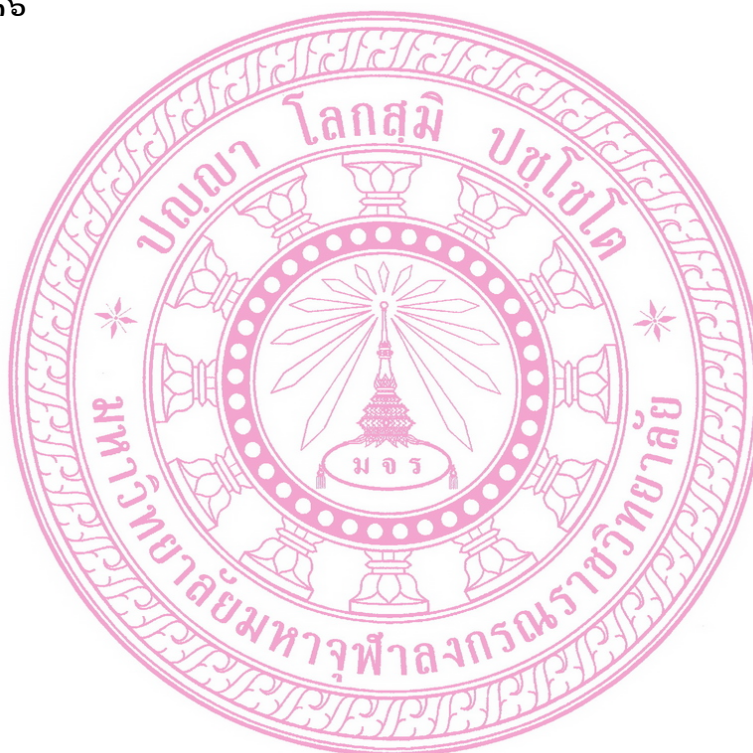
๔.๓.๑ การประยุกต์หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยปีฬาทสกะ ๑๑๗

๔.๓.๒ การประยุกต์หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยวังทสกะ ๑๒๐

๔.๓.๓ ประยุกต์หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยโมมุตทสกะ ๑๒๓

๔.๓.๔ ประยุกต์หลักสูตรธรรมเพื่อพัฒนามุขย์วัยสยทสกะ ๑๒๖

บทที่ ๕ บทสรุปและข้อเสนอแนะ	๑๒๘
๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๑๒๘	
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๓๔
๕.๒.๑ ขั้้นนโยบาย ๑๓๕	
๕.๒.๒ ขั้้นสนับสนุน	๑๓๕
๕.๒.๓ ขั้้นปฏิบัติการ ๑๓๕	
บรรณานุกรม ๑๓๖	
ประวัติผู้วิจัย	๑๔๓



สารบัญคำย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าจาก คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลีและภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกและอรรถกถา ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย และคัมภีร์อื่นๆ การอ้างอิงได้ใช้ชื่อย่อของคัมภีร์ ซึ่งมีคำเต็มดังนี้

อักษรย่อ ชื่อคัมภีร์		พระไตรปิฎก	
ที.สี. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค (ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ฉกก. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	ฉกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.สตตก. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	สตตกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.อฏจก. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	อฏจกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.นวก. (ไทย)	=	องคุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ขุ. (บาลี)	=	ขุททกนิกาย	ขุททกปา จ (ภาษาบาลี)
ขุ.ขุ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ขุททกปา ฐะ (ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ธรรมบท (ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ (ภาษาไทย)
ขุ.ชา. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ชาดก (ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	จูฬนทีส (ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ปฎิสัมทามรรค (ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์ (ภาษาไทย)

อักษรย่อ ชื่อคัมภีร์	อรรถกถาพระไตรปิฎก
วิ.มหา.อ. (ไทย)	= วินยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวิภังคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ที.สี.อ. (ไทย)	= ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สลักชั้นชวรคอรรรถกถา (ภาษาไทย)
ที.ม.อ. (ไทย)	= ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
อ.ง.เอกก.อ. (ไทย)	= อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี เอกกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)
อ.ง.ทุก.อ. (ไทย)	= อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี ทุกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย ฐัมมปทอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.สุ.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย ปรมัตถโชติกา สุตตนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.วิ.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี วิมานวัตถุอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.อป.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย วิสุทธชนวิลาสินี อปทานอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.เปต.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย ปรมัตถโชติกา เปตวัตถุอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ม.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย มหานิบาตชาตกอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ทุก.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย ทุกนิบาตชาตกอรรถกถา (ภาษาไทย)
อภิ.ปุ.อ. (ไทย)	= อภิธัมมปิฎก ปรมัตถทีปนี บุคคลบัญญัติอรรถกถา (ภาษาไทย)

การอ้างอิงได้ใช้หลักการอ้าง ดังนี้

ชื่อคัมภีร์ (ภาษา) เล่ม / ข้อ / หน้า. ตัวอย่าง : ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑/๑๑๑. หมายถึง
พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎีกวรรค (ภาษาไทย) เล่ม ๑๑ ข้อ ๑๑ หน้า ๑๑๑.

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงสุดท้ายของชีวิต ต้องผ่านช่วงวัยแต่ละวัยไปโดยไม่หวนกลับ การวางแผนชีวิตให้เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย จะช่วยให้ชีวิตดำเนินไปอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพอย่างสูงสุด การวางแผนชีวิตนี้อาจต้องเริ่มตั้งแต่มารดาตั้งครรภ์ ซึ่งมารดาจะต้องรู้ว่าอะไรเป็นโทษ และอะไรมีประโยชน์ แก่บุตรในครรภ์ แล้ววางแผนการดูแลครรภ์เพื่อความปลอดภัยของบุตร แม้มารดาของพระโพธิสัตว์ ก็ยังดูแลครรภ์เป็นอย่างดี ดังที่ได้ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกว่า มีกฎธรรมดาดังนี้ เวลาที่พระโพธิสัตว์เสด็จลงสู่พระครรภ์ของพระมารดา พระมารดามีปกติทรงศีล คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤตินอกใจในกาม เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัย อันเป็นเหตุแห่งความประมาท ข้อนี้เป็นกฎธรรมดาในเรื่องนี้^๑ ซึ่งการรักษาศีลนั้น ก็จัดเป็นกระบวนการวางแผนชีวิต อีกวิธีหนึ่ง โดยการลดความเสี่ยงทางกายและวาจา ซึ่งเป็นอายตนะรับอารมณ์เร้า อันอาจเป็นผลกระทบต่อบุตรในครรภ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม

เมื่อมนุษย์ลี้มตาต่อโลก นับว่าเป็นจุดเริ่มต้นในการใช้ชีวิตนอกครรภ์ มารดาบิดาต้องให้ความสำคัญในการวางแผนชีวิตว่า แต่ละช่วงวัยควรทำอะไรบ้าง แล้วจัดสิ่งที่เหมาะสมให้ในแต่ละช่วงวัยตามความเหมาะสม เมื่อบุตรถึงวัยเจริญเติบโต ก็จะสามารถพัฒนาแผนการดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างต่อเนื่องและเหมาะสมกับสถานการณ์ จนถึงสุดท้ายของชีวิต เช่น ในวัยเด็กเล็กจำต้องมีของเล่นชนิดต่างๆ พร้อมทั้งอุปบายในการสอนควบคู่กันไป ดังมีเรื่องปรากฏอยู่ว่า หลานสาวของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี ได้ตักตาแบ่งจากพี่เลี้ยง เธอเข้าใจว่า ตักตาแบ่งเป็นลูกสาวของเธอ จึงเกิดความรักในตักตาแบ่งนั้น วันหนึ่งเธอทำตักตาแบ่งตกแตก จึงร้องไห้เสียใจ ท่านเศรษฐีจึงพานางไปทำบุญที่วัดโดยมีอุปบายว่า จะทำบุญอุทิศให้แก่ตักตาแบ่ง นางจึงหยุดร้องไห้^๒ ซึ่งวิธีนี้ก็จัดเป็นอุปบายในการสอนเด็กให้ซึมซับหลักศาสนา เป็นการปลูกฝังหลักพุทธธรรมให้เป็นไปตามความเหมาะสมกับวัย

ในสังคมมนุษย์ครั้งพุทธกาล มีหลายคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต แต่ก็ยังมีอีกเป็นจำนวนมากที่ไม่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ทั้งนี้เนื่องจากการวางแผนชีวิต

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๐/๑๒.

^๒ ตูรายละเอียดยใน ขุ.เปต.อ. (ไทย) ๔๙/-/๒๓-๒๔. ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

ที่แตกต่างกันออกไป ผู้ที่วางแผนชีวิตมาดี ก็ประสบความสำเร็จ แม้จะมีอุปสรรคบ้างก็ตาม เช่น นางวิสาขา มหาอุบาสิกา ^๓ ผู้ที่มารดาบิดาของนางได้ให้การอบรมมาเป็นอย่างดี ส่วนผู้ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวในการดำเนินชีวิต แม้ว่าชีวิตในวัยเด็กจะเริ่มต้นมาดี แต่ขาดการวางแผนที่ดีในวัยอื่น ก็ประสบกับความล้มเหลวได้ เช่น บุตรของเศรษฐีผู้มีทรัพย์มาก ^๔ ผู้ที่มารดาบิดา มิได้วางแผนชีวิตที่ดีให้ ไม่สงเคราะห์บุตรแม้เรื่องการศึกษา เพราะคิดว่าตระกูลของตนมีทรัพย์มากพอที่จะทำให้บุตรของตนเองไม่ต้องทำงานไปทั้งชีวิต แต่สุดท้ายเขาต้องตกเป็นทาสของสุรา ทั้งทรัพย์สินของตนเองและของภรรยา ก็ถูกใช้จ่ายไปจนหมดสิ้น

ปัจจุบัน มีปัญหามากมายมาหานับการ เกิดขึ้นในสังคมไทย เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหายาเสพติด ปัญหาเด็กเร่ร่อน ปัญหาเด็กติดเกม ปัญหาคนว่างงาน ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้กลายเป็นปัญหาเรื้อรังของสังคม ซึ่งรัฐบาลและหน่วยงานที่รับผิดชอบพยายามแก้ไขให้หมดไปจากสังคม แต่ยิ่งแก้ก็ดูเหมือนว่าจะยิ่งลุกลาม หากจะวิเคราะห์ปัญหาเหล่านี้โดยรวม ก็จะเป็นปัญหาเดียวกัน ซึ่งเกาะเกี่ยวกันเป็นลูกโซ่ หากแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งได้อย่างถูกต้อง ปัญหาที่เหลือก็จะถูกแก้ไขพร้อมกัน

จากปัญหาที่กล่าวมาแล้วนั้น หากพิจารณาจากโครงสร้างทางสังคม ก็จะพบว่า โครงสร้างของสังคมไทยเป็นสังคมแบบพุทธ ซึ่งมีหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นแนวปฏิบัติ แต่คนในสังคมกลับละเลยหลักธรรม จนทำให้ปัญหาต่างๆ ตามมาอย่างไม่รู้ตัว อาจจะเป็นเพราะสังคมไทยเป็นสังคมเปิด ยอมรับต่อค่านิยมจากต่างประเทศ มาใช้ในการพัฒนาประเทศ ไม่ว่าจะเป็ระบบสังคม การเมือง เศรษฐกิจ การศึกษา วัฒนธรรม จนทำให้คนในสังคมต้องเรียนรู้กับสิ่งใหม่ๆ เหล่านั้น จนไม่มีเวลาในการศึกษาหลักธรรม เพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน จึงเกิดปัญหาต่างๆ ตามมา

ผู้ศึกษาเห็นปัญหาเหล่านี้แล้ว มีความสนใจที่จะศึกษาในเรื่องนี้ จึงได้ศึกษาช่วงวัย ตามที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย ^๕ และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ^๖ ได้กำหนดช่วงอายุของมนุษย์เป็น ๓ ช่วง เพื่อจัดลงในวัยทั้ง ๓ ดังนี้

๑. อายุ ๑ - ๓๓ ปี จัดเป็น ปฐมวัย

^๓ ตูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๑/-/๖๐-๙๔. ฉบับมหมามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

^๔ ตูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๒/-/๑๕๒-๑๕๖. ฉบับมหมามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

^๕ กาลล่วงเลยไป คืบผ่านพันไป ช่วงแห่งวัยจะไปตามลำดับ บุคคลพิจารณาเห็นภยันนี้ในมรณะ ควรทำบุญที่นำความสุขมาให้ คำว่า ช่วงแห่งวัย หมายถึง ช่วงแห่งปฐมวัย มัชฌิมวัยและปัจฉิมวัย. (ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔/๕).

^๖ พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยวงค์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๐๔-๑๐๐๕.

๒. อายุ ๓๔ - ๖๗ ปี จัดเป็น มัชฌิมวัย

๓. อายุ ๖๘ - ๑๐๐ ปี จัดเป็น ปัจฉิมวัย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^๗ ได้กล่าวถึง ขั้นตอนการเจริญเติบโตและพัฒนาการของ มนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงระยะสุดท้ายของชีวิต ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ ช่วง เรียกว่า ทสกะ และได้ให้ความหมายในแต่ละช่วงวัยว่าอยู่ในวัยใด ควรทำอะไรบ้าง เมื่อมนุษย์เจริญเติบโตไปถึงช่วงวัยนั้น และการที่มนุษย์จะเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่ดี ต้องเริ่มต้นจากครอบครัวที่ดี เพราะทั้ง ๑๐ ช่วงวัยนี้ มนุษย์ไม่สามารถพัฒนาตนเองได้เพียงลำพังทั้ง ๑๐ ช่วงวัย

จากการศึกษายังพบอีกว่า การฝึกฝน ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งในการพัฒนามนุษย์ ที่ทำให้มนุษย์แต่ละคนมีความแตกต่างกัน พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเป็นตัวอย่างที่ดีของบุคคลที่ได้รับการฝึกฝน เริ่มตั้งแต่เยาว์วัย^๘ ทรงได้รับการเลี้ยงดูจากพระนางปชาบดีโคตมีเป็นอย่างดี เมื่อถึงวัยอันควรทรงได้รับการศึกษาจากสำนักของอาจารย์ต่างๆ มี ครูวิศวามิตร เป็นต้น ทรงศึกษาวิชาการต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว และเมื่อได้ออกบวรพชา ก็ทรงฝึกฝนตนเองจนสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่ทรงตั้งไว้ จึงตรัสพุทธพจน์รับรองไว้ว่า ทนโต เสฏฐิโน มนุสเสสุ^๙ มีความว่า ในบรรดามนุษย์ ผู้ที่ฝึกตนได้แล้วนับว่าเป็นผู้ประเสริฐสุด^{๑๐} ดังนั้น เมื่อเปรียบเทียบพระองค์กับเหล่าโอรสในราชตระกูล เช่น เจ้าชายนั้นทะ เจ้าชายเทวทัต ย่อมเห็นความแตกต่างอย่างชัดเจน

จุดเปลี่ยนที่สำคัญของมนุษย์ อยู่ที่การศึกษา และการศึกษาควรจัดให้เหมาะสมกับวัยที่จะเรียนรู้อาจจะมีประสิทธิภาพสูงสุด ดังที่ปรากฏในเอกสารของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ^{๑๑} ว่า การศึกษา นับเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดประการหนึ่ง ในการสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้า และแก้ไขปัญหาต่างๆ ในสังคม เนื่องจากการศึกษาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้คนได้พัฒนาตนเองด้านต่าง ๆ ตลอดจนช่วยวางรากฐานพัฒนาการของชีวิตตั้งแต่แรกเกิด

^๗ พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหารเถร), หน้า ๑๐๐๕-๑๐๐๖.

^๘ ตูรายละเอียดใน นนท ธรรมสถิต, พระพุทธศาสนาและคณะสงฆ์ไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เอ็ดดิสัน, ๒๕๓๒) หน้า ๓๗-๔๑.

^๙ ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๒๑/๗๒.

^{๑๐} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๓๓.

^{๑๑} สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ กองนโยบายและแผน, ข้อมูลสารสนเทศทางการ ศึกษาปีการศึกษา ๒๕๓๙, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๓๙), หน้า ๒.

การพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถด้านต่าง ๆ ที่จะดำรงชีวิตและประกอบอาชีพได้อย่างมีความสุข รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง รวมเป็นพลังสร้างสรรค์การพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนได้

ขณะเดียวกัน สังคมปัจจุบันมีความสลับซับซ้อนมากขึ้น การวางแผนการดำเนินชีวิต จำต้องปรับให้เข้ากับสภาพการณ์ปัจจุบันให้มากที่สุด ชีวิตในแต่ละวัยจึงมีความจำเป็นต้องวางแผนอย่างรัดกุม หากวางแผนผิดพลาด อาจประสบกับปัญหาในการดำเนินชีวิต ซึ่งบางครั้งอาจรุนแรงถึงขั้นต้องจบชีวิตตนเอง หรืออาจถูกพิพากษาให้จบชีวิตได้ บางครั้งถ้าปัญหาไม่รุนแรงนัก ก็อาจทำให้เสียโอกาสทางสังคม จนยากที่สังคมจะยอมรับได้

ปัจจุบัน พัฒนาการของมนุษย์ ถูกพัฒนาไปในทิศทางที่สังคมเข้าใจว่าถูกต้อง แล้วถูกนำไปเป็นแผนพัฒนามนุษย์ในวัยต่างๆ เช่น การวางแผนการศึกษาให้เด็กแต่ละวัยอย่างเหมาะสม แต่ก็ยังพบปัญหาต่างๆ นานา เนื่องจากสังคม ก็ได้รับการพัฒนาไปตามกระแสโลก จนมีความสลับซับซ้อนมากขึ้น หลักธรรมที่เคยนำเป็นหลักสูตรสำหรับการเรียนรู้ ก็ถูกทอดทิ้ง เพราะบรรดานักวิชาการมองว่า เป็นตัวขัดขวางต่อการพัฒนาประเทศชาติ มนุษย์จึงเติบโตมาในสภาวะแวดล้อมที่ขาดหลักธรรม ถึงขั้นที่สังคมถามถึงคุณธรรมจริยธรรมที่ขาดหายไป

จากประเด็นทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาการพัฒนามนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสามคือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย โดยแบ่งช่วงชั้นแต่ละวัยตามหลักการ “ทศกะ” ซึ่งขยายความตามมติของพระพุทธโฆสาจารย์ตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค โดยเทียบเคียงกับทฤษฎีการพัฒนาการแห่งวัยของตะวันตก ทั้งนี้เพื่อให้ง่ายต่อการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับวัยนั้นๆ โดยมุ่งศึกษาเพื่อให้ได้รับคำตอบว่า นิยาม ความหมาย ประเภท ของวัยทั้งสามที่จำแนกย่อยตามหลักวัยทศกะเป็นอย่างไร หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องคืออะไร และจะประยุกต์ใช้กับสังคมไทยได้อย่างไร

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ ตามช่วงวัยทั้งสาม คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่สอดคล้องกับพัฒนาการของมนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสามนั้น
- ๑.๒.๓ เพื่อประยุกต์หลักพุทธธรรมมาใช้ในพัฒนาการของมนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสามในสังคมไทยปัจจุบัน

๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

- ๑.๓.๑ **พัฒนาการมนุษย์** หมายถึง ลำดับการเปลี่ยนแปลง หรือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ทุกส่วนที่ต่อเนื่องกันไปในทุกช่วงวัย ตั้งแต่เกิดจนตาย
- ๑.๓.๒ **วัยทั้งสาม** หมายถึง ปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย
- ๑.๓.๓ **ช่วงวัยทศกะ** หมายถึง การแบ่งการเจริญเติบโตของชีวิตมนุษย์ออกเป็นช่วงวัย โดยกำหนดชีวิตเป็น ๑๐๐ ปี แล้วแบ่ง ๑๐๐ ปี ออกเป็นช่วงวัยๆ ละ ๑๐ ปี
- ๑.๓.๔ **หลักพุทธธรรมที่สอดคล้องกับพัฒนาการของมนุษย์** หมายถึง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สนับสนุนกับกระบวนการพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัย
- ๑.๓.๕ **การประยุกต์** หมายถึง การนำเอาหลักพุทธธรรมมาปรับใช้กับช่วงวัยอย่างเหมาะสม

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๔.๑ ทำให้ทราบพัฒนาการของมนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสาม คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย
- ๑.๔.๒ ทำให้ทราบหลักพุทธธรรมที่สอดคล้องกับพัฒนาการของมนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสามนั้น
- ๑.๔.๓ ทำให้ทราบการประยุกต์หลักพุทธธรรมมาใช้ในการพัฒนามนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสาม ในสังคมไทยปัจจุบัน

๑.๕ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๒} กล่าวถึง การสร้างวินัยในสังคมว่า วินัยเป็นการมีพฤติกรรมที่เป็นระเบียบ สังคมมนุษย์จะอยู่ได้และเจริญด้วยดี คนต้องมีพฤติกรรมที่เป็นวินัย แต่พฤติกรรมที่เป็นวินัยจะเกิดขึ้นได้อย่างไร เราไม่ต้องการให้เป็นการบังคับ แต่ต้องการการฝึก การฝึกอย่างหนึ่งอาจจะเกิดขึ้นด้วยความเคยชิน ซึ่งเป็นวิธีการทางพฤติกรรมแท้ๆ ที่ดำเนินไปโดยแทบไม่ต้องรู้ตัว ชีวิตมนุษย์ส่วนใหญ่อยู่กันด้วยความเคยชิน พฤติกรรมในการแสดงออกต่างๆ ก็เป็นไปตามความเคยชินแทบทั้งนั้น เพราะฉะนั้น วิธีฝึกวินัยอย่างแรก ก็คือการสร้างพฤติกรรมเคยชินที่ดี

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๑) หน้า ๓๕-๓๖.

ศ.ดร.ศรีเรื่อน แก้วกังวาล ^{๑๓} กล่าวถึงเรื่องการฝึกระเบียบวินัยและการให้การศึกษาเป็นงานชิ้นหนึ่งของครอบครัว ว่า กิริยามารยาทเป็นหลักสูตรในบ้านตอนหนึ่งซึ่งทางโรงเรียนไม่อาจสอนให้ได้ ถ้าพ่อแม่ไม่สอนให้ลูกแสดงบทบาทที่สังคมนิยม เด็กนั้นจะเป็นที่รังเกียจของสังคม การปฏิบัติทุกอย่างในบ้านเป็นตัวอย่างแก่ลูกทั้งสิ้น เป็นต้นว่า มารยาทและการปฏิบัติที่โต๊ะอาหาร กิริยามารยาทในการแนะนำให้รู้จักกับคนอื่น และการปฏิบัติต่อแขกที่บ้าน ลูกจะเอาอย่างพ่อแม่ กิริยามารยาทที่เคารพบนอบผู้อาวุโสไม่ได้ติดตัวมาแต่กำเนิด การว่ากล่าวตักเตือนอย่างเดี๋ยวมืดไม่พอที่จะประทับใจให้เด็กเห็นคุณค่าของมารยาทที่งดงาม ถ้าพ่อแม่ที่เป็นผู้ที่นิยมยึดมั่นในคุณค่าของความประพฤติที่ยอมรับกันทั่วไปว่าดี และปฏิบัติเป็นนิสัยก็เท่ากับช่วยให้ลูกเติบโตในทางเดียวกันด้วย

พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ ^{๑๔} ได้กล่าวถึงเรื่อง การคิดหาเหตุผลให้ถูกทาง (Right Reasoning) ไว้ในหนังสือชื่อ มั่นสมอง ว่า คนที่มีความคิดที่ถูกทางนั้น ไม่จำเป็นต้องมีอายุมาก ไม่จำเป็นต้องเกิดในตระกูลสูง ความคิดที่ถูกทางอาจมีอยู่ในบุคคลทุกชั้นทุกอาชีพ เด็กอายุน้อยๆ อาจมีความคิดตรงทางมากกว่าผู้ใหญ่ที่เกิดก่อนตั้ง ๒๐ ปี ชวนหาที่ไม่ได้มีการศึกษาวิชาการ บางคน อาจมีความคิดที่ถูกทางดีกว่าคนที่สำเร็จการศึกษาชั้นสูงสุดในมหาวิทยาลัย และว่า ^{๑๕} เรื่องความคิดที่ถูกทางนี้ เป็นข้อสำคัญนัก เพราะถ้าความคิดของเราไม่เข้าในหนทางแล้ว ความรู้ทั้งหลายที่เรามีอยู่ก็ปราศจากประโยชน์ กลับจะกลายเป็นโทษแก่ตัวเรา จะพูดหรือทำอะไรผิดพลาด และยิ่งกว่านั้นเราไม่รู้ที่เราผิดด้วยซ้ำ

สุชา จันทน์เอม ^{๑๖} กล่าวถึงการปลูกฝังจริยธรรมว่า จริยธรรมเป็นธรรมประจำบุคคลที่ช่วยควบคุมความประพฤติให้ตั้งอยู่ในแนว ทางที่งดงาม กับให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม จริยธรรมไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวทารกมาแต่กำเนิด แต่เป็นสิ่งที่ทารกจะต้องเรียนรู้ภายหลังเกิดที่ละเล็กละน้อย จนกระทั่งเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เด็กเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ได้ด้วยตนเองและสังเกตการกระทำของผู้ใหญ่ทั้งที่ทำกับเด็กและที่แสดงออกโดยทั่วไป ผู้ใหญ่ทุกคนในครอบครัว โดยเฉพาะบิดามารดา มีความสำคัญต่อการปลูกฝังจริยธรรมให้แก่ทารกด้วยกันทั้งสิ้น

^{๑๓} ศ.ดร.ศรีเรื่อน แก้วกังวาล, *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ*, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา, ๒๕๕๓), หน้า ๔๕๘.

^{๑๔} พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ, *มั่นสมอง*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์เดือนตุลา จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๙๕.

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๗.

^{๑๖} สุชา จันทน์เอม, *จิตวิทยาพัฒนาการ*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๑๑๒.

พระมหาสารว ย ญาณส่วโร (พินดอน) ^{๑๗} ได้กล่าวถึงการศึกษาซึ่งเป็นวิธีหนึ่งในหลายวิธีของการพัฒนาการมนุษย์ เพื่อให้มนุษย์ได้รู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันไว้ในวิทยานิพนธ์ เรื่อง การศึกษาเรื่องผลกระทบจากการล่วงละเมิดศีลข้อที่ ๕ ที่มีต่อสังคมไทย โดยผลการวิจัยสรุปว่า การศึกษา หมายถึง การทำให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า การคิดเป็น ทำเป็น และอยู่เป็น รวมเรียกว่า ศักยภาพของมนุษย์ ชีวิตที่เข้าถึงอิสรภาพ คือความหลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของสิ่งแวดล้อม และมีความเป็นใหญ่ในตนเอง ด้วยการปรับตัวเข้าสิ่งแวดล้อมบ้าง รู้จักเกี่ยวสัมพันธ์ ตลอดจนปรับสิ่งแวดล้อมให้เข้ากับตนเองบ้าง และการกระทำให้เกิดความสามารถนี้ นั่นเอง เรียกว่า การศึกษา ดังนั้น การศึกษาจึงเป็นกิจกรรมของชีวิต โดยชีวิต และเพื่อชีวิต หรือเป็นการกิจของชีวิตนั่นเอง และได้กล่าวไว้อีกตอนหนึ่งว่า ^{๑๘} ดังนั้น ปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดการยกฐานะคุณภาพชีวิต หรือการพัฒนาอบรมตนตามหลักศีลธรรมจริยธรรมของศาสนา จึงเป็นเป้าหมายการศึกษา คือ การพัฒนามนุษย์

พระอุบล กตปุญญ (แก้ววงษ์ล้อม) ^{๑๙} ได้กล่าวถึงสถาบันครอบครัวซึ่งเป็นอีกปัจจัยหนึ่งในการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ให้ดำเนินไปข้างหน้าอย่างมีระบบ ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของศีลที่มีต่อสังคมไทย โดยผลการวิจัยสรุปว่า พื้นฐานของสังคมไทยที่ก่อให้เกิดศีลธรรมอย่างมีระบบ คือ สถาบันครอบครัว ซึ่งนับว่าเป็นสถาบันทางสังคมที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นสถาบันพื้นฐานที่มีบทบาทสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับมนุษย์ทุกคนในสังคม เป็นสถาบันแรกที่ทำหน้าที่ทางสังคมในการถ่ายทอดค่านิยม วิธีประพฤติตนและเป็นบรรทัดฐานทางสังคมให้แก่สมาชิกรุ่นใหม่ ในทางพระพุทธศาสนานั้นการพิจารณาความหมายของครอบครัวไม่ชี้เฉพาะตัวของสมาชิกครอบครัว จะกล่าวถึงในรูปของสามีภรรยา บิดามารดา ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญอย่างหนึ่งของครอบครัว เป็นความผูกพันที่แน่นแฟ้น สมาชิกที่จัดอยู่ในระบบของครอบครัวต่างก็ทำหน้าที่ซึ่งกันและกัน สมาชิกของครอบครัวจึงมีบทบาทเกี่ยวเนื่องกับการดำเนินชีวิตของสังคมระดับต่าง ๆ

^{๑๗} พระมหาสารว ย ญาณส่วโร (พินดอน), “การศึกษาเรื่องผลกระทบจากการล่วงละเมิดศีลข้อที่ ๕ ที่มีต่อสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๗๔.

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๗๖.

^{๑๙} พระอุบล กตปุญญ (แก้ววงษ์ล้อม), “การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของศีลที่มีต่อสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๒.

นางสาวพรทิพา กุฎุมพินานนท์^{๒๐} ได้กล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้ในแต่ละวัย ซึ่งนับได้ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาและการพัฒนาคน โดยผลการวิจัยสรุปว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและดำเนินการตามลำดับ โดยเริ่มตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์คือ เป็นพระสิทธัตถกุมารก็ได้ทรงศึกษาเล่าเรียนศิลปวิทยาการและพระเวทย์ต่างๆ ทางโลกเท่าที่มีอยู่ในสมัยนั้น ก็ยังไม่ทรงพบโมกขธรรมที่มนุษย์เมื่อเกิดมาแล้วต้องแก้ ต้องเจ็บ และต้องตายเป็นเช่นนี้ทุกคน จึงได้ทรงถือเพศเป็นบรรพชิต เพื่อแสวงหาทางตรัสรู้ให้ได้ตามปณิธานที่ทรงตั้งพระทัยไว้ โดยใช้เวลายาวนานถึง ๖ ปี ด้วยการเข้าศึกษาในสำนักของอาฬารดาบสและอุทกดาบส ได้สมบัติ ๘ แต่ก็ยังไม่พบทางตรัสรู้ ซึ่งทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยา ซึ่งเชื่อว่าเป็นทางแห่งการตรัสรู้ในสมัยนั้น ด้วยวิธีการ ๓ ประการ คือ กตพระทนต์ด้วยพระทนต์ กลั่นลมอัสสาสะและปัสสาสะ รวมทั้งทรงอดอาหารวันละน้อยๆ จนไม่เสวยเลย ทำให้พระวรกายเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก แล้วทรงเห็นว่าสิ่งเหล่านี้มิใช่ทางตรัสรู้ จึงทรงมีพระสติหวนคิดถึงการบำเพ็ญเพียรทางใจ

พระครูสุขุมสังฆการ (วรเมธ โปธิสาโร / ศรีโพธิ์วัง)^{๒๑} กล่าวถึงพัฒนาการของเยาวชนไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาเยาวชน : ศึกษากรณีพระเทพวงศาจารย์ (คุณ ขนดีโก) โดยผลการวิจัยสรุปว่า การพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กในแต่ละช่วงวัย มีความจำเป็นมากต่อการวิเคราะห์หลักการพัฒนาพฤติกรรมให้มีความเหมาะสมในด้านศีลธรรม จริยธรรม ทั้งตัวเด็กเองและสิ่งแวดล้อมของเด็ก เพื่อให้การพัฒนานั้นมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น การเจริญเติบโตด้านร่างกายและจิตใจของเด็ก หมายถึง การเจริญเติบโตทางด้านสมอง ตลอดจนถึงอารมณ์และสังคม จะกินเวลานานกว่าเป็นการเจริญเติบโตที่มีความเกี่ยวพันกันตลอดเวลา พัฒนาการด้านหนึ่งก็ยังมีอิทธิพลต่อพัฒนาการด้านอื่นๆ และพัฒนาการทุกๆ ด้านเหล่านี้ ก็มีอิทธิพลต่อพัฒนาการโดยทั่วไปของเด็กด้วย ซึ่งแบ่งออกเป็น ๔ ด้าน คือ พัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา ภาษา อารมณ์และสังคม ส่วนแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเงื่อนไขในการทำความคิด หรือ พัฒนาการทางด้านจริยธรรมของมนุษย์ จะเป็นอีกด้านหนึ่ง ไม่เน้นพัฒนาการทางร่างกาย ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น

^{๒๐} นางสาวพรทิพา กุฎุมพินานนท์, "การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาและการพัฒนาคน", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕.

^{๒๑} พระครูสุขุมสังฆการ (วรเมธ โปธิสาโร / ศรีโพธิ์วัง), "การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาเยาวชน : ศึกษากรณี พระเทพวงศาจารย์ (คุณ ขนดีโก)", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๒๗.

พระใบฎีกาอินถนอม มหาวีโร (ศรีหาคตา) ^{๒๒} ได้กล่าวถึงช่วงหนึ่งของชีวิตมนุษย์ ในบางวัฒนธรรม มีการออกจากเรือนเพื่อแสวงหาความสงบค้นหาความจริงของชีวิตด้วยการ ออกบวช ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาการอุปสมบทในพระพุทธศาสนาเถรวาท : ศึกษา กรณีตำบลหัวขวาง โดยผลการวิจัยสรุปว่า การบวชจึงหมายถึง การนำตัวเพื่อออกจากความชั่ว ทั้งหลายโดยสิ้นเชิง นักบวชของศาสนาจะเว้นจากการใช้ชีวิตเหมือนคนปกติสามัญธรรมดา เป็น เหมือนตัวแทนของศาสดา ทำหน้าที่อบรมสั่งสอนให้คนเป็นคนดี ซึ่งแต่ละศาสนาอาจมีอุดมคติ สูงสุดต่างกัน ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าการบวชเป็นกระบวนการสร้างคนให้เป็นมนุษย์ที่ สมบูรณ์ สร้างมนุษย์ให้กลายเป็นพระอรหันต์ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ก็จะย้อนกลับมาสร้าง ประโยชน์แก่สังคม เมื่อท่านเหล่านั้นได้ศึกษาค้นคว้าปฏิบัติจนรู้แจ้งธรรมะแล้วนำธรรมะมาบอก กล่าวแก่คนทั่วไป เพื่อช่วยให้สังคมสงบสุขให้โลกเกิดความสันติสุข

การบวชจึงหมายความว่าออกหรือเว้นจากความประพฤติชั่ว ได้แก่ การหลีกเลี่ยง จากบ้านเรือนไปหาที่สงบที่ไกลจากบ้านเรือน เช่น ในป่า ทำที่พักอาศัยอยู่ได้ เช่น บรรณศาลา (ทับไผ่ไม้) เพื่อทำความสงบระงับชั่วครวบบ้าง ตลอดไปบ้าง , เขาถือกันว่าเป็นการ ประกอบการกุศลหรือบุญอย่างสูง มีมาก่อนแต่พระพุทธเจ้าตรัสรู้มานานแล้ว

จากการทบทวนเอกสารเอกสารและรายงานการวิจัยทั้งหมดนี้ พบว่า ส่วนมากเป็น เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง ไม่พบกระบวนการศึกษาที่ เกี่ยวข้องกับเรื่องพัฒนาการของมนุษย์ตามช่วงวัย ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษา พัฒนาการของมนุษย์ตามช่วงวัย เพื่อต้องการหาคำตอบว่า มนุษย์แต่ละวัยมีขั้นตอนของ พัฒนาการอย่างไร ต้องการอะไร และควรจะมีปฏิบัติตามหลักธรรมประเภทไหนที่มีความ สอดคล้องกับการพัฒนามนุษย์ เพื่อประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย

๑.๖ ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสาม นี้ เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary research) โดยมีขอบเขตคือการศึกษาพัฒนาการของ มนุษย์ตามช่วงวัย โดยนำหลักทศกัณฐะในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมาเป็นหัวข้อในการวิจัย แล้วนำหลัก พุทธธรรมที่สอดคล้องกับการพัฒนามนุษย์ตามช่วงวัยต่างๆ มา ประยุกต์ใช้ในการพัฒนามนุษย์ ในสังคมไทยปัจจุบัน โดยมุ่งศึกษาหลักธรรมจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และมีขอบเขตด้าน

^{๒๒} พระใบฎีกาอินถนอม มหาวีโร (ศรีหาคตา), “การศึกษาการอุปสมบทในพระพุทธศาสนา-เถรวาท : ศึกษากรณีตำบลหัวขวาง”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๐-๑๑.

เนื้อหาของหลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา ทั้งฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย คัมภีร์วิสุทธิมรรค ตลอดจนคัมภีร์อื่นๆ พร้อมทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัย โดยอาศัยการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารเป็นหลัก ซึ่งเป็นไปอย่างมีขั้นตอน ดังนี้

- ๑.๖.๑ ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิจากพระไตรปิฎก ภาษาบาลีและภาษาไทย
- ๑.๖.๒ ศึกษาข้อมูลทุติยภูมิจากอรรถกถา ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๑.๖.๓ รวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์
- ๑.๖.๔ สรุปผลการวิจัย และขอเสนอแนะ

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๗.๑ ทำให้ทราบพัฒนาการของมนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสาม คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย
- ๑.๗.๒ ทำให้ทราบหลักพุทธธรรมที่สอดคล้องกับพัฒนาการของมนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสามนั้น
- ๑.๗.๓ ทำให้ทราบการประยุกต์หลักพุทธธรรมมาใช้ในการพัฒนามนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสาม ในไทยสังคมปัจจุบัน

บทที่ ๒

พัฒนาการของมนุษย์ ตามช่วงวัยทั้งสาม

ปัจจุบันความเจริญด้านเทคโนโลยีเป็นไปแบบก้าวกระโดด มนุษย์จึงต้องปรับตัวไปตามกระแสเทคโนโลยี ด้วยอิทธิพลของเทคโนโลยีนี้ทำให้เกิดปัญหาของสังคมตามมา จนกลายเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างรุนแรง ขัดขวางต่อการพัฒนาคุณภาพจิตใจ ทำให้มนุษย์เหินห่างจากหลักธรรม

อย่างไรก็ตาม เทคโนโลยีที่มนุษย์มีใช้ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ล้วนเป็นงานสร้างสรรค์โดยมนุษย์ทั้งสิ้น และในอนาคตมนุษย์ต้องมีเทคโนโลยีดีกว่าปัจจุบัน เนื่องจากมนุษย์ได้ชื่อว่าเป็นสัตว์ประเสริฐสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้โดยอาศัยกระบวนการการเรียนรู้ แต่มนุษย์มักใส่ใจต่อการเรียนรู้ภายนอกมากกว่าการเรียนรู้ภายในซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจ จึงจำเป็นต้องพัฒนากระบวนการเรียนรู้ภายในไปพร้อมๆ กับการเรียนรู้ภายนอก

คำว่า พัฒนาการ ในความหมายทางจิตวิทยานั้น นักจิตวิทยาให้ความหมายไว้ดังนี้

สุชา จันทน์เอม^๑ กล่าวว่า ลำดับของการเปลี่ยนแปลงหรือกระบวนการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ทุกส่วนที่ต่อเนื่องกันไปในระยะเวลาหนึ่งๆ ตั้งแต่แรกเกิดจนตลอดชีวิต การเปลี่ยนแปลงนี้จะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ เป็นขั้นๆ จากระยะหนึ่งไปสู่ระยะหนึ่งเพื่อที่จะไปสู่สุภาวะ

ศ.ดร.ศรีเรื่อน แก้วกังวาล^๒ กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ในแง่มุมต่างๆ ตั้งแต่แรกปฏิสนธิจนถึงวัยชรา

สี่อินเตอร์เน็ต^๓ กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านโครงสร้าง (Structure) และแบบแผน (Pattern) ของอินทรีย์ทุกส่วน การเปลี่ยนแปลงนี้จะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ เป็น

^๑ สุชา จันทน์เอม, จิตวิทยาพัฒนาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๑.

^๒ ศ.ดร.ศรีเรื่อน แก้วกังวาล, จิตวิทยาทั่วไป, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา, ๒๕๕๐), หน้า ๒๐.

^๓ SOCIAL SCIENCE, “พัฒนาการของมนุษย์”, < <http://socialscience.igetweb.com/index.php?mo=3&art=8995>>, ๖ พฤษภาคม ๒๕๕๔.

ชั้นๆ จากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เพื่อไปสู่ภาวะที่ทำให้อินทรีย์มีลักษณะ และความสามารถใหม่ๆ เกิดขึ้น ซึ่งมีผลทำให้ร่างกายเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นเป็นลำดับ

จึงกล่าวได้ว่า มนุษย์มีกระบวนการด้านพัฒนาการตั้งแต่แรกเกิดไปจนกว่าจะสิ้นสุดชีวิต เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง โดยอยู่ภายใต้ปัจจัยที่มีอิทธิพล ๓ ประการ คือ

๑. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ในธรรมชาติ
๒. สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น อาคาร บ้านเรือน สิ่งก่อสร้างต่างๆ
๓. สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่
 - ๑) กลุ่มคน ซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญในการพัฒนามนุษย์
 - ๒) กลุ่มวัฒนธรรมและจารีตประเพณี ซึ่งเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เป็นเครื่องมือในการพัฒนามนุษย์
 - ๓) กลุ่มเทคโนโลยีและศาสตร์ต่างๆ ซึ่งเป็นเครื่องมือในการช่วยกำหนดทิศทางในการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ขึ้น

ในการศึกษาพัฒนาการมนุษย์ จำเป็นต้องศึกษาจิตวิทยาพัฒนาการ ซึ่งมุ่งศึกษาถึงพฤติกรรมของคนในวัยต่างๆ โดยอธิบายการพัฒนาอันจะนำไปสู่การเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ตั้งแต่เริ่มแรกของชีวิตจนกระทั่งตาย และยังศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ สังคม บุคลิกภาพ ตลอดจนสติปัญญาของบุคคล ซึ่งนักจิตวิทยาได้ศึกษา ทดลอง และรวบรวมข้อมูล ซึ่งเป็นที่ยอมรับในวงการจิตวิทยา

อย่างไรก็ตาม การศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ ผู้ศึกษาได้นำแนวความคิดระหว่างมุมมองของนักจิตวิทยาตะวันตก และนักจิตวิทยาตะวันออก เพื่อศึกษาแนวความคิดแล้วนำไปสู่การศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ และนำผลการศึกษามาวิเคราะห์ต่อไป

อนึ่ง กลุ่มของนักจิตวิทยาตะวันตกที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับ มีอยู่ ๖ กลุ่ม ^๔ คือ

๑. กลุ่มโครงสร้างนิยม (Structuralism) ใช้วิธีศึกษาโดยการสังเกตตนเองที่เรียกว่า การตรวจพินิจจิต (Introspection)
๒. กลุ่มหน้าที่นิยม (Functionalism) ใช้วิธีศึกษาการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม โดยให้ความสนใจเรื่อง ความรู้สำนึก (Consciousness) ซึ่งเชื่อว่า ความรู้สำนึกเป็นเหมือนเครื่องมือทำให้บุคคลเลือกพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเน้นสาเหตุของพฤติกรรมมากกว่าพฤติกรรมที่แสดงออก

^๔ สันติ ทันทม, “พฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาพฤติกรรม”, <<http://dit.dru.ac.th/home/023/human/index.html>>, ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๔.

๓. กลุ่มทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้เชื่อว่า ความไร้สำนึกมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของพฤติกรรม

๔. กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioralism) ใช้วิธีศึกษาพฤติกรรมที่มองเห็นได้ และ ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมากกว่าพันธุกรรม

๕. กลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) เชื่อว่า การทำงานของจิตเป็นการทำงาน ของส่วนรวม จึงควรสนใจส่วนรวมมากกว่าส่วนย่อย

๖. กลุ่มจิตวิทยาการรับรู้การเข้าใจ (Cognitive Psychology) ซึ่งเป็นกลุ่มที่พัฒนามา จากกลุ่ม เกสตัลท์ โดยเชื่อว่า กลไกภายในมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล

ซิกมุนด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)^๕ ชาวออสเตรีย เจ้าของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่มี ชื่อเสียงคนหนึ่งและเป็นที่ยกย่องอย่างกว้างขวางในแวดวงจิตวิทยา เชื่อว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่ ของมนุษย์มีแรงจูงใจมาจากจิตไร้สำนึก มักผลักดันออกมาในรูปแบบของความฝัน การพูดพลั้ง ปาก หรืออาการผิดปกติทางจิตใจ เช่น โรคประสาท นอกจากนี้ยังเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของ มนุษย์ว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับแรงขับทางสัญชาตญาณ แรงขับดังกล่าวเป็นพลังงานที่ สามารถเปลี่ยนแปลงและเคลื่อนที่ได้ จิตจึงเป็นพลังงานรูปหนึ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้และไม่ หยุดนิ่ง

ฟรอยด์ ยังเชื่ออีกว่า โครงสร้างของบุคลิกภาพ (Structure of Personality) จะต้อง ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๓ ประการ^๖ คือ

๑. อิด (Id) จะเป็นต้นกำเนิดของบุคลิกภาพและเป็นส่วนที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิด ประกอบด้วยแรงขับทางสัญชาตญาณ ที่กระตุ้นให้มนุษย์ตอบสนองความต้องการ ความสุข ความพอใจ ในขณะที่เดียวกันก็จะทำหน้าที่ลดความเครียดที่เกิดขึ้น การทำงานของ อิด จึงเป็นไป ตามหลักความพอใจ (Pleasure Principle) ที่ไม่คำนึงถึงความเหมาะสมตามความเป็นจริง จะ เป็นไปในลักษณะของการใช้ความคิดในขั้นปฐมภูมิ (Primary Process of Thinking) เช่น เด็ก หิวก็จะร้องไห้ทันที เพื่อตอบสนองความต้องการ และส่วนใหญ่ที่อยู่ในระดับจิตไร้สำนึก

๒. อีโก้ (Ego) จะเป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ทำหน้าที่ประสาน อิด และ ซูเปอร์อีโก้ ให้แสดงบุคลิกภาพออกมา เพื่อให้เหมาะสมกับความเป็นจริงและขอบเขตที่สังคมกำหนด เป็น ส่วนที่ทำให้มนุษย์รู้จักตนเอง อีโก้ ขึ้นอยู่กับหลักแห่งความเป็นจริง (Reality Principle) ที่มี ลักษณะของการใช้ความคิดในขั้นทุติยภูมิ (Secondary Process of Thinking) ซึ่งมีการใช้เหตุผล มีการใช้สติปัญญา และการรับรู้ที่เหมาะสม อีโก้ เป็นส่วนที่อยู่ในระดับจิตสำนึกเป็นส่วนใหญ่

^๕ สุภวรรณ พันธุ์จันทร์. "social science", <<http://socialscience.igetweb.com/index.php?mo=3&art=8995>>, มิถุนายน ๒๕๕๓.

^๖ แหล่งข้อมูลเดียวกัน.

๓. ซูเปอร์อีโก้ (Superego) เป็นส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับศีลธรรมจรรยา บรรทัดฐานของสังคม ค่านิยม และขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ ซึ่งทำหน้าที่ผลักดันให้บุคคลประเมินพฤติกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับมโนธรรม จริยธรรมที่พัฒนามาจากการอบรมเลี้ยงดูโดย มนุษย์ จะรับเอาค่านิยม บรรทัดฐานทางศีลธรรมจรรยา และอุดมคติที่ได้รับการถ่ายทอดมาไว้ในตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะเวลาที่เด็กมีอายุประมาณ ๓-๕ ขวบ และจะพัฒนาความรู้สึกเหล่านี้ไปตามวัย โดยมีสภาพแวดล้อมทางบุคคลเป็นองค์ประกอบสำคัญ การทำงานของ ซูเปอร์อีโก้ จะขึ้นอยู่กับหลักแห่งจริยธรรม (Moral Principle) ที่ควบคุม และจัดการไม่ให้ อิด ได้รับการตอบสนองโดยไม่คำนึงถึงความผิดชอบชั่วดี โดยมี อีโก้ เป็นตัวกลางที่ประสานการทำงานของแรงผลักดันจาก อิด และ ซูเปอร์อีโก้

ฟรีดริช ซาโลมอน เพลิร์ส (Frederick Solomon Perls)^๗ ชาวเยอรมัน นักจิตวิทยา กลุ่มจิตวิทยาเกสตัลท์ เชื่อว่า พื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์มี ๗ ประการคือ

๑. มนุษย์เป็นส่วนเต็มๆที่ประกอบขึ้นด้วยส่วนต่างๆ ที่ทำงานประสานกัน คือร่างกาย ความคิด ความรู้สึก การรับรู้ ซึ่งส่วนต่างๆ เหล่านี้ จะเข้าใจในแต่ละส่วนเฉพาะไม่ได้ ต้องเข้าใจในลักษณะของเต็มส่วนทั้งตัวบุคคล

๒. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อม จะเข้าใจบุคคลได้โดยปราศจากการเข้าใจสภาพแวดล้อมของตนเองไม่ได้

๓. มนุษย์เป็นผู้เลือก จะตอบสนองกับสิ่งเร้าภายนอกและสิ่งเร้าภายในตัวอย่างไร มนุษย์จึงเป็นผู้แสดงพฤติกรรม

๔. มนุษย์มีศักยภาพที่จะรับรู้สัมผัสในตัวเองเกี่ยวกับความคิดความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง

๕. มนุษย์สามารถตัดสินใจได้เพราะเขาเกิดการรับรู้

๖. มนุษย์สามารถรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๗. มนุษย์ไม่สามารถนำตนเองกลับไปสู่อดีตหรืออนาคตได้แต่สามารถรับรู้เหตุการณ์ต่างๆได้ในสภาวะปัจจุบันเท่านั้น

อีแวน พาฟลอฟ (Ivan Pavlov) ชาวรัสเซีย และ บี.เอฟ. สกินเนอร์ (B.F. Skinner) ชาวอเมริกัน^๘ นักจิตวิทยา กลุ่มพฤติกรรมนิยม เชื่อว่า ธรรมชาติของมนุษย์เกิดมามีทั้งดีและเลว มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมด้านพฤติกรรมทั้งที่ปกติและผิดปกติ เป็นผลมาจาก

^๗ Dhammachak, “การรับรู้เกี่ยวกับตน”, <<http://www.dhammachak.net/board/viewtopic.php?t=599&sid=499cbe424c7c68028876e507d465494d>>, กันยายน ๒๕๕๓.

^๘ Novabizz, “ธรรมชาติของมนุษย์”, <<http://www.novabizz.com/NovaAce/Personality/Personality-102.htm>>, กันยายน ๒๕๕๓.

การเรียนรู้ ซึ่งสามารถทำให้เกิดขึ้นได้โดยการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมภายใต้เงื่อนไขต่างๆ การเรียนรู้ก็สามารถทำให้หมดไปและสร้างระบบการเรียนรู้ใหม่ขึ้นได้ มนุษย์ จึงมีความสามารถที่จะควบคุมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ แม้จะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่างๆ ก็ตาม

เพียเจต์ (Piaget)^๙ ชาวสวิสเซอร์แลนด์ กล่าวถึงพัฒนาการทางความรู้และความเข้าใจหรือทางสติปัญญาว่า ความคิดหรือสติปัญญา หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม สามารถดัดแปลงความคิดและการแสดงออกของตนได้ดี เป็นผลมาจากกระบวนการ ๒ ชนิด คือ

๑. การรับ (Assimilation) เป็นกระบวนการที่มนุษย์รับเอาประสบการณ์ต่างๆ มาเป็นประสบการณ์เฉพาะตน ทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมต่อสิ่งใหม่ๆ ตามประสบการณ์ของตน
๒. การเก็บและปรับปรุงแต่ง (Accommodation) เป็นกระบวนการในการปรับความเข้าใจหรือประสบการณ์เดิมให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ โดยการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม

อีริก อีริกสัน (Erik Erikson)^{๑๐} ชาวเยอรมัน นักจิตวิทยาากลุ่มจิตวิเคราะห์ เน้นศึกษาด้านอีโก้ คือ สภาพแวดล้อมความสัมพันธ์การพัฒนาระหว่างสังคมของมนุษย์แต่ละคน โดยเชื่อว่า ประสบการณ์จากการเลี้ยงดูที่ทารกได้รับ มีส่วนสำคัญในการสร้างบุคลิกภาพให้กับเด็ก ความรัก ความอบอุ่นจากบิดามารดา จะทำให้ทารกเติบโตอย่างมีความมั่นใจในตนเอง มีความไว้วางใจเชื่อใจบิดามารดาและบุคคลอื่น แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าทารกไม่ได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่จากบิดามารดาจะทำให้เป็นเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์และมีพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา

ส่วนจิตวิทยาตะวันออก เป็นแนวความคิดที่สอดแทรกอยู่ในลัทธิศาสนา ผ่างอยู่ในหลักธรรมคำสอนของศาสนา ซึ่งอธิบายถึงวิถีชีวิตของมนุษย์ มีเนื้อหาและทฤษฎีในรูปแบบโครงสร้างของจิตใจที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนามนุษย์ให้เกิดความเข้าใจตนเองและทำให้เกิดความงอกงามด้านจิตใจ

ลัทธิศาสนาที่กล่าวถึงวิถีชีวิตของมนุษย์ มี พุทธ ฮินดู เต๋า ปรัชญาโยคะ เป็นต้น ซึ่งศึกษาจิตวิญญาณของมนุษย์ โดยมีหลักการว่า ระบบแวดล้อมของชีวิตมนุษย์มีองค์ประกอบสำคัญมากมายหลายหน่วยสลับซับซ้อน สำหรับการเจริญชีวิตทั้งการมีชีวิตภายนอกและภายในที่สัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันเองและมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม เป็นเหตุให้มนุษย์ต้องพยายาม

^๙ สุชา จันทน์เอม, จิตวิทยาพัฒนาการ, หน้า ๓๓.

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕.

แสวงหาระบบแบบแผนในการดำรงชีวิต ระบบความรู้เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ตามหลักลัทธิศาสนาจนกลายเป็นหลักความเชื่อที่มีอิทธิพลต่อแบบแผนในการดำเนินชีวิตของมนุษย์และสภาพแวดล้อม

เกี่ยวกับแนวคิดของนักจิตวิทยาตะวันออก วาริญา ภาวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม^{๑๑} กล่าวว่า ระบบความคิดและการอธิบายเกี่ยวกับโลกธรรมชาติและชีวิตของชาวเอเชีย ไม่ว่าจะเป็นรากฐานความคิดแบบอินเดียหรือจีน ต่างก็มีรากฐานของคำอธิบายเชิงจิตวิทยา ศาสนาอยู่ค่อนข้างหนักแน่น เช่น ในคำสวดถกเวทของคัมภีร์อุปนิษัต มีเนื้อหาที่กล่าวถึงคำอธิบายเกี่ยวกับจิตวิญญาณ ความนึกคิดเกี่ยวกับตัวตน ความเชื่อเรื่องอาตมันและปรมาตมัน ระบบคำสอนทางพระพุทธศาสนาในพระสูตรตันตปิฎกอธิบายเชิงรูปธรรม ในพระอภิธรรมอธิบายเชิงนามธรรมล้วนๆ ต่างมีเนื้อหาเป็นจิตวิทยาเชิงวิเคราะห์จิต และพฤติกรรมของมนุษย์อย่างแน่ชัด

ขณะเดียวกัน ศรีสารภี^{๑๒} ได้แสดงทัศนะว่า จิตวิทยาตะวันออกเป็นจิตวิทยาที่มีแหล่งที่มาที่สำคัญคือ เกิดขึ้นโดยอาศัยหลักคำสอนในศาสนา ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีความเคารพ เลื่อมใสในศาสนาใดศาสนาหนึ่งแล้วยึดเหนี่ยวเอาไว้เพื่อเป็นที่พึ่งทางใจ เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้น ก็ได้อาศัยหลักการคิดตามศาสนานั้นๆ ในการแก้ปัญหาของตน จิตวิทยาตะวันออกจึงเน้นเรื่องชีวิตและจิตใจในการแก้ปัญหา

มนุษย์มีพัฒนาการด้านกายภาพและคุณภาพมาอย่างยาวนาน เมื่อเวลาผ่านไปในแต่ละยุค พัฒนาการก็เปลี่ยนไปตามสภาพแวดล้อมในยุคนั้นๆ จากการศึกษาประวัติศาสตร์ของมนุษย์เผ่าอารยันในชมพูทวีป ยุค ๒,๐๐๐ ปี ก่อนพุทธกาล พบว่า^{๑๓} มนุษย์มีวิวัฒนาการด้านสังคมจนนำไปสู่การจัดตั้งลัทธิศาสนา หล่อหลอมสังคมให้เป็นหนึ่งเดียว แม้จะมีการแบ่งแยกชนชั้นวรรณะก็ตาม แต่ก็เป็นที่ยอมรับของสังคมยุคนั้น จนเกิดเป็นวัฒนธรรมที่หลากหลายทั้งทางด้านลัทธิศาสนาและปรัชญา พัฒนาไปถึงการแบ่งช่วงชีวิตเพื่อให้สะดวกต่อการทำหน้าที่ของตนเองตามหลักศาสนา

ในหลักอาศรมของฮินดู ได้แบ่งช่วงชีวิต ออกเป็น ๔ ชั้น คือ

๑. พรหมจารี ช่วงวัยศึกษาเล่าเรียน ตั้งแต่เล็กจนถึงอายุราว ๒๕ ปี
๒. คฤหัสถ์ ช่วงครองเรือน สร้างครอบครัว ตั้งแต่อายุ ๒๕ ถึง ๕๐ ปี

^{๑๑} วาริญา ภาวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, จิตวิทยาพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นครปฐม : โรงพิมพ์พิมพ์มหาภูมิราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐.

^{๑๒} ศรีสารภี, “จิตวิทยาตะวันออกสู่พุทธจิตวิทยาพุทธจิตวิทยา”, <<http://www.meeboard.com/view.asp?user=life&groupid=1&rid=153&qid=78>>, สิงหาคม ๒๕๕๓.

^{๑๓} มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, “ศาสนศึกษา”, <http://main.dou.us/view_content.php?s_id=173&page=6>, สิงหาคม ๒๕๕๓.

๓. วณปรัตถะ เมื่อครบครว้มนั้นคง เริ่มออกศึกษาศาสตรลึกลับ บำเพ็ญพรตในป่า อยู่ในช่วงอายุ ๕๐ ถึง ๗๕ ปี

๔. สันยาสิ เมื่อเข้าสู่วัยชราช่วงอายุ ๗๕ ปี ขึ้นไป จะออกบวชเป็นสันยาสิ^{๑๔}

หลักปริสภุมิของครุมักขลิโคสาล แบ่งช่วงชีวิตออกเป็น ๘ ชั้น คือ

๑. มันทภุมิ ระยะไร้เดียงสา
๒. ชิททาภุมิ ระยะรู้เดียงสา
๓. ปทวิมังสภุมิ ระยะตั้งไข่
๔. อุชุกตภุมิ ระยะเดินตรง
๕. เสขภุมิ ระยะศึกษา
๖. สมณภุมิ ระยะสงบ
๗. ชินภุมิ ระยะมีความรอบรู้
๘. ปันนภุมิ ระยะแก่หง่อม^{๑๕}

ส่วนการแบ่งช่วงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา ปรากฏอยู่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านแบ่งวัยเป็น ๑๐ ช่วง เรียกว่า ทสกะ ดังนี้

๑. มันททสกะ ระยะแรกเกิด ถึง ๑๐ ปี วัยเด็ก
๒. ชิททาทสกะ ระยะ ๑๑-๒๐ ปี วัยรุ่น
๓. วัฒนทสกะ ระยะ ๒๑-๓๐ ปี วัยหนุ่มสาว
๔. พลทสกะ ระยะ ๓๑ - ๔๐ ปี วัยผู้ใหญ่
๕. ปัญญาทสกะ ระยะ ๔๑-๕๐ ปี วัยปัญญา
๖. หานิทสกะ ระยะ ๕๑-๖๐ ปี วัยเสื่อม
๗. ปัทภวารทสกะ ระยะ ๖๑-๗๐ ปี วัยหลังโค้ง (วัยชรา)
๘. วังกทสกะ ระยะ ๗๑-๘๐ ปี วัยหลังงอ
๙. โมฆุททสกะ ระยะ ๘๑-๙๐ ปี วัยหลังลิ่ม
๑๐. สยันทสกะ ระยะ ๙๑-๑๐๐ ปี วัยนอน^{๑๖}

^{๑๔} พระเทพวิสุทธิทักขิ (พิจิตร จิตตวณฺโณ), อานิสงส์การออกบวช, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒๑.

^{๑๕} ที.สี. (ไทย) ๗/๑๖๘/๕๕. ที.สี.อ. (ไทย) ๑๑/-/๓๒๖. ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

^{๑๖} พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุทธสาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๐๕.

อนึ่ง ในคัมภีร์พระไตรปิฎกแบ่งออกเป็น ๓ ช่วงวัย คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย^{๑๗} และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๑๘} ได้กำหนดช่วงอายุของมนุษย์เป็น ๓ ช่วง เพื่อจัดลงในวัยทั้ง ๓ ดังนี้

๑. อายุ ๑ - ๓๓ ปี จัดเป็น ปฐมวัย
๒. อายุ ๓๔ - ๖๗ ปี จัดเป็น มัชฌิมวัย
๓. อายุ ๖๘ - ๑๐๐ ปี จัดเป็น ปัจฉิมวัย

ผู้ศึกษาได้จัดช่วงวัยของมนุษย์ตามพระไตรปิฎก แล้วนำวัยที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มาจัดลงในวัยทั้งสามตามอายุ และทำการศึกษาในแต่ละช่วงวัยดังต่อไปนี้

๒.๑ พัฒนาการของมนุษย์ช่วงปฐมวัย

วัยนี้จัดเป็นวัยที่สำคัญของชีวิตในทุกๆ ด้าน ครอบคลุม ๓ ช่วงวัย คือ มันททสะ ขิททาทสกะ และวันณฑสกะ ซึ่ง เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด บิฑามารดาควรใช้ระยะเวลาในการอบรมดูแลส่งเสริมให้เด็กมีคุณภาพยิ่งขึ้น ด้วย การตอบสนองความต้องการที่จำเป็นต่างๆ เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งเป็นการสร้างสุขภาพทางกายและทางใจให้สมบูรณ์ ให้เป็นรากฐานชีวิตที่เข้มแข็ง

๒.๑.๑ มันททสกะ อายุ ๑ - ๑๐ ปี วัยเด็ก

เด็กวัยนี้ เป็นช่วงที่ผลิตเฟลิดเฟลิดอยู่กับภารกิจ การนอน การเล่น หัวเราะ สนุกสนาน ไร้เดียงสา เชื่องช้า เป็นวัยที่ยังต้องอยู่ในความควบคุมของบิดามารดา ผู้ปกครอง เพื่อสอนให้นั่ง ยืน เดิน พูด เมื่อเติบโตขึ้นก็จะเล่นดิน เล่นทราย ไปตามประสาทารก ช่วงนี้เรียกว่า มันทะ^{๑๙} หมายถึง ผู้มีเสียงที่ทำให้ผู้ฟังตื่นเต้น ผู้นอนมาก ผู้เชื่องช้าในการทำงาน และผู้มีปัญญาเขลา

พัฒนาการของเด็กในช่วงระยะเวลา ๑-๑๐ ปี มีพัฒนาการด้านร่างกายที่แตกต่างกัน มาก เริ่มจากร่างกายของทารกที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเอง ผิวหนังบอบบาง ยังไม่มีสัดส่วน

^{๑๗} กาลล่วงเลยไป คืบผ่านพันไป ช่วงแห่งวัยละไปตามลำดับ บุคคลพิจารณาเห็นภยันี่ในมรรณะ ควรทำบุญที่นำความสุขมาให้ คำว่า ช่วงแห่งวัย หมายถึง ช่วงแห่งปฐมวัย มัชฌิมวัยและปัจฉิมวัย. (ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔/๕).

^{๑๘} พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๐๐๔-๑๐๐๕.

^{๑๙} พระมหาสมปอง มุกุโธ, อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์ พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๙๔.

ทรวดทรง พัฒนาร่างกายจากเดินไม่ได้ จนสามารถขับเคลื่อนได้อย่างคล่องแคล่วทุกอิริยาบถ และทรวดทรงก็เปลี่ยนไปตามแบบของวัยทารก

บุคลิกภาพของทารกขึ้นอยู่กับพันธุกรรมและสภาพแวดล้อม เป็นตัวกำหนดบทบาททารกแต่ละคนจึงแตกต่างกันมาตั้งแต่เกิด แม้ขณะอยู่ในครรภ์ของมารดา หากมารดาทำงานหนัก จนเกินไป ก็จะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น สภาพแวดล้อมภายนอกก็มีอิทธิพลต่อทารกในครรภ์ด้วย จากการศึกษาพบว่า ปฏิภิกิริยาของทารกในครรภ์ขณะถูกทำแท้ง ด้วยวิธีการต่างๆ อันเป็นสิ่งกระตุ้นภายนอก ทารกในครรภ์จะมีปฏิภิกิริยาดัดจริตตอบ เพื่อเอาตัวรอด จากผลการศึกษาดังกล่าว จึงสรุปได้ว่า แม้แต่ทารกในครรภ์ก็มีพัฒนาการสามารถรับรู้สิ่งเร้าต่างๆ จากภายนอกได้

ไม่ว่าทารกจะอยู่ในครรภ์หรือนอกครรภ์ หากมารดาบริหารตนไม่ถูกต้อง ก็จะมีผลต่อพัฒนาการของทารกได้เช่นเดียวกัน ซึ่งในพระไตรปิฎกอธิบายถึงการบริหารครรภ์ว่า มารดาต้องงดเว้นอาหารรสจัด เช่น ร้อนจัด เย็นจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด เผ็ดจัด ขมจัด เพราะส่งผลเสียต่อสุขภาพทารกโดยตรง^{๒๐} ส่วนเครื่องบริหารครรภ์ ระบุเกสซ์ ๕ มีเนยใสและน้ำมัน เป็นต้น^{๒๑} นอกจากอาหารแล้ว การเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย ต้องปรับให้เหมาะสม อย่าให้มากเกินไปในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง^{๒๒} น้านมและสัดส่วน ของมารดาก็มีผลต่อทารกเช่นเดียวกัน ดังปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาว่า เมื่อทารกนั่งตีมนมสตรีที่สูงเกินไป คอทารกจกยัดยาว เมื่อทารกนั่งตีมนมสตรีที่เตี้ยเกินไป กระดูกคอทารกจกหดสั้น เมื่อทารกนั่งตีมนมสตรีฟอมเกินไป ขาทั้งสองของทารกจกเสียดสีกัน เมื่อทารกนั่งตีมนมสตรีอ้วนเกินไป เท้าทั้งสองของทารกจกเพสีย สตรีมีผิวดำ มาก น้านมเย็นเกินไป สตรีมีผิวขาว มาก น้านมร้อนเกินไป เมื่อทารกตีมนมของสตรีนอมยา จมูกจกแพบ สตรีเป็นโรคหืด มีน้านมเปรี้ยวจัด สตรีเป็นโรคมองครอ^{๒๓} น้านมจกมีรสวิการ (มีรสชาติแปลก) ต่างๆ มีเผ็ดจัด เป็นต้น^{๒๔}

^{๒๐} ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๔๖/-/๙๙. ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

^{๒๑} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๒/๒๓/๒๒๐. ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒. เกสซ์ ๕ มี เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย.

^{๒๒} ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๔๖/-/๙๙. ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

^{๒๓} โรคหลอดลมโป่งพอง มีเสมหะค้างอยู่ในช่องหลอดลม ทำให้มีอาการไอเรื้อรัง. (พระธรรม-กิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ฯ) ช่อระกา, ๒๕๔๘) หน้า ๗๖๗).

^{๒๔} ขุ.ชา.ม.อ. (ไทย) ๖๓/-/๑๗-๑๘. ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

ทารกในช่วงต้นยังไร้เดียงสา ต้องอยู่ในความดูแลของบิดามารดาหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องการความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจและการดูแลเป็นพิเศษ หากไม่เช่นนั้นแล้วทารกจะไม่สามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ สิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานให้เด็กมีความมั่นใจว่าจะได้รับการดูแลจากคนที่อยู่รอบข้าง ดังนั้น วัยนี้จึงเรียกว่า ทารก^{๒๕} หมายถึง ผู้ไปพร้อม (อยู่ร่วม) กับมารดาและบิดาทั้ง ๒

อีริกสัน(Erikson) นักจิตวิเคราะห์ ชาวอเมริกันเรียกระยะขวบปีแรกของมนุษย์ว่า^{๒๖} ระยะแห่งความเชื่อถือไว้วางใจ (stage of trust) ถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงดูด้วยความรักพุ่มพัก และใส่ใจ โดยได้รับสนองความต้องการโดยทันที เช่น เมื่อหิวก็ได้ดูดนมทันที เมื่อเปียกแฉะก็ได้รับการเปลี่ยนผ้าให้แห้งสบาย เมื่อเจ็บปวดก็ได้รับการโอบอุ้มลูบไล้บรรเทาความเจ็บปวด เด็กจะพัฒนาความเชื่อถือไว้วางใจในแม่ผู้เลี้ยงดู เชื่อ มันตนเอง และจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข มองโลกในแง่ดี มีความสามารถที่จะเชื่อถือและไว้วางใจผู้อื่นนอกเหนือไปจากแม่ของ ตนเอง ส่วนเด็กที่ขาดความรักความอบอุ่นในระยะนี้จะมีปัญหาทางบุคลิกภาพ และจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ขาดความไว้วางใจผู้อื่นรวมทั้งขาดความเชื่อมั่นตนเอง

การศึกษาพัฒนาการมนุษย์โดยมุ่งเน้นด้านคุณภาพ จำเป็นต้องศึกษาระบบประสาทสัมผัสอันเป็นช่องทางรับรู้อารมณ์ที่มีผลต่อการรับรู้ และมีอิทธิพลต่อพัฒนาการด้านการเรียนรู้ และการจดจำของเด็กโดยตรง ระบบประสาทสัมผัสดังกล่าว ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเป็นช่องทางรับรู้สิ่งเร้าจากภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ต่างๆ ที่รับรู้ได้ด้วยใจโดยผ่านช่องทางรับรู้นี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๒๗} อธิบาย อารมณ์ว่า สิ่งที่ได้รับคือประสบการณ์ต่างๆ สิ่งที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส เช่น รูปก็เป็นอารมณ์ เรียกว่า รูปารมณ์ เสียงก็เป็นอารมณ์ เรียกว่า สัทธารมณ์ กลิ่นก็เป็นอารมณ์ เรียกว่า คันธารมณ์ รสก็เป็นอารมณ์ เรียกว่า รสธารมณ์ สิ่งสัมผัสกายก็เป็นอารมณ์ เรียกว่า โภกฐัพพารมณ์ สิ่งปรากฏในใจ หรือนึกคิด ก็เป็นอารมณ์ เรียกว่า ธรรมารมณ์ คำว่า อารมณ์ ในภาษาไทยหมายถึง ความรู้สึก

พัฒนาการการรับรู้สิ่งเร้าภายนอก ผ่านช่องทางรับรู้อารมณ์ของเด็กวัยทารก จะพัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไป จากระบบประสาทที่ยังใช้งานไม่ได้ดี พัฒนาไปจนสามารถใช้งานได้ดี มีประสิทธิภาพ ภายในระยะเวลาไม่เกิน ๔ เดือน ช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับพัฒนาการของช่องรับรู้อารมณ์แต่ละช่อง บิดามารดาควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ เนื่องจากช่องทางรับรู้เป็นสิ่ง

^{๒๕} พระมหาสมปอง มุกฺกิตโต, อภิธานวรรณนา, หน้า ๓๔๓.

^{๒๖} แพทย์หญิงสุพัฒนา เดชาติวงศ์ ณ อยุธยา, “พัฒนาการด้านบุคลิกภาพ”

<http://guru.sanook.com/search/knowledge_search.php>, สิงหาคม ๒๕๕๓.

^{๒๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๖) หน้า ๕.

สำคัญในการรับรู้และการเรียนรู้ของเด็ก หากเด็กได้รับอารมณ์ที่ดีผ่านช่องทางดังกล่าว โอกาสที่เด็กจะมีพัฒนาการที่ดีย่อมมีได้มากกว่า พัฒนาการการรับรู้อารมณ์ของทารก มีลำดับดังนี้

๑. การรับรู้ทางตา เนื่องจากตาของทารกแรกเกิดยังไม่สามารถใช้งานได้ การทำงานของระบบประสาทตายังไม่สมบูรณ์ สายตาจึงไม่สามารถใช้งานได้ดี ขาดการประสานกัน และไม่สามารถควบคุมสายตาได้ จึงมองสิ่งต่างๆ แบบไร้จุดหมาย เมื่อ ๑ สัปดาห์ผ่านไปจึงจะสามารถจับจ้องสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ เมื่อทารกอายุได้ประมาณ ๒-๓ เดือน ระบบประสาทตาจึงจะเริ่มทำงานได้ดีและสามารถรับภาพได้ และค่อยๆ พัฒนาไปจนเข้าใจความหมายของภาพนั้น ทารกจะสามารถมองตามวัตถุได้ อาจมีการยิ้มตอบผู้อื่นเมื่ออายุได้ ๔ เดือน และพัฒนาไปจนสามารถใช้งานได้ดีที่สุดเมื่ออายุได้ประมาณ ๖ เดือน หลังจากนั้น ทารกจะสามารถแยกแยะระหว่างใบหน้าของมารดากับคนอื่นๆ ได้

ทางการแพทย์ยืนยันว่า ตาของทารกมีพัฒนาการดีที่สุด เมื่ออายุได้ประมาณ ๖ เดือน^{๒๘} นั้นหมายความว่า เมื่อพัฒนาการด้านการมองเห็นดีขึ้น กระบวนการเรียนรู้และการจดจำก็ต้องมีพัฒนาการที่สัมพันธ์กันอย่างแน่นนอน บิดามารดาและคนที่อยู่ใกล้ชิดทารก จะต้องคำนึงถึงพฤติกรรมของตนเอง เพื่อรองรับการเรียนรู้และการจดจำของทารกด้วย

๒. การรับรู้ทางหู เช่นเดียวกับการมองเห็น ประสาทหูของทารกแรกเกิด ยังคงใช้งานไม่ได้เช่นเดียวกัน ในจิตวิทยาพัฒนาการ ได้ให้เหตุผลไว้ว่า^{๒๙} น้ำคร่ำทำให้ทารกมีอากาศคล้ายคนหูหนวกเป็นเวลา ๒-๓ ชั่วโมง หลังคลอด เมื่อทำความสะอาดชำระน้ำคร่ำหมดแล้ว ทารกเริ่มได้ยินเสียงบ้างโดยสังเกตจากการที่ทารกมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเสียง และหลังคลอดแล้ว ๑ สัปดาห์ ทารกจึงจะสามารถตอบสนองต่อเสียงได้ดี

เมื่อเด็กวัยทารก มีพัฒนาการด้านการเห็นและการได้ยินแล้ว พัฒนาการด้านการเรียนรู้และการจดจำ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันก็ดีขึ้นตามลำดับ บิดามารดาและทุกคนที่อยู่ใกล้ทารกจะต้องใส่ใจกับพฤติกรรมของตนเองซึ่งจะส่งผลต่อการรับรู้ของทารกโดยต้องคำนึงว่าพฤติกรรมด้านบวกและด้านลบ ไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวทารกมาตั้งแต่เกิด แต่เป็นสิ่งที่ทารกต้องมาเรียนรู้ภายหลังที่ละเล็กทีละน้อย จนกว่าจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ทารกจะเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง จากบุคคลรอบข้างผ่านทางตาและหู โดยวิธีการฟังและการสังเกตพฤติกรรมของผู้ใหญ่

๓. การรับรู้ทางจมูก อวัยวะรับกลิ่นของทารกจะมีการพัฒนาอย่างสมบูรณ์ ทารกจะไต่กลิ่นทันทีหลังจากดูดเมือกในนมออกแล้ว สามารถสังเกตได้เมื่อทารกไต่กลิ่นนมแม่ จะหันหน้าเข้าหวนมทันที และกลิ่นที่ทารกชอบจะเป็นกลิ่นที่หอมหวาน เช่น กลิ่นน้ำนม และไม่ชอบกลิ่นที่รุนแรง เช่น กลิ่นแอลกอฮอล์ เมื่อทารกไต่กลิ่นจะหันหน้าหนีทันที จากการศึกษาพบว่าทารกอายุ ๓ วัน สามารถแยกกลิ่นของมารดาออกจากกลิ่นผู้หญิงอื่นได้

^{๒๘} สุชา จันทน์เอม, จิตวิทยาพัฒนาการ, หน้า ๑๐๐.

^{๒๙} อ่างแล้ว.

๔. การรับรู้ทางลิ้น ทารกจะรับรู้รสเป็นอย่างดีตั้งแต่แรกเกิดและมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว ประสาทรับรสของทารกจะอยู่ที่ปลายลิ้น ทารกชอบอาหารที่มีรสหวานมากกว่ารสอื่น ๆ เมื่อทดลองให้ทารกดูดน้ำเชื่อมที่มี ซูโครส (Sucrose) ประมาณ ๑๕% พบว่าทารกจะดูดเร็วและหลับทันที ถ้าให้ทารกดูดน้ำเชื่อมที่มีความเข้มข้นมากกว่านี้ทารกจะดูดช้าลง เมื่อทารกได้รับอาหารที่มีรสเปรี้ยวหรือขมจะแสดงออกโดยขมวดคิ้วหรือใบหน้าแสดงความโกรธออกมา

๕. การรับรู้ทางกาย ทารกจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ผ่านประสาทสัมผัส ทางผิวหนังที่เปลี่ยนแปลงได้ไวและรวดเร็ว ปฏิกริยาโต้ตอบเกิดขึ้นอัตโนมัติเพื่อความอยู่รอด สัมผัสที่นุ่มนวลอ่อนโยนจะส่งผลทำให้เกิดเป็นความรู้สึกมั่นคง พึงพอใจและเป็นสุข ขณะเดียวกัน การที่แม่ให้น้ำนมแก่ลูก จะทำให้แม่และลูกมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด สบายใจและภาคภูมิใจทั้งแม่และลูก ขณะที่แม่ให้นมลูกจะมีการสัมผัส รัดกอด ถูกอุ้มอยู่ในตัก และมีการมองตากันด้วย ทำให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ

๖. การรับรู้ทางจิตใจ พัฒนาการทางด้านจิตใจของทารกแรกเกิดนั้น ได้รับอิทธิพลจากทัศนคติของแม่ การที่แม่ยอมรับและชื่นชมในตัวทารก จะช่วยให้ทารกมีพัฒนาการด้านจิตใจแจ่มใส ร่าเริง อารมณ์ดี และความอบอุ่นที่ทารกได้รับจากมารดาจะเป็นรากฐานในการพัฒนาอารมณ์ที่สมบูรณ์ในระยะต่อไป

การเรียนรู้อื่นๆ อีกมากมายเกิดขึ้นจากการที่ทารกถูกกระตุ้นอยู่ตลอดเวลา ผ่านช่องทางรับรู้ทั้ง ๖ และจะแสดงปฏิกริยาออกมาอย่างเปิดเผย หากพึงพอใจจะโต้ตอบด้วยการยิ้ม หัวเราะ หรือรับสิ่งที่หยิบยื่นให้ หากไม่พึงพอใจจะโต้ตอบด้วยการร้องไห้ หรือปฏิเสธสิ่งที่หยิบยื่นให้ ปฏิกริยาโต้ตอบเหล่านี้จะถูกพัฒนาไปเป็นความพอใจ ไม่พอใจ ทำให้ทารกเกิดอาการรักโกรธ กลัว และแสดงอาการโต้ตอบมากขึ้น สุชา จันทน์เอม^{๓๐} กล่าวถึงเรื่องนี้ว่า อารมณ์ของทารกแรกเกิดมีลักษณะที่แยกไม่ออก ต่อจากนั้นอารมณ์จะค่อยๆ พัฒนาขึ้นตามวุฒิภาวะและการเรียนรู้ อารมณ์ที่พัฒนาขึ้นมาในระยะมีดังต่อไปนี้

๑. อารมณ์โกรธ มักพบมากเมื่อทารกถูกขัดขวางต่อสิ่งที่ต้องการ อารมณ์โกรธมักจะปรากฏเมื่อทารกอายุประมาณ ๖ เดือน และพบว่าจะมีบ่อยขึ้นภายหลังจากนี้ อาการที่สื่อถึงการโกรธ ได้แก่ การส่งเสียงร้องอย่างไม่สงบอารมณ์ อาจเนื่องมาจากการถูกฝึกฝนอย่างเข้มงวด เช่น การฝึกในการขับถ่าย และเมื่อโตขึ้นมักมีพฤติกรรมเลียนแบบ ดังนั้น ผู้ใหญ่ที่แสดงอารมณ์โกรธให้เด็กเห็น จึงจัดเป็นการสอนเด็กในสิ่งที่ไม่ดีไปด้วย

๒. อารมณ์กลัว ความกลัวของเด็กนี้เกิดจากการเรียนรู้เช่นเดียวกัน ทารกมักจะเริ่มกลัวคนแปลกหน้า กลัวคนเสียงดัง กลัวสัตว์แปลกๆ ที่ยังไม่เคยเห็น สถานที่ซึ่งยังไม่คุ้นเคย ห้องมืด การบาดเจ็บที่เกิดจากการหกล้ม หรือตกจากที่สูง เมื่อเกิดความกลัวทารกจะถอยหนี

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๒-๑๐๔.

ร้องให้ หันหน้าหนีเพื่อเป็นการเรียกร้องความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ ความกลัวอาจเป็นสิ่งกระตุ้นให้ทารกเกิดความอยากรู้อยากเห็นด้วยก็ได้

๓. อารมณ์อิจฉาริษยา เกิดจากการรวมเอาอารมณ์โกรธและกลัวเข้าด้วยกัน มักเกิดขึ้นเมื่อมีน้องและบิดามารดาแสดงการเอาใจใส่น้องเป็นพิเศษ ทำให้ตนขาดความสำคัญไป นอกจากนี้อาจเกิดจากการที่บิดามารดาไม่ได้อธิบายให้บุตรเข้าใจถึงสภาพเป็นจริงในบางประเด็น ที่บุตรยังไม่เข้าใจ และอาจเป็นสาเหตุทำให้ทารกขาดความอบอุ่นได้

๔. อารมณ์อยากรู้อยากเห็น มักพบเสมอใน ๒-๓ เดือนแรก ในระยะนี้พบว่า ถ้าทารกได้รับสิ่งเร้าที่รุนแรงก็จะรู้สึกสนใจขึ้นมา อยากรู้อยากเห็นสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ความกลัวก็เป็นลักษณะหนึ่งที่ทำให้ทารกเกิดความอยากรู้อยากเห็นได้

๕. อารมณ์ดีใจ เป็นอารมณ์แห่งความรื่นรมย์ มีความสุข มักเกิดขึ้นกับทารกที่มีสุขภาพดี ในระยะ ๒-๓ เดือนหลังคลอด ทารกจะรู้จักยิ้มหรือหัวเราะเมื่อมีความพอใจ เมื่อทารกอายุได้ประมาณ ๒ ปี จะรู้จักยิ้มกับผู้อื่น หรือร่วมหัวเราะไปกับผู้อื่นได้เมื่อรู้สึกพอใจ

๖. อารมณ์รัก ทารกจะแสดงความรักออกมาโดยการกอดรัด ซึ่งขึ้นอยู่กับทารกแต่ละคน ความรัก จัดเป็นอารมณ์ที่รื่นรมย์ของทารกที่ได้รับการเอาใจใส่จากบิดามารดาเป็นอย่างดี ทารกจะเริ่มรักตัวเองก่อน ต่อมาจึงจะเริ่มรักผู้อื่น นอกจากนี้ ทารกอาจรักสิ่งของ ของตน หรือรักสิ่งอื่น เช่น สัตว์เลี้ยงก็ได้

เมื่อระบบประสาทได้รับการพัฒนาไปตามวุฒิภาวะของทารก การเรียนรู้และการจดจำก็มีพัฒนาการที่สัมพันธ์กันด้วย คุณธรรม จริยธรรม จึงต้องเริ่มนำมาใช้ เพื่อฝึกให้ทารกได้เรียนรู้และจดจำ ซึมซับที่เล็กทีละน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมทางกาย และทางวาจา ซึ่งต้องผ่านประสาทตาและประสาทหูของทารก ทำให้เกิดการเรียนรู้และการจดจำง่ายกว่าประสาทสัมผัสอื่นๆ และเมื่อระบบการรับรู้มีการพัฒนาและใช้ได้ดี ทารกก็จะเริ่มเลียนแบบผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดด้วยเช่นเดียวกัน

เมื่อทารกเจริญเติบโตโดยเฉลี่ยอายุประมาณ ๓ ขวบ เริ่มมีพัฒนาการทาง ร่างกายที่มีขีดความสามารถสูงขึ้น และช่วยตัวเองได้มากกว่าเดิมแต่อยู่ในวงจำกัด ความคิดสร้างสรรค์เริ่มพัฒนาขึ้นเมื่อเด็กได้ทำกิจกรรมที่ทำทลายความสามารถของตนเอง ขณะเดียวกันสิ่งแวดล้อมก็มีส่วนผลักดันให้เด็กเกิดความคิดสร้างสรรค์ สิ่งแวดล้อมดังกล่าว ได้แก่ ของเล่น สัตว์เลี้ยง ญาติพี่น้อง รวมถึงความสามารถภายในตัวเด็กเอง เด็กเริ่มรู้จักพูดและตั้งคำถามมากขึ้น ช่างซักถาม ช่างสงสัย อยากรู้อยากเห็น และจินตนาการความคิดต่างๆ ขึ้นมาในขณะที่กำลังทำกิจกรรมนั้นๆ ส่วนเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความคิดคัดค้านหรือความรู้สึกผิดเกิดขึ้น เนื่องจากเด็กไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จได้ตั้งใจ เป็นความรู้สึกที่สืบเนื่องมาจากการพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจหรือไม่ไว้วางใจผู้อื่นซึ่งเป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูนั่นเอง เด็ก

อาจเกิดความรู้สึกผิดขึ้นเนื่องจากความสามารถของตนถูกขัดขวาง ความคิดริเริ่มหรือความรู้สึกผิดจะเกิดสะสมในตัวเด็กมากขึ้นในระยะนี้

ลักษณะที่เห็นได้ชัดของเด็กในระยะนี้คือ ต้องการเป็นตัวของตัวเอง มักปฏิเสธความช่วยเหลือของผู้อื่น ก่อนข้างคือ ทั้งนี้เนื่องจากเด็กได้รู้จักบุคคลต่างๆ ในครอบครัวมากขึ้น และมีความสามารถในการใช้ภาษามากขึ้นด้วย ลักษณะดังกล่าวเกิดจากความต้องการการเป็นอิสระของเด็กนั่นเอง บางครั้งผู้ใหญ่มักมองว่าเด็กดื้อดึง ไม่เชื่อฟังและสอนยาก เนื่องจากเด็กรู้สึกว่าจะสามารถช่วยตัวเองได้แล้ว จึงแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนออกมาเป็นการกระทำ แม้ว่าความคิดจะไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ตาม ดังนั้น บิดามารดาผู้ใกล้ชิด ต้องมีอุปบายในการสอนที่ดี แม้ว่าอุปบายนั้นจะอยู่เหนือเหตุผลไปบ้างก็ตาม

ผู้ปกครองควรให้เด็กวัยนี้ ได้การ เรียนรู้กฎเกณฑ์ทางสังคม และคุณธรรมจริยธรรมตามความเหมาะสม โดยให้เด็กหัดรับผิดชอบผลจากการกระทำ เข้าใจพฤติกรรมที่ยอมรับและไม่ยอมรับในสังคม การสอนต้องทำควบคู่กับการกระทำอย่างสม่ำเสมอจนเด็กสามารถทำได้ด้วยตัวเอง และผู้ใหญ่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดี จึงจะช่วยส่งเสริมให้การฝึกฝนได้เร็วขึ้น เช่น การเคารพสิทธิของกันและกัน การไม่หยิ่งของผู้อื่น การพูดความจริง การไม่รังแกสัตว์หรือผู้อื่น เป็นต้น ขณะเดียวกัน การลงโทษและการให้รางวัลหรือการชมเชย อย่างตรงไปตรงมา ก็เป็นอีกเงื่อนไขหนึ่งที่ทำให้เด็กได้เรียนรู้การกระทำของตนว่าผิดหรือถูก ดังนั้น การได้รับการฝึกฝนด้วยความรักและการเลี้ยงดูที่ดีในช่วงแรกของชีวิต ทำให้เด็กพร้อมที่จะรับการสั่งสอนได้ถูกต้อง

เมื่อเด็กมีอายุมากขึ้น ความรู้ความสามารถก็จะมากขึ้นไปตามลำดับ ในระยะ ๖ ขวบขึ้นไป ถือว่าเป็นวัยที่มีความสามารถในการรับรู้ มีความ พร้อมด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ถ้าได้รับสิ่งแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทุก ๆ ด้าน จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ใหม่หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ได้อย่างราบรื่น วัยนี้ ควรได้รับการเรียนรู้เพิ่มเติมทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน โดยเริ่มเรียนรู้ในสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวก่อนแล้วจึงค่อยเป็นประสบการณ์ไปหาสิ่งแวดล้อมที่อยู่ไกลตัวออกไป ถ้าโรงเรียนได้จัดสิ่งแวดล้อมโดยปล่อยให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหว และเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ อยู่เสมอ จะเป็นการเพิ่มหรือเสริมพัฒนาการทางปัญญาของเด็กเป็นอย่างมาก ดังนั้น ความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลอง อยากค้นคว้า หรือการได้ชมสื่อต่างๆ เช่น ภาพยนตร์ โทรทัศน์ ภาพการ์ตูน ที่สร้างสรรค์ จะช่วยสร้างพัฒนาการของเด็กในด้านอารมณ์ ภาษาและสติปัญญา เนื่องจากเด็กมีวุฒิภาวะเจริญเติบโตในทุกด้านอย่างเต็มที่แล้ว การเรียนรู้จึงช่วยเพิ่มขีดความสามารถของเด็กได้หลายด้าน และพร้อมที่จะนำไปคิดและแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง

ปัจจุบัน เด็กได้รับอิทธิพลจาก สื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ สื่อบันเทิงต่างๆ ซึ่งมีทั้งผลดีและผลเสียต่อเด็ก ผู้ใหญ่ควรตัดสินใจว่าสิ่งใดควรไม่ควรและ ควรกำหนด

ขอบเขตให้เด็ก แพทย์หญิงสุพัฒนา เดชาดิวงศ์ ณ อยุธยา กล่าวว่า ^{๓๑} สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อเด็กทั้งในทางดีและไม่ดี โดยเฉพาะในทางก้าวร้าวมักให้ผลลบมากกว่า

เด็กในวัยนี้จะมุ่งไปทางการเรียนและการเล่นออกกำลังกาย เริ่มฟังพาดิมาารดา น้อยลง ชอบคบเพื่อนเพศเดียวกัน สนใจในการเข้าพวกเข้าหมู่ทำให้ได้เรียนรู้กฎเกณฑ์ของสังคม เด็กวัยนี้จะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียน ดังนั้น สภาพแวดล้อมจะเปลี่ยนไป เด็กจะมีทั้งเพื่อนในวัยเดียวกันและเพื่อนที่ต่างวัย ทั้งเพศหญิงและเพศชาย บุคคลที่เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตของเด็ก ก็คือ ครู

ปัญหาพัฒนาการของมนุษย์ช่วงวัยมันทสกะ ที่จะพึงเกิดขึ้นได้ คือ

๑. ขาดการอบรมเลี้ยงดูให้เหมาะกับความสามารถของวัย
๒. ปัญหาการแสดงพฤติกรรมทางกาย วาจาและอารมณ์ของคนในครอบครัวและคนรอบข้าง ซึ่งมีผลต่อการรับรู้ของเด็ก เชิงลบ
๓. ขาดการเอาใจใส่ดูแล ให้ความรัก ความอบอุ่น ตลอดจนถึงการสัมผัสเด็กด้วยความเอ็นดู
๔. บิดามารดาไม่เอาใจใส่ด้านคุณธรรมจริยธรรม ทั้งทางตรง คือ การสอน และทางอ้อม คือ การประพฤติตนเองให้เด็กได้เห็นเป็นตัวอย่าง
๕. บิดามารดาละเลยการให้รางวัลเมื่อเด็กทำดี และการลงโทษเมื่อเด็กทำผิด
๖. ไม่ควบคุมเรื่องการใช้สื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ โทรศัพท์ เกม อินเทอร์เน็ต และสื่ออื่นๆ ที่มีผลต่อการรับรู้ของเด็ก
๗. ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

๒.๑.๒ ขีททาทสกะ อายุ ๑๑ - ๒๐ ปี วัยรุ่น

วัยนี้ นักจิตวิทยาเรียกว่า ^{๓๒} วัยวิกฤติ หรือ วัยแห่งพายุบุแคม เนื่องจากเป็นวัยที่ก้าวผ่านวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยากต่อการสังเกต จะรู้ตัวก็ต่อเมื่อได้อยู่ในวัยนั้นแล้ว ดังนั้น บิดามารดาซึ่งอยู่กับเด็กมาโดยตลอด ก็ยากที่จะสังเกตความเปลี่ยนแปลงของเด็กได้เช่นกัน

สภาพแวดล้อมของเด็กในวัยนี้ ยังคงเหมือนวัยทารกตอนปลาย เนื่องจากยังคงอยู่ในระดับประถมศึกษาอย่างเข้าสู่ระดับมัธยมศึกษา แต่ความคิดอ่านพัฒนาไปสู่ความเป็นวัยรุ่นอย่าง

^{๓๑} แพทย์หญิงสุพัฒนา เดชาดิวงศ์ ณ อยุธยา, “พัฒนาการด้านบุคลิกภาพ”, สิงหาคม ๒๕๕๓.

^{๓๒} สุชา จันทน์เอม, จิตวิทยาพัฒนาการ, หน้า ๑๓๕.

ต่อเนื่อง มีความสนใจในการอ่านหนังสือ หากความรู้ มีความคิดในการทำสิ่งใหม่ๆ และสามารถแก้ปัญหาได้มากขึ้น มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม รู้จักใช้เหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์

วัยรุ่น ในภาษาลาติน คือ Adolescence หมายถึง ^{๓๓} เจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ นั่นคือเป็นวัยย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วุฒิภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงนับว่าเป็นวิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นรอยต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นของวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง และบุคคลรอบข้าง หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เป็นไปอย่างเหมาะสม โดยการดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิด จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม บรรเทาปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และเป็นทั้งแรงผลักดันและแรงกระตุ้นให้พัฒนาการด้านอื่นๆ เป็นไปด้วยดี

คำว่า วัยรุ่น มีคำจำกัดความที่หลากหลายขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของวัยรุ่นแต่ละคน ความแตกต่างทางสังคม วัฒนธรรมนิยม ประเพณีและวัฒนธรรม อย่างไรก็ตาม องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดความหมายกว้างๆ ของวัยรุ่นไว้ดังนี้ ^{๓๔}

วัยรุ่น หมายถึง ช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ในลักษณะที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้

วัยรุ่น เป็นระยะที่มีการพัฒนาทางจิตใจมาจากความเป็นเด็ก ไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่

วัยรุ่น เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพ ที่ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

ส่วนพฤติกรรมของวัยรุ่น จากการศึกษาพบว่า มีพฤติกรรมทั้งที่มองเห็นและมองไม่เห็น สามารถสรุปได้ดังนี้ ^{๓๕}

๑. เด็กจะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ควรหาทางส่งเสริมให้เด็กเจริญเติบโตในทางที่ดี
๒. วัยนี้เต็มไปด้วยปัญหาต่างๆ รู้จักต่อต้านสังคม ควรทำความเข้าใจเพื่อหาทางช่วยเหลือเท่าที่ควร
๓. เด็กวัยนี้เป็นวัยแห่งความคิดเพื่อฝัน ต้องปรับประคองความคิดของเด็กให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง
๔. ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ เด็กจะเริ่มสร้างปรัชญาชีวิตและอุดมคติของตน ต้องหมั่นสังเกตพฤติกรรมและให้คำแนะนำที่ถูกต้อง

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๖.

^{๓๔} คลังปัญญาไทย, “วัยรุ่น”, <<http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/>>, กรกฎาคม ๒๕๕๓.

^{๓๕} สุชา จันทน์เอม, จิตวิทยาพัฒนาการ, หน้า ๑๓๕.

พฤติกรรมด้านอารมณ์ของวัยรุ่นนี้ สุชา จันทน์เอม^{๓๖} กล่าวว่า อยู่ในระดับปานกลาง ไม่ได้ไม่ร้าย สามารถรักษาอารมณ์ได้ดี ไม่โกรธง่ายหรือถ้าโกรธแล้วจะหายเร็ว และไม่มีพฤติกรรมแบบต่อสู้ แต่อาจมีพฤติกรรมแบบวางแผนแก้แค้นแบบเงียบ ๆ แต่ไม่จริงจัง ดังนั้นครอบครัวกับสิ่งแวดล้อมจึงเป็นปัจจัยสำคัญ เพราะพัฒนาการต่อไปคือการก้าวเข้าสู่วัยรุ่น บิดามารดาต้องดูแลเป็นพิเศษ แนะนำทางถูกและผิดอย่างมีเหตุผล ความมั่นคงของครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญในการให้ความอบอุ่น ความไว้วางใจ และความเป็นอิสระ ขณะเดียวกันต้องระวังความคิดเห็นและเหตุผลของเด็ก เพื่อสร้างประสบการณ์และการตัดสินใจที่ถูกต้อง

การคบเพื่อนและการอยากลอง เป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นมักต้องการการยอมรับจากเพื่อนจึงตัดสินใจทำอะไรโดยมิได้ปรึกษาผู้ปกครอง โดยเฉพาะการทำในสิ่งที่ผิด เพราะหากปรึกษาเรื่องนี้กับผู้ปกครองแล้ว วัยรุ่นย่อมทราบคำตอบดีว่าเป็นเช่นไร ฉะนั้น การอยากลอง จึงนำไปสู่การอยากลองในสิ่งที่ผิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้สารเสพติด เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ดังนั้น ปัญหาเรื่องยาเสพติดจึงมีกระบาดในกลุ่มของวัยรุ่นมากที่สุด

เมื่อวัยรุ่นมีพัฒนาการสูงขึ้นไปอีกในช่วงการเข้าศึกษาในระดับมัธยม สภาพแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นเพื่อน โรงเรียน ครู อาจารย์ จะเปลี่ยนไป โลกทัศน์ของเด็กจะมีมุมมองกว้างขึ้น เพื่อนคือตัวแปรสำคัญและมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมมากที่สุด จึงต้องมีการเฝ้าระวังด้านพฤติกรรมเป็นพิเศษ

นอกจากการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมแล้ว พัฒนาการด้านร่างกายก็เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่น ซึ่งร่างกายของเด็กหญิงจะเริ่มเปลี่ยนแปลงจากความเป็นเด็กพัฒนาจนมีร่างกายสมบูรณ์แบบเหมือนกับสตรีวัยผู้ใหญ่ ส่วนร่างกายของเด็กชายก็เช่นเดียวกัน และพัฒนาการทางร่างกายระหว่างเด็กชายกับเด็กหญิงจะมีสารเคมีในร่างกายเข้ามาเกี่ยวข้องทางการแพทย์เรียกว่า ฮอร์โมน (Hormone) ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของมนุษย์ ให้แตกต่างกันระหว่างเพศหญิงกับเพศชาย พัฒนาการร่างกายที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน แต่ด้านวุฒิภาวะยังไม่จัดเป็นวัยผู้ใหญ่

การเจริญเติบโตด้านร่างกายของวัยรุ่นระยะนี้ จะเป็นไปอย่างรวดเร็วและช้าลงในตอนปลาย และสิ้นสุดลงเมื่อถึงวุฒิภาวะของวัยรุ่น ซึ่งแต่ละคนอาจใช้เวลาแตกต่างกัน แต่จะอยู่ในช่วงวัยซีกซาทาสกะ พัฒนาการทางร่างกายนี้มีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการด้านอื่น ๆ ให้ประสานตามไปด้วย เช่น พัฒนาการด้านอารมณ์ และพฤติกรรมต่าง ๆ ส่วนพัฒนาการด้านจิตใจ

^{๓๖} สุชา จันทน์เอม, จิตวิทยาพัฒนาการ, หน้า ๑๓๑.

สุชา จันท์เอม กล่าวว่^{๓๗} เป็นผลพลอยได้มาจากความ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย แม้ว่า การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จะเป็นสิ่งปกติของเด็กทุกคนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็ตาม แต่ลักษณะ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กแต่ละคนมักไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม และ ด้วยเหตุนี้ทำให้เข้าใจได้ว่า เหตุใดเด็กบางคนถึงแม้ว่าจะมีอายุอยู่ในเกณฑ์วัยรุ่น แต่ก็ยังไม่มี ลักษณะพายุบุแคม หรือลักษณะอื่นๆ ที่ควรเกิดขึ้นกับวัยรุ่น ปรากฏให้เห็น

วัยรุ่นในระยะนี้ เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม ต้องการให้ตนเป็นที่รู้จัก เป็นที่สนใจ ของเพื่อนต่างเพศ พิถีพิถันในการแต่งตัว อวดเพศตรงข้าม ต้องการความรู้เรื่องเพศศึกษา และ การแนะนำในการเตรียมตัวเข้าสังคมวัยรุ่นชายและหญิง ต้องการพึ่งตนเองและหมู่คณะ จึงมัก รวมกันเป็นกลุ่ม ถ้าถูกขัดขวางจะแสดงอาการเครียด หงุดหงิด อยากรหลบออกนอกบ้าน หรือ เก็บตัวอยู่แต่ในห้อง การพยายามปรับตัวให้เข้ากับกาเปลี่ยนแปลงและสิ่งแวดลอมใหม่ๆ ทำให้เด็กวัยรุ่นมีอาการไม่มั่นคง จะเกิดความคับข้องใจ

ไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์ไตรัจฉาน เมื่อถึงเวลาและวัยอันควร ก็จะมีแรงผลักดันให้สนใจ เพศตรงข้ามซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายโดยมีสารเคมีที่เรียกว่า ฮอรโมนเป็นตัวเร่ง ซึ่งมีอิทธิพลผลักดันให้สัตว์ต้องสืบเผ่าพันธุ์ ดังนั้น การให้ความรู้ที่ถูกต้อง เรื่องเพศจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับวัยรุ่น

เมื่อความเป็นวัยรุ่นดำเนินมาถึงช่วงสุดท้าย ซึ่งจะมีความเปลี่ยนแปลงอีกครั้งหลัง พ้นจากการศึกษาในระดับมัธยม ซึ่งบางคนเลือกที่จะศึกษาต่อ บางคนเลือกที่จะทำงาน สภาพแวดล้อมก็จะเปลี่ยนไปอีกครั้ง พัฒนาการด้านวุฒิภาวะมีความสมบูรณ์มากขึ้น ความ เปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจะเป็นไปตามปกติ ส่วนด้านจิตใจนั้นมิพัฒนาการด้านความนึกคิดและ ปรัชญาชีวิต โดยเริ่มหัดคิดทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งและแก้ปัญหาด้วยตนเอง หลีกเลี่ยงการขอความช่วยเหลือจากผู้ปกครอง เพื่อแสดงให้เห็นว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่พอที่จะช่วยเหลือตัวเองได้ หาก สภาพแวดล้อมทางครอบครัวอยู่ในเกณฑ์ดีมีความอบอุ่น บิดามารดาควรเลือกที่จะปล่อยให้เด็ก ได้ทำตามอิสระได้ในบางเรื่อง แต่หากสภาพแวดล้อมอยู่ตรงกันข้าม ก็ไม่ควรปล่อยปละละเลย ควรหาอุบาย ช้อแนะนำตามความเหมาะสม ทั้งนี้ ก็ไม่ควรเข้มงวดมากเกินไปจนทำให้เด็ก รู้สึกอึดอัดและกดดันได้

เมื่อวัยรุ่นเริ่มออกห่างจากบิดามารดา ขณะเดียวกันก็จะหันหน้าเข้าหาเพื่อนๆ มาก ขึ้น และการคบเพื่อนสามารถชีวิตอุปนิสัยของเด็กแต่ละคนได้ เพราะโดยทั่วไป ไม่ว่าเด็กหรือ ผู้ใหญ่มักคบเพื่อนที่มีอุปนิสัยเดียวกัน ดังนั้น เมื่อวัยรุ่นประสบกับปัญหาต่างๆ จึงหันหน้าเข้าหา ผู้ที่มีปัญหาเดียวกัน เห็นความสำคัญของเพื่อน และเชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ ไม่ต้องการให้พ่อ

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๗.

แม่บังคับควบคุมตนเองอย่างแต่ก่อน แต่ต้องการผู้ช่วยคิดช่วยแนะนำและอยากให้พ่อแม่เป็นเพื่อนที่ดีของตน พ่อแม่จึงต้องเปลี่ยนเป็นผู้แนะนำมากกว่าผู้ออกคำสั่งและควบคุม

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการอิสระในการดูแลตัวเอง แต่ความรู้ ความเข้าใจในการพึ่งพาตนเองยังไม่มากพอที่จะดูแลตนเองได้ อาจนำมาซึ่งปัญหาดังต่อไปนี้

๑. ปัญหาความสัมพันธ์กับพ่อแม่ พฤติกรรมที่แสดงความเป็นตัวของตัวเอง อาจส่งผลให้การพูดจาไม่สุภาพเรียบร้อย อารมณ์แปรปรวนเปลี่ยนแปลงง่าย ความรับผิดชอบไม่คงเส้นคงวา เอาแต่ใจตัวเอง ทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือครูอาจารย์หงุดหงิดไม่พอใจได้ ถ้าใช้วิธีการจัดการไม่ถูกต้อง เช่น ดุด่าว่ากล่าว ตำหนิหรือลงโทษรุนแรง จะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านเป็นอารมณ์ต่อกัน ไม่ได้ช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมวัยรุ่น

๒. ปัญหาการใช้สารเสพติด ความอยากรู้อยากเห็น อยากลอง เป็นธรรมชาติของวัยรุ่น ถ้าเด็กอยู่ในกลุ่มที่ใช้สารเสพติด ย่อมมีโอกาสสูงที่จะชักชวนกันเสพ บางคนไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน บางคนใช้เพื่อให้เหมือนเพื่อนๆ วัยรุ่นกลุ่มนี้มีความเสี่ยงสูงที่จะก่อปัญหาสังคม

๓. ปัญหาทางเพศ พฤติกรรมรักร่วมเพศ เป็นพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดปัญหา ตามมาได้มาก ผู้ที่รักร่วมเพศมักเจอปัญหาในการดำเนินชีวิตได้มากกว่าคนทั่วไป ปัญหาเช่นนี้มักเกิดจากการขาดความยับยั้งคิดให้รอบคอบ ขาดการไตร่ตรอง ทำตามอารมณ์เพศ หรืออยู่ภายใต้ฤทธิ์ของสารเสพติด ทำให้เกิดปัญหาการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ การทำแท้ง การเลี้ยงลูกไม่ถูกต้อง ปัญหาครอบครัว และกลายเป็นปัญหาสังคมในที่สุด

๔. ปัญหาบุคลิกภาพ วัยรุ่น เป็นวัยที่มีพัฒนาการของบุคลิกภาพอย่างชัดเจน พฤติกรรมทางการคิด การพูดและการกระทำ มักมีรูปแบบที่สม่ำเสมอจนสามารถคาดการณ์ได้ว่าในเหตุการณ์แบบนี้จะแสดงออกอย่างไร ถ้า มีการเรียนรู้ที่ดี บุคลิกภาพ ก็จะดีตาม แต่ถ้ามีปัญหาชีวิตหรือได้รับการเรียนรู้แบบผิดๆ จะกลายเป็น ผู้มีปัญหาด้านบุคลิกภาพ ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ยาก เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ถ้าเป็นปัญหามากๆ เรียกว่า บุคลิกภาพผิดปกติ และจะติดตัวไปตลอดชีวิต

๕. ปัญหาการใช้เทคโนโลยี ปัจจุบันเทคโนโลยีมีบทบาทต่อชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก และมีผู้ใช้จำนวนหนึ่งนำไปใช้ในทางที่ผิด จึงกลายเป็นปัญหาสังคม อันดับต้นๆ โดยผู้กระทำผิดและเหยื่อส่วนหนึ่งเป็นกลุ่มเยาวชน ซึ่งเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นว่า กลุ่มเยาวชนยังขาดความแข็งแรงและภูมิคุ้มกันในการใช้สื่อเทคโนโลยี จึงเป็นกลุ่มที่ถูกหลอวงได้ง่าย ปัญหาที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยีในทางผิด เช่น การเล่นเกมส์ เล่นการพนันออนไลน์และคุ้ยโดยการแซท อันจะนำไปสู่การล่อลวงและอาชญากรรม หรือแม้กระทั่งการถ่ายหรือเผยแพร่คลิปวีดีโอที่ไม่เหมาะสม

ปัญหาพัฒนาการมนุษย์ช่วงวัยซิทซาทาสกะ สรุปลงได้ดังนี้

๑. บิดามารดาต้องเข้าใจนิสัยและอารมณ์ของวัยรุ่น

๒. ปัญหาด้านการจัดการสภาพแวดล้อมภายในครอบครัว
๓. อบรม สั่งสอน ลงโทษ ให้รางวัล อย่างมีเหตุผล
๔. ประสานงานกับโรงเรียน เพื่อติดตามสอดส่องพฤติกรรม
๕. อิทธิพลของเพื่อนจะมีมากกว่าบิดามารดา
๖. ความสนใจเพศตรงข้าม ผู้ปกครองต้องให้ความรู้ที่ถูกต้องตลอดถึงความรู้เรื่อง
ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม ประเพณี ที่ดีงาม
๗. วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการความเป็นอิสระ แต่ยังขาดความรู้และประสบการณ์ด้าน
ต่างๆ ซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้ปกครองต้องแนะนำพร่ำสอน
๘. แนะนำ ให้ความรู้ และควบคุม การใช้สื่อที่ถูกต้องตามความจำเป็น
๙. ปัญหาเสเพลติด

๒.๑.๓ วัฒนธรรมทศกะ ๒๑ - ๓๐ ปี วัยหนุ่มสาว

วัยหนุ่มสาวเป็นวัยที่ผ่านพ้นวัยวิฤติ ที่ต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคนานัปการ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน ถ้านับตั้งแต่อยู่ชั้นอนุบาลจนถึงจบปริญญาตรี ต้องใช้เวลาถึง ๑๙ ปี โดยประมาณ ที่ต้องอยู่ในระบบการศึกษา ดังนั้น การศึกษาจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาตนเองให้ก้าวไปสู่ความมั่นคงทางการงานและครอบครัว เมื่อจบการศึกษาแล้ว ก็เข้าสู่ช่วงของการสร้างความมั่นคงให้กับตนเอง และพร้อมที่จะยกระดับตนเองไปสู่การรับผิดชอบด้านครอบครัวและสังคม โดยใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาจากการลองผิดลองถูก เพื่อนำมาพัฒนาชีวิตของตนเอง โดยอาจต้องเปลี่ยนบทบาทจากลูกมาเป็นพ่อแม่บ้าง

โดยทั่วไปคนส่วนใหญ่มักมองว่าวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาวเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิต วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรับผิดชอบในขอบเขตจำกัด ชีวิต พบแต่ความสนุกสนานรื่นรมย์ ส่วนวัยหนุ่มสาวแม้จะเริ่มมีภาระความรับผิดชอบ แต่ไม่มากเท่ากับวัย ผู้ใหญ่และวัยกลางคน สิ่งสำคัญคือเป็นช่วงเวลาที่มนุษย์มักมีความใฝ่ฝัน ทะเยอทะยานและมุ่งมั่นในการสร้างความสำเร็จให้กับชีวิตตนเอง

จากพัฒนาการของวัยรุ่นซึ่งมีพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว เมื่อวุฒิภาวะของความเป็นวัยรุ่นสิ้นสุดลง ร่างกายมีพัฒนาการอย่างสมบูรณ์แบบ จึงเข้าสู่วัย วัฒนธรรมทศกะ สภาพร่างกาย ผิวพรรณ มีสภาพทรงตัว ส่วนสภาพจิตใจมีพัฒนาการสู่ความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น การพึ่งพาครอบครัวลดลง มีอำนาจในการตัดสินใจมากขึ้นตามลำดับ

นักจิตวิทยาจัดวัยนี้เป็นวัยผู้ใหญ่ ครอบคลุมถึงวัยกลางคนอายุ ๒๐ ปี โดยแบ่งเป็น ๒ วัย คือ ^{๓๔} วัยผู้ใหญ่ อายุ ๒๑-๔๐ ปี และวัยกลางคน อายุ ๔๐-๖๐ ปี

^{๓๔} สุชา จันทน์เอม, จิตวิทยาพัฒนาการ, หน้า ๑๖๗.

ส่วนแพทย์หญิงศรีประภา ชัยสินธพ กล่าวว่า ^{๓๙} ในมุมมองนักวิจัยด้านบทบาทหน้าที่ การสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัวของคนวัยหนุ่มสาว จะแบ่งช่วงวัยที่แตกต่างกันออกไป โดยใช้กฎเกณฑ์อายุ ๑๘ ปี เป็นจุดเริ่มต้นในช่วง ๕ ปีแรก คืออายุ ๑๘-๒๓ ปี ถือเป็นระยะเริ่มแรกที่คนเริ่มมองหาอาชีพการงานของตนในอนาคต แสวงหารูปแบบของตนเองในแง่มุมมองต่างๆ เช่น เรื่องของค่านิยม หน้าที่ ภาพพจน์ ของตนเอง ช่วงระยะ ๑๐ ปี ถัดมา คืออายุ ๒๔-๓๔ ปี เป็นการเริ่มต้นงานอาชีพอย่างแท้จริง เริ่มต้นชีวิตแต่งงาน และเริ่มต้นการเป็นพ่อแม่ สร้างฐานะครอบครัวต่อไป

โดยทั่วไปการกำหนดช่วงวัยสำหรับการมีชีวิตคู่ นั้น ไม่สามารถกำหนดเป็นมาตรฐานได้ เนื่องจากความพร้อมและความต้องการของแต่ละคนไม่เหมือนกัน หลายคนเริ่มต้นชีวิตคู่ในช่วงท้ายของวัยชิตทาทสกะ หลายคนใช้ชีวิตคู่วัยวัฒนทสกะ หลายคนใช้ชีวิตคู่ในวัยอื่นๆ ดังนั้น จึงเป็นการยากที่จะกำหนดให้ชัดเจนว่า วัยหนุ่มสาวควรทำงาน มีครอบครัว หรือมีบุตร-ธิดา ช่วงอายุเท่าไร บางคนเลือกที่จะอยู่เป็น โสด และยังพบว่า ปัจจุบัน มีคนจำนวนไม่น้อยมีความสุขกับชีวิตโสด ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการอุทิศเวลาให้กับงาน มีความภาคภูมิใจ และมั่นใจในตนเองมากขึ้น ไม่ต้องการ ใช้ชีวิตคู่ หรือมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการมีชีวิตคู่ เนื่องจากเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะในการตัดสินใจด้วยตนเองในการเลือกที่จะเป็น แต่อาจสรุปลักษณะของคนวัยหนุ่มสาวที่คาดว่าน่าจะอยู่ในช่วงวัฒนทสกะ ออกเป็น ๕ ลักษณะ คือ

๑. การเลือกคู่ครองเพื่อการแต่งงาน มิได้หมายถึงการสืบพันธุ์ หรือเพื่อสนองความต้องการทางเพศเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการยอมรับความแตกต่างระหว่าง เชื้อชาติ ศาสนา การศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ บุคลิกภาพ สุขภาพ และระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์อีกด้วย การเลือกองค์ประกอบดังกล่าวนี้ให้คล้ายกันหรือใกล้เคียงกัน จะช่วยให้ชีวิตสมรสประสบผลสำเร็จมากกว่าคู่ครองที่มีสิ่งเหล่านี้แตกต่างกัน แต่มิได้หมายความว่าคู่ครองที่มีภูมิหลังแตกต่างกันจะไม่ประสบผลสำเร็จในชีวิตสมรส ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรัก ความเข้าใจ การยอมซึ่งกันและกัน ที่จะช่วยให้คู่สมรสประสบผลสำเร็จในชีวิตได้ อย่างไรก็ตามการเลือกคู่ครองควรปรึกษาบิดามารดา หรือญาติผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ เพื่อรับคำแนะนำที่ถูกต้อง และเกิดการยอมรับในการตัดสินใจเลือกคู่ครองของคุณสมรส ข้อสำคัญควรเลือกแต่งงานในช่วงวัยที่เหมาะสม เพื่อความพร้อมในการมีบุตร ศ.ดร.ศรีเรื่อน แก้วกังวาล กล่าวว่า ^{๔๐} อายุแม่ที่เหมาะสมจะมีลูกคืออายุ ๒๐ ถึง ๓๕ ปี การมีครรภ์จะไม่ยุ่งยากและคล่องตัวกว่าแม่ที่อายุมากหรือน้อยกว่ากำหนดนี้ แม่อายุต่ำกว่า ๒๐ ปี มีอัตราเสี่ยงที่ลูกจะตายมากเป็นสองเท่า เปรียบกับแม่อายุ ๒๐ ปีเศษ ทั้งนี้

^{๓๙} แพทย์หญิงศรีประภา ชัยสินธพ, “สภาพจิตใจของเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ”, <<http://www.ramamental.com/old๓.html>>, กรกฎาคม ๒๕๕๓.

^{๔๐} ศ.ดร.ศรีเรื่อน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๘.

เพราะแม่อายุไม่ถึง ๒๐ ปี ยังขาดความบริบูรณ์พอจะมีครรภ์ จะได้ลูกที่น้ำหนักตัวน้อย แม่อายุเกิน ๓๕ ปี ขึ้นไป ก็มีโอกาที่จะแท้ง มีลูกไม่สมบูรณ์ และน้ำหนักตัวน้อย

๒. การมีบุตร-ธิดาเพื่อสืบทอดวงศ์สกุล สาคร นิปรียาย กล่าวว่า ^{๔๑} การมีบุตรถือว่าเป็นเรื่องสำคัญอย่างหนึ่งของชีวิตการครองรักครองเรือน หรือชีวิตสมรส บุตรเป็นที่รวมแห่งความรัก เป็นสิ่งผูกพันระหว่างคู่สามีภรรยา การไม่มีบุตรจะทำให้ชีวิตสมรสไม่สมบูรณ์แบบขาดความอบอุ่นในครอบครัว นอกจากไม่มีทายาทไว้สืบสกุลแล้ว อาจก่อให้เกิดปัญหาในครอบครัวได้หลายประการ เป็นต้นว่า สามีมีภรรยาน้อย เกิดความไม่สงบ ตลอดจนการหย่าร้าง ปัญหาทางจิตประสาท เช่น ภรรยาอาจมีอาการเปลี่ยนแปลง เศร้าโศก กลัว หรือกังวล และอาจเกิดปัญหาเกี่ยวกับทรัพย์สินมรดก เป็นต้น

๓. การประกอบอาชีพการงานเพื่อสร้างฐานะ สำหรับวัยหนุ่มสาว เป็นวัยที่มีบทบาทในการสร้างประโยชน์ให้กับตนเอง สังคมและประเทศชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้มีอาชีพที่มั่นคงจะเป็นเครื่องชี้วัดฐานะทางสังคม ทิวา เทพเสนา ^{๔๒} กล่าวว่า การประกอบอาชีพเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน เพราะอาชีพเป็นวิถีการดำเนินชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับการมีฐานะทางสังคม เศรษฐกิจ เกียรติยศ ชื่อเสียงและความภาคภูมิใจในใจความสามารถของตนเองรวมทั้งสร้างประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติด้วย การประกอบอาชีพเป็นช่วงเวลาที่บุคคลทำงานร่วมกับผู้อื่นมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมรอบด้าน ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและความต้องการของสังคม และยังเป็นวิถีทางที่จะได้มาซึ่งค่าตอบแทน เพื่อนำไปซื้อปัจจัยสนองความต้องการทางกาย ทางจิตใจ และความต้องการทางสังคมอีกด้วย

๔. การเผชิญปัญหา สำหรับ การสร้างครอบครัวให้มีความสุข มั่นคงยืนนาน เลี้ยงดูอบรมบุตรธิดาให้มีความเจริญสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นอนาคตที่สำคัญของชาติเมื่อครอบครัวดี สังคมก็ดี ประเทศชาติก็เจริญรุ่งเรือง การสร้างครอบครัวให้มีความสุขสมบูรณ์นั้นบิดามารดามีส่วนสำคัญเพราะเป็นผู้ที่มีบทบาท และกำหนดบทบาทของคนในครอบครัวให้ดำเนินชีวิตไปตามขอบเขต แต่ปัญหาที่มีความสำคัญต่อการสร้างความสุขในครอบครัวคือความขัดแย้งระหว่างสามีภรรยา ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัว ฉะนั้น จึงควรศึกษาและหาทางแก้ปัญหาพร้อมกัน เพื่อที่จะไม่ให้ความขัดแย้งนี้เกิดขึ้นในครอบครัวได้

๕. การกตตันทางอารมณ์ ต้นตอของปัญหาความเครียด ความกตตัน ซึ่งเป็นพื้นฐานของปัญหาสังคมอื่นๆ นั้น สืบเนื่องมาจากสภาวะจิตใจของมนุษย์ที่ถูกขัดเกลามาตั้งแต่เด็ก

^{๔๑} สาคร นิปรียาย, “การมีบุตรและมีบุตรยาก”, วิชา, ปีที่ ๑๐, ฉบับที่ ๒ (มีนาคม ๒๕๒๙) : หน้า ๔๘-๕๙.

^{๔๒} ทิวา เทพเสนา, “การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพอิสระของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดน่าน”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๒.

อาจจะเริ่มมองตั้งแต่เรื่องของครอบครัวว่า ครอบครัวไหนที่ผู้ปกครองใช้ความรุนแรง ใช้ความกดดันต่างๆ ควบคุมสมาชิก ย่อมจะทำให้สมาชิกนั้นเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นผู้ที่จะก่อปัญหาสังคมในเวลาต่อมา ดังนั้น การใช้กฎระเบียบและบทลงโทษอย่างเดียวไม่สามารถควบคุมสมาชิกในครอบครัวได้สมบูรณ์ ผู้ปกครองจำเป็นต้อง รู้หลักจิตวิทยาและต้องประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม

ปัญหาพัฒนาการมนุษย์ช่วงวัยวัยรุ่นทศกะ สรุปได้ดังนี้

๑. ปัญหาครอบครัว และชีวิตหลังแต่งงาน
๒. ปัญหาการมีบุตร-ธิดา และการเลี้ยงดู
๓. ปัญหาการประกอบอาชีพ การงาน
๔. การกดดันทางอารมณ์
๕. ปัญหาการเงิน ค่าใช้จ่ายต่างๆ

๒.๒ พัฒนาการของมนุษย์ช่วงมัธยมวัย

ช่วงมัธยมวัย เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตด้านร่างกายถึงขีดสูงสุดจากนั้นจะค่อยๆ เสื่อมถอยลงจนเข้าสู่ปัจฉิมวัย แต่โดยพื้นฐานจัดเป็นวัยที่มีความคิดสุขุม รอบคอบ มีเหตุผล มีความอดทน รู้จักคิดแบบประสานข้อขัดแย้ง จัดแบ่งตามวัยทศกะอยู่ในช่วงที่ ๔-๖ คือ พลทศกะ ปัญญาทศกะ และหานิทศกะ ตามนัยวิสุทธิมรรค ซึ่งจะได้บรรยายเทียบขนานไปตามทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการของตะวันตกเป็นลำดับไป

๒.๒.๑ พลทศกะ อายุ ๓๑ - ๔๐ ปี วัยผู้ใหญ่

ในอดีตมนุษย์ช่วงวัยนี้ถือว่ามีความสมบูรณ์ด้านร่างกายและกำลังอย่างเต็มที่ เนื่องจากมีสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีพ และมนุษย์ส่วนใหญ่ต้องใช้กำลังกายในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ ทำให้สภาพร่างกายมีความสมบูรณ์ อย่างไรก็ตาม ถ้ามนุษย์ในปัจจุบันมีการรักษาสุขภาพที่ดี อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย ก็สามารถที่มีสุขภาพที่แข็งแรง มีพลังในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจได้เช่นกัน

พลังกำลังของคนวัยนี้จะมีสภาพทรงตัวอยู่ระยะหนึ่ง จากนั้นจะเริ่มถดถอยไปตามอายุ มีบทความระบุว่า ^{๔๓} บุคคลวัยนี้จะบรรลุถึงจุดยอดแห่งความเข้มแข็งทางกาย ความมีพลังทางเศรษฐกิจ ความมีหน้าตาทางสังคม และจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายและจิตใจไปในทางเสื่อมลง รวมทั้งความสามารถทางเพศด้วย ในระยะแรกๆ การ

^{๔๓} Dek-d, “ตอนที่ ๒ : [ความรู้] สุขศึกษา วัยผู้ใหญ่ พัฒนาการในวัยผู้ใหญ่”, <<http://writer.dek-d.com/Am-Shadow/writer/viewlongc.php?id=๔๕๒๙๙๑&chapter=๒>>, สิงหาคม ๒๕๕๓.

เปลี่ยนแปลงจะยังเห็นได้ไม่ชัดเจน เพราะเป็นไปทีละน้อยและช้ามาก แต่จะเริ่มเสื่อมลง เห็นได้ชัดเจนเมื่อเข้าสู่ตอนปลายของวัย วัยนี้จะเป็นระยะที่บุคคลเริ่มประเมินผลการดำเนินชีวิตในอดีตเป็นต้นมาว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวเพียงใด

ส่วน นพมาศ แซ่เสี้ยว เห็นว่า ^{๔๔} ผู้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่วัยกลางคนซึ่งปรับตัวทางสังคมได้ จะเป็นวัยที่มีความมั่นคงทางสังคม ฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นหัวหน้างาน และเป็นหัวหน้าครอบครัวที่มีขนาดใหญ่อบรมเลี้ยงดูบุตร ด้วยความเอาใจใส่ให้การศึกษา ส่งเสริมอาชีพ และมีความรับผิดชอบต่อนตนเองและสังคม ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม และส่วน รวมมากขึ้น เพื่อที่จะเป็นพลเมืองที่ดี ดังนั้น ถ้าบุคคลในวัยกลางคนนี้ปรับตัวดี คิดดีทำดีจะเป็นประโยชน์แก่สังคมได้มาก

บุคคลในวัยนี้มีความสามารถในการตัดสินใจเรื่องใดๆ ก็ตามที่อยู่ บนพื้นฐานของมาตรฐานทางสังคมได้ดี มีความรับผิดชอบต่อนตนเองและสังคมอย่างเห็นได้ชัด มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถพัฒนางานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในวัยนี้หลายคน ที่มีชีวิตคู่ สามารถสร้างครอบครัวให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ หญิงชายคู่ใดที่ผ่านช่วง วัยหนุ่มสาวไปได้ ก็จะพัฒนาตนไปสู่วัยผู้ใหญ่อย่างมั่นคง

นพมาศ แซ่เสี้ยว กล่าวว่า ^{๔๕} เมื่อบุคคลย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์และเริ่มเข้าสู่วัยกลางคน พัฒนาการที่เหมาะสมในช่วงนี้ทำให้บุคคลบางคนเป็นผู้ที่ยอมรับผิดชอบต่อสังคม พร้อมทั้งจะสนับสนุนคนรุ่นหลัง เป็นผู้ให้ มากกว่ารับ ในความสัมพันธ์ต่างๆ ที่มีกับผู้อื่น เป็นหัวหน้าในงาน และเป็นหัวหน้าครอบครัวที่มีขนาดใหญ่อบรมเลี้ยงดูบุตรด้วยความเอาใจใส่ให้การศึกษา ส่งเสริมอาชีพและความเป็นพลเมืองที่ดี ในทางตรงกันข้ามถ้าเป็นผู้ใหญ่ที่มีความล้าถอย จะเป็นผู้ที่สนใจแต่ตนเอง เริ่มความเจ็บป่วยเรื้อรังและปฏิเสธความรับผิดชอบต่อสังคม เช่น ไม่ยอมเตรียมสภาพแวดล้อมที่ดีเพื่อที่จะมอบไว้ให้แก่ชนรุ่นหลังต่อไป ทำหน้าที่การงานอย่างขาดความรับผิดชอบ และปล่อยปละละเลย มีความอยากได้ไม่มีที่สิ้นสุด

วัยนี้มักถูกคาดหวังว่าเป็นผู้มีความพร้อมที่จะเริ่มชีวิต เมื่อเผชิญปัญหาต่างๆ ก็ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ นำไปสู่การประสบความสำเร็จในสภาพแวดล้อมใหม่ และสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้ โดยไม่ต้องอาศัยพึ่งพาผู้อื่นเหมือน นเมื่อยังอยู่ในวัยเด็กหรือ

^{๔๔} นพมาศ แซ่เสี้ยว, "การปรับตัวทางจิตสังคมและลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน", *ปริญญาณิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐), หน้า ๒.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘.

วัยรุ่น การที่จะประสบความสำเร็จในสภาพแวดล้อมใหม่และการที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นใหม่ได้น่าพอใจหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับความเข้าใจต่อสถานการณ์ชีวิตของตนเองช่วงนี้ด้วย ซึ่งต้องอาศัยเวลาที่ปรับตัวอยู่พอสมควร

เนื่องจากเป็นวัยที่พัฒนาการทางกายและจิตใจ ที่มีพลังสมบูรณ์เต็มที่ ใช้ชีวิตความเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์แบบ ส่วนมากจะมีอาชีพที่แน่นอนแล้ว เพราะจะต้องวางรากฐานของอนาคต ทั้งเป็นวัยที่ต้องรับผิดชอบเลี้ยงดูพ่อแม่ และเมื่อแต่งงานแล้วต้องมีภาระเลี้ยงดูครอบครัวอีก จัดได้ว่าวัยนี้เป็นวัยแห่งการทำงาน ชีวิตในช่วงนี้อาจจะยังไม่เข้ารูปเข้ารอยนัก จึงต้องเรียนรู้และปรับตัวไปเรื่อยๆ ก็จะรู้จักตัวเองดีขึ้น มองเห็นแนวทางและจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตที่แน่นอนของตน

วัยนี้เป็นช่วงรอยต่อกับวัยหนุ่มสาว อาจประสบกับปัญหา ความตึงเครียดทางอารมณ์ เพราะช่วงชีวิตของวัยนี้ต้องพบกับการแก้ปัญหาและตัดสินใจเรื่องสำคัญๆ หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องครอบครัว การงาน หรือความพยายามทำสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ อีกทั้งยังต้องมีความรับผิดชอบต่อชีวิตคนอื่น รวมถึงการพัฒนาอารมณ์ จึงต้องใช้ความอดทนและความสามารถในการควบคุมตนเอง

จากการศึกษาพบว่า ในช่วงท้ายของวัยนี้จะมี ความมั่นคงในอารมณ์ ไม่แปรปรวนง่าย ควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าผู้ใหญ่ตอนต้น สามารถแสดงพฤติกรรมตอบสนองอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ มีอาชีพที่มั่นคงและได้สร้างครอบครัวแล้ว บุคคลวัยนี้พร้อมที่จะทำประโยชน์แก่สังคมอย่างกว้าง ขวางยิ่งขึ้น และในปริมาณที่มากด้วย เช่น การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสาธารณะ การอาสาพัฒนาสังคม การบำเพ็ญประโยชน์ต่อบุคคลใกล้ชิดต่อชุมชนและสังคม การทำบุญกุศล เป็นต้น

ส่วนคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยนี้ มีการศึกษาพบว่า มีคุณภาพชีวิตที่ดีในด้านต่างๆ เช่น การทำงาน ครอบครัว และสังคม มีงานวิจัยจำนวนน้อยที่ให้คำตอบเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัย ตัวอย่างเช่นงานวิจัยของ นพมาศ แซ่เสี้ยว^{๔๖} อ้างถึงผลงานการวิจัยของ ภมริน เชาวณจินดา ซึ่ง ได้ศึกษาลักษณะทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ และด้านสังคม จำนวน ๒๔๗ คน พบว่าปัจจัยด้านจิตลักษณะ เช่น ความเชื่ออำนาจในตน และการปฏิบัติทางพุทธศาสนา มีบทบาทสำคัญในการอธิบายคุณภาพ

^{๔๖} นพมาศ แซ่เสี้ยว, “การปรับตัวทางจิตสังคมและลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน”, หน้า ๒.

ชีวิตโดยรวม และ อ้างถึงงานวิจัยของศิริวรรณ ม่วงศิริ ^{๔๗} ที่ได้ศึกษาพบว่าคุณภาพชีวิตที่ดีในผู้ใหญ่วัยกลางคนนี้ เป็นกุญแจสำคัญของคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุด้วย

ปัญหาพัฒนาการมนุษย์ช่วงวัยพลทสกะ สรุปได้ดังนี้

๑. การปรับตัวเข้ากับสังคม และสภาพแวดล้อมใหม่
๒. การมีภาระต้องรับผิดชอบต่อครอบครัว และการงาน
๓. การควบคุมอารมณ์ จากแรงผลักดันภายในและภายนอกครอบครัว
๔. ปัญหาการใช้สิ่งเสพติดต่างๆ และการเจ็บป่วย
๕. ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

๒.๒.๒ ปัญญาทสกะ อายุ ๔๑ - ๕๐ ปี วัยปัญญา

วัยนี้ผู้ศึกษาจัดอยู่ในวัยกลางคนซึ่งเป็นวัยที่มีสติรอบคอบ กำลังมีปัญหาเฉียบแหลม รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักคุณ รู้จักโทษ นพมาศ แซ่เสี้ยว กล่าวว่า ^{๔๘} ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความใกล้ชิดผูกพันกับคู่สมรสสูง และตระหนักได้ว่าจะต้องปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อสังคม เป็นกลุ่มคนที่สามารถปรับตัวได้ดี และเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมสูง พร้อมทั้งจะเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ และทำคุณประโยชน์ให้กับสังคมมากกว่าวัยอื่น ดังนั้น คนในวัยนี้จึงจัดเป็นวัยแห่งปัญญา

การที่มนุษย์จะมีปัญญาในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้ดี มิใช่ว่ามีอายุดำเนินมาถึงช่วงวัยปัญญาทสกะแล้วจะเป็นผู้ที่มีปัญญา แต่ที่จัดว่าเป็นผู้ที่มีปัญญา เนื่องจากการมีความรู้และประสบการณ์ในแต่ละช่วงวัยสะสมเอาไว้มาก เมื่อชีวิตดำเนินมาถึงช่วงวัยปัญญาทสกะ ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มนุษย์ประสบความสำเร็จแล้วในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นอาชีพ การงาน ครอบครัว ดังนั้น เมื่อชีวิตดำเนินมาถึงจุดนี้ จะเป็นผู้รู้จักใช้ขอบข่ายธรรมในการดำเนินชีวิต เริ่มมอบหน้าที่การทำงานต่างๆ ให้ลูกหลานทำ จึงมีเวลามากพอที่จะพิจารณาช่วงวัยต่างๆ ที่ผ่านมา ใช้ปัญญาแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดร.เอ็มเบ็ดการ์ (Dr.Babasaheb Bhimrao Ramji Ambedkar) นักปฏิวัติสังคมชาวอินเดีย วัย ๔๒ ปี ผู้ประสบความสำเร็จในด้านการศึกษา สามารถใช้ปัญญาแนะนำ ชักชวน ชนกลุ่มหนึ่งซึ่งเป็นชนชั้นต่ำของสังคม จำนวนไม่ต่ำกว่า ๑ แสนคน ให้ใช้สติปัญญาพิจารณาคำสอนในลัทธิศาสนาตั้งเดิมของตน ตามความเป็นจริงอย่างมีเหตุผล มิใช่ทำอะไรสักแต่ทำตาม

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

^{๔๘} นพมาศ แซ่เสี้ยว, “ตะลึง ! ผู้ใหญ่วัยกลางคนตอบแทนสังคมได้สูงสุด”,

<<http://news.thaiza.com/>>, สิงหาคม ๒๕๕๓.

ผู้นำเท่านั้น ด้วยวาทะว่า ^{๔๙} ศรัทธาจะต้องประกอบด้วยปัญญาเสมอ มิฉะนั้นก็จะกลายเป็นความมมงายไป ด้วยประสบการณ์ที่ได้สั่งสมมาในแต่ละช่วงวัย จนในปี พ.ศ. ๒๕๗๘ ได้ตั้งพรรคการเมืองชื่อ พรรคกรรมกรอิสระ (Independent Labor Party) เพื่อเป็นกระบอกเสียงให้กับคนชั้นต่ำในประเทศอินเดีย

บุคคลที่โลกยอมรับในความสามารถด้านปัญญาอีกท่านหนึ่งคือ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (Albert Einstein) ^{๕๐} ชาวเยอรมัน เชื้อชาวยิว เมื่ออายุ ๒๖ ปี ประสบความสำเร็จในการคิดทฤษฎีสัมพัทธภาพพิเศษ นำไปสู่สมการที่เรียบง่ายแต่ทรงพลังอย่างยิ่งคือ $E=mc^2$ ต่อจากนั้นอีก ๔๐ ปี ทฤษฎีดังกล่าวก็ได้รับการพิสูจน์ด้วยการนาระเบิดปรมาณูไปทั้งที่ประเทศญี่ปุ่น ๒ ลูก เป็นผลให้ญี่ปุ่นแพ้สงครามในสงครามโลกครั้งที่ ๒

อีกทฤษฎีหนึ่ง ที่ไอน์สไตน์ได้นำเสนอเมื่อตอนอายุ ๒๖ ปี คือ ทฤษฎีควอนตัม ^{๕๑} เป็นทฤษฎีว่าด้วยแสง และทฤษฎีนี้ได้รับการพิสูจน์ในอีก ๑๔ ปีต่อมา ด้วยการเกิดสุริยุปราคาเต็มดวง ซึ่งไอน์สไตน์อยู่ในวัย ๔๐ ปี ด้วยทฤษฎีนี้ ทำให้เกิดสิ่งประดิษฐ์ต่างๆ มากมายในปัจจุบัน เช่น เครื่องใช้ไฟฟ้า เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ คอมพิวเตอร์ ดาวเทียม เครื่องเล่นระบบแสงระบบ GPS เป็นต้น ซึ่งกลายเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกที่เป็นประโยชน์ต่อมนุษย์ในปัจจุบันเป็นอย่างมาก

การนำบุคคลผู้มีชื่อเสียงของโลกมาเป็นตัวอย่างเพื่อเป็นการยืนยันว่า การที่บุคคลจะมาสู้ภัยปัญญาทสะจะได้ต้องสะสมความรู้และประสบการณ์ในแต่ละช่วงวัยมาอย่างเพียงพอ จึงจะถือว่าเป็นผู้มีปัญญา แต่หากไม่มีการสะสมความรู้และประสบการณ์ ไม่ได้ใช้โอกาสในช่วงวัยที่ผ่านมาศึกษาหาความรู้ เมื่อชีวิตดำเนินมาสู่วัยนี้ ก็ยากที่จะจัดว่าเป็นผู้มีปัญญาได้ เพราะไม่มีความพร้อมด้านต่างๆ นั้นเอง

ส่วนพัฒนาการด้านสติปัญญา จริลักษณ์ อิ้นสุยะ และคณะ ^{๕๒} กล่าวว่า ในระยะวัยกลางคนนี้จะมีพัฒนาการทางสติปัญญาใกล้เคียงกับในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีความคิดเป็นเหตุผล รู้จักคิดแบบประสานข้อขัดแย้งและความแตกต่าง สามารถรับรู้สิ่งที่เป็นข้อขัดแย้ง

^{๔๙} วิรัช ธีรพันธุ์เมธี, ดร.เอ็มเบ็ดการ์ รัฐบุรุษจากสลัม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สหธรรมิก, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๔, ๒๑๔.

^{๕๐} ดร.บัญชา ธนบุญสมบัติ, ไอน์สไตน์ ๑ ศตวรรษแห่งปมพิศภรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์กรุงเทพ (๑๙๙๔) จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๘.

^{๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒.

^{๕๒} จริลักษณ์ อิ้นสุยะ และคณะผู้จัดทำ. “เอกสารการค้นคว้า เรื่อง วัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน”, มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ ๒๕๔๘, ไม่ระบุหน้า.

ต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว มีความอดทนและมีความสามารถในการจัดการกับข้อขัดแย้งนั้นๆ ดังนั้นจึงมีความเข้าใจเรื่องการเมือง เล่นการเมือง รู้จักจัดการกับระบบระเบียบของสังคม และรู้จักจัดการกับเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีวุฒิภาวะ

การจัดมนุษย์วัยนี้ว่าเป็นวัยมีปัญหา เนื่องจากการดำรงชีวิตสมัยพุทธกาลไม่มีความสลับซับซ้อนเท่ามนุษย์ยุคปัจจุบัน การกำหนดอายุตามเกณฑ์นี้ค่อนข้างลงตัวและเป็นไปตามสภาพความเป็นจริง ส่วนมนุษย์ยุคปัจจุบันที่อยู่ในวัยนี้ บางคนมีความจำหลงลืม สภาพร่างกายถดถอย บางส่วนไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตการครองเรือน เมื่อชีวิตดำเนินมาถึงวัยนี้ยังคงต้องทำงานหนัก ทั้งยังประสบกับปัญหาต่างๆ มากมาย ประภาร์ตน์ ฌ พัทลุง กล่าวว่^{๕๓} การศึกษาในวัยผู้ใหญ่พบว่า การเจ็บป่วย สุขภาพทรุดโทรมลงจากการประกอบอาชีพ การเปลี่ยนแปลงทางครอบครัว คู่ครอง บุตรหลาน วัยกลางคนนี้มีภารกิจประจำวันที่สำคัญคือ ภารกิจการประกอบอาชีพ หากมีการประสบความสำเร็จก็จะมีการทำงานมากขึ้นเพื่อสร้างความมั่นคงทางอาชีพ จะละเลยการดูแลสุขภาพ ส่วนการไม่ประสบความสำเร็จมักมีพฤติกรรมถดถอย และขาดความกระตือรือร้นในชีวิต

จากการรวบรวมข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่า มนุษย์ช่วงวัยปัญหาทสกะ มิได้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตเสมอไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ครอบครัวว่าได้วางแผนให้ลูกในแต่ละช่วงวัยอย่างไร สภาพแวดล้อมเอื้ออำนวยต่อการเข้าถึงองค์ความรู้มากน้อยเพียงใด และสังคมไม่ว่าจะเป็นกลุ่มคน จารีตประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อ เอื้อประโยชน์ต่อการศึกษาหรือไม่ หากปัจจัยดังกล่าว ไม่เอื้อประโยชน์ มนุษย์ก็ไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ หรือ ประสบความสำเร็จเท่าที่ปัจจัยเอื้อประโยชน์ให้

ส่วนปัญหาพัฒนาการมนุษย์ช่วงวัยปัญหาทสกะ นพมาศ แซ่เสี้ยว^{๕๔} กล่าวว่า พัฒนาการของผู้ใหญ่วัยกลางคนจะมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

๑. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเคลื่อนไหวทางด้านกล้ามเนื้อทำงานช้าลง และกำลังเริ่มน้อยลง เหนื่อยง่าย ประสาทสัมผัสต่างๆ รับรู้ช้า สายตาเริ่มสั้นหรือยาว รูปร่างเปลี่ยนแปลง ผมเริ่มหงอก ความต้องการทางเพศลดลง เป็นต้น

^{๕๓} ประภาร์ตน์ ฌ พัทลุง, “การพัฒนาศักยภาพคนทำงานวัยกลางคนในการเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพใน ชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดอุดรธานี”, วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒.

^{๕๔} นพมาศ แซ่เสี้ยว, “การปรับตัวทางจิตสังคมและลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน”, หน้า ๘.

๒. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เนื่องบุคคลวัยนี้มีความกังวลใจในด้านร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปและยังเป็นห่วงการงานในหน้าที่ความรับผิดชอบของตน จึงทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และเรื่องที่คนในวัยกลางคนวิตกกังวลมากเรื่องหนึ่งคือ ความยุ่งยากของชีวิตสมรส และความสัมพันธ์ในครอบครัว

๓. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและการงาน คนที่อยู่วัยกลางคนมักจะประสบความสำเร็จในด้านอาชีพ หรือมีการโยกย้ายตำแหน่งที่สูงขึ้น ทำให้ต้องมีการปรับตัวทั้งในด้านส่วนตัว ครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน คนในวัยกลางคนนี้จะมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานสูงกว่าคนหนุ่มสาว

๔. การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา ความจำเกี่ยวกับตัวเลข และการคิดคำนวณ ค่อยๆ ลดลง แต่ความสามารถทางสมองด้านอื่นๆ ยังสูงขึ้นเรื่อยๆ เช่น การจำจำนวนคำศัพท์ และจากผลการค้นคว้า พบว่าผลงานของผู้ที่มีความสามารถพิเศษระยะอายุ ๔๐ ปีขึ้นไปเป็นช่วงที่มีผลงานมากที่สุด และผลงานจะลดลงเมื่ออายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

การปรับตัวในผู้ใหญ่วัยกลางคน ขึ้นกับปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง เช่น ครอบครัว ความเครียดจากการทำงาน ปัญหาสังคม ซึ่งหากไม่สามารถปรับตัวได้ จะส่งผลให้ผู้ใหญ่ในวันนี้มุ่งแสวงหาความสุขเพื่อตนเอง ไม่ยอมรับฟังเหตุผลและให้โอกาสผู้อื่น ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถแก้ไขให้กลายเป็นผู้ที่ทำประโยชน์เพื่อสังคมได้ ควรปรึกษาจิตแพทย์และศึกษาหลักธรรมไปพร้อมๆ กัน เพื่อให้รู้จักตนเองและใช้ชีวิตได้อย่างถูกต้อง

๒.๒.๓ หานิทสกะ อายุ ๕๑ - ๖๐ ปี วัยเสื่อม

วัยนี้ทั้งกำลังกายและกำลังความคิด เริ่มลดน้อยถอยลง และเสื่อมไปตาม ลำดับอายุ ช่วงปลายของวัยก็เข้าใกล้วัยเกษียณอายุการทำงาน บางคนสามารถปรับตัวได้ดี บางคนไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ รู้สึกตัวเองด้อยคุณค่า และอาจมีอาการซึมเศร้า มีบทความระบุว่า ^{๕๕} วัยนี้ทั้งเพศชายและเพศหญิง ร่างกายจะเริ่มมีความเสื่อมถอยในเกือบทุกระบบของร่างกาย ผิวหนังจะเริ่มเหี่ยวยุบ หยาบ ไม่เต่งตึง ผมเริ่มร่วงและมีสีขาว น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจากการสะสมไขมันใต้ผิวหนังมากขึ้น ระบบสัมผัส เช่น ความสามารถในการมองเห็นเริ่มเปลี่ยนแปลง ส่วนใหญ่สายตาจะยาวขึ้น บางคนจะมีอาการหูตึงเนื่องจากความเสื่อมของเซลล์ การลิ้มรสและการไต่กลิ่นเปลี่ยนแปลงไป อวัยวะภายในร่างกาย เช่น ผนังเส้นเลือด หัวใจ ปอด ไต และสมอง มีความเสื่อมลงเช่นกัน

^{๕๕} Onelove Welcome. "พัฒนาการวัยผู้ใหญ่", <<http://nalintorn23.blogspot.com/2008/04/blog-post.html>>, สิงหาคม ๒๕๕๓.

แม้ว่าระบบต่างๆ ของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงและเสื่อมสภาพไปตามกาลเวลา แต่พัฒนาการด้านความสัมพันธ์กับบุคคลภายนอก กลับมีความมั่นคง มีความคิดรอบคอบ มีเหตุผล สำหรับวัยนี้มีพัฒนาการด้านต่างๆ สรุปได้ดังนี้

๑. พัฒนาการทางอารมณ์ สำหรับ บุคคลที่ประสบความสำเร็จด้านการทำงาน อารมณ์จะมั่นคง รู้จักการให้อภัย ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมา ลักษณะบุคลิกภาพค่อนข้างคงที่ บางคน อาจมีอาการเศร้าจากการที่บุตรเริ่มมีครอบครัวใหม่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น บิดา มารดา หรือคู่สมรส หรือผิดหวังจากบุตร เป็นต้น

๒. พัฒนาการทางสังคม บุคคลที่มีพัฒนาการด้านนี้อย่างสมบูรณ์จะรู้จักแบ่งปัน เพื่อแผ้วถ่ออาหารต่อบุคคลอื่นๆ โดยเฉพาะกับบุคคลที่เยาว์วัยกว่า หากได้สร้างสรรค์ผลงานใหม่ จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าของตนเอง ตรงข้ามกับวัยกลางคนที่พะวงแต่ตน จะเห็นแก่ตัว ไม่ รู้จักแบ่งปันเพื่อแผ้วถ่อต่อบุคคลอื่น ชอบแสดงอำนาจ หรือเป็นคนเฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้นในงาน

สังคมของบุคคลในวัยกลางคนส่วนใหญ่คือที่ทำงานและบ้าน กลุ่มเพื่อนที่สำคัญ ได้แก่ เพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนบ้านใกล้เคียง ส่วนความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นไปในลักษณะเฝ้าดูความสำเร็จในการศึกษาและความก้าวหน้าในหน้าที่การงานของบุตร สำหรับบุคคลที่เป็นโสด กลุ่มเพื่อนที่สำคัญคือเพื่อนสนิทที่ผูกพันตั้งแต่อดีต

๓. พัฒนาการทางสติปัญญา สำหรับบุคคลในวัยนี้ มีพัฒนาการทางสติปัญญาใกล้เคียงกับในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีความคิดเป็นเหตุผล รู้จักคิดแบบประสานข้อขัดแย้งและความแตกต่าง จะสามารถรับรู้สิ่งที่เป็นข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว มีความอดทนและมีความสามารถในการจัดการกับข้อขัดแย้งนั้นๆ ดังนั้น จึงมีความเข้าใจเรื่องการเมือง เล่นการเมือง รู้จักจัดการกับระบบระเบียบของสังคมและรู้จักจัดการกับเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีวุฒิภาวะ การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง

วัยหาหนีทสะนี้มีเรื่องวัยทอง เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย และคำว่า วัยทอง นี้มักใช้เรียกผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน สำหรับผู้ชายที่มีฮอร์โมนในร่างกายเปลี่ยนแปลงมีผลทำให้สุขภาพเสื่อมถอย จิตใจหงุดหงิด ทางกายแพทย์ก็เรียกว่าวัยทองเช่นกัน ระยะของวัยทองเริ่มต้นระหว่างอายุ ๔๐-๖๐ ปี โดยประมาณ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน

ในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงระดับของฮอร์โมนในร่างกาย อาการที่พบได้บ่อยคือ ผิวหนังบริเวณลำตัวและใบหน้าแดง ปวดศีรษะ เนื่องจากเส้นเลือด บริเวณผิวหนังขยายตัว มีอาการอ่อนเพลีย เจ็บตามข้อต่างๆ หัวใจเต้นแรง และอาจมีสาเหตุจากความวิตกกังวลเรื่อง ต่างๆ ร่วมด้วย จากการศึกษา

พบว่า ^{๕๖} มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ร่วมด้วย ที่พบบ่อยคือ โรคเศร้าในวัยต่อ (Involutional Melancholia) มีอาการเจ้าอารมณ์ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด ตื่นเต้น ตกใจง่าย

ส่วนในเพศชาย ^{๕๗} มีอาการเช่นเดียวกับ เพศหญิง เช่น รู้สึกหงุดหงิด โกรธง่าย ฉุนเฉียว คิดเล็กคิดน้อย เนื่องจากฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนลดจำนวนลง ทำให้สมรรถภาพทางเพศของชายค่อยๆ ลดลงด้วย ส่งผลให้ เกิดความวิตกว่าสมรรถภาพทางเพศจะลดลง หรือเกิดความกังวลเกี่ยวกับสภาพร่างกาย เช่น อ้วน หน้าท้องใหญ่ ผอมบาง เหนื่อยง่าย หหมดแรงเร็ว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นต้น ทวีศักดิ์ ปันคำมูล ^{๕๘} อ้างถึง พันธุ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์ ว่า อาการที่บ่งบอกถึงภาวะขาดฮอร์โมนเพศชาย ในระยะแรกเมื่อร่างกายเริ่มขาดฮอร์โมน อวัยวะต่างๆ ที่มีส่วนสัมพันธ์กับฮอร์โมนเพศชายจะเริ่มเสื่อมลง การทำงานลดลงและเกิดอาการทางด้านจิตใจ และอารมณ์ตามมา อาการทางด้านร่างกายจะมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดเมื่อยตามตัว โดยไม่มีสาเหตุ ไม่กระฉับกระเฉง กล้ามเนื้อต่างๆ ลดขนาดลง ไม่มีแรง และอวัยวะเพศเริ่มไม่แข็งตัวในช่วงตื่นนอนตอนเช้า อาการทางด้านสติปัญญาและอารมณ์เครียดและหงุดหงิด โกรธง่าย เฉื่อยชา ขาดสมาธิในการทำงาน ความจำลดลงโดยเฉพาะความจำระยะสั้น อาการด้านระบบไหลเวียนโลหิต บางคนอาจมีอาการร้อนวูบวาบ หรือมีเหงื่อออกในตอนกลางคืน อาการทางด้านจิตใจและเพศ บางคนเกิดอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศด้วย

อาการดังกล่าวทางการแพทย์ระบุว่า ^{๕๙} ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน คือ ฮอร์โมนเพศที่สำคัญที่สุดของผู้ชาย มีหน้าที่สำคัญคือ กระตุ้นให้แสดงลักษณะความเป็นชาย และรักษาให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรง ซึ่งรวมไปถึงเรื่องความต้องการทางเพศ การสร้างเชื้ออสุจิ ปริมาณของขนเพชรและขนตามร่างกาย กล้ามเนื้อและกระดูก โดยสมองจะควบคุมการสร้างเทสโทสเตอโรนซึ่งผลิตจากลูกอัณฑะ ภาวะเทสโทสเตอโรนต่ำ หรือภาวะฮอร์โมนเพศต่ำ เป็นสาเหตุของอาการต่างๆ ดังนี้

๑. ความต้องการทางเพศลดลง
๒. ภาวะแข็งตัวได้ไม่สมบูรณ์ของอวัยวะเพศชาย
๓. ปริมาณของตัวอสุจิมีน้อย
๔. หน้าอกโตขึ้น

^{๕๖} แหล่งข้อมูลเดียวกัน.

^{๕๗} สุชา จันทน์เอม, จิตวิทยาพัฒนาการ, หน้า ๑๘๒.

^{๕๘} ทวีศักดิ์ ปันคำมูล, “การถ่ายทอดความรู้เพื่อการปรับตัวจากประสบการณ์ชีวิตของชายวัยทอง”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๐), หน้า ๑.

^{๕๙} Bumrungrad, “คุมชีวิตให้ฟิตเสมอ” <<http://www.bumrungrad.com/mens-health-center/th/hypogonadism.aspx>>, สิงหาคม ๒๕๕๓.

เมื่อถึงช่วงปลายวัยกลางคนและเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ บางคนแม้อายุตามปีปฏิทินจะเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วก็ตาม แต่ด้วยการดูแลร่างกายที่ดีมาตั้งแต่ ต้น ทำให้ การเปลี่ยนแปลงด้านความเสื่อมของร่างกายปรากฏให้เห็นน้อยมาก หรือล่าช้าออกไปอีกหลายปี ส่วนด้านจิตใจก็เช่นเดียวกัน บางคนยังคงดูกระฉับกระเฉงสดชื่นอยู่เสมอ ดังนั้น จึงควรมีการเตรียมตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพต่อไป

ปัญหาพัฒนาการมนุษย์ช่วงวัยหาบทสกะ สรุปได้ดังนี้

๑. ความวิตกกังวลด้านความเสื่อมถอยของร่างกาย
๒. ความแปรปรวนด้านอารมณ์
๓. การปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

๒.๓ พัฒนาการของมนุษย์ช่วงปัจฉิมวัย

ช่วงปัจฉิมวัย เป็นช่วงท้ายของชีวิต มีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ และสังคม เสื่อมถอยไปทุกระบบ ในงานวิจัยนี้หมายถึง ช่วงวัยทสกะที่ ๗-๑๐ กล่าวคือ บัณฑาทสกะ วังกทสกะ โมฆุทสกะ และสยทสกะ ตามนัยแห่งวิสุทธิมรรคดังกล่าวแล้วในตอนต้น ดังนั้นในหัวข้อนี้ จะได้กล่าวถึงพัฒนาการของมนุษย์ในช่วงปัจฉิมวัย เป็นลำดับไป

๒.๓.๑ บัณฑาทสกะ อายุ ๖๑ - ๗๐ ปี วัยหลังโค้ง

วัยสูงอายุหรือวัยชรา เป็นวัยร่วงโรย ร่างกายเริ่มตั้งไม่ตรง มีอาการโหน้มเอียงไปข้างหน้า แต่ไม่ถึงกับหลังค่อม ประสาทสัมผัสต่างๆ เริ่มตอบสนองช้าลง เช่น ตาเริ่มฝ้าฟาง หูเริ่มตึง ความจำเริ่มเสื่อมเกิดการหลงๆ ลืมๆ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลว่าแต่ละวัยที่ผ่านมาได้ดูแลสุขภาพมากน้อยแค่ไหน

บุคคลผู้ที่ดำเนินชีวิตมาถึงวัยนี้ คนส่วนใหญ่มองว่าเป็นผู้สูงอายุ ใน วิกิพีเดีย^{๖๐} ให้ทัศนะว่า มนุษย์ที่มีอายุอยู่ถึงช่วงปลายของชีวิต นิยามของผู้สูงอายุอาจแตกต่างกันไปเมื่อพิจารณาจากแง่มุมต่างๆ อาทิ ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงาน และทางสังคมวิทยา ในทางสถิติถือว่า ผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ ๖๐-๖๕ ปี ขึ้นไป สำหรับประเทศไทยกำหนดไว้ว่า ผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ประเทศพัฒนาแล้ว ส่วนใหญ่มีสัดส่วนผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งประเทศสูงกว่าประเทศกำลังพัฒนา สำหรับประเทศไทยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ

^{๖๐} วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, “วัยสูงอายุ”, <<http://th.wikipedia.org/wiki/>>, สิงหาคม ๒๕๕๓.

ลักษณะของคนวัยชรา สุชา จันทน์เอม ^{๖๑} กล่าวไว้ ๙ ประการ ดังนี้

๑. ร่างกายอ่อนแอ ปรับตัวเข้ากับสภาพดินฟ้าอากาศได้ยาก ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย
๒. ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ยาก
๓. ชอบสั่งสอนเด็ก จึงกลายเป็นคนขี้บ่น
๔. มีความรู้สึกว่า ตนเองถูกทอดทิ้ง ต้องการมีคนเอาอกเอาใจ
๕. ประสาทตาเริ่มเสื่อมโดยปกติประสาทตาเริ่มเสื่อมเมื่ออายุ ๔๐ ปี ขึ้นไป ต้องใช้

แว่นสายตายาว

๖. ประสาทหูเริ่มเสื่อม มีลักษณะหูอื้อ ลมออกหู
๗. มีอาการเหนื่อยชา ไม่ค่อยกระฉับกระฉ่ง
๘. มักขี้หลงขี้ลืม
๙. ผิวกายมักตกกระ ส่วนการเหยย่นนั้นเป็นลักษณะที่เห็นได้โดยทั่วไป

ความสุขในบั้นปลายชีวิต เป็นสิ่งที่คน วัยชราทุกคนคาดหวังไว้ แต่ความสุขดังกล่าว จะต้องมาจากการวางแผนชีวิตช่วงแรกและช่วงกลางมาเป็นอย่างดี สามารถลดอุปสรรคและแก้ปัญหาได้ เข้าใจธรรมชาติของชีวิต ความแตกต่างระหว่างคนรุ่นใหม่กับคนรุ่น เดียวกัน ความต้องการของตนเอง โดยไม่เรียกร้องอย่างไร้ขอบเขต อยู่บนโลกของความจริง และมีเหตุผล สิ่งสำคัญคือ ต้องเป็นผู้มีความสามารถพัฒนาอารมณ์ได้อย่างมั่นคง มีวุฒิภาวะสมวัย ถ้าเข้าลักษณะนี้ไม่ว่าจะอยู่กับลูกหลานคนใด ก็สามารถปรับตัวได้ทันที

ส่วนพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ สุชา จันทน์เอม ^{๖๒} กล่าวสรุปไว้ดังนี้

๑. พัฒนาการด้านร่างกาย เซลล์ต่าง ๆ เริ่มตายและจะมีเซลล์ใหม่เกิดขึ้นทดแทนได้น้อยและเชื่องช้า ร่างกายสึกหรอ ถ้ามีการเจ็บป่วยจะรักษาลำบากกว่าวัยอื่นๆ แม้หายจากโรคแล้ว ถึงจะมีการบำรุงอย่างไร ร่างกายก็ไม่เจริญเหมือนเดิม อัตราความเจริญลดลง ความสูงคงที่ บุคลิกภาพเสีย เช่น หลังโก่ง ผอมบ่นศีรษะหงอก กล้ามเนื้อหย่อนสมรรถภาพ บางรายมือเท้าสั่น การทรงตัวไม่ดี

๒. พัฒนาการด้านสติปัญญา หลงลืมง่าย ความจำเลอะเลือน แต่เหตุผลยังดี ความสุขุมรอบคอบอาจจะยังคงที่ แม้ขาดความริเริ่ม แต่ยังมีดีหลักเกณฑ์ที่ตนเชื่อถือ กล่าวโดยสรุป ด้านสมองดีกว่าด้านร่างกาย สมรรถภาพในการเล่าเรียนของคนเราจะค่อยๆ ลดลงทีละน้อยในอายุระหว่าง ๒๕-๕๐ ปี พอหลังจากอายุ ๕๐ ปี สมรรถภาพที่ว่าจะลดลงค่อนข้างเร็ว

^{๖๑} สุชา จันทน์เอม, จิตวิทยาพัฒนาการ, หน้า ๑๘๗.

^{๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๘.

หมายความว่า วัยชรานั้นจะจำจะท่องอะไรก็ได้ยากกว่าวัยอื่นๆ นอกจากความจำไม่ดีแล้ว ยังหลงลืมง่ายอีกด้วย

๓. พัฒนาการด้านอารมณ์ ผู้สูงอายุมักชอบบ่น อารมณ์ไม่คงที่ โกรธง่าย บางรายใจดี ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม สังคม ประสบการณ์ที่ผ่านมา และสภาพเศรษฐกิจในครอบครัว ส่วนความพอใจของคนวัยชราส่วนมากที่เกิดจากมิตรภาพและบริการที่ได้ให้แก่คนอื่น เช่น ได้ช่วยเหลือผู้อื่นในกรณีต่างๆ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคุณธรรมด้านความเมตตาคุณงามมีอัตราสูงขึ้นกว่าวัยอื่นๆ มาก

๔. พัฒนาการด้านสังคม ส่วนมากจะสนใจเรื่องศาสนา ยึดหลักธรรมทางศาสนาเป็นที่พึ่ง บางรายสละเพศฆราวาสเข้าสู่เพศบรรพชิต อย่างไรก็ตามมีบางรายที่ถูกสิ่งแวดล้อมและเศรษฐกิจบังคับ ไม่สามารถทำตามความปรารถนาได้ ต้องหาเลี้ยงชีพ บางคนรับหน้าที่เลี้ยงดูเด็กเล็กๆ กลายเป็นที่พึ่งและเพื่อนเล่นของลูกหลาน ได้สร้างความสุขและเพลิดเพลินให้กับตนเองและลูกหลานไปด้วย

ส่วนปัญหาของคนวัยชรามักเป็นปัญหาด้านจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด หรือแม้กระทั่งปัญหาทางอารมณ์ รวมไปถึงการมีสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว คนวัยนี้ต้องเตรียมตัวเตรียมใจ พร้อมทั้งจะรับสถานการณ์ที่เกิด จากการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง ตั้งแต่ความเจ็บป่วย ความปวดเมื่อยต่างๆ ของร่างกาย หรือปัญหาต่างๆ ที่อาจมาจากคนใกล้ตัว รวมไปถึงการจากไปอย่างไม่หวนคืนของคนที่คุณรัก ซึ่งเป็นการปิดฉากพัฒนาการชีวิตขั้นสุดท้ายของทุกคน

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจนี้ ชนิดา รังสิทัตศกุล กล่าวไว้^{๖๓} ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ปัญหาสุขภาพจึงมีมากกว่าวัยอื่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ นอกจากนี้ปัญหาเศรษฐกิจ ก็นับว่าเป็นปัญหาที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จะมีปัญหาความยากจนมากกว่าภาคอื่นๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุต้องพึ่งพาบุตรหลานในด้านการเงินเนื่องจากความเสื่อมสภาพทางกายไม่สามารถทำงานได้เหมือนเดิม ทั้งการปรับเปลี่ยนสถานภาพทางสังคมในครอบครัว บทบาทที่เป็นหัวหน้าครอบครัวต้องลดลงมาเป็นสมาชิกในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ยิ่งเมื่อต้องเผชิญกับการตายของคู่สมรสหรือเพื่อน ก็ยิ่งจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเหงา ว้าเหว่ กลัวถูกทอดทิ้ง หากไม่ได้รับการประคับประคองเอาใจใส่จากครอบครัว อาจทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตได้

^{๖๓} ชนิดา รังสิทัตศกุล, “พัฒนกิจของครอบครัวระยะวัยชรา”, วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๑), หน้า ๑.

สรุปปัญหาพัฒนาการมนุษย์ช่วงวัยปีพหุภคทศกะ มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลง ๓ ประการใหญ่ ได้แก่

๑. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จำแนกออกตามช่องทางรับรู้ ดังนี้
 - ๑.๑ ตา มีความสามารถในการเห็นภาพลดลง ส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับการปรับระยะของสายตาและปัญหาโรคตา เช่น ต้อกระจก ต้อหิน
 - ๑.๒ หู สูญเสียความสามารถในการฟัง
 - ๑.๓ จมูก มีความสามารถในการรับกลิ่นเสื่อมลงและมักพบโรคถุงลมโป่งพอง ทำให้มีอาการหอบและเหนื่อยง่าย
 - ๑.๔ ลิ้น สูญเสียความสามารถในการรับรส กล้ามเนื้อในการเคี้ยวลดลงเคลือบฟันบางและผุหักได้ง่าย
 - ๑.๕ ผิวหนังขาดการตั้งตัว มีความแข็งแรงลดลง ทำให้ฉีกขาดได้ง่าย ทนต่อความเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิได้ไม่ดี ทำให้มีอาการร้อน-หนาวไม่คงที่
 - ๑.๖ ความทรงจำเสื่อม ความสามารถในการทรงจำลดลง รับรู้ได้ช้า ทำให้มีอาการหลงลืม แต่ยังสามารถจำเหตุการณ์ในอดีตได้ดี

๒. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เนื่องจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด การแยกไปของสมาชิกในครอบครัว และการหยุดจากงานที่ทำอยู่เป็นประจำ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

๓. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องประสบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หน้าที่และบทบาทลดลง ข้อจำกัดทางร่างกายทำให้ความคล่องตัวในการคิด การกระทำ การสื่อสารและความสัมพันธ์ทางสังคมมีขอบเขตจำกัด สังคมมักมองว่าผู้สูงอายุมีความสามารถในการปฏิบัติลดลง แม้บางคนแสดงให้เห็นว่าความมีอายุมิได้เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินบทบาทและหน้าที่ทางสังคมก็ตาม

๒.๓.๒ วัยทศกะ อายุ ๗๑ - ๘๐ ปี วัยหลังงอ

วัยนี้จัดอยู่ในวัยชราตอนกลาง สภาพร่างกายโดยรวมมีแต่เสื่อมถอยไปทุกระบบ อวัยวะบางส่วนไม่สามารถใช้งานไม่ได้ หรือไม่สะดวกต่อการใช้งาน เช่น ขาอ่อนแรงเดินไม่ได้ ต้องใช้รถเข็น ตาฝ้าฟางมองเห็นไม่ชัดเจนแม้ในระยะใกล้ๆ ฟันเหลือน้อยลงหรือไม่มีเหลือแม้แต่ซี่เดียว บางราย หลังค่อมต้องใช้ไม้เท้าช่วยในการยืน-เดิน ต้องได้รับการดูแลจากผู้อื่นเหมือนวัยทารก และบางรายมีอาการหลงลืมสติบ้างแล้ว

หลังจากผ่านแต่ละช่วงวัยมาแล้ว นับตั้งแต่วัยทารกที่ต้องอยู่ในความดูแลของบิดามารดา จนเปลี่ยนสถานะเป็นหัวหน้าครอบครัวทำหน้าที่ดูแลบุตร-ธิดา ผ่านช่วงเวลามาจนถึงวัย

ชราต้องเปลี่ยนสถานะจากหัวหน้าครอบครัวกลับมาอยู่ในความดูแลของลูกหลาน ประจวบเหมาะเป็น
 ดั่งวัยทารกอีกครั้ง ระบบ ครอบครัวจึงมีบทบาทสำคัญของสังคมขนาดเล็ก ที่เป็นระบบสนับสนุน
 ที่สำคัญ ให้การปกป้องสมาชิกตั้งแต่ยังไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้จนมีชีวิตอยู่รอด เป็นระบบ
 ประกันความมั่นคงปลอดภัย ให้ความรักความอบอุ่นและสร้างพื้นฐานบุคลิกภาพ นักสังคมวิทยา
 ได้กำหนดค่านิยมระบบครอบครัวว่า ^{๒๔} การปฐมนิเทศจากครอบครัว หมายถึง การแนะนำให้
 สมาชิกรู้จักโลกกว้าง อบรม สั่งสอนให้รู้จักการปรับตัวต่อวิถีการดำเนินชีวิตที่มีทั้งด้านดีและไม่ดี
 เมื่อสมาชิกเติบโตขึ้น ก็ได้วางรากฐานความมั่นคงในชีวิตให้กับสมาชิก โดยให้ เรียนรู้เอกลักษณ์
 ของตนเอง ตลอดถึงการดำเนินชีวิต เพื่อให้อยู่รอดในสังคมต่อไป

ส่วนพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของคนในวัยนี้ มีดังนี้

๑. พัฒนาการด้านร่างกาย อวัยวะส่วนต่างๆ โดยรวมมีสภาพสึกหรอ ทрудโทรม
 เสื่อมสภาพไปตามกาลเวลา เต็มไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มีการพบแพทย์บ่อยขึ้น บางรายมี
 ร่างกายโค้งงอต้องใช้ไม้เท้าค้ำยันในการเดิน สภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวยต่อสภาพดินฟ้าอากาศ
 ที่เปลี่ยนแปลงแบบกะทันหัน

๒. พัฒนาการด้านสติปัญญา หลงลืมง่าย ความจำเลอะเลือน ส่วนเหตุผลและความ
 สุขุมรอบคอบยังคงที่ แต่ขาดความริเริ่ม

๓. พัฒนาการด้านอารมณ์ ต้องการการเอาใจและการดูแลอย่างใกล้ชิดจาก
 ลูกหลาน หากไม่ได้รับการตอบสนองดังกล่าว อาจมีอาการผิดหวัง น้อยใจ

๔. พัฒนาการด้านสังคม ส่วนใหญ่จะยึดศาสนาเป็นที่พึ่ง ละมือจากกิจกรรมต่างๆ
 ภายในครอบครัว ปล่อยให้ลูกหลานดูแลกันเอง มีการพบปะคนวัยเดียวกัน โดยใช้วัดเป็น
 สถานที่ และใช้วันสำคัญทางศาสนาเป็นวันนัดพบ

สรุปปัญหาพัฒนาการมนุษย์ช่วงวัยวังทองกะ

ไม่ว่าจะเป็นวัยชราหรือวัยใด ๆ ก็ตาม ย่อมมีปัญหาด้วยกันทั้งสิ้น ทั้งนี้ปัญหาของแต่ละ
 ละวัยแม้จะเหมือนกัน แต่วิธีการแก้ก็อาจเหมือนกันหรือต่างกันได้ เพราะปัญหาบางอย่างมี
 สภาพของจิตใจเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น การเจ็บป่วย คนวัยหนุ่มสาวเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย
 อาจจะหายได้เร็ว เนื่องจากสภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรง ส่วนคนวัยชรา เมื่อเกิดอาการ
 เจ็บป่วย อาจต้องใช้เวลาในการรักษา เพราะสภาพร่างกายและจิตใจ ไม่เข้มแข็งเหมือนคนวัย
 หนุ่มสาว ฉะนั้น ปัญหาของคนวัยนี้ จึงสรุปได้ดังนี้

๑. ปัญหาด้านสุขภาพ ที่นับวันมีแต่จะทรุดโทรม และเจ็บป่วยได้ง่าย

^{๒๔} จุลสารศูนย์ศึกษาบทบาทหญิงและชาย, “ผู้สูงอายุกับปัญหาสังคมไทยที่ควรเร่งแก้ไข”,
 <<http://office.nu.ac.th/gentle/elder.htm>>, สิงหาคม ๒๕๕๓.

๒. ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งในสังคมยังคงต้องทำงาน เพื่อความอยู่รอด และไม่ได้รับการดูแลจากผู้ที่เกี่ยวข้องตามสิทธิ์ที่ควรจะได้รับ

๓. ปัญหาด้านความรัก ความอบอุ่น ที่ไม่ได้รับการดูแลจากคนในครอบครัว

๔. ปัญหาด้านจิตใจและความรู้สึก ซึ่งมีผลโดยตรงต่อสุขภาพกาย ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งจะมีอาการซึมเศร้า ท้อแท้ และเป็นสาเหตุนำไปสู่การเจ็บป่วยและหายยาก

๒.๓.๓ โคมูหงสกะ อายุ ๘๑ - ๘๐ ปี วยหลงลิม

มนุษย์เมื่ออายุมากขึ้น มักมีปัญหาเรื่องความจำ ซึ่ง อยู่ในรูปแบบของอาการหลงลืม เช่น วางของไว้แล้วจำไม่ได้ว่าวางไว้ที่ไหน จำหน้าคนได้แต่นึกชื่อไม่ออกทั้งที่เพิ่งพบกัน พยายามนึกคำพูดแต่ก็ไม่ได้ เป็นต้น ลักษณะเช่นนี้เรียกว่า ^{๒๕} กระบวนการเสื่อมทางสมองในภาวะปกติ หมายถึง การเรียนรู้สิ่งใหม่ยังเป็นปกติ แต่มีปัญหาเรื่องความจำในอดีต อาการเช่นนี้จะมากขึ้นเรื่อยๆ และมากกว่าปกติที่ควรจะเป็น จนเข้าสู่ภาวะหลงลืมอย่างถาวร

จากการศึกษาทางการแพทย์พบว่า ^{๒๖} ในผู้สูงอายุบางคนอาจมีปัญหาด้านความจำมากกว่าคนปกติในวัยเดียวกัน แต่ไม่มากถึงกับภาวะสมองเสื่อม จึงเรียกภาวะนี้ว่า ภาวะสูญเสียความสามารถของสมองเล็กน้อย (Mild Cognitive Impairment : MCI) ภาวะนี้อยู่ตรงกลางระหว่างภาวะสมองเสื่อม กับภาวะหลงลืมของคนปกติ แต่ในผู้ป่วยที่มี MCI จะลืมสิ่งที่ไม่ควรลืม เช่น ลืมวันเวลาดำเนินชีวิตที่สำคัญๆ และจะเกิดขึ้นบ่อยๆ จนรบกวนการทำงานหรือ การใช้ชีวิตประจำวัน แต่จะไม่สูญเสียหน้าที่การทำงาน การดำเนินชีวิต การตัดสินใจ และการใช้เหตุผล การวินิจฉัย อาจทำได้ยาก ส่วนมากจะทราบข้อมูลจากคนข้างเคียงมากกว่าที่จะรู้โดยตัวของผู้ป่วยเอง

ส่วนภาวะสมองเสื่อมนั้นถือว่าเป็นโรคชนิดหนึ่งไม่ใช่ภาวะปกติของผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมมักมีอาการหลงลืม นึกคำพูดไม่ออก หลงทาง และบุคลิกภาพแปรเปลี่ยนไปจากเดิมจนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ตามปกติ สาเหตุหลักของโรคสมองเสื่อมคือ โรคอัลไซเมอร์ และโรคหลอดเลือดสมอง

อาการหลงลืมถือว่าเป็นเรื่องปกติสำหรับผู้สูงอายุในวัยนี้ ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติสภาพร่างกาย รวมถึงระบบ ประสาทมีการเสื่อมไปเป็นปกติ อาการหลงลืมเช่นนี้ทางการแพทย์เรียกว่า ^{๒๗} สมองเสื่อม หมายถึง อาการหลงลืมในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเรื่องปกติของคนที่มีอายุมาก

^{๒๕} ศูนย์สมองและระบบประสาท โรงพยาบาลปิยะเวท, “ภาวะหลงลืมตามวัยหรือเข้าข่ายความจำเสื่อม”, <<http://www.neuroctr.com/knowledge-dementia-th.php>>, สิงหาคม ๒๕๕๓.

^{๒๖} แหล่งข้อมูลเดียวกัน.

^{๒๗} ศูนย์ระบบประสาท โรงพยาบาลเซ็นทรัลเอนเนอร์ล, “สมองเสื่อม”, <<http://www.happyppy.com/index.php?lay=show&ac=article&Ntype=๕&Id=๔๗๑๗๓๐>>, ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๓.

ขึ้น เป็นการหลงลืมตามวัย ยิ่งมีอายุมากขึ้นก็จะยิ่งหลงมากขึ้น แต่ความเชื่อดังกล่าว นี้ทางการแพทย์ยืนยันว่า ไม่ได้ถูกต้องทั้งหมด ยังมีผู้สูงอายุอีกส่วนหนึ่งที่มีอาการสมองเสื่อม ซึ่งเกิดจากทำงานของสมองใหญ่ผิดปกติ ทำให้มีผลต่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน รวมทั้งพฤติกรรม บุคลิกภาพ และอารมณ์ อาการสมองเสื่อมในลักษณะเช่นนี้ทางการแพทย์เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อาการของความจำบกพร่อง จำแนกออกเป็น ๒ กลุ่ม^{๖๘} ดังนี้

๑. อาการหลงลืมตามวัย (Mild Cognitive Impairment) เป็นอาการหลงลืมเล็กน้อยๆ ที่สามารถเกิดขึ้นได้โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เช่น การลืมของ ที่วางทิ้งไว้แล้วจำไม่ได้ว่าลืมไว้ที่ใด หรือจำชื่อบุคคลที่คุ้นเคยไม่ได้ เป็นต้น จากการศึกษพบว่า ในกลุ่มนี้ส่วนหนึ่งจะเปลี่ยนแปลงเป็นอาการสมองเสื่อมได้

๒. อาการสมองเสื่อม (Dementia) เป็นการหลงลืมที่มีการทำงานของสมองส่วนนอกเหนือจากความจำผิดปกติไป ทำให้มีผลต่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน ซึ่งภาวะนี้มักเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป และจะมีอาการเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

เกี่ยวกับอาการความจำบกพร่องนี้ ผศ.นพ.รุ่งนรินทร์ ประดิษฐ์สุวรรณ กล่าวไว้^{๖๙} สมองเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญยิ่งของเรา ว่ากันว่าการทำงานของสมองนั้นมีความซับซ้อนและสมบูรณ์แบบยิ่งกว่าคอมพิวเตอร์เสียอีก หน้าที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งก็คือ การบันทึกความจำ เมื่ออายุมากขึ้น สมองก็จะเริ่มแสดงอาการผิดปกติออกมาให้เห็น เช่น อาการหลงลืมเป็นครั้งคราว ซึ่งต้องยอมรับอย่างหนึ่งว่า กระบวนการความจำในร่างกายมนุษย์ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามอายุที่มากขึ้นเรื่อยๆ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียความสามารถในการปฏิบัติงานต่างๆ รวมถึงการช่วยเหลือตนเอง

อย่างไรก็ตาม ความเครียดถือได้ว่าเป็นศัตรูร้ายของอาการหลงลืม เพราะยิ่งเครียดมากเท่าไร อาการหลงลืมจะทวีคูณขึ้นเท่านั้น พระบุญทรง หมี่ดำ กล่าวไว้^{๗๐} ในผู้สูงอายุนั้น การหลงลืมไปบ้างนั้นเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่เรื่องหรือโรคร้ายแรงแต่ประการใด เว้นแต่ว่า ความหลงลืมนั้นมีมากจนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ เช่น กินแล้วก็ว่าไม่ได้กิน ลืมกลางวัน ลืมกลางคืน ลืมจนช่วยตนเองอะไรไม่ได้ ถ้าลืมถึงขนาดนี้ เรียกว่า ภาวะความจำเสื่อม หรือภาวะสมองเสื่อม

^{๖๘} แหล่งข้อมูลเดียวกัน.

^{๖๙} ผศ.นพ.รุ่งนรินทร์ ประดิษฐ์สุวรรณ, “ทำอะไร ห่างไกล สมองเสื่อม”,

<<http://www.yourhealthyguide.com/article/ao-alzheimer-prevent-๒.htm>>, ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๓.

^{๗๐} พระบุญทรง หมี่ดำ (ปฤณธโร), “ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๙), หน้า ๔๑.

จากอายุของคนชราช่วงวัยโหมมหทสกะ เป็นวัยที่สภาพร่างกายทุกสัดส่วนทั้งภายใน และภายนอกเสื่อมสภาพ มีบางรายเท่านั้นที่สุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดีถ้าเทียบกับคนวัยเดียวกัน ดังนั้น ภาวะการหลงลืมจึงเป็นเรื่องปกติของคนในวัยนี้ แม้จะช่วยฟื้นฟูความจำก็ไม่สามารถทำให้คืนดีได้ นอกเสียจากการดูแลสุขภาพที่ดีมาแต่เริ่มต้นและเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เมื่อถึงวัยที่คนส่วนใหญ่หลงลืม ผู้ดูแลสุขภาพมาอย่างต่อเนื่องก็จะได้เปรียบในทุกด้าน

สรุปปัญหาพัฒนาการมนุษย์ช่วงวัยโหมมหทสกะ

๑. การหลงลืม
๒. การเจ็บป่วย
๓. การถูกทอดทิ้ง
๔. ต้องการความอบอุ่นจากลูกหลาน

๒.๓.๔ สยันทสกะ อายุ ๙๑ - ๑๐๐ ปี วัยหอน

วัยนี้เป็นระยะสุดท้ายของชีวิต ผู้ที่ดำเนินชีวิตมาถึงวัยนี้ได้ส่วนใหญ่ ลูกไม่ไหวแล้ว ต้องนอนกิน นอนถ่าย นอนรอความตาย ดังภาษิตว่า ๑๐๐ ปี ไช้ก็ตาย บ่ไช้ก็ตาย ถึงแม้ว่าบางคนอาจจะมีอายุยืนเกิน ๑๐๐ ปี แต่ก็มีน้อย

ผู้ที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ถึงวัยนี้ นับว่าเป็นผู้มีอายุยืนยาว ขณะเดียวกันมนุษย์ยังมีอายุมากขึ้นเท่าไร ก็ต้องได้รับการดูแลจากลูกหลานมากเท่านั้น เพราะเมื่ออายุมากขึ้น สังขารก็จะร่วงโรยไปตามอายุ ดังนั้น การดูแลเอาใจใส่คนชราวัยนี้ จึงต้องพิถีพิถันเหมือนดูแลเด็กเล็ก ชนิตา รังสิหัตตศุกส กล่าวไว้ว่า ^{๗๑} ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะได้รับการดูแลเพื่อตอบสนองตามความต้องการพื้นฐานของตนเอง ในสังคมไทยจะพบว่าครอบครัวเป็นสถาบันหลักและเป็นสถาบันพื้นฐานทางสังคมที่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุมากที่สุด จึงต้องเข้ามามีบทบาทให้การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุได้มีความสุขในบั้นปลายของชีวิต จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าในแต่ละครอบครัวต้องการมีบุตรอย่างน้อย ๑ คน ที่อาศัยอยู่กับบิดามารดาที่สูงอายุ และผู้สูงอายุเองก็มีความต้องการและมีความสุขที่ได้อยู่กับครอบครัวและลูกหลาน

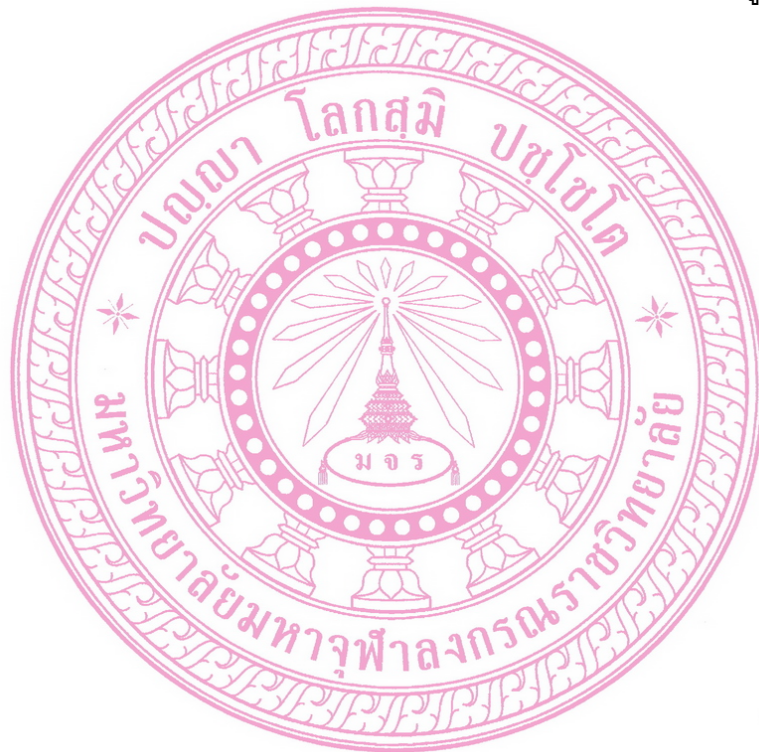
สรุปปัญหาพัฒนาการมนุษย์ช่วงวัยวังกทสกะ

๑. ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
๒. ต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิด

มนุษย์มีพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยที่แตกต่างกัน จึงมีคำกล่าวที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีความแตกต่างกัน และ มนุษย์แต่ละคนจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งหมายถึง การที่

^{๗๑} ชนิตา รังสิหัตตศุกส, “พัฒนกิจของครอบครัวระยะวัยชรา”, หน้า ๑-๒.

คนเราแม้จะอยู่ในวัยเดียวกัน สภาพแวดล้อมคล้ายคลึงกัน แต่อาจจะมีพฤติกรรมที่ต่างกันได้ อันเนื่องมาจากการมีเผ่าพันธุ์และเชื้อสายที่ต่างกันนั่นเอง แม้แต่พี่น้องท้องเดียวกันจากพ่อแม่คนเดียวกัน ซึ่งถือว่ามีเผ่าพันธุ์เดียวกัน อาจจะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมือนกัน นั่นเป็นเพราะพี่น้องได้รับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน แม้ในบุคคลเดียวกันก็ยังมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงแตกต่างกันอยู่ตลอดเวลาเมื่อเจริญวัยเข้าสู่วัยต่างๆ ดังนั้น คำกล่าวข้างต้นจึงเป็นสิ่งที่ควรตระหนักและทำความเข้าใจ เพื่อจะได้เข้าใจพฤติกรรมและสาเหตุของพฤติกรรมทั้งของตนเองและผู้อื่น จะได้ไม่คาดหวังให้ใครต้องเหมือนใคร หรือให้ใครต่อใครมีความคงที่ในพฤติกรรมอยู่ตลอดชีวิต



บทที่ ๓

การศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสาม

การศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสาม เป็นการศึกษาชีวิตของมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนตาย เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องของมนุษย์แต่ละวัย จากการศึกษาในบทที่ผ่านมา พบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ในแต่ละช่วงวัยนั้น เกิดจากสภาพแวดล้อมและโครงสร้างของสังคม ไม่ให้ความสำคัญต่อหลักธรรมสำหรับดำเนินชีวิต หรือให้ความสำคัญน้อยเกินไป จึงเกิดปัญหาขึ้นกับตนเอง แล้วลุกลามไปยังครอบครัว สังคม ประเทศชาติ แม้ว่ารัฐบาลจะจัดสรรงบประมาณเพื่อเร่งแก้ปัญหาต่างๆ ในสังคม ก็ยากที่จะแก้ปัญหาได้ ถ้ามนุษย์ขาดหลักธรรมในการดำเนินชีวิต ดังคำพูดว่า หากศีลธรรมไม่กลับมา โลกจะวินาศ^๑

๓.๑ หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์ช่วงปฐมวัย

การที่มนุษย์จะมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมตั้งแต่วัยทารกที่ละเอียดที่ละน้อย โดยอาศัยกิจกรรมในแต่ละวัน และพฤติกรรมอันดีงามของบุคคลในครอบครัวเป็นตัวขับเคลื่อน เกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมนี้ สุชา จันท์เอม^๒ กล่าวว่า จริยธรรมเป็นธรรมประจำบุคคลที่ช่วยควบคุมความประพฤติให้ตั้งอยู่ในแนว ทางที่ดีงาม กับให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม จริยธรรมไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวทารกมาแต่กำเนิด แต่เป็นสิ่งที่ทารกจะต้องเรียนรู้ภายหลังเกิดที่ละเอียดที่ละน้อย จนกระทั่งเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เด็กเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ได้ด้วยตนเองและสังเกตการกระทำของผู้ใหญ่ทั้งที่ทำกับเด็กและที่แสดงออกโดยทั่วไป ผู้ใหญ่ทุกคนในครอบครัวโดยเฉพาะบิดามารดา มีความสำคัญต่อการปลูกฝังจริยธรรมให้แก่ทารกด้วยกันทั้งสิ้น

การสอนศีลธรรมให้ได้ผลดีที่สุดนั้น พ่อแม่มีส่วนสำคัญในการขัดเกลาลูกให้มีความประพฤติที่ดีงาม มีบุคลิกภาพที่ดี โดยใช้หลักศาสนา วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี อันเป็นตัวจักรสำคัญในการขัดเกลาเด็กในระยะนี้ ซึ่งเป็นช่วงสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กมากที่สุด เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตที่ตนเป็นสมาชิก สามารถควบคุมความรู้สึกนึกคิดในขณะที่เข้าร่วมในหมู่คณะ มีความกล้าหาญ ประพฤติตนให้เหมาะสมกับวาระและโอกาส

^๑ พุทธศาสนิกขุ, ปัญหาของมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขใจ, ๒๕๔๖), หน้า ๘๗.

^๒ สุชา จันท์เอม, จิตวิทยาพัฒนาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๑๑๒.

ต่างๆ รวมถึงระเบียบวินัย อันเป็นพื้นฐานของมนุษย์ในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มกำหนดไว้ เป็นการฝึกให้มีความอดกลั้น ที่จะทำตามความพอใจของตนเอง เพื่อประโยชน์ในวันข้างหน้า

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า ^๓ ธรรมะเป็นสาระสำคัญของความเป็นมนุษย์ ธรรมะทำให้ชีวิตดีงามมีคุณค่า ธรรมะทำให้สังคมมนุษย์ดำรงอยู่ได้ด้วยดี ธรรมะจึงจำเป็นสำหรับคนทุกคนทุกทุกหมู่

อรุณวรรณ บุญเทียบทิมพร ^๔ กล่าวว่า การปลูกฝังความมุ่งหวังในชีวิตที่กลุ่มยอมรับ การกำหนดบทบาทในสังคมและการพัฒนาชีวิตให้เกิดความชำนาญ ตามทัศนะของพระพุทธศาสนามุ่งเน้นด้านการศึกษาเพราะต้องการให้มีความรู้ ความสามารถจากเบื้องต้นของชีวิต จนสามารถประกอบกิจการงานและการเข้าสังคมได้เป็นอย่างดี เพื่อให้มีความเป็นคนโดยสมบูรณ์ การศึกษาเพื่อให้ความรู้ ความสามารถในการดำเนินชีวิตเพียงอย่างเดียว ยังไม่จัดเป็นคนโดยสมบูรณ์ ต่อเมื่อมีการปฏิบัติประกอบด้วยความ รู้สึกผิดชอบชั่วดี สมกับความเป็นคนโดยธรรม เพราะการศึกษาที่มีแต่ความรู้ ความสามารถ แต่ขาดคุณธรรม ก็ยังเป็นเหตุให้ใช้ทักษะชีวิตนั้นไปในทางที่ผิด จึงต้องใช้หลักทางพระพุทธศาสนา ขัดเกลาและปลูกฝังพัฒนาทักษะนั้นให้นำไปใช้ได้ถูกทาง

การที่เด็กจะซึมซับค่านิยมและวัฒนธรรมที่ดีได้ต้องเกิดจากการกระทำของผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นมารยาททางสังคม เช่น การเคารพผู้ใหญ่ การไหว้ การกินอยู่ การรู้จักสำรวมและเกรงใจ หรือแม้กระทั่งเรื่องระเบียบวินัยทางสังคม ศิลปะ วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม ล้วนเป็นเรื่องที่พ่อแม่ สามารถชี้ชวนให้ลูกสนใจและปลูกฝังได้ไม่ยาก ด้วยการเป็นแบบอย่างที่ดีให้ดูและสนับสนุนให้ลูกได้คิดและได้ทำอย่างเหมาะสม อาจเริ่มจากเล่นนิทาน ร้องเพลงกล่อมลูก เล่นดนตรี ประดิษฐ์ของเล่นด้วยกัน เล่นการละเล่นพื้นบ้าน พาลูกร่วมกิจกรรมทางสังคมและประเพณีตามความเหมาะสม เมื่อลูกสนใจแล้วความกระตือรือร้นที่จะทำเองและพัฒนาเป็นนิสัยที่ดีต่อไป

๓.๑.๑ หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยมัธยมทศกะ

มนุษย์ได้ชื่อว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ มีความพิเศษกว่าสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ สิ่งที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างจากสัตว์อื่นคือ มนุษย์มีความสามารถในการเรียนรู้ ฝึกฝน พัฒนาตนเอง

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ศึกษา ฝึกฝน พัฒนาการให้สูงสุด, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์, ๒๕๔๘), หน้า ๕๘.

^๔ อรุณวรรณ บุญเทียบทิมพร, การพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนด้วยพุทธทศกัณฐะ : กรณีศึกษาค่ายคุณธรรมวัดอู่เม้งค์, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๕-๒๖.

และผู้อื่นได้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า^๕ สึกขา หรือ การศึกษา คือ การเรียนรู้ ฝึกฝน พัฒนา มนุษย์ที่ฝึก ศึกษา หรือพัฒนาแล้ว ซื่อว่าเป็น สัตว์ประเสริฐ เป็นผู้รู้จักดำเนิน ชีวิตที่ดีงามด้วยตนเอง และช่วยให้สังคมดำรงอยู่ในสันติสุขโดยสวัสดิ์

หลักพุทธธรรมที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาเด็กวัยนี้ ผู้ศึกษาได้นำเอาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับวัย แม้ในวิชาพระพุทธศาสนา ก็บรรจุหลักพุทธธรรมเหล่านี้เป็นหลักสูตรให้เด็กในวัยนี้ได้ศึกษาเล่าเรียนด้วย หลักพุทธธรรมดังกล่าว มีดังต่อไปนี้

๑) หลักพรหมวิหาร^๖ ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรมที่ผู้ใหญ่ประพฤติต่อผู้น้อยหรือเด็กมี ๔ ประการ ได้แก่

๑. เมตตา ความรักใคร่ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^๗ ให้ความหมายว่า ความรักความปรารถนาดี เอาใจใส่เลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโตและองงามมีความสุข ดังนั้นเมตตาจึงหมายถึงการมุ่งนำประโยชน์สุขมาให้ โดยการเลี้ยงดูบำรุงบุตรด้วยความรักความอบอุ่นจากบิดามารดาและทุกคนในครอบครัว จะทำให้เด็กรู้สึกมีความมั่นใจและอบอุ่นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เป็นการวางรากฐานของการพัฒนาการทางสังคมในระยะต่อไปอีกด้วย

ในวิสุทธิมรรค^๘ อธิบายว่า มารดาบิดามีบุตรที่ยังเป็นเด็กเล็ก ย่อมปรารถนาให้บุตรมีความเจริญเติบโต เป็นเด็กที่แข็งแรง ร่าเริง แจ่มใส สรรหาสิ่งที่เป็นประโยชน์มาบำรุงร่างกาย เพื่อให้ลูกน้อยสบายกายสบายใจ

๒. กรุณา ความสงสาร พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^๙ ให้ความหมายว่า ความสงสาร คอยช่วยเหลือให้พ้นจากความยุ่งยากเดือดร้อน ช่วยแก้ปัญหาและปลดเปลื้องความทุกข์ ดังนั้น กรุณา จึงหมายถึง การมุ่งบำบัดทุกข์หรือสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ออกไป บางครั้งการเลี้ยงดูบุตรก็เกิดเหตุการณ์ไม่พึงปรารถนาขึ้น อาจเป็นอุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ ตลอดถึงการเจ็บป่วย ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา แม้จะมีการป้องกันไว้เป็นอย่างดีก็ตาม แต่เมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้น บิดามารดาและผู้เกี่ยวข้องต้องบำบัดทันที เพราะเป็นอาการของทุกข์ที่ใครๆ ก็ไม่ยอมให้เกิดกับตน โดยเฉพาะกับเด็กอ่อนซึ่งขาดความอดทนต่อความเจ็บป่วย เนื่อง

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ธรรมนุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑.

^๖ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๘๓/๔๓๓. พรหมวิหาร มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อัมปมัญญา.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), คุณบิดามารดา สุตพรรณนามหาศาล, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๓.

^๘ พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์พันธ์ที่ติง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๕๖๔.

^๙ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), คุณบิดามารดา สุตพรรณนามหาศาล, หน้า ๓.

จากทารกมีขนาดร่างกายเล็กและมีความต้านทานโรคน้อยกว่าผู้ใหญ่ ทั้งยังไม่อาจจะบอกอาการผิดปกติของตัวเองได้

การใช้หลักกรรมา มีอธิบายไว้ในวิสุทธิธรรมรคว่า ^{๑๐} เมื่อบุตรเกิดอาการป่วยไข้ มารดาอย่ามปรารถนาที่จะช่วยบำบัดความเจ็บไข้ ขวนขวายหาหมอและยาบำบัดโรค เพื่อให้บุตรหายจากอาการป่วยไข้โดยเร็ววัน

แม้ว่าลูกยังไม่เกิดอาการเจ็บป่วยก็ตาม แต่การพาบุตรไปพบแพทย์ตามกำหนด หรือสังเกตเห็นอาการผิดปกติของบุตร แล้วรีบพาไปพบแพทย์ทันที ไม่ปล่อยปละละเลย ให้เรื่องเล็กน้อยกลายเป็นเรื่องใหญ่ เช่น เรื่องมีภูจุกุณฑล ที่ปรากฏในคัมภีร์รอรรถกภาพระไตรปิฎกว่า ภายหลังภรรยาของเศรษฐีผู้ตระหนี่คลอดบุตรแล้ว เศรษฐีไม่ได้เลี้ยงดูบุตรด้วยอาหารและเครื่องอาภรณ์ ให้แต่ความรักบุตรเพียงอย่างเดียว ไม่นานนั้นบุตรก็เกิดโรคขาดสารอาหาร เนื่องจากรับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย บิดาแม่รู้ยู่ว่าบุตรเป็นโรค แต่ก็ไม่ ขวนขวายหาหมอมารักษา ปล่อยให้โรคกำเริบถึงขั้นรักษาไม่ได้ จึงยอมหาหมอและยามารักษา แต่ก็ไม่ทันการ ในที่สุดบุตรก็แขนขาลีบไม่สามารถเดินได้และเสียชีวิตในที่สุด ^{๑๑}

เด็กที่ได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอด้วยหลักเมตตาและกรรมา จะช่วยให้ สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีพัฒนาการไปในทางสร้างสรรค์ และอาจมีพัฒนาการเร็วกว่าเด็กที่ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่เพียงพอ การดูแลอย่างสร้างสรรค์ มีใช้จำกัดอยู่แต่บุคคลภายใน ครอบครัวเท่านั้น การได้รับการดูแลและการสงเคราะห์จากบุคคลภายนอกก็สามารถสร้างเสริมพัฒนาการได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น การที่จะให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีต้องขึ้นอยู่กับทุกคนในสังคมที่มีส่วนร่วมกันในการสร้างพัฒนาการที่ดีให้เด็ก ดังมีเรื่องปรากฏว่า พราหมณ์สองสามี-ภรรยา พาบุตรไปหาพราหมณ์นักบวช เมื่อสองสามี-ภรรยาเฒ่า นักบวชให้พรว่า ขอท่านจงมีอายุยืน แต่เมื่อให้บุตรเฒ่า นักบวชกลับไม่ให้พรและได้พยากรณ์ว่า เด็กจะมีอายุสั้นและจะเสียชีวิตภายใน ๗ วัน พราหมณ์สองสามี-ภรรยาจึงพากันไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ก็ได้รับการพยากรณ์อย่าง เดียวกัน พระพุทธองค์อภัยความเมตตากรรมา ได้มอบภาระให้แก่พระสาวกช่วยกันสวดพระปริตร ป้องกันอันตรายให้กับเด็กตลอด ๗ วัน ๗ คืน มิได้หยุดพัก จนทำให้เด็กพ้นอันตรายได้ และได้รับการพยากรณ์จากพระพุทธองค์ว่าเด็กจะมีอายุยืนถึง ๑๒๐ ปี บิดามารดาจึงได้ตั้งชื่อให้ เป็นมงคลแก่เด็กว่า อายุวัฒนกุมาร หมายถึง เด็กผู้มีอายุยืน ^{๑๒}

^{๑๐} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิธรรมรค แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภ-มหาเถร), หน้า ๕๖๔.

^{๑๑} ตูรายละเอียดยใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๒/๓๙.

^{๑๒} ตูรายละเอียดยใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๑/๘๘/๓๗๙, ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

๓. มุกิตา ความพลอยยินดี พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ^{๑๓} ให้ความหมายว่า การคอยส่งเสริมให้กำลังใจและพลอยยินดีเมื่อลูกประสบความสำเร็จ ประสบความสำเร็จ หรือทำความดีงามถูกต้อง ดังนั้น มุกิตา จึงหมายถึง การพลอยยินดีต่อความสำเร็จ ที่มีบิดามารดาได้ดูแลเลี้ยงดูบุตรอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนการฝึกฝนอบรม จนเด็กมีพัฒนาการด้านต่างๆ เป็นไปอย่างสมบูรณ์ตามวัย ไม่ว่าจะเป็นพัฒนาการด้านอริยาบถ พัฒนาการด้านภาษา พัฒนาการด้านสติปัญญา ทำให้บิดามารดา ตลอดจนถึงทุกคนในครอบครัว รู้สึกยินดีต่อความสำเร็จของบุตรที่มีพัฒนาการเป็นไปอย่างถูกต้อง ความสำเร็จเหล่านี้ เป็นผลมาจากการที่คนในครอบครัวได้ทุ่มเท เอาใจใส่ดูแลเด็กอย่างสม่ำเสมอ จนเกิดผลสัมฤทธิ์ขั้นในที่สุด

๔. อุเบกขา ความวางเฉย พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ^{๑๔} ให้ความหมายว่า เมื่อลูกจะต้องรับผิดชอบตัวเอง หรือควรรู้จักฝึกหัดทำอะไรด้วยตนเอง ก็ควรให้โอกาสแก่ลูก ไม่ใช่ทำให้หมดทุกอย่างจนลูกทำอะไรไม่เป็น ดังนั้น อุเบกขา จึงหมายถึง การสิ้นความห่วงใย เว้นบางช่วงจังหวะที่ควรเว้น ดูแลในช่วงจังหวะที่ควรดูแล บางกรณี เมื่อจะฝึกลูกให้เป็นคนตรงต่อเวลา รู้จักอดทน รอคอย ต่อสิ่งที่ต้องการ ควรจัดสรรเวลาให้เหมาะสม ให้เวลาเป็นตัวกำหนดในการเลี้ยงดู ควรฝึกให้ลูกได้ในสิ่งที่ต้องการตามเวลาที่กำหนด เช่น เมื่อหิว ควรกำหนดเวลาป้อนอาหารตามความเหมาะสมกับการที่เด็กจะรอคอยได้ แม้อาจจะร้องบ้าง บิดามารดาก็ไม่ควรรีบร้อน จนเสียการควบคุมอารมณ์ อาจใช้เสียงที่นุ่มนวลในการปลอบโยนให้เด็กได้รับความอบอุ่น สร้างความรู้สึกว่าบิดามารดามีได้ทอดทิ้ง การใช้อุเบกขาธรรม ต้องประกอบด้วย สติปัญญา พิจารณาให้รอบคอบ ไม่ให้เสียเป้าหมายและโอกาสที่ได้ตั้งไว้

แต่ในบางกรณี ไม่จำเป็นต้องรอเวลา ควรทำให้เสร็จในทันที เช่น การขยับถ่าย เพราะการขยับถ่ายที่ไม่ได้รับการดูแล ปลอ่ยทิ้งไว้ อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของเด็ก ทำให้เด็กเกิดอาการเจ็บไข้ขึ้นมาได้ หรือ การเจ็บปวดจากการกระทบกระทั่ง ก็ต้องได้รับการดูแลทันทีเช่นกัน เพราะอาจส่งผลต่อการเลี้ยงดูในระยะต่อไปด้วย

๒) หลักสังคหวัตถุ ^{๑๕} ซึ่งเป็นธรรมสำหรับเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวผูกพันกันไว้ ไม่ให้แตกแยกออกจากกัน ด้วยวิธีสังเคราะห์ เอื้อเพื่อเกื้อหนุนกันและกัน ต่างฝ่ายต่างอิงอาศัยกันและกัน ด้วยการเสียสละของมวลสมาชิกในสังคมนั้นๆ เป็นการปฏิบัติตนตามสิทธิและหน้าที่อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ โดยเฉพาะสถาบันครอบครัว แม้จะเป็นเพียงสถาบันเล็กๆ แต่ก็ยังเป็นสถาบันหลักที่มีความสำคัญยิ่ง สมาชิกจึงต้องปฏิบัติต่อกันด้วยความเสียสละอย่างสูง เพื่อยึด

^{๑๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), คุณบิดามารดา สุตพรรณนามหาศาล, หน้า ๓.

^{๑๔} อ้างแล้ว.

^{๑๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๓/๒๙๕.

เหนียวจิตใจของกันและกันให้อยู่รวมกันอย่างสงบสุข มีความรัก ความสามัคคี ดังนั้น สมาชิกจึงต้องมีคุณธรรมสำหรับเป็นเครื่องประพฤติปฏิบัติต่อกัน หลักพุทธธรรมดังกล่าวมี ๔ ประการ คือ

๑. ทาน คือ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือสงเคราะห์ ด้วยปัจจัยสี่ หรือทรัพย์สินสิ่งของ ตลอดจนให้ความรู้ความเข้าใจ และศิลปวิทยา

๒. ปิยวาจา^{๑๖} คือ การกล่าววาจาสุภาพ ไพเราะ น่าฟัง ชี้แจงแนะนำ สิ่งที่เป็นประโยชน์ มีเหตุผล เป็นหลักฐาน ชักจูงในทางที่ดีงามหรือคำแสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ รู้จักพูดให้เกิดความเข้าใจดีสมานสามัคคี เกื้อกูลกัน

๓. อัตถจริยา การบำเพ็ญประโยชน์ ช่วยเหลือด้วยแรงกาย และขวนขวายช่วยเหลือกิจการต่างๆ รวมทั้งช่วยแก้ไขปัญหา และช่วยปรับปรุงส่งเสริมในด้านจริยธรรม

๔. สมานัตตตา การวางตนเสมอต้นเสมอปลาย ให้ความเสมอภาค ปฏิบัติสม่ำเสมอต่อคนทั้งหลาย ไม่เอาเปรียบ และเสมอในสุขทุกข์ ร่วมแก้ไขปัญหา เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน

๓) **หลักปรัถติมทิส ทิศเบื้องหน้า** ว่าด้วยหน้าที่ของบิดามารดา ที่พึงปฏิบัติต่อบุตร ๕ ประการ คือ

๑. ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว
๒. ให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. ให้ศึกษาศิลปวิทยา
๔. หามรรยา(สามี) ที่สมควรให้
๕. มอบทรัพย์สมบัติให้ในเวลาอันสมควร^{๑๗}

๔) **หลักพาหุสัจจะ**^{๑๘} เป็นหลักพุทธธรรมสำหรับเสริมสร้างสติปัญญาของเด็ก เป็น การปลูกฝังด้านการเรียน การอ่าน มี ๕ ประการ คือ

๑. พหุสสุตา สอนให้รู้จักการฟัง การอ่าน การสอบถาม อย่างค่อยเป็นค่อยไป เพื่อเป็นการสั่งสมความรู้ไว้ทีละน้อย จนมากขึ้นและกว้างขวาง

๒. ธตา สอนให้รู้จักการจด จำเนื้อหาสาระสำคัญ โดยชี้แจงแยกแยะ ให้ได้ว่าสิ่งไหนที่ควรจดจำ จนสามารถเข้าใจและจดจำเรื่องราวเนื้อหาสาระได้แม่นยำ

๓. วจสา ปริจิตา สอนให้รู้จักการท่องบ่น หรือใช้พูดอยู่เสมอ จนแคล่วคล่อง สามารถหยิบมาใช้ได้ทันที

^{๑๖} ในพระไตรปิฎกเป็น เปยยวัชชะ.

^{๑๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๗/๒๑๒-๒๑๓.

^{๑๘} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๘๗/๑๕๕.

๔. มนสาอนุเปกขิตา สอนให้รู้จักการใส่ใจนึกคิดจนขึ้นใจ นึกถึงครั้งใดก็ปรากฏ
เนื้อ-ความชัดเจน

๕. ทิวจิตฺติยา สุปปฏิวิทธา สอนให้รู้จักขบคิดด้วยทฤษฎี คือ เข้าใจความหมายและ
เหตุผลแจ่มแจ้งลึกซึ้ง รู้ที่ไปที่มา เหตุผล และความสัมพันธ์ของเนื้อความและรายละเอียดต่าง ๆ
ทั้งภายในเรื่องนั่นเองและเรื่องอื่นที่เกี่ยวข้อง นำมาขบมาคิดตีให้แตก แล้วสามารถนำมาสรุป
เป็นแนวคิดของตัวเองพร้อมทั้งนำไปประยุกต์ใช้ได้

๕) หลักทักขินทิส ทิศเบื้องขวา ว่าด้วยหน้าที่ของครู-อาจารย์ ที่ต้องทำการ
อนุเคราะห์ต่อศิษย์ ๕ ประการ คือ

๑. แนะนำให้เป็นคนดี
๒. ให้เรียนดี
๓. บอกความรู้ในศิลปวิทยาทุกอย่างด้วยดี
๔. ยกย่องให้ปรากฏในมิตรสหาย
๕. ทำความป้องกันในทิศทั้งหลาย^{๑๙}

เมื่อศิษย์ได้รับความอนุเคราะห์จากครู-อาจารย์แล้ว ต้องทำหน้าที่โดยความ
เคารพ เอื้อเฟื้อ เป็นการตอบแทน ๕ ประการ คือ

๑. ลูกศิษย์นรับ
๒. เข้าไปคอยรับใช้
๓. เชื้อฟุ้ง
๔. ดูแลปรนนิบัติ
๕. เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ^{๒๐}

๓.๑.๒ หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยชราทาสกะ

วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มมีการเข้าสังคม สماعคมกับเพื่อน รู้จักแต่งตัว รักสวยรักงาม
ต้องการความรักความอบอุ่นจากบุคคลรอบข้าง ขณะเดียวกันก็เริ่มทำตนออกห่างจากบิดา
มารดามากขึ้น และหาเพื่อนเข้ามาทดแทนสิ่งที่หายไป อยากรู้ อยากลองในสิ่งใหม่ ต้องการ
ความเป็นอิสระ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์ เมื่อถึงวัยอันควรย่อมแยกตนเป็นอิสระ
ดังนั้น วัยนี้แม้จะมีความต้องการจะแยกตนเป็นอิสระ แต่ด้วยความรู้ ความสามารถและ
ประสบการณ์ที่ยังไม่เพียงพอต่อการกระทำเช่นนั้น จึงเสี่ยงต่อการกระทำที่ผิดพลาดที่สังคมไม่
ยอมรับ จนนำไปสู่ความเสียหายที่ร้ายแรง และอาจแก้ปัญหาด้วยตนเองโดยปราศจากคำปรึกษา

^{๑๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๘/๒๑๓.

^{๒๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๘/๒๑๓.

ของผู้ปกครอง อย่างไรก็ตาม มนุษย์เป็นสัตว์สังคม แม้จะมีความปรารถนาจะแยกตนเป็นอิสระ ก็ยังต้องการความรักความอบอุ่นและความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง

ดังนั้น บิดามารดา ผู้ปกครองจำเป็นต้องหาหลักธรรมมาเป็นหลักยึดให้เกิดการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม และจัดกิจกรรมเพื่อให้เด็กมีความรู้สึกที่ดี เมื่ออยู่กับบิดามารดา ผู้ปกครอง เพราะการที่จะให้เด็กได้เรียนรู้หลักจริยธรรมด้วยตนเองนั้น เป็นเรื่องที่ย่อยยาก ผู้ใหญ่ในครอบครัวจะต้องช่วยกันประพฤติปฏิบัติตามแนวทางที่ดีของสังคม ให้เด็กได้ประพฤติตามจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน เกิดเป็นความคุ้นเคยและไม่เก้อเขินเมื่อปฏิบัติต่อสาธารณชน

หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับพัฒนาการของมนุษย์ในช่วงวัยซีกษาหกถึงสิบขวบ มีดังนี้

๑) หลักกรรม^{๒๑} แปลว่า การกระทำ หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา มีความตั้งใจหรือจงใจทำเป็นหลักเกณฑ์ ซึ่งมีพุทธพจน์รับรองว่า ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นตัวกรรม บุคคลคิดแล้ว จึงกระทำการด้วยกาย วาจา ใจ^{๒๒}

กรรมมี ๓ ประการ คือ

๑. กายกรรม การกระทำทางกาย (ทำ)
๒. วาจากรรม การกระทำทางวาจา (พูด)
๓. มโนกรรม การกระทำทางใจ (คิด)^{๒๓}

ในจุฬาราชวิทยาลัย พระพุทธองค์ทรงประทานโอวาทแก่พระราหุล ทรงสอนให้พิจารณา กายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม ว่า

ถ้าเธอปรารถนาจะทำความดีทางกาย (ทางวาจา ทางใจ) เธอพึงพิจารณากายกรรม (วาจากรรม มโนกรรม) นั้น เสียก่อนว่า กายกรรม (วาจากรรม มโนกรรม) ที่เราปรารถนาจะทำนี้ เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่ายบ้าง กายกรรม (วาจากรรม มโนกรรม) นี้เป็นอกุศล มีทุกข์เป็นกำไร มีทุกข์เป็นวิบาก กระนั้นหรือ

^{๒๑} กระทรวงศึกษาธิการ, หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน พระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สกสค. ลาดพร้าว, ๒๕๕๓), หน้า ๖๐.

^{๒๒} อัง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๗.

^{๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๐๗/๑๑๗.

ถ้าเธอพิจารณาอยู่พึงรู้อย่างนี้ว่า กายกรรม (วจีกรรม มโนกรรม) ที่เราปรารถนาจะทำนี้ เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่ายบ้าง กายกรรม (วจีกรรม มโนกรรม)นี้เป็นอกุศล มีทุกข์เป็นกำไร มีทุกข์เป็นวิบาก กายกรรม (วจีกรรม มโนกรรม)เป็นปานนี้ เธออย่าทำเด็ดขาด

แต่ถ้าเธอพิจารณาอยู่พึงรู้อย่างนี้ว่า กายกรรม (วจีกรรม มโนกรรม) ที่เราปรารถนาจะทำนี้ ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่ายบ้าง กายกรรม(วจีกรรม มโนกรรม) นี้เป็นกุศล มีสุขเป็นกำไร มีสุขเป็นวิบาก กรรมทางกาย (ทางวาจา ทางใจ) เห็นปานนี้เธอควรทำ ^{๒๔}

และในอรัทขิตสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสกับอนาถบิณฑิกคหบดี ว่า คหบดี เมื่อบุคคลไม่รักษาจิต ชื่อว่าไม่รักษากายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม เขาผู้ไม่รักษากายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ย่อมมีกายกรรม วจีกรรม และ มโนกรรมเปี้ยกชุ่ม เขาผู้มีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมเปี้ยกชุ่ม ย่อมมี กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมเสียหาย เขาผู้มีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม เสียหาย ย่อมมีการตายที่ไม่ดี กาลกิริยา(การตาย)ก็ไม่งาม

เมื่อบุคคลรักษาจิต ชื่อว่า รักษากายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม เขาผู้รักษากายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ย่อมมีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ที่ไม่เปี้ยกชุ่ม เขาผู้มีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ที่ไม่เปี้ยกชุ่ม ย่อมมีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ที่ไม่เสียหาย เขาผู้มีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมไม่เสียหาย ย่อมมีการตายที่ดี กาลกิริยาก็งาม ^{๒๕}

ดังนั้น ในทางความเป็นจริง คำว่า กรรม ในพระพุทธศาสนา มิใช่อำนาจลึกลับ ซ่อนเร้น เชิงไสยศาสตร์ แต่เป็นกฎที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุกับผล

๒) หลักกฏศีลธรรม ^{๒๖} สำหรับเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์และปัญญา มี ๔ ประการ คือ

๑. สัปปริสสังเสวะ การคบหาสัตบุรุษ หมายถึง การคบหากับคนดี มีศีลธรรม
๒. สัทธัมมัสสนะ การฟังสัทธรรม หมายถึง รู้จักฟังคำแนะนำของผู้ใหญ่
๓. โยนิโสมนสิการ การพิจารณาโดยแยบคาย
๔. ธัมมานุวัตรปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

^{๒๔} ตูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๐๗/๑๑๙.

^{๒๕} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๑๐/๓๕๒.

^{๒๖} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๔๘/๓๖๘.

๓) **หลักสัจธรรม**^{๒๗} เป็นหลักพุทธธรรมสำหรับพัฒนาจิตใจ การวางตน เมื่ออยู่ในสังคมมี ๗ ประการ คือ

๑. **ธัมมัญญู** คือ รู้จักเหตุ หลักการ หรือกฎเกณฑ์ ตามความเป็นจริง ที่จะทำให้เกิดผล พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๒๘} กล่าวว่า รู้หลักการและกฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลาย ที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต ในการปฏิบัติกิจหน้าที่และดำเนินกิจการต่างๆ รู้เข้าใจสิ่งที่ตนจะต้องประพฤติปฏิบัติตามเหตุผล เช่น รู้ว่า ตำแหน่ง ฐานะ อาชีพ การงานของตน มีหน้าที่และความรับผิดชอบอย่างไร มีอะไรเป็นหลัก การ จะต้องทำอะไรอย่างไร จึงจะเป็นเหตุให้บรรลุถึงผลสำเร็จที่เป็นไปตามหน้าที่และความรับผิดชอบนั้นๆ ดังนั้นเป็นต้น ตลอดจนถึงขั้นสูงสุดคือรู้เท่าทันกฎธรรมดา หรือหลัก ความเป็นจริงของธรรมชาติเพื่อปฏิบัติต่อโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง มีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิตนั้น

๒. **อิตถัญญู** รู้จักผล พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๒๙} กล่าวว่า รู้ความหมายและความมุ่งหมายของหลักการที่ตนปฏิบัติ เข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจการที่ตนกระทำ รู้ว่าที่ตนทำอยู่อย่างนั้นๆ ดำเนินชีวิตอย่างนั้นๆ เพื่อประสงค์ประโยชน์อะไรหรือควรจะได้บรรลุถึงผลอะไรที่ให้มีหน้าที่ ตำแหน่ง ฐานะ การงานอย่างนั้นๆ เขากำหนดวางกันไว้เพื่อความมุ่งหมายอะไร กิจการที่ตนทำอยู่ขณะนี้ เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดผลอะไรบ้าง เป็นผลดีหรือผลเสียอย่างไร ดังนั้นเป็นต้น ตลอดจนถึงขั้นสูงสุด คือ รู้ความหมายของคติธรรมดา และประโยชน์ที่เป็นจุดหมายแท้จริงของชีวิต

๓. **อิตตัญญู** รู้จักตน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๓๐} กล่าวว่า รู้ตน คือ รู้ตามเป็นจริงว่า ตัวเรานั้น ว่า โดยฐานะ ภาวะเพศ กำลัง ความรู้ความถนัด ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้เท่าไร อย่างไร แล้วประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสม และทำการต่างๆ ให้สอดคล้องถูกต้อง ที่จะสัมฤทธิ์ผล ตลอดจนถึงแก้ไขปรับปรุงตนให้เจริญอกงามถึงความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป

๔. **มัตตัญญู** รู้จักประมาณ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๓๑} กล่าวว่า รู้จักพอดี เช่น รู้จักประมาณในการบริโภค ในการใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักความพอเหมาะพอดี ในการพูด การปฏิบัติกิจและทำการต่างๆ ตลอดจนถึงการพักผ่อนนอนหลับและการสนุกรื่นเริงทั้งหลาย ทำการทุกอย่างด้วยความเข้าใจวัตถุประสงค์เพื่อผลดีแท้จริงที่พึงต้องการ โดยมีใช้เห็นแก่ความ

^{๒๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๓๓.

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *ธรรมนุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม*, หน้า ๔.

^{๒๙} อ่างแล้ว.

^{๓๐} อ่างแล้ว.

^{๓๑} อ่างแล้ว.

พอใจ ชอบใจ หรือเอาแต่ใจของตน แต่ทำตามความพอดีแห่งเหตุปัจจัยหรือองค์ประกอบทั้งหลาย ที่จะลงตัวให้เกิดผลดีงามตามที่มองเห็นด้วยปัญญา

๕. กาลัญญู การรู้จักเวลา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ^{๓๒} กล่าวว่า รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่พึงใช้ในการประกอบกิจ ทำหน้าที่การงาน ปฏิบัติการต่างๆ และเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่น รู้ว่า เวลาไหน ควรทำอะไร อย่างไร และทำให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะเวลา ให้ถูกเวลา ตลอดจนรู้จักกะเวลาและวางแผนการใช้เวลาอย่างได้ผล

๖. ปริสัณญู การรู้จักหมู่คณะหรือกลุ่มชน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ^{๓๓} กล่าวว่า รู้ชุมชน คือ รู้จักถิ่น รู้จักที่ชุมนุม และชุมชน รู้การอันควรประพฤติปฏิบัติในถิ่นที่ชุมนุม และต่อชุมชนนั้นว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหาควรต้องทำกิจอย่างนี้ ควรต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้ มีระเบียบวินัยอย่างนี้ มีวัฒนธรรมประเพณีอย่างนี้ มีความต้องการอย่างนี้ ควรเกี่ยวข้อง ควรต้องสงเคราะห์ ควรรับใช้ ควรบำเพ็ญประโยชน์ให้อย่างนี้ๆ เป็นต้น

๗. ปุคคลัญญู รู้จักบุคคล พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ^{๓๔} กล่าวว่า รู้จักและเข้าใจความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอัธยาศัย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น ใครๆ ยิงหรือหย่อนอย่างไร และรู้จักที่จะปฏิบัติต่อบุคคลอื่นๆ ด้วยดีว่า ควรจะคบหรือไม่ ได้คิดอะไร จะสัมพันธ์เกี่ยวข้อง จะใช้ จะยกย่อง จะตำหนิ หรือจะแนะนำสั่งสอนอย่างไร จึงจะได้ผลดี ดังนี้ เป็นต้น

๔) หลักกอธิบาท ^{๓๕} เป็นหลักพุทธธรรมสนับสนุนการทำงานหรือการศึกษาให้มีความเจริญก้าวหน้า มีชีวิตที่มีความมั่นคงและมีความสุข มี ๔ ประการ คือ

๑. ฉันทะ ความพอใจหรือความปรารถนาที่จะกระทำกิจกรรม หรือกำลังกระทำ อยู่ ซึ่งผู้กระทำต้องมีศรัทธาเป็นตัวนำ เพื่อให้ได้มาซึ่งความพึงพอใจปรารถนาที่จะลงมือปฏิบัติ โดยอาจตั้งคำถาม ถามตัวเองถึงกิจกรรมที่จะดำเนินการว่ามีศรัทธา มีความพึงพอใจที่จะลงมือกระทำหรือไม่ แม้ว่ากิจกรรมที่กำลังจะลงมือกระทำ หรือกำลังดำเนินการค้างอยู่ อาจมีบางส่วนของกิจกรรมที่ผู้กระทำไม่พึงพอใจ ขาดศรัทธาที่จะกระทำก็ตาม เนื่องจากกลุ่มงานก็ดี หรือหน่วยวิชาที่ต้องศึกษาก็ดี ย่อมมีบางส่วนที่ผู้กระทำไม่มีศรัทธาไม่มีความพึงพอใจ แต่ก็ไม่สามารถละเว้นได้ จึงต้องมองโดยภาพรวมและมุ่งถึงผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มกิจกรรมนั้น ว่าเป็นประโยชน์โดยส่วนมาก จึงต้องสร้างศรัทธาและความพึงพอใจให้เกิดขึ้นในกิจกรรมนั้น ในส่วน

^{๓๒} อ่างแล้ว.

^{๓๓} อ่างแล้ว.

^{๓๔} อ่างแล้ว.

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๗/๒๑๘.

ของการสร้างความพึงพอใจในกิจกรรมที่ได้เลือกแล้ว พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๓๖} กล่าวไว้ว่า ต้อง มีใจรัก คือ พอใจจะทำสิ่งนั้น และทำด้วยใจรัก ต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดี แห่งกิจหรืองานที่ทำ มิใช่สักว่าทำพอให้เสร็จๆ หรือเพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผลกำไร

๒. วิริยะ ความขยันหมั่นเพียร พากเพียรพยายามทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ไม่ท้อถอย ไม่ทำความท้อถอยให้เกิดขึ้นจนต้องทิ้งกลางคัน กิจกรรมใดที่สามารถทำให้เสร็จได้ในทันที ก็ควรทำให้แล้วเสร็จ กิจกรรมใดที่ต้องใช้เวลา ก็ควรจัดสรรเวลาให้เหมาะสมลงตัว แล้วทำอย่างต่อเนื่อง ไม่ปล่อยให้กิจกรรมค้างค้ำเสียหาย ดังนั้น ผู้กระทำเมื่อสร้างศรัทธาและมีความพึงพอใจเกิดขึ้นแล้ว ต้องอาศัยความเพียร เพื่อดำเนินกิจกรรมไปสู่เป้าหมายอย่างไม่ย่อท้อ ยิ่งใช้ความเพียรมากเท่าไร ก็ได้ผลตอบแทนมากเท่านั้น ขณะเดียวกันก็จะประสบกับความสุข ความเพลิดเพลินกับกิจกรรมนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๓๗} กล่าวไว้ว่า พากเพียรทำ คือ ขยันหมั่นประกอบ หมั่นการะทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ท้อถอย ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ

๓. จิตตะ มีจิตฝักใฝ่ จดจ่อ ใส่ใจ ในรายละเอียดอยู่กับกิจกรรม ขณะทำด้วยความรอบคอบ ระมัดระวัง มีความรับผิดชอบต่อกิจกรรมนั้นอย่างมีสติสัมปชัญญะทุกขณะที่ทำ ถ้าเป็นนักเรียนนักศึกษา ต้องใส่ใจในรายวิชาที่กำลังดำเนินอยู่อย่างตั้งใจ พิถีพิถันต่อกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย ถ้าเป็นผู้ประกอบการงาน ต้องใส่ใจในรายละเอียดของชิ้นงาน เพื่อให้งานออกมามีคุณภาพ เมื่อมีจิตฝักใฝ่จดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่กำลังดำเนินอยู่ กิจกรรมก็จะดำเนินไปได้ อย่างราบรื่น หรือแม้แต่ติดขัด หากผู้กระทำใส่ใจอยู่กับกิจกรรมก็แก้ไขสถานการณ์ได้อย่างรวดเร็ว และถูกต้อง เพราะทุกขั้นตอนของกิจกรรม เริ่มตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน ผู้กระทำมีจิตใจจดจ่อ สังกะตอยู่ตลอดเวลา ปัญหาต่างๆ จึงได้รับการแก้ไขและถูกกำจัดออกไป จนสามารถดำเนินไปสู่เป้าหมายได้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๓๘} กล่าวไว้ว่า เอาจิตฝักใฝ่ คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด ไม่ปล่อยให้จิตใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ใช้ความคิดในเรื่องนั้นบ่อยๆ เสมอๆ ทำกิจหรืองานนั้นอย่างอุทิศตัวอุทิศใจ

๔. วิมังสา ใคร่ครวญ ตรวจสอบ พิจารณากิจกรรมด้วยปัญญา การที่กิจกรรมดำเนินมาตั้งแต่ต้นจนจบ ถ้าผู้กระทำได้ใช้หลักพุทธธรรมทั้งสามประการเบื้องต้นอย่างครบถ้วน ทุกขั้นตอน ผู้กระทำจะได้ปัญญาความรู้จากการกระทำในแต่ละขั้นตอน เมื่อทบทวนในขั้นตอนใดก็จะสามารถตรวจสอบได้อย่างรวดเร็ว มองเห็นปัญหาและวิธีแก้ไขได้อย่างชัดเจน และกิจกรรมที่ได้ทำเสร็จแล้วก็จะเป็นอย่างงานที่มีคุณภาพ ซึ่งเป็นผลมาจากผู้กระทำได้สร้างศรัทธาจนเกิด

^{๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ธรรมบุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม, หน้า ๒๖.

^{๓๗} อ่างแล้ว.

^{๓๘} อ่างแล้ว.

ความพึงพอใจต่อกิจกรรมนั้น มีความมุ่งมั่น จดจ่อตั้งใจ และใช้ปัญญาพิจารณาในทุกขั้นตอน ประโยชน์ก็จะเกิดขึ้นแก่ผู้กระทำตามที่ได้อ้างไว้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๓๙} กล่าวว่า การ ใช้ปัญญาสอบสวน คือหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและ ตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน เกินเลย บกพร่อง ขัดข้อง เป็นต้น ในสิ่งที่ทำนั้น โดยรู้จักทดลอง วางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น เพื่อจัดการและดำเนินงานนั้นให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป

ดังนั้น ไม่ว่านักเรียน นิสิต นักศึกษา หรือแม้แต่ผู้ประกอบการงาน เมื่อปรารถนาความสำเร็จในหน้าที่การงาน ควรนำหลักอิทธิบาท ๔ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมกับงานและความสามารถของตน ก็จะสามารถบรรลุเป้าหมายที่ได้อ้างเอาไว้

๓.๑.๓ หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยวัฒนทศกะ

วัยหนุ่มสาว เป็นวัยเริ่มต้นชีวิตใหม่ภายใต้แรงกดดันต่างๆ เช่น อาชีพ การงาน การเงิน คู่ครอง บุตร-ธิดา จึงต้องเตรียมความพร้อมด้านต่างๆ เพื่อสร้างความมั่นคงให้กับตนเองและพร้อมที่จะรับมือกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายใต้แรงกดดันนี้ ดังนั้น จึงต้องมีหลักพุทธธรรมในการจัดการกับปัญหาที่จะตามมา และหลักพุทธธรรมสำหรับวัยนี้ มีดังนี้

๑) หลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์^{๔๐} เป็นหลักธรรมสำหรับการทำงาน เพื่อสร้างประโยชน์และโอกาสให้กับตนเอง มี ๔ ประการ คือ

๑. อุฏฐานสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยความหมั่น เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงาน ก็ต้องทำด้วยความตั้งใจ รอบคอบ ขยันหมั่นเพียร พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๔๑} กล่าวว่า ขยันหมั่นเพียร ในการปฏิบัติหน้าที่การงาน และการประกอบอาชีพที่สุจริต ผักผ่อนให้มีความซำนึซำนานุญและรู้จักใช้ปัญญาสอดส่อง ตรวจตรา หาวิธีการที่เหมาะสมที่สุดจัดการและดำเนินการให้ได้ผลดี

๒. อารักขสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยการรักษา หมายถึง ผลตอบแทนที่ได้จากการทำงาน ซึ่งมาจากหยาดเหงื่อแรงงาน กำลังความคิด กำลังความสามารถ ควรที่จะรักษาให้สมกับที่ได้ลงทุนลงแรงไป พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๔๒} กล่าวว่า รู้จักคุ้มครอง เก็บ

^{๓๙} อ้างแล้ว.

^{๔๐} อัง.อุฎฺฐก. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๐.

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ธรรมบุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม, หน้า ๒๗.

^{๔๒} อ้างแล้ว.

รักษา โภคทรัพย์และผลงาน ที่ตนได้ทำไว้ด้วยความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรมด้วยกำลังงานของตน ไม่ให้เป็นอันตรายหรือเสื่อมเสีย

๓. กัลยาณมิตตตา ความเป็นผู้มีมิตรดี ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ การคบหาคนดีก็จะได้มีมิตรคอยแนะนำประโยชน์ ให้กำลังใจ หากคบคนไม่ดีก็จะพาให้เสียประโยชน์ ทรัพย์สินที่เก็บรักษาไว้ก็จะถูกนำออกไปใช้ในทางเสียหาย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ^{๔๓} กล่าวว่า รู้จักเสวนาคบหาคน ไม่คบไม่เอาอย่างผู้ที่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย เลือกเสวนาศึกษาเยี่ยงอย่าง ท่านผู้รู้ผู้ทรงคุณ ผู้มีความสามารถ ผู้นำเคารพนับถือ และมีคุณสมบัติ เกื้อกูลแก่ออาชีพการงาน

๔. สมชีวิตา ความเป็นอยู่เหมาะสม รู้จักดำเนินชีวิตให้พอเหมาะกับฐานะ ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือย โดยจัดสรรการใช้จ่ายออกเป็นส่วนตัว ^{๔๔} เพื่อความรอบคอบ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ^{๔๕} กล่าวว่า รู้จักกำหนดรายได้และรายจ่าย เป็นอยู่พอดีสมรายได้ มิให้ฝืดเคืองหรือฟุ่มเฟือย ให้รายได้เหนือรายจ่าย มีประหยัดเก็บไว้

พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ ^{๔๖} กล่าวว่า ลักษณะของบุคคลที่ทำงานเก่งควรประกอบด้วย ลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. ทำงานเสร็จ และถูกต้องเรียบร้อย ละเอียดลออ
๒. แก้ปัญหาเฉพาะหน้า และปัญหาที่ยากลำบากให้ลุล่วงไปได้
๓. มีความทนทานในการทำงาน ทำงานได้มากกว่าบุคคลโดยปกติ

สิ่งสำคัญนั้น มนุษย์มิใช่มุ่งแต่ทำงานอย่างเดียว จะต้องประเมินกำลังในการทำงาน ทั้งกำลังกายและกำลังสติปัญญา ซึ่งจะต้องเริ่มต้นด้วยการรักษาสุขภาพอนามัยกำลังกาย ให้มีสุขภาพที่ดีอยู่เสมอ กำลังสติปัญญาก็จะมีความพร้อมในการทำงาน พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ ^{๔๗} กล่าวว่า อุปกรณ์ที่จะช่วยให้ร่างกายทำงานได้ดีมีอยู่ ๓ ประการ คือ (๑) ดินฟ้าอากาศ (๒) อาหาร (๓) การพักผ่อน อุปกรณ์ทั้ง ๓ ประการนี้ต้องรู้จักปรับให้เหมาะสม ร่างกายจึงจะมีสุขภาพที่ดี และส่งผลไปยังสุขภาพจิตซึ่งเป็นบ่อเกิดของกำลังสติปัญญาด้วย

^{๔๓} อ่างแล้ว.

^{๔๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๕/๒๑๒.

^{๔๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ธรรมบุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม, หน้า ๒๗.

^{๔๖} พลตรี หลวงวิจิตรวาทการ, วิธีทำงานและสร้างอนาคต, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (โรงพิมพ์เดือนตุลา จำกัด : กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๓), หน้า ๕.

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๙.

๒) หลักสมชีวิธรรม ^{๔๘} หลักธรรมสำหรับผู้ใช้ชีวิตคู่ เป็นหลักธรรมที่จะทำให้คู่สมรสมีชีวิตสมกันหรือสม่ำเสมอกลมกลืนกัน อยู่ครองกันยืดยาว มี ๔ ประการ คือ

๑. สมศรัทธา มีศรัทธาเสมอกัน
๒. สมสีลา มีศีลเสมอกัน
๓. สมจาคะ มีจาคะเสมอกัน
๔. สมปัญญา มีความรู้เหตุผลเสมอกัน

หลักสมชีวิธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ เมื่อสามี-ภรรยาประพฤติต่อกันยอมทำให้ชีวิตดำเนินไปสู่เป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ เพราะหลักพุทธธรรมทั้ง ๔ ประการ นี้ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธรรมเป็นเหตุให้สมหมาย ^{๔๙}

อนึ่ง มีข้อคิดสำหรับสามี-ภรรยาที่อยู่ร่วมกัน เพื่อเป็นการเตือนสติและปรับทัศนคติให้เหมาะสมกัน ข้อคิดดังกล่าวมีลักษณะ ๔ ประเภท ^{๕๐} คือ

๑. สามีผิอยู่ร่วมกับภรรยาผิ หมายถึงสามีและภรรยาไร้ศีลธรรมทั้งคู่
๒. สามีผิอยู่ร่วมกับภรรยาเทวดา หมายถึง สามีไร้ศีลธรรมแต่ภรรยามีศีลธรรม
๓. สามีเทวดาอยู่ร่วมกับภรรยาผิ หมายถึง สามีมีศีลธรรมแต่ภรรยาไร้ศีลธรรม
๔. สามีเทวดาอยู่ร่วมกับภรรยาเทวดา หมายถึง สามีและภรรยามีศีลธรรมทั้งคู่

ดังได้กล่าวแล้วในบทที่ ๒ ว่า สำหรับมนุษย์วัยวัยวุฒิทัศนะเป็นการยากที่จะกำหนดได้ว่า ควรจะแต่งงานเมื่อใด บางคนอาจแต่งงานก่อนวัยวุฒิทัศนะ หรือบางคนอาจจะแต่งงานหลังวัยวุฒิทัศนะ

ผู้ศึกษาได้นำเรื่องการแต่งงานมาไว้ในวัยนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ แพทย์หญิงศรีประภา ชัยสินธพ ที่กล่าวว่า ^{๕๑} ในมุมมองนักวิจัยด้านบทบาท หน้าที่ การสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัว ของคนวัยหนุ่มสาว ก็จะแบ่งช่วงวัยที่แตกต่างออกไป โดยใช้กฎเกณฑ์อายุ ๑๘ ปี เป็นจุดเริ่มต้นในช่วง ๕ ปีแรก คืออายุ ๑๘-๒๓ ปี ถือเป็นระยะเริ่มแรกที่คนเริ่มมองหาอาชีพ การงานของตนในอนาคต แสวงหารูปแบบของตนเองในแง่มุมต่างๆ เช่น เรื่องของค่านิยม หน้าที่ ภาพพจน์ ของตนเอง ช่วงระยะ ๑๐ ปีถัดมา คืออายุ ๒๔-๓๔ ปี เป็นการเริ่มต้นงานอาชีพอย่างแท้จริง เริ่มต้นชีวิตแต่งงาน และเริ่มต้นการเป็นพ่อแม่ สร้างฐานะครอบครัวต่อไป

^{๔๘} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๕๖/๙๔.

^{๔๙} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๑/๑๐๑.

^{๕๐} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๕๓/๙๘.

^{๕๑} แพทย์หญิงศรีประภา ชัยสินธพ, "สภาพจิตใจของเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ".

<<http://www.ramamental.com/old๓.html>>, กรกฎาคม ๒๕๕๓.

ซึ่งตรงกับงานด้านจิตวิทยาพัฒนาการของ ศ.ดร.ศรีเรื่อน แก้วกั้งวาล^{๕๒} ว่า อายุแม่ที่เหมาะสมจะมีลูกคืออายุ ๒๐ ถึง ๓๕ ปี การมีครรภ์จะไม่ยุ่งยากและคล่องตัวกว่าแม่ที่อายุมากหรือน้อยกว่ากำหนดนี้ แม่อายุต่ำกว่า ๒๐ ปี มีอัตราเสี่ยงที่ลูกจะตายมากเป็นสองเท่าเปรียบเทียบกับแม่อายุ ๒๐ ปีเศษ ทั้งนี้เพราะแม่อายุไม่ถึง ๒๐ ปี ยังขาดความสมบูรณ์พอจะมีครรภ์จะได้ลูกที่น้ำหนักตัวน้อย แม่อายุเกิน ๓๕ ปี ขึ้นไป ก็มีโอกาที่จะแท้ง มีลูกไม่สมบูรณ์ และน้ำหนักตัวน้อย

อย่างไรก็ตามในสังคมปัจจุบัน ยังมีคนอีกกลุ่มหนึ่งที่พึงพอใจกับการอยู่เป็นโสด และนับวันจะยิ่งเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จึงไม่สามารถกำหนดกิจกรรมของคนวันนี้ได้อย่างชัดเจน ดังนั้นสำหรับผู้ที่อยู่เป็นโสด นอกจากจะบริหารชีวิตตามหลักพุทธธรรมสำหรับการประกอบภาระงานแล้ว ควรประพฤติตามหลักอิทธิบาท ๔ เพื่อเป็นการบริหารชีวิตสำหรับวัยโสด ป้องกันการดำเนินชีวิตไปในทางที่ผิด เพราะผู้ที่อยู่เป็นโสดบางคนอาจมีความคิดว่าการอยู่เป็นโสดไม่ต้องรับผิดชอบมากเหมือนชีวิตคู่ จึงอาจมีการดำเนินชีวิตไปในทางผิดจากครรลองธรรม

วัยวัฒนทสกะนับว่าเป็นวัยที่ความเป็นวัยรุ่นสิ้นสุดลง และเป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ของวัยหนุ่มสาวที่จะต้องเริ่มสร้างอาชีพการงาน เพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงให้กับตนเอง ในขณะที่เดียวกันวัยนี้ก็เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการมีชีวิตคู่ ซึ่งต้องร่วมกันสร้างหลักประกันเพื่อต้อนรับสมาชิกใหม่ ดังนั้น วัยนี้จึงเป็นดัชนีชี้วัดความมั่นคงในอนาคต หากไม่มีความพร้อมหรือไม่เตรียมความพร้อม อาจมีความยุ่งยากลำบากในการดำเนินชีวิตในวัยต่อไป ซึ่งเมื่อวันเวลาผ่านไป กำลังกาย กำลังสติปัญญา ก็จะสูญสิ้นไปด้วย ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจะเป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิตในอนาคต

๓.๒ หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์ช่วงมัชฌิมวัย

พัฒนาการของมนุษย์ในช่วงวัยนี้ มีสภาพร่างกายและจิตใจเข้มแข็ง มีความมุ่งมั่นในการประกอบอาชีพการงาน ถ้าเป็นผู้ที่แต่งงานแล้ว จะมีความรับผิดชอบครอบครัว ถ้าประสบความสำเร็จในอาชีพการงานและมีอาชีพที่มั่นคง จะมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม บางคนอุทิศตนเพื่อประโยชน์แก่สังคม เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติ

๓.๒.๑ หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยพลทสกะ

เนื่องจากเป็นวัยผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์แบบ มีความรับผิดชอบ และมีวุฒิภาวะในการตัดสินใจด้วยตนเอง จึงเหมาะกับการวางรากฐานเพื่ออนาคต ดังนั้น จำเป็นต้องมีหลักธรรมใน

^{๕๒} ศ.ดร.ศรีเรื่อน แก้วกั้งวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๘.

การประกอบอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจส่วนตัวหรือเป็นลูกจ้างพนักงาน ต้องจัดแจงงานนั้นด้วยความรับผิดชอบ ใส่ใจ มุ่งมั่น หลักพุทธธรรมดังกล่าวมีดังต่อไปนี้

๑) พุทธธรรมสำหรับการประกอบอาชีพ^{๕๓} เป็นหลักพุทธธรรมที่ทำให้โภคทรัพย์ซึ่งยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และทำโภคทรัพย์ที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้นไป มี ๓ ประการ คือ

๑. จักขุมา ต้องมีวิสัยทัศน์ มีหูตากว้างไกล สามารถจำแนกต้นทุน กำไร สินค้าต่างๆ ได้เป็นอย่างดี เจนจัดดำเนินการตลาด

๒. วิฐุโรมี ประสพการณ์ ชำนาญในการค้า เข้าใจในการซื้อสินค้าเข้า จำหน่ายสินค้าออก รอบรู้ตลาด อำนวยการซื้อของลูกค้า เป็นคนฉลาดที่จะซื้อและขาย

๓. นิสสยสัมปันโน มีเครดิต เป็นคนที่มีแนวคิดในทางการค้าและมีแหล่งเงินต่างๆ ให้การสนับสนุน เช่น คู่แข่งกับเศรษฐกิจหบดี นายทุน นายธนาคาร ให้ความเชื่อถือสนับสนุนในด้านทุนดำเนินในการค้าขาย

๒) หลัก กุลจักริฎฐิธรรม^{๕๔} หลักประกันความมั่งคั่งของตระกูลให้ยั่งยืน หรือเหตุที่ทำให้ตระกูลมั่งคั่งตั้งอยู่ได้นาน มี ๔ ประการ คือ

๑. ัญญูจเวสนา รู้จักแสวงหาพัสดุที่หายไป เมื่อมีสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ รวมทั้งทรัพย์สินเงินทองที่ใช้สอยไปทุกวันๆ หายไปหมดไป หากไม่ตามคืนหรือไม่หาทางนำมาชดเชยก็จะร่อยหรอหมดสิ้นไป จึงจำต้องแสวงหาทดแทน เพิ่มเติม เพื่อไม่ให้ขัดสนจนเดือดร้อน

๒. ชินณปฏิสังขรณา รู้จักซ่อมแซมพัสดุที่เก่าคร่ำคร่าที่ชำรุด เมื่อพัสดุสิ่งของเครื่องใช้ชำรุดไปหรือเสียหายไปตามกาลเวลา ต้องรู้จักซ่อมแซม ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงสภาพให้เหมือนเดิม หรือนำไปใช้ในกรณีอื่น แต่ถ้าประมาท ทิ้งขว้างให้เสียหาย โดยซื้อใหม่เปลี่ยนใหม่อยู่เรื่อยๆ เป็นการสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ

๓. ปริमितปานโกชณา รู้จักประมาณในการบริโภค การใช้สอย หากใช้ทรัพย์สินสมบัติไปกับการอุปโภคบริโภคอย่างฟุ่มเฟือย ในไม่ช้ากิจการก็ถึงความวิบัติ ดังนั้น จำต้องมีความมัธยัสถ์ในการใช้สอย

๔. อาริปัจจสีลวันตสถาปนา ตั้งสติหรือบุรุษผู้มีศีลให้เป็นใหญ่ในเรือน ผู้ที่จะทำการควบคุมดูแลการเงิน การใช้จ่ายในเรือน ในบริษัทหรือในครอบครัวต้องมีคุณธรรม หาก ตั้งคนไม่มีศีลธรรมหรือคนประพฤติชั่วมีวเมวในอบายมุขเป็นใหญ่ ไม่ช้าไม่นานก็จะเป็นเหตุนำพาให้ตระกูลที่มั่งคั่งมาแต่เดิม ต้องล่มจมไปในที่สุด

^{๕๓} อง.ทก. (ไทย) ๒๐/๒๐/๑๖๓.

^{๕๔} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๕๘/๓๗๖.

ช่วงวัยพลทศกะ เป็นช่วงวัยที่ร่างกายและจิตใจยังทรงพลัง สามารถทำกิจกรรมใดๆ ที่เป็นประโยชน์กับครอบครัวและสังคม ทั้งยังมีความสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เหมาะที่จะเริ่มต้นในการชวนช่วยในการประกอบอาชีพการงาน เพื่อสร้างอนาคตให้ครอบครัว และบุคคลที่ต้องดูแล

๓.๒.๒ หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยปัญญาทศกะ

การที่มนุษย์ในวัยนี้ จะได้ชื่อว่าเป็นวัยมีปัญหาได้ จะต้องมีความรู้อันสั่งสมมาแล้วในวัยที่ผ่านมา มีประสบการณ์จากการศึกษาเรียนรู้และทำงานมาอย่างสม่ำเสมอ เมื่อถึงวัยนี้ จึงเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในทุกด้าน สามารถมองเห็นปัญหาและแก้ได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นหลักพุทธธรรมที่ทำให้มนุษย์เป็นผู้มีปัญหาต้องเป็นหลักพุทธธรรมที่สนับสนุนให้มนุษย์มีปัญหาอย่างแท้จริง ซึ่งต้องปฏิบัติอย่างมุ่งมั่นและต่อเนื่อง จึงได้ชื่อว่า ผู้มีปัญหา

ผู้มีปัญหา ในพระพุทธศาสนาเรียกว่า พหุสูต มีความหมาย ๒ ประการ คือ

๑. ปริยัตติพหุสูต ผู้มีความรู้แตกฉาน หมายถึง การศึกษาเรียนรู้ทั้งคดีโลกคดีธรรมอย่างแตกฉาน แล้วนำไป ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้า ในมงคลสูตรท่านอธิบายว่า ความเป็นผู้ฉลาดในกิจนั้นๆ ซึ่งเกิดขึ้นเพราะเรียนบ้าง ฟังบ้าง ซึ่งความรู้ในศาสนาและนอกศาสนา ^{๕๕} ทั้งนี้ ความรู้จะเกิดขึ้นได้ด้วย การเข้าหาผู้รู้ แล้วศึกษา ทรงจำ วิเคราะห์ เมื่อเรียนรู้เข้าใจดี แล้วนำไปใช้อย่างถูกต้องย่อมนำมาความสุขมาให้ ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุพึงหวังความเจริญอย่างเดียวไม่มีความเสื่อมเลยตราบเท่าที่ยังเป็นพหุสูต ^{๕๖}

๒. ปฏิเวธพหุสูต ผู้บรรลุสัจจะทั้งหลาย ^{๕๗} โดยแทงตลอดมรรค ผล วิชชา และ อภิญญา ^{๕๘}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ^{๕๙} อธิบายความหมายของปัญญาวา การใช้ปัญญา คือ ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ทำกิจการต่างๆ ด้วยความคิด เมื่อประสบเหตุใดๆ ก็ไม่รู้ว่าตามอารมณ์หรือหลงไปตามสิ่งที่เข้ายวน ศึกษาสิ่งต่างๆ ให้มีความรู้ชัด หยั่งเห็น

^{๕๕} พระสิริมังคลาจารย์, มังคลัตถกทีปนี แปล เล่ม ๒ โดย มหามกุฏราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓.

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๘/๘๕.

^{๕๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๑๖๒/๓๔๗. ชุ.สุ.อ. (ไทย) ๔๖/๒๓๖/๑๗๐. ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

^{๕๘} ชุ.อ.ป.อ. (ไทย) ๗๐/-/๓๒๒. ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

^{๕๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ธรรมนุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม, หน้า ๒๔.

เหตุผล เข้าใจภาวะของสิ่งทั้งหลายจนเข้าถึงความจริง และกล่าวอีกว่า ^{๖๐} การมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นหรือเห็นตามความเป็นจริง เริ่มต้นตั้งแต่การรับรู้อารมณ์ทางอายตนะ ด้วยจิตใจที่มีทำที่เป็นกลางและมีสติไม่หวั่นไหวถูกชักจูงไปตามความชอบใจ ไม่ชอบใจ สามารถตามดูรู้อารมณ์นั้น ๆ ไปตามสภาวะของมันตั้งแต่ต้นจนตลอดสาย ไม่ถูกความคิด ฟัน ความขឹងขัดขุ่นมัว หรือความกระทบกระทั่งที่เนื่องมาจากอารมณ์นั้นจรู้งหรือสะดุดเอาไว้ให้เขวออกไปเสียก่อน

พลตรี หลวงวิจิตรวาทการ ^{๖๑} กล่าวว่า ความโง่ความฉลาดเป็นสิ่งที่ติดมาแต่กำเนิด นั้น ก็มีความจริงอยู่บ้าง แต่เมื่อเกิดมาแล้ว การอบรมกลายเป็นสิ่งสำคัญ ที่เปลี่ยนมันสมองของคนให้ผิดไปจากที่เป็นมาแต่กำเนิดเป็นอันมาก เด็กที่เกิดมาฉลาด ถ้าไม่อบรมกันให้ดีก็จะกลายเป็นคนโง่มกมาย เด็กที่เกิดมาโง่ ถ้าอบรมฝึกฝนก็อาจฉลาดดีไปได้ ความคิดที่ว่า มันสมองของคนเราจะดีหรือชั่วก็เป็นมาแต่กำเนิด และเปลี่ยนแปลงไม่ได้ นั้น เป็นความเข้าใจผิดอย่างยิ่ง เพราะกิจการทุกอย่างในโลกนี้ที่คนเราทำได้นั้น ก็เนื่องมาจากการอบรม ฝึกฝน

หลักธรรมสำหรับคนวัยนี้ มีดังนี้

๑) หลักปัญญา ๓ ประการ ^{๖๒} ได้แก่

๑. จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด
๒. สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง
๓. ภวานามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา

๒) อับปมาทหะ ความไม่ประมาท ซึ่งมีปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

มหาบพิตร ธรรมอย่างหนึ่งที่ยึดประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้าไว้ได้คือ ความไม่ประมาท รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่สัญจรไปบนแผ่นดินชนิดใดชนิดหนึ่ง รอย เท้าเหล่านั้นทั้งหมดย่อมรวมลงในรอยเท้าข้าง บัณฑิตกล่าวว่า รอยเท้าข้างเป็นเลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่ฉันทใด มหาบพิตร ธรรมอย่างหนึ่งที่ยึดประโยชน์ทั้งสองไว้ได้ คือประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้า คือ ความไม่ประมาท ก็ฉันท

^{๖๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๒.

^{๖๑} พลตรี หลวงวิจิตรวาทการ, มันสมอง, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์เดือนตุลา จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๘-๙.

^{๖๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๓/๒๗๑.

นั้น บุคคลเมื่อปรารถนาอายุ ความไม่มีโรค วรรณะ สวรรค์ ความเกิดในตระกูลสูง และ ความยินดีอย่างโอฬารต่อๆ ไป พึงทำความไม่ประมาท ^{๖๓}

ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังฆารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็น ธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด ^{๖๔}

ภิกษุผู้ยินดีในความไม่ประมาท หรือมีปกติเห็นภัยในความประมาท ไม่อาจ เสื่อม เชื่อว่าอยู่ใกล้นิพพานแน่แท้ ^{๖๕}

ความไม่ประมาทนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ^{๖๖} อธิบายว่า ความ เป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือ ความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การ ดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมมถล้าไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและ ความอันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยปละละเลย การทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบ และรุดหน้าเรื่อยไป

ดังนั้น มนุษย์ในช่วงอายุ ๕๑-๕๐ ปี ได้ชื่อว่า วัยปัญญาทสกะ เนื่องจากการสะสม ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ มาอย่างเพียงพอ หากพ้นวัยนี้ไปแล้ว ร่างกายและจิตใจจะ ถดถอยเสื่อมไปตามกาลเวลา วัยปัญญาทสกะจึงนับว่าเป็นวัยที่มีมันสมองปราดเปรื่อง พลตรี หลวงวิจิตรวาทการ กล่าวว่า ^{๖๗} การที่คนเรามีอายุมากนั้น อาจเป็นเหตุให้มันสมองดีขึ้นหรือเลว ลงได้ทั้งสองทาง คนที่ฝึกฝนมันสมองอยู่เสมอ ยิ่งแก่ตัวลงไปมันสมองก็ยิ่งจะดีขึ้นทุกที่ มันสมองของคนที่ฝึกฝนไปตลอดกาลนั้น ขึ้นถึงขีดดีที่สุดในเมื่ออายุ ๕๐ ปี

๓.๒.๓ พุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยหาหนิตสกะ

มนุษย์ในช่วงวัยนี้ ทั้งกำลังกายและกำลังความคิด เริ่มเสื่อมถอยไปตามลำดับอายุ ประสาทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ประสาทการมองเห็น ประสาทการรับฟัง ประสาทรับกลิ่น ประสาท รับรส ประสาทสัมผัส มีความสามารถในการรับรู้ลดลง และอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการ ท้อแท้ จึงจำเป็นต้องปรับตัวและรักษาสุขภาพจิตใจ ยอมรับความเป็นจริงของสภาพร่างกาย จะ ทำให้มีกำลังใจ มีความรู้สึกมีคุณค่าเพื่อต่อสู้กับความเสื่อมถอยของวัย

^{๖๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๘/๑๕๑.

^{๖๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

^{๖๕} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๗/๖๒.

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๕๘ [๓].

^{๖๗} พลตรี หลวงวิจิตรวาทการ, *มันสมอง*, หน้า ๘.

หลักพุทธธรรมสำหรับวัยนี้มีดังนี้

๑) หลักอริยสัจ ๔^{๖๘} เป็นหลักพุทธธรรมความจริงที่จำเป็นต้องเรียนรู้ ได้แก่

๑. ทุกข์
๒. ทุกขสมุทัย
๓. ทุกขนิโรธ
๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (มรรค)

ในพระไตรปิฎก อธิบาย อริยสัจ ๔ ไว้ดังนี้

ทุกข์อริยสัจ เป็นอย่างไร คือชาติ (ความเกิด) เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ (ความโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานรินทร์^{๖๙} ๕ เป็นทุกข์^{๗๐}

ทุกขสมุทัยอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ ตัณหาเป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่ สหระคตด้วย ความกำหนัดยินดี เป็นเหตุผลิตเพลินในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และ วิภวตัณหา ก็ตัณหาเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้น เกิดที่ไหน เมื่อตั้งอยู่ ตั้งอยู่ที่ไหน คือ ปิยรูปสาดรูป^{๗๑} ใดมีอยู่ในโลก ตัณหาเมื่อเกิด ก็เกิดที่ปิยรูปสาดรูปนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาดรูปนี้^{๗๒}

ทุกขนิโรธอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสลละคืน ความพ้น ความไม่ติด ก็ตัณหาเมื่อละ ละที่ไหน เมื่อดับ ดับที่ไหน คือ ปิยรูปสาดรูปใดมีอยู่ในโลก ตัณหาเมื่อละ ก็ละที่ปิยรูปสาดรูปนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่ปิยรูปสาดรูปนี้^{๗๓}

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นนั่นแล ได้แก่

- ๑) สัมมาทิฎฐิ เห็นชอบ
- ๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ
- ๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ
- ๔)

^{๖๘} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๖๙} กองอันเป็นอารมณ์แห่งความถือมั่น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓, ๓๘๔/๓๑๘๘, ๓๒๘).

^{๗๐} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๗๑} ภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ เป็นส่วนอัญญารมณ์ที่เป็นเหตุให้เกิดตัณหา.

^{๗๒} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒.

^{๗๓} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๘.

สัมมากรรมันตะ กระทำชอบ ๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ๖) สัมมาวายามะ พยายามชอบ ๗) สัมมาสติ ระลึกชอบ ๘) สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ ^{๗๔}

ดังนั้น วิทยุนี้จึงต้องเริ่มต้นค้นหาความจริงของชีวิต เนื่องจากการใช้ชีวิตในวัยที่ผ่านมามีการเรียนรู้ตั้งแต่วัยแรกเริ่ม ล้วนแต่เป็นการเรียนรู้สิ่งภายนอก เพื่อเป็นเครื่องมือในการดำรงชีวิตให้อยู่รอด เมื่อชีวิตผ่านมาแต่ละช่วงวัย เครื่องมือที่ศึกษามาได้ถูกนำมาใช้ในการดำรงชีวิต และแก้ปัญหา ซึ่งล้วนแล้วก็เป็นปัญหาภายนอกเช่นกัน ฉะนั้น เมื่อชีวิตดำเนินมาได้ถึงวัยนี้ ถึงเวลาที่จะต้องค้นหาความจริงของชีวิต เพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับแก้ปัญหาภายใน ซึ่งเป็นปัญหาที่แท้จริงของชีวิต

๒) หลักการบริหารนิยธรรม ^{๗๕} เป็นหลักพุทธธรรมสำหรับพัฒนาสภาพร่างกายและจิตใจให้เข้มแข็ง ไม่เสื่อมถอยไปตามอายุ มี ๔ ประการ คือ

๑. สมบูรณ์ด้วยศีล
๒. คู่ครองทวารในอินทรียทั้งหลาย
๓. รู้จักประมาณในการบริโภค
๔. ประกอบความเพียรเครื่องดีนอยู่เนื่อง ๆ

ในพระไตรปิฎกอธิบายไว้ว่า

สมบูรณ์ด้วยศีล คือ สรรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจรอยู่ มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

คู่ครองทวารในอินทรียทั้งหลาย คือ เห็นรูปทางตาแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ^{๗๖} ย่อมปฏิบัติเพื่อสรวมจักขุนทรีย ซึ่งเมื่อไม่สรวมแล้วจะเป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรมคือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย ถึงความสรวมในจักขุนทรีย

ฟังเสียงทางหู

ดมกลิ่นทางจมูก

ลิ้มรสทางลิ้น

^{๗๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

^{๗๕} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๗/๖๐-๖๑.

^{๗๖} รวบถือ (นิมิตตคคาหี มองภาพด้านเดียว) คือ มองภาพรวม โดยเห็นเป็นหญิงหรือเป็นชาย เห็นว่ารูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสที่อ่อนนุ่ม เป็นอารมณ์ที่น่าปรารถนาด้วยอำนาจฉันทราคะ แยกถือ (อนุพยัญชนคคาหี มองภาพ ๒ ด้าน) คือ มองแยกแยะเป็นส่วนๆ ไป ด้วยอำนาจกิเลส เช่น เห็นมือ เท้า ว่าสวยหรือไม่สวย เห็นอาการยิ้มแย้ม หัวเราะ การพูด การเหลียวซ้ายแลขวา ว่าน่ารักหรือไม่น่ารัก ถ้าเห็นว่าสวยน่ารักก็เกิดอิฏฐารมณ์ ถ้าเห็นว่าไม่สวยไม่น่ารักก็เกิดอนิฏฐารมณ์

ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกาย

รัฐธรรมนูญทางใจ แล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสรววมนินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สรวมแล้ว จะเป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรม คืออกิขณาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษามนินทรีย์ ถึงความสรวมในมนินทรีย์

รู้จักประมาณในการบริโภค คือ พิจารณาโดยแยกคายแล้วจึงฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้ แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่าและจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา

ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนื่อง ๆ คือ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นเหตุ ขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นเหตุ ขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดูจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวาซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ หมายใจว่าจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นเหตุ ขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอด ปัจฉิมยามแห่งราตรี ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนื่อง ๆ

ภิกษุ^{๗๗} ตั้งอยู่ในศีล สรววมนินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนื่อง ๆ มีความเพียรอยู่อย่างนี้ ไม่เกียจคร้านตลอดคืนและวัน ชื่อว่าบำเพ็ญกุศลธรรม เพื่อบรรลุสภาวะอันเป็นแดนเกษมจากโยคะ

วัยนี้เป็นวัยที่เข้าสู่วัยเกษียณอายุ จึงจำเป็นต้องมอบหมายงานต่างๆ ให้ลูกหลานได้ สืบทอดแทน โดยทยอยมอบหมายงานและแนะนำการทำงานอย่างค่อยเป็นค่อยไป เมื่อมอบหมายงานให้แล้วควรเจริญอุเบกขาธรรมตามหลักพรหมวิหาร ซึ่งในวิสุทธิมรรคอธิบายว่า บิดามารดาไม่ต้องชวนขวายวุ่นวายด้วยประการใดๆ ทั้งสิ้น ในบุตรคนที่ประกอบภาระงานด้วยลำพังตนเองได้แล้ว^{๗๘} หมายความว่า เมื่อถึงคราวที่บุตรมีครอบครัวออกไปแล้ว ประกอบอาชีพ มีกิจการงาน หรือบิดามารดาได้มอบภาระหน้าที่การทำงานให้แล้ว บิดามารดาไม่ต้องเข้าไปก้าวก่าย กิจการงานมากนัก ปล่อยให้ผู้ที่ได้รับมอบหมายภาระหน้าที่ ได้ใช้สติปัญญาในการบริหารงาน ด้วยตนเอง ควรทำเพียงเฝ้าดูอยู่ห่าง ๆ ให้คำปรึกษา แนะนำ และใช้เวลาว่างที่มีอยู่ในการ

^{๗๗} ผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร. (ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๗/๔๗๒).

^{๗๘} พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภ-มหาเถร), หน้า ๕๖๔.

ชวนขยายหาอุปบายเครื่องสงบจิต ศึกษาคำสอนทางศาสนา รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ฝึกสมาธิ เจริญสติ ตามสมควรแก่โอกาส

๓.๓ หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์ช่วงปัจฉิมวัย

สภาพร่างกายโดยรวมของผู้สูงอายุวัยนี้มีความเสื่อมถอยอย่างเห็นได้ชัด บางรายมีอาการหลงลืม มีโรคแทรกซ้อน เดินไม่สะดวก ส่วนผู้ที่ดูแลสุขภาพ ใส่ใจต่อความเป็นอยู่ ร่างกายก็จะอยู่ในเกณฑ์ที่ดี อย่างไรก็ตามมนุษย์หลังวัยปัญญาทสกะไปแล้ว ร่างกายมีแต่เสื่อมสภาพ จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและการดูแลเอาใจใส่

๓.๓.๑ หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยปัญญาทสกะ

วัยนี้ที่ได้ชื่อว่าปัญญาทสกะ เพราะส่วนใหญ่ผู้ที่ต้องใช้กำลังตรากตรำทำงานหนักมาก่อนชีวิต ร่างกายจึงมีลักษณะงุ่มง่ามตามแรงกดของสัมภาระที่แบกหามอยู่ ส่วนผู้ที่ไม่ได้ทำงานหนักสังขารร่างกายอาจตั้งตรงอยู่ ฉะนั้น ไม่ว่าสังขารร่างกายจะดำรงอยู่ในลักษณะเช่นไรก็ตาม สำหรับวัยนี้ย่อมต้องการการดูแลเอาใจใส่ ความรักความอบอุ่น เช่นเดียวกับวัยเด็ก การถูกทอดทิ้งอาจเป็นฝันร้ายของผู้สูงอายุ ดังนั้น ลูกหลานต้องเอาใจใส่เหมือนกับที่ท่านเคยปฏิบัติกับเรามา พูดคุยด้วยวาจาอันไพเราะ ปฏิบัติต่อท่านด้วยความเคารพ นอบน้อม ทำหน้าที่ตอบแทนท่านตามกำลังความสามารถเท่าที่ตนจะปฏิบัติได้

หลักธรรมสำหรับคนวัยนี้ มีดังนี้

๑) หลักปรัตถิมทิส ทิศเบื้องหน้า^{๗๙} ว่าด้วยบุตร-ธิดาที่จะพึงปฏิบัติต่อบิดามารดา มี ๕ ประการ คือ

๑. ท่านเลี้ยงเรามา เราจักเลี้ยงท่านตอบ
๒. จักทำกิจของท่าน
๓. จักดำรงวงศ์ตระกูล
๔. จักประพฤติตนให้เหมาะสมที่จะเป็นทายาท
๕. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน

๒) หลักเถรธรรม^{๘๐} ธรรมที่ทำให้เป็นเถระคือเป็นผู้ใหญ่ ผู้มั่นคง มี ๔ ประการ คือ

๑. เป็นผู้ที่มีศีล สारรวม ระวัง กาย วาจา อยู่เสมอ มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทาน ศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

^{๗๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๗/๒๑๒.

^{๘๐} อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๒/๓๕.

๒. เป็นพหูสูต ทรงสุตะ สัมสมสุตะ ได้ฟังมาก ทรงจำไว้ได้ คล่องปาก ขึ้นใจ
๓. เป็นผู้ได้ฌาน ในพระไตรปิฎก หมายถึง ฌาน ๔ อันเป็นคุณธรรมของภิกษุผู้เพ่งเพียร แต่สำหรับฆราวาสผู้ครองเรือน เพียงแค่นี้มีความเพ่งเพียรในการประกอบคุณความดี เช่น ทาน ศีล เป็นต้น ก็จะมีธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน โดยไม่ยากลำบาก
๔. ทำให้แจ่มแจ้งโตวิมุตติ เช่นเดียวกับข้อ ๓ ท่านหมายถึงเอาคุณธรรมสำหรับพระภิกษุ ส่วนฆราวาสผู้ครองเรือนเพียงมีความเพียรในการเจริญภาวนา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในชีวิต ก็จะทำให้มีความสุขภายใต้คุณธรรมที่บำเพ็ญอยู่

หลักเกณฑ์ธรรมนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่พราหมณ์เฒ่าท่านหนึ่ง ซึ่งปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกว่า เมื่อแรกที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ประทับอยู่ที่ใต้ต้นอชปาลนิโครธ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา พวกพราหมณ์ได้เข้าไปสนทนาด้วย แล้วกล่าวตำหนิพระพุทธเจ้าที่พระองค์ไม่ภิกษา ไม่ลูกรับ พวกพราหมณ์ผู้แก่ ผู้เฒ่า ผู้ใหญ่ ผู้ล่วงกาลผ่านวัย ว่าเป็นการไม่สมควร พระพุทธองค์ตอบคำถามนี้ว่า ท่านเหล่านี้ไม่รู้จักเถระหรือธรรมที่ทำให้เป็นเถระ ถึงแม้นับแต่เกิดมา บุคคลจะเป็นคนแก่มีอายุ ๕๐ ปี ๙๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปี แต่เขาพูดไม่ถูกเวลา พูดคำไม่จริง พูดไม่อิงประโยชน์ พูดไม่อิงธรรม พูดไม่อิงวินัย พูดคำไม่มีหลักฐาน ไม่มีที่อ้างอิง ไม่มีที่กำหนด ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ไม่เหมาะแก่เวลา เขายอมถึงการนับว่าเป็นเถระผู้โง่เขลาโดยแท้ ถึงแม้ว่าจะเป็นเด็ก ยังเป็นหนุ่มรุ่นเยาว์ มีผมดำสนิท ประกอบด้วยความเป็นหนุ่มแน่นอยู่ในปฐมวัย แต่เขาพูดถูกเวลา พูดคำจริง พูดอิงประโยชน์ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดคำมีหลักฐาน มีที่อ้างอิง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ เหมาะแก่เวลา เขายอมถึงการนับว่าเป็นเถระผู้ฉลาดโดยแท้^{๘๑}

เมื่อบุคคลได้ประพฤติปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ทั้ง ๔ ประการนี้แล้ว ความเป็นเถระ (ผู้มั่นคง) จะปรากฏ ดังพุทธพจน์ว่า บุคคลไม่เชื่อว่าเป็นเถระ^{๘๒} เพียงเพราะมีผมหงอก ผู้ที่แก่แต่วัยเท่านั้น เรียกว่า คนแก่เปล่า ส่วนผู้มีสีจจะ มีธรรม มีอหิงสา สัจญมมะ และทมะ^{๘๓} คายมลทินได้แล้ว เป็นปราชญ์ ชื่อว่า เถระ^{๘๔}

วัยนี้ยังพอมีกำลังในการทำประโยชน์เพื่อตนและครอบครัว ขณะเดียวกัน กิจการงานต่างๆ ก็ต้องปล่อยวาง และมอบให้เป็นภาระของบุตร-ธิดาได้ดำเนินการต่อไป ส่วนตนเองควรที่

^{๘๑} อก.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๒/๓๕.

^{๘๒} ผู้มีคุณธรรมที่ทำให้เป็นผู้มั่นคง คือ รู้แจ้งอริยสัจ ๔ เป็นต้น

^{๘๓} มีสีจจะ หมายถึง รู้แจ้งอริยสัจ ๔, มีธรรม หมายถึง บรรลุโลกุตตรธรรม ๙, อหิงสา หมายถึง ความไม่เบียดเบียน, สัจญมมะ หมายถึง ศีล, ทมะ หมายถึง การสำรวมอินทรีย์

^{๘๔} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๖๐-๒๖๑/๑๑๓.

จะต้องแสวงหาความสุขด้วยการดูแลสุขภาพกายและบริหารจิตใจ โดยนำหลักพุทธธรรมต่าง ๆ ที่เห็นว่าเหมาะสมต่อการประพฤติปฏิบัติ เพื่อเป็นการพัฒนาสติปัญญา สำหรับเผชิญกับความเสี่ยงในวัยต่อไป

๓.๓.๒ หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยวังทสกะ

ลักษณะโดดเด่นสำหรับวัยนี้คือ การช่วยเหลือตนเองทำได้น้อยลง ต้องอาศัยลูกหลานคอยช่วยเหลือประคับประคอง ขณะเดียวกันลูกหลานต้องให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุ ด้วยการแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ให้ท่านได้ผ่อนคลาย มีความรู้สึกว่าคุณหลานมีความห่วงใย ดูแลเอาใจใส่ ไม่ทอดทิ้ง คลายความวิตกกังวล กิจกรรมดังกล่าวนอกจากจะเป็นการบริหารสุขภาพกายและสุขภาพใจแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมคุณธรรม ด้วยการได้ทำกิจกรรมเพื่อการกุศล เช่น การทำบุญ ก็จัดว่าเป็นการส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพใจ และคุณธรรม

หลักธรรมสำหรับคนวัยนี้และลูกหลานที่จะพึงปฏิบัติต่อกัน คือ

๑) กัลยาณมิตรตตา ความเป็นกัลยาณมิตรของกันและกัน พระพุทธองค์ตรัสว่า

กุลบุตรในโลกนี้วางตัวเหมาะสม เจริญ สันทนากับคนในหมู่บ้านหรือในนิคมที่ตนอาศัยอยู่ จะเป็นคหบดี บุตรคหบดี คนหนุ่มผู้เคร่งศีล หรือคนแก่ผู้เคร่งศีลก็ตาม ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ถึงพร้อมด้วยศีล ถึงพร้อมด้วยจาคะและถึงพร้อมด้วยปัญญา คอยศึกษาศาสตร์สัมปทาของท่านผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธาตามสมควร คอยศึกษาศีลสัมปทาของท่านผู้ถึงพร้อมด้วยศีลตามสมควร คอยศึกษาจาคสัมปทาของท่านผู้ถึงพร้อมด้วยจาคะตามสมควร และคอยศึกษาปัญญาสัมปทาของท่านผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญาตามสมควร^{๘๔}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๘๕} อธิบายว่า ความมีกัลยาณมิตร คือ มีผู้แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อนที่คบหา และบุคคลผู้แวดล้อมที่ดี ความรู้จักเลือกเสวนาบุคคลหรือเข้าร่วมหมู่กับท่านผู้ทรงคุณทรงปัญญา มีความสามารถ ซึ่งจะช่วยเหลือ สนับสนุน ชักจูง ชี้ช่องทาง เป็นแบบอย่าง ตลอดจนเป็นเครื่องอุดหนุนเกื้อกูลแก่กัน ให้ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดี ในการศึกษาอบรม การครองชีวิต การประกอบกิจการ และธรรมปฏิบัติ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี

^{๘๔} อก.อุฎฺฐก. (ไทย) ๒๓/๗๖/๓๔๐.

^{๘๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.

การแสวงหากัลยาณมิตรให้กับผู้สูงอายุนั้น มีกล่าวไว้ในคัมภีร์อรรถกถา^{๘๗} ว่า นายโคฆาตก์ ชาวเมืองสาวัตถี มีอาชีพเป็นคนฆ่าโค เลี้ยงชีวิต ตลอดระยะเวลา ๕๕ ปี ที่ประกอบอาชีพไม่เคยทำบุญ ถวายทาน ศึกษาหลักธรรมเลย ก่อนเสียชีวิตต้องทนทุกข์ทรมานสมกับผลกรรมที่ได้ทำไว้ เป็นที่สลดใจแก่ผู้พบเห็น แม้แต่ภรรยาและบุตรก็ไม่สามารถทนเห็นความทุกข์ทรมานนั้นได้ มารดาเกรงว่าผลกรรมที่สามีได้กระทำไว้จะตกไปถึงบุตรด้วย จึงให้บุตรหนีไปอยู่เมืองอื่น

เมื่อบุตรหนีออกจากบ้านไปแล้ว ได้มุ่งหน้าไปยังเมืองตักกสิลาเพื่อศึกษาศิลปวิทยาสำหรับเป็นเครื่องมือในการประกอบอาชีพโดยไม่คิดที่จะประกอบอาชีพเช่นเดียวกับบิดา และเลือกที่จะเรียนอาชีพเป็นช่างทอง

หลังจากเรียนจบ มีความรู้ ความสามารถ ชำนาญในการทำทองเป็นอย่างดี จึงได้แต่งงานกับบุตรสาวของอาจารย์ผู้สอน ประกอบอาชีพ สร้างฐานะครอบครัว มีบุตร-ธิดาและให้การศึกษาตามหน้าที่ของบิดาแล้ว จึงพาครอบครัวไปประกอบอาชีพที่เมืองสาวัตถีซึ่งเป็นบ้านเกิดของตน แม้ว่าได้พาครอบครัวมาอยู่ใกล้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ก็ยังไม่เคยทำบุญ ถวายทาน ศึกษาหลักธรรม เหมือนกับนายโคฆาตก์ผู้เป็นบิดา แต่บรรดาบุตรกลับมีความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา

วันหนึ่งบุตร-ธิดา ตกลงใจกันเพื่อที่จะทำบุญให้แก่บิดา จึงนิมนต์พระพุทธเจ้าพร้อมพระภิกษุมหาจันถัดดาหารที่บ้าน เมื่อเสร็จภัตติกิจแล้ว พระพุทธองค์จึงอนุโมทนาและแสดงธรรมว่า บัดนี้ ท่านเปรียบเหมือนใบไม้เหลือง ทั้งยมทูต มาปรากฏแก่ท่านแล้ว ท่านอยู่ใกล้ปากแห่งความเสื่อม และแม้แต่เสบียงเดินทางของท่านก็ยังมีเลย ท่านนั้นจงทำที่พึ่งแก่ตนเอง จงรีบพยายาม จงเป็นบัณฑิต บัดนี้ ท่านเป็นผู้มีวัยถูกนำเข้าไปแล้ว^{๘๘} ด้วยการได้บุตรเป็นกัลยาณมิตรที่ดี บิดาเมื่อฟังธรรมแล้วได้บรรลุธรรมตามสมควรแก่อุปนิสัยของตน

ในส่วนบุตรแล้ว การดูแลบิดามารดาต้องทำด้วยใจศรัทธา หวังการทดแทนบุญคุณเป็นที่ตั้ง มิใช่ทำไปเพื่อหวังผลตอบแทน ดังมีเรื่องเล่าในคัมภีร์อรรถกถาว่า พราหมณ์ผู้หนึ่งมีทรัพย์สิน ๘๐๐,๐๐๐ กหาปณะ มีบุตร ๔ คน เมื่อถึงวัยอันเหมาะสมจึงจัดการแต่งงานให้บุตรทั้ง ๔ พร้อมมอบทรัพย์สินให้เป็นทุนคนละ ๑๐๐,๐๐๐ กหาปณะ ต่อมาเมื่อภรรยาเสียชีวิต บรรดาลูกๆ ทั้ง ๔ คน เกรงว่าบิดาจะมีภรรยาคนใหม่และอาจมีบุตรเพิ่มอีก ทรัพย์สินที่เหลือจะต้องถูกแบ่งส่วนออกไป จึงพร้อมใจกันปรนนิบัติบิดาเพื่อหวังทรัพย์สินที่เหลือ และอ้อนวอนให้บิดาครองตัวเป็นโสด

^{๘๗} ตูรายละเอียดยใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๓/๒๘/๔. ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

^{๘๘} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๓๕/๑๐๕-๑๐๖. ใบไม้เหลือง หมายถึง คนแก่ชราอยู่ใกล้ต่อความตาย เหมือนใบไม้ที่ใกล้ร่วง, ยมทูต หมายถึง ความตาย, เสบียงเดินทาง หมายถึง กุศล, ที่พึ่ง หมายถึง กุศลกรรม, มีวัยถูกนำเข้าไปแล้ว หมายถึง ส่วงวัยทั้ง ๓ คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย ใกล้ถึงอายุขัยแล้ว

บิดาเห็นบุตรพากันปรนนิบัติก็วางใจ จึงได้มอบทรัพย์ที่เหลือให้อีกคนละ ๑๐๐,๐๐๐ กหาปณะ พร้อมสมบัติอื่นๆ ที่เหลือโดยที่ไม่มีสิ่งใดๆ เหลือติดตัวไว้เลย ยกเว้นเครื่องนุ่งห่มไม่กี่ชิ้น แล้วไปอาศัยอยู่กับบุตรคนโต ไม่นานนักลูกสะใภ้ก็ได้แสดงอาการรังเกียจ พุดค่อนขออด กระทบกระทั่ง พรหมณ์จึงได้ไปอาศัยอยู่กับบุตรคนที่ ๒ ลูกสะใภ้คนที่ ๒ ก็แสดงอาการรังเกียจอีกเช่นกัน พรหมณ์จึงไปอาศัยอยู่กับบุตรคนที่ ๓ และคนที่ ๔ ตามลำดับ ลูกสะใภ้ก็แสดงอาการรังเกียจอีก พรหมณ์จึงไปบวชเป็นชีปะขาวเที่ยวขอทานเลี้ยงชีวิต ด้วยวัยชราที่ทรุดโทรม ร่างกายซูบผอม เมื่อยามนอนก็ไม่สามารถขมตาหลับได้ จึงนั่งพิจารณาตนเองด้วยความสลัดใจ มองหาที่พึ่งอื่นไม่มี จึงพาสังขารที่ทรุดโทรมไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า เล่าเรื่องต่างๆ และระบายความในใจให้พระองค์ฟัง

พระพุทธองค์จึงสอนอุบายทางความเป็นธรรม เพื่อให้พรหมณ์ได้รับความเป็นธรรม กลับคืนมา โดยให้พรหมณ์ไปพุดในท่ามกลางสภาที่บรรดาพรหมณ์ทั้งหลายจะต้องมาประชุมกันตามวาระ ซึ่งประชาชนในสมัยนั้นมีกฎอยู่ว่า บุตรได้ใช้สอยทรัพย์ที่เป็นของมารดาบิดาแล้ว แต่ไม่เลี้ยงมารดาบิดา บุตรนั้นต้องถูกฆ่า เมื่อพวกพรหมณ์ในที่ประชุมได้ทราบความจริงแล้ว บุตรทั้ง ๔ จึงร้องขอชีวิตต่อบิดา เมื่อพรหมณ์ได้รับความเป็นธรรมแล้ว พระพุทธเจ้าจึงได้ไปโปรดบุตรของพรหมณ์แล้วแสดงธรรมว่า การเลี้ยงมารดาบิดา โบราณบัณฑิตทั้งหลาย เคยประพฤติมาแล้วเหมือนกัน ดังนี้เป็นต้น เมื่อจบพระธรรมเทศนาบุตรทั้ง ๔ ของพรหมณ์ ปลื้มปีติ มีน้ำตาไหลริน ได้รับความสบายใจแล้ว ทำหน้าที่อันดีของบุตรเลี้ยงดูบิดามารดาตราบเท่าชีวิต^{๘๘}

๒) หลักอริยทรัพย์^{๘๙} หมายถึง ความสุข ที่มีกระบวนการในการได้มาด้วยการเอาชนะอุปสรรคที่เป็นตัวขัดขวางการเกิดขึ้นของอริยทรัพย์ ด้วยวิธีการลงมือกระทำความดีด้วยตนเอง ตามหลัก ๗ ประการ คือ

๑. สัทธาณะ ทรัพย์คือศรัทธา ความเชื่อ หมายถึง เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ อย่างมีเหตุผล ตามความเป็นจริง มิใช่ฟังผู้ใดผู้หนึ่งพุดแล้วปักใจเชื่อโดยที่ไม่มีมีการพิสูจน์ ตามหลักศาสนาพุทธ มีความเชื่อ อยู่ ๓ ประการ คือ

(๑) เชื่อกรรม คือเชื่อว่า การกระทำทางกาย วาจา ใจ เป็นเหตุนำมาซึ่งความสุขหรือความทุกข์ ความเจริญหรือความเสื่อมอันเป็นผลจากการกระทำของตน

(๒) เชื่อผลของกรรม คือเชื่อว่า การกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งทางกาย วาจา ใจ ดีหรือชั่วก็ตาม จะต้องได้รับผลของการกระทำนั้น อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของการกระทำ

^{๘๘} ตูรายละเอียดยุทธ. (ไทย) ๔๓/๓๓/๑๗๘. ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

^{๘๙} อัง.สตุตตก. (ไทย) ๒๓/๖/๘.

(๓) เชื่อว่าทั้งมนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน มีกรรมเป็นของๆ ตน เมื่อทำการอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ย่อมบังเกิดผล ตามมาเหมือนเงาตามตัว ไม่มีใคร สามารถช่วยให้พ้นจากผลของการกระทำนั้นได้

๒. สีสฺธนะ ทรัพย์คือศีล อันเป็นเครื่องขัดเกลาความประพฤติทางกาย และวาจา เมื่อมีศรัทธาแล้วต้องประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีล เพื่อเป็นเครื่องป้องกันความประพฤติเสียหายทางกายและวาจา

๓. หิริธนะ ทรัพย์คือความละอายต่อบาปอกุศล โดยละอายต่อการทำความชั่วและละอายต่อการไม่ทำความดี

๔. โอตตปฺปธนะ ทรัพย์คือความกลัวต่อบาปอกุศล กลัวต่อสิ่งควรกลัว คือกลัวต่อการทำความชั่วทั้งหลาย อันนำมาซึ่งความทุกข์ความหายนะ เมื่อทำความชั่วแล้วจิตจะมีแต่ความเดือดร้อน ความกังวล ความหวาดวิตก เกิดความกลัว ที่จะถูกจับได้ว่าทำสิ่งที่ไม่ดีงาม แต่อยากกลัวต่อสิ่งที่ไม่น่ากลัว เช่น ความเจ็บป่วย ความแก่ ความตาย เป็นสิ่งปกติธรรมดาไม่น่ากลัว แต่กลับกลัว

๕. สุตฺธนะ ทรัพย์คือสุตะ หรือ พากุสัจจะ ความเป็นผู้ได้เรียนรู้มาก การได้ยินได้ฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เป็นผู้คงแก่เรียน เป็นผู้รู้มาก ศึกษามาก ซึ่งต้อง อาศัยการได้ยินได้ฟังจากผู้ที่มีความรู้ โดยเฉพาะรู้ทางธรรม เพราะธรรมเป็นแสงสว่างนำชีวิต

๖. จาคธนะ ทรัพย์คือจาคะ การเสียสละ ด้วยการเสียสละประโยชน์สุขส่วนตน ให้แก่ผู้อื่น เป็นการลดละความเห็นแก่ตัว ความหลงในตัวตน โดยเห็นว่า ทรัพย์สินเงินทองที่มีอยู่เป็นสมบัติภายนอก ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องพลัดพรากจากกัน ไม่ใช่ของๆ ตน ทรัพย์สมบัติที่แท้จริงต้องเป็นอริยทรัพย์ ที่เกิดจากจาคะ การเสียสละ แจกจ่าย แบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่น

๗. ปัญฺฑานธนะ ทรัพย์คือปัญญา ความฉลาด รอบรู้ตามความเป็นจริง รู้เหตุ รู้ผล รู้กุศล รู้อกุศล รู้คุณ รู้โทษ ประโยชน์และมิใช่ประโยชน์ เมื่อ รู้แล้วย่อมทำแต่สิ่งที่ดีที่งาม ละเว้นจากการประพฤติกที่ไม่ดีไม่งาม นำความสุขมาสู่ตน

วัยนี้เป็นวัยที่ต้องแสวงหาความจริงของชีวิต การได้ปฏิบัติตามหลักอริยทรัพย์ นับว่าเป็นการช่วยลดความวิตกกังวลให้กับตนเองและครอบครัว หันหน้าเข้าสู่ทางธรรมเพื่อมุ่งถึงประโยชน์สุขของตนเอง การปฏิบัติตามหลักอริยทรัพย์ ๗ ประการ พระพุทธองค์ตรัสรับรองว่า ผู้ใดจะเป็นสตรีหรือบุรุษก็ตามมีทรัพย์ ๗ ประการนี้คือ สัทธาธนะ สีสฺธนะ หิริธนะ โอตตปฺปธนะ สุตฺธนะ จาคธนะ และปัญฺฑานธนะ บัณฑิตทั้งหลาย เรียกผู้นั้นว่าเป็นคนไม่ขัดสน ชีวิตของเขาก็ไม่สูญเปล่า ^{๙๑}

^{๙๑} อกฺ.สตุตฺตก. (ไทย) ๒๓/๖/๑๒.

โรคทรัพย์เป็นทรัพย์ภายนอก เป็นทรัพย์ที่หามาได้โดยไม่ยากด้วยวิธีการสุจริตหรือทุจริตก็ได้ แต่อริยทรัพย์นั้นสำหรับผู้ปรารถนาจะต้องแสวงหาด้วยวิธีที่สุจริตเท่านั้น ซึ่งเป็นทรัพย์อันประเสริฐกว่าโรคทรัพย์หลายเท่าแม้จะมองไม่เห็นในเชิงรูปธรรมก็ตาม

แม้ว่าบางท่านยังคงมีสภาพร่างกายที่แข็งแรง แต่ก็ไม่ควรประมาท ควรเริ่มมองหาตัวตนที่แท้จริงว่าต้องการอะไร สุดท้ายของชีวิตจะเป็นเช่นไร แม้ว่าที่พืงทางกายจะมีลูกหลานคอยช่วยประคับประคองก็ตาม ควรแสวงหาสิ่งที่เป็นที่พืงทางใจ เพื่อเป็นประโยชน์สุข แก่ตนเอง

๓.๓.๓ หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยโมมุตหสกะ

อาการหลงลืม เป็นภาวะปกติสำหรับคนในวัยนี้ บางคนอาจมีอาการหลงลืมก่อนถึงวัยนี้ด้วยซ้ำไป ซึ่งเป็นภาวะความจำเสื่อม หรือภาวะสมองเสื่อม บางคนอาจเป็นมากถึงขั้นทำอะไรไม่ได้ทั้งที่ทำงานนั้นๆ ผ่านไปไม่นาน เช่น กินแล้วจำไม่ได้ว่ากินหรือยัง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ตัวเร่งสำคัญที่ทำให้คนเกิดภาวะความจำเสื่อมเร็วขึ้น คือ ความเครียด ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรู้จักวิธีกำจัดความเครียดให้ลดลง โดยการทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ส่งเสริมสติปัญญา เช่น ออกกำลังกายแบบโยคะ เดินจงกรมอย่างมีสติ ทำสมาธิ เป็นต้น การฝึกสติควรมีความต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดทักษะความชำนาญในการปฏิบัติและมีประสิทธิภาพ ทำให้ความเครียดลดลง

หลักพุทธธรรมสำหรับวัยนี้ คือ

๑) สติ^๒ ความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ไม่เผลอ

๒) สัมปชัญญะ^๓ ความรู้ตัว รู้ชัดสิ่งที่นึกได้ ตระหนัก เข้าใจชัดตามความเป็นจริง

สติและสัมปชัญญะนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ คือ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดูการคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาภิบาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ้าย อุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล^๔

แม้ว่าวัยโมมุตหสกะ จะเป็นวัยที่มีสภาพร่างกายทรุดโทรมแล้ว ระบบความทรงจำมีความเสื่อมไปเป็นปกติธรรมดา แต่หากมีการรักษาสุขภาพร่างกายและฝึกจิตอยู่อย่างต่อเนื่องก็สามารถช่วยให้ระบบความจำดีขึ้นในระดับหนึ่ง แต่การฝึกนั้นต้องอาศัยการฝึกมาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่สภาพร่างกายยังแข็งแรงสมบูรณ์ จึงจะทำให้ระบบความจำดีกว่าคนวัยเดียวกัน

^๒ ที่.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๔.

^๓ ที่.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๔.

^๔ ที่.สี. (ไทย) ๙/๒๑๔/๗๓.

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงธัมมิกอุบาสกผู้ฝึกจิตมาอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิต และได้รับอานิสงส์จากการฝึกจิตอย่างคุ่มค่าเป็นรางวัลตอบแทน มีเรื่องเล่าว่า เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่วัดพระเชตุวัน เมืองสาวัตถี อุบาสกนักปฏิบัติธรรม มีบุตร-ธิดา ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นอนุชาตบุตร ^{๙๕} ทุกคนในครอบครัวเป็นผู้รักษาศีล ๕ มีกัลยาณธรรม มีความยินดีในการจำแนกทาน ^{๙๖} ต่อมาเมื่ออุบาสกอายุมากขึ้นเข้าสู่วัยชรา สังขารร่างกายก็ทรุดโทรม มีโรคแทรกซ้อน ประสงค์จะฟังธรรม จึงส่งคนไปนิมนต์พระที่วัดเพื่อสาธยายธรรม

พระพุทธองค์ทรงส่งพระภิกษุไปจำนวนหนึ่ง เพื่อแสดงธรรมและสาธยายพระสูตร เมื่อพระภิกษุเริ่มสาธยาย สติปัญฐานสูตร ^{๙๗} เหล่าทวยเทพจากสวรรค์ทั้ง ๖ ชั้น ^{๙๘} ก็ปรากฏตนพร้อมทั้งรศพาหะ ต่างเชื่อเชิญให้อุบาสกไปเกิดยังเทวโลกของตน โดยที่พระภิกษุ และภรรยา บุตร-ธิดา ของอุบาสก ไม่สามารถมองเห็นและได้ยินเสียง

อุบาสกเกรงว่าทวยเทพจะทำลายบรรยากาศในการฟังธรรม จึงร้องห้ามไม่ให้กล่าวอะไรในตอนนั้น ภิกษุ และภรรยา บุตร-ธิดา ของอุบาสก ได้ยินอุบาสกพูดพึมพำ ต่างเข้าใจว่าอุบาสกเสียดสี เป็นคนหลงลืม เพราะอยู่ในวัยที่ชราภาพมากแล้ว

เมื่ออุบาสกร้องห้ามเช่นนั้น พระภิกษุต่างเข้าใจว่าอุบาสกไม่ต้องการฟังต่อ จึงหยุดการสาธยายพระสูตรแล้วพากันกลับวัด ส่วนภรรยาและบุตร-ธิดาพากันร้องไห้เสียใจที่ครอบครัวได้ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด แต่สุดท้ายผลของการปฏิบัติก็ช่วยอะไรบิดาไม่ได้ กลายเป็นคนหลงลืม บ่นเพ้อ อย่างไม่มีสติ

ฝ่ายอุบาสก ซึ่งนอนอยู่บนเตียงหลับตาฟังพระภิกษุสาธยายพระสูตรอยู่ เมื่อเจียบบเสียงสาธยายจึงลืมตาขึ้น ไม่เห็นพระภิกษุ เห็นแต่ภรรยาและบุตร-ธิดาพากันร้องไห้จึงถามสาเหตุ เมื่อได้ทราบความแล้ว จึงอธิบายเหตุการณ์ต่างๆ ให้ฟังพร้อมทั้งถามว่าอยากให้ตนไปเกิดที่สวรรค์ชั้นไหน ภรรยาและลูกๆ ฟังพอใจสวรรค์ชั้นดุสิตและต้องการให้อุบาสกไปเกิดที่นั่น อุบาสกจึงให้นำพวงมาลัยมาแล้วโยนขึ้นไปบนอากาศ พวงมาลัยลอยไปคล้องอยู่ที่แอกของรถที่มาจากสวรรค์ชั้นดุสิต เห็นแต่พวงมาลัยในอากาศ แต่ไม่เห็นรถ แล้วอุบาสกก็สิ้นลมหายใจ

เรื่องนี้เป็นเครื่องยืนยันได้ว่า การปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องช่วยให้สติสัมปชัญญะยังคงดำรงอยู่อย่างสมบูรณ์แม้วัยจะล่วงเลยไปตามกาลเวลา ระบบสมองซึ่งเป็นเครื่องบันทึก

^{๙๕} บุตร-ธิดาที่มีคุณสมบัติเสมอด้วยบิดามารดา คือ มีคุณธรรมความดี มีความประพฤติตามอย่างบิดามารดา

^{๙๖} กัลยาณธรรม หมายถึง หลักเบญจธรรม, ความยินดีในการจำแนกทาน ดูรายละเอียดใน ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๖/๓๗๐.

^{๙๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

^{๙๘} ๑) จาตุมหาราชิกา ๒) ดาวดึงส์ ๓) ยามา ๔) ดุสิต ๕) นิมมานรดี ๖) ปรนิมมิตวสวัตดี.

ความทรงจำก็ยังคงใช้งานได้ดี ดังนั้น การฝึกฝนจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่มีส่วนให้พัฒนาการด้านความทรงจำมีประสิทธิภาพ แม้จะอยู่ในวัยที่เสี่ยงต่อการสูญเสียความทรงจำก็ตาม

๓.๓.๔ หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยสยหนทสกะ

วัยนี้เป็นวัยสุดท้ายของชีวิต แม้ว่าบางคนอาจมีอายุอยู่ได้เกิน ๑๐๐ ปี ก็ตาม แต่ก็เกินไปไม่มาก ส่วนใหญ่จะมีอายุไม่ถึง ๑๐๐ ปี ในวิสุทธิมรรค กล่าวไว้ว่า ระยะเวลาแห่งชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายในบัดนี้น้อยนัก ผู้ใดเป็นอยู่ได้นาน ผู้นั้นก็เป็นอยู่ได้เพียง ๑๐๐ ปี หรือเลยไปบ้าง แต่เป็นส่วนน้อย ^{๙๙} เพราะเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย อายุของมนุษย์ทั้งหลายนี้สั้นนัก จำต้องไปสู่สัมปรายภพ ควรทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี ภิกษุทั้งหลาย คนที่มีชีวิตอยู่ได้นานก็อยู่ได้เพียง ๑๐๐ ปี หรือจะอายุเกินไปบ้างก็มีน้อย ^{๑๐๐} ดังนั้น จึงมีคำพูดสำหรับวัยนี้ว่า ๑๐๐ ปี ไขก็ตาย บ่ไขก็ตาย

ไม่ว่าบิดามารดา จะดำรงอยู่ในวัยใด หน้าที่ของบุตรคือต้องตอบแทนบุญคุณท่าน ซึ่งถือว่าเป็นการกระทำที่ทำได้โดยยาก ในพระไตรปิฎกกล่าวว่า การทำตอบแทนแก่ท่านทั้งสอง เราไม่กล่าวว่าเป็นการทำได้โดยง่าย ท่านทั้งสองคือ มารดาและบิดา ถึงบุตรจะมีอายุ ๑๐๐ ปี มีชีวิตอยู่ ๑๐๐ ปี ประคับประคองมารดาด้วยบ่าข้างหนึ่ง ประคับประคองบิดาด้วยบ่าอีกข้างหนึ่ง ปฏิบัติท่านทั้งสองนั้นด้วยการอภักดิ์ การนวด การให้อาบน้ำการบีบนวด และแม่ท่านทั้งสองนั้นจะถ่ายอุจจาระและปัสสาวะลงบนบ่าทั้งสองของเขานั้นแล การกระทำอย่างนั้นยังไม่ชื่อว่าอันบุตรได้ทำหรือทำตอบแทนแก่มารดาและบิดาเลย ถึงบุตรจะสถาปนามารดาและบิดาไว้ในราชสมบัติซึ่งเป็นเจ้าเหนือหัวแห่งแผ่นดินใหญ่ที่มีรัศมี ๗ ประการมากมายนี้ การกระทำอย่างนั้นยังไม่ชื่อว่าอันบุตรได้ทำ หรือทำตอบแทนแก่มารดาและบิดาเลย ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะมารดาและบิดามีอุปการะมาก บำรุงเลี้ยง แสดงโลกนี้แก่บุตรทั้งหลาย ส่วนบุตรคนใดให้มารดาและบิดาผู้ไม่มีศรัทธา สมาทาน ตั้งมั่น ดำรงอยู่ในสัทธาสัมปทา ให้มารดาและบิดาผู้ทุศีล สมาทานตั้งมั่น ดำรงอยู่ในศีลสัมปทา ให้มารดาและบิดาผู้ตระหนี่ สมาทานตั้งมั่น ดำรงอยู่ในจาคสัมปทา ให้มารดาและบิดาผู้ไม่มีปัญญา สมาทานตั้งมั่น ดำรงอยู่ในปัญญาสัมปทา ^{๑๐๑} ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล การกระทำเช่นนั้นชื่อว่าอันบุตรได้ทำและทำตอบแทนแก่มารดาและบิดา ^{๑๐๒}

^{๙๙} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๔๐๖.

^{๑๐๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๕, ๑๔๖/๑๘๔, ๑๘๕.

^{๑๐๑} สัทธาสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศรัทธา, ศีลสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศีล, จาคสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยการเสียสละ, ปัญญาสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยปัญญา.

^{๑๐๒} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๗/๗๗.

ผู้สูงอายุช่วงสุดท้ายนี้ ส่วนใหญ่จะไม่สามารถทำกิจกรรมใดๆ ได้ด้วยตนเอง ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลานเพียงอย่างเดียว ดังนั้น คุณธรรมสำหรับวัยนี้ที่จะต้องใช้ปฏิบัติจึงไม่ขอล่าวถึง แต่สำหรับลูกหลานยังต้องทำหน้าที่ในการเลี้ยงดูท่าน ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

การที่บิดามารดาทั้งสองนี้ได้ชื่อว่า ปุชนียบุคคลของบุตร ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย บุตรของสกุลใดบุชชาบิดามารดาในเรือนตน สกุลนั้นชื่อว่ามีพรหม บุตรของสกุลใดบุชชาบิดามารดาในเรือนตน สกุลนั้นชื่อว่ามีบูรพาจารย์ บุตรของสกุลใดบุชชาบิดามารดาในเรือนตน สกุลนั้นชื่อว่ามีอาหุไนยบุคคล^{๑๐๓} เพราะบิดามารดามีอุปการะมาก บำรุงเลี้ยง แสดงโลกนี้แก่บุตร เพราะเหตุนี้ บัณฑิตพึงนมัสการและสักการะบิดามารดานั้นด้วยข้าว น้ำ ผ้า ที่นอน การอบกั้น อาบน้ำ และล้างเท้า เพราะการปรนนิบัติบิดามารดานั้น บัณฑิตจึงสรรเสริญในโลกนี้เอง เขาตายไปแล้วย่อมบันเทิงในสวรรค์^{๑๐๔}

การดูแลผู้สูงอายุนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากสภาพร่างกายมีแต่จะทรุดโทรม จึงต้องระมัดระวัง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ ที่อาจนำมาซึ่งความยุ่งยากในการรักษา เช่น การเกิดบาดแผล อาจนำไปสู่การติดเชื้อ เพราะภูมิคุ้มกันของผู้สูงอายุก็จะเสื่อมไปตามวัยด้วย

หลักพุทธธรรมที่ผู้ศึกษาได้นำมาจัดเข้าในช่วงวัยต่างๆ เพื่อให้เกิด การเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีผลจากประสบการณ์ หรือการฝึกหัด ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ ทั้งยังเป็นการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม พัฒนาคุณภาพชีวิตในแต่ละวัยทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และปัญหาของแต่ละวัยก็มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มีอิทธิพลอยู่ในขณะนั้นด้วย ผู้ศึกษาจึงได้แบ่งช่วงวัยตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและในวิสุทธิมรรค ศึกษาปัญหาของแต่ละวัย ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัย เพื่อนำไปประยุกต์ให้เหมาะสมกับพัฒนาการมนุษย์ในยุคปัจจุบันต่อไป

^{๑๐๓} มารดาบิดาชื่อว่า พรหม เพราะมีพรหมวิหารธรรม ๔ ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา, ชื่อว่า บูรพาจารย์ เพราะเป็นอาจารย์คนแรกที่สอนลูกให้เรียนรู้การนั่ง การยืน การเดิน การนอน การเคี้ยว การกิน รวมทั้งสอนให้รู้จักพูด และรู้จักอะไรควรอะไรไม่ควร, ชื่อว่า อาหุไนยบุคคล เพราะเป็นผู้ควรแก่ปฏิการคุณที่บุตรพึงทำตอบแทน เช่น การปรนนิบัติท่านด้วยอาหาร เครื่องนุ่งห่ม (อ้างจากเชิงอรอด อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๓/๑๐๗)

^{๑๐๔} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๑/๑๘๓.

บทที่ ๔

การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสาม มาใช้ในสังคมไทยปัจจุบัน

ในบทนี้จะกล่าวถึงการนำหลักธรรมที่ได้ศึกษาแล้วในบทที่ ๓ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการสอดแทรกหลักธรรมเข้าไปในกิจกรรมประจำวัน เพื่อให้สอดคล้องกับการวิถีชีวิตในสังคมปัจจุบัน ทั้งยังเป็นการแก้ปัญหาตามที่ได้ประมวลไว้ในบทที่ ๒ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเอง ครอบครัว และสังคม ให้มีคุณภาพ ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

๔.๑ ประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์ช่วงปฐมวัย

วัยนี้เป็นวัยที่มีความสำคัญและมีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด ครอบคลุมวัยต่างๆ ถึง ๔ วัย คือ ๑) วัยทารก ๒) วัยเด็ก ๓) วัยรุ่น ๔) วัยหนุ่มสาว ซึ่งแต่ละวัยบิดามารดาจะต้องมีกลยุทธ์ในการดูแล ฝึกอบรม ที่แตกต่างกันออกไป โดยใช้หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับชีวิตช่วงปฐมวัย เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการด้านจิตใจ และฝึกฝนให้เป็นผู้มีความพร้อมที่จะดำรงชีวิตในโลกแห่งความเป็นจริงได้อย่างมั่นคงและมีความสุข

๔.๑.๑ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยมันทสกะ

วัยนี้เป็นช่วงแห่งการเริ่มต้นของชีวิต ต้องมีการเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ถ้าเด็กได้รับสิ่งแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการ ในทุกๆ ด้าน เด็กจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ใหม่หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ได้อย่างราบรื่น เด็กในวัยนี้จะมีการเรียนรู้เพิ่มขึ้น และสามารถเรียนรู้ได้ดี หากนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาเป็นอย่างดี

ส่วนหลักธรรมที่ได้ศึกษาแล้วในบทที่ ๓ ผู้ศึกษาจึงนำมาประยุกต์ให้เกิดการนำไปใช้ในชีวิตได้จริง ตามพุทธธรรมดังต่อไปนี้

๑) หลักพรหมวิหาร ๔ เมื่อว่าโดยหลักการแล้ว มี ๒ ด้าน คือ

๑. ด้านการอยู่ร่วมกัน เมื่อว่าโดยหน้าที่ตามหลักพรหมวิหาร บิดามารดามีหน้าที่ในการเลี้ยงดูบุตร โดยการใช้ เมตตา ความรัก ความปรารถนาดี กรุณา ความสงสาร ยามมีทุกข์ก็ช่วยเหลือให้พ้นทุกข์ มุทิตา ความรู้สึกยินดี เมื่อยามมีความสุข ความสำเร็จ ก็แสดงออกด้วยการชื่นชมส่งเสริม เป็นการสร้างความสัมพันธ์กันในครอบครัว โดยที่ผู้ดูแลแม้การอยู่ร่วมกันในสังคม

การใช้พรหมวิหาร ๓ ประการเบื้องต้น มีลักษณะดังนี้

- (๑) เมื่อบุตรอยู่ดีเป็นปกติ ใช้หลักเมตตา ความปรารถนาดี อยากให้เป็นสุข
- (๒) เมื่อเปลี่ยนจากสภาวะปกติเป็นตกต่ำ เตื่อตร้อน ประสบปัญหา เป็นทุกข์ ใช้หลักกรุณา สงสาร ช่วยเหลือปลดปล่อยให้พ้นจากความทุกข์
- (๓) เมื่อได้ดี มีความสุข ประสบความก้าวหน้า ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ใช้ หลักมูทิตา พลอยยินดีเมื่อได้ดี ช่วยส่งเสริมสนับสนุน

๒) ด้านกฎธรรมชาติ ธรรมดาว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ดำเนินชีวิตไปตามกฎธรรมชาติ และกฎธรรมชาตินี้ทุกคนไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงได้ จึงต้องมีการเรียนรู้แล้วถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ไปยังคนรุ่นต่อไป โดยที่แต่ละคนไม่ควรเข้าไปก้าวกายหรือรุกร้ากฎธรรมชาติของแต่ละคน หากฝ่าฝืนจะทำให้เสียการได้ และในที่สุดผู้ที่ถูกรุกร้ากฎธรรมชาติก็ จะไม่สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้

หลักเมตตา กรุณา และมูทิตา เป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ด้วยกัน แต่ถ้าความสัมพันธ์นั้นมีผลกระทบต่อการละเมิดกฎธรรมชาติ หรือตัวความจริง เสี่ยงต่อการละเมิดศีลธรรม กฎกติกากทางสังคม หรือขัดขวางความเป็นอยู่ในโลกของความเป็นจริงที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ ต้องหยุดความสัมพันธ์ นั้นเสีย แล้ววางตัวให้เป็นไปตามธรรม ตัวคนต้องหยุด ขวนขวายช่วยเหลือ แล้วให้ธรรมะทำหน้าที่แทน โดยใช้หลัก อุเบกขา เข้ามาทำหน้าที่คอยดูแล ให้เป็นไปตามธรรม บิดามารดาไม่ต้องขวนขวายช่วยเหลือบุตร ไม่เข้าไปก้าวกายแทรกแซง แต่ให้ธรรมะปรากฏออกมา ใครมีหน้าที่ปฏิบัติตามธรรมหรือตามกฎ ก็ทำไปตามนั้น เมื่อพรหมวิหารทำหน้าที่ ครบ ๔ ประการแล้ว ดุลยภาพก็จะเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์

เมื่อบิดามารดาใช้หลักเมตตา กรุณา มูทิตา ในส่วนของการอยู่ร่วมกันแล้ว จะต้องดำเนินการขั้นต่อไปซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนการลงมือปฏิบัติ ที่เรียกว่า อุเบกขา การเฝ้าดูอยู่ใกล้ๆ คือต้องปล่อยให้บุตรทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยด้วยตนเอง โดยมีบิดามารดาคอยดูแลให้คำแนะนำ แต่ไม่ต้องทำให้ เมื่อบุตรทำผิดหรือทำถูก ให้ชี้แนะ เมื่อสงสัยให้ไต่ถาม บิดามารดาทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา เนื่องจากชีวิตบุตรเป็นของเขาเอง เขาจะต้องอยู่กับความเป็นจริง เริ่มต้นแต่ร่างกายของเขาต้องอยู่ใต้กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ต้องกินอาหาร ต้องขับถ่าย ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องก็จะเจ็บป่วยหรือเสียสุขภาพ จึงต้องรู้จักเป็นอยู่ให้ถูกต้องและต้องรับผิดชอบชีวิตด้วยตนเอง เพราะฉะนั้น เขาจึงต้องได้รับการเตรียมความพร้อมที่จะให้รับผิดชอบตนเองได้ ต้องเติบโต เจริญงอกงาม ต้องมีคุณสมบัติ มีความรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งบิดามารดาทำให้ไม่ได้ แต่บิดามารดาสามารถช่วยเกื้อหนุน โดยเอาความรู้มาประสานกับความรู้สึก อุเบกขา จึงเป็นข้อสำคัญที่ให้โอกาสแก่เด็ก เพื่อการพัฒนาตนเอง

หลักพรหมวิหารนี้ เป็นธรรมะที่ใช้ปฏิบัติต่อคนอื่น ก็จริง แต่เป็นคุณธรรมในใจ ไม่สามารถนำไปใช้ในภายนอกได้

๒) หลักสังคหวัตถุ ๔ เป็นคุณธรรมภายนอกทำงานสอดรับกันคุณธรรมภายใน คือ พรหมวิหาร เพื่อให้การช่วยเหลืออนุเคราะห์กัน เมื่อว่าโดยหลักการแล้ว มี ๒ ด้าน คือ

๑. ด้านการอยู่ร่วมกัน โดยอาศัยหลักการอนุเคราะห์ ๓ ประการ คือ

- (๑) อนุเคราะห์ด้วยสิ่งของ
- (๒) อนุเคราะห์ด้วยถ้อยคำ แนะนำวิธีแก้ปัญหาให้ความรู้ความเข้าใจ
- (๓) อนุเคราะห์ด้วยเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ

สังคหวัตถุ มีความสัมพันธ์กับพรหมวิหาร ดังนี้

(๑) ทาน สงเคราะห์ด้วยวัตถุสิ่งของ ในสถานการณ์ ดังนี้

- ๑) ให้ในยามปกติ เพื่อแสดงความรัก ความเอ็นดู เรียกว่าให้ด้วยเมตตา
- ๒) ให้เมื่อเป็นทุกข์ เดือดร้อน เจ็บป่วย หรือมีภัยพิบัติ เรียกว่าให้ด้วยกรุณา
- ๓) ให้เมื่อเขาทำสิ่งดีงาม ทำประโยชน์ สร้างสรรค์ความดี เพื่อแสดงความยินดีต่อความสำเร็จ หรือให้ทุนรอน เพื่อสนับสนุนการประกอบอาชีพสุจริต เรียกว่าให้ด้วยมุทิตา

(๒) ปิยวาจา สงเคราะห์ด้วยถ้อยคำ ในสถานการณ์ ดังนี้

- ๑) ยามเป็นปกติสุข เจรจากันด้วยถ้อยคำสุภาพ ไพเราะ อ่อนหวาน เรียกว่าพูดด้วยเมตตา
- ๒) ยามประสบทุกข์ พูดปลอบใจ ปลอบโยน แนะนำวิธีแก้ไขปัญญา ให้ความรู้ เรียกว่า พูดด้วยกรุณา
- ๓) ยามประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม พูดสนับสนุน แสดงความยินดี ชื่นชม เรียกว่า พูดด้วยมุทิตา

(๓) อัตถจริยา สงเคราะห์ด้วยเรี่ยวแรงกำลัง ในสถานการณ์ ดังนี้

- ๑) ยามปกติสุขช่วยเหลือด้วยการแบ่งเบาภาระต่างๆ เรียกว่า สงเคราะห์ด้วยเมตตา
- ๒) ยามเป็นทุกข์เดือดร้อน เจ็บป่วย ประสบภัยต่างๆ ช่วยประคับประคอง ดูแล บำบัดความทุกข์ต่างๆ ให้ เรียกว่า สงเคราะห์ด้วยกรุณา

๓) ยามประสบความสำเร็จ หรือกำลังทำประโยชน์ต่อสังคม สร้างคุณงามความดี ช่วยเหลือด้วยการสนับสนุนด้านกำลังกาย กำลังทรัพย์ เรียกว่า สงเคราะห์ด้วยมูทิตา

๒. ด้านกฎธรรมชาติ โดยใช้หลักสมานัตตตา ความมีตนเสมอต้นเสมอปลาย ใครมีหน้าที่ปฏิบัติตามธรรมหรือตามกฎ ก็ทำไปตามนั้น ไม่เข้าไปก้าวกายแทรกแซงกระบวนการของธรรมนั่นเอง แล้วดุลยภาพก็จะเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับกฎธรรมชาติ

๓) หลักปรัตติมทิส ทิศเบื้องขวา หน้าที่ของบิดามารดา

บิดามารดา ได้ชื่อว่า บุพพการี ผู้ทำอุปการะก่อน หรือ ทำประโยชน์ให้บุตรโดยไม่หวังผลตอบแทน ตามหลักปรัตติมทิส คือ

๑. ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว ป้องกันไม่ให้ตระกูลเสื่อมเสีย มิใช่เห็นบุตรทำผิดแล้วปกป้อง ต้องทำหน้าที่ห้ามปราม แสดงโทษหรือยกตัวอย่างของการทำความชั่วแล้วให้ผลเป็นทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ๖ ประการคือ

- (๑) การเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัย
- (๒) เทียวในเวลากลางคืน
- (๓) เทียวดูมหรสพ
- (๔) เล่นการพนัน
- (๕) คบคนชั่วเป็นมิตร
- (๖) เกียจคร้านการทำงาน^๑

๒. ให้ตั้งอยู่ในความดี อบรมสั่งสอนให้ประพฤติดีปฏิบัติชอบ ตามหลักธรรมและกฎกติกาทาสังคม มีอุปบายการนำเสนอการทำความดี เช่น ทำนอณาภิณฑกเศรฐฐี จ้างลูกชายให้ไปฟังเทศน์ที่วัด แล้วให้กลับมารับรางวัล^๒ ขณะเดียวกันเมื่อลูกทำผิดควรลงโทษด้วยวิธีการที่ละมุนละไม เมื่อลูกทำดีต้องมีการให้รางวัล การลงโทษและให้รางวัลควรทำทันที ไม่ผิดวันประกันพรุ่ง มิฉะนั้นจะเสียการ

๓. ให้ศึกษาศิลปวิทยาส่งเสริมสนับสนุนให้ได้รับการศึกษาจนจบการศึกษาสูงสุดตามฐานะและโอกาส นอกจากการศึกษาตามข้อบังคับของกระทรวงศึกษาธิการแล้ว การสรรหา

^๑ ที.ป.า. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒.

^๒ ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๒/-/๒๗๐. ฉบับมหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

สิ่งต่างๆ ควรเอื้อต่อการพัฒนาด้านความรู้ของเด็ก แม้แต่ของเล่นเล็กๆ น้อยๆ ก็ต้องใส่ใจ เมื่อลูกศึกษาในระดับสูงๆ ขึ้นไป ควรถามความสมัครใจของเด็กก่อน ไม่ควรบังคับหรือกดดันเด็ก

๔. เมื่อถึงวัยอันเหมาะสม ควรหาภรรยา-สามี ที่สมควรให้ การเลือกคู่ครองควรให้ลูกเป็นผู้ตัดสินใจเอง บิดามารดาควรแนะนำการเลือกคู่ครองให้ โดยอาจมองถึงชาติ ตระกูล อาชีพ ฐานะ นิสัย จารีต ประเพณี วัฒนธรรม ให้เหมาะสมกัน เพื่อสร้างความมั่นคงทางครอบครัว

๕. มอบทรัพย์สินให้ในโอกาสอันสมควร เป็นการสืบทอดอาชีพ หน้าที่ การงาน ตลอดถึงการสร้างฐานะให้แก่ครอบครัว และควรแบ่งสรรปันส่วนทรัพย์สินมรดกนั้นอย่างเท่าเทียมกันและเป็นธรรม ไม่มีอคติ

๔) หลักพหุสัจจะ เป็นหลักการฝึกทักษะด้านต่างๆ คือ

๑. พหุสสุตา การฝึกทักษะด้านการฟัง พูด อ่านเขียน
๒. ธตา การฝึกทักษะด้านการจับประเด็นและจดจำ
๓. วจสา ปริจิตา การฝึกทักษะด้านการใช้ภาษาให้ถูกต้องและชัดเจน
๔. มนสานุเปกขิตา การฝึกทักษะด้านการคิดจำแนกแยกแยะ เชื่อมโยง การสรุป
๕. ทิฏฐิยา สุปปฏิวิทธา การฝึกทักษะด้านการรวบรวมสาระหลักการ ความเข้าใจ และการนำไปใช้งาน

เมื่อก้าวโดยสรุปหลักพหุสัจจะ หมายถึง องค์ความรู้ที่เกิดจากกระบวนการศึกษา ๔ วิธี^๓ คือ

- (๑) การศึกษาด้วยวิธีการฟัง
- (๒) การศึกษาด้วยวิธีการคิดทบทวนตาม
- (๓) การศึกษาด้วยวิธีการตั้งคำถาม
- (๔) การศึกษาด้วยวิธีการจดบันทึก

ทั้ง ๔ วิธีนี้นับได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการศึกษา วงการการศึกษาเรียก การศึกษาในลักษณะเช่นนี้ว่า หัวใจนักปราชญ์ โดยมีคำเรียกสั้นๆ ว่า สุ จิ ปุ ลิ หมายถึง การฟัง (สุ) การคิด (จิ) การตั้งคำถาม (ปุ) และการจดบันทึก (ลิ)

^๓ ตูรายละเอียดยใน พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระธรรม, ๒๕๔๘) หน้า ๖๗๐.

ความเป็นพหูสูตร นอกจากได้ประโยชน์ดังกล่าวแล้ว ยังได้ชื่อว่าเป็นที่พึ่งอัน ประเสริฐตามหลักนาถกรรมธรรม ว่า ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นพหูสูตร ทรงสุตะ เป็นผู้ได้สติบ ามากซึ่งธรรมทั้งหลาย แล้วทรงจำไว้ได้คล่องปาก ขึ้นใจ นี้เป็น นาถกรรมธรรม ^๔ ดังนั้น เมื่อ กล่าวโดยสรุป พหูสูตร มีลักษณะ ๔ ประการ ^๕ คือ

๑. รู้ลึก หมายถึง รู้เรื่องราวไปหาเหตุในอดีต ลึกซึ่งถึงความเป็นมา เช่น แพทย์ เมื่อเห็นอาการของคนไข้ก็สามารถรู้ถึงโรค และสมุฏฐานของโรค
๒. รู้รอบ หมายถึง ช่างสังเกตสิ่งต่างๆ รอบตัว สภาพภูมิประเทศ ดินฟ้าอากาศ ชุมชน ความเป็นไปของเหตุการณ์ต่างๆ
๓. รู้กว้าง หมายถึง สิ่งรอบตัวแต่ละอย่างรู้อย่างละเอียด รู้ถึงความเกี่ยวพันของ สิ่งนั้นกับสิ่งอื่นๆ
๔. รู้ไกล หมายถึง มองการณ์ไกล รู้ถึงผลที่จะตามมาในอนาคต เช่น เห็น พฤติการณ์ ของผู้ร่วมงานก็คาดการณ์ได้ทันทีว่า กำลังจะคิดอะไร

๕) หลักทักษิณทิส ทิศเบื้องขวา ครู-อาจารย์ ต้องทำหน้าที่ ๕ ประการ คือ

๑. แนะนำดี ผิดชอบชั่วดี นอกจากบิดามารดาคอยชี้แนะแล้วครู-อาจารย์ซึ่งเสมือน พ่อแม่คนที่สองต้องสอดส่องดูแลแนะนำพร่ำสอน หมั่นสังเกตพฤติกรรม อุปนิสัยของศิษย์ สิ่งที เข้าใจยากต้องทำให้เข้าใจง่าย เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ศิษย์
๒. ให้เรียนดี มีอุปนิสัยในการสอน เพราะเด็กแต่ละคนมีความสามารถ ปฏิภาณ ไหว พริบต่างกัน รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบาเพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้เด็ก
๓. บอกศิลปวิทยาให้สิ้นเชิง ไม่ปิดบังอำพราง ปัจจุบันสังคมไทยเกิดธุรกิจใหม่คือ โรงเรียนกวดวิชา ซึ่งเป็นเหตุบ่งบอกว่า ครู-อาจารย์ที่สอนในโรงเรียน กับครู-อาจารย์เจ้าของ โรงเรียนกวดวิชา ก็คือคนๆ เดียวกัน ทำไมจึงไม่สอนศิลปวิทยาในโรงเรียนให้หมดโดยสิ้นเชิง ตามหลักทศ ๖ ถ้าสังคมไทยยังเป็นอยู่อย่างนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับศิษย์ก็จะเกิดช่องว่าง และมีค่าตอบแทนมาเป็นตัวสอดแทรกในระหว่าง
๔. ยกย่องให้ปรากฏต่อสังคม เป็นการประกาศเกียรติคุณของศิษย์ให้ปรากฏแก่ สาธารณชน เป็นการให้กำลังใจหรือเป็นรางวัลความดีแก่ศิษย์
๕. ป้องกันศิษย์ในทิศทั้งหลาย ไม่ว่าศิษย์จะไปอยู่แห่งหนตำบลใด คอยช่วยเหลือ ดูแล โดยที่สุดแม้ฝากฝังศิษย์แก่ผู้อื่นให้ช่วยดูแล ขจัดปัดเป่าอุปสรรคต่างๆ

^๔ ตูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๕/๓๕๙.

^๕ Thaigoodview, “ความเป็นพหูสูตร”, <<http://www.thaigoodview.com/node/44458>>, กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

เมื่อศิษย์ได้รับการอนุเคราะห์จากครู-อาจารย์แล้ว ต้องทำหน้าที่ ๕ ประการ คือ

๑. ลูกศิษย์นรับ เป็นการแสดงความเคารพต่อครู-อาจารย์ ซึ่งจะต้องทำทั้งต่อหน้า และลับหลัง ทั้งทางกาย วาจา ใจ สุภาพ อ่อนโยน
๒. เข้าไปรับใช้ ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อ กิจกรรมต่างๆ ที่สามารถทำได้ และตั้งใจทำให้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี
๓. เชื่อฟังคำแนะนำพร่ำสอน เป็นคนว่าง่ายสอนง่าย ปฏิบัติตามคำสอนทั้งต่อหน้า และลับหลัง
๔. ดูแลปรนนิบัติ ครู-อาจารย์ ซึ่งเสมือนพ่อแม่คนที่สอง ดูแลท่านเหมือนกับบิดา มารดา
๕. ศึกษาเล่าเรียนศิลปวิทยาด้วยความเคารพ แม้ว่าครู-อาจารย์จะดักเตือนสอนหนัก นิดเบาหน้อย ก็ต้องอดทน ไม่ผูกโกรธ

๔.๑.๒ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยชิตทาทสกะ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงนับว่าเป็นวิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นของวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง และบุคคลรอบข้าง หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เป็นไปอย่างเหมาะสม โดยการดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิด จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัว ได้ อย่างเหมาะสมบรรเทาปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และเป็นทั้งแรงผลักดันและแรงกระตุ้นให้ พัฒนาการด้านอื่นๆ เป็นไปด้วยดี

หลักพุทธธรรมที่ได้ศึกษาในบทที่ ๓ ผู้ศึกษาได้นำมาประยุกต์ใช้ ดังนี้

๑) กรรม ๓ คือ

๑. การทำความดีทางกาย (กายกรรม) มี ๓ อย่าง ได้แก่
 - (๑) เว้นจากการฆ่าสัตว์ เบียดเบียนสัตว์ ไม่ทำลาย สิ่งมีชีวิตทั้งปวง จะให้ ความรักความเมตตาสงสาร ความโอบอ้อมอารี
 - (๒) เว้นจากการลักทรัพย์ของผู้อื่น ที่เขามีได้ให้
 - (๓) เว้นจากการประพฤติดัดในกาม ไม่ล่วงเกินบุตรภรรยาสามีของผู้อื่น
๒. การทำความดีทางวาจา (วจีกรรม) มี ๔ อย่าง คือ
 - (๑) การไม่พูดเท็จ
 - (๒) การไม่พูดส่อเสียด

- (๓) การไม่พูดคำหยาบ
 - (๔) การไม่พูดเพื่อเจ้า เหลวไหล ไร้สาระ
๓. การทำความดีทางใจ (มโนกรรม) มี ๓ อย่าง คือ
- (๑) การไม่คิดเฟื่องเลี้ยง อยากรู้ได้ในทรัพย์ของคนอื่น มาเป็นของตนเอง
 - (๒) การไม่อาฆาตพยาบาท จองเวรกับใคร
 - (๓) มีความเห็นถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง

๒) วุฑฒิธรรม

๑. สัปปริสสังเสวะ การคบเพื่อนเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ บิณฑามรดาผู้ปกครอง ต้องเป็นกัลยาณมิตรที่ดี คอยแนะนำให้รู้จักวิธีการคบเพื่อน โดยอาจใช้วิธีบอกผ่านประสบการณ์ของตนเองเคยผ่านมาแล้วรวมถึงการนำหลักธรรมต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา ที่สามารถนำมาประยุกต์ได้ตามความเหมาะสม ในหัวข้อนี้ผู้ศึกษาได้นำหลักการคบมิตรซึ่งมีวิธีพิจารณา ดังนี้

มิตรเทียม^๖ เป็นบุคคลที่ไม่ควรคบหาสมาคมด้วย เพราะถ้าหลงสมาคมด้วยอาจก่อให้เกิดความเสียหาย หลักการพิจารณามิตรเทียมมีดังนี้

- (๑) คนที่ถือเอาแต่ประโยชน์จากผู้อื่นฝ่ายเดียว
- (๒) คนดีแต่พูด
- (๓) คนพูดประจบ
- (๔) คนที่เป็นเพื่อนชักนำไปในทางเสื่อม

มิตรแท้^๗ เป็นบุคคลที่ควรคบหาสมาคม นับได้ว่าเป็นกัลยาณมิตรที่แท้จริง เมื่อได้สมาคมด้วยแล้ว ย่อมนำไปในทางเจริญ หลักการพิจารณามิตรแท้ มีดังนี้

- (๑) มิตรมีอุปการะ
- (๒) มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์
- (๓) มิตรแนะนำประโยชน์
- (๔) มิตรมีความรักใคร่

อย่างไรก็ตามการคบเพื่อนสามารถบ่งบอกอุปนิสัยของเด็กแต่ละคนได้ โดยทั่วไปเด็กจะคบเพื่อนที่มีอุปนิสัยคล้ายคลึงกัน ดังปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า ภิกษุทั้งหลาย เมื่อว่าโดยธาตุ (อธยาตัย) สัตว์ทั้งหลายเข้ากันได้คบบกันได้กับสัตว์ คือ สัตว์ที่มีนิสัยเลวเข้ากันได้คบบกันได้กับสัตว์ที่มีนิสัยเลว สัตว์ที่มีนิสัยดีงามเข้ากันได้คบบกันได้กับสัตว์ที่มีนิสัยดีงาม^๘ ดังนั้น

^๖ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๕๔/๒๐๗.

^๗ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๐/๒๐๙.

^๘ ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๗๘/๔๓๙.

ผู้ปกครอง ทั้งบิดามารดา ครู อาจารย์ ต้องหมั่นสังเกตพฤติกรรมของเด็กแต่ละคน แต่ละกลุ่ม เพื่อหาทางป้องกันเหตุที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทุกโอกาส

๒. สัทธัมมัสสวนะ การรู้จักฟังคำแนะนำ คำตักเตือนของผู้ใหญ่ ซึ่งเปรียบเสมือน ผู้ชี้ทางสว่างให้ ซึ่งจะทำให้เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย และนับได้ว่าเป็นสิ่งที่ดีงาม ตามหลักพุทธธรรม ในมงคลสูตรว่า โสวรสสุตา^๙ และตรงกับสำนวนโบราณที่ว่า ว่านอนสอนง่าย^{๑๐} ซึ่งจะทำให้เป็น ผู้ที่ได้รับการขัดเกลานิสัย และได้ประโยชน์ ๑๐ ประการ คือ^{๑๑}

- (๑) ไม่ปรารถนาต่อความชั่ว
- (๒) ไม่ยกตนข่มผู้อื่น
- (๓) ไม่ผูกโกรธ
- (๔) ไม่โต้แย้งในสิ่งที่ชอบธรรม และอธิบายพฤติกรรมของตนเอง
- (๕) ไม่พุดกลบเกลื่อนความผิด
- (๖) ไม่ลบหลู่คุณท่าน
- (๗) ไม่ริษยา
- (๘) ไม่โอ้อวด
- (๙) ไม่หยาบกระด้าง
- (๑๐) ไม่ถือตนเป็นใหญ่

๓. โยนิโสมนสิการ รู้จักพิจารณาสิ่งมีโทษและสิ่งที่เป็นประโยชน์ ด้วยการใช้ ความรู้ ประสบการณ์ หรือหลักจารีตประเพณีทางสังคม มาช่วยในการวิเคราะห์ เพื่อที่จะได้ไม่ ทำผิดต่อกฎสังคม

๔. ธัมมานุชัมมปฏิบัติ การรู้จักปฏิบัติตามความเหมาะสม เมื่อเข้าไปอยู่ใน สังคมนั้นๆ

วุฒิธรรม ธรรมให้ถึงความเจริญ เป็นเครื่องประกันให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงความเจริญ งอกงาม ส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดความเจริญก้าวหน้า ซึ่งเหมาะสำหรับวัยนี้ ที่มีสภาพจิต แปรปรวน มีความคิดขัดแย้งกับบิดามารดา แล้วนำเพื่อนเข้ามาทดแทนช่องว่างที่ขาดหายไป เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้วัยรุ่นติดเพื่อนมากเกินไป บิดามารดาต้องใช้ประสบการณ์ที่เคยผ่าน วัยนี้มาแล้ว มาปรับใช้ให้พอเหมาะ เพื่อเป็นการลดช่องว่างระหว่างเด็กกับบิดามารดา

^๙ ขุ.ขุ. (บาลี) ๒๕/๑๐/๔.

^{๑๐} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๖๔.

^{๑๑} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๘๒/๑๘๘. หลักธรรมมีทั้งหมด ๑๖ ประการ แต่สรุปมาเพียง ๑๐ ประการ

๓) สัมปรีชธรรม

๑. ทัมมัญญู รู้จักเหตุ คือ รู้ว่าอะไรเป็นเหตุแห่งความเสื่อม รู้ว่าอะไรเป็นเหตุแห่งความเจริญ รู้ว่าเมื่อทำความดีหรือความชั่วแล้วจะให้ผลเป็นอย่างไร รู้จักวิเคราะห์สาเหตุของสถานการณ์และความเป็นไปของชีวิตหรือรู้จักหลักความจริง รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาตามความเป็นจริง เมื่อเข้าใจหลักการหรือกฎเกณฑ์แล้ว รับผิดชอบขวยประกอบแต่เหตุที่จะทำให้เกิดผลแห่งความเจริญ ละเว้นเหตุที่จะทำให้เกิดผลแห่งความเสื่อม

๒. อัตถัญญู คือ รู้เนื้อความและความหมายที่ได้ศึกษามาแล้วอย่างเข้าใจแจ่มแจ้ง และถูกต้องตามความเป็นจริง เมื่อมีเหตุก็ย่อมมีผล เมื่อมีปัญหาอันใดเกิดขึ้นจะต้องใช้หลักเหตุผลมาพิจารณาปัญหาเหล่านั้น เพราะผลเกิดจากเหตุเสมอ การรู้จักเปรียบเทียบเหตุและผล จะทำให้เป็นคนใจกว้างยอมรับฟังเหตุผลของผู้อื่น

๓. อุตตัญญู หมายถึง รู้จักตนเองโดยฐานะ ภาวะ เพศ วัย ความรู้ ความสามารถ และคุณธรรมอื่นๆ แล้วประพฤติตนให้เหมาะสมแก่ภาวะของตน และเมื่อรู้ว่า บกพร่องในเรื่องใด ก็ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

๔. มัตตัญญู รู้จักความพอดี ความพอเหมาะ ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ในทุกๆ เรื่อง เช่น รู้จักความพอดีในการพูด การทำงาน การหาทรัพย์ การจ่ายทรัพย์ การกินการอยู่ เป็นต้น โดยรู้จักประมาณกำลังตัวเอง ประมาณของทรัพย์ที่มีอยู่ ไม่ทำอะไรหักโหมเกินกำลังกายหรือกำลังทรัพย์ ไม่เป็นคนสุรุษสุร่ายฟุ้งเพื่อมีความเป็นอยู่สบายสมควรแก่ฐานะ ไม่เดือดร้อนหรืออึดอัดผิดเคือง รู้จักประประหยัดอดออม และจะมีฐานะมั่งคั่งมั่นคงได้ในที่สุด

๕. กาลัญญู รู้จักเวลา ที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมต่างๆ และรู้จักปฏิบัติตนให้ถูกต้องกับกาลเทศะ กล่าวคือ รู้ว่าในเวลาเช่นไรควรจะทำอะไร การรู้จักกาลเวลาจะทำให้ไม่ดำรงตนอยู่ในความประมาท ไม่ทำให้เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์

๖. ปริสญญู รู้จักชุมชน ว่าดีหรือไม่ดีควรคบหาสมาคม ควรเข้าไปอยู่เป็นพวกหรือไม่ เมื่ออยู่ในชุมชนหรือที่ประชุมนั้นๆ ควรวางตัวอย่างไรควรทำอะไร ควรพูดอย่างไร เช่น เมื่อเข้าหาผู้ใหญ่ควรแสดงอาการนอบน้อมมีสัมมาคารวะ เมื่อเข้าวัดควรสำรวม กาย วาจา ใจ ไม่แสดงอาการตลกคึกคะนอง เป็นต้น ความเป็นผู้รู้จักบริษัท คือรู้จักชุมชนและสังคม รู้เกียรติที่จะฟังประพฤติ แล้วประพฤติตนให้เหมาะสมต่อชุมชนและสังคมนั้นๆ

๗. ปุคคัลญญู รู้จักประเภทบุคคลแต่ละคนว่า เป็นคนพาลหรือเป็นบัณฑิต มีความสามารถหรือไม่ มีคุณธรรมหรือไม่ แล้วเลือกคบหาให้เป็นคุณประโยชน์ เลือกใช้ให้เหมาะสมกับกิจการ หรือเพื่อที่จะปฏิบัติกับบุคคลนั้นได้อย่างเหมาะสม

สัมปรีชธรรม ๗ ประการนี้ มีคุณสมบัติสนับสนุนคุณค่าของความเป็นคนให้สมบูรณ์ ผู้ปฏิบัติตามหลักสัมปรีชธรรม จะได้รับคุณประโยชน์ ซึ่งสามารถสรุปได้ ดังนี้

๑. รู้จักหลักแห่งการดำรงชีวิต

๒. ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นโดยไม่คิดว่าตนวิเศษหรือฉลาดกว่าคนอื่น
๓. เป็นผู้ปลอดภัยจากโรคร้ายไข้เจ็บเพราะไม่ทำอะไรหักโหมเกินกำลังของตน
๔. ทำให้ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ต่างได้ดี
๕. ดำรงชีพอยู่ได้ด้วยความไม่ประมาทเพราะรู้จักคบเพื่อนดี

๔) **อิทธิบาท** เป็นหลักธรรมที่สามารถสกัดกั้นอุปสรรคต่อความสำเร็จ และเป็นแรงเสริมกำลังใจที่จะผลักดันให้เกิดความสำเร็จของการทำงาน มีประโยชน์ดังนี้

๑. ฉันทะ เป็นข้าศึกกับความเบื่อหน่าย ทำให้ มีกำลังใจไม่ย่อท้อต่อการศึกษาหรือการทำงาน ป้องกันงานที่ตนเองรัก ทำให้งานหนักกลายเป็นงานเบา ที่ยากก็กลายเป็นง่าย
๒. วิริยะ ช่วย กำจัดความเป็นคนหย่อนสมรรถภาพ ความเกียจคร้าน ทำให้งานต่อเนื่องก้าวหน้า ไม่คั่งค้าง
๓. จิตตะ ช่วย ทำให้ทราบความเป็นไปของงานอยู่เสมอ เมื่อมีปัญหา หาสามารถแก้ไขเหตุการณ์ได้ทันที่
๔. วิมังสา ช่วยให้ทำงานไม่ผิดพลาด และทำให้มองเห็นเส้นทางที่จะทำงานให้ได้ดี

อิทธิบาท ๔ เมื่อกล่าวโดยสรุป มีดังนี้

๑. เต็มใจที่จะทำในสิ่งนั้น ไม่เบื่อหน่ายในการทำกิจ
๒. แข็งใจ ไม่ย่อท้อ มีความขยันหมั่นเพียร อดทนเข้มแข็ง ในการทำกิจนั้น
๓. เข้าถึงกิจนั้นโดยมีใจฝักใฝ่ แม้มีอุปสรรคก็ไม่ท้อถอย พิจารณาไตร่ตรองด้วยปัญญาอย่างรอบครอบ
๔. เข้าใจในสิ่งนั้น ด้วยการพิจารณาเหตุผล นำไปสู่การปฏิบัติ ทดลอง ทดสอบ วางแผน วัตถุประสงค์ก็แก้ไขอย่างมีเหตุผล มีใช้ขยันอย่างเ่งๆ

๔.๑.๓ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยวัฒนทสกะ

วัยหนุ่มสาวเป็นวัยที่เริ่มมองหาอาชีพการงานของตนในอนาคต แสวงหารูปแบบของตนเองในแง่มุมต่างๆ ด้านค่านิยม หน้าที่ ภาพพจน์ของตนเอง มีความใฝ่ฝันทะเยอทะยาน และมุ่งมั่นในการสร้างจุดมุ่งหมายให้กับชีวิตของตนเอง เริ่มแยกออกจากครอบครัว ฟังปาฐกถาบรรยายและครอบครัวน้อยลง

นอกจากอาชีพการงานแล้ว บางคนก็ เริ่มต้นชีวิตแต่งงาน และเริ่มต้นการเป็นพ่อแม่ สร้างฐานะครอบครัว เพื่อนหรือภาวะแวดล้อมทางสังคม หน้าที่การงาน จะมีบทบาทมากขึ้น และจะเข้ามาแทนที่ครอบครัว จึงต้องรู้จักดำเนินชีวิตอย่างระมัดระวัง

ส่วนหลักพุทธธรรมที่ได้ศึกษาไว้แล้ว ผู้ศึกษาได้นำมาประยุกต์ ดังต่อไปนี้

๑) ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์

หลักธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน อำนวยประโยชน์สุขขั้นต้น เพื่อประโยชน์สุขสามัญที่มองเห็นกันในปัจจุบันชาตินี้ ที่คนทั่วไปปรารถนา เช่น ทรัพย์ เกียรติยศ เป็นต้น หลักธรรมดังกล่าวมี ๔ ประการ คือ

๑. อุฏฐานสัมปทา เป็นตัววัดความตั้งใจในการลงมือทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เมื่อได้คำตอบและมีความพึงพอใจ มีใจรักในงานนั้นแล้ว เมื่อลงมือปฏิบัติต้องอาศัยความมุ่งมั่น ขยันขันแข็ง ตรงต่อเวลา แม้มืออุปสรรคก็ไม่ท้อถอย ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่การทำงาน และการประกอบอาชีพอันสุจริต ฝึกฝนให้มีความชำนาญ และรู้จักใช้ปัญญาสอดส่อง ตรวจสอบหาอุบายวิธี สามารถจัดดำเนินการให้ได้ผลดี การประกอบอาชีพการงานนั้น ต้องทำเพื่อการเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัวมีความขยันในการทำงานตามหน้าที่ หรือตามอาชีพของตนโดยไม่เกียจคร้าน ไม่ทำกิจอื่นใดที่ไม่เกี่ยวข้องกับงานในหน้าที่ จนทำให้เสียเวลาไปโดยไร้ประโยชน์ ดังนั้น ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน หน้าที่ที่รับผิดชอบ จะทำให้ได้รับประโยชน์ในปัจจุบัน คือ มีทรัพย์สินเงินทองสำหรับซื้อหาเครื่องอุปโภค บริโภค ได้ตามต้องการ

ความขยันหมั่นเพียร เป็นการแสดงออกถึงความกระตือรือร้น การตรงต่อเวลา การทำงานเสร็จตามกำหนด ไม่เกียจงาน มีความสม่ำเสมอ ดังนั้น ความขยันหมั่นเพียร สามารถสร้างความสำเร็จให้ ๔ ประการ คือ

- (๑) ความร่ำรวย
- (๒) อำนาจ
- (๓) ชื่อเสียง
- (๔) ความสุข

๒. อารักขสัมปทา โภคทรัพย์และผลงานอันตนได้ทำไว้ด้วยความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรม ด้วยกำลังงานของตน ต้องรู้จักคุ้มครองเก็บรักษาไม่ให้เป็นอันตรายหรือเสื่อมเสีย หลักธรรมข้อนี้ มีจุดมุ่งหมายให้เป็นคนมัธยัสถ์ รู้จักใช้จ่ายทรัพย์ไปในทางที่เกิดประโยชน์ ไม่ใช่นำไปใช้เพื่อกามคุณหรืออบายมุข จนทำให้ทรัพย์หมดไปโดยไม่เกิดประโยชน์กับตนเอง

การรู้จักรักษาสิ่งที่แสวงหามาได้เป็นการฝึกให้เป็นคนพิถีพิถัน มีประโยชน์ ๔ ประการ คือ

- (๑) รู้จักเก็บรักษา
- (๒) รู้จักปฏิบัติสังวรณ
- (๓) รู้จักใช้จ่าย
- (๔) รู้จักสรรหา

๓. กัลยาณมิตร รู้จักคบมิตร รู้จักเลือกคบหาบุคคลผู้ที่จะนำพาชีวิตไปในทิศทางที่ถูกต้อง โดยเลือกเสวนาผู้ทรงคุณ ผู้มีศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา การคบมิตร จึงเป็นมงคลชีวิต

ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ว่า การไม่คบคนพาล การคบแต่บัณฑิต นี่เป็นมงคลอันสูงสุด^{๑๒} คำว่าคนพาล และ บัณฑิต เมื่อวิเคราะห์ให้แจ่มแล้วจะพบว่า มีทั้งคนพาลและบัณฑิต ภายใน คนพาลและบัณฑิตภายนอก คนพาลและบัณฑิตภายใน หมายถึง ตัวเราเอง เมื่อจะตัดสินว่าผู้อื่นดีหรือไม่ดี ควรมองที่ตัวเราก่อนว่ามีดีพอหรือไม่ ที่จะตัดสินผู้อื่น เพราะเมื่อเราคบกับผู้อื่นก็เท่ากับว่าผู้อื่นนั้นได้คบกับเราด้วยเช่นกัน และผู้อื่นก็ต้องการคบคนดีเช่นกับเรา ซึ่งหากสังเกตตัวเราให้ดีจะพบว่าบางครั้งบางเวลาเราก็เกียจคร้านไม่อยากฝึกฝน ไม่อยากทำงาน ไม่อยากไปเรียน ไม่อยากทำความดี แต่อยากเที่ยวเล่น อยากนอนตื่นสาย อยากดื่มสุรา อยากเล่นไพ่ เล่นหวย เล่นการพนัน ฯลฯ แสดงว่าคนพาลภายในตัวเราปรากฏ ภูเขื่อนแล้ว ขณะเดียวกันบางครั้งเราก็ขยัน อยากไปเรียน อยากทำความดี ไม่อยากเล่นการพนัน ไม่อยากร่วมวงสุรา ฯลฯ แสดงว่าบัณฑิตภายในปรากฏภูเขื่อนแล้ว ส่วนคนพาลและบัณฑิตภายนอกหมายถึง คนอื่นที่มาชักชวนเราไปทำในเรื่องที่ไม่ดีไม่เหมาะสมหรือเรื่องที่ดีที่สมควรต่างๆ หากบัณฑิตภายในเข้มแข็ง คนพาลภายนอกก็ไม่ สามารถทำอะไรได้ ดังนั้น ความเป็นกัลยาณมิตรต้องเริ่มที่ตัวเรา สร้างบัณฑิตและมิตรขึ้นภายในตัวเองก่อน เมื่อบัณฑิตหรือมิตรภายในตัวปรากฏแล้ว ก็จะ สามารถเลือกเสวนากับบัณฑิตหรือมิตรภายนอกได้ ดังนั้น จึงมีข้อ สังเกตผู้ที่คบหาว่าเป็นคนพาลหรือเป็นบัณฑิต ด้วยการสังเกตพฤติกรรมว่าชักชวนไปในทางฉิบหาย เสียทรัพย์ เสียเวลา เสี่ยงสุขภาพและทำเรื่องที่ไม่ประโยชน์หรือไม่ เพราะหากเราไม่รู้จักรู้จักเลือกคบกัลยาณมิตรแล้ว ย่อมเป็นเหตุให้เสียทรัพย์ที่หามาได้ และไม่สามารถปฏิบัติอุฐานสัมปทาและอารักขสัมปทาได้เช่นกัน

ลักษณะของกัลยาณมิตร ๗ ประการ คือ

- (๑) น่ารัก เมื่อคบกันเป็นเพื่อนก็มีความสนิทใจ สบายใจ ปรึกษาไตร่ถามกันได้
- (๒) น่าเคารพ น่าเชื่อถือ ไว้วางใจได้
- (๓) น่าเจริญใจ น่ายกย่อง เป็นผู้มีการศึกษาดี
- (๔) รู้จักชี้แจง มีเหตุผล รู้สิ่งที่ควรพูดไม่ควรพูด
- (๕) อดทนต่อถ้อยคำได้ ไม่ว่าจะเป็นการซักถาม ปรึกษาหารือ คำเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์ ไม่เบื่อไม่ฉุนเฉียว
- (๖) สามารถอธิบายเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย ไขปัญหาที่ยุ่งยากซับซ้อนได้ รู้เรื่องราวลึกซึ้ง
- (๗) ไม่ชักชวนกันทำสิ่งที่ผิด เสื่อมเสีย

^{๑๒} บุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๓/๗.

๔. สมชีวิตา การเลี้ยงชีวิตแต่พอดี คือรู้จักกำหนดรายได้และรายจ่าย เป็นอยู่พอดี สมรายได้ มิให้ฝืดเคืองหรือฟุ่มเฟือย ให้มีรายได้เหนือรายจ่าย มีประหยัดเก็บไว้สำหรับบั้นปลายของชีวิต จะได้ไม่ลำบาก พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า ^{๑๓} ฟังเข้าใจ ระวังไว้เสมอว่าการที่เพียรพยายามแสวงหา รักษาและครอบครองโภคทรัพย์ไว้ ก็เพื่อจะใช้ให้เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและคนอื่น ถ้าไม่ใช้ทรัพย์สมบัติให้เกิดคุณประโยชน์แล้ว การหาและการมีทรัพย์สมบัติก็ปราศจากคุณค่า หาความหมายใดๆ มิได้ ดังนั้น เมื่อมีทรัพย์หรือหาทรัพย์มาได้แล้ว ต้องรู้จักจัดสรรทรัพย์ โดยถือหลักการแบ่งทรัพย์เป็นส่วน ๆ ที่เรียกว่า โภควิภาค ^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวอีกว่า ^{๑๕} เมื่อได้ใช้โภคทรัพย์ทำประโยชน์อย่างนี้แล้ว ถึงโภคะจะหมดสิ้นไปก็สบายใจได้ว่า ได้ใช้โภคะนั้นให้เป็นประโยชน์ถูกต้องตามเหตุผลแล้ว ถึงโภคะเพิ่มขึ้น ก็สบายใจ เช่นเดียวกัน เป็นอันไม่ต้องเดือดร้อนใจในทั้งสองกรณี

การดำเนินชีวิตให้เหมาะกับฐานะ มีประโยชน์ ๔ ประการ

- (๑) มีความเป็นอยู่พอดี
- (๒) มีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ฟุ่มเฟือย
- (๓) รู้จักประหยัด
- (๔) ไม่ขัดสน

ความสำคัญของงาน นอกจากเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้กระทำได้พัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จแล้ว สังคม ประเทศชาติ ยังได้รับประโยชน์ด้วย ดังนั้น ผู้ทำงาน สร้างอาชีพจึงมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติด้วย

๒) สมชีวิตธรรม

๑. ศรัทธาในความดี ทศนคติ อุดมการณ์ของกันและกัน โดยมีหลักธรรมสำหรับการสร้างศรัทธา ที่สามสมควรประพฤติปฏิบัติเป็นหลักประกันให้กับครอบครัว ๕ ประการ ^{๑๖} คือ

- (๑) รู้จักปกครองตนเองและครอบครัว สามารถนำครอบครัวไปสู่เป้าหมาย เพื่อสร้างอนาคตให้กับครอบครัว

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ธรรมมัญญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๘.

^{๑๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๕/๒๑๒.

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ธรรมมัญญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม, หน้า ๒๙.

^{๑๖} ไสว มาลาทอง, คู่มือการศึกษาจริยธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑๖.

- (๒) เห็นภัยของความยากจน หลีกเลี้ยงอบายมุข ๔^{๑๗} และอบายมุข ๖^{๑๘} อันเป็นหัวหน้าครอบครัวไปสู่ความเสื่อม
- (๓) พอใจในภรรยาคุ้มครองของตน
- (๔) มุ่งความเจริญก้าวหน้า ไม่ทอดอถอย อ่อนแอ ในขณะที่เดียวกันควร อ่อนโยน ไม่แข็งกระด้าง
- (๕) ปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดี ให้กับสมาชิกได้ประจักษ์ชัดเป็นแบบอย่าง

และภรรยาต้องมีหลักมาตุคามธรรม^{๑๙} ธรรมสำหรับแม่บ้าน เป็นเครื่องรองรับ คือ

- (๑) ดื่นก่อน นอนทีหลัง ในฐานะที่เป็นแม่บ้าน ภาระงานภายในเรือนเป็น เรื่องที่ต้องรับผิดชอบ ต้องเรียนรู้ งานใดทำก่อน งานใดควรทำทีหลัง ควรตื่นมาจัดการให้เสร็จก่อนและหลังเลิกงานต้องจัดเก็บงานให้เสร็จ ก่อนเข้านอน
- (๒) เคารพคนในตระกูล ไม่ว่าร้ายนินทา นำเรื่องเสียหายภายในบ้านไปเผย นอกบ้าน หรือนำเรื่องที่ได้ยินคนเพื่อนบ้านว่าร้ายคนในตระกูล มาพูด ในบ้าน ต้องเป็นคนหนักแน่น อดทนให้ความเคารพ ไม่เสื่อมมารยาท ผุดลุกผุดนั่งต่อหน้าผู้ใหญ่ ตลอดถึงมารยาทอื่นๆ ที่ควรเรียนรู้และ ปฏิบัติตามสมควร ในขณะที่เดียวกันบุคคลที่ตระกูลนับถือก็ต้องเอื้อเพื่อ ไม่ว่าจะเป็น ญาติ เพื่อนบ้าน หรือบุคคลที่เคารพนับถือกัน ต้องรู้จัก เอื้อเพื่อตามสมควรแก่ฐานะและโอกาส อย่างเหมาะสม
- (๓) ไม่เกียจคร้านการทำงาน ซึ่งสังคมไทยได้รับอิทธิพลจากคำสอนทาง พระพุทธศาสนา จึงมีประเพณีปฏิบัติสำหรับการอยู่ร่วมกันในครอบครัว โดยมอบภาระหน้าที่ภายในบ้านให้สตรีเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบ ดังนั้น ผู้ที่ รับผิดชอบต้องใส่ใจต้องการงานอย่างตั้งใจสมกับที่ได้รับควมไว้วางใจ ในหน้าที่อันสำคัญ

^{๑๗} อจ.อภุจก. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๒. อบายมุข ๔ คือ ๑) เป็นนักเลงหญิง ๒) เป็นนักเลงสุรา ๓) เป็นนักเลงการพนัน ๔) เป็นผู้มีมิตรชั่ว

^{๑๘} ที.ป.า. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒. อบายมุข ๖ คือ ๑) ดื่มสุราและเมรัย ๒) เทียวกลางคืน ๓) ดูมหรสพการเล่น ๔) เล่นการพนัน ๕) คบคนชั่วเป็นมิตร ๖) เกียจคร้านการทำงาน

^{๑๙} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๓/๕๒.

- (๔) ดูแลเข้ารับใช้ในเรือน บางครอบครัวมีฐานะความเป็นอยู่ที่ดี มีเข้ารับใช้ในเรือนซึ่งก็เป็นหน้าที่ของแม่บ้านต้องดูแล แนะนำพร่ำสอนตลอดถึงความ เป็นอยู่ ตามความเหมาะสม
- (๕) รักษาทรัพย์สินในเรือน ซึ่งสิ่งของภายในเรือน ทั้งทรัพย์สิน อุปกรณ์ใดๆ เป็นหน้าที่ของแม่เรือนที่ต้องจัดการดูแล รักษาไม่ให้เสียหาย หรือสูญหายไป

๒) มีศีลเสมอกัน หลักประกันที่ทำให้เป็นคนดี สามเณร-ภรรยาที่มีศีลเสมอกันย่อมเป็นหลักประกันความมั่นคงให้แก่ครอบครัว ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงนำหลักพราวาธรรม มาวิเคราะห์เสริมสร้างให้สามเณร-ภรรยามีศีลเสมอกัน ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนให้ศีลเกิดขึ้นทุกขณะที่รักษาคุณธรรมนี้ไว้ได้ หลักพราวาธรรม^{๒๐} มี ๔ ประการ ดังนี้

- (๑) สัจจะ มีความซื่อสัตย์ต่อกัน เป็นการสร้างนิสัยความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นส่งผลให้ครอบครัวมีความมั่นคง เชื่อมั่นต่อกัน
- (๒) ทมะ รู้จักข่มจิตของตนในสิ่งที่พอใจหรือไม่พอใจ เป็นการสร้างนิสัยการฝึกฝนตนเองให้เป็นคนมีความสามารถในการทำงานและกิจกรรมอื่นๆ
- (๓) ขันติ อดทน^{๒๑} เป็นการสร้าง นิสัยให้รู้จักอดทนต่ออุปสรรคและปัญหาต่างๆส่งผลให้เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็ง
- (๔) จาคะ รู้จักแบ่งปันสิ่งของ หรือน้ำใจไมตรีให้กันและกัน รวมทั้งเพื่อนบ้าน มิตรสหาย ส่งผลให้ เป็นที่นับหน้าถือตาของคนทั่วไป มีกัลยาณมิตรรอบตัว

๓. มีจาคะเสมอกัน มีความเอื้อเฟื้อ ทำประโยชน์ สงเคราะห์เกื้อกูลกันและกันตามหลักปัจฉิมทิศ ทิศเบื้องหลัง^{๒๒} โดยสามเณรเอื้อเฟื้อภรรยาด้วยการทำหน้าที่ ๕ ประการ คือ

- (๑) ให้เกียรติยกย่อง โดยประพฤติประโยชน์ให้ กล่าวถ้อยคำไพเราะ
- (๒) ไม่ดูหมิ่น พุดเบียดเบียน เยี่ยงทาสกรรมกร
- (๓) ไม่ประพฤตินอกใจ ไม่มีหญิงอื่นนอกจากภรรยาตน
- (๔) มอบความเป็นใหญ่ให้ในเรื่องการบ้านการเรือน การเงิน
- (๕) ให้เครื่องแต่งตัว เครื่องประดับตามสมควรแก่โอกาส^{๒๓}

^{๒๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๖/๓๕๔. ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๙๐-๑๙๑/๕๔๕.

^{๒๑} ตูรายละเอียดยใน อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๒/๑๑๔/๑๗๖-๑๗๗.

^{๒๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๙/๒๑๔.

^{๒๓} ตูรายละเอียดยใน พระสิริมังคลาจารย์, มงคลัตถทีปนี แปล เล่ม ๒ โดย มหามกุฏราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๒๒-๓๒๔.

ส่วนภรรยา เมื่อได้รับไมตรีแล้ว ฟังอนุเคราะห์สามีด้วยหน้าที่ ๕ ประการ ^{๒๔} คือ

- (๑) จัดการงานดี เมื่อสามีมอบความเป็นใหญ่ให้แล้ว ต้องบริหารจัดการให้สมกับเป็นผู้ที่ได้รับความไว้วางใจ
- (๒) สงเคราะห์คนข้างเคียงดี หมายถึง ญาติ ที่ภรรยาต้องให้ความเคารพเสมือนกับญาติตนเอง และบริวาร ที่ภรรยาควรมีสินน้ำใจด้วยการให้ของเล็กๆ น้อยๆ เป็นของฝาก แม้แต่ถ้อยคำที่จะกล่าวก็ต้องระมัดระวัง
- (๓) ไม่ประพฤตินอกใจ หมายถึง ไม่มีชายอื่นนอกจากสามี
- (๔) รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ ทรัพย์ที่สามีหามาได้และมอบให้ดูแล ภรรยาควรจัดการดูแลรักษาให้สมกับที่ได้รับความไว้วางใจ
- (๕) ขยันไม่เกียจคร้านในกิจทั้งปวง กิจการน้อยใหญ่ภายในเรือน ภรรยาต้องเป็นผู้ฉลาดในการบริหาร ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง จนเป็นเหตุให้เสียการงาน

๔. มีเหตุผลเสมอกัน มีระดับการเห็นตามจริงใกล้เคียงกัน เป็นไปไปในทางเดียวกัน การแสดงออกทางกาย วาจา และแนวความคิด ต้องเริ่มด้วยการตั้งสติ เพื่อเป็นการยับยั้งอารมณ์ ปรับระดับปัญญาให้เสมอกัน ดังนั้น ปัญญาที่ร่วมเสริมส่งกันและกันย่อมทำหน้าที่สร้างความร่าเริงในการสนทนา และความไม่พริ้นที่จะต้องฝ่าฟันอุปสรรคร่วมกัน

อนึ่ง มีข้อคิดสำหรับสามี-ภรรยาที่อยู่ร่วมกัน เพื่อเป็นการเตือนสติและปรับทัศนคติให้เหมาะสมกัน ข้อคิดดังกล่าวมีลักษณะ ๔ ประเภท ^{๒๕} คือ

๑. สามีผิอยู่ร่วมกับภรรยาผี หมายถึงสามีและภรรยาไร้ศีลธรรมทั้งคู่
๒. สามีผิอยู่ร่วมกับภรรยาเทวดา หมายถึง สามีไร้ศีลธรรมแต่ภรรยามีศีลธรรม
๓. สามีเทวดาอยู่ร่วมกับภรรยาผี หมายถึง สามีมีศีลธรรมแต่ภรรยาไร้ศีลธรรม
๔. สามีเทวดาอยู่ร่วมกับภรรยาเทวดา หมายถึง สามีและภรรยามีศีลธรรมทั้งคู่

วัยวัฒนทสกะนี้ เป็นวัยที่ยากจะกำหนดได้ว่า ควรแต่งงานเมื่อใด บางคนก็แต่งงานก่อนวัยวัฒนทสกะ หรือบางคนก็แต่งงานหลังวัยวัฒนทสกะ

แพทย์หญิงศรีประภา ชัยสินธพ กล่าวว่ ^{๒๖} ในมุมมองนักวิจัยด้านบทบาทหน้าที่ การสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัว ของคนวัยหนุ่มสาว ก็จะแบ่งช่วงวัยที่แตกต่างออกไป

^{๒๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๗/๒๑๔.

^{๒๕} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๕๓/๘๘.

^{๒๖} แพทย์หญิงศรีประภา ชัยสินธพ, “สภาพจิตใจของเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ”, <<http://www.ramamental.com/old๓.html>>, กรกฎาคม ๒๕๕๓.

โดยใช้กฎเกณฑ์อายุ ๑๘ ปี เป็นจุดเริ่มต้นในช่วง ๕ ปีแรก คืออายุ ๑๘-๒๓ ปี ถือเป็นระยะเริ่มแรกที่คนเริ่มมองหาอาชีพการงานของตนเองในอนาคต แสวงหารูปแบบของตนเองในแง่มุมต่างๆ เช่น เรื่องของค่านิยม หน้าที่ ภาพพจน์ ของตนเอง ช่วงระยะ ๑๐ ปีถัดมา คืออายุ ๒๔-๓๔ ปี เป็นการเริ่มต้นงานอาชีพอย่าง แท้จริง เริ่มต้นชีวิตแต่งงาน และเริ่มต้นการเป็นพ่อแม่ สร้างฐานะครอบครัวต่อไป

ศ.ดร.ศรีเรื่อน แก้วกังวาน^{๒๗} กล่าวว่า อายุแม่ที่เหมาะสมจะมีลูกคืออายุ ๒๐-๓๕ ปี การมีครรภ์จะไม่ยุ่งยากและคล่องตัวกว่าแม่ที่อายุมากหรือน้อยกว่ากำหนดนี้ แม่อายุต่ำกว่า ๒๐ ปี มีอัตราเสี่ยงที่ลูกจะตายมากเป็นสองเท่า เปรียบกับแม่อายุ ๒๐ ปีเศษ ทั้งนี้ เพราะแม่อายุไม่ถึง ๒๐ ปี ยังขาดความสมบูรณ์พอจะมีครรภ์ จะได้ลูกที่น้ำหนักตัวน้อย แม่อายุเกิน ๓๕ ปี ขึ้นไป ก็มีโอกาที่จะแท้ง มีลูกไม่สมประกอบ และน้ำหนักตัวน้อย

อย่างไรก็ตามในสังคมปัจจุบัน ยังมีคนอีกกลุ่มหนึ่งที่พึงพอใจกับการอยู่เป็นโสด และนับวันจะยิ่งเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จึงไม่สามารถกำหนดกิจกรรมของคนวันนี้ได้อย่างชัดเจน ดังนั้น สำหรับผู้ที่อยู่เป็นโสด นอกจากจะบริหารชีวิตตามหลักธรรมสำหรับการประกอบกิจการแล้ว ควรนำหลักอิทธิบาท ๔ มาบริหารชีวิต เพื่อป้องกันการดำเนินชีวิตไปในทางที่ผิด เพราะผู้ที่อยู่เป็นโสดบางคนอาจมีความคิดว่าการอยู่เป็นโสดไม่ต้องรับผิดชอบมากเหมือนชีวิตคู่ จึงอาจมีการดำเนินชีวิตไปในทางผิดจากครรลองธรรม

๔.๒ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์ช่วงมัชฌิมวัย

มัชฌิมวัย เป็นวัยที่อยู่ตรงกลางระหว่างวัยขาขึ้นและขาลง เมื่อมนุษย์ดำเนินชีวิตมาถึงวัยนี้ พัฒนาการช่วงปฐมวัยจะดำเนินมาจนถึงขีดสูงสุด จากนั้นพัฒนาการต่างๆ จะหยุดนิ่งในลักษณะที่ทรงตัว และจะค่อยๆ ลดลงไปในลักษณะที่เสื่อมสภาพ ดังนั้น มัชฌิมวัย จึงเป็นวัยที่มนุษย์มีสภาพร่างกายสมบูรณ์เต็มที่ และได้ใช้ความรู้ ความสามารถ สติปัญญา ที่ได้สะสมได้เรียนรู้ นำมาใช้ดำเนินชีวิต สร้างความมั่นคง ความสุขให้แก่ตนเองและครอบครัว และวัยนี้ยังเป็นวัยที่วัดความสำเร็จของมนุษย์ได้อย่างชัดเจน

๔.๒.๑ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยพลทสกะ

วัยนี้จัดอยู่ในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะสมบูรณ์ ไม่ว่าจะทำอะไรๆ ย่อมมีอิสระในการตัดสินใจ แต่การตัดสินใจต้องอยู่บนพื้นฐานของความถูกต้อง มีเหตุผล ในขณะเดียวกันก็

^{๒๗} ศ.ดร.ศรีเรื่อน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๘.

สามารถควบคุมภาวะทางอารมณ์ได้ดีกว่าวัยหนุ่มสาว ดังนั้น จึงเป็นวัยทำงานอย่างแท้จริง ไม่
ว่าจะเป็นเจ้าหน้าที่ พนักงาน ผู้บริหาร หรือแม้แต่เป็นเจ้าของธุรกิจส่วนตัว เพื่อเป็นการ
วางรากฐานความมั่นคงให้ครอบครัว ท่านจึงวางหลักกรรมสำหรับการสร้างอนาคต เพื่อความ
มั่นคงก้าวหน้าด้านกรงาน

แม้ว่าจะอยู่ในวัยผู้ใหญ่ มีเหตุผล แต่หลักพรหมวิหาร สังคหัตถุ และอิทธิบาท ก็
ต้องนำมาใช้ในการบริหารจัดการด้านกรงานและบุคคล เพียงแต่เปลี่ยนบทบาทของตนเองจาก
ลูกเป็นพ่อแม่ และเมื่ออยู่ในที่ทำงานอาจเป็นผู้บังคับบัญชา หรือผู้ใต้บังคับบัญชา ต้องนำ
หลักกรรมดังกล่าวมาปรับใช้ให้เหมาะสมตามสถานการณ์

ความเชื่อมโยงของหลักกรรมดังกล่าว สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ทุกวัย โดยที่
คุณลักษณะของหลักกรรมยังคงเดิม เปลี่ยนเพียงบทบาทของผู้ปฏิบัติและสถานการณ์ที่ปรากฏ
ผู้ปฏิบัติต้องอาศัยความรู้และประสบการณ์ที่ได้สะสมมาในแต่ละวัย ปรับใช้หลักกรรมให้เข้ากับ
สถานการณ์ตามความเหมาะสม

วัยผู้ใหญ่เป็นวัยสร้างอนาคตให้ครอบครัว จึงต้องใช้ความรู้และความสามารถในการ
ทำงาน หลักกรรมที่ได้กล่าวแล้วในเบื้องต้น สามารถนำมาปรับใช้ได้อย่างลงตัว ส่วนหลักกรรมที่
ผู้วิจัยจะนำมาประยุกต์ให้เข้ากับการทำงานและเหมาะสมกับสถานการณ์ ดังต่อไปนี้

๑) พุทธธรรมสำหรับการประกอบอาชีพ เป็นคุณลักษณะของนักบริหาร ไม่ว่าจะ
ประกอบอาชีพใด การใช้หลักพุทธธรรมดังกล่าวนี้ สามารถอำนวยความสะดวกให้ผู้ประกอบการ
ประสบความสำเร็จได้ พระธรรมโกศาจารย์ กล่าวว่^{๒๘} นักบริหารจะทำหน้าที่สำเร็จลุล่วงไป
ด้วยดี ถ้ามีคุณลักษณะ ๓ ประการ^{๒๙} คือ

๑. จักขุมา มีปัญญา มองการณ์ไกล เช่น ถ้าเป็นพ่อค้าหรือนักธุรกิจ ต้องรู้ว่าสินค้า
ที่ไหนได้ราคาถูกแล้วนำไปขายที่ไหนจึงได้ราคาแพง ในสมัยนี้ต้องรู้ว่าหุ้นจะขึ้นหรือจะตก ถ้า
เป็นนักบริหารทั่วไปต้องสามารถวางแผนและฉลาดในการใช้คน และอธิบายอีกว่^{๓๐} ผู้บริหาร
ต้องมีวิสัยทัศน์ มองการณ์ไกล วิสัยทัศน์ช่วยให้ผู้บริหารสามารถวาดภาพจุดหมายปลายทางได้
ชัดเจน และใช้สื่อสารให้สมาชิกภายในองค์กรยอมรับและดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางนั้น
องค์กรทั้งหมดก็จะถูกขับเคลื่อนไปด้วยวิสัยทัศน์นี้

^{๒๘} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **พุทธวิธีบริหาร**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๘-๓๙.

^{๒๙} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒๐/๑๖๓.

^{๓๐} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **พุทธวิธีบริหาร**, หน้า ๖.

พระธรรมโกศาจารย์ อธิบายว่า ^{๓๓} พละหรือกำลังแห่งคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ ช่วยทำให้นักบริหารปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ นักบริหารจะสามารถวางแผน จัดองค์กร แต่งตั้งบุคลากรอำนวยความสะดวก และควบคุมได้ดีต้องมีความฉลาด ชยัน สุจริต และมนุษยสัมพันธ์ ยังมีคุณธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้เพิ่มมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น ตรงกันข้ามถ้าใครคนใดขาดคุณธรรมทั้ง ๔ ประการ แม้เพียงบางข้อ ก็เป็นนักบริหารที่ดีไม่ได้ ดังนั้น นักบริหารที่ดีต้องมี พละ ๔ ประการ คือ

๑. มีปัญญา คือ ความรอบรู้เกี่ยวกับงานในหน้าที่และบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยสรุปนักบริหารต้องทำหน้าที่บริหารตน บริหารคน และบริหารงาน ดังนั้น จึงต้องมีความรอบรู้เกี่ยวกับตนเอง คนอื่น และงานในความรับผิดชอบ นั่นคือ นักบริหารต้องมีความรู้ ๓ เรื่อง คือ

- (๑) รู้ตน นักบริหารต้องรู้จักความเด่นและความด้อยของตนเอง เพื่อทำงานที่เหมาะสมกับความสามารถของตน ซึ่งตามปกตินักบริหารมักมองเห็นความผิดของลูกน้อง แต่มองข้ามความผิดพลาดของตน ดังพุทธพจน์ว่า โทษของคนอื่นเห็นได้ง่าย ส่วนโทษของตนเห็นได้ยาก เพราะคนนั้นชอบโปรยโทษของผู้อื่น เหมือนคนโปรยเมล็ด แต่กลับปกปิดโทษของตนไว้ เหมือนพรานนกปกปิดรางพรางกายตนไว้ ฉะนั้น ^{๓๔}
- (๒) รู้คน หมายถึง ความรอบรู้เกี่ยวกับคนร่วมงาน นักบริหารต้องรู้ว่าใครมีความสามารถในด้านใด เพื่อจะได้ใช้คนให้เหมาะกับงาน นอกจากนั้นนักบริหารต้องรู้จักจริตของคนร่วมงาน เพื่อใช้งานที่เหมาะสมกับจริต
- (๓) รู้งาน หมายถึง ความรอบรู้เกี่ยวกับงานในความรับผิดชอบเพื่อประโยชน์ในการวางแผนบรรจุบุคลากร อำนาจการและติดตามประเมินผล

๒. มีกำลังความเพียรหรือความขยัน มีกำลังใจเข้มแข็ง นักบริหารที่มีแต่กำลังปัญญาแต่ขาดกำลังใจ มักเป็นคนขลาด แต่ถ้ามีทั้งความเพียรและกำลังใจ จะเกิดเป็นความกล้าหาญ กล้าตัดสินใจ กล้าได้กล้าเสีย ไม่กลัวความยากลำบากที่รอคอยอยู่ข้างหน้า ดังพุทธภาษิตว่า คนจะล่วงพ้นทุกข์ได้ด้วยความเพียร ^{๓๕}

๓. มีกำลังแห่งการงานไม่มีโทษ หรือข้อเสียหาย หมายถึง นักบริหารต้องปฏิบัติหน้าที่ด้วยความสุจริต ต้องถนอมตัวไว้อย่าให้มีประวัติต่างพร้อยด้วยการรักษาศีล ๔ และหลักเว้นอบายมุข ประพฤติธรรมดำรงมั่นในความสุจริต ย่อมเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับผู้ร่วมงาน เมื่อมีผู้นำดี คนดีอื่นๆ ในองค์กรย่อมมีกำลังใจ และคนชั่วก็ไม่กล้าทำชั่ว ดังพุทธพจน์ว่า เมื่อฝูงโค

^{๓๓} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), พุทธวิธีบริหาร, หน้า ๔๕-๕๒.

^{๓๔} พ.ศ. (ไทย) ๒๕/๒๕๒/๑๑๐.

^{๓๕} พ.ศ. (ไทย) ๒๕/๑๙๖/๕๔๔.

ข้ามน้ำไป ถ้าโคจำฝูงไปตรง โคทั้งฝูงก็ไปตรงตามกัน ในเมื่อโคจำฝูงไปตรง ^{๓๖} ในหมู่มนุษย์ก็เหมือนกัน ผู้ใดได้รับแต่งตั้งให้เป็นใหญ่ ถ้าผู้นั้นประพฤติชอบธรรม ประชาชนชาวเมืองนั้นก็ประพฤติชอบธรรมตามไปด้วย หากพระราชชาติตั้งอยู่ในธรรม ชาวเมืองนั้นก็อยู่เป็นสุข ^{๓๗}

๔. มีกำลังแห่งการสังเคราะห์ หรือมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งเป็นธรรมที่สำคัญมากสำหรับนักบริหาร ซึ่งการทำงานจะสำเร็จได้ต้องอาศัยผู้ร่วมงาน จึงต้องผูกใจผู้ร่วมงานและผู้ใต้บังคับบัญชาด้วยสังคหวัตถุ ๔ ประการ

นักธุรกิจต้องมีหลักธรรมดังกล่าวนี้สนับสนุนเพื่อให้ธุรกิจมั่นคงเจริญก้าวหน้า และต้องจัดแรงงานต่างๆ โดยความเคารพเอื้อเฟื้อทั้ง ๓ เวลา คือ

๑. เวลาเข้าจัดแจงการงานโดยเอื้อเฟื้อ
๒. เวลาเที่ยงจัดแจงการงานโดยเอื้อเฟื้อ
๓. เวลาเย็นจัดแจงการงานโดยเอื้อเฟื้อ ^{๓๘}

นอกจากนี้ ยังต้องเข้าถึงการงาน เข้าใจงาน พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ ^{๓๙} กล่าวถึงลักษณะของคนทำงานเก่ง ๓ ประการ คือ (๑) ขยันในการทำงาน ไม่เกียจคร้าน (๒) ประณีตบรรจง ไม่สุกเอาเผากิน (๓) ทำงานตามแบบหลัก สนใจค้นคว้าหาแบบอย่างมาเลือกสรร หยิบเอาแต่ทางที่เห็นว่าดี

การรู้จักใส่ใจรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย ถือว่าเป็นหน้าที่โดยตรงที่ต้องจัดการงานนั้นให้สำเร็จไปตามวัตถุประสงค์ ไม่ปล่อยให้การทำงานค้างค้ำ พลัดวันประกันพรุ่ง มิฉะนั้นงานที่ได้รับมอบหมายต้องเสียหาย เสร็จไม่ทันเวลา เป็นการเสียโอกาสในการเข้าถึงลูกค้า และเปิดโอกาสให้คู่แข่งตามทันหรืออาจดำเนินกิจการล้ำหน้าไปโดยไม่ควรให้เป็น

นอกจากการรับผิดชอบงานแล้ว การบริหารครอบครัวก็ต้องทำควบคู่กันไป เพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงให้กับตระกูล จึงต้องมีหลักธรรมดังต่อไปนี้ เพื่อความมั่นคงให้กับตระกูล

๒) หลักกุลจักรัฏฐธรรม บุคคลผู้มีครอบครัวไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใดในครอบครัวก็ตาม นอกจากปฏิบัติตามหลักธรรมอื่นๆ ที่กล่าวมาแล้ว ฟังมีความรับผิดชอบต่อครอบครัวโดยปฏิบัติตามหลักธรรมเกี่ยวกับความรับผิดชอบ เพื่อดำรงความมั่งคั่งของตระกูลให้ยั่งยืน คือ

^{๓๖} ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๓๕/๑๘๔.

^{๓๗} ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๓๖/๑๘๔.

^{๓๘} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๙/๑๖๒.

^{๓๙} พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ, *วิธีทำงานและสร้างอนาคต*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์เดือนตุลา จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๔๐-๔๑.

๑. ของหาย ของหมดหรือสิ่งจำเป็นในบ้านเรือน เช่น ข้าวสารอาหารแห้ง น้ำปลา ยารักษาโรค สิ่งอันควรบริโภค ใช้สอยต่างๆ ต้องซื้อหามาไว้ เมื่อจำเป็นก็หยิบใช้ได้ทันที ไม่ใช่ต้องวิ่งไปซื้อหาที่ละอย่าง บางครั้งเมื่อจำเป็นต้องใช้ ร้านค้าอาจไม่เปิด หรือไม่มีเงินซื้อ เป็นต้น นอกจากนั้นการซื้อของที่จำเป็นไว้ในบ้านเสมอ ก็เป็นการจัดระเบียบการใช้จ่ายได้อีกทางหนึ่ง เมื่อมีรายได้เข้ามาแต่ละเดือน ก็จะได้จัดสรรรายได้ว่าควรซื้อสิ่งใดไว้ใช้สอยจนถึงวันที่ได้รับรายได้อีกรอบหนึ่ง ของใช้ สิ่งควรบริโภคต่างๆ ก็หมดพอดี จะได้ซื้อหาเข้ามาเติมไว้ให้บริบูรณ์

๒. ของเก่าชำรุด รู้จักบูรณะซ่อมแซม สิ่งของบางอย่างเช่น เสื้อผ้า อุปกรณ์ของใช้ในบ้าน ซึ่งไม่ใช่อาหาร หรือของใช้สิ้นเปลืองที่ใช้แล้วหมดไป หากชำรุดเสียหายด้วยกาลเวลา สามารถซ่อมแซมได้ก็ต้องซ่อมแซมให้มีสภาพดีสามารถใช้งานได้ต่อไป จะได้ไม่ต้องซื้อใหม่ให้รกบ้านหรือซื้อมาใหม่ให้สิ้นเปลืองรายจ่าย เป็นการประหยัดและรักษาทรัพย์สินไว้ได้อีกทางหนึ่ง

๓. รู้จักประมาณในการกิน การใช้ การซื้อหาสิ่งของที่จำเป็นมาไว้ ก็ต้องมีการคิดพิจารณาอยู่เสมอว่าสิ่งที่ซื้อนั้นจำเป็นจริงๆ ไม่ใช่ซื้อมากองไว้เพราะอยากซื้อ เพราะอยากกิน ความอยากเป็นต้นเหตุอย่างหนึ่งที่น่ามาซึ่งความทุกข์ เช่นความอยากกิน เห็นอะไรก็อยากกินไปหมดโดยไม่คำนึงว่าสิ่งที่บริโภคเข้าไปนั้นส่งผลร้ายต่อร่างกายอย่างไร อาจเป็นโรคอ้วน โรคไขมันอุดตัน บางคนอยากดื่มสุรา เพื่อฉลอง เพื่อเพื่อน เพื่อดับทุกข์ เพื่ออะไรก็แล้วแต่ที่จะหาเหตุมาอ้างเพื่อจะได้กินหั้นๆที่ไม่ใช่สิ่งจำเป็นอีกทั้งยังผิดศีล ก็ยังกินเข้าไปเผาผลาญร่างกายโดยหาประโยชน์อะไรไม่ได้ ดังนั้นการจะซื้อหาสิ่งใดมาใช้สอยบริโภคก็ต้องคำนึงถึงความจำเป็นด้วย

๔. ตั้งหญิงหรือชายมีศีลธรรมเป็นพ่อบ้านแม่เรือน ดัง ที่กล่าวแล้วทั้ง ๓ ประการ ตั้งแต่การรู้จักซื้อหาของใช้ ของกินที่จำเป็นไว้กินและใช้สอย รู้จักซ่อมแซมของใช้ที่ชำรุด ผู้ที่จะทำได้ต้องเป็นผู้มีศีล มีธรรม หากพ่อบ้าน แม่เรือนคนใด ไม่อยู่ในศีล วันๆ เอาแต่ดื่มสุรา หมกมุ่นในอบายมุข เช่น เล่นการพนัน เทียวเล่น เกียจคร้าน ย่อมไม่สามารถกระทำการดังกล่าวได้ ดังนั้น บ้านเรือนจึงจำเป็นต้องมีพ่อบ้านแม่เรือนที่มีศีลธรรม ไม่เช่นนั้นแล้วผลที่ตามมาก็คือ การหย่าร้าง ครอบครัวแตกแยก เป็นปัญหาครอบครัว และสร้างปัญหาให้แก่สังคม

นอกจากนี้ยังต้องรู้จักใช้จ่ายทรัพย์ให้ถูกต้อง มีการแบ่งสันปันส่วน บริหารทรัพย์ให้เป็นไปตาม หลักโภควิภาค ^{๔๐} การใช้จ่ายทรัพย์ โดยการแบ่งทรัพย์ออกเป็น ๔ ส่วน คือ ใช้สอย ๑ ส่วน ใช้ประกอบการงาน ๒ ส่วน เก็บไว้ใช้ยามป่วยไข้ ๑ ส่วน

เมื่อผู้ครองเรือนปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมดังกล่าว ได้อย่างนี้แล้ว ความสุขตามหลัก กามโภคีสถ ^{๔๑} สุขของคฤหัสถ์ มี ๔ ประการ ก็จะบังเกิดขึ้น ดังนี้

^{๔๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๕/๒๑๒.

^{๔๑} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๒/๑๐๕.

๑. อตถิสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ เป็นความภาคภูมิใจ อิ่มใจ ที่แสวงหาโภคทรัพย์ มาด้วยน้ำพักน้ำแรง ความขยันหมั่นเพียร และโดยชอบธรรม

๒. โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ เป็นความภาคภูมิใจ อิ่มใจ ที่ได้ใช้จ่ายทรัพย์ที่แสวงหามาโดยชอบนั้น เพื่อเลี้ยงตน ครอบครัว ผู้ที่ควรเลี้ยงและบำเพ็ญคุณประโยชน์

๓. อนนสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ เป็นความภาคภูมิใจ อิ่มใจที่ไม่มีหนี้สิน

๔. อนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ เป็นความภาคภูมิใจ อิ่มใจ ที่ได้ประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครติเตียนไม่ได้ ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ

๔.๒.๒ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยปัญญาทศกะ

วัยนี้ที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง มีประสบการณ์ด้านต่างๆ เป็นอย่างดี สามารถปรับตัวได้ดี มีเหตุผลรอบคอบ ตระหนักถึงการปฏิบัติตน การวางตนในสังคมและมีความรับผิดชอบต่อสังคมสูง จากความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่ผ่านวัยสำคัญต่างๆ สามารถทำกิจกรรมใดๆ หรือให้คำปรึกษา แนะนำผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

ส่วนหลักธรรมที่ได้ศึกษาในบทที่ ๓ ผู้ศึกษาได้นำมาประยุกต์ใช้ดังนี้

๑) หลักปัญญา มนุษย์สามารถสร้างปัญญาได้ ๓ วิธี คือ

๑. การคิด พิจารณา หาเหตุผลด้วยตนเอง จนเกิดความรู้ชัดในเรื่องนั้น เช่น นักวิทยาศาสตร์ได้คิดค้นสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ ขึ้นมาเป็นจำนวนมากในปัจจุบัน ปัญญาในลักษณะเช่นนี้ เรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า โยนิโสมนสิการ ใช้หลักความคิดให้ถูกวิธี

๒. การฟัง เป็นปัญญาที่แสวงหากันมากในสังคม ไม่ว่าจะเป็นจากการศึกษาเล่าเรียน การอ่าน การบรรยาย การได้สนทนา แลกเปลี่ยนความรู้ ฟังอภิปราย เมื่อปัญญาเกิดขึ้นแล้วสามารถนำไปใช้ในการประกอบอาชีพ แสวงหาปัจจัยเครื่องดำรงชีวิต แก้ ปัญหาต่างๆ ได้ ผู้ที่มีปัญญาในด้านนี้มาก พระพุทธศาสนาเรียกว่า พหูสูต

๓. การภาวนา เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรมด้านจิตใจ เพื่อให้รู้เท่าทันความโลภ โกรธ หลง ที่คอยรบกวนจิตใจ ให้ผู้ฝึกอบรมรู้สึกผ่อนคลาย ลด ละ เลิก ความโลภ โกรธ หลง เพื่อนำชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์

การที่ปัญญาจะเกิดขึ้นได้จะต้องมีวิธีปฏิบัติเพื่อให้ปัญญาเกิดขึ้น คือ

๑. ได้ฟังมาก หรือ ศึกษามาก
๒. เป็นผู้ฉลาดทางภาษา
๓. การสอบถาม ไตร่สวน ค้นคว้า
๔. ได้มิตรดี
๕. ได้แนะนำผู้อื่น
๖. ห่างไกลจากอบายมุข

๗. ใต้เจริญวิปัสสนา

๒) ความไม่ประมาท หมายถึง การดำเนินชีวิตโดยมีสติสัมปชัญญะกำกับอยู่เสมอ ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำสิ่งใด ๆ ไม่ยอม ก้าวล่วงลงไปในทางที่เสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสในการทำความดี ตระหนักถึงสิ่งที่ต้องทำ ถึงกรรมที่ต้องเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลย กระทำอย่างจริงจังและดำเนินรุดหน้าตลอดเวลา

ส่วนความประมาท หมายถึง การ ปล่อยจิตไป การเพิ่มพูนความปล่อยจิตไปในกาย ทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริตหรือในกามคุณ ๕ หรือการทำโดยไม่เคารพ การทำไม่ให้เกิดต่อ การทำที่ไม่มั่นคง ความประพฤติย่อหย่อน ความทอดทิ้งฉันทะ ความทอดทิ้งธุระ ความไม่เสพ ความไม่เจริญ ความไม่ทำให้มาก ความตั้งใจไม่จริง ความไม่หมั่นประกอบ ความประมาทในการเจริญสมาธิธรรมที่เป็นกุศลทั้งหลาย ความประมาท กิริยาที่ประมาท ภาวะที่ประมาท มีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่า ปมาท^{๔๒}

การฝึกให้เป็นคนไม่ประมาท มีลักษณะดังนี้

๑. มีสติระลึกถึงการละเว้นทุจริตทางกาย วาจา ใจ อยู่เนือง ๆ มิได้ขาด จะไปทำชั่วทำบาปอะไรเข้า ก็มีสติระลึกได้ทันที ว่าสิ่งที่กำลังจะทำนั้นเป็นบาปหรือไม่ ถ้าเป็นบาปก็ไม่ยอมทำโดยเด็ดขาด

๒. มีสติระลึกถึงการประพฤตีสัจธรรมทางกาย วาจา ใจ อยู่เนือง ๆ มิได้ขาด จะทำอะไรก็มีสติระลึกได้เสมอ ว่าสิ่งที่กำลังจะทำนั้นเป็นบุญเป็นกุศลหรือไม่ ถ้าเป็นกุศลจึงจะทำ

๓. มีสติระลึกถึงความทุกข์ทั้งที่เคยเกิดขึ้นแล้วและยังมิได้เกิดขึ้น มีสติระลึกอยู่เนือง ๆ ถึงผลของทุกข์ที่ได้ประสบมาแล้ว เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจไม่ให้เกิดความประมาท เมื่อระลึกเช่นนี้บ่อย ๆ ย่อมไม่หลงในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความหลง ไม่กำหนดในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนด ไม่ขัดเคืองในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความขัดเคือง

๔. มีสติระลึกถึงคุณงามความดีและผลของความดีที่ให้ผลเป็นสุขเพื่อเป็นกำลังใจในการทำความดีต่อไป

ลักษณะของผู้ที่ยังประมาทอยู่

๑. พวกเขาเกียจคร้านไม่ทำงาน คือ พวกเขาไม่ทำเหตุดีแต่จะเอาผลดี เช่น เวลาเรียนไม่ตั้งใจเรียนแต่อยากสอบได้ งานการไม่ทำ แต่ความดีความชอบจะเอา ไม่ทำประโยชน์แก่ใคร แต่อยากให้คนทั้งหลายนิยมชมชอบ ทาน ศีล ภาวนา ไม่ปฏิบัติ แต่อยากได้สวรรค์ นิพพาน

^{๔๒} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๔๖/๕๕๐.

๒. พวกทุจริต ฉ้อโกง คือ พวกทำเหตุเสียแต่จะเอาผลดี เป็นพวกทำอะไรตามอำเภอใจ แต่อยากได้ผลดี เช่น ทำงานเหลวไหลเสียหาย แต่พอถึงเวลาพิจารณาผลงานอยากได้เงินเดือนเพิ่ม ปากเสียเที่ยวตำว่าชาวบ้านทั่วเมืองแต่อยากให้ทุกคนรักตัว

๓. พวกย่อหย่อนต่อกฎระเบียบกติกาคือ พวกทำเหตุดีเล็กน้อยแต่จะเอาผลดีมากมาย เป็นพวกค้ำก่าไรเกินควร เช่น จุดธูป ๓ ดอกบูชาพระ แต่ปรารถนาสวรรค์ นิพพาน เลี้ยงข้าวเขาจานหนึ่ง แต่จะให้เขาจงรักภักดีต่อตัวไปจนตาย

สิ่งที่ไม่ควรประมาทอย่างยิ่ง

๑. ไม่ประมาทในเวลา มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ อย่ามัวเมาทำในสิ่งไร้สาระ เช่น การหลงหมกมุ่นในอบายมุข ให้เร่งรีบทำงานให้เต็มทีแข่งกับเวลา เพราะเวลานี้น้อย เมื่อผ่านไปแล้วยังไม่สามารถเรียกกลับคืนได้

๒. ไม่ประมาทในวัย มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า เราอยู่ในวัยใด ควรปฏิบัติอย่างไรไม่ควรหลงวัยเที่ยวเล่นเพลิดเพลินไปวันหนึ่งๆ

๓. ไม่ประมาทในความไม่มีโรค มีสติเตือนตนอยู่เสมอ อย่าคิดว่าเราจะแข็งแรงอยู่อย่างนี้ตลอดไป ในขณะที่สุขภาพยังดี ต้องรีบขวนขวายสร้างความดีให้เต็มที

๔. ไม่ประมาทในชีวิต มีสติเตือนตนอยู่เสมอ อย่าคิดว่าเรายังมีชีวิตอยู่ เป็นสุขสบายดี เราอาจจะตายเมื่อไร จึงเร่งรีบขวนขวายในการละความชั่ว สร้างความดีและทำจิตใจให้ผ่องใสอย่างเต็มที่ทุกรูปแบบ ทุกโอกาส

๕. ไม่ประมาทในการทำงาน มีสติเตือนตนอยู่เสมอ จะทำงานทุกอย่างที่มาถึงมือให้ดีที่สุด ทำอย่างทุ่มเทไม่อ้อมมือ ทำงานไม่ให้ค้างค้ำ ไม่ทอดถอย ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

๖. ไม่ประมาทในการศึกษา มีสติเตือนตนอยู่เสมอ จะขวนขวายหาความรู้อย่างเต็มที่ อะไรที่ควรอ่านควรท่องก็จะรีบอ่านรีบท่องโดยไม่แชะเชื่อน ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการศึกษาหาความรู้ซึ่งเป็นกุญแจไขปัญหาชีวิตทุกๆ อย่าง

๗. ไม่ประมาทในการปฏิบัติธรรม มีสติเตือนตนอยู่เสมอ จะปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอไม่ย่อท้อโดยเริ่มตั้งแต่บัดนี้ ไม่ใช่อจจนแก่ค่อยเข้าวัดปฏิบัติ

เมื่อพิจารณาตามหลักธรรมดังกล่าวแล้ว ย่อมได้ประโยชน์ ๕ ประการ คือ

๑. คุณงามความดีที่ยังไม่ได้ทำก็ปรารถนาที่จะทำ
๒. คุณงามความดีที่ทำแล้วย่อมทำให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้นไป
๓. ทำให้ตนเองมีความเจริญรุ่งเรืองในชีวิตและการทำงาน
๔. ครอบครัวย่อมมีความสุข
๕. ป้องกันความเสื่อมและความเดือดร้อนไม่ให้เกิดขึ้น

๔.๒.๓ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยหาญทศกะ

สิ่งที่วัยนี้มีความสนใจเป็นพิเศษ คือการเริ่มต้นหาความจริงของชีวิต แม้ในยุคที่พระพุทธองค์ยังทรงพระชนชีพอยู่ ก็มีการค้นหาความจริงของชีวิตกันอย่างแพร่หลาย โดยยุคนั้นมีนักปราชญ์เกิดขึ้นมากมาย หากเทียบวัยนี้กับอาศรม ๔ ของฮินดู ก็อยู่ในช่วง วานปรัสต์ วัยอยู่ป่า^{๔๓} ซึ่งเป็นวัยที่ต้องค้นหาความจริง บำเพ็ญกิจเพื่ออุทิศตนให้แก่สังคม

หลักธรรมที่ควรแก่การศึกษาสำหรับวัยนี้ มีดังนี้

๑) อริยสัจ ๔ เป็นการค้นหาความจริงของชีวิตและวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ได้แก่

๑. ทุกข์ ความทุกข์เกิดขึ้นได้จากภาวะเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความไม่สมหวังทั้งปวง รวมไปถึงความสูญเสีย บุคคลที่ดำเนินชีวิตมาถึงวัยนี้ได้ผ่านสุข ทุกข์ ความสมหวัง ความผิดหวัง ความดีใจ ความเสียใจ เห็นการพลัดพรากมาบ้างแล้ว และเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ในที่นี้จะเกิดขึ้นกับครอบครัวตนเอง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๔๔} อธิบายว่า ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ความคับข้อง ติดขัด กัดค้น บีบคั้น บกพร่อง ที่เกิดมีแก่ชีวิตหรือที่คนได้ประสบ ซึ่งเมื่อว่าอย่างกว้างสุดก็คือภาวะที่สังขารหรือนามรูปหรือขันธ์ ๕ หรือโลกและชีวิตตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมดา เป็นของไม่เที่ยงแท้คงที่ ถูกเหตุปัจจัยต่างๆ กัดค้นบีบคั้นและขึ้นต่อเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่จะอยู่ในอำนาจครอบครองบังคับได้จริง ฉะนั้น ร่างกายโดยทั่วไปของวัยนี้ ซึ่งมีความเสื่อมไปตามอายุ จึงตกอยู่ในสภาพที่ถูกทุกข์บีบคั้น ดังพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ร่างกายนี้ต้องแตกสลายไป วิญญาณมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา อุปธิทั้งหมดล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา^{๔๕} เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงอาจจะเป็นสาเหตุให้เกิดอาการท้อแท้ หดหู่ ยอมรับกับสภาพร่างกายไม่ได้ บางรายมีโรคประจำตัว ยิ่งทำให้รู้สึกกระวนกระวายใจ หากถึงขั้นรุนแรง อาจทำให้รู้สึกหมดหวัง ดังปรากฏในพระไตรปิฎกว่า ทุกข์ คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความโศก คร่ำครวญ ทุกข์กายทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ประสพกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รัก พลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รัก ไม่ได้สิ่งที่ต้องการ^{๔๖} ดังนั้น ผู้ประสบทุกข์จึง

^{๔๓} (๑) พรหมจาริน (Brahmacharin) วัยเรียน หรือ วัยพรหมจรรย์ (๒) คฤหัสถ์ (Grihastha) วัยครองเรือน (๓) วานปรัสต์ (Vanaprastha) วัยอยู่ป่า (๔) สันยาสิน หรือ สันยาสี (Sannyasin) วัยแสวงหาความสงบ

^{๔๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๘๒.

^{๔๕} ชู.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๗๗/๔๓๘.

^{๔๖} ตูรายละเอียดยน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔.

ต้องกำหนดรู้ ทำความเข้าใจสภาพของทุกข์ตามความเป็นจริง กำหนดขอบเขตให้ชัดเจน เพื่อยอมรับกับสภาพแท้จริงของสังขารร่างกาย

๒. สมุทัย เหตุแห่งทุกข์ คือ การพิจารณาถึงที่มาของทุกข์นั้นว่าเพราะอะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร เห็นความจริงของปัญหานั้นๆ ก็จะสามารถบรรเทาความดีใจ เสียใจ สมหวัง ผิดหวัง ความพลัดพรากได้ในระดับหนึ่ง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๔๗} กล่าวว่า สาเหตุของปัญหาได้แก่เหตุปัจจัยต่างๆ ที่เข้าสัมพันธ์ขัดแย้งส่งผลสืบทอดกันมาจนปรากฏเป็นสภาพบีบคั้น กดดัน คับข้อง ติดขัด อึดอัด บกพร่อง ในรูปแบบต่างๆ ดังนั้น เหตุแห่งปัญหาทั้งมวลจึงมาจาก ความกำหนัดยินดี ฟุ้งพอใจหรือไม่ฟุ้งพอใจในอารมณ์นั้นๆ โดยอาศัยการกระทบกันระหว่างอายตนะภายใน กับอายตนะภายนอก คือ ตากระทบกับรูป หูกระทบกับเสียง จมูกกระทบกับกลิ่น ลิ้น กระทบกับรส กายกระทบกับสัมผัส เกิดเป็นความรู้สึกฟุ้งพอใจ หรือไม่ฟุ้งพอใจ จนส่งผล มาเป็นสภาพบีบคั้น กดดัน คับข้อง ติดขัด อึดอัด บกพร่อง ต่างๆ นานา จนเกิดภาวะตั้ง เครียด นำไปสู่ภาวะโรคแทรกซ้อน เช่น โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น จึงต้องรู้จักผ่อนคลาย ปล่อยวาง กำจัด ละทิ้ง โดยแก้ปัญหาละเอียดอย่างมีขั้นตอน ตามหลักอิทธิบาท ๔^{๔๘}

๓. นิโรธ ความดับทุกข์ เมื่อรู้ต้นเหตุของความทุกข์แล้ว ต้องหาทางกำจัดเสีย ทุกข์จะได้ไม่เกิดขึ้นอีก หรือเกิดน้อยลง โดยการทำความเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๔๙} กล่าวว่า ความพ้นทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะพ้น ปัญหา หมดหรือปราศจากปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ ดังนั้น ความดับทุกข์จึงหมายถึง อากาศที่ทุกข์ถูกปล่อยวางลง โดยการเข้าถึงทุกข์และสาเหตุของทุกข์ ศึกษาปัญหาของทุกข์ อย่างประจักษ์ชัด ด้วยการกำจัดความฟุ้งพอใจหรือไม่ฟุ้งพอใจในการกระทบกันของ อายตนะภายในและภายนอกให้เหลือน้อยที่สุด หรือไม่มีเลย ภาวะ แทรกซ้อนต่างๆ ก็จะถูก ดับไปด้วย

๔. มรรค หนทางนำไปสู่ความดับทุกข์ หรือ เครื่องมือสำหรับกำจัดทุกข์ คือการ ใช้ชีวิตอย่างมีสติ เพื่อให้เกิดปัญญา ที่จะชี้ไปสู่หนทางของการพ้นทุกข์

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๕๐} กล่าวว่า ทางดับทุกข์ ขอบปฏิบัติให้ถึงความดับ ทุกข์หรือวิธี แก้ไขปัญหา ได้แก่ วิธีการและรายละเอียดสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ เพื่อกำจัดเหตุ ปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ หมายความว่า การที่ทุกข์จะถูกดับ ถูก

^{๔๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, หน้า ๖๘๓.

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๗/๒๑๘.

^{๔๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, หน้า ๖๘๓.

^{๕๐} อ่างแล้ว.

บรรเทา หรือถูกกำจัดลงได้นั้น นอกจากต้องเข้าใจการเกิดของทุกข์แล้ว ยังต้องมีเครื่องมือ ในการปฏิบัติการดับทุกข์ ๘ ประการ คือ

- (๑) สัมมาทิฐิ เห็นชอบ คือการได้ศึกษาเข้าใจเกี่ยวกับโลก ชีวิต สุขทุกข์ ที่เป็นไปตามธรรมชาติอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เพื่อนำชีวิตไปสู่ ความเจริญงอกงาม ผ่อนคลายจากความทุกข์
- (๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ คือ ดำริที่จะออกจากกามเครื่องเศร้าหมอง ไม่ ต้องการความพยายามเบียดเบียน เครียดแค้น ชิงชัง ทำลายล้าง
- (๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ เว้นการพูดเท็จ ส่อเสียด หยาบคาย เพื่อเจ้อ พุด ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งกัน โดยสรุปคือเว้นจากการล่วงละเมิดศีลข้อ ๔
- (๔) สัมมากรรมันตะ กระทำชอบ ประกอบการงานสุจริต หลีกเลียงการงานที่เป็นเหตุให้เข่นฆ่าทำลาย ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม โดยสรุปคือเว้น จากการล่วงละเมิดศีลข้อ ๑, ๒ และ ๓
- (๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ คือการแสวงหาปัจจัยเครื่องดำรงชีวิต โดยชอบธรรม เพื่อเลี้ยงตนและครอบครัว รวมถึงการขยันหมั่นเพียรในการ ประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ผิดวันประกันพรุ่ง ไม่ทำการงานให้ค้างค้าง
- (๖) สัมมาวายามะ พยายามชอบในการละอกุศลและสร้างกุศล ตามหลัก สัมมัปปธาน ๔ คือ
 - ก. สังวรปธาน เพียรป้องกันหรือระวัง อกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น
 - ข. ปหานปธาน เพียรละหรือกำจัด อกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เสื่อมไป
 - ค. ภวานาปธาน เพียรเจริญหรือสร้าง กุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น ให้เกิดขึ้น
 - ง. อนรักขนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป
- (๗) สัมมาสติ ระลึกชอบ รู้จักพิจารณาสภาพสังขารร่างกาย ที่นับวันมีแต่จะ ถดถอยเสื่อมโทรมไป โดยพิจารณาตามหลักสติปัฏฐาน ๔^{๔๑} คือ
 - ก. พิจารณากายที่มีองค์ประกอบต่างๆ ซึ่งประชุมกันเป็นร่างกาย และ องค์ประกอบอื่นๆ ที่ทำให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้ ซึ่งมีความ เปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา และเป็นไปในทางที่เสื่อมลง
 - ข. พิจารณาเวทนาความรู้สึกเย็นร้อนอ่อนแข็งที่มากกระทบกาย ให้เกิด อากาสสุขบ้างทุกข์บ้าง รู้จักอดทน อดกลั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่น ตั้งตน อยู่ในความไม่ประมาท

^{๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

- ค. พิจารณาจิต ซึ่งบางครั้งรำเริงบางครั้งหดหู่ บางครั้งสงบบางครั้ง
ฟุ้งซ่านตามอารมณ์ที่มากกระทบ รู้จักยับยั้งความคิด ก่อนคิดควรตั้ง
สติทุกครั้ง
- ง. พิจารณากรรม จำพวกนิรณัน ๕ ^{๕๒} ไม่ให้เกิดขึ้นมาเป็นตัวขัดขวาง
ต่อกันทำความดี ทำลายความเพียร ความตั้งใจในการทำกุศล
- (๘) สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ ตั้งใจฝึกฝนสมาธิเพื่อให้อุบัติมีคุณภาพ มีพลัง
สงบ กระจ่างใส และควรแก่การงาน เพื่อที่จะกำจัดนิรณันกรรม เพื่อ
เปิดทางให้กุศลได้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา ^{๕๓} เป็นทางปฏิบัติ
ที่ไม่เอียงไปทางกามสุขัลลิกานุโยค ^{๕๔} และอัตตกิลมณานุโยค ^{๕๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)
อธิบายว่า ^{๕๖} การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างลุ่มหลง หมกมุ่นปล่อยตัวไปเป็นทาสตามกระแส
กิเลสก็ดี การหลีกหนีออกไปโดยสิ้นเชิงไม่เกี่ยวข้องรับผิดชอบอย่างใดต่อสังคม อยู่อย่างทรมาณ
ตนก็ดี นับว่าเป็นข้อปฏิบัติที่ผิด เอียงสุดด้วยกันทั้งสองอย่าง ไม่สามารถให้มนุษย์ดำรงชีวิต
อย่างมีความหมายที่แท้จริงได้

อริยสัจ ๔ เป็นหลักเหตุผล เป็นเรื่องเกี่ยวกับปัญหาชีวิตและการแก้ไขปัญหา ความ
ทุกข์เป็นปัญหาชีวิตที่ทุกคนเผชิญอยู่ และการแก้ไขปัญหาจะต้องดำเนินไปตามหลักเหตุผลและ
สติปัญญา หรือดำเนินการให้ถูกต้องตามเหตุของปัญหานั้นๆ แล้วดับที่เหตุปัญญาจึงจะคลี่คลาย
หรือดับลง

การศึกษาอริยสัจ ๔ มีประโยชน์ ๔ ประการ คือ

๑. ทำให้ไม่ประมาท คอยเตือนสติให้รู้ว่า ความทุกข์หรือปัญหาเกิดขึ้นได้เสมอ การ
ดำรงชีวิตในโลกจึงเป็นการแก้ปัญหาอยู่ตลอดเวลา เมื่อแก้ปัญหานั้นได้อาจมีปัญหาลูกใหม่เข้ามาอีก
ทำให้ไม่หลงลืมตัวและพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาได้ตลอดเวลา

๒. ช่วยให้แก้ปัญหาลูกใหม่ได้ โดยใช้เหตุผลและปัญญา คือ เมื่อมีปัญหาลูกใหม่หรือความ
ทุกข์เกิดขึ้นก็ต้องหาสาเหตุว่ามาจากอะไร จึงสามารถแก้ปัญหาลูกใหม่ได้ตรงจุด และเป็นการแก้ปัญหาลูกใหม่
โดยใช้เหตุผลและปัญญา

^{๕๒} ๑) กามฉันทะ ๒) พยาบาท ๓) ถีนมิทธะ ๔) อุทธัจจกุกกุจจะ ๕) วิจิกิจฉา

^{๕๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๒๕/๓๒๕.

^{๕๔} การหมกมุ่นด้วยกามสุขในวัฏฏคาม.

^{๕๕} การหมกมุ่นที่เป็นเหตุให้ตนเดือดร้อน เรา้ร้อน เช่น การบำเพ็ญตบะแบบทรมาณตน.

^{๕๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, หน้า ๔.

๓. ช่วยให้แก้ปัญหได้ด้วยตนเอง เพราะปัญหาหรือความทุกข์ต่างๆ เกิดจากตัวเรา การแก้ปัญหาก็ต้องทำด้วยตนเอง จะพึ่งอาศัยสิ่งอื่นมาแก้ปัญหาก็ไม่ได้ เพราะตัวเราจะรู้ดีว่า ความทุกข์นั้นเกิดขึ้นมากน้อยแค่ไหน และจะรู้ได้ว่าปัญหานั้นสามารถดับไปหรือแก้ไขได้หมดสิ้นไปแล้วหรือไม่

๔. ช่วยให้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นความจริง การที่เราหาทางแก้ปัญหาก็ด้วยการปฏิบัติเอง ลงมือกระทำเอง จะทำให้เราสามารถมองเห็นว่าการแก้ปัญหาก็ทำได้ยากหรือง่ายเพียงใด ซึ่งจะทำให้เราหลุดพ้นจากตัณหาและเห็นแสงสว่างแห่งปัญญา ทำให้ชีวิตมีความสุข

อย่างไรก็ตามในช่วงปลายของวัย ความสามารถทางกายและทางสติปัญญา ก็จะลดลงไปตามลำดับ จนเข้าสู่วัยชรา ปัญหาเรื่องของการเจ็บป่วยก็จะตามมาด้วย จึงต้องมีการระมัดระวังการสุขภาพ อาหารและความเป็นอยู่อย่างรอบคอบ ขณะเดียวกัน ก็ต้องเริ่มมอบภาระหน้าที่การงาน ให้ลูกหลานได้สืบทอด ตามหน้าที่ของบิดามารดาที่ว่า ย่อม มอบทรัพย์สมบัติไว้ในเวลาอันสมควร^{๕๗} และต้องเพิ่มความเข้มแข็งด้านจิตใจด้วย

๒) หลักการบริหารนิยธรรม^{๕๘} เครื่องเจริญปัญญาไม่ให้เสื่อมถอยไปตามวัย ได้แก่

๑. มีศีลสมบูรณ์ ศีลเป็นหลักประพจน์ปฏิบัติ เพื่อให้กายและวาจาเรียบร้อย อบรมจิตใจให้สุขุมเยือกเย็น ปลอดโปร่ง อำนาจแก่หน้าที่การงาน เป็นเครื่องป้องกันทุจริตทางกายและวาจา สมควรอย่างยิ่งสำหรับวัยที่ต้องค้นหาความจริงของชีวิต ควรตั้งอยู่ในศีล ๕ เป็นอย่างน้อย เพื่อสำรวมระวังและวางตัวให้เหมาะสมกับฐานะและวัย และเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับการประพฤติเป็นตัวอย่างแก่ลูกหลาน ตั้งตนเป็นผู้ใหญ่ที่มีความเมตตา กรุณา เอ็นดูต่อสมาชิกในครอบครัว

๒. รู้จักสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในสภาพแวดล้อมที่ตนอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอยู่ร่วมกับลูกหลาน บางครั้งรู้เห็นสิ่งหนึ่งประการใด ต้องทำเป็นไม่รู้ไม่เห็นบ้าง เรื่องใดปล่อยวางได้ควรปล่อยวาง สำรวมวาจาไม่บ่นจู้จี้มากจนเกินความพอดี รู้จักวางตัวในฐานะผู้ใหญ่ในครอบครัว

ดังได้กล่าวแล้วว่า วัยนี้มีเรื่องของวัยทองเข้ามาเกี่ยวข้องจึงต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ เจริญสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันอารมณ์ ควรเจริญ สตติวิหารธรรม ๖ ประการ^{๕๙} คือ ๑)

^{๕๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๖/๒๑๒.

^{๕๘} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๗/๖๐.

^{๕๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๘/๓๒๙.

เห็นรูปทางตา ๒) ฟังเสียงทางหู ๓) ดมกลิ่นทางจมูก ๔) ลิ้มรสทางลิ้น ๕) ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกาย ๖) รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจ แล้วเป็นผู้ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่

๓. รู้จักประมาณในการบริโภค ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยนี้ เนื่องจากเป็นत्वชีวิต สุขภาพร่างกายได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีอายุมากขึ้น การบริโภคอาหารต้องใส่ใจ พิถีพิถันเป็นพิเศษเพื่อหลีกเลี่ยงโรคภัยต่างๆ ในพระไตรปิฎกได้แสดงอภิสเสนธรรม หลักการพิจารณา^{๖๐} ไว้ดังนี้

- (๑) พิจารณาแล้วเสพ หมายถึง ก่อนบริโภคควรพิจารณาก่อนว่าอาหารควรหรือไม่ควรต่อสุขภาพ
 - (๒) พิจารณาแล้วอดกลั้น หมายถึง เมื่อเห็นอาหารแล้วจะมีมากหรือน้อย ดีหรือไม่ดี ก็ไม่ควรทำจิตให้เกิดโลภะหรือโทสะ แสดงอาการพอใจ ไม่พอใจ รู้จักข่มจิต อดทน อดกลั้น
 - (๓) พิจารณาแล้วเว้น หมายถึง เมื่อพิจารณาแล้วเห็นว่าอาหารมีโทษต่อร่างกาย แสงต่อโรค ก็ไม่ควรบริโภค
 - (๔) พิจารณาแล้วบรรเทา หมายถึง เมื่อพิจารณาแล้วเห็นว่าอาหารมีประโยชน์ต่อร่างกาย ก็ควรบริโภคอย่างมีสติ เพียงเพื่อบรรเทาความหิว ไม่บริโภคมากเกินไปประมาณ หรือบริโภคอย่างรวดเร็ว
- เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ ชื่อว่า เป็นผู้ที่มีอาหารน้อย มีโรคเบาบาง ไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ^{๖๑}

๔. มีความเพียรตื่นตัวอยู่เนืองๆ สำหรับวัยนี้ ภารกิจต่างๆ ต้องเริ่มวางมือโดยมอบให้เป็นภาระหน้าที่ของลูกหลานได้ดำเนินการแทน แล้วเริ่มต้นกับชีวิตใหม่ด้วยการหาที่พึ่งทางใจ ปฏิบัติธรรม เจริญสติทำความเพียร โดยอาศัยช่วงเวลาที่เหมาะสมในการทำความเพียรอยู่กับบ้าน เช่น การกำหนดเวลาหลับนอน ตื่นนอน รับประทานอาหาร ออกกำลังกาย ให้เหมาะสม หลวงวิจิตรวาทการ^{๖๒} กล่าวว่า

- (๑) ควรนอนแต่หัวค่ำและตื่นแต่เช้า ที่ดีที่สุดคือนอนในเวลา ๒๒.๐๐ นาฬิกา ตื่นในเวลา ๐๖.๐๐ นาฬิกา

^{๖๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๑.

^{๖๑} ตูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๗.

^{๖๒} พลตรี หลวงวิจิตรวาทการ, **มันสมอง**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์เดือนตุลา จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑.

- (๒) ต้องมีการออกกำลังกายตามสมควร การเดินเล่นในเวลาเป็นประโยชน์ที่สุด
- (๓) รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย อย่าอิ่มมากในอาหารที่รู้ว่าจะให้โทษแก่ตัว
- (๔) ไม่ควรเสพสุราของให้โทษ

การนอนหลับพักผ่อนนั้น ทางแพทย์ระบุว่า ^{๖๓} ควรนอนอย่างน้อยวันละ ๗-๘ ชั่วโมง ถ้าถือเอาเกณฑ์นี้แล้วนำมาเปรียบเทียบกับเวลานอนของพระพุทธเจ้า ตามบาลีว่า ^{๖๔} ปจฺจสุเสว คเต กาเล ภพฺพาภพฺเพ วิโลกนํ จวนสว่าง ทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรดหรือไม่ คำว่า จวนสว่าง ซึ่งเป็นเวลาที่พระพุทธองค์ตื่นบรรทม คงเป็นช่วงประมาณ ๐๔.๐๐ - ๐๕.๐๐ นาฬิกา ซึ่งเป็นเวลาที่ตื่นที่ดีที่สุด ดังนั้น จึงควรเข้านอน ประมาณ ๒๒.๐๐ นาฬิกา แล้วตื่นในช่วงเวลา ๐๔.๐๐ - ๐๕.๐๐ นาฬิกา จะเหมาะกับการพักผ่อนที่เพียงพอ

การวางตัวทายาทให้สืบต่องานเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวางหลักการบริหารจัดการเพื่อให้งานดำเนินไปอย่างราบรื่น มีประสิทธิภาพ สิ่งสำคัญคือการฝึกฝนให้เด็กมีความรับผิดชอบ โดยเริ่มตั้งแต่งานเล็กๆ ที่ดำเนินอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น การกิน การนอน การอาบน้ำ การอ่าน การเขียน การเรียน เป็นต้น ด้วยการให้หลักธรรมดังที่กล่าวไว้แล้วให้เหมาะสม ก็จะทำให้เกิดเป็นนิสัยและสามารถนำไปสู่การรับผิดชอบต่อหน้าที่และงานสำคัญได้ในภายภาคหน้า

๔.๓ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์ช่วงปัจฉิมวัย

เมื่อมนุษย์ดำเนินชีวิตมาถึงวัยนี้ซึ่งเป็นวัยสุดท้าย สภาพร่างกายมีแต่ทรุดโทรม ต้องการทั้งที่พึ่งทางกายและทางใจ จึงเป็นหน้าที่ของลูกหลานที่จะต้องเข้ามาดูแลเอาใจใส่ เพื่อสร้างความอบอุ่นและความมั่นใจที่จะไม่ถูกทอดทิ้ง ให้กับคนวัยนี้ และคนที่ดำเนินมาถึงวัยนี้ จะมีชื่อเรียกวัยนี้ว่า วัยชรา

วัยชรา เป็นการเปลี่ยนแปลงในขั้นตอนสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นไปในลักษณะเสื่อมสภาพ การเปลี่ยนแปลงนี้จะดำเนินอย่างค่อยเป็นค่อยไปเหมือนวัยอื่นๆ ซึ่งผู้ที่อยู่ในวัยนี้สามารถรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยการรับรู้ถึงความสูญเสียด้านพลังกำลัง ความทรงจำ

^{๖๓} Healthy, “นอนหลับ ปัจจัยสำคัญของร่างกาย”, <<http://healthy.in.th/categories/healthful/news/4969>>, มิถุนายน ๒๕๕๔.

^{๖๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๖๘.

ขณะเดียวกัน ปัญหาเรื่องโรคภัยต่างๆ ก็จะมีมากขึ้น ในพระไตรปิฎก นิยามความหมายของชราไว้ว่า ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวยุบ ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่มสัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า ชรา ^{๖๕}

๔.๓.๑ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามุขยวัยภัทวารทสกะ

วัยนี้เป็นวัยที่ลูกหลานต้องเข้ามามีบทบาทสำคัญในการเลี้ยงดู ให้กำลังใจ ตระหนักถึงหน้าที่ที่ควรทำและต้องไม่ลืมที่จะดูแลผู้มีพระคุณเช่นบิดามารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ซึ่งเป็นผู้สูงวัยที่ต้องการความรักความอบอุ่นเช่นเดียวกับวัยเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การถูกลูกหลานทอดทิ้งนับเป็นฝันร้ายของผู้สูงอายุ ซึ่งนับวันสังคมไทยจะมีผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามสถานพักพิงคนชราเป็นจำนวนไม่น้อย ดังนั้น เมื่อว่าโดยหน้าที่ ลูกหลานต้องปฏิบัติต่อกันตามหลักธรรมดังนี้

๑) ปุริตถิมทิส ว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและบุตรที่ต้องปฏิบัติต่อกัน โดยที่บิดามารดาได้ทำหน้าที่ต่อบุตรตามหลักทิส ๖ คือ

๑. ห้ามปรามไม่ให้บุตรทำความชั่ว
๒. ให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. ให้ศึกษาศิลปวิทยา
๔. เมื่อถึงวัยอันเหมาะสม ควรหาคู่ครองให้
๕. เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสมควรมอบทรัพย์มรดกให้

นอกจากการทำหน้าที่ที่ดีแล้ว การเป็นแบบอย่างที่ดี ไม่ทำตัวเหลวไหล หมกมุ่นอยู่ในอบายมุข มีเวลาพาครอบครัวไปสังสรรค์ ทำกิจกรรมทางศาสนาตามสมควรแก่โอกาส ก็จะเป็นการสร้างความรักความอบอุ่นให้แก่ครอบครัว

เมื่อบุตรได้รับการอนุเคราะห์จากบิดามารดาแล้ว สมควรอย่างยิ่งที่ต้องแสดงความกตัญญูต่อกัน โดยการเลี้ยงดู ๒ วิธีคือ

๑. เลี้ยงดูทางกายตามหลักทิส ๖ เช่นกันคือ
 - ๑) ดูแลเลี้ยงดูท่านเป็นการตอบแทน
 - ๒) จักทำกิจของท่าน
 - ๓) จักดำรงวงศ์ตระกูล
 - ๔) จักประพฤติตนให้เหมาะสมที่จะเป็นทายาท
 - ๕) เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน

^{๖๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๒/๘๗.

๒. เลี้ยงดูทางใจ ด้วยการศึกษาลัทธิธรรมทางศาสนา เมื่อเข้าใจดีแล้วให้นำไปปฏิบัติท่าน ตามหลัก ๔ ประการ คือ

- ๑) ชักจูงให้ท่านมีศรัทธา
- ๒) ชักจูงให้ท่านมีศีล
- ๓) ชักจูงให้ท่านมีจาคะ
- ๔) ชักจูงให้ท่านมีปัญญา

มีพระพุทธพจน์รับรองไว้ว่า การทำตอบแทนแก่ท่านทั้งสองเราไม่กล่าวว่าเป็นการทำได้โดยง่าย ท่านทั้งสองคือใคร คือมารดาและบิดา ถึงบุตรจะมีอายุ ๑๐๐ ปี มีชีวิตอยู่ ๑๐๐ ปี ประคับประคองมารดาด้วยขาข้างหนึ่ง ประคับประคองบิดาด้วยขาข้างหนึ่ง ปฏิบัติท่านทั้งสองนั้นด้วยการอบกลิ่น การนวด การให้อาบน้ำ และการบีบนวด และแม้ท่านทั้งสองนั้นจะตายอุจจาระและปัสสาวะลงบนป่าทั้งสองของเขานั้นแล การกระทำอย่างนั้น ยังไม่ชื่อว่าอ้นบุตรได้ทำ หรือทำตอบแทนแก่มารดาและบิดาเลย ถึงบุตรจะสถาปนามารดาและบิดาไว้ในราชสมบัติซึ่งเป็นเจ้าเหนือหัวแห่งแผ่นดินใหญ่ที่มีรัตนะ ๗ ประการมากมายนี้ การกระทำอย่างนั้นยังไม่ชื่อว่าอ้นบุตรได้ทำ หรือทำตอบแทนแก่มารดาและบิดาเลย ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะมารดาและบิดามีอุปการะมาก บำรุงเลี้ยง แสดงโลกนี้แก่บุตรทั้งหลาย ส่วนบุตรคนใดให้มารดาและบิดาผู้ไม่มีศรัทธา สมาทาน ตั้งมั่น ดำรงอยู่ในสัทธาสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศรัทธา ให้มารดาและบิดาผู้ทุศีล สมาทาน ตั้งมั่น ดำรงอยู่ในศีลสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศีล ให้มารดาและบิดาผู้ตระหนี่ สมาทาน ตั้งมั่น ดำรงอยู่ในจาคสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยการเสียสละ ให้มารดาและบิดาผู้ไม่มีปัญญา สมาทาน ตั้งมั่น ดำรงอยู่ในปัญญาสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยปัญญา ด้วยเหตุเพียงเท่านี้แล การกระทำอย่างนั้นชื่อว่าอ้นบุตรได้ทำและทำตอบแทนแก่มารดาและบิดา^{๖๖}

การเลี้ยงดูบิดามารดาเป็นการแสดงถึงความเป็นคนกตัญญูรู้คุณ สังคมไทยซึ่งได้รับอิทธิพลจากคำสอนทางพระพุทธศาสนา เน้นสอนจนกลายเป็นวัฒนธรรมทางสังคม หากผู้ใดไม่ประพฤติตามหลักธรรมดังกล่าว จะถูกสังคมประณามว่า เป็นคนอกตัญญู ไม่รู้คุณท่าน

แม้ภิกษุ พระพุทธองค์มิได้ทรงห้ามในการตอบแทนคุณบิดามารดา แต่กลับยกย่องและยกเว้นอาบัติให้ในเมื่อภิกษุบำรุงเลี้ยงดูบิดามารดา ดังปรากฏในอรรถกถาพระวินัยว่า ภิกษุควรทำยาให้แก่คนนี้ ๕ จำพว กแม้คนอื่นอีก คือ บิดา มารดา พวกคนอุปัฏฐากบิดามารดา ไวยาวัจกรของตน คนปั้นทุปลาส บรรดาชน ๕ จำพวกเหล่านั้น ถ้ามารดาและบิดาเป็น อิศระชน

^{๖๖} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๔/๗๗-๗๘.

(คนเป็นใหญ่) ไม่หวังตอบแทน จะไม่ทำยาให้ก็ได้ แต่ถ้าท่านทั้ง ๒ ดำรงอยู่ในราชสมบัติยังหวังตอบแทนอยู่ จะไม่ทำไม่ควร เมื่อท่านทั้ง ๒ หวังเกสัช ควรให้เกสัช เมื่อท่านไม่รู้วิธีปรุงยา ก็ควรปรุงยาให้ ถ้าภิกษุนำมาปรนนิบัติอยู่ในวิหาร อย่าถูกต้องท่านเพียงบริกรรมทุกอย่าง ฟังให้ของเคี้ยวของบริโภคด้วยมือตนเอง ส่วนบิดาพึงบำรุงทำกิจทั้งหลาย มีการให้อาบน้ำและการนวดเป็นต้น ด้วยมือตนเอง เหมือนอย่างสามเณร ฉะนั้น ^{๖๗}

๒) หลักเกณธรรม นอกจากการทำหน้าที่ของลูกหลานแล้ว ผู้สูงอายุไม่ว่าจะอยู่ในสถานะเป็นบิดามารดา หรือ ปู่ ย่า ตา ยาย ก็ตาม ต้องมีความมั่นคงทางกาย วาจา และใจ ตามหลักธรรม คือ

๑. รักษาศีล
๒. มีความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์ สามารถให้คำแนะนำและแก้ปัญหาได้
๓. มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือผู้อื่นได้ทั้งกำลังทรัพย์กำลังสติปัญญา
๔. มีคุณธรรม มีหลักธรรมในการดำรงชีวิต และเข้าใจกฎธรรมชาติของชีวิต

การได้ประพฤติปฏิบัติตามคุณธรรมดังกล่าวนี้ สามารถ พัฒนาความฉลาดทางเชาว์ ปัญญาความฉลาดทางศีลธรรม ความฉลาดทางอารมณ์ อบรมบมนี้สยให้รู้จักคิด รู้จักพูด รู้จักวางตัวในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ สามารถอำนวยความสะดวกได้ คือ

๑. รู้เท่าทันถึงความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น ชื่อสติต่อความรู้สึกของตนเอง ยอมรับข้อบกพร่องของตนเองได้ แม้เมื่อผู้อื่นพูดถึง ก็สามารถเปิดใจรับมาพิจารณา เพื่อที่จะหาโอกาสปรับปรุงหรือใช้เป็นข้อเตือนใจที่จะระมัดระวังการแสดงอารมณ์มากขึ้น
๒. มีความรับผิดชอบ เมื่อเกิดความหงุดหงิด ไม่พอใจ ท้อแท้ ให้ ระลึกอยู่เสมอว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเองจากการกระตุ้นของปัจจัยภายนอก เพราะฉะนั้นจึงควร รับผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น และควรหัดแยกแยะ วิเคราะห์สถานการณ์ด้วยเหตุผล ไม่คิดเอาเองด้วยอคติหรือประสบการณ์เดิมๆ ที่มีอยู่ เพราะอาจทำให้การตีความในปัจจุบันผิดพลาดได้
๓. กำหนดและควบคุมอารมณ์ได้ อารมณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นสามารถคลี่คลายให้หมดไปด้วยการรู้เท่าทันและหาวิธีจัดการที่เหมาะสม อาจใช้วิธีทำ งานหรือทำกิจกรรมที่ไม่ขัดต่อศีลธรรม เพื่อให้ใจจดจ่ออยู่กับงาน หรือกิจกรรมนั้น เป็นการสร้างความเพลิดเพลินใจขึ้นมา แทนที่อารมณ์ไม่ดีที่มีอยู่
๔. เป็นการฝึกใช้อารมณ์ส่งเสริมความคิด ให้อารมณ์ช่วยปรับแต่งและ ปรับปรุงความคิดให้เป็นไปในทางที่มีประโยชน์ ฝึกคิดในด้านบวกเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ในการทำงาน

^{๖๗} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๖๔๓.

๕. เป็นการฝึกมองโลกในแง่บวกที่สวยงาม รื่นรมย์ มองหาข้อดี ลดอคติและความเครียดในจิตใจ

๖. เป็นการฝึกสมาธิ ด้วยการกำหนดรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ เป็นสมาธิอย่างง่าย ๆ การทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบ และมีกำลังใจในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น

๗. สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมีความสำเร็จในการเรียน การทำงานและการดำเนินชีวิต มากกว่าคนที่ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

๘. กล้าทำความดีที่ยากกว่าในระดับที่คิดว่าน่าจะได้ เพื่อช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง และเป็นโอกาสสำคัญที่จะได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความสามารถให้มากยิ่งขึ้น

๔.๓.๒ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยวังทสกะ

วัยวังทสกะเป็นเช่นกับใบไม้เหลือง ต้องเตรียมตัวเตรียมใจ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมที่จะรับต่อเหตุการณ์อันไม่พึงประสงค์ที่จะเกิดขึ้นในวันข้างหน้า หลักพุทธธรรมที่ได้ศึกษาเรียนรู้มาต้องหมั่นทบทวน แม้ว่าการศึกษาเรียนรู้หลักพุทธธรรมจะเป็นการยากต่อการเข้าถึง เนื่องจากวัย สังขาร กำลังกาย กำลังความคิด สติปัญญา จะเสื่อมสภาพไปบ้างแล้ว แต่ด้วยความรู้ดั้งเดิมและประสบการณ์ที่ได้สั่งสมมา การเรียนรู้และเข้าถึงหลักพุทธธรรมอาจไม่เป็นการยากเกินไปนัก

ในขณะเดียวกัน บุตรหลานต้องเพิ่มการดูแลเอาใจใส่มากขึ้นตามลำดับ เนื่องจากบิดามารดาถึงวัยก็ยังมีกำลังลดลง ประสาทการรับรู้ต่างๆ ก็เสื่อมไปตามลำดับ การเปลี่ยนอิริยาบถก็เป็นไปอย่างยากลำบากเช่นกัน จึงไม่ควรให้ท่านอยู่เพียงลำพัง จึงต้องมีหลักธรรมเพื่อให้ลูกหลานและผู้สูงอายุมีความใกล้ชิดกัน เป็นการสร้างความรัก ความอบอุ่น หลักธรรมที่ได้ศึกษาไว้แล้ว คือ

๑) **ความเป็นกัลยาณมิตร** ซึ่งเป็นคุณธรรมที่สามารถปรับใช้ได้ในทุกวัย แต่สำหรับผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญเป็นพิเศษ เพื่อเป็นการสร้างความมั่นใจให้กับผู้สูงอายุ

ความเป็นกัลยาณมิตร เป็นปัจจัยภายนอกที่มีบทบาทสำคัญต่อมนุษย์ มีอิทธิพลต่ออารมณ์ ความรู้สึก นิสัยใจคอ ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน และความเป็นกัลยาณมิตรนี้มีได้หมายเอาเฉพาะมนุษย์กับมนุษย์เท่านั้น คุณงามความดี บุญกุศล นับว่าเป็นกัลยาณมิตรที่ดีสำหรับทุกคน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ผ่านการใช้ชีวิตมาอย่างยาวนาน มองเห็นความไม่แน่นอนของสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการงาน ทรัพย์สมบัติ ตลอดจนชีวิตของตนเอง แม้ว่าผู้สูงอายุบางคนอาจไม่ได้คิดในสิ่งเหล่านี้ แต่ลูกหลานต้องเป็นกัลยาณมิตรที่ดี ขวนขวายแสวงหาความดี เพื่อเป็นกำลังใจให้ผู้สูงอายุนั่งพักผ่อน วางใจ และเชื่อมั่นต่อลูกหลานโดยมิต้องวิตกกังวลว่าลูกหลานจะทอดทิ้ง

ผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรกันควรประกอบด้วยลักษณะ ๗ ประการ คือ

๑. น่ารัก เป็นบุคคลที่เห็นแล้วสบายใจ ชวนให้เข้าใกล้ปรึกษา ใต้ถาม มีความผ่องใสร่าเริง เบิกบานอยู่เป็นนิจ มองครั้งใดก็มีแต่ความชื่นใจ ลืมความอึดอัดขัดข้องทั้งปวง ผู้ที่ทรงคุณสมบัติเช่นนี้ได้ ต้องฝึกกิริยามารยาทให้เรียบร้อย นุ่มนวล สง่างามในทุกอิริยาบถ ทุกบรรยาการ มีความสะอาดทั้งกาย วาจา ใจ

(๑) กายสะอาด มิได้หมายความว่าเฉพาะร่างกายสะอาด นุ่งห่มเสื้อผ้าสะอาดเรียบร้อยเท่านั้น แต่ยังหมายรวมไปถึงการไม่แปดเปื้อนด้วยอบายมุขทั้งหลาย ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่เจ้าชู้ ไม่เสพสุรายาเมา

(๒) วาจาสะอาด คือรู้จักสำรวมในคำพูด ไม่พูดเพ้อเจ้อ ส่อเสียด ยกตนข่มท่าน พูดให้ถูกกาลเทศะ

(๓) ใจสะอาด เป็นความบริสุทธิ์ที่อยู่ภายใน แม้จะมองไม่เห็นแต่ สามารถรู้ได้จากกิริยาอาการที่สดชื่นแจ่มใส ร่าเริง ไบหน้าที่อ้อมเอม เบิกบานอยู่เป็นนิจ

๒. นำเคารพ เป็นบุคคลที่อุดมด้วยปัญญาทั้งทางโลกและทางธรรมอย่างพร้อมมูล จนกระทั่งตระหนักและซาบซึ้งได้ดีว่า อะไรถูกอะไรผิด อะไรดีอะไรชั่ว อะไรควรอะไรไม่ควร อะไรเป็นบุญอะไรเป็นบาป แล้วดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง ที่เป็นบุญเป็นกุศลอย่างมั่นคง แน่วแน่ ไม่หวั่นไหวต่อความย่ำแย่ของสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ใจตกต่ำ มีความยุติธรรมทั้งต่อหน้าและลับหลัง มีความเมตตากรุณากับทุกคนที่เกี่ยวข้อง คุณสมบัตินี้จะหลอมให้กัลยาณมิตรเป็นที่นำเคารพของชนทั้งหลาย

๓. นำเทิดทูน เป็นบุคคลที่ทรงความรู้ มีภูมิปัญญาเป็นเลิศ ทั้งทางโลกและทางธรรม จนเป็นที่ยอมรับของทุกคน เป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ มีความอาจหาญร่าเริงที่จะประกาศให้ชาวโลกได้รับรู้ถึงคุณความดีของกัลยาณมิตร

๔. ฉลาดพูดแนะนำตักเตือน เป็นบุคคลที่มีเหตุผล รู้จักพูดชี้แจงให้เข้าใจ มีความสามารถพูดโน้มน้าวให้ทำตามในสิ่งที่ดี มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ที่เหมาะสมกับบุคคลทุกเพศ วัย หลายฐานะ

๕. อดทนต่อถ้อยคำ พร้อมจะรับฟังคำปรึกษาซักถามอยู่เสมอ อดทนฟังได้แม้เรื่องไร้สาระ สามารถรักษาอารมณ์ให้เยือกเย็นอยู่เสมอ

๖. แกล้งเรื่องที่ลึกล้ำได้ สามารถนำเรื่องที่ยกมาอธิบายให้เกิดภาพพจน์เข้าใจง่าย แม้เรื่องราวที่ลึกล้ำซึ่งเกี่ยวกับชีวิต เกี่ยวกับหัวข้อธรรมะที่ยากๆ ก็สามารถหาเรื่องอุปมาอุปมัยให้เข้าใจอย่างง่าย

๗. ไม่ชักนำไปในสิ่งที่เสื่อม ไม่ยอมทำเรื่องที่เป็นการเสื่อมเสีย พูดอย่างไรทำอย่างนั้น ไม่มีเบื้องหน้า ไม่มีเบื้องหลัง ทำทายเป็นมาพิสูจน์ได้เสมอ

๒) อริยทรัพย์ เป็นทรัพย์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของมนุษย์ ไม่ใช่ทรัพย์ภายนอกที่แสวงหาด้วยกำลังกาย กำลังสติปัญญา ความรู้ ความสามารถ ทรัพย์อันประเสริฐเหล่านี้ มีอยู่ในผู้ใดแล้ว ผู้นั้นเป็นผู้มีปัญญา ไม่ยากจน ไม่เป็นคนเปล่าประโยชน์

อริยทรัพย์เป็นหลักธรรมที่เพิ่มพูนสติปัญญา ความรู้ ความสามารถ ให้เกิดความหนักแน่นความมั่นคงในพระรัตนตรัย ก่อให้เกิดความขัดเกลาทางสังคม เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้อง ไม่หลงไปตามกระแสสังคมที่นับวันมีแต่สิ่งยั่ว และข้อมูลข่าวสารที่ไม่ได้มีการกลั่นกรองเป็นจำนวนมาก จึงจำเป็นต้องมีหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่ตกเป็นเหยื่อของสิ่งยั่ว และข้อมูลข่าวสาร ด้วยการปฏิบัติตามหลักอริยทรัพย์

ปัจจุบันผู้คนขาดศีลขาดธรรม ไม่มีคุณธรรมประจำใจ เพราะไม่ได้สนใจศึกษาทำความเข้าใจในศีลในธรรมและปฏิบัติอยู่ในศีลในธรรม จึงพากันหลงแต่วิชาความรู้ทางโลกที่มีแต่ให้เจริญทางวัตถุ พากันหลงพัฒนาแต่เทคโนโลยีเพื่อให้ได้สิ่งอำนวยความสะดวก สิ่งบำเรอความสุขด้วยกามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย ที่ชวนหรือเฝ้าชวนให้หลงยินดีเพลิดเพลินพอใจ แต่ขาดการพัฒนาจิตใจที่มักจะไผ่ต่ำ ด้วยอำนาจของกิเลส ตัณหา อุปาทาน ผู้คนที่มิได้รับการอบรมศีล สมาธิ และปัญญา จึงขาดคุณธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ มีการดำเนินชีวิตและประกอบกิจการด้วยความโลภ มีความเห็นแก่ตัว ละพรรคพวกของตน ผู้ใดขัดขวางผลประโยชน์ก็เข่นฆ่าให้พินาศ โดยไม่คำนึงถึงศีลธรรมอันเป็นคุณธรรมที่จะนำชีวิตตน หมู่มุณะ และสังคมประเทศชาติไปสู่ความเจริญและสันติสุขอันถาวรได้อย่างแท้จริง

ดังนั้น ผู้ที่จะทำให้อริยทรัพย์เกิดขึ้นได้นั้น ต้องมีศรัทธาในพระรัตนตรัย ศึกษาปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนอย่างถูกต้อง รักษาศีลให้บริบูรณ์เพื่อเป็นการขัดเกลากาย วาจา ให้เป็นปกติ ไม่คะนองมือคะนองกาย คะนองปากคะนองคำ สรรวมระมัดระวังกาย วาจา อย่างสม่ำเสมอ มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อการทำผิดศีลธรรม กฎหมาย จารีต ประเพณีอันดีงาม ละอายต่อการไม่ทำความดีเมื่อโอกาสมาถึง เป็นผู้รู้จักฟังทั้งคำดีคำชม แยกแยะถูกผิด ปรับปรุงตนเองเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจจนสามารถอธิบายได้โดยหลักการอย่างแจ่มแจ้งกระจ่างชัด มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือผู้อื่นได้ทั้งกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา และกำลังทรัพย์ มีปัญญารอบรู้ตามความเป็นจริง รู้เหตุ รู้ผล บาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ ให้คำปรึกษาและแก้ปัญหาได้

การได้ปฏิบัติตามหลักอริยทรัพย์ นับว่าเป็นการช่วยลดความวิตกกังวลให้กับตนเอง และครอบครัว หันหน้าเข้าสู่ทางธรรมเพื่อมุ่งถึงประโยชน์สุขของตนเอง การปฏิบัติตามหลักอริยทรัพย์ ๗ ประการ พระพุทธองค์ตรัสรับรองว่า ผู้ใดจะเป็นสตรีหรือบุรุษก็ตามมีทรัพย์ ๗

ประการนี้คือ สัทธาณะ สีลธนะ หิริธนะ โอตตปฺปธนะ สุตฺธนะ จาคธนะ และปัญญานะ บัณฑิตทั้งหลาย เรียกผู้นั้นว่าเป็นคนไม่ขัดสน ชีวิตของเขาก็ไม่สูญเปล่า^{๖๘}

การปฏิบัติตามหลักอริยทรัพย์ย่อมได้ประโยชน์ ดังนี้

๑) มีความเชื่อที่ถูกต้อง ไม่หลงเชื่อโดยมิทันได้พิจารณา ซึ่งสังคมไทยทุกวันนี้มักมีข่าวลือไปต่าง ๆ นานา จึงไม่ควรถือมงคลตื่นข่าว ควรใช้หลักโยนิโสมนสิการมาช่วยในการกลั่นกรองข่าวอย่างมีเหตุผลจะช่วยให้มีความเชื่อที่ถูกต้อง

๒) มีศีลเป็นเครื่องป้องกันกาย วาจา อยู่ในสภาวะปกติ ไม่รุกรานใครด้วยกำลังหรือด้วยคำพูด รักษาอารมณ์ได้อย่างมั่นคงจะช่วยเป็นการเสริมให้เป็นคนน่าเชื่อถือ

๓) มีความละเอียดและความเกรงกลัวต่อการทำความชั่ว และการไม่กระทำความดี ยึดมั่นในคุณงามความดี ก็จะเป็นแบบอย่างที่ดีให้สังคม

๔) หมั่นทบทวนตนเองอยู่เป็นนิจ ถึงข้อดีข้อเสีย ด้วยการให้หลักธรรมเป็นตัวตัดสินความถูกผิด

๕) มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

๖) ตัดสินเรื่องต่างๆ อย่างมีเหตุผลและเป็นไปอย่างถูกต้องชอบธรรม

๔.๓.๓ ประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยโคมุทสกะ

แม้ว่าวัยโคมุทสกะ จะเป็นวัยที่มีสภาพร่างกายทรุดโทรมแล้ว ระบบความทรงจำมีความเสื่อมไปเป็นปกติธรรมดา แต่หากมีการรักษาสุขภาพร่างกายและฝึกจิตอยู่อย่างต่อเนื่องก็สามารถช่วยให้ระบบความจำดีขึ้นในระดับหนึ่ง แต่การฝึกนั้นต้องอาศัยการฝึกมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่สภาพร่างกายยังแข็งแรงสมบูรณ์ จึงจะทำให้ระบบความจำดีกว่าคนวัยเดียวกัน

ความหลงตามวัยเป็นเรื่องปกติซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน เมื่อมีอายุสูงขึ้นระบบความจำก็จะเสื่อมถอยลง ในพุทธศาสนามีข้อปฏิบัติสำหรับการเจริญสติปัญญาให้มีความสามารถดำรงอยู่ได้แม้อายุวัยจะล่วงมาถึงวัยชราแล้วก็ตาม ข้อปฏิบัติดังกล่าวได้ผ่านการพิสูจน์มาแล้ว โดยสาวกของพระพุทธองค์ไม่ว่าจะเป็นภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ปฏิบัติได้ผลเป็นที่ประจักษ์มาแล้ว สาวกเหล่านี้เป็นพยานบุคคลที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นหลักฐานยืนยันชัดเจน หลักธรรมดังกล่าวคือ

^{๖๘} อจ.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖/๑๒.

๑) สติ เครื่องกำหนดรู้ว่าขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ เป็นตัวตรวจความเป็นไปของเรา การฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าที่ต้องทำ จะทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิจะทำให้เกิดปัญญา

สติ คือ ความระลึกรู้ได้ถึงความผิด ชอบ ชั่ว ดี เว้นทุจริตทางกาย วาจา ใจ ประพฤติสุจริตทางกาย วาจา ใจ เป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้คิด ทำ พุด ในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้ไม่ลืมตัว ไม่เผลอตัว ใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญสิ่งต่างๆ ได้

ธรรมชาติของจิตมีการนึกคิดตลอดเวลา การนึกคิดนี้ถ้าไม่มีสติกำกับ ก็จะกลายเป็นความคิดฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ ใช้งานอะไรไม่ได้ แต่ถ้ามีสติกำกับแล้ว จะทำให้ไม่เผลอควบคุมความนึกคิดได้ ไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยอารมณ์ให้เป็นไปตามสิ่งที่มากระทบ ดังนั้น สติจึงมีหน้าที่ ดังนี้ คือ

๑. เป็นเครื่องทำให้เกิดความระมัดระวังตัว ป้องกันภัยที่จะมาถึงตัว คือ ระวังในสิ่งที่ควรระวัง และระวังป้องกันภัยที่จะมาถึงในอนาคต
๒. เป็นเครื่องยับยั้ง เตือนไม่ให้ตกไปในทางเสื่อม ไม่ให้มัวเมาลุ่มหลง ไม่ให้เพลิดเพลินไปในสิ่งที่เบียดเบียนโทษต่อตนเอง
๓. เป็นเครื่องกระตุ้นเตือนให้ชวนช่วยในการสร้างสติไม่แช่เขื่อนหยุดอยู่กับที่ ไม่ทอดธุระ ไม่เกียจคร้าน
๔. เป็นเครื่องเร่งเร้าให้มีความขะมักเขม้น คือ เมื่อเตือนตัวเองให้ทำความดีแล้ว ก็ให้ทำอย่างเอาจริงเอาจัง ไม่อืดอาดยืดเยื้อ ไม่ทำแบบเรื่อย ๆ เฉื่อย ๆ
๕. เป็นเครื่องทำให้เกิดความสำนึกในหน้าที่อยู่เสมอ ตระหนักถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ ตระหนักถึงสิ่งที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำ
๖. เป็นเครื่องทำให้เกิดความละเอียดรอบคอบในการทำงานไม่สะเพร่า ไม่ชะล่าใจว่าสิ่งนั้นๆ เป็นเรื่องเล็กน้อยไม่เป็นไร

เมื่อได้เจริญสติอยู่เป็นนิจ ย่อมได้ประโยชน์ ดังนี้ คือ

๑. ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่เราต้องการ โดยการตรวจตราความคิดเลือกรับสิ่งที่ต้องการไว้ กันสิ่งที่ไม่ต้องการออกไป ตรึงกระแสความคิดให้เข้าที่ ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย เช่น จะดูหนังสือก็สนใจคิดติดตามไปตลอด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดเรื่องอื่น จะทำสมาธิใจก็จรดนิ่งสงบตั้งมั่น ละเอียดอ่อนไปตามลำดับ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก เพราะฉะนั้น ที่ได้มีสติที่นั่นมีสมาธิ ที่ได้มีสมาธิ ที่นั่นมีสติ
๒. ทำให้ร่างกายและจิตใจ อยู่ในสภาพเป็นตัวของตัวเอง ไม่เป็นทาสของอารมณ์ต่างๆ เช่น ความโกรธเคือง ความลุ่มหลงมัวเมา จึงมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุข โดย

สภาพของมันเองพร้อมที่จะเผชิญความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม

๓. ทำให้ความคิดและการรับรู้ขยายวงกว้างออกไปได้โดยไม่มีสิ้นสุดเพราะไม่ถูกบีบคั้นด้วยกิเลสต่างๆ จึงทำให้ความคิดเป็นอิสระมีพลัง เพราะมีสติควบคุม เสมือนเรือที่มีหางเสือควบคุมอย่างดีย่อมสามารถแล่นตรงไปในทิศทางที่ต้องการได้โดยไม่วอกวน

๔. ทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้เต็มที่ เพราะมีความคิดที่เป็นระเบียบ และมีใจซึ่งมีพลังเข้มแข็ง จึงเป็นการเสริมสร้างปัญญาให้บริบูรณ์

๕. ชำระพฤติกรรมทุกอย่าง ทั้งทางกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ มีสติ ไม่เปลืองไปแกว่งกอล้อวปอกุศลกรรม ทำให้พฤติกรรมต่างๆ เป็นไปด้วยปัญญา หรือเหตุผลบริสุทธิ์

๒) สัมปชัญญะ ปัญญาความรอบรู้ ความรู้ชัดรู้จริง ที่นำมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขณะนั้นได้ ดังนั้น จึงมีคำพูดว่า ถ้าสติไม่มาปัญญาก็ไม่เกิด นั่นหมายถึง สติสัมปชัญญะ นั่นเอง ผู้ที่ฝึกสติอยู่เสมอ เมื่อ เกิดปัญหาเฉพาะหน้าขึ้น ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม สติจะ สร้างปัญญามาแก้ปัญหาได้

ลักษณะของสัมปชัญญะ ๔ ประการ ^{๒๕} คือ

๑. สาทกสัมปชัญญะ รู้ชัดว่า สิ่งนั้นมีประโยชน์ หรือตระหนักในจุดหมาย คือ รู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งที่กระทำนั้นมีประโยชน์ตามความมุ่งหมายอย่างไรหรือไม่ หรือว่า อะไรควรเป็นจุดมุ่งหมายของการกระทำนั้น

๒. สัปปายสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเป็นที่สบาย หรือตระหนักในความเหมาะสมเกื้อกูล คือรู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งของนั้น การกระทำนั้น สถานที่ที่จะไปนั้น เหมาะกันกับตน เกื้อกูลแก่สุขภาพ แก่กิจ เอื้อต่อการสละละลดแห่งอกุศลธรรมและการเกิดขึ้นเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม จึงใช้ จึงทำ จึงไป หรือเลือกให้เหมาะ

๓. โจรสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเป็น ที่เหมาะ หรือ ตระหนักในงานของตน คือ รู้ตัวตระหนักชัดอยู่ตลอดเวลาถึงสิ่งที่เป็นกิจ หน้าที่ เป็นตัวตน เป็นจุดของเรื่องที่ตนกระทำ ไม่ว่าจะไปไหนหรือทำอะไรอื่น ก็รู้ตระหนักอยู่ ไม่ปล่อยให้เลื่อนหายไป มิใช่ว่าพอทำอะไรอื่น หรือไปพบสิ่งอื่นเรื่องอื่น ก็เพลิดเพลिनไปกับสิ่งนั้นเรื่องนั้น

๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าไม่หลง รู้ตัวชัดในการเคลื่อนไหว หรือในการกระทำนั้น และในสิ่งที่กระทำนั้น เข้าใจตลอดไปถึงตัวสภาวะในการกระทำที่เป็นไปอยู่นั้นว่าเป็น

^{๒๕} ที.สี.อ. (ไทย) ๑๑/-๓๕๔. ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

เพียงการประชุมกันขององค์กรประกอบและปัจจัยต่างๆ ประสานหนุนเนื่องกันขึ้นมาให้ปรากฏเป็น
อย่างนั้นหรือสำเร็จกิจนั้นๆ

การเจริญสติสัมปชัญญะพระพุทธรเจ้าทรงแสดงว่า

เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะทำความ
รู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การ
ครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ
การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง^{๗๐}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า^{๗๑} การเอาสติมาเป็นตัวนำ เป็นตัว
ทำงาน โดยกำกับจิตตั้งต้นแต่การรับรู้ให้อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเป็นไปอยู่จริงในขณะนั้นๆ
ที่เรียกว่า อยู่กับขณะปัจจุบัน ไม่เลื่อนไหลล่องลอยไปในอดีตและอนาคต ที่เป็นเรื่องของ
การคิดปรุงแต่ง และให้สตินี้เป็นตัวสร้างโอกาสแก้ปัญหาโดยจับสิ่งที่ได้เห็นได้ยินใน
ขณะนั้นๆ ให้ปัญญารู้เข้าใจ

ประโยชน์จากการมีสติ มีดังนี้

๑. ทำให้เป็นคนยังคิดถึงโทษและประโยชน์ที่จะเกิดจากการกระทำ และคำพูด
ของตน ตรวจสอบพฤติกรรมของตัวเอง ก่อนพูด ก่อนทำ คนที่หมั่นตรวจสอบตัวเอง จะ ไม่ทำ
อะไรผิดพลาด
๒. รู้จักเลือกเรื่องที่เหมาะสมกับตนเอง สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ก่อนจะทำจะ
มีกระบวนการคิดและตัดสินใจอย่างถูกต้อง
๓. มีสุขภาพจิตที่ดี มีธรรมะประจำใจ หรือที่เรียกว่ามีภูมิคุ้มกัน
๔. เป็นคนไม่หลงลืม

๔.๓.๔ ประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนามนุษย์วัยสยหนทสกะ

ผู้สูงอายุช่วงสุดท้ายนี้ ส่วนใหญ่จะไม่สามารถทำกิจกรรมใดๆ ได้ด้วยตนเอง ต้อง
ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลานเพียงอย่างเดียว ดังนั้น คุณธรรมที่จะให้ผู้อยู่ในวัยได้นำไป
ปฏิบัติจึงไม่ขอกว่าถึง แต่ลูกหลานต้องเรียนรู้หลักธรรมและทำหน้าที่ในการเลี้ยงดูท่าน ตาม
หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

^{๗๐} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๕.

^{๗๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ปฏิบัติธรรมให้ถูกต้อง**, พิมพ์ครั้งที่ ๘๖,
(กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๙๔.

ในพระพุทธศาสนาได้ยกย่องบิดามารดาทั้งสองนี้ว่าเป็นปูชนียบุคคลของบุตร โดยมีพระพุทธพจน์รับรองว่า ภิกษุทั้งหลาย บุตรของสกุลใดบูชาบิดามารดาในเรือนตน สกุลนั้นชื่อว่า มีพรหม บุตรของสกุลใดบูชาบิดามารดาในเรือนตน สกุลนั้นชื่อว่า มีบูรพาจารย์ บุตรของสกุลใดบูชาบิดามารดาในเรือนตน สกุลนั้นชื่อว่า มีอาหุไนยบุคคล^{๗๒} เพราะบิดามารดามีอุปการะมาก บำรุงเลี้ยง แสดงโลกนี้แก่บุตร เพราะเหตุนั้น บัณฑิตพึงนมัสการและสักการะบิดามารดานั้น ด้วยข้าว น้ำ ผ้า ที่นอน การอบกลิ่น อาบน้ำ และล้างเท้า เพราะการปรนนิบัติบิดามารดานั้น บัณฑิตจึงสรรเสริญในโลกนี้เอง เขาตายไปแล้วย่อมบันเทิงในสวรรค์^{๗๓}

การดูแลผู้สูงอายุนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากสภาพร่างกายมีแต่จะทรุดโทรม จึงต้องระมัดระวัง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ ที่อาจนำมาซึ่งความยุ่งยากในการรักษา เช่น การเกิดบาดแผล อาจนำไปสู่การติดเชื้อ เพราะภูมิคุ้มกันของผู้สูงอายุก็น่าจะเสื่อมไปตามวัยด้วย



^{๗๒} มารดาบิดาชื่อว่า พรหม เพราะมีพรหมวิหารธรรม ๔ ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา, ชื่อว่า บูรพาจารย์ เพราะเป็นอาจารย์คนแรกที่สอนลูกให้เรียนรู้การนั่ง การยืน การเดิน การนอน การเคี้ยว การกิน รวมทั้งสอนให้รู้จักพูด และรู้จักอะไรควรอะไรไม่ควร, ชื่อว่า อาหุไนยบุคคล เพราะเป็นผู้ควรแก่ปฏิบัติการคุณที่บุตรพึงทำตอบแทน เช่น การปรนนิบัติท่านด้วยอาหาร เครื่องนุ่งห่ม (อ้างจากเชิงอรรถ อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๓/๑๐๗)

^{๗๓} อัง.ทก. (ไทย) ๒๐/๓๑/๑๘๓.

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาการมนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสาม เป็นการศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย เพื่อศึกษาปัญหาและวิธีการนำหลักพุทธธรรมไปแก้ปัญหาในแต่ละวัย ผู้ศึกษาจึงแบ่งวัยออกเป็น ๓ วัยคือ ๑) ปฐมวัย ๒) มัชฌิมวัย ๓) ปัจฉิมวัย แล้วศึกษารายละเอียดของแต่ละวัยโดยนำหลักทศกະในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมาช่วยอธิบายเพื่อให้สอดคล้องกับหลักทฤษฎีทางโลกและหลักพุทธธรรมในคัมภีร์พระพุทธานุชาตนา

หลักทศกະ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มี ๑๐ ประการ คือ ๑) มันททศกະ ๒) ชีขาททศกະ ๓) วัณณทศกະ ๔) พลทศกະ ๕) ปัญญาทศกະ ๖) หานิทศกະ ๗) ปัพพาททศกະ ๘) วังกทศกະ ๙) โมมูททศกະ ๑๐) สยันทศกະ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคให้เพียงความหมายของแต่ละทศกະ มิได้อธิบายในรายละเอียด ผู้ศึกษาจึงนำหลักทศกະมาประยุกต์เข้ากับวัยในพระไตรปิฎก โดยจัดกลุ่มดังนี้

๑. ปฐมวัย อายุ ๑-๓๐ ปี ประกอบด้วย
 - ๑.๑ มันททศกະ อายุ ๑-๑๐ ปีวัยเด็ก
 - ๑.๒ ชีขาททศกະ อายุ ๑๑-๒๐ ปี วัยรุ่น
 - ๑.๓ วัณณทศกະ อายุ ๒๑-๓๐ ปี วัยหนุ่มสาว
๒. มัชฌิมวัย อายุ ๓๑-๖๐ ปี ประกอบด้วย
 - ๒.๑ พลทศกະ อายุ ๓๑-๔๐ ปี วัยผู้ใหญ่
 - ๒.๒ ปัญญาทศกະ อายุ ๔๑-๕๐ ปี วัยปัญญา
 - ๒.๓ หานิทศกະ อายุ ๕๑-๖๐ ปีวัยเสื่อม
๓. ปัจฉิมวัย อายุ ๖๑-๑๐๐ ปี ประกอบด้วย
 - ๓.๑ ปัพพาททศกະ อายุ ๖๑-๗๐ ปี วัยหลังโค้ง
 - ๓.๒ วังกทศกະ อายุ ๗๑-๘๐ ปี วัยหลังงอ
 - ๓.๓ โมมูททศกະ อายุ ๘๑-๙๐ ปี วัยหลังลิ่ม
 - ๓.๔ สยันทศกະ อายุ ๙๑-๑๐๐ ปี วัยนอน

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงตั้งวัตถุประสงค์ในการวิจัย ๓ ประการ คือ

๑. เพื่อศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสาม คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย และ ปัจฉิมวัย
๒. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่สอดคล้องกับพัฒนาการของมนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสาม นั้น
๓. เพื่อประยุกต์หลักพุทธธรรมมาใช้ในการพัฒนามนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสาม ในสังคมไทยปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ประการแรก เป็นการศึกษาพัฒนาการมนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสาม ซึ่ง ได้ศึกษาทฤษฎีและแนวความคิดของนักจิตวิทยาตะวันตกและตะวันออก จึงทราบว่า นักจิตวิทยาตะวันตกสนใจพัฒนาการของมนุษย์ด้านกายภาพ ส่วนนักจิตวิทยาตะวันออก ซึ่งส่วนใหญ่มีสถานภาพเป็นนักบวชเจ้าลัทธิศาสนา ทฤษฎีต่างๆ จึงแฝงอยู่ในรูปแบบของคำสอนโดยมุ่งเน้นด้านจิตใจมากกว่าด้านกายภาพ

การศึกษาดังกล่าวได้เปรียบเทียบทฤษฎีของนักจิตวิทยาตะวันตก และตะวันออก เพื่อนำผลการศึกษาไปวิเคราะห์พัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัย โดยผู้ศึกษาได้กำหนดอายุมนุษย์เป็น ๑๐๐ ปี แล้วแบ่งช่วงวัยออกเป็น ๑๐ ช่วงๆ ละ ๑๐ ปี จากนั้นจึงทำการศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัย ทำให้ทราบว่า ความเจริญเติบโตและความต้องการของมนุษย์แต่ละช่วงวัยมีความแตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ๓ ช่วงวัยแรก คือ วัยมันทสกะ วัยชิตทาทสกะ และวัยวัณณทสกะ เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็วเมื่อเทียบกับวัยอื่นๆ และมีความต้องการที่หลากหลายซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเจริญเติบโตทางกาย โดยที่พัฒนาการด้านร่างกายและความต้องการนี้ไม่สอดคล้องกับการให้ความรู้ด้านคุณธรรมจริยธรรมที่ถูกต้อง โดยที่ผู้ปกครองได้ละเลยการนำคุณธรรมจริยธรรมไปใช้ในครอบครัว เนื่องจากการบีบรัดทางเศรษฐกิจ อีก ๓ วัยถัดมาคือ วัยพลทสกะ วัยปัญญาทสกะ และวัยหานิทสกะ เป็นวัยที่มีพัฒนาการค่อนข้างคงที่ และมีความเสื่อมลงในระยะสุดท้ายของวัย ส่วนความต้องการ จะเน้นความต้องการด้านสังคม และวัยที่เหลือคือ วัย บัพภารทสกะ วัยวังกทสกะ วัยโมมูทสกะ และวัยสยทสกะ มีพัฒนาการเสื่อมไปตามลำดับ และมีความต้องการด้านจิตใจสูงกว่าวัยอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความอบอุ่นจากลูกหลานเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์มีความวิตกกังวลเป็นที่สุด หากได้รับการดูแลเอาใจใส่ ความอบอุ่นจากลูกหลานแล้ว จะทำให้มนุษย์ในวัยนี้มีความสุข

จากการวิจัยพบว่า นักจิตวิทยา ทั้งอดีตและปัจจุบันสนใจพัฒนาการของมนุษย์ด้านกายภาพมากกว่าด้านจิตใจ ทั้งที่พัฒนาการด้านจิตใจนั้นมีความสำคัญมากกว่าทางกาย จึงเป็นที่มาของปัญหาต่างๆ ในสังคมปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ประการที่ ๒ เป็นการศึกษาหลักพุทธธรรมที่สอดคล้องกับพัฒนาการของมนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสาม โดยมุ่งศึกษาหลักธรรมในพระสูตรต้นตปิฎกและพบว่า มีหลักธรรมที่สอดคล้องกับพัฒนาการของมนุษย์หลายหมวด ผู้ศึกษาได้เลือกเฉพาะหลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนโดยตรง และอธิบายความหมายของหลักธรรมให้เหมาะสมกับแต่ละวัย

เมื่อได้ศึกษาทฤษฎีพัฒนาการมนุษย์ในแต่ละช่วงวัย ทำให้ทราบถึงปัญหาและนำไปสู่ขั้นตอนการแก้ปัญหาโดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือ จากการศึกษาทำให้ทราบว่า หลักธรรมที่ได้อธิบายในแต่ละช่วงวัยมีความเหมือนและต่างกันตามวัย โดยหลักธรรมเบื้องต้นซึ่งถือว่าเป็นหลักธรรมขั้นพื้นฐาน เช่น พรหมวิหาร ๔ และสังคหวัตถุ ๔ เป็นต้น ซึ่งเป็นหลักธรรมพื้นฐานที่มีความเกี่ยวข้องกับมนุษย์นับตั้งแต่เกิดจนตาย แม้ว่ามนุษย์แต่ละเชื้อชาติ ศาสนา จะไม่รู้จักรับหลักธรรมนี้ หรือมีหลักธรรมคล้ายกันนี้โดยใช้ชื่อเป็นอย่างอื่นก็ตาม ต่างก็ปฏิบัติตามหลักธรรมพื้นฐานนี้ตามสัญชาตญาณความเป็นมนุษย์ โดยอาศัยความเอื้ออาทรช่วยเหลือเกื้อกูล และเข้าใจกันในระบบครอบครัวและสังคม

ส่วนหลักธรรมอื่นๆ มีความแตกต่างกันไปตามวัยจึงต้องมีการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อให้พัฒนาการในแต่ละช่วงวัยมีความสอดคล้องกัน ขณะเดียวกันหลักธรรมพื้นฐานก็ยังคงต้องปฏิบัติเป็นปกติในแต่ละวัย

หลักธรรมที่ผู้ศึกษาได้ศึกษาซึ่งเป็นหลักธรรมเฉพาะในแต่ละวัย และเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญ สามารถสรุปได้ตามช่วงวัย ดังนี้

๑) ปฐมวัย ได้ศึกษาตามหลักธรรมตามช่วงปฐมวัย คือ

๑.๑ วัยมันททสกะ ช่วงวัยเด็ก มีหลักธรรม คือ

- ๑) พรหมวิหาร ๔
- ๒) สังคหวัตถุ ๔
- ๓) ปุริมถิมทิส ว่าด้วยหลักธรรมที่บิดามารดาต้องอนุเคราะห์บุตร
- ๔) พาหุสัจจะ ๕
- ๕) ทักขินทิส

๑.๒ วัยชิตททสกะ ช่วงวัยรุ่น มีหลักธรรม คือ

- ๑) กรรม ๓
- ๒) วุฑฒิธรรม ๔
- ๓) สปัปฺริสธรรม ๗
- ๔) อิทธิบาท ๔

๑.๓ วยวันณฑสกะ ช่วงวยหนุ่มสาว มีลัทธิธรรม คือ

- ๑) ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ ๔
- ๒) สมชีวิธรรม ๔

๒) มัชฌิมวย ได้ศึกษาตามลัทธิธรรมตามช่วงมัชฌิมวย คือ

๒.๑ วยพลทสกะ วยผู้ใหญ่ มีลัทธิธรรม คือ

- ๑) พุทธธรรมสำหรับการประกอบอาชีพ ๓
- ๒) กุลจิวัฏฐิธรรม ๔

๒.๒ วยปัญญาทสกะ วยทรงปัญญา มีลัทธิธรรม คือ

- ๑) ปัญญา ๓
- ๒) อปมาหะ

๒.๓ วยหาหิตสกะ วยเสื่อม มีลัทธิธรรม คือ

- ๑) หลักอริยสัจ ๔
- ๒) อปรินิยธรรม ๔

๓) ปัจฉิมวย ได้ศึกษาตามลัทธิธรรมตามช่วงปัจฉิมวย คือ

๓.๑ วยปัฬาทสกะ วยโคง มีลัทธิธรรม คือ

- ๑) ปุริมถิมทิส ว่าด้วยหน้าที่ของบุตรต้องปฏิบัติต่อบิดามารดา
- ๒) เถรธรรม ๔

๓.๒ วยวังกทสกะ วยงอ มีลัทธิธรรม คือ

- ๑) กัลยาณมิตตตา
- ๒) อริยทรัพย์ ๗

๓.๓ วยโมมุทสกะ วยหลงลืม มีลัทธิธรรม คือ

- ๑) สติ
- ๒) สัมปชัญญะ

๓.๔ วยสยทสกะ วยนอนอยู่กับที่

เป็นหน้าที่ของลูกหลานที่จะต้องปฏิบัติต่อท่านอย่างสม่ำเสมอ

แม้ว่าลัทธิธรรมเหล่านี้จะกำหนดไว้ในแต่ละวย ในทางปฏิบัติสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในแต่ละวยได้ตามความเหมาะสม

อย่างไรก็ตาม การที่หลักธรรมที่สนับสนุนพัฒนาการของมนุษย์ จะขับเคลื่อนได้ ต้องอาศัยมนุษย์เป็นผู้ขับเคลื่อน โดยเริ่มจากบิดามารดาที่จะต้องมีความจริงจังต่อการดูแลอบรมบุตรในส่วนเบื้องต้น ด้วยการใช้หลักธรรมขั้นพื้นฐาน โดยลงมือปฏิบัติให้ดูเป็นตัวอย่าง

วัตถุประสงค์ประการที่ ๓ เป็นการประยุกต์หลักพุทธธรรมมาใช้ในการพัฒนามนุษย์ตามช่วงวัยทั้งสามในสังคมไทยปัจจุบัน ในแต่ละวัยมีข้อสรุปดังนี้

๑) ปฐมวัย ศึกษาตามช่วงวัยทศกະ ๓ ช่วง คือ

๑.๑ วัยมันททศกະ มีหลักธรรม คือ

๑) พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมที่บิดามารดาและบุตรรวมถึงผู้ใหญ่ใช้ปฏิบัติร่วมกัน เป็นการแสดงออกถึงความสัมพันธ์กันในครอบครัว เป็นคุณธรรมภายในเพื่อให้ถูกส่งผ่านออกไปภายนอก

๒) สังคหัตถุ เป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวกันด้วยการอนุเคราะห์กันด้วยสิ่งของ ช่วยเหลือด้านกำลังกาย ให้กำลังใจกัน โดยมีพรหมวิหารเป็นผู้นำและสังคหัตถุเป็นตัวถ่ายทอดการอนุเคราะห์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

๓) ปุริมถิมทิส ว่าด้วยคุณธรรมสำหรับบิดามารดาต้องอนุเคราะห์บุตรด้วยการทำหน้าที่ตามหลักปุริมถิมทิส เพื่อเป็นการแสดงถึงหน้าที่และความรับผิดชอบ

๔) พาหุสัจจะ หลักธรรมสำหรับการฝึกทักษะการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสติปัญญาความสามารถ เพื่อเป็นต้นทุนในการศึกษาในระดับสูงๆ ขึ้นไป รวมถึงการใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง

๕) ทักขินทิส เป็นหลักธรรมที่บุคคลภายนอกซึ่งนอกจากบิดามารดาจะต้องมีส่วนร่วมกันรับผิดชอบต่อการพัฒนามนุษย์ เพื่อให้ได้คนดีมีคุณภาพในสังคม ครู-อาจารย์ นับว่าเป็นบุคคลสำคัญในการส่งผ่านเด็กในแต่ละช่วงวัยไปสู่วัยอื่นๆ เพื่อบ่มเพาะให้เด็กมีความรู้ ความ-สามารถ ช่วยเหลือตนเองได้ สังคมและประเทศชาติก็จะได้รับประโยชน์ จากการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องของเด็ก

๑.๒ วัยชิตททศกະ มีหลักธรรม คือ

๑) กรรม ๓ เป็นการเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจเหตุผลของการกระทำทางกาย วาจา และใจ เพื่อให้เด็กได้เข้าใจและสามารถตัดสินใจว่า ควรทำเช่นไร เมื่อทำแล้วจะให้ผลอย่างไร

๒) วุฑฒิธรรม เป็นหลักธรรมให้ผู้ปฏิบัติมีความเจริญงอกงามทั้งทางโลกและทางธรรม ทั้งทางกาย วาจา และใจ ยังผลให้ผู้ปฏิบัติไม่หลงผิดไปจากครรลองคลองธรรม

๓) สปัปฺริสธรรม เป็นหลักธรรมให้ผู้ปฏิบัติรู้ว่าอะไรควร ไม่ควร เหมาะไม่เหมาะ เพื่อให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างถูกต้อง ไม่ยกตนข่มท่าน พิจารณาตนเองว่าควรจะอยู่ในสถานภาพใดเมื่อเข้าไปอยู่ในสังคม

๔) อธิปไตย ๔ เป็นหลักธรรมสำหรับช่วยเสริมสร้างกำลังใจในการเรียนหรือทำงาน ให้ดำเนินต่อไปแม้จะมีอุปสรรคขัดขวาง โดยนำหลักธรรมเข้ามาบริหารจัดการให้บรรลุไปสู่ความสำเร็จ

๑.๓ วิทยัตถนทสกะ มีหลักธรรม คือ

- ๑) ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติได้รับประโยชน์ในปัจจุบันด้าน การงาน การเก็บรักษาและการใช้จ่ายทรัพย์ การเข้าสังคมและการใช้ชีวิตให้พอเหมาะ กับฐานะ
- ๒) สมชีวิตธรรม ช่วยเสริมให้การปรับทัศนคติระหว่างคู่สามี-ภรรยาให้ตรงกัน เพื่อชีวิตคู่ดำเนินไปอย่างราบรื่น

๒) มัชฌิมวैया ศึกษาตามช่วงวัยทสกะ ๓ ช่วง คือ

๒.๑ วัยพลทสกะ มีหลักธรรม คือ

- ๑) พุทธธรรมสำหรับการประกอบอาชีพ เป็นหลักธรรมให้ผู้ประกอบอาชีพ ได้มีวิสัยทัศน์ในการทำงาน ไม่ว่าจะประกอบอาชีพใดก็ตาม จะค้าขายอะไร จะปลูกพืชชนิดไหน ต้องมองหาแหล่งเงินทุน ตลาด อย่างมีวิสัยทัศน์
- ๒) กุลจักริทธิธรรม ช่วยเสริมให้เป็นคนมัธยัสถ์ รู้จักใช้สอยเครื่องอุปโภค ต่าง ๆ อย่างมีคุณค่า ลดการใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย เป็นการออมทรัพย์ให้กับครอบครัว

๒.๒ วัยปัญญาทสกะ มีหลักธรรม คือ

- ๑) ปัญญา เป็นหลักธรรมที่จัดให้อยู่ในวัยนี้เนื่องจาก เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยที่ บ่งบอกถึงลักษณะของคนมีปัญญา ซึ่งผ่านการเรียนรู้ การคิด สันทนา แลกเปลี่ยนความรู้ ตลอด ถึงการใช้ปัญญาแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง
- ๒) อัปมาทะ เป็นเครื่องเตือนใจคนวัยนี้ให้ระลึกถึงสภาพสังขารร่างกาย ที่เริ่ม เสื่อมถอยไป ไม่ให้มัวเมาในวัย ความรู้ ความสามารถ เนื่องจากพ้นวัยนี้ไปแล้วสภาพสังขาร ร่างกายก็จะเสื่อมถอยไปตามลำดับ

๒.๓ วัยหานิทสกะ มีหลักธรรม คือ

- ๑) หลักอริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมให้มนุษย์รู้จักสภาพความเป็นจริงของทุก สรรพสิ่งในโลก แม้ว่าในวัยที่ผ่านมาจะมีสภาพร่างกายแข็งแรงทนต่อสภาพดิน ฟ้า อากาศ ได้ดี แต่เมื่อถึงวัยนี้ความเสื่อมของร่างกายย่อมปรากฏให้เห็นชัดเจน โรคภัยไข้เจ็บเริ่มเบียดเบียน มากขึ้น เพื่อให้จิตใจรับต่อความเปลี่ยนแปลงได้ อริยสัจ ๔ สามารถแก้ปัญหานี้ได้
- ๒) อปริหานิยธรรม ช่วยส่งเสริมสภาพร่างกายและจิตใจไม่เสื่อมถอยไปตาม วัย รู้จักดูแลตนเองเพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข

๓) ปัจฉิมวัย ศึกษาตามช่วงวัยทศกะ ๔ ช่วง คือ

๓.๑ วัยปีพการทศกะ มีหลักธรรม คือ

๑) **ปรีมถิมทิส** ว่าด้วยหน้าที่ของบุตรต้องปฏิบัติต่อบิดามารดา รวมถึงญาติผู้ใหญ่ เพื่อเป็นการสร้างความรักความอบอุ่น สร้างความมั่นใจให้กับผู้สูงวัยได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขโดยไม่ต้องวิตกกังวลเรื่องต่างๆ ทั้งยังเป็นการแสดงความกตัญญูของลูกหลานที่มีต่อผู้มีพระคุณ

๒) **เถรธรรม** ช่วยเสริมให้ผู้สูงวัยมีจิตใจที่มั่นคง อดทน แม้จะพบเห็นบางสิ่งบางอย่างที่พึงพอใจหรือไม่พอใจก็ตาม ควรปล่อยให้ผู้สูงวัยได้แก้ปัญหาเอง หรือเมื่อต้องการจะจัดการกับปัญหานั้น ควรจัดการอย่างปราศจากอคติ เพื่อรักษาความเป็นผู้ใหญ่ไว้

๓.๒ วัยวังทศกะ มีหลักธรรม คือ

๑) **กัลยาณมิตรธรรม** ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกับลูกหลานได้มีความใกล้ชิดกัน ปฏิบัติต่อกันด้วยความเข้าอกเข้าใจกัน มีความรัก ความผูกพันกัน ไม่ทอดทิ้งกัน

๒) **อริยทรัพย์** ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ครอบงำชีวิตอย่างมีความสุข มีความเชื่อ ความศรัทธาตามหลักศาสนา ได้นำเพ็ญประโยชน์แก่ศาสนาและสาธารณประโยชน์ เป็นการบริหารจัดการใจให้มีความสุข

๓.๓ วัยโหมมหทศกะ มีหลักธรรม คือ

สติ สัมปชัญญะ เป็นหลักธรรมสำหรับพัฒนาสติปัญญา การพัฒนาสติปัญญา นั้นมิใช่จะมาปฏิบัติกันในวัยนี้ แต่จะต้องดำเนินมาตามลำดับวัย เมื่อถึงวัยนี้จึงจะได้ชื่อว่ามีสติสัมปชัญญะไม่หลงลืมง่าย เมื่อเทียบกับคนวัยเดียวกันที่มีได้เจริญสติสัมปชัญญะ

๓.๔ วัยสยทศกะ

สำหรับวัยนี้เป็นวัยสุดท้าย ผู้ที่ดำเนินชีวิตมาถึงวัยนี้ได้นับว่าเป็นผู้มีบุญกุศลอย่างยิ่ง ที่ได้ใช้ชีวิตเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกหลาน และส่วนใหญ่สำหรับวัยนี้จะไม่สามารถช่วยตนเองได้จึงเป็นหน้าที่ของลูกหลานที่จะต้องปฏิบัติต่อท่านอย่างสม่ำเสมอ เหมือนเด็กก่อน และผู้ที่ดำเนินมาถึงวัยนี้ได้ก็ทำได้เพียงนอนรอความตาย แม้จะไม่มีโรคภัยไข้เจ็บก็ตาม จึงมีคำพูดสำหรับคนวัยนี้ว่า ร้อยปีไข้ก็ตาย บ่ไข้ก็ตาย

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ผลจากการวิจัยเรื่องนี้ ทำให้เกิดข้อคิดที่จะเสนอแนะที่เป็นประเด็นที่น่าสนใจ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม ดังนี้

๕.๒.๑. ชั้นนโยบาย ผู้บริหารหน่วยงานหรือสถาบันต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้บริหารสถาบันสงฆ์ควรมึนโยบายให้พระสงฆ์ หรือพุทธศาสนิกชน ที่มีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมนำความรู้ คู่คุณธรรมสู่ประชาชนในแต่ละช่วงวัยตามความเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในช่วงปฐมวัยซึ่งเป็นวัยที่มีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงสังคม โดยใช้วัดหรือหน่วยงานราชการที่มีอยู่ทั่วประเทศ เช่น สำนักงานพระพุทธศาสนาประจำจังหวัด เป็นต้น เป็นผู้ประสานงาน จัดกิจกรรมที่เอื้อต่อการปมเพาะคุณธรรมจริยธรรม ปลูกฝังเยาวชนให้เป็นคนที่มีศักยภาพในการพัฒนาสังคม เพื่อให้สังคมไทยเป็นสังคมที่น่าอยู่ต่อไป

๕.๒.๒. ชั้นสนับสนุน หน่วยงานหรือสถาบันการศึกษา ควรสนับสนุนให้ทุนเพื่อการศึกษาค้นคว้า และวิจัยงานประเภทนี้ในเชิงประยุกต์กับวิทยาการสมัยใหม่ แล้วตีพิมพ์เผยแพร่ออกสู่สายตาประชาชน ในรูปแบบต่างๆ เช่น หนังสือเชิงวิชาการ วารสาร หนังสือที่ระลึกในโอกาสต่างๆ เป็นต้น ทั้งยังเป็นการช่วยเผยแพร่หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาในรูปแบบของธรรมประยุกต์ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

๕.๒.๓ ชั้นปฏิบัติการ นิสิตนักศึกษาผู้สนใจในงานวิจัยนี้ ยังมีประเด็นที่น่าสนใจควรศึกษาต่อในงานวิจัยนี้ ซึ่งเป็นการศึกษาเชิงลึก ในช่วงวัยต่างๆ ได้แก่

- ๑) การศึกษาด้านอารมณ์
- ๒) การศึกษาด้านบุคลิกภาพ
- ๓) การศึกษาด้านภาษา
- ๔) การศึกษาด้านสังคม
- ๕) การศึกษาด้านสติปัญญา

ทั้งนี้เพื่อให้เกิดเป็นงานวิจัยทางพระพุทธศาสนาที่ใช้หลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ให้เกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่สมบูรณ์ต่อไป

บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

_____. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

มหาหมากุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกและอรรถกถา ภาษาไทย. ฉบับมหาหมากุฏราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมากุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระพุทธโฆษาจารย์. คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์พันธ์ตั้ง จำกัด, ๒๕๔๗.

พระสิริมงคลอาจารย์. มงคลดถุทีปนี แปลโดย มหาหมากุฏราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมากุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือ :

คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน, กองนโยบายและแผน. ข้อมูลสารสนเทศทางการศึกษาปีการศึกษา ๒๕๓๗. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๓๗.

นนท์ ธรรมสถิต. พระพุทธศาสนาและคณะสงฆ์ไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เอดิสัน, ๒๕๓๒.

บัญชา ชนบุญสมบัติ, ดร.. ไอน์สไตน์ ๑ ศตวรรษแห่งปมหัตถ์จารย์. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์กรุงเทพ (๑๙๘๔) จำกัด, ๒๕๔๘.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัต.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ช่อระกา, ๒๕๔๘.

_____. ศัพท์วิเคราะห์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๐.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). พุทธวิธีบริหาร. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. **พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒.

_____. **พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบัน บันลือธรรม, ๒๕๔๖.

_____. **ธรรมกับไทย ในสถานการณ์ปัจจุบัน**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน**.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๑.

_____. **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**. พิมพ์ครั้งที่ ๘๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด , ๒๕๕๑.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

_____. **คู่มือชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๘.

_____. **ธรรมบุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๙๖.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

_____. **ศึกษา ฝึกฝน พัฒนาตน ให้สูงสุด**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ อมรินทร์, ๒๕๔๘.

_____. **คุณบิดามารดา สุดพรรณนามหาศาล**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๕.

พระมหาสมปอง มุกิโต. **อภิธานวรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูร วงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.

พุทธทาสภิกขุ. **ปัญหาของมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขใจ, ๒๕๔๖.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.

เลขาธิการสภาการศึกษา, สำนักงาน, กระทรวงศึกษาธิการ. **ยุทธศาสตร์การพัฒนาเด็กอายุ ๓-๕ ปี : การอุดหนุนค่าใช้จ่าย**. กรุงเทพมหานคร : หจก.ภาพพิมพ์, ๒๕๔๗.

วาริญา ภาวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

วิจิตรวาทการ, พลตรีหลวง. **มันสมอง**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์ เดือนตุลา จำกัด, ๒๕๔๒.

_____ . **วิธีทำงานและสร้างอนาคต**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์
เดือนตุลา จำกัด, ๒๕๔๓.

วิรัช ธีรพันธุ์เมธี. **ดร.เอ็มเบ็ดการ์ รัฐบุรุษจากสลัม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์ สหธรรมิก, ๒๕๔๑.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม ๑)**. พิมพ์ครั้งที่ ๗.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๐.

_____ . **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒ วัยรุ่น-วัยสูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ ๙.

กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา, ๒๕๕๓.

_____ . **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา,
๒๕๕๐.

_____ . **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. **หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานพระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สกสค. ลาดพร้าว, ๒๕๕๓.

สุชา จันทน์เอม. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์ไทย
วัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๐.

ไสว มาลาทอง. **คู่มือการศึกษาจริยธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

ชนิดา รังสีทัตศกุล. "พัฒนาการของครอบครัวระยะวัยชรา". **วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตร-
มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๑.

ทวีศักดิ์ ปันคำมูล. "การถ่ายทอดความรู้เพื่อการปรับตัวจากประสบการณ์ชีวิตของชายวัยทอง".

วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๐.

ทิวา เทพเสนา. "การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพอิสระของ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดน่าน". **วิทยานิพนธ์ครุศาสตร-**

มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์, ๒๕๔๗.

นพมาศ แซ่เสี้ยว. "การปรับตัวทางจิตสังคมและลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต
ของผู้ใหญ่วัยกลางคน". **ปริญญาวิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิต-

วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐.

ประภารัตน์ ณ พัทลุง. “การพัฒนาศักยภาพคนทำงานวัยกลางคนในการเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพใน ชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดอุดรธานี”. **วิทยานิพนธ์ พยาบาล-ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๓.

พรทิพา กุฎุมพินานนท์. “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาและการพัฒนาคน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระครูพัฒนกิจจานุรักษ์. “การศึกษาหลักสัมมาอาชีวะของพุทธศาสนาที่ปรากฏในหลักเศรษฐกิจพอเพียง”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระครูสุขุมสังฆการ (วรเมธ โปธิสาร / ศรีโพธิ์วัง). “การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาเยาวชน : ศึกษากรณี พระเทพวงศาจารย์ (คุณ ขนุดิโก)”. **วิทยานิพนธ์พุทธ-ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระบุญทรง หมี่ดำ (บุญชูโร). “ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๙.

พระใบฎีกาอินถนอม มหาวิโร (ศรีหาคา). “การศึกษาการอุปสมบทในพระพุทธศาสนาเถรวาท : ศึกษากรณีตำบลหัวขวาง”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระมหาบุญกอง คุณาธโร (มาหา). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ความกตัญญู (กตญญูตา) ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระมหาสารวย ญาณสั่วโร (พินดอน). “การศึกษาเรื่องผลกระทบจากการล่วงละเมิดศีลข้อที่ ๕ ที่มีต่อสังคมไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระอุบล กตปุญโญ (แก้ววงษ์ล้อม). “การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของศีลที่มีต่อสังคมไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พูนทรัพย์ ขุนชิต. “ศึกษาหลักจริยธรรมด้านกตัญญูกตเวทีของบุตรและธิดาจะต้องปฏิบัติต่อมารดาบิดา ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชวินิต บางแคปานขำ กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

รุ่งนิภา พัฒนพฤษชาติ. “การศึกษาการพัฒนาเด็กตามทัศนะของพระพรหม-
มิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
อรุณวรรณ บุญเทียบทิมพร. การพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนด้วยพุทธภavana : กรณีศึกษา
ค่ายคุณธรรมวัดอุโมงค์. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.
อำนวยการเงิน. “การพัฒนาความกตัญญูทศกวีที่ตามแนวความคิดพระพุทธรูป (ทองย้อย
กิตติทินโน)”. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

(๓) สิ่งพิมพ์

จรัสลักษณ์ อินสุยะ และคณะผู้จัดทำ. “เอกสารการค้นคว้า เรื่อง วัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน”.
มหาวิทยาลัย เชียงใหม่, ๒๕๔๘.
สาคร นิปรียาย. “การมีบุตรและมีบุตรยาก”. วิชา. ปีที่ ๑๐. ฉบับที่ ๒ มีนาคม ๒๕๒๙.

(๔) สื่ออินเทอร์เน็ต :

คลังปัญญาไทย. “วัยรุ่น”. <<http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/>>, กรกฎาคม ๒๕๕๓.
จุฬาสารศูนย์ศึกษาบทบาทหญิงและชาย. “ผู้สูงอายุกับปัญหาสังคมไทยที่ควรเร่งแก้ไข”.
<<http://office.nu.ac.th/gentle/elder.htm>>, สิงหาคม ๒๕๕๓.
ชนิกา ตูจันดา, แพทย์หญิง. “การอ่านสำคัญกับชีวิตเด็กอย่างไร”.
<http://www.motherandcare.in.th/index.php?mode=content&id_run=6&mian=29>, กันยายน ๒๕๕๓.
นพมาศ แซ่เสี้ยว. “ตะลึง ! ผู้ใหญ่วัยกลางคนตอบแทนสังคมได้สูงสุด”.
<<http://news.thaiza.com/>>, สิงหาคม ๒๕๕๓.
มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย. “ศาสนศึกษา”. <http://main.dou.us/view_content.php?s_id=173&page=6>, สิงหาคม ๒๕๕๓.
รุ่งนรินทร์ ประดิษฐสุวรรณ, นายแพทย์, ผศ.. “ทำอะไร ห่างไกล สมองเสื่อม”.
<<http://www.yourhealthyguide.com/article/ao-alzheimer-prevent-๒.htm>>, ๒๔
สิงหาคม ๒๕๕๓.

- วัฒนเพ็ญ บุญประกอบ, ศาสตราจารย์เกียรติคุณ, แพทย์หญิง. “เลี้ยงลูกแบบตามใจ กลายเป็นพ่อแม่รังแกฉัน”. <<http://www.oknation.net/blog/print.php?id=408848>>, มิถุนายน ๒๕๕๔.
- วัลลภ พรเรืองวงศ์, นายแพทย์. “สุขภาพ:สาเหตุการมีบุตรยาก”. <<http://www.fengshuitown.com/fengshui-forum/index.php?topic=1285.0>>, กรกฎาคม ๒๕๕๔.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. “วัยสูงอายุ”. <<http://th.wikipedia.org/wiki/>>, สิงหาคม ๒๕๕๓.
- _____. “พันธุกรรม”. <<http://th.wikipedia.org/wiki/>>, สิงหาคม ๒๕๕๓.
- ศรีประภา ชัยสินธพ, แพทย์หญิง. “สภาพจิตใจของเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ”. <<http://www.ramamental.com/old๓.html>>, กรกฎาคม ๒๕๕๓.
- ศรีสารภี. “จิตวิทยาตะวันออกสู่พุทธจิตวิทยาพุทธจิตวิทยา”. <<http://www.meeboard.com/view.asp?user=life&groupid=1&rid=153&qid=78>>, สิงหาคม ๒๕๕๓.
- ศูนย์ระบบประสาท โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์เนอรัล. “สมองเสื่อม”. <<http://www.happyppy.com/index.php?lay=show&ac=article&Ntype=๕&Id=๔๙๑๙๓๐>>, ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๓.
- ศูนย์สมองและระบบประสาท โรงพยาบาลปิยะเวท. “ภาวะหลงลืมตามวัยหรือเข้าข่ายความจำเสื่อม”. <<http://www.neuroctr.com/knowledge-dementia-th.php>>, สิงหาคม ๒๕๕๓.
- สันติ ทันชม. “พฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาพฤติกรรม”. <<http://dit.dru.ac.th/home/023/human/index.html>>, ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๔.
- สุพัฒนา เตชาติวงศ์ ฌ อยุธา, แพทย์หญิง. พัฒนาการด้านบุคลิกภาพ. <http://guru.sanook.com/search/knowledge_search.php?>, สิงหาคม ๒๕๕๓.
- สุภารรณ พันธุ์จันทร์. “social science”. <<http://socialscience.igetweb.com/index.php?mo=3&art=8995>>, มิถุนายน ๒๕๕๓.
- Bumrungrad. “คุมชีวิตให้พอดี” <<http://www.bumrungrad.com/mens-health-center/th/hypogonadism.aspx>>, สิงหาคม ๒๕๕๓.
- Dek-d. “ตอนที่ ๒ : [ความรู้] สุขศึกษา วัยผู้ใหญ่ พัฒนาการในวัยผู้ใหญ่”. <<http://writer.dek-d.com/Am-Shadow/writer/viewlongc.php?id=๔๕๒๙๙๑&chapter=๒>>, สิงหาคม ๒๕๕๓.
- Dhammachak. “การรับรู้เกี่ยวกับตน”. <<http://www.dhammachak.net/board/viewtopic.php?t=599&sid=499cbe424c7c68028876e507d465494d>>, กันยายน ๒๕๕๓.
- Earthanfield. “เส้นทางพัฒนาการของลูกน้อยวัยแรกเกิด-6 ปี”. <<http://earthanfield.multiply.com/journal/item/30>>, กันยายน ๒๕๕๓.

- Healthy. “นอนหลับ ปัจจัยสำคัญของร่างกาย”. <<http://healthy.in.th/categories/healthful/news/4969>>, มิถุนายน ๒๕๕๔.
- Kids & Families. “กิจกรรมปลูกฝังคุณธรรมสำหรับเด็ก เริ่มได้แต่วัยเยาว์ รอช้ากว่านี้ ก็จะไม่ทันแล้ว”. <<http://gotoknow.org/blog/kidsandfamilies/190669>>, กันยายน ๒๕๕๓.
- Lifeformom. “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการมนุษย์”. <<http://www.lifeformom.com/forum/index.php?topic=๑๒๒.๐>>, สิงหาคม ๒๕๕๓.
- News. “3 ขวบกินเบต ไล่ทะลุต้องผ่า”. <http://news.sanook.com/crime/crime_16488.php>, ๒๗ มกราคม ๒๕๕๔.
- Novabizz. “ธรรมชาติของมนุษย์”. <<http://www.novabizz.com/NovaAce/Personality/Personality-102.htm>>, กันยายน ๒๕๕๓.
- Onelove Welcome. “พัฒนาการวัยผู้ใหญ่”. <<http://nalintorn23.blogspot.com/2008/04/blog-post.html>>, สิงหาคม ๒๕๕๓.
- Thaigoodview. “ความเป็นพหูสูต”. <<http://www.thaigoodview.com/node/44458>>, กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ ฉายา : พระมหาธงไชย วิสุทฺโธ (จันทสิทธิ์)
- วันเดือนปี เกิด : ๒๘ มกราคม ๒๕๑๓
- สถานที่เกิด : ๔๑ หมู่ ๓ บ้านท่าศาลา ตำบลรำพัน อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี
- การศึกษา : ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
พ.ศ. ๒๕๔๕
- : ปริญญาธรรม ๙ ประโยค วัดใหม่อมตรส สำนักเรียนวัดสามพระยา
พ.ศ. ๒๕๕๐
- อุปสมบท : วัดท่าศาลา ตำบลรำพัน อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. ๒๕๓๓
- หน้าที่การงาน : เจ้าหน้าที่ห้องสมุดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช-
วิทยาลัย วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร
- สังกัดและที่อยู่ปัจจุบัน : วัดใหม่อมตรส แขวงบ้านพานถม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
๑๐๒๐๐ โทร. ๐๘๑ ๖๑๖ ๒๗๘๕