

บทที่ ๒

การดูแลสุขภาพและหลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

ในบทนี้เป็นการศึกษาค้นคว้าเอกสารเรื่องจิตตทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และหลักพุทธธรรมสำหรับดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุเช่น หลักไตรลักษณ์ หลักความไม่ประมาท หลักบุญกิริยาวัตถุ มีรายละเอียด ดังนี้

๒.๑ ความหมายและความสำคัญของผู้สูงอายุ

๒.๑.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายคำว่า “ชราภาพ” ไว้ว่า ความแก่, ความชำรุดทรุดโทรม^๑

พระมหาสมปอง มุทิโต ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุในหนังสือ คัมภีร์อภิธานวรรณนา ไว้ ๕ ศัพท์ ดังนี้

มหลล (มหนตสทูปปท+ลา อาทาเน+ณฺว) ผู้ชรา, คนแก่, ผู้เฒ่า,ผู้มีอายุมาก, อายุมหตต์ ลาตีติ มหลลโก ผู้ถือเอาอายุมาก เชื่อว่ามหลลกะ ชินโณทานิ ภาเน ภาควา วุฑฺโฒ มหลลโก ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เวลานี้พระผู้มีพระภาคทรงชราภาพ มีอายุมากแล้ว^๒

วุฑฺฒ, วุฑฺธ (วุฑฺฒ วุฑฺฒเน+ต) ผู้เจริญ, ผู้ชรา, คนแก่ผู้เฒ่า วุฑฺฒตีติ วุฑฺโฒ ผู้เจริญ เชื่อว่าวุฑฺฒะ ทลิทโท ยาจโก วุฑฺโฒ พราหมโณ ชรมาคโต พราหมณ์เฒ่ามาจากผู้ยากไร้มาสู่เรือน^๓

เถร (ฐา คติ นิวตฺ ติย+อิร) พระเถระ, ผู้ชรา, ผู้เฒ่า, ผู้เจริญ, ฐาติ ปวตตตีติ เถโร ผู้ยังเป็นไปอยู่ เชื่อว่า เถระ (อาเทศ ฐ เป็น ถ, อิ เป็น เอ). ถิเรหิ คุณฺเหสิ สมณนาคโต เถโร ผู้ประกอบด้วยคุณทั้งหลายอันมั่นคง เชื่อว่าเถระ (ถิ+ณ, ลบ ณ, วุฑฺธิ อิ เป็น เอ).ถิรตีติ เถโร ผู้มั่นคงเชื่อว่าเถระ (ถิ ทฬฺหิย+ณ, ลบ ณ, วุฑฺธิ อิ เป็น เอ). ถวติ สฺฐิตีติ เถโร ผู้นำยกย่อง เชื่อว่าเถระ (ถุ อภิ ตถเว+อิร, อาเทศ อิ เป็น เอ, ลบสระหน้า).คณฺหาตุ ภาเน เถโร ปตฺตํ ท่านผู้เจริญ นิมนต์พระเถระรับบาตร^๔

ชินฺณ (ชร วโยหานิมฺหิ+ต) ผู้ชรา, คนแก่, คนเฒ่า. ชรตีติ ชินฺโน ผู้แก่เฒ่า เชื่อว่าชินฺณะ (ลบ ร ที่สุดธาตุ, อาเทศ ต เป็น อินฺ, นฺ เป็น ณฺ) ตวฺ ชินฺโน วุฑฺโฒ มหลลโก ตถาคตฺสส สงฺขิตเตน โอวาทฺ ยาจสิ ท่านแก่เฒ่าอายุมากแล้ว จงทูลขอพระโอวาทต่อพระตถาคตโดยย่อ^๕

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๑

^๒ วิ.จุลล. (ไทย) ๗/๓๖๑/๑๒๗

^๓ ขุ.ชา. (ไทย) ๒๘/๑๑๘๘/๔๓.

^๔ วิ. มหาวี (ไทย).๒/๑๓๒/๑๑๑

^๕ อง จตฺกุก (ไทย) ๒๑/๒๕๗/๓๓๕

ซิณฺณก (ชร วโยหานิมิต+ก) ผู้ชรา, คนแก่, ผู้เฒ่า ซิณฺณเวย ซิณฺณโก ผู้ชราอันแหละ
ชื่อว่าซิณฺณกะ^๖

ดุษฎี ชุมสาย ได้ให้คำศัพท์ที่มีความหมายเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุไว้ดังนี้ ผู้สูงอายุ ตรงกับคำว่า the aged, การที่มีอายุสูงขึ้น ตรงกับคำว่า Aging, ชราภาพ ตรงกับคำว่า Senility, กระบวนการไปสู่ความชราภาพ ตรงกับคำว่า Senescence, แก่ตรงกับคำว่า old, ชราภาพวิทยา (ชราภาววิทยา) ตรงกับคำว่า Gerontology คำว่า “ชรา” มาจากภาษาสันสกฤต แปลว่าความขรุขระทรุดโทรมซึ่งตรงกับภาวะที่แท้จริงของร่างกายมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจ^๗

จากมติสมัชชาโลกผู้สูงอายุที่นครเวียนนา เมื่อพ.ศ. ๒๕๒๕ ได้กำหนดไว้ว่า ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง เป็นประชากรที่เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของชาติ เพราะเป็นที่สามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้แก่ลูกหลานและเยาวชนรุ่นหลังอีกทั้งยังเป็นผู้บำนาญและผู้ทำประโยชน์ให้แก่สังคม หากมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดีจะเป็นมิ่งขวัญของครอบครัวและเป็นผู้ถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรมให้แก่คนรุ่นหลังได้เป็นอย่างดี^๘

สุรกุล เจนอบรม ได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุว่า บุคคลที่จะเข้าข่ายผู้สูงอายุมีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกันโดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ ๔ ลักษณะดังนี้

๑. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

๒. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

๓. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สถิติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

๔. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง^๙

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร ได้เสนอข้อคิดเห็นของบาร์โร และสมิธ (Barrow and Smith) ว่าเป็นการยากที่จะกำหนดว่าผู้ใดชราภาพหรือสูงอายุ แต่สามารถพิจารณาจากองค์ประกอบต่างๆ ได้ดังนี้คือ

๑. ประเพณีนิยม (Tradition) เป็นการกำหนดผู้สูงอายุ โดยยึดตามเกณฑ์อายุที่ออกจากราชการ เช่น ประเทศไทยกำหนดอายุวัยเกษียณอายุเมื่ออายุครบ ๖๐ ปี แต่ประเทศสหรัฐอเมริกา กำหนดอายุ ๖๕ ปี เป็นต้น

^๖ พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อิทธิฐานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๓๒๒- ๓๒๓.

^๗ ดุษฎี ชุมสาย, ศ.ม.ล., จิตวิทยาปเล็กวัย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเคล็ดคลับไทย, ๒๕๒๗), ๒๖๙.

^๘ คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคม วุฒิสภา, รายงานพิจารณาการศึกษาเรื่อง ปัญหาผู้สูงอายุและแนวทางการแก้ไข พ.ศ.๒๕๓๔

^๙ สุรกุล เจนอบรม, วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย, (กรุงเทพมหานคร : นิชนเอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป, ๒๕๔๑), หน้า ๖-๗.

๒. การปฏิบัติหน้าที่ร่างกาย (Body Functioning) เป็นการกำหนดโดยยึดตามเกณฑ์ทางสรีรวิทยาหรือทางกายภาพ บุคคลจะมีการเสื่อมสลายทางสรีรวิทยาที่แตกต่างกันในวัยสูงอายุอวัยวะต่างๆในร่างกายจะทำงานน้อยลงซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอายุ ๕๐ ปี ฟันอาจจะหลุดทั้งปากแต่บางคนอายุถึง ๘๐ ปี ฟันจึงจะเริ่มหลุด เป็นต้น

๓. การปฏิบัติหน้าที่ด้านจิตใจ (Mental Functioning) เป็นการกำหนดตามเกณฑ์ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ การจำ การเรียนรู้ และความเสื่อมทางด้านจิตใจ สิ่งที่พบมากที่สุด ในผู้สูงอายุคือ ความจำเริ่มเสื่อม ขาดแรงจูงใจซึ่งไม่ได้หมายความว่าบุคคลผู้สูงอายุทุกคนจะมีสภาพเช่นนี้

๔. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self – Concept) เป็นการกำหนดโดยยึดความคิดผู้สูงอายุมองตนเอง เพราะโดยปกติผู้สูงอายุมักจะเกิดความคิดว่า “ตนเองแก่ อายุมากแล้ว” และส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกาย ความรู้สึทางด้านจิตใจ และการดำเนินชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามแนวคิดที่ผู้สูงอายุนั้นๆ ได้กำหนดขึ้น

๕. ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Occupation) เป็นการกำหนดโดยยึดความสามารถในการประกอบอาชีพ โดยใช้แนวคิด จากการเสื่อมถอยของสภาพร่างกายและจิตใจ คนทั่วไปจึงกำหนดว่า วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องพักผ่อน หยุดการประกอบอาชีพ ดังนั้นบุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุ จึงหมายถึงบุคคลที่มีวัยเกินกว่าที่จะอยู่ในกำลังแรงงาน

๖. ความกดดันทางอารมณ์และความเจ็บป่วย (Coping with Stress and Illness) เป็นการกำหนดโดยยึดตามสภาพร่างกาย และจิตใจ ผู้สูงอายุจะเผชิญกับสภาพโรคร้ายไข้เจ็บอยู่เสมอ เพราะสภาพทางร่างกายและอวัยวะต่างๆ เริ่มเสื่อมลง นอกจากนั้น ยังอาจเผชิญกับปัญหาทางด้านสังคมอื่นๆ ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอีก ส่วนมากมักพบกับผู้มีอายุระหว่าง ๖๐ – ๖๕ ปีขึ้นไป^{๑๐}

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเสื่อมถอยความคล่องแคล่วว่องไวเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ มีอารมณ์หงุดหงิด ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หวาดกลัวภัยต่างๆ นานา กลัวถูกทอดทิ้งจากครอบครัว ลูกหลาน สังคม ชุมชนความสำคัญของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเป็นผู้มีบุญคุณต่อลูกหลาน ชุมชน สังคม และต่อประเทศชาติ ได้ตระหนักและรับรู้ว่าคุณค่าของผู้สูงอายุคือบุคคลสำคัญผู้สืบทอดความเป็นคนไทยที่ได้ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดมาแล้วและวันนี้อย่างน้อยท่านยังสามารถเป็นสมาชิกในสังคม ที่ไม่เคยย่อท้อต่อการใช้ชีวิตมาจนถึงปัจจุบัน ด้วยความมั่นคงในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ท่านได้ผ่านชีวิตที่ให้คุณประโยชน์ยิ่งไม่ว่าจะขมขื่นหรือชื่นบาน แต่สิ่งที่จารึกไว้ไม่ว่าท่านจะเป็นใครก็ตามก็คือพึงตระหนักไว้เสมอว่าท่านเป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีต่อชนรุ่นหลัง และสังคมก็ยังเห็นความสำคัญของท่านที่ได้อบรม สั่งสอนลูกหลานไทยมาจนถึงทุกวันนี้ ดังที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ ผู้สูงอายุคือร่มโพธิ์ร่มไทร

ผู้สูงอายุในสังคมไทยนั้นคือร่มโพธิ์ร่มไทรที่เรายังให้ความเคารพยกย่องเพราะมีคุณค่าทั้งต่อครอบครัวและสังคม แม้ว่าผู้สูงอายุจะลดสถานภาพและบทบาทลงไปบ้างแต่ก็ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับ

^{๑๐} ศศิปพัฒน์ ยอดเพชร, สวัสดิการผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐-๑๑.

คนรุ่นปัจจุบันเป็นอย่างดี ไม่มีผู้ใดปล่อยให้ท่านเผชิญความโดดเดี่ยวและทอดทิ้ง ในทางตรงกันข้าม ผู้สูงอายุเป็นที่พึ่งและที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของลูกหลาน ปกป้องคุ้มครองให้ลูกหลานมีความสุข ให้ความอบอุ่นร่มเย็น เป็นที่เคารพนับถือผู้สูงอายุจึงเปรียบได้กับต้นโพธิ์ต้นไทรมีกิ่งก้านแผ่ปกคลุมเป็นร่มเงาที่พึ่งทางกายและทางใจแก่ลูกหลานผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของจิตใจ สังคมไทยปัจจุบันให้การยกย่องการเป็นผู้สูงอายุเพราะผู้สูงอายุเป็นเสาหลัก สิ่งที่แสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนคือการมีวันผู้สูงอายุที่กำหนดขึ้นในวันตรุษสงกรานต์ของทุกปี โดยลูกหลานแม้จะอยู่ห่างไกลก็จะเดินทางกลับมาแสดงความเคารพ

ผู้สูงอายุจึงเป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจสำหรับลูกหลานผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม การเป็นผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม เพราะทุกท่านได้ผ่านการทำความดีมาแล้วอย่างน้อยที่สุดคือ การได้เลี้ยงดูลูกหลานจนเติบโตเป็นคนดี มีหน้าที่การงานดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย สามารถแยกแยะสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ประสบการณ์ความรู้เหล่านี้น้อมสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นต่อไปสู่คนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดีทั้งวัฒนธรรมประเพณี พิธีกรรมต่างๆ นั้น ต้องอาศัยประสบการณ์แห่งผู้รู้ คือผู้สูงอายุทุกคนนั่นแหละ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีบทบาทในฐานะผู้ผลิตสร้างรายได้เลี้ยงดูลูกหลาน หรือเคยเป็นกำลังสำคัญด้านเศรษฐกิจมาก่อน ท่านจึงเป็นชุมทรัพย์ทางปัญญาแก่ชุมชนและสังคม

๒.๑.๒ ความสำคัญของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ทำคุณประโยชน์ต่อครอบครัว และสังคมมาแล้วอย่างมากมาย และเมื่อมีอายุมากขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจเสื่อมถอยอย่างชัดเจน ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่จะต้องทำความเข้าใจในลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

๑. ผู้สูงอายุเป็นวัยของการเสื่อมถอยทางร่างกาย และจิตใจอย่างเห็นได้ชัดเจน ลักษณะการเสื่อมถอยของร่างกายจะมี ๒ ลักษณะ คือ

๑) การเสื่อมถอยทางร่างกาย และจิตใจเป็นสภาวะที่เกิดขึ้น ตามธรรมชาติ กระบวนการก้าวไปสู่ความชรา เรียกว่า ซีเนสเซน (Senescence) ก้าวไปสู่ความชรา แบบ ซีเนสเซน นี้จะไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บใดๆ เข้ามาเบียดเบียน แต่เป็นการพัฒนาเข้าสู่วัยชราอย่างเป็นลำดับขั้น อาจกล่าวได้ว่า กระบวนการก้าวไปสู่ความชราแบบซีเนสเซนนี้เป็นศาสตร์ที่มีชื่อว่า ชราภาพวิทยาหรือชราภาววิทยา (Gerontology) ชราภาพวิทยาหรือชราภาววิทยา เป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลง ไปสู่ความชราโดยศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงใน ๒ ระบบ คือระบบการผลิตฮอร์โมนของร่างกาย และระบบด้านทานโรคของร่างกายนอกจากนั้นเป็น การศึกษาการเปลี่ยนแปลงและความสามารถทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ลักษณะบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย รวมทั้ง ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุโดยเน้นในเรื่อง บทบาท สถานภาพ และพฤติกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งสอดคล้องสัมพันธ์กับสภาพเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุแต่ละคน

๒) การเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจที่มีได้เป็นไปตามธรรมชาติแต่เกิดจากการผิดปกติทางร่างกาย รวมทั้งความบกพร่องของการทำงานของสมองทำให้เกิดความชราภาพขึ้นมาเรียกว่า ซีเนยลิตี (senility) กระบวนการก้าวไปสู่ความชราแบบซีเนยลิตีเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีชื่อเรียกว่า ชราพาธวิทยา (Geriatric) เป็นศาสตร์สาขาวิชาแขนงหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับการรักษาของแพทย์ศึกษา

อาการของโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายผู้สูงอายุ รวมทั้งหาวิธีการที่จะช่วยเหลือผู้สูงอายุ โรคที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วย โรคหัวใจ เส้นโลหิตตีบตัน ไชข้ออักเสบ โรคประสาท โรคความจำเสื่อม และโรคนอนไม่หลับ

ลักษณะความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสามารถแสดงออกได้ด้วยลักษณะ ซึ่งสังคมมักตีตราในทางลบ ว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุว่าเป็นผู้ที่เลอะเทอะ คร่ำครึ หลงๆ ลืมๆ ไม่ค่อยมีพลังกำลัง ทำอะไรเชื่องช้า เหนียงอ้อย จู้จู้ขี้บ่น ดังนี้

- ความจำเสื่อม มีอาการหลงลืม
- ร่างกายอ่อนแอ แต่มีการแสดงออกด้วยอาการดูร้าย
- มีความคิดซ้ำซาก ย้ำคิดย้ำทำในเรื่องราวของอดีต
- มีพฤติกรรมกลับเป็นเด็กอีกครั้ง
- ผู้สูงอายุบางรายมีอาการทางจิต จู้จู้ขี้บ่นอย่างรุนแรง ปากร้าย อาละวาด มีอาการประสาทหลอน^{๑๑}

๒. ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงทางสังคม บทบาทที่เปลี่ยนแปลงทางสังคมประกอบด้วย

- สภาพการในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป
- ลักษณะการประกอบอาชีพเปลี่ยนแปลงไป
- ต้องถูกออกจากงานและหางานใหม่เพื่อการมีรายได้
- ความสนใจเปลี่ยนแปลง

๓. ผู้สูงอายุ จัดเป็นวัย ต้องการปรับตัว เพื่อสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ผู้สูงอายุเป็นวัยที่จะต้องปรับตัว เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในแต่ละวันสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข และมีสุขลักษณะที่ดี ด้วยการเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง แบบแผน การกิน การนอน การออกกำลังกาย รู้วิธีการตรวจสุขภาพทางด้านร่างกาย รวมทั้งก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุต้องรู้จักวิธีการเตรียมตัวเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพอีกด้วย^{๑๒}

สรุปได้ว่า ความสำคัญของผู้สูงอายุคือ ผู้สูงอายุผ่านประสบการณ์ในชีวิตมาหลายรูปแบบทั้งดีและไม่ดี เป็นที่พึ่งและร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน ทำคุณประโยชน์ต่อชุมชน สังคม และประเทศชาติอย่างมากมาย จึงเป็นศูนย์รวมจิตใจของลูกหลาน ถ่ายทอดภูมิปัญญาในท้องถิ่นให้กับลูกหลานให้ดำรงสืบต่อไป และถือปฏิบัติสืบทอดตามกันมาทุกๆ รุ่นผู้สูงอายุยังเป็นทรัพยากรที่มีค่าของชาติ เพราะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความรู้ ความสามารถความสุ่มรอบคอบ ความวิริยะอุตสาหะ ความพากเพียร ที่ยังทำประโยชน์แก่ประชาชน สังคมและประเทศชาติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยปทุมชราและวัยมัชฌิมชราที่ยังมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์สติปัญญาและความจำดี หลายท่านยังดำรงตำแหน่งที่สำคัญของสังคม และประเทศชาติ

^{๑๑} ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาผู้สูงอายุทุกช่วงวัย เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๐), หน้า ๕๑๓.

^{๑๒} อุบลรัตน์ เพ็งสฤตย์, จิตวิทยาผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๓), หน้า ๓-๔.

๒.๒ แนวคิดที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๒.๒.๑. ทฤษฎีการสูงอายุ (Theories of Aging)

ทฤษฎีการสูงอายุ เป็นความพยายามในการอธิบายปรากฏการณ์การสูงอายุที่เกิดขึ้น โดยทั่วไปกล่าวว่า อายุขัยเฉลี่ยสูงสุดของมนุษย์จะยืนยาวได้อย่างมากคือ ๑๒๐ ปี^{๑๓} ทั้งนี้สมมติฐานที่กล่าวถึงการชราภาพตลอดจนแนวคิดหลายแนวคิดที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วกัน เป็นการศึกษาค้นคว้าโดยยืนยันจากงานวิจัยและการทดลอง การปฏิบัติในคลินิกที่เกี่ยวข้องกับการชราภาพของมนุษย์ การสูงอายุของบุคคลจะแตกต่างกันไป เนื่องจากบุคคลจะมีความต่างในลักษณะพันธุกรรม ปัจจัยทางสังคม จิตวิทยา และเศรษฐกิจ ในชีวิตของแต่ละบุคคลนั้น ทฤษฎีการสูงอายุสามารถแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ ๓ กลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการสูงอายุทางชีวภาพ (Biological theories of aging) ทฤษฎีการสูงอายุทางจิตวิทยา (Psychologic theories of aging) และทฤษฎีการสูงอายุทางสังคมทฤษฎี (Sociological theories aging)^{๑๔} ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ก. ทฤษฎีการสูงอายุทางชีวภาพ (Biological theories of aging)

ทฤษฎีการสูงอายุทางชีวภาพ ให้ความสำคัญกับการแสวงหาคำตอบที่เกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุในเชิงสรีระ (Physical process) ที่เกิดในสิ่งมีชีวิต เมื่อเริ่มมีกระบวนการชราภาพเกิดขึ้น ทฤษฎีในกลุ่มนี้จะมองกระบวนการชราภาพตั้งแต่ระดับโมเลกุล เซลล์ รวมทั้งระบบระบบการทำงานของสิ่งมีชีวิตนั้นๆ จุดเน้นของทฤษฎีการสูงอายุทางชีวภาพ จะอธิบายถึงสิ่งต่อไปนี้

๑. ผลของการเสื่อมของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ลดลง
๒. กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับการสูงอายุ จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ก้าวหน้าไปตลอดเวลา
๓. การเปลี่ยนแปลงภายในระบบ อวัยวะต่างๆจะเกิดขึ้นในสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ถือเป็นสิ่งปกติจากอายุที่เพิ่มขึ้น ทฤษฎีการสูงอายุทางชีวภาพสามารถแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

๓.๑ Stochastic theory ประกอบด้วย

๑. ทฤษฎีความผิดพลาด (Error theory) มีสมมติฐานเกี่ยวกับแนวคิดที่ว่าเกิดการผิดพลาดในขั้นการสังเคราะห์โปรตีนของ DNA และจากการผิดพลาดดังกล่าวนำไปสู่ความผิดปกติของเซลล์ ส่งผลให้เกิดการแก่ตัว เสื่อมสภาพหรือเซลล์ตายในที่สุด ความผิดปกติของการสร้างเอนไซม์หรือโปรตีนจะทำให้เกิดการสร้างเซลล์ (Exact copy) ที่ผิดแปลกไปจากเดิม การผิดพลาดจากการส่งรหัสพันธุกรรม (Transcription) นี้จะเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีก และเซลล์จะถูกเปลี่ยนไปจากเดิมทุกครั้งที่เกิดการผิดพลาด จนในที่สุดเซลล์ที่เกิดขึ้นจะแตกต่างจากเซลล์ต้นแบบโดยสิ้นเชิง

๒. ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free radical theory) กล่าวถึงเซลล์ที่ไม่สามารถซ่อมแซมได้อีกจากการถูกทำลาย โดยอนุมูลอิสระเป็นผลผลิตจากปฏิกิริยาพื้นฐานของการเผาผลาญพลังงานของ

^{๑๓} จิราพร เกศพิชญพัฒนา, การพยาบาลและสุขภาพผู้สูงอายุ: มุมมองจากการประชุมการพยาบาลนานาชาติ, (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : วารสารพยาบาล), ๒๕๔๕.

^{๑๔} Christiansen, J. L., & Grzybowski, J. M. (1993). Biology of Aging. Mosby: St. Louis.

ร่างกาย รวมทั้งผลกระทบจากสิ่งแวดล้อม มลพิษต่าง ๆ เช่น โอโซน รังสีต่าง ๆ ทฤษฎีอนุมูลอิสระนี้ เชื่อว่าสารอนุมูลอิสระนั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกลายพันธุ์ (Mutation) ของ DNA-RNA transcription โดยเฉพาะในเนื้อเยื่อเซลล์ของกล้ามเนื้อและระบบประสาท ซึ่งมีการเกิดอนุมูลอิสระได้มาก จะเกิดสารที่เรียกว่า Lipofuscin ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการชราภาพ

๓. ทฤษฎีการเชื่อมโยง (Cross-linkage theory) มีสมมติฐานเกี่ยวกับการสูงอายุนั้น เกิดจากการมีโปรตีนบางอย่างในร่างกายเพิ่มขึ้นและมีการเชื่อมโยงจับตัวกันมากขึ้น ส่งผลให้ไปขัดขวางกระบวนการเมตาโบลิซึม ทั้งนี้จากการเชื่อมโยงไปขัดขวางการได้รับอาหาร การขับของเสียจากเซลล์ทั้งในระดับภายในเซลล์ (Intracellular) และนอกเซลล์ (Extracellular) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าโมเลกุลปกติจะมีการยึดติดกันโดยกระบวนการทางเคมี (Chemical cross-linked) ผลจากการเชื่อมโยงนี้ทำให้ความหนา (Density) ของ collagen เพิ่มขึ้น แต่ความสามารถในการทำงานในการนำสารอาหารหรือขับของเสียออกจากเซลล์กลับลดลง ผลคือการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อนั้นลดลงและส่งผลกระทบต่อโครงสร้างส่วนอื่น ๆ

๔. ทฤษฎีความเสื่อมสลาย (Wear and tear theory) ทฤษฎีนี้เสนอว่า การตายเกิดจากผลของเนื้อเยื่อต่าง ๆ มีการเสื่อมสภาพ และไม่สามารถกลับคืนสู่สภาพดั้งเดิมได้ ทำให้เกิดการสูญเสียอย่างถาวร ทฤษฎีนี้เชื่อว่ากระบวนการสูงอายุนั้นจะถูกเร่งหรือเกิดขึ้นได้มากขึ้นหากมีความเครียด มีการสะสมของการบาดเจ็บหรือการได้รับอุบัติเหตุต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่การตายได้ เนื่องจากมีการเสื่อมสภาพแล้วร่างกายไม่สามารถสร้างอวัยวะเนื้อเยื่อใหม่มาทดแทนได้

๓.๒ Nonstochastic theories ประกอบด้วย

๑. ทฤษฎีโปรแกรม (Programmed theory or Hayflick limit theory) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ของร่างกายที่เกิดขึ้นในเซลล์และตอบสนองต่อเซลล์ และระบบต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ได้ถูกจัดตั้งระยะเวลาการเข้าสู่วัยสูงอายุไว้แล้ว

๒. ทฤษฎีภูมิคุ้มกัน (Immunity theory) อธิบายถึงระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายของมนุษย์จะทำงานมีประสิทธิภาพลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น เรียกภาวะดังกล่าวว่า Immunosenescence หรือความเสื่อมของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับลดการทำหน้าที่ลง ในวัยสูงอายุพบว่าการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันโดยเฉพาะ T-cells มีการลดลงอย่างชัดเจนทำให้การป้องกันสิ่งแปลกปลอม และเชื้อโรคต่าง ๆ ลดลง ทั้งนี้ยังพบว่าร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกันตนเอง (Autoantibodies) เพิ่มขึ้น ก่อให้เกิดโรคที่ร่างกายต่อต้านตนเอง เช่น โรครูมาตอยด์ และโรค Lupus

๓. ทฤษฎีเกี่ยวกับการสูงอายุนั้นที่เพิ่งเกิดขึ้น (Emerging theory) ได้แก่

๑. Neuroendocrine control or Pacemaker theory แนวคิดนี้เชื่อในความเกี่ยวพันระหว่างระบบฮอร์โมนและระบบประสาทที่ส่งผลต่อการสูงอายุนั้น เพศชายและเพศหญิงจะมีฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ที่มีส่วนกับกระบวนการสูงอายุนั้น ซึ่งฮอร์โมนที่ได้รับความสนใจว่าอาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับการสูงอายุนั้นได้แก่ Dehydroepiandrosterone (DHEA) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ผลิตจาก adrenal glands พบว่ามีปริมาณลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น ซึ่งทำให้เกิดความสนใจว่าอาจจะเป็นฮอร์โมนที่ช่วยยับยั้งการสูงวัยได้ และนอกจากนี้ฮอร์โมนเมลาโตนิน (Melatonin) เป็นฮอร์โมนอีกตัวที่ได้รับความสนใจว่าอาจมีความเกี่ยวข้องกับนาฬิกาชีวิต (Biologic clock) ของมนุษย์ ซึ่งแนวคิดนี้มี

ความเชื่อว่าเมลาโตนินอาจเกี่ยวข้องกับกระบวนการสูงอายุในแง่ที่ช่วยเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและต้านอนุมูลอิสระ

๒. Metabolic theory of aging or Calorie restriction เสนอว่าเซลล์หรือเนื้อเยื่อจะมีการกำหนดที่แน่นอนถึงระยะกระบวนการเผาผลาญ (Metabolic lifetime) ดังนั้นหากมีการเผาผลาญหรือ metabolism ที่เผาผลาญอย่างรวดเร็วก็จะทำให้อายุเซลล์เนื้อเยื่อสั้นลง

๓. DNA-related research ปัจจุบันมีความพยายามและศึกษาค้นคว้าอย่างจริงจังเกี่ยวกับพันธุกรรมมนุษย์ (Genome human) บทบาทหน้าที่ของ DNA กระบวนการสูงอายุ เชื่อว่าอาจมียืนมากถึง ๒๐๐ ตัว ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสูงอายุของบุคคลนั้น ๆ (Schneider. ๑๙๙๒)

ข. ทฤษฎีการสูงอายุทางสังคมวิทยา (Sociological theories aging)

ทฤษฎีนี้มองการสูงอายุในแง่ที่กว้างขึ้นในลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กับลักษณะทางกายภาพ สิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ การเมืองที่ผู้สูงอายุนั้นอาศัยอยู่ ทฤษฎีการสูงอายุทางสังคมที่มีการกล่าวถึงได้แก่

๑. ทฤษฎีการถดถอย (Disengagement theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่าการสูงอายุเป็นลักษณะของกิจกรรมที่มีการพัฒนาด้วยตัวของมันเอง มีรูปแบบลักษณะแบบแผนที่เป็นไปตามสังคมปกติ เมื่อบุคคลก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุจะมีการปรับตัวกิจกรรมให้เหมาะสมตามสังคม เช่น มีการถอนตัวจากสังคม และลดบทบาทความสำคัญจากกิจกรรมต่าง ๆ เนื่องจากเข้าสู่วัยชรา ทั้งนี้เพื่อคงความสมดุลให้แก่สังคมที่จะมีบุคคลอื่นเข้ามาแทนที่บทบาทของผู้สูงอายุที่ถอยตัวออกมา

๒. ทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory or Developmental task theory) มีมุมมองว่ากิจกรรมเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงไว้ซึ่งความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง (Positive self-concept) ผู้สูงอายุที่ยังมีกิจกรรมสม่ำเสมอจะรู้สึกกระชุ่มกระชวย เป็นหนุ่มสาว และไม่ถอยหนีจากสังคม แนวคิดนี้อยู่บนฐานความเชื่อที่ว่า การมีชีวิตที่ตื่นตัว ไม่อยู่นิ่ง (Active) ดีกว่าการอยู่เฉย ๆ ไม่ทำอะไร (Inactive) และการมีชีวิตที่มีความสุข ดีกว่าการไม่มีความสุข

๓. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าบุคคลสามารถจะใช้ชีวิตที่มีอยู่ต่อเนื่องจากการดำรงชีวิตที่ผ่านมา ชีวิตมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกันมาตลอดช่วงชีวิต และเชื่อว่าชีวิตทุกวัยเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการตามวัยของช่วงชีวิต ดังนั้นเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ ก็พยายามที่จะดำรงหรือดำเนินในกิจวัตร ปักจาย สิ่งที่ชอบ ค่านิยมความเชื่อ พฤติกรรมต่างๆที่เป็นส่วนตัวของบุคคลนั้นต่อเนื่องไปอย่างไม่หยุดนิ่ง

๔. ทฤษฎีการแบ่งชั้นอายุ (Age stratification theory) มีความเชื่อว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสังคม เป็นอัตบุคคลที่เป็นสมาชิกของกลุ่ม มีหมู่เหล่าและมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม ดังนั้นการสูงอายุจะเป็นปฏิสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันระหว่างบุคคลและสังคมอย่างต่อเนื่องและตลอดเวลา

๕. ทฤษฎีความพอเหมาะระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม (Person-Environment Fit) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างกันของกลุ่มบุคคล ผู้สูงอายุและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งกำหนดถึงสมรรถนะในตัว (Personal competence) ของบุคคลนั้นๆ ความสามารถในตัวบุคคลจะถูกหล่อหลอมมาตลอดอย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มขึ้น สมรรถนะในตนเองนี้อาจเปลี่ยนแปลงไปหรือลดลง ส่งผลต่อความสามารถของบุคคลในการอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อม เชื่อว่ายิ่งบุคคลอายุเพิ่มขึ้น สิ่งแวดล้อม

จะยิ่งเพิ่มความรู้สึกถูกคุกคาม (Threatened) กับบุคคล ทำให้บุคคลรู้สึกสูญเสียความสามารถในการเผชิญกับสิ่งแวดล้อม

ค. ทฤษฎีการสูงอายุทางจิตวิทยา (Psychologic Theories of Aging)

ทฤษฎีนี้มีแนวคิดพื้นฐานว่า พัฒนาการของมนุษย์เป็นสิ่งที่ต่อเนื่องไม่มีการสิ้นสุด ทฤษฎีการสูงอายุทางจิตวิทยาจะเป็นการรวมทั้งทฤษฎีทางชีวภาพ และทางสังคมร่วมกันอธิบายกระบวนการสูงอายุ ซึ่งทฤษฎีการสูงอายุทางจิตวิทยานั้นสามารถแบ่งเป็นกลุ่มทฤษฎีที่สามารถอธิบายกลไกทางจิตวิทยาได้ดังนี้

๑. ทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามขั้นของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Human Need Theory) มาสโลว์ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์โดย ได้แบ่งความต้องการพื้นฐานทั่วไปของมนุษย์ออกเป็น ๕ ขั้น คือ ๑) ความต้องการด้านร่างกาย เช่น ความต้องการ อาหาร น้ำ การขับถ่าย อากาศ การพักผ่อน ความสะอาด และความต้องการทางเพศ ๒) ความต้องการด้านความมั่นคงและปลอดภัย ๓) ความต้องการความรัก ความเข้าใจ การเป็นเจ้าของ ๔) ความต้องการการเคารพในตนเอง ๕) ความต้องการทำในสิ่งที่ต้องการสูงสุดให้เป็นจริง มาสโลว์ได้กล่าวถึงแต่ละขั้นของความต้องการของมนุษย์ ซึ่งต้องได้รับการตอบสนองในขั้นต่ำสุดก่อนค่อยเลื่อนขั้นยังขั้นที่สูงขึ้น

๒. ทฤษฎีเอกัตบุคคลของจุง (Jung's theory of individualism) ทฤษฎีนี้เสนอว่า บุคลิกภาพของบุคคล มีทั้งลักษณะที่เปิดเผยมองโลกภายนอก (Extrovert) และลักษณะส่วนภายในของบุคคล (Introvert) สมดุลระหว่าง ๒ ลักษณะนี้จะแสดงถึงความเป็นบุคคลนั้นๆ ซึ่งสำคัญต่อสุขภาพจิตของบุคคล เมื่อบุคคลอายุเพิ่มมากขึ้น บุคลิกภาพจะเริ่มเปลี่ยนจากการมองภายนอก มุ่งที่สร้างหรือมองตนเองในตำแหน่งที่อยู่ในสังคมภายนอก เป็นการมองเข้ามาในตน บุคคลจะมีลักษณะเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จตามแนวคิดของจุงนั้นจะมองเข้ามาภายในตนและเห็นคุณค่าของตนมากกว่าจะมองเห็นแต่ความสำคัญ หรือเสื่อมถอยของร่างกาย บุคคลจะต้องสามารถยอมรับได้ทั้งความสำเร็จและข้อจำกัดที่เกิดขึ้นได้

๓. ทฤษฎีการพัฒนา ๘ ขั้นของชีวิต (Eight stage of life theory) ทฤษฎีนี้เสนอว่า ขบวนการพัฒนาของชีวิตจะสะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลจากวัฒนธรรมและสังคม อิริคสัน (Erikson) ได้แบ่งช่วงชีวิตคนเป็น ๘ ระยะ โดยระยะ ๑- ๖ เป็นระยะตั้งแต่แรกเกิดจนถึง ๔๐ ปี ระยะที่ ๗ เป็นระยะที่เรียกว่า Generativity คือบุคคลในช่วงอายุ ๔๐-๖๐ ปี เป็นช่วงวัยกลางคนที่บุคคลมีความเข้าใจและยอมรับในตนเอง บุคคลในวัยนี้จะมีความทะเยอทะยาน มีความคิดสร้างสรรค์ มุ่งสร้างความสำเร็จในชีวิต ซึ่งหากวัยนี้ประสบความสำเร็จ ชีวิตมีความมั่นคงเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ก็ส่งผลให้ชีวิตมีความสมบูรณ์เพียบพร้อมที่จะให้การดูแลโอบอุ้ม (Nurture) ลูกหลานหรือบุคคลวัยอื่น แต่หากในทางตรงข้ามที่บุคคลไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตก็จะทำให้เกิดภาวะหยุดนิ่ง หรือ Stagnation และในระยะที่ ๘ เป็นช่วงอายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป จะเป็นช่วงที่ผู้สูงอายุมีความเจริญมั่นคงในชีวิต มีการยอมรับ (Acceptance) จากการประเมินตนเอง หรือจากการประเมินความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คุณค่าของบุคคลในวัยนี้อยู่ที่ภูมิปัญญา (Wisdom) ซึ่งถ้าหากผู้สูงอายุในระยะนี้ไม่ประสบ

ความสำเร็จ หรือล้มเหลวในชีวิตก็จะเกิดความท้อแท้หมดหวัง (Despair) รู้สึกว่าชีวิตไม่มี
ความหมาย^{๑๕}

จากการทบทวนทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสูงอายุ แม้จะมีหลากหลายแนวคิด แต่ทำให้
เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของวัยสูงอายุ และสามารถนำมาปรับใช้ในการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุได้

๒.๓ สภาพปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในสังคมไทย

๒.๓.๑ ความหมายของสุขภาพจิต

มีผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ ดังนี้

ฝน แสงสิงแก้ว ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็น
สุขปราศจากโรคจิต โรคประสาท สามารถปรับสภาพของจิตใจให้อยู่ในสภาพที่ดี ไม่หวาดระแวง
รวมทั้งการรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี^{๑๖}

สุจิต สุวรรณชีพ ให้ความหมายสุขภาพจิตว่า เป็นสภาพของจิตใจที่มีความเข้มแข็ง
สามารถแก้ปัญหาและปรับจิตใจให้มีความสุขได้อย่างเหมาะสมกับสภาพที่เป็นจริงในการดำรงชีวิตและ
สุขภาพจิตของมนุษย์โดยทั่วไปมีลักษณะไม่คงที่ เปลี่ยนแปลง กลับไปกลับมา ทุกข์บ้าง สุขบ้าง ไม่
เสมอไป จากแรงผลักดันทั้งภายในตัวเอง จากผู้คนในสังคมครอบครัวและสังคมรอบตัว^{๑๗}

สุภา มาลากุล ณ อยุธยา กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง คุณภาพหรือสภาวะการนึกคิด มี
รูปแบบการนึกคิดไปทางบวก ไม่ยึดมั่นในความคิดความรู้สึก ค่านิยมเฉพาะของตน ไม่มุ่งโทษคนอื่น
แต่จะแก้ปัญหาโดยตรงมีพฤติกรรมเหมาะสมกับเพศ วัย สิ่งแวดล้อมได้โดยตนเอง ไม่มีความคับข้องใจ
มากนัก^{๑๘}

กรมการแพทย์ ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า เป็นสภาพจิตใจของบุคคลที่สามารถ
แก้ปัญหา สามารถปรับตัวและปรับจิตใจได้อย่างเหมาะสม กับสังคมและสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง
และการดำรงชีวิตปุณฺน ย่อมต้องเผชิญความทุกข์ ความตึงเครียด ความไม่พอใจ ความผิดหวัง แต่ผู้มี
สุขภาพจิตดีจะสามารถแก้ปัญหาหรือผ่อนปรน หาทางออกที่เหมาะสมกับสังคม วัฒนธรรม และ
สามารถปรับจิตใจให้ยอมรับผลที่จะเกิดตามมาได้ สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสุขสบายตามอัตภาพ
และปราศจากอาการโรคจิต โรคประสาทดังนั้นผู้มีสุขภาพจิตดีนั้นต้องเป็นผู้มองโลกในแง่ดี พึ่งตนเอง
ได้ พึ่งผู้อื่นได้บ้างและให้ผู้อื่นพึ่งได้บ้าง สามารถทำประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวให้เข้า
กับปัญหาอุปสรรคของชีวิตได้^{๑๙}

^{๑๕} ทักษิณาร์ ไกรราช, กระบวนการสร้างคุณค่าผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบคลินิกชุมชนอุทัยทิศ
จังหวัดมหาสารคาม, วิทยานิพนธ์จากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๕๓.

^{๑๖} ฝน แสงสิงแก้ว, สุขภาพจิต, (กรุงเทพมหานคร : ขวณพิมพ์, ๒๕๒๑), หน้า ๕๗.

^{๑๗} สุจิต สุวรรณชีพ, คู่มือฝึกอบรมความรู้สุขภาพจิตสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับตำบล,
กรุงเทพมหานคร : กองสุขภาพจิต, ๒๕๒๕.

^{๑๘} สุภา มาลากุล ณ อยุธยา, สุขภาพจิตศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : มิตรสยาม, ๒๕๒๖),

^{๑๙} กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือสุขภาพจิตสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศาสนา, ๒๕๒๙).

สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั้นมิใช่เพียงปราศจากโรคจิต และโรคประสาทเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น สามารถดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างมีความสุข รวมทั้งสามารถตอบสนองความต้องการของตนเอง ในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจแต่อย่างใด

จาโฮดา (Jahoda, ๑๙๕๘) สรุปว่าผู้ที่ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต ควรมีลักษณะดังนี้

๑. มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง โดยแสดงออกถึงความเคารพตนเอง และการรู้จักตนเอง
๒. มีพัฒนาการตามขั้นตอนตามวัย ทั้งด้านร่างกายและจิตใจอย่างเหมาะสม
๓. มีสติปัญญาและความสามารถ ที่แสดงออกให้บุคคลอื่นรู้เห็นได้อย่างเหมาะสม
๔. ไม่ตกอยู่ในอำนาจอันไม่ชอบธรรมของสังคมหรือบุคคลอื่น
๕. ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยความเป็นจริงและมีเหตุผล
๖. สร้างสรรค์ความเจริญให้กับสังคมที่ตนอยู่อาศัย^{๒๐}

อารมณ์ของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ที่เห็นได้ชัดคือ

๑. การสูญเสีย เป็นสาเหตุสำคัญมาก เช่น การสูญเสียคนใกล้ชิด จะทำให้อารมณ์ของผู้สูงอายุหวนไหวไปด้วย ผู้สูงอายุจะรู้สึกเศร้า ว่าเหว และมีความรู้สึกกลัวว่าจะเป็นไปในสภาพอย่างนั้น วัยสูงพบการสูญเสียได้บ่อยทั้งด้านร่างกาย ได้แก่กำลังวังชาลดลง เสียการได้ยิน เสียการได้รับกลิ่น เสียการลิ้มรส เสียการสัมผัสทางผิวหนัง ซึ่งส่งผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง และการสูญเสียคู่ชีวิต บุคคลอันเป็นที่รัก เช่นเสียเพื่อนฝูง ทำให้ขาดคนใกล้ชิดเป็นผลให้เกิดความเศร้า หว้าเหว

๒. พ้นจากหน้าที่การงาน ทำให้รู้สึกว่าปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ ไม่ได้รับการยกย่องนับถือเหมือนเดิม ทำให้มีความรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองลดลง เนื่องจากหลายสาเหตุทั้งการเสื่อมถอยทางร่างกายและต้องพึ่งพาคนอื่น เป็นภาระแก่ลูกหลานทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสิ้นหวัง และวัยสูงอายุเป็นวัยเกษียณอายุทำให้ขาดอำนาจขาดคนเคารพนับถือ

๓. การผ่าตัด ทำให้มีจิตใจหดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง เพราะโอกาสที่จะมีสภาพร่างกายเหมือนเดิมนั้นเป็นไปได้ยาก หรือการกลัวความตาย วัยสูงอายุเป็นวัยที่พบความตายทั้งของเพื่อนฝูง คู่สมรสเป็นสาเหตุให้เกิดพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ได้แก่ ตกใจกลัวจนอยู่เฉยๆ แยกตัวเองจากสังคมไม่ยอมรับการตายของคนใกล้ชิด และมีอารมณ์ฉุนเฉียวใครทำอะไรก็ไม่ถูกใจเสียทุกอย่าง

๔. ความเข้าใจ หรือความจำมีน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความจำใหม่จะเสื่อม แต่เรื่องเก่าๆจะจำได้ดี

๕. เก็บตัว ไม่ชอบเข้าสังคม บางคนคิดว่าตัวเองแก่แล้ว จะรู้สึกว่าหงุดหงิด

๖. ทุกข์ใจ มักจะทุกข์ใจเรื่องในอดีตด้วยความเสียดาย คิดถึงปัจจุบัน และวิตกกังวลต่ออนาคต เกิดความเจ็บเหงาจะพบได้มากในผู้ที่ต้องสูญเสียคู่ชีวิตเพราะขาดผู้ใกล้ชิด ที่ปรึกษาอีกทั้งลูกหลานก็ไปทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่บ้านคนเดียว

^{๒๐} ญัฐยา พรหมบุตร, “สุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้ที่เป็นโรคจิตเภท”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), หน้า ๒๐.

๗. ตึงเครียด วิดกกังวล โกรธง่าย ความรู้สึกโกรธจะเกิดเมื่อผู้สูงอายุถูกครอบครัวยุคใหม่และสังคมทอดทิ้ง ผู้สูงอายุคิดว่าไม่มีคนสนใจ ตนเองไม่มีความสำคัญก็จะปฏิเสธการช่วยเหลือจากทุกคน พฤติกรรมที่ชัดเจนได้แก่ หงุดหงิดง่าย ไม่สนใจการกระทำของบุคคลรอบข้าง ซึมเศร้า จู้จี้ ขี้บ่น ความเครียดเป็นสภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลจากการปรับตัวเพื่อเตรียมพร้อมในการรับมือต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้น กดดัน คุณค่าทำให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ หรือความไม่พอใจ^{๒๑}

อาการที่แสดงว่าผู้สูงอายุเกิดความเครียด

๑. อารมณ์ตึงเครียด ยิ้มไม่ออก สนุกไม่ออก หัวใจเต้นแรง
๒. ผิวน้ำแข็งหรือแห้ง บางครั้งชาตามปลายมือปลายเท้า
๓. มีน้ำทั้งหัว หรือปวดท้ายทอย
๔. หงุดหงิดง่าย ดูไม่มีความสุข หรือเบื่อหน่ายกับชีวิต
๕. คิดเรื่องต่างๆไม่ค่อยออก
๖. ไม่อยากพูดคุยกับใคร
๗. ขาดความกระตือรือร้น ไม่ค่อยมีพลังหรือแรงกระตุ้นในการทำงาน
๘. เวลาเหลือจนไม่รู้ว่าจะทำอะไร
๙. นอนหลับยากขึ้น หรือไม่หลับเลย
๑๐. มีปัญหาด้านการรับประทานอาหาร อาจทานมากหรือน้อยกว่าปกติ
๑๑. ไม่ค่อยอยากออกไปเจอญาติ มิตร เพื่อน หรือใครๆ
๑๒. ไม่ค่อยสนใจงานอดิเรก หรือกิจกรรมที่ตนเองเคยสนใจทำหรือเข้าร่วม
๑๓. รู้สึกหงุดหงิด โกรธ คนหรือสภาวะการณ์รอบๆตัว

โดยทั่วไปผู้สูงอายุต้องการให้คนยกย่องเอาใจใส่ เอาอกเอาใจ เห็นใจ และเห็นว่าตนมีประโยชน์ต่อสังคม ต่อลูกหลาน ต้องการให้มีคนคอยพยาบาล ความกลัวหรือความวิตกกังวลของผู้สูงอายุจึงเป็นปัญหาสุขภาพจิตอย่างหนึ่ง

๒.๓.๒ ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

ดร.จรัส ลิภา ได้ให้ทัศนะคติเกี่ยวกับ “ปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ” ไว้ใน เอกสารประกอบคำบรรยาย จิตวิทยาผู้สูงอายุ ความว่า วัยสูงอายุ มักจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายจิตใจ และสังคม ปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่

๑. ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละคน การเตรียมตัว เตรียมใจ และการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ต่อสังคม การเสื่อมของร่างกายตามอายุขัย การมีรายได้ลดลงหลังเกษียณอายุ

๒. ทัศนคติทางสังคมของผู้สูงอายุ ท่าทีของสังคมแวดล้อม โดยเฉพาะคนหนุ่มสาวที่กำหนดคุณค่าของผู้สูงอายุ มีอิทธิพลสูงต่อสภาพจิตใจ ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปรับสภาพร่างกายและ

^{๒๑} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือการดำเนินงานในคลินิกคลายเครียด, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพ : Design Con.Co.,Ltd., ๒๕๔๑),

จิตใจเพื่อรับรองปัจจัยดังกล่าว จะประสบปัญหาทางจิตใจ และอารมณ์ได้ เช่น เครียด เหนงา วิตกกังวล หวาดระแวง ซึมเศร้า เบื่อโลก นอนไม่หลับ^{๒๒}

สมัย บุษราคัม ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การบูรณาการพุทธจริยธรรมและทฤษฎีการปรับตัว เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของข้าราชการผู้เกษียณอายุ อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น” สรุปความว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทั้งด้านร่างกายที่เสื่อมถอยลงอวัยวะต่างๆ มีประสิทธิภาพลดน้อยลงอดอย่างเห็นได้ชัด การรับผิดชอบ ต่อภาระหน้าที่และบทบาทต่างๆภายในครอบครัวก็ลดน้อยลง สภาวะการดังกล่าวจึงส่งผลให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตัวเองมีค่าลดลง ว่าเหว่ กังวลว่าครอบครัวและสังคมจะทอดทิ้ง เนื่องจากการแปรผันทางสังคมที่เกิดจากสถานภาพและบทบาทที่ลดลง จึงทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบปัญหาด้านการดำเนินชีวิตสังคมควรหันมาสนใจและหาวิธีการทดแทน เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่ได้ในช่วงบั้นปลายของชีวิตอย่างมีความสุข^{๒๓}

ปัญหาสุขภาพจิตที่พบในผู้สูงอายุ มักพบเสมอว่าปัญหาที่รบกวนจิตใจผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มักเป็นเรื่องสัมพันธ์ภาพในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยเฉพาะคนในครอบครัวและสิ่งที่ผู้สูงอายุไวต่อความรู้สึกมากที่สุดคือการเสียหน้า การเสียคุณค่าและการเสียความเคารพจากผู้อื่น ส่วนปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คือ เรื่องความเครียดวิตกกังวลเหงา/ว่าเหว่จู้จี้ขี้บ่นกลัวการถูกทอดทิ้ง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า นอนไม่หลับ^{๒๔}

ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ มักจะประสบปัญหาต่างๆดังนี้

๑. ความวิตกกังวล กลัวว่าจะต้องพึ่งลูกหลาน มักแสดงออกเด่นชัดเป็นความกลัว ขาดความเชื่อมั่น นอนไม่หลับ กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวภัย กลัวขาดความสามารถ กลัวตาย กลัวไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากลูกหลาน ผู้สูงอายุมักกลัวไปต่างๆนานา อาจแสดงออกทั้งทางอารมณ์ไม่สบายใจและออกทางกาย เช่น ใจสั่น แขนหน้าอก หายใจไม่อิ่ม ทำให้อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เป็นลมง่าย หายใจไม่ออก เบื่ออาหาร เป็นต้น

การแก้ไข ควรแก้ที่ความคิดของตนเอง พยายามมองในแง่ความเป็นจริง มากกว่าคิดไปล่วงหน้า ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ คาดคะเนอนาคตในทางที่ตีมากกว่าจะจินตนาการแต่ในแง่ร้าย รู้สาเหตุเรื่องที่ทำให้กังวล แก้ปัญหานั้นโดยตรง การทำใจให้สงบโดยวิธีทางพุทธศาสนา จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งถ้าผู้สูงอายุหมั่นศึกษาธรรมะ ไหว้พระ ฝึกสมาธิ จะช่วยให้จิตใจสงบมากขึ้น

๒. การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ผู้สูงอายุบางคนซึมเศร้า หงุดหงิด ระแวง เอาแต่ใจตนเอง ทำให้รู้สึกว่าเป็นการสูญเสียทางใจ หดก้ำลั้งใจ นอนไม่หลับ เป็นต้น ผู้สูงอายุที่มีปัญหานอนไม่หลับ มักชอบตื่นกลางดึก ตื่นเช้ากว่าปกติ ตื่นแล้วหลับต่อไม่ได้ หรือเป็นตั้งแต่เข้านอน นอนหลับ

^{๒๒} ดร.จรัส ลีกา, เอกสารประกอบคำบรรยาย จิตวิทยาผู้สูงอายุ, (ขอนแก่น: สำนักศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), พ.ศ. ๒๕๔๒.

^{๒๓} สมัย บุษราคัม, “การบูรณาการพุทธจริยธรรมและทฤษฎีการปรับตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของข้าราชการผู้เกษียณอายุ อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, พ.ศ.๒๕๕๕.

^{๒๔} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, แนวทางการดูแลทางด้านสังคมจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๑๓

ยากกว่าปกติ โดยทั่วไปในวัยสูงอายุ มักต้องการเวลานอนน้อยลง จากการเปลี่ยนแปลงของสรีระวิทยา ทำให้นอนหลับน้อยลง ตื่นเช้ากว่าปกติ แต่ผู้สูงอายุบางท่านอาจกังวลมาก ทำให้ปัญหาเพิ่มมากขึ้น และผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพอื่นๆ อาทิ ปวดเข่า ปวดท้อง ทำให้เป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับด้วย รวมถึงโรคซึมเศร้าถือเป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่พบบ่อย เพราะวัยสูงอายุจะพบความสูญเสียได้บ่อย ผู้สูงอายุที่มีโรคซึมเศร้า ส่วนใหญ่จะมีอาการทางอารมณ์ เช่น เบื่อหน่าย ท้อแท้ หงุดหงิดง่าย ใจคอไม่ดี เบื่อความสนใจในกิจกรรมที่เคยชอบ พุดง่ายๆ คือ เซ็ง นอกจากนี้อาจจะมึนงงไม่หลับ เบื่ออาหาร ไม่มีสมาธิ

ผู้สูงอายุบางท่านจะบ่นว่าความจำแย่ง ซึ่งจริงๆ แล้วไม่ใช่โรคสมองเสื่อมแต่เป็นจากสมาธิไม่ดี ทำให้ลืมง่ายมากกว่า ถ้าซึมเศร้ามากๆ อาจมีความคิดอยากตาย ต้องการทำร้ายตนเองซึ่งเป็นภาวะเร่งด่วนมาก ต้องรีบให้ความช่วยเหลือ

การช่วยเหลือ

- พบปะพูดคุย และเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น
- หางาน หรือกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลิน และเกิดประโยชน์
- หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว เมื่อเกิดอารมณ์เศร้า
- พบจิตแพทย์ เพื่อขอความช่วยเหลือหากมีอาการรุนแรงหรือมีความคิดอยากตาย

๓. การเปลี่ยนแปลงทางความคิด ผู้สูงอายุมักจะคิดซ้ำซาก ลังเล ระวัง หมกม่นเรื่องของตัวเอง และเรื่องในอดีต จะคิดเรื่องในอดีตด้วยความเสียใจ เสียหาย ที่ปล่อยเวลาที่ผ่านมาให้เปล่าประโยชน์ และคิดถึงปัจจุบันด้วยความหวาดกลัว กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวถูกเขารังเกียจ

๔. พฤติกรรม มักเอาแต่ใจตัวเอง จู้จี้ ขี้บ่น อยู่ไม่สุข ชอบยุ่งเรื่องคนอื่น หรืออาจมีปัญหาทางเพศ ในสังคมไทย มักไม่พูดถึงเรื่องเพศ แท้จริงเรื่องเพศในผู้สูงอายุ อาจพบได้บ่อยกว่าที่คิดในผู้ชายความต้องการทางเพศจะมีอยู่ได้ตลอด อาจพบได้ในวัยสูงอายุ กว่าที่คาดคิด แต่ในเพศหญิง อาจไม่พบมีความต้องการทางเพศแล้ว อาจทำให้เกิดปัญหาขึ้นระหว่างคู่สมรส เราควรตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวไว้ ไม่ควรอับอาย หรือถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติ ควรเห็นใจ เข้าใจ ปัญหาดังกล่าว ถ้าท่านผู้สูงอายุ เกิดปัญหาขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อขอความช่วยเหลือต่อไป

๕. ความจำ มักจำปัจจุบันไม่ค่อยได้ และชอบย้ำคำถามซ้ำๆกับคนที่คุยด้วย ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย บางรายจำผิดพลาด และพยายามแต่งเรื่องราวจนกลายเป็นพูดเท็จ เป็นภาวะที่เรียกว่าสมองเสื่อม

เป็นธรรมดาที่ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงเรื่องความจำ อาทิ ลืมง่าย ต้องพูดซ้ำๆ ถามซ้ำๆ จำเหตุการณ์ใหม่ๆ ได้ไม่ดี จำเหตุการณ์ในอดีตได้แม่น แต่ถ้าไม่รบกวนชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุถือว่าไม่ผิดปกติ แต่ใน ผู้สูงอายุที่มีโรคสมองเสื่อม การสูญเสียความจำจะรุนแรงมากจนมีผลในชีวิตประจำวัน การช่วยเหลือตนเองแย่งลง มีปัญหาในการดูแลช่วยเหลือตนเองไม่ได้ จำต้องให้คำปรึกษาหรือรักษาจากแพทย์ ในผู้สูงอายุที่ลืมง่าย อาจหาวิธีต่างๆ มาช่วยเตือนความจำ อาทิ สมุดบันทึก จัดสิ่งของให้เป็นระเบียบ ลูกหลานควรให้ความเชื่อมั่น เข้าใจ และให้ความช่วยเหลือ จัดกิจวัตรประจำวันให้ตรงเวลา เตือนถึงวันเดือนปี ช่วยเตือนความจำอื่นๆ แต่ถ้าอาการรุนแรงมาก นอกจากหลงลืมมีอาการทางจิต พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงมาก ควรปรึกษาแพทย์

๖. โรคจิต ความพิการทางสมอง มีการเสื่อมของสมอง ในกรณีที่เสื่อมน้อย เป็นไม่มากนัก ต้องนอนพักรักษาตัว

ถ้าปรับตัวได้ ร่างกายและจิตใจก็อยู่ในสภาพปกติ ผู้ใดปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดภาวะสุขภาพจิตเสื่อมเกิดขึ้น เสื่อมมากขึ้นก็กลายเป็นโรคประสาทมากขึ้นไปอีกก็เป็นโรคจิตในผู้สูงอายุได้

การส่งเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี สมาชิกในครอบครัวและสังคมพึงปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ดังนี้

๑. ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า มีความสำคัญและมีความหวังในชีวิต เช่น ขอคำปรึกษาแนะนำต่างๆ ขอความช่วยเหลือให้ควบคุมดูแลบ้าน และเป็นที่ปรึกษาการเลี้ยงดูบุตร

๒. รมั้ดระวังคำพูดหรือการกระทำที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุ และพยายามเน้นถึงความหมายหรือความสำคัญของผู้สูงอายุ เช่น กล่าวทักทายก่อน เชิญรับประทานอาหารก่อน

๓. ชักชวนพูดคุยและรับฟังถึงส่วนดีหรือเหตุการณ์ประทับใจในอดีตของผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ายังมีคนชื่นชมในชีวิตของตนอยู่

๔. ส่งเสริมและอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่สนใจต่างๆ ตามความเหมาะสม เช่น ไปวัดทำบุญฟังเทศนา ลูกหลานควรเตรียมข้าวของต่างๆ ให้ เอาใส่ถุงแล้รื่องอาหาร และการออกกําลังกายของผู้สูงอายุ ให้ได้รับอย่างเพียงพอ และเหมาะสมเป็นประจำ

ที่พักอาศัย หากผู้สูงอายุต้องการแยกบ้านอยู่หรือไปอยู่สถานที่ที่รัฐจัดให้ก็ควรตามใจแต่ไม่ควรห่างไกลมาก เพื่อความสะดวกในการไปเยี่ยมเยียน และให้การรักษายาบาลเมื่อเจ็บไข้

ช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์กับญาติใกล้ชิดและเพื่อนร่วมวัยเดียวกันบ้าง ด้วยการพาไปเยี่ยมเยียน หรือเชิญญาติมาที่บ้านพาไปสถานที่ที่เป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุ เช่น วัด และชมรมผู้สูงอายุที่มีในชุมชน ผู้สูงอายุจะได้มีเพื่อนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและทำให้คลายเหงาได้บ้าง

ให้ความเคารพยกย่องและนับถืออย่างสม่ำเสมอ ร่วมมือร่วมใจกันรักษาและฟื้นฟูขนบธรรมเนียมประเพณีเดิมของไทยเรื่องการยกย่อง เคารพนับถือผู้สูงอายุ เช่น ประเพณีรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ เนื่องในวันสงกรานต์ เป็นต้น

ให้อภัยในความหลงลืมและความผิดพลาดที่ผู้สูงอายุกระทำและยิ่งกว่านั้นความแสดงความเห็นอกเห็นใจที่เหมาะสมด้วย

รัฐควรจัดบริการทางสังคมต่างๆ เช่น บริการทางการแพทย์ บริการสถานสงเคราะห์คนชราและอื่นๆ

๒.๓.๓ การดูแลผู้สูงอายุ

๑. ให้การศึกษาเรื่องความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุกับผู้ท่อนวัยกว่าให้ได้ว่า เมื่อเราเป็นผู้ใหญ่แล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ ถ้าชะลอได้เท่าไรก็จะเป็นผลดีแก่ตัวเรา และคนใกล้ชิดมากเท่านั้น

๒. การส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

๒.๑ ให้ความรู้ด้านอนามัยของผู้สูงอายุ สมัยนี้เรียกว่าการให้สุขศึกษา พยายามให้บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขออกไปให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุตามชุมชน แนะนำเรื่องการเคลื่อนไหวของร่างกายและผู้สูงอายุไม่ควรนั่งอยู่นิ่งๆ หรือนอนเฉยๆ ควรจะได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายให้เหงื่อออกบ้างตามความเหมาะสม เป็นการช่วยให้ร่างกายมีการไหลเวียนเลือดดี

๒.๒ อาหารเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง การกินอาหารที่ผิดสุขลักษณะตั้งแต่วัยหนุ่มสาว วัยกลางคน วัยสูงอายุจะเกิดอันตรายต่อโรค และจะมีผลทำให้สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง อาหารที่ดีที่สุดคือ อาหารที่เรียบง่าย มีโปรตีนปานกลาง ไขมันน้อย และมีปริมาณที่พอดี อาหารที่เรียบง่าย เช่น เนื้อปลา ผัก ไขมันสัตว์เป็นส่วนประกอบบ้าง ผลไม้ เป็นต้น

๒.๓ การพักผ่อนอารมณ์ ควรพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่เคร่งเครียด หรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ

๒.๔ ส่งเสริมการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุเป็นประจำ พบแพทย์ปีละครั้ง

๒.๕ ศาสนาเป็นที่พึ่งที่ดีของผู้สูงอายุ จะช่วยบรรเทาทุกข์ให้ความหวังและความสุขกับผู้สูงอายุ วัฒนธรรมไทยในเรื่องการเคารพยกย่องผู้สูงอายุเป็นของดีมีประโยชน์ ควรจะได้มีการอนุรักษ์ไว้ เพื่อแก้ไขช่องว่างระหว่างเด็กกับผู้สูงอายุ และทุกคนควรจะทำให้ความรัก เอาใจใส่ผู้สูงอายุอย่างจริงใจและจริงใจ

๒.๓.๔ แนวทางการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

แบ่งเป็น ๓ ด้านที่เกี่ยวข้อง

๑. ด้านนโยบายของรัฐ

๒. ด้านการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

๓. ด้านการดูแลจากลูกหลาน

ด้านนโยบายของรัฐ

๑. มีการวางนโยบายหลักในการให้ความช่วยเหลือด้านการเงินแก่ผู้สูงอายุที่ต้องการความช่วยเหลือ มีปัญหา เช่น

๑.๑ ปัจจุบันรัฐได้ให้ความช่วยเหลือเป็นรายเดือนแก่ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ขาดการดูแลจากลูกหลาน

๑.๒ การให้การรักษาฟรีแก่คนชรา

๒. การให้ความช่วยเหลือแนะนำความรู้ด้านต่าง ๆ แก่คนสูงอายุ เช่น คำแนะนำในการเสียภาษี การทำพินัยกรรม ฯลฯ เพื่อป้องกันความผิดพลาด จากการถูกหลอก ทำให้สูญเสียทรัพย์สิน ซึ่งจะส่งผลให้สุขภาพจิตเสียได้

๓. การจัดบริการต่าง ๆ แก่คนชรา เช่น การจัดบริการพยาบาลไปเยี่ยมบ้าน การจัดอาสาสมัคร นักสังคมสงเคราะห์ไปเยี่ยม พูดคุยกับคนชรา จัดทำชมรมผู้สูงอายุ หรือสโมสรผู้สูงอายุ

๔. มีการให้ความรู้ ชี้แจง อบรม ส่งเสริมเรื่องสุขภาพจิต

ด้านการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

๑. เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของตนเองในทุก ๆ ด้าน จากการอ่านหนังสือ อบรมสัมมนา หรือพูดคุยกับผู้สูงวัยกว่า เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้นแก่ตนเอง

๒. ยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

๓. ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

๔. หางานอดิเรกทำ หรือทำงานที่สร้างความสุขและมีประโยชน์ต่อผู้อื่น

ด้านการดูแลจากลูกหลาน

ลูกหลานต้องคำนึงและตระหนักว่า ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีคุณค่า มีความรู้ มีความสามารถ เป็นผู้ที่มีพระคุณต่อเรา ดังนั้น ลูกหลานจึงมีหน้าที่ในการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ดังนี้

๑. ให้ความเคารพ นับถือ ยกย่อง
๒. ดูแลความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิต
๓. ให้ความรัก ความเอาใจใส่
๔. สนับสนุนเรื่องเงินและการใช้จ่าย

ดังนั้น สรุปได้ว่า ปัญหาดังกล่าวเป็นเพียงส่วนหนึ่งของปัญหา ในผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องทางสุขภาพจิต แต่ผู้สูงอายุ อาจพบปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและสุขภาพกายร่วมกันได้อีกด้วย สรุปว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งทางกาย และทางจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทั้งในแง่ดี และแง่ร้าย ในแง่ร้ายทำให้เกิดปัญหา ทางจิตใจ ถ้าเรารู้ทันให้การแก้ไขทันทั่วทั้ง ก็จะสามารถช่วยเหลือผู้ที่มีพระคุณกับเรา ผู้ที่จะสามารถนำความสามารถของท่านมาสร้างประโยชน์แก่พวกเรา และประเทศชาติต่อไป

๒.๔ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรม เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพื่อให้รู้ความเป็นจริงของโลกและชีวิต และให้รู้เท่าทันของกฎธรรมชาติ จนสามารถอยู่กับโลกแห่งความเป็นจริงได้อย่างปกติสุข ในบทนี้ จะได้กล่าวถึงความสำคัญของหลักพุทธธรรม และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุมาอธิบาย เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุได้นำไปประพฤติปฏิบัติวางตนได้ถูกต้องเหมาะสม ในฐานะที่อยู่ร่วมกันในสังคม และแก้ไขปัญหาชีวิตที่สำคัญของผู้สูงอายุได้แก่ ปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและรายได้ การนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ให้เกิดผลดีต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยการรักษากาย วาจา และชำระจิตให้สะอาด จึงเป็นการพัฒนาระดับคุณภาพชีวิตในปัจจุบันให้ดีขึ้น มีความสุขได้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๒.๔.๑ ความสำคัญของหลักพุทธธรรมต่อดูแลสุขภาพจิต

หลักพุทธธรรม หมายถึง การประมวลคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงประกาศและบัญญัติไว้ เป็นที่ทราบกันว่าภายหลังพุทธปรินิพพานแล้ว ได้มีการรวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างเป็นระบบครบถ้วน อยู่ในรูปแบบที่เรียกว่า คัมภีร์พระไตรปิฎก เพื่อให้เป็นแหล่งสืบค้นคำสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้า เป็นเสมือนตัวแทนของพระพุทธเจ้าพุทธธรรม นอกจากจะเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ยังรวมถึงความเป็นไปในชนม์ชีพและพระปฏิบัติของพระพุทธองค์ ที่สะท้อนออกมาให้ปรากฏในพุทธธรรมอีกด้วย

ลักษณะสำคัญของพุทธธรรม มีดังนี้

- ๑) เป็นที่รวบรวมหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างบริสุทธิ์
- ๒) นำเสนอหลักการและสาระสำคัญของพระพุทธศาสนา อย่างครบถ้วน รอบด้าน ครอบคลุม และเป็นระบบอย่างชัดเจน

๓) เป็นมาตรฐานและเกณฑ์ของความเชื่อ และการปฏิบัติของชาวพุทธทั่วไป ทั้งในระดับชาวบ้านและพระภิกษุ

พุทธธรรม จึงมีคุณค่าสำหรับวิถีชีวิตของมวลมนุษย์โดยเท่าเทียมกัน ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญา ความสามารถของแต่ละบุคคล ที่จะนำมาพัฒนาตนเองให้เกิดความสุข ความเจริญงอกงามในชีวิต เพราะพระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบทางเดินของชีวิต แล้วนำมาบอกกล่าวให้แก่บุคคลอื่นเท่านั้น ดังที่พระองค์ตรัสว่า “ เธอทั้งหลายควรทำความเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้น ผู้บำเพ็ญภาวนา ดำเนินตามทางนี้แล้วพึงพิณิจอยู่ จักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้ ”^{๒๕}

พระเทพเวที (ประยูร ธมฺมปุตฺโต) ได้แสดงทัศนะว่า พุทธธรรมเป็นการแนะแนวต้นแบบ เพราะการแนะแนวพุทธธรรมนี้ ส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไขเหตุปัจจัยและวิธีการ ซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักแนะแนว^{๒๖}

หลักพุทธธรรมหลายประการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย^{๒๗} มีสำรวมตาสำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกายและสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล^{๒๘} ให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติและเข้าถึงสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ ทำให้เข้าใจและเห็นชีวิตที่มีคุณค่าเป็นความดีงาม พร้อมกับทำให้มีอายุยืนต่อไปด้วย ผู้สูงอายุจึงต้องศึกษาเรียนรู้และทำความเข้าใจหลักพุทธธรรม และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดังต่อไปนี้

๒.๔.๒ ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ ในอรรถกถาบางที่เรียกว่า “สามัญลักษณ์ะ” ในฐานะเป็นลักษณะร่วมที่มีแก่สิ่งทั้งหลายเป็นสามัญเสมอเหมือนกัน คือทุกอย่างที่เป็นสังขต เป็นสังขารล้วนไม่เที่ยงคงทนมิได้เสมอเหมือนกันทั้งหมด ทุกอย่างเป็นธรรมไม่ว่าเป็นสังขตธรรม คือ สังขาร อสังขตธรรม คือ วิสังขารก็ล้วนมีใช้ตน ไม่เป็นอัตตา เสมอกันทั้งสิ้น

๒.๔.๒.๑ ความหมายและความสำคัญของไตรลักษณ์

ก. ความหมายของไตรลักษณ์

^{๒๕} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๖/๑๑๗.

^{๒๖} พระเทพเวที (ประยูร ธมฺมปุตฺโต), พุทธศาสตร์กับการแนะแนว, (กรุงเทพมหานคร : สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๔), คำนำ.

^{๒๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓-๔๖๓/๕๐๔-๕๑๐.

^{๒๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่๕, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๓), หน้า ๒๓๘.

วสิน อินทสระ ได้ให้ความหมายของไตรลักษณ์ว่า “ลักษณะสำคัญ ๓ อย่างบางที่เรียกว่า สามัญลักษณ์ แปลว่า ลักษณะสามัญหรือทั่วไปของสิ่งทั้งปวง ได้แก่ ความไม่เที่ยง (อนิจจตา) ความเป็นทุกข์ (ทุกขตา) และความไม่มีตัวตนหรือไม่ใช่ตัวตน (อนัตตตา)”^{๒๙}

รณฺญจวน อินทรกำแหง ได้ให้ความหมายของไตรลักษณ์พอสรุปได้ว่า “ลักษณะอันเป็น ธรรมดา ๓ ประการ เป็นสิ่งที่ตั้งแห่งการกำหนดรู้ เรื่องของไตรลักษณ์เป็นสิ่งสำคัญเป็นที่ตั้งแห่งการ เรียนรู้เพื่อประโยชน์การดับทุกข์ซึ่งคนธรรมดาตามองไม่เห็น (ผู้ที่ไม่ค่อยสนใจในเรื่องธรรม ในเรื่องของ ความเป็นจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิต)”^{๓๐}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของไตรลักษณ์พอสรุปได้ว่า “ลักษณะโดยธรรมชาติของสิ่งทั้งปวง ซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น”^{๓๑}

พระพุทธเจ้าได้แสดงพระพุทธพจน์ไตรลักษณ์ ดังนี้

๑) สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง.....

๒) สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์.....

๓) ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา.....

ตถาคตตรัสรู้เข้าถึงหลักนั้นแล้ว จึงบอก แสดง วางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลัก เปิดเผย แจกแจงทำให้เข้าใจง่ายว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง.....สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์.....ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”^{๓๒}

ดังนั้น จึงสรุปความหมายของไตรลักษณ์ โดยย่อ ๆ ว่า

๑) อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ความเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

๒) ทุกขตา (Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไปภาวะที่ถูกกดดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความอยากแท้จริงหรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหาและก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

๓) อนัตตา (Soullessness หรือ Non – Self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนแท้จริงที่จะสั่งบังคับให้เป็นไปอย่างไรๆ ได้

สิ่งทั้งหลายหากจะกล่าวว่ามี ก็ต้องมีอยู่ในรูปของกระแสที่ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆอันสัมพันธ์เนื่องอาศัยกันเกิดดับสืบทอดกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสาย จึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่และเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อาศัยอยู่ก็ย่อมมีความบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง และแสดงถึงความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัว และเมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปกระแสที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลาขึ้นต่อสาเหตุ

^{๒๙} วสิน อินทสระ, **ไตรลักษณ์และปฏิจจสมุปบาท**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕.

^{๓๐} รณฺญจวน อินทรกำแหง, **ไตรลักษณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : อีเอ็นซีพริ้นท์แมน, ๒๕๔๖), หน้า ๗- ๘.

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๕๒), หน้า ๕๘ - ๕๙.

^{๓๒} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๗๖/๓๖๘.

ปัจจัยเช่นนี้ ก็ย่อมไม่เป็นตัวของตัวมีตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจของใครๆ ที่จะสั่งบังคับให้เป็นไปอย่างไรตามใจปรารถนา

ในกรณีของสัตว์บุคคลให้แยกว่า สัตว์บุคคลนั้นประกอบด้วยขันธ ๕ ขันธทุกขันธ ไม่เที่ยงเมื่อไม่เที่ยงก็เป็นทุกข์เป็นสภาพบีบคั้นกดดันแก่ผู้ที่เข้าไปยึด เมื่อเป็นทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวตนที่ว่าไม่ใช่ตัวตนก็เพราะแต่ละอย่างๆ ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยไม่มีตัวตนของมันอย่างหนึ่งเพราะไม่อยู่ในอำนาจไม่เป็นของสัตว์บุคคลนั้นแท้จริง (ถ้าสัตว์บุคคลนั้นเป็นเจ้าของขันธ ๕ แท้จริงก็ย่อมต้องบังคับเอาเองให้เป็นไปตามความต้องการได้ และไม่ให้เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่ต้องการได้ เช่น ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บป่วย เป็นต้น

พระพุทธเจ้าได้แสดงพระพุทธพจน์ไตรลักษณ์ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายมีความเห็นไหน?

รูปเที่ยง หรือไม่เที่ยงฯ (ตรัสถามทีละอย่างจนถึงวิญญาณ)

“ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข?

“เป็นทุกข์พระเจ้าข้า”

ก็สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์มีความแปรปรวนเป็นธรรมดาควรหรือที่จะเฝ้าเห็นสิ่งนั้นว่านั่นของเราเราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวของเรา?

“ไม่ควรเห็นอย่างนั้นพระเจ้าข้า”

ภิกษุทั้งหลายเพราะเหตุนั้นแล รูป.....เวทนา.....สังขาร.....วิญญาณ.....อย่างใด อย่างหนึ่งทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันทั้งภายในและภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ทั้งหมดนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นได้ด้วยปัญญาอันถูกต้องตามที่มันเห็นว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่ นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา”^{๓๓}

วศิน อินทสระ ได้อธิบายความหมายของไตรลักษณ์ว่า

๑) ความไม่เที่ยง (อนิจจตา) คือ ความเปลี่ยนแปลงความไม่หยุดอยู่กับที่ของสิ่งต่างๆ คือเด็กถือปฏิสนธิในครรภ์มารดาตั้งแต่ขณะแรกที่ถือปฏิสนธิ (Fertilization) ก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆจนออกจากครรภ์มารดาและเมื่อออกจากครรภ์มารดาลแล้วก็หาได้หยุดการเปลี่ยนแปลงไม่คงเปลี่ยนแปลงไปจนเป็นหนุ่มเป็นสาวแก่และตายในที่สุด กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นไปตามกฎธรรมดาไม่มีอะไรสามารถหยุดยั้งได้

ตามแนวคิดของสรีรวิทยาอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอทุกวันแต่เป็นไปอย่างช้าๆ มีส่วนที่จะสลายและส่วนสร้างขึ้นใหม่ทดแทนส่วนที่เสื่อมไป ผิวหนังที่หุ้มร่างกายของเราจึงมิใช่ของถาวรมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ มีผู้สังเกตว่าเซลล์ที่อยู่ชั้นล่างสุดของผิวหนังจะเลื่อนขึ้นไปถึงชั้นบนสุดกินเวลาประมาณ ๑๗ วัน ในสัตว์ในพืชก็ทำนองเดียวกัน ส่วนในวัตถุสิ่งของ เช่น ทุเรียน กล้วย ไม้ ก้อนหิน ก็มีการเปลี่ยนแปลงคร่ำคร่าทรุดโทรมไปตามกาลเวลาในที่สุดก็ผุพังทำลายไปโดยไม่มีสิ่งใดต้านทานได้ ที่กล่าวมานี้รวมเรียกว่า “รูป” อย่างเดียวกล่าวคือ ความไม่เที่ยงของรูปหรือสิ่งที่เป็น “รูปธรรม” แต่สังขาร หมายถึง รูปธรรมอย่างเดียวไม่แม้ส่วนที่เป็นนามธรรม คือ เวทนา สัญญา

^{๓๓} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๒๗ - ๑๒๘/๘๒ - ๘๔.

สังขารและวิญญาณก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน สังขารคำตัน หมายถึง สิ่งทั้งปวง ส่วนสังขารที่มาหลังสัญญา หมายถึง นามธรรมชนิดหนึ่งซึ่งปรุงแต่งจิตให้ตีชั่ว ที่ท่าน เรียกว่า ปุณฺณาสังขารบ้าง อปุณฺณาสังขารบ้าง อนฺเณชากิสังขารบ้าง

เวทนา คือ การเสวยอารมณ์สุข ทุกข์ และไม่ทุกข์ ไม่สุข เสวยอารมณ์สุข เรียกว่า สุข เวทนาเสวยอารมณ์ทุกข์ เรียกว่า ทุกเวทนา เฉยๆ เรียกว่า อุเบกขาเวทนา (ความจริงท่านว่าเป็นสุข เวทนาอ่อนๆ) วันหนึ่งอารมณ์สุข ทุกข์ เฉยๆ จะผลัดเปลี่ยนกันเข้ามาในความรู้สึกมากน้อยเพียงใด บางวันเพียงโง่งเดียวเปลี่ยนแปลงไปหลายครั้งอารมณ์ทุกข์เข้ามาแทนที่เป็นอยู่อย่างนี้ทั้งวันตลอดปี หรือ ๑๐ - ๑๐๐ ปี ความขึ้นลงของอารมณ์นี้เป็นความบกพร่องหรือความไม่ปกติทางจิตของมนุษย์ ปุณฺณแต่เนื่องจากปุณฺณทุกคนเป็นอย่างนั้นจึงเป็นอุปคิต คนอุปคิตมีอยู่ ๒ พวก พวกหนึ่งเป็นแอบ นอร์มอล (Abnormal) เช่น คนวิกลจริตควบคุมสติไม่ได้นี้เป็นฝ่ายเสีย อีกพวกหนึ่งเป็นอภิมนุษย์ (Superman) เป็นผู้สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเด็ดขาด ไม่ขึ้นลง เช่น สามัญชน อารมณ์สุขหรือ ทุกข์ของชาวโลกไม่อาจครอบงำท่านได้นี้เป็นฝ่ายดี ถ้าคนๆ หนึ่งมีอารมณ์สุขอยู่เสมอตลอดเวลา หรือมี อารมณ์ทุกข์ร้องไห้ตลอดเวลา คนทั้งหลายก็จะว่าเขาเป็นบ้าและอารมณ์เช่นนั้นถ้าอยู่นานเกินไปก็อาจ ทำให้คนเป็นบ้าจริงๆ แต่เพราะมันไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มนุษย์จึงดำรงอยู่ในภาวะเท่าที่เห็น กันอยู่เดี๋ยวนี้ คือ สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง ร้องไห้บ้าง หัวเราะบ้าง โกรธบ้าง รักบ้าง หลงบ้างแม้จะเป็นความบ้าในสายตาของอภิมนุษย์ก็ตามเป็นความปกติในชีวิตปุณฺณ เวทนาคือการเสวยอารมณ์สุข ทุกข์ เป็นของไม่เที่ยงหมุนเวียนเปลี่ยนไปอย่างนี้ แม้แต่พระอรหันต์ สุข ทุกข์ อันเป็นส่วนวิบากชั้นนี้ก็ ยังมีอยู่ แต่ครอบงำใจท่านไม่ได้ ส่วนสุขอันมีกิเลสเป็นมูลนั้นไม่มี

สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ก็เป็นของไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอจำได้แล้วลืม ลืม แล้วจำได้ใหม่ ท่องบ่นแล้วลืมอีกเวียนอยู่อย่างนี้

สังขาร คือ เจตสิกธรรมอันปรุงแต่งจิตให้ตีบ้าง ชั่วบ้าง ก็ไม่เที่ยงเหมือนกันเพราะเกิดขึ้น ชั่วคราวตั้งอยู่ชนิดน้อยแล้วดับไปและเกิดขึ้นใหม่อีกตามปัจจัยอันประจวบกันเข้าไม่ดับครั้ง

วิญญาณ คือ ความรู้อารมณ์ผ่านอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เรียกว่าวิถิ วิญญาณ และวิญญาณที่เก็บสั่งสมความดี กรรมชั่วที่เรียกว่า ภวักวิญาณ (จิตไร้สำนึก) เป็นของไม่ เที่ยงเกิดขึ้นแล้วเพราะมีเหตุปัจจัยและดับไปเมื่อหมดเหตุปัจจัย เมื่อมีเหตุปัจจัยใหม่เกิดขึ้นอีกหมุน เปลี่ยนเวียนวนอยู่อย่างนี้

ประโยชน์การเรียนรู้อนิจจัง เมื่อได้เรียนรู้ของการไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวงแล้วได้ประโยชน์ ดังนี้

(๑) ความไม่ประมาท ทำให้คนไม่ประมาทไม่มัวเมา ในวัยว่ายังหนุ่มยังสาวในความไม่มี โรค เพราะความตายอาจจะมาถึงเมื่อไรก็ได้ไม่แน่นอน ทำให้ไม่ประมาทในทรัพย์สินเพราะคนมีทรัพย์สิน อาจจะยากจนได้ ทำให้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น เพราะผู้ที่ไร้ทรัพย์สินไร้ยศต่ำต้อยกว่า ภายหลังอาจมีทรัพย์สินยศ และเจริญรุ่งเรืองกว่าก็ได้ เมื่อรู้ดังนี้ทำให้รู้สำรวมตน อ่อนน้อมถ่อมตนต่อบุคคล ทุกกระดับชั้น ไม่ยโส โอหัง วางท่าใหญ่ ยกตนข่มท่าน อันเป็นกิริยาที่น่าเกลียดน่าชัง

(๒) เป็นกำลังใจให้มีความมานะพยายามก้าวไปข้างหน้าเพราะรู้ชัดว่าเมื่อเรามีมานะ พยายามก้าวไปข้างหน้า ชีวิตย่อมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ถ้าเกียจคร้านหนักไม่เอาเบาไม่สู้ชีวิตย่อม เปลี่ยนแปลงลงต่ำ เปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อม

(๓) ความไม่เที่ยงแท้ ช่วยให้เราสลดใจในสิ่งที่ควรสลดเร่งให้เรารีบประพฤติธรรม ละเว้นความชั่ว เช่น ความแก่ ความเจ็บ อันเป็นลักษณะอย่างหนึ่งของความไม่เที่ยงของสังขารร่างกายช่วยให้เราสลดใจได้มาก

๒) ความทุกข์ (ทุกข์ตา) ความเป็นทุกข์ในไตรลักษณ์ หมายถึง ความต้องทำลายไปสิ้นของสิ่งทั้งปวง คือ ทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นในเบื้องต้นแล้ว ก็มีการแปรปรวนในท่ามกลางและสิ้นไปในที่สุด ทางปรัชญาจึงกล่าวว่าการเกิดขึ้น หมายถึง ความดับไป

ทุกข์ที่กล่าวถึงในตำราทางพระพุทธศาสนามีหลายอย่าง มีขอบเขต กว้าง แคบไม่เท่ากัน เช่น ความทุกข์ในชั้น ๕ ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ และทุกข์ในไตรลักษณ์

ความทุกข์ในชั้น ๕ ตอนที่ว่าด้วยเวทนา หมายถึงทุกข์เวทนา คือ ความรู้สึกทุกข์ เช่น ปวดแสบ ปวดชา หิว กระจาย เป็นต้น อันทำให้กระวนกระวายทั้งกายและใจ

ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ มีขอบเขตกว้างไปอีก คือ หมายเอาทุกข์เวทนาด้วยและแม้ความสุขที่มีต้นเหตุเป็นมูล ท่านก็จัดเป็นความทุกข์ในอริยสัจ เพราะความสุขเช่นนั้น เป็นสามิสสุข คือ สุขที่มีอมิส หรือเครื่องล่อ ย่อมลงท้ายด้วยความทุกข์ อนึ่งความสุขนั้นเกิดจากความยึดมั่นในชั้น ๕ และวัตถุอื่น ความยึดมั่นเช่นนั้นเป็นความทุกข์โดยรวบยอดอยู่แล้วเพราะทำให้จิตเสียคุณภาพ คือ ความสงบแล้วกระเพื่อมไปตามอารมณ์สุขและทุกข์ หวั่นไหวไปตามสุข และทุกข์ ให้ความมกระวนกระวายแก่ดวงจิตเท่าๆ กัน ความสุขเป็นบ่วงอย่างหนึ่งที่คล้องใจคน ให้ติดอยู่ในภพแม้บ่วงนั้น จะทำด้วยทองคำก็คงสภาพเป็นบ่วงอยู่นั่นเองหรือจะเปรียบด้วยกรงจะเป็นกรงเหล็กหรือกรงทองคำก็มีคุณสมบัติในการขังให้ผู้อยู่ในกรงเสียอิสรภาพความสุขอันเจือด้วยอมิสคือ รูป เสียง กลิ่น รสการ ถูกต้องท่านจึงจัดเป็นความทุกข์ด้วย

ความทุกข์ในไตรลักษณ์ หมายเอาความต้องแตกดับต้องทำลายของสัตว์ทั้งปวงไม่ว่าสังขารที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตวิญญาน เช่น การทรุดโทรมคร่ำคร่าของโต๊ะเก้าอี้ บ้านเรือน เป็นอาทิประโยชน์ของการเรียนเรื่องทุกข์

ความทุกข์เป็นสังขธรรมตาประจำโลกอย่างหนึ่ง ซึ่งยากที่ใครจะหลีกเลี่ยงได้จะต่างกันก็แต่รูปแบบของทุกข์เท่านั้น เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นแก่ชีวิต ผู้มีปัญญาดูเห็นความเป็นจริงว่าความทุกข์เป็นสัจจะอย่างหนึ่งของชีวิต ชีวิตย่อมระคนอยู่ด้วยทุกข์เป็นธรรมดา เมื่อเห็นเป็นธรรมดาความยึดมั่นก็มีน้อย ความทุกข์สามารถลดลงได้หรืออาจหายไปเพราะไม่มีความยึดมั่นนั้นความสุขที่เกิดขึ้นภายหลังการปล่อยวางย่อมเป็นความสุขอันบริสุทธิ์ เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ เมื่อนั้นเขาย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ นั่นคือทางแห่งความบริสุทธิ์”

๓) ความไม่มีตัวตน (อนัตตตา) ความไม่มีตัวตนหรือไม่ใช่ตัวตนของสิ่งทั้งปวงอันเป็นธรรมดาที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งนัก ยากที่บุคคลผู้ดับน้อยจะมองเห็นได้คำว่าอนัตตาอาจแปลได้ ๒ อย่าง คือ ไม่ใช่ตัวตนอย่างหนึ่ง และไม่มีตัวตนอย่างหนึ่ง สมมติว่าเป็นวัวถามต่อไปว่าอะไรคือวัว? ขามันเขามัน หนังมัน หรืออะไร? ในที่สุดเราอาจจะหาว่าไม่เจอ เจอแห่งมวลเหตุปัจจัยต่างๆ ที่รวมกันให้เราสมมติเรียกว่าวัวโดยลักษณะพิเศษบางอย่างที่แตกต่างจากสัตว์อื่น

ส่วนความหมายอนัตตาพระพุทธเจ้าทรงให้ความหมายไว้สั้นๆ ว่าในอนัตตลักขณสูตรว่า “ชั้น ๕ ชื่อว่าเป็นอนัตตา เพราะหวังไม่ได้บังคับไม่ได้ จงเป็นอย่างนี้เถิด อย่าเป็นอย่างนั้นเลย” พอสรุปในเรื่องอนัตตาได้ว่าที่เป็นอนัตตานั่นเพราะเหตุอย่างน้อย ๓ ประการ คือ

(๑) เราไม่อาจบังคับให้เป็นไปตามความพอใจ เช่น รูปร่างของเราเกิดจากพ่อแม่และกรรม เราเลือกตามความพอใจของเราไม่ได้ พ่อแม่ก็เลือกไม่ได้ ถ้าเลือกได้ทันท่วงทีคงเลือกรูปร่างที่สวยงามแข็งแรงให้ลูก ทุกคนต้องเลือกเอาอย่างดีที่สุดซึ่งสิ่งที่เลวเสีย แต่เพราะเราเลือกเอาไม่ได้มันเป็นไปตามเหตุปัจจัยรูปร่างของเราจึงปรากฏตามที่เห็นกันอยู่ ดีบ้าง เลวบ้าง หยิบบ้าง ประณีตบ้างแข็งแรงบ้าง อ่อนแอบ้าง

(๒) เราไม่อาจบังคับให้เป็นไปตามที่เราอยากให้เป็น สังขารร่างกายของเรา มันจะเจริญหรือทรุดโทรมที่สุดแล้วแต่เหตุปัจจัยภายในอันมีกลไกในตัวของมันเอง เป็นไปตามธรรมชาติของมันเอง เราบังคับมันไม่ได้ ในกรณีที่บังคับได้บ้างชั่วคราว เช่น การทำงานของต่อมไร้ท่อ ในร่างกายเราบังคับไม่ได้ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของจิต

(๓) ชั้น ๕ เป็นไปเพื่ออาพาธ ความว่า รูปร่างเป็นไปเพื่อความเจ็บป่วยทรุดโทรมอยู่ตลอดเวลา แต่ทนไปได้เพราะได้เปลี่ยนอิริยาบถ คือ ยืน นั่ง นอน กิน ดื่ม ถ้าสิ่งดังกล่าวไม่สม่ำเสมอมากไปหรือน้อยไปบ้าง ร่างกายก็จะแสดงอาการวิปริตทันที ร่างกายพร้อมเสมอที่จะอาพาธแต่เพราะอาศัยการบริหารของผู้ยึดกายนี้ว่าเป็นของตน จึงทำให้พอทนไปได้แต่ในที่สุด ก็แตกทำลายไม่มีใครสามารถฝืนได้ ในพระบาลีอนัตตลักขณสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ชั้น ๕ เป็นอนัตตา ถ้าชั้น ๕ เป็นอนัตตาแล้วก็จะไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธและเราหวังไม่ได้ว่าจงเป็นอย่างนี้เถิด อย่าเป็นอย่างนั้นเลย”

ประโยชน์ของการเรียนรู้ออนัตตา การเรียนรู้เรื่องอนัตตาทำให้เรารู้ความจริงตามที่เป็นจริงของสิ่งทั้งปวง ไม่ต้องถูกหลอกโดยสิ่งปรากฏให้เป็นเพียงผิวเผินไม่ยึดมั่นในชั้น ๕ คือ รูปเวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณว่าเป็นตนหรือของตนเป็นทางกายตณฺหามานะทิฐิทำให้เบากายเบาใจ หลักเรื่องอนัตตาสอนให้เราเห็นว่าสังขารทั้งปวงเป็นไป เพื่ออาพาธฝืนความปรารถนาบังคับบัญชาไม่ได้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย ความรู้อย่างนี้เป็นเครื่องผ่อนคลายความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวันได้ดี เพราะในชีวิตประจำวันนั้นบุคคลส่วนใหญ่เดือดร้อนอยู่ด้วยเรื่องต้องการสิ่งต่างๆ บุคคลต่างๆ เป็นไปตามปรารถนาของตน พยายามฝึกให้สภาพแวดล้อมเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมันได้อย่างใจตัว เมื่อไม่ได้ตามนั้นก็เดือดร้อนใจ แม้ลูกเต้าของเรา เราก็ไม่อาจบังคับได้ดังใจหวังหมดทุกอย่าง สังขารร่างกายของเรา ความรู้สึกสุข ทุกข์ ความเจ้าอารมณ์เป็นอาทิของเราก็ไม่อาจให้เป็นไปตามใจหวังเพราะมันไม่ได้อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา แต่ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มันเป็นต่างๆ

การเรียนรู้และการนึกคิดบ่อยๆ ซึ่งหลักอนัตตานี้ช่วยให้ชีวิตแจ่มใสผาสุก ไม่ถูกเผาไหม้ร้อนด้วยไฟ คือ ราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ชีวิตได้พบความสงบเย็นซึ่งค่อนข้างจะหาได้ยากในชีวิตปุถุชนสมัยนี้ ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาจึงเป็นหลักพุทธธรรมคำสอนหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา^{๓๔}

๒.๔.๒.๒ ความสำคัญของไตรลักษณ์

^{๓๔} วคิน อินทสระ, ไตรลักษณ์ปฏิจจสมุปบาท, หน้า ๑๙

ความสำคัญของหลักพุทธธรรมข้อนี้สอนไม่ให้มนุษย์ยึดติดในสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏให้เห็นสังขารไม่มีตัวตนเป็นสิ่งที่สมมติ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปตามธรรมชาติ

ไตรลักษณ์ที่พิจารณาเห็นได้ยากนั้น เพราะมีเครื่องปกปิดไว้ไม่ให้เห็น คือ สันตติ ความสืบทอดแห่งนามรูปปกปิดอนิจตา อริยาบถ ความผลัดเปลี่ยนแห่งกิริยาปกปิดทุกขตาจนสัญญาความสำคัญเป็นกลุ่มเป็นก้อนปกปิดอนัตตา พิจารณาด้วยอุบาย คือ วิปัสสนาภาวนา พิจารณาเห็นนามรูป หยั่งเห็นความตั้งขึ้นและเสื่อมไป เพิกถอนสันตติเสียได้ อนิจจลักษณะก็ปรากฏชัด หยั่งเห็นความถูกบีบคั้น ทนอยู่ไม่ได้ด้วยเพิกอริยาบถออกเสียทุกขลักษณะย่อมปรากฏชัด พิจารณาเห็นความเป็นธาตุและกระจายความเป็นก้อนออกได้ อนัตตลักษณะย่อมปรากฏชัดเมื่อพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญาแล้ว จิตของผู้ผู้นั้นย่อมปล่อยวางได้ไม่ยึดถือเบญจขันธ์เป็นตน เป็นของเรา หลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวงเป็นจิตที่บริสุทธิ์ เป็นจิตสงบเย็น ดับทุกข์ได้ขาดมีคุณแก่ผู้พิจารณาเห็นดังนี้^{๓๕}

๒.๔.๒.๓ ประโยชน์ของไตรลักษณ์

- ๑) ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเราไม่เป็นอัตตา
- ๒) มนุษย์สัตว์เกิดขึ้นมาพร้อมกับความทุกข์
- ๓) ไม่ประมาทในชีวิต
- ๔) อยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข

สรุป ผู้ที่ประพฤติปฏิบัตินำเอาหลักธรรมนี้มาใช้จะเกิดความสุข เพราะหลักธรรมข้อนี้ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เกิดขึ้นทำให้มองเห็นความจริงของชีวิต มองเห็นธรรมชาติของความเสื่อมสลายเพื่อให้มนุษย์เตรียมตัวเตรียมใจไม่ให้เกิดความประมาทจะได้นำพาตนเองไปในภพภูมิข้างหน้าได้อย่างไม่ต้องพะวง

๒.๔.๒.๔ ไตรลักษณ์กับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมักมีร่างกายเสื่อมถอย มีจิตใจที่แปรปรวนอยู่เสมอๆ จะเกิดความกลัวความหวาดระแวง กลัวภัยต่างๆ นานาที่จะเกิดขึ้น หลักไตรลักษณ์จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจในตนเอง เข้าใจในสิ่งทั้งหลายว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่สามารถบังคับได้สังขารในไตรลักษณ์เป็นสภาวะที่ปรุงแต่ง เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตามด้านร่างกายหรือจิตใจเป็นไปตามเกิดดับ มีแล้วก็ไม่มี เปลี่ยนแปลงแปรสภาพเรื่อยไป เป็นของชั่วคราวอยู่ได้ชั่วคราว ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเป็นธรรมดาของธรรมชาติ เป็นภาวะกดดันขัดแย้งบีบคั้นคงสภาพอยู่ไม่ได้ ยกเลิกมันไม่ได้ ความไม่มีตัวตนซึ่งเรียกว่าอนัตตาสวนความมีตัวตนเรียกว่าอัตตา จะมีตัวตนที่แท้จริง เป็นเจ้าของ เป็นผู้ครอบครอง ผู้ทำความบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการหรือตามปรารถนา อนัตตตาเป็นการปฏิเสธความมีความเป็นของอัตตา เพราะอัตตาเป็นเพียงภาพที่เกิดจากการยึดถือของคนทั่วไป คนแต่ละคนได้สร้างภาพ(อัตตา) หรือตัวตนขึ้นมาซ้อนไว้บนสภาวะธรรมและอัตตาหรือตัวตนก็บดบังบุคคลเหล่านั้นไม่ให้มองเห็นสภาวะธรรม ถ้าผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในอนัตตาจะถ่ายถอนความยึดถือที่มองไม่เห็นสิ่งทั้งหลายที่มันเป็น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงซึ่งเป็นไป

^{๓๕} อุทัย สุตสุข, สารานุกรมสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดีชีวิมีสุข, (นนทบุรี : เทพประทานการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๔๖๐ - ๔๖๑.

ตามธรรมดาของมันไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรเป็นแก่นเป็นแกนหรือสิ่งซ้อนแฝงที่จะเป็นเจ้าของครอบงำของการบัญชา ไม่ขึ้นต่ออำนาจของใครไม่ว่าอยู่ข้างในหรือข้างนอก ถ้ามีตัวตนเป็นแก่นเป็นแกนแฝงซ้อนสิ่งที่เกิดขึ้นตามภาวะที่เป็นอย่างนั้นๆตามธรรมดาของมันไม่ได้แต่ในความเป็นจริงสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ของมันอย่างนั้นๆ จึงชัดเจนแน่แท้ว่าตัวตนไม่มีจริง

แม้ว่าอัตตาจะไม่มีจริง แต่การยึดถืออัตตาก็มีอยู่และเป็นสิ่งที่คนทั่วไปยึดถือมันกันอย่างยิ่งพระพุทธศาสนาจึงมุ่งปฏิเสธอัตตาที่เขายึดกันอยู่ คือมุ่งให้คนละเลิกยึดถือมันที่จมนกนอยุนั้นเมื่อรู้ทันรู้เห็นตามความเป็นจริงจะเกิดความรู้สึกรู้สึกเบื่อหน่ายรังเกียจและอยากหนีให้พ้นไปเสียถ้าเจริญปัญญาก็จะหายไปกลับรู้สึกเป็นกลาง ไม่หลงใหล ไม่หน่ายแสร้ง ไม่ติดใจ ไม่รังเกียจไม่พัวพัน ไม่หมั่นเบื่อ มีแต่ความรู้ชัดในสิ่งที่มันเป็น รู้สึกโปร่งโล่งเป็นอิสระ พร้อมด้วยท่าทีของการปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ไปตามความสมควรแก่เหตุผลและตามเหตุปัจจัย

สรุป ผู้สูงอายุจะต้องพิจารณาร่างกายและสิ่งที่เกิดขึ้นภายในภายนอกของตัวเองสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นไปตามธรรมดาของธรรมชาติ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ ทำจิตใจให้เบิกบานทุกอย่างในโลกนี้ไม่ใช่ความสุข เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพียงเราเข้าไปยึดว่าเป็นความสุขซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งของจิต ทำให้คนเราลุ่มหลงยึดถือ เกิดทุกข์ตามมาทำให้เกิดปัญหาต่อตนเอง ลูกหลานและสังคม ผู้สูงอายุควรพัฒนาตัวเองให้มาก ทำจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเมื่อเกิดสภาวะที่เปลี่ยนแปลง ยอมรับกับทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยยึดถือปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมคำสั่งสอน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภาพกายสุขภาพจิตดีสมกับวัยสูงอายุ

๒.๔.๓ หลักความไม่ประมาท

๒.๔.๓.๑ ความหมายและความสำคัญอัปมาทธรรม (หลักความไม่ประมาท)

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับความไม่ประมาทไว้ในหนังสือ “ภาษาคน-ภาษาธรรม” สรุปความได้ว่า “ความไม่มกมาย ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน ของตัวของตน ทำนุบำรุงการศึกษาเรื่องจิตว่างให้กระจ่าง”^{๓๖}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของความไม่ประมาท (อัปมาทะ) ไว้ว่าเป็นความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ ความไม่เผลอ ความไม่เลินเล่อเผลอสติ ความไม่ปล่อยปละละเลย ความระมัดระวังที่จะไม่ทำเหตุแห่งความผิดพลาดเสียหาย และไม่ละเลยโอกาสที่จะทำเหตุแห่งความดีงามและความเจริญ ความมีสติรอบคอบ ความไม่ประมาท พึงกระทำในที่ ๔ สถานคือ ๑. ในการละกายทุจริต ประพฤติกายสุจริต ๒. ในการละวจีทุจริต ในการประพฤติวจีสุจริต ๓. ในการละมโนทุจริต ประพฤติมโนสุจริต ๔. ในการละความเห็นผิด ประกอบความเห็นที่ถูกต้องอีกหมวดหนึ่งว่า ๑. การระวางใจไม่ให้กำหนดในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนด ๒. ระวางใจไม่ให้ขัดเคือง ๓. ระวางใจไม่ให้ไม่ให้หลง ในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความหลง ๔. ระวางใจไม่ให้มัวเมา ในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความมัวเมา^{๓๗}

^{๓๖} พุทธทาสภิกขุ, ภาษาคน - ภาษาธรรม, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๗), หน้า ๒๓๕.

^{๓๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๓๔๑.

อัปมาทธรรม หมายถึง ความประมาท ความปล่อยจิตไป ความเพิ่มพูนการปล่อยจิตไป ในกายทุจริต วจีทุจริตโมหุจริตหรือในกามคุณ ๕ หรือความกระทำโดยไม่เคารพ ความกระทำโดยไม่ติดต่อก ความกระทำไม่มั่นคงความประพฤติด้อยหย่อน ความทอดทิ้งฉันทะ ความทอดทิ้งธุระ ความไม่เสกให้มาก ความไม่ทำให้เจริญความไม่ทำให้มาก ความไม่ตั้งใจจริง ความไม่ประกอบเนื่องๆ ความประมาท ในการเจริญกุศลธรรมทั้งหลายความประมาท กิริยาที่ประมาท สภาพที่ประมาท^{๓๘}

ความประมาทในภาษาชาวบ้าน จะต่างจากภาษาวัด โดยทั่วไป จะหมายถึงความปราศจากสติ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ขาดความยั้งคิด ขาดความรอบคอบ ทำอะไรบูมบ้าจนเป็นเหตุให้เกิดความเสียหาย แต่ในภาษาวัด จะหมายถึงความพลั้งเผลอ ละเลยในการประพฤติสุจริตและสัมมาทิฐิ มัวแต่ประพฤติทุจริต และมีฉันทิฐิ ทำให้เสียประโยชน์ คือมรรคผลที่พึงได้ในชาตินี้และชาติหน้า ตลอดถึงพระนิพพาน^{๓๙} คำว่า ประมาทรวมไว้ทั้งหมดของสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ความไม่รู้ก็รวมอยู่ในคำว่า ประมาท ความอวดดีก็รวมอยู่ในความประมาท ความสะเพร่า ไม่รอบคอบ ก็รวมอยู่ในความประมาท ความขี้เกียจก็รวมอยู่ในความประมาท แม้แต่ความไม่ตั้งอกตั้งใจฟันฝ่าอุปสรรคให้สำเร็จ ก็เรียกว่า ความประมาททั้งสิ้น^{๔๐}

ความไม่ประมาท คำวัดใช้คำว่า อประมาท , อัประมาท หรือ อัปมะมาท ความหมายตรงข้ามกับความประมาท ในทางปฏิบัติ ความไม่ประมาทก็คือ สติ นั่นเอง และความไม่ประมาทนี้ เป็นธรรมที่ถือว่าเป็นหัวใจ หรือ บทสรุปรวบยอดของคำสอนทั้งหมด^{๔๑}

๒.๔.๓.๒ ความสำคัญของอัปมาทธรรม

พระพุทธองค์ได้มีรับสั่งสุดท้ายมีใจความว่า “หนททานิ ภิกขเว อามนตยามิ โว, วยธมมา สงฆารอ อปมาเทน สมปาเทถ”^{๔๒} “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลายสังฆารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”^{๔๓} นี้ เป็นพระปัจฉิมวาจาของพระตถาคต

อรรถกถาอธิบายว่า คำว่า จงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด นั้น คือการกระทำด้วยความไม่ปราศจากสติ พระพุทธองค์ทรงบรรทมบนเตียงที่จะปรินิพพาน ทรงรวมคำสั่งสอนของพระองค์ที่ทรงประกาศมาเป็นเวลา ๔๕ ปี ลงในความไม่ประมาทอย่างเดียวนั่น ส่วนคำว่า นี้ เป็นพระปัจฉิมวาจาของพระตถาคต นั้น เป็นถ้อยคำของพระสังคีติการจารย์^{๔๔} ฎีกาได้อธิบายข้อความที่ยังไม่ชัดเจนให้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่า ความไม่ประมาทนั้น วาโดยความหมายก็คือสติที่ประกอบด้วยญาณ

^{๓๘} อภ. วิ. (ไทย) ๒/๘๖๓/๔๒๖.

^{๓๙} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ธรรมสภา, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา), หน้า ๕๒๙.

^{๔๐} พุทธศาสนิกชน, พจนานุกรมธรรมของท่านพุทธทาส, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา), หน้า ๔๐.

^{๔๑} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ธรรมสภา, หน้า ๑๓๒๓

^{๔๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๑๘/๑๓๕.

^{๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

^{๔๔} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๑๘/๒๐๑.

และที่ว่า ทรงรวมคำสั่งสอนลงในความไม่ประมาทอย่างเดียวนั้นโดยความหมาย ก็คือทรงรวมพระพุทธรวณะทั้งสี่^{๔๕} ดังความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายที่ไม่มีเท้า มีสองเท้า มีสี่เท้า หรือมีเท้ามากก็ตาม มีรูป หรือไม่มีรูปก็ตาม มีสัญญา ไม่มีสัญญา หรือมีสัญญาก็ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ก็ตาม มีประมาณเท่าใด ตลาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า บัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่าสัตว์มีประมาณเท่า นั้น ฉันได กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกันแล มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้นร่ายเท้าของสัตว์ที่เหยียบไปบนแผ่นดินทั้งหมด รวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่า เลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยเท้าใหญ่ ฉันได กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกันแล มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาทความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวว่า เลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้นกลอนของเรือนยอดทั้งหมด ทอดไปถึงยอด รวมลงที่ยอด ยอดเรือน ชาวโลกกล่าวว่า เลิศกว่ากลอนเหล่านั้นทั้งหมด ฉันได กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกันมีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวว่า เลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น

กลิ่นหอมที่เกิดแต่รากชนิดใดชนิดหนึ่ง ภุชณา ชาวโลกกล่าวว่า เลิศกว่า

กลิ่นหอมที่เกิดแต่รากเหล่านั้น ฉันได กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกัน ฯลฯ

กลิ่นหอมที่เกิดแต่แก่นชนิดใดชนิดหนึ่ง จันทน์แดง ชาวโลกกล่าวว่า เลิศกว่า

กลิ่นหอมที่เกิดแต่แก่นเหล่านั้น ฉันได กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกัน ฯลฯ

กลิ่นหอมที่เกิดแต่ดอกชนิดใดชนิดหนึ่ง ดอกมะลิ ชาวโลกกล่าวว่า เลิศกว่ากลิ่นที่เกิดแต่ดอกเหล่านั้น ฉันได กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกัน ฯลฯ พระราชาผู้มีอำนาจน้อยทั้งหมด ย่อมคล้อยตามพระเจ้าจักรพรรดิ พระเจ้าจักรพรรดิ ชาวโลกกล่าวว่า เลิศกว่าพระราชาผู้มีอำนาจน้อยเหล่านั้น ฉันไดกุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกัน ฯลฯ แสงสว่างของดวงดาวทั้งหมด ย่อมไม่ถึงเสี้ยวที่ ๑๖ แห่งแสงสว่างของดวงจันทร์ แสงสว่างของดวงจันทร์ ชาวโลกกล่าวว่า เลิศกว่าแสงสว่างของดวงดาวเหล่านั้น ฉันได กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกัน ฯลฯ ในสารทฤดู เมื่อฝนขาดหายปราศจากเมฆ ดวงอาทิตย์อุทัยขึ้นสู่ท้องฟ้ากำจัดความมืดที่มีอยู่ในอากาศทั้งหมด ย่อมส่องแสง แดแสงเจิดจ้า และแจ่มกระจ่างฉันได กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกัน ฯลฯ แม่น้ำใหญ่ทั้งหลาย คือ แม่น้ำคงคา แม่น้ำยมนา แม่น้ำอจิรวดี แม่น้ำสรภู แม่น้ำมที ทั้งหมดย่อมไหลบ่าลงสู่มหาสมุทร น้อมไปสู่มหาสมุทร โน้มไปสู่มหาสมุทร โอนไปสู่มหาสมุทร มหาสมุทร ชาวโลกกล่าวว่า เลิศกว่าแม่น้ำใหญ่เหล่านั้น ฉันได กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกันแล มีความไม่ประมาทเป็นมูลรวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น”^{๔๖}

^{๔๕} ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๒๑๘/๒๓๐.

^{๔๖} อภ.เอกาทสก. (ไทย) ๔๕/๑๕/๒๘-๒๙

ลักษณะของผู้ที่ยังประมาทอยู่

๑) พวกกุสึตะ คือพวกไม่ทำเหตุดีแต่จะเอาผลดี เป็นพวกเกียจคร้าน เช่น เวลาเรียนไม่ตั้งใจเรียนแต่อยากสอบได้ งานการไม่ทำ แต่ความดีความชอบจะเอา ไม่ทำประโยชน์แก่ใคร แต่อยากให้คนทั้งหลายนิยมชมชอบทานศัลภานาไม่ปฏิบัติ แต่อยากไปสวรรค์ไปนิพพาน ฯลฯ

๒) พวกทุจริตะ คือพวกทำเหตุเสียแต่จะเอาผลดี เป็นพวกทำอะไรตามอำเภอใจ แต่อยากได้ผลดี เช่น ทำงานเหลวไหลเสียหาย แต่พอถึงเวลาพิจารณาผลงานอยากได้เงินเดือนเพิ่ม ๒ ชั้น ปากเสียเที่ยวว่าชาวบ้านทั้งเมือง แต่อยากให้ทุกคนรักตัว ฯลฯ

๓) พวกสัถิสะ คือพวกทำเหตุดีเล็กน้อยแต่จะเอาผลดีมาก ๆ เป็นพวกค้ำกำไรเกินควร เช่น จุฑธู ๓ ดอกบูชาพระ แต่จะเอาสวรรค์วิมาน มีนางฟ้าเทวดาคอยรับใช้นับหมื่นนับแสน อ่านหนังสือแค่ ๑ ชั่วโมง แต่จะเอาที่ ๑ ในชั้น เลี้ยงข้าวเขาจานหนึ่ง แต่จะให้เขาจงรักภักดีต่อตัวไปจนตาย

รวมความแล้วผู้ที่ยังประมาทอยู่มี ๓ จำพวก คือพวกไม่ทำเหตุดีแต่จะเอาผลดี พวกทำเหตุเลวแต่จะเอาผลดี พวกทำเหตุเล็กน้อยแต่จะเอาผลมาก ส่วนผู้ไม่ประมาทในธรรม มีคุณสมบัติตรงข้ามกับคน ๓ จำพวกดังกล่าว คือจะต้องไม่เป็นคนดูเบาในการทำเหตุ ต้องทำแต่เหตุที่ดี ทำให้เต็มที่ และทำให้สมผล ผู้ที่ไม่ประมาททุกคนจะต้องมีสติอยู่เสมอ

๒.๔.๓.๓ หลักความไม่ประมาทกับผู้สูงอายุ

สิ่งให้ผู้สูงอายุควรปฏิบัติสำหรับหลักธรรมความไม่ประมาท ดังนี้

๑) ไม่ประมาทด้วยการเจริญไตรลักษณ์ เพื่อพัฒนาปัญญาให้ รู้เท่าทัน ต่อสภาวะความจริงของสรรพสิ่งทั้งปวง

๒) ไม่ประมาทในโลกธรรม ๘ ทั้งที่เป็นฝ่ายดีน่าปรารถนา น่าพอใจ คือ ความมีลาภยศ สรรเสริญ และความสุข ในขณะที่เดียวกันพึง ระมัดระวัง มิให้เสียใจไปตามฝ่ายที่ไม่ปรารถนาหรือฝ่ายเกิดทุกข์

๓) ไม่ประมาทในสังขารร่างกาย เพราะร่างกายเป็นรังของโรค ทำให้ เกิดความทุกข์

๔) ไม่ประมาทในสุขและทุกข์ ความสุขและทุกข์เป็นธรรมดาของโลก ให้ปล่อยวางทำจิตใจให้ปลอดโปร่งโล่ง ไม่ยึดติด ไม่กังวล แล้วปฏิบัติ ตนให้พ้นทุกข์ อยู่ด้วยธรรมะ คือ การปฏิบัติธรรม จะมองเห็น สภาพแห่งกฎธรรมดา หรือกฎธรรมชาติ การดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท

นอกจากนั้น ยังมีการภาวนาที่สำคัญอีกประการ คือ หลักมรณสติ ซึ่งเป็นการฝึกสติสัมปชัญญะให้ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ เพื่อการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท มีแนวทางปฏิบัติดังนี้

(๑) การมองให้เห็นความจริงว่า ชีวิตไม่มีความแน่นอน ความตายเป็นสิ่งแน่นอน แต่ไม่รู้เวลาตายที่แน่นอน จึงควรเห็นคุณค่าของเวลาที่มีอยู่ และชวนชวายกระทำสิ่งที่ดี ที่ควรกระทำ ดังพุทธพจน์ใน อรกสูตร ว่า “พราหมณ์ หยาดน้ำค้างที่ยอดหญ้า เมื่อดวงอาทิตย์ขึ้น ก็เหือดแห้งไปอย่างรวดเร็ว อยู่ได้ไม่นาน แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยหยาดน้ำค้าง ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหอรก สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย”^{๔๗}

^{๔๗} อัง.สตุตก. (ไทย) ๒๓/๗๔/๑๖๘

(๒) ให้รู้เท่าทันความจริงว่า ทรัพย์และบุคคลอันเป็นที่รัก ไม่ได้เป็นของตน ไม่ควรโลภและสะสมทรัพย์สิน เงินทองจนเกินสมควร หรือหวงแหน ตระหนี่ แต่ควรรู้จักจัดสรร ใช้สอยให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งควรตระหนักว่าตนเองไม่สามารถอยู่กับบุคคลที่ตนรักได้ตลอดไป ที่เรียกว่า อภินิหารปัจเจกชน คือธรรมที่ควรพิจารณาเนืองๆ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในฐานสูตร คือฐานะที่ควรพิจารณาอยู่เสมอๆ ๕ ประการที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตต้องพิจารณาเนืองๆ ดังนี้ว่า

- (๑) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
- (๒) เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้
- (๓) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้
- (๔) เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

(๕) เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม เราย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น^{๔๘}

สรุปได้ว่า ความไม่ประมาท ทำให้คนไม่ประมาทไม่มัวเมา ในวัยว่ายังหนุ่มยังสาวในความไม่มีโรค เพราะความตายอาจจะมาถึงเมื่อไรก็ได้ไม่แน่นอน ทำให้ไม่ประมาทในทรัพย์สินเพราะคนมีทรัพย์อาจจะยากจนได้ ทำให้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น เพราะผู้ที่ไร้ทรัพย์ไร้ยศต่ำต้อยกว่า ภายหลังอาจมีทรัพย์มียศและเจริญรุ่งเรืองกว่าก็ได้ เมื่อรู้ดังนี้ทำให้รู้สำรวมตน อ่อนน้อมถ่อมตนต่อบุคคล ทุกระดับชั้น ไม่ยกยโสโอหัง วางท่าใหญ่ ยกตนข่มท่าน อันเป็นกิจวัตรที่น่าเกลียดน่าชัง

๒.๔.๔ หลักบุญกิริยาวัตถุ

๒.๔.๔.๑ ความหมายของบุญกิริยาวัตถุ

บุญกิริยาวัตถุ มาจากบุญกิริยา+วัตถุ แยกอธิบายความหมายได้ดังนี้ ๑) บุญกิริยา หมายถึงการตั้งใจบำเพ็ญบุญ ๒) วัตถุ หมายถึงที่ตั้งหรือเหตุให้เกิดอานิสงส์ต่างๆ ดังนั้นบุญกิริยาวัตถุ จึงหมายถึงการบำเพ็ญบุญอันเป็นเหตุให้เกิดอานิสงส์^{๔๙}

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายกได้จัดนิยามคำว่าบุญว่า เครื่องชำระสันดาน ความดี กุศล ความสุข ความประพฤติดชอบทางกาย วาจา ใจ และกุศลธรรมโดยพระองค์ท่านได้จำแนกว่าวิธีสร้างบุญบารมีในพระพุทธศาสนามีอยู่ ๓ ขั้นตอน คือ การให้ทาน การถือศีล และการเจริญภาวนา ที่นิยมเรียกกันว่า ทาน ศีล ภาวนา^{๕๐}

^{๔๘} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙-๑๐๑.

^{๔๙} อก.อภฐก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๙๔.

^{๕๐} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, วิธีสร้างบุญบารมี, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๘, หน้า ๑.

พระราชนิเวศรังสี (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) ได้จำกัดนิยามคำว่าบุญว่า เป็นสิ่งที่ดี ทำลงไป แล้วมันสะอาด จิตใจมันใสและเบิกบาน “สิ่งใดที่ทำด้วยกายหรือวาจา หรือนึกคิดด้วยใจ ถ้าหากไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น” ^{๕๑}

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม) ได้จำกัดคำว่า บุญ ไว้ว่า ความสุข การบำเพ็ญบุญ คือ การสะสมหน่วยกิตในชีวิตของตนเอง เพื่อให้ชีวิตมีความสุข นอกจากนี้ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมอีกว่า บุญ แปลว่า สิ่งที่น่าพอใจให้บริสุทธิ์ มี ๓ ความหมาย คือ ในแง่ภาวะ ได้แก่ คุณธรรมที่น่าพอใจกิเลส, ในแง่เหตุ ได้แก่ การทำความดี, ในแง่ผล ได้แก่ ความสุข โดยท่านจำแนกว่า ท่านเป็นกุศลอันดับหนึ่ง ศีลเป็นบุญอันดับสอง ส่วนภาวนาเป็นบุญอันดับสูงสุด^{๕๒}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายคำว่า บุญ หมายถึง เครื่องชำระสันดาน, ความดี, กรรมดี, ความประพฤติชอบทางกาย วาจา ใจ, กุศลกรรม, ความสุข ส่วนบุญกิริยาวัตถุ หมายถึง สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ, เรื่องที่จัดเป็นการทำบุญ, ทางความดี บุญกิริยาวัตถุ ๓ ได้แก่ ทานมัย ทำบุญด้วยการให้ สีส้มัย ทำบุญด้วยการรักษาศีล ประพฤติดี ภาวนามัย ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา^{๕๓} และสอดคล้องกับได้จำกัดนิยามบุญกิริยาวัตถุในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรมว่าเป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ, เรื่องที่จัดเป็นการทำความดี, หลักการทำความดี, ทำความดี ส่วนในหนังสือสยาม สามไตร^{๕๔} ท่านให้ความหมายว่าการทำบุญหรือประกอบความดีงาม คือการเสริมสร้างคุณสมบัติที่ดีงามเป็นประโยชน์ให้แก่ชีวิตของตน เป็นงานของแต่ละบุคคลในการศึกษาพัฒนาชีวิต

จากคำกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า บุญ คือ เครื่องชำระสันดาน, ความดี,กรรมดี,ความประพฤติชอบทางกายวาจา ใจ,กุศลกรรม,ความสุข ในแง่ภาวะได้แก่ คุณธรรมที่น่าพอใจกิเลส, ในแง่เหตุได้แก่ การทำความดี, ในแง่ผลได้แก่ ความสุข ส่วนบุญกิริยาวัตถุ คือ สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ, เรื่องที่จัดเป็นการทำบุญ, ทางความดี บุญกิริยาวัตถุ ๓ ได้แก่ ทานมัย ทำบุญด้วยการให้ สีส้มัย ทำบุญด้วยการรักษาศีล ประพฤติดี ภาวนามัย ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา

๒.๔.๔.๒ ประเภทของบุญกิริยาวัตถุ

บุญกิริยาวัตถุสูตร^{๕๕} ว่าด้วยบุญกิริยาวัตถุ พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลายบุญกิริยาวัตถุมี ๓ ประการ คือ ๑) บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทาน ๒) บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีล ๓) บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยภาวนา

บุญกิริยา หรือเรียกยาวว่า บุญกิริยาวัตถุ คือเรื่องของการทำบุญ บุญกิริยาวัตถุ มี ๓ อย่าง คือ

^{๕๑} พระราชนิเวศรังสี (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี), ปุจฉา วิสัชนา เรื่องบุญเป็นหลักชัยประสพสุข, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ปป.), หน้า ๑.

^{๕๒} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม), ทาน ศีล ภาวนา นำพาพ้นกรรม, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แอล ซี พี เด็กดีมีบุญ,ปป), หน้า ๓-๕.

^{๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘๓.

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สยาม สามไตร, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๘.

^{๕๕} อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๙๔.

๑) ทาน การให้ เพื่อแผ้ว แบ่งปัน

๒) ศีล การประพฤติสุจริต มีความสัมพันธ์ดีงาม ไม่เบียดเบียนกัน

๓) ภาวนา ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ เจริญปัญญาเพิ่มเข้าไปอีก ๗ ข้อ รวมเป็น บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ต่อจากบุญ ๓ คือ ทาน ศีล ภาวนา^{๕๖}

๔) อปายันมัย ทำบุญด้วยการให้ความเคารพ มีความอ่อนโยน สุภาพอ่อนน้อม ให้เกียรติแก่กัน เคารพยกย่องท่านผู้มีความเป็นผู้ใหญ่ ผู้สูงด้วยคุณธรรมความดี เป็นต้น หรือที่นิยมกันในสังคมของเรา เคารพกันโดยวัชฐิ ชาตวัชฐิ และคุณวัชฐิ แต่ในทางพระศาสนาถือว่า คุณวัชฐิสำคัญที่สุด

๕) ไวยาวัจจมัย ทำบุญด้วยการช่วยเหลือ รับใช้ บริการคนไม่มีเงิน ก็ไม่ใช่ว่าทำบุญไม่ได้ ไวยาวัจจมัยกุศลนี้ ทำได้ทุกคนอย่างสมัยก่อนนี้ ก็นิยมมาลงแรงช่วยกันในเวลาว่างส่วนรวม โดยเฉพาะสังคมไทยสมัยก่อน มีศูนย์กลางอยู่ที่วัด เวลาว่างมาลงแรง ช่วยเหลือ รับใช้ ทำอะไรต่ออะไรคนละอย่างสองอย่าง ให้กิจกรรมส่วนรวมที่วัดนั้นสำเร็จด้วยดี

๖) ปัตติทานมัย ทำบุญด้วยการให้ส่วนบุญ หมายความว่าให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมในบุญ หรือในการทำบุญด้วยเวลาเราทำความดีอะไรสักอย่าง ก็ไม่หวงแหนไว้ เราเปิดโอกาสให้คนอื่นได้มีส่วนร่วมบุญ ด้วยการทำความดีด้วยกัน ทั้งผู้มาร่วม และผู้ให้โอกาส ก็ได้บุญเพิ่มทั้งสองฝ่าย

๗) ปัตตานุโมทนามัย ทำบุญด้วยการอนุโมทนาส่วนบุญคือพลอยชื่นชมยินดี หรือแสดงความยินดี ยอมรับ เห็นชอบในการทำความคิด คือในการทำบุญของผู้อื่น เมื่อเขาทำบุญ ทำความดีเราก็พลอยชื่นใจอนุโมทนาด้วย

๘) ธรรมสวนมัย ทำบุญด้วยการฟังธรรม ธรรมะเป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้เรามีปัญญา ทำให้เรามีหลักในการประพฤติปฏิบัติและดำเนินชีวิตที่ดีถ้าเราไม่อ่านไม่ฟัง ไม่รู้จักหาความรู้ ไม่ถามไถ่ ไม่มีการฟังธรรม ไม่อ่านหนังสือธรรมะ ความก้าวหน้าในธรรมของเราอาจจะชะงัก แล้วการเจริญในบุญก็จะเป็นไปได้ยาก จึงต้องมีข้อนี้มาช่วยท่านสอนให้มีธรรมสวนมัย คือทำบุญด้วยการฟังธรรม ซึ่งจะทำให้รู้หลัก มองเห็นช่องทางแม้แต่ในการทำบุญเพิ่มขึ้นอีกรวมทั้งให้รู้จักหาความรู้ที่เป็นประโยชน์ เจริญปัญญา

๙) ธรรมเทศนามัย ทำบุญด้วยการแสดงธรรม การแสดงธรรมให้ผู้อื่นฟัง ก็เป็นบุญแต่ในเวลาแสดงธรรมให้ผู้อื่นฟัง ต้องตั้งใจให้ถูกต้อง ท่านว่า ถ้ามีเจตนาหาลาภ หาเสียง ถือว่าเจตนาไม่ดี มุ่งที่ผลส่วนตัวจะไม่มีผลมาก แต่ถ้าตั้งใจเจตนาว่า เราจะแสดงธรรมไปเพื่อให้โยมได้รู้เข้าใจถูกต้อง ให้มีสัมมาทิฐิ ให้โยมได้รับประโยชน์ ให้โยมได้พัฒนาชีวิตขึ้นไป ผู้ที่แสดงธรรมก็ได้บุญด้วยถึงโยมก็เหมือนกัน ก็ทำบุญข้อธรรมเทศนามัยนี้ได้ โดยนำธรรมไปบอก ไปแผ้วแผ้ว ไปสอนลูกสอนหลาน ให้รู้จักสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ให้เขาเจริญในทาน ศีล ภาวนาด้วยเริ่มตั้งแต่ไปแนะนำในครอบครัวของตัวเอง ทำบุญกับลูกกับหลานก็ได้ ด้วยธรรมเทศนามัยนี้ ยิ่งถ้าเป็นเรื่องที่ยาก หรือเขาไม่เคยสนใจ เราก็ได้ฝึกตัวเองหาทางที่จะสอนที่จะแนะนำอธิบายให้ได้ผล ทำให้เขามีปัญญา ทำให้เขาทำดี เป็นคนดีได้ เราเองก็ปลื้มใจ ได้พัฒนา ก็ยังได้บุญมาก

^{๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *ก้าวไปในบุญ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๑๓-๑๗.

๑๐) ทัศนุชกรรม ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง คือทำความคิดความเข้าใจให้ถูกต้อง ความเห็นถูกต้องนี้ ต้องทำกันอยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำอะไรควรพิจารณาตรวจสอบกิจกรรมทุกอย่างว่า เรา ทำด้วยความรู้เข้าใจถูกต้องหรือเปล่า เริ่มตั้งแต่เมื่อทำทาน ก็พิจารณาว่า เราทำด้วยความเข้าใจ ถูกต้องไหม เรื่องนี้เป็นไปได้มากกว่า โยมหลายท่านอาจจะทำด้วยความเข้าใจผิดอยู่ก็ได้ไม่ว่าอะไร เช่น อย่างรักษาศีล บางทีก็รักษาไปตามตัวบทพยัญชนะ หรือตามที่ยึดถือกันมา ไม่เข้าใจจริง เมื่อเราไปฟังธรรมเราก็มาปรับความเห็นของตัวให้ถูกต้อง แล้วการทำบุญข้ออื่นๆ ก็จะพลอยถูกต้องไปด้วย เพราะฉะนั้น เรื่องทัศนุชกรรม หรือการทำความเห็นให้ตรงให้ถูกต้องนี้ จึงเป็นเรื่องสำคัญ ต้องพัฒนา อยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำอะไร ต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องประกอบอยู่

ทั้งหมดนี้รวมเป็น ๑๐ ข้อ แต่ใน ๑๐ ข้อนี้ ที่เป็นหลัก ก็คือทาน ศีล ภาวนา ส่วนที่เติมมา ๗ ข้อนั้น เป็นการขยายจาก ๓ ข้อต้น เพื่อให้เห็นความหมายและช่องทางที่จะทำบุญเพิ่มขึ้น

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ คือ สิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ หรือกล่าวอย่างง่ายๆว่า การกระทำที่เกิดเป็นบุญ เป็นกุศล แก่ผู้กระทำความดีต่อไป^{๕๗}

๑) บุญสำเร็จได้ด้วยการบริจาคทาน (ทานมัย) คือการเสียสละนับแต่ทรัพย์ สิ่งของ เงิน ทอง ตลอดจนกำลังกาย สติปัญญา ความรู้ความสามารถ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยส่วนรวม รวมถึงการละกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ ออกจากจิตใจ จนถึงการสละชีวิตอันเป็นสิ่งมีค่าที่สุดเพื่อการ ปฏิบัติธรรม

๒) บุญสำเร็จได้ด้วยการรักษาศีล (ศีลมัย) คือการตั้งใจรักษาศีล และการปฏิบัติตนไม่ให้ ละเมิดศีล ไม่ว่าจะเป็นศีล ๕ หรือศีล ๘ ของอุบาสกอุบาสิกา ศีล ๑๐ ของสามเณร หรือ ๒๒๗ ข้อของ พระภิกษุ เพื่อรักษากาย วาจา และใจ ให้บริสุทธิ์สะอาด พ้นจากกายทุจริต ๔ ประการ คือ ละเว้นจาก การฆ่าสัตว์ ละเว้นจากการลักทรัพย์ ละเว้นจากการประพฤติดัดในกาม และเสพสิ่งเสพติดมีนเมา อัน เป็นที่ตั้งแห่งความประมาท วจีทุจริต ๔ ประการ คือไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดปด ไม่พูดเพ้อเจ้อ และไม่พูด คำหยาบ มโนทุจริต ๓ ประการ คือ ไม่หลงงมงาย ไม่พยาบาท ไม่หลงผิดจากทำนองคลองธรรม

๓) บุญสำเร็จได้ด้วยการภาวนา (ภาวนามัย) คือการอบรมจิตใจในการละกิเลส ตั้งแต่ขั้น หยาบไป จนถึงกิเลสอย่างละเอียด ยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นโดยใช้สมาธิปัญญา รู้ทางเจริญและทางเสื่อม จนเข้าใจอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นทางไปสู่ความพ้นทุกข์ บรรลุมรรค ผล นิพพานได้ในที่สุด

๔) บุญสำเร็จได้ด้วยการประพฤติด่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ (อปจายนมัย) คือการให้ความ เคารพ ผู้ใหญ่และผู้มีพระคุณ ๓ ประเภท คือ ผู้มี วยวุฒิ ได้แก่พ่อแม่ ญาติพี่น้องและผู้สูงอายุ ผู้มี คุณวุฒิ หรือคุณสมบัติ ได้แก่ ครูบาอาจารย์ พระภิกษุสงฆ์ และผู้มี ชาติวุฒิ ได้แก่พระมหากษัตริย์ และเชื้อพระวงศ์

๕) บุญสำเร็จได้ด้วยการชวนช่วยในกิจการที่ชอบ (เวยยาวัจจมัย) คือ การกระทำสิ่งที่เป็น คุณงามความดี ที่เกิดประโยชน์ต่อคนส่วนรวม โดยเฉพาะทางพระพุทธศาสนา เช่น การชักนำบุคคลให้ มาประพฤติปฏิบัติธรรม มีทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น ในฝ่ายสัมมาทิฐิ

^{๕๗} บุญกิริยาวัตถุ, ออนไลน์ : [แหล่งที่มา] <http://www.dhammadownload.com>. (สืบค้นเมื่อ ๘ มกราคม ๒๕๕๙)

๖) บุญสำเร็จได้ด้วยการให้ส่วนบุญ (ปัตติทานมัย) คือ การอุทิศส่วนบุญกุศลที่ได้กระทำไว้ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งปวง การบอกให้ผู้อื่นได้ร่วมอนุโมทนาด้วย ทั้งมนุษย์และอมนุษย์ ได้ทราบข่าวการบุญการกุศลที่เราได้กระทำไป

๗) บุญสำเร็จได้ด้วยการอนุโมทนา (ปัตตานุโมทนามัย) คือ การได้ร่วมอนุโมทนา เช่น กล่าววว่า “สาธุ” เพื่อเป็นการยินดี ยอมรับความดี และขอมีส่วนร่วมในความดีของบุคคลอื่น ถึงแม้ว่าเราไม่มีโอกาสได้กระทำ ก็ขอให้ได้มีโอกาสได้แสดงการรับรู้ด้วยใจปิตินดีในบุญกุศลนั้น ผลบุญก็จะเกิดแก่บุคคลที่ได้อนุโมทนาบุญนั้นเองด้วย

๘) บุญสำเร็จได้ด้วยการฟังธรรม (อัมมัสสวนมัย) คือ การตั้งใจฟังธรรมที่ไม่เคยได้ฟังมาก่อน หรือที่เคยฟังแล้วก็รับฟังเพื่อได้รับความกระจ่างมากขึ้น บรรเทาความสงสัยและทำความเข้าใจให้ถูกต้องยิ่งขึ้น จนเกิดปัญญาหรือความรู้ก็พยายามนำเอาความรู้และธรรมะนั้นนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สู่หนทางเจริญต่อไป

๙) บุญสำเร็จได้ด้วยการแสดงธรรม (อัมมเทศนามัย) คือ การแสดงธรรมไม่ว่าจะเป็นรูปของการกระทำ หรือการประพฤติปฏิบัติด้วยกาย วาจา ใจ ในทางที่ชอบ ตามรอยบาทองค์พระศาสดา ให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่บุคคลอื่น หรือการนำธรรมไปขัดเกลากิเลสอุปนิสัยเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น ให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธา มาประพฤติปฏิบัติธรรมต่อไป

๑๐) บุญสำเร็จได้ด้วยการทำความเห็นให้ตรง (ทิฏฐุชุกัมม) คือ ความเข้าใจในเรื่อง บาป บุญ คุณ โทษ สิ่งที่เป็นแก่นสารสาระหรือไม่ใช่แก่นสารสาระ ทางเจริญทางเสื่อม สิ่งอันควรประพฤติ สิ่งอันควรละเว้น ตลอดจนการกระทำความคิดความเห็นให้เป็นสัมมาทิฏฐิอยู่เสมอ

บุญกิริยาวัตถุทั้ง ๑๐ ประการนี้ ผู้ใดได้ปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งหรือยิ่งมากจนครบ ๑๐ ประการแล้ว ผลบุญย่อมเกิดแก่ผู้ได้กระทำมากตามบุญที่ได้กระทำ ยิ่งได้มีการเตรียมกาย วาจา ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์ ตั้งใจจรดเข้าสู่ศูนย์กลางกาย หยุดในหยุด เข้าไปแล้วก็ยิ่งได้รับบุญมหาศาลตามความละเอียดประณีตที่เข้าถึงยิ่งๆ ขึ้นไป

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ที่ตั้งแห่งการทำบุญ, ทางทำความดี^{๕๘}

- ๑) ทานมัย ทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ
- ๒) สิลมัย ทำบุญด้วยการรักษาศีลหรือประพฤติดี
- ๓) ภาวนามัย ทำบุญด้วยการเจริญภาวนาคือฝึกอบรมจิตใจ
- ๔) อปจายนมัย ทำบุญด้วยการประพุดต้อ่อนน้อม
- ๕) เวยยาวัจจมัย ทำบุญด้วยการช่วยชวนช่วยรับใช้
- ๖) ปัตติทานมัย ทำบุญด้วยการเฉลี่ยส่วนแห่งความดีให้แก่ผู้อื่น
- ๗) ปัตตานุโมทนามัย ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น
- ๘) อัมมัสสวนมัย ทำบุญด้วยการฟังธรรมศึกษาหาความรู้
- ๙) อัมมเทศนามัย ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรมให้ความรู้
- ๑๐) ทิฏฐุชุกัมม ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง

^{๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘๓.

ข้อ ๔ และข้อ ๕ จัดเข้าในศีลมัย ข้อ ๖ และ ๗ จัดเข้าในทานมัย ข้อ ๘ และ ๙ จัดเข้าในภาวนามัย ข้อ ๑๐ จัดเข้าได้ทั้งทาน ศีล และภาวนา

บุญกิริยาวัตถุหมายความว่า วิธีหรือหลักแห่งการทำบุญในพระพุทธศาสนา เมื่อพูดโดยย่อแล้วก็มีเพียง ๓ อย่าง คือ ทาน ศีล และภาวนา บุญในพระพุทธศาสนา มี ๑๐ อย่างนี้เท่านั้น ไม่ได้มากไปกว่านี้ ถ้านอกไปจากนี้ก็ไม่ใช่บุญในพระพุทธศาสนา บุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการในพระไตรปิฎก แต่บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการในคัมภีร์รุ่นหลังๆ คือ อรรถกถาทีฆนิกาย และอภิมมัตถสังคหะ การที่ท่านขยายบุญกิริยาวัตถุออกเป็น ๑๐ ก็เพื่อให้เข้าใจหลักการทำบุญในพระพุทธศาสนาชัดเจนยิ่งขึ้นบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ย่อลงในบุญกิริยาวัตถุ ๓ ดังนี้^{๕๙}

บุญกิริยาวัตถุข้อ ๔ และข้อ ๕ คือ อปายนมัย และเวยยาวัจจมัย จัดเข้าในศีล เพราะเข้าในลักษณะของความเรียบร้อย

บุญกิริยาวัตถุข้อ ๖ และข้อ ๗ คือ ปัตติทานมัย และปัตตานุโมทนามัย จัดเข้าในทาน เพราะเข้าลักษณะการให้

บุญกิริยาวัตถุข้อที่ ๘ และข้อ ๙ คือ ฌัมมัสสวนมัย และฌัมมเทสนามัย จัดเข้าในภาวนา เพราะเข้าในลักษณะของการอบรมจิต

ส่วนทิวฏฐุกรรม จัดเป็นภาวนา เพราะเป็นลักษณะของปัญญา เป็นสัมมาทิฐิ อันตรงกันข้ามกับมิจฉาทิฐิ แต่บางอาจารย์จัดให้ทิวฏฐุกรรมเป็นได้ทั้งทาน ศีล และภาวนา เพราะการที่คนจะให้ทาน รักษาศีล หรือเจริญภาวนาได้ก็ต่อเมื่อความเห็นชอบตรง มิฉะนั้นแล้วเขาจะไม่ทำบุญไม่ว่าอย่างไหน

คำว่า "มัย" ที่ต่อท้ายบุญกิริยาวัตถุทุกข้อนั้น มาจากคำบาลีว่า "มะยะ" แปลว่า "สำเร็จหรือเกิด" เช่น ทานมัย บุญสำเร็จจากการให้ทาน หรือบุญเกิดจากการให้ทาน

บุญกิริยาวัตถุ หมายถึง กุศลเจตนา และคำว่า บุญกิริยาวัตถุ แปลว่าที่ตั้งแห่งการทำบุญ หรือการทำความดีเป็นหลักการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ^{๖๐} การเกิดในสวรรค์ก็ด้วยการประกอบบุญให้เกิดมีแห่งจิตใจของตน

สรุปได้ว่า ในบุญกิริยาวัตถุ เป็นหลักธรรมคำสอนที่พุทธองค์ทรงจัดวางหรือประยุกต์ให้เหมาะสม กับสมัย โดยหลักใหญ่ก็ถูกแยกออกจาก ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นวิธีของมรรคแต่ถูกจัดรูปขึ้นตอนใหม่ เป็นหลักทั่วไปเรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยศึกษาเพียงบุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการ คือ ทานมัย ศีลมัย และภาวนามัย เพียงเท่านั้น

๒.๕ สรุป

ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเสื่อมถอยความคล่องแคล่วว่องไวเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ มีอารมณ์หงุดหงิด ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หวาดกลัวภัยต่างๆ นานา กลัวถูกทอดทิ้งจากครอบครัว ลูกหลาน สังคม ชุมชนความสำคัญของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเป็นผู้มีบุญคุณ

^{๕๙} บุญกิริยาวัตถุ, ออนไลน์ : [แหล่งที่มา] <http://www.dhammadownload.com>. (สืบค้นเมื่อ ๘ มกราคม ๒๕๕๙)

^{๖๐} พ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๓๘/๒๗๐.

ต่อลูกหลาน ชุมชน สังคม และต่อประเทศชาติ ในสังคมไทยเห็นว่าผู้สูงอายุนั้นคือร่มโพธิ์ร่มไทรที่เรา ยังให้ความเคารพยกย่องเพราะมีคุณค่าทั้งต่อครอบครัวและสังคม แม้ว่าผู้สูงอายุจะลดสถานภาพและ บทบาทลงไปบ้างแต่ก็ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับคนรุ่นปัจจุบันเป็นอย่างดี ความสำคัญของผู้สูงอายุคือ เป็น เสรี่ยมศูนย์กลางของจิตใจสำหรับลูกหลานผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม การเป็นผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย สามารถแยกแยะสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ประสบการณ์ความรู้ เหล่านี้ย่อมสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นต่อไปสู่คนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดีทั้งวัฒนธรรมประเพณี พิธีกรรม ต่างๆ นั้น ต้องอาศัยประสบการณ์แห่งผู้รู้ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีบทบาทในฐานะผู้ผลิตสร้างรายได้ เลี้ยงดูลูกหลาน หรือเคยเป็นกำลังสำคัญด้านเศรษฐกิจมาก่อน ท่านจึงเป็นชุมทรัพย์ทางปัญญาแก่ ชุมชนและสังคม

หลักพุทธธรรมหลายประการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนิน ชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดี ต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลายมีสำรวมตาสำรวมหู สำรวม จมูก สำรวมลิ้น สำรวมกายและสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความ ชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้าน พฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรม ที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูลให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติและเข้าถึงสิ่ง ที่ดีงามเป็นประโยชน์ ทำให้เข้าใจและเห็นชีวิตที่มีคุณค่าเป็นความดีงาม พร้อมกับทำให้มีอายุยืนต่อไป ด้วย ผู้สูงอายุจึงต้องศึกษาเรียนรู้และทำความเข้าใจหลักพุทธธรรม และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้แก่

หลักไตรลักษณ์ เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ได้แก่ ในอรรถกถาบางที่เรียกว่า “สามัญลักษณะ” ในฐานะเป็นลักษณะร่วมที่มีแก่สิ่งทั้งหลายเป็นสามัญเสมอเหมือนกัน ยอมรับความ เป็นจริงที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ ทำจิตใจให้เบิกบานทุกอย่างในโลกนี้ไม่ใช่ความสุข เป็นความ ทุกข์ที่เกิดขึ้น เพียงเราเข้าไปยึดว่าเป็นความสุข ซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งของจิต ทำให้คนเรารุ่มหลง ยึดถือ เกิดทุกข์ตามมาทำให้เกิดปัญหาต่อตนเอง ลูกหลานและสังคม ผู้สูงอายุควรพัฒนาตัวเองให้มาก ทำจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเมื่อเกิดสภาวะที่เปลี่ยนแปลง ยอมรับกับทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยยึดถือ ปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมคำสั่งสอน เพื่อทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภาพกายสุขภาพจิตดีสมกับวัย สูงอายุ

ความไม่ประมาท ทำให้คนไม่ประมาทไม่มัวเมา ในวัยว่ายังหนุ่มยังสาวในความไม่มีโรค เพราะความตายอาจจะมาถึงเมื่อไรก็ได้ไม่แน่นอน ทำให้ไม่ประมาทในทรัพย์สินเพราะคนมีทรัพย์สิน อาจจะยากจนได้ ทำให้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น เพราะผู้ที่ไร้ทรัพย์สินไร้ยศต่ำต้อยกว่า ภายหลังอาจมีทรัพย์สินยศ และเจริญรุ่งเรืองกว่าก็ได้ เมื่อรู้ดังนี้ทำให้รู้สำรวมตน อ่อนน้อมถ่อมตนต่อบุคคล ทุกระดับชั้น ไม่เโส โอหัง วางท่าใหญ่ ยกตนข่มท่าน อันเป็นกิริยาที่น่าเกลียดน่าชัง

บุญกิริยาวัตถุ เป็นหลักธรรมคำสอนที่พุทธองค์ทรงจัดวางหรือประยุกต์ให้เหมาะสม กับ สมัย โดยหลักใหญ่ก็ถูกแยกออกจาก ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นวิธีของมรรคแต่ถูกจัดรูปขั้นตอนใหม่ เป็นหลักทั่วไปเรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยศึกษาเพียงบุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการ คือ ทาน มัย ศีลมัย และภาวนามัย เพียงเท่านั้น