

บทที่ ๒

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้สูงวัยหรือผู้สูงอายุ เป็นบุคคลที่เคยทำคุณประโยชน์ต่อสังคมมาก่อน ถึงแม้ว่าในปัจจุบันท่านเหล่านั้นอาจจะถูกลดบทบาททางสังคมลงไปตามสภาพการณ์ของสังคมมนุษย์ที่ย่างเข้าสู่วัยชรา จะต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นกรณีพิเศษในด้านต่าง ๆ เช่น ปัจจัย ๔ มีอาหาร เสื้อผ้าที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมแก่วัย เป็นต้น ตลอดจนการดูแลสุขภาพในด้านสุขภาพจิต เพราะอารมณ์ของผู้สูงวัยมีความหวั่นไหวได้ง่าย แม้ว่าจะเป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ มากมาแล้วก็ตามผู้ดูแลหรืออยู่ใกล้ชิดผู้สูงวัยจะต้องตระหนักและเข้าใจถึงสภาพของผู้สูงวัยว่า เป็นวัยที่สังคมให้ความสำคัญน้อยลง สมาชิกในครอบครัวให้เวลาน้อยลงโดยเฉพาะบุตรหลาน ฉะนั้น จึงเป็นปัญหาของสังคมที่คล้ายกัน คือ ผู้สูงอายุรู้สึกว่ตนถูกทอดทิ้งหรือปล่อยให้ใช้ชีวิตอยู่อย่างไม่มีเพื่อน ดูเหมือนว่าตนจะเป็นภาระของบุตรหลานและญาติมิตร จึงมีความน้อยใจในเรื่องเหล่านี้ได้ง่าย

เพื่อให้การดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพของผู้สูงวัยเป็นไปอย่างถูกต้อง ผู้วิจัย จึงได้นำเสนอแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงวัย เพื่อจะได้นำไปใช้เป็นเครื่องมือในการดูแลผู้สูงวัยอย่างถูกต้องเหมาะสมในโอกาสต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงวัย

ผู้สูงวัยมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม รวมถึงความต้องการและความสนใจ ประกอบลักษณะทางเศรษฐกิจของผู้สูงวัยเปลี่ยนแปลงไปจากที่เคยเป็นในอดีต คือมีจำนวนมากขึ้น มีระดับการศึกษาสูงขึ้น มีสถานภาพทางเศรษฐกิจดีขึ้น โดยมีรายได้เป็นของตนเอง ประสบการณ์การทำงานและวิถีชีวิตแตกต่างจากรุ่นของบิดามารดาตนเอง โครงสร้างทางครอบครัวก็เปลี่ยนแปลงไป บุตรจะไม่อยู่ภายใต้การดูแลแนะนำหรือควบคุมของผู้สูงวัย มักจะออกไปหางานทำที่เมืองอื่นหรือแยกครอบครัวออกไป ดังนั้น ผู้สูงวัยส่วนใหญ่จึงยอมรับแนวคิดและทฤษฎีใหม่ในปัจจุบันซึ่งแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้สูงวัยนั้น ผู้วิจัยจะได้นำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

๒.๑.๑ ความหมายของผู้สูงวัย

ศรีเรือน แก้วกังวาน ได้กล่าวถึงผู้สูงวัยหรือผู้สูงอายุว่า ผู้สูงวัยโดยทั่วไป หมายถึง บุคคลที่มีชีวิตอยู่ในช่วงท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยที่มีความเสื่อมทางด้านร่างกาย จิตใจ และทางสังคม นอกจากอาการเสื่อมลงแล้ว ยังได้ใช้เกณฑ์อายุ ๖๐ ปี เป็นเกณฑ์สากล^๑

ฝน แสงสิงห์แก้ว ได้ให้ความหมายของผู้สูงวัยว่า หมายถึง บุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตเริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่และวัยชรา การกำหนดเกณฑ์อายุว่า ผู้สูงวัยจะมีอายุเท่าไรนั้น แล้วแต่เกณฑ์ของแต่ละประเทศ สำหรับคนไทยนั้นกำหนดเกณฑ์ปลดเกษียณจากราชการ คืออายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป^๒

บรรลุ ศิริพานิช ให้ความหมายของผู้สูงวัยว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป โดยนับตามปีปฏิทิน ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันเป็นมาตรฐานสากล^๓

ประสพ รัตนกร ได้ให้ความหมายผู้สูงวัย ว่า ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ตามนโยบายบริการสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย^๔

กรมประชาสัมพันธ์ ได้ให้ความหมายของผู้สูงวัย ว่า ความสูงอายุเป็นการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ความสูงอายุนี้เริ่มต้นตั้งแต่เกิดมาดำเนินไปสิ้นสุดอายุขัยของชีวิตนั้น ๆ และกำหนดอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ^๕

สมาคมแม่บ้านสาธารณสุข ได้ให้ความหมายของผู้สูงวัย ว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่องค์การสหประชาชาติได้ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงวัยในปี ๒๕๓๕ ได้กำหนดขึ้นและใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก^๖

จากการศึกษาความหมายของผู้สูงวัย จึงกล่าวได้ว่า ผู้สูงวัย ก็คือ ผู้ที่มีอายุมากผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ มาเป็นระยะเวลาหลายปี ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเสื่อมทางร่างกาย จิตใจและทางสังคม

^๑ ศรีเรือน แก้วกังวาน, *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๕๓๘.

^๒ ฝน แสงสิงห์แก้ว, *ข้อคิดบางประการในเรื่องสุขภาพจิตผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บ้านบางแค, ๒๕๒๖), หน้า ๖๖.

^๓ บรรลุ ศิริพานิช, *ผู้สูงอายุไทย*, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี, ๒๕๔๒), หน้า ๔๒.

^๔ ประสพ รัตนกร, *การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : กองวิชาการ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๒๒), หน้า ๑.

^๕ กรมประชาสัมพันธ์, *ให้ความรักพิทักษ์อนามัยผู้สูงอายุวัยยืน*, (กรุงเทพมหานคร : ครุภัณฑ์, ๒๕๒๕), หน้า ๑๑.

^๖ สมาคมแม่บ้านสาธารณสุข, *คู่มือการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การส่งเสริมสุขภาพผ่านศึก, ๒๕๓๖), หน้า ๒๓.

โดยทั่วโลกจะถือว่าผู้สูงอายุคือ ผู้มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป นอกจากนั้น ผู้สูงวัยยังจะต้องได้รับอุปการะจากคนอื่น เมื่อเจ็บป่วยควรได้รับการช่วยเหลือหรือรักษาอย่างถูกต้องวิธี ดังนั้น ผู้สูงวัย จึงแบ่งเป็น ๔ ประเภท คือ ตามวัย ตามสภาพร่างกาย ตามสภาพจิตใจ และตามสภาพสังคม

๒.๑.๒ ประเภทของผู้สูงวัย

ความสูงอายุมนุษย์ แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท ดังนี้

๑) การสูงอายุดำเนินวัย (Chronological aging) หมายถึง สภาพการสูงอายุมนุษย์ ที่พิจารณาตามปฏิทิน โดยการนับวัน เดือน ปี ที่เกิดเป็นเกณฑ์

๒) การสูงอายุดำเนินสภาพร่างกาย (Biological aging) หมายถึง สภาพการสูงอายุมนุษย์ ที่พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย บทบาทหน้าที่ที่ปรากฏของมนุษย์ในขณะที่มีอายุมากขึ้น

๓) การสูงอายุดำเนินสภาพจิตใจ (Psychological aging) หมายถึง การสูงอายุที่พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ เซอร์ปัญญา การเรียนรู้และลักษณะของบุคลิกภาพ ที่ปรากฏในช่วงระยะเวลาต่างๆ ของชีวิตมนุษย์แต่ละคนที่มีอายุมากขึ้น

๔) การสูงอายุดำเนินสภาพสังคม (Sociological aging) หมายถึง การสูงอายุ ที่พิจารณาการเปลี่ยนแปลงในบทบาทหน้าที่ และสถานภาพของบุคคลในระบบสังคม ได้แก่ ครอบครัว หน่วยงาน และองค์กร เป็นต้น

ไพจิตร ล้อสกุลทอง ยังได้สรุปประเภทของผู้สูงวัยไว้ ๓ ประเภท ดังนี้

๑. ผู้สูงวัยตอนต้น (The young-age) ช่วงนี้อายุประมาณ ๖๐-๖๙ ปี โดยทั่ว ๆ ไป ช่วงนี้บุคคลยังเป็นคนที่แข็งแรง แต่อาจพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง อย่างไรก็ตาม ช่วงนี้ยังเป็นช่วงที่จะมีสมรรถภาพด้านต่าง ๆ ใกล้เคียงกับคนหนุ่มสาวมาก ยังเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว

๒. ผู้สูงวัยตอนกลาง (the middle-age) ช่วงนี้อายุประมาณ ๗๐-๗๙ ปี เป็นช่วงคนเริ่มเจ็บป่วย เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง

๓. ผู้สูงวัยตอนปลาย (the old-old) ช่วงนี้อายุประมาณ ๘๐-๙๐ ปี เป็นระยะที่ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ยากขึ้น ผู้สูงวัยนี้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าในวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนถึงอดีตมากขึ้น^๗

^๗ ไพจิตร ล้อสกุลทอง, “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่มารับบริการที่ศูนย์เวชปฏิบัติ จังหวัดน่าน”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๕), หน้า ๙.

ประเภทความสูงอายุของมนุษย์ดังกล่าวมานั้น พอสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนล้วนมีความสูงวัยหรือสูงอายุตามธรรมชาติ ตามสภาพร่างกาย ตามสภาพจิตใจ และตามสภาพของสังคม โดยแบ่งตามช่วงอายุของผู้สูงวัย คือ ผู้สูงวัยจะมีช่วงอายุอยู่ ๓ ช่วง คือ ช่วงอายุประมาณ ๖๐-๖๙ ปี เป็นช่วงแรก ช่วงที่สอง คือ อายุประมาณ ๗๐-๗๙ ปี และช่วงที่สาม คือ ช่วงอายุ ๘๐ ปีขึ้นไป

๒.๑.๓ ลักษณะของผู้สูงวัย

ผู้สูงวัยจัดว่าอยู่ในช่วงสุดท้ายของชีวิต ซึ่งจะเป็นช่วงระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของชีวิต จากชีวิตที่มีคุณค่าหรือชีวิตที่มีความน่ายินดี ไปสู่ชีวิตที่จะต้องมีการพลัดพรากตายจากกัน ไม่สามารถใช้ประสิทธิภาพทางร่างกายได้อย่างเต็มที่ จึงทำให้คนบางคนมองหรือคิดว่าผู้สูงวัยเป็นวัยที่มีความเศร้าใจ สามารถติดโรคได้ง่าย สุขภาพทางร่างกายไม่แข็งแรง ฉะนั้นระยะเวลาที่เริ่มต้นของผู้สูงวัยจึงมักจะเริ่มเมื่ออายุ ๖๐ ปี อย่างไรก็ตาม บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีก็ยังไม่สามารถตัดสินได้ว่า บุคคลผู้นั้นได้ก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงวัย เพราะขึ้นอยู่กับสภาพของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในปัจจุบันนี้สภาพชีวิตและการรักษาสุขภาพอนามัยทางการแพทย์ดีกว่าสมัยก่อนมาก ทำให้คนบางคนเป็นผู้สูงวัยเมื่ออายุ ๖๕ ปี บางคนจะเริ่มก็ต่อเมื่ออายุ ๗๐ ปี

จากการศึกษาค้นคว้าในเรื่องช่วงชีวิตของคนนั้น พบว่า คนในสมัยก่อนมีช่วงอายุที่สั้นกว่าคนในสมัยปัจจุบัน ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากการรักษาสุขภาพอนามัยก็เป็นได้ กล่าวคือ ในสมัยกรุงโรม ผู้คนมีอายุเฉลี่ย ๒๓ ปี ครั้นมาถึงปี ค.ศ. ๑๘๕๐ จะมีอายุเฉลี่ย ๔๐ ปี และในปีค.ศ. ๑๙๔๐ อายุคนเฉลี่ย ๔๙.๒ ปี ในปีค.ศ. ๑๙๕๔ จะมีอายุเฉลี่ย ๖๙.๖ ปี สำหรับปีค.ศ. ๑๙๖๐-๑๙๖๕ มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ ๖๕ ปี ดังนั้น จะเห็นได้ว่า จากสภาพทางการแพทย์ที่ก้าวหน้าขึ้นมาก ทำให้ช่วงชีวิตของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น และการที่มีอายุยืนนานน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ คือ^๔

๑) พันธุกรรม เรื่องของพันธุกรรม พบว่า ถ้าบรรพบุรุษมีอายุยืน บุคคลรุ่นต่อมาก็จะมีอายุยืนตามไปด้วย

๒) เพศ โดยทั่วไป เพศหญิงจะมีอายุยืนมากกว่าเพศชาย เพราะเพศหญิงจะมีชีวิตที่ไม่โลดโผนเช่นเดียวกับเพศชาย

๓) เชื้อชาติ คนผิวขาวมักมีแนวโน้มอายุยืนกว่าผิวไม่ขาว คือ หญิงผิวขาวจะมีอายุเฉลี่ย ๗๓.๖ ปี ชายผิวขาวจะมีอายุเฉลี่ย ๖๗.๔ แต่หญิงผิวไม่ขาวเฉลี่ย ๖๕.๘ ปี ส่วนชายผิวไม่ขาวจะเฉลี่ย ๖๑.๐ ปี

๔) สภาพแวดล้อม ของแต่ละบุคคลจะมีผลต่อช่วงอายุยืนของบุคคลเป็นอันมาก เช่นคนที่อยู่ในชนบทกับคนอยู่ในกรุง เป็นต้น

^๔พรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, จิตวิทยาครอบครัว, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), ๔๓๐-๔๓๑.

๕) รูปแบบของครอบครัว ลักษณะรูปแบบของครอบครัวของผู้สูงอายุก็จะมีผลต่อการมีชีวิตของผู้สูงอายุไม่น้อย จากการศึกษาพบว่า อัตราการตายของคนที่อยู่คนเดียว หรือครอบครัวที่มีการหย่าร้างจะมีการตายมากกว่าอยู่ในครอบครัว และมักพบเพศชายมีการตายมากกว่าเพศหญิง

๖) ระดับการศึกษา จากการศึกษา พบว่า คนที่มีการศึกษาสูงย่อมจะมีอายุยืนกว่าคนที่มีการศึกษาต่ำ เพราะรู้จักวิธีการรักษาสุขภาพตนได้เป็นอย่างดี

๒.๑.๔ ผู้สูงวัยกับสังคมไทยปัจจุบัน

สังคมไทยตั้งแต่ดั้งเดิมนั้น เป็นสังคมที่ยึดถือผู้สูงอายุเป็นหลักสำคัญของครอบครัว และบรรดาลูกหลาน ก็ให้ความเคารพนับถือผู้สูงวัยทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว เปรียบเสมือนปูชนียบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีของครอบครัวและสังคม ซึ่งบุคคลในสังคมให้การยอมรับว่า ผู้สูงวัยมีคุณค่า มีความเป็นผู้นำ มีประสบการณ์ มีคุณธรรมสูงให้ประโยชน์แก่สังคมทุกระดับ แต่ปัจจุบันนี้สังคมรับเอาวัฒนธรรม และค่านิยมของตะวันตก ที่ยึดถือวัตถุเป็นหลัก โดยมีลักษณะตัวใครตัวมัน และมักถือว่าผู้สูงวัยเป็นผู้ไม่ทันต่อเหตุการณ์ ผู้สูงวัยอยู่ส่วนผู้สูงวัย ส่วนเด็กและคนหนุ่มสาวอยู่แยกกันไปอีกต่างหากซึ่งความคิดเช่นนี้ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยและมีผลกระทบต่อสถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุและต่อสังคมในด้านอื่น ๆ อีกมาก เช่น การสูญเสียบทบาทการเป็นผู้นำหรือเป็นหลักของครอบครัวตลอดจนเป็นหน่วยของสังคมองค์กรทางด้านคุณธรรมในครอบครัว

นอกจากนั้น การสื่อความเคารพ การระนุนผู้สูงวัย เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ลูกหลานทอดทิ้งผู้สูงวัย โดยให้ไปอยู่ในสถานสงเคราะห์ และยังมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่อยู่ในเมือง มีแนวโน้มที่จะอยู่ตามลำพังมากขึ้น เพราะบุตรหลานไม่มีเวลาเอาใจใส่

เนื่องจากต้องทำงานนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่ จึงเห็นได้ว่าความสำคัญด้านคุณธรรมของคนในสังคมเริ่มลดลงไปเรื่อย ๆ อย่างไรก็ตาม ผู้สูงวัยมีขีดจำกัดเหล่านี้เป็นเหตุให้ผู้สูงวัยจำนวนมากต้องประสบปัญหาการปรับตัวในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ต้องสูญเสียบทบาทต่าง ๆ ที่เคยมี โดยเฉพาะอย่างยิ่งบทบาทในการเป็นผู้จรรโลงและสืบทอดคุณธรรม รวมทั้งสังคมยอมรับว่าผู้สูงวัยเป็นภาระที่สำคัญอย่างหนึ่งของสังคมด้วย หากพิจารณาจากปรากฏการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้ครอบครัวแบบขยายมีแนวโน้มลดลง ในขณะที่จำนวนผู้สูงอายุมีมากขึ้นทำให้ผู้สูงอายุในครอบครัวประสบกับปัญหาต่าง ๆ เนื่องจากค่านิยมของสังคมได้จำกัดบทบาทของผู้สูงอายุไว้เพียงการไปวัด ฟังเทศน์ เฝ้าบ้าน และเลี้ยงหลานเท่านั้น โดยมองข้ามคุณค่าของความรู้ ประสบการณ์ที่สะสมมาตลอดชีวิต โดยเฉพาะความรู้ด้านวัฒนธรรมขนบธรรมเนียม ประเพณี คุณธรรม และจริยธรรม หากสังคมได้รับการถ่ายทอด และรับไว้อย่างเหมาะสม ก็ทำให้ได้ประโยชน์จากผู้สูงอายุ และเป็นการเพิ่มบทบาทของผู้สูงอายุให้กับครอบครัวและสังคมอีกด้วย

นอกจากนั้น รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุและแนวโน้มของปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ จึงได้วางแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ (พ.ศ. ๒๕๒๕-พ.ศ.๒๕๔๔) ซึ่งได้บรรจุ

ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ ๗ และคาดว่าจะมีการต่อเนื่องของแผนในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๘ (พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔) และยังบรรจุอยู่ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช ๒๕๔๐ ในหมวด ๓ มาตรา ๕๔ ส่วนแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาตินั้น ได้มีนโยบายและมาตรการในด้านสังคม และวัฒนธรรม โดยส่งเสริมโครงสร้างครอบครัวแบบขยายการปลูกฝัง ค่านิยมในการให้คุณค่าของความรู้และประสบการณ์ของผู้สูงอายุ ตลอดจนสนับสนุนบทบาทการมีส่วนร่วมในครอบครัวและสังคมตามความถนัด โดยส่งเสริมและสนับสนุนสถาบันศาสนา ปรับปรุงวิธีการเผยแพร่และปฏิบัติธรรมให้ทันสมัย และสามารถเข้าถึงชีวิตประจำวันของบุคคลทั่ว ๆ โดยเฉพาะค่านิยมการให้ความเคารพผู้สูงอายุและความกตัญญูต่เวที รวมทั้งแนะนำวิธีการปฏิบัติตนให้เป็นผู้สูงวัยที่ดี จะเห็นว่า จากการที่แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติได้เน้นการส่งเสริมสนับสนุนให้สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันหลักในการเสริมสร้างปลูกฝังค่านิยมและคุณธรรมที่ดีงามต่อผู้สูงอายุ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า รัฐให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้น

ดังนั้น จึงควรพยายามหาแนวทางที่จะทำให้สถาบันครอบครัวได้แสดงบทบาทในการสืบทอดโดยมีผู้สูงวัย ซึ่งถือว่าเป็นบุคคลที่เหมาะสมที่สุด เพราะเป็นผู้ที่มีศักยภาพและสถานภาพทางสังคมที่ยังคงมีประโยชน์และยังมีความสำคัญ เนื่องจากผู้สูงวัยที่มีศักยภาพจะมีความพึงพอใจในชีวิต จึงมีความต้องการบริการและควบคุมดูแลสมาชิกอื่น ๆ และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงวัยเพื่อประโยชน์ในการขัดเกลาด้านคุณธรรมแก่เยาวชน ทั้งในครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ในแง่ของสังคมวิทยา การบรรลุสภาพชีวิตตามเป้าหมายทางสังคมนั้น สังคมจะต้องมีเอกภาพ จึงต้องยึดถือว่าการถ่ายทอดคุณธรรมโดยกระบวนการขัดเกลาทางสังคมนี้ หน่วยต่าง ๆ ในสังคมต้องมีบทบาทหน้าที่อย่างสอดคล้องและประสานเป็นแบบเดียวกันทั้งส่วนที่แสวงหาคุณธรรมที่เหมาะสมของสังคม ผู้ที่มีอำนาจของสังคม หน่วยตัวแทนสังคม องค์กร ตลอดจนมีความร่วมมือร่วมใจของสมาชิกทั้งหมดของสังคม ซึ่งเรื่องของหน่วยตัวแทนการขัดเกลาย่อมมีทั้งที่เป็นทางการ เช่น โรงเรียน มหาวิทยาลัย และแบบไม่เป็นทางการ เช่น ครอบครัว กลุ่มเพื่อน สื่อมวลชน เป็นต้น โดยการจัดกิจกรรมในสังคมที่สร้างบรรยากาศแห่งการพัฒนาจิตใจอย่างจริงจังต่อเนื่อง และไม่มีช่องว่างระหว่างวัยด้วยการนำเอาหลักธรรมศาสนาเชื่อมโยงในกิจกรรมเหล่านั้น เพื่อเจตคติมุ่งเสริมสร้างปลูกฝังคุณธรรมให้กับสังคมในเรื่องต่าง ๆ เช่น ความกตัญญูต่เวที ความรับผิดชอบ ให้มีความตระหนักในคุณค่าของผู้สูงอายุ การยอมรับการมีอายุมากขึ้น เตรียมตัวและพัฒนาตนให้เป็นผู้สูงวัยที่ดี มีคุณค่า เป็นหลักที่พึงพอใจ เป็นที่เคารพนับถือและเป็นศูนย์รวมของสถาบันครอบครัว ทั้งเป็นผู้นำและที่ปรึกษาของชุมชนในอนาคต มีดังต่อไปนี้

๑) แนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับการจัดระเบียบสังคม

การจัดระเบียบทางสังคม เป็นแนวความคิดที่ใช้ร่วมกันกับโครงสร้างทางสังคมต่างกันในเรื่องเป้าหมาย ของแนวความคิด กล่าวคือ ถ้าพิจารณาการจัดระเบียบทางสังคมนักสังคมวิทยามักจะ

ศึกษาเรื่องการจัดระเบียบ ซึ่งเป็นเรื่องของสังคมที่มีวิธีการจัดการเพื่อให้สมาชิกรวมกัน และให้ปฏิบัติเป็นระยะเวลานาน จนทำให้สมาชิกรวมกันเป็นและเป็นสังคมขึ้นได้ ในขณะที่การศึกษาโครงสร้างทางสังคมนั้น นักสังคมวิทยามักจะศึกษาองค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งเป็นภาระหน้าที่ต่าง ๆ ที่สำคัญที่ทำให้สมาชิกในสังคมยอมรับและปฏิบัติเป็นระยะเวลานาน จนทำให้อยู่รวมกันเป็นกลุ่มและเป็นสังคมขึ้น ดังนั้น แนวความคิดพื้นฐานที่จะกล่าวต่อไปนี้ มีความเกี่ยวข้องกับการจัดระเบียบทางสังคมและโครงสร้างทางสังคมทั้งนั้น

๒) สถานภาพและบทบาท

หน่วยสังคมที่เล็กที่สุดในการจัดระเบียบทางสังคม ก็คือ สถานภาพและบทบาท สถานภาพ หมายถึง ตำแหน่ง ที่บุคคลครองอยู่ ตำแหน่งต่าง ๆ ที่แต่ละบุคคลครองอยู่ ถือว่าเป็นชุดของสถานภาพ เช่น ผู้สูงวัย ก. มีจุดของสถานภาพที่ประกอบด้วยการเป็นสามี ตา พ่อ เกษตรกรผู้อาวุโส ฯลฯ ส่วนบทบาท หมายถึง หน้าที่ที่บุคคลได้แสดงออกมาตามสถานภาพของตน บทบาทแยกได้เป็นบทบาทคาดหวังจากสังคม และบทบาทที่แสดงจริง ทั้งสถานภาพ และบทบาทมีความสำคัญต่อการจัดระเบียบทางสังคม ก็เพราะสังคมได้กำหนดว่า บุคคลใดในสังคมควรจะมีบทบาทอย่างไรบ้าง อันเป็นแนวทางหนึ่งในการจัดระเบียบทางสังคม เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ บุตร ครู ผู้ใหญ่บ้าน นายอำเภอ ผู้ว่าราชการจังหวัด สังคมคาดหวังบทบาทของบุคคลเหล่านั้นสถานภาพบางอย่างก็ได้ โดยมีการใช้ความสามารถ เช่น ตำแหน่งทางการศึกษา ทางสังคม ทางเศรษฐกิจและทางการเมือง เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม สถานภาพบทบาทมักน้อยแตกต่างกันไป บางครั้งก็อาจจะเกิดการขัดแย้งภายในสถานภาพหรือบทบาทที่ตนครองอยู่

๓) ค่านิยมทางสังคม

ค่านิยมก็มีความสำคัญต่อการจัดระเบียบทางสังคมในด้านที่สมาชิกประพฤติปฏิบัติตามที่ตนปรารถนา เป็นเครื่องชี้และแสดงลักษณะความประพฤติของคนในสังคมสมาชิกของสังคมจะมีลักษณะค่านิยมคล้าย ๆ กัน ซึ่งเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยให้สังคมจัดระเบียบและอยู่รวมกัน นอกจากนั้น ค่านิยมก็คือสิ่งที่คนสนใจ สิ่งที่คนปรารถนาจะได้ ปรารถนาจะเป็น หรือกลับกลายมาเป็น สิ่งที่คุณถือว่าเป็นสิ่งบังคับต้องทำ ต้องปฏิบัติ เป็นสิ่งที่คน “บูชา” ยกย่อง และมีความสุขที่จะได้เห็น ได้ฟัง ได้เป็นเจ้าของ ค่านิยมของสังคมจึงเป็นวิถีของการจัดรูปความประพฤติที่มีความหมายต่อบุคคล และเป็นแบบฉบับความคิดที่ฝังแน่นสำหรับยึดถือในการปฏิบัติของคนในสังคม นอกจากนี้ นักสังคมศาสตร์ได้ให้ความหมายของค่านิยมต่างๆ กัน แต่พอจะสรุปได้ว่า การสังเกตถึงค่านิยมทางสังคมในสังคมหนึ่งมีดังนี้

๓.๑) สังเกตจากการเลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ในวิถีชีวิตประจำวันของบุคคลในสังคม

๓.๒) สังเกตจากความสนใจในเรื่องต่าง ๆ ของคนในสังคม ดูว่าคนในสังคมมีความสนใจเรื่องอะไรในชีวิตครอบครัว ชีวิตการงาน

๓.๓) สังเกตได้จากความคิดของคนในสังคม ทั้งในด้านอุดมการณ์ และในด้านการแสดงออกในรูปของการเขียนงานศิลปะต่าง ๆ

๓.๔) สังเกตได้จากการสนทนาของบุคคลโดยทั่วๆ ไปตลอดจนกิจกรรมประจำวันต่างที่บุคคลแสดงออก เช่น ความโกรธ ความพอใจ เป็นต้น

๔) บรรทัดฐานทางสังคม

บรรทัดฐานทางสังคมมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสมาชิกในสังคม เพื่อให้สังคมได้มีการจัดระเบียบ และมีมาตรการที่สังคมยอมรับเป็นหลักในการพิจารณาโทษบุคคลผู้ฝ่าฝืน บรรทัดฐานทางสังคมนั้นเป็นลักษณะของวัฒนธรรมที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดว่าบุคคลควรจะมี ความประพฤติที่แตกต่างกันไป เช่น ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ประพฤติปฏิบัติดี เป็นที่ยอมรับของสังคม สังคมจึงได้กำหนดบรรทัดฐานหรือแนวทางที่สมาชิกในสังคมได้ประพฤติปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ดังนี้

๔.๑) วิถีประชา (Folkways) เป็นลักษณะของพฤติกรรมมนุษย์ ที่ได้รับการอบรมขัดเกลาจากสมาชิกรุ่นก่อน ๆ นำมาปฏิบัติจนเคยชินเป็นนิสัย เช่น การยกมือไหว้ ทำอย่างอัตโนมัติต่อผู้สูงอายุ

๔.๒) จารีต (Mores) มีลักษณะคล้ายกับวิถีประชา ที่บุคคลมีความประพฤติมาหลายชั่วรุ่นอายุตลอดจนมีความสลับซับซ้อน มีขั้นตอน มีพิธีรีตองมากขึ้น ตลอดจนมีข้อห้ามต่าง ๆ ด้วย เช่น การเลี้ยงดูผู้สูงอายุ และทำบุญอุทิศส่วนกุศลเมื่อถึงแก่กรรม

๔.๓) กฎหมาย (Laws) เป็นแนวทางในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล อะไรควรละเว้น และอะไรต้องทำ ซึ่งได้กำหนดเป็นลายลักษณ์อักษร เช่น กฎหมายมรดกที่ผู้สูงอายุจะมอบให้แก่บุตรธิดาที่เลี้ยงดูตน

๕) การจัดลำดับช่วงชั้นทางสังคม

เมื่อเราพิจารณาการจัดลำดับช่วงชั้นทางสังคมก็คือ การศึกษาการจัดระเบียบทางสังคมอย่างหนึ่ง ทั้งนี้ก็เนื่องจากว่าสังคมได้มีการจัดลำดับช่วงชั้นทางสังคมให้สมาชิกได้ยึดถือปฏิบัติกันสืบมา สิ่งที่เห็นความแตกต่างของการจัดลำดับช่วงชั้น ก็คือ สถานภาพที่สูงและที่ต่ำกว่ากัน มี ๓ ประเภทด้วยกัน ได้แก่

๕.๑) ระบบวรรณะ (Caste system) ซึ่งพบในสังคมอินเดีย สมาชิกที่เกิดมาจะต้องอยู่ในวรรณะนั้นตั้งแต่เกิดจนตายการจัดระเบียบก็เกิดขึ้นได้เองเพราะทุกคนยอมปฏิบัติตามระบบวรรณะ

๕.๒) ระบบฐานันดร (Estate system) ระบบที่เข้มงวดน้อยกว่าระบบวรรณะ เป็นระบบที่พบกันในยุโรป เน้นที่สถานภาพของบุคคลที่มีกรรมสิทธิ์ในที่ดิน ฐานันดรที่พบ ได้แก่ ขุนนาง นักบวช พ่อค้าและสามัญชน

๕.๓) ระบบชนชั้น (Class system) ระบบที่เปิดโอกาสให้มีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพโดยอาศัยความสามารถอย่างเต็มที่ แบ่งได้เป็น ๓ ชั้น คือ ชั้นสูง ชั้นกลาง และชั้นต่ำ โดย

ปกติการกำหนดว่าบุคคลจะอยู่ชั้นใดนั้น พิจารณาจากอาชีพระดับการศึกษา สถานภาพทางเศรษฐกิจ สถานภาพทางสังคม ฯลฯ สำหรับผู้สูงอายุนั้น บางครั้งนักวิชาการได้จัดให้เป็นชนชั้นทางสังคมหนึ่ง ด้วย และมีความแตกต่างระหว่างชนชั้นผู้สูงอายุด้วย

๖) สถาบันทางสังคม

การที่มนุษย์มาอยู่ร่วมกันเป็นสังคมชั้นนั้น มนุษย์ต้องการการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ทำให้สังคมต้องการกำหนดพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มว่าควรเป็นอย่างไร? เช่น สมาชิกควรมีสถานภาพและบทบาทอย่างไร ควรจะมีความสัมพันธ์กันอย่างไร ควรจะมีระเบียบหรือกฎเกณฑ์ปฏิบัติอย่างไร เป็นต้น เราเรียก ระเบียบหรือแนวทางปฏิบัติที่สังคมกำหนดขึ้นเพื่อสนองความต้องการของสมาชิก และสมาชิกได้ยอมรับปฏิบัติกันมาเป็นระยะเวลานาน ดังนั้น จะเห็นได้ว่าสถาบันทางสังคมมีความจำเป็นสำหรับสังคม เพื่อทำหน้าที่ตอบสนองความต้องการของสมาชิกในสังคม ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุตลอดจนควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกด้วย เพื่อให้สังคมมีระเบียบและดำเนินต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด อย่างน้อยเราสามารถพิจารณาองค์ประกอบได้ ๔ อย่างดังนี้

๖.๑) สถาบันทางสังคมจะต้องกำหนดหน้าที่ของสถาบันนั้นอย่างชัดเจน เช่น สถาบันครอบครัวได้ทำหน้าที่ในการผลิตสมาชิก อบรมขัดเกลาสมาชิก ผลิตอาหารและการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ เป็นต้น

๖.๒) สถาบันทางสังคมจะต้องกำหนดแบบแผนพฤติกรรมที่สมาชิกในสถาบันนั้นได้ปฏิบัติ เช่น สถาบันครอบครัวก็มีแบบแผนพฤติกรรมในด้านการสมรส ระบบเครือญาติและระบบความกตัญญู เป็นต้น

๖.๓) สถาบันของสังคมจะมีบุคคลต่าง ๆ เป็นคนดำเนินงานของสถาบันนั้นเช่น สถาบันครอบครัวจะมี ปู่ ย่า พ่อ แม่ และบุตร หรือ ตา ยาย พ่อ แม่ และบุตร

๖.๔) สถาบันทางสังคมจะต้องมีศูนย์ดำเนินการในลักษณะของวัตถุ เช่น สถาบันครอบครัว ได้แก่ บ้าน

๒.๑.๕ ความต้องการและความสนใจของผู้สูงวัย

ความต้องการเป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ที่ยังประกอบไปด้วยโลก โกรธ และหลง เว้นแต่ใครจะมีมากหรือน้อยกว่ากัน ดังนั้น ในชีวิตของผู้สูงวัยก็ยังคงมีความต้องการ อยากให้บุคคลรอบข้างตนให้ความสนใจในตัวผู้สูงวัย ซึ่งเป็นความต้องการของผู้สูงวัยโดยทั่วไป มีดังนี้

สมาลี สังข์ศรี และคณะ ได้กล่าวถึงความต้องการของผู้สูงวัย โดยสรุปได้ ๕ ประการ คือ

๑) ความต้องการด้านร่างกาย ได้แก่ การมีสุขภาพอนามัยดี มีที่อยู่อาศัยที่มีที่พักผ่อน

๒) ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ความต้องการในการประกอบอาชีพ มีรายได้

๓) ความต้องการความรู้ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงวัยการดูแลสุขภาพ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๔) ความต้องการด้านสังคม ได้แก่ ความต้องการการยอมรับความเชื่อถือจากสังคม ต้องการทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

๕) ความต้องการด้านจิตใจ ได้แก่ ต้องการความรักความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่ ความกตัญญูทดแทน จากบุตรหลานและสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ^๙

สุเทพ เชาวลิตร ได้จำแนกความต้องการของผู้สูงวัย โดยสรุปได้ ๕ ด้าน คือ

๑) ด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงวัยต้องการความช่วยเหลือด้านเศรษฐกิจการเงิน ซึ่งเป็นหน้าที่ของลูกหลาน ด้านสังคมเป็นหน้าที่ของรัฐ

๒) ด้านที่อยู่อาศัย ผู้สูงวัยต้องการที่พักพิงอาจจะอยู่บ้านตนเอง อยู่กับลูกหลาน ญาติพี่น้องหรือสถานสงเคราะห์

๓) ด้านอนามัย ผู้สูงวัยมีร่างกายที่อ่อนแอเป็นหน้าที่ของลูกหลานต้องคอยดูแลเอาใจใส่ ผู้สูงวัยยังขาดการบริการประกันสุขภาพ

๔) ด้านการงาน การมีงานทำมีความหมายสำหรับผู้สูงอายุมาก เพราะนอกจากจะมีรายได้แล้ว เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ป้องกันความเบื่อหน่าย ทำให้มีความสุขเกิดความภูมิใจ

๕) ด้านความรัก ผู้สูงวัยอยากมีความรัก ต้องการการตอบแทนบุญคุณในบั้นปลายชีวิต^{๑๐}

สุมาลี สังข์ศรี และคณะ ได้กล่าวถึงความต้องการของผู้สูงวัย โดยสรุปว่ามี ๗ ประการ คือ^{๑๑}

๑) ความต้องการสนับสนุนจากครอบครัวผู้สูงวัย เมื่อถูกปล่อยให้อยู่คนเดียวหรือแยกตัวอยู่คนเดียว ขาดความมั่นคงทางอารมณ์และทางจิตใจรวมทั้งเศรษฐกิจ จึงต้องหันไปพึ่งพาการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัว ดังนั้น ผู้สูงวัยจึงมีความต้องการสนับสนุนจากครอบครัวดั้งเดิมของตนเองควบคู่ไปกับการช่วยเหลือจากบุคคลภายนอกครอบครัว ซึ่งอาจเป็นกลุ่มอาสาสมัคร องค์กรภาครัฐ รัฐวิสาหกิจหรือองค์กรภาคเอกชนทั้งที่เป็นองค์กรศาสนาและองค์กรที่ไม่ใช่ศาสนา

^๙ สุมาลี สังข์ศรี และคณะ, รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาความต้องการและแนวทางการจัดการศึกษาทางไกลแก่ผู้สูงอายุ, (นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๐), หน้า ๒๗.

^{๑๐} สุเทพ เชาวลิตร, **สวัสดิการสังคม**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๗), ๑๓๖.

^{๑๑} สุมาลี สังข์ศรี และคณะ, รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาความต้องการและแนวทางการจัดการศึกษาทางไกลแก่ผู้สูงอายุ, หน้า ๕๐-๕๑.

๒) ความต้องการด้านการประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมประเภทประกันชรภาพ เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุและเลิกประกอบอาชีพแล้ว จะได้รับบำนาญชราภาพเพื่อช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมั่นคงปลอดภัยตามควรแก่อัตภาพในบั้นปลายชีวิตไม่เป็นภาระของบุตรหลานและสังคม

๓) ความต้องการมีชีวิตอยู่ร่วมในสังคมโดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางประเภทในสังคม สังคมจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุเหล่านี้ได้มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชีวิตของชุมชนให้ดีขึ้นให้มีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในการพัฒนาตนเอง การปรับปรุงตนเองให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในการปรับปรุงวัฒนธรรม และในการรักษาสุขภาพทั้งทางกายและจิตให้แข็งแรงอยู่เสมอ

๔) ความต้องการที่จะลดการพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง หากครอบครัวและสังคมได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัวและสังคมแล้วจะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักพึ่งตนเอง ไม่เป็นภาระแก่สังคมในบั้นปลายชีวิต

๕) ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ มีความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวของกลุ่ม ของชุมชน และสังคม ความต้องการการยอมรับ และความเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม ความต้องการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ชุมชน สังคม และสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับลูกหลานในครอบครัว และสังคมได้ ความต้องการเป็นบุคคลสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัว และทำในสิ่งที่ตนปรารถนา

๖) ความต้องการทางกายและจิตใจ เป็นความต้องการพื้นฐานที่สุดในชีวิตมนุษย์เพราะเป็นธรรมชาติของร่างกายต้องการเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ ความต้องการด้านนี้ได้แก่ ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย โดยเฉพาะด้านที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย การมีสุขภาพจิตที่ดี และการได้รับนับถือจากครอบครัว สังคม ความต้องการมีโอกาสก้าวหน้าในการทำงานในบั้นปลายชีวิต

๗) ความต้องการทางเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือด้านการเงินจากบุตรหลานของตนเพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในภาวะที่ตนเองเจ็บป่วยผู้สูงอายุต้องการคนคอยช่วยเหลือในการจัดการหาอาชีพให้เพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้

จากลักษณะข้างต้นสรุปได้ว่า ความต้องการของผู้สูงอายุนั้นประกอบด้วย ๓ ประการใหญ่ ๆ คือ ความต้องการด้านร่างกาย เช่น ด้านสุขภาพอนามัย และที่อยู่อาศัย ด้านสังคม เช่น การประกอบอาชีพการงาน การยอมรับจากสังคม การเรียนรู้ การมีกิจกรรมต่าง ๆ และด้านจิตใจ เช่น ความรักความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่ เป็นต้น

สำหรับความสนใจของผู้สูงอายุ พบว่า มีความแตกต่างกันออกไป ตามลักษณะความสมารถทางร่างกายของแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับระดับขั้นทางสังคมซึ่งผู้สูงอายุที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมสูงจะมีความสนใจอย่างกว้างขวางมากกว่าคนที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ แม้แต่เพศหญิงเพศชายก็ตาม ลักษณะที่สำคัญสำหรับการเลือกความสนใจของผู้สูงอายุ

ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของตนเป็นสำคัญ ฉะนั้น ขอบเขตความสนใจของผู้สูงอายุจะประกอบด้วยลักษณะที่น่าสนใจดังนี้^{๑๒}

๑. ความสนใจในตนเอง โดยปกติแล้ว ผู้สูงอายุจะเป็นบุคคลที่ไม่มีอาชีพใด ๆ และ มักจะเกิดความรู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้ง หรือตนถูกแยกมาอยู่ตามลำพัง ด้วยเหตุนี้เองทำให้ผู้สูงอายุมีลักษณะที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Ego-centric) ซึ่งทำให้เกิดความเห็นแก่ตัวมากขึ้น และผู้สูงอายุได้ให้ความสนใจมากที่สุดคือเรื่องเกี่ยวกับความตาย หรือเรื่องเกี่ยวกับชีวิตตนเอง ยิ่งไปกว่านั้นผู้สูงอายุบางคนได้ให้ความสนใจในลักษณะทางร่างกายตลอดจนสุขภาพร่างกาย ต้องการให้ตนมีสุขภาพที่แข็งแรง บางครั้งต้องการให้มีบุคคลอื่นเอาใจใส่ดูแลตนอยู่ตลอดเวลา

๒. ความสนใจในลักษณะรูปร่างที่ปรากฏ ความสนใจในรูปร่างที่ปรากฏนั้น ขึ้นอยู่กับผู้สูงอายุแต่ละคน บางคนมีความสำนึกเรื่องรูปร่างที่ปรากฏเช่นเดียวกับในขณะที่ยังมีอายุน้อย แต่ผู้สูงอายุบางคนไม่ได้ให้ความสนใจในเรื่องดังกล่าว โดยทั่วไปผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะให้ความสนใจในรูปร่างที่ปรากฏน้อยมาก เขาจะมีความสนใจที่จะพยายามกระทำให้ตนเป็นที่ดึงดูดใจแก่บุคคลอื่นอีก เมื่อผู้สูงอายุทราบว่ ตนไม่มีรูปร่างที่สวยงาม หรือไม่มีลักษณะที่น่าดึงดูดใจ ผู้สูงอายุก็จะบอกว่า “ฉันไม่แคร์ต่อรูปร่างที่เปลี่ยนไปเหล่านี้อีกแล้ว” ลักษณะดังกล่าวเป็นการใช้กลไกป้องกันทางจิตที่เรียกว่า Compensation นั่นเอง

๓. ความสนใจในเรื่องเครื่องแต่งกาย จากลักษณะความสนใจของผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างกันในเรื่องรูปร่างนี้ ทำให้ความสนใจในเรื่องการแต่งกายมีความแตกต่างกันออกไป ลักษณะความสนใจในระดับสูง เขาจะให้ความสนใจในเรื่องเครื่องแบบมากกว่าคนที่อยู่ในสังคมระดับต่ำ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่ให้ความสนใจเรื่องการแต่งกายมากเท่าใดนักเพราะส่วนใหญ่แต่งกายเพื่อปิดอวัยวะของร่างกายเท่านั้น และผลจากการศึกษาในเรื่องการแต่งกายพบว่า เพศชายมักจะพิถีพิถันในการแต่งตัวมากกว่าเพศหญิง

๔. ความสนใจในเรื่องการเงิน ความสนใจในเรื่องการเงินนั้นผู้สูงอายุไม่ให้ความสนใจเท่าใดนัก เพราะผู้สูงอายุไม่มีรายได้ ฉะนั้นรายได้ของผู้สูงอายุมักจะเป็นรายได้จากลูกเป็นส่วนใหญ่ เหตุผลอื่นนอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้วที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่ได้ให้ความสนใจในเรื่องการเงิน คือในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้มีโอกาสหาเงินหรือรายได้อย่างมากมาแล้วตั้งแต่ยังหนุ่มสาว ยิ่งไปกว่านั้นชีวิตช่วงนี้เป็นช่วงสุดท้ายของชีวิต จึงทำให้ไม่สนใจในการที่จะแสวงหาทรัพย์สินเงินทองอีก แต่อาจจะมีผู้สูงอายุบางคนที่จะพยายามหาเงินให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่อการมีชีวิตที่ดีต่อไป

^{๑๒} พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, จิตวิทยาครอบครัว, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๔๕๐-๔๕๔.

๕. ความสนใจในกิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมที่ได้รับความสนใจของวัยนี้จะได้รับอิทธิพลจากความสนใจในกิจกรรมของช่วงชีวิตที่ผ่านมา และขึ้นอยู่กับความพึงพอใจนั้น ๆ ความสนใจในกิจกรรมสันทนาการจะขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญหลายประการ เป็นต้นว่า

สุขภาพ สุขภาพจะมีผลต่อการสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ เพราะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าผู้สูงอายุคนใดมีสุขภาพที่แข็งแรงจะมีกิจกรรมสันทนาการโดยการเล่นกีฬา เช่น ตีกอล์ฟ เป็นต้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่มีสุขภาพไม่ดีจะไม่สามารถเล่นกิจกรรมโดยใช้กำลังกายได้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น กิจกรรมภายในบ้าน การดูละคร เป็นต้น

สภาพทางเศรษฐกิจ สภาพทางเศรษฐกิจจะมีผลต่อกิจกรรมไม่น้อย เช่นผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย อาจจะต้องคอยชมรายการต่าง ๆ จากโทรทัศน์ แต่ถ้าคนที่มีรายได้มากจะมีการเข้าไปร่วมกิจกรรมนั้น ๆ เลยทันที

ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาจะมีผลต่อกิจกรรมของผู้สูงอายุมาก เพราะผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงจะช่วยให้สามารถเลือกอ่าน เลือกดูรายการ หรือเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีกว่าและมีความสามารถมากกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาน้อย

เพศ เพศหญิงจะให้ความสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ มากกว่าเพศชายในทุกระดับอายุซึ่งรวมไปถึงผู้สูงอายุด้วย

สภาพแวดล้อมที่ได้รับ สภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุที่ได้รับจะมีผลต่อกิจกรรมสันทนาการเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าผู้สูงอายุได้รับการกระตุ้นให้มีความสนใจในกิจกรรมก็จะทำให้มีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ มากกว่าผู้สูงอายุทั่วไป

๖. ความสนใจในศาสนา ผู้สูงอายุให้ความสนใจศาสนามากขึ้น ลักษณะความสนใจในศาสนานั้นคือ ชีวิตใกล้จะสิ้นสุดเต็มที่ จึงมีการไปวัดเพื่อฟังเทศน์ หรือทำความดีต่าง ๆ ก่อนที่จะเสียชีวิต รวมทั้งการปฏิบัติตามคำสั่งสอนทางศาสนา

๗. ความสนใจทางสังคม ความสนใจในกิจกรรมทางสังคมอย่างมากมาย แต่บางคนอาจแยกตัวออกจากสังคม ตัวอย่างเช่น หลังจากมีการปลดเกษียณแต่ยังเป็นอาจารย์สอนวิชาที่ตนมีความถนัดต่อไป และบางคนอาจมีการเข้าร่วมประชุม รวมทั้งแสดงความคิดเห็นให้กับชุมชน แต่บางคนอาจจะไม่ยอมเข้าร่วมกับสังคมใด ๆ เลย

จากลักษณะข้างต้นสรุปได้ว่า ความสนใจของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงและแตกต่างไปจากวัยอื่น ๆ เนื่องจากเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของสภาพร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของผู้สูงอายุนั่นเอง

๒.๑.๖ การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาผู้สูงวัยในปัจจุบัน

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัย คือ ภาวะสูงอายุเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและสังคม ที่มนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ และความชราเป็นภาวะการมีอายุสูงขึ้น ซึ่งอาจจะมี ความอ่อนแอของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนมีความเจ็บป่วยหรือพิการร่วมด้วย นักสังคมวิทยา ยอมรับว่า ภาวะสูงอายุเป็นการก้าวสู่ สภาพการเปลี่ยนแปลง หรือบทบาทใหม่ของสังคม นอกนั้น ภาวะสูงอายุมักเป็นผลจากการสูญเสีย อย่างค่อยเป็นค่อยไป ของความสามารถในการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังต่อไปนี้

๑) ด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงวัย จะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ และค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย และการเปลี่ยนแปลงนี้แตกต่างกันในระยะเวลาเร็ว หรือช้าในแต่ละบุคคล พัฒนาการทางกายในวัยสูงอายุเป็นจุดเด่นและมักเป็น “จุดนำ” พัฒนาการ ด้านอื่น ๆ การดำเนินชีวิตประจำวัน ลักษณะแบบแผนการดำเนินชีวิต (Life style) ความสุขทุกขใน วัยสูงอายุ ความสามารถในการปรับตัว การปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นทั้งในครัวเรือนและในสังคม กว้าง ฯลฯ ล้วนแล้วแต่ตั้งอยู่บนฐานของพัฒนาการทางกายทั้งสิ้น

ตามหลักพระพุทธศาสนา ร่างกายของมนุษย์ไม่ว่าเด็กหรือแก่ประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นองค์ประกอบหลัก นอกจากนั้นยังมีองค์ประกอบอื่น ๆ อีก ดังปรากฏในหนังสือ พุทธธรรมที่ได้กล่าวไว้ว่า ร่างกายของมนุษย์เราแท้ที่จริงประกอบด้วยขันธ์ทั้ง ๕ ขันธ์กล่าวคือ^{๑๓}

๑. รูป ได้แก่ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมด ร่างกาย และพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติ และ พฤติการณ์ต่าง ๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น

๒. เวทนา ได้แก่ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และ ทางใจ

๓. สัญญา ได้แก่ความกำหนดได้ หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะ ต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้น ๆ ได้

๔. สังขาร ได้แก่องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิต ให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ ประชุมแต่งการตรึงตรองนึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกาย วาจา ให้ เป็นไปต่าง ๆ เป็นที่มาของกรรมเช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นต้น เรียกกรรมง่าย ๆ ว่า เครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด หรือเครื่องปรุงของกรรม

^{๑๓} พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๑๕.

๕. วิญญาณ ได้แก่ความรู้แจ้งทางอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การสัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

ส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกายทางการแพทย์หรือตามความเป็นจริงของมนุษย์เราที่สามารถเห็นและสัมผัสได้ รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงได้ รวมถึงร่างกายของผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะมีการเปลี่ยนแปลงทางลักษณะของสภาพร่างกายในหลาย ๆ ด้าน

๒) ด้านจิตใจ

เมื่อผู้สูงวัยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคม เช่น การมีกำลังถดถอยหรือการปลดจากงานประจำ การเปลี่ยนแปลงวิถีทางดำเนินชีวิตหลังจากเคยทำงานมา ในเวลาช่วง ๒๐-๓๐ ปี การลดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ลง วงสังคมแคบทำให้เกิดความสูญเสียบทบาท ซึ่งอาจกระทบกระเทือนทางเศรษฐกิจ ทำให้ความมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเองลดลง ถ้าหากเกิดการสูญเสียสามีหรือภรรยา หรือบุตรซึ่งเป็นบุคคลใกล้ชิดหรือเพื่อนสนิท ก็จะทำให้เกิดการกระทบกระเทือนใจเพิ่มมากขึ้น และถ้าสุขภาพทางร่างกายขาดผู้ใกล้ชิดดูแล จะทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวัง ท้อแท้เป็นทวิคูณ ความรู้สึกสูญเสียบทบาทในวัยสูงอายุ มักจะเกิดขึ้นในหมู่พวกทำงานมากกว่าพวกทำงานฝีมือ และเกิดขึ้นในผู้สูงอายุชายมากกว่าผู้สูงอายุหญิง เพราะผู้สูงอายุหญิงนั้นได้ผ่านการสูญเสียบทบาทและการปรับตัวมาก่อนผู้สูงอายุชาย กล่าวคือ ในช่วงหมดประจำเดือนราวอายุ ๔๕-๕๐ ปี ความสามารถทางสติปัญญาทั่ว ๆ ไป ไม่ได้ลดลง เนื่องจากโรคภัยบางอย่าง หรือความเสื่อมในสมองส่วนด้านการปรับตัวด้านจิตใจและอารมณ์ของแต่ละบุคคล ย่อมจะแตกต่างกันไปตามความสามารถของแต่ละบุคคลและสิ่งแวดล้อม ระดับการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจ รวมทั้งการเตรียมตัวของการปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมของสังคมนั้น ๆ ด้วย^{๑๔}

ขณะที่ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมสภาพจิตใจหรืออารมณ์ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกันด้วย โดยมีลักษณะที่เห็นได้ชัดโดยสรุปดังนี้^{๑๕}

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุนั้นส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น ความเจ็บป่วย การเสื่อมของระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำให้เกิดความวิตกกังวลและความกดดัน การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจหรืออารมณ์ของผู้สูงอายุที่พบส่วน

^{๑๔} กฤษณา บุณยะพงศ์, “ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์สังคมวิทยา มหาวิทยาลัย, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๘-๑๐.

^{๑๕} ไพจิตร ลือสกุลทอง, พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่มารับบริการที่ศูนย์เวชปฏิบัติจังหวัดน่าน, หน้า ๑๐.

ใหญ่มีสาเหตุมาจากการสูญเสีย ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น เพื่อนฝูง บทบาทในการเป็นหัวหน้าครอบครัวและสังคมทำให้มีความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่าไร้ประโยชน์ สูญเสียความภาคภูมิใจ หวาดระแวงเกี่ยวกับการเจ็บป่วย กลัวความตาย กลัวถูกทอดทิ้ง มีอารมณ์เศร้า หมดกำลังใจ ว้าวุ่น หงุดหงิด เปื่อสิ่งต่าง ๆ และเรียกร้องความสนใจ เป็นต้น

๓) ด้านสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม นอกจากจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางกายและใจแล้วยังเกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ ทั่วไปในสังคมนั้น ๆ ที่มองบทบาทหรือแบ่งแยกกลุ่มผู้สูงอายุในสภาพต่าง ๆ สังคมที่เน้นความสำคัญและความสำเร็จของกลุ่มคนหนุ่มสาวมากกว่าสิ่งอื่นใด กลุ่มผู้สูงอายุก็จะรู้สึกว่าตนไร้ประโยชน์และเป็นภาระสังคม แต่สังคมที่ยกย่องผู้สูงอายุว่ามีคุณค่า มีประสบการณ์ มีความเฉลียวฉลาด ให้ประโยชน์แก่สังคม ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ เป็นต้น

เมื่อผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ด้านสังคมของผู้สูงอายุก็เกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยเช่นกัน โดยนงลักษณ์ เทพสวัสดิ์^{๑๖} กล่าวถึงลักษณะการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างทางสังคมที่มีผลต่อผู้สูงอายุว่า

โครงสร้างของครอบครัวไทยแต่เดิมอยู่กันอย่างมีความสุข มีความอบอุ่น และมีความผูกพันรักใคร่ในครอบครัวกันมาก ครอบครัวไทยแต่เดิมประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย อยู่รวมกัน เด็ก ๆ จะมีปู่ ย่า ตา ยาย ดูแลอย่างใกล้ชิด สมัยก่อนเด็ก ๆ มักจะได้ฟังนิทานคติสอนใจจากปู่ ย่า ตา ยาย ซึ่งจะเล่าให้ฟังก่อนนอน หรือจากรับประทานอาหาร พ่อแม่มีเวลาพูดคุยกับลูกมาก ส่วนผู้สูงอายุก็ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแนะนำลูกหลาน เมื่อสังคมไทยเป็นสังคมอุตสาหกรรม ครอบครัวจะเปลี่ยนไปเป็นครอบครัวเดี่ยว ซึ่งมีแต่พ่อแม่และลูก พ่อแม่ออกไปทำงานทั้งคู่ ลูกจะถูกทอดทิ้งให้อยู่กับคนอื่นมากขึ้น เช่น อยู่กับคนรับใช้ เด็ก ๆ จะขาดการปลูกฝังให้แนวคิดและแนวทางปฏิบัติในชีวิตที่ถูกต้อง จะขาดความอบอุ่นทางใจ เมื่อมีปัญหา มักจะหาเพื่อนมากกว่า ซึ่งเมื่อโครงสร้างของครอบครัวเปลี่ยนไป โอกาสที่คนสูงอายุจะถูกทอดทิ้งมีมากขึ้น ทั้งนี้ เพราะสังคมของความเป็นสังคมอุตสาหกรรมจะวัดกันที่ความเร็ว กระฉับกระเฉง มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลของการทำงาน คนสูงอายุจะถูกจัดว่าเป็นคนไร้ประโยชน์ เพราะขาดคุณสมบัติเหล่านี้เขาจะถูกทอดทิ้ง จะรู้สึกว้าวุ่นทางด้านจิตใจมากขึ้น ประกอบกับลูกหลานต้องทำงานนอกบ้านหรือในเมืองใหญ่ ๆ ผู้สูงอายุจะถูกปล่อยให้อยู่บ้านเพียงลำพัง โดยปราศจากลูกหลานเหลียวแล

ส่วนไพจิตร ล้อสกุลทอง^{๑๗} กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านบทบาทหรือพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติมาเป็นประจำ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการเกษียณอายุทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น

^{๑๖}นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์, วิเคราะห์ปัญหาสำคัญในสังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒.

การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยทำมาลดลง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคม รู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า ขาดการสมาคมกับเพื่อฝูงผู้ร่วมงาน ทั้งยังทำให้ขาดรายได้จากเดิมที่เคยมีรายได้อยู่ ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางครอบครัวโดยเมื่อลูก ๆ เจริญเติบโตมีครอบครัวเป็นของตนเองก็ต้องการสร้างครอบครัวใหม่ บุคคลในครอบครัวที่เคยอยู่ด้วยกันก็แยกย้ายกันไป ทำให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะถูกปล่อยให้อยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุจึงต้องเผชิญกับความสูญเสียเพิ่มมากขึ้น

๔) ด้านความคิด

มีความเชื่อกันว่าเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ เขานั้นจะไม่มีการเจริญเติบโตทางความคิดและสติปัญญาอีกต่อไป เรียนรู้อะไรก็ไม่ได้อีกแล้ว ที่ร้ายแรงไปกว่านั้นก็คือ ผู้สูงอายุมีความเสื่อมทางสติปัญญาลักษณะเสื่อมมีหลายประการ เช่น ชี้อ่อนชี่ลีบ ป้ำ ๆ เป๋อ ๆ คิดนึกตัดสินใจช้า ไม่เข้าใจภูมิปัญญาของคนรุ่นใหม่หรือวิทยาการใหม่ ๆ ฯลฯ คำกล่าวและความเชื่อข้างต้น เป็นภาพทางด้านลบเกี่ยวกับพัฒนาการทางความคิดในยามสูงวัย ลักษณะดังกล่าวอาจเป็นจริงและมีความจริงสำหรับผู้สูงอายุบางกลุ่มในปัจจุบันและในอดีต แต่มีการศึกษาทางชีววิทยาที่ได้ทำกันมากมายเกี่ยวกับพัฒนาการทางความคิดของผู้สูงวัยในปัจจุบันได้รับรายงานผลการศึกษามีลักษณะตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาข้างต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงวัยที่มีสุขภาพดี กระฉับกระเฉง กระตือรือร้นต่อชีวิตและสังคม จนถึงกับมีคนพูดว่า “ยิ่งแก่ยิ่งเก่ง ยิ่งแก่ยิ่งฉลาดเฉลียว ยิ่งแก่ยิ่งมีเมตตา”^{๑๘}

จากลักษณะของผู้สูงวัยข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุในปัจจุบันจะมีช่วงชีวิตยืนยาวกว่าในอดีตที่ผ่านมาเนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ โดยมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพภายนอกและอวัยวะภายในต่าง ๆ ส่งผลให้สภาพการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ด้านสังคมที่บทบาทหรือพฤติกรรมจะเปลี่ยนไปเนื่องจากมีเวลามากขึ้นและสภาพแวดล้อมรอบตัวเปลี่ยนแปลง และด้านจิตใจที่ส่วนใหญ่จะมีอารมณ์เศร้า รู้สึกหม่นก้ำกึ่งใจ ว้าวุ่น และหงุดหงิดง่าย เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคมนั่นเอง

๒.๑.๗ การเปลี่ยนแปลงบทบาทและวงจรชีวิตครอบครัวของผู้สูงวัย

^{๑๗} ไพจิตร ล้อสกุลทอง, พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่มารับบริการที่ศูนย์เวชปฏิบัติจังหวัดน่าน, หน้า ๑๑.

^{๑๘} ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒, หน้า ๕๗๓-๕๗๔.

ในสังคมทุกสังคมกลุ่มอายุจะมีบรรทัดฐานของพฤติกรรม และบทบาทที่คาดหวังแตกต่างกันไปในสังคมประเพณีดั้งเดิมมักจะถือเอาอายุเป็นเกณฑ์วัด มีประเพณีและวัฒนธรรมที่กำหนดบทบาท ในแต่ละอายุที่ผ่านไปเป็นขั้นตอนวงจรชีวิตของสังคมประเพณี คือ ขั้นตอนการเป็นเด็กปฐมวัย ขั้นตอนการเป็นเด็กวัยรุ่น เป็นเวลาของการศึกษาเล่าเรียน บางคนก็เข้าทำงาน เพราะการเรียนรู้ไม่ต่อเนื่อง ขั้นตอนที่หาเงินเลี้ยงตัวและครอบครัว สร้างครอบครัวรับผิดชอบครอบครัว ขั้นตอนที่ค่อย ๆ ถอนตัวจากการทำงานกิจกรรมน้อยลง และขั้นตอนการเกษียณอายุ จะอย่างไรก็ตาม ไม่ถือว่าเป็นการสูญเสียบทบาท หรือเกียรติยศหรือการสิ้นสุดตรงกันข้ามถือว่าเป็นจุดสูงสุดของสถานภาพทางสังคม และ เกียรติยศของครอบครัวหมู่ญาติและชุมชนโดยเฉพาะชนชีพที่มีที่ดิน ซึ่งผู้สูงอายุมีทรัพย์สินจากการผลิตนอกจากนั้น ในสังคมอุตสาหกรรมหรือสังคมสมัยใหม่ มีวงจรชีวิตที่ชัดเจนกว่าในเชิงของบทบาทที่คาดหวังเพื่อสอดคล้องกับวิถีชีวิต ในสังคมสมัยใหม่ คือ

๑) ขั้นตอนการเป็นเด็กปฐมวัย

๒) ขั้นตอนการเป็นเด็กที่ใช้ชีวิตกับการเล่น ชีวิตอิสระให้เวลากับการเรียนการศึกษา ทั้งทางการและไม่เป็นทางการ ช่วงนี้จะเริ่มเร็วและขยายไปจนถึงอายุ ๒๐ ปีในกรณีที่เรียนระดับสูงต่อ ก็อาจขยายไปจนถึงอายุ ๒๕ ปี ซึ่งจะเป็นการไม่ค่อยสนับสนุนไม่ให้เกิดงานหรือเริ่มทำงานซึ่งอันนี้เป็นลักษณะเฉพาะของสังคมอุตสาหกรรม

๓) ขั้นตอนของการทำงานโดยเริ่มจากอายุ ๒๓-๖๐ ปีช่วงต้นของขั้นตอนนี้ประชากรจะยุ่งกับการสร้างอาชีพสร้างครอบครัวและช่วงปลายจะเริ่มรับผิดชอบต่อครอบครัวโดยจะมีส่วนร่วมในบทบาทต่าง ๆ มากขึ้น บุคคลจะถึงจุดสูงสุดในด้านสังคมตำแหน่ง การงาน ฐานะทางเศรษฐกิจและความสำเร็จด้านอื่น ๆ ไม่ค่อยมีเวลาว่าง หรือความรับผิดชอบต่อครอบครัวขยายของตน

๔) วัยเกษียณอายุ ๖๐ ปี ในกรณีที่งานอาชีพมีกำหนดอายุแน่นอน เป็นจุดสุดท้ายของงานอาชีพ ลดบทบาททางเศรษฐกิจและสังคมต่อครอบครัวและบุตร มักมีปัญหาด้านสุขภาพและอารมณ์ เนื่องจากการตาย ของญาติพี่น้องและเพื่อน มองหาความหมายของชีวิตมีเวลาว่าง ขั้นตอนที่สุดท้ายคืออายุ ๗๐ ปีขึ้นไป บทบาทต่าง ๆ จะต่างจากตอนอายุวัยทำงานและจะไปสิ้นสุดเอาเมื่ออายุประมาณ ๘๐ ปีเป็นต้นไปสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุก็มีวงจรชีวิตที่เป็นไปอย่างปกติของมนุษย์คนหนึ่ง ในสังคมนั้นคือ เริ่มจากวัยเด็ก ไปสู่วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ที่สร้างฐานะทางครอบครัวและค่อย ๆ ลดภาระงานลงไปเข้าสู่วัยเกษียณอายุ หรือสรุปอีกอย่างหนึ่งก็คือ อายุ จากเด็กถึง ๒๐-๒๕ ปี เป็นวัยเรียนรู้ในระดับพื้นฐาน อายุ ๒๓-๖๐ ปี เป็นวัยทำงานเพื่อสร้างฐานะแก่ตนและครอบครัว และวัยสุดท้าย ก็คือ

วัยเกษียณอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป ก็จะอยู่กับครอบครัวและลดภาระงานทุกอย่างให้น้อยลง อีกทั้งอาศัยบุตรหลานในการอุปการะดูแลเรื่องปัจจัย ๔ และการรักษาพยาบาล^{๑๙}

สรุปได้ว่า ผู้สูงวัยก็มีวงจรชีวิตที่เป็นไปอย่างปกติของมนุษย์คนหนึ่งในสังคมนั้นคือ เริ่มจากวัยเด็ก ไปสู่วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ที่สร้างฐานะทางครอบครัวและค่อย ๆ ลดภาระงานลงไปเข้าสู่วัยเกษียณอายุ หรือสรุปอีกอย่างหนึ่งก็คือ อายุ จากเด็กถึง ๒๐-๒๕ ปี เป็นวัยเรียนรู้ในระดับพื้นฐาน อายุ ๒๓-๖๐ ปี เป็นวัยทำงานเพื่อสร้างฐานะแก่ตนและครอบครัว และวัยสุดท้าย ก็คือ วัยเกษียณอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป ก็จะอยู่กับครอบครัวและลดภาระงานทุกอย่างให้น้อยลง อีกทั้งอาศัยบุตรหลานในการอุปการะดูแลเรื่องปัจจัย ๔ และการรักษาพยาบาล

๒.๑.๘ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงวัย

บุคคลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้เกิดความเสื่อมลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ถือว่าเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่เข้าสู่วัยนี้ การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ นอกจากนั้น ผู้สูงอายุส่วนมากต้องการปรับตัว ซึ่งมีอยู่ ๒ ประเภทกว้าง ๆ คือการปรับตัวภายนอก ได้แก่ ส่วนที่สามารถมองเห็นได้ เช่น การรักษาสุขภาพอนามัย การมีงานอดิเรกที่ตนสนใจ และการปรับตัวภายใน เช่น การทำใจ การรู้จักปลง การยอมรับความชราการยอมรับการพลัดพราก การมีอารมณ์เยือกเย็น การปรับตัวภายนอกง่ายกว่าการปรับตัวภายในแนวคิดที่เกี่ยวกับทฤษฎีของผู้สูงวัยมีดังนี้

๑) ทฤษฎีความสูงอายุนานทางร่างกาย (Biological Theory of elderly)

การพิจารณาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยพิจารณาประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย เมื่อมีอายุมากขึ้นสภาพต่าง ๆ ของร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ผมหงอก สายตาวาวขึ้น ความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อลดลง เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่สำคัญ ได้แก่ พันธุกรรม โรคหรือความเจ็บป่วย สิ่งแวดล้อมหรือการปฏิบัติตัว โดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ บุคคลที่อยู่ในครอบครัวที่ให้การดูแลจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุพยายามส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการดูแลรักษาสุขภาพและปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข^{๒๐}

^{๑๙} นพวรรณ จงวัฒนา และคณะ, ข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๖๘.

^{๒๐} ประอรนุช เชื้อถือ, “ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทครอบครัวในการส่งเสริมสุขภาพ กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๘), หน้า ๙-๑๐.

๒) ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory)

การพิจารณาการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามวัยที่เพิ่มขึ้น อารมณ์และจิตใจก็ย่อมเปลี่ยนแปลงไปด้วย ในการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจพิจารณาความสามารถเหล่านี้ได้แก่ ความจำ การเรียนรู้ สติปัญญา ความชำนาญ ความรู้สึกแรงจูงใจและอารมณ์ ผู้ที่มีอายุจะมีลักษณะน้อยใจง่าย ไม่ยอมรับรู้ ยึดมั่นความคิดตัวเองเป็นหลัก ไม่ค่อยยอมรับความรู้ใหม่ ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะทำให้มีอารมณ์ไม่มั่นคง จู้จี้ ขี้บ่น หงุดหงิดง่าย รวมทั้งวัยผู้สูงอายุนี้เป็นวัยที่ต้องหยุดทำงาน ผู้สูงอายุจะรู้สึกกลัวความว้าเหว่ กลัวการสูญเสียความสำคัญ กลัวการถูกทอดทิ้งเกรงว่าจะไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม ตลอดจนผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

๓) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory)

การพิจารณาการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญกับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุจะต้องประสบกับสภาพที่ถูกกลดบทบาทหน้าที่การทำงาน หรือหยุดการกระทำลง เนื่องจากข้อจำกัดทางด้านร่างกาย สัมพันธภาพทางสังคมขอบเขตจำกัด ความห่างเหินจากสังคมมีมากขึ้นการยอมรับทางสังคมต่อความมีอายุมักเป็นไปทางลบ เพราะสังคมจะประเมินความสามารถในแง่ปฏิบัติ และจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันนอกจากนั้นแล้ว สังคมไทย ได้มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น

โครงสร้างของระบบครอบครัวมีแนวโน้มจะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น เงินได้กลายมาเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทำให้เกิดการดิ้นรนต่อสู้ทางเศรษฐกิจ สมาชิกในครอบครัวที่สามารถทำงานได้ก็จะละทิ้งถิ่นฐานไปทำงานในเมืองเพื่อหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว มีการแข่งขันทางสังคม มองเห็นประโยชน์ส่วนตัวเป็นหลักการพึ่งพาอาศัยกันน้อยลง ให้ความสำคัญกับค่านิยมทางด้านวัตถุมากกว่าด้านจิตใจ การรับรู้ของคนรุ่นใหม่คิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนมีความคิดล้าหลัง ไม่ทันต่อเหตุการณ์ เกิดปัญหาช่องว่างระหว่างวัย ทำให้ผู้สูงวัยขาดความสำคัญ ขาดการให้ความเคารพยอมรับจากบุตรหลานในครอบครัว แต่เดิมที่ผู้สูงอายุเป็นหัวหน้าครอบครัว มีหน้าที่ให้การดูแลและหาเลี้ยงครอบครัวต้องปรับบทบาทมาเป็นผู้พึ่งพาอาศัย เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ มีการเปลี่ยนแปลงของรายได้โดยเฉพาะในผู้สูงวัยที่เกษียณ ต้องออกจากการทำงาน ต้องลดบทบาทเกี่ยวกับสังคม ทำให้ผู้สูงวัยรู้สึกสูญเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี รู้สึกว่าตนเองหมดความหมาย ไร้คุณค่า และคิดว่าตนเองเป็นปัญหาและภาระสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงวัยดังกล่าว อาจเป็นสิ่งที่บ่งชี้ให้ทราบถึงความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุลดลง แต่เพื่อให้ครอบครัวได้เข้าใจในตัวผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยอธิบายให้ครอบครัวยอมรับและเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อให้ครอบครัวมีความพร้อมที่จะให้การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย ให้ผู้สูงวัยนั้นสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

๔) ทฤษฎีทำลายตัวเอง (Auto immune Theory)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการเป็นผู้สูงวัย เกิดจากร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติ น้อยลงพร้อม ๆ กับการสร้างภูมิคุ้มกันทำลายตัวเองมากขึ้น ดังนั้นการสร้างภูมิคุ้มกันปกติที่น้อยลง มีผลให้ร่างกายต่อสู้เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมที่น้อยลงก่อให้เกิดการเจ็บป่วยง่าย

๕) ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory)

ทฤษฎีนี้ เชื่อว่าผู้สูงวัยมีความปราดเปรื่อง และคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ต้องมีความสนใจศึกษาค้นคว้าอยู่ตลอดเวลาเป็นผู้ใฝ่รู้และเป็นผู้มีสุขภาพดี ตลอดจนเป็นผู้ที่มีเศรษฐกิจดี

๖) แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับชมรมผู้สูงวัย

ชมรมผู้สูงอายุเป็นองค์กรประชาชน หรือองค์กรชาวบ้านประเภทหนึ่ง ที่เริ่มต้นจากรวมตัวของชาวบ้านตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปในรูปของกลุ่ม เพื่อดำเนินกิจกรรมในกิจกรรมหนึ่งตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม เพื่อสนองวัตถุประสงค์ของชุมชนหรือสนองวัตถุประสงค์ของทางราชการหรือหน่วยงานเอกชนที่ให้การสนับสนุนการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มที่จัดตั้งขึ้นนี้อาจจัดตั้งอย่างไม่เป็นทางการ คือไม่มีกฎหมายรองรับ แต่อาจมีระเบียบทางราชการ หรือระเบียบที่กลุ่มจัดทำขึ้นเอง เพื่อใช้เป็นแนวทางดำเนินกิจกรรมของกลุ่มที่เป็นทางการซึ่งจัดขึ้นมาโดยมีกฎหมายรองรับ อาจเป็นนิติบุคคลหรือไม่เป็นนิติบุคคลก็ได้แล้วแต่กรณี

๗) ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ

ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ ชมรมผู้สูงอายุมีลักษณะเป็นองค์กรชาวบ้านที่จะต้องทำหน้าที่สนองความต้องการให้กับกลุ่มผู้สูงอายุได้ ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ ที่ว่าชมรมผู้สูงอายุจะต้องมีโครงสร้างประกอบด้วยต่างๆ อย่างคงทนและต่อเนื่องพอสมควรชมรมผู้สูงอายุต้องมีโครงการสร้างที่ผสมผสานส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างดีพอสมควร ชมรมผู้สูงอายุต้องมีหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งต่อสังคม และโครงสร้างของชมรมผู้สูงอายุที่ปฏิบัติหน้าที่เหล่านี้ทุกโครงสร้างขึ้นอยู่กับความเห็นพ้องต้องกันของมวลสมาชิกของชมรม ทฤษฎีนี้อธิบายถึงการทำหน้าที่ของชมรมผู้สูงอายุ ที่ต้องมีชมรมผู้สูงอายุเกิดขึ้นก็เพราะต้องการทำหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ เนื่องจากองค์กรอื่น ๆ ในสังคมที่เคยดูแลผู้สูงอายุเริ่มไม่สามารถทำหน้าที่ดูแลและทำนุบำรุงผู้สูงอายุ แม้กระทั่งสถาบันครอบครัวก็เริ่มจะดูแลผู้สูงอายุได้ไม่เต็มที่ และได้รับการดูแลและทำนุบำรุงผู้สูงอายุแม้กระทั่งสถาบันครอบครัวก็เริ่มจะดูแลผู้สูงอายุได้ไม่เต็มที่ ยังพบว่า สถานะของผู้สูงอายุในปัจจุบันด้อยลง และได้รับการดูแลจากครอบครัวน้อยลงกว่าอดีต ผู้สูงอายุไม่ได้ถูกทอดทิ้งก็ตามแต่การให้การดูแลผู้สูงอายุของ

ครอบครัวเป็นการให้ในเรื่องปัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย และให้เงินไว้ใช้จ่าย ส่วนในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ นั้น งานวิจัยในอดีตไม่มีใครศึกษามาก่อน^{๒๑}

ด้วยเหตุผลนี้ ชมรมผู้สูงอายุจึงถูกตั้งขึ้น ถึงแม้ว่าจะไม่ได้เน้นการแก้ไขปัญหาคความยากจนเหมือนองค์กรชาวบ้านอื่นๆ แต่ชมรมผู้สูงอายุก็มีบทบาทที่เป็นไปตามสิ่งที่ผู้สูงอายุปรารถนา โดยยึดหลักความเอื้ออาทรต่อกัน คิตร่วมกัน โดยมีข้อสังเกตว่าถ้าชมรมผู้สูงอายุตั้งอยู่ในที่ส่วนตัว มักจะมีบทบาทในเรื่องการหารายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ ส่วนชมรมผู้สูงอายุที่ก่อตั้งตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ก็จะมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และเพื่อตอบสนองผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่ที่มีปัญหาสำคัญ คือ ปัญหาสุขภาพ

๘) ทฤษฎีการจัดวางเงื่อนไขผลกระทบ

เป็นทฤษฎีที่อธิบายการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงวัยของชมรมผู้สูงอายุจากการรับรู้ของผู้สูงอายุ โดยทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงเป็นผลเนื่องมาจากผลกรรมของพฤติกรรมนั้น ถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลกระทบที่เป็นตัวเสริมแรงทางบวกพฤติกรรมนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีกในอนาคต ในทางกลับกันถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลกระทบที่เป็นตัวลงโทษ พฤติกรรมนั้นก็จะลดลง หรือยุติในอนาคต ดังนั้น สมาชิกชมรมผู้สูงอายุจะยังคงเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ คือ จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้เป็นที่น่าสนใจ ส่งผลให้สมาชิกมีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดีมีความสุขในการรวมกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ได้รับการยกย่องชมเชย หรือกล่าวชื่นชมเมื่อผู้สูงอายุ มาเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ หรือได้รับการยอมรับจากครอบครัว

๙) ทฤษฎีปล่อยวาง

วิธีการปรับตัวยามสูงวัย คือ การปล่อยวาง ผู้สูงอายุควรลดบทบาทต่าง ๆ ทางสังคม เพราะวิธีนี้เหมาะสมกับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอย นอกจากนั้นแล้วกิจกรรมการงานและกิจกรรมสังคมก็ได้รับการละวางแล้ว ดังนั้น ผู้สูงวัยจึงควรอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ไปวุ่นวายกับภารกิจทางสังคม และครอบครัวมากนัก เมื่อผู้สูงวัยมีความต้องการและเกี่ยวข้องกับทางสังคมน้อย วิธีนี้จะเป็นวิธีจะรักษาคุณภาพแห่งชีวิต อารมณ์ จิตใจและร่างกาย

๑๐) ทฤษฎีกิจกรรม

หากผู้สูงวัยละสังขม โลกและสังขมก็จะละทิ้งเขา โดยเชื่อตามความเป็นจริงในส่วนลึกของจิตใจแล้ว ผู้สูงวัยยังต้องการสังขม ผู้สูงวัยจะพอใจและมีความสุขในตนเองถ้าเขายังคงทำกิจกรรมในสังขมและเพื่อสังขม ความสุขในยามสูงวัย ตัดสินได้จากความสามารถผู้สูงวัยทำอะไร ๆ ให้แก่สังขมได้มากน้อยเพียงไร ถ้าเขาวางมือจากงานอย่างหนึ่งเขาก็ควรหางานอย่างอื่นทดแทน

^{๒๑} สัณญา สัณญาวิวัฒน์, ทฤษฎีสังคมวิทยา: เนื้อหาและแนวการใช้เบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๓๐.

จากการศึกษาประเด็นดังกล่าวมานั้น อาจกล่าวได้ว่า ทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับผู้สูงวัย มีดังนี้

๑) ทฤษฎีความสูงอายุนานด้านร่างกาย อธิบายการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง เช่น ผมหงอก

๒) ทฤษฎีทางจิตวิทยา อธิบายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เช่น ความจำเสื่อมลง จิตใจไม่มั่นคง

๓) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา อธิบายว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงทางสถานภาพของผู้สูงวัยจากผู้ที่เคยช่วยเหลือคนอื่นกลับต้องให้คนอื่นมาช่วยเหลือดูแลแทน คือ ลดบทบาททางสังคมที่เคยเป็นทุกอย่างลงไป

๔) ทฤษฎีทำลายตัวเอง อธิบายว่า สภาพร่างกายของผู้สูงอายุมิแต่โรคจะเข้ามารุมทำร้าย ขณะเดียวกันก็มีภูมิคุ้มกันน้อยลงไปด้วย

๕) ทฤษฎีความปราดเปรื่อง อธิบายว่า ผู้สูงอายุมักมีความเชี่ยวชาญในสิ่งที่ตนได้กระทำมา

๖) ทฤษฎีเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ อธิบาย เป็นองค์กรที่ตั้งขึ้นมาเพื่อทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ มีกฎหมายรองรับและไม่มีกฎหมายรองรับทำกันเองก็มี

๗) ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ อธิบายว่า เป็นชมรมที่ตั้งขึ้นมาเพื่อตอบสนองงานของผู้สูงวัย โดยเฉพาะการดูแลด้านสุขภาพ

๘) ทฤษฎีการจัดวางเงื่อนไขพฤติกรรม อธิบายว่า เป็นการร่วมกันจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมแก่ผู้สูงอายุโดยมีแรงกิจกรรมที่กระทำเป็นแรงบวก

๙) ทฤษฎีปล่อยวาง อธิบายว่า เป็นการทำให้จิตใจหรือการรู้จักปล่อยวางภาระหน้าที่ต่าง ๆ ของผู้สูงวัยอย่างเหมาะสมของตนเอง

๑๐) ทฤษฎีกิจกรรมอธิบาย เป็นทฤษฎีที่เน้นเรื่องการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมแก่ผู้สูงวัย เพื่อให้ดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

๒.๒ ปัญหาของผู้สูงวัย

เมื่อกล่าวถึงผู้สูงวัยในปัจจุบัน จะเห็นว่า ท่านเหล่านั้นต้องเผชิญกับปัญหาในหลายด้าน ทั้งนี้ ก็เพราะว่าสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้สูงอายุในอดีตที่เคยได้รับการยกย่องสรรเสริญจากผู้อ่อนวัยกว่าว่าเป็นปูชนียบุคคล และปัญหาระหว่างวัยผู้สูงอายุกับคนที่อ่อนวัยมีน้อยมาก ยิ่งเป็นบุตรหลานด้วยแล้วแทบไม่มีเลย แต่ในสมัยปัจจุบัน เริ่มตั้งแต่ประเทศไทยมีการศึกษาแพร่หลายมากยิ่งขึ้น ประชาชนได้รับการศึกษากันมากขึ้นตามไปด้วย ประกอบกับหลายท่านได้ไป

ศึกษาในต่างประเทศแล้วรับเอาวัฒนธรรมจากต่างประเทศเหล่านั้นเข้ามา ทำให้ผู้สูงอายุที่เคยได้รับการยกย่องก็ค่อย ๆ ลดบทบาทลงไปตามลำดับ จนเกิดปัญหาในทางสังคมและปัญหานี้ค่อย ๆทวีความรุนแรงขึ้นมาเรื่อย ๆ เมื่อผู้สูงวัยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ปัญหาของผู้สูงวัย ก็เพิ่มมากขึ้นเป็นเงาตามตัว

ปัญหาของผู้สูงวัย แบ่งออกเป็น ๓ ด้าน คือ ปัญหาด้านร่างกาย ปัญหาทางด้านสังคมและปัญหาด้านจิตใจ นอกจากนั้นแล้ว ผู้สูงวัย ยังมีข้อปฏิบัติซึ่งจะทำให้ตนเองเข้าถึงพุทธธรรมที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในบั้นปลาย หากผู้สูงอายุ ได้ลงมือปฏิบัติอย่างแท้จริงแล้ว ย่อมทำให้ความเจ็บไข้ได้ป่วย ทั้งทางกายและทางใจ ทั้งของตนเองและคนที่เกี่ยวข้องลดน้อยลง จะอย่างไรก็ตาม ปัญหาเหล่านี้ นำไปสู่ความเป็นโรคซึมเศร้า ความน้อยอกน้อยใจของผู้สูงอายุ ความเครียดที่เกิดจากการไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลที่ดีจากสมาชิกในครอบครัว และไม่ได้รับการยอมรับ การยกย่องจากภาคสังคมหรือชุมชนซึ่งตนเคยมีบทบาทมาแต่เดิม ผลการศึกษาพบว่าปัญหาของผู้สูงวัย สรุปได้ดังต่อไปนี้

๒.๒.๑ ปัญหาของผู้สูงวัยด้านร่างกาย

ในบรรดาปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดแก่ผู้สูงวัยนั้น ปัญหาด้านร่างกาย จึงเป็นปัญหาหลักอย่างยิ่ง เพราะว่าเมื่อผู้สูงอายุเริ่มมีอายุมากขึ้น ปัญหาทางร่างกาย จึงเกิดขึ้นเป็นเงาตามตัว ซึ่งปัญหาของผู้สูงวัยด้านร่างกาย พอสรุปได้ดังนี้

๑) ปัญหาข้อเข่าเสื่อม สาเหตุ คือ ถูกใช้ให้รับน้ำหนักมากเกินไปหรือถูกกดทับนานเกินไป เช่น นั่งสมาธินาน ๆ นั่งคุกเข่า แก้ปัญหาโดยเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ

๒) ปัญหาการปวดหลังปวดเอว สาเหตุ คือ ท่าทางในการปฏิบัติงานประจำวันซึ่งเป็นท่าทางที่เป็นอยู่นานๆ แก้ปัญหาโดยปรับท่าเดิน ท่านั่งและอิริยาบถต่างๆ ให้ถูกต้อง

๓) ปัญหาท้องผูก สาเหตุ คือ การบริโภคอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน นม เนย ไข่ แก้ปัญหาโดยรับประทานจำพวกผักและผลไม้ งดเครื่องดื่ม ชา กาแฟ ยาแก้ไอ ออกกำลังกายอยู่เสมอ

๔) ปัญหาหน้ามืด วิงเวียน เป็นลม สาเหตุ คือ สมองได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอหรือเลือดขึ้นไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอตนเอง วิธีป้องกัน ระวังระวังการเดินไปมา

๕) ปัญหาแรงดันเลือดสูง สาเหตุ คือ เกิดจากโรคไต-โรคหลอดเลือด และโรคต่อมไร้ท่อที่ส่งผลมาถึงระบบการทำงานของร่างกายให้การสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย วิธีป้องกัน คือ ลดอาหารจำพวกรสเค็มจัด ลดน้ำหนักตัว งดสูบบุหรี่หรือเครื่องมินเมาทุกชนิดและจะต้องฝึกสมาธิทำจิตใจให้สงบเป็นปกติ ไม่วุ่นวาย ไม่เครียด หากทำได้ร่างกายจะปรับไปสู่ภาวะปกติ

๖) ปัญหาหูตึง สาเหตุเกิดจากหลายปัจจัยด้วยกัน เช่น อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่เสียงดังเกินไปตลอดเวลา หรือมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งอุดตันในช่องหู หรือประสาทหูพิการ การป้องกัน ทำได้โดยหลีกเลี่ยงสถานที่ดังกล่าว และหากมีโรคควรพบแพทย์ทันทีเพื่อหาทางรักษา

๗) ปัญหาอัมพาต สาเหตุเกิดจากระบบของสมองและประสาทถูกทำลาย จึงสังการไม่ได้

๘) ปัญหาการขับถ่ายปัสสาวะในผู้สูงวัย สาเหตุเกิดจากสภาพของกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะเสื่อมในฝ่ายชายหรือฝ่ายหญิง เพราะมดลูกกดทับทางเดินปัสสาวะ จึงทำให้เมื่อปัสสาวะแล้วยังคงมีน้ำปัสสาวะค้างอยู่ในกระเพาะ เมื่อน้ำปัสสาวะลงมาเพิ่มอีก ก็เต็มกระเพาะจึงทำให้มีอาการปัสสาวะบ่อย ๆ การแก้ปัญหา คือ รับประทานโดยผู้เชี่ยวชาญ

๙) ปัญหาหลงลืม ภาวะสมองเสื่อม สาเหตุเกิดจากโรคบางอย่างในสมองหรือไม่ก็เกิดจากสมองได้รับความกระทบกระเทือน จึงทำให้เกิดอาการเสื่อมของสมองได้ การป้องกันคือ อย่างวิตกมากเกินไปว่าตนเองเป็นคนหลงลืม ต้องเชื่อมั่นในตนเองว่า การหลงลืมนั้นเป็นธรรมดาของผู้สูงอายุ และต้องพัฒนาความจำของสมองด้วยการเปลี่ยนวิธีคิดแบบใหม่

๒.๒.๒ ปัญหาของผู้สูงวัยด้านครอบครัวและสังคม

สภาพปัญหาด้านครอบครัวที่พบเห็นได้บ่อย ๆ ได้แก่ การไม่ได้รับการเอาใจใส่ ดูแลจากลูกหลานหรือบุคคลที่ใกล้ชิด การไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองต้องพึ่งพาลูกหลานหรือบุคคลอื่น การสูญเสียชีวิตคู่ครอง หรือคู่ชีวิต สูญเสียญาติมิตรและเพื่อนสนิทลูกหลานแยกครอบครัวไปสร้างครอบครัวใหม่มีความรู้สึกว่าคุณค่า ไม่มีความสำคัญต่อครอบครัวเพราะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้ว ภาวะหน้าที่ภายในบ้านเป็นภาระหน้าที่ของของบุตรหลาน ผู้สูงอายุต้องถูกออกจากงานทำให้รายได้ลดลงหรือไม่มีรายได้ บางรายอาจเป็นภาระกับบุตรหลาน สืบเนื่องจากว่า สภาพการณ์ต่าง ๆ และลักษณะบทบาทของสังคมปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไป จากสังคมแบบครอบครัวใหญ่เปลี่ยนแปลงเป็นสังคมเล็ก ทำให้ผู้สูงอายุและบุตรหลานมีความห่างเหินกันและไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน ส่วนความต้องการของผู้สูงวัย มีประเด็นปัญหา ดังนี้

๑) อยากให้ลูกหลานรักเอาใจใส่ให้ความใกล้ชิด มองเห็นคุณค่าของตนเองจากการศึกษาพบว่า บุตรหลานส่วนใหญ่ มีเวลาในแต่ละวันน้อยมากที่จะพูดคุยสนทนากับผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่ ก็จะเป็นพ่อแม่และตายายที่อยู่บ้าน ไม่ได้ทำงานอย่างใด

๒) อยากให้บุตรหลานยกย่องนับถือและยอมรับว่าผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ถ้าลูกหลานไม่ให้ความเคารพนับถือจะเกิดความน้อยใจ เจ็บขบขื่น

จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงวัยส่วนใหญ่จะไม่ค่อยมีลูกหลานหรือญาติมาเยี่ยมเยียน เพราะส่วนใหญ่ถูกส่งตัวมาอยู่ในความดูแลของบ้านธรรมปกรณ ลูกหลานญาติมิตรขาดความเอาใจใส่ หรือผู้สูงอายุบางคนไม่หลงเหลือญาติมิตร เมื่อมาอยู่บ้านธรรมปกรณมีเพื่อนใหม่ลืมนึกถึงบ้านก็มีหลายคน

๓) อยากให้บุตรหลานได้กำกับดูแล ในเมื่อเกิดเจ็บป่วยไข้ หรือได้รับการดูแลจากบุตรหลานเป็นอย่างดีในยามป่วยไข้ จากการศึกษพบว่า ความน้อยใจของผู้สูงอายุอีกอย่างหนึ่ง คือ เมื่อท่านประสบกับปัญหาเรื่องสุขภาพ บุตรหลาน ก็มักจะอ้างว่าไม่มีเวลาพาไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือคลินิกใกล้บ้าน และมักจะให้ญาติคนอื่น ๆ ที่สนิทกันพาผู้สูงอายุไปแทน ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ท่าน

เกิดความน้อยใจและเสียใจ ซึ่งถ้าจำเป็นจริง ๆ แล้ว ใครจะพาไปพบแพทย์ก็ได้ แต่เป็นเรื่องของจิตใจ ที่ต้องการความอบอุ่นจากบุตรหลานมากกว่า

๔) อยากมีเงินใช้ พึ่งตนเองได้ด้วยการมีบำนาญ บำนาญ มีเงินใช้จ่าย หรือมีรายได้ทางอื่น ๆ ให้เหมาะสมกับอัตราภาพ เนื่องจากว่า ผู้สูงอายุมีเงินใช้ทำให้เกิดความมั่นคงมีความภาคภูมิใจในตนเองในการไปมาหาสู่ หรือไปร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ผู้สูงอายุด้วยกัน จะเห็นว่า เหตุผลที่จะต้องนำมาพิจารณา เพราะว่า เมื่อผู้สูงอายุไม่มีรายได้เป็นของตนเอง ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ขาดความมั่นคง จิตใจไม่มีความสุข เพราะรู้สึกในใจว่า ตนเป็นภาระของบุตรหลานและจะต้องพึ่งพาอาศัยเขาอยู่ตลอดเวลา สำหรับผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย ยิ่งจำเป็นที่จะต้องได้รับการดูแลและจุนเจือจากผู้อื่น ซึ่งผลจากการได้รับการช่วยเหลือ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น

๕) อยากจะช่วยเหลือหรือแบ่งเบาภาระจากบุตรหลานในด้านต่างๆ เท่าที่ผู้สูงอายุจะช่วยเหลือได้ เช่น การทำงานบ้านเบา ๆ งานเล็ก ๆ น้อย ๆ

สรุปความได้ว่า การดูแลบุตรหลาน เช่น ผู้สูงอายุมีกิจวัตรประจำวันอย่างหนึ่งในแต่ละวัน คือ การคอยรับส่งหลาน ๆ เพื่อไปโรงเรียน ถ้าอยู่ใกล้บ้าน ก็จะพาบุตรหลานเดินไปส่งที่โรงเรียนในเวลาเช้า และจะคอยรับกลับในเวลาเลิกเรียน เป็นต้น ซึ่งผู้สูงอายุ จะมีความยินดีและเห็นว่าตนยังมีความสำคัญต่อครอบครัวที่ได้ช่วยเหลือหลาน ๆ ในการทำกิจกรรมประจำวันได้ทางใดทางหนึ่ง ปัญหาต่อมาของผู้สูงอายุ คือ ปัญหาในด้านสังคม เป็นปัญหาที่กระทบด้านจิตใจและส่งผลเสียแก่ผู้สูงอายุที่ไม่ได้สนใจในกรณีนี้ เพราะจะทำให้ดูเหมือนว่าตนถูกตัดขาดจากสังคมภายนอกหรือดูเหมือนสังคมไม่ได้ให้ความสำคัญแก่ตนเองเหมือนครั้งที่ยังมีบทบาททางสังคม

ฉะนั้น ปัญหาด้านสังคม จึงมีผลกระทบต่อผู้สูงอายุได้ พอสรุปได้ดังนี้

(๑) ปัญหาที่เกิดจากการขาดเพื่อน เนื่องจากการถูกออกจากงาน หรือการเสียชีวิตของบุคคลผู้ใกล้ชิดจากคนในครอบครัวและคนนอกครอบครัว

(๒) ปัญหาที่เกิดจากขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในสังคม ทำให้อยู่ในสังคมไม่ได้ ขณะเดียวกันนั้น ผู้สูงวัยก็จะถูกมองจากสังคมว่า เป็นบุคคลผู้ที่มีความเสื่อมถอย ร่างกายชำรุดทรุดโทรม เป็นบุคคลที่ล้าสมัย

(๓) ปัญหาที่เกิดจากการถูกออกจากงาน ขาดการติดต่อกับสังคม ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมหรือจากบุคคลภายนอก ขนาดของกลุ่มสังคม เป็นปัญหาของผู้สูงวัย ไม่ได้รับความสนใจสิ่งแวดล้อมลดน้อยลง

(๔) ปัญหาที่เกิดจากการรับรู้ของผู้สูงวัย มักจะยึดมั่นกับความคิดและเหตุผลของตนเองเป็นใหญ่ เนื่องจากตนมีประสบการณ์มาก ดังนั้น ในการรับรู้สิ่งใหม่ ๆ จึงทำได้ยากและฝืนใจทำ และทำให้ผู้สูงวัยมักจะมี ความขัดแย้งกับผู้ที่ย่อมน้อยกว่า ตลอดจนผู้สูงวัยที่มีทัศนคติที่ว่า คนที่มีอายุมากยากที่เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ ซึ่งเป็นการสกัดกั้นการรับรู้และเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ไปอย่างน่าเสียดาย

สรุปความได้ว่า ปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้นแก่ผู้สูงวัยในด้านต่าง ๆ คือ การขาดการติดต่อจากเพื่อนที่เคยร่วมงานกันมาก่อน การถูกลดบทบาททางสังคมที่ตนเคยได้รับลงไม่ได้ทำงานเหมือนเดิมเนื่องจากเกษียณหรือลาออกก็ตามและการแสดงความคิดเห็นที่ค่อนข้างเป็นอัตตาธิปไตยของผู้สูงวัย เนื่องจากมีประสบการณ์ผ่านร้อนหนาวมาเป็นเวลานานในสังคม ย่อมส่งผลกระทบต่อผู้สูงวัยในการปรับเปลี่ยนตัวเองให้ทันสังคม จึงทำให้เกิดภาวะความคับข้องใจตามมาและความไม่พอใจต่อสิ่งที่เข้ามามีบทบาทใหม่ในชีวิต

๒.๒.๓ ปัญหาของผู้สูงวัยด้านจิตใจ

สุขภาพของมนุษย์ แบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ สุขภาพกายกับสุขภาพจิตโดยส่วนใหญ่แต่มนุษย์เรามักจะให้ความสำคัญต่อสุขภาพกายมากกว่าสุขภาพจิตใจ ทั้งนี้ เพราะไม่เข้าใจว่าสุขภาพทั้งสองนี้ มีความสัมพันธ์กัน ถ้าสุขภาพจิตไม่ดี ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายแน่นอน หากจิตใจไม่ปกติ เกิดทุกข์ มีความโศก วิทก กังวล เครียด ก็จะทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ สุขภาพก็จะเสื่อมโทรมไปได้ โดยในสังคมปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่พบมากขึ้น นอกจากนั้นแล้ว ปัญหาการซึมเศร้า เฉพาะผู้ที่มีอาการเจ็บป่วย เช่น อัมพาต ผู้สูงอายุไม่มีใครคอยดูแล และเข้าอยู่ในบ้านพักคนชรา โดยโรคซึมเศร้านี้ ทำให้เกิดความผิดปกติในการนอน รู้สึกผิด ขาดพลังงาน ขาดสมาธิ เบื่ออาหาร อาการกระวนกระวาย นอกจากนั้น ก็ยังมีปัญหาความวิตกกังวล ปัญหาการนอนไม่หลับ ปัญหาการหวาดระแวง จากการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุ พบปัญหาดังต่อไปนี้

๑) ปัญหาในด้านการเสื่อมของเซลล์สมอง และไขสันหลังจะมีผลต่อสภาพของร่างกายระดับสติ จำเหตุการณ์ ของใช้ของตนเองไม่ได้ เศร้าซึมอย่างไม่มีเหตุผล บางคนจะเร่ร่อนออกนอกบ้านกลับบ้านไม่ถูกชอบสะสมสิ่งของที่ไม่มีค่า นอนไม่หลับในเวลากลางคืน

๒) ปัญหาในด้านการสูญเสียคู่ชีวิต ญาติมิตรเพื่อนสนิท จะเกิดความว้าเหว่ ซึมเศร้า จิตใจหดหู่ ไม่ร่าเริง หรือไม่ยอมรับประทานอาหาร ไม่อยากพูดคุยกับบุตรหลาน

๓) ปัญหาในด้านการไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากบุตรหลาน และคนใกล้ชิด ซึ่งเป็นการสูญเสียทางด้านจิตใจ การเจ็บป่วยจากทางร่างกายและจิตใจ การปรับตัวไม่ได้หรือปรับตัวยาก

๔) ปัญหาในด้านผู้สูงอายุมีจิตใจคับแคบ มักจะมีการคบค้าสมาคมอยู่ในวงแคบมีความรู้สึกเจ็บเหงา อารมณ์อ่อนไหวง่าย กลัดกลุ้มใจตลอดเวลา หากเป็นมาก ก็อาจจะกลายเป็นโรคประสาทได้ง่าย

ในสังคมปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่พบมากขึ้น ทั้งคนหนุ่มสาว ผู้สูงอายุก็มีปัญหาทางสุขภาพจิตมากขึ้นตามไปด้วย สุขภาพจิตก็เหมือนสุขภาพกาย กล่าวคือ ถ้าสุขภาพกายไม่ดี

ก็มีโอกาสเป็นโรคทางกายได้ง่ายขึ้นฉับใด ถ้าสุขภาพจิตไม่ดี ก็มีโอกาสเป็นโรคจิต โรคประสาทได้ง่ายขึ้นฉับนั้น ปัญหาของผู้สูงอายุด้านจิตใจที่พบบ่อยมีดังนี้^{๒๒}

๑) ปัญหาการซึมเศร้า เกิดขึ้นได้ ๕-๑๐ % ของผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้ที่มีอาการเจ็บป่วย เช่น อัมพาต ผู้สูงอายุที่ไม่มีใครดูแล และเข้าไปอยู่ในบ้านพักคนชรา จากการวินิจฉัยอาการซึมเศร้าพบว่ามียารมณ์เศร้ามาไม่น้อยกว่า ๒ สัปดาห์ ร่วมกับมีอาการหลายอย่าง ดังต่อไปนี้

- ความผิดปกติของการนอน
- ขาดความสนใจ
- รู้สึกผิด
- ขาดพลังงาน
- ขาดสมาธิ
- เบื่ออาหาร
- อาการกระวนกระวาย
- ต้องการฆ่าตัวตาย
- ผู้ป่วยอาการซึมเศร้าที่ได้รับการรักษาจากแพทย์อาการจะดีขึ้น

๒) ปัญหาความวิตกกังวล มีความวิตกกังวลที่ต้องพึ่งพาลูกหลาน มักแสดงออกเด่นชัดเป็นความกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น กลัวไม่มีคนเฝ้าระวังภัยอันตราย กลัวว่าตนเองไร้ค่า กลัวถูกทอดทิ้ง ความวิตกกังวลที่แสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น เป็นลม แขนงอ อาหารไม่ย่อย อ่อนเพลีย

๓) ปัญหาการนอนไม่หลับ ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการนอนไม่หลับ มักจะชอบตื่นขึ้นกลางดึก หรือไม่ก็ตื่นเช้ากว่าปกติ และเมื่อตื่นแล้วก็จะไม่หลับอีกง่าย ๆ สาเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับอาจได้แก่นอนกลางวันมากเกินไป ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย เมื่อได้เวลานอนอาจวิตกกังวลบางเรื่องอยู่ ไม่มีกิจกรรมที่ต้องให้ใช้กำลังกายและใจในตอนกลางวัน จึงทำให้ร่างกายไม่เหนื่อยพอ หรือมีปัญหาทางด้านร่างกายที่รบกวนการนอน

๔) ปัญหาการหวาดระแวง มักพบการเปลี่ยนแปลงทางความคิด คิดซ้ำซาก คิดหมกมุ่นเกี่ยวกับเรื่องตนเอง น้อยใจกลัวถูกทิ้ง รวมทั้งมีความเสื่อมของสมองทำให้คิดระแวงผู้อื่น

ปัญหาทางด้านจิตใจส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากปัญหาทางด้านร่างกายและปัญหาทางด้านสังคม ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิดจึงเป็นสิ่งจำเป็น บุตรหลานหรือบุคคลใกล้ชิดควรให้ความสนใจ เอาใจใส่มากยิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้ปัญหาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุลดน้อยลงได้ แต่หากผู้สูงอายุ

^{๒๒} กชกร สังขชาติ, **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ**, (ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาการศึกษาอนุบาล, ๒๕๓๖), หน้า ๖๑-๖๒.

ประสบปัญหาด้านจิตใจอย่างรุนแรง การไปพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษา การรักษา จึงเป็นทางออกที่ดีประการหนึ่ง

สรุปความได้ว่า ปัญหาในด้านจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ มี ๒ ปัจจัย คือปัจจัยภายในตัวของผู้สูงอายุเองที่เกิดจากระบบต่าง ๆ ของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของกาลเวลา และปัจจัยภายนอก เช่น การดูแลไม่ครบถ้วนหรือบกพร่องของบุตรหลานในครอบครัว ย่อมเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่ผิดปกติ ซึมเศร้าหรือเสียใจได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าวมานี้ สมาชิกในครอบครัวหรือผู้ที่เป็นบุตรหลาน ในฐานะที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุมากที่สุดกว่าคนอื่น จึงควรดูแลเอาใจใส่ และควรตระหนักถึงจิตใจของผู้สูงอายุ ผู้ซึ่งในครั้งหนึ่งเคยเป็นผู้ให้อุปการคุณอย่างมหาศาลแก่ครอบครัวและแก่สังคม จึงควรรู้หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมด้านสุขภาพแก่ท่านอย่างเหมาะสม เพื่อจะได้ลดปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น และยังได้ชื่อว่า เป็นบุตรหลานที่เป็นคนกตัญญูรู้คุณท่านในฐานะสมาชิกที่ทรงคุณค่าอีกคนหนึ่ง ในครอบครัวของสังคมไทย โดยหลักพุทธธรรมที่จะกล่าวนี้ เป็นเครื่องมือเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางด้านจิตใจแก่ผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี เนื่องจากผู้สูงอายุ จะต้องศึกษาหลักธรรมะ เข้าวัด ฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรม และขัดเกลาจิตใจของตน

๒.๒.๔ ปัญหาของผู้สูงวัยด้านการปฏิบัติธรรม

ผู้สูงวัยมักจะมีปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการปฏิบัติธรรม ซึ่งพอจะสรุปได้ ๔ ข้อ ได้แก่

๑) ปัญหาด้านสุขภาพ เป็นปัญหาหลักของผู้สูงอายุเกือบทุกคน เพราะว่า เมื่อมีอายุสูงขึ้น ก็ย่อมจะไม่มีกำลังวังชาเป็นของธรรมดา ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ จึงเป็นปัญหาต่อการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างมากและไม่อาจจะปฏิบัติธรรมได้ต่อเนื่อง

๒) ปัญหาโรคเบาหวาน ความดัน เป็นปัญหาอีกด้านหนึ่งของผู้สูงอายุ การมีโรคประจำตัวนั้นทำให้เกิดความกังวลต่อตนเองเป็นอย่างมาก นี่คือการจริงที่ต้องพบเจอเป็นประจำของการเกิดมาเป็นมนุษย์บนโลกใบนี้ ความมีโรคประจำตัวก็เป็นปัญหาต่อการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง

๓) ปัญหาการนอนไม่หลับ โดยส่วนมากแล้วผู้สูงวัย มีปัญหาการนอนไม่หลับอาจจะเป็นเพราะเป็นห่วงลูกหลาน หรือแม้แต่ความกลัวในสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองไม่ยอมให้มันเกิดขึ้นมานานเอง จึงเป็นปัญหาของผู้สูงวัย

๔) ปัญหาความชอบหลงลืมสติ เป็นปัญหาอีกมุมหนึ่งที่ผู้สูงวัยต้องพบเจอเมื่อตอนที่ตนเองมีอายุสูงขึ้น อันเนื่องมาจากผู้สูงวัย เมื่อเข้าสู่วัยชรา ความจำก็อาจจะลดลง จึงปัญหาต่อการปฏิบัติธรรมได้เช่นกัน

๕) ปัญหาด้านความปวดเมื่อยตามร่างกายขณะปฏิบัติ ผู้สูงวัยโดยส่วนมากแล้ว เมื่อมีการนั่งหรือยืนนาน ๆ ก็อาจจะมีการปวดเมื่อย ปวดกระดูกตามร่างกายได้ง่ายมากขึ้นเพราะว่าเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานของร่างกายที่ใกล้จะหมดสภาพแล้วนั่นเอง ดังนั้น ผู้สูงวัยจึงควรที่จะดูแลสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น เพื่อปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างดี

๖) ปัญหาการเดินทาง เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติธรรมได้ เพราะว่าการเดินทางบ่อยก็ ย่อมไม่ค่อยมีเวลาในการปฏิบัติธรรม การที่เราจะปฏิบัติธรรมได้ดีก็ต้องมีเวลาให้กับการปฏิบัติเต็มที่ จะได้มีสมาธิมากขึ้น ทำให้เกิดความสงบกายและใจได้อย่างมั่นคง จนเกิดเป็นสมาธิขึ้นมานั่นเอง

๗) ปัญหาของการไม่มีเวลา ความไม่มีเวลาเป็นสิ่งที่ เป็นปัญหาต่อการปฏิบัติธรรมเป็น อย่างมาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ก็จะเลี้ยงหลานของตนเอง เพราะพ่อแม่หลานนั้นต้องไปทำงานหาเลี้ยงชีพ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องดูแลหลานของตนเอง จึงทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาไปปฏิบัติธรรมน้อยลง

๘) ปัญหาปากท้อง คือ การทำมาหาเลี้ยงชีวิต เพราะสังคมในปัจจุบัน หากจะปฏิบัติธรรม เพียงอย่างเดียว ครอบครัวก็ต้องลำบากอย่างแน่นอน หัวหน้าครอบครัว ก็คือ ผู้สูงอายุก็ต้อง ทำงานหนักไปจนแก่ชรา แม้ว่าบุตรหลานจะดูแลแต่ก็ต้องช่วยเขาในบางกรณี เช่น การไปทำไร่นา การเพาะปลูกข้าว การทำเกษตรกรรม เป็นต้น ก็เป็นหน้าที่ที่จะต้องคอยกำกับให้เป็นไปเช่นกัน สำหรับผู้สูงอายุบางท่าน จึงมีเวลาน้อยมากในการปฏิบัติธรรม

๙) ปัญหาด้านความวิตกกังวล เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่ผู้สูงอายุโดยมากจะมีความวิตกกังวล เป็นอย่างมาก ในเรื่องต่าง ๆ เช่น เรื่องที่พักอาศัย เรื่องครอบครัว เรื่องลูกหลาน เป็นต้น ซึ่งปัญหา เหล่านี้เองที่ทำให้ผู้สูงอายุ ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมในโอกาสต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ การปฏิบัติธรรมยังมีส่วนช่วยส่งเสริมให้อายุยืนขึ้นเช่นกัน ดังปรากฏใน จักรกัณฑ์สูตร ที่มณิกาย ปาฏิหาริย์ เล่มที่ ๑๑ ตอนท้ายของพระสูตร พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนให้ภิกษุทั้งหลายเจริญสติปัฏฐานและทรงย้ำให้ภิกษุมีบุญและมีธรรมเป็นที่พึ่งและให้ถือเอาสติปัฏฐาน ๔ เป็น ธรรมที่พึ่ง เพราะเมื่อถือเอาสติปัฏฐานเป็นแนวทางในการปฏิบัติก็จะถึงความเจริญ ด้วยความเจริญ ๕ อย่าง คือ ^{๒๓}

๑. จะมีอายุยืน ถึง ๑ กัป ถ้าต้องการมีอายุยืนก็ให้เจริญอิทธิบาท

๒. ปธานสังขาร คือ การเจริญอิทธิบาทที่เป็นไปในเจโตสมาธิ คือ เป็นไปในทางสมาธิ สมาบัติ

๓. เจริญด้วยวรรณะ หมายถึง มีศีลมีธรรมดี

๔. สุข หมายถึง สุขในฌาน ๔

๕. โภคะ หมายถึง เจริญพรหมวิหาร ๔ ถึงขั้นอภิมัญญา เรียกว่า เจริญด้วยโภคะ

เป็นความจริงที่ว่าในแต่ละช่วงชีวิตของมนุษย์จะต้องมีลักษณะเฉพาะเป็นของตัวเอง ซึ่งจะ เห็นได้ว่า ในผู้สูงอายุจะมีลักษณะเฉพาะ ลักษณะดังกล่าวจะประกอบไปด้วยลักษณะที่ไม่น่าชื่นชม เท่าใดนัก เป็นระยะเวลาของการเสื่อมถอยของร่างกาย เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงสภาวะทาง จิตใจ

^{๒๓} วศิน อินทสระ, โอวาทปาติโมกข์, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรินติ้งเฮาส์., ๒๕๕๕), หน้า ๑๔๑.

สรุปความได้ว่า ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไป เรียกว่า “ผู้สูงวัย” ย่อมมีความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวในฐานะเป็นปู่ ย่า ตา ยาย และพ่อแม่ นอกจากนั้น ยังมีความสัมพันธ์กับสังคมในแง่ของการทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงวัย เช่น การทำบุญ การรักษาประเพณีต่าง ๆ เป็นต้น ก็จะต้องอาศัยผู้สูงอายุทั้งนั้น แต่ปัญหาสำหรับผู้สูงวัย ก็คือ ด้านสุขภาพร่างกายที่ไม่ปกติเหมือนเดิม บางท่านก็เจ็บป่วย หลงลืมสติ ร่างกายโทรมทรุดต้องพึ่งพาแพทย์อยู่เสมอ แต่มีส่วนน้อยที่ยังคงรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ และสามารถที่จะบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสาธารณะในด้านต่าง ๆ เท่าที่กำลังสติปัญญาของท่านจะอำนวยให้

ฉะนั้น ผู้ดูแลเอาใจใส่ต่อผู้สูงวัย จึงควรศึกษาและเข้าใจว่า ผู้สูงวัยเป็นบุคคลสำคัญอีกคนหนึ่ง ในครอบครัว ควรได้รับการเอาใจใส่ดูแลอย่างครบถ้วนทุก ๆ อย่างเช่น ด้านปัจจัย ๔ ด้านสวัสดิการของผู้สูงวัย ด้านการรับฟังหรือแสดงความคิดเห็นในทางที่เหมาะสม การเข้าวัด การฟังธรรม การไปร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในหมู่บ้าน เป็นต้น เพื่อให้ท่านสามารถดำเนินชีวิตไปได้และมีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตที่ผ่องใส หากผู้ดูแลไม่ได้ใส่ใจต่อปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าวมา ก็จะมีผลตรงข้าม คือ ทำให้ผู้สูงวัยรู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้ง สังคมไม่เหลียวแล เป็นต้น อันเป็นเหตุบั่นทอนสุขภาพจิตเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนั้น จะต้องวิเคราะห์ถึงปัญหาของผู้สูงวัยในการปฏิบัติธรรมต่าง ๆ เช่น ปัญหาด้านความวิตกกังวล ปัญหาการนอนไม่หลับ ปัญหาปากท้อง

๒.๓ หลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงวัย

ปัญหาทุกปัญหา ย่อมมีหนทางออกเสมอ เช่นเดียวกันกับปัญหาของผู้สูงอายุ ก็มีหลากหลายวิธีในการแก้ไขดังกล่าว อาจอาศัยเทคนิควิธีการทางการแพทย์ หรืออาศัยยารักษาโรคหรือวิธีบำบัดต่าง ๆ เพื่อเป็นทางเลือกในการแก้ไขปัญหาของผู้สูงอายุ พระพุทธศาสนาเองก็มีหลักและทางออกให้กับผู้สูงอายุเช่นกัน นั่นคือ หลักพุทธธรรมหรือพุทธวิธี อันเป็นวิธีทางพระพุทธศาสนาที่จะช่วยเหลือบรรเทาและป้องกัน รวมถึงแก้ไขปัญหาของผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมที่ควรนำไปใช้กับผู้สูงอายุ ซึ่งพุทธธรรมนี้ จัดได้ว่าเป็นเครื่องสำหรับดำเนินชีวิตประจำวันที่เหมาะสมแก่บุคคลทุกวัย เช่น ปฐมวัย (วัยเด็ก) ก็จะใช้พุทธธรรมที่เกี่ยวกับอิทธิบาท ๔ มีความพอใจทำ ตั้งใจทำเข้าใจทำและฉลาดทำ เป็นต้น ส่วนมัชฌิมวัย (วัยผู้ใหญ่) ก็จะใช้พุทธธรรมที่เกี่ยวกับการประกอบสัมมาอาชีวะ เช่น สัมมาอาชีวะ สัมมาภังคะ ทิณฐธัมมิกัตถประโยชน์ ๔ เป็นต้น เพื่อให้อาชีพที่ดำเนินอยู่นั้นประสบผลสำเร็จไปได้ด้วยดี ส่วนในปัจฉิมวัย (วัยของผู้สูงอายุ) นั้น จะต้องรู้จักนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิต เช่นเดียวกับสองวัยที่กล่าวแล้ว เพราะหากผู้สูงอายุ ขาดหลักพุทธธรรมในการใช้ชีวิตปกติแล้ว เมื่อประสบกับปัญหาต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย ทางสังคมและทางจิตใจ ก็อาจจะนำไปสู่ความ

ผิดปกติด้านสภาพจิตใจที่ไม่มั่นคงได้และอาจจะทำให้เกิดผลกระทบต่อด้านร่างกาย เช่น ไม่อยากรับประทานอาหาร นอนไม่หลับ ซึมเศร้า^{๒๔}

ทางออกของปัญหาของผู้สูงวัยโดยทั่วไปนั้น ตามหลักการแห่งพระพุทธศาสนาก็คือหลักพุทธธรรมที่จะช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวของผู้สูงวัยได้ และเป็นทางออกของปัญหาที่เหมาะสมและลงตัวด้วยการปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางที่จะทำให้ผู้สูงวัยได้รู้และเข้าใจตนเองได้อย่างประจักษ์แจ้ง ซึ่งหลักพุทธธรรมดังกล่าวมานั้น ประกอบด้วย

๒.๓.๑ หลักไตรลักษณ์

หลักธรรมใหญ่อยู่ ๒ หมวด ที่ถือว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงในรูปของกฎธรรมชาติ คือ ไตรลักษณ์ และปฏิจจสมุปบาท ความจริงธรรมทั้ง ๒ หมวดนี้ ถือได้ว่าเป็นกฎเดียวกัน แต่แสดงในคนละแง่หรือคนละแนว เพื่อมองเห็นความจริงอย่างเดียวกัน ได้แก่

๑) ไตรลักษณ์ มุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลายซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น ในเมื่อสิ่งเหล่านั้นเป็นไปโดยอาการที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อกันตามหลักปฏิจจสมุปบาท

๒) หลักปฏิจจสมุปบาท ก็มุ่งแสดงถึงอาการที่สิ่งทั้งหลายมีความสัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อกันเป็นกระแส จนปรากฏลักษณะให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์กฎธรรมชาตินี้ เป็น ธรรมธาตุ คือ ภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา เป็น ธรรมฐิติ คือ ภาวะที่ตั้งอยู่ หรือยืนตัวเป็นหลักแน่นนอนอยู่โดยธรรมดา เป็น ธรรมนิยาม คือ กฎธรรมชาติ หรือกำหนดแห่งธรรม ไม่เกี่ยวกับผู้สร้างผู้บันดาลหรือการเกิดขึ้นของศาสนาหรือศาสนาใด ๆ กฎธรรมชาตินี้แสดงฐานะของศาสนาในความหมายของพุทธธรรมด้วย ว่าเป็นผู้ค้นพบกฎเหล่านี้แล้วนำมาเปิดเผยชี้แจงแก่ชาวโลก ดังพระพุทธพจน์แสดงหลักไตรลักษณ์ว่า

“ตถาคต (พระพุทธเจ้า) ทั้งหลาย จะอุบัติหรือไม่อุบัติก็ตาม ธาตุ (หลัก) นั้นก็ยังคงมีอยู่เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยามว่า สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์... ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา... ตถาคตตรัสรู้ เข้าถึงหลักนั้นแล้ว จึงบอก แสดง วางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลัก เปิดเผย แจกแจง ทำให้เข้าใจง่ายว่า “สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา...”^{๒๕}

ไตรลักษณ์ ในอรรถกถาบางที่เรียกว่า “สามัญญลักษณะ” ในฐานะเป็นลักษณะร่วมที่มีเสมอกันแก่สังขารทั้งปวง (แต่ไม่เสมอกันแก่ธรรมทั้งปวง) เพื่อความเข้าใจง่าย ๆ ให้ความหมายของไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Existence) โดยย่อดังนี้

^{๒๔} พระบุญทรง หมิดำ (บุญธโร), “ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๙), หน้า ๓๕.

^{๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๕๔.

๑) อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่คงตัว ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

๒) ทุกขตา (Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ภาวะที่กดดันฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัวไม่ให้ความเสมออย่างแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่ แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากไปยึดด้วยตัณหา อุปาทาน

๓) อนัตตตตา (soullessness หรือ Non-Self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนแท้จริงที่จะสั่งบังคับให้เป็นอย่างไร ๆ ได้^{๒๖}

อธิบายกฎไตรลักษณ์ให้ชัดเจนขึ้น ดังนี้

ก. อนิจจตา แสดงความไม่เที่ยง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสิ่งทั้งหลายจนถึงส่วนย่อยที่ละเอียดที่สุด ทั้งฝ่ายรูปธรรม และนามธรรม ความไม่เที่ยงของส่วนย่อยต่าง ๆ เมื่อปรากฏเป็นผลรวมออกมาแก่ส่วนใหญ่ที่มนุษย์พอสังเกตเห็นได้ ก็เรียกกันว่าความเปลี่ยนแปลง ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจหรือความรู้สึกเหมือนกับว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นมีตัวมีตนของมัน ซึ่งเดิมมีสภาพเป็นอย่างหนึ่ง และบัดนี้ตัวตนอันนั้นเองได้เปลี่ยนแปลงแปรรูปไปเป็นอีกอย่างหนึ่ง ในทางจริยธรรม หลักอนิจจตา อาจใช้ให้เป็นประโยชน์ได้เป็นอันมาก โดยเฉพาะที่เป็นหลักใหญ่ ๒ ประการ ได้แก่

๑) มีชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา ที่ดำเนินอกไม่ประมาท เร่งชวนชวายทำ การปรับปรุงแก้ไข ด้วยความรู้ที่ตรงเหตุปัจจัย อนึ่ง ในทางจริยธรรม จึงนำเอาหลักอนิจจตา มาสอนอนุโลมตามความเข้าใจในเรื่องความเสื่อมและความเจริญได้ว่า สิ่งที่เจริญแล้วย่อมเสื่อมได้ สิ่งที่เสื่อมแล้วย่อมเจริญได้ และสิ่งที่เจริญแล้วย่อมเจริญยิ่งขึ้นไปได้ ทั้งนี้แล้วแต่เหตุปัจจัยต่าง ๆ และในบรรดาเหตุปัจจัยทั้งหลายนั้น มนุษย์ย่อมเป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญ ซึ่งสามารถส่งผลต่อเหตุปัจจัยอื่น ๆ ได้อย่างมาก ในทางจริยธรรม ความเป็นอนิจจตา หรือแม้จะเรียกว่าความเปลี่ยนแปลง จึงเป็นกฎธรรมชาติที่ทำให้มนุษย์มีความหวัง เพราะกฎธรรมชาติย่อมเป็นกลาง ๆ จะให้เป็นอย่างไรและแต่จะทำเหตุปัจจัยที่จะให้เป็นอย่างนั้นขึ้น การเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ดีขึ้น จึงเป็นสิ่งที่ทำได้ ไม่ว่าจะเป็นการสร้าง ความเจริญทางวัตถุ หรือทางนามธรรมตั้งแต่การทำคนโง่ให้เป็นคนฉลาด จนถึงทำปุถุชนให้เป็นพระอรหันต์ รวมทั้งการแก้ไข กลับตัวปรับปรุงตนเองทุกอย่าง สุดแต่จะรู้เข้าใจเหตุปัจจัยที่จะเป็นอย่างนั้นแล้ว สร้างเหตุปัจจัยนั้น ๆ ขึ้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง”

^{๒๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๕๙-๖๐

ความเป็นอนิจจตา ในความเข้าใจในระดับที่เรียกว่าเป็นความเปลี่ยนแปลง สอนว่า สำหรับผู้สร้างความเจริญหรือผู้เจริญขึ้นแล้ว ต้องตระหนักว่า ความเจริญนั้นอาจเปลี่ยนเป็นเสื่อมได้ เมื่อไม่ต้องการความเสื่อม ก็ต้องไม่ประมาท ต้องหลักเว้น และกำจัดเหตุปัจจัยที่จะให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อม พยายามสร้างและเปิดช่องให้แก่เหตุปัจจัยที่จะให้เกิดความเปลี่ยนแปลง อย่างที่จะรักษาความเจริญนั้นไว้ สำหรับผู้พลาดเสื่อมลงไปก็สามารถแก้ไขปรับปรุงได้ โดยละทิ้งเหตุปัจจัยที่ทำให้เสื่อมนั้นเสีย กลับมาสร้างเหตุปัจจัยที่จะทำให้เจริญต่อไป หลักอนิจจตา จึงมีความหมาย อย่างยิ่งในทางจริยธรรม ตั้งแต่ให้ความหวังในการสร้างความเจริญก้าวหน้า รับรองหลักกรรม คือ ความมีผลแห่งการกระทำของมนุษย์ จนถึงเน้นความสำคัญของการศึกษาให้เกิดปัญญาที่สำหรับจะ เข้ามาเกี่ยวข้องกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อย่างมีผลดี

๒) มีชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา ที่ด้านในใจอิสระ เป็นสุขผ่องใส ปล่อยวางได้ด้วยความรู้เท่าทันเหตุปัจจัย ในด้านชีวิตภายใน หรือคุณค่าทางจิตใจโดยตรง หลักอนิจจตาช่วยให้ดำรงชีวิตอยู่อย่าง ผู้รู้เท่าทันความจริง ขณะที่ทางด้านชีวิตภายนอก เมื่อรู้ตระหนักถึงความผันผวนปรวนแปรไม่แน่นอน จึงไม่นิ่งนอนใจ ขวนขวาย ไม่ประมาท คอยใช้ปัญญาศึกษาให้รู้เท่าทันเหตุปัจจัย ทำการปรับปรุงแก้ไข หลีกเว้นความเสื่อม และสร้างสรรค์ความเจริญอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ปล่อยปละละเลย แต่ ภายในจิตใจ ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันเหตุปัจจัยนั้น ก็ปล่อยวางได้ ดำรงอยู่ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเสื่อมและเจริญ รู้จักที่จะถือเอาประโยชน์จากกฎธรรมชาติแห่ง ความเปลี่ยนแปลงนั้นเลื่อนลอยและมีคม เพราะเอาตัวเข้าไปยึดมั่นเกาะติดอยู่กับเกลียวคลื่นส่วน โนนส่วนนี้ ในกระแสของมันอย่างไม่รู้เท่าทัน จนช่วยตนเองไม่ได้ ที่จะช่วยคนอื่นเป็นอันไม่ต้องพูดถึง ผู้มีจิตใจเป็นอิสระ รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยต้นเหตุอุปาทานเท่านั้น จึง จะรู้ว่าอะไรเป็นความเสื่อม อะไรเป็นความเจริญที่แท้จริง มิใช่เพียงความเจริญที่อ้างสำหรับมาผูกมัด ตัวเองและผู้อื่นให้เป็นทาสมากยิ่งขึ้น หรือถ่วงให้จมต่ำลงไปอีก และจึงจะสามารถใช้ประโยชน์จาก ความเจริญที่สร้างขึ้นนั้นได้มากที่สุด พร้อมกับที่สามารถทำตนเป็นที่พึ่งแก่คนอื่นได้อย่างดีในทาง จริยธรรมขั้นต้น

หลักอนิจจตา สอนให้รู้ธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย จึงช่วยไม่ให้เกิดความทุกข์เกินสมควรใน เมื่อเกิดความเสื่อม หรือความสูญเสีย และช่วยไม่ให้เกิดความประมาทหลงระเห็จในเวลาเจริญ แม้ใน ขั้นสูง ทำให้เข้าถึงความจริงโดยลำดับจนมองเห็นความเป็นอนัตตา ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยจิตใจที่เป็น อิสระ ไม่มีความยึดติดถือมั่นปราศจากทุกข์ อย่างที่เรียกว่ามีสุขภาพจิตสมบูรณ์แท้จริงด้วยเหตุนี้ หลัก อนิจจตา มักมีผู้นิยมนำมาใช้เป็นเครื่องปลอบใจตนเอง หรือปลอบใจผู้อื่นในเมื่อเกิดภัยพิบัติ ความ ทุกข์ ความสูญเสียต่าง ๆ ซึ่งก็ได้ผลช่วยให้คลายทุกข์ลงได้มากบ้างน้อยบ้าง การใช้หลักอนิจจตาในแง่ นี้ ย่อมเป็นประโยชน์บ้าง เมื่อใช้ในโอกาสที่เหมาะสม และโดยเฉพาะสำหรับให้สติแก่ผู้ไม่เคยตระหนัก ในหลักความจริงนี้มาก่อน แต่ถ้าถึงกับนำเอาการปลอบใจตัวเองแบบนี้มาเป็นหลักในการดำรงชีวิต หรือมี

ชีวิตอยู่ด้วยการปลอบใจตัวเองอย่างนี้ จะกลับเป็นโทษมากกว่า เพราะกลายเป็นความประมาท เท่ากับปล่อยตัวลงเป็นทาสในกระแสโลก คือไม่ได้ใช้หลักอนิจจตาให้เป็นประโยชน์นั่นเอง เป็นการปฏิบัติผิดต่อหลักธรรมในด้านจริยธรรม ขัดต่อการแก้ไขปรับปรุงตนเองเพื่อเข้าถึงจุดหมายที่ พุทธธรรมจะให้แก่ชีวิตได้^{๒๗}

ข. ทุขตา ในหลักทุกขตา มีเกณฑ์สำคัญสำหรับกำหนดคุณค่าทางจริยธรรมอยู่ ๒ อย่าง ได้แก่

๑) ทุกข์ที่เป็นธรรมดาของสังขาร ต้องรู้ทันไม่ยึดถ่วงเอามาใส่ตัวให้เป็นทุกข์ของเรา แต่เป็นภาระที่ต้องจัดการด้วยปัญญาที่รู้เหตุปัจจัย ในเมื่อสิ่งทั้งหลายเกิดจากการประชุมกันของ องค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นส่วนย่อย ๆ ลงไป และองค์ประกอบเหล่านั้นแต่ละอย่างล้วนไม่เที่ยงกำลัง ตกอยู่ในอาการเกิดขึ้น แปรไป และสลายตัว ตามหลักอนิจจตาอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น สิ่งที่เป็นหน่วยรวมนั้น จึงเท่ากับเป็นที่รวมของความแปรปรวนและความขัดแย้งต่าง ๆ และแฝงเอาภาวะที่พร้อมจะ แตกแยกและเสื่อมสลายเข้าไปในตัวด้วยอย่างเต็มที่

เมื่อเป็นเช่นนั้น การที่จะควบคุมองค์ประกอบต่าง ๆ ที่กำลังเปลี่ยนแปลงอยู่นั้นให้คงรูป เป็นหน่วยรวมตามรูปแบบที่ประสงค์ก็ดี การที่จะควบคุมการเปลี่ยนแปลงนั้นให้ดำเนินไปในทิศทางที่ต้องการก็ดี จะต้องใช้พลังงานและวิธีการจัดระเบียบเข้ามาร่วมเป็นองค์ประกอบช่วยเป็นเหตุปัจจัย เพิ่มขึ้นอีกด้วย ยิ่งองค์ประกอบส่วนย่อย ๆ ต่าง ๆ นั้น มีมากและสลับซับซ้อนยิ่งขึ้นเท่าใด ก็ต้องใช้ พลังงานมากขึ้นและมีการจัดระเบียบที่ละเอียดรัดกุมยิ่งขึ้นเท่านั้น

การปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย เพื่อให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ จะต้องทำที่ตัวเหตุปัจจัยของมัน และรู้ชัดถึงความสำเร็จผล หรือความผิดพลาดพร้อมทั้งทางแก้ไขต่อไปตามความพร้อมของเหตุปัจจัย เหล่านั้น นี่คือนิเวศปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างอิสระไม่ผูกมัดตัว และไม่เปื้อนเหตุให้เกิดความทุกข์ ส่วนวิธี ที่ตรงข้ามจากนี้ ก็คือการกระทำตามความยึดอยากด้วยตัณหาอุปาทาน โดยนำเอาตัวเข้าไปผูกมัดให้ สิ่งเหล่านั้นบีบคั้น ซึ่งนอกจากจะทำให้เกิดความทุกข์แต่ตนเองแล้ว ก็ไม่ช่วยให้เกิดผลดีอย่างใด ๆ ขึ้นมา

๒) หลักอริยสัจบอกหน้าที่กำกับไว้ว่า ทุกข์สำหรับปัญญารู้ทันและทำให้ไม่เกิดไม่มีเหตุ แต่สุขที่คนมุ่งหมายต้องทำให้กลายเป็นชีวิตของเรา ตามหลัก “กิจในอริยสัจ” ทำหน้าที่จะต้องปฏิบัติ ต่อทุกข์ ได้แก่ปริยญา คือการกำหนดรู้ หรือทำความเข้าใจหมายความว่า เรื่องทุกข์นี้บุคคลมีหน้าที่ เกี่ยวข้องเพียงแค่งำหนดรู้หรือทำความเข้าใจเท่านั้นการปฏิบัติต่อทุกข์โดยถูกต้องตามหลักกิจใน อริยสัจนี้ เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งแต่เป็นเรื่องที่มักถูกมองข้ามไป พุทธธรรมสอนให้ปฏิบัติต่อทุกข์ด้วย

^{๒๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๕๙-๖๐.

การศึกษาให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ให้รู้จักทุกข์ คือให้รู้จักปัญหาของตน มิใช่เพื่อให้เป็นทุกข์ แต่เพื่อปฏิบัติต่อมันได้ถูกต้อง แล้วจะได้ไม่มีทุกข์หรือพุดอย่างง่าย ๆ ว่า เพื่อจะได้มีความสุขที่แท้จริงนั่นเอง

กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ หลักกิจในอริยสัจสอนว่า สิ่งใดก็ตามที่เป็นปัญหาหรืออาจจะเป็นปัญหาขึ้นแก่ตน มนุษย์จะต้องศึกษาสิ่งนั้นให้รู้ให้เข้าใจอย่างชัดเจนที่สุด เพื่อจะได้จัดการแก้ไขป้องกันปัญหานั้นให้ถูกจุด การศึกษาปัญหามีได้หมายความว่า เป็นการสร้างปัญหาหรือหาปัญหามาใส่ตนแต่เป็นวิธีที่จะทำให้ปัญหาหมดไปหรือไม่มี เหมือนแพทย์จะบำบัดโรครักษาคนไข้ ก็ต้องรู้จักชีวิตร่างกายและวินิจฉัยโรคให้ถูก ตลอดจนรู้เข้าใจให้ถึงขั้นที่จะป้องกันไม่ให้เกิดเป็นโรคขึ้นมา พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นทุกข์ เวทนาเป็นทุกข์ สัญญาเป็นทุกข์ สังขารเป็นทุกข์ วิญญาณเป็นทุกข์” ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้...รู้ชัดว่า...ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอยู่อย่างนี้อีกต่อไป”^{๒๘} เมื่อทราบหลักเกณฑ์ใหญ่ ๆ ๒ ข้อนี้แล้ว จึงควรกำหนดคุณค่าต่าง ๆ ในทางจริยธรรมของหลักทุกข์ตา ดังต่อไปนี้

๑) การที่สิ่งทั้งหลายถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้น การเจริญ และการสลายตัว ทำให้เกิดความกดดัน ขัดแย้ง และการที่จะทนอยู่ในสภาพเดิมตลอดไปไม่ได้ ภาวะเช่นนี้แสดงว่า สิ่งทั้งหลายมีความบกพร่อง มีความไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว ความบกพร่องหรือความไม่สมบูรณ์นี้ ยังมีมากขึ้นโดยสัมพันธ์กับกาลเวลาที่ผ่านไป และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก เมื่อเป็นเช่นนั้น สิ่งทั้งหลายที่จะรักษาสภาพของตนไว้หรือขยายตัวเข้าสู่ความสมบูรณ์ จึงต้องต่อสู้ดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา การดำรงสภาพชีวิตที่ดีไว้ การนำชีวิตเข้าสู่ความเจริญ และความสมบูรณ์ จึงต้องมีการแก้ไขปรับปรุงตัวอยู่ตลอดเวลา

๒) เมื่อความขัดแย้ง ดิ้นรนต่อสู้ เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง จะเป็นเหตุปัจจัยภายในหรือภายนอกก็ตาม การผืนแบบที่อ ๆ ย่อมให้ผลร้ายมากกว่าผลดี ไม่ว่าจะในกรณีของสิ่งต่าง ๆ บุคคลหรือสถาบัน เช่น ในเรื่องของวัฒนธรรมเป็นต้น ดังนั้น การรู้จักปรับตัวและปรับปรุงจึงเป็นเรื่องสำคัญ และข้อนี้ ย่อมเป็นการย้ำความจำเป็นของปัญญา ในฐานะหลักจริยธรรมสำหรับรู้เท่าทันและการจัดการทุกสิ่งทุกอย่างให้ตรงตัวเหตุปัจจัย

๓) ความสุข และสิ่งที่ให้ความสุขอย่างที่เราเข้าใจกันในโลก ก็ตกอยู่ในหลักความจริงข้อนี้ด้วย ความสุขเหล่านี้ ย่อมมีความไม่สมบูรณ์อยู่ในตัวในแง่ที่ว่า จะต้องแปรปรวนไปจากสภาพที่เป็นความสุข หรือจากสภาพจะหาความสุขนั้นได้อย่างหนึ่ง ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่ไม้อาจให้ความพึงพอใจได้โดยสมบูรณ์อย่างหนึ่ง ผู้ที่ฝากความหวังในความสุขไว้กับสิ่งเหล่านี้อย่างขาดสติ ย่อมเท่ากับทำตัวให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับความไม่สมบูรณ์ของสิ่งเหล่านั้น หรือทิ้งตัวลงไปอยู่ในกระแสความแปรปรวนของมัน แล้วถูกฉุดลากกดดันและบีบคั้นเอาอย่างควบคุมตัวเองไม่ได้ สุดท้ายสิ่งเหล่านั้นจะแปรปรวนไป

^{๒๘} ม.ม. (ไทย) ๑๗/๑๒/๒๗.

อย่างไร ความหวังในความมากเท่าใด เมื่อความปรวนแปรหรือผิดหวังเกิดขึ้นความทุกข์ก็รุนแรงมากขึ้นตามอัตรา เป็นการหาความสุขชนิดขายตัวลงเป็นทาส หรือเอาค่าของชีวิตเป็นเดิมพัน ผู้หาความสุขที่ฉลาด เมื่อยังยินดีที่จะหาความสุขสิ่งเหล่านี้อยู่จึงต้องมีชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทันความจริง แสวงหาและเสวยความสุขอย่างมีสติสัมปชัญญะ โดยประการที่ว่าความแปรปรวนของมันจะก่อโทษให้เกิดพิภพ หรือเกิดความกระทบกระเทือนน้อยที่สุด พูดอีกอย่างหนึ่งว่า ถึงจะเป็นอย่างไร ก็ให้รักษาอิสรภาพของจิตใจไว้ให้ดีที่สุด

๔) ความสุขแยกโดยคุณค่า มี ๒ ประเภท คือ ความสุขในการได้สนองความต้องการ การทางประสาททั้งห้า และสนองความคิดอยากต่าง ๆ อย่างหนึ่ง ความสุขในภาวะจิตที่ปลอดโปร่งผ่องใส เอิบอิ่ม สดชื่น เบิกบานเป็นอิสระ ปราศจากสิ่งขัดข้อง กัดกัน จำกัดความนึกคิด เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกคับแคบ และกิเลสต่าง ๆ ที่พัวพันจิตใจอย่างหนึ่ง ความสุขประเภทแรก เป็นความสุขที่ต้องหาและเป็นแบบที่ขึ้นต่อปัจจัยภายนอก คือวัตถุและอารมณ์สำหรับสนองความต้องการต่าง ๆ

ลักษณะอาการของจิตใจ สภาพที่เกี่ยวข้องกับความสุขประเภทนี้ คือการแสวงหาดันรน กระวนกระวายเป็นอาการนำหน้า อย่างหนึ่ง และความรู้สึกที่ยึดติดคับแคบ หวงเหวน ผูกพันเฉพาะตัวอย่างหนึ่ง อาการเหล่านี้มีความสำคัญมากในทางจริยธรรม เพราะเป็นอาการของความยึดอยาก หรือความเห็นแก่ตัว และในเมื่อไม่จัดการควบคุมให้ดี ย่อมเป็นที่มาแห่งปัญหาต่าง ๆ การที่ต้องอาศัยอารมณ์อย่างอื่น ต้องขึ้นต่อปัจจัยภายนอกเช่นนี้ย่อมเป็นธรรมดาอยู่เองที่ความสุขประเภทนี้ จะต้องทำให้ตัวบุคคลตกเป็นทาสของปัจจัยภายนอก ในรูปใดรูปหนึ่ง ไม่มากก็น้อย และความแปรปรวนของปัจจัยภายนอกนั้น ย่อมทำให้เกิดความกระทบกระเทือนแก่บุคคลนั้นด้วย ความสุขประเภทนี้ ทางธรรมเรียกว่า สามิสสุข เป็นสุขเนื่องด้วยหาสิ่งสำหรับมาเติมความรู้สึกบางอย่างที่ขาดไป หรือพร่องอยู่ คือต้องอาศัย หรือต้องขึ้นต่ออามิส

๕) ในการแสวงหาความสุขประเภทที่หนึ่ง ซึ่งต้องอาศัยปัจจัยภายนอกนั้นจะต้องยอมรับความจริงว่า เป็นการเข้าไปสัมพันธ์กันของคู่สัมพันธ์อย่างน้อย ๒ ฝ่าย เช่นบุคคล ๒ คน หรือ บุคคล ๑ กับ วัตถุ ๑ เป็นต้น และแต่ละฝ่ายมีความทุกข์ มีความขัดแย้งบกพร่อง ไม่สมบูรณ์แฝงติดตัวมาด้วยกันอยู่แล้ว เมื่อสิ่งที่มีความขัดแย้งกับสิ่งที่มีความขัดแย้งมาสัมพันธ์กัน ก็ย่อมมีทางที่จะให้เกิดความขัดแย้งที่เพิ่มขึ้นทั้งในด้านปริมาณและระดับความรุนแรง ตามอัตราการปฏิบัติที่ผิดตัวอย่างง่าย ๆ ในกรณีการแสวงหาความสุขนี้ เพื่อความสะดวก ยกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้เสวยความสุข และอีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ถูกเสวย ทั้งผู้เสวยและผู้ถูกเสวย มีความบกพร่องและขัดแย้งอยู่ในตัวด้วยกันอยู่แล้ว เช่นด้วยผู้เสวยเอง ไม่อยู่ในภาวะและอาการที่พร้อมอยู่ตลอดเวลาที่จะเสวยความสุขตามความต้องการของตน ฝ่ายผู้ถูกเสวยก็ไม่อยู่ในภาวะและอาการที่พร้อมอยู่ตลอดเวลาที่จะถูกเสวย ในภาวะเช่นนี้เป็นไปไม่ได้ที่จะได้ฝ่ายเดียว โดยไม่ยอมเสียบ้างเลย เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่าย ไม่ตระหนัก

หรือไม่ยอมรับความจริงนี้ ย่อมถือเอาความยึดอยากของตนเป็นประมาณ และย่อมเกิดอาการขัดแย้งระหว่างกันขึ้นเริ่มแต่ความขัดใจเป็นต้นไป

ค. หลักอนัตตา ความรู้ที่ยังถึงอนัตตา มีคุณค่าที่สำคัญในทางจริยธรรม คือ

๑) ในขั้นต้น ทางด้านตัณหา ช่วยลดทอนความเห็นแก่ตัว มิให้ทำการต่าง ๆ โดยยึดถือแต่ประโยชน์ตนเป็นประมาณ ทำให้มองเห็นประโยชน์ในวงกว้าง ที่ไม่มีตัวตนมาเป็นเครื่องกีดกันจำกัด หนึ่งภาวะที่สิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตนของตนเอง เกิดจากส่วนประกอบและเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้น สอนว่า สิ่งทั้งหลายจะปรากฏรูปเป็นอย่างไร ย่อมแล้วแต่การปรุงแต่ง ด้วยการกระทำที่เหตุปัจจัย และชักโยงเชื่อมความสัมพันธ์ให้เป็นไปตามความมุ่งหมายและขอบเขตวิสัยความสามารถโดยนัยนี้ จึงเป็นการย้ำข้อที่ว่าบุคคลควรปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายตรงตัวเหตุปัจจัย ด้วยท่าทีที่เป็นอิสระ ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะให้ได้ทั้งผลสำเร็จตามความมุ่งหมาย และไม่เกิดทุกข์เพราะต้นหาอุปาทาน

๒) ในขั้นกลาง ทางด้านทิฐิ ทำให้จิตใจกว้างขวางขึ้น สามารถเข้าไปเกี่ยวข้อง พิจารณาจัดการกับปัญหาและเรื่องราวต่าง ๆ โดยไม่เอาตัวตนความอยากของตนตลอดจนความเห็นความยึดมั่นถือมั่นของตนเข้าไปจัดการ แต่พิจารณาจัดการไปตามธรรมตามเหตุเหตุผล ตามที่มันเป็นของมัน หรือควรจะเป็นแท้ ๆ คือ สามารถตั้งอุเบกขา วางจิตเป็นกลาง เข้าไปเพ่งตามที่เป็นจริง งดเว้นอัตตาธิปไตย ปฏิบัติตามหลักธรรมาธิปไตย

๓) ในขั้นสูง การรู้หลักอนัตตา ก็คือ การรู้สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นอย่างแท้จริง คือ รู้หลักความจริงของธรรมชาติถึงที่สุด ความรู้สมบูรณ์ถึงขั้นนี้ ทำให้สลัดความยึดมั่นถือมั่นเสียได้ ถึงความหลุดพ้นบรรลุนิสรภาพโดยสมบูรณ์ อันเป็นจุดหมายของพุทธธรรม อย่างไรก็ดี ความรู้แจ่มแจ้งในหลักอนัตตา ต้องอาศัยความเข้าใจตามแนวปฏิจาสุมุบาทและการปฏิบัติตามแนวมรรค

๔) กล่าวโดยทั่วไป หลักอนัตตา พร้อมทั้งหลักอนิจจตา และหลักทุกขตาเป็นเครื่องยืนยันความถูกต้องแท้จริง ของหลักจริยธรรมอื่น ๆ โดยเฉพาะหลักกรรม และหลักการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น เช่น เพราะสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ความเป็นไปในรูปกระแสแห่งเหตุปัจจัย ที่สัมพันธ์สืบต่อเนื่องอาศัยกัน จึงเป็นไปได้ กรรมจึงมีได้ และเพราะสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ความหลุดพ้นจึงมีได้เป็นต้น พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา เวทนาเป็นอนัตตา สัญญาเป็นอนัตตา สังขารเป็นอนัตตา วิญญาณ เป็นอนัตตา”

๒.๓.๒ หลักอริยสัจ ๔

เป็นหลักธรรมที่สำคัญและรู้จักกันมากที่สุดอีกข้อหนึ่งอริยสัจไม่ใช่เป็นหลักส่วนย่อยของปฏิจาสุมุบาท แต่เป็นทั้งหมดของปฏิจาสุมุบาท และมีความหมายครอบคลุมปฏิจาสุมุบาท

ทั้งหมด ซึ่งความหมายที่ตรงกันของหลักใหญ่ทั้งสองนี้มองเห็นได้ง่าย เพื่อความรวบรัด ขอให้ดูหลักอริยสัจ^{๒๙} พร้อมทั้งความหมายตามแบบและหน้าที่ของคนต่ออริยสัจข้อนั้น ๆ มีอธิบายดังนี้

(๑) ทุกข์ ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันเป็นที่รัก การพลัดพรากจากของรัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานขันธ ๕ (ขันธ ๕ ที่ยึดไว้ด้วยอุปาทาน) เป็นทุกข์ อีกในหนึ่ง คือ ชีวิตและทุกสิ่งที่เกี่ยวข้อง ซึ่งอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ ที่จะต้องผันแปรไปตามเหตุปัจจัย จึงแฝงไว้ด้วยความกดดัน บีบคั้น ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัว พร้อมทั้งจะทำให้เกิดทุกข์เป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่ง ในรูปใดรูปหนึ่ง แก่ผู้ยึดมั่นไว้ด้วยอุปาทาน ซึ่งหน้าที่ต่อทุกข์ คือ การกำหนดรู้ เข้าใจมัน รู้เท่าทันความเป็นจริง(เรียกว่า ปัญญา)

(๒) ทุกขสมุทัย เรียกสั้น ๆ ว่า สมุทัย (สาเหตุเกิดแห่งทุกข์) ได้แก่ ต้นหา คือความทะยานอยาก ที่ทำให้เกิดภพใหม่ ประกอบด้วย ความเพิลิตเพลินและความติดใจคอยไฝหาความยินดีใหม่ ๆ เรื่อย ๆ ไป มี ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา อีกอย่างหนึ่งคือ ความอยากที่ยึดตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเรา ที่จะเป็น จะได้ จะไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความหวาดกังวล ความติดข้องในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่โปร่งโล่งเป็นอิสระ

(๓) ทุกขนิโรธ เรียกสั้น ๆ ว่า นิโรธ ได้แก่ การที่ตัณหาดับไปไม่เหลือด้วยการคลายออก สละเสียได้ สลัดออก พ้นไปได้ไม่ฝัวพัน กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ภาวะแห่งนิพพาน ที่ไม่มีความทุกข์ เป็นสุขโดยไม่ขึ้นต่อตัณหา ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย หวาดกังวลเป็นต้น มีชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา ซึ่งบริสุทธิ์ เป็นอิสระ สงบ ปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบาน ซึ่งหน้าที่ต่อนิโรธ คือ ทำให้แจ้ง ทำให้สำเร็จ ทำให้เกิดมีเป็นจริงขึ้นมา หรือบรรลุถึงเรียกว่า สัจฉิกิริยา

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์) เรียกสั้น ๆ ว่า มรรค ได้แก่ ทางประเสริฐมีองค์ประกอบ ๘ คือ สัมมาทิฎฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ประการ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้”^{๓๐}

หลักอริยสัจ นอกจากเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติดังกล่าวมาแล้ว ยังมีคุณค่าเด่น ที่น่าสนใจอีกหลายประการ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๙.

^{๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙.

๑) เป็นวิธีการแห่งปัญญาซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาตรบแบบแห่งเหตุผลเป็นระบบวิธีแบบอย่างซึ่งวิธีการแก้ปัญหาคิด ๆ ก็ตาม ที่จะมีคุณค่าและสมเหตุสมผลจะต้องดำเนินไปในแนวทางเดียวกันเช่นนี้

๒) เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตน ด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ไม่ต้องอ้างอำนาจดลบันดาลของตัวการพิเศษเหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ

๓) เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะเติบโตออกไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัว กว้างขวางมากเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะต้องมีชีวิตของตนเองที่มีคุณค่า และสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกเหล่านั้นอย่างมีผลดีแล้ว เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป

๔) เป็นหลักความจริงกลาง ๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิตหรือเป็นเรื่องของชีวิตเองแท้ ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปะวิทยาการ หรือดำเนินกิจการใด ๆ ขึ้นมา เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตน และไม่ว่าศิลปะวิทยาการหรือกิจการต่าง ๆ นั้น จะเจริญขึ้นเสื่อมลง สูญสลายไป หรือเกิดมีใหม่มาแทน อย่างไรก็ตาม หลักความจริงนี้ก็จะยืนยงใหม่และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดกาลเวลา

๒.๓.๓ หลักบุญบาป/หลักกรรม

คำว่า บุญ^{๓๑} นัยหนึ่งแปลว่า เครื่องชำระสันดาน เป็นเครื่องชำระล้างทำให้จิตใจสะอาด บุญ มี ๓ อย่างคือ ทาน ศีล ภาวนา เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ส่วน “บาป” โดยพยัญชนะ แปลว่า สภาวะที่ทำให้ถึงทุกข์ หรือทำให้ไปในที่ชั่ว หมายถึงสิ่งที่ทำให้จิตตกต่ำ สาเหตุของบาป เรียกว่า อกุศลมูล มี ๓ อย่าง คือ ความโลภ (โลภะ) ความโกรธ (โทสะ) และ ความหลง (โมหะ) บุญ มีนัยสำคัญในเชิงกว้าง มีความครอบคลุม ทั้งส่วนที่มีนัย ส่อถึงความดีขั้นที่ประณีตขึ้นไปจากรูปแบบพิธีกรรม หรือการกระทำความดีทั่ว ๆ ไปว่า บุญ คือเครื่องชำระสันดาน ความดี กุศล ความสุข ความประพาสชอบทางกาย วาจาและใจเป็นกุศลธรรม

ต่อมา คำว่า บุญ ยังหมายถึง การกระทำความดีตามหลักคำสอนในศาสนา ความดี คุณงามความดี ซึ่งความหมายนี้ นอกจากจะมีความเกี่ยวเนื่องกับหลักคำสอนทางศาสนาแล้ว ยังให้ความหมายในเชิงกว้างคือ การกระทำความดีต่าง ๆ ซึ่งไม่ได้จำเพาะลงไปว่าเป็นความดีประเภทใด เพียงแต่สิ่งใดก็ตามที่บุคคลประพฤติแล้วก่อให้เกิดความดี ซึ่งความหมายเหล่านี้ แสดงถึงบุญในเชิงคุณภาพ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำหรับกลั่นกรองชำระจิตใจ รวมทั้งกริยาอัชฌาสัยของบุคคลให้สะอาดและดีงาม ก่อให้เกิดภาวะที่น่าชื่นชม น่ายกย่องนับถือ มุ่งถึงสภาพของบุญที่แสดงผลต่อพฤติกรรมและจิตใจของบุคคลเป็นหลัก สรุปได้ว่า “บุญ” ย่อมมีนัยสำคัญหลายอย่าง ซึ่งผลของบุญ

^{๓๑} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๒๒๘/๒๓๐.

คือ ผลของความดี เช่น ในข้อความว่า เพราะสมาทานกุศลธรรมทั้งหลายเป็นเหตุ บุญย่อมเจริญ
เพิ่มพูน

นอกจากนั้นแล้ว ผู้สูงอายุ ย่อมมีคติความเชื่อหรือศรัทธาในเรื่องชาตินี้ชาติหน้าอัน
สืบเนื่องจาก ความเชื่อที่ว่า เมื่อบุคคลประพฤติสุจริตในระดับกามาวจร และรูปาวจร ภาพที่เกิดขึ้นซึ่ง
เป็นสุคติ ย่อมเข้าถึงบุญ กุศลธรรมในภูมิ ๓ เช่นในคำว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่ากลัวต่อบุญ และเพราะบุญเป็นชื่อของความสุข” ^{๓๒} และ
พระพุทธพจน์ที่ว่า

“อานนท์ กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริตที่เรากล่าวว่าจะไม่ควรทำโดยส่วนเดียวนี้ เมื่อผู้ใด
ทำเข้าก็พึงหวังโทษต่อไปนี้ คือ ตนเองก็กล่าวโทษตนได้ วิญญูชนทั้งหลายใคร่ครวญแล้ว ย่อมติเตียน
กิตติศัพท์อันชั่วร้ายย่อมขจรไป ตายก็หลงพินเพื่อน เมื่อแตกกายทำลายหลังมรณะย่อมเข้าถึงอบาย
ทุกติ วินิบาต นรก” ^{๓๓}

“อานนท์ กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริตที่เรากล่าวว่าจะควรทำโดยส่วนเดียวนี้ เมื่อผู้ใดทำ
เข้าก็พึงหวังคุณต่อไปนี้ คือ ตนเองก็กล่าวโทษตนเองไม่ได้ วิญญูชนทั้งหลายใคร่ครวญแล้ว ย่อมไม่
ติเตียน กิตติศัพท์อันดีย่อมขจรไป ตายก็ไม่หลงพินเพื่อน เมื่อแตกกายทำลายหลังมรณะย่อมเข้าถึง
โลกสวรรค์” ^{๓๔}

จากพระพุทธพจน์นี้ แสดงให้เห็นว่า สถานหรือแดนอันสัตว์ที่ตายแล้วจะพึงไปเกิด ก็จะมี
ขึ้นอยู่กับกรรมของแต่ละคน และแบ่งภาพที่จะเกิด ออกเป็น ๓ ภาพ คือ กามภาพ (ภาพของผู้ยังเสวยกาม
คุณ) รูปภาพ (ภาพของผู้เข้าถึงรูปฌาน) และอรุภาพ (ภาพของผู้เข้าถึงอรุฌาน)

อีกอย่างหนึ่ง มนุษย์และสัตว์ที่ประกอบแต่กรรมดี หากสิ้นชีวิตแล้ว ย่อมมีสุคติเป็นที่ไป
คือ เกิดเป็นมนุษย์ เทวดา หรือพระพรหม แม้หากสิ้นกิเลสตัณหาแล้วย่อมบรรลุถึงนิพพานในที่สุด
ส่วนผู้ที่ประกอบกรรมเลว หากสิ้นชีวิตแล้ว ย่อมมีทุคติเป็นที่ไป คือ อบายภูมิ ๔ ประกอบ ด้วย นรก
เปรต อสุรกาย และสัตว์ดิรัจฉาน ส่วนจะได้รับผลของกรรมหนักหรือเบา รุนแรงหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับ
การกระทำในเมื่อยังเป็นมนุษย์อยู่ในโลกนี้เท่านั้น

^{๓๒} พ.อติ. (บาลี) ๒๕/๒๐๐/๒๔๐.

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๖-๔๔๑/๓๔๑-๓๗๑.

^{๓๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙-๒๙๗/๓๔๙-๓๕๗.

๒.๓.๔ หลักพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหารธรรม เป็นเครื่องอยู่ของพรหมหรือผู้ประเสริฐ หมายถึง ผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่ กว้างขวางประดุจพระพรหม ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติต่อกัน แบ่งออกเป็น ๔ ประการ^{๓๕} ได้แก่

๑) เมตตา ได้แก่ ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุข ด้วยจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและสิ่งอื่น ซึ่งเป็นความรักใคร่ที่ปราศจากราคะความกำหนัด ความรักความหวังดี ความปรารถนาดีนั้น เป็นการแสดงออกซึ่งมิตรภาพไมตรีของมนุษย์ที่มีต่อกันตลอดถึงสัตว์และธรรมชาติสิ่งแวดล้อมด้วย ด้วยต้องการมุ่งหวังแต่ความสุขแก่เขา ไม่หวังผลประโยชน์ตอบแทนสิ่งอื่นใดนอกจากให้เขาเป็นสุข โดยการแสดงออก ๓ วิธี คือ (๑) เมตตากายกรรม เมตตาทางกาย คือ การกระทำ และการแสดงออกทางกายที่ประกอบด้วยเมตตา (๒) เมตตาวาจากรรม เมตตาทางวาจา คือ การพูดเจรจาถ้อยคำที่ประกอบด้วยเมตตา (๓) เมตตามโนกรรม เมตตาทางใจ คือ มีจิตใจที่มุ่งหวังดี มีเจตนาดีต่อผู้อื่นและสิ่งอื่น

๒) กรุณา ได้แก่ ความสงสาร คือ เมื่อเห็นเขาตกอยู่ในความทุกข์ยากลำบากเดือดร้อน ก็คิดไฝ่ใจในอันที่จะช่วยปลดปล่อยให้เขาพ้นจากความทุกข์ยากลำบากเดือดร้อนนั้น อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความเดือดร้อน ปัญหาหรืออุปสรรคทั้งหลาย มีความไฝ่ใจที่จะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนให้ประสบความสำเร็จ ความเจริญรุ่งเรืองโดยมีบิดามารดาเป็นตัวอย่างของการแสดงออกให้ปรากฏเป็นพฤติกรรม เพราะบิดามารดาจะรู้สึกเป็นทุกข์เป็นร้อน ห่วงใยบุตร เมื่อเห็นบุตรมีความทุกข์หรือผิดหวัง พร้อมกับหาวิธีเพื่อปลดปล่อยความทุกข์นั้น ด้วยความเอ็นดูที่บริสุทธิ์ใจโดยไม่หวังผลตอบแทน

๓) มุทิตา ได้แก่ ความรู้สึกยินดีด้วย เมื่อเห็นผู้อื่นหรือสิ่งอื่นอยู่ดีมีความสุข ตัวเองก็มีใจแช่มชื่นเบิกบาน พลอยยินดีปรารถนาปลื้มบันเทิงใจด้วย เมื่อเห็นเขาเหล่านั้นประสบความสำเร็จ มีความเจริญงอกงามในตำแหน่งหน้าที่การงานยิ่งขึ้นไป

๔) อุเบกขา ได้แก่ ความมีใจเป็นกลาง คือ มองตามเป็นจริงโดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคง เทียงตรงดุจตราขึง เมื่อมองเห็นบุคคลที่ได้รับผลของกรรมดีหรือกรรมชั่ว ซึ่งสมควรแก่เหตุที่ตนได้กระทำไว้ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย วางตน และปฏิบัติไปตามความเที่ยงธรรมไม่เอนเอียงด้วยอคติ

๒.๓.๕ หลักสังคหัตถ์ ๔

สังคหัตถ์^{๓๖} แปลว่า ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจบุคคลและประสานหมู่ชนไว้ในความสมานสามัคคี หมายถึง การกระทำการสงเคราะห์ที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจของกันและกัน ซึ่งเป็นสิ่งจำ เป็น

^{๓๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๕.

^{๓๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๐/๑๖๗.

อย่างยิ่งสำหรับคนทุกคนและทุกสังคม เช่น ผู้ปกครองหรือผู้บริหารกับผู้ได้บังคับบัญชา (บริวาร) ศิษย์กับครูอาจารย์ เป็นต้น เพราะเป็นรากฐานแห่งการแบ่งปันผลประโยชน์ ทำให้มีความเจริญก้าวหน้าแก่ตนและสังคม แบ่งเป็น ๔ ข้อ ดังต่อไปนี้

๑) **ทาน** หมายถึง การให้ปันสิ่งของด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ ช่วยเหลือ สงเคราะห์ด้วยทุน หรือทรัพย์สิน และวัตถุสิ่งของตลอดจนให้ความรู้ และศิลปวิทยานัยสำคัญ ของ “ทาน” ในสังคหวัตถุ นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสงเคราะห์ผู้รับ เน้นผู้รับเป็นสำคัญ เช่น ช่วยเหลือ สงเคราะห์ผู้อื่นด้วยปัจจัย ๔ กล่าวคือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ฉะนั้น การให้ทาน จึงควรให้ด้วยความมีเมตตาเพื่อแสดงน้ำใจไมตรี สร้างเสริมมิตรภาพ ให้ด้วยกรุณา ต้องการช่วยปลดปล่อยความทุกข์ความเดือดร้อน ให้ด้วยมฤตาส่งเสริมสนับสนุนให้ทำความดีมีความเจริญก้าวหน้า เพราะฉะนั้น การให้ด้วยวัตถุสิ่งของ จึงมุ่งประโยชน์แก่ผู้รับ ๓ ลักษณะ ได้แก่

(๑) ให้โดยหวังจะอนุเคราะห์ การให้ความเกื้อหนุนโอบอ้อมอารีด้วยเมตตา และการให้การอุดหนุนเอื้อเฟื้อช่วยเหลือกันด้วยกรุณา

(๒) ให้โดยหวังเพื่อเป็นการสมัคสมานสามัคคี ด้วยการสงเคราะห์เกื้อกูลกันและกันในฐานะผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับตน

(๓) ให้เพื่อเป็นการตอบแทนคุณ ปราบณาบูชาคุณแก่ท่านผู้มีคุณ เช่น ปู่ทวด ยายทวด ตา ยาย และบิดา มารดาผู้ที่มีอุปการคุณ ทานหรือการให้ นั้น ย่อมเป็นประโยชน์ทั้งแก่ผู้ให้และผู้รับ คือ ทำให้ผู้ให้มีความสุข เบิกบานใจ และอิ่มใจซึ่งจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อร่างกายและจิตใจ เป็นการสละความเห็นแก่ตัว ผู้รับย่อมได้รับประโยชน์จากสิ่งของที่เขาให้ การให้และการรับจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์ เป็นการรักษาความเป็นธรรมชาติของมนุษย์ไว้ เป็นการรักษาความเป็นสังคม ความเป็นเพื่อน ความเป็นญาติเอื้อไว้ และการให้กับการรับยังเป็นกฎ เป็นกระบวนการของธรรมชาติของบุคคลผู้มีความกตัญญู ถ้าธรรมชาติไม่มีการให้และการรับป่านนี้ก็จะมีโลก ดวงดาว มนุษย์ พืช สัตว์ และธรรมชาติอย่างแน่นอน พระพุทธองค์ตรัสว่า “การให้ทาน เป็นมงคลอันสูงสุด” ซึ่งเป็นการส่งเสริมความกตัญญู

๒) **ปิยวาจา** หรือ เปยยวัชชะ หมายถึง พูดอย่างคนรักกัน คือ กล่าวคำสุภาพ ไพเราะ น่าฟัง ชี้แจงแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีเหตุผลเป็นหลักฐานชักจูงในทางที่ดีงามหรือคำแสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ รู้จักพูดให้เกิดความเข้าใจดี สมานสามัคคี เกิดไมตรีทำให้รักใคร่นับถือ และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

๓) **อตถจริยา** หมายถึง ทำประโยชน์แก่เขา คือช่วยเหลือด้วยแรงกาย และชวนชวนช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ รวมทั้งช่วยแก้ไขปัญหาและช่วยปรับปรุงส่งเสริมในด้านจริยธรรม

๔) **สมานัตตตา** หมายถึง เอาตัวเข้าสมาน คือ ทำตัวให้เข้ากับเขาได้ วางตนเสมอต้นเสมอปลาย ให้ความเสมอภาค ปฏิบัติสม่ำเสมอต่อผู้อื่น ไม่เอาเปรียบ และร่วมสุข ร่วมทุกข์ ร่วมรับรู้ ร่วมแก้ไขปัญหา เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน

๒.๓.๖ หลักเบญจศีล-เบญจธรรม

ผู้สูงวัยหรือผู้สูงอายุ ควรมีหลักปฏิบัติในกิจวัตรประจำวันหรืออย่างน้อยที่สุดก็สัปดาห์หนึ่ง คือ เมื่อครบวันธรรมสวนะ ๘ วัน ซึ่งตรงกับวันแรมหรือขึ้น ๘ ค่ำ และ ๑๕ ค่ำ และวันอุโบสถ ผู้สูงอายุ ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน พึงพึงธรรมและรักษาศีลหรืออุโบสถศีลตามกำลังความสามารถของตนเอง ดังคำอธิบายเรื่องเบญจศีลเบญจธรรม และอุโบสถศีล^{๓๗} ดังนี้

หลักเบญจศีล ได้แก่ การประพฤติปฏิบัติตามหลัก ๕ ประการ ได้แก่

๑) เว้นปาณาติบาต คือ ไม่ทำลายชีวิต ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตร่างกาย

๒) เว้นอทินนาทาน คือ ไม่เอาของที่เขาไม่ได้ให้ การไม่ลักขโมย ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านทรัพย์สิน และกรรมสิทธิ์

๓) เว้นกาเมสุมิฉฉาจาร ไม่ประพฤติดินในกามทั้งหลาย ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รักหวงแหน ไม่ผิดประเพณีทางเพศ ไม่นอกใจในคู่ครองของตนเอง

๔) เว้นมุสาวาท คือ ไม่พูดเท็จ ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจาเท็จ โกหกหลอกลวงตบตรอนประโยชน์หรือแกล้งทำลาย

๕) เว้นจากของเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ได้แก่ ไม่เสพของมึนเมา ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากความประมาท พลังพลาดมัวเมาเนื่องจากการใช้สิ่งเสพติดที่ทำให้เสียสติสัมปชัญญะ

หลักเบญจธรรม เป็นหลักธรรมที่หากบุคคลได้ประพฤติปฏิบัติตามแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความเมตตารักใคร่ต่อกัน เหมือนหนึ่งว่า เป็นญาติพี่น้องกัน ทำให้คนเรารู้จักคุณค่าของความเป็นมนุษย์แล้วรู้จักเลือกดำเนินชีวิตไปในทางที่ชอบ เว้นจากการละเมิดในหญิงหรือชายอันเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ทำงานโดยมีสติสัมปชัญญะกำกับคือ มีความระมัดระวัง รู้จักยั้งคิดพิจารณาเห็นคุณโทษในสิ่งต่าง ๆ บำเพ็ญตนเกื้อกูลต่อกัน

ธรรมที่เกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล ดังนั้น ผู้รักษาศีลเบญจศีล ควรมีธรรมนี้ ไว้ประจำใจ^{๓๘} ประการ ได้แก่

^{๓๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๙, ๑๐/๓๐๒ – ๓๐๓.

^{๓๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๙๖.

๑) **เมตตาและกรุณา** หมายถึง ความรักใคร่ปรารถนาดีต่อกัน อยากให้คนอื่นมีความสุข ความเจริญและความสงสารคิดอยากจะช่วยให้พ้นทุกข์ พ้นภาวะวิฤติที่เขา กำลังประสบอยู่ ใช้กับศีลข้อที่ ๑ เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิต บุคคลควรเจริญเมตตาและกรุณาซึ่งมีคุณูปการแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้

๒) **สัมมาอาชีวะ** หมายถึง การเลี้ยงชีพในทางสุจริต คู่กับศีลข้อที่ ๒ ซึ่งหมายเอาการปฏิบัติครบวงจร ครอบคลุมไปถึงด้านต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตที่เรียกว่าสัมมาอาชีวะ

๓) **กามสังวร** หมายถึง ความสังวรในกาม หรือ ความสำรวมระวังรู้จักยับยั้งควบคุมตนเองในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงใหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส คู่กับศีลข้อที่ ๓

๔) **สัจจะ** หมายถึง ความสัตย์ หรือ ความซื่อตรง คู่กับศีลข้อที่ ๔

๕) **สติสัมปชัญญะ** หมายถึง การระลึกได้และรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ คือ พัฒนาตนเองให้ เป็นคนรู้จักยั้งคิด รู้จักตัวเสมอว่า ขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ เป็นกิจที่ควรทำหรือไม่ ระวังไม่ให้ เป็นคนประมาทในการดำเนินชีวิต^{๓๙}

อาจกล่าวได้ว่า หลักเบญจศีลและเบญจธรรม ทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์หรือความเป็นคนมีมนุษยธรรมในตนเอง อันเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ไม่ใช่สมบูรณ์ด้วยทรัพย์สินเงินทองอันเป็นสมบัติภายนอก

๒.๓.๗ หลักอบายมุข ๖^{๔๐}

อบายมุข แปลว่า ปากทางแห่งความเสื่อมโศกทรัพย์ ซึ่งอบายมุขหมวด ๖ ต่อไปนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงแก่สังคาลกมาณพ ก่อนตรัสเรื่องทศ ๖ ว่าเป็นทางแห่งความเสื่อมในแต่ละประเภท ดังต่อไปนี้

๑) **ติดสุราและของมีนเมา** โดยมีโทษ ๖ อย่าง คือ ทรัพย์หมดไป ๆ เห็นชัด ๆ ก่อการทะเลาะวิวาท เป็นบ่อเกิดของโรคต่าง ๆ เช่น โรคพิษสุราเรื้อรัง เสียเกียรติเสียชื่อเสียงทำให้ไม่รู้อาย ทอนกำลังปัญญา

๒) **ชอบเที่ยวกลางคืน** มีโทษ ๖ อย่าง คือ ชื่อว่าไม่รักษาตัว ชื่อว่าไม่รักษาลูกเมีย ชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติ เป็นที่ระแวงสงสัย เป็นเป้าให้เขาใส่ความหรือข่าวลือเป็นทางมาของเรื่องเดือดร้อนเป็นอันมาก

๓) **ชอบเที่ยวดูการละเล่น** มีโทษ โดยการงานเสื่อมเสียเพราะใจกังวลคอยคิดจ้องกัน เสียเวลาเมื่อไปดูสิ่งนั้น ๆ ทั้ง ๖ กรณี คือ ๑. ราที่ไหนไปทีนั้น ๒.- ๖. ขับร้อง ดนตรี เสภา เพลง เถิดเทิงที่ไหนไปทีนั้น

^{๓๙} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๒๘๖/๒๔๗.

^{๔๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗-๒๕๓/๒๐๒ - ๒๐๕.

๔) **ติดการพนัน** มีโทษ ๖ อย่าง คือ เมื่อชนะยอมก่อเวร เมื่อแพ้ก็เสียดายทรัพย์สินที่เสียไปทรัพย์สินหมดไป ๆ เห็นชัด ๆ เข้าที่ประชุมเขาไม่เชื่อถือน้ำคำพูด เป็นที่หมิ่นประมาทของเพื่อนฝูง ไม่เป็นที่พึงประสงค์ของผู้ที่จะหาคู่ครองให้ลูกของเขา เพราะเห็นว่าจะเลี้ยงลูกเมียไม่ไหว

๕) **คบคนชั่ว** มีโทษ โดยนำไปให้กลายเป็นคนชั่วอย่างคนที่ตนคบทั้ง ๖ ประเภท คือได้เพื่อนที่จะนำไปให้กลายเป็น นักการพนัน นักเลงหญิง นักเลงเหล้า นักเลงของปลอม นักหลอกหลวง นักเลงหัวไม้

๖) **เกียจคร้านทำงาน** มีโทษ โดยทำให้ยกเหตุต่าง ๆ เป็นข้ออ้างผัดผ่อนไม่ทำงาน โภคะใหม่ก็ไม่เกิด โภคะที่มีอยู่ก็หมดสิ้นไป คือ ให้อ้างไปทั้ง ๖ กรณี ว่า หนาวนัก ร้อนนัก เย็นนัก ยังเข้านัก หิวนัก อิ่มนัก แล้วไม่ทำงาน

๒.๓.๘ หลักสติปัญญา ๔

เมื่อผู้สูงอายุ ก้าวเข้าสู่วัยชราหรือวัยที่จะต้องฝึกหัดตนเองให้รู้จักกฎของธรรมชาติในทุกสรรพสิ่ง ว่าหลักไตรลักษณ์ คือ อะไร หากพิจารณาแล้วมีผลต่อสุขภาพจิตของตนอย่างไรมากน้อยแค่ไหน เพื่อให้รู้จักปล่อยวางจิตใจไม่ให้หลงไปตามกระแสแห่งโลกหรือวัตถุที่คอยหลอกให้ปุณฺชนทั้งหลาย ซึ่งขาดการพิจารณาด้วยปัญญาจะต้องจมปรักอยู่ เหมือนช้างที่ติดหล่ม ฉะนั้น จึงควรเข้าใจ วิปัสสนาว่า หมายถึงความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้และยังเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ชัด ภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง^{๔๑}

นอกจากนั้น วิปัสสนายังเป็นธรรมะมีความหมายที่รวมไปถึงสมณะภาวนา และวิปัสสนาภาวนาด้วย กล่าวคือ หมายถึง ทั้งสมาธิและทั้งปัญญานั้นเอง และยิ่งไปกว่านั้น ยังได้รวมเอาศีล ซึ่งยังไม่ใช่ตัวภาวนาอะไรเลย เข้าไปอีกด้วยในฐานะเป็นบริวารหรือบาทฐานของสมาธิ เพื่อจะให้เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนานี้ได้ดี เหตุนี้ ศีลกับสมาธิ จึงเป็นที่ตั้งอาศัยของวิปัสสนา เพราะว่า วิปัสสนานั้น หมายถึง การรู้แจ้งเห็นจริง การรู้แจ้งเห็นจริงจะเกิดขึ้นมาได้ ก็ในเมื่อบุคคลมีจิตใจที่ปิติปราโมทย์ คือ ไม่มีอะไรเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ

ด้วยเหตุนี้ ผู้สูงวัย พึงรู้จักพิจารณาและปฏิบัติตามวิปัสสนาที่สำคัญในพระพุทธศาสนา เพื่อให้จิตใจรู้จักปล่อยวางภาระต่าง ๆ อันเป็นหน้าที่ทางสังคมของมนุษย์ทั่วไป และหันมาสนใจต่อภาระที่ตนพึงปฏิบัติในแต่ละวัน เพื่อให้จิตมีสภาพที่บริสุทธิ์ปลอดโปร่ง ผ่องใส ไม่เศร้าหมอง และเป็นแนวทางไปสู่การพ้นจากสภาวะแห่งทุกข์ทั้งปวง เช่น ทุกข์เพราะทำมาหาเลี้ยงชีพ ทุกข์เพราะทะเลาะ

^{๔๑} พุทธศาสนิกชน, **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๑),

กัน ทุกข์เพราะเจ็บป่วย เป็นต้น สามารถที่จะบรรเทาและแก้ไขด้วยหลักวิปัสสนาทั้งสิ้น สรุปโดยย่อมีดังนี้

๑) ผู้สววยพึงพิจารณากายานุปัสสนา กายานุปัสสนา คือ การพิจารณากาย หรือตามความรู้สึกทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงแค่ว่ากายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาจำแนกไว้ โดยให้พิจารณา ๖ อย่าง^{๔๒} ได้แก่

๑.๑) อานาปานสติ คือ ไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่าง ๆ

๑.๒) กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ

๑.๓) สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยวถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น

๑.๔) ปฏิกูลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน

๑.๕) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง ๆ

๑.๖) นวสีวลิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูก แล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน หากผู้สววยหมั่นพิจารณากายอยู่เสมอ ก็จักไม่ต้องทุกข์ร้อนไปกับเรื่องสังขารที่แก่ หง่อม เป็นรังของโรค ทำงานไม่ได้ตั้งใจตนเหมือนแต่สมัยยังเป็นหนุ่มสาว ผลดีก็คือ ทำให้รู้จักปล่อยวางในร่างกายของตนและคนอื่นได้ ไม่หลงไหลไปตามกามคุณ ๕ อันน่ารัก น่าพอใจ น่ายินดี เช่น รูป ที่งดงาม เสียงที่ไพเราะ เป็นต้น

๒) ผู้สววยพึงพิจารณาเวทนานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึก สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดอาภิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

๓) ผู้สววยพึงพิจารณาจิตตานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ พุ่งชานเป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

๔) ผู้สววยพึงพิจารณาธัมมานุปัสสนา คือ การตามดูรู้ทันธรรม ได้แก่ นิเวธ ๕ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ มีอธิบายโดยสังเขป ดังนี้

^{๔๒} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๕๖๗/๒๓-๒๔.

๔.๑) นิรณ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิรณ ๕ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดนามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

๔.๒) ชันธ คือ กำหนดรู้ว่าชันธ ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

๔.๓) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

๔.๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

๔.๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไรเป็นอย่างไร

๒.๓.๙ หลักทิส ๖^{๔๓}

ทิสหก กล่าวถึงบุคคลประเภทต่าง ๆ ที่เราต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ ดุจทิสที่อยู่รอบตัวจัดเป็น ๖ ทิส มีรายละเอียดดังนี้

๑. ปุรัตถิมทิส ทิสเบื้องหน้า ได้แก่ บิดา มารดา
 ๒. ทักขิมทิส ทิสเบื้องขวา ได้แก่ ครูอาจารย์
 ๓. ปัจฉิมทิส ทิสเบื้องหลัง ได้แก่ สามเณร
 ๔. อุตตรทิส ทิสเบื้องซ้าย ได้แก่ มิตรสหาย
 ๕. อุปริมทิส ทิสเบื้องบน ได้แก่ พระสงฆ์ สมณพราหมณ์
 ๖. เภฏฐิมทิส ทิสเบื้องล่าง ได้แก่ ลูกจ้างกับนายจ้าง
๑. ปุรัตถิมทิส ทิสเบื้องหน้า ได้แก่ บิดา มารดา มารดาบิดาอนุเคราะห์บุตรธิดา ดังนี้
- ๑) ห้ามปรามจากความชั่ว
 - ๒) ให้ตั้งอยู่ในความดี
 - ๓) ให้ศึกษาศิลปวิทยา
 - ๔) หาคุ้มครองที่สมควรให้
 - ๕) มอบทรัพย์สมบัติให้ในโอกาสอันสมควร

^{๔๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๙๘-๒๐๔/๒๐๒-๒๐๖.

บุตรธิดาพึงบำรุงมารดาบิดา ดังนี้

- ๑) ท่านเลี้ยงเรามาแล้วเลี้ยงท่านตอบ
- ๒) ช่วยทำกิจของท่าน
- ๓) ดำรงวงศ์สกุล
- ๔) ประพฤติตนให้เหมาะสมกับความเป็นทายาท
- ๕) เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วทำบุญอุทิศให้ท่าน

๒. ทักขิณทิส ทิศเบื้องขวา ได้แก่ ครูอาจารย์ ครูอาจารย์อนุเคราะห์ศิษย์ ดังนี้

- ๑) ฝึกฝนแนะนำให้เป็นคนดี
- ๒) สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
- ๓) สอนศิลปวิทยาให้สิ้นเชิง
- ๔) ยกย่องให้ปรากฏในหมู่เพื่อน
- ๕) สร้างเครื่องคุ้มกันภัยในสารทิส คือ สอนให้ศิษย์ปฏิบัติได้จริง นำวิชาไปเลี้ยงชีพ

ทำการงานได้

ศิษย์พึงบำรุงครูอาจารย์ ดังนี้

- ๑) ลูกต้อนรับแสดงความเคารพ
- ๒) เข้าไปหา
- ๓) ใฝ่ใจเรียน
- ๔) ประนินบัติ
- ๕) เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ

๓. ปัจฉิมทิส ทิศเบื้องหลัง ได้แก่ สามีภรรยา สามีพึงบำรุงภรรยา ดังนี้

- ๑) ยกย่องสมฐานะภรรยา
- ๒) ไม่ดูหมิ่น
- ๓) ไม่นอกใจ
- ๔) มอบความเป็นใหญ่ในงานบ้านให้
- ๕) หาเครื่องประดับมาให้เป็นของขวัญ ตามโอกาส

ภรรยาอนุเคราะห์สามี ดังนี้

- ๑) จัดงานบ้านให้เรียบร้อย
- ๒) สงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่ายด้วยดี
- ๓) ไม่นอกใจ
- ๔) รักษาสมบัติที่หามาได้
- ๕) ขยันไม่เกียจคร้านในงานทั้งปวง

๔. อุตตรทิส ทิศเบื้องซ้าย ได้แก่ มิตรสหาย พึงบำรุงมิตรสหาย ดังนี้

- ๑) เพื่อแบ่งปัน
- ๒) พุดจามีน้ำใจ
- ๓) ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
- ๔) มีตนเสมอร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วย
- ๕) ซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน

มิตรสหายอนุเคราะห์ตอบ ดังนี้

- ๑) เมื่อเพื่อนประมาทช่วยรักษาป้องกัน
- ๒) เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สมบัติของเพื่อน
- ๓) ในคราวมีภัย เป็นที่พึ่งได้
- ๔) ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก
- ๕) นับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของมิตร

๕. อุปริมทิส ทิศเบื้องบน ได้แก่ พระสงฆ์ คฤหัสถ์พึงบำรุงพระสงฆ์ ดังนี้

- ๑) จะทำสิ่งใดก็ทำด้วยเมตตา
- ๒) จะพูดสิ่งใดก็พูดด้วยเมตตา
- ๓) จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา
- ๔) ต้อนรับด้วยความเต็มใจ
- ๕) อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย ๔

พระสงฆ์อนุเคราะห์คฤหัสถ์ ดังนี้

- ๑) ห้ามปรามจากความชั่ว
- ๒) ให้ตั้งอยู่ในความดี
- ๓) อนุเคราะห์ด้วยความปรารถนาดี
- ๔) ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง
- ๕) ทำสิ่งที่เคยฟังแล้วให้แจ่มแจ้ง
- ๖) บอกทางสวรรค์ สอนวิธีดำเนินชีวิตให้ประสบความสุขความเจริญ

๖. เภฏฐิมทิส ทิศเบื้องล่าง ได้แก่ ลูกจ้างกับนายจ้าง นายจ้างพึงบำรุงลูกจ้าง ดังนี้

- ๑) จัดการงานให้ทำตามกำลังความสามารถ
- ๒) ให้ค่าจ้างรางวัลสมควรแก่งานและ ความเป็นอยู่
- ๓) จัดสวัสดิการที่มีช่วยรักษาพยาบาลในยามเจ็บไข้ เป็นต้น
- ๔) ได้ของแปลกๆ พิเศษมา ก็แบ่งปันให้
- ๕) ให้มีวันหยุดและพักผ่อนหย่อนใจตามโอกาส อันควร

ลูกจ้างอนุเคราะห์นายจ้าง ดังนี้

- ๑) เริ่มทำงานก่อน
- ๒) เลิกงานทีหลัง
- ๓) เอาแต่ของทีนายให้
- ๔) ทำการงานให้เรียบร้อยและดียิ่งขึ้น
- ๕) นำความดีของนายไปเผยแพร่^{๔๔}

ผู้ปฏิบัติดังกล่าวนี้ชื่อว่า ปกปกรักษาทั่วทุกทิศให้เป็นแดนเกษมสุขปลอดภัย

๒.๓.๑๐ หลักสาราณียธรรม ๖^{๔๕}

ความสามัคคีเป็นบ่อเกิดแห่งความสำเร็จทั้งปวง เป็นแหล่งพลังอันยิ่งใหญ่ที่สามารถสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าและความมั่นคงให้เกิดขึ้นได้ และเป็นสิ่งที่สมาชิกในสังคมทุก ๆ คนควรที่จะตระหนัก เอาใจใส่ และร่วมกันสร้างสรรค์ขึ้นให้มากที่สุด ในทางพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสหลักธรรมอันจะเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในสังคมเอาไว้ ๖ ประการด้วยกัน ซึ่งอยู่ในหมวดธรรมที่เรียกว่า "สาราณียธรรม ๖" มีความหมายว่า หลักธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกถึง เป็นหลักธรรมที่จะเสริมสร้างความรู้สึกที่ดีให้เกิดขึ้นต่อกันและกันอยู่เสมอในยามที่ระลึกถึงกัน ซึ่งจะเป็เครื่องมือในการเสริมสร้างความสามัคคีนี้น้ำหนึ่งใจเดียวกันให้เกิดขึ้นด้วย หากสังคมใดต้องการที่จะเสริมสร้างความสามัคคีและความเป็นปึกแผ่นให้เกิดขึ้น ก็ควรที่จะต้องนำเอาหลักธรรมธรรมทั้ง ๖ ประการ ไปใช้อยู่ตลอดเวลา กล่าวคือ

๑) **เมตตามโนกรรม** หมายถึง การคิดดี การมองกันในแง่ดีมีความหวังดีและปรารถนาดีต่อกัน รักและเมตตาต่อกันคิดแต่ในสิ่งที่สร้างสรรค์ต่อกัน ไม่อิจฉาริษยา ไม่คิดอคติ ไม่พยาบาทไม่โกรธแค้นเคืองกัน รู้จักให้ออกาสและให้อภัยต่อกันและกันอยู่เสมอ

๒) **เมตตาวจีกรรม** หมายถึงการพูดแต่สิ่งที่ดีงาม พูดกันด้วยความรักความปรารถนาดี รู้จักการพูดให้กำลังใจกันและกัน ในยามที่มีใครต้องพบกับความทุกข์ความผิดหวังหรือความเศร้าหมองต่าง ๆ โดยที่ไม่พูดจาซ้ำเติมกันในยามที่มีใครต้องหกล้มลง ไม่นินทาว่าร้ายทั้งต่อหน้าและลับหลังพูดแนะนำในสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ พูดอย่างใดก็ทำอย่างนั้น ไม่โกหกมดเท็จ

๓) **เมตตากายกรรม** หมายถึง การทำความดีต่อกัน สนับสนุนช่วยเหลือกันทางด้านกำลังกายมีความอ่อนน้อมถ่อมตน รู้จักสัมาคารวะ ไม่เบียดเบียนหรือรังแกกัน ไม่ทำร้ายกันให้ได้รับความทุกข์เวทนา ทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้องต่อกันอยู่ตลอดเวลา

^{๔๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๙๑-๑๙๖.

^{๔๕} อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๒๘๒/๓๒๑.

๔) **สาธารณโภคี** หมายถึง การรู้จักแบ่งปันผลประโยชน์กันด้วยความยุติธรรมช่วยเหลือกัน ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ไม่เอาัดเอาเปรียบและมีความเสมอภาคต่อกัน เอื้อเฟื้อซึ่งกันและกันอยู่เสมอ

๕) **สีลสามัญญตา** หมายถึง การปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับหรือวินัยต่าง ๆ อย่างเดียวกัน เคารพในสิทธิเสรีภาพของบุคคลไม่ก้าวร้าวหน้าที่กัน ไม่อ้างอำนาจบาตรใหญ่ ไม่ถืออภิสิทธิ์ใด ๆ ทั้งปวง

๖) **ทัญญูสามัญญตา** หมายถึง มีความคิดเห็นเป็นอย่างเดียวกันคิดในสิ่งที่ตรงกัน ปรับมุมมองให้ตรงกัน รู้จักแสวงหาจุดร่วมและสงวนไว้ซึ่งจุดต่างของกันและกันไม่ยึดถือความคิดของตนเป็นใหญ่ รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นอยู่เสมอ^{๔๖}

หลักธรรมทั้ง ๖ ประการข้างต้น เป็นหลักธรรมสำหรับการเสริมสร้างความสามัคคีและความเป็นปึกแผ่นให้เกิดขึ้นในสังคมอันจะนำมาซึ่งความสุข ความสันติความมั่นคงและความเจริญก้าวหน้าทั้งทั้งหลายทั้งปวง สังคมที่เราอยู่ในปัจจุบันนี้คงจะมีความสุขและน่าอยู่มากกว่านี้ยิ่งนัก ถ้าหากว่าคนไทยทุกคน เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน ยอมรับในความแตกต่างซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือกันให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และรู้จักการให้อภัยกันอยู่ตลอดเวลา ร่วมมือกันพัฒนาสังคมไทยให้มีความอบอุ่นและน่าอยู่ตลอดไป โดยการเสริมสร้างความสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันให้เกิดขึ้นในสังคม ในที่สุดก็จะได้พบกับสันติภาพและความอบอุ่นที่แต่ละคนต่างก็ปรารถนาและใฝ่ฝันหากันอยู่ตลอดมา

๒.๓.๑๑ หลักโลกธรรม ^{๔๗}

โลกธรรม ๘ หมายถึง ธรรมดาของโลก เรื่องของโลก ความเป็นไปตามคติธรรมดาซึ่งหมุนเวียนมาหาสัตว์โลกและสัตว์โลกก็หมุนเวียนตามมันไป^{๔๘} กล่าวคือเป็นเรื่องของโลกซึ่งมีอยู่ประจำกับชีวิต สังคมและโลกของมนุษย์ เป็นความจริงที่ทุกคนต้องประสบด้วยกันทั้งนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม อยู่ที่ว่า ใครจะประสบมากหรือประสบน้อยช้าหรือเร็วกว่ากัน โลกธรรม แบ่งออกเป็น ๘ ชนิด จำแนกออกเป็น ๒ ฝ่ายควบคู่กัน ซึ่งมีความหมายตรงข้ามกัน คือ ฝ่ายอิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่น่าปรารถนาและฝ่ายอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา

โลกธรรมฝ่ายอิฏฐารมณ์ คือ ฝ่ายที่มนุษย์พอใจมี ๔ เรื่อง คือ

๑) **ได้ลาภ** หมายความว่า ได้ผลประโยชน์ ได้ทรัพย์สินเงินทอง ได้บ้านเรือนหรือที่สวนไร่นา

^{๔๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๐-๒๐๑.

^{๔๗} อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๙๖/๑๕๙.

^{๔๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๑๖.

๒) **ได้ยศ** หมายความว่า ได้รับแต่งตั้งให้มีฐานันดรสูงขึ้น ได้ตำแหน่ง ได้อำนาจเป็นใหญ่เป็นโต

๓) **ได้รับสรรเสริญ** คือ ได้ยิน ได้ฟัง คำสรรเสริญคำชมเชย คำยกยอ

๔) **ได้สุข** คือ ได้รับความสบายกาย สบายใจ ได้รับความเบิกบาน ร่าเริง ได้รับความบันเทิงใจ

โลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณ คือ ฝ่ายที่มนุษย์ไม่พอใจ มี ๔ เรื่อง คือ

๑) **เสียลาภ** หมายความว่า ลาภที่ได้มาแล้วเสียไป

๒) **เสื่อมยศ** หมายถึง ถูกลดความเป็นใหญ่ ถูกถอดออกจากตำแหน่ง ถูกถอดอำนาจ

๓) **ถูกนินทา** หมายถึง ถูกตำหนิติเตียนว่าไม่ดี ถูกผู้อื่นพูดถึง ความไม่ดีของเราในที่ลับ

หลังเรียกว่าถูกนินทา

๔) **ตกทุกข์** คือ ได้รับความทุกข์ทรมานกายทรมานใจ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่มีอะไรเที่ยง ไม่มีอะไรแน่นอน ไม่มีอะไรเป็นตัวของเราเอง ไม่มีใครในโลกนี้จะพบแต่ความสมหวังตลอดชีวิต จะต้องพบกับคำว่าผิดหวังบ้าง

โลกธรรมเหล่านี้ ย่อมเกิดขึ้นทั้งแก่ปุถุชนผู้มีได้เรียนรู้ และแก่อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ ต่างกัน แต่ว่า คนพวกแรกย่อมไม่รู้เห็นเข้าใจตามความเป็นจริง ลุ่มหลง ยินดียินร้าย ปลอ่ยให้โลกธรรมเข้าครอบงำอำยิจิต พุยุบเรื่อยไป ไม่พ้นจากทุกข์ มีโสกะปริเทวะ เป็นต้น ส่วนอริยสาวกผู้ได้เรียนรู้พิจารณาเห็นตามเป็นจริง ว่าสิ่งเหล่านี้อย่างใดก็ตามที่เกิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ไม่หลงใหลมัวเมาเคลิ้มไปตามอิฏฐารมณ ไม่ขุ่นมัวหม่นหมองคลุ้มคลั่งไปในเพราะอนิฏฐารมณ มีสติดำรงอยู่ เป็นผู้ปราศจากทุกข์ มีโสกะปริเทวะ เป็นต้น^{๔๙}

ผู้มีปัญญาได้รับการศึกษาอบรมมาอย่างดีแล้ว พึงทำใจเอาไว้กลาง ๆ ว่า มีคนนินทา ก็ต้องมีคนสรรเสริญ มีสุขก็ต้องมีทุกข์ มีลาภย่อมเสื่อมลาภ มียศก็ย่อมเสื่อมยศ หากเราหวังอะไรเกินเหตุ เมื่อเวลาเราผิดหวัง ไม่สมหวัง ให้ทำใจไว้ว่านั่นคือโลกธรรมทั้ง ๘ คือ มีได้ก็ต้องเสื่อมได้ เป็นของธรรมดาในโลกนี้ ไม่ว่าสัตว์หรือบุคคลใด ก็ย่อมหนีสิ่งเหล่านี้ไปไม่พ้น เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็ย่อมหนีสิ่งเหล่านี้ไปไม่พ้นอย่างแน่นอน เพราะเมื่อไม่สมปรารถนาที่ตัวเองคิดไว้ จะได้ไม่ต้องมานั่งเสียอกเสียใจ รำพึงรำพันกับตัวเองถึงความไม่สมหวัง จะได้ไม่ต้องเป็นทุกข์มาก เพราะฉะนั้น จงใช้สติปัญญาหมั่นพิจารณาอยู่เนือง ๆ ว่า สิ่งใดมีเกิดขึ้น ก็ต้องมีเสื่อมไปเป็นของธรรมดา เหมือนโลกธรรมทั้ง ๘ ประการ เราเกิดมาเป็นมนุษย์ ทุกคนจะต้องตกอยู่ในโลกธรรม ๘ กันถ้วนหน้า จะได้ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจเป็นทุกข์ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างเป็นสุข

^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๗.

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สมรักษ์ รักษาทรัพย์ และคณะ, ๒๕๕๓. ทำการศึกษาโครงการศึกษาอาชีพและโอกาสที่จะได้รับค่าตอบแทนที่เหมาะสมสอดคล้องกับผู้สูงอายุ พบว่า ลักษณะอาชีพ ตำแหน่งงานและลักษณะงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ที่สามารถดำเนินการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถประกอบอาชีพเหล่านี้ได้ทันที ได้แก่ งานเชิงรุกที่สุขภาพของผู้สูงอายุไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน ได้แก่ เจ้าหน้าที่วิจัยด้านสังคมศาสตร์ เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่แปลและล่าม พนักงานสืบสวนเอกชน และงานเชิงรับที่สุขภาพของผู้สูงอายุไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน ได้แก่ พนักงานจัดซื้อ พนักงานพัสดุ บัญชี เจ้าหน้าที่พิมพ์ดีด คอมพิวเตอร์ พนักงานสมุห์บัญชี เจ้าหน้าที่คลังสินค้า แคชเชียร์ ลูกจ้างในสวนปาล์ม (พนักงานแทงทะลายปาล์ม) ลูกจ้างในสวนยาง (พนักงานกรีดยาง) พนักงานดูแลศพ (สัปเหร่อ) แต่ควรรณรงค์ให้ประชาชนได้ดูแลสุขภาพตั้งแต่วัยทำงานทุกด้าน ตั้งแต่เรื่องอาหารการออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพและการดูแลสุขภาพในด้านอื่น ๆ

สำหรับอาชีพงานเชิงรุกที่สุขภาพของผู้สูงอายุอาจเป็นปัญหาอุปสรรคต่อการทำงาน ได้แก่ ผู้บริหารงานบุคคล เจ้าหน้าที่สถาปนิกออกแบบอาคาร เจ้าหน้าที่วิจัยด้านเภสัชศาสตร์ นักวิชาการสาธารณสุข ผู้ปฏิบัติงานสอนในระดับอุดมศึกษา ผู้ตรวจสอบบัญชี เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน นักสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ และงานเชิงรับที่สุขภาพของผู้สูงอายุ อาจจะเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน ได้แก่ เจ้าหน้าที่บรรณารักษ์ เจ้าหน้าที่ธุรการ ลูกจ้างประกอบอาหาร ลูกจ้างคัดพลอย ลูกจ้างร้านเสริมสวย ลูกจ้างซักกรีด รวมทั้งงานที่มีความตึงเครียดต่ำที่สุขภาพของผู้สูงอายุไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน ได้แก่ ผู้ปฏิบัติการสอนในระดับมัธยมศึกษา พนักงานขับแท็กซี่ พนักงานขายตรง แต่ต้องรณรงค์ให้ผู้สูงอายุเข้าใจถึงอันตรายของสุขภาพต่อการทำงาน และต่อสุขภาพของผู้สูงอายุเอง ผู้สูงอายุที่ทำงานในอาชีพหรือตำแหน่งเหล่านี้ ต้องเอาใจใส่สุขภาพมากขึ้น และต้องจัดเวลาทำงานและภาระงานให้สามารถยืดหยุ่นได้ เพื่อไม่สร้างความเครียดอันจะเป็นผลร้ายต่อสุขภาพสำหรับการกำหนดค่าจ้างที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่ทำงานไม่ควรเป็นค่าจ้างสูงสุดของตำแหน่งนั้น ๆ เพราะสุขภาพของผู้สูงอายุเสื่อมถอยลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพของการทำงานลดลง

ขณะเดียวกันก็ไม่ควรเป็นค่าจ้างต่ำสุดของตำแหน่งนั้น ๆ เพราะผู้สูงอายุ ๖๐ เป็นผู้ที่มิประสบการณ์ ค่าจ้างของผู้สูงอายุควรต้องบวกค่าประสบการณ์ไว้ในค่าจ้างสำหรับผู้สูงอายุ นั่นคือค่าจ้างสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นค่าที่อยู่ระหว่างค่าจ้างสูงสุดของตำแหน่งนั้น ๆ แต่จะอยู่ ณ ระดับใดขึ้นอยู่กับตลาดแรงงานผู้สูงอายุและภาวะเศรษฐกิจในขณะนั้น ๆ สำหรับโอกาสที่ผู้สูงอายุจะได้รับการจ้างงานมีน้อยมาก เนื่องจากผู้บริหารส่วนใหญ่ เห็นว่า ยังไม่เห็นความจำเป็นที่ต้องใช้แรงงานสูงอายุ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะยังมองไม่เห็นปัญหาการขาดแคลนแรงงานในสังคมไทย และถ้าสถาน

ประกอบการขาดแคลนแรงงานไร้ฝีมือก็สามารถจ้างแรงงานต่างชาติได้ เพราะกฎหมายเปิดโอกาสให้ แต่ถ้าขาดแคลนแรงงานที่มีทักษะมีความรู้และประสบการณ์

สถานประกอบการจะจ้างผู้สูงอายุที่ทำงานกับสถานประกอบการก่อนเกษียณแล้วให้ทำงานต่อ และถ้าผู้ที่มีทักษะ มีประสบการณ์จากหน่วยงานหรือองค์กรอื่นมาแล้วมาสมัครงานใหม่ โอกาสที่จะได้รับการจ้างมีน้อยมาก ยกเว้นในสถานประกอบการขนาดใหญ่อาจเห็นความจำเป็นต้องจ้างข้าราชการที่เคยมีตำแหน่งสูง ๆ ในมาทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาขององค์กรเท่านั้น

สำหรับข้อเสนอแนะในครั้งนี้อย่างน้อยแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ได้แก่

๑. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ประกอบการ ได้แก่ ผู้ประกอบการควรมอบงานให้กับผู้สูงอายุ ทำควรเป็นงานที่มีความยืดหยุ่นทั้งเวลาทำงานและภาระงาน ควรปรับสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และควรให้ผู้สูงอายุได้รับการฝึกอบรมเหมือนพนักงานทั่วไป

๒. ข้อเสนอแนะสำหรับพนักงานสูงอายุ ได้แก่ ผู้สูงอายุต้องฝึกฝนตนเองให้มีทักษะที่ทันสมัยเสมอ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ตลอดเวลาตั้งแต่อยู่ในวัยทำงาน พนักงานทุกคนต้องดูแลสุขภาพตั้งแต่อายุอยู่ในวัยทำงานให้แข็งแรง

๓. ข้อเสนอแนะต่อรัฐบาล ได้แก่ ควรออกกฎหมายขยายอายุการทำงานในระบบ ออกกฎหมายเกี่ยวกับการห้ามเลือกปฏิบัติต่อผู้สูงอายุไม่ว่าโดยทางตรงหรือทางอ้อม ควรสร้างแรงจูงใจให้สถานประกอบการจ้างแรงงานสูงอายุเข้าทำงานต่อหรือรับผู้สูงอายุเข้าทำงานใหม่ควรให้เงินอุดหนุนแก่สถานประกอบการที่จ้างแรงงานสูงอายุ

ศศิเพ็ญ พวงสายใจ และคณะ, ๒๕๕๑. ทำการศึกษาความเป็นไปได้ในการส่งเสริมและสร้างแนวทางการมีงานทำเพื่อการมีรายได้ของผู้สูงอายุในพื้นที่นำร่องจังหวัดลำปาง กรณีศึกษาตำบลห้างฉัตร อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถทำงานได้ถึงอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีรายได้หลังเกษียณจากการทำงาน ร้อยละ ๔๔.๒ รายได้ส่วนใหญ่มาจากลูก/หลาน รายได้เพียงพอต่อการยังชีพ ๒,๐๐๐-๔,๐๐๐ บาทต่อคนต่อเดือน

ความต้องการทำงานของผู้สูงอายุหลังเกษียณจากการทำงาน และความต้องการแรงงานสูงอายุของสถานประกอบการ พบว่า มีตำแหน่งงานหรืออาชีพที่มีความสอดคล้อง จำนวน ๒ อาชีพ คือรับจ้างทั่วไปและรับจ้างการเกษตร ในขณะที่อาชีพด้านการเกษตร ธุรกิจส่วนตัว (ค้าขาย) รับจ้างด้านงานจักรสาน และรับจ้างทำงานในโรงงาน สอนหนังสือ และต้องการเป็นผู้นำชุมชน เป็นตำแหน่ง/อาชีพที่ไม่มีความสอดคล้องกับตำแหน่งงาน/อาชีพที่สถานประกอบการต้องการ ซึ่งมีอยู่ ๑๐ อาชีพ ได้แก่ พนักงานขายของ แม่บ้าน ช่างไม้ ช่างฝีมือ งานหัตถกรรมในด้านช่างวาดเขียนลายเซรามิก งานประดิษฐ์ดอกไม้และผลิตภัณฑ์จากกะลามะพร้าว พ่อครัว/แม่ครัว ช่างกลึง พนักงานล้างจาน ยามรักษาความปลอดภัย ช่างตัดเย็บ และผลิตยาสมุนไพร

สำหรับผู้สูงอายุที่มีตำแหน่งงานรองรับ พบว่า แนวทางที่เหมาะสมและควรที่จะส่งเสริมอาชีพและรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ คือการพัฒนาฝีมือและความรู้ทางด้านการเกษตร เพื่อเพิ่มศักยภาพด้านความรู้และทักษะให้แก่ผู้สูงอายุสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีตำแหน่งงานรองรับ สำนักงานแรงงานจังหวัดจะเป็นหน่วยงานหลักที่ดำเนินการส่งเสริมและพัฒนากลุ่มผู้สูงอายุ ได้แก่

๑. จัดฝึกอบรมเสริมทักษะฝีมือในด้านการเกษตร เช่น การเพาะเห็ด งานหัตถกรรมจักรสาน งานลวดลายเซรามิค งานประดิษฐ์ดอกไม้และงานประดิษฐ์จากกะลามะพร้าว

๒. ส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่มในชุมชน เพื่อสร้างงานอาชีพเพิ่มศักยภาพในการทำงานให้แก่ผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุบางรายไม่มีความสามารถหรือมีเงินทุนมากพอที่จะมีธุรกิจเป็นของตนเอง ดังนั้นการรวมกลุ่ม จึงเป็นวิธีและแนวทางที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการประกอบธุรกิจ โดยจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการรวมกลุ่มการบริหารงาน และความรู้ด้านการตลาด

๓. การส่งเสริมให้มีการประกอบธุรกิจส่วนตัว ในกรณีที่ผู้สูงอายุบางราย มีเงินทุนมากพอที่จะประกอบธุรกิจส่วนตัวได้ โดยการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการประกอบธุรกิจ และความรู้ด้านการตลาด

ข้อเสนอแนะที่สำคัญในครั้งนี คือ

๑. ควรมีการตั้งชมรมผู้สูงอายุภายใต้การดูแลของสำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน และองค์การบริหารส่วนตำบล เพื่อขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมในชุมชน และด้านการสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ เป็นต้น

๒. ในการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการสร้างรายได้ให้ผู้สูงอายุควรสร้างเครือข่ายการทำงานร่วมกันระหว่างหน่วยงานภาครัฐในพื้นที่ เพื่อให้มีแผนและการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ โดยมีสำนักงานแรงงานจังหวัดเป็นหน่วยงานหลักในการดำเนินการ

๓. เนื่องจากผู้สูงอายุในพื้นที่ชนบท เป็นผู้สูงอายุที่เป็นแรงงานระดับล่าง เช่น อาชีพทางการเกษตร อาชีพรับจ้าง ดังนั้น จึงมีข้อจำกัดในเรื่องของอาชีพที่จะทำเมื่อเกษียณอายุ ดังนั้น แนวทางการสร้างอาชีพในลักษณะที่สามารถนำงานกลับมาทำที่บ้านหรืออาชีพทางด้านการเกษตร ที่ไม่ได้ใช้กำลังแรงงานมากเกินไป จึงเป็นแนวทางที่หน่วยงานภาครัฐควรให้การส่งเสริม และสร้างอาชีพแก่ผู้สูงอายุ เช่น งานหัตถกรรม การปลูกพืชผักสวนครัว การดูแลเด็ก ฯลฯ

สมรักษ์ รักษาทรัพย์, ๒๕๕๑. ทำโครงการนำร่อง เพื่อศึกษาความเหมาะสมในการทำงานของแรงงานหลังเกษียณอายุ พบว่า ด้านอุปสงค์ต่อแรงงานผู้สูงอายุ ความต้องการจ้างงานผู้สูงอายุ สถานประกอบการส่วนใหญ่ ไม่รับผู้สูงอายุเข้าทำงาน เหตุผลที่สถานประกอบการไม่รับผู้สูงอายุเข้าทำงาน คือ ผู้สูงอายุทำงานช้า ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ ๆ สถานประกอบการต้องรับผิดชอบปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุมักจะดื้อ นอกจากนี้สถานประกอบการส่วนใหญ่ไม่มีงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เนื่องจากงานส่วนใหญ่เป็นงานที่ต้องการผู้ที่มีกำลังกายที่เข้มแข็ง เป็น

งานที่ต้องการผู้ที่มีสายตาดี ไม่มีปัญหาเรื่องการฟัง เป็นงานที่ต้องใช้เทคโนโลยีสูงสำหรับเหตุผลที่สถานประกอบการจ้างงานผู้สูงอายุ ได้แก่ มีความรับผิดชอบสูง มีประสิทธิภาพการทำงาน ทั้งด้านความรู้และทักษะ โดยมีเงื่อนไข คือ

๑. เวลาทำงานส่วนใหญ่ของพนักงานสูงอายุต้องเหมือนผู้ทำงานทั่วไป ต้องทำงานเป็นรายชั่วโมง และต้องทำงานเป็นรายวัน

๒. ค่าจ้างของผู้สูงอายุต้องเป็นรายวัน รองลงมา ต้องรับค่าจ้างตามชิ้น และต้องรับค่าจ้างเป็นรายชั่วโมง

๓. ต้องไม่เป็นผู้ที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ และ

๔. งานที่รับผิดชอบ ผู้สูงอายุควรทำงานที่ได้รับมอบหมายเป็นงาน ๆ ไป ต้องสามารถเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ได้ และต้องรับงานไปทำที่บ้าน

ด้านอุปทานต่อแรงงานสูงอายุ จากการศึกษาความต้องการทำงาน พบว่า หลังเกษียณผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการทำงาน โดยมีเหตุผล ดังนี้

๑. ปัจจัยส่วนบุคคล ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ให้เหตุผลว่า ตนยังสามารถทำงานได้ ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ต้องการช่วยตนเอง และรู้สึกเบื่อเมื่ออยู่เฉย ๆ

๒. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ให้เหตุผลว่า ต้องการหารายได้ และยังมีหนี้สินอยู่ ไม่มีเงินออมไว้ใช้ตอนแก่ รายได้หลังเกษียณไม่พอใช้ และไม่มีสิทธิได้รับรายได้อื่น ๆ

๓. ปัจจัยด้านสังคม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ให้เหตุผลว่า ไม่ต้องการเป็นภาระของบุคคลอื่น ต้องการรักษาสถานภาพทางสังคมไว้ และต้องการเงินไปทำบุญส่วนเหตุผลที่ไม่ต้องการทำงานหลังเกษียณ ได้แก่

๑. ปัจจัยส่วนบุคคล ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ให้เหตุผลว่า ตนต้องการพักผ่อน อายุมาก มีปัญหาสุขภาพ เพื่อที่จะต้องทำงาน ต้องการไปปฏิบัติธรรม และไม่มีเงินลงทุนทำงานอิสระ

๒. ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ให้เหตุผลว่า ไม่มีปัญหาเรื่องการเงิน มีสิทธิได้รับเงินบำนาญ และมีสิทธิได้รับเงินอื่น ๆ

๓. ปัจจัยด้านสังคม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ให้เหตุผลว่า ต้องการใช้ชีวิตกับครอบครัวต้องการดูแลครอบครัวหรือคู่สมรส ลูกหลานให้หยุดทำงาน หยุดทำงานตามกติกาของสังคมต้องการมีเวลาให้กับเพื่อน และต้องการไปทำงานอาสาสมัครเพื่อสังคม

ปัญหาและอุปสรรคของการทำงานของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ไม่สามารถปรับทักษะให้เหมาะสมกับเทคโนโลยีใหม่ ๆ การเดินทางไปทำงานของผู้สูงอายุ การออกกฎระเบียบที่เข้มงวดเกินไปไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เท่าเทียมกันกับผู้ที่ยังไม่เกษียณ และเวลาทำงานที่ไม่มีความยืดหยุ่นเงื่อนไขที่ต้องการเสนอตนายจ้าง ได้แก่

๑. เงื่อนไขเรื่องเวลา โดยต้องมีการกำหนดเวลาของผู้สูงอายุให้ยืดหยุ่นได้ การหยุดงานเพื่อไปพบแพทย์ต้องไม่ถือเป็นวันลา เวลาเข้าทำงานของผู้สูงอายุต้องมีความยืดหยุ่น และเวลาเลิกงานต้องมีความยืดหยุ่น

๒. เงื่อนไขการดูแลสุขภาพ ต้องจัดให้มีแพทย์ประจำสำนักงาน จัดให้มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น จัดห้องพักผ่อนให้กับผู้สูงอายุ จัดเตรียมอุปกรณ์การแพทย์ เพื่ออำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ

๓. เงื่อนไขอื่น ๆ ผู้สูงอายุต้องได้รับค่าจ้างที่เป็นธรรม และต้องได้รับการปฏิบัติเช่นเดียวกับผู้ทำงานอื่น ๆ

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้สามารถกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ ดังนี้

