

เมื่อสูงอายุ – เมื่อสูงวัย

พระราชสุทธินิพนธ์มงคล

D051

เมื่อความชรา คือ ธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่ง เป็นขบวนการซึ่งมีความต่อเนื่องมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาว เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์มีอายุยืนยาวขึ้นนั้น หมายความว่ามนุษย์ผู้นั้นต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาตินั้นหลีกเลี่ยงไม่ได้

ความเปลี่ยนแปลงที่พบได้ในวัยชรานั้น พบได้หลายด้าน อาทิ เช่น

๑. การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพอนามัย

ด้วยอวัยวะที่เสื่อมสลายประสิทธิภาพการทำงานย่อมลดลง ผู้สูงอายุจึงอาจมีโรคต่าง ๆ ได้ง่ายกว่าคนทั่วไป โรคเหล่านี้ล้วนมีสาเหตุมาจากความเสื่อมเสียเป็นส่วนใหญ่ ทั้งป้องกันได้และป้องกันไม่ได้ เช่น โรคสมองเสื่อม ข้อเสื่อม ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็ง แม้ไม่เป็นโรคประสิทธิภาพในการดำเนินอื่น ๆ อาจลดลง เช่น ซึ่หลงซึ่ลืม คิดช้า ความต้านทานโรคลดลง การย่อยอาหารลดลง ทำให้เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ

๒. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ

ผู้สูงอายุจะพบกับการสูญเสียในสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น ซึ่งล้วนแต่เป็นขบวนการทางธรรมชาติเกือบทั้งสิ้น เช่น การสูญเสียสมรรถภาพความแข็งแรงของร่างกาย สูญเสียคู่ครอง เพื่อนสนิท ญาติ ผู้ใกล้ชิด สูญเสียความเชื่อถือจากผู้อื่น จาก การเกษียณอายุ ญาติมิตร คู่ครอง ลูกหลาน แยกครอบครัวไปอยู่ต่างหาก บางรายพึ่งตนไม่ได้ ภาวะต่าง ๆ เหล่านี้ ต้องการปรับตัวอย่างมาก รายที่ไม่สามารถปรับตัวได้ดี จะเกิดโรคต่าง ๆ เช่น วิตกกังวล หวาดระแวง ซึมเศร้า เป็นต้น รายที่ปรับตัวได้พอสมควร อาจแสดงด้วย การจู้จี้ขี้น อารมณ์แปรปรวนง่าย

๓. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

การเกษียณอายุจากงานที่ทำประจำ ความแข็งแรงของร่างกายที่ลดลง ความเจ็บป่วยจากโรคทางกายและใจ ล้วนทำให้ผู้สูงอายุพึ่งตัวเองได้น้อยลง การสูญเสียคู่ครอง เพื่อนฝูงในวัยเดียวกัน ทำให้ต้องพึ่งอาศัยลูกหลานมากยิ่งขึ้น ในภาวะสังคมปัจจุบันซึ่งครอบครัวไทยจำนวนมาก ต่างแยกเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีขนาดเล็กลง ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสถูกทอดทิ้งได้ง่าย

๔. การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ

ความสามารถในการหารายได้ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุต้องอาศัยเงินทองหรือทรัพย์สินที่สะสมมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาวเพื่อการดำรงชีวิต ผู้ที่สะสมทรัพย์สินไว้น้อย หรือไม่ได้สะสม จึงจำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่น เช่น บุตรหลาน ญาติมิตร โอกาสจะประสบปัญหาจึงมีมาก

การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติ ซึ่งมนุษย์สามารถเรียนรู้และคาดการณ์ได้ การเตรียมตัวเตรียมใจไว้เผชิญความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ต้องการเรียนรู้และศึกษาจากประสบการณ์ และแหล่งความรู้ต่าง ๆ จึงเป็นการเตรียมตัวเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ดีมีสุข

ธรรมะกับผู้สูงอายุ

ธรรมะรักษา คำว่า ธรรม ในที่นี้ ขอให้ความหมายตามความเห็น ของท่านพันเอกปิ่น มุกขนันต์ ว่าความถูกต้อง และความดี ใครก็ตามปฏิบัติตนถูกต้องและดีงามก็ถือว่า ผู้นั้นมีธรรมะหรือปฏิบัติตามธรรมะแล้ว

“คำว่าผู้สูงอายุ” ในที่นี้ ให้หมายเอาบุคคลที่มีอายุตัวหน้าเลข ๕ นำไปแล้ว แม้ว่าบางคนจะดูไม่แก่ไม่ชรา เพราะเหตุว่าบริหารร่างกายและจิตใจดีก็ตาม

คนสูงอายุ ๓ ประเภท

ก. สูงอายุทางร่างกาย

ได้แก่ บุคคลที่ร่างกายเจริญเติบโตไปตามวัยหรือตามธรรมชาติ พร้อมทั้งอายุสมองก็เจริญตามไปด้วย ถ้าเกิดว่ามีใครอายุสมองเจริญไม่ทันร่างกายก็จะได้ชื่อว่า เฒ่าทารก กล่าวคือ มีอายุร่างกายมากแล้ว ยังไปทำอะไร ๆ ให้ลูก ๆ หลาน ๆ อับอายหรือหัวเราะเยาะเอาได้

ข. สูงอายทางสมอง

ได้แก่ บุคคลที่สมองเจริญเติบโตไปตามวัย ไม่เป็นคนปัญญาอ่อน หรือประเภทที่เรียกว่า “เลี้ยงไม่รู้จักโต” ถ้าสมองเจริญกว่าร่างกายเขาก็เรียกว่า แก่แดด เรามักจะว่าเด็กที่รู้อะไรเกินวัยว่าเป็นเด็กแก่แดด แต่ถ้าใครเกิดว่าอายุสมองเจริญมากเกินไป ก็เรียกว่า “อัจฉริยะ”

ค. สูงอายทางคุณธรรม

ได้แก่ บุคคลที่ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา มีคุณธรรมประจำจิต จัดว่าเป็นบุคคลที่มีแก่น หรือมีสาระแห่งชีวิต เป็นคนสูงอายุที่มีค่าและประเสริฐ ยิ่งมีอายุมากเท่าไรก็ยิ่งจะมีค่ามากขึ้นเท่านั้น เพราะย่อมจะเป็นร่วมโพธิ์ร่วมไทรให้ลูก ๆ หลาน ๆ ได้พึ่งพิง ถ้าเป็นมะพร้าวก็เรียกว่า ยิ่งแก่ยิ่งมัน

บุคคลที่สมบูรณ์จะต้องผนวกเอาทั้ง ๓ สิ่งที่กล่าวมาไว้ในตนให้ครบ แต่ถ้าเกิดว่าใน ๓ สิ่งนี้มันจะขาดไปสัก ๑ หรือ ๒ ก็ตาม ก็ควรจะเป็นข้อ ก. และข้อ ข. ตามลำดับ ถ้าขาดข้อ ค. ไปเพียงข้อเดียวก็จะทำให้ทุกคน มิใช่เฉพาะผู้สูงอายุนั้นที่ไร้ค่า หรือจะเรียกว่า เสียชาติเกิดก็คงจะไม่ผิดความจริงไปนักมิใช่หรือ เพราะตามหลักธรรมะนั้น มิได้วัดค่าของคนที่ร่างกายหรือสมอง แต่ท่านวัดคนที่คุณธรรม เพราะค่าของคนมิได้อยู่ที่ร่างกายหรือสมอง แต่อยู่ที่สาระแห่งชีวิตหรือคุณธรรมที่มีอยู่ประจำอยู่ที่จิตใจ สมกับค่าของคนสมัยก่อนที่ว่า “คนเรามีได้แก่ เพราะกินข้าว เฒ่าเพราะเกิดนาน” เท่านั้นดอก แต่จะต้องเป็นคนสูงอายุเพราะมีสาระและคุณธรรมต่างหาก ที่ยิ่งมีอายุมากขึ้นก็ยิ่งจะเป็นที่ภาคภูมิใจ หรือเป็นหลักให้เกิดความอบอุ่นใจแก่ลูกหลาน หรือคนทั่วไป

ธรรมะให้ความสุขแก่ผู้สูงอายุ

คนสูงอายุนั้น เมื่ออนุสรณ์ถึงชีวิตของตนเองว่า ได้ทำดีไว้ให้ลูก ทำถูกไว้ให้หลานอย่างครบถ้วนแล้ว ก็ย่อมจะเกิดปีติหล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสุขทางจิตใจได้

คนสูงอายุที่ไม่มีธรรมะนั้นมักจะรู้สึกว่าจะเหวและสิ้นหวัง เพราะยิ่งเมื่อสูงอายุมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งจะพึ่งตัวเองได้น้อยลงเท่านั้น แม้ว่าจะมีเงินจ้างคนอื่นช่วย แต่ถ้าเราขาดคุณธรรมหรือไม่มีน้ำใจ ก็จะหาคนรับจ้างยาก หรือไม่ทำด้วยน้ำใจ ทำพอให้พ้น ๆ หน้าที่ไปเท่านั้น หรือถ้าเป็นผู้สูงอายุที่โหดร้ายด้วยเงินก็จะไร้ค่าไปทันที

ในทางตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่มีคุณธรรม มีเมตตาอารีต่อลูกหลานและบุคคลทั่วไป ใคร ๆ ก็อยากเข้าใกล้ เพราะมันทำให้เขาสงบและอบอุ่น

สติ และ สมาธิ ของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุทั่วไปมักจะหลงลืมง่าย แม้กระทั่งกินอาหารแล้วก็ไม่กิน เหตุเพราะขาดสติ หรือไม่เจริญสติอยู่เป็นประจำวันไว้ก่อน แม้ว่าจะมาเจริญในเมื่อสูงอายุก็มักจะไม่ทันใช้ คือมักจะไม่ได้ผล

ผู้สูงอายุทั่วไปมักมีจิตใจฟุ้งซ่าน ด่า หรือ บ่นเก่ง จนลูกหลานไม่ยอมเข้าใกล้ เพราะเบื่อระอาในความจู้จี้ขี้บ่น เหตุเพราะจิตขาดสมาธิและไม่มีสติควบคุม

สติและสมาธิจึงเป็นยอดธรรมะที่คนสูงอายุต้องมีประจำใจ จึงจะเป็นคนสูงอายุที่น่าเคารพรักเป็นหลักให้ลูกหลานได้มีที่พึ่งทางใจ และการที่ผู้สูงอายุจะทำตนให้เป็นที่พึ่งของผู้อ่อนอายุได้ ตนเองต้องเริ่มทำตนเองให้มีที่พึ่งเสียแต่บัดนี้ ด้วยการสละหรือแบ่งเวลาให้แก่ธรรมะบ้าง หมั่นศึกษาค้นคว้า ฟัง อ่านธรรมะให้มาก ตั้งแต่บัดนี้ ที่ควรสังวรก็คืออย่ามัวแต่อ่านหรือฟังอย่างเดียว ควรจะมีการปฏิบัติควบคู่กันไปด้วย

การปลงอายุ

ผู้สูงอายุควรหัดปลงอายุไว้เป็นประจำ จะได้ไม่เกิดการสะดุ้งกลัวต่อความตาย ที่จะต้องมาถึงในเร็ววันนี้อย่างแน่นอน ถึงเราจะเกลียดและกลัวความตายอย่างไร ทุกคนก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงหนีความตายได้พ้น ถ้าใครกลัวความตายก็ต้องทำให้ไม่เกิด “นั่นแหละจึงจะพ้นได้อย่างแท้จริง” นั่นก็คือ จงรีบปฏิบัติธรรมเสียในบัดนี้ และตลอดไป

คนที่ไม่มีความที่พึงยอมกลัวความตาย

การที่ทุกคนจะปฏิบัติตนให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน นั้น ดูออกจะไกล เกิดเอื่อมไปมาเอากันที่ง่าย ๆ และสามารถทำกันได้ทุกคนกันดีกว่าดังนี้

๑) จงงดเว้นความชั่วต่าง ๆ โดยสิ้นเชิง

๒) จงหมั่นให้ทาน มีการใส่บาตรประจำวัน บำเพ็ญสาธารณะประโยชน์ต่าง ๆ และรักษาศีลอยู่เป็นประจำชีวิต โดยเฉพาะศีล ๕

๓) หมั่นเจริญสติอยู่เป็นประจำ เพื่อให้เกิดกับความคุ้น ความตาย จะช่วยต้านทานความกลัวตายได้วิเศษนัก

๔) ทาน ศีล ภาวนา (รวมทั้งมรณสติ) นี้แหละยอมจะเป็นหลักและเป็นที่ยึดของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ทรัพย์สมบัติต่าง ๆ อันมากมาย ลูกหลานบริวารรอบข้างก็ไม่อาจที่จะติดตามเราไปได้ มีแต่บาปกับบุญเท่านั้น ที่เป็นของเราอย่างแท้จริง

๕) ผู้สูงอายุที่มีปัญญา จึงควรจะเว้นจากบาปและบำเพ็ญกุศลทุกระดับชั้น เพราะบุญเท่านั้นที่จะเป็นที่ยึดของผู้สูงอายุและทุกคนอย่างแท้จริง