

## แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท Concept of Elderly Care in Theravāda Buddhism

สมบูรณ์ วัฒนะ (Somboon Watana)\*

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการดูแลบิดาและมารดาในพระบาลีและเอกสารที่เกี่ยวข้อง 2) เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการดูแลบิดาและมารดา และแนวคิดการพัฒนามนุษย์ เพื่อเสนอเป็นแนวคิดในการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ใช้วิธีวิจัยเอกสาร (Documentary Research) แบบเชิงวิเคราะห์และสังเคราะห์ โดยพบผลการศึกษาดังนี้

การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการดูแลบิดาและมารดาในพระบาลีและเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่า ผู้สูงอายุ คือคนชราภาพ ผู้สูงอายุมีความสำคัญเป็นอย่างสูงต่อการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา บิดาและมารดาได้รับการยกย่องไว้สูงส่งเทียบเท่าพระพรหม พระอรหันต์ ของบุตรและธิดา ควรอย่างยิ่งที่บุตรธิดาจะดูแลท่าน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้สุขสบาย แต่หากบุตรและธิดาปรารถนาจะตอบแทนบุญคุณท่านให้ยิ่งขึ้น ควรดูแลท่านให้มีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น โดยช่วยให้ท่านประกอบด้วยสัมปรายภพที่ตถสังวัตตนิกรธรรม 4 ได้แก่ 1) ศรัทธาสัมปทา 2) ศีลสัมปทา 3) จาคสัมปทา และ 4) ปัญญาสัมปทา

การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการดูแลบิดาและมารดา และแนวคิดการพัฒนามนุษย์ เพื่อเสนอเป็นแนวคิดในการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า แนวคิดในการพัฒนามนุษย์คือหลักธรรม

\* วิทยาลัยศาสนาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ไตรสิกขา ผู้สูงอายุคือมนุษย์ที่มีอุปการคุณต่อสังคมและอนุชน ท่านควรได้รับการดูแลอย่างดีที่สุด ดังนั้น จึงสังเคราะห์การดูแลบิดาและมารดาให้เป็นการดูแลผู้สูงอายุ โดยการดูแลท่านตามหลักการพัฒนามนุษย์ตามหลักธรรมเรื่องไตรสิกขา โดยอาศัยหลักภาวนา 4 เป็นเครื่องชี้วัดและวิธีปฏิบัติ ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสม สามารถให้ท่านถึงพร้อมด้วยสัมปรายิ์กัตถสังวัตตนิกรธรรม 4 ซึ่งว่าดูแลท่านและได้ตอบแทนคุณท่าน เพราะช่วยให้ท่านได้บรรลุจุดมุ่งหมาย (อรรถ) ของชีวิตที่เป็นสัมปรายิ์กัตถประโยชน์ หรือยิ่งขึ้นไปคือปรมาตถประโยชน์

**คำสำคัญ:** การดูแลผู้สูงอายุ, การดูแลบิดาและมารดา, พระพุทธศาสนาเถรวาท

## Abstract

The research aimed to 1) study the concept of elderly and parents care in the *Pāli* cannon and documents concerned, 2) analyze and synthesize the concept of elderly and parents care and the approach of human development for the concept of elderly care in *Theravāda* Buddhism. It is a documentary research by analyzing and synthesizing Buddhist teaching. The results of the research:-

To study the concept of elderly and parents care in the *Pāli* cannon and documents concerned found that elderly is old age people who has contributed to Buddhism and parents were highly respected as the highest god (*Brahma*) and holy monk (*Phra Orahanta*) of the sons and daughters, and should be highly taken care of. Buddhism, on this regard, applauds the taking care of both mental and physical happiness. Sons and daughters whoever wishes their parents to have a high quality of life, they should make their parents comprised the *Samparāyikattasangwattanikadhamma* 4 (the virtues leading to spiritual welfare in mundane and super mundane realm) i.e. 1) accomplishment of confidence 2) accomplishment of virtue 3) accomplishment of charity, and 4) accomplishment of wisdom.

To analyze and synthesize the concept of elderly and parents care and the approach of human development for the concept of elderly care in *Theravāda* Buddhism found that *Trisikkhā* (the threefold Training) is the Buddhist approach of human development. Elderly is a human who has contributed to society, he should be highly taken care, therefore the author has synthesized parents care to be elderly care. The elderly care is to take care elderly people in accordance with the Buddhist human development principles called *Trisikkhā* (the threefold Training) with the help of *Bhāvanā* 4 (4 dimensions of development). The elderly people who get themselves appropriately developed then comprised the *Samparāyikattasangwattanika dhamma* 4, would be able to realize at least *Samparāyikattha* (spiritual welfare), furthermore *Paramattha* (the highest good; final goal, i.e. *Nibbāna*).

**Keywords:** elderly care, parents care, Theravāda Buddhism

## บทนำ

องค์การสหประชาชาติ (UN) ได้นิยามผู้สูงอายุว่าเป็นบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และได้ให้เกณฑ์ความเป็นสังคมผู้สูงอายุไว้ว่า ประเทศที่ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ต้องมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนเกินร้อยละ 10 หรืออายุ 65 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 7 ของประชากรในประเทศ และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มเป็นร้อยละ 20 และอายุ 65 ปีขึ้นไปเพิ่มเป็นร้อยละ 14 ดังนั้นประเทศไทยได้เข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุมาแล้วเกือบ 10 ปี เพราะในปี พ.ศ. 2548 มีประชากรที่มีอายุ 60 ปี ร้อยละ 10.4 และกำลังจะเข้าสู่ความเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2571 การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ.2553-พ.ศ.2583 พบว่า อัตราการเพิ่มของประชากรโดยรวมมีแนวโน้มลดลงจนติดลบ โดยจะเริ่มติดลบในช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2568-พ.ศ. 2573 เป็นต้นไป ในขณะที่อัตราการเพิ่มของประชากรสูงอายุแม้ว่าจะมีแนวโน้มลดลง แต่ยังคงอยู่ในระดับที่สูงกว่าอัตราการเพิ่มประชากรรวมค่อนข้างมาก อันเป็นผลมาจากอัตราเจริญพันธุ์ที่ลดลงอย่างรวดเร็ว (วิพรพรรณ

ประจวบเหมาะ, 2556, หน้า 14) ผลกระทบที่จะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของจำนวนประชากรนี้ หากไม่เตรียมความพร้อมอย่างมีประสิทธิภาพ จะนำไปสู่ผลกระทบอื่น ๆ ตามมา เช่น ส่งผลกระทบต่อสังคมและระบบเศรษฐกิจ ตลอดจนการจัดสรรทรัพยากรของประเทศในอนาคต เช่น จำนวนประชากรวัยแรงงานจะลดลง และจะส่งผลกระทบต่อผลผลิตมวลรวมของประเทศ ในขณะที่การจัดสรรทรัพยากรสำหรับดูแลผู้สูงอายุของประเทศจะเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศในระยะยาว ที่สำคัญจะส่งผลกระทบต่อภาระงบประมาณของประเทศ โดยรัฐจะต้องนำเงินภาษีของประชาชนวัยทำงาน ไปใช้จัดสรรเป็นสวัสดิการดูแลผู้สูงอายุ ยิ่งสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น รัฐบาลก็จะต้องใช้งบประมาณสำหรับผู้สูงอายุมากขึ้น จนอาจกระทบต่อเสถียรภาพทางการคลังในระยะยาวของประเทศ (นภาพร วิริยานุพงศ์ อ่างในชมพูนุท พรหมภักดี, ออนไลน์)

เนื่องจากการจะเข้าสู่ความเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ภาครัฐได้เตรียมความพร้อมในหลายด้าน เช่น ด้านนโยบายของประเทศ รัฐบาลได้จัดทำนโยบายและแผน ที่จะรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างชัดเจน ทั้งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 11 มีการกำหนดแผนประชากร (พ.ศ.2555-2559) อย่างเป็นทางการ มีวิสัยทัศน์ชัดเจน ที่จะพัฒนาคุณภาพประชากรในสังคมสูงวัยว่า “ประชากรไทยทุกคนเกิดมามีคุณภาพ ได้รับการพัฒนาทุกช่วงวัย ให้สามารถเป็นพลัง ในการขับเคลื่อนการเจริญเติบโตของประเทศ มีหลักประกันที่มั่นคง พร้อมเข้าสู่สังคมสูงอายุที่มีการจัดสวัสดิการอย่างยั่งยืน โดยครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วม” (วิพรรณ ประจวบเหมาะ, 2556, หน้า 8) ในการดูแลผู้สูงอายุให้ได้คุณภาพ ต้องอาศัยปัจจัยหลาย ๆ อย่าง เช่น งบประมาณ สถานที่ นโยบายของภาครัฐ แต่ที่มีความสำคัญไม่น้อยคือปรัชญา หรือแนวคิดในการดูแลผู้สูงอายุ เพราะจะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่เป้าหมาย คือคุณภาพของการดูแลผู้สูงอายุ ในฐานะที่สังคมไทยเป็นสังคมชาวพุทธเพราะประชากรประมาณร้อยละ 94 นับถือพระพุทธศาสนา และยิ่งคนในวัยสูงอายุด้วยแล้ว ย่อมมีความคุ้นเคยกับวิถีชีวิตที่ใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนาเป็นทุนเดิม พระพุทธศาสนาฝังรากลึกในสังคมไทยมาช้านานนับพันปี ได้สร้างคุณูปการมากมายต่อสังคมไทย ทั้งในแง่คำสอนสำหรับดำเนินชีวิต การศึกษา ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ และในแง่ถาวรวัตถุ เช่น วัดวาอารามต่าง ๆ จำนวนมาก ด้วยเหตุนี้ ในการดูแลผู้สูงอายุก็ควรที่จะศึกษา

ค้นหาแนวคิด เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา นำมาวิเคราะห์และ  
สังเคราะห์ เพื่อเสนอเป็นแนวคิดการดูแลผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท  
สำหรับเป็นแนวคิด เพื่อการดูแลผู้สูงอายุในสังคมไทยต่อไป

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการดูแลบิดาและมารดาในพระบาลี  
และเอกสารที่เกี่ยวข้อง
2. เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการดูแลบิดา  
และมารดา และแนวคิดการพัฒนามนุษย์ เพื่อเสนอเป็นแนวคิดในการดูแลผู้สูงอายุ  
ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

## วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มีวิธีการดำเนินการ  
การศึกษาโดยค้นคว้าแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการดูแลบิดาและมารดา และ  
แนวคิดเพื่อการพัฒนามนุษย์ จากพระบาลีคือคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และ  
ผลงานทางวิชาการของนักปราชญ์และนักวิชาการ และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์  
เรียบเรียง สังเคราะห์ เสนอเป็นแนวคิดในการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา  
เถรวาท

## ผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”  
ได้ผลการวิจัยดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการดูแลบิดาและมารดาในพระบาลี  
และเอกสารที่เกี่ยวข้อง มีผลวิจัยดังนี้

1.1 ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” ในภิกขุสูตร ได้ให้ความหมายของ  
ผู้สูงอายุไว้ว่า คือคนที่ชราภาพ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย  
ก็ชรา....เป็นไฉน ความแก่ ภาวะของความแก่ พันหลุด ผมหงอก หน่งเป็นเกลียว

ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่าชรา” (ส. น., 26/92/151) ชราภาพของมนุษย์หรือสัตว์เหล่าอื่น ๆ หมายถึงความเสื่อมสภาพของส่วนประกอบต่าง ๆ ทางกายภาพและศักยภาพต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยกายภาพ เช่น การมองเห็น การฟัง การเคลื่อนไหว เป็นต้น ซึ่งมีความหมายปรากฏอยู่ในคำว่า “ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์” และคำว่า “อินทรีย์” ในพระพุทธศาสนาเองก็มีความหมายถึงความสามารถ หรือความเป็นใหญ่ทั้งในด้านร่างกาย พฤติกรรมที่เนื่องด้วยร่างกายและจิตใจด้วย คือความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน เช่น หูมีหน้าที่ในการฟัง ตามีหน้าที่ในการเห็น แต่ละส่วนมีหน้าที่หรือเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนแตกต่างกันไป ดังนั้น จึงเรียกว่า อินทรีย์ (ม. ม., 17/117/526) ดังนั้น ผู้สูงอายุ คือผู้ที่อยู่ในวัยชราภาพ

1.2 ความสำคัญของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา ในประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนา ดังที่ปรากฏในพระบาลี มีเรื่องราวเกี่ยวกับความสำคัญของผู้สูงอายุที่ได้ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาอยู่เป็นจำนวนมาก หากไม่มีกลุ่มบุคคลสูงอายุช่วยทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ก็ยากที่จะสืบทอดพระพุทธศาสนามาจนกระทั่งถึงปัจจุบันได้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้บันทึกเรื่องราวของผู้สูงอายุที่มีความสำคัญในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ในด้านต่าง ๆ ไว้มากมาย ดังกรณีตัวอย่างต่อไปนี้

อนาถบิณฑิกเศรษฐีได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นพุทธสาวกชั้นเลิศในการให้ทาน ท่านได้บรรลุนิพพานก่อนประกาศตนเป็นอุบาสกได้สละทรัพย์จำนวนมากสร้างวิหาร ทำให้เกิดสาธุการูปโคกขึ้นพื้นฐานจำนวนมากในพระพุทธศาสนา (อัง. เอก. อ., 33/151/56) พระเจ้าพิมพิสารทรงแต่งตั้งให้หมอชีวกโกมารภัจ เป็นแพทย์ประจำองค์พระศาสดาและภิกษุสงฆ์ ให้การรักษาพระภิกษุสงฆ์ที่อาพาธด้วยโรคต่าง ๆ โดยไม่คิดมูลค่า (อง. เอก.อ., 33/151/77) พระเจ้าอโศกมหาราช ได้ทรงทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา เผยแผ่พุทธธรรมไปยังดินแดนต่าง ๆ ทั้งในอินเดียและนานาประเทศ ทำให้พระพุทธศาสนาเผยแผ่ไปทั่วโลกในปัจจุบัน

### 1.3 ความสำคัญของบิดาและมารดาในพระบาลี

#### 1.3.1 บิดาและมารดาคือผู้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูบุตรและธิดา

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการถือกำเนิดของบุตรและธิดาในชาติปัจจุบันว่าต้องอิงอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ที่สำคัญ 3 ประการ ประกอบด้วย 1) บิดาและมารดา

มีเพศสัมพันธ์กัน 2) มารดามีระดู และ 3) มีสัตว์ที่จะมาเกิด (ม.มู., 19/452/185) ในโศภณนันทชาตได้แสดงถึงอาการที่มารดามีความพิถีพิถัน ความหวังดีต่อลูกน้อยที่กำลังจะเกิดในอนาคต เมื่อกำเนิดทารกในครรภ์แล้ว มารดาต้องรับภาระหนักในการอุ้มท้อง ต้องระวัง ระวังอันตราย ไม่สามารถจะดำเนินชีวิตอย่างสบาย ๆ เหมือนที่เคยทำมาก่อนได้เลย ทั้งนี้เพราะความรักลูกเห็นรักตนเอง นอกจากให้กำเนิดจากครรภ์แล้ว ท่านยังต้องเลี้ยงดูบุตรและธิดาด้วยความอาทรเป็นอย่างยิ่ง (ขุ.ชา., 62/162/282)

1.3.2 บิดาและมารดามีความสำคัญจนได้รับการยกย่องให้เสมอ กับบุคคลที่สังคมเคารพสูงสุด ในพระบาลีได้แสดงความสำคัญของบิดาและมารดาไว้มาก ถึงขนาดยกย่องเทียบเท่ากับบุคคลที่มีคุณธรรมระดับสูง ซึ่งเป็นที่นิยมและทรงอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของคนในสมัยครั้งพุทธกาล ดังนี้ 1) บิดาและมารดา เป็นพระพรหมของบุตรและธิดา ดังพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มารดาบิดาอันบุตรแห่งตระกูลทั้งหลายใด บุชายอยู่ในเรือนของตน ตระกูลทั้งหลายนั้น ชื่อว่ามีพรหม ... คำว่า พรหม ... เป็นคำเรียกมารดาบิดาทั้งหลาย นั้นเพราะเหตุอะไร เพราะมารดาบิดาทั้งหลายเป็นผู้มีอุปการะมาก เป็นผู้พุ่มพักเลี้ยงดู แสดงโลกนี้แก่บุตรทั้งหลาย” (ขุ.อิติ., 45 /286/668, อจ.ติก., 34/470/105) “คำว่า พรหม เป็นชื่อของผู้ประเสริฐที่สุด อธิบายว่า มารดาและบิดาทั้งหลายจะไม่ละทิ้งภาวนา 4 อย่าง คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาในบุตรทั้งหลาย เหมือนท่าวมหาพรหมไม่ละทิ้งภาวนา 4 อย่างฉะนั้น ....” (ขุ.อิติ.อ., 45 /286/670, อจ.ติก.อ., 34/470/107) 2) บิดาและมารดาเป็นบูรพเทวดา ของบุตรและธิดา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คำว่า ปุพฺพเทวา (บูรพเทวดา) นี้ เป็นชื่อของมารดาบิดาทั้งหลาย” (ขุ.อิติ.อ., 45/286/672) บิดาและมารดาเป็นเทพคนแรกของบุตรธิดา เพราะมีอุปการะแก่บุตรและธิดาเหล่านั้น ก่อนกว่าเทพทั้งหมด เพราะบุตรและธิดา อ่อนวอนขอสิ่งต่าง ๆ จากมารดาบิดาได้สมปรารถนา แต่การอ่อนวอนเทพดาองค์อื่น ๆ นั้น อาจมีผลบ้างไม่มีผลบ้าง 3) บิดาและมารดา เป็นบูรพาจารย์ของบุตรและธิดา เพราะว่าเป็นบุคคลแรกสุดที่ให้บุตรเรียนรู้การเดิน การนั่ง การดื่ม การกิน ในเวลาต่อมา อาจารย์เหล่านี้จึงสอนวิทยาการต่าง ๆ ให้ จึงชื่อว่า เป็นปัจฉาจารย์ ส่วนบิดาและมารดาเป็นอาจารย์ก่อนกว่าทุกอาจารย์ (บูรพาจารย์) (ขุ.อิติ.อ., 45 /286/672)

สรุปได้ว่า พระพุทธศาสนาให้เกียรติ ยกย่อง บิดาและมารดาเทียบเท่า สิ่งสูงสุดที่คนในสมัยนั้นให้การเคารพบูชา เนื่องจากท่านมีอุปการคุณต่อบุตรและธิดากว่าได้ว่าพระพุทธศาสนาเน้นการให้เกียรติ ยกย่อง บิดาและมารดา ว่ามีความสำคัญต่อบุตรและธิดา มากกว่าสิ่งที่คนสมัยนั้นเคารพบูชาอย่างสำคัญ เพราะว่า หากบุตรและธิดาคนใดไม่ให้ความสำคัญต่อบิดาและมารดา และเป็นคนอกตัญญูไม่รู้คุณค่า ไม่ทำตอบแทนคุณท่าน จิตใจยอมหยาบกระด้าง ไม่สามารถพัฒนาตนเอง ให้มีคุณธรรมจริยธรรมที่ดีได้ พระพุทธศาสนายกย่องคนกตัญญูรู้คุณค่าท่าน ว่าเป็นเครื่องหมายของคนดี ดังพุทธพจน์ที่ว่า “...ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ส่วนสัตว์บุรุษ (คนดี ผู้วิเศษ) ย่อมเป็นคนกตัญญูกตเวที ก็ความเป็นคนกตัญญูกตเวทีนี้ สัตว์บุรุษทั้งหลายสรรเสริญ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเป็นคนกตัญญูกตเวทีทั้งหมดนี้ เป็นภูมิสัตบุรุษ...” (อง. พุท., 33/277/356)

1.4 แนวคิดในการดูแลบิดาและมารดาในพระบาลีและเอกสารที่เกี่ยวข้องพระพุทธศาสนาเมื่อได้แสดงความสำคัญของผู้สูงอายุ ในฐานะบิดาและมารดาแล้วได้แนะนำแนวทางในการที่บุตรและธิดาควรปฏิบัติตนอย่างไรต่อท่าน จึงจะเป็นการสมควร พระพุทธศาสนายกย่องบุคคลที่ดูแลบิดาและมารดา ด้วยการทำข้าวปลาอาหาร ว่าเป็นการกระทำที่ดีงาม ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในมาตุโปสกสูตร ความว่า “บุคคลใดเลี้ยงมารดาและบิดาโดยชอบ เพราะการบำรุงมารดา และบิดานั้นแล บัณฑิตย่อมสรรเสริญบุคคลนั้นในโลกนี้ที่เดียว บุคคลนั้นจะไปจากโลกนี้แล้วย่อมบันเทิงในสวรรค์ ฯ” (ส.ส., 25/714/294) เหตุแห่งการตรัสพระคานานี้ เนื่องจากว่า มาตุโปสกพราหมณ์ ซึ่งเข้ามาบวชและปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด ทราบข่าวว่า บิดาและมารดาป่วยหนัก จึงคิดว่า ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะปฏิบัติธรรม แล้วทิ้งให้ท่านป่วยหนักเช่นนั้น จึงตัดสินใจไปดูแลได้บิดาพยาบาลเลี้ยงท่าน ต่อมาเกิดความไม่แน่ใจว่าตนได้ทำในสิ่งที่ชอบธรรมหรือไม่ จึงได้ทูลถามพระพุทธองค์ พระพุทธองค์จึงตรัสตอบว่า ถ้าแสวงหาอาหารโดยชอบธรรม แล้วนำมาเลี้ยงมารดาบิดา เป็นการชอบธรรมและดีงาม

ในสังคาลกสูตร ได้แสดงตัวอย่างที่บุตรและธิดาควรดูแลบิดาและมารดาไว้ ดังพุทธพจน์ ต่อไปนี้ “ดูกรคฤหบดีบุตร มารดาบิดาผู้เป็นทิศเบื้องหน้าอันบุตรพึงบำรุงด้วยสถาน 5 คือ ด้วยตั้งใจไว้ว่าท่านเลี้ยงเรามา เราก็กเลี้ยงท่านตอบ 1 จักรับทำกิจของท่าน 1 จักดำรงวงศ์สกุล 1 จักปฏิบัติตนให้เป็นผู้สมควร

รับทรัพย์มรดก 1 ก็หรือเมื่อท่านละไปแล้ว ทำกาลกิริยาแล้ว จักตามเพิ่มให้ซึ่ง  
ทักษิณา 1๗” (ที.ปา., 16/199/88)

อย่างไรก็ตาม กรณีของมาตุโปสกพรหมณีย์ และสิงคาลกมาณพ  
ในสิงคาลกสูตรที่ยกมาเป็นหลักฐานนี้ เป็นการดูแลทางร่างกายและจิตใจ ให้สุขสบาย  
ซึ่งพระองค์ตรัสว่า เป็นการกระทำที่ชอบ แต่ยิ่งไปกว่านั้น ยังพบว่า พระพุทธศาสนา  
ได้ให้คุณค่าของการดูแลบิดาและมารดา ไม่ใช่เพียงเท่านั้น แต่ให้ความสำคัญกับ  
การดูแลท่าน อย่างมีคุณภาพที่สูงกว่านั้นในแง่ที่ว่าดูแลท่านโดยธรรม ดังมีวาระ  
พระบาลีใน มาตุโปสกสูตร ว่า “บุคคลใดเลี้ยงดูบิดามารดาโดยธรรม นักปราชญ์  
ทั้งหลายย่อมสรรเสริญบุคคลผู้เลี้ยงมารดาและบิดานั้นในโลกนี้ บุคคลนั้นจะจาก  
โลกนี้ไปแล้ว ย่อมบันเทิงอยู่ในสวรรค์” (ส.ส., 25/714/294)

การดูแลบิดาและมารดาโดยธรรม ซึ่งมีคุณภาพที่สูงยิ่งขึ้นนี้  
พระพุทธศาสนา ได้เสนอวิธีการดูแล ดังต่อไปนี้ “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าว  
การกระทำตอบแทนไม่ได้แก่ท่านทั้ง 2 ท่านทั้ง 2 คือใคร คือ มารดา 1 บิดา 1  
ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุตรพึงประคองประคองมารดาด้วยบ่าข้างหนึ่ง พึงประคองประคอง  
บิดาด้วยบ่าข้างหนึ่งเขามีอายุ มีชีวิตอยู่ตลอดร้อยปี และเขาพึงปฏิบัติท่านทั้ง 2 นั้น  
ด้วยการอบกลิ่น การนวด การให้อาบน้ำ และการตัด และท่านทั้ง 2 นั้น พึงถวาย  
อุจจาระปัสสาวะบนบ่าทั้งสองของเขานั้นแหละ ดูกรภิกษุทั้งหลาย การกระทำอย่าง  
นั้นยังไม่ชื่อว่าอन्नบุตรทำแล้วหรือทำตอบแทนแล้วแก่มารดาบิดาเลย ดูกรภิกษุ  
ทั้งหลาย อนึ่ง บุตรพึงสถาปนามารดาบิดาในราชสมบัติ อันเป็นอิสราธิปไตย ใน  
แผ่นดินใหญ่อันมีรัทธะ 7 ประการมากหลายนี้ การกระทำกัจอย่างนั้น ยังไม่ชื่อว่า  
อन्नบุตรทำแล้วหรือทำตอบแทนแล้วแก่มารดาบิดาเลย ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะ  
มารดาบิดามีอุปการะมาก บำรุงเลี้ยง แสดงโลกนี้แก่บุตรทั้งหลาย ส่วนบุตรคนใด  
ยังมารดาบิดาผู้ไม่มีศรัทธา ให้สมათานตั้งมั่นในศรัทธาสัมปทา ยังมารดาบิดาผู้ทุศีล  
ให้สมათานตั้งมั่นในศีลสัมปทา ยังมารดาบิดาผู้มีความตระหนี่ ให้สมათานตั้งมั่น  
ในจาคสัมปทา ยังมารดาบิดาทราหมณ์ปัญญา ให้สมათานตั้งมั่นในปัญญาสัมปทา  
ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยเหตุนี้มีประมาณเท่านั้นแล การกระทำอย่างนั้นย่อมชื่อว่า  
อन्नบุตรนั้นทำแล้ว และทำตอบแทนแล้ว แก่มารดาบิดา ฯ” (จ.จ.ท., 33/278/357-358)

พระพุทธศาสนาให้คุณค่าต่อการดูแลบิดาและมารดาเป็นอย่างยิ่ง  
ถึงขนาดให้ความสำคัญต่อการดูแล ไม่ใช่แค่ทางร่างกายหรือจิตใจให้มีความสุข

สบายเท่านั้น แต่ยังให้คุณค่ามากขึ้นในแง่ที่คุณแลท่านให้มีคุณธรรมยิ่งขึ้น เช่น ให้ท่านมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ให้ท่านเป็นผู้รักชาติ ให้ท่านถึงพร้อมด้วยการให้ทาน พยายามให้ท่านรู้จักการให้ด้วยเมตตาโดยไม่หวังผลตอบแทน พยายามให้ท่านหัดนั่งทำสมาธิภาวนาให้ได้ และพยายามให้ท่านได้ถึงพร้อมด้วยปัญญา เพราะคุณธรรมเหล่านี้เป็นที่พึงที่ดีที่สุดและมั่นคงที่สุด การดูแลท่านโดยการให้ข้าวปลาอาหารสามารถดูแลท่านในช่วงที่มีชีวิตอยู่เท่านั้น เมื่อละโลกนี้ไปแล้วเราไม่สามารถทราบได้ว่า ท่านจะเป็นอย่างไร แต่ถ้าท่านมีศีล มีธรรมและสติปัญญาที่สูงเท่าไร ท่านยังมีที่พึ่งของท่านเองเท่านั้น และเมื่อละโลกนี้ไปแล้วย่อมไปเกิดในภพภูมิที่ดี

## 2. วิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการดูแลบิดา และมารดา และแนวคิดการพัฒนามนุษย์ เพื่อเสนอเป็นแนวคิดในการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท มีผลวิจัยดังนี้

คำสอนเรื่องไตรสิกขา ได้แก่ 1) ศีลสิกขา 2) จิตสิกขา และ 3) ปัญญาสิกขา เป็นหลักการพัฒนาชีวิต หลักคำสอนนี้คือกรอบการพัฒนาชีวิตมนุษย์ ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น มากกว่าแค่การให้ความสำคัญ ในการเลี้ยงบำรุงชีวิตทางร่างกาย เพื่อให้ได้ความสุข และความพอใจทางประสาทสัมผัสเพียงอย่างเดียว ตามหลักการพัฒนาชีวิตแบบไตรสิกขานี้ เมื่อวิเคราะห์แล้ว จะพบว่า เป็นหลักการพัฒนาชีวิตทั้งทางด้านพฤติกรรมทางกาย จิตใจ และสติปัญญา ซึ่งมนุษย์สามารถพัฒนา ให้เกิดขึ้นในตนเองได้ มนุษย์คือส่วนประกอบของร่างกายและจิตใจ หรือคำศัพท์ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า รูป และ นาม และเมื่อวิเคราะห์ย่อยลงไปอีกก็จะได้ส่วนประกอบ 5 ส่วน ได้แก่ รูป (ร่างกายและคุณสมบัติรวมถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เนื่องด้วยร่างกาย) เวทนา (ความรู้สึกเจ็บ เย็น ร้อน เป็นต้น) สัญญา (ความจำได้ การกำหนดรู้ว่าอะไรคืออะไร) สังขาร (การคิดปรุงแต่ง เช่น ชอบใจ ไม่ชอบใจ รัก ไม่รัก เป็นต้น) และ วิญญาณ (การรู้สิ่งต่าง ๆ) โดยสรุป มนุษย์คือร่างกายและจิตใจ ดังนั้น มนุษย์ต้องดูแลตนเองทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ควบคู่กันไป หลักการพัฒนาชีวิต ตามแบบไตรสิกขานี้ เป็นการพัฒนาชีวิตทั้งส่วนที่เป็นร่างกายและพฤติกรรมที่เนื่องด้วยร่างกาย และพัฒนาส่วนที่เป็นจิตใจให้มีความมั่นคง ไม่หวั่นไหว มุ่งมั่น หรือมีสมาธิ และพัฒนาจิตใจให้มีสติปัญญาสามารถนำชีวิตเข้าสู่คุณธรรมระดับสูงจนพบกับอิสรภาพ ความสุข ความสงบร่มเย็นเพราะไม่ถูกรอบงำและชักนำชีวิตด้วยอำนาจของกิเลส

ค้นหา และอุปาทาน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2537, หน้า 915-916)

บิดาและมารดาที่มีองค์ประกอบพื้นฐานเหมือนคนทั่วไป ตามที่พระพุทธศาสนาได้แยกให้เห็นว่า สิ่งที่เราเรียกว่า คน หรือ มนุษย์ แท้จริงแล้วคือ การประชุมรวมกันทำงานร่วมกันของขันธ์ 5 หรือ รูป (ร่างกาย) และ นาม (จิตใจ) ชีวิตเป็นสิ่งที่อิงอาศัยกันและกัน ของปัจจัยต่าง ๆ ตามหลักการแห่งอิทัปปัจจยตา (การอิงอาศัยกันของปัจจัยทั้งหลาย) หลักการพัฒนาชีวิต คือหลักคำสอนเรื่อง ไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีลสิกขา จิตสิกขา และปัญญาสิกขา และเมื่อนำคนหรือมนุษย์ คือขันธ์ 5 นั้น มาวิเคราะห์ เพื่อการพัฒนาตามกรอบแห่งไตรสิกขานี้ ก็พบว่า ศีลสิกขาเป็นกรอบในการพัฒนาชีวิต ให้อัจฉกมีปฏิสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวัน เป็นการพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ และสิ่งแวดล้อมทางสังคม จิตสิกขาเป็นกรอบในการพัฒนาชีวิต ให้อัจฉกยับยั้งชั่งใจ มีความมั่นคง แน่วแน่ พัฒนาจิตให้ตั้งงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้น ๆ ว่า สมภาสิ และปัญญาสิกขาเป็นกรอบในการพัฒนาชีวิต ให้อัจฉกพิจารณาแยกแยะ สิ่งใดควร ไม่ควร สิ่งใดมีโทษ สิ่งใดมีประโยชน์ ให้อัจฉกเข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง การรู้คิด ที่จะทำให้เกิดการพัฒนาชีวิตอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ ล้นทุกข์โดยสิ้นเชิง (ภาวะแห่งนิพพาน) เนื่องจากผู้สูงอายุก็คือบิดาและมารดาของตนเอง หรือของผู้อื่น ท่านมีอุปการคุณสูงต่อสังคม ควรที่สังคมจะหาแนวทางการดูแลท่าน ตอบแทนบุญคุณท่านอย่างดีที่สุด ด้วยการดูแลท่านเหมือนกับที่ดูแลบิดาและมารดาของตนเอง

ดังนั้น การสังเคราะห์หลักไตรสิกขา มาใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ ต้องคำนึงเสมอว่า หลักไตรสิกขาเปรียบเสมือนหลักการ หรือกรอบของการพัฒนา และแนวทางการพัฒนา ก็มีหลายแนวทางตามหลักคำสอนต่าง ๆ แต่ในที่นี้ จะเสนอแนวทางการพัฒนา ที่เรียกว่า ภาวนา 4 โดยหลักการนี้สามารถนำไปใช้พัฒนาใน 4 ด้าน ทั้งหลักไตรสิกขา และหลักภาวนา 4 เป็นการดูแลด้านร่างกายและจิตใจ ให้อัจฉกมีปฏิสัมพันธ์เชื่อมโยงอย่างสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ไตรสิกขาคือหลักพัฒนา ส่วนหลักภาวนา 4 คือธรรมสำหรับวัดว่าคนได้รับการพัฒนาครบทั้ง 3 ด้าน (ไตรสิกขา) นี้หรือไม่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555, หน้า 371) ด้วยเหตุนี้ การดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในงานวิจัยนี้ นอกจากใช้หลักธรรมเรื่องไตรสิกขาแล้ว ยังใช้คำสอนเรื่องภาวนา 4 เป็นแนวคิดในการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

หลักคำสอนเรื่อง ภาวนา 4 (อภ.ปญจก., 36/79/193-194) คำว่า “ภาวนา” เป็นภาษาบาลี แปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา ภาวนา 4 จึงหมายถึงการพัฒนา 4 ด้านมีความหมาย ดังนี้

1. กายภาวนา คือ การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2. สีลภาวนา คือ การฝึกอบรมให้มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

3. จิตภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจ ให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546) และเมื่อนำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้กับการดูแลผู้สูงอายุ จะได้แนวคิดเพื่อการดูแลผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังนี้

1. กายภาวนา คือ การพัฒนาด้านร่างกาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การดูแลผู้สูงอายุทางด้านร่างกายและพฤติกรรมอันเนื่องด้วยร่างกาย เช่น ส่งเสริมให้ท่านออกกำลังกายตามสมควร จัดหายารักษาโรค การจัดหาอาหารที่เหมาะสมให้แก่ท่าน การระวังและการป้องกันโทษภัยต่าง ๆ ที่อาจเกิดแก่ผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพอนามัยต่าง ๆ “กายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกาย ให้สัมพันธ์กับทางกายภาพนั้น เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติ เลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้านกายภาวนา จึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่ง ที่ผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ได้ ในการดำเนิน

ชีวิตประจำวัน เพื่อชีวิตที่ดีงามต่อไป” (ปภัตสร กิมสุวรรณวงศ์, 2555, หน้า 72) ซึ่งแนวทางนี้ ควรที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ จะนำไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อสุขภาพที่ดี อันจะเอื้อต่อการดูแลท่านให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในขั้นต่อไป

2. ศิลภาวนา คือ การพัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคม การพัฒนา ด้านสัมพันธภาพทางสังคม การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ มีวินัย สามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดี ดังนั้นผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึง การช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็ญาติพี่น้อง เพื่อน ๆ การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง รวมทั้งส่งเสริมการมีระเบียบวินัยในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในทำนองเดียวกัน ความต้องการของผู้สูงอายุที่อ้างไว้ในทฤษฎีพัฒนาการผู้สูงอายุ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2540) ว่า พัฒนาการทางสังคม (สอดคล้องกับศิลปภาวนา ในพระพุทธศาสนา) ของผู้สูงอายุโดยทั่วไปมี 2 รูปแบบ คือ มักเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับกลุ่มเพื่อน ๆ ปรีกษาหารือ ระบายความเครียด ความในใจกับเพื่อน ๆ วยเดียวกัน เหมือนครั้งยังเป็นวัยรุ่นก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน และพัฒนาการทางสังคมแบบที่สอง คือ ไม่ชอบเข้าสังคม อยู่คนเดียว มักจะมีความซึมเศร้า เครียด เป็นต้น หากสามารถดูแลผู้สูงอายุให้ได้ตามแบบแรก ย่อมเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ในการป้องกันความเครียด และเป็นปัจจัยทำให้ไม่เกิดโรคทางกายได้ง่ายเกินไป ดังแนวคิดของโคเฮนและวิลส์ (Cohen, & Wills, 1985) ที่ว่าการสนับสนุนทางสังคม (ศิลปภาวนา) สัมพันธ์กับสุขภาพและความเจ็บป่วยด้านร่างกาย จิตใจที่ขาดการสนับสนุนทางสังคมส่งผลให้จิตใจเศร้าหมอง เกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า ภาวะสุขภาพจิตที่ไม่ดีจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพด้านร่างกาย เสี่ยงต่อการเกิดโรคได้สูง เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้มากขึ้น (อ๋างโน เสาวนีย์ ฤดี, 2554, หน้า 65)

3. จิตภาวนา คือ การพัฒนาด้านจิตใจ จิตภาวนาเป็นการทำจิตใจให้เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน มีความมั่นคง ไม่ว่าจะเหว ไม่วิตกกังวล การดูแลผู้สูงอายุ ควรให้ความสำคัญกับด้านนี้เป็นพิเศษ เพราะคนในวัยชรามักจะต้องการการให้เกียรติ การเอาใจใส่ จากบุตรหลาน ดังที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวไว้ว่า “การตอบสนองของความต้องการทางสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ ได้แก่ ความตั้งใจต่อการมีชีวิตที่ยืนยาว ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยในสังคม ความต้องการการเอาใจใส่ดูแลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ความต้องการ

การยอมรับนับถือจากลูกหลานและสังคม รวมทั้งความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม โดยการมีส่วนร่วมกิจกรรมและทำประโยชน์ต่อสังคม จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ และมีความสุขต่อการใช้ชีวิตในบ้านปลายที่เหลือน้อย” (อัมพร เบญจพลพิทักษ์ และคณะ, 2555, หน้า 15) ภาวะจิตด้านบวกจะส่งผลถึงกาย สำคัญต่อการพัฒนาจิตใจ เกิดสติปัญญา และส่งผลดีต่อร่างกาย เกื้อหนุนสุขภาพร่างกายอย่างมาก คนที่มีภาวะจิตที่ดี มีปิติ อิ่มใจ แม้กายจะอดก็อยู่ดีได้นาน แถมยังมีผิวพรรณงาม ผ่องใสด้วย (นภัส แก้ววิเชียร และเบญจพร สุธรรมชัย, ออนไลน์)

4. ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาด้านปัญญา ในการดูแลผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท หากบุตรหลานหรือผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุสามารถสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต และสร้างโอกาสให้ท่านได้ใกล้ชิดหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา เช่น ส่งเสริมให้ท่านไหว้พระ สวดมนต์ รักษาศีล ฟีกสมาธิจนมีจิตใจมั่นคง มองสิ่งทั้งหลายอย่างเข้าใจในสังขารมขของชีวิต รู้คิดว่าจะไรควรไม่ควร จนสามารถลดความว้าเหว่ ความวิตกกังวล มีจิตใจที่มีความสุขมีอิสระ ดังผลงานวิจัยของ John Knodel ที่ทำวิจัยเรื่อง “The Situation of Older Persons in Myanmar, Results from the 2012 Survey of Older Persons” ที่ได้สำรวจสถานการณ์ผู้สูงอายุในสหภาพเมียนมาร์ โดยพบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 77 สวดมนต์หรือฟีกสมาธิทุกวัน และร้อยละ 99 ได้สวดมนต์หรือฟีกสมาธิไม่น้อยกว่า 1 ครั้ง ในรอบเดือนที่ผ่านมา และร้อยละ 90 ได้บริจาคเงินเพื่อการศาสนา อธิบายได้ว่าเป็นมิติหนึ่งของการพัฒนาปัญญา คือ การรู้คิดของผู้สูงอายุว่า การบริจาคเงินเพื่อการศาสนา เป็นการส่งเสริมสืบทอดพระศาสนาให้สามารถนำสติปัญญาไปสู่สังคมจากรุ่นสู่รุ่น (Knodel, 2013, pp. 18-19) สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชณิตา ประดิษฐ์สถาพร และคณะ (ออนไลน์) ในบทความวิจัยเรื่อง สุขภาวะจิตของผู้สูงอายุไทยตามแนววิถีพุทธ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า “ผู้สูงอายุทุกคน ต่างสรุปว่า ตนเองมีความพึงพอใจในชีวิต เช่น พึ่งพอใจที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ และครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุทั้งหมดกล่าวว่า พึ่งพอใจในชีวิตแล้ว เพราะลูกหลาน ประสบความสำเร็จในชีวิต ได้แก่ จบปริญญา มีงานทำ ได้คู่ครองที่ดี” “ผู้สูงอายุอธิบายว่าเป็นเป้าหมายในชีวิตที่ยังคงต้องทำต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดผลดีต่อตนเอง ดังคำพูด “อายุมากแล้ว ทำอะไรไม่ได้มาก สังขารไม่ให้ คงเหลือแต่ทำความดี” ซึ่งสอดคล้องกับการดูแลมารดาบิดาผู้สูงอายุ ด้านปัญญาภาวนา คือ การรู้คิด การเข้าใจในสังขารมขของชีวิต

การดูแลผู้สูงอายุตามคำสอนเรื่องภาวนา 4 ในกรอบการพัฒนาคนุชย์ตามหลักไตรสิกขานี้ จนให้ท่านถึงพร้อมด้วยธรรมตามคำสอนเรื่อง สัมปรายิกัตถสังวัตตนิกรธรรม ถือว่าได้ดูแลผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในกรณีดูแลบิดาและมารดาว่า "...บุตรคนใดยังมารดาบิดาผู้ไม่มีศรัทธา ให้สมทานตั้งมั่นในศรัทธาสัมปทา ยังมารดาบิดาผู้ทุศีล ให้สมทานตั้งมั่นในศีลสัมปทา ยังมารดาบิดาผู้มีความตระหนี่ ให้สมทานตั้งมั่นในจาคสัมปทา ยังมารดาบิดาทราทรามปัญญา ให้สมทานตั้งมั่นในปัญญาสัมปทา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยเหตุมีประมาณเท่านี้แล การกระทำอย่างนั้นย่อมชื่อว่าอันบุตรนั้นทำแล้ว และทำตอบแทนแล้ว แก่มารดาบิดาฯ" ( อจ.ทุก., 33/278/358) ส่วนจะสามารถดูแลท่านให้มีคุณภาพมากน้อยเพียงใด ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถและคุณภาพของผู้ดูแล วิธีการดูแล และตัวผู้สูงอายุเอง ว่าจะมีศักยภาพสำหรับการพัฒนาให้มีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้นมากน้อยเพียงใด พระพุทธศาสนาได้วางกรอบเป้าหมายของชีวิตไว้ เรียกว่า อัตตะ หรือ อรรถ คือ ประโยชน์ หรือ ผลที่มุ่งหมาย มี 3 ประการ (ขุ.จ. 30/673/333; 455/389) อ้างในพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) ได้แก่ 1) ทิฏฐธัมมิกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน 2) สัมปรายิกัตถะ คือ ประโยชน์ขั้นสูงขึ้นไป และ 3) ปรมัตถะ คือ ประโยชน์สูงสุด คือ พระนิพพาน กล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุเมื่อได้รับการดูแลหรือพัฒนาตามแนวทางนี้ จนประกอบด้วยสัมปรายิกัตถสังวัตตนิกรธรรม 4 นั้นแล้ว ก็ถือว่าชีวิตของท่านได้บรรลุอรรถหรือเป้าหมายของชีวิตในระดับสัมปรายิกัตถะ เป็นอย่างน้อยหรือไม่ก็ระดับปรมัตถะ อรรถประการแรกจัดอยู่ในระดับโลกิยะ (จุดมุ่งหมายระดับชาวโลก ระดับมนุษยปุถุชน ที่ยังติดข้องในโลกธรรม 8 ได้แก่ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุข และมีทุกข์) ส่วนอรรถ ประการสุดท้ายจัดอยู่ในจุดมุ่งหมายโลกุตระ (ระดับคนเหนือโลก คือไม่ติดข้องในโลกธรรม 8 ไม่ติดข้องในกิเลส ตัณหา อุปาทาน) ดังข้อความที่ปรากฏในอรรถกถาว่า "พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส ศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา ผสมกันทั้งโลกิยะและโลกุตระ" (อจ.ทุก.อ. 33/278/359)

## สรุปและอภิปรายผล

จากผลการศึกษา สามารถสรุปได้ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการดูแลบิดาและมารดาในพระบาลีและเอกสารที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่าพระพุทธศาสนามีโลกทัศน์ต่อผู้สูงอายุในแง่ร่างกาย คือผู้ที่มีอายุมากและประสิทธิภาพต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อมลง ผู้สูงอายุมีความสำคัญเป็นอย่างสูงในการสร้างประโยชน์และสืบทอดพระพุทธศาสนา และมารดาบิดาได้รับการยกย่องไว้สูงส่งเทียบเท่าพระพรหม พระอรหันต์ ของบุตรและธิดา ควรอย่างยิ่งที่จะได้รับการดูแลจากบุตรและธิดา ในการดูแลบิดาและมารดา นี้พระพุทธศาสนาได้สรรเสริญการดูแลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้สุขสบาย แต่ไม่อาจตอบแทนบุญคุณท่านได้หมด หากบุตรและธิดาสามารถดูแลท่านตามคำสอนเรื่องสัมปรายภิกัตตสังวัตตนิกรกรรม 4 ได้แก่ 1) ศรัทธาสัมปทา 2) ศีลสัมปทา 3) จาคสัมปทา และ 4) ปัญญาสัมปทา และการดูแลเช่นนี้ชื่อว่าตอบแทนบุญคุณของบิดาและมารดาได้

จากวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการดูแลบิดาและมารดา และแนวคิดการพัฒนามนุษย์ เพื่อเสนอเป็นแนวคิดในการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท สรุปได้ว่า พระพุทธศาสนาเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาได้ จึงได้วางหลักอันเป็นกรอบแห่งการพัฒนาไว้ดังปรากฏในคำสอนเรื่องไตรสิกขา ซึ่งครอบคลุมการพัฒนาชีวิตมนุษย์ครบทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจำแนกออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านศีลหรือด้านกายและพฤติกรรมเนื่องด้วยร่างกาย (ศีลสิกขา) หมายถึงพัฒนาด้านสังคมและสภาพแวดล้อม เพื่อให้คนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสังคมและสภาพแวดล้อม 2) ด้านจิตใจ (จิตสิกขา) หมายถึงพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง มีความสงบเยือกเย็น ไม่วุ่นไหวต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ และ 3) ด้านสติปัญญา การรู้คิด (ปัญญาสิกขา) บิดาและมารดาและผู้สูงอายุเองก็ยังคงต้องการการดูแลและพัฒนาตนเองตามกรอบการพัฒนาชีวิตทั้ง 3 ด้านนี้ เช่นกันกับคนในวัยอื่น ๆ และยิ่งต้องการการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น ผู้สูงอายุเป็นผู้มีพระคุณอย่างสูงต่อสังคม ดังนั้น ควรที่สังคมจะดูแลท่านเหมือนบุตรและธิดาดูแลบิดาและมารดาของตน ดังนั้น จึงสังเคราะห์แนวคิดในการดูแลบิดาและมารดาและแนวคิดในการพัฒนามนุษย์ตามหลักกรรมไตรสิกขา เป็นกรอบในการดูแลผู้สูงอายุ

โดยในการดูแลผู้สูงอายุนี้พระพุทธศาสนามีเกณฑ์การวัดว่าคุณคนนั้นได้รับการพัฒนาตามหลักไตรสิกขามากน้อยเพียงใดและอย่างไร โดยอาศัยคำสอนเรื่องภาวนา 4 ได้แก่ 1) กายภาวนา 2) คีลภาวนา 3) จิตตภาวนา 4) ปัญญาภาวนา การดูแลและพัฒนาผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 นี้ ครอบคลุมการดูแลผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ พัฒนาท่านให้มีศีลธรรม มีสติปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของโลกและชีวิต ตามหลักการดูแลบิดาและมารดาของพระพุทธศาสนาตามที่ผู้วิจัยได้ค้นพบในพระบาลีและเอกสารที่เกี่ยวข้อง หากผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาตามแนวทางทั้งสี่ด้านนี้อย่างเหมาะสม จนสามารถประกอบด้วย สัทธาสัมปทา คีลสัมปทา จาคสัมปทา และปัญญาสัมปทาย่อมทำให้ผู้สูงอายุพึงพอใจและได้รับการดูแลและพัฒนาอย่างมีคุณภาพและชีวิตผู้สูงอายุย่อมได้รับคุณค่าสูง มีความสุข เกิดสันติในบั้นปลายของชีวิต

สามารถอภิปรายได้ว่า จากการที่ได้สังเคราะห์แนวคิดการดูแลบิดาและมารดา และแนวคิดเพื่อการการพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขา เสนอเป็นแนวคิดในการดูแลผู้สูงอายุ จะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาได้แบ่งระดับการดูแลหรือตอบแทนบุญคุณบิดาและมารดา ซึ่งสังเคราะห์ให้เป็นการดูแลผู้สูงอายุไปด้วยนั้น ไว้ 2 ระดับ ได้แก่ 1) ระดับพื้นฐานคือให้ท่านมีสุขภาพดีทั้งกายใจ และ 2) ในระดับสูงคือระดับที่ช่วยให้ท่านมีศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งอาจเป็นอรรถที่เป็นโลกิยะหรือโลกุตระ และในระหว่างการดูแลบิดาและมารดา รวมทั้งผู้สูงอายุทั้งสองระดับนี้ พระพุทธศาสนามองว่า อย่างแรก (โลกิยะ) ไม่สามารถตอบแทนบุญคุณได้หมด เพราะเป็นเพียงการดูแลทางด้านร่างกายและจิตใจให้มีมีความสุข แต่หากบุตรและธิดาคณใด รวมทั้งผู้ที่มีหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุ สามารถดูแลตอบแทนบุญคุณอย่างสูงสุด (โลกุตระ) นั้นได้ ย่อมถือว่าสามารถตอบแทนบุญคุณของบิดามารดาและผู้สูงอายุได้ อย่างไรก็ดี ไม่ได้หมายความว่า พระพุทธศาสนามองข้ามการทางด้านร่างกาย แต่พระพุทธศาสนามองว่า ทั้งสองส่วนมีความสัมพันธ์ต่อกัน คือ สามารถดูแลหรือพัฒนาทั้งสองส่วนให้เกิดความสมดุล ถึงจะบรรลุจุดมุ่งหมายตามแนวทางพระพุทธศาสนา ดังนั้น หลักไตรสิกขา และหลักภาวนา 4 คือ แนวทางดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท เพราะเป็นแนวทางในการดูแลที่พัฒนาทางด้านร่างกายและสิ่งแวดล้อม (กายภาวนา) การพัฒนาด้านสังคมคือความมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (คีลภาวนา) การพัฒนาด้านจิตใจให้มีความมั่นคง มีความสุข ไม่วิตกกังวล (จิตตภาวนา)

และการพัฒนาให้เข้าใจในธรรมชาติของชีวิต มั่นคงในศีลธรรม ผีก็สมาธิเพื่อเกิดปัญญาคลายความหวาด อดความวิตกกังวล มีเมตตา มีจิตใจผ่องใส เบิกบานจนทำให้ท่านถึงพร้อมด้วยธรรม ตามคำสอนเรื่องสัมปรายิกัตถสังวัตตนิกรธรรม 4 และท่านสามารถบรรลุสัมปรายิกัตถประโยชน์เป็นอย่างดี ประมัตถประโยชน์เป็นอย่างดี เชื่อว่าสามารถพัฒนาชีวิตตามหลักการพัฒนามนุษย์ ตามแนวพระพุทธศาสนาได้อย่างสมบูรณ์ หากบุตรธิดาหรือบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ ได้ดูแลท่านตามแนวทางทางดังกล่าวมานี้ ย่อมเชื่อว่าได้ทำประโยชน์อย่างมากให้แก่สังคม เพราะจะทำให้เกิดเป็นสังคมที่เอื้ออาทรต่อกันและกัน เนื่องจากผู้สูงอายุมีอุปการคุณอย่างสูงต่อสังคม อนุชนรุ่นหลังควรตอบแทนบุญคุณท่าน โดยการนำแนวทางการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท มาดูแลท่านในช่วงปัจฉิมวัย สังคมไทยก็ได้มีแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพอีกแนวทางหนึ่ง

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนวคิดที่ได้นำให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงความเป็นผู้สูงอายุ ความเป็นพุทธศาสนิกชนของผู้สูงอายุ ความต้องการการดูแลและพัฒนาตนของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ เพราะแนวทางที่ผู้วิจัยคิดว่าเหมาะสมต่อผู้สูงอายุในสังคมไทยนี้ ก็คือแนวทางการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่จะตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุในด้านร่างกาย และด้านจิตใจและเพื่อคุณธรรมที่สูงขึ้นไป เพราะผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่ในบั้นปลาย ย่อมต้องการความผูกพันกับศาสนามากกว่าวัยอื่น ๆ

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในงานวิจัยนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล 91 เล่ม มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ พิมพ์เนื่องในวโรกาสครบ 200 ปี แห่งราชวงศ์จักรี กรุงรัตนโกสินทร์ พุทธศักราช 2525 ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 4/2542 โดยได้กล่าวถึงที่มา เล่ม / ชื่อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ส.นิ. 26/92/151 หมายความว่าสังยุตตนิกาย นิทานวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ 26 ข้อที่ 92 หน้าที่ 151

## สุตตันตปิฎก

ที.ปา. = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค

ม.มู. = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณฑาสกั

สั.นิ. = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค

สั.ส. = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค

อญ.ทุก. = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต

อญ.ทุก.อ. = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต อรรถกถา

อญ.เอก.อ. = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต อรรถกถา

อญ.ติก. = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต

อญ.ติก.อ. = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต อรรถกถา

อญ.ปญจก. = สุตตันตปิฎก ปัจจนินบาต

ขุ.ชา. = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก

ขุ.อิติ. = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตก

ขุ.อิติ.อ. = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตก อรรถกถา

## บรรณานุกรม

- ชนิตา ประดิษฐ์สถาพร, พิมสุภาวีย์ จันทนะโสตถี, ขวัญใจ อำนาจสัตย์ชื้อ และรัชนี สรรเสริญ. (2012). สุขภาวะจิตของผู้สูงอายุไทยตามแนววิถีพุทธ. *Journal of Public Health Nursing*, 26(1), 115-130. วันที่ค้นข้อมูล 10 ตุลาคม 2557, จาก [http://phpn.ph.mahidol.ac.th/Journal/Full%20text/2555/no1\\_55/chanita%20.pdf](http://phpn.ph.mahidol.ac.th/Journal/Full%20text/2555/no1_55/chanita%20.pdf)
- ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย. สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาวันที่ค้นข้อมูล 10 พฤศจิกายน 2557, จาก [http://library.senate.go.th/document/Ext6078/6078440\\_0002.PDF](http://library.senate.go.th/document/Ext6078/6078440_0002.PDF)
- นภัส แก้ววิเชียร และ บุญจพร สุธรรมชัย. (2553). *ดูแลสุขภาพให้เป็นองค์รวม*. วันที่ค้นข้อมูล 10 ตุลาคม 2557, จาก <http://www.thaicam.go.th/>
- ปภัตสกร กิมสุวรรณวงศ์. (2555). การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 8(3), 19-42.
- พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล 91 เล่ม ฉบับครบ 200 ปี แห่งราชวงศ์จักรี กรุงเทพมหานคร. (2546). กรุงเทพฯ: มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2537). *พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ ๒๑*. กรุงเทพฯ: สหธรรมมิก.
- \_\_\_\_\_. (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)* (พิมพ์ครั้งที่ 29). วิทยरण ประจวบเหมาะ. (2556). รายงานประจำปีสถานการณผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2555. วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยร่วมกับ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), นนทบุรี: บริษัท เอสเอส พลัส มีเดีย จำกัด.
- ศรีเรื่อน แก้วก้งวาน. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เสาวนีย์ ฤดี. (2554). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ : กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลราชวิถี. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- อัมพร เบญจพลพิทักษ์, กาญจนา วณิชรมณี และพรณี ภาณุวัฒน์สุข. (2555).  
คู่มือ “ความสุข 5 มิติ” สำหรับผู้สูงอายุ. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- Knodel, J. (2013). *The Situation of Older Persons in Myanmar , Results from the 2012 Survey of Older Persons*. Help Age International.

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University