

พุทธปรัชญากับการดูแลผู้สูงอายุ Buddhist Philosophy and Elderly Care.

สมบูรณ์ วัฒนะ

Somboon Watana

วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

College of Religious Studies, Mahidol University, Thailand

E – mail : somboon.wat@mahidol.ac.th

บทคัดย่อ

สถานการณ์สังคมผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ท้าทายสังคมโลกในศตวรรษที่ 21 ทั่วโลกมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้องค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนให้ความสำคัญต่อสถานการณ์ดังกล่าวเป็นอย่างมาก สำหรับประเทศไทยได้เข้าสู่ความเป็นสังคมผู้สูงอายุร่วมสิบกว่าปีมาแล้ว ภาครัฐและเอกชนได้หาแนวทางในการเผชิญกับความท้าทายนี้ในหลายรูปแบบเป็นที่ทราบกันดีว่า สังคมไทยมีผู้นับถือพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก ในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมคำสอนที่ถือได้ว่าเป็นปรัชญาสำหรับดำเนินชีวิตอย่างมีสติปัญญาจำนวนมาก และน่าจะมีหลักธรรมที่สามารถนำมาเป็นปรัชญาในการดูแลผู้สูงอายุได้ เพื่อเสนอเป็นพุทธปรัชญาเพื่อการดูแลผู้สูงอายุ ด้วยเหตุนี้บทความนี้ จึงมุ่งศึกษาวิเคราะห์พุทธธรรมคำสอนมาเสนอเป็นพุทธปรัชญาสำหรับดูแลผู้สูงอายุ ด้วยหวังว่าผู้สูงอายุจะได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนาอย่างเต็มที่ในบั้นปลายของชีวิตสมกับที่เป็นชาวพุทธ

คำสำคัญ : พุทธปรัชญา, การดูแล, ผู้สูงอายุ, มารดาบิดา

Abstract

Social Situation of the Elderly is a global challenge in 21st century. As a result, organizations, namely, both the public and private sectors have taken responsibility for this matter. For Thailand has entered the elderly society over 10 years ago. The public and private sectors have sought to address this challenge in several ways. It is well-known that Thai society has many Buddhists.

The Buddha's teachings in Buddhism are considered to be the philosophy for living a mindful life. And there are many the Buddha's teachings that can be applied to the philosophy of the elderly care. To propose a Buddhist philosophy for elderly care. For this reason, this article aims of the study and analyze the Buddhist philosophy to propose a philosophy for the elderly care. Hopefully, the elderly will benefit from Buddhism at the end of their life as the Buddhist.

Keywords: Buddhist Philosophy, Care, Elderly, Parents

บทนำ

“ภาวะประชากรสูงอายุเป็นแนวโน้มที่สำคัญที่สุดของศตวรรษที่ 21 ภาวะดังกล่าวมีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อทุกด้านของสังคม ทั่วโลกนี้ มีผู้ฉลองวันเกิดอายุครบ 60 ปีวันทีละ 2 คน รวมแล้วปีละเกือบ 58 ล้านคน โดยที่ 1 ใน 9 ของประชากรโลกมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้น 1 ใน 5 ภายในปี 2050 ภาวะประชากรสูงวัยกำลังจะเป็นปรากฏการณ์ที่ละเลยไม่ได้อีกต่อไป” (กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (United Nations Population Fund: UNFPA) และองค์การเฮลป์เอจ อินเตอร์เนชันแนล (Help Age International), มปป., หน้า 3)

ปัจจุบัน ภาวะผู้สูงอายุเกิดขึ้นทั่วโลก แต่มีภาวะต่างระดับกัน ในประเทศกำลังพัฒนามีอัตราเพิ่มสูงขึ้นเร็วมาก รวมทั้งในประเทศที่มีประชากรหนุ่มสาวมาก ในจำนวน 15 ประเทศที่มีประชากรสูงอายุมากกว่า 10 ล้านคน มี 7 ประเทศที่เป็นประเทศกำลังพัฒนาการมีประชากรสูงอายุมาก ถือเป็นชัยชนะของการพัฒนาเนื่องจากการมีอายุยืนยาวมากขึ้น เป็นผลสำเร็จที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งของมนุษยชาติ ประชากรมีอายุยาวนานขึ้นเพราะมีระบบสุขภาพ และโภชนาการที่ดีขึ้น มีความก้าวหน้าทางการแพทย์ การดูแลสุขภาพ การศึกษา และความเป็นอยู่ที่ดีทางเศรษฐกิจ ปัจจุบัน ใน 33 ประเทศ มีอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด 80 ปี ทั้งที่เมื่อ 5 ปีก่อนมีเพียง 19 ประเทศเท่านั้น ปัจจุบันนี้ มีเพียงประเทศญี่ปุ่นเท่านั้นที่มีประชากรสูงอายุถึงร้อยละ 30 แต่พอสิ้นปี 2550 คาดว่าจะมี 64 ประเทศที่ร่วมขบวนเดียวกับญี่ปุ่น คือ มีประชากรสูงอายุมากกว่าร้อยละ 30 โอกาสที่การเปลี่ยนแปลงทางประชากรมอบให้นั้นไร้ขีดจำกัดพอ ๆ กับคุณูปการที่ประชากรสูงอายุซึ่งมีความขยันขันแข็งทางสังคม

เศรษฐกิจ มีความมั่นคง และสุขภาพดี สามารถให้แก่สังคมได้ (กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (United Nations Population Fund: UNFPA) และองค์การเฮลท์พอเจอินเตอร์เนชันแนล (Help Age International), มปป., หน้า 3)

ประเทศไทยได้เข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุมาแล้ว 13 ปี ในปี พ.ศ. 2561 เพราะในปี พ.ศ. 2548 มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีร้อยละ 10.4 และกำลังจะเข้าสู่ความเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2571 การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ.2553 – 2583 พบว่า อัตราการเพิ่มของประชากรโดยรวมมีแนวโน้มลดลงจนติดลบ โดยจะเริ่มติดลบในช่วงระหว่าง ปี พ.ศ. 2568 - 2573 เป็นต้นไป ในขณะที่อัตราการเพิ่มของประชากรสูงอายุแม้ว่าจะมีแนวโน้มลดลง แต่ยังอยู่ในระดับที่สูงกว่าอัตราการเพิ่มประชากรรวมค่อนข้างมาก อันเป็นผลมาจากอัตราเจริญพันธุ์ที่ลดลงอย่างรวดเร็ว (วิพรรณ ประจวบเหมาะ, 2556, หน้า 14, สมบูรณ์ วัฒนะ, 2560, หน้า 68) เพราะการรณรงค์ให้คุมกำเนิดของภาครัฐในช่วงเมื่อสี่สิบกว่าปีที่ผ่านมาได้ผลดีเกือบกับสังคมเข้าสู่ความเป็นสังคมเมืองมากขึ้น นำไปสู่ความเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น และการแพทย์มีความเจริญสูง ทำให้อัตราการเกิดและการตายส่งผลให้เกิดสังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว ผลกระทบที่จะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของจำนวนประชากรนี้ หากไม่เตรียมความพร้อมอย่างมีประสิทธิภาพ จะนำไปสู่ผลกระทบอื่น ๆ ตามมา เช่น ส่งผลกระทบต่อสังคมและระบบเศรษฐกิจ ตลอดจนการจัดสรรทรัพยากรของประเทศในอนาคต เช่น จำนวนประชากรวัยแรงงานจะลดลง และจะส่งผลกระทบต่อผลผลิตมวลรวมของประเทศ ในขณะที่การจัดสรรทรัพยากรสำหรับดูแลผู้สูงอายุของประเทศจะเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศในระยะยาว ที่สำคัญจะส่งผลกระทบต่อภาระงบประมาณของประเทศ โดยรัฐจะต้องนำเงินภาษีของประชาชนวัยทำงาน ไปใช้จัดสรรเป็นสวัสดิการดูแลผู้สูงอายุ ยิ่งสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น รัฐบาลก็จะต้องใช้งบประมาณสำหรับผู้สูงอายุมากขึ้น จนอาจกระทบต่อเสถียรภาพทางการคลังในระยะยาวของประเทศ (นวพร วิริยานุพงศ์ อ่างในชมพู พุทธิภักดี, ออนไลน์, อ่างในสมบูรณ์ วัฒนะ, 2559)

เนื่องจากการจะเข้าสู่ความเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ภาครัฐได้ ได้เตรียมความพร้อมในหลายด้าน เช่น ด้านนโยบายของประเทศ รัฐบาลได้จัดทำนโยบายและแผน ที่จะรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างชัดเจน ทั้งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ โดยเฉพาะ

อย่างยิ่ง ในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 11 มีการกำหนดแผนประชากร (พ.ศ.2555 - 2559) อย่างเป็นรูปธรรม มีวิสัยทัศน์ชัดเจน ที่จะพัฒนาคุณภาพประชากรในสังคมสูงวัยว่า “ประชากรไทยทุกคนเกิดมามีคุณภาพ ได้รับการพัฒนาทุกช่วงวัย ให้สามารถเป็นพลัง ในการขับเคลื่อน การเจริญเติบโตของประเทศ มีหลักประกันที่มั่นคง พร้อมเข้าสู่สังคมสูงอายุ ที่มีการจัดสวัสดิการอย่างยั่งยืน โดยครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วม” (วิพรธน ประจวบเหมาะ, 2556, หน้า 8, อ้างในสมบุญ วัฒนะ, 2559) ภาครัฐโดยกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้กำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ เพื่อนำไปสู่ภาคปฏิบัติ ไว้ดังนี้ (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2561, ออนไลน์)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาระบบกลไกและการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุอย่างมีบูรณาการและมีประสิทธิภาพ

ยุทธศาสตร์ที่ 2 การผลักดันทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมเตรียมความพร้อมสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ

ยุทธศาสตร์ที่ 3 การคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุนผู้สูงอายุและพัฒนาภาคีเครือข่าย ให้เข้มแข็งเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์ที่ 4 พัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการงานด้านผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยมีเป้าประสงค์หลักได้แก่ 1) มีระบบและกลไกการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรมและมีบูรณาการในทุกระดับ 2) ประชาชนและทุกภาคส่วนตระหนักและให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ 3) ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครอง ส่งเสริมและสนับสนุน และภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วมในการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุ

จากความพยายามของหลายภาคส่วนดังกล่าว ในการดูแลผู้สูงอายุให้ได้คุณภาพ ต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง เช่น งบประมาณ สถานที่ นโยบายของภาครัฐ แต่ที่มีความสำคัญไม่น้อยคือปรัชญา หรือแนวคิดในการดูแลผู้สูงอายุ เพราะจะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่เป้าหมาย คือคุณภาพของการดูแลผู้สูงอายุ ในฐานะที่สังคมไทยเป็นสังคมชาวพุทธเพราะประชากรประมาณร้อยละ 94.6 นับถือพระพุทธศาสนา (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555, หน้า i) และยิ่งคนในวัยสูงอายุด้วยแล้ว ย่อมมีความคุ้นเคยกับวิถีชีวิตที่ใกล้ชิด กับพระพุทธศาสนาเป็นทุนเดิม พระพุทธศาสนาฝังรากลึก ในสังคมไทยมายาวนานนับพันปี ได้สร้างคุณูปการมากมาย

ต่อสังคมไทย ทั้งในแง่คำสอนสำหรับดำเนินชีวิต การศึกษา ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ และในแง่ถาวรวัตถุ เช่นวัดวาอารามต่าง ๆ จำนวนมาก (สมบุญ วัฒนะ, 2560, หน้า 68) ดังนั้น ควรที่จะศึกษาหลักพุทธปรัชญาในส่วนที่เหมาะสมต่อการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับสังคมผู้สูงอายุไทย สำหรับใช้เป็นเข็มทิศทางการดูแลผู้สูงอายุให้เหมาะสม กับความต้องการของท่านในฐานะที่ท่านมีอุปการคุณ ต่ออนุชนรุ่นหลังและควรที่อนุชนจะตอบแทนคุณท่านด้วยการพยายามดูแลท่านให้มีความสุขอย่างเต็มศักยภาพ

แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุในพุทธปรัชญา

ความหมายและความสำคัญของผู้สูงอายุในพุทธปรัชญา

ก่อนจะอธิบายว่าผู้สูงอายุคือใครในพุทธปรัชญา ผู้เขียนขออธิบายคำว่า “ผู้สูงอายุ” คือใครตามที่เข้าใจกันโดยทั่วไปในปัจจุบัน เพื่อแสดงให้เห็นความสัมพันธ์กันระหว่างแนวคิดเหล่านี้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้ คำว่า ผู้สูงอายุ ได้ถูกบัญญัติขึ้นครั้งแรกในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2505 โดย พล.ต.ต. หลวงอรรถสิทธิ สิริสุนทร (กองนิติกร กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2547) ผู้สูงอายุ หรือบางคนเรียกว่า ผู้สูงวัย บ่งบอกถึงตัวเลขของอายุว่า มีอายุมาก โดยนับอายุตั้งแต่ถือกำเนิด (Chronological age) และโดยทั่วไป มักเรียกว่า “คนแก่ หรือ คนชรา” พจนานุกรมฉบับ ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ให้ความหมายของคำว่า “แก่” คือ มีอายุมาก หรือ อยู่ในวัยชรา และ ให้ความหมายของคำว่า “ชรา” คือ แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม (อ้างในพวงทอง ไกรพิบูลย์, 2561, ออนไลน์)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) และองค์การสหประชาชาติ (United Nations, UN) ใช้คำในภาษาอังกฤษของผู้สูงอายุว่า Older person or Elderly person (พวงทอง ไกรพิบูลย์, 2561,ออนไลน์) “แต่เท่าที่ผู้เขียนอ่านจากเอกสารต่าง ๆ ของจากทั้งองค์การอนามัยโลก และองค์การสหประชาชาติ มักใช้คำว่า Older person มากกว่า Elderly person” (พวงทอง ไกรพิบูลย์, 2561,ออนไลน์) อนึ่ง คำในภาษาอังกฤษที่ใช้เรียกผู้สูงอายุยังมีคำอื่น ๆ อีก เช่น Old age, Old people, Senior, Elderly, Elder องค์การสหประชาชาติ ได้ให้นิยามว่า "ผู้สูงอายุ" คือ ประชากรทั้งเพศชาย และเพศหญิงซึ่งมีอายุ มากกว่า 60 ปีขึ้นไป (60+) โดยเป็นการนิยาม นับตั้ง แต่อายุเกิด (อ้างใน พวงทอง ไกรพิบูลย์, 2561,ออนไลน์) ส่วนองค์การอนามัยโลก ยังไม่มีการให้นิยามผู้สูงอายุ โดยมีเหตุผลว่าประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกมีการนิยาม ผู้สูงอายุต่างกัน ทั้งนิยามตามอายุเกิด ตามสังคม (Social)

วัฒนธรรม (Culture) และสภาพร่างกาย (Functional markers) เช่น ในประเทศที่เจริญแล้ว มักจัดผู้สูงอายุ นับจากอายุ 65 ปีขึ้นไป หรือบางประเทศ อาจนิยามผู้สูงอายุ ตามอายุ กำหนดให้เกษียณงาน (อายุ 50 หรือ 60 หรือ 65 ปี) หรือนิยามตามสภาพของร่างกาย โดยผู้หญิงสูงอายุอยู่ในช่วง 45 - 55 ปี ส่วนชายสูง อายุ อยู่ในช่วง 55 - 75 ปี (อ้างใน พวงทอง ไกรพิบูลย์, 2561, ออนไลน์) สำหรับประเทศไทย "ผู้สูงอายุ" ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 หมายความว่า บุคคลซึ่ง มีอายุเกินกว่า 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย (กองนิติกร กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2547)

ในส่วนของพระพุทธศาสนา ไม่มีคำว่า “ผู้สูงอายุ” โดยตรง แต่มีคำที่เป็นภาษาบาลี โดยตรง คือคำว่า “ชรา” ที่แปลว่า แก่ เก่า คร่ำคร่า ที่ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2546 ใช้ให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” คือใคร คำว่า “ชรา” นี้ มีปรากฏในคัมภีร์ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ชรา....เป็นไฉน ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผนังเหงอก หนังเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่าชรา” (ส. นิ., 26/92) ชราภาพของมนุษย์หรือสัตว์เหล่าอื่น ๆ หมายถึงความเสื่อมสภาพลงของส่วนประกอบต่างๆ ทางกายภาพและศักยภาพต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเนื่องด้วยกายภาพ เช่น การมองเห็น การฟัง การเคลื่อนไหว เป็นต้น ซึ่งมีความหมายปรากฏอยู่ในคำว่า “ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์” และคำว่า “อินทรีย์” ในพระพุทธศาสนาเอง ก็มีความหมายถึงความสามารถ หรือความเป็นใหญ่ทั้งในด้านร่างกาย พฤติกรรมที่เนื่องด้วยร่างกายและจิตใจด้วย คือความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน เช่น หูมีหน้าที่ในการฟัง ตามีหน้าที่ในการเห็น แต่ละส่วนมีหน้าที่หรือเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนแตกต่างกันไป ดังนั้น จึงเรียกว่า อินทรีย์ (ม. ม., 17/117/526) ดังนั้น ผู้สูงอายุ คือ คนชราคือผู้ที่อยู่ในวัยชราภาพ ผู้ที่มีอายุมากขึ้น มีความสามารถทางร่างกายและพฤติกรรมที่เนื่องด้วยร่างกายลดน้อยลงเมื่อเทียบกับวัยหนุ่มสาว (อ้างใน สมบูรณ์ วัฒนะ, 2559) สอดคล้องกับที่องค์การต่างได้ให้คำนิยามตามภาษาของประเทศตนเอง แต่ทั้งหมดก็หมายถึงบุคคลที่เข้าสู่ความชราหรือความแก่ทั้งนั้น

ในส่วนของความสำคัญของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา มีเรื่องราวเกี่ยวกับความสำคัญของผู้สูงอายุที่ได้ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาอยู่เป็นจำนวนมาก ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้

บันทึกเรื่องราวของผู้สูงอายุที่มีความสำคัญในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ในด้านต่าง ๆ ไว้มากมาย ดังกรณีตัวอย่างต่อไปนี้

อนาถปิณฑิกเศรษฐี ได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นพุทธสาวกชั้นเลิศในการให้ทาน ประเวทย์ต่อท่านผู้นี้ ท่านได้บรรลुरुธรรมจักขุ และประกาศตนเป็นอุบาสก ได้สละทรัพย์จำนวนมากเพื่อสร้างวิหารในเส้นทางทุก ๆ หนึ่งโยชน์เพื่อต้อนรับการเสด็จไปเมืองสาวัตถีตามคำทูลนิมนต์ของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐีได้สร้างวิหาร 54 หลังจากเมืองราชคฤห์ถึงเมืองสาวัตถีเพราะมีเส้นทางยาว 54 โยชน์ ที่บ้านของท่านจะถวายภัตตาหารเลี้ยงพระภิกษุสงฆ์วันละ 2,000 รูปเป็นประจำ และวิหารที่ประทับจำพรรษาของพระพุทธองค์ชื่อ เขตวันมหาวิหารก็เป็นมหาทานที่ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐีถวายไว้ในพระพุทธศาสนา สร้างวิหารหลายหลังไว้ในพระเชตวัน สร้างบริเวณ สร้างซุ้มประตู สร้างศาลาหอนั้น สร้างโรงไฟ สร้างกัปปิยกุฎี สร้างวัจจกุฎี สร้างที่จงกรม สร้างโรงจงกรม สร้างบ่อน้ำ สร้างศาลา บ่อน้ำ สร้างเรือนไฟ สร้างศาลาเรือนไฟ สร้างสระโบกขรณี สร้างมณฑป (วิ.จ., 7/255-256, อัง. เอก. อ., 33/151) (อ้างใน สมบูรณ์ วัฒนนะ,2559)

หมอชิวโกมารภักแพทย์ประจำองค์พระศาสดาและภิกษุสงฆ์พระเจ้าพิมพิสาร นอกจากจะแต่งตั้งให้หมอชิวโกมารภัก เป็นแพทย์ประจำพระองค์แล้ว ยังมอบให้รับหน้าที่เป็นแพทย์ประจำองค์พระศาสดาและภิกษุสงฆ์ทั้งหลายอีกด้วยหมอชิวโกมารภัก ได้เคยถวายการรักษาให้พระบรมศาสดาครั้งสำคัญ 2 ครั้ง คือ ครั้งแรก ได้ปรุงยาระบายชนิดพิเศษถวาย เพื่อระบายสิ่งสะสมในพระวรกายออก ครั้งที่สองในคราวที่พระเวทตกถึงหินหมายปลงพระชนม์พระศาสดาทำให้สะเก็ดหินก้อนเล็ก ๆ กระเด็นมากระทบพระบาทจนห้อเลือด หมอชิวโกได้ปรุงพระโอสถรักษาเร่งขึ้นอาการหายเป็นปกติ นอกจากนี้หมอชิวโกยังได้ให้การรักษาพระภิกษุสงฆ์ที่อาพาธด้วยโรคต่าง ๆ โดยไม่คิดมูลค่า (อัง. เอก.อ., 33/151) (อ้างใน สมบูรณ์ วัฒนนะ,2559)

นอกจากนี้ ปรากฏหลักฐานในคัมภีร์ว่า พระพุทธองค์ได้ยกย่องคนที่ทำประโยชน์ให้แก่พระพุทธศาสนาไว้หลายท่าน เช่น “นางวิสาขามิคารมารดา เลิศกว่าพวกอุบาสิกาสาวิกาของเราผู้ถวายทานนางขุชุตตรา เลิศกว่าพวกอุบาสิกาสาวิกาของเราผู้เป็นพหูสูต นางสาววดี เลิศกว่าพวกอุบาสิกาสาวิกาของเราผู้มีปรกติอยู่ด้วยเมตตา นางอุตตรานันทมารดา เลิศกว่าพวกอุบาสิกาสาวิกาของเราผู้ยินดีในฉันท นางสุปปวาสาโกถิตตา เลิศกว่าพวกอุบาสิกาสาวิกาของ

เราผู้ถวายรสอันประณีต นางสุปเปียอุบาสิกา เลิศกว่าพวกอุบาสิกาสาวิกาของเราผู้เป็นศิลา
ปัญฐาน นางกาตยานี เลิศกว่าพวกอุบาสิกาสาวิกาของเราผู้เลื่อมใสอย่างแน่นแฟ้น นางนกุล
มารดาคหปตานี เลิศกว่าพวกอุบาสิกาสาวิกาของเราผู้คู้เคย นางกาฬีอุบาสิกาชาวกรรฐริกา
เลิศกว่าพวกอุบาสิกาสาวิกาของเราผู้เลื่อมใสโดยได้ยินได้ฟังตาม” (อัง. เอก., 33/152)

พระเจ้าอโศกมหาราช ได้ทรงทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา เผยแผ่พุทธธรรมไปยังดินแดน
ต่าง ๆ ทั้งในอินเดียและนานาประเทศ ทำให้พระพุทธศาสนาเผยแผ่ไปทั่วโลกในปัจจุบัน จาก
ตัวอย่างของท่านต่าง ๆ ที่ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุทั้งหลาย ทั้งที่เป็น
เศรษฐี พระราชา คหบดี ล้วนมีส่วนสืบทอดพระพุทธศาสนา ที่เสนอในงานนี้เพียงบางส่วน
เท่านั้น ในความเป็นจริงแล้วยังมีกรณีตัวอย่างอื่น ๆ อีกมากมายที่แสดงให้เห็นความสำคัญ
ของผู้สูงอายุที่มีส่วนทำนุบำรุงสืบทอดพระพุทธศาสนา

นอกจากจะให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุว่ามีอุปการคุณต่อพุทธศาสนาแล้ว พุทธศาสนา
ได้แสดงความสำคัญของผู้สูงอายุในฐานะมารดาบิดาของบุตรและธิดา ในพระพุทธศาสนา
ผู้สูงอายุมีความสำคัญต่อบุตรและธิดาเพราะเป็นผู้ให้กำเนิด ให้อุปการคุณแก่บุตรธิดา มีความ
รักความเมตตาในบุตรธิดาอย่างบริสุทธิ์ใจยากที่จะมีผู้ใดเสมอเหมือนได้ ในคัมภีร์พระไตรปิฎก
ได้กล่าวถึงความสำคัญของผู้สูงอายุในฐานะเป็นมารดาและบิดาของกุลบุตรกุลธิดา ในหลาย
แห่ง โดยจะกล่าวโดยสรุปบางส่วน ดังต่อไปนี้ (สมบุรณ์ วัฒนะ, 2559)

สรุปได้ว่า พระพุทธศาสนาให้เกียรติ ยกย่องบิดาและมารดา เทียบเท่าสิ่งสูงสุดที่คนใน
สมัยนั้นให้การเคารพบูชา เนื่องจากท่านมีอุปการคุณต่อบุตรและธิดา กล่าวได้ว่า
พระพุทธศาสนาเน้น การให้เกียรติ ยกย่อง บิดาและมารดา ว่ามีความสำคัญต่อบุตรและธิดา
มากกว่าสิ่งที่คนสมัยนั้นเคารพบูชาอย่างสำคัญ เพราะว่า หากบุตรและธิดาคนใดไม่ให้
ความสำคัญต่อบิดาและมารดา และเป็นคนอกตัญญูไม่รู้คุณ ไม่ทำตอบแทนคุณท่าน จิตใจ
ย่อมหยาบกระด้าง ไม่สามารถพัฒนาตนเอง ให้มีคุณธรรมจริยธรรมที่ดีได้ พระพุทธศาสนายก
ย่องคนกตัญญูรู้คุณท่าน ว่าเป็นเครื่องหมายของคนดี ดังพุทธพจน์ที่ว่า “...ดูก่อนภิกษุ
ทั้งหลาย ส่วนสัตบุรุษ (คนดี, ผู้วิจัย) ย่อมเป็นคนกตัญญูกตเวที ก็ความเป็นคนกตัญญูกตเวที
นี้ สัตบุรุษ ทั้งหลายสรรเสริญ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเป็นคนกตัญญูกตเวทีทั้งหมดนี้ เป็น
ภูมิสัตบุรุษ...” (อัง. ทุก., 33/277)

แนวคิดในการดูแลผู้สูงอายุในพุทธปรัชญา

แนวคิดในการดูแลบิดาและมารดาในพระบาลีและเอกสารที่เกี่ยวข้อง พระพุทธศาสนาเมื่อได้แสดงความสำคัญของผู้สูงอายุ ในฐานะบิดาและมารดาแล้ว ได้แนะนำแนวทางในการที่บุตรและธิดาควรปฏิบัติตนอย่างไรต่อท่าน จึงจะเป็นการสมควร พระพุทธศาสนายกย่องบุคคลที่ดูแลบิดาและมารดา ด้วยการให้ข้าวปลาอาหาร ว่าเป็นการกระทำที่ดีงาม ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในมาตุโปสกสูตร ความว่า “บุคคลใดเลี้ยงมารดาและบิดาโดยธรรม เพราะการบำรุงมารดาและบิดานั้นแล บัณฑิตย่อมสรรเสริญบุคคลนั้นในโลกนี้ทีเดียว บุคคลนั้นละไปจากโลกนี้แล้ว ย่อมบันเทิงในสวรรค์” (ส.ส., 25/714) เหตุแห่งการตรัสพระคาถานี้เนื่องจากว่า มาตุโปสกพราหมณ์ ซึ่งเข้ามาบวชและปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด ทราบข่าวว่าบิดาและมารดาป่วยหนัก จึงคิดว่า ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะปฏิบัติธรรม แล้วทิ้งให้ท่านป่วยหนักเช่นนั้น จึงตัดสินใจไปดูแลได้บิณฑบาตเลี้ยงท่าน ต่อมาเกิดความไม่แน่ใจว่าตนได้ทำในสิ่งที่ชอบธรรมหรือไม่ จึงได้ทูลถามพระพุทธองค์ พระพุทธองค์จึงตรัสตอบว่า ถ้าแสวงหาอาหารโดยชอบธรรม แล้วนำมาเลี้ยงมารดาบิดา เป็นการชอบธรรมและดีงาม

ในสังคาลกสูตร พระพุทธองค์ได้แสดงแนวทางดูแลบิดาและมารดาไว้ ดังพุทธพจน์ความว่า

“ดูก่อนคฤหบดีบุตร มารดาบิดา เป็นทิศเบื้องหน้า อันบุตรธิดาพึงบำรุงด้วยสถาน 5 คือ ด้วยตั้งใจว่า ท่านเลี้ยงเรามา เราจักเลี้ยงท่านตอบ 1 จักรับทำกิจของท่าน 1 จักดำรงวงศ์ตระกูล 1 จักปฏิบัติตนให้เป็นผู้สมควรรับทรัพย์มรดก 1 เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วทำบุญอุทิศให้ท่าน 1.” (ที.ปา., 16/199)

อย่างไรก็ตาม กรณีของมาตุโปสกพราหมณ์ และสังคาลกมาณพ ในสังคาลกสูตร ที่ยกมาเป็นหลักฐานนี้ หากพิจารณาอย่างละเอียดโดยเมื่อเทียบกับพระสูตรอื่นที่พระพุทธองค์ตรัสสอนในบริบทอื่น จะพบว่า การดูแลที่ตรัสสอนในสังคาลกสูตร เป็นการดูแลทางร่างกายและจิตใจ ให้สุขสบายในระดับโลกียภูมิ ซึ่งพระองค์ตรัสว่า เป็นการกระทำที่ชอบธรรม แต่ยิ่งไปกว่านั้น ในพระสูตรอื่นยังพบว่า พระพุทธศาสนาได้ให้คุณค่าของการดูแลบิดาและมารดา ไม่ใช่เพียงเท่านั้น แต่ให้ความสำคัญกับการดูแลท่าน อย่างมีคุณภาพที่สูงกว่านั้น ดังที่ปรากฏในมาตุโปสกสูตร ว่า “บุคคลใดเลี้ยงดูมารดาบิดาโดยธรรม นักปราชญ์ทั้งหลายย่อมสรรเสริญบุคคลผู้เลี้ยงมารดาและบิดานั้นในโลกนี้ บุคคลนั้นละจากโลกนี้ไปแล้ว ย่อมบันเทิงอยู่ใน

สวรรค์” (ส.ส., 25/714) ซึ่งคำว่า “โดยธรรม” ในข้อความว่า “บุคคลใดเลี้ยงดูมารดาบิดาโดยธรรม” เป็นข้อความที่มีความหมายมากกว่าการดูแลบิดาและมารดาทางร่างกายให้ท่านมีความสุขและดูแลให้ท่านสุขใจแบบทั่วไป แต่การดูแลบิดาและมารดาโดยธรรมนี้ แสดงถึงการดูแลที่มีคุณภาพขั้นสูง ซึ่งถือได้ว่าเป็นการดูแลบิดาและมารดาตามแนวพระพุทธศาสนา ที่มีลักษณะเฉพาะจากวิธีการทั่วไป (สมบุรณ์ วัฒนะ, 2559) ดังปรากฏในพระบาลี ดังต่อไปนี้

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการกระทำตอบแทนไม่ได้ง่ายแก่ท่านทั้งสอง ทั้งสองท่านคือใคร คือ มารดา 1 บิดา 1 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุตรพึงประดับประคองมารดาด้วยบ่าข้างหนึ่ง พึงประดับประคองบิดา ด้วยบ่าข้างหนึ่ง เขามีอายุ มีชีวิต อยู่ตลอด 100 ปี และเขาพึงปฏิบัติท่านทั้งสองนั้นด้วยการอภิบาล การนวด การให้อาบน้ำและการตัด และท่านทั้งสองนั้น พึงถ่ายอุจจาระปัสสาวะบนบ่าทั้งสองของเขานั้นแหละ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การกระทำอย่างนั้นยังไม่ชื่อว่าอันบุตรทำแล้วหรือทำตอบแทนแล้วแก่มารดาบิดาเลย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อนึ่ง บุตรพึงสถาปนาบิดามารดาในราชสมบัติ อันเป็นอิสรชาติปตย์ในแผ่นดินใหญ่ อันมีรตนะ 7 ประการมากหลายนี้ การทำกิจอย่างนั้นยังไม่ชื่อว่าอันบุตรทำแล้วหรือทำตอบแทนแล้วแก่มารดาบิดาเลย ข้อนั้น เพราะเหตุไร เพราะมารดาบิดามีอุปการะมาก บำรุงเลี้ยงแสดงโลกนี้แก่บุตรทั้งหลาย ส่วนบุตรคนใดยังมารดาบิดาผู้ไม่มีศรัทธา ให้สมათานตั้งมั่นในศรัทธาสัมปทา ยังมารดาบิดาผู้ทุศีล ให้สมათานตั้งมั่นในศีลสัมปทา ยังมารดาบิดาผู้มีความตระหนี่ ให้สมათานตั้งมั่นในจาคสัมปทา ยังมารดาบิดาผู้ทราหมปัญญา ให้สมათานตั้งมั่นในปัญญาสัมปทา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ด้วยเหตุมีประมาณเท่านั้นแล การกระทำอย่างนั้นย่อมชื่อว่าอันบุตรนั้นทำแล้วและทำตอบแทนแล้วแก่มารดาบิดา” (อจ.ทก., 33/278) (อ้างในสมบุรณ์ วัฒนะ, 2559)

จากพระบาลีนี้ แสดงว่า พระพุทธศาสนาให้คุณค่าต่อการดูแลบิดาและมารดาเป็นอย่างยิ่ง ถึงขนาดให้ความสำคัญ ต่อการดูแล ไม่ใช่แค่ทางร่างกายหรือจิตใจให้มีความสุขสบายเท่านั้น แต่ยังให้คุณค่ามากขึ้นในแง่ที่ดูแลท่านให้มีคุณธรรมยิ่งขึ้น เช่น ให้ท่านมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ให้ท่านเป็นผู้รักษาศีล ให้ท่านถึงพร้อมด้วยการให้ทาน พยายามให้ท่านรู้จักการให้ด้วยเมตตาโดยไม่หวังผลตอบแทน พยายามให้ท่านหัดนั่งทำสมาธิภาวนาให้ได้ และพยายามให้ท่านได้ถึงพร้อมด้วยปัญญา เพราะคุณธรรมเหล่านี้เป็นที่พึงที่ดีที่สุดและมั่นคงที่สุด การดูแลท่านโดยการให้ข้าวปลาอาหารสามารถดูแลท่านในช่วงที่มีชีวิตอยู่เท่านั้น เมื่อละโลก

นี้ไปแล้วเราไม่สามารถทราบได้ว่า ท่านจะเป็นอย่างไร แต่ถ้าท่านมีศีล มีธรรมและสติปัญญา ยิ่งสูงเท่าไร ท่านยังมีที่พึ่งของท่านเองเท่านั้น และเมื่อละโลกนี้ไปแล้วย่อมไปเกิดในภพภูมิที่ดี (อังกใน สมบูรณ์ วัฒนธรรม, 2559)

พุทธปรัชญากับการดูแลผู้สูงอายุ

คำสอนเรื่องไตรสิกขา ได้แก่ 1) ศีลสิกขา 2) จิตสิกขา และ 3) ปัญญาสิกขา เป็นหลักการพัฒนาชีวิต หลักคำสอนนี้คือกรอบการพัฒนาชีวิตมนุษย์ ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้นมากกว่าแค่การให้ความสำคัญ ในการเลี้ยงบำรุงชีวิตทางร่างกาย เพื่อให้ได้ความสุข และความพอใจทางประสาทสัมผัสเพียงอย่างเดียว ตามหลักการพัฒนาชีวิตแบบไตรสิกขานี้ เมื่อวิเคราะห์แล้ว จะพบว่า เป็นหลักการพัฒนาชีวิตทั้งทางด้านพฤติกรรมทางกาย จิตใจ และสติปัญญา ซึ่งมนุษย์สามารถพัฒนา ให้เกิดขึ้นในตนเองได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2537, หน้า 915-916 อังกใน สมบูรณ์ วัฒนธรรม, 2559, หน้า 182) มนุษย์คือส่วนประกอบของร่างกายและจิตใจ หรือคำศัพท์ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า รูป และ นาม และเมื่อวิเคราะห์ย่อยลงไปอีกก็จะได้ส่วนประกอบ 5 ส่วน ได้แก่ รูป (ร่างกายและคุณสมบัติรวมถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เนื่องด้วยร่างกาย) เวทนา (ความรู้สึกเจ็บ เย็น ร้อน เป็นต้น) สัญญา (ความจำได้ การกำหนดรู้ว่าจะอะไรคืออะไร) สังขาร (การคิดปรุงแต่ง เช่น ชอบใจ ไม่ชอบใจ รัก ไม่รัก เป็นต้น) และวิญญาณ (การรู้สิ่งต่าง ๆ) โดยสรุป มนุษย์คือร่างกายและจิตใจ ดังนั้น มนุษย์ต้องดูแลตนเองทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ควบคู่กันไป หลักการพัฒนาชีวิต ตามแบบไตรสิกขานี้ เป็นการพัฒนาชีวิตทั้งส่วนที่เป็นร่างกายและพฤติกรรมที่เนื่องด้วยร่างกาย และพัฒนาส่วนที่เป็นจิตใจให้มีความมั่นคง ไม่หวั่นไหว มุ่งมั่น หรือมีสมาธิ และพัฒนาจิตใจให้มีสติปัญญาสามารถนำชีวิตเข้าสู่คุณธรรมระดับสูงจนพบกับอิสรภาพ ความสุข ความสงบร่มเย็นเพราะไม่ถูกรบกวนและชักนำชีวิตด้วยอำนาจของกิเลส ตัณหา และอุปาทาน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2537, หน้า 915-916 อังกใน สมบูรณ์ วัฒนธรรม, 2559, หน้า 182-183)

บิดาและมารดาก็มีองค์ประกอบพื้นฐาน เหมือนคนทั่วไป ตามที่พระพุทธศาสนาได้แยกให้เห็นว่า สิ่งที่เราเรียกว่า คน หรือ มนุษย์ แท้จริงแล้วคือ การประชุมรวมกัน ทำงานร่วมกันของขันธ์ 5 หรือ รูป (ร่างกาย) และ นาม (จิตใจ) ชีวิตเป็นสิ่งที่อิงอาศัยกันและกัน ของปัจจัยต่าง ๆ ตามหลักการแห่งอิทัปปัจจยตา (การอิงอาศัยกันของปัจจัยทั้งหลาย) หลักการพัฒนาชีวิต

คือหลักคำสอนเรื่อง ไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีลสิกขา จิตสิกขา และปัญญาสิกขา และเมื่อนำคนหรือมนุษย์คือชั้น 5 นั้นมาวิเคราะห์ เพื่อการพัฒนาตามกรอบแห่งไตรสิกขานี้ ก็ จะพบว่า ศีลสิกขา เป็นกรอบในการพัฒนาชีวิต ให้อัจฉริยะมีปฏิสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อม ในชีวิตประจำวัน เป็นการพัฒนาด้านความสัมพันธ์ กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ และสิ่งแวดล้อมทางสังคม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2537, อ้างใน สมบูรณ์ วัฒนนะ, 2559) จิตสิกขา เป็นกรอบในการพัฒนาชีวิต ให้อัจฉริยะยังขังใจ มีความมั่นคง แน่วแน่ พัฒนาจิตให้ตั้งงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้น ๆ ว่า สมาธิ และปัญญาสิกขา เป็นกรอบในการพัฒนาชีวิต ให้อัจฉริยะพิจารณาแยกแยะ สิ่งใดควร ไม่ควร สิ่งใดมีโทษ สิ่งใดมีประโยชน์ ให้อัจฉริยะเข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง การรู้คิด ที่จะทำให้มีการพัฒนาชีวิตอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สิ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง (ภาวะแห่งนิพพาน) เนื่องจากผู้สูงอายุก็คือบิดาและมารดาของตนเองหรือของผู้อื่น ท่านมีอุปการคุณสูงต่อสังคม ควรที่สังคมจะหาแนวทางการดูแลท่าน ตอบแทนบุญคุณท่านอย่างดีที่สุด ด้วยการดูแลท่านเหมือนกับที่ดูแลบิดาและมารดาของตนเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2537, อ้างใน สมบูรณ์ วัฒนนะ, 2559)

ดังนั้น การสังเคราะห์หลักไตรสิกขา มาใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ ต้องคำนึงเสมอว่า หลักไตรสิกขาเปรียบเสมือนหลักการ หรือกรอบของการพัฒนา และแนวทางการพัฒนา ก็มีหลายแนวทางตามหลักคำสอนต่างๆ แต่ในที่นี้ จะเสนอแนวทางการพัฒนา ที่เรียกว่า ภาวนา 4 โดยหลักการนี้สามารถนำไปใช้พัฒนาใน 4 ด้าน ทั้งหลักไตรสิกขา และหลักภาวนา 4 เป็นการดูแลด้านร่างกายและจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงอย่างสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ไตรสิกขาคือหลักพัฒนา ส่วนหลักภาวนา 4 คือธรรมสำหรับวัดว่าคนได้รับการพัฒนาครบทั้ง 3 ด้าน (ไตรสิกขา) นี้หรือไม่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555, หน้า 371)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า ชีวิตควรได้รับการพัฒนาอย่างสมดุลทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ต้องพัฒนาเพื่อให้อัจฉริยะใช้อายตนะและอวัยวะทั้งหลาย มีมือ เท้า ปาก ตา เป็นต้น ทั้งกาย วาจา ใจ มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ พัฒนาด้านศีล ต้องพัฒนาชีวิตให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมอย่างมีระเบียบ มีระบบ มีวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม และมีวินัย ในการพัฒนาด้านด้านจิตใจ เป็นการศึกษาเพื่อฝึกจิต

ให้เป็นสมาธิ คือไม่ให้ทุรนทุราย กระสับกระส่าย ให้รู้จักมีโยนิโสมนสิการ การทำจิตใจให้
เจริญ งอกงามในความดี ความเข้มแข็ง มั่นคง สงบสุข และอิสระ การพัฒนาชีวิตด้านปัญญา
เป็นการศึกษา อบรม พัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง
เป็นการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ความคิดหาเหตุผล และการหยั่งรู้ความจริง จนเข้าถึง
อิสรภาพมีชีวิตที่ติงาม ปลอดภัย ปราศจากปัญหา ปัญญาแบ่งเป็น 2 ชนิดคือ โลกีย์ปัญญา
หมายถึง ปัญญาชั้นโลกียะ ไม่เป็นไปเพื่อสิ้นกิเลสตัณหา โลกุตตรปัญญา หมายถึง ปัญญา
ชั้นโลกุตตระ ที่เป็นไปเพื่อสิ้นกิเลสตัณหา ได้แก่ความรู้ในอริยสัจ 4 โดยตรง การพัฒนาชีวิต
ด้วยหลักภาวนาเป็นการพัฒนาคนให้รู้จักเป็นอยู่ได้อย่างดี โดยสอดคล้องกับความจริงของ
ชีวิตที่เป็นไปตามธรรมดา การพัฒนามนุษย์ทั้งหลายให้อยู่ในศีลก่อน แต่การจะปฏิบัติศีลได้ก็
คงต้องมีการสำรวมกายจัดระเบียบทางกายให้เรียบร้อย เมื่อกายเรียบร้อย ศีลย่อมเกิด บุคคล
เมื่อมีศีลก็ย่อมปูพื้นฐานของจิตให้มีเมตตาขึ้น และด้วยปัญญาก็จะเกิดความรู้ ความเข้าใจ ได้
มากขึ้นว่าสิ่งไหน ควรทำ ไม่ควรทำ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2547, หน้า 18-19) ด้วย
เหตุนี้ ในการสังเคราะห์พุทธปรัชญาเพื่อการดูแลผู้สูงอายุ นอกจากใช้หลักธรรมเรื่องไตรสิกขา
แล้ว ยังใช้คำสอนเรื่องภาวนา 4 เป็นแนวคิดในการดูแลผู้สูงอายุ

หลักคำสอนเรื่อง ภาวนา 4 (อง.ปญจก., 36/79) คำว่า “ภาวนา” เป็นภาษาบาลี
แปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา
ภาวนา 4 จึงหมายถึงการพัฒนา 4 ด้าน (สมบุรณ์ วัฒนะ, 2559) มีความหมาย ดังนี้

1. **กายภาวนา** คือ การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอก
ทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรม
งอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2. **ศีลภาวนา** คือ การฝึกอบรมให้มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อน
เสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

3. **จิตภาวนา** คือ การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม
ทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข
ผ่องใส เป็นต้น

4. **ปัญญาภาวนา** คือ การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทัน
โลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจ ให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดภัย

พ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546) และเมื่อนำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้ กับการดูแลผู้สูงอายุ จะได้แนวคิดเพื่อการดูแลผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังนี้

1) **กายภาวนา** คือ การดูแลผู้สูงอายุด้านร่างกาย การดูแลร่างกายให้มีสุขภาพดี การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การดูแลผู้สูงอายุทางด้านร่างกายและพฤติกรรมอันเนื่องด้วยร่างกาย เช่น ส่งเสริมให้ท่านออกกำลังกายตามสมควร จัดหายารักษาโรค การจัดหาอาหารที่เหมาะสมให้แก่ท่าน การระวังและการป้องกันโทษภัยต่าง ๆ ที่อาจเกิดแก่ผู้สูงอายุ “กายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกาย ให้สัมพันธ์กับทางกายภาพนั้น เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติ เลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มีวเมหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้านกายภาวนา จึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่ง ที่ผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ได้ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อชีวิตที่ดีงามต่อไป” (ปภัสสร กิมสุวรรณวงศ์, 2555, หน้า 72, อ่างในสมบุรณ์ วัฒนธรรม, 2559) ในช่วงปี พ.ศ. 2557 ผู้เขียนได้ทำวิจัยเรื่อง การดูแลบิดามารดาสูงอายุตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาของครอบครัวไทยพุทธ โดยได้สำรวจกลุ่มประชากรตัวอย่างในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 632 คน ที่ทำหน้าที่ดูแลบิดามารดาสูงอายุ ในประเด็นดูแลท่านด้านกายภาวนา โดยสอบถามการให้ท่านออกกำลังกายตามความเหมาะสม การจัดหาอาหารที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพอนามัย การพาท่านไปพบแพทย์ตามควร ช่วยจ่ายค่ารักษาพยาบาลท่าน การมอบเงินให้ท่านได้ใช้จ่าย พบว่า ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 95.4 ได้ดูแลมารดาบิดาสูงอายุตามแนวทางกายภาวนา (สมบุรณ์ วัฒนธรรม, 2560, หน้า 74)

2) **ศีลภาวนา** คือ การดูแลผู้สูงอายุด้านสัมพันธ์ทางสังคม การพัฒนาความสัมพันธ์ภาพทางสังคม การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงาม ในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ มีวินัย สามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดี ดังนั้นผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึง การช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ดีกับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อน ๆ การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง รวมทั้งส่งเสริมการมีระเบียบวินัยในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในทำนองเดียวกัน ความต้องการของผู้สูงอายุที่อ้างไว้ในทฤษฎีพัฒนาการผู้สูงอายุ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2540) ในช่วงปี พ.ศ. 2557 ผู้เขียนได้ทำวิจัยเรื่อง การดูแลบิดามารดาสูงอายุตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาของครอบครัวไทยพุทธ โดยได้

สำรวจกลุ่มประชากรตัวอย่างในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 632 คน ที่ทำหน้าที่ดูแลบิดามารดาสูงอายุ ในประเด็นดูแลท่านด้านศีลภาวนา โดยสอบถามการได้พาท่านไปเยี่ยมบ้าน ญาติ บ้านเพื่อน กิจกรรมสังสรรค์ ตามความเหมาะสม การอำนวยความสะดวกรับส่งท่านในการร่วมงานทางสังคมตามควร การพาท่านไปท่องเที่ยวพักผ่อนในสถานที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี การพาท่านไปวัด ไปทำบุญ การให้ท่านผู้ด้อยโอกาส การทำประโยชน์แก่สังคมในรูปแบบต่างๆ พบว่า ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 93 ได้ดูแลมารดาบิดาสูงอายุตามแนวทางศีลภาวนานี้ (สมบุญ วัฒนะ, 2560, หน้า 75)

3) **จิตภาวนา** คือ การดูแลผู้สูงอายุด้านจิตใจ จิตภาวนาเป็นการทำจิตใจให้เข้มแข็ง มีความสุข เบิกบาน มีความมั่นคง ไม่ว่าแห้ว ไม้วิตกกังวล การดูแลผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญกับด้านนี้เป็นพิเศษ เพราะคนในวัยนี้มักจะต้องการทำให้เกียรติ การเอาใจใส่ จากบุตรหลาน ดังทัศนะของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ความว่า “การตอบสนองความต้องการทางสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุได้แก่ ความตั้งใจต่อการมีชีวิตที่ยืนยาว ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยในสังคม ความต้องการการเอาใจใส่ดูแลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ความต้องการการยอมรับนับถือจากลูกหลานและสังคม รวมทั้งความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม โดยการมีส่วนร่วมกิจกรรมและทำประโยชน์ต่อสังคม จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ และมีความสุขต่อการใช้ชีวิตในบั้นปลายที่เหลืออยู่” (อัมพร เบญจพลพิทักษ์, กาญจนา วนิชรมณี และพรรณี ภาณุวัฒน์สุข, 2555, หน้า 15) ในช่วงปี พ.ศ. 2557 ผู้เขียนได้ทำวิจัยเรื่อง การดูแลบิดามารดาสูงอายุตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาของครอบครัวไทยพุทธ โดยได้สำรวจกลุ่มประชากรตัวอย่างในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 632 คน ที่ทำหน้าที่ดูแลบิดามารดาสูงอายุ ในประเด็นดูแลท่านด้านจิตภาวนา โดยสอบถามประเด็นการส่งเสริมท่านได้ฝึกสมาธิ การพูดคุยให้ท่านสบายใจอยู่เสมอ การสร้างบรรยากาศให้ท่านมีความสุข เบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ วางตนเองให้ท่านมั่นใจว่าดูแลท่านด้วยความเต็มใจและมีความสุข การแสดงความรักเคารพท่านอยู่เสมอ ไม่กล่าวคำหยาบ หรือไม่แสดงอาการที่จะทำให้ท่านน้อยใจและเสียใจ พบว่า ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 97.3 ได้ดูแลมารดาบิดาสูงอายุตามแนวทางจิตภาวนานี้ (สมบุญ วัฒนะ, 2560, หน้า 76)

4) **ปัญญาภาวนา** คือ การดูแลผู้สูงอายุด้านสติปัญญา หากบุตรหลานหรือผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุสามารถสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต และสร้าง

โอกาสให้ท่านได้ใกล้ชิดหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา เช่น ส่งเสริมให้ท่านไหว้พระ สวดมนต์ รักษาศีล มีสติปัญญา มองสิ่งทั้งหลายอย่างเข้าใจในสังขารของชีวิต มีจิตใจที่มีความสุข มีอิสระ ดังผลงานวิจัยของ John Knodel ที่ทำวิจัยเรื่อง “ The Situation of Older Persons in Myanmar , Results from the 2012 Survey of Older Persons ” ที่ได้สำรวจสถานการณ์ผู้สูงอายุในสหภาพเมียนมาร์ โดยพบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 77 สวดมนต์หรือฝึกสมาธิทุกวัน และร้อยละ 99 ได้สวดมนต์หรือฝึกสมาธิไม่น้อยกว่า 1 ครั้ง ในรอบเดือนที่ผ่านมา และร้อยละ 90 ได้บริจาคเงินเพื่อการศาสนา อธิบายได้ว่าเป็นมิติหนึ่งของการพัฒนาปัญญา คือ การรู้คิดของผู้สูงอายุว่า การบริจาคเงินเพื่อการศาสนาเป็นการส่งเสริมสืบทอดพระศาสนาให้สามารถนำสติปัญญามาสู่สังคมจากรุ่นสู่รุ่น (Knodel, 2013, pages 18-19) ในช่วงปี พ.ศ. 2557 ผู้เขียนได้ทำวิจัยเรื่อง การดูแลบิดามารดาสูงอายุตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาของครอบครัวไทยพุทธ โดยได้สำรวจกลุ่มประชากรตัวอย่างในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 632 คน ที่ทำหน้าที่ดูแลบิดามารดาสูงอายุ ในประเด็นดูแลท่านด้านปัญหาภานา โดยสอบถามประเด็น การพาท่านไปทำบุญฟังเทศน์ที่วัด การให้ท่านสวดมนต์เจริญภาวนาอย่างสม่ำเสมอ การให้ท่านได้ฟังธรรมะจากสื่อต่าง ๆ ที่บ้าน การอำนวยความสะดวกให้ท่าน ได้ฟัง ดูหนังสือ ทีวี ฟังวิทยุ เพื่อได้ข้อมูลข่าวสารอันเป็นประโยชน์ พบว่า ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 96.1 ได้ดูแลมารดาบิดาสูงอายุตามแนวทางปัญหาภานานี้ (สมบุญ วัฒนะ, 2560, หน้า 77)

บทสรุป

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการดูแลบิดาและมารดาในพระบาลีและงานวิจัยพร้อมทั้งเอกสารที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ คือกลุ่มบุคคลที่ได้รับความสนใจจากองค์กรต่างทั้งระดับชาติและนานาชาติ โลกกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้นๆ ทุกปี ในส่วนประเทศไทยก็เช่นเดียวกัน ดังนั้นจึงมีนโยบายทั้งระดับโลกและระดับประเทศที่ต่างกำหนดออกมาเพื่อเผชิญกับความท้าทายใหม่ในยุคศตวรรษที่ 21 ที่เป็นยุคกำลังเสวยผลจากการพัฒนาทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และวิทยาศาสตร์การแพทย์ การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจในศตวรรษที่ผ่านมา ในส่วนของประเทศไทยอีกไม่ถึง 10 ปีก็จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์บทความนี้ผู้เขียนได้ศึกษาภูมิปัญญาจากพระพุทธศาสนาที่

ปรากฏในพระไตรปิฎก ได้พบว่า ผู้สูงอายุ คือ คนชรา ซึ่งคำนี้ยอมรับโดยราชบัณฑิตยสถาน ผู้สูงอายุหลายท่านตามที่อ้างอิงในพระไตรปิฎกต่างมีความสำคัญต่อพระพุทธศาสนาในฐานะที่ท่านูบารุงพระพุทธศาสนาจากรุ่นสู่รุ่น ต่างได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นเอตทัคคะคือเป็นผู้เลิศในด้านต่าง ๆ และผู้เขียนได้ยกเอากรณีของมารดาบิดาที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องและนำมาสั่งสอนผู้คนในสมัยพุทธกาลให้ลูกหลานได้ตระหนักและดูแลท่านอย่างเต็มกำลังมาสังเคราะห์ว่าเนื่องจากท่านเหล่านั้นที่มีบุตรหลานแล้วโดยมากย่อมเข้าสู่วัยชราหรือวัยสูงอายุ หากไม่สิ้นบุญเสียก่อนในวัยหนุ่มสาว ดังนั้นในงานนี้ มารดาบิดา หมายถึงผู้สูงอายุและผู้สูงอายุหมายถึงบิดามารดา ที่ควรอย่างยิ่งที่บุตรธิดาและคนหนุ่มสาว คนวัยทำงานควนดูแลท่านอย่างเต็มศักยภาพ

พระพุทธศาสนามีโลกทัศน์ต่อผู้สูงอายุว่ามีความสำคัญเป็นอย่างสูงในการสร้างประโยชน์และสืบทอดพระพุทธศาสนา และมารดาบิดาได้รับการยกย่องไว้สูงส่งเทียบเท่าพระพรหม พระอรหันต์ ของบุตรและธิดา ควรอย่างยิ่งที่จะได้รับการดูจากบุตรและธิดา ในการดูแลบิดาและมารดาหรือผู้สูงอายุนี้ พระพุทธศาสนาได้สรรเสริญการดูแลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้สุขสบาย แต่ไม่อาจตอบแทนบุญคุณท่านได้หมด หากบุตรและธิดาสามารถดูแลท่านตามคำสอนเรื่องสัมปรายิกัตถสังวัตตนิกรธรรม 4 ได้แก่ 1) ศรัทธาสัมปทา 2) ศีลสัมปทา 3) จาคสัมปทา และ 4) ปัญญาสัมปทา และการดูแลเช่นนี้ชื่อว่าตอบแทนบุญคุณของบิดาและมารดาได้ (สมบุรณ์ วัฒนะ, 2559, หน้า 188) และหลักธรรมทั้ง 4 ข้อนี้ มีความสัมพันธ์กับหลักธรรมภาวนา 4 และไตรสิกขา ดังนั้น หากสามารถดูแลท่านตามกรอบการดูแลแบบภาวนา 4 นี้ ชื่อว่าได้ดำเนินการดูแลท่านตามหลักพุทธปรัชญาในพุทธศาสนา ที่มีหลักการพัฒนาที่เป็นศูนย์กลางคือ ไตรสิกขา ได้แก่ ศีลสิกขา จิตสิกขา และปัญญาสิกขา ซึ่งหลักภาวนา 4 ก็อยู่ภายใต้หลักการพัฒนาไตรสิกขานี้ และหากดูแลท่านได้ตามหลักการนี้ ย่อมสามารถดูแลท่านให้ถึงพร้อมด้วยสัมปรายิกัตถสังวัตตนิกรธรรม 4 เหล่า นั้น จะชื่อว่าสามารถตอบแทนบุญคุณท่านได้จริง แต่หากมารดาบิดาของบุตรธิดาคนใดสมบุรณ์ด้วยสัมปรายิกัตถสังวัตตนิกรธรรม 4 เหล่า นั้นอยู่แล้ว ยิ่งเป็นบุญเป็นกุศลแก่บุตรธิดาที่ดูแลท่านในฐานะที่ท่านท่านเป็นทั้งบูรพเทพและวิสุทธิเทพในบุคคลคนเดียว

บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล 91 เล่ม ฉบับครบ 200 ปี แห่งราชวงศ์จักรี กรุงรัตนโกสินทร์.

(2542). กรุงเทพฯ : มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2537). **พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ 21**. กรุงเทพฯ : สหธรรมมิก.

_____. (2546). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (United Nations Population Fund: UNFPA) และ องค์การเฮลป์เอจอินเตอร์เนชั่นแนล (Help Age International).(มปป). **สูงวัยในศตวรรษที่ 21:การเฉลิมฉลองและความท้าทาย บทสรุปสำหรับผู้บริหาร**. กรุงเทพฯ: กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (United Nations Population Fund : UNFPA) และองค์การเฮลป์เอจ อินเตอร์เนชั่นแนล (Help Age International)

กองนิติกร กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.(2547). **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ 2546**. กรุงเทพฯ: เทพเพ็ญวานิชย์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ 29.

วิพรรณ ประจวบเหมาะ. (2556). **รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2555**. วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยร่วมกับ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), นนทบุรี : เอสเอสพลัสมีเดีย.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2540). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2555). **สรุปผลที่สำคัญ การสำรวจสถานะทางสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2554**. กรุงเทพฯ: คณะรัฐมนตรีและราชกิจจานุเบกษา.

อัมพร เบญจพลพิทักษ์, กาญจนา วณิชรมณี และพรณี ภาณุวัฒน์สุข. (2555). **คู่มือ “ความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ**. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

John Knodel. (2013). **The Situation of Older Persons in Myanmar, Results from the 2012 Survey of Older Persons**. Help Age International.

- ปภัสสร กิมสุวรรณวงศ์. (2555). “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทาง **พระพุทธศาสนา**”,วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, มจร.วิทยาเขตขอนแก่น, 8 (3).
- สมบูรณ์ วัฒนนะ. (2559). **แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท**.วารสาร วาการ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 24 (44).
- สมบูรณ์ วัฒนนะ. (2560). **การดูแลบิดามารดาสูงอายุตามหลักคำสอนเรื่องทิศหกในพระพุทธศาสนาของครอบครัวไทยพุทธ**.วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 25 (49).
- สมบูรณ์ วัฒนนะ. (2560). **การดูแลบิดามารดาสูงอายุตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาของครอบครัวไทย พุทธ**. วารสารวิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์), 10 (2).
- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. **ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี พ.ศ. 2561-2580**. สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2561, จาก <http://www.dop.go.th/th/know/5/138>
- พงทอง ไกรพิบูลย์. **ผู้สูงอายุ (Older person)**. สืบค้นเมื่อ 9 ธันวาคม 2561, จาก <http://www.haamor.com/th>
- ชนิตา ประดิษฐ์สถาพร, พิมสุภาว จันทนะโสทธิ์,ขวัญใจ อำนางจัตย์ชื่อ และรัชณี สรรเสริญ. **“สุขภาวะจิตของผู้สูงอายุไทยตามแนววิถีพุทธ.”** Journal of Public Health Nursing, Vol. 26 สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2557จาก [http://www.phpn.ph.ahidol.ac.th/Journal/ Full%20text/2555/no1_55/chanita%20. pdf](http://www.phpn.ph.ahidol.ac.th/Journal/Full%20text/2555/no1_55/chanita%20.pdf)
- ชมพูนุท พรหมภักดี. **การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย.สำนักวิชาการสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา**. สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2557. จาก www.http://library.senate.go.th/document/Ext6078/6078440_0002.PDF
- นภัส แก้ววิเชียร และ เบญจพร สุธรรมชัย. **ดูแลสุขภาพให้เป็นองค์รวม**. สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2557 จาก <http://www.thaicam.go.th/>