

การเลี้ยงดูบุพการีและผู้สูงวัยตามหลักพระไตรปิฎก

Caring for Parents and the Elderly according to the Principals of the Tipitaka

¹ดาว ทรายเพชร และ ²สุเทพ พรหมเลิศ

¹Dao Saibejra and ²Suthep Promlert

^{1,2}คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2}Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

¹Corresponding Author's Email: dsaibe1@hotmail.com

Received: January 23, 2025; **Revised:** April 23, 2025; **Accepted:** April 25, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจหลักการและคำสอนที่พบในพระไตรปิฎก ซึ่งแนะนำการดูแลบุพการีและผู้สูงวัย โดยวิเคราะห์พระสูตรและหลักธรรมที่สำคัญ คือ สังคาลงสูตร, ปุตตสูตร, สังคหวัตถุ 4, พรหมวิหาร 4 และสัปปริสธรรม 7 เพื่อทำความเข้าใจมุมมองของพุทธศาสนาเกี่ยวกับการดูแลและการบำเพ็ญบุญต่อบุพการีและผู้สูงวัย สังคาลงสูตรหลักธรรมที่ใช้ในการดูแลบุพการีและผู้สูงวัย คือ หลักทิศเบื้องหน้าและทิศเบื้องขวา ในปุตตสูตรหลักธรรมที่ใช้ในการดูแลบุพการีและผู้สูงวัย คือ หลักธรรมที่ว่าด้วยหน้าที่ของบุตร 5 ประการ ในสังคหวัตถุ 4 หลักธรรมที่ใช้ในการดูแลบุพการีและผู้สูงวัย คือ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สำคัญในการอยู่ร่วมกันในครอบครัวและสังคม ในพรหมวิหารสูตร หลักธรรมที่ใช้ในการดูแลบุพการีและผู้สูงวัย คือ พรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เน้นการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขและเป็นสุข และในสัปปริสธรรม 7 หลักธรรมที่ใช้ในการดูแลบุพการีและผู้สูงวัย คือ คุณธรรมของสัตบุรุษ ประกอบด้วยหลักธรรม 7 ประการด้วยกัน

คำสำคัญ: การดูแลผู้สูงอายุ; บุพการี; สังคาลงสูตร; ปุตตสูตร

Abstract

This article aims to explore the principles and teachings found in the Tipitaka that recommend the care of parents and the elderly. The analysis focuses on important Suttas and dhamma principles, including the Sigalovada Sutta, Putta Sutta, 4 Sangahavatthu 4 Brahmaviharas and 7 Sappurisadhamma. The goal is to understand the Buddhist perspective on caring for and performing acts of merit towards parents and the elderly, and how these principles can be applied in modern society for the benefit of family institutions and the nation. The study found that in the Sigalovada Sutta; the Dhamma principles used in caring for parents and the elderly are those related to the front and right directions. In the Putta Sutta; the principles are the five duties of a child. In the 4 Sangahavatthu; Dana, Piyavaca, Atthacariya, Samanattata. In the Brahmaviharas; the four principles focus on peaceful and happy

coexistence. Finally, in the Sappurisdhamma; the seven qualities of a good person are highlighted as essential virtues for caring for parents and the elderly.

Keywords: Elderly Care; Parents; Sigalovada Sutta; Putta Sutta

สภาพปัญหาและอุปสรรคการเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ

ความสำคัญของการดูแลบุพการีและผู้สูงวัยเป็นสิ่งที่ฝังรากลึกในหลายวัฒนธรรม โดยในพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญอย่างมากกับหน้าที่ของบุตรต่อบุพการี บทความนี้มีเป้าหมายเพื่อสำรวจคำสอนในพระไตรปิฎกที่เกี่ยวข้องกับการดูแลบุพการีและผู้สูงวัย รวมถึงการประยุกต์ใช้ในสังคมปัจจุบัน ซึ่งจะเห็นว่าสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยในปัจจุบัน คำว่า "บุพการี" หมายถึง "บิดามารดา" หรือ "พ่อแม่" จากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 คำว่า "บุพการี" ประกอบด้วยสองคำ คือ "บุพ" และ "การี" ซึ่งเมื่อรวมกันแล้วมีความหมาย ดังนี้: 1) บุพ: มาจากภาษาบาลีและสันสกฤต (Pūrva) หมายถึง ก่อน หรือ ผู้ที่มาก่อน 2) การี: มาจากภาษาบาลี (Kāri) และสันสกฤต (Kārin) หมายถึง ผู้ทำ หรือ ผู้กระทำ ดังนั้น เมื่อรวมคำว่า "บุพ" และ "การี" จึงหมายถึง "ผู้ที่มาก่อนและทำสิ่งที่ดีแก่เรา" หรือ "ผู้ที่ได้ทำความดีแก่เรา" ซึ่งในบริบทของสังคมไทยและวัฒนธรรมไทย คำว่า "บุพการี" ถูกใช้เพื่อหมายถึง "บิดามารดา" หรือ "พ่อแม่" ที่เป็นผู้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูเรามา (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2552) สังคมผู้สูงอายุ หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด หรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง องค์การสหประชาชาติ (UN) ได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society): มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด

2. สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society): มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด

3. การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged Society): มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด

การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อหลายด้านของสังคม ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ เพราะการลดลงของกำลังแรงงาน การเพิ่มขึ้นของภาระทางการคลังในการดูแลผู้สูงอายุ ด้านสังคม เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัว ความต้องการบริการดูแลผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น และด้านสาธารณสุข เพราะความต้องการบริการทางการแพทย์และสุขภาพที่เพิ่มขึ้น สังคมผู้สูงอายุในไทย ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว โดยคาดการณ์ว่าในปี 2568 ไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ซึ่งหมายถึงการมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด สถานการณ์นี้ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมไทยในหลายด้าน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย

1. ด้านเศรษฐกิจ เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในประเทศไทย จะเกษียณอายุเมื่ออายุ 60 ปี จึงทำให้เกิดการขาดแคลนแรงงาน โดยเฉพาะในภาคอุตสาหกรรมและเกษตรกรรม และเกิดภาระทางการคลังที่เพิ่มขึ้นจากสวัสดิการการดูแลผู้สูงอายุ เกิดการชะลอตัวของการเติบโตทางเศรษฐกิจเนื่องจากการกำลังการผลิตลดลง และยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการบริโภคและการลงทุนในสังคม

2. ด้านสังคม การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัว เช่น มีครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังมากขึ้น เกิดความต้องการบริการดูแลผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น ทั้งในรูปแบบสถานดูแลและการดูแลที่บ้าน ทั้งนี้ อาจเกิดปัญหาด้านสังคม เช่น ความเหงา ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

3. ด้านสาธารณสุข ความต้องการบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่เพิ่มขึ้น พร้อมทั้งภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่เพิ่มขึ้น ทั้งต่อภาครัฐและครัวเรือน ความชุกของการเพิ่มขึ้นของโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ และความจำเป็นในการพัฒนาระบบการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุ (ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุและฟื้นฟูผู้ป่วย Winest, 2568)

การดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ เป็นความจำเป็นของสังคม ที่ต้องยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือเพราะปัญหาสำคัญที่ทำลายต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีหลายด้าน กล่าวคือ ปัญหาด้านการไม่มีประสบการณ์ในการดูแลตนเองยามป่วยไข้ การไม่เข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ รวมทั้งโอกาสในการทำงานเชิงเศรษฐกิจ การอยู่ตามลำพัง และการหวังพึ่งพาบุตรในการเกื้อหนุนในยามสูงวัยน่าจะเป็นไปได้ยากยิ่งขึ้น อีกทั้งสุขภาพผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และมีภาวะทุพพลภาพเพิ่มขึ้นตามวัยที่เพิ่มขึ้น ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะมีบทบาทในเชิงเศรษฐกิจไม่มากนัก แต่ผู้สูงอายุก็มีส่วนอย่างสำคัญในการทำงานบ้าน ที่ทำให้บุตรหลานที่อยู่ในวัยทำงานไม่สามารถทำงานเชิงเศรษฐกิจได้อย่างเต็มที่ แต่บทบาทของผู้สูงอายุต่อกิจกรรมต่างๆ ยังไม่ได้มีการให้คุณค่ามากนักในสังคมยุคปัจจุบัน ยังคงเน้นให้คุณค่าเชิงเศรษฐกิจเป็นหลักสำคัญ (วิทยาลัยประชากรศาสตร์, 2556) ดังนั้น ลูกหลานควรหาทางช่วยเหลือให้มากขึ้น เช่น การมีรายได้ การดูแลผู้สูงอายุด้านสุขภาพ อาหาร ที่อยู่อาศัยและสังคมสิ่งแวดล้อม ให้มีอย่างเพียงพอและให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2552) ในมิติศาสนา ควรมีการดูแลจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุให้มีภาวะปกติสุข กระตุ้นเตือนให้สังคมมีความตระหนักในความสำคัญของผู้สูงอายุในศักยภาพประสบการณ์และภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ (เทศบาลนครระยอง, ม.ป.ป) เช่น ช่วยกันนำผู้สูงอายุทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกาย มีการจัดกิจกรรมเป็นเพื่อนคนไข้ มีการเล่นดนตรี ทั้งนี้เพื่อสร้างคุณค่าและเสริมสร้างศรัทธาในตนให้กับผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสดำเนินกิจกรรมที่เหมาะสม การให้มีโอกาสได้พบเพื่อนในวัยเดียวกัน ได้มีการพูดคุยผ่อนคลายความเหงา เป็นต้น เมื่อมีอาการไม่สบายหรือไม่สามารถแก้ปัญหาได้ก็สามารถขอปรึกษาลูกหลานหรือเครือญาติหรือคนในชุมชนได้ง่ายและทันทั่วทั้งที่

ในฐานะลูกหลานการดูแลบุพการีและผู้สูงวัย จัดว่าเป็นการแสดงความกตัญญูกตเวที เป็นการทำหน้าที่ของบุตรหรือลูกหลานผู้เกี่ยวข้อง ดังนั้นการดูแลบุพการีและผู้สูงวัยถือเป็นหนึ่งในหน้าที่สำคัญของพุทธศาสนิกชน และรวมถึงมีหลักธรรมและพระสูตรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลท่านที่จะกล่าวถึงในบทความนี้ด้วยเช่นกัน การวิเคราะห์เพิ่มเติมนี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญและการปฏิบัติในการดูแลบุพการีและผู้สูงวัยในพุทธ

ศาสนา การนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันช่วยให้เราสามารถดูแลผู้ที่เรารักได้อย่างเต็มที่และมีคุณภาพ หลักธรรมพื้นฐานจากหลักคำสอนของแต่ละศาสนา ซึ่งมุ่งเน้นความเมตตา ความกตัญญู และการดูแลซึ่งกันและกัน ตัวอย่างเช่นแนวทางและหลักการที่ส่งเสริมการดูแลบุพการี กล่าวคือ หลักกตัญญูกตเวที พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ว่าผู้ที่เลี้ยงดูบิดามารดาและผู้มีพระคุณ ถือว่าเป็นผู้มีบุญกุศล การดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นการตอบแทนบุญคุณ ซึ่งสอนในเรื่องของการเคารพบิดามารดา หลักสังคหวัตถุ คือ การสงเคราะห์ผู้สูงอายุที่สามารถทำได้โดยผ่านหลักธรรม 4 ประการ ซึ่งกล่าวถึงประโยชน์ของการดูแลผู้ป่วยและผู้สูงอายุ ได้แก่ - ทาน (การให้) คือให้สิ่งของที่จำเป็น เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค - ปิยวาจา (พูดดี) คือให้กำลังใจ พูดจาอ่อนโยนกับผู้สูงอายุ - อตถจริยา (การช่วยเหลือ) คือการดูแลเรื่องสุขภาพ ความเป็นอยู่ และกิจวัตรประจำวัน - สมานัตตา (การวางตัวเสมอกัน) คือการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุด้วยความเคารพ ไม่ละเลย

ประเภทของผู้สูงอายุ

การกำหนดผู้ที่เป็น ผู้สูงอายุ หรือที่เรียกว่า “วัยชรา” (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2530) นั้นเริ่มจึงเริ่มตั้งแต่อายุ 60 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีการเสื่อมโทรมและต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ซึ่งบุคคลที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่เริ่มคิด รู้สึกและรับรู้ที่ตนเองใกล้ถึงวัยสูงอายุ จึงจำเป็นต้องมีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ มีนักวิชาการด้านผู้สูงอายุยอมรับว่า มีความแตกต่างกันเกี่ยวกับภาวะสุขภาพและความสามารถในการดำเนินชีวิตของบุคคลในระยะ 20 - 30 ปี หลังจากเข้าสู่วัยชราหรือหลังจากเกษียณอายุราชการ ได้แก่ วัยสูงอายุ แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ 1) วัยเริ่มสูงอายุ (Young old) คือ อายุระหว่าง 55 - 64 ปี 2) วัยสูงอายุตอนกลาง (Middle old) คือ อายุระหว่าง 65 - 74 ปี 3) วัยสูงอายุตอนปลาย (Old old) คือ อายุระหว่าง 75 - 84 ปี 4) วัยสูงอายุแท้จริง (Real old) คือ อายุตั้งแต่ 85 ปีขึ้นไป ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยของชีวิตที่มีลักษณะเปลี่ยนแปลงเฉพาะ มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจและการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม วัยสูงอายุไม่ได้เป็นวัยที่หมดความหมายหรือเป็นวัยที่สิ้นสุดที่สุดทีเดียว แต่เป็นวัยที่ปลอดภัยจากภาวะจิตของสังคมส่วนใหญ่ ดังนั้น การมีชีวิตอย่างมีความสุขและเหมาะสมในวัยนี้ จึงต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่ผู้สูงอายุได้รับเป็นสำคัญ (พัทธรินทร์ บุญเสริม, 2546) ประเภทความสูงอายุของมนุษย์ ออกเป็น 4 ประเภทดังนี้

1. การสูงอายุตามวัย (Chronological aging) หมายถึง สภาพการสูงอายุของมนุษย์ ที่พิจารณาตามปฏิทิน โดยการนับวัน เดือน ปี ที่เกิดเป็นเกณฑ์

2. การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological aging) หมายถึง สภาพการสูงอายุที่พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย บทบาทหน้าที่ที่ปรากฏของมนุษย์ในขณะที่มีอายุมากขึ้น

3. การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological aging) หมายถึง การสูงอายุที่พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ เซอร์ปัญญา การเรียนรู้และลักษณะของบุคลิกภาพที่ปรากฏในช่วงระยะเวลาต่างๆ ของชีวิตมนุษย์แต่ละคนที่มีอายุมากขึ้น

4. การสูงอายุตตามสภาพสังคม (Sociological aging) หมายถึง การสูงอายุ ที่พิจารณาการเปลี่ยนแปลงในบทบาทหน้าที่ และสถานภาพของบุคคลในระบบสังคม ได้แก่ ครอบครัว หน่วยงาน และองค์กร เป็นต้น

วิธีการตอบแทนบุญการหรือบิดามารดา

การเลี้ยงดูหรือตอบแทนพระคุณผู้มีพระคุณหรือบิดามารดา ระหว่างเมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ ก็เลี้ยงดูท่านเป็นการตอบแทน ช่วยเหลือเป็นธุระเรื่องการทำงานให้ท่าน ดำรงวงศ์ตระกูลให้สืบไปไม่ทำเรื่องเสื่อมเสีย รวมทั้งประพฤติดนให้ควรแก่การเป็นสืบทอดมรดกจากท่าน ครั้นเมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ก็ทำบุญอุทิศกุศลให้ท่าน ส่วนการเป็นลูกกตัญญูต่อพ่อแม่ในคำสอนของพระพุทธเจ้าท่านกล่าวว่าไว้ดังนี้ ถ้าท่านยังไม่มีศรัทธา ให้ท่านถึงพร้อมด้วยศรัทธา คือพยายามให้ท่านมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา เชื่อในเรื่องการทำดี ถ้าท่านยังไม่มีศีล ให้ท่านถึงพร้อมด้วยศีล คือพยายามให้ท่านเป็นผู้รักษาศีล 5 ให้ได้ ถ้าท่านเป็นคนตระหนี่ ให้ท่านถึงพร้อมด้วยการให้ทาน คือพยายามให้ท่านรู้จักการให้ด้วยเมตตาโดยไม่หวังผลตอบแทน ถ้าท่านยังไม่ทำสมาธิภาวนา ให้ท่านถึงพร้อมด้วยปัญญา คือ พยายามให้ท่านหัดนั่งทำสมาธิภาวนาให้ได้ (มงคลที่ 11 การบำรุงบิดามารดา, 2568)

วิถีคติความเชื่อเชิงวัฒนธรรมในการปฏิบัติมีวิธีการเลี้ยงดูปรนนิบัติ เช่น การล้างเท้า การอาบน้ำ การให้ข้าวต้มและข้าวสวย เป็นต้น ก็ปรากฏมีในพระพุทธศาสนา ดังในอรรถกถา ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ มงคลสูตรในขุททกปาฐะว่า สตรีผู้ยังบุตรให้เกิด เรียกชื่อว่า มารดา บิดาก็เหมือนกัน การทำอุปัชฌาย์ด้วยการล้างเท้าจนวัดพันชาติสี่ ให้อาบน้ำ และด้วยการมอบให้ปัจจัย 4 ชื่อว่า การบำรุง ในการบำรุงนั้น เพราะเหตุที่มารดาบิดามีอุปการะมาก หวังประโยชน์อนุเคราะห์บุตรทั้งหลาย มารดาบิดาเหล่าใดแลเห็นบุตรทั้งหลายเล่นอยู่ข้างนอก เดินมามีเนื้อตัวเปื้อนฝุ่น ก็เช็ดฝุ่นให้ จูบจอมถนอมเกล้า เกิดความรักเอ็นดู บุตรทั้งหลายใช้ศรัทธาทุนมารดาบิดาไว้ถึงร้อยปี ก็ไม่สามารถจะทำปฏิการะสนองคุณของมารดาบิดานั้นได้ และเพราะเหตุที่มารดาบิดานั้นเป็นผู้ดูแลบำรุงเลี้ยง แสดงโลกนี้ สมมติว่าเป็นพรหม สมมติว่าเป็นบูรพาจารย์ ฉะนั้น การบำรุงมารดาบิดานั้น ย่อมนำมาซึ่งการสรรเสริญในโลกนี้และละโลกไปแล้วก็จะนำมาซึ่งสุขในสวรรค์ ด้วยเหตุนี้ จิตรัสว่เป็นมงคล สมจริงดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า มารดาบิดา ท่านเรียกว่าพรหม ว่าบูรพาจารย์ เป็น อาหุเนยบุคคลของบุตร เป็นผู้อนุเคราะห์บุตร เพราะ ฉะนั้น บัณฑิตพึงนอบน้อม และพึงสักการะมารดาบิดา นั้น ด้วยข้าว น้ำ ผ้า ที่นอน การขัดสี การให้อาบน้ำและ ล้างเท้า เพราะการปรนนิบัติมารดาบิดานั้น บัณฑิตทั้งหลายจึงสรรเสริญเขาในโลกนี้ เขาละโลกไปแล้วยังบันเทิงในสวรรค์ (พรรณนาคาถาว่า มาตาปิตุอุปัฏฐาน, 2568)

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลบุพการีและผู้สูงวัย

คำสอนในพระไตรปิฎกมีความรู้และคำแนะนำที่เกี่ยวข้องกับการดูแลบุพการีและผู้สูงวัยหลายคำสอนด้วยกัน การนำหลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในบริบทปัจจุบันสามารถเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีใน

ครอบครัวและชุมชน การดูแลบุพการีและผู้สูงอายุเป็นหน้าที่สำคัญของทุกคนในสังคมไทยและในพระพุทธศาสนา หลักธรรมและพระสูตรต่างๆในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติตนเพื่อการดูแลบุพการีและผู้สูงอายุอย่างครบถ้วน หนึ่งในพระสูตรที่สำคัญได้แก่ สิงคาลกสูตร (Sigalovada Sutta) ปุตตสูตร (Putta Sutta) สังคหวัตถุ 4 (Sangahavattthu) พรหมวิหารสูตร (Brahmavihara Sutta) และสัพปริสธรรม 7 (Sappurisa Dhamma 7) ที่มีความสำคัญมากสำหรับใช้เป็นหลักในการดูแลบุพการีและผู้สูงอายุ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. สิงคาลกสูตร (Sigalovada Sutta)

สิงคาลกสูตร (Sigalovada Sutta) เนื้อหาในทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค กล่าวถึงหน้าที่ความรับผิดชอบของบุตรธิดาที่พึงปฏิบัติต่อบิดามารดา ซึ่งรวมถึงการดูแลท่านในยามชราและป่วยไข้ และการให้ความเคารพต่อบุพการีด้วย ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าตรัสความว่า คหบดีบุตร บุตรพึงบำรุงมารดาบิดาผู้เป็นทิศเบื้องหน้าโดยหน้าที่ 5 ประการ คือ 1) ท่านเลี้ยงเรามา เราจักเลี้ยงท่านตอบ 2) จักทำกิจของท่าน 3) จักดำรงวงศ์ตระกูล 4) จักประพฤติตนให้เหมาะสมที่จะเป็นทายาท 5) เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ปา(ไทย); 11/266/212) แม้แต่ในมงคลสูตร มงคลที่ 11 ก็กล่าวถึงว่าพ่อแม่เปรียบได้เป็นทั้ง ครูของลูก เทวดาของลูก พรหมของลูก และอรหันต์ของลูก ความหมายโดยละเอียดมีดังต่อไปนี้คือ ที่ว่าเป็นครูของลูก เพราะท่านได้คอยอบรมสั่งสอนลูก เป็นคนแรกก่อนคนอื่นใดในโลก ที่ว่าเป็นเทวดาของลูก เพราะท่านจะคอยปกป้อง ค้ำครอง เลี้ยงดู ประคบประหงมมาตั้งแต่อ่อนแอแต่ออก บำรุงให้เติบโตใหญ่เป็นยอดดี ไม่ให้เกิดอันตรายต่อลูกในทุกด้าน ที่ว่าเป็นพรหมของลูก เพราะท่านมีพรหมวิหาร 4 นั่นก็คือ มีเมตตา หมายถึงความเอ็นดู ความปรารถนาดีต่อลูกในทุกๆด้าน ไม่มีที่สิ้นสุด มีกรุณา หมายถึงให้ความกรุณาต่อลูก ส่งเสียเท่าที่มีความสามารถจะให้ได้ มีมุทิตา หมายถึงความรักที่ยอมสละได้แม้ชีวิตของตนเองเพื่อลูก ยอมเสียสละ และมีอุเบกขา หมายถึงการวางเฉย ไม่ถือโกรธเมื่อลูกประมาท ทำผิดพลาด ที่ว่าเป็นอรหันต์ของลูก เพราะท่านมีคุณธรรม 4 ประการอันได้แก่ 1) เป็นผู้มิอุปการะคุณต่อลูก คืออุปการะเลี้ยงดูมาด้วยความเหนื่อยยาก กว่าเติบโตเป็นผู้ใหญ่ 2) เป็นผู้มิมีพระเดชพระคุณต่อลูก คือให้ความอบอุ่นเลี้ยงดู ปกป้องจากภัยอันตรายต่างๆ นานา 3) เป็นเพื่อนานุญของลูก คือลูกเป็นส่วนหนึ่งของกรรมดีที่พ่อแม่ได้ทำไว้ และเป็นผู้รับผลบุญ ที่พ่อแม่ได้สร้างไว้แล้วทางตรง 4) เป็นอาหุไนยบุคคล คือเป็นเหมือนพระที่ควรแก่การเคารพนับถือและรับของบูชา เพื่อเทอดทูนไว้เป็นแบบอย่าง

2. ปุตตสูตร (Putta Sutta)

ปุตตสูตร (Putta Sutta) หน้าที่ของบุตรในปุตตสูตร อธิบายความหวังของบิดามารดาว่า ภิกษุทั้งหลาย มารดาบิดาเมื่อเห็นฐานะ 5 ประการนี้แล จึงปรารถนาบุตรผู้เกิดในตระกูล มารดาบิดาผู้ฉลาดเมื่อเห็นฐานะ 5 ประการ จึงปรารถนาบุตร ด้วยหวังว่า 1) บุตรที่เราเลี้ยงมาแล้วจักเลี้ยงเรา 2) บุตรจักช่วยทำกิจของเรา 3) วงศ์ตระกูลจักดำรงอยู่ได้นาน 4) บุตรจักปฏิบัติตนให้สมควรรับทรัพย์มรดกไว้ 5) เมื่อเราทั้งสองตายไป บุตรจักทำบุญอุทิศให้ ความหวังดังกล่าวนำไปสู่หน้าที่ของบุตร 5 ประการ บุตรที่ดี ควรปฏิบัติตามหน้าที่ 5 ประการดังนี้ 1) เลี้ยงดูบิดามารดา เช่นดูแลหาอาหารให้ท่าน พาท่านไปในสถานที่ที่ท่านต้องการไป

ดูแลพาท่านไปโรงพยาบาลเมื่อแพทย์นัด หากต้องรับประทานยาที่จัดหาให้ท่าน 2) ช่วยทำกิจ เช่น หากท่านให้เราช่วยเหลือเรื่องการทำงาน การเดินทางไปไหนก็พาท่านไป 3) เชื้อฟังโอวาท เช่น เวลาที่ท่านสอนสั่งก็รับฟังและนำไปปฏิบัติตามดังที่ท่านสอนสั่ง 4) ตอบสนองพระคุณท่าน เช่น หากเป็นวันสำคัญหรือวันคล้ายวันเกิดก็อาจจะซื้อของให้ท่าน หรือการเกื้อหนุนส่งเสียเงินทองเพื่อการยังชีพให้แก่ท่าน จัดหาที่พักอาศัยที่เหมาะสมให้แก่ท่าน 5) ดำรงวงศ์ตระกูลสมกับที่ท่านเป็นบุพการี เช่น การประพฤติปฏิบัติให้อยู่ในศีล ในธรรมอันดีงาม ไม่ทำให้วงศ์ตระกูลเสื่อมเสียชื่อเสียง (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภ.ปญจก-ฉก(ไทย); 22/39/41-42)

3. หลักสังคหัตถ์ 4 (Sangahavatthu)

หลักสังคหัตถ์ 4 การอยู่ร่วมกันในสังคมให้ราบรื่น เรียบร้อยมีความสุข เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันนั้น พระพุทธองค์ได้ให้หลักธรรม ที่เป็นหลักความสัมพันธ์ในสังคม เพื่อใช้ปฏิบัติต่อกันเป็นเรื่องของการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ให้เกิดความสงบสุขด้วยหลักธรรมสังคหัตถ์ สังคหัตถ์ แปลว่า วัตถุเครื่องสงเคราะห์กันและกัน ผู้ที่จะมีสัมพันธภาพได้นั้น ต้องยึดถือและปฏิบัติตามสังคหัตถ์ 4 ประการ คือ

1. ทาน (การให้) หมายถึง การให้ปันสิ่งของของตนเองแก่ผู้อื่น ถือเป็นหลักสำคัญเบื้องต้น เพราะการผูกใจนั้น ต้องอาศัยหรือใช้การให้ เป็นเบื้องต้น การให้เป็นการแสดงออกของไมตรีจิตของผู้ให้ ผู้รับย่อมพอใจ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นความอบอุ่นของชีวิต ฉะนั้น เมื่อลาภเกิดขึ้น ให้เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อย่าตระหนี่ การเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนบ้าน มิตรสหาย เช่น อาหาร ขนม ผลไม้ เป็นต้นการแบ่งปันให้ญาติมิตรที่ ขัดสน เมื่อเขามาเอ่ยปากขอความช่วยเหลือก็ช่วยไปตามอัธยาศัย เพื่อนบ้านทำบุญมีงานก็จัดของช่วยเหลือหรือให้เป็นเงิน เช่น งานบวช งานมงคลสมรส ขึ้นบ้านใหม่ตลอดไปจนถึงงานศพ ก็ต้องเสียสละช่วย เหลือซึ่งกันและกัน

2. เปยยวัชชะ (วาจาเป็นที่รัก) หมายถึง การเจรจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ อ่อนหวานเป็นหลักสำคัญรองลงมา เพราะการให้แต่เพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอต่อการยึดเหนี่ยวน้ำใจ จึงต้องใช้คำพูดที่ไพเราะช่วยเหนี่ยวรั้งอีกด้วย ไม่ใช่คำพูดหยาบ ผรุสวาท ให้ใช้คำพูดที่จริงใจต่อกัน ทักทายปราศรัยกับเพื่อนบ้าน มิตรสหาย ผู้ที่มาติดต่อสอบถาม ต้องใช้คำพูดสุภาพและไพเราะ

3. อัตถจริยา (การประพฤติประโยชน์) หมายถึง การประพฤติปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมส่วนรวม จะทำให้เป็นคนน่ารัก น่าคบหา หมายความว่า เมื่อมีกิจการใดที่เป็นประโยชน์ของส่วนรวมต้องช่วยกันทำ เอื้อเฟื้อช่วยทำธุรกรรมงานของผู้อื่น เมื่อผู้อื่นต้องการความช่วยเหลือ ไม่เป็นคนดูดายต้องมีจิตอาสาช่วยเหลือ กัน บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ เมื่อมีงานส่วนรวมต้องร่วมกันทำงานที่เป็นสาธารณประโยชน์ เช่น ขุดลอกสระ ซ่อมโรงเรียน ช่วยเหลือผู้ประสบอัคคีภัยวาตภัย อุทกภัย อุบัติเหตุ และการทำศาสนประโยชน์อื่นๆ เป็นต้น

4. สمانัตตตา (วางตนสม่ำเสมอ) หมายถึง ความมีตนเสมอ คือ ทำตัวให้เข้ากันได้เช่น ไม่ถือตัวร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน โดยประพฤติตนเสมอต้นเสมอปลาย เป็นต้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภ.จตุกก(ไทย); 21/32/50 -51)

หลักธรรม สังคหวัตถุ 4 จึงเป็นหลักการสงเคราะห์ และ เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี เป็นหลักธรรมที่แสดงน้ำใจต่อกัน ระหว่างคนทั่วไป หรือปฏิบัติต่อกันอย่างมิตร ไม่ถือตัวร่วม ทุกข์ร่วม สุข เป็นการเข้าถึงอย่างแท้จริง มีผลทางจิตใจและชักจูงความรู้สึกนึกคิดได้มากนับว่าเป็นคุณธรรมสำคัญ จัดเป็นมิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ไว้ ซึ่งเป็นมิตรแท้ประเภทหนึ่ง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2549) สังคหวัตถุธรรมที่เป็นเครื่องสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ประกอบด้วย การรู้จักแบ่งปันให้สิ่งของแก่ผู้อื่น การเจรจาด้วยคำสุภาพไพเราะมีเหตุผล การประพฤติดนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและส่วนรวม และความมีตนเสมอหรือการวางตนเสมอต้นเสมอปลาย จึงทำให้ผู้สูงอายุสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันกับเพื่อนๆ หรือมิตรสหายเกิดผลทางด้านจิตใจ และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี จัดเป็นมิตรแท้ร่วมสุขร่วมทุกข์มีความจริงใจจริงใจต่อกัน ดังคำกล่าวที่ว่า “ยิ้มแย้มแจ่มใส ตั้งใจสนทนา เจรจาไพเราะ สงเคราะห์เกื้อกูล

4. พรหมวิหารสูตร (Brahmavihara Sutta)

พรหมวิหารสูตร (Brahmavihara Sutta) กล่าวถึงการพัฒนาจิตใจด้วยพรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เน้นการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขและเป็นสุข เป็นพระสูตรที่กล่าวถึงการพัฒนาพรหมวิหาร 4 (เมตตา, กรุณา, มุทิตา, อุเบกขา) ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการดูแลบุพการีและผู้สูงวัย เป็นหลักธรรมที่สอดคล้องกับการดูแลบุพการีและผู้สูงวัย เพราะการดูแลต้องการความรักและการปรารถนาดีต่อผู้ที่เรารักใส่ใจ ช่วยเสริมสร้างความสมดุลในการดูแลบุพการีและผู้สูงวัย โดยไม่ทำให้เรารู้สึกเหนื่อยล้าหรือท้อแท้ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม อันหมายถึง การอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์นั้น มีหลักธรรมประจำใจหมวดหนึ่ง สำหรับเป็นหลักในการที่จะวางใจ หรือมีท่าทีแห่งจิตใจต่อคนรอบด้านตลอดจนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย คือ การเจริญพรหมวิหาร 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2553) พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจพรหม ศาสนาพราหมณ์ถือว่า พระพรหมเป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้บันดาลสิ่งทั้งหลาย เป็นผู้สร้างสรรคและอภิบาลโลก พระพุทธเจ้าสอนว่า เราทุกคนควรเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสรรค์อภิบาลโลกด้วยกันทุกคน ทรงตรัสแสดงพรหมวิหาร ไว้ให้เราทุกคนปฏิบัติเพื่อเป็นพรหมวิหารโดยสมบูรณ์ ต้องมีธรรม 4 ข้อ คือ

1. เมตตา ความรัก คือ ความปรารถนาดีมีไมตรี ต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข

2. กรุณา ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ใฝ่ใจที่จะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคน และสัตว์ทั้งปวง

3. มุทิตา ความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็มีใจแช่มชื่น เบิกบาน เมื่อเห็นเขาทำงานประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วย พร้อมทั้งจะช่วยส่งเสริมสนับสนุน

4. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง (วางเฉย) คือ มองตามจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอมั่นคงเที่ยงตรงดุจตราขึง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย วางตน และปฏิบัติไปตามหลักการเหตุผล และความเที่ยงธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2550)

การมีเมตตา กรุณา มุทิตา ใช้ความรู้สึกมาก คือ รู้สึกเป็นมิตร รู้สึกเห็นใจสงสาร และรู้สึกพลอยดีใจ ช่วยหนุน ส่วนอุเบกขาต้องมีปัญญา คือ ต้องรู้ว่าอะไรถูก อะไรเป็นธรรม อะไรเป็นความจริงแล้ว จึงเอาความรู้สึกนั้น มาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดี จึงต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะรักษาสังคมนี้นี้ไว้ได้ มิฉะนั้นสังคมจะปั่นป่วน หลักพรหมวิหาร 4 จึงเป็นหลักธรรมสร้างความสัมพันธ์ในหมู่มนุษย์ ที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเอาใจใส่กัน มีน้ำใจไมตรีต่อกัน พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องแล้วสังคมจะมีคุณภาพเริ่มตั้งแต่สังคมเล็กที่สุด คือ ครอบครัว การที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับครอบครัว จะต้องปฏิบัติพรหมวิหาร 4 ให้ครบถ้วนนั้น โดยเริ่มตั้งแต่การดูแลบุตรของตนเองในครอบครัว ขอยกตัวอย่าง เช่น 1) เมื่อเขาอยู่เป็นปกติ เราก็มตตา เลี้ยงดูให้เขามีความสุข 2) ถ้าเขาเกิดเรื่องเดือดร้อนเป็นทุกข์ มีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น เราก็มุทิตาสงสารช่วยเหลือแก้ไขให้หมดปัญหา 3) เมื่อเขาประสบความสำเร็จทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เราก็มุทิตาพลอยยินดี ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้ยิ่งขึ้นไป 4) สถานการณ์ที่จะต้องวาง อุเบกขา มีอย่างน้อย 3 กรณี คือ

1. เมื่อบุตรสมควรจะต้องรับผิดชอบตนเอง จะต้องให้เขาได้ฝึกทำอะไรๆ ด้วยตนเอง เนื่องจากบุตรมิได้อยู่ในโลกที่มีแต่พ่อและแม่ตลอดไปเท่านั้น เมื่อโตขึ้นต้องออกไปอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง จึงต้องยอมให้เขาเหน็ดเหนื่อยลำบาก รับผิดชอบตัวเองได้ทำอะไรๆ เป็น และปัญญาก็จะเป็นตัวบอกว่า เขาต้องหัดทำอะไรๆ ฝึกฝนในเรื่องใดพ่อแม่ก็คอยเฝ้าดู ถ้าหากเขาเพรียงพล้ำต้องการความช่วยเหลือ ก็เข้าไปช่วย นี่คือ อุเบกขาในสถานการณ์ที่ 1 ที่ให้บุตรได้รู้จักรับผิดชอบตัวเอง

2. เมื่อลูกจะต้องรับผิดชอบการกระทำของเขา ครอบครัวนั้นเป็นตัวแทนของสังคมใหญ่ ในสังคมมนุษย์จะต้องมี กฎเกณฑ์ กติกา ซึ่งทุกคนในสังคมนั้นจะต้องยอมรับ ผิด ชอบ และปฏิบัติตาม ในครอบครัวก็ต้องมีกฎเกณฑ์ กติกา เพื่อให้สมาชิกอยู่กันสงบเรียบร้อย เพราะฉะนั้น กฎก็ต้องเป็นกฎ ถ้าเขาทำอะไรผิดก็ต้องรับผิดชอบต่อการกระทำนั้น ทำถูกก็ว่าไปตามถูก เกิดการทะเลาะก็ต้องมีความยุติธรรม นี่คือ อุเบกขาเพื่อปฏิบัติให้ถูกต้องตามธรรม

3. เมื่อบุตรรับผิดชอบตัวเองได้แล้ว สำเร็จการศึกษา มีงานทำ มีครอบครัวแล้ว พ่อแม่ต้องวางอุเบกขา ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิต และครอบครัวของเขา ไม่เข้าไปจัดการในบ้านในครอบครัวเขา จนเกิดความวุ่นวายทำให้เขาไม่สบายใจ และไม่มีความสุข เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำพ่อแม่ได้แต่เฝ้าดูถ้าหากเขาต้องการความช่วยเหลือเมื่อไร จึงเข้าไปช่วยเหลือนี่ก็เรียกว่า อุเบกขา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2549)

5. สัปปริสธรรม 7 (Sappurisa Dhamma)

สัปปริสธรรม 7 (Sappurisa Dhamma) เป็นคุณธรรมของสัตบุรุษ ประกอบด้วยหลักธรรม 7 ประการ โดยจะกล่าวเป็นสองส่วนด้วยกันคือในส่วนของสัปปริสธรรม 7 สำหรับผู้ดูแลบุพการีและผู้สูงวัย และอีกส่วนจะกล่าวถึง สัปปริสธรรม 7 สำหรับบุพการีและผู้สูงวัยในการนำไปปฏิบัติ สำหรับในส่วนของผู้ดูแลบุพการีและผู้สูงวัยก็สามารถนำ สัปปริสธรรม 7 มาใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อความสุขและความสงบทั้งในครอบครัวและสังคมได้เช่นกัน ดังนี้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ปา.(ไทย); 11/330/332-333)

1. ธัมมัญญาตา (ความเป็นผู้รู้จักธรรม) บุพการีและผู้สูงวัยควรศึกษาและปฏิบัติธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในหลักการใช้ชีวิตตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ตัวอย่างเช่น การนำธรรมมาเป็นหลักในการใช้ชีวิตประจำวัน อาจเป็นการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 หรือการเจริญภาวนาเพื่อให้จิตสงบ การฝึกปฏิบัติธรรมเช่นนี้จะช่วยลดความวิตกกังวลและความทุกข์ใจที่อาจเกิดจากสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลงตามวัย การมีความเข้าใจในธรรมะจะช่วยให้ผู้สูงวัยมีจิตใจที่สงบสุขและสามารถเผชิญกับปัญหาชีวิตได้อย่างมั่นคง

2. อัตถัญญาตา (ความเป็นผู้รู้จักเหตุ) การรู้จักเหตุผลที่มาของสิ่งต่างๆ จะช่วยให้ผู้สูงวัยและบุพการีมีความเข้าใจในสภาพของตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว เช่น ความเจ็บป่วยหรือความเสื่อมถอยของร่างกายเป็นธรรมชาติ การมีความเข้าใจเช่นนี้จะช่วยให้ท่านไม่เครียดหรือทุกข์ใจเมื่อเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง กับการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ช้าลง หรือร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปความแข็งแรง ความว่องไว เป็นต้น

3. อัตตัญญาตา (ความเป็นผู้รู้จักตน) ผู้สูงวัยควรมีความรู้ความเข้าใจในสภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง เช่น รู้จักข้อจำกัดในการทำกิจกรรมบางอย่าง เช่น การออกกำลังกายที่อาจหนักเกินไปสำหรับวัยนี้ หรือการตระหนักถึงอารมณ์ของตนเอง เช่น ความเครียดหรือความเหงาที่อาจเกิดขึ้น การรู้จักตนเองจะช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และเงื่อนไขต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ และสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม

4. มัตตัญญาตา (ความเป็นผู้รู้จักประมาณ) ผู้สูงวัยควรรู้จักประมาณในการทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การรับประทานอาหาร หรือการออกกำลังกาย เช่น การไม่ทำงานหนักเกินไปเพราะอาจส่งผลต่อสุขภาพ การรับประทานอาหารที่พอเหมาะและดีต่อสุขภาพ และการออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสมกับวัย การรู้จักพอดีจะช่วยให้ผู้สูงวัยมีชีวิตที่สมดุลและลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ นอกจากนี้ยังควรมีความพอดีในด้านจิตใจ เช่น การไม่วิตกกังวลเกินไปกับสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ การรู้จักประมาณยังช่วยให้ท่านสามารถจัดการกับเวลาและพลังงานได้อย่างเหมาะสม

5. กาลัญญาตา (ความเป็นผู้รู้จักกาล) การรู้จักเวลาและโอกาสที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงวัย เช่น การรู้ว่าเวลาใดควรพักผ่อน หรือเวลาใดควรทำกิจกรรม เช่น การเลือกเวลาที่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรม หรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การจัดการเวลาที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและลดความเครียด นอกจากนี้ การรู้จักเวลาที่เหมาะสมในการสนทนาหรือให้คำแนะนำแก่ลูกหลานก็เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งหรือความไม่พอใจในครอบครัว

6. ปริสัณญตา (ความเป็นผู้รู้จักชุมชน) ผู้สูงวัยควรมีความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชนรอบข้าง เช่น การรู้จักเพื่อนบ้าน การเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน หรือการเข้าร่วมกลุ่มผู้สูงวัยที่มีความสนใจร่วมกัน การมีปฏิสัมพันธ์กับชุมชนจะช่วยลดความเหงาและสร้างความสุขให้กับชีวิตผู้สูงวัย นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งปันประสบการณ์และความรู้แก่คนอื่นในชุมชน ซึ่งเป็นการสร้างความเคารพและการยอมรับจากผู้อื่น รวมถึงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น การทำบุญ หรือการช่วยเหลือผู้อื่นในชุมชน

7. บุคคลัญญา (ความเป็นผู้รู้จักบุคคล) ผู้สูงวัยควรรู้จักและเข้าใจบุคคลรอบข้าง เช่น ลูกหลาน ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนบ้าน การเข้าใจลักษณะนิสัย ความต้องการ และความรู้สึกของคนอื่นจะช่วยให้ความสัมพันธ์เป็นไปอย่างราบรื่น เช่น การไม่คาดหวังมากเกินไปจากลูกหลาน แต่ให้ความเข้าใจและการสนับสนุนในวิถีทางที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังสามารถนำความเข้าใจนี้มาใช้ในการปรับวิธีการสื่อสารและการแสดงออก เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์และบุคคลที่ตนกำลังติดต่อกับ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความรักและความเคารพในครอบครัวและสังคม

การบูรณาการหลักธรรมเพื่อการดูแลผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพ คือการกระทำของบุคคลที่ทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อประโยชน์แก่สุขภาพของตน โดยตัวชี้วัดการดูแลสุขภาพนั้นได้แก่ การมีวินัยในการเข้ารับการตรวจสุขภาพ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและสูบบุหรี่ในผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพร่างกาย ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบห้าหมู่ เคี้ยวง่าย จำพวกต้ม นึ่ง และมีกากใย การออกกำลังกายเป็นการเน้นเรื่องของการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินโดยอาจแบ่งอยู่ในกิจวัตรประจำวัน การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุรา และการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ เช่น การให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในครอบครัวเพื่อ ป้องกันความรู้สึกในการถูกทอดทิ้งโดดเดี่ยวหรือถูกละเลยความสำคัญ การออกไปพบปะและสร้างความสัมพันธ์อันดีกับคนในวัยเดียวกันจะช่วยให้จิตใจของผู้สูงอายุเบิกบานและสร้างกำลังใจในการดำรงชีวิต การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลทองหลาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายกประกอบด้วย 7 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านทางจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านความตระหนักในคุณค่าแห่งตน ด้านความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ด้านการรักษาพยาบาล ด้านสวัสดิการสังคม โดยภาพรวมแล้วคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลทองหลาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง

การนำหลักธรรมและพระสูตรเหล่านี้มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันสามารถช่วยให้การดูแลบุพการีและผู้สูงวัยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและสมบูรณ์ตามหลักพระพุทธศาสนา ความรัก เมตตา ความมีไมตรี ย่อมส่งเสริมความมีอายุยืน ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น สำหรับตนเองเมื่อมีเมตตา จิตใจก็ผ่องใสสดชื่นเบิกบาน ระเบียบต่างๆ ในร่างกายก็ไม่ตึงเครียด ทำงานคล่องแคล่วเบาสบายช่วยให้มีความสุขดี เมื่อต่างคนต่างก็รักใคร่ ไม่เบียดเบียนไม่ทำร้ายกันต่างก็มีชีวิตอยู่ได้ยาวนาน ต้องมีการปฏิบัติ เพื่อดูแลบุพการีและผู้สูงวัย ดังต่อไปนี้

1. การเคารพให้เกียรติ การให้ความเคารพและการปฏิบัติต่อบุพการีและผู้สูงวัยอย่างเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ การแสดงความเคารพช่วยให้บุพการีและผู้สูงวัยรู้สึกถึงคุณค่าและความสำคัญของตนในครอบครัว ซึ่งการแสดงความเคารพต่อบุพการีและผู้สูงวัยเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีของชาวไทยและผู้ที่มีอายุน้อยกว่าที่จะต้องแสดงความเคารพต่อผู้ใหญ่ ที่พึงปฏิบัติกันมาแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

2. การเลี้ยงดูแลไม่ทอดทิ้ง การช่วยเหลือในกิจวัตรประจำวัน เช่น การจัดหาอาหาร ยารักษาโรค และการดูแลสุขภาพ เป็นสิ่งที่จำเป็นในการดูแลบุพการีและผู้สูงวัย การดูแลเหล่านี้นี้ช่วยให้บุพการีและผู้สูงวัยมีชีวิตที่มีคุณภาพและสุขภาพที่ดี

3. การดูแลสุขภาพจิต การให้ความอบอุ่นใจ การสนทนา และการสร้างความสุขเป็นสิ่งที่สำคัญในการดูแลบุพการีและผู้สูงวัย การดูแลทางจิตใจช่วยให้ผู้สูงวัยรู้สึกว่าคุณค่าตนเองยังคงมีความสำคัญและได้รับความรักจากครอบครัว การที่บุพการีและผู้สูงวัยมีจิตใจที่ดีก็จะเป็นการส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีเช่นกัน

4. การเป็นกัลยาณมิตรเสริมสร้างกุศล การสนับสนุนให้บุพการีและผู้สูงวัยได้เรียนรู้และปฏิบัติธรรม ช่วยให้พวกเขามีจิตใจที่สงบและมีสุขภาพจิตที่ดี การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเป็นวิธีที่ช่วยเสริมสร้างความสุขและความสงบใจ การที่พาท่านไปทำบุญในวันพระ หรือวันสำคัญทางศาสนา ได้ฟังธรรมศึกษาธรรมก็เป็นการสนับสนุนบุพการีและผู้สูงวัยให้ได้เข้าถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระศาสดาเช่นกัน

5. การส่งเสริมการใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่เพิกเฉย ละเลย หรือความเอาใจใส่ กระตือรือร้น ความเตรียมพร้อม ระวังระไว เร่งทำสิ่งที่ควรทำ เร่งแก้ไขปรับปรุงสิ่งที่ควรแก้ไขปรับปรุง ได้แก่ มีปกติทำด้วยความเอื้อเฟื้อ มีปกติทำความเพียรติดต่อไม่ขาดสาย มีปกติทำไม่หยุด มีความประพฤตินิยามอันดีไม่ทอดทิ้งการงาน และไม่ทอดธุระ ชื่อว่าไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ขุ.ม.(ไทย); 29/14/72) บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมสรรเสริญความไม่ประมาท ในการทำบุญทั้งหลาย บัณฑิตผู้ไม่ประมาทย่อมบรรลุประโยชน์ทั้งสอง ชีรชน เราเรียกว่า บัณฑิตเพราะ ยึดประโยชน์ทั้งสองไว้ได้ คือ ประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้า” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ขุ.ธ.(ไทย); 25/23/367-368)

ผู้สูงอายุพึงประพฤติดุจธรรมสมำเสมอ ไม่ประมาทด้วยการเจริญไตรลักษณ์ เพื่อพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทัน ต่อสภาวะความจริงของสรรพสิ่งทั้งปวง ไม่ประมาททั้งที่เป็นฝ่ายดี น่าปรารถนา น่าพอใจ คือ ความมีลาภยศ สรรเสริญ และความสุข ในขณะที่เดียวกันพึงระมัดระวัง มิให้เสียใจไปตามฝ่ายที่ไม่ปรารถนาตรงกันข้าม ในฝ่ายไม่สมหวังหรือฝ่ายเกิดทุกข์ ไม่ประมาทในสังขารร่างกาย เพราะร่างกายเป็นรังของโรค ทำให้เกิดความทุกข์ ไม่ประมาทในสุขและทุกข์ ความสุขและทุกข์เป็นธรรมดาของโลก ให้ปล่อยวางทำจิตใจให้ปลอดโปร่งโล่ง ไม่ยึดติด ไม่กังวล แล้วปฏิบัติตนให้พ้นทุกข์ อยู่ด้วยธรรมะ คือ การปฏิบัติธรรม จะมองเห็นสภาพแห่งกฎธรรมดา หรือกฎธรรมชาติ คำสอนในพระพุทธศาสนา กล่าวถึง ความไม่ประมาทในกุศลธรรม อันเป็นเหตุเกิดสุขด้วยการบำเพ็ญ 3 ประการ คือ “ พึงบำเพ็ญทาน ประพฤติดุจธรรมสมำเสมอ และเจริญเมตตาจิต ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ขุ.อ.(ไทย); 25/23/368)

การตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลบุพการีและผู้สูงวัย พระพุทธศาสนามีการสอนให้พุทธศาสนิกชนตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลบุพการีและผู้สูงวัยอย่างลึกซึ้ง การตอบแทนบุญคุณของบุพการีและผู้สูงวัยเป็นการแสดงความกตัญญูและกตเวทิตา ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม ส่วนทางฝ่ายผู้ให้หรือผู้บำรุงอุดหนุนนั้น ก็เชื่อว่าได้ประกอบกุศลธรรม ซึ่งก่อให้เกิดความปิติยินดี และความมีจิตใจเบิกบานผ่องใส เมื่อให้อายุแก่ผู้อื่นแล้วตนเองก็เป็นผู้ได้อายุเช่นเดียวกัน ความ

สงบสุขร่มเย็นในสังคมก็จะเกิดขึ้นต่อไป การดูแลบุพการีและผู้สูงวัยไม่ใช่เพียงแค่การปฏิบัติตามหน้าที่ทางศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม การดูแลอย่างเต็มที่และมีคุณภาพช่วยให้บุพการีและผู้สูงวัยมีชีวิตที่ดีและมีความสุข การนำหลักธรรมเหล่านี้มาใช้ในชีวิตประจำวันช่วยให้เราสามารถดูแลบุพการีและผู้สูงวัยได้อย่างเต็มที่และมีคุณภาพ

สรุป

การดูแลบุพการีและผู้สูงวัยตามหลักพระไตรปิฎกส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวที่แข็งแรงและชุมชนที่มีความกรุณา คำสอนเหล่านี้ยังคงมีความเกี่ยวข้องและมีประโยชน์ในสังคมปัจจุบัน และต้องอาศัยความรัก ความเอื้อเฟื้อ รวมถึงความรับผิดชอบ โดยมีหลักธรรมและพระสูตรต่างๆ เป็นแนวทางการปฏิบัติเช่น สังคัลลสูตรที่เน้นถึงหน้าที่ของบุตรธิดาต่อบุพการี ฆราวาสธรรม 4 ที่ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันของคนในครอบครัวอย่างสงบสุข พรหมวิหารสูตรที่เน้นการพัฒนาจิตใจเพื่อการดูแลบุพการีและผู้สูงวัยอย่างมีคุณธรรมและมีความสุข กตัญญูกตเวทีต่อบุพการีเป็นสิ่งที่เน้นย้ำในพระไตรปิฎก การตอบแทนบุญคุณด้วยการดูแลและเอาใจใส่ เป็นการแสดงความเคารพและความรู้สึกถึงบุญคุณที่บุพการีมีต่อเรา และสัปปริสธรรม 7 เป็นหลักธรรมที่ช่วยให้บุคคลเป็นคนดีและมีคุณธรรม ซึ่งการดูแลบุพการีและผู้สูงวัยต้องการคุณธรรมและความรับผิดชอบอย่างมาก

การดูแลบุพการีและผู้สูงวัยเป็นหน้าที่ที่สำคัญและจำเป็นในพุทธศาสนา หลักธรรมและพระสูตรในพระไตรปิฎกช่วยให้เราเข้าใจวิธีการดูแลและการปฏิบัติที่เหมาะสม การแสดงความเคารพ การดูแลทางกายภาพและจิตใจ รวมถึงการสนับสนุนทางธรรมะเป็นสิ่งที่ควรทำอย่างสม่ำเสมอเพื่อแสดงความกตัญญูกตเวทีต่อบุพการีและผู้สูงวัย หากทุกคนในครอบครัวมีความสุขแล้ว สังคมของเราก็จะมีความสุขและสงบสุขไปด้วยเช่นกัน ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างเต็มตัว ดังนั้นการที่ผู้ที่เป็นบุตรหรือลูกหลานได้ใช้หลักธรรมในพระไตรปิฎกในการดูแลผู้ที่มีพระคุณก็จะเป็นการพัฒนาสังคมและประเทศชาติของเราให้มั่นคงสืบไปเช่นกัน และไม่เพียงแต่จะเป็นการตอบแทนคุณท่าน แต่ยังเป็นการสร้างบุญบารมีและเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่คนรุ่นหลัง อีกทั้งยังเป็นการปฏิบัติธรรมที่ช่วยให้ชีวิตของเรามีความสุขและสงบมากขึ้นอีกด้วย และเป็นแนวทางสู่พระนิพพานในที่สุด

บรรณานุกรม

- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2552). *แนวทางการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การพัฒนาผู้สูงอายุอย่างบูรณาการ*. รายงานวิจัย. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- เทศบาลนครระยอง. *แผนพัฒนาเขตเทศบาลนครระยอง พ.ศ. 1555-2557*. (เอกสารอัดสำเนา). ม.ป.ท.: ม.ป.ป.
- พัทชรินทร์ บุญเสริม. (2546). *ความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2550). *ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2553). *พรหมวิหาร 4: วิธีการปฏิบัติตนเพื่อความสุข*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ ศึกษาพระพุทธศาสนาจีน.
- พรรณนาคาถาว่า มาตาปิตุอุปัฏฐาน. สืบค้น 21 มกราคม 2568 จาก <https://84000.org/tipitaka/attha/attha.php?b=25&i=5&p=4>
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มงคลที่ 11 การบำรุงบิดามารดา. สืบค้น 15 มกราคม 2568 จาก <https://www.dhammadhai.org/treatment/poem/poem11.php>
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.
- วิทยาลัยประชากรศาสตร์. (2556). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี พ.ศ. 2555*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). นนทบุรี: บริษัท เอสเอส พลัส มีเดีย จำกัด.
- ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุและฟื้นฟูผู้ป่วย Winest. (2568). สืบค้น 25 มกราคม 2568 จาก <https://winestrehab.com/aging-society/>
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2530). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินต์ติ้ง.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (13 กรกฎาคม 2552). สืบค้น 6 มกราคม 2568 จาก <http://legacy.orst.go.th/?knowledges=%E0%B8%9A%E0%B8%B8%E0%B8%9E%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B5-%E0%B9%91%E0%B9%93-%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%81%E0%B8%8E%E0%B8%B2%E0%B8%84%E0%B8%A1-%E0%B9%92%E0%B9%95%E0%B9%92>