



พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ
BUDDHIST INTEGRATION FOR A QUALITY LIVING OF RETIREES

นางสาวอัจฉราวรรณ กันจិនะ

ดุขฎฐินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎฐิบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธรศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

นางสาวอัจฉราวรรณ กันจិនะ

ดุขฎฐินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎฐิบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธรศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Buddhist Integration for a Quality Living of Retirees

Miss. Atcharawan Kanjina

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุชฎินิพนธ์เรื่อง
“พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ” เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุชฎินิพนธ์

ประธานกรรมการ

(ผศ.ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง)

กรรมการ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

กรรมการ

(ดร.วิโรจน์ วิชัย)

กรรมการ

(ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์)

กรรมการ

(ผศ.ดร.พูนชัย ปันธิยะ)

คณะกรรมการควบคุมดุชฎินิพนธ์

ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.พูนชัย ปันธิยะ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางสาวอัจฉราวรรณ กันจินะ)

ชื่อคุณุณินิพนธ์ : พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

ผู้วิจัย : นางสาวอัจฉราวรรณ กันจันะ

ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมคุณุณินิพนธ์

: ดร.พิสิฐ โคตรสุโพธิ์, ป.ธ.๙, พธ.บ. (ปรัชญา), M.A. (Philosophy),
Ph.D. (Philosophy)

: ผศ.ดร.พูนชัย ปันธิยะ, พธ.บ. (ศาสนา), ศศ.ม. (ปรัชญา),
Ph.D. (Buddhist Studies)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๘ มกราคม ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการในบริบทสังคมปัจจุบัน ๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการและ ๓) เพื่อวิเคราะห์การบูรณาการหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ และเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาเอกสาร และทำการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุราชการ จำนวน ๑๐ ท่าน รวมทั้งใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลผู้เกษียณอายุราชการอีก จำนวน ๑๐๒ ท่าน ผลการศึกษาพบว่า

๑) การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ส่งผลต่อผู้เกษียณอายุราชการ ได้แก่ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมสู่สังคมอุตสาหกรรม อิทธิพลของสื่อและเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว และทัศนคติที่แข็งบวมและแข็งลบท่อผู้สูงอายุในสังคมไทย

๒) หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ได้แก่ เบญจศีล ความสันโดษ อริยสัจ ๔ พรหมวิหาร ๔ โลกธรรม ๘ และ ไตรลักษณ์

๓) เมื่อนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ พบว่า ผู้เกษียณอายุราชการได้นำหลักพุทธธรรมมาใช้จริง ค่าเฉลี่ยในระดับมากทุกรายการ โดยเฉพาะ การปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ และมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดประโยชน์ปัจจุบันมากที่สุด ส่วนแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ ได้แก่ Do not LEAVE model กล่าว คือ เมื่อเกษียณอายุแล้ว ต้องอย่าละทิ้ง ๕ ข้อคือ L = Let oneself on อย่าละทิ้งการปล่อยวาง ต้องปล่อยวางอย่ายึดติดติดลาภยศสรรเสริญ E = Excellent healthอย่าละทิ้งการมีสุขภาพที่ดีต้องออกกำลังกายทานอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอ A = Activities อย่าละทิ้งการมีกิจกรรม ต้องมี

กิจกรรม มีสังคม เพื่อให้เกิดความกระตือรือร้นในจิตใจ V=Virtue อย่าละทิ้งการมีศีลมีธรรม ในบั้น
ปลายควรรหาโอกาสศึกษาธรรมะ และ E = Economical life อย่าละทิ้งชีวิตที่พอเพียง ควรอยู่โดยไม่
เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

Dissertation Title : Buddhist Integration for a Quality Living of Retirees

Researcher : Miss. Atcharawan Kanjina

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Dissertation Supervisory Committee

: Dr. Phisit Kotsupho, Pali IX, B.A. (Philosophy), M.A. (Philosophy),
Ph.D. (Philosophy)

: Asst. Prof. Dr. Phoonchai Punthiya, B.A. (Religions),
M.A. (Philosophy), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : January 28, 2019

Abstract

The objectives of this thesis are : 1) to study the quality of living for retirees in the current socio-cultural context; 2) to study the Buddhadhamma appropriated for retirees; and 3) to analyze the principles of Buddhist Integration for retirees and present how to achieve quality of life. This research was the qualitative research using documentary data, the in-depth interview to collect information from 10 key informants and the questionnaires from 102 selected retirees. The results were as follows :

1) The changing of current social context has effected on the retirees in many aspects such as: (1) Thai society is entering to the aged society, (2) the transition from agricultural society to industrial society, (3) the influence of media and technology, (4) the switch from extended family to single family and (5) the Thai's attitude towards retirees in either the positive or the negative side.

2) The Buddhadhammas those are appropriated for the retiree's quality living are : the Five Precepts, the Contentment, the Four Noble Truths, the four Sublime States of Mind, the eight Worldly Conditions, and The Three Characteristic.

3) Having integrated these Buddhadhammas into the retirees, the results revealed that the retirees have integrated the Buddhadhammas into living life at the high level in all aspects. Especially the integration of 10 bases of meritorious actions is practiced in their daily lives. Their goals to achieve are the current benefits in the most

highly Level. On the guide line to live the quality life of the retirees, is the “Do not LEAVE model”. That is when having retired, the retirees should not abandon 5 things. Here they are 1) L- as Let oneself on, 2) E- as Excellent health, 3) A- as Activities, 4) V- as Virtue, and 5) E- as Economical life.

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภูมิ	ฎ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฏ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๖
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๘
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๙
๑.๘ กรอบแนวคิดการวิจัย	๒๑
๑.๙ ประโยชน์ที่ได้รับ	๒๒
บทที่ ๒ การดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการในบริบทสังคมปัจจุบัน	๒๓
๒.๑ ความหมายและความเป็นมาของการเกษียณอายุราชการ ในต่างประเทศ และในประเทศไทย	๒๓
๒.๑.๑ ความหมายของการเกษียณอายุราชการ	๒๓
๒.๑.๒ ความเป็นมาของเกษียณอายุในต่างประเทศ	๒๔
๒.๑.๓ ความเป็นมาของการเกษียณอายุในประเทศไทย	๒๖
๒.๒ ประเภทของการเกษียณอายุราชการในประเทศไทย	๒๗
๒.๒.๑ การเกษียณอายุราชการแบบตายตัว	๒๘
๒.๒.๒ การเกษียณอายุราชการแบบยืดหยุ่น	๒๙
๒.๓ สถานการณ์การเกษียณอายุราชการในประเทศไทย	๓๐

๒.๔ สิทธิประโยชน์ที่ได้รับเมื่อเกษียณอายุราชการ	๓๒
๒.๔.๑ สิทธิประโยชน์ของผู้ที่เป็นสมาชิกกองทุนบำเหน็จบำนาญ (กบข.)	๓๖
๒.๔.๒ สิทธิประโยชน์ของผู้ที่ไม่เป็นสมาชิกกองทุนบำเหน็จบำนาญ (กบข.)	๓๗
๒.๕ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเกษียณอายุราชการ	๓๗
๒.๕.๑ ทฤษฎีความสูงอายุเชิงชีวภาพ	๓๗
๒.๕.๒ ทฤษฎีความสูงอายุเชิงจิตวิทยา	๓๘
๒.๕.๓ ทฤษฎีความสูงอายุเชิงสังคมวิทยา	๔๑
๒.๕.๔ การสูงอายุในทางพระพุทธศาสนา	๔๓
๒.๖ สภาพสังคมไทยในบริบทปัจจุบันที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ของผู้เกษียณอายุราชการ	๔๔
๒.๖.๑ การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากร	๔๕
๒.๖.๒ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม	๔๙
๒.๖.๓ สถานการณ์ครอบครัวไทย	๕๑
๒.๖.๔ ความสำคัญและบทบาทของผู้เกษียณอายุในสังคมไทย	๕๗
๒.๗ ผลกระทบของการเกษียณอายุราชการ	๕๙
๒.๘ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ	๖๘
๒.๘.๑ ประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ	๖๘
๒.๘.๒ แนวทางการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ	๖๙
บทที่ ๓ หลักพุทธธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ	๗๕
๓.๑ ความหมายของพุทธธรรม	๗๕
๓.๒ ความสำคัญของหลักพุทธธรรมต่อการดำเนินชีวิต	๗๗
๓.๓ การดำเนินชีวิตที่ดั่งงามตามนัยแห่งพุทธธรรม	๗๙
๓.๔ เป้าหมายในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม	๘๐
๓.๕ การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ	๘๓
๓.๕.๑ ความหมายของคุณภาพชีวิต	๘๓
๓.๕.๒ องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต	๘๕
๓.๕.๓ การวัดคุณภาพชีวิต	๘๗
๓.๕.๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา	๘๙
๓.๖ หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ของผู้เกษียณอายุราชการ	๙๓

บทที่ ๔ วิเคราะห์ผลการบูรณาการหลักพุทธธรรม และเสนอแนวทางการดำเนินชีวิต	
อย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ	๑๑๓
๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	๑๑๓
๔.๒ ลักษณะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ	๑๑๖
๔.๓ ระดับการบูรณาการหลักพุทธธรรมการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ของผู้เกษียณอายุราชการ	๑๒๑
๔.๔ การเข้าสู่การบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต	๑๒๓
๔.๔.๑ เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความสนใจศึกษาระยะ	๑๒๓
๔.๔.๒ การปฏิบัติตนเมื่อเกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต	๑๒๙
๔.๔.๓ วิธีการที่ใช้ในการศึกษาหลักพุทธธรรม	๑๓๑
๔.๔.๔ วิธีการปฏิบัติตนในการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต	๑๓๒
๔.๕ การบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหาผลกระทบจากการเกษียณอายุ	๑๓๔
๔.๕.๑ ด้านสุขภาพร่างกาย	๑๓๔
๔.๕.๒ ด้านเศรษฐกิจ	๑๔๓
๔.๕.๓ ด้านสังคมและจิตใจ	๑๕๑
๔.๖ ผลของการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ	๑๕๗
๔.๖.๑ มุมมองต่อการดำเนินชีวิต	๑๕๗
๔.๖.๒ เป้าหมายของการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต	๑๕๘
๔.๗ องค์กรความรู้ที่ได้จากการวิจัย	๑๖๓
บทที่ ๕ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๑๖๗
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๖๗
๕.๑.๑ ผลการศึกษาการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ของผู้เกษียณอายุราชการในบริบทสังคมปัจจุบัน	๑๖๗
๕.๑.๒ ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ	๑๗๐
๕.๑.๓ ผลการวิเคราะห์ผลการบูรณาการหลักพุทธธรรม และเสนอแนวทาง การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ	๑๗๕
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๗๘
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๘๐
๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๑๘๐
๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป	๑๘๑

บรรณานุกรม	๑๘๒
ภาคผนวก	๑๙๗
ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย	๑๙๘
ภาคผนวก ข แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์การวิจัย	๒๐๒
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นิติเก็บข้อมูล	
ประกอบการเขียนดัชนีนิพนธ์	๒๐๖
ภาคผนวก ง แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ	๒๑๗
ภาคผนวก จ แบบสอบถามเรื่อง พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ	
ของผู้เกษียณอายุราชการ	๒๒๒
ภาคผนวก ฉ รายนามผู้ให้สัมภาษณ์	๒๒๙
ประวัติผู้วิจัย	๒๓๔

สารบัญตาราง

บทที่ ๒	หน้า
ตาราง ๑ ประชากรไทย ในปี พ .ศ. ๒๕๖๐	๓๐
ตาราง ๒ การเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียด (Social Readjustment Rating Scale : SRRS)	๖๔
บทที่ ๓	
ตาราง ๑ หลักพฤติกรรมที่มีการยึดถือเป็นหลักธรรมประจำใจ เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม	๙๓
บทที่ ๔	
ตาราง ๑ แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	๑๑๓
ตาราง ๒ แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์	๑๑๕
ตาราง ๓ เหตุปัจจัยที่ทำให้ผู้เกษียณอายุราชการเริ่มมีความสนใจศึกษาหลักธรรม มาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้ตอบแบบสอบถาม	๑๒๓
ตาราง ๔ การเริ่มต้นศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต ของผู้ตอบแบบสอบถาม	๑๒๔
ตาราง ๕ วิธีการที่ใช้ในการศึกษาหลักพุทธธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม	๑๓๑
ตาราง ๖ วิธีปฏิบัติตนในการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ของผู้ตอบแบบสอบถาม	๑๓๒
ตาราง ๗ มุมมองต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของ ผู้ตอบแบบสอบถามแผนภูมิ	๑๕๗
ตาราง ๘ เป้าหมายในการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต หลังเกษียณอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม	๑๕๙
บทที่ ๕	
ตาราง ๑ สรุปการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุ	๑๗๔

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ ๑ โครงสร้างอายุประชากร สํารวจ ณ ปี พ.ศ. ๒๕๕๓	๔๕
แผนภูมิ ๒ อัตราส่วนพึ่งพิงวัยชรา พ.ศ. ๒๕๐๓ - ๒๕๗๘	๔๖
แผนภูมิ ๓ โครงสร้างครัวเรือน สํารวจ ณ ปี พ.ศ. ๒๕๕๘	๕๔
แผนภูมิ ๔ ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียว ณ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๖๐	๕๖

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

(๑) การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ เรียงตามคัมภีร์

(๒) การระบุหมายเลขย่อ

การอ้างพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ และระบุถึง เล่ม / ข้อ / หน้า ตามลำดับ เช่น ที. ม. (ไทย) ๑๐ / ๕๐ / ๖๐. หมายถึง การอ้างอิงนี้ระบุถึงคัมภีร์สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๕๐ หน้า ๖๐

พระวินัยปิฎก

วิ.ม.	(ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.ป.	(ไทย) = วินัยปิฎก	ปรivar	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัญญาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถาวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ชั้นธวารวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปัญจนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	สตกนิบาต	(ภาษาไทย)

อง.ทสก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฺฐก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฏฺฐกนินบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธัมมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตก	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	วิภังค์		(ภาษาไทย)
---------	---------------------	---------	--	-----------

อรรถกถาฎีกาและปกรณ์วิเสส

ขุ.ธ.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	ธัมมบทอรรถกถา	ขุททกปาฐอรรถกถ	(ภาษาไทย)
---------	--------------------	---------------	----------------	-----------

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พุทธศาสนามีหลักธรรมที่สนับสนุน ส่งเสริมให้การดำเนินชีวิตเป็นไปในครรลองที่ดี อยู่มามาย ทั้งยังเป็นแนวทางแห่งการดำเนินชีวิตที่จะนำพาผู้ปฏิบัติให้พบความสำเร็จ มีความสุข สดชื่นทั้งกายและจิตใจอย่างแท้จริง ธรรมะในพระพุทธศาสนานั้น บริบูรณ์ไปด้วยหลักธรรมที่เป็น สัจธรรมและเป็นสารประโยชน์ในทุกระดับ ซึ่งบุคคลสามารถศึกษา และปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ ก่อให้เกิดความเจริญผาสุกแก่ตนได้อย่างแท้จริง เริ่มตั้งแต่หลักธรรมขั้นธรรมดาจนถึงขั้นสูงสุด เหมาะกับความต้องการและความจำเป็นของคนทุกระดับชั้น คติธรรมที่อยู่ในพระไตรปิฎก จึงเปรียบได้กับธรรมโอสถสำหรับแก้ปัญหาคชีวิตได้ทุกมุม

ในช่วงสิ้นปีงบประมาณของประเทศไทย คือวันที่ ๓๐ กันยายน ของทุกปี ในหน่วยงาน ราชการแทบทุกหน่วยงานจะมีผู้ถึงกำหนดเกษียณอายุราชการ (Retirement) เนื่องจากอายุครบ ๖๐ ปี ซึ่งเป็นเกณฑ์อายุราชการสำหรับระบบราชการของประเทศไทย ตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จ บำนาญข้าราชการ คือพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ.๒๕๕๔ มาตรา ๑๙ ที่กำหนดให้ข้าราชการที่มีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ แล้วจะต้องพ้นจากราชการ เมื่อสิ้นปีงบประมาณ ที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ ตามที่กำหนดไว้ในระเบียบของทางราชการ ยกเว้น ข้าราชการบางประเภท ที่มีการปรับเปลี่ยนอายุราชการให้สูงขึ้น ได้แก่ ข้าราชการพลเรือนในพระองค์ สมุหราชองครักษ์ รองสมุหราชองครักษ์ ซึ่งการพ้นจากราชการ ให้เป็นไปตามพระราชอัธยาศัย (มาตรา๑๙ วรรค ๓) ในส่วนข้าราชการตุลาการบางตำแหน่ง ให้มีการต่ออายุราชการได้จนถึง อายุ ๗๐ ปีบริบูรณ์ เนื่องจากเป็นตำแหน่งวิชาชีพที่ต้องใช้ความชำนาญ และประสบการณ์สูงมาก แต่ในบางประเทศ การเกษียณอายุราชการสำหรับข้าราชการทั่วไป อาจกำหนดไว้ที่ ๕๕ หรือ ๖๕ ปี

การเกษียณอายุราชการในประเทศไทยโดยทั่วไป จึงหมายถึง การออกจากตำแหน่ง หรือหน้าที่การงานเมื่ออายุครบ ๖๐ ปี ซึ่งผู้เกษียณอายุราชการจัดเป็นกลุ่มผู้สูงอายุตามความหมาย ที่องค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) ที่ได้ให้นิยามผู้สูงอายุ (Older person) ว่าหมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป การเกษียณอายุราชการ ถือว่าเป็น กระบวนการเปลี่ยนบทบาททางสังคมที่สำคัญ เพราะการเกษียณอายุราชการเป็นการกำหนดให้บุคคล

ที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงาน เมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้ จึงเป็นการถอนตัวออกจากสังคม การทำงานของคุณ การเกษียณอายุราชการ จึงเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญครั้งหนึ่งในชีวิตของคุณ การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่เพียงบ่งบอกว่า คุณได้ถอนตัวออกจากบทบาทการทำงานแล้ว แต่ยังเป็นเครื่องบ่งบอกถึงช่วงอายุขัยของคุณด้วย เพราะช่วงเวลาที่กำหนดให้คุณต้องถอนตัวออกจากอาชีพราชการ เป็นช่วงเวลาเดียวกับการกำหนดอายุเข้าสู่วัยสูงอายุ

โดยวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน อภิรัตน์ พูลสวัสดิ์^๑ กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุว่าประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลง ๓ ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และอารมณ์ และด้านสังคม การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอันเป็นผลมาจากความเสื่อมโทรมของระบบต่างๆ ในร่างกายที่มีความเสื่อมไปตามอายุขัย ทำให้สมรรถภาพต่างๆ ของร่างกายลดลง ไม่สามารถดำเนินได้ดีเท่าเดิม สิ่งต่างๆ เหล่านี้ ทำให้ความเป็นเลิศในอดีตกลายเป็นเพียงสิ่งที่เคยเป็น การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ส่วนหนึ่งเป็นผลจากสภาพร่างกายที่เสื่อมลง อีกส่วนเป็นผลจากสภาพทางสังคมที่เปลี่ยนไปเพราะความสูงอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งในครอบครัวและสังคม การเปลี่ยนแปลงในครอบครัวนั้นจะพบว่าผู้สูงอายุจะลดบทบาทลง เช่น จากการเป็นหัวหน้าครอบครัว กลับเป็นผู้ที่ต้องได้รับการเลี้ยงดูจากบุตรหลาน บางคนอาจเกิดความรู้สึกสูญเสียสภาพทางสังคม ได้แก่ การสูญเสียความเคารพยกย่อง ได้รับความยอมรับนับถือจากสังคมน้อยลง รวมถึงการสูญเสียอำนาจ

กลุ่มข้าราชการที่เกษียณอายุราชการต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสภาพตนเองถึงสองสภาพในเวลาเดียวกัน คือสภาพผู้สูงอายุที่มีการเสื่อมสภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และสภาพผู้ที่ต้องถอนตัวออกจากงานประจำ^๒ ผลกระทบจากการเกษียณอายุราชการ ประกอบด้วย ๔ ด้านคือ^๓ ผลกระทบด้านร่างกาย ผลกระทบด้านจิตใจ ผลกระทบด้านสังคม และผลกระทบด้านเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อการทำงานและทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ในขณะที่ผู้สูงอายุกลุ่มที่ไม่ได้ประกอบอาชีพราชการ บางส่วนยังมีการทำงาน หรือมีการประกอบอาชีพที่เคยทำมาอยู่อย่างต่อเนื่อง เพื่อหาเลี้ยงชีพ หรือ

^๑ อภิรัตน์ พูลสวัสดิ์, การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.gi.mahidol.ac.th/th/wp-content/uploads/conference/2560/change.pdf> [๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๐].

^๒ มณฑิ พงษ์ปาริชาติ, “ความเป็นปีกแผ่นทางสังคมภายใน และ ภายนอกครอบครัวของผู้สูงอายุ: ศึกษากรณี ข้าราชการเกษียณอายุการทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัย, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒), หน้า ๒.

^๓ วรชัย สิงห์ฤกษ์ และ พิทักษ์ ศิริวงศ์, “การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุงานของเจ้าหน้าที่ ข้าราชการบำนาญแห่งประเทศไทย จำกัด : การศึกษาแบบสร้างทฤษฎีฐานราก”, วารสารอิเล็กทรอนิกส์ การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม, ๒๕๖๐): ๑๑๘ – ๑๓๓.

เพื่อวัตถุประสงค์อื่นตามความต้องการต่อไป นั่นคือ ไม่ได้หยุดทำงานหรือออกจากตำแหน่งเมื่ออายุ ครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ จึงอาจไม่ได้รับผลกระทบด้านการเปลี่ยนแปลงทางสังคมมากนัก กล่าวคือ ไม่ได้เผชิญกับการสูญเสียอำนาจ หรือสูญเสียความเคารพยกย่องจากการหยุดทำงาน ตัวอย่างเช่น ผู้มีอาชีพค้าขาย หรือเป็นเจ้าของกิจการ หรือประกอบอาชีพอิสระต่างๆ ก็ยังคงมีสถานภาพทางสังคมแบบที่เคยเป็นมาอยู่ได้อย่างต่อเนื่อง เฉกเช่นก่อนอายุครบ ๖๐ ปี เช่น มีบทบาทตามอาชีพการงานที่ยังทำอยู่ มีกิจกรรมทางสังคมที่เกี่ยวข้องอยู่ การหยุดทำงานจะเป็นไปโดยสาเหตุอื่น ไม่ใช่โดยมีเกณฑ์อายุเป็นตัวกำหนด และหากจะหยุดทำงานมักเป็นไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่ใช่การหยุดทำงานอย่างกะทันหัน เหมือนกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการ ผู้สูงอายุกลุ่มที่ไม่ใช่ข้าราชการจึงอาจไม่ต้องการปรับตัวทางด้านสังคมมากนัก

การเข้าสู่ชีวิตหลังเกษียณอายุราชการจึงทำให้ผู้เกษียณอายุต้องปรับตัวเข้าสู่วิถีชีวิตแบบใหม่ อันเนื่องมาจากหยุดการทำงานประจำของตน ซึ่งในการทำงานนั้นอาจใช้เวลาที่ผ่านมาถึง ๒๐ ถึง ๓๐ ปี หรือบางท่านอาจมากกว่านี้ จนกว่าจะอายุ ๖๐ ปีบริบูรณ์ ความเปลี่ยนแปลงโดยทั่วไป คือ การลดบทบาทหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทางสังคม กิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทางสังคมจะลดลง โดยในทางทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม^๔ (Activity Theory) ได้เสนอว่า การประสบความสำเร็จในผู้สูงอายุ จะเกิดขึ้นเมื่อผู้สูงอายุยังคงกระตือรือร้นและรักษาปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไว้สำหรับผู้เกษียณอายุราชการที่ต้องหยุดทำงานประจำ ย่อมทำให้บทบาทและความเกี่ยวข้องกับกลุ่มทางสังคมลดลงตามไปด้วย จึงอาจทำให้ได้รับผลกระทบ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ข้าราชการที่ติดกับลาภยศจะไม่ค่อยยอมรับการเปลี่ยนแปลงของตน เกิดความรู้สึกเสียดายต่ออำนาจ สถานภาพ และหลักประกันความมั่นคงต่างๆ ที่เคยได้รับ ทำให้ขาดความมั่นใจในการปฏิบัติตัวภายหลังเกษียณอายุได้^๕ โดยในวัยหลังเกษียณควรเป็นวัยที่มีความสุขที่สุด เพราะถือเป็นการปลดปล่อยภารกิจการงานและความรับผิดชอบต่างๆ ที่แบกรับมาตลอดระยะเวลาการทำงาน มักถือเป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อน เพื่อแสวงหาความสุขสงบในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ แต่ในความเป็นจริงแล้ว การที่ผู้เกษียณอายุราชการต้องออกจากสังคมที่มีความคุ้นชินมาหลายสิบปี ต้องออกจากสิ่งแวดล้อมที่มีความผูกพัน อาจทำให้เกิดความเหงา ความเศร้าซึม มีความรู้สึกที่ตนเองเป็นภาระ และรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า จากชีวิตแต่ละวันที่เคยทำงาน ได้พบเจอสังคมและเพื่อนฝูง ยิ่งผู้เกษียณอายุราชการคนใดเคยมีบทบาทในสังคมสูง มีผู้คนให้ความเคารพนับถือ มีอำนาจบารมีในหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ อาจจะยังเคยชินหรือยังยึดติดกับอำนาจและความสะดวกสบายที่เคยได้รับ รู้สึกไม่ได้รับการยอมรับ

^๔ Havighurst, "Successful aging", *The Gerontologist*, Vol. 1, Issue 1, (March, 1961): 8-13.

^๕ ทักษอร ศรีภา, "ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจภูธรภาค ๑", *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๑), หน้า ๘.

นับถือเหมือนอย่างเคย เมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงกลายเป็น ผู้ที่นั่งอยู่กับบ้าน ย่อมทำใจ
รับการเปลี่ยนแปลงยากเป็นพิเศษ จะยังมีปัญหาทางสุขภาพจิตมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไป ประกอบกับ
ปัจจุบันเป็นสังคมสมัยใหม่ สิ่งแวดล้อมใหม่ คนรุ่นใหม่มีความรู้เฉลียวฉลาดมากขึ้น มีมุมมอง
ต่อผู้เกษียณอายุว่าเป็นผู้สูงอายุเป็นคนล้าหลัง หัวโบราณไม่ทันสมัย สิ่งเหล่านี้อาจบั่นทอนจิตใจ
ทำให้ขาดความสุขในการดำเนินชีวิต ถือเป็นวิกฤตการณ์อย่างหนึ่งของชีวิต

สัจธรรมของชีวิต คือทุกสิ่งย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเสมอ ลาก ยศ ตำแหน่งหน้าที่
การงานก็เช่นเดียวกัน เมื่อถึงวัยเกษียณทุกอย่างก็ต้องจบสิ้นลง และเหลือไว้เพียงคุณงามความดี
ในตำแหน่งหน้าที่ที่เคยทำ การเกษียณอายุราชการจึงเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลง
ความเปลี่ยนแปลงคือ การย้ายจากภาวะหนึ่งไปอีกสู่ภาวะหนึ่ง โดยที่ทั้งสองภาวะนั้นต่างมีข้อดี
และข้อเสียด้วยกัน หากมองในแง่ของธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นโอกาสอันดีที่จะได้เข้าถึง
ความจริงของชีวิต ความเป็นจริงของชีวิตนี้ ถ้าได้สัมผัสและค้นพบ นั่นคือชัยชนะที่แท้จริง การที่ได้พ้น
ไปจากโลกแห่งการสวมหัวโขน มาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ย่อมเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดอันหนึ่ง
เหลือเพียงแต่ว่าจะปรับใจของตนสู่ภาวะอย่างนั้นได้ถูกต้องหรือไม่ จะมองสถานการณ์ด้วยใจที่เข้าถึง
ความเป็นจริงได้หรือไม่ เพื่อใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีคุณภาพและเป็นสุข

โดยในการเป็นบุคคลที่สูงวัยอย่างมีคุณภาพและเป็นสุขนั้น มีความจำเป็นและสำคัญ
เป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องเริ่มเตรียมความพร้อม หรือปรับเปลี่ยนตัวตนของผู้สูงอายุเองเป็นหลัก
ทั้งมุมมอง ทักษะคติ หรือกระทั่งการตีตราตัวเองตามการกำหนดความหมายของสังคมเหมือนที่ผ่านมา
โดยองค์ประกอบของการเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพนั้น ควรประกอบด้วย การคิดดี การมีปัญญาดี
การมีสุขภาพดี และการมีสังคมดี^๖ ซึ่งผู้เกษียณอายุ จัดเป็นผู้สูงวัยตามค่านิยมของผู้สูงอายุ

ชีวิตมนุษย์กว่าจะผ่านไปในแต่ละช่วงวัย ต้องเผชิญกับภาวะความเปลี่ยนแปลง
อยู่ตลอดเวลา ตามหลักพระพุทธธรรมเรียกว่า กฏไตรลักษณ์ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต
เป็นผลมาจากเหตุปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบมากมาย บางครั้ง บางคน ปรับตัวไม่ทัน เกิดภาวะสับสน
ในชีวิตอย่างรุนแรง เกิดอาการตระหนก เกิดความทุกข์อย่างสาหัสในชีวิต ในหลายกรณี การแพทย์
และการรักษาที่ทันสมัยที่สุดยังมีอาจเยียวยาบุคคลที่วิปริตไปเพราะความทุกข์ได้ การป้องกันอันตราย
จากความพลิกผันของชีวิต จึงเป็นสิ่งจำเป็นแก่ทุกๆ คน ที่ตั้งมั่นอยู่บนความไม่ประมาท
ครั้งหนึ่งขณะที่พระศาสดาประทับอยู่ในพระเชตวัน ได้ทรงปรารภพ้อคำมีทรัพย์มาก ผู้เฝ้าคิดแต่จะ
ทำมาหากิน โดยไม่รู้อันตรายแห่งชีวิตของตน ซึ่งท่านพระอานนท์ก็ได้ปรารภว่า เป็นเรื่องยากที่คนเรา

^๖ จุฑารัตน์ แสงทอง, “สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์): ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”, วารสารรัฐสมิแล,
ปีที่ ๓๘, ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน, ๒๕๖๐): ๑๑.

จะล่วงรู้ว่าอันตราย ความตายของชีวิตจะมาเยือนเมื่อไร เว้นแต่คนคนนั้นจะเป็นผู้ไม่ประมาท^๗ สิ่งที่จะช่วยให้คนเราเผชิญกับปัญหาชีวิตได้เป็นอย่างดี คือ ความสงบมั่นคงแจ่มใสภายในจิตใจ

จากประเด็นปัญหานี้ ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าวิธีการแก้ไขปัญหาประการหนึ่งสำหรับใช้ในการปรับตัวปรับใจ สำหรับการเปลี่ยนแปลงของผู้เกษียณอายุราชการ และเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ คือ การบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมเมื่อเข้าใจตามหลักพุทธธรรมแล้วจะหลุดพ้นจากสิ่งบีบคั้นครอบงำที่เรียกว่ากิเลสและความทุกข์ กลายเป็นจิตที่ปลอดโปร่งและเป็นสุข ผู้วิจัยจึงมีความสนใจทำการศึกษา เรื่องพุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการในบริษัท สังกัดปัจจุบัน

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์ผลการบูรณาการหลักพุทธธรรม และเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ การดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ เป็นอย่างไร

๑.๓.๒ หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุ และหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการแก้ไขปัญหาลดผลกระทบจากการเกษียณอายุราชการมีอะไรบ้าง

๑.๓.๓ ผลการบูรณาการหลักพุทธธรรมและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หลังจากมีการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการเป็นอย่างไร

๑.๓.๔ แนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพหลังเกษียณของผู้เกษียณอายุราชการเป็นอย่างไร

^๗ ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๘๖/๑๒๑.

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed research) ประกอบด้วยการศึกษาภาคเอกสาร และภาคสนาม ด้วยการเก็บแบบสอบถาม และการสัมภาษณ์ซึ่งผู้วิจัย ได้กำหนดขอบเขตการศึกษาไว้ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

๑) ศึกษาค้นคว้าข้อมูลและเอกสารในชั้นปริญญานิพนธ์จาก พระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๓๙ ร่วมกับศึกษาค้นคว้าข้อมูลเอกสารชั้นทุติยภูมิจากหนังสือสิ่งพิมพ์ รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้เกษียณอายุราชการ ในประเด็นเกี่ยวกับความเป็นมาของการเกษียณอายุราชการในประเทศไทยและประเทศตะวันตก ความหมาย ประเภท ผลกระทบของการเกษียณอายุราชการ การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุราชการในด้านต่างๆ และหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ

๒) ศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมของผู้เกษียณอายุราชการโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุที่มีการศึกษาหลักพุทธธรรมภายหลังเกษียณอายุราชการ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากมีการศึกษาและน้อมนำหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิต หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้และความมุ่งหวังของการศึกษาและน้อมนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต

๓) วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้เกษียณอายุราชการโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้เกษียณอายุราชการที่มีการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติ ในประเด็นเกี่ยวกับหลักธรรมที่สามารถนำมาบูรณาการในการแก้ไขปัญหาผลกระทบจากการเกษียณอายุของผู้เกษียณอายุราชการ และหลักธรรมที่ใช้เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการในบริบทสังคมปัจจุบัน

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาโดยใช้แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้เกษียณอายุราชการที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ และมีการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน ในการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จึงใช้วิธีการคำนวณหาขนาดตัวอย่างของ Cochran^๘ โดยใช้สูตรในการคำนวณหาจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

^๘ ซีรูดี้ เอกะกุล, *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*, (อุบลราชธานี: สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐๒ .

$$n = \frac{P(1-P)Z^2}{d^2}$$

n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

P คือ สัดส่วนของประชากรที่ผู้วิจัยต้องการสุ่ม มีค่าเท่ากับ ๐.๕

Z คือ ระดับความเชื่อมั่นที่กำหนด โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นร้อยละ ๙๕ หรือที่ระดับนัยสำคัญ ๐.๐๕ มีค่าเท่ากับ ๑.๙๖

d คือ ระดับความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมให้เกิดขึ้นได้ โดยกำหนดให้ระดับค่าความคลาดเคลื่อนที่ ๐.๑

ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาจึงเท่ากับ ๙๖ คน โดยมี คุณสมบัติ คือ เป็นผู้เกษียณอายุราชการที่มีการศึกษาหลักพุทธธรรม มีการน้อมนำมาปฏิบัติ หรือมีการปฏิบัติธรรม โดยวิธีการต่างๆ ตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุราชการ หรือภายหลังการเกษียณอายุราชการ

แต่ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลผู้เกษียณอายุด้วยแบบสอบถาม ได้จำนวน ๑๐๒ ท่าน

ในการศึกษาโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก จะทำการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุราชการที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๑๐ ท่าน โดยมีคุณสมบัติดังนี้ คือ

- ๑) เป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา หรือ
- ๒) เป็นผู้ปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอจนเป็นที่ประจักษ์แก่ผู้อื่น หรือ
- ๓) เป็นผู้อุทิศตนเพื่อช่วยเหลือกิจการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

ศึกษาและรวบรวมข้อมูลในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ผู้เกษียณอายุราชการ หมายถึง ผู้ออกจากตำแหน่งงานหรือหน้าที่การงานของข้าราชการเมื่ออายุครบ ๖๐ ปี โดยในงานวิจัยนี้ หมายถึง ผู้เกษียณอายุราชการที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่

พุทธบูรณการ หมายถึง การประสานหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมเข้ากับการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการเพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดความผาสุกในชีวิต และการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ

การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ หมายถึง ลักษณะการดำเนินชีวิตที่ดีเด่นของผู้เกษียณอายุ ในความเป็นอยู่ ครอบคลุมลักษณะที่เป็นความต้องการทางวัตถุ และความต้องการทางจิตใจ สามารถดำเนินชีวิตได้ในระดับที่เหมาะสม สามารถพึ่งตนเองได้ โดยไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนาในชีวิต และเป็นลักษณะอันก่อให้เกิดความผาสุก

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

(๑) หนังสือ

พระพรหมคุณาภรณ์^๙ ได้กล่าวไว้ในหนังสือคตินิยมแห่งชีวิตถึงการเกษียณอายุราชการว่าเป็นเรื่องของความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งในชีวิต สำหรับเจ้าของอายุ ย่อมมีความรู้สึกว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมาก อย่างไรก็ตาม ถ้ามองแค่เป็นการเปลี่ยนแปลงก็ไม่เป็นไร แต่บางท่านมองเป็นการสิ้นสุด ดังที่ปรากฏบ่อยครั้งว่า ผู้ที่เกษียณอายุหลายท่านมีความรู้สึกที่ตัวเองมาถึงเวลาที่หมดสิ้นตำแหน่ง ฐานะ เกียรติยศ อำนาจ และการได้รับความเคารพนับถือต่างๆ ความจริงการเกษียณอายุราชการ ไม่ใช่เป็นความสิ้นสุดหรือความสูญเสีย แต่เป็นเพียงความเปลี่ยนแปลง

บรรลุ ศิริพานิช^{๑๐} ได้กล่าวถึงการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยเกษียณ ไว้ในหนังสือคู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์ ว่า หากแบ่งชีวิตคนออกเป็นช่วงวัยต่างๆ จะเห็นว่าในวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ก่อนจะมีการเข้าสู่วัยดังกล่าว ได้มีการเตรียมตัวให้แก่วัยอย่างมากมาย เช่น วัยเด็กมีพ่อแม่คอยสั่งสอน แนะนำ เตรียมตัวไปโรงเรียน เป็นการปูพื้นฐานให้เป็นอย่างดี วัยรุ่น ทางโรงเรียนก็มีการสั่งสอน เป็นการเตรียมตัวให้ หรือแม้กระทั่งมหาวิทยาลัยก็สั่งสอนเตรียมตัวให้ เพื่อจะได้ออกไปสู่วัยผู้ใหญ่ และแม้กระทั่งก่อนเข้าทำงาน ในหน่วยงาน ส่วนใหญ่ก็มีการปฐมนิเทศ เป็นการเตรียมตัวเพื่อทำงานให้เกิดประโยชน์ เช่นนี้เป็นต้น แต่พออายุถึง ๖๐ ปีไปแล้ว ทั้งๆ ที่มีเวลาเหลืออยู่อีก ๑๐ ถึง ๒๐ ปี กลับไม่มีการเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุนี้เลย ไม่ว่าจะทำอะไร ถ้าได้มีการเตรียมตัวเตรียมใจที่ดี จะยังความสำเร็จราบรื่นมาสู่ ในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่มีการเตรียมเตรียมใจเลย เมื่อเปลี่ยนวัยเข้าสู่วัยสูงอายุโดยฉับพลัน ก็อาจเกิดปัญหาได้ มีเรื่องเล่ากันว่า ข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ที่มีลูกน้องมากมาย มีการทำงานที่วุ่นวายจนไม่มีเวลาคิดเรื่องส่วนตัว ไม่มีเวลาคิดเตรียมตัวเตรียมใจเอาไว้ว่า สักวันหนึ่งจะต้องเกษียณอายุการงานออกไปอยู่ที่บ้าน ครั้นพอครบเกษียณราชการ

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์, **คตินิยมแห่งชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๒๙.

^{๑๐} บรรลุ ศิริพานิช, **คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๕), หน้า ๓ - ๔.

แต่ก่อนเคยตื่นขึ้นมาแต่งตัวไปทำงาน ก็ไม่รู้จะทำอะไร จึงมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจค่อนข้างมาก ประกอบกับอำนาจสาณาก็ลดน้อยลง บางครั้งถึงกับทำให้เกิดอาการซึมเศร้าเสียสุขภาพจิต ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการเรียนรู้และเตรียมตัวแต่เนิ่นๆ ดังที่เซอร์ซิลล์ มหาบุรุษชาวอังกฤษ กล่าวไว้เมื่อชนะสงครามโลกครั้งที่ ๒ ว่า “การเตรียมตัวที่ดี ชนะสงคราม” ฉะนั้น หากเรามีการเตรียมตัวเตรียมใจที่ดี ก็จะชนะชีวิตในปัจจุบันได้ด้วยรางวัลคือความสุข ดังนั้น การใช้เวลาแก่การเตรียมตัวเพื่อเรียนรู้ชีวิตในวัยสูงอายุจึงเป็นสิ่งจำเป็น

ประเวศ วะสี^{๑๑} ได้กล่าวถึงการเกษียณอายุ ในหนังสือเรื่อง อายุวัฒนะ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุว่า ทุกวันนี้ใครที่อยู่ถึงอายุ ๖๐ ปี มีโอกาสที่จะมีชีวิตอยู่ถึง ๘๐ ปีมาก การเกษียณอายุเมื่ออายุ ๖๐ ปี มิได้หมายความว่าทุกอย่างจบสิ้น เพราะช่วงเวลาอีก ๒๐ ปี ระหว่างอายุ ๖๐ ถึง ๘๐ ปีนั้น ควรเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขและสร้างสรรค์ได้มาก เพราะฉะนั้นอย่าหยุดที่อายุ ๖๐ คนจำนวนมากกลัวการเกษียณอายุ เพราะกลัวหมดอำนาจบ้าง กลัวการเปลี่ยนแปลงบ้าง กลัวไม่มีอะไรทำบ้าง ฉะนั้น ถ้ามีการเตรียมตัวก่อนเกษียณล่วงหน้า จะทำให้การเกษียณอายุไม่เป็นของที่น่ากลัว

วีรณัฐ โรจนประภา^{๑๒} ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน ในหนังสือ อัครวินผมขาวว่า ปัจจุบันปัญหาใหญ่ที่สุดปัญหาหนึ่งของประเทศไทย ก็คือปัญหาสังคมผู้สูงอายุที่จะส่งผลกระทบต่อทุกด้าน ทั้งเรื่อง เศรษฐกิจ สังคม หรือแม้แต่การเมือง ซึ่งการแก้ไขนั้น นอกจากเรื่องของการจัดระบบสาธารณสุข หรืองานสังคมสงเคราะห์ให้สามารถรองรับได้อย่างครบถ้วนแล้ว แนวทางการแก้ไขที่สำคัญยิ่ง ก็คือการต้องปรับเปลี่ยนตัวผู้สูงอายุเองให้ยังคงใช้ชีวิตอย่างมีพลังหรือที่เรียกกันว่า การเปลี่ยนภาวะให้เป็นพลัง โดยการเริ่มต้นวางแผนชีวิตของเหล่าอัครวินผมขาวเริ่มตั้งแต่การมีใจรักในการมีชีวิตที่ถูกต้องตามหลักอิทธิบาท ๔ ต่อด้วย การค้นพบคุณค่าในตัวเอง และการมีเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง เพราะผู้สูงวัยที่ไร้เป้าหมาย ชีวิตย่อมเหี่ยวเฉา แม้จะเกษียณแล้ว แต่ก็ยังต้องมีเป้าหมายเพื่อก่อแรงบันดาลใจ

^{๑๑} ประเวศ วะสี, **อายุวัฒนะ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๗), หน้า ๑ - ๒, ๔.

^{๑๒} วีรณัฐ โรจนประภา, **อัครวินผมขาว**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันคิดใหม่, ๒๕๖๐), หน้า ๑๑.

กรณีกิจ มุทิตรางกุล^{๑๓} ได้กล่าวถึง ความเปลี่ยนแปลงในวัยชรา ไว้ในหนังสือ วิธีปฏิบัติตนให้มีอายุยืน ว่าโดยมากเราเอาอายุ ๖๐ ปี เป็นเกณฑ์การปลดเกษียณในการทำงานราชการ แต่ความเป็นจริงแล้ว ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่อายุ ๔๐ ปีขึ้นไป เช่น มีไขมันในโลหิตเพิ่มขึ้น ประจำเดือนของสตรีจะเริ่มลดลง และเปลี่ยนแปลงไปจนกระทั่งหมดประจำเดือน ผู้ที่อยู่ในวัยชรา ควรมีความภูมิใจที่ได้ใช้ชีวิตมานาน และควรดำรงชีวิตอยู่ต่อไปด้วยความสะอาด สว่าง สงบ คนสูงอายุ แต่ไม่มากจนถึงชราภาพ ควรใช้ชีวิตบั้นปลายบำเพ็ญประโยชน์กับสังคมให้มากขึ้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงตรัสไว้ว่า วิธีที่จะทำให้คนมีอายุยืนนั้นมีอยู่ ๕ ประการคือ ๑) รู้จักทำตนเองให้สบาย ๒) รู้จักประมาณในสิ่งที่ทำให้เกิดความสบาย ๓) เป็นผู้มีศีลมีธรรม ๔) รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย และ ๕) คบมิตรที่ดี คนสูงอายุจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ถ้ารู้จักใช้ชีวิต วัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงไปมาก งานประจำ เช่น งานราชการที่เคยทำมาตลอดเวลาสี่สิบปี ก็ไม่ได้ทำ จึงมีเวลามากขึ้น การมีเวลาว่างสำหรับคนที่ไม่รู้จักใช้เวลาทำงานอดิเรกแล้วจะเป็นภัยต่อสุขภาพจิต จะรู้สึกว่าเหว่ ต้องการเพื่อนคุยเพื่อฆ่าเวลา นอกจากจะเข้าสมาคมต่างๆ สำหรับคนสูงอายุและบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมบ้างตามกำลังกาย กำลังทรัพย์ และสังขาร ควรจะใช้ชีวิตบั้นปลาย โดยการ ๑) บริจาคทานด้วยความบริสุทธิ์ใจ ๒) รักษาศีล ๓) ภาวนาธรรม ๔) มีพรหมวิหารสี่ ๕) ศึกษาเรื่องของพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นแนวทางดำรงชีวิตที่ถูกต้องได้

พระธรรมปิฎก^{๑๔} ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ไว้ในหนังสือ พัฒนาคูณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืนว่า การดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นระบบ และระบบการดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิตนี้ ต้องมองให้ครบทั้ง ๓ ด้าน ได้แก่ ๑) ชีวิตหรือมนุษย์ ๒) สังคม และ ๓) สิ่งแวดล้อม สามอย่างนี้ ต้องเอามาโยงประสานกัน และต้องพิจารณาให้ตลอด จึงเรียกว่าระบบองค์รวมที่สมบูรณ์ เริ่มตั้งแต่ชีวิตเองก็ต้องมองทั้งกายและใจ มนุษย์ต้องพัฒนาไปถึงขั้นที่ว่า ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นจะต้องให้เกิดประโยชน์ที่เรียกว่าเป็นความเกื้อกูลกันต่อองค์รวมทุกส่วน ถ้าเราสามารถทำได้ถึงขั้นนี้ อันนี้คือการพัฒนาที่ยั่งยืน

^{๑๓} กรณีกิจ มุทิตรางกุล, วิธีปฏิบัติตนให้มีอายุยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (๒๕๓๔), หน้า ๖๒ - ๖๖.

^{๑๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พัฒนาคูณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๔๙ - ๕๐.

(๒) งานวิจัย

ในการศึกษาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้เกษียณอายุนั้น งานวิจัยส่วนใหญ่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของผู้เกษียณอายุราชการ ปัญหาหลังเกษียณของผู้เกษียณอายุ รวมถึงการที่ผู้เกษียณอายุทำอะไรให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข รวมถึงคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ ทั้งตามหลักสากล และตามแนวทางพุทธบูรณาการ

สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์^{๑๕} ได้ศึกษาคุชฎินิพนธ์ เรื่องการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณ ตามแนวทางพุทธบูรณาการ รวบรวมข้อมูลโดยศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องและสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสนา จำนวน ๕ คน โดยมีวัตถุประสงค์ข้อแรกคือ เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณ เนื้อหาตามวัตถุประสงค์ข้อนี้เป็นการกล่าวถึงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านต่างๆ บทบาทของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณที่มีต่อสังคม เช่น ต่อครอบครัว ต่อการสนับสนุน และเผยแผ่ศาสนา เป็นต้น และการดำเนินชีวิตของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณตามหลักทั่วไปในด้านการดูแลสุขภาพ การปฏิบัติตนต่อครอบครัวและสังคม และกล่าวถึงปัญหาผลกระทบจากการเกษียณ ที่แบ่งเป็น ๓ ด้าน ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และปัญหาด้านสังคมและจิตวิทยา ในส่วนองค์ความรู้ ได้แก่ BMS MODEL โดย B ย่อมาจาก Body Happiness หมายถึง สุขกาย M ย่อมาจาก Mental Happiness หมายถึง สบายใจ S ย่อมาจาก Spiritual Happiness หมายถึง ไร้กังวล ซึ่งเป็นหลักการเพื่อให้ข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณได้นำมาใช้ปฏิบัติเพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

พระครูพิศาลธรรมรักขิต^{๑๖} ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพึ่งตนเอง: กรณีศึกษากลุ่มสัจจะออมทรัพย์บ้านแม่ใส การศึกษานี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพึ่งพาตนเอง โดยผลการวิจัยพบว่า ในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมมาใช้ในการพึ่งพาตนเองนั้น มีพระสงฆ์เข้ามามีส่วนร่วมโดยการจัดตั้งกลุ่มสัจจะออมทรัพย์ของพระราชวิริยาภรณ์ บ้านแม่ใส เป็นบทบาทหนึ่งของพระสงฆ์โดยได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ และปฏิบัติ ได้อย่างเห็นเป็นรูปธรรม และมีการศึกษาหลักธรรมที่เหมาะสมกับการที่จะนำไปใช้ในการพึ่งพาตนเองตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

^{๑๕} สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์, “การดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณตามแนวทางพุทธบูรณาการ”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

^{๑๖} พระครูพิศาลธรรมรักขิต, “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพึ่งตนเอง : กรณีศึกษากลุ่มสัจจะออมทรัพย์บ้านแม่ใส”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

เดชา บุญมาสุข^{๑๗} ได้ศึกษาดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน โดยใช้การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๑๖ คน ซึ่งเป็นการศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตว่าคุณภาพชีวิตประกอบด้วย ปัจจัยพื้นฐานที่พอเพียง และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพของแต่ละบุคคลทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งไม่ได้เจาะจงว่าเป็นคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนของกลุ่มใดเป็นพิเศษ จากการสัมภาษณ์พบว่า ปัญหาคุณภาพชีวิตของคนไทยประกอบด้วย (๑) ปัญหาในการสร้างโอกาสการมีรายได้ที่เพียงพอ และชีวิตที่ดีขึ้น (๒) ปัญหาในการปรับทัศนคติ และปลูกฝังจิตสำนึกรับผิดชอบ และ (๓) ปัญหาในการดูแลสุขภาพกาย และใจ และศึกษาหลักพุทธธรรมที่มีความเหมาะสมเพื่อนำมาแก้ไขปัญหา และพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในปัจจุบันมากที่สุด ซึ่งในการศึกษาพบว่ามี ๓ หลักธรรม คือ ๑) หลักโยนิโสมนสิการ เพื่อใช้ปรับทัศนคติ และส่งเสริมการปลูกฝังจิตสำนึกรับผิดชอบ ๒) หลักไตรสิกขา เพื่อใช้บูรณาการร่วมกับการศึกษาในการสร้างโอกาสการมีรายได้ที่เพียงพอ และมีชีวิตที่ดีขึ้น และ ๓) หลักอิทธิบาท ๔ เพื่อใช้บูรณาการร่วมกับการดูแลสุขภาพองค์รวม ในการดูแลสุขภาพกาย และใจให้สมบูรณ์แข็งแรง

สาริกา หาญพานิชย์^{๑๘} ได้ศึกษาดุษฎีนิพนธ์เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ผลศึกษากล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งสองด้าน คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติของศาสตร์สมัยใหม่ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ โดยการพัฒนาชีวิตในมุมมองของศาสตร์สมัยใหม่ จะมุ่งตอบสนองต่อคุณภาพชีวิตภายนอกเป็นส่วนใหญ่ เช่น การมีปัจจัย ๔ บริโภคอย่างเพียงพอ การมีระบบเศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง ความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตที่มั่นคง และการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล แต่การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนานั้น จะให้ความสำคัญทั้งกาย และจิต เพื่อให้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งสองด้านไปพร้อมๆ กัน และมีการพัฒนารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ๓ รูปแบบ คือ ๑) รูปแบบของคน ๒) รูปแบบการทำงาน และ ๓) รูปแบบการใช้คุณธรรมในการดำเนินชีวิต รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ผู้วิจัยนำเสนอการใช้หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวบ้านตั้งอยู่ในกฎเกณฑ์ของสังคม โดยมีศีลทำให้ดำเนินชีวิตเป็นปกติ เมื่อตั้งมั่นประกอบอาชีพจนประสบความสำเร็จพากเพียรพยายามในการประกอบหน้าที่การงาน สิ่งนั้นเป็นหลักการของสมาธิ และสามารถใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิตเพื่อแยกแยะสิ่งที่ดี และสิ่งที่ไม่ดีออกจากกัน สิ่งนั้นคือหลักการของปัญญา

^{๑๗} เดชา บุญมาสุข, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

^{๑๘} สาริกา หาญพานิชย์, “การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์^{๑๙} ได้ศึกษาคุณิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการ ๒ ด้าน คือ ความต้องการความสุขกาย และความต้องการความสุขใจ และปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุข คือ อุปสรรคทางกาย และอุปสรรคทางใจ ในส่วนรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวัง หลังวัยเกษียณ ได้จากการบูรณาการองค์ความรู้จากการศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น ๒ รูปแบบ คือ ๑) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม และ ๒) รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นคำย่อ GAPPSIDE ประกอบด้วยวิทยาการ ๘ หัวข้อ ได้แก่ (๑) จุดหมายของการดำเนินชีวิตคือความสุขในระดับต่างๆ (Goal) (๒) แนวคิดในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพุทธธรรม คือ แก่ทุกข์ สร้างสุข (Attitude) (๓) หลักการในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม (Principle) (๔) แนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (Right Path) (๕) ระบบการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (System of happy life) (๖) วิธีการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง และมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (The Implementation or Procedure of the happy life) (๗) หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (Dhamma for the happy life) (๘) กระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพุทธธรรม (Evaluate the happy life) ส่วนรูปแบบที่ ๒ การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้สรุปเป็นคำย่อ คือ SCAS ซึ่งเป็นระบบการดำเนินชีวิตโดยรู้จักใช้ปัญญาในการกระทำตามแนวทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทา การศึกษานี้เน้นศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุ

นิศารัตน์ กุลกชพร^{๒๐} ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกับการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ จังหวัดยะลา พบว่าข้าราชการตำรวจ จังหวัดยะลา มีการเตรียมความพร้อมเกษียณอายุราชการ ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจจังหวัดยะลา ได้แก่ หนี้สิน ตำแหน่ง และปัจจัยเรื่องการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการเกษียณ ไม่มีผลต่อการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการ ปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม สถานภาพทางสุขภาพ สัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพในครอบครัวและการสนับสนุนจากหน่วยงาน มีผลต่อการเตรียมพร้อมเกษียณอายุของข้าราชการตำรวจ จังหวัดยะลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

^{๑๙} วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์, “รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

^{๒๐} นิศารัตน์ กุลกชพร, “ปัจจัยที่มีผลกับการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ จังหวัดยะลา”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยทักษิณ, ๒๕๕๔).

อรอุมา เลหาพิบูลกุล^{๒๑} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง วิธีบำบัดรักษาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบำบัดรักษาสุขภาพแผนปัจจุบัน และในพุทธศาสนา ทำการศึกษาจากพระไตรปิฎกและเอกสารอื่นๆ และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมด้วย ผลการวิจัยพบว่าการบำบัดรักษาตามการแพทย์สมัยใหม่ หรือการแพทย์แผนปัจจุบัน อาศัยเครื่องมือทางการแพทย์เป็นหลักโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเอาชนะโรคร้ายด้วยยา และการผ่าตัด และรักษาแบบแยกส่วน ส่วนในพระพุทธศาสนา จะเน้นการดูแลรักษาทั้งร่างกาย และจิตใจ โดยการรักษาสุขภาพใจจะใช้สมถะและวิปัสสนา รวมถึงการป้องกันโรคโดยใช้การบริหารร่างกาย การเลือกทานอาหาร รู้จักรักษาความสะอาด ในการบูรณาการรักษาสุขภาพเชิงพุทธโดยการใช้เครื่องมือที่ทันสมัยตรวจวินิจฉัยโรคครอบคลุมทุกมิติ คือ อาหาร อุดู จิต และกรรม ใช้เครื่องมือแพทย์แผนปัจจุบันด้วยความเมตตา คำนึงถึงความรู้สึกของผู้ป่วย สำหรับวิธีการรักษาสามารถใช้ผสมผสาน ได้แก่ การฉายแสง ฉีดยา ผ่าตัด ทานยา พอก ทา และตามแนวพุทธ ด้วยการอบรมนัตถ์ยา และการปฏิบัติสมาธิด้วยจุดมุ่งหมายในการบำบัดรักษานั้นคือการหากจากโรค แต่ต้องให้ผู้ป่วยเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยอย่างถูกต้อง ไม่ใช่การทำลายเชื้อโรคอย่างเดียว แต่ต้องดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจด้วย เนื่องจากในการศึกษาเรื่องพุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ มีในส่วนของ การดูแลสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการด้วย เพื่อป้องกัน และแก้ไขปัญหาลักษณะที่พบจากการเกษียณอายุด้านสุขภาพอนามัย รวมถึง เพื่อป้องกันปัญหา และผลกระทบที่เกิดขึ้นด้านจิตใจด้วย

ทิพวรรณ สุธานนท์^{๒๒} ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้เกษียณอายุถือเป็นส่วนหนึ่งของผู้สูงอายุ และการมีความสุขของผู้สูงอายุถือว่าการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพได้ประการหนึ่ง โดยศึกษาจากเอกสาร และศึกษาจากผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างจำเพาะเจาะจง ในการศึกษาครั้งนี้ พบปัญหาของผู้สูงอายุ ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและรายได้ ซึ่งสอดคล้องกับปัญหาของผู้เกษียณอายุในปัจจุบันที่ได้รับผลกระทบจากการเกษียณอายุหลักๆ ๓ ด้าน คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมและจิตวิทยา มีการศึกษาหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาใช้ได้เหมาะสมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยจำแนกตามปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุทั้ง ๔ ด้าน

^{๒๑} อรอุมา เลหาพิบูลกุล, “วิธีบำบัดรักษาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการ”, วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๗): ๓๙ - ๔๖.

^{๒๒} ทิพวรรณ สุธานนท์, “การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

ฐิติวรรณ แสงสิงห์^{๒๓} ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่องการศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ปัญหาของผู้สูงอายุ คือปัญหาด้านร่างกาย ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ กลัวการอยู่คนเดียว หงุดหงิดง่าย แต่ก็ยังสามารถควบคุมอารมณ์ได้ และปัญหาด้านสังคมและครอบครัว โดยพบว่าผู้ที่มีผู้สูงอายุเป็นข้าราชการบำนาญ จะมีการร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่เสมอ แต่ผู้ที่ประกอบอาชีพค้าขายหรืออาชีพอิสระจะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยมาก เพราะอาชีพไม่อำนวย และด้านเศรษฐกิจ และรายได้ ในงานวิจัยฉบับนี้กล่าวว่าผู้สูงอายุที่รับเงินบำนาญจะไม่ค่อยมีปัญหา เนื่องจากรับเงินบำนาญ และเงินที่ทางราชการช่วยเหลือ และผู้สูงอายุบางคนต้องเลี้ยงดูหลานที่กำพร้า หรือลูกที่พิการทำให้รายจ่ายภายในครอบครัวมากขึ้นและไม่พอ มีหนี้เพิ่ม แต่สามารถแก้ปัญหาในด้านนี้ได้ เพราะลูกหลานที่ทำงานจะส่งเงินมาช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา ลูกหลานบางคนอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุไม่ทอดทิ้ง ผู้สูงอายุควรใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ซึ่งผู้เกษียณอายุราชการก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของผู้สูงอายุ และปัจจุบันควรพิจารณาสภาพเศรษฐกิจในบริบทปัจจุบันร่วมด้วย

แสนคำนึ่ง ตรีฤกษ์ฤทธิ์ และคณะ^{๒๔} ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิต และการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี ที่มีอายุ ๕๐ ปี ขึ้นไป จำนวน ๓๒๕ คน โดยการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ ๑) ศึกษาชีวิตของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี ๒) ศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี และ ๓) ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิต และการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรีผลการวิจัย พบว่า ข้าราชการครู เกือบสามในห้า ให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุอยู่ในระดับสูง ส่วนผลการศึกษาคุณภาพชีวิตรายบุคคล พบว่าประมาณครึ่งหนึ่งมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับดี ส่วนการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ พบว่ามากกว่าสองในสาม มีการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี

^{๒๓} ฐิติวรรณ แสงสิงห์, “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

^{๒๔} แสนคำนึ่ง ตรีฤกษ์ฤทธิ์ และคณะ, **คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaiscience.info/journals/Article/TKJS/10960975.pdf> [๒๒ มกราคม ๒๕๖๐].

ศิริวรรณ มนอัคระผดุง และคณะ^{๒๕} ได้ศึกษาเรื่อง การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการ ของผู้บริหารสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ในการวิจัยนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลหลักคือ ผู้บริหารของสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาที่จะเกษียณอายุราชการภายในช่วง ๕ ปี (พ.ศ.๒๕๕๙ - พ.ศ.๒๕๖๓) จำนวน ๙ คน ผลการวิจัย พบว่าการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ จะต้องมีการเตรียมพร้อม ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านการเงินและทรัพย์สิน ๒) ด้านที่อยู่อาศัย ๓) ด้านร่างกาย ๔) ด้านจิตใจ และ ๕) ด้านการใช้เวลาว่าง ทั้งนี้ จากการศึกษาที่มีข้อสรุปเชิงทฤษฎี ของการเตรียมตัวเกษียณอายุ ได้แก่ ๑) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารสามารถวางแผนการเกษียณอายุ เตรียมตัวด้านการเงินและทรัพย์สิน เมื่อนั้นชีวิตหลังเกษียณอายุจะเกิดความสุข และไม่เป็นภาระ หนี้สินต่อครอบครัวหรือลูกหลาน ๒) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารมีการเตรียมตัวเกษียณอายุ ด้านการเงิน และทรัพย์สิน ด้านที่อยู่อาศัย และด้านสุขภาพร่างกาย ตั้งแต่อายุราชการยังน้อย เมื่อนั้นผู้บริหารจะมี ชีวิตที่ความมั่นคง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ๓) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารเตรียมตัวเกษียณอายุ เมื่อนั้น ผู้บริหารจะสามารถปรับตัวให้เผชิญการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังเกษียณอายุได้ และมีความ พึงพอใจในชีวิต ๔) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารเตรียมตัวเกษียณอายุ เมื่อนั้นผู้บริหารจะสามารถ พึ่งตนเองได้ ไม่เป็นภาระผู้อื่น และ ๕) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารมีหลักศาสนายึดเหนี่ยวทางจิตใจ เมื่อนั้นผู้บริหาร จะสามารถการเตรียมตัวเกษียณอายุได้ดีบนหลักความพอเพียงใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผล และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ^{๒๖} ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัว หลังเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดพัทลุง ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการ เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้ร้อยละ ๒๓ โดยทัศนคติต่อการ เกษียณอายุเป็นปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุได้มากที่สุด รองลงมาคือ สถานภาพทางสุขภาพ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม นอกจากนี้ มีการคัดเลือกผู้ที่มีคะแนน การปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูง จำนวน ๑๑ คน มาให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ แบบกึ่งโครงสร้าง พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้แก่ ทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ สถานภาพทางสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และสถานภาพสมรส

^{๒๕} ศิริวรรณ มนอัคระผดุง และคณะ, “การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการ ของผู้บริหารสำนักงาน เลขาธิการวุฒิสภาวารสารวิจัยและพัฒนา”, วารสารวิจัยและพัฒนาโดยองค์กร ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขา มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๕๙): ๔๙ – ๖๒.

^{๒๖} ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดพัทลุง” วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๕๒).

สุพรรณิ รัตนานนท์ และคณะ^{๒๗} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุงาน กรณีศึกษาครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี ใช้การวิจัยทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ การศึกษาเชิงปริมาณ ประชากรได้แก่ ครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๖๐ คน แบ่งเป็น ๒ ช่วงอายุคือ ช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณ (อายุไม่เกิน ๕๕ ปี) และช่วงอายุใกล้เกษียณ (อายุ ๕๕ ปีขึ้นไป) โดยใช้แบบสอบถาม ส่วนการศึกษาเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการกับครูโรงเรียนเอกชน สมาชิกในครอบครัว และเจ้าหน้าที่จากสำนักงานเขตการศึกษา จำนวน ๓๐ คน เพื่อสร้างรูปแบบการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุ และนำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ คน พิจารณาความเหมาะสม ด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุไม่เกิน ๕๕ ปี มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ในระดับปานกลาง ส่วนผู้ที่อายุ ๕๕ ปีขึ้นไป มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับสูง ปัจจัยด้านอายุ สถานภาพสมรส และระดับรายได้ที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุในภาพรวมแตกต่างกัน ในขณะที่เพศ ภาวะสุขภาพ และความเพียงพอของรายได้ ที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมไม่แตกต่างกัน รูปแบบการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุแต่ละช่วงอายุ มีความคล้ายคลึงกัน คือผู้ที่จะเกษียณอายุทุกช่วงอายุต้องเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลา โดยครอบครัวต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทุกด้าน ในเรื่องอารมณ์ความรู้สึก ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านวัตถุสิ่งของ ในขณะที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทุกด้าน ในเรื่องการให้ความรู้ คำแนะนำ ข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ และการจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุนส่งเสริม การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

วิทยา ธรรมเจริญ^{๒๘} ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่องอิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัย ภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๕๕๐ คน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยภายนอกอันได้แก่ เขตที่อยู่อาศัย มีอิทธิพลโดยรวม ต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุมากที่สุด รองลงมาคือเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติภารกิจทางสังคม และศาสนา และสถานภาพสมรส ตามลำดับ สำหรับปัจจัยภายใน พบว่า ภาวะสุขภาพก็มีอิทธิพล มากกว่าภาวะทางอารมณ์ ในส่วนของอิทธิพลของปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายในที่มีผลต่อความสุข

^{๒๗} สุพรรณิ รัตนานนท์ และคณะ, รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน กรณีศึกษาครู โรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://e-jodil.stou.ac.th/filejodi/5_7_472.pdf [๑๑ มกราคม ๒๕๖๐].

^{๒๘} วิทยา ธรรมเจริญ, “อิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๕).

ของผู้สูงอายุตอนต้นและตอนปลาย พบว่า การพบปะติดต่อกับบุตรมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุตอนต้น ส่วนเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติภารกิจทางสังคมและศาสนา มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุตอนปลายเพียงอย่างเดียวเช่นกัน อย่างไรก็ตาม ภาวะสุขภาพของทั้งผู้สูงอายุตอนต้นและตอนปลาย ต่างก็มีอิทธิพลต่อความสุขมากกว่าภาวะทางอารมณ์

วันชัย แก้วสุมาลี^{๒๙} ได้ศึกษาสารนิพนธ์ เรื่องความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรม การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร เนื่องจากการเตรียมตัวก่อนเกษียณเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพหลังเกษียณ สามารถเกิดขึ้นได้จริง จากการศึกษาพบว่า หากมีทศนคติที่ดีต่อการเตรียมตัววางแผนเกษียณ ก็จะมีพฤติกรรมในการเตรียมตัววางแผนเกษียณที่ดี มีความเชื่อเกี่ยวกับผลของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงาน มากกว่ากลุ่มที่มีทศนคติไม่ดี เป็นความสัมพันธ์ในทางบวก โดยมีความเชื่อแต่ละด้านว่า หากมีการเตรียมตัวด้านร่างกาย เชื่อว่าทำให้ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับสุขภาพของตนเองได้ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บที่จะเกิดขึ้นกับตนเองได้ และสามารถที่จะได้รับความรู้เพิ่มขึ้นในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง หากมีการเตรียมตัวด้านจิตใจ ทำให้ตนเองปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นอารมณ์ดีขึ้น มีสมาธิดีขึ้นมีผลทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับสุขภาพจิตของตนเอง เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่นที่อยู่ร่วมกันในสังคมได้มากขึ้น หากมีการเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง เป็นการเตรียมความพร้อม และวางแผนในเรื่องของทรัพย์สินของตนเองในอนาคต ทำให้ได้รับข้อมูลที่ดีในการใช้เป็นช่องทาง ในการจัดการบริหารด้านการเงิน ทำให้เกิดความสะดวกสบายเมื่อก้าวสู่วัยชรา อีกทั้งยังช่วยให้สามารถจัดสรรเรื่องทรัพย์สินมรดกให้กับลูกหลานของตนได้เป็นอย่างดี การวางแผนเกษียณจึงเป็นสิ่งที่สำคัญต่อผู้เกษียณอายุราชการ ที่ผู้เกษียณอายุราชการควรให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก

^{๒๙} วันชัย แก้วสุมาลี, “ความเชื่อ ทศนคติและพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน ของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร”, สารนิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๒).

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

๑.๗.๑) รูปแบบการวิจัย

การดำเนินงานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed Research) ประกอบด้วย การวิจัยภาคเอกสารและการวิจัยภาคสนาม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การวิจัยภาคเอกสาร (Documentary Research)

เป็นการวิจัยโดยการรวบรวมข้อมูลหลักพุทธรธรรมที่เหมาะสมและอรรถกถาที่เกี่ยวข้อง จากคัมภีร์ทางศาสนา ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ ซึ่งเป็นเอกสารปฐมภูมิ (Primary source) และศึกษาข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary source) เกี่ยวกับกบการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการในบริษัทสังคมปัจจุบัน รวมถึงผลกระทบจากการเกษียณอายุในด้านต่างๆ จากเอกสารวิชาการ หนังสือ วิทยานิพนธ์ และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำมาสรุปข้อมูล

การวิจัยภาคสนาม (field research)

แบ่งเป็น ๒ ส่วน ได้แก่

- ๑) การรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม โดยแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดย การคำนวณหาค่าความถี่ และร้อยละ
- ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธรธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต
 - ข้อมูลเหตุปัจจัยที่ทำให้เริ่มมีความสนใจศึกษาหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณหาค่าความถี่และร้อยละ
 - ข้อมูลวิธีการที่ใช้ในการศึกษาหลักพุทธรธรรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณหาค่าความถี่และร้อยละ
 - ข้อมูลวิธีการคิด / วิธีปฏิบัติตน ในการน้อมนำหลักพุทธรธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต จนเป็นกิจวัตร วิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณหาค่าความถี่และร้อยละ
 - ข้อมูลมุมมองต่อการดำเนินชีวิตเมื่อมีการนำหลักพุทธรธรรมมาบูรณาการใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละ โดยกำหนดให้มีการประเมินเป็นมาตรวัดแบบมาตราส่วนการประมาณค่า (Ratio scale) ของ Likert^{๓๐} แบ่งเป็น ๕ ระดับ โดยมีการกำหนดค่าระดับคะแนน ดังนี้

^{๓๐} LIKERT, RENSIS, *New patterns of management*. (New York: McGraw-Hill. Company, Inc., 1961) อ้างถึงใน บุญชม ศรีสะอาด, *การวิจัยเบื้องต้น*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุวีริยาสาส์น, ๒๕๕๓).

มากที่สุด	กำหนดให้เป็น ๕ คะแนน
มาก	กำหนดให้เป็น ๔ คะแนน
ปานกลาง	กำหนดให้เป็น ๓ คะแนน
น้อย	กำหนดให้เป็น ๒ คะแนน
น้อยที่สุด	กำหนดให้เป็น ๑ คะแนน

การแปลความหมายค่าเฉลี่ยของมุมมองต่อการดำเนินชีวิตเมื่อมีการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ใช้เกณฑ์ ดังนี้^{๓๑}

ค่าเฉลี่ย ๔.๕๑ – ๕.๐๐	หมายถึง สามารถนำมาบูรณาการใช้ได้เป็นอย่างดีมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย ๓.๕๑ – ๔.๕๐	หมายถึง สามารถนำมาบูรณาการใช้ได้เป็นอย่างดี
ค่าเฉลี่ย ๒.๕๑ – ๓.๕๐	หมายถึง สามารถนำมาบูรณาการใช้ได้ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย ๑.๕๑ – ๒.๕๐	หมายถึง สามารถนำมาบูรณาการใช้น้อย
ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ – ๑.๕๐	หมายถึง สามารถนำมาบูรณาการใช้น้อยที่สุด

- ข้อมูลการยึดถือหลักพุทธธรรมเป็นหลักธรรมประจำใจ เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพหลังเกษียณอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณหาค่าความถี่และร้อยละ
 - ข้อมูลความมุ่งหวังต่อการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณหาค่าความถี่และร้อยละ
 - ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอย่างมีคุณภาพ เป็นคำถามปลายเปิด โดยจะนำข้อมูลมาจัดกลุ่ม แล้วจึงนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณหาค่าความถี่
- ๒) การรวบรวมข้อมูลใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In – dept Interviews) โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่เป็นคำถามปลายเปิด (Open Ended Question) ในประเด็นหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับการแก้ไขปัญหาผลกระทบจากการเกษียณอายุราชการ และหลักธรรมที่เหมาะสมสำหรับเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ

วิธีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล

ใช้วิธีการเลือกแบบ Snow ball โดยเริ่มต้นหาผู้ให้ข้อมูลสำคัญรายแรกซึ่งมีคุณสมบัติตามที่กำหนด เมื่อได้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญรายแรกแล้ว จากนั้นจึงสอบถามถึงผู้ที่สามารถให้ข้อมูลเพิ่มเติมเป็นรายที่ ๒ และสอบถามต่อไปเรื่อยๆ จนได้ผู้ให้ข้อมูลครบตามจำนวนที่กำหนด หากไม่มีการแนะนำผู้ให้ข้อมูลคนต่อไป จึงเริ่มกระบวนการคัดเลือกใหม่ตามวิธีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลรายแรกอีกครั้งหนึ่งจนครบจำนวนตามที่กำหนดหรือเมื่อข้อมูลมีการอิ่มตัว

^{๓๑} กัลยา วานิชย์บัญชา, สถิติสำหรับงานวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๑๕.

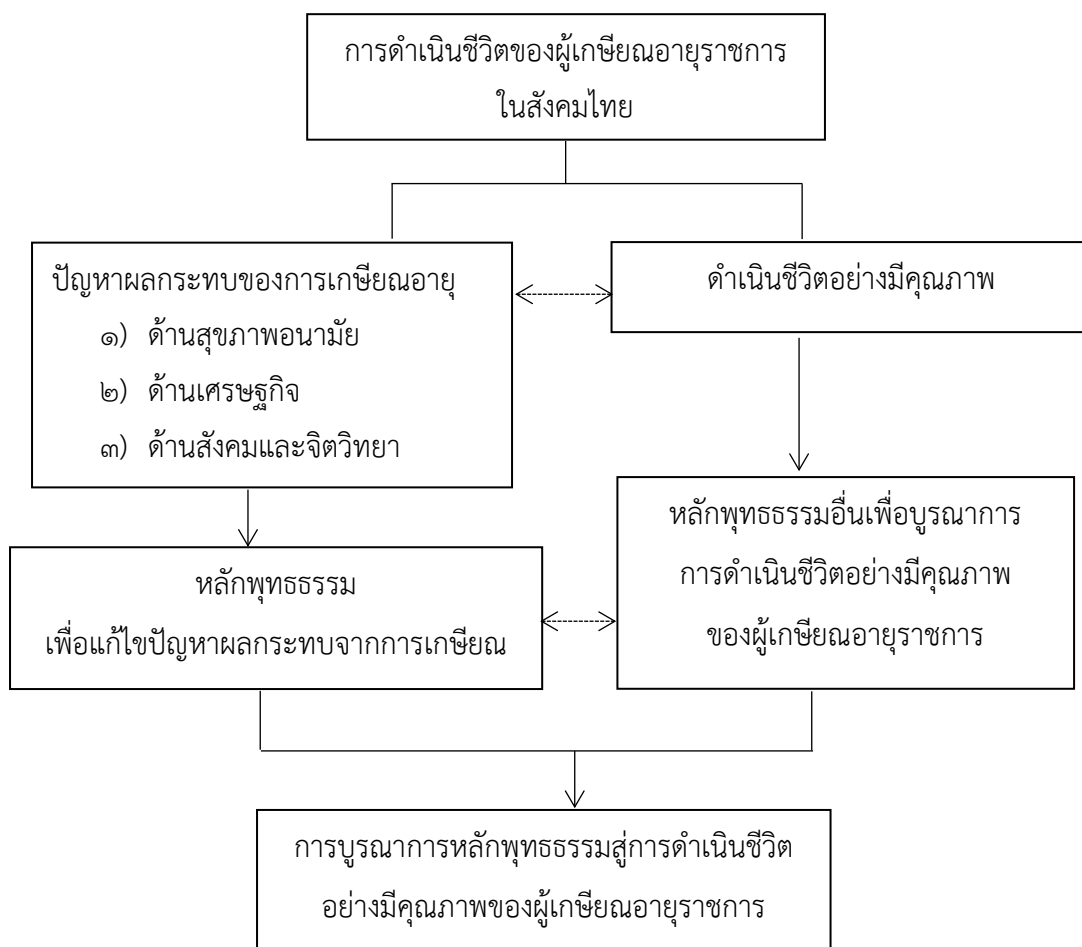
ข้อมูลอ้อมตัว หมายถึง เมื่อใดที่ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกิดความซ้ำกัน จนเกิดเป็นแบบแผนที่แน่นอน แม้จะสอบถามเพิ่มเติมจากคนอื่น ๆ อีก ข้อมูลที่ได้ก็ยังคงมีลักษณะเดียวกัน ไม่มีข้อมูลใหม่เกิดขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะนำผลมาสรุป แล้วนำเสนอในรูปแบบการพรรณนา (Descriptive) โดยจะดำเนินการวิจัยตามกระบวนการแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยพิจารณาประเด็นหลัก จากนั้นจึงนำประเด็นหลักมาพิจารณาแบ่งแยกออกเป็นประเด็นย่อยและหัวข้อย่อย และนำข้อมูลที่ได้มาจัดประเภท อธิบายความและตีความ

๑.๗.๒ วิธีการนำเสนอ

นำข้อมูลที่ได้มาจัดจำแนกตามประเภท ลักษณะ และวิเคราะห์ตามจุดมุ่งหมายที่ผู้วิจัยต้องการทราบ และนำเสนอเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการเชิงพุทธบูรณาการจากการสังเคราะห์องค์ความรู้ที่ได้ทั้งหมดจากที่กล่าวข้างต้น ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก

๑.๘ กรอบแนวคิดการวิจัย



๑.๙ ประโยชน์ที่ได้รับ

- ๑) ได้ทราบสภาพการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมไทยปัจจุบัน
- ๒) ได้ทราบหลักพุทธธรรม การบูรณาการหลักพุทธธรรม และแนวทางการนำหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต
- ๓) ได้แนวทางในการบูรณาการหลักพุทธธรรมสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ
- ๔) ได้ข้อมูลเพื่อเตรียมการดำเนินชีวิตก่อนเกษียณและหลังเกษียณอายุ
- ๕) ได้ข้อมูลสนับสนุนให้แก่องค์กรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่นการพัฒนาสังคมด้านการสาธารณสุข หรือชมรมผู้สูงอายุ นำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมของผู้เกษียณอายุและผู้สูงอายุทั่วไป เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการหรือผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆต่อไป

บทที่ ๒

การดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการในบริบทสังคมปัจจุบัน

สังคมมนุษย์นั้น ไม่ได้อยู่ในสภาพหยุดนิ่ง หากแต่มีการเคลื่อนไหวในด้านต่างๆ ตลอดเวลา ดังนั้น แนวโน้มโดยทั่วไปของสังคมจึงอยู่ในสภาพที่จะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จะเห็นว่าสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงเกือบทุกด้าน โดยเฉพาะหลังจากที่ประเทศไทยได้ประกาศใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๔ เป็นต้นมา ทำให้การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยมีการกำหนดทิศทางและแบบแผนมากขึ้น ทั้งในด้านเศรษฐกิจ ด้านการปกครอง ด้านการศึกษา และด้านเทคโนโลยี เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เหล่านี้ มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับระเบียบวิธีการปฏิบัติในสังคม ทั้งสิ่งที่เป็นวัตถุ อันได้แก่ เทคโนโลยีหรือสิ่งประดิษฐ์ต่างๆ และสิ่งที่ไม่ใช่วัตถุ ได้แก่ จารีตประเพณี ค่านิยม ทศนคติ กฎหมาย และศาสนา เป็นต้น ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของประชากรทุกเพศทุกวัยในสังคมมากน้อยต่างกันไป เมื่อสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงแล้ว ประชากรที่อาศัยอยู่ในประเทศก็ต้องปรับตัวให้ทันกับค่านิยม ความทันสมัยที่หลั่งไหลเข้ามา ผู้เกษียณอายุราชการเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่จะได้รับผลกระทบเมื่อบริบททางสังคมมีการเปลี่ยนแปลง

๒.๑ ความหมายและความเป็นมาของการเกษียณอายุราชการในต่างประเทศ และในประเทศไทย

๒.๑.๑ ความหมายของการเกษียณอายุราชการ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับพ.ศ.๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายของคำว่า เกษียณ หมายถึง สิ้นไป โดยใช้เกี่ยวกับการกำหนดอายุ และ เกษียณอายุ หมายถึง การครบกำหนดอายุรับราชการ สิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือทำงาน

ตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ.๒๕๔๔ มาตรา ๑๙ กล่าวว่า “ข้าราชการซึ่งมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์แล้ว เป็นอันพ้นจากเวลาราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์”^๑ ดังนั้น การเกษียณอายุราชการในประเทศไทยจึงหมายถึง การออกจากตำแหน่งหรือหน้าที่การงานของข้าราชการไทย เมื่อมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์ในปีงบประมาณนั้น

^๑ พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๕๔๔, หน้า ๑๔๐.

๒.๑.๒ ความเป็นมาของการเกษียณอายุในต่างประเทศ

Weisman^๒ กล่าวถึงการเกษียณอายุการทำงานว่า ในระยะแรกไม่มีการเกษียณอายุ และไม่มีคนชรา ในยุคหินทุกคนทำงานอย่างเต็มที่จนถึงอายุ ๒๐ ปี แล้วเสียชีวิต โดยสาเหตุการเสียชีวิตเป็นสาเหตุที่ผิดธรรมชาติ ดังนั้นบุคคลใดก็ตามที่มีชีวิตอยู่ได้นานจนถึงวัยชรา จะได้รับการบูชาหรือเป็นสัญลักษณ์แห่งความเคารพ แม้กระทั่งในยุคพระคัมภีร์ เมื่อผู้คนจำนวนมากเข้าสู่วัยชรา การเกษียณอายุก็ยังไม่ได้ออกำเนิดขึ้น ก่อนศตวรรษที่ ๑๘ อายุขัยเฉลี่ยของคนอยู่ระหว่าง ๒๖ ถึง ๔๐ ปี^๓ ด้วยเหตุนี้ จึงมีเพียงไม่กี่เปอร์เซ็นต์ของประชากรที่มีชีวิตอยู่ถึงวัยที่ร่างกายบกร่องจนเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน

การเกษียณอายุ เริ่มปรากฏขึ้นตั้งแต่ศตวรรษที่ ๑๘ โดยเป็นนโยบายของรัฐบาลเริ่มนำมาใช้ในประเทศต่างๆ ในช่วงปลายศตวรรษที่ ๑๙ และศตวรรษที่ ๒๐

ในการกำหนดเกณฑ์อายุเกษียณ พบว่ามีความเกี่ยวข้องกับสวัสดิการที่แรงงานจะได้รับ ในช่วงหลังวัยทำงาน ดังนั้น แนวคิดการกำหนดอายุเกษียณจึงเกิดขึ้นเพื่อจะคำนวณผลประโยชน์ที่แรงงานจะได้รับเมื่อพ้นวัยทำงานไปแล้ว แต่แต่ละประเทศจะมีการเริ่มต้นกำหนดอายุเกษียณที่ต่างกัน ขึ้นอยู่กับการพัฒนาาระบบสวัสดิการบำนาญบำนาญ และผลประโยชน์ให้แก่แรงงานที่พ้นวัยทำงาน

เยอรมันเป็นประเทศที่มีการพัฒนาระบบสวัสดิการประกันสังคมเป็นระยะเวลานาน และเป็นต้นแบบของการวางรูปแบบประกันสังคมให้หลายประเทศ เยอรมันจึงเป็นประเทศแรกในโลกที่ใช้ระบบประกันสังคมในวัยชรา และเป็นประเทศแรกๆ ที่เริ่มมีการนำการเกษียณอายุมาใช้ นำโดยนายออตโท ฟอน บิสมาร์ค (Otto Von Bismarck) ผู้ปกครองเยอรมันในขณะนั้น เขาริเริ่มรัฐสวัสดิการเป็นครั้งแรกในโลกสมัยใหม่ มีเป้าหมายเพื่อดึงดูดการสนับสนุนของมวลชนจากชนชั้นแรงงาน ซึ่งมีเช่นนั้นแล้ว มวลชนเหล่านี้อาจไปเข้าร่วมกับสังคมนิยมซึ่งเป็นศัตรูของเขาได้ ในปี ค.ศ. ๑๘๘๓ เยอรมันได้มีการกำหนดอายุเกษียณเป็นครั้งแรก โดยประกาศให้ผู้ที่อายุ ๖๕ ปีขึ้นไปจะถูกบังคับให้เกษียณอายุ และจะมีการจ่ายบำนาญให้ ปัจจุบันประเทศเยอรมันกำหนดอายุเกษียณ

^๒ Mary-Lou Weisman, *The History of Retirement, From Early Man to A.A.R.P.*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.nytimes.com/1999/03/21/jobs/the-history-of-retirement-from-early-man-to-aarp.html> [๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

^๓ Wikipedia, *History of retirement*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://en.wikipedia.org/wiki/Retirement#cite_note-Galor&Moav2007-5 [๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

สำหรับผู้ที่เกิด ก่อนปี ค.ศ. ๑๙๔๗ ไว้ที่อายุ ๖๕ ปี และกำหนดอายุเกษียณสำหรับผู้ที่เกิดหลังจากปี ๑๙๖๔ ไว้ที่อายุ ๖๗ ปี^๔

ในประเทศอังกฤษ ช่วงก่อน ค.ศ. ๑๙๐๐ การตัดสินใจเลิกทำงานเป็นการตัดสินใจของแต่ละบุคคล ไม่มีระเบียบทางสังคมมากำหนดให้แรงงานต้องเกษียณอายุเมื่อใด แรงงานจะตัดสินใจเกษียณอายุงานโดยพิจารณาจากความสามารถของการทำงานที่ลดลง หรือไม่สามารถทำงานต่อไปอีกได้ ในการศึกษาของ Thane^๕ พบว่า ในประเทศอังกฤษ อายุเกษียณถูกเริ่มต้นที่อายุ ๖๐ - ๖๕ ปี โดยหน่วยงานภาครัฐการเป็นหน่วยงานแรกที่ริเริ่มกำหนดอายุเกษียณงาน ปัจจุบันประเทศอังกฤษกำหนดอายุเกษียณอยู่ที่ ๖๕ ปี ในปี ค.ศ. ๒๐๑๘ และเพิ่มขึ้นเป็น ๖๖ ปี ในปี ค.ศ.๒๐๒๐ และเพิ่มเป็น ๖๗ ปี ในปี ค.ศ.๒๐๒๘^๖

สหรัฐอเมริกาเป็นอีกประเทศที่เริ่มกำหนดอายุเกษียณการทำงานในปี ค.ศ. ๑๙๒๐ แก่ผู้ที่ทำงานในหน่วยงานของรัฐ^๗ จากการศึกษาการเกษียณอายุเป็นแนวคิดที่เริ่มเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางในประเทศ หลังจากช่วงเวลาของการปฏิวัติอุตสาหกรรม ซึ่งคนงานในโรงงานที่มีอายุมากเริ่มแสดงสัญญาณการเสื่อมสภาพของร่างกาย เช่น ใช้เวลาวันลาป่วยมาก จากการศึกษาของ Weisman^๘ พบว่า เมื่อถึงปี ค.ศ.๑๙๓๕ ความคิดที่ว่าให้คนแก่เลิกทำงานโดยจ่ายเงินให้ เพื่อที่จะเลิกทำงานได้ กลายเป็นแนวคิดที่แพร่หลาย โดยในปี ค.ศ.๑๙๓๕ นั้น สหรัฐอเมริกาได้มีการนำระบบประกันสังคมมาใช้ จึงมีการกำหนดให้อายุ ๖๕ ปี เป็นอายุเกษียณ ปัจจุบัน ในประเทศสหรัฐอเมริกา ผู้ที่สามารถรับเงินประกันสังคมจะต้องมีอายุอย่างน้อย ๖๒ ปี ซึ่งเป็นกลุ่มที่เรียกว่าขอล่วงหน้าก่อนวัยเกษียณ หรือ early retirement age ดังนั้นจะไม่ได้รับเงินเท่ากับผู้ที่ขอรับเงินเมื่ออายุเต็ม หรือ Full Retirement

^๔ Lucinda Watts, 5 things to know about retirement in Germany, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.thelocal.de/20171124/5-things-to-know-about-retirement-in-germany> [๑๔ มกราคม ๒๕๖๒].

^๕ Thane, P., "The muddled history of retiring at 60 and 65", *New Society*, 45(826): p234-236. อ้างถึงใน มนสิการ กาญจนะจิตรา สุภรณ์ จรัสสิทธิ และชันทชัย กาญจนะจิตรา, "เกษียณเมื่อไหร่ให้ใครกำหนด", *วารสารประชากรชายขอบและความเป็นธรรมในสังคมไทย*, ๒๕๕๕: ๓๔๓.

^๖ Wikipedia, Pensions in the United Kingdom, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://en.wikipedia.org/wiki/Pensions_in_the_United_Kingdom [๑๔ มกราคม ๒๕๖๒].

^๗ มนสิการ กาญจนะจิตรา สุภรณ์ จรัสสิทธิ และชันทชัย กาญจนะจิตรา, "เกษียณเมื่อไหร่ให้ใครกำหนด", *วารสารประชากรชายขอบและความเป็นธรรมในสังคมไทย*, ๒๕๕๕: ๓๔๔.

^๘ Mary-Lou Weisman, The History of Retirement, From Early Man to A.A.R.P., [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.nytimes.com/1999/03/21/jobs/the-history-of-retirement-from-early-man-to-aarp.html> [๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

Age (FRA) อายุเต็มหรือ FRA นี้ของแต่ละคนจะไม่เท่ากัน ผู้ที่เกิดก่อนปี ค.ศ. ๑๙๓๙ เกษียณอายุเต็ม ณ อายุ ๖๕ ปี ส่วนผู้ที่เกิดหลังจากนั้น ก็จะเกษียณอายุช้าลงลดหลั่นกันไป ซึ่งตามกฎหมายปัจจุบัน ผู้ที่เกิดปี ค.ศ. ๑๙๖๐ เป็นต้นไป จะเกษียณอายุเต็มคือที่อายุ ๖๗ ปี^๙

สำหรับประเทศญี่ปุ่น ในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ รัฐบาลได้ขยายช่วงเวลาที่เกษียณอายุการทำงานของคนภายในประเทศออกไป จาก ๖๐ ปี เป็น ๗๐ ปี โดยจะเริ่มนำร่องโครงการ ตั้งแต่เดือนเมษายน ปี พ.ศ. ๒๕๖๓ และได้อนุมัติข้อเสนอเพิ่มอายุให้ประชาชนเลือกช่วงเวลารับเงินบำนาญ ตั้งแต่อายุ ๗๐ ปีขึ้นไป โดยส่งเสริมให้คนวัย ๖๐ ปี ทำงานต่อ เพื่อพยายามแก้ไขปัญหาขาดแคลนแรงงานและสังคมสูงวัย ขณะเดียวกันเตรียมพิจารณาเพิ่มอายุเกษียณราชการ ที่มีจำนวนแรงงานกว่า ๓.๔ ล้านคน จาก ๖๐ ปี เป็น ๖๕ ปี ซึ่งตามกฎหมาย ชาวญี่ปุ่นสามารถเลือกรับเงินบำนาญได้ตั้งแต่อายุ ๖๐ - ๗๐ ปี แต่จะได้รับเงินบำนาญมากกว่าสำหรับผู้เลือกช่วงเวลาลงอายุ ๖๕ ปี^{๑๐}

ในประเทศสิงคโปร์ มีพระราชบัญญัติเกษียณอายุและการจ้างงานใหม่ (Retirement and Re - employment Act: RRA) โดยกำหนดเกษียณอายุลูกจ้างต้องไม่ต่ำกว่า ๖๒ ปี นายจ้างจะบังคับให้ลูกจ้างเกษียณอายุก่อนกำหนดไม่ได้ เมื่อลูกจ้างมีอายุครบ ๖๒ ปี นายจ้างต้องเสนอการจ้างงานใหม่ (Re-Employment) ให้กับลูกจ้าง และให้ลูกจ้างทำงานต่อจนลูกจ้างมีอายุครบ ๖๕ ปีบริบูรณ์ โดยลูกจ้างต้องมีคุณสมบัติตามที่กำหนด^{๑๑}

๒.๑.๓ ความเป็นมาของการเกษียณอายุในประเทศไทย

สำหรับประเทศไทย เริ่มกำหนดอายุการเกษียณอายุราชการในสมัยรัชกาลที่ ๕ ในพระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญ ร.ศ. ๑๒๐ (พ.ศ. ๒๔๔๔)^{๑๒} ซึ่งเป็นกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญฉบับแรกของประเทศไทย โดยพระราชบัญญัติฉบับนี้ เกิดขึ้นจากการที่พระองค์ทรงมีพระราชดำริเห็นว่า “ราชการบ้านเมืองมีมากขึ้นกว่าแต่ก่อน แม้จะเพิ่มเงินเดือนให้มากขึ้นก็ตาม แต่ข้าราชการมีหน้าที่ต้องรับราชการเต็มเวลา ไม่ใคร่ได้มีโอกาสที่จะสะสมทรัพย์ไว้เลี้ยงตนเมื่อแก่ชราหรือทุพพลภาพ”

^๙ Dana Aaspach, **Social Security and Medicare Retirement Age**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.thebalance.com/average-retirement-age-in-the-united-states-2388864> [๑๔ มกราคม ๒๕๖๒].

^{๑๐} ญี่ปุ่นจ่อขยายเกษียณอายุ แก้ปัญหาสังคมสูงวัย-ขาดแคลนแรงงาน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://workpointnews.com/2018/02/17/ญี่ปุ่นจ่อขยายเกษียณอายุ/> [๑๔ มกราคม ๒๕๖๒].

^{๑๑} สำนักงานแรงงานประเทศสิงคโปร์, **การจ้างแรงงานสูงอายุของประเทศสิงคโปร์**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://singapore.mol.go.th/node/409> [๑๔ มกราคม ๒๕๖๒].

^{๑๒} ประวัติกองทุน กบข.: ประวัติและหน้าที่, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gpf.or.th/thai2013/about/index.asp> [๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

ด้วยเหตุนี้ จึงได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีการตราพระราชบัญญัติเพื่อจ่ายเบี้ยบำนาญขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๔๔ เรียกว่า พระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญ ร.ศ.๑๒๐ ประกาศใช้เมื่อวันที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๔๔ โดยในมาตรา ๑๖ ได้กำหนดไว้ว่า “ข้าราชการคนใดอายุครบ ๕๕ ปี ต้องออกจากราชการเพราะเหตุอายุสูง เว้นไว้แต่รัฐบาลเห็นว่าผู้นั้นยังไม่มีความสามารถมาเบียดเบียน และยังมีความสามารถในการปฏิบัติราชการก็ให้รับราชการต่อไปอีกคราวละ ๕ ปี จะเป็นหนึ่งหรือสองคราวก็ได้” ต่อมาได้ยกเลิกพระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญ ร.ศ.๑๒๐ เนื่องจากพระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญ ร.ศ.๑๒๐ ไม่ได้ให้สิทธิในการรับบำนาญแก่ข้าราชการโดยทั่วถึงทุกชั้น และมีการตราพระราชบัญญัติฉบับใหม่ขึ้นอีกหลายฉบับ จนกระทั่งมีการประกาศใช้พระราชบัญญัติบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๔๙๔ และเป็นกฎหมายว่าด้วยบำนาญข้าราชการที่ใช้อยู่จนถึงปัจจุบัน

สำหรับ พระราชบัญญัติบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๔๙๔ ในมาตรา ๑๙ ได้กล่าวว่า

“มาตรา ๑๙ ข้าราชการซึ่งมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์แล้ว เป็นอันพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์”^{๑๓}

ในขณะที่ภาคเอกชน ไม่มีการกำหนดอายุเกษียณอย่างเป็นทางการ ขึ้นอยู่กับข้อตกลงของแต่ละองค์กร

๒.๒ ประเภทของการเกษียณอายุราชการในประเทศไทย

การเกษียณอายุสำหรับระบบราชการไทย หมายถึงการที่ข้าราชการต้องพ้นจากราชการตามกฎหมายว่าด้วยพระราชบัญญัติบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๔๙๔ ซึ่งถือเป็นการออกจากราชการโดยผลของกฎหมาย ซึ่งในมาตรา ๑๙ ที่กำหนดให้ ข้าราชการที่มีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์แล้ว เป็นอันพ้นจากราชการ เมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ โดยสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน ได้แบ่งการเกษียณอายุออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้^{๑๔}

^{๑๓} สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา, พระราชบัญญัติบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๔๙๔, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.ubu.ac.th/web/files_up/50f2017111516103969.pdf. หน้า ๖. [๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

^{๑๔} เพ็ญประภา เบญจวรรณ, “การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ”, วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๘): ๘๔.

๒.๒.๑ การเกษียณอายุแบบตายตัว (Fixed Retirement)

การเกษียณอายุแบบตายตัว ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Mandatory หรือ Compulsory หรือ Automatic Retirement ซึ่งหมายถึงการบังคับเกษียณ เช่น การกำหนดอายุเกษียณ ๖๐ ปี ทุกคน หรือการกำหนดอายุเกษียณสำหรับผู้ปฏิบัติงานสายวิชาการ ๖๕ ปี และผู้ปฏิบัติงานสายบริหาร ที่ ๖๕ ปี เป็นต้น

แม้ว่าในมาตรา ๑๙ ที่กำหนดให้ ข้าราชการที่มีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์แล้ว เป็นอันพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ อย่างไรก็ตาม ระบบราชการไทย ได้มีการปรับเปลี่ยนอายุเกษียณราชการให้สูงขึ้นสำหรับข้าราชการบางประเภท ได้แก่ ข้าราชการพลเรือนในพระองค์ สมุหราชองครักษ์ รองสมุหราชองครักษ์ ซึ่งพ้นจากราชการให้เป็นไปตามพระราชอัธยาศัย (มาตรา ๑๙ วรรค ๓)

ในส่วน of ข้าราชการตุลาการ ซึ่งดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาอาวุโสและข้าราชการอัยการ ซึ่งดำรงตำแหน่งอัยการอาวุโส ให้มีการต่ออายุการเกษียณได้จนถึงอายุ ๗๐ ปีบริบูรณ์ ทั้งนี้เนื่องมาจากตำแหน่งผู้พิพากษาอาวุโส และอัยการอาวุโสเป็นงานวิชาชีพที่ต้องใช้ความชำนาญ และประสบการณ์สูงมาก

สำหรับข้าราชการพลเรือนสามัญนั้น คณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) ได้กำหนดบัญชีตำแหน่งที่ได้รับราชการต่อไปหลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งเป็นตำแหน่งงานที่ทางคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนได้กำหนดว่า มีความขาดแคลนบุคลากรในเชิงปริมาณหรือเชิงคุณภาพไว้จำนวน ๒ ประเภท ได้แก่ (๑) ตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับความเชี่ยวชาญหรือระดับทรงคุณวุฒิ จำนวน ๔ สายงาน คือ นักกฎหมายทฤษฎี แพทย์ ทันตแพทย์ และนายสัตวแพทย์ และ (๒) ตำแหน่งประเภททั่วไประดับอาวุโส หรือ ระดับทักษะพิเศษ จำนวน ๔ สายงาน คือ ปฏิบัติงานช่างศิลปกรรม คีตศิลป์ ดุริยางคศิลป์ และนาฏศิลป์ กำหนดเวลาที่จะให้รับราชการต่อตามกฎ ก.พ.นี้ ให้กระทำได้ตามความจำเป็น โดยในครั้งแรกให้ส่งรับราชการต่อได้ไม่เกินสี่ปี และถ้ายังมีเหตุผลและความจำเป็น จะให้รับราชการต่อไปอีกได้ครั้งละไม่เกินสามปี แต่เมื่อรวมกันแล้วระยะเวลาทั้งหมดต้องไม่เกินสิบปี เมื่อครบกำหนดเวลาที่ส่งให้รับราชการต่อไป ให้ส่งให้ผู้นั้นพ้นจากราชการตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ แต่ถ้าความจำเป็นที่ให้ผู้นั้นรับราชการต่อไปหมดลงก่อนครบกำหนดเวลาดังกล่าว จะส่งให้ผู้นั้นพ้นจากราชการตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการก่อนครบกำหนดเวลาดังกล่าวก็ได้ แต่ต้องแจ้งให้ผู้นั้นทราบล่วงหน้าไม่น้อยกว่าสามสิบวัน

ข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งมีตำแหน่งวิชาการระดับศาสตราจารย์ และระดับรองศาสตราจารย์ พ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบ ๖๐ ปี บริบูรณ์ แต่อาจได้รับการต่อเวลาราชการได้ ตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดในกฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา

จะเห็นได้ว่าสายงานที่ต้องอาศัยการสั่งสมความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ในการทำงาน ได้มีการกำหนดแนวทางให้ข้าราชการที่ครบเกษียณอายุราชการสามารถรับราชการต่อไปได้ เพื่อช่วยให้มีผู้ปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่องในสายงานที่ขาดแคลน การกำหนดให้ข้าราชการกลุ่มนี้รับราชการต่อไปได้ หลังเกษียณอายุราชการจึงอาจเป็นประโยชน์ต่อส่วนราชการมากกว่าที่จะให้เกษียณอายุที่ ๖๐ ปี ตามปกติ

๒.๒.๒ การเกษียณอายุแบบยืดหยุ่น (Flexible Retirement)

การเกษียณอายุราชการแบบยืดหยุ่น มีความหมาย ๒ ประการ คือ

- ๑) การไม่กำหนดอายุเกษียณไว้แน่นอนว่าจะเป็นอายุเท่าใด จะเลือกเกษียณอายุที่อายุใดก็ได้
- ๒) การเปิดโอกาสให้เกษียณก่อนกำหนดอายุเกษียณที่เรียกว่า Early Retirement

สำหรับการเกษียณอายุราชการก่อนกำหนด หรือ Early Retirement เป็นโครงการจูงใจให้ข้าราชการลาออกจากราชการก่อนครบอายุเกษียณ เพื่อสนับสนุนการแก้ไขการบริหารทรัพยากรบุคคลของส่วนราชการ ถือเป็นมาตรการปรับปรุงอัตรากำลังของส่วนราชการ แต่ไม่ได้เป็นโครงการที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกปี ขึ้นอยู่กับนโยบายของส่วนราชการนั้นๆ โดยให้ส่วนราชการพิจารณาถึงความจำเป็นและเหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายต่อราชการ มีการจูงใจให้สิทธิประโยชน์แก่ผู้เข้าร่วมโครงการ เช่น สิทธิประโยชน์ที่เป็นเงินก้อน สิทธิประโยชน์อื่นๆ การยกเว้นภาษีเงินก้อนที่ได้รับตามมาตรการ สิทธิในการขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ เป็นต้น

ในโครงการเกษียณอายุราชการก่อนกำหนดของประเทศไทยที่ผ่านมา กลุ่มเป้าหมายคือข้าราชการที่มีอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป (อายุ ๕๕ ปี ขึ้นไปสำหรับข้าราชการทหาร) หรือมีเวลาราชการ ๒๕ ปี ขึ้นไป (ไม่รวมเวลาทวีคูณ) นับถึงวันก่อนออกจากราชการตามมาตรการฯ โดยเป็นข้าราชการประเภทใดประเภทหนึ่ง ดังต่อไปนี้

- ข้าราชการพลเรือนสามัญ
- ข้าราชการพลเรือนในพระองค์
- ข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา

- ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา
- ข้าราชการตำรวจ
- ข้าราชการทหาร
- ข้าราชการตุลาการตามกฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการฝ่ายอัยการ

๒.๓ สถานการณ์การเกษียณอายุราชการในประเทศไทย

จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ซึ่งได้ดำเนินการสำรวจข้อมูลประชากรสูงอายุในประเทศไทย ในปี พ.ศ. ๒๕๖๐ ซึ่งเป็นการสำรวจครั้งที่ ๖ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลลักษณะทางประชากร เศรษฐกิจ สังคม ภาวะสุขภาพ การเกื้อหนุน ตลอดจนลักษณะการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ พบว่า^{๑๕} โครงสร้างด้านประชากรของประเทศไทยเข้าสู่การเป็น “สังคมสูงวัย” (Aged society) ตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ คือ มีสัดส่วนประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สูงถึงร้อยละ ๑๐ และตามการคาดประมาณประชากร ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete aged society) เมื่อประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งหมด และในปี พ.ศ. ๒๕๗๔ ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super aged society) เมื่อประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ ๒๘ ของประชากรทั้งหมด

ตาราง ๑ ประชากรไทย ในปี พ .ศ. ๒๕๖๐

จำนวนประชากร	ชาย	หญิง	รวม
จำนวนประชากรทั้งประเทศ	๓๒.๔๕	๓๓.๗๘	๖๖.๒๓
จำนวนประชากรแยกตามกลุ่มอายุ			
ประชากรวัยเด็ก (ต่ำกว่า ๑๕ ปี)	๕.๘๙	๕.๕๔	๑๑.๔๓
ประชากรวัยแรงงาน (๑๕ – ๕๙ ปี)	๒๑.๒๗	๒๑.๗๘	๔๓.๐๕
ประชากรสูงอายุ (๖๐ ปีขึ้นไป)	๕.๓๑	๖.๕๖	๑๑.๘๗

แหล่งข้อมูล: ประชากรคาดประมาณ ณ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑^{๑๖} (หน่วย: ล้านคน)

^{๑๕} สำนักงานสถิติแห่งชาติ, สถิติบอกอะไร ผู้สูงวัย ปัจจุบันและอนาคต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/Press_Release/2561/N10-04-61-1.aspx [๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

^{๑๖} สารประชากร: มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ปีที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๑, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsr/Contents/Documents/Gazette/Gazette2018TH.pdf> [๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๑].

จากข้อมูลของกรมบัญชีกลาง ในปี ๒๕๖๐ มีข้าราชการและลูกจ้างประจำเกษียณอายุราชการเนื่องจากมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ ทั้งสิ้น ๔๖,๘๓๐ คน^{๑๗} แบ่งเป็นข้าราชการ ๓๙,๙๖๘ คน และลูกจ้างประจำ ๖,๘๖๒ คน ส่วนราชการที่มีผู้เกษียณอายุราชการมากที่สุด ได้แก่

อันดับ ๑ กระทรวงศึกษาธิการ มีข้าราชการเกษียณอายุ ๒๔,๗๙๒ คน โดยสังกัดสำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานมากที่สุด ๒๓,๐๙๐ คน

อันดับ ๒ ส่วนราชการไม่สังกัดสำนักนายกรัฐมนตรี กระทรวง มีข้าราชการเกษียณอายุ ๔,๖๖๐ คน โดยสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติมากที่สุด ๔,๕๓๘ คน

อันดับ ๓ กระทรวงสาธารณสุข มีข้าราชการเกษียณอายุ ๒,๒๗๖ คน โดยสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขมากที่สุด ๑,๘๖๕ คน

อันดับ ๔ กระทรวงกลาโหม มีข้าราชการเกษียณอายุ ๒,๗๘๒ คน โดยสังกัดกองทัพบกมากที่สุด ๑,๑๘๑ คน

อันดับ ๕ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ มีข้าราชการเกษียณอายุ ๑,๒๓๐ คน โดยสังกัดกรมชลประทานมากที่สุด ๒๗๘ คน

อันดับ ๖ กระทรวงมหาดไทย มีข้าราชการเกษียณอายุ ๑,๐๗๖ คน โดยสังกัดกรมการปกครองมากที่สุด ๓๓๗ คน

อันดับ ๗ กระทรวงการคลัง มีข้าราชการเกษียณอายุ ๖๙๑ คน โดยสังกัดกรมสรรพากรมากที่สุด ๓๓๑ คน

อันดับ ๘ สำนักนายกรัฐมนตรี มีข้าราชการเกษียณอายุ ๑๖๔ คน โดยสังกัดกรมประชาสัมพันธ์มากที่สุด ๔๘ คน

อันดับ ๙ กระทรวงคมนาคม มีข้าราชการเกษียณอายุ ๓๓๒ คน โดยสังกัดกรมทางหลวงมากที่สุด ๑๖๘ คน

อันดับ ๑๐ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีข้าราชการเกษียณอายุ ๒๔๗ คน โดยสังกัดกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่าและพันธุ์พืชมากที่สุด ๘๗ คน

ทั้งนี้ จากข้อมูลสถิติของกรมบัญชีกลาง ในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. ๒๕๕๑ – พ.ศ. ๒๕๖๐) พบว่ามีข้าราชการทุกประเภท เกษียณอายุประมาณ ๓๙๑,๐๔๐ คน (เฉลี่ยปีละ ๓๙,๑๐๔ คน)

^{๑๗} กรมบัญชีกลาง, ประเมินการผู้เกษียณอายุราชการ ณ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๐แยกตามประเภทบุคคล และส่วนราชการ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://pwsrep.cgd.go.th/?report=file:/Report/PWS_Report/pns/MRR0150.rpt&init=pdf [๑๙ กันยายน ๒๕๖๐].

โดยในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๕๘ - ๒๕๖๐ ที่ผู้เกษียณอายุจำนวน ๔๕,๖๗๘ คน / ๔๓,๕๙๗ คน และ ๔๐,๐๒๒ คน ตามลำดับ^{๑๘} ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าว สำนักงานข้าราชการพลเรือน จะได้ทำการศึกษาเพื่อจัดทำรายละเอียดแนวทางการการขยายอายุเกษียณตามแผนปฏิรูปด้านสังคม รวมถึงปรับปรุงกฎหมายว่าด้วยการบริหารงานบุคคล กฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ร่วมกับกระทรวงการคลัง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อรองรับสังคมสูงอายุ และเพื่อสนับสนุนให้บุคลากรภาครัฐทำงานหรือมีอาชีพหลังเกษียณ และเพื่อให้ภาครัฐสามารถบริหารกำลังคนในช่วงวัยต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

๒.๔ สิทธิประโยชน์ที่ได้รับเมื่อเกษียณอายุราชการ

บุคคลที่เป็นข้าราชการ หากต้องออกจากราชการด้วยเหตุต่างๆ ทางราชการจะให้สิทธิประโยชน์เป็นเงินตอบแทนความชอบที่ได้รับราชการมา ซึ่งเรียกว่า “บำเหน็จบำนาญ” หากรับเป็นเงินก้อนครั้งเดียวเรียกว่า “บำเหน็จ” หากรับเป็นรายเดือน เรียกว่า “บำนาญ” โดยสามารถเลือกรับเป็นบำเหน็จหรือบำนาญได้ เพื่อใช้สำหรับการใช้จ่ายดูแลตัวเองเมื่อเกษียณอายุจากการทำงานไปแล้ว ในกรณีของประเทศไทย ผู้ที่ทำงานรับราชการ เมื่อเกษียณอายุราชการจะได้รับบำเหน็จและบำนาญตามเงื่อนไข โดยสามารถรู้จำนวนเงินที่จะได้รับ ซึ่งกำหนดไว้แน่นอนจากสูตรการคำนวณที่มีการกำหนดไว้ในพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๔๙๔ และที่แก้ไขเพิ่มเติม และพระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๕๓๙ รวมถึงระเบียบหรือหลักเกณฑ์ย่อยๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ข้าราชการได้มีการประมาณการรายรับและรายจ่ายในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ

จากระบบบำเหน็จบำนาญตามกฎหมายดังกล่าวข้างต้น สามารถจำแนกบำเหน็จบำนาญได้เป็น ๔ ประเภท^{๑๙} ได้แก่ บำเหน็จบำนาญปกติ บำนาญพิเศษ บำเหน็จตกทอด และบำเหน็จดำรงชีพ ซึ่งแต่ประเภท มีลักษณะดังนี้^{๒๐}

^{๑๘} ข่าวสำนักงาน ก.พ.: งานการสื่อสารองค์กร สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี, การขยายอายุเกษียณราชการตามแผนการปฏิรูปประเทศด้านสังคม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.ocsc.go.th/blog/2018/04/การขยายอายุเกษียณราชการตามแผนการปฏิรูปประเทศด้านสังคม> [๑๔ มกราคม ๒๕๖๒].

^{๑๙} กรมบัญชีกลาง, บำเหน็จบำนาญ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.nso.go.th/sites/2014/Lists/JNO01/Attachments/3/บำเหน็จบำนาญ.pdf> [๑๔ มกราคม ๒๕๖๒].

^{๒๐} บวร เทศารินทร์, ระบบบำเหน็จบำนาญของราชการไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.drborworn.com/article/detail.asp?id=16038> [๑๔ มกราคม ๒๕๖๒].

๑. บำเหน็จบำนาญปกติ ผู้จะได้รับบำเหน็จบำนาญปกติ มี ๔ เหตุ ดังนี้

๑) เหตุทดแทน (มาตรา ๑๑) ผู้มีสิทธิเป็นข้าราชการซึ่งออกจากประจำการเพราะเหตุราชการเล็ก หรือยุบตำแหน่ง หรือมีคำสั่งให้ออกโดยไม่มีความผิด หรือออกตามบทบัญญัติในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย หรือ ทหารซึ่งออกจากกองหนุน เบี้ยหวัด

๒) เหตุทุพพลภาพ (มาตรา ๑๒) ผู้มีสิทธิเป็นข้าราชการซึ่งออกจากราชการ เพราะเจ็บป่วยทุพพลภาพ ซึ่งแพทย์ได้ตรวจและรับรองว่าไม่สามารถที่จะปฏิบัติราชการในตำแหน่งหน้าที่ต่อไปได้

๓) เหตุสูงอายุ (มาตรา ๑๓) ผู้มีสิทธิเป็นข้าราชการที่อายุครบหกสิบปีบริบูรณ์ หรือผู้ที่มีอายุครบห้าสิบปีบริบูรณ์ แล้วประสงค์จะลาออกจากราชการ

๔) เหตุรับราชการนาน (มาตรา ๑๔) ผู้มีสิทธิเป็นข้าราชการซึ่งมีเวลาราชการครบสามสิบปีบริบูรณ์ หรือ ผู้ที่มีเวลาราชการครบยี่สิบห้าปีบริบูรณ์แล้วประสงค์จะลาออกจากราชการ

ผู้มีสิทธิรับบำเหน็จบำนาญปกติจำแนกตามคุณลักษณะได้ดังนี้

๑) สิทธิที่จะได้รับบำเหน็จเป็นผู้ที่

- มีอายุราชการไม่ถึง ๑๐ ปีบริบูรณ์ แต่ต้องเป็นกรณีทางราชการสั่งให้ออกจากราชการด้วยเหตุทดแทน เหตุทุพพลภาพ ครบเกษียณอายุ หรือ ขอลาออกเมื่ออายุครบ ๕๐ ปีบริบูรณ์ หรือลาออกจากราชการโดยมีเวลาราชการครบ ๑๐ ปีบริบูรณ์ แต่ไม่ถึง ๒๕ ปีบริบูรณ์ หรือเป็นผู้มีสิทธิได้รับบำนาญ แต่ขอรับบำเหน็จแทน

๒) สิทธิที่จะได้รับบำนาญเป็นผู้ที่

- มีอายุราชการตั้งแต่ ๑๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป แต่ต้องเป็นกรณีทางราชการสั่งให้ออกโดยไม่มีความผิด สั่งให้ออกเพราะครบเกษียณอายุ สั่งให้ออกจากราชการ เพราะเหตุทุพพลภาพ สั่งให้ออกเมื่อมีเวลาราชการครบ ๑๐ ปีบริบูรณ์ หรือ ลาออกจากราชการเมื่ออายุครบ ๕๐ ปีบริบูรณ์ หรือ ลาออกจากราชการเมื่อมีเวลาราชการครบ ๒๕ ปีบริบูรณ์

๒. บำนาญพิเศษ เป็นเงินที่รัฐจ่ายให้ข้าราชการ (กรณีมีชีวิต) หรือ ทายาท (กรณีเสียชีวิต) เป็นรายเดือน ในกรณีที่ข้าราชการขณะปฏิบัติหน้าที่ราชการอยู่นั้น ได้รับอันตรายจนพิการหรือเจ็บป่วย ถึงทุพพลภาพ หรือเสียชีวิต หรือ ข้าราชการถูกประทุษร้ายจนได้รับอันตรายจนพิการหรือเจ็บป่วย ถึงทุพพลภาพ หรือเสียชีวิต เพราะเหตุกระทำตามหน้าที่ ซึ่งการกระทำดังกล่าวของข้าราชการไม่ได้เกิดจากความประมาทเลินเล่ออย่างร้ายแรง หรือ ไม่ได้เกิดจากความผิดของตนเอง และการที่จะเข้าข่ายเป็นพิการหรือเจ็บป่วยถึงทุพพลภาพจนไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ราชการต่อไปได้นั้น ต้องได้รับการรับรองจากแพทย์ เมื่อข้าราชการดังกล่าวยังไม่เสียชีวิต เจ้าตัวจะได้รับ

เงินบำนาญพิเศษ เรียกว่า บำนาญพิเศษเหตุทุพพลภาพ หากเป็นผู้มีสิทธิ์รับบำนาญปกติก็จะได้เงินอีกก่อน คือ บำนาญปกติด้วย แต่หากเสียชีวิตทายาทจะได้รับเงินบำนาญพิเศษเรียกว่า บำนาญพิเศษกรณีข้าราชการถึงแก่ความตาย (จ่ายทายาท) และทายาทยังได้รับบำเหน็จตกทอดอีกด้วย

ส่วนการจะได้เงินบำนาญพิเศษจำนวนเท่าใดนั้น เป็นไปตามหลักเกณฑ์ฯ หากพิการทุพพลภาพจะได้รับตั้งแต่ ๕/๕๐ - ๒๐/๕๐ ส่วน ของเงินเดือนเดือนสุดท้าย ซึ่งส่วนราชการจะเป็นผู้กำหนดตามสมควรแก่เหตุประกอบความพิการและทุพพลภาพ (ตามผลการสอบสวน) หากผู้รับบำนาญพิเศษเหตุทุพพลภาพจะใช้สิทธิ์ขอเปลี่ยนเป็นรับบำเหน็จพิเศษก่อนเดี๋ยวก่อน (จำนวนหลักสิบเท่าของบำนาญพิเศษ) ก็สามารถทำได้

หากถึงแก่กรรม ทายาทเป็นผู้รับบำนาญพิเศษจะได้รับ ๑/๒ ของเงินเดือนเดือนสุดท้ายของผู้ตาย โดยแบ่งตามหลักเกณฑ์ คือ บุตรให้ได้รับ ๒ ส่วน (ถ้ามี ๓ คนขึ้นไปรับ ๓ ส่วน) โดยรับไปจนถึง ๒๐ ปีบริบูรณ์ หรือ กำลังศึกษารับถึง ๒๕ ปีบริบูรณ์ คู่สมรส รับ ๑ ส่วน ได้รับจนตลอดชีวิต เว้นแต่สมรสใหม่ บิดาและมารดา ๑ ส่วน ได้รับจนตลอดชีวิต หากกรณีไม่มีทายาท ให้จ่ายผู้อุปการะหรือผู้อยู่ในอุปการะตามส่วนที่เจ้ากระทรวงกำหนด และหากผู้อุปการะหรือผู้อยู่ในอุปการะ มีอายุไม่ถึงยี่สิบปีบริบูรณ์ ให้ได้รับอย่างบุตร ซึ่งหากมีกรณีเช่นนี้ ให้ติดตามสอบถามที่ส่วนราชการผู้เบิกเงินเดือนของข้าราชการนั้นๆ

๓. บำเหน็จตกทอด คือ เงินที่ทางราชการจ่ายให้แก่ทายาทของข้าราชการที่เสียชีวิตระหว่างประจำการ หรือ ผู้รับบำนาญบำนาญได้เสียชีวิต ซึ่งการเสียชีวิตหรือถึงแก่กรรมนั้นมิได้เกิดจากการประพฤดิชั่วร้ายแรงของตนเอง หากข้าราชการเสียชีวิตระหว่างประจำการ ทายาทจะได้รับบำเหน็จตกทอด เท่ากับ เวลาราชการ คูณ เงินเดือนเดือนสุดท้าย เช่น ข้าราชการรับราชการมาเป็นเวลา ๓๐ ปี จึงเสียชีวิต และเงินเดือนสุดท้ายเท่ากับ ๕๐,๐๐๐ บาท ทายาทจะได้รับเงินบำเหน็จตกทอดทั้งสิ้น ๓๐ คูณ ๕๐,๐๐๐ เท่ากับ ๑,๕๐๐,๐๐๐ บาท หากผู้รับบำนาญเสียชีวิต ทายาทจะได้รับบำเหน็จตกทอด เท่ากับ ๓๐ เท่าของเงินบำนาญ เช่น ผู้รับบำนาญได้รับเงินบำนาญเดือนละ ๓๐,๐๐๐ บาท ทายาทจะได้รับเงินบำเหน็จตกทอดทั้งสิ้น ๓๐ คูณ ๓๐,๐๐๐ เท่ากับ ๙๐๐,๐๐๐ บาท (ยอดนี้จะถูกหักเมื่อใช้สิทธิ์บำเหน็จดำรงชีพฯ)

๔. บำเหน็จดำรงชีพ เป็นเงินที่รัฐจ่ายเพื่อช่วยเหลือในการดำรงชีพแก่ผู้รับบำนาญ (คนละส่วนกับเงินบำนาญ) เพื่อช่วยเหลือและบรรเทาความเดือดร้อนของผู้รับบำนาญในการดำรงชีพให้เหมาะสมกับสภาวะเศรษฐกิจ โดยได้รับยกเว้นภาษีเงินได้ ให้สิทธิ์ได้รับในอัตรา ๑๕ เท่าของบำนาญรายเดือน แต่ไม่เกิน ๔๐๐,๐๐๐ บาท โดยแบ่งรับเป็น ๒ ช่วง คือ ก่อนอายุ ๖๕ ปี ขอรับได้ไม่เกิน ๒๐๐,๐๐๐ บาท และหลังอายุ ๖๕ ปี ขอรับส่วนที่เหลือได้อีก แต่เมื่อรวมสองครั้งจะได้ไม่เกิน ๔๐๐,๐๐๐ บาท เงินจำนวนนี้แบ่งจากบำเหน็จตกทอด หากผู้รับบำนาญถึงแก่กรรม ทายาทผู้มีสิทธิ์จะได้รับเงินบำเหน็จตกทอดไม่เต็มจำนวน เพราะต้องหักยอดเงินบำเหน็จดำรงชีพนี้ออก

นอกจากนี้ยังมี เงินช่วยเหลือ ๓ เท่า คือ เงินที่รัฐจ่ายให้กับผู้มีสิทธิ์หรือทายาท เพื่อช่วยเหลือในการบริหารจัดการฌาปนกิจศพของข้าราชการหรือผู้รับบำนาญที่เสียชีวิต

กรณีข้าราชการที่เสียชีวิต ให้จ่ายเงินช่วยเหลือจำนวน ๓ เท่าของเงินเดือนเต็มเดือน ที่ข้าราชการรายดังกล่าวมีสิทธิ์ได้รับ หากข้าราชการรายดังกล่าวมีสิทธิ์ได้รับเงินเพิ่มเติมพิเศษ เช่น เงินเพิ่มพิเศษสำหรับการสู้รบ เงินเพิ่มพิเศษสำหรับการปราบปรามผู้กระทำความผิด ก็ให้รวมเงินดังกล่าวกับเงินเดือนเพื่อคำนวณเป็นเงินช่วยเหลือ จำนวน ๓ เท่า ด้วย

กรณีกรณีผู้รับบำนาญที่เสียชีวิต ให้จ่ายเงินช่วยเหลือจำนวน ๓ เท่าของบำนาญรวมกับ เงินช่วยค่าครองชีพผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญ (ช.ค.บ.) ด้วย

ปัจจุบัน ระบบการจ่ายบำเหน็จบำนาญให้แก่ข้าราชการที่เกษียณอายุแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท ดังนี้คือ

- ๑) การจ่ายบำเหน็จบำนาญตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๔๙๔
- ๒) การจ่ายบำเหน็จบำนาญตามพระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) พ.ศ. ๒๕๓๙

โดยระบบบำเหน็จบำนาญตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๔๙๔ มีผลกับข้าราชการทุกประเภทซึ่งรวมข้าราชการการเมือง ต่อมาข้าราชการทุกประเภท ยกเว้น ข้าราชการการเมืองที่เข้ารับราชการตั้งแต่วันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๔๐ ทุกคนต้องเป็นสมาชิกกองทุน บำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) แต่ข้าราชการที่รับราชการอยู่ก่อนวันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๔๐ มีสิทธิ์เลือกว่าจะเป็นสมาชิก กบข. หรือไม่ ขึ้นอยู่กับความสมัครใจ^{๒๑}

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) มีสภาพเป็นนิติบุคคลแยกจากกระทรวงการคลัง เริ่มมีผลบังคับใช้เมื่อ ๒๗ มีนาคม ๒๕๔๐ และมีบทบังคับให้ข้าราชการทุกคนที่บรรจุเข้ารับราชการ ตั้งแต่วันดังกล่าวจะต้องเข้าเป็นสมาชิก กบข. วัตถุประสงค์การจัดตั้งเพื่อให้กองทุนสามารถบริหารจัดการให้เกิดรายได้ และเพื่อลดภาระงบประมาณสำหรับการจ่ายบำเหน็จบำนาญข้าราชการของ ประเทศไทย

^{๒๑} กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ: คู่มือ กบข., [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.gpf.or.th/download/manual_%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%88%E0%B8%A3.pdf หน้า ๗. [๒ มิถุนายน ๒๕๖๑].

๒.๔.๑ สิทธิประโยชน์ของผู้ที่เป็นสมาชิกกองทุนบำเหน็จบำนาญ (กบข.)

กลุ่มที่ ๑ กรณีสมาชิกเลือกรับบำนาญรายเดือน

กรณีนี้สมาชิกยังประสงค์จะเป็นข้าราชการบำนาญ และรัฐยังอุดหนุนเงินเจือในด้านสวัสดิการต่างๆ อยู่ต่อไป เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่าเล่าเรียนบุตร สำหรับประโยชน์ที่ได้ คือ

๑) เงินก้อนจาก กบข. ประกอบด้วย เงินชดเชย เงินประเดิม เงินสะสม เงินสมทบ และเงินจากผลประโยชน์ตอบแทน เงินส่วนนี้เป็นเงินก้อนใหญ่ก้อนแรกที่ทาง กบข.จัดให้ โดยสามารถดูยอดเงินก้อนนี้ได้จากใบแจ้งยอดของ กบข.ที่แจ้งมาให้ทราบในทุกสิ้นปี พร้อมกับหลักฐานเพื่อลดหย่อนภาษีประจำปี

๒) เงินบำนาญรายเดือน คำนวณจากการนำเงินเดือนเฉลี่ย ๖๐ เดือนสุดท้ายแล้วนำมาคูณด้วยอายุราชการ หาดด้วย ๕๐ แต่ต้องไม่เกิน ๗๐% ของเงินเดือนเฉลี่ย ๖๐ เดือนสุดท้าย

๓) เงินบำเหน็จดำรงชีพ

๔) เงินบำเหน็จตกทอด เมื่อผู้รับบำนาญถึงแก่กรรม ก็จะมีบำเหน็จตกทอดแก่ทายาทอีก ๓๐ เท่า ของบำนาญรายเดือน ทายาทผู้มีสิทธิตามลำดับดังนี้ (๑) บุตรที่ได้รับสองส่วน ถ้ามีบุตรสามคนขึ้นไปได้รับสามส่วน (๒) สามีหรือภรรยาที่ได้รับหนึ่งส่วน และ (๓) บิดามารดา หรือบิดาหรือมารดาที่มีชีวิตอยู่ได้รับหนึ่งส่วน ในกรณีที่ไม่มีทายาทให้จ่ายแก่บุคคล ซึ่งผู้ตายได้แสดงเจตนาไว้

กลุ่มที่ ๒ กรณีสมาชิกที่เลือกรับบำเหน็จ

คือผู้ที่ต้องการเงินก้อนไปในคราวเดียว ผลประโยชน์ที่ได้ คือ

๑) เงินก้อนจาก กบข. ประกอบด้วยเงินสะสม เงินสมทบ และเงินจากผลประโยชน์ตอบแทน เงินส่วนนี้เป็นเงินก้อนใหญ่ก้อนแรกที่ทาง กบข.จัดให้ โดยสามารถดูยอดเงินก้อนนี้ได้จากใบแจ้งยอดของ กบข. ที่แจ้งให้ทราบในทุกสิ้นปีพร้อมกับหลักฐานเพื่อลดหย่อนภาษี

๒) เงินบำเหน็จ คำนวณจากนำเงินเดือน เดือนสุดท้ายคูณด้วยอายุราชการ

สิทธิประโยชน์ด้านการรักษาพยาบาล ผู้เกษียณจะได้รับเงินค่ารักษาให้กับตนเอง พร้อมภรรยาหรือสามี พ่อแม่ รวมไปถึงบุตรที่อายุไม่ถึง ๒๐ ปีบริบูรณ์ ด้านการศึกษาของบุตรสามารถเบิกได้จนถึงบุตรอายุ ๒๕ ปีบริบูรณ์ และสิทธิอื่นๆ อีก คือสิทธิประโยชน์ด้านภาษีจากเงินสะสม สิทธิในการกู้เงินสะสม เงินสมทบ และผลประโยชน์ของเงินดังกล่าวตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนด สิทธิการรับเงินต่างๆในกองทุน เป็นสิทธิเฉพาะตัวของสมาชิก ไม่อาจโอนกันได้

๒.๔.๒ สิทธิประโยชน์ของผู้ที่ไม่เป็นสมาชิกกองทุนบำเหน็จบำนาญ (กบข.)

คือกลุ่มข้าราชการเกษียณที่เกษียณตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ พ.ศ. ๒๕๔๔ ผลประโยชน์ที่ได้คือ

๑) มีสิทธิเลือกรับเงินบำเหน็จหรือเงินบำนาญ โดยเงินบำเหน็จคำนวณจากเงินเดือนเดือนสุดท้าย คูณด้วยเวลาราชการ ส่วนเงินบำนาญ คำนวณจากเงินเดือน เดือนสุดท้าย คูณอายุราชการ แล้วหารด้วย ๕๐

๒) เงินบำเหน็จดำรงชีพ และเงินบำเหน็จตกทอด (คำนวณเช่นเดียวกับสมาชิก กบข. ที่เลือกรับบำนาญ)

สิทธิประโยชน์ด้านการรักษาพยาบาล ผู้เกษียณอายุจะได้รับเงินค่ารักษาให้กับตนเอง พร้อมภรรยาหรือสามี พ่อแม่ รวมไปถึงลูกที่อายุไม่ถึง ๒๐ ปีบริบูรณ์ และผู้เกษียณจะได้รับเงินค่าการศึกษาของบุตรที่เบิกได้จนถึงอายุ ๒๕ ปีบริบูรณ์

๒.๕ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเกษียณอายุราชการ

การเกษียณอายุราชการในประเทศไทย กำหนดไว้ที่อายุครบ ๖๐ ปี บริบูรณ์ เมื่อยึดตามเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกและองค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันซึ่งนับอายุตามปฏิทินเป็นมาตรฐานสากล ที่แบ่งเกณฑ์อายุตามสภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้นมี ๓ กลุ่ม^{๒๒} คือ ผู้สูงอายุ (elderly) เป็นผู้มีอายุระหว่าง ๖๐ – ๗๔ ปี คนชรา (old) เป็นผู้มีอายุระหว่าง ๗๕ – ๙๐ ปี และคนชรามาก (very old) เป็นผู้มีอายุ ๙๐ ปีขึ้นไป ดังนั้น ผู้เกษียณอายุราชการ จึงจัดเป็นกลุ่มผู้สูงอายุตามเกณฑ์นี้ด้วย แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจึงเกี่ยวกับการสูงอายุ ซึ่งมีแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๒.๕.๑ ทฤษฎีความสูงอายุเชิงชีวภาพ (Biological Theories of Aging)

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความอายุนั้นค่อนข้างกว้าง ในแต่ละทฤษฎีได้ให้คำอธิบายแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้เพราะ มุมมองเกี่ยวกับความมีอายุ หรือความแก่ของมนุษย์นั้น มีปัจจัยหลายประการที่ทำให้มนุษย์เป็นผู้ชราได้แตกต่างกัน Decker ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุตามหลักการของเฮฟลิต ไว้ดังนี้^{๒๓}

^{๒๒} P Indah, A D Sari, M R Suryoputro and H Pumomo, Prediction of Elderly Anthropometric Dimension Based On Age, Gender, Origin, and Body Mass Index, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://iopscience.iop.org/article/10.1088/1757-899X/105/1/012024/pdf> [๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๑].

^{๒๓} อุบลรัตน์ เพ็งสถิต, จิตวิทยาผู้สูงอายุ Psychology of Aging, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๓), หน้า ๓๒ – ๓๓.

๑) ทฤษฎีว่าด้วยการจับตัวของเซลล์ (Cross linkage theory)

ทฤษฎีว่าด้วยการจับตัวของเซลล์ คือเซลล์ภายในร่างกายขาดประสิทธิภาพ ขาดความยืดหยุ่น จึงทำให้เกิดการจับตัวกันในระหว่างเซลล์แต่ละเซลล์ ผลคือ ทำให้ร่างกายมีความเปลี่ยนแปลง จะได้คู่มืออายุมากขึ้น

๒) ทฤษฎี เรดิคัลอิสระ (The free radical theory)

ทฤษฎี เรดิคัลอิสระ คือได้มีปฏิกิริยาทางเคมีเกิดขึ้นภายในร่างกาย โดยทำให้เซลล์ภายในร่างกายถูกเผาผลาญ ถูกทำลายได้อย่างง่าย ผลก็คือ ทำให้เซลล์ภายในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้คู่มืออายุมากขึ้น

๓) ทฤษฎีการทำลายตนเอง (The autoimmune theory)

ทฤษฎีการทำลายตนเอง คือ เซลล์มีการเปลี่ยนแปลง ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกายบกพร่อง ทำให้ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องนั้น คู่มืออายุมากขึ้น

๔) ทฤษฎีของต่อมใต้สมอง (The Pituitary theory)

ทฤษฎีของต่อมใต้สมอง คือต่อมใต้สมองทำงานผิดปกติ ทำให้ผลิตฮอโมนแห่งความชรา ชื่อ แอดรีโนคอร์ติคอลโทรฟิก (Adrenocortical trophic hormone) ออกมามาก ผลคือ ฮอโมนแห่งความชรานี้ จะทำให้คู่มืออายุมากขึ้น

๕) ทฤษฎีความผิดพลาดของเซลล์ (The error theory)

ทฤษฎีความผิดพลาดของเซลล์ คือ เซลล์มีการแบ่งตัวที่ผิดพลาด เมื่อเซลล์ภายในร่างกายมีการแบ่งตัวผิดพลาด จึงมีผลทำให้ผู้นั้น “แก่” หรือมีอายุมากขึ้น ตามเซลล์ของร่างกาย

๒.๕.๒ ทฤษฎีความสูงอายุเชิงจิตวิทยา (Psychological Theories of Aging)

ทฤษฎีความสูงอายุในเชิงจิตวิทยา เป็นความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ทฤษฎีต่างๆที่มีความน่าสนใจ ได้แก่

๑) ทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสัน (Erik Erikson)^{๒๔} กล่าวไว้ว่า ในระยะสุดท้ายของชีวิตคนเรานั้นคือการเป็นผู้สูงอายุ ถ้าหากประสบความสำเร็จในแต่ละพัฒนาการแต่ละช่วงวัย สุดท้ายจะเกิด Integrity หรือความสมบูรณ์ ในวัยเกษียณอายุ แต่หากมองย้อนกลับไปแล้วไม่เกิดสิ่งต่างๆ

^{๒๔} Erik H., *Identity and Life Cycle*. (New York: International Universities Press, 1959) อ้างถึงใน สอนประจันต์ เสียงเย็น, *เอกสารประกอบการสอน จิตวิทยาสำหรับครู*, (มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี, ๒๕๕๙), หน้า ๑๐๔ - ๑๐๕.

ดังที่กล่าวมา มันจะนำไปสู่ Despair หรือความท้อแท้หมดหวัง ทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสัน ได้แบ่งพัฒนาการของบุคคลไว้ ๘ ขั้น โดยพัฒนาการในขั้นแรก จะส่งผลถึงพัฒนาการในขั้นต่อไปด้วย มีรายละเอียดดังนี้

(๑) ขั้นความรู้สึกริ้วางใจ และความรู้สึกริ้วางใจ (Trust and Mistrust) เป็นช่วงแรกเกิดถึง ๑ ปี เนื่องจากเป็นวัยที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ถ้าเด็กได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างดี จากคนใกล้ชิด เด็กจะมีความรู้สึกริ้วางใจสังคม ในทางตรงกันข้าม เด็กที่ถูกทอดทิ้งหรือไม่ได้รับการเอาใจใส่ จะเกิดความรู้สึกไม่ริ้วางใจสังคม มองสังคมในแง่ร้าย จนอาจจะกลายเป็นผู้หลีกเลี่ยงสังคมได้

(๒) ขั้นของความรู้สึกริ้วางใจในตนเอง และความไม่มั่นใจในตนเอง (Autonomy and Shame, Doubt) เป็นเด็กอายุระหว่าง ๑ - ๔ ปี ระยะเวลานี้เป็นช่วงที่เด็กรู้จักทำอะไร ด้วยตนเอง ควรพยายามให้เด็กช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด ในขณะที่เดียวกันควรให้การอบรมสั่งสอนว่าพฤติกรรมใดบ้างที่สังคมยอมรับหรือไม่ยอมรับ สิ่งใดที่ทำได้ หรือไม่ควรทำ ทำให้เด็กเกิดความมั่นใจและกล้าแสดงออก ในทางตรงข้าม หากไม่ได้ฝึกฝนให้เด็กพึ่งตนเอง หรือมีการข่มขู่ลงโทษอย่างรุนแรง เด็กจะรับรู้ถึงแรงกดดัน และความคาดหวังจากสังคม รู้สึกอายและไม่แน่ใจในสิ่งที่ตนทำลงไป

(๓) ขั้นความคิดริเริ่มและความรู้สึกผิด (Initiative and Guilt) คือเด็กที่มีอายุระหว่าง ๔ - ๕ ปี วัยนี้ เด็กจะเลียนแบบสมาชิกในครอบครัว มีความคิดสร้างสรรค์ อยากรู้อยากเห็น ทดลองสิ่งใหม่ๆ ถ้าทดลองแล้วผิดพลาด ถูกผู้ใกล้ชิดตำหนิตีเยียน เด็กจะเกิดความขยาดและหวาดกลัว ในวัยนี้ เด็กจะเกี่ยวข้องกับสมาชิกในครอบครัวและเด็กๆ นอกบ้าน

(๔) ขั้นความขยันหมั่นเพียรและความรู้สึกมีปมด้อย (Industry and Inferiority) ขั้นนี้เกิดกับเด็กที่มีอายุระหว่าง ๖ - ๑๒ ปี วัยนี้ เด็กจะเริ่มเกี่ยวข้องกับสังคมมากขึ้น จะขยันเรียน พุดคุย และอวดความเด่น และความสามารถของตนเอง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับ ถ้าเด็กทำไม่ได้จะรู้สึกผิดหวัง และเป็นปมด้อย ยิ่งถ้าถูกผู้ใหญ่แสดงความเบื่อหน่ายหรือตำหนิตลอดเวลา ก็จะเป็นคนที่มีความรู้สึกว่ามีปมด้อย

(๕) ขั้นการรู้จักตนเองและไม่รู้จักตนเอง (Ego Identity VS Role Co Toddler period) ขั้นนี้เกิดกับเด็กอายุ ๑๓ - ๑๘ ปี เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็ก และความเป็นผู้ใหญ่ เด็กวัยนี้จะสร้างเอกลักษณ์หรือบุคลิกภาพของตน ลักษณะเด่น ของพัฒนาการในขั้นนี้ คือ ลักษณะทางร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อารมณ์ที่ไม่คงที่ มีความก้าวร้าว มีความรู้สึกต้องการที่จะเป็นอิสระจากพ่อแม่ ปัญหาที่สำคัญอีกเรื่องของเด็กวัยนี้ คือ การแสวงหาตนเองเพื่อให้รู้จักตนเองในแง่มุมต่างๆ เช่น ความชอบ ความถนัด ความสนใจ อาชีพ ความปรารถนาในชีวิต เพื่อนต่างเพศ เป็นต้น ขณะเดียวกัน ก็พยายามผสมผสานความเป็นตัวเองให้เข้ากับสังคมที่เป็นจริง หรือกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน การพัฒนาตนเองของเด็กจะสมบูรณ์ได้เมื่อสิ้นสุดขั้นนี้แล้ว เพราะเด็กจะรู้จักตนเองและยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริงแล้ว

(๖) **ขั้นสร้างความผูกพัน และการแยกตัว (Intimacy and Isolation and Self-Absorption)** วัยนี้เป็นวัยผู้ใหญ่ระยะต้น (Young Adulthood) เกิดกับผู้ที่มีอายุระหว่าง ๑๙ – ๔๐ ปี เป็นวัยที่ค้นพบตนเอง รู้จักวางแผนชีวิต มีจุดมุ่งหมายในชีวิต พร้อมทั้งจะมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศในฐานะเพื่อนสนิทที่จะเสียสละ แบ่งปัน ซึ่งกันและกัน ถ้าหากผ่านขั้นตอนนี้มาอย่างราบรื่น จะสามารถสร้างความสนิทสนมใกล้ชิด การเห็นคุณค่าให้การนับถือซึ่งกันและกัน แต่ในทางตรงข้าม หากบุคคลใดมีพัฒนาการขั้นต้นๆ ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลว อาจกลายเป็นคนที่มีอุปสรรคในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม หรือแยกตนเองออกจากสังคม

(๗) **ขั้นสร้างความเป็นประโยชน์ให้สังคม และคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity and Stagnation)** ตรงกับวัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคน อายุระหว่าง ๔๑ – ๖๐ ปี เป็นวัยที่ต้องแสดงความรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์แบบ มีความรับผิดชอบต่อบุคคลอื่นในสังคม มุมานะที่จะสร้างครอบครัว อบรมสั่งสอนถ่ายทอดความรู้สู่คนรุ่นหลัง ถ้าผ่านพัฒนาการขั้นต้นต่างๆ มาอย่างราบรื่น จะสามารถเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองได้อย่างเหมาะสม จนสร้างความพึงพอใจให้แก่ตนเอง ในทางตรงกันข้าม หากล้มเหลวจากพัฒนาการในวัยต้นๆ จะรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ มีปมด้อย กลายเป็นคนชอบแยกตัวอยู่ตามลำพัง ขาดความกระตือรือร้น

(๘) **ขั้นมีความรู้สึกมั่นคงทางใจและท้อแท้สิ้นหวัง (Integrity and Despair)** ตรงกับวัยชรา เกิดกับผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นพัฒนาการขั้นสุดท้าย เป็นวัยที่ต้องการความมั่นคงสมบูรณ์ในชีวิต จะภาคภูมิใจในความสำเร็จของชีวิตและผลงานของตน ถ้าผิดหวังจะเกิดความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต และสิ้นหวัง เสียเวลาที่ผ่านมาไป ไม่ยอมรับสภาพของตน

๒) ทฤษฎีของเพค (Peck's Theory)^{๒๔}

โรเบิร์ต เพค ได้แบ่งผู้สูงอายุเป็น ๒ กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ ๕๖ – ๗๕ ปี) และผู้สูงอายุตอนปลาย (อายุ ๗๕ ปีขึ้นไป) ทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกัน ทั้งทางกายภาพ ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคมของผู้สูงอายุ ๓ ลักษณะ คือ

(๑) **Ego differentiation and work-role preoccupation** เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับงานที่ทำอยู่โดยจะรู้สึกว่าตนยังมีคุณค่าอยู่ต่อเมื่อมีบทบาทลดลงหรือเปลี่ยนไปจึงพอใจ ที่จะหาสิ่งอื่น ๆ มาทำทดแทน (วัยผู้สูงอายุตอนต้น)

(๒) **Body transcendence and body preoccupation** เป็นความรู้สึกที่ผู้สูงอายุยอมรับว่าสภาพร่างกายของตนถดถอยลง และชีวิตจะมีสุขถ้าสามารถยอมรับ และปรับความรู้สึกนี้ได้ (อายุที่เพิ่มขึ้น)

^{๒๔} ภาณุ อดกลั่น, **ทฤษฎีการสูงอายุ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา <http://110.164.51.229/newbcnu/attachments/WorksTeacher/Panu/20panu.pdf> [๒๔ มกราคม ๒๕๖๑].

(๓) Ego transcendence and Ego preoccupation เป็นความรู้สึกที่ยอมรับกฎเกณฑ์ และการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติ และยอมรับความตายโดยไม่รู้สึกลัวหวาดวิตก (วัยผู้สูงอายุตอนปลาย)

๒.๕.๓ ทฤษฎีความสูงอายุเชิงสังคมวิทยา (Sociological Theories of Aging)

ทฤษฎีความสูงอายุในเชิงสังคมวิทยา เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงแนวโน้มสัมพันธภาพ และการปรับตัวในสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งพยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมไป และพยายามที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีแนวคิดที่น่าสนใจ ได้แก่^{๒๖}

๑) ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)^{๒๗}

ทฤษฎีกิจกรรม เป็นอีกทฤษฎีหนึ่งที่ทำให้มองเห็นภาพทางสังคมของผู้สูงอายุได้มากยิ่งขึ้น ทฤษฎีกิจกรรมนี้พัฒนาขึ้นโดย Robert Havighurst (๑๙๖๐) ได้อธิบายถึงสถานภาพ ทางสังคมของผู้สูงอายุ กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น สถานภาพและบทบาททางสังคมจะลดลง แต่บุคคลยังมีความต้องการทางสังคมเหมือนบุคคลในวัยกลางคน ต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อความสุข และการมีชีวิตที่ดี เช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจได้ เช่น กิจกรรมที่ปฏิบัติต่อเพื่อนฝูง สังคม หรือชุมชน ทฤษฎีกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมปฏิบัติอยู่เสมอๆ มีบุคลิกที่กระฉับกระเฉง และการมีภารกิจอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตและปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรม หรือบทบาทภารกิจหน้าที่ใดๆ นอกจากนี้ การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ยังเป็นการทดแทนบทบาทที่เสียไปจากการที่ต้องเป็นหม้าย และการเกษียณอายุ จากการปฏิบัติงาน ทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่า กิจกรรมทางสังคมเป็นแก่นแท้ของชีวิตและจำเป็นสำหรับทุกวัย

๒) ทฤษฎีการแยกตนเอง หรือทฤษฎีการถอยห่าง (Disengagement Theory)

ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory)^{๒๘} พิมพ์เผยแพร่เป็นครั้งแรก ในหนังสือ ชื่อ “Growing Old: The process of Disengagement” ของ Elaine Cumming

^{๒๖} ภาณุ อุดกัลลิน, **ทฤษฎีการสูงอายุ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://110.164.51.229/newbcnu/attachments/WorksTeacher/Panu/20panu.pdf> [๒๔ มกราคม ๒๕๖๑].

^{๒๗} Havighurst, R. J., "Successful ageing". **The Gerontologist**. Vol. 1, Issue 1, (March, 1961): Pages 8–13. อ้างถึงใน วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, **โครงการการศึกษาเพิ่มประสิทธิภาพกองทุนผู้สูงอายุ**, (๒๕๕๘), หน้า ๒๕ – ๒๖.

^{๒๘} Elaine Cumming and William E. Henry, **Growing Old: The process of Disengagement**, New York: Basic Books, 1961 อ้างถึงใน ธนยศ สุมาลย์โรจน์ และ ฮานานมูฮิบบะตุตดิน นอจิ สุขไสว, “ผู้สูงอายุในโลกแห่งการทำงาน: มุมมองเชิงทฤษฎีทางกายจิตสังคม”, **วารสารปัญญาวิวัฒน์**, ฉบับที่ ๑ ปีที่ ๗ (มกราคม – เมษายน ๒๕๕๘): ๒๔๘.

และ William Henry ในปี ค.ศ.๑๙๖๑ มีใจความว่า ผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและกัน อย่างค่อยเป็นค่อยไปตามความต้องการของร่างกาย และไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งระยะแรก อาจมีความวิตกกังวลอยู่บ้าง ในบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป และจะค่อยๆ ยอมรับได้ในที่สุด อย่างไรก็ตาม โดยปกติแล้ว บุคคลจะพยายามผสมผสานอยู่กับสังคมให้นานเท่าที่จะทำได้ เพื่อเป็นการรักษาสมดุล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ก่อนที่บทบาทของตนเองจะแคบลงเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น โดยสรุป กระบวนการถอยห่าง เป็นกระบวนการที่มีลักษณะเฉพาะเป็นสากลของทุกสังคม โดยปัจจัยที่มีผลต่อการถอยห่างของผู้สูงอายุ ได้แก่ กระบวนการชราที่มีความแตกต่างกันของแต่ละบุคคล สภาพสังคม และความเชื่อมโยงของอายุที่เพิ่มขึ้น

๓) ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory)

ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory)^{๒๙} เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นโดย Bernice Neugarten และคณะราวปี ๑๙๖๐ เพราะเหตุว่า ทั้งทฤษฎีกิจกรรมและทฤษฎีการถอยห่าง ไม่เพียงพอที่จะอธิบายถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุได้ นักทฤษฎีกลุ่มนี้เชื่อใหม่ว่าการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละช่วงวัยที่ผ่านมา และมีปัจจัยอื่นๆ ที่เข้ามาช่วยอธิบาย ได้แก่ แรงจูงใจ สถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ และสังคม บุคลิกภาพความยืดหยุ่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิตบั้นปลายของผู้สูงอายุ ทฤษฎีนี้ ยังได้กล่าวอีกว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ก็ต่อเมื่อได้กระทำกิจกรรมหรือปฏิบัติตัวเช่นที่เคยทำมาเก่าก่อน อีกทั้งจะต้องปรับตัวให้มีพฤติกรรมเข้ากับการเปลี่ยนแปลงมากมายหลายอย่างในสังคม เช่น การเกษียณอายุราชการ เป็นต้น

๔) ทฤษฎีบทบาท (Role Theory)

ทฤษฎีบทบาท (Role Theory)^{๓๐} นี้ได้อธิบายว่า บุคคลมีการปรับตัวต่อความสูงอายุ และการเป็นผู้สูงอายุ กล่าวคือ ตลอดชีวิตของบุคคลจะผ่านบทบาททางสังคมหลายบทบาท เช่น การเป็นพ่อ แม่ ปู่ ย่า เป็นต้น บทบาทเหล่านี้ เป็นสิ่งที่แยกแยะสถานภาพทางสังคม และทัศนคติที่มีต่อตนเอง ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของสังคม เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ บทบาท และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ขึ้นอยู่กับการที่ผู้อื่นให้ความสำคัญอีกด้วย

^{๒๙} Continuity Theory, อ้างถึงใน ธนยศ สุมาลย์โรจน์ และ ฮานานมุฮิบบะตุตดิน นอจิ สุขไสว, “ผู้สูงอายุในโลกแห่งการทำงาน: มุมมองเชิงทฤษฎีทางกายจิตสังคม”, วารสารปัญญาภิวัฒน์, ฉบับที่ ๑ ปีที่ ๗ (มกราคม – เมษายน ๒๕๕๘): ๒๔๙.

^{๓๐} Role Theory, อ้างถึงใน ธนยศ สุมาลย์โรจน์ และ ฮานานมุฮิบบะตุตดิน นอจิ สุขไสว, “ผู้สูงอายุในโลกแห่งการทำงาน: มุมมองเชิงทฤษฎีทางกายจิตสังคม”, วารสารปัญญาภิวัฒน์, ฉบับที่ ๑ ปีที่ ๗ (มกราคม – เมษายน ๒๕๕๘): ๒๔๙.

เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ จะปรับบทบาทและสถานภาพต่างๆ หลายอย่างไม่ใช่บทบาทเดิมของตนมาก่อน เช่น การละทิ้งบทบาททางสังคมและความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นไปแบบวัยผู้ใหญ่ ยอมรับบทบาทของสังคมและความสัมพันธ์ในแบบผู้สูงอายุ และเว้นจากความผูกพันกับคู่สมรส เนื่องจากการตายไปของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เป็นต้น

๒.๕.๔ การสูงอายุในทางพระพุทธศาสนา

การเปลี่ยนแปลงของรูปทางพระพุทธศาสนา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๓๑} ได้กล่าวถึงการพิจารณารูปเป็นไตรลักษณ์ คือความแตกดับของรูปที่เติบโตขึ้นตามวัย กำหนดจำแนก ๑๐๐ ปี ของอายุมนุษย์ โดย ๓ วัย คือ

- ๑) ปฐมวัย เป็นวัยต้น อายุ ๑ ถึง ๓๓ ปี (๓๓ ปีแรก)
- ๒) มัชฌิมวัย เป็นวัยกลาง อายุ ๓๔ ถึง ๖๗ ปี (๓๔ ปี ต่อมา)
- ๓) ปัจฉิมวัย เป็นวัยสุดท้าย อายุ ๖๘ ถึง ๑๐๐ ปี (๓๓ ปี สุดท้าย)

เมื่อกำหนดจำแนก ๑๐๐ ปี โดยกำหนดช่วงละ ๑๐ ปี ความแตกดับของรูปที่เติบโตขึ้นตามวัยเป็นดังนี้

๑) มันททสกะ วัยอ่อน นับแต่แรกเกิดถึง ๑๐ ขวบ ยังเป็นทารกอยู่ เพิ่ง สอนนั่ง สอนยืน สอนเดิน สอนพูด เล่นดิน กินฝุ่นไปตามประสาทารก

๒) ชิตทาทสกะ วัยสนุก นับแต่อายุ ๑๐ ปี ถึง ๒๐ ปี ชอบสนุกเฮฮา ร่าเริง สนุกที่ไหนไปที่นั่น กำลังกินกำลังนอน กินมาก นอนมาก เล่นมาก

๓) วัฒนทสกะ วัยงาม นับแต่อายุ ๒๐ ปี ถึง ๓๐ ปี กำลังหนุ่ม กำลังสาว รักสวยรักงาม ยินดีอยู่กับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยินดี เพลิดเพลินอยู่กับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความเพลิดเพลิน ไม่นึกถึงความทุกข์ยากลำบากทั้งปวง

๔) พลทสกะ วัยมีกำลัง นับแต่อายุ ๓๐ ปี ถึง ๔๐ ปี กำลังเข้มแข็งและ แข็งแรงในการงาน ที่จะตั้งเนื้อตั้งตัวให้เป็นหลักฐาน คิดถึงการงานมากกว่าความสนุกสนานเพลิดเพลิน

๕) ปัญญาทสกะ วัยมีปัญญา นับแต่อายุ ๔๐ ปี ถึง ๕๐ ปี มีสติรอบคอบ กำลังมีปัญญา ฉียบแหลม รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักคุณ รู้จักโทษ

๖) หานิทสกะ วัยเสื่อม นับแต่อายุ ๕๐ ปีถึง ๖๐ ปี ทั้งกำลังกายและกำลัง ปัญญา ความคิดเริ่มลดน้อยถอยลง เสื่อมลง อ่อนทั้งแรง อ่อนทั้งใจ

^{๓๑} พระพุทธโฆษาจารย์, วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธสาจารย์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๓๔ - ๑๐๓๖.

๗) ปัสสาวะทสกะ วัยชรา นับแต่อายุ ๖๐ ปี ถึง ๗๐ ปี ร่วงโรยมากเข้า ตาก็มักจะฝ้าฟาง ไม่ใคร่เห็น หูก็ซึกจะตึงจะหนวกไม่มีใครได้ยิน ความจำก็เริ่มจะผิดๆ พลาดๆ ไปบ้างแล้ว

๘) วังกทสกะ วัยหลังโง่ นับแต่อายุ ๗๐ ปีถึง ๘๐ ปี มีหลังอันค่อมลงมา ไปไหนมาไหน ก็ต้องใช้ไม้เท้าช่วยค้ำช่วยจุนไป อย่างที่เรียกว่า “เท้า ๓ ขา ตา ๒ ชั้น ฟันนอกปาก” ทนทรมาณ แบนสังขารร่างกายด้วยความยากลำบาก

๙) โมมุทสกะ วัยหลง นับแต่อายุ ๘๐ ปีถึง ๙๐ ปี ความทรงจำเลอะเลือน หลงๆ ลืมๆ พุดผิดๆ พลาดๆ ลืมหน้าลืมหลัง กินแล้วว้ายังไม่ได้กิน

๑๐) สยันทสกะ วัยนอน นับแต่อายุ ๙๐ ปีถึง ๑๐๐ ปี ถึงกับลุกไม่ไหวแล้ว รับแขก ในที่นอน นอนกินนอนถ่าย นอนรอความตายเท่านั้นเอง

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๙ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๒๑ ได้กล่าวถึงความชราในชราสูตร^{๓๒} ว่าผู้ใดชรา คือ สูงอายุเป็นผู้เฒ่า ล่วงกาลมามาก ผ่านวัยยามาก มีฟันหัก ผมหงอก ผมบาง ศีรษะล้าน หนังก่อน ตัวตกรกระ หลังโง่ หลังค่อม ถือไม้เท้ายันกาย ผู้นั้นก็ย่อมเคลื่อนตายสูญหายสลายไป เพราะชรา ไม่มีความหลุดพ้นจากความตายไปได้

และในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๕ พระอภิธรรมปิฎกเล่มที่ ๒ สุตตันตภาขณีย์^{๓๓} กล่าวถึงชรา ว่าเป็นความคร่ำคร่า ภาวะที่คร่ำคร่า ความที่ฟันหลุด ความที่ผมหงอก ความที่หนังเหี่ยวย่น ความเสื่อมสิ้นอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า ชรา

จากพุทธพจน์ดังกล่าวแสดง ให้เห็นถึงสภาพความชราว่ามีลักษณะเช่นไร สิ่งสำคัญคือ ควรตระหนักว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้^{๓๔} เป็นคำสอนของพระพุทธองค์ ว่าด้วยสิ่งที่พึงกำหนดรู้ เพื่อให้ระลึกถึงความจริงของชีวิตที่เป็นธรรมดา

๒.๖ สภาพสังคมไทยในบริบทปัจจุบันที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ

การเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยที่เกิดขึ้นตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน เป็นไปในลักษณะก้าวกระโดด ที่รับค่านิยมต่างๆ มาจากชาติตะวันตก จนทำให้หลายทศวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยเกิดการพัฒนา อย่างรวดเร็วทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม เมื่อเกิดการพัฒนาแล้ว ประชากรที่อาศัยอยู่ในประเทศนั้นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ที่เข้ามาด้วย กลุ่มข้าราชการ เกษียณอายุ ก็เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่ต้องมีการปรับตัวอันเนื่องมาจากลักษณะของเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัยนั้นๆ เพื่อให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยการเปลี่ยนแปลงที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการประกอบด้วยด้านต่างๆ ดังนี้

^{๓๒} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓๙/๑๔๖.

^{๓๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๙๒/๑๖๔.

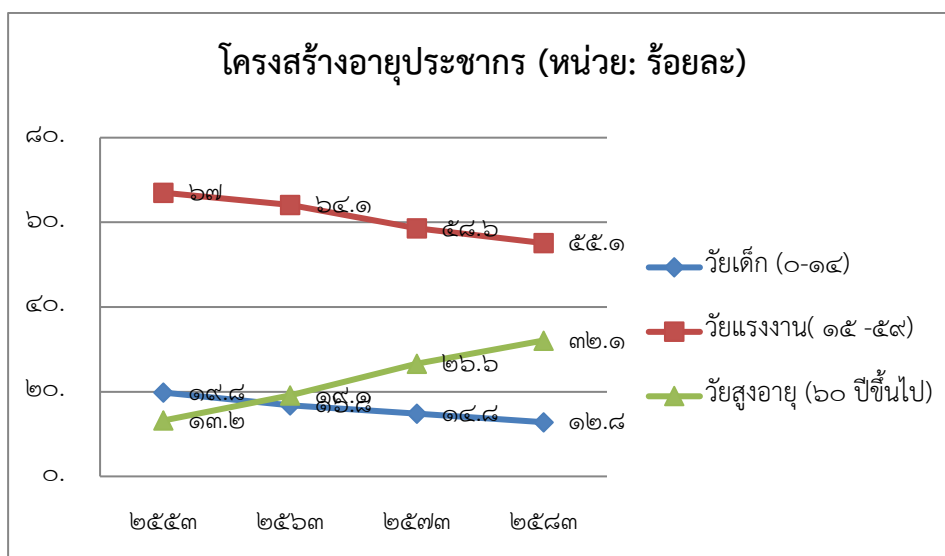
^{๓๔} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙.

๒.๖.๑ การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากร

การเปลี่ยนแปลงสภาพโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Old Age Society) เป็นแนวโน้มสำคัญที่กำลังเกิดขึ้นทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย โดยมีสาเหตุหลักมาจากอัตราการเพิ่มของประชากรที่ลดลงมากหลังจากยุค Baby Boomer และความก้าวหน้าของเทคโนโลยีการแพทย์ที่ช่วยให้อายุเฉลี่ย (Life Expectancy) ของคนเพิ่มขึ้น สำหรับประเทศไทยนั้น อายุเฉลี่ยของคนไทยเพิ่มขึ้นจากประมาณ ๖๐ ปี ในปี ๒๕๑๕ มาอยู่ที่ประมาณ ๗๔ ปี ในปี ๒๕๕๗ (ผลการศึกษาของ WORLD BANK)^{๓๕} ในปี ๒๕๕๘ พบว่าประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๐.๕ ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ ๑๕.๘ ทั้งนี้จากการคาดการณ์ประชากรในปี ๒๕๗๔ ประเทศไทยจะมีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปจะเพิ่มสูงขึ้นถึง ๑๙ ล้านคน ส่งผลให้ประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society)

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางอายุของประชากร แสดงด้วยสัดส่วนของประชากรในวัยต่างๆ เมื่อจำแนกประชากรออกเป็นกลุ่มอายุ ๓ กลุ่มใหญ่ๆ คือ ประชากรวัยเด็ก (อายุน้อยกว่า ๑๕ ปี) วัยแรงงาน (อายุ ๑๕ – ๕๙ ปี) และวัยสูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป)

แผนภูมิ ๑ โครงสร้างอายุประชากร สํารวจ ณ ปี พ.ศ. ๒๕๕๓



แหล่งข้อมูล: การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๓ – พ.ศ. ๒๕๘๓^{๓๖} สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

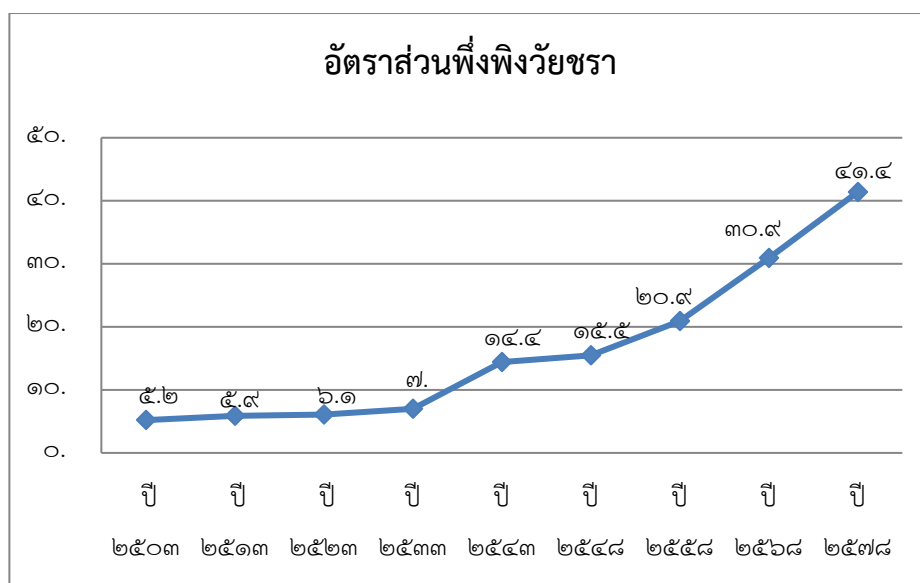
^{๓๕} รินใจ ชาครพิพัฒน์, ประเทศไทยกับการเตรียมพร้อมก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://portal.settrade.com/blog/rinjai/2017/01/05/1854> [๒๐ มกราคม ๒๕๖๑].

^{๓๖} สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, การคาดการณ์ประชากรของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๓ – ๒๕๘๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๖), หน้า ๒๗.

จากแผนภูมิ ในระหว่างปี พ.ศ.๒๕๕๓ – พ.ศ.๒๕๘๓ สัดส่วนของประชากรวัยเด็ก และวัยแรงงาน มีแนวโน้มลดลง ในขณะที่สัดส่วนของประชากรสูงอายุ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ ๑๓.๒ ในปีพ.ศ.๒๕๕๓ เป็นร้อยละ ๓๒.๑ ในปีพ.ศ.๒๕๘๓ และที่น่าสังเกตคือ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๐ จะเป็นปีที่คาดว่าสัดส่วนของประชากรวัยเด็กจะเท่ากับกับสัดส่วนของประชากรวัยสูงอายุ

โครงสร้างประชากร สะท้อนให้เห็นลักษณะการพึ่งพิงกันระหว่างประชากรกลุ่มอายุต่างๆ เมื่อโครงสร้างประชากรเปลี่ยนไป ลักษณะการพึ่งพิงกันก็เปลี่ยนไปด้วย การแสดงระดับของการพึ่งพิงระหว่างประชากรกลุ่มอายุต่างๆ นิยมใช้ดัชนีที่เรียกว่า “อัตราส่วนพึ่งพิง” (Dependency ratio) เป็นตัวชี้วัด โดยอัตราส่วนพึ่งพิงวัยชรา (Old-age dependency ratio) เป็นจำนวนผู้สูงอายุ (ประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป) ต่อผู้ที่อยู่ในวัยทำงาน ๑๐๐ คน (ประชากรวัยทำงาน คืออายุระหว่าง ๑๕ ถึง ๕๙ ปี) ค่าของอัตราส่วนพึ่งพิงวัยชรานี้ หากยิ่งสูงย่อมแสดงถึงมีจำนวนวัยสูงอายุที่ต้องพึ่งพิงมากเมื่อเทียบกับจำนวนผู้ทำงาน

แผนภูมิ ๒ อัตราส่วนพึ่งพิงวัยชรา พ.ศ. ๒๕๐๓ – ๒๕๗๘



หมายเหตุ: อัตราส่วนพึ่งพิงของปี พ.ศ. ๒๕๐๓ – ๒๕๔๓ คำนวณจากสำมะโนประชากร และอัตราส่วนพึ่งพิง ของปี พ.ศ. ๒๕๔๘ – ๒๕๗๘ คำนวณจากการฉายภาพประชากร ^{๓๗)}

^{๓๗)} ปัทมา ว่าพัฒนวนศ์ ปราโมทย์ ประสาทกุล, ประชากรไทยในอนาคต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsr/annualconference/conferenceii/article/article02.htm> [๑๔ มกราคม ๒๕๖๒].

จากแผนภูมิอัตราส่วนพึ่งพิงวัยชราที่มีสัดส่วนมากขึ้น นั่นคือ ในปี พ.ศ. ๒๕๗๘ จะมีผู้สูงอายุ ๔๑.๔ คน พึ่งพิงวัยทำงาน ๑๐๐ คน ในขณะที่สัดส่วนผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวตามลำพังในครัวเรือนก็มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นกัน จากระดับประมาณ ร้อยละ ๔ ในปี ๒๕๓๗ มาอยู่ที่ ร้อยละ ๙ ในปี ๒๕๕๗ ซึ่งจากตัวเลขเหล่านี้ หมายความว่า ในอนาคตผู้สูงอายุในประเทศไทย จำเป็นจะต้องพึ่งพาตัวเองมากขึ้น ดังนั้น การเตรียมความพร้อมและการสร้างรายได้ให้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการสร้างคุณภาพชีวิตวัยเกษียณที่ดีในอนาคต

จากการที่ประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยดังกล่าว ทำให้ภาครัฐต้องมีนโยบายต่างๆ เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับการปัญหาที่อาจเกิดขึ้นตามมา โดยนโยบายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้เกษียณอายุราชการ มีดังนี้

นโยบายการขยายอายุเกษียณราชการ

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรนี้ แนวคิดการขยายอายุเกษียณราชการในประเทศไทย จึงถูกหยิบยกขึ้นมาถกเถียงกันอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นวิธีการหนึ่งในการช่วยแก้ไข ปัญหาจากการที่ประเทศไทยกำลังกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ ขณะที่อัตราการเกิดใหม่น้อย ทำให้คนในวัยทำงานไม่เพียงพอต่อการพัฒนาประเทศ จึงต้องรองรับให้ผู้สูงอายุมีงานทำเพื่อแก้ปัญหาวิกฤตสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสาเหตุพื้นฐานของแนวคิดการขยายอายุเกษียณ

โดยภาครัฐ ได้มีมาตรการซึ่งรองรับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุของข้าราชการ ๓ มาตรการด้วยกัน^{๓๘} คือ

๑) มาตรการบริหารกำลังคนเพื่อรองรับข้าราชการสูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งประกอบด้วย การใช้ประโยชน์จากข้าราชการสูงอายุ และการรักษาข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการที่มีความรู้ความสามารถ ทักษะ ประสบการณ์ ความเชี่ยวชาญ ความสามารถเฉพาะตัวที่หาผู้อื่นมาปฏิบัติแทนได้ยาก เพื่อให้รับราชการต่อไป (พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. ๒๕๕๑ มาตรา ๑๐๘ ที่กำหนดว่า ข้าราชการ พลเรือนสามัญผู้ใด เมื่ออายุครบหกสิบปีบริบูรณ์ในสิ้นปีงบประมาณ และทางราชการมีความจำเป็นที่จะให้รับราชการต่อไป เพื่อปฏิบัติหน้าที่ในทางวิชาการ หรือหน้าที่ ที่ต้องใช้ความสามารถเฉพาะตัว ในตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับเชี่ยวชาญ หรือระดับทรงคุณวุฒิ หรือตำแหน่งประเภททั่วไป ระดับอาวุโส หรือระดับทักษะพิเศษ จะให้รับราชการต่อไปอีกไม่เกินสิบปี)

^{๓๘} พิฐวรณ กิตติคุณ, การขยายอายุเกษียณราชการกับระบบราชการไทย, เอกสารวิชาการ อิเล็กทรอนิกส์, (สำนักวิชาการ: สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, ๒๕๕๙), หน้า ๙.

๒) มาตรการเตรียมการเพื่อรองรับการสูญเสียกำลังคนเนื่องจากการเกษียณอายุราชการ ซึ่งประกอบด้วย การส่งเสริมให้ส่วนราชการพัฒนาระบบการวางแผนสร้าง ความต่อเนื่องในการบริหารงาน และเตรียมบุคลากรให้มีความพร้อมต่อการดำรงตำแหน่ง

๓) มาตรการสร้างสมดุลของกำลังคนในระบบราชการ ซึ่งประกอบด้วย การใช้มาตรการเกษียณอายุก่อนกำหนด และการเพิ่มจำนวนข้าราชการบางระดับในสายงาน หรือตำแหน่งที่ขาดแคลน

นอกจากมาตรการดังกล่าวแล้ว การจ้างผู้ที่มีความรู้ความสามารถต่อในภายหลัง การเกษียณอายุราชการก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง เพราะผู้ที่เกษียณอายุราชการอาจเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถหรือผู้ที่มีประสบการณ์อันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงาน และการบริหารจัดการ หรืออาจเป็นผู้มีความรู้ความสามารถเฉพาะทางในสาขาที่ขาดแคลน พร้อมทั้งมีการประเมินประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน และมีการจัดให้ตรวจสุขภาพประจำปีด้วย

ซึ่งการต่ออายุเกษียณราชการ มีความแตกต่างจากการขยายอายุเกษียณราชการ คือการขยายอายุเกษียณราชการ เป็นการขยายทั้งระบบ แต่การต่ออายุเกษียณราชการ เป็นเพียงการมุ่งต่ออายุเกษียณราชการในบางตำแหน่ง บางสายงาน ให้แก่ข้าราชการบางคน ที่ทางส่วนราชการ ต้องการ หรือมุ่งไปบางสายงานที่มีการขาดแคลนกำลังคน หรือสายงานเหล่านั้นผลิตบุคลากรไม่ทัน เช่น สายงานแพทย์ สายงานนักกฎหมาย สายงานศิลปะ เป็นต้น

โดยในอดีตที่ผ่านมา มีการเสนอเรื่องให้ภาครัฐทบทวนระบบการเกษียณอายุราชการ หลายเรื่องหลายวาระ บางเรื่องเสนอให้ภาครัฐทบทวนระบบการเกษียณอายุราชการ บางเรื่องเสนอให้ขยายอายุเกษียณราชการทั้งระบบ เช่น จากอายุ ๖๐ เป็น ๖๕ ปี ส่วนบางเรื่องเสนอให้กำหนดอายุเกษียณได้แตกต่างกันตามลักษณะงานที่ปฏิบัติ^{๓๙}

โดยในการเสนอขยายอายุเกษียณราชการ มีการศึกษาในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พบข้อดี และข้อเสียของการขยายอายุเกษียณราชการ ดังนี้ คือ

ข้อดีของการขยายอายุเกษียณราชการ

๑) การขยายอายุเกษียณจะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายที่จะเกิดต่อระบบงบประมาณในการดูแลบุคลากร ทั้งในด้านของอัตราค่าจ้าง ค่ารักษาพยาบาล รวมถึงเงินบำเหน็จบำนาญ ซึ่งเป็นภาระทางการคลังของประเทศ เพราะแต่ละปีมีผู้เกษียณอายุราชการจำนวนมาก ส่งผลให้ภาครัฐต้อง

^{๓๙} ภาณุภาคย์ พงศ์อติชาติ, “อนาคตการเกษียณอายุราชการ ตอนที่ ๓”, วารสารข้าราชการ, ๕๗ (๔), หน้า ๑๓ - ๑๔.

แบกรับภาระการจ่ายเงินบำเหน็จบำนาญ และค่ารักษาพยาบาลเป็นจำนวนที่สูงจนกว่าจะเสียชีวิต ซึ่งอาจทำให้เกิดวิกฤตภาวะการคลัง ที่อาจเกิดขึ้นในระยะ ๑๐ - ๑๕ ปีข้างหน้า

๒) การขยายอายุเกษียณเป็นการปรับตัวให้สอดคล้องกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย ซึ่งในปัจจุบันพบว่าผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปี ส่วนใหญ่ยังมีศักยภาพ มีความพร้อมที่จะทำงานอยู่

ข้อเสียของการขยายอายุเกษียณราชการ

๑) การขยายอายุเกษียณราชการ อาจจะไปปิดกั้นคนรุ่นใหม่ที่เพิ่งจบการศึกษา ทำให้ไม่มีตำแหน่งว่าง หรือปิดกั้นโอกาสของบุคลากรรุ่นถัดมาที่เตรียมขยับขึ้นมาทดแทนบุคลากรรุ่นที่เกษียณอายุราชการไป

๒) บางกลุ่มอาชีพ อาจไม่เหมาะสมที่จะขยายอายุเกษียณราชการ เช่น อาชีพที่ต้องใช้กำลังกายในการปฏิบัติหน้าที่ เช่น ทหาร ตำรวจ เพราะสภาพร่างกายอาจจะมีการเสื่อมถอยตามวัย

จนกระทั่งในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ ภาครัฐได้ประกาศนโยบาย เพื่อแก้ปัญหาสังคมผู้สูงอายุ โดยจัดทำแผนปฏิรูปประเทศ ในแผนการปฏิรูปประเทศด้านสังคม มีเนื้อหาตอนหนึ่งกล่าวถึงการเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุในการทำงาน โดยระบุให้ขยายอายุเกษียณราชการจาก ๖๐ ปี เป็น ๖๓ ปี โดยใช้เวลา ๖ ปี^{๔๐} เพื่อเป็นต้นแบบในการขยายเวลาการทำงาน โดยมีการอ้างอิงผลการศึกษาว่า ผู้สูงอายุต้องได้รับการดูแล เพราะการให้ผู้สูงอายุได้ทำงาน เป็นปัจจัยสำคัญที่จะไม่ทำให้ผู้สูงอายุอยู่บ้านจนกลายเป็นคนป่วย ซึมเศร้า ซึ่งการเพิ่มอายุการทำงานให้ นอกจากจะได้อยู่ร่วมในสังคมแล้ว ยังสะท้อนได้ว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี สำหรับวิธีการในการขยายอายุเกษียณราชการนั้น กำหนดให้ศึกษาความเหมาะสมของตำแหน่งที่จะมีการขยายอายุเกษียณ และแก้ไขพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญให้ขยายอายุเกษียณราชการเป็น ๖๓ ปี โดยผู้รับผิดชอบหลักคือ คณะกรรมการข้าราชการพลเรือนและคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ (ก.พ.ร.) มีเป้าหมายคือ ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ และเจ้าหน้าที่ของรัฐเกษียณอายุที่ ๖๓ ปี ในปีพ.ศ. ๒๕๖๗ ซึ่งถือเป็นครั้งแรกที่มีการแก้ไข นับจากบังคับใช้กฎหมายดังกล่าวเมื่อปี ๒๕๔๔

๒.๖.๒ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม (Social and Culture Change)

สังคมและวัฒนธรรมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะความต้องการของมนุษย์ไม่มีที่สิ้นสุด แต่การเปลี่ยนแปลงจะเร็วหรือช้าขึ้นขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มาเกี่ยวข้อง เช่น ระดับการศึกษาของคนในสังคม การสื่อสารคมนาคม ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมกับสังคมเป็นของคู่กันเสมอ หากสังคมเปลี่ยน วัฒนธรรมก็เปลี่ยน ทั้งสองส่วนมีผลเกี่ยวเนื่องกัน

^{๔๐} ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่องการประกาศแผนการปฏิรูปประเทศ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2561/A/024_2/1.PDF [10 เมษายน ๒๕๖๑].

และเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสังคมไทย ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเป็นการพัฒนาในรูปแบบก้าวกระโดดที่รับค่านิยมต่างๆ มาจากชาติตะวันตกทั้งด้านสังคมและวัฒนธรรม จนทำให้ประเทศไทยในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมาเกิดการพัฒนาอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุ หรือผู้สูงอายุที่สำคัญมีดังนี้

๑) การเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมสู่สังคมอุตสาหกรรม

ในช่วงที่โลกอยู่ในสมัยศตวรรษที่ ๒๑ ประเทศต่างๆ ส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบที่คล้ายคลึงกัน ในกรณีของประเทศไทย มีรูปแบบสังคมเกษตรกรรมดำรงอยู่มาช้านาน การเปลี่ยนแปลงในช่วงสามสิบปีที่ผ่านมาเกิดจากการพึ่งพาตนเองด้านเกษตรกรรม สู่สังคมอุตสาหกรรม ส่งผลให้เกิดการเคลื่อนย้ายถิ่นฐานของผู้คนจากถิ่นหนึ่งไปยังอีกถิ่นหนึ่ง เช่น จากชนบทไปสู่เมือง การเคลื่อนย้ายถิ่นฐานดังกล่าวนี้มีผลกระทบต่อสังคมและวัฒนธรรม ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบโครงสร้างทางสังคม ผลที่เกิดขึ้นคือ มีแรงงานการผลิตมากขึ้นในภาคเมือง แต่ภาคชนบทสูญเสียแรงงาน ในขณะเดียวกันแรงงานหนุ่มสาวเหล่านี้ ส่งรายได้กลับมาให้ครอบครัวในชนบท ทำให้มีฐานะความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงในอาชีพเดิมที่เคยทำ และสิ่งที่เห็นได้ชัดอีกอย่างหนึ่งคือ ค่านิยมเกี่ยวกับครอบครัวและการแต่งงานเริ่มเปลี่ยนไป ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านรูปแบบและเวลาในการเริ่มต้นสร้างครอบครัว การดำรงและการสืบทอดครอบครัว รวมถึงการปรับบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบโดยตรงต่อสถาบันครอบครัว ส่งผลต่อผู้เกษียณอายุซึ่งเป็นสมาชิกในครอบครัวด้วย

๒) อิทธิพลของสื่อ เทคโนโลยี และสารสนเทศ

ในปัจจุบันเป็นยุคแห่งสังคมเทคโนโลยี มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านความรู้ วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและการสื่อสารสมัยใหม่ ซึ่งทำให้เกิดผลเปลี่ยนแปลงอย่างมากต่อชีวิตผู้คน และมีผลกระทบกันหมดทั่วทั้งโลก เป็นยุคโลกไร้พรมแดน หรือที่เรียกกันว่า กระบวนการโลกาภิวัตน์ (Globalization) ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็วด้วยพลังแห่งเทคโนโลยีสารสนเทศ มีการไหลบ่าของเทคโนโลยีและวัฒนธรรมจากสังคมภายนอก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อการดำเนินชีวิตของผู้คน ไม่ว่าจะเป็นวิถีชีวิตตามเศรษฐกิจสมัยใหม่ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ การพัฒนาคิดค้นสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการดำเนินชีวิต เป็นสังคมแห่งเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ปัจจุบันแทรกซึมอยู่ในการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างแยกไม่ออก ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม การเปลี่ยนแปลงนี้ อาจทำให้บทบาทของการเป็นผู้ให้คำแนะนำ การอบรมสั่งสอน การขัดเกลา ทางสังคม การถ่ายทอดศิลปะวิทยาการต่างๆ ของผู้สูงอายุลดลง โดยมีสถาบันทางสังคมหรือเทคโนโลยีเข้ารับหน้าที่แทน ในระดับครอบครัว

อาจทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดลง เกิดช่องว่างในครอบครัวมากขึ้น ทั้งที่เป็นช่องว่างระหว่างวัย และช่องว่างที่เกิดจากความสามารถในการใช้ และการปรับตัวให้เข้ากับเทคโนโลยีสมัยใหม่ บุคคลในครอบครัวโดยเฉพาะเด็ก จะใช้เวลาและให้ความสนใจกับสิ่งเหล่านั้นมากขึ้น ทำให้ขาดการร่วมกิจกรรมกับครอบครัว ซึ่งมีผลกระทบต่อบทบาทของผู้สูงอายุ อันจะนำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่า และศักดิ์ศรีที่ลดลง

ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมต่อผู้เกษียณอายุ

ผู้เกษียณอายุราชการหรือผู้สูงอายุ จัดว่าเป็นกลุ่มบุคคลที่มีการดำเนินชีวิตอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านทางสังคมและวัฒนธรรม สามารถสัมผัสรับรู้ถึงความแตกต่างของสังคมและวัฒนธรรมแบบเก่า และสังคมและวัฒนธรรมแบบใหม่ จึงเป็นประชากรอีกหนึ่งกลุ่ม ที่ต้องมีการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เข้ามา ซึ่งบางครั้งเมื่อผู้สูงอายุไม่สามารถที่จะปรับตัวหรือเรียนรู้วัฒนธรรมต่างๆ ที่เข้ามาอย่างรวดเร็วได้ หรือมีการปิดกั้นความคิด อาจส่งผลให้เกิดการช็อกทางวัฒนธรรม (Culture Shock) กล่าวคือ เมื่อวัฒนธรรมใหม่ๆ เข้ามา ผู้สูงอายุบางกลุ่มอาจเกิดความวิตกกังวลเป็นอย่างมาก เมื่อต้องถูกตัดออกจากวัฒนธรรมที่ตนเองคุ้นเคยและปฏิบัติอยู่เป็นประจำ และเมื่อมาอยู่ในวัฒนธรรมใหม่ ก็อาจเกิดความไม่สงบในจิตใจ^{๔๑} จนส่งกระทบให้มีความสุขความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตลดลง ดังนั้นผู้สูงอายุต้องเปิดกว้างทางความคิดใหม่ๆ พร้อมทั้งจะเรียนรู้และยอมรับการพัฒนาใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้น เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมดังกล่าวมาข้างต้นนั้น ผู้สูงอายุที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ถือว่าเป็นกลุ่มที่เรียนรู้จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมได้เป็นอย่างดี ทั้งยังสามารถนำความรู้ และศักยภาพที่มีในตนเองมาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาตนเอง และสังคม

๒.๖.๓ สถานการณ์ครอบครัวไทย

ครอบครัวเป็นรากฐานสำคัญของสังคมทั่วโลกมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน เป็นการดำรงอยู่เพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความต้องการด้านวัตถุ ด้านการคุ้มครอง หรือการสร้างความเป็นปึกแผ่นทางสังคม ด้านการสืบทอดเผ่าพันธุ์ ด้านจิตใจอารมณ์ และความผาสุก

คำว่า “ครอบครัว” กับ “ครัวเรือน” นั้นมีความหมายต่างกัน ฝ่ายสถิติขององค์การสหประชาชาติได้นิยามแนวคิดเกี่ยวกับครัวเรือนและครอบครัวไว้ว่า “ครอบครัว” หมายถึงกลุ่มบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องผูกพันกันทางสายโลหิต หรือโดยการรับเป็นบุตรบุญธรรม หรือโดยการ

^{๔๑} จุฑารัตน์ แสงทอง, “สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์): ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”, วารสารรัฐสมิแล, ปีที่ ๓๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน ๒๕๖๐): ๑๖.

สมรส ซึ่งโดยทั่วไปแล้วประกอบด้วยคู่สมรส บุตร พ่อแม่ และพี่น้องเป็นหลัก ส่วน “ครัวเรือน” หมายถึง หน่วยการอยู่อาศัยซึ่งประกอบด้วยที่อยู่อาศัยและบุคคลผู้อาศัยอยู่ร่วมกัน โดยเป็นอิสระจากความเกี่ยวข้องผูกพันกันทางสายโลหิตหรือจากการสมรส ดังนั้น ครัวเรือนจึงถูกจำกัดอยู่แต่ในสถานที่แห่งเดียว ส่วนครอบครัวนั้นอาจจะขยายออกไปยังสถานที่ต่างๆ และมักจะเป็นหลายแห่งอีกด้วย สำหรับความแตกต่างในแง่มโนทัศน์นั้น จะเห็นได้ว่าครัวเรือนอาจมีบุคคลเพียงคนเดียว แต่ครอบครัวต้องมีสมาชิกอย่างน้อยสองคนขึ้นไป ส่วนสมาชิกของครัวเรือนหลายคน ก็ไม่จำเป็นจะต้องมีความเกี่ยวข้องผูกพันกัน ในขณะที่สมาชิกในครอบครัวนั้นต้องเกี่ยวข้องผูกพันกันทางใดทางหนึ่ง

ครอบครัวไทย มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งขนาดและลักษณะของครอบครัว ในปี พ.ศ. ๒๕๒๓ เคยมีจำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย ๕ คน แต่ได้ลดจำนวนลง เหลือเฉลี่ยเพียง ๓ คน ในปี พ.ศ. ๒๕๕๓^{๔๒} จากรายงานสถานการณ์ประชากรไทย ปี ๒๕๕๘^{๔๓} โดย UNFPA Thailand ซึ่งได้ทำการศึกษา ในช่วง พ.ศ. ๒๕๓๐ - ๒๕๕๖ พบว่า ครอบครัวในประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างหลากหลาย ครอบครัวเดี่ยวแบบมีพ่อแม่ลูกไม่ใช่รูปแบบหลักของสังคมไทยอีกต่อไป โดยลักษณะของครอบครัวไทยในปัจจุบัน มีลักษณะดังนี้

อันดับ ๑ คือ ครอบครัวสามรุ่นในครอบครัวเดี่ยว คิดเป็น ๓๓.๖ % ประกอบด้วย รุ่นปู่ตายาย รุ่นลูก และรุ่นหลาน คือรูปแบบครอบครัวซึ่งมีจำนวนมากที่สุด เนื่องจากประชากรไทยมีอายุเฉลี่ยสูงขึ้น บุตรที่แต่งงานแล้วยังอาศัยร่วมกับพ่อแม่ รวมทั้งปู่ตายายยังช่วยดูแลบุตรเพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย บรรเทาปัญหาด้านเศรษฐกิจ หรือในอีกกรณีคือ บุตรที่แต่งงานแยกออกมาจากครอบครัวพ่อแม่ เมื่อมีบุตรอาจขอให้พ่อแม่ที่สูงอายุมาอยู่ด้วยเพื่อตนเองจะได้ดูแล รวมทั้งพ่อแม่ก็สามารถช่วยดูแลหลานให้ได้

อันดับ ๒ คือ ครอบครัวแบบพ่อแม่ลูก คิดเป็น ๒๖.๖ %

อันดับที่ ๓ คือ คู่สามีภรรยาที่ไม่มีบุตร ๑๖.๒ %

อันดับที่ ๔ คือ ครัวเรือนที่อยู่คนเดียว ๑๓.๙ % ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากสาเหตุของการอยู่เป็นโสดไม่ต้องการแต่งงาน และครอบครัวที่มีผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง ไม่มีบุตรหลานในครอบครัว ซึ่งอาจเนื่องมาจากคู่ครองตายจากไป บุตรหลานแยกย้ายไปตั้งครอบครัวใหม่ หรือไปทำงานต่างถิ่น หรือการละทิ้ง

^{๔๒} พิมลพรรณ อิศรภักดี, “ลักษณะครอบครัวไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรในกว่า ๒๐ ปีที่ผ่านมา”, วารสารประชากรและการพัฒนา, ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๔ (เมษายน - พฤษภาคม ๒๕๖๐): ๖ - ๗.

^{๔๓} คาสปาร์ พิค วาสนา อิมเมม รัตนารณ ตั้งธนะเศรษฐ์, รายงานสถานการณ์ประชากรไทย พ.ศ. ๒๕๕๘ โฉมหน้าครอบครัวไทย ยุคเกิดน้อย อายุยืน, เผยแพร่อิเล็กทรอนิกส์, หน้า ๒๑.

อันดับ ๕ คือ ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ๗.๑ %

อันดับ ๖ คือ ครัวเรือนข้ามรุ่น (ครอบครัวที่มีรุ่นปู่ย่าตายาย และรุ่นหลาน) ๒.๑ % มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นผลมาจากการย้ายถิ่น โดยเฉพาะการย้ายถิ่นจากชนบทเข้าสู่เมือง

อันดับ ๗ คือ ครัวเรือนที่ประกอบด้วยบุคคลที่ไม่ใช่ญาติ ๐.๖ % ซึ่งเกิดจากทัศนคติเรื่องเพศที่สังคมไทยเปิดกว้างมากขึ้นคือ “ครอบครัวเพศเดียวกัน” อย่างไรก็ตามครอบครัวประเภทนี้ยังไม่ได้รับการรับรองสถานภาพทางกฎหมายไม่สามารถรับสิทธิประโยชน์เช่นเดียวกับครอบครัวประเภทอื่นๆ เช่น การรักษาพยาบาล การรับบุตรบุญธรรม การรับมรดก เป็นต้น

แต่หากจัดประเภทครอบครัวตามลำดับการก่อตั้ง และขนาดของครอบครัวโดยพิจารณาจากลำดับที่มีการก่อตั้งครอบครัว (Family formation) ของคนในรุ่นต่างๆ ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็น ๒ ประเภทคือ^{๔๔}

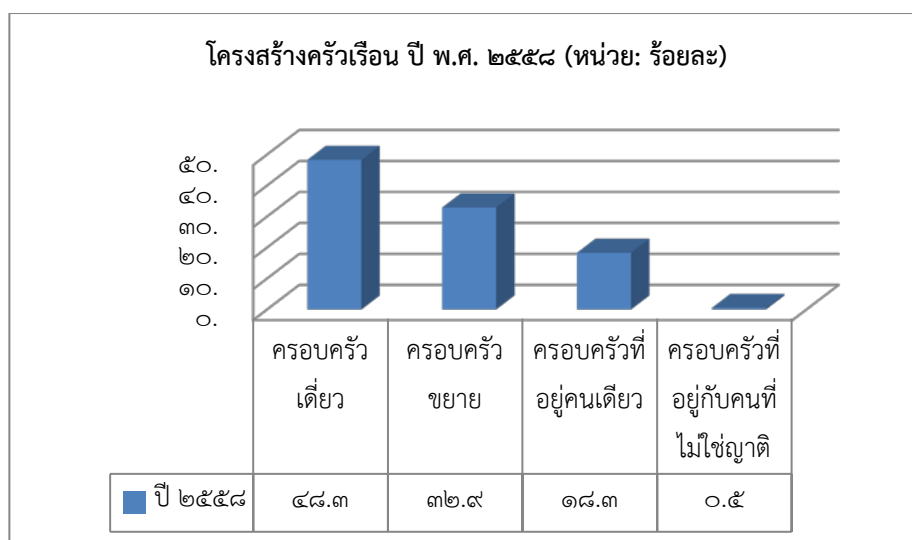
๑) ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear family) ซึ่งจะประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นแกนหลักของครอบครัว คือสามี - ภรรยา หรือ พ่อ แม่ ลูก โดยสมาชิกจะมีความสัมพันธ์ และผูกพันกันอย่างแน่นแฟ้น มีการสืบทอดสายโลหิตเพียงทอดเดียว คือจากพ่อ แม่ และลูก มักจะพบครอบครัวประเภทนี้ในสังคมเมืองหรือสังคมสมัยใหม่ บางครั้งจึงมีการเรียกครอบครัวประเภทนี้ว่า ครอบครัวสมัยใหม่ หรือ Modern Family

๒) ครอบครัวขยาย (Extended family) เป็นครอบครัวที่แตกแขนงจำนวนสมาชิกออกไปจากแกนเดิมของครอบครัว คือนอกจากจะประกอบด้วยวงศาคนญาติ ที่อาศัยร่วมอยู่ด้วย ยังอาจหมายถึงบุคคลอื่นที่มาสมทบในภายหลัง โดยนับรวมเป็นสมาชิกของครอบครัวด้วย สมาชิกที่เป็นบุคคลอื่นที่มาสมทบและนับรวมเป็นสมาชิกของครอบครัวนี้ บางครั้งจึงเรียกครอบครัวประเภทนี้ว่า “ครอบครัวร่วม” หรือ Joint family

ซึ่งหากแบ่งลักษณะครอบครัวของสังคมไทยในปัจจุบันตามเกณฑ์นี้ อาจกล่าวได้ว่า รูปแบบครอบครัวแบบพ่อแม่ลูก (๒๖.๖ %) รูปแบบครอบครัวคู่สามีภรรยาที่ไม่มีบุตร(๑๖.๒ %) รูปแบบครัวเรือนที่อยู่คนเดียว (๑๓.๙ %) รูปแบบครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว (๗.๑ %) และ รูปแบบครัวเรือนที่ประกอบด้วยบุคคลที่ไม่ใช่ญาติ (๐.๖ %) จัดเป็นลักษณะของครอบครัวเดี่ยว จึงยังคงทำให้ลักษณะครอบครัวแบบครอบครัวเดี่ยวมีสัดส่วนที่มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลการสำรวจโครงสร้างครัวเรือน ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ ลักษณะครอบครัวเดี่ยวจึงยังคงเป็นรูปแบบครอบครัวหลักของสังคมไทย

^{๔๔} ภิญญา ทองดี, ครอบครัวและสถาบันครอบครัว, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.human.cmu.ac.th/home/hc/ebook/006103/lesson1/04.htm> [๓ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

แผนภูมิ ๓ โครงสร้างครัวเรือนสำรวจ ณ ปี พ.ศ. ๒๕๕๘



(แหล่งที่มา โครงสร้างของครัวเรือน อัตราการจดทะเบียนสมรสและอัตราการจดทะเบียนการหย่า ปี พ.ศ. ๒๕๒๓ – ๒๕๕๘ รายปี สำนักงานสถิติแห่งชาติ^{๔๕})

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงลักษณะของครอบครัว มีทั้งหมด ๗ ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลอย่างเด่นชัดต่อการเปลี่ยนแปลงของครอบครัว ได้แก่

๑) อัตราการเกิดน้อย เป็นผลมาจากการรณรงค์ในประเด็นการวางแผนครอบครัว ในปี พ.ศ. ๒๕๑๓ อย่างกว้างขวาง โดยการรณรงค์นั้น ประสบผลสำเร็จอย่างดี ทำให้อัตราการเกิดลดลงอย่างรวดเร็ว โดยในปี ๒๕๐๗ ผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ อายุ ๑๕ – ๔๙ ปี เคยมีจำนวนบุตรเฉลี่ยอยู่ที่ ๖.๓ คน แต่ในปีพ.ศ. ๒๕๕๗ กลับมีจำนวนบุตรเฉลี่ยเหลือเพียง ๑.๖ คน ยิ่งไปกว่านั้น หากแนวโน้มยังเป็นเช่นนี้ จำนวนบุตรเฉลี่ยของผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์จะลดลงอย่างต่อเนื่องเหลือเพียง ๑.๓ คน ภายในปี พ.ศ. ๒๕๘๓^{๔๖} ปัจจัยที่มีอิทธิพล ที่ทำให้จำนวนเด็กเกิดใหม่ลดลงนี้ ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากความต้องการวางแผนครอบครัวเพื่อให้เอื้อต่อรายได้ที่แท้จริงของตน หรือคู่สามีภรรยาบางส่วน ไม่ต้องการมีบุตร ด้วยเชื่อว่า จะเป็นภาระที่หนักอึ้ง ทางการเงิน นอกจากนี้ บางส่วนยังกังวลเรื่องผลกระทบที่

^{๔๕} สำนักงานสถิติแห่งชาติ, โครงสร้างของครัวเรือน อัตราการจดทะเบียนสมรสและอัตราการจดทะเบียนการหย่า ปี พ.ศ. ๒๕๒๓ – ๒๕๕๘ รายปี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://social.nesdb.go.th/SocialStat/StatReport_Final.aspx?reportid=26&template=3R1C&yeartype=M&subcatid=44 [๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๑].

^{๔๖} สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, “การเกิดกับความมั่นคงในประชากรและสังคม: ประชากรและสังคม ๒๕๕๗”, สารประชากร มหาวิทยาลัย มหิดล, ปีที่ ๒๓ (มกราคม ๒๕๕๗): ๑๑.

เกิดจากการมีบุตรที่อาจจะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในอาชีพ หรือมีผลต่อความเป็นอิสระของชีวิต
วิถีคนเมือง^{๔๗}

๒) อายุขัยเฉลี่ยมากขึ้น ในภาพรวม เพศหญิงมีแนวโน้มที่จะมีชีวิตยืนยาวกว่าเพศชาย โดยในปี พ.ศ. ๒๕๐๗ เพศหญิงมีอายุเฉลี่ย ๖๒ ปี ในปี ๒๕๕๘ มีอายุเฉลี่ย ๗๘.๔ ปี และในปี พ.ศ. ๒๕๘๓ คาดว่าจะมีอายุเฉลี่ย ๘๑.๙ ปี สำหรับเพศชาย ในปี ๒๕๐๗ มีอายุเฉลี่ย ๕๕.๙ ปี ในปี ๒๕๕๘ มีอายุเฉลี่ย ๗๑.๖ ปี และ ในปี พ.ศ. ๒๕๘๓ คาดว่าจะมีอายุเฉลี่ย ๗๕.๓ ปี^{๔๘}

๓) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรไทย โดยวัยเด็กลดลง วัยสูงอายุเพิ่มมากขึ้น
วัยแรงงานมีแนวโน้มลดลง

๔) การย้ายถิ่นฐาน จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติระยะห้าปี ตั้งแต่
ปี พ.ศ. ๒๕๐๔ เป็นต้นมา ประเทศไทยได้เปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรม ไปสู่สังคมอุตสาหกรรมและ
การบริการ โดยดึงดูดแรงงานจากภาคเกษตรในชนบทไปยังเขตเมือง ประชากรหนุ่มสาวหันไปหา
โอกาสการจ้างงานที่ดีกว่า การย้ายถิ่นฐาน จึงเป็นแรงผลักดันอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้โครงสร้าง
ครอบครัวเกิดความหลากหลาย มากขึ้น^{๔๙}

๕) ข้อจำกัดด้านเงินออมและสวัสดิการสังคม สัดส่วนหนี้ครัวเรือนต่อผลิตภัณฑ์มวลรวม
ในประเทศ (GDP) ขยับขึ้นจากร้อยละ ๕๙.๓ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ ไปเป็นร้อยละ ๗๙.๙ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๗^{๕๐}

๖) เพศหญิงเรียนสูงขึ้น และเข้าสู่ตลาดแรงงานมากขึ้น เนื่องจากผู้หญิงมีการศึกษาดีกว่า
จึงมีโอกาสได้งานทำที่ดีกว่าตามไปด้วย อีกทั้งครอบครัวจำนวนมากยังไม่สามารถดำรงชีพอยู่ได้ใน
ปัจจุบันด้วยการพึ่งพารายได้ของสมาชิกครอบครัวเพียงคนเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการอยู่อาศัย
ในเขตเมือง ดังนั้นเมื่อคิดจะมีชีวิตครอบครัว แล้วสิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลต่อการตัดสินใจในการสร้าง
ครอบครัว ตลอดจนคุณภาพของการเลี้ยงดูบุตรอีกด้วย

๗) วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป คนไทยในปัจจุบันแต่งงานหรือเริ่มสร้างชีวิตครอบครัวเมื่ออายุ
มากขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก โดยมีสาเหตุมาจากความมุ่งมั่นในหน้าที่การงาน เงื่อนไขทางสังคม การศึกษา
ความเป็นอยู่ และกระแสสังคมที่มีอิทธิพลนานัปการ ผู้หญิงบางคนแม้ว่าจะสมรสแล้วแต่ก็ไม่มีบุตร ซึ่ง

^{๔๗} คาสปาร์ พิค วาสนา อิมเอม และรัตนารณ ตั้งธนเศรษฐ์, รายงานสถานการณ์ประชากรไทย พ.ศ.
๒๕๕๘ โฉมหน้าครอบครัวไทย ยุคเกิดน้อย อายุยืน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://thailand.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/State%20of%20Thailand%20Population%20report%202015-Thai%20Family_th.pdf หน้า ๒๓. [๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๑].

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔.

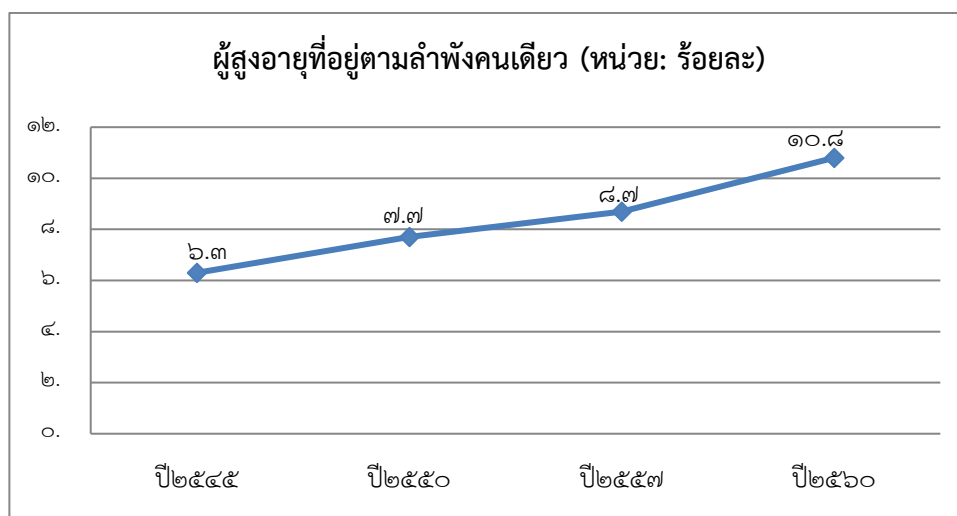
^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘.

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗.

อาจมีสาเหตุมาจากภาวะมีบุตรยาก หรือเป็นเพราะตัวเองและคู่ เลือกว่าจะไม่มีบุตรโดยสมัครใจ หรือ ผู้หญิงชะลอการมีบุตร เพราะให้ความสำคัญกับหน้าที่การงานมากกว่า เป็นต้น

จะเห็นว่า จากในอดีตที่ครอบครัวคนไทยจะมีลักษณะเป็นครอบครัวใหญ่ คือมีพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ลูก ป้า น้า อา ซึ่งอยู่รวมกันอย่างใกล้ชิด และมีความร่วมมือในกิจกรรมด้านต่างๆ เช่น ช่วยเลี้ยงดูบุตรหลาน และมีการพึ่งพาอาศัยกันทางด้านเศรษฐกิจที่พ่อแม่ดูแลลูก และเมื่อสูงวัย ลูกที่ทำงานก็มาดูแลพ่อแม่สืบทอดกันมา แต่ในปัจจุบัน จะเห็นว่าลักษณะครอบครัวจะมีหลากหลายรูปแบบดังกล่าวข้างต้น การเปลี่ยนแปลงลักษณะครอบครัวดังกล่าว ส่งผลต่อประชากรสองกลุ่ม อย่างเห็นได้ชัดคือ กลุ่มเด็ก และกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งผู้เกษียณอายุ จัดว่าเป็นผู้สูงอายุตามความหมายในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ที่หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ในส่วนของผู้สูงอายุที่ได้รับผลกระทบนั้น จะเป็นในด้านการที่ผู้สูงอายุถูกปล่อยให้อยู่ตามลำพัง ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๐ พบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โดยเป็นผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยตามลำพังคนเดียว ร้อยละ ๑๐.๘ ของผู้สูงอายุทั้งหมด โดยสาเหตุหลัก คือ โสด ไม่มีลูกหลาน คู่สมรสเสียชีวิตก่อน ลูกหลานอยู่ต่างถิ่น ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องประสบปัญหา ในยามเจ็บป่วย^{๕๑}

แผนภูมิ ๔ ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียว ณ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๖๐



แหล่งที่มา: จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามลักษณะการอยู่อาศัย ปี พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๖๐ รายปี, สำนักงานสถิติแห่งชาติ^{๕๒}

^{๕๑} บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์, สถิติคนแก่อยู่ตามลำพังพุ่ง, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.posttoday.com/social/general/426536> [๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

^{๕๒} สำนักงานสถิติแห่งชาติ, จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามลักษณะการอยู่อาศัย ปี พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๖๐ รายปี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://social.nesdb.go.th/SocialStat/StatReport_Final.aspx?reportid=3501&template=2R1C&yeartype=M&subcatid=29 [๑๔ มกราคม ๒๕๖๒].

จากข้อมูลดังกล่าว ทำให้เห็นแนวโน้มผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวตามลำพังโดยไม่มีคนดูแล จะมีมากขึ้นในอนาคต ซึ่งจากการสำรวจภาวะการทำงานของประชากรโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ช่วงไตรมาสที่ ๓ ของปี ๒๕๕๙ - ๒๕๕๓ พบว่าผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวส่วนใหญ่ ร้อยละ ๕๓.๘ มักมีปัญหาความรู้สึกเหงาและว้าเหว่ รองลงมา ร้อยละ ๒๖.๕ มีปัญหาไม่มีคนดูแลยามเจ็บป่วย และอีกร้อยละ ๑๕.๓ ประสบปัญหาต้องเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง^{๕๓}

นอกจากนี้ จากการสำรวจข้อมูลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุกับการอยู่ร่วมกับสมาชิกในครัวเรือน พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียวมีคะแนนสุขภาพจิต คิดเป็น ๓๐.๔๗ ผู้สูงอายุที่ไม่ได้อยู่ลำพังคนเดียว มีคะแนนสุขภาพจิต คิดเป็น ๓๒.๑๗ และผู้สูงอายุที่อยู่กับบุตรมีคะแนนสุขภาพจิต คิดเป็น ๓๒.๒๗^{๕๔} โดยจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียว มีคะแนนสุขภาพจิตต่ำกว่าทุกกลุ่ม ทั้งนี้เพราะการได้อยู่ร่วมบ้านกับคู่สมรส ลูกหลาน ญาติ ก่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย มั่นคง ในจิตใจ

ผู้เกษียณอายุราชการ หรือผู้สูงอายุในปัจจุบันจึงมีโอกาสได้รับผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ที่เกิดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างลักษณะครอบครัวของสังคมไทย

๒.๖.๔ ความสำคัญและบทบาทของผู้เกษียณอายุในสังคมไทย

ผู้เกษียณอายุราชการ อีกมุมมองหนึ่งนั้นมีความหมายว่าเป็นผู้สูงอายุ สังคมไทยมีวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามที่ส่งเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุ และมีวัฒนธรรมที่ให้ความเคารพนับถือผู้สูงอายุ เช่น ในการประกอบพิธีกรรมงานประเพณีต่างๆ จะให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุและผู้อาวุโส ครอบครัวไทย ยังเปรียบผู้สูงอายุเหมือนร่มโพธิ์ร่มไทร เป็นศูนย์กลางจิตใจของลูกหลาน สังคมไทยให้เกียรติและเคารพนับถือผู้สูงอายุว่าเป็นผู้ทรงความสามารถ เป็นผู้สะสมภูมิปัญญา และคนไทยยังมีค่านิยมเรื่องความกตัญญูรู้คุณ และพร้อมที่จะแสดงกตเวทิตา คือตอบแทนพระคุณ การสงเคราะห์ บิดามารดา ถือเป็นหนึ่งในมงคล ๓๘ ประการในคติทางพุทธศาสนา

ในส่วนของภาครัฐนั้นได้มีมาตรการเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุหลายมาตรการ เพื่อเป็นการแสดงให้เห็นถึงการให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุ รวมถึงการกำหนดให้ วันที่ ๑๓ เมษายน ของทุกปี

^{๕๓} สำนักงานสถิติแห่งชาติ, การสำรวจภาวะการทำงานของประชากร ช่วงไตรมาสที่ ๓ ของปี ๒๕๕๙ -๒๕๕๓, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news_older.jsp [๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

^{๕๔} สำนักงานสถิติแห่งชาติ, การสำรวจสุขภาพจิตกับประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๔, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/olderMental54.pdf> [๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

เป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ และให้วันที่ ๑๔ เมษายน ของทุกปี เป็นวันแห่งครอบครัว ซึ่งตรงกับช่วงวันสงกรานต์ ที่สื่อความหมายถึงการให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุ และยังเป็นการรณรงค์ให้ทุกภาคส่วนตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญของผู้สูงอายุ และกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของครอบครัวในการมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศชาติ

ในสังคมไทยนั้น ผู้สูงอายุมีบทบาทและความสำคัญในมิติการเกื้อหนุนทางสังคม ได้แก่

๑) ผู้สูงอายุในความหมายของสังคมไทยนั้น คือ รมโพธิ์ร่มไทรที่ลูกหลานให้ความเคารพยกย่อง อีกทั้งยังเป็นสายใยสำคัญของครอบครัว เชื่อมต่อระหว่างบุคคลในช่วงวัยต่างๆ

๒) ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ และภูมิปัญญา มีบทบาทของการเป็นผู้ให้คำแนะนำ การอบรมสั่งสอน การขัดเกลาทางสังคม การถ่ายทอดศิลปะวิทยาการ

๓) แม้ผู้สูงอายุจะเข้าสู่วันที่ร่างกายอ่อนแอเสื่อมถอยแล้ว แต่บางท่านก็ยังพร้อมและสามารถที่จะช่วยเหลือครอบครัวได้ เช่น ช่วยดูแลบุตรหลาน ขณะที่พ่อแม่ออกไปทำงาน ช่วยดูแลบ้านเรือน ช่วยทำงานเล็กๆ น้อยๆ ตามกำลัง

๔) ผู้สูงอายุ เป็นผู้สืบสานต่อศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม

อย่างไรก็ตาม แม้สังคมไทยจะมีวัฒนธรรมหลายอย่างที่ให้คุณค่าแก่ผู้สูงอายุ แต่ก็ยังมีส่วนที่เป็นอคติต่อผู้สูงอายุอยู่ไม่น้อย ทศนคติเชิงลบหลายอย่างได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก เช่น ภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุว่าเป็นคนแก่ที่จู้จี้ขี้บ่น อ่อนแอ หมดพลังในการทำงาน ไม่สามารถทำงานได้อีกต่อไป กลายเป็นภาระต้องพึ่งพาคนวัยแรงงาน บ่อยครั้งกลับได้ยินคำเย้ยหยันให้ผู้สูงอายุเลิกทำงานแล้วให้กลับไปอยู่ที่บ้านเลี้ยงหลาน

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้สูงอายุกลุ่มที่เคยทำงานรับราชการ ยังอาจถูกมองว่าเป็นผู้สูงอายุตามทัศนคติเชิงลบดังกล่าว ทั้งๆ ที่ในขณะที่มีอายุ ๕๐ - ๕๙ ปี ยังคงสามารถแสดงบทบาทในการทำงานและแสดงบทบาทหน้าที่ในสังคมได้เหมือนบุคคลอื่นตามปกติ แต่เมื่ออายุปรับเปลี่ยนเป็นอายุ ๖๐ ปี ซึ่งเป็นอายุที่เพิ่มขึ้นมาเพียง ๑ ปี บทบาทหน้าที่การทำงานก็ถูกจำกัดให้แคบลงอย่างเห็นได้ชัด จากคำจำกัดความว่า “ผู้สูงอายุ” และถูกมองว่ามีศักยภาพลดลง ไม่ได้คุณภาพเหมือนขณะที่ยังทำงาน เพราะสังคมกำหนด และมองว่าเมื่อบุคคลใดก็ตามที่มีอายุ ๖๐ ปีบริบูรณ์ บุคคลนั้นจะกลายเป็นผู้สูงอายุที่ต้องเปลี่ยนสถานะจากผู้ขับเคลื่อนเศรษฐกิจของสังคม มาเป็นกลุ่มคนที่ต้องเข้าสู่ภาวะการพึ่งพิงจากสังคม โดยผู้สูงอายุไม่สามารถหาข้อโต้แย้งได้เลย เพราะสังคมได้กำหนดอัตลักษณ์ของความสูงอายุไว้แล้ว

๒.๗ ผลกระทบของการเกษียณอายุราชการ

การเกษียณอายุ นับเป็นการเปลี่ยนแปลงแบบเฉียบพลันในชีวิต สำหรับข้าราชการที่เคยออกจากบ้านเพื่อไปทำงานต่อเนื่องกันเป็นเวลาหลายสิบปี หลังเกษียณแล้ว หากไม่ได้ทำงานหรือไม่มีกิจกรรมทำ ย่อมจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อสภาพจิตใจอย่างยากที่จะหลีกเลี่ยง โดยเฉพาะคนที่มีความชำนาญ มีบทบาท มีคนเคารพยกย่อง มีอำนาจบารมีในหน่วยงานหรือในองค์กรต่างๆ ย่อมทำใจยากเป็นพิเศษ หากผู้เกษียณอายุไม่สามารถปรับตัวปรับใจ หรือไม่ได้มีการเตรียมความพร้อมมาก่อน อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตขึ้นได้

ในปี ๒๐๐๔ Robert C. Atchley และ Amanda Smith Barusch ได้กล่าวถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงในการเกษียณอายุ (Phases of Retirement) โดยศึกษาพบว่า การเกษียณอายุงาน เป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น ๖ ระยะ^{๕๕} ดังนี้

๑. ระยะก่อนการเกษียณอายุ (Pre – retirement) เป็นระยะก่อนการเกษียณอายุงาน แบ่งเป็น ๒ ช่วง คือ

๑) Remote Phase ระยะนี้เป็นระยะก่อนเกษียณนานๆ ผู้เกษียณจะไม่ค่อยวิตกกังวลกับการเกษียณมาก

๒) Near Phase ระยะนี้บุคคลจะเริ่มวิตกกังวลต่อการเกษียณอายุที่กำลังใกล้เข้ามา ในระยะนี้หากบุคคลมีการเตรียมความพร้อมที่จะเกษียณอายุการทำงาน ก็จะมีคามวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย

๒. ระยะเกษียณ (Retirement) โดยสามารถแบ่งย่อยออกเป็น ๓ ช่วง คือ

๑) ระยะดื่มน้ำผึ้งพระจันทร์ (Honeymoon) เป็นระยะหลังเกษียณใหม่ๆ เป็นช่วงที่ผู้เกษียณจะปฏิบัติตัวราวกับอยู่ในช่วงวันหยุดอย่างไม่มีกำหนด จะยุ่งวุ่นวาย เกี่ยวข้องโครงการและกิจกรรมต่างๆ ที่ไม่มีเวลาทำในขณะที่ทำงาน สิ่งที่นิยมทำกันมากคือการท่องเที่ยว

๒) ระยะเกษียณจากงานประจำอย่างฉับพลัน (Immediate retirement routine) ถ้าการเกษียณนำความน่าพึงพอใจมาให้แล้ว กิจกรรมประจำวันของบุคคลนั้น จะคงที่ คนที่ชีวิตยังมีการทำงานอยู่ สามารถจัดตารางชีวิตอย่างง่าย ๆ ได้

^{๕๕} Retirement As A Major Role In Later Life Phases of Retirement, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.nap411.com/aging-process/aging-a-society/retirement-as-a-major-role> [๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๑].

๓) ระยะการพักผ่อน และผ่อนคลาย (Rest and relaxation) ระยะนี้จะลดกิจกรรมลงจากช่วงตีมน้ำผึ้งพระจันทร์

๓. ระยะเริ่มเบื่อหน่าย (Disenchantment) เป็นระยะที่เริ่มมีความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเกษียณอายุงาน รู้สึกเหงา ขาดเพื่อน และหงุดหงิดง่าย เกิดความรู้สึกไม่พอใจต่อชีวิตที่ดำเนินอยู่ ปรับตัวไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลง

๔. ระยะเริ่มปรับตัว (Reorientation) เป็นระยะของการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงตามแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันหลังเกษียณ

๕. ระยะเกษียณจากงานประจำ (Retirement Routine) เป็นระยะที่บุคคลสามารถปรับตัวได้ มีความเข้าใจในบทบาทของตน และเคยชินต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ บางคนสามารถตอบสนองต่อความสะดวกสบาย และความคุ้มค่าของการเกษียณได้ทันที แต่บางคนอาจจะใช้เวลานาน

๖. ระยะการสิ้นสุดของการเกษียณ (Termination of Retirement) ระยะนี้เป็นระยะสุดท้ายของการดำเนินชีวิต ผู้เกษียณต้องพึ่งพาผู้อื่น ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ระยะนี้รวมไปถึงสภาวะสุดท้ายของการมีชีวิตด้วย

Nancy K. Schlossberg นักจิตวิทยา ซึ่งเกษียณจาก University of Maryland ได้แต่งหนังสือชื่อ Retire Smart, Retire Happy: Finding Your True Path in Life^{๕๖} โดยบอกว่า การเข้าสู่วัยเกษียณของแต่ละคน สามารถแบ่งได้เป็น ๕ แบบ ดังนี้

๑) Continuers ผู้ที่ยังคงทำงานโดยใช้ประสบการณ์ในงานที่เคยทำ และพัฒนาให้เป็นรูปแบบใหม่ๆ

๒) Adventurers ผู้ที่เตรียมพร้อมในการเริ่มต้นเพื่อค้นพบสิ่งใหม่ๆ ความรู้ใหม่ๆ เสมือนกลับไปเป็นเด็กนักเรียนอีกครั้งหนึ่ง

๓) Searchers ผู้ที่มีทางเลือกให้ตนเอง เช่น อาจจะมี Plan A ซึ่งหากเห็นว่าไม่ดี จะมี Plan B เสมอ

๔) Easy Gliders ผู้ที่สามารถใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย “go with the flow” มีความสุขกับครอบครัว เพื่อนฝูง แต่ชีวิตประจำวันที่ไม่มีตารางที่แน่นอนนัก

๕) Retreaters ผู้ที่ต้องการพักผ่อนอย่างแท้จริง

^{๕๖} Nancy K. Schlossberg, **Retire Smart, Retire Happy: Finding Your True Path in Life**, อ้างถึงใน ทรรสา สุสายัณห์, **ภาวะทางอารมณ์ในวัยเกษียณ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/bseniorcorner/home/bthkhvam-kar-wangphaen-kesiyn-sukh/phawa-thang-xarmn-ni-way-kesiyn> [๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๑].

กลุ่มอาการกลัวเกษียณ (Retirement syndrome)

การเกษียณอายุนับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงชีวิตแบบเฉียบพลัน ผู้ที่ทำงานหลายคนมองว่า หากเกษียณอายุไปแล้วอาจจะกลายเป็นคนชรา ไม่มีบทบาท ไม่มีหน้าที่ ไม่ได้รับการยอมรับนับถือ เนื่องจากการเกษียณอายุเป็นการยุติบทบาททุกอย่างอันเกี่ยวข้องกับหน้าที่การงานที่เคยทำ รวมถึงจะมีการเปลี่ยนแปลงทุกอย่างที่เคยทำเป็นกิจวัตรในขณะที่ยังทำงาน เมื่อคนเรายึดติดกับสิ่งใดแล้ว ถึงคราวจะต้องสูญเสียสิ่งนั้นไป บางครั้งจึงเป็นการยากที่จะทำได้ แม้ขณะทำงานอาจจะรู้สึกเหนื่อย หรือทุกข์บ้าง หรือสุขปนทุกข์ แต่เมื่อถึงเวลาอันควรที่จะต้องหยุดทำงานประจำเนื่องจากการเกษียณอายุ กลับเกิดความทุกข์หรือความเครียดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ นักวิชาการชาวตะวันตก เรียกกลุ่มอาการนี้ว่า กลุ่มอาการกลัวการเกษียณ (The retirement syndrome)

Manfred F. R. Kets de Vries^{๕๗} ได้อธิบายปรากฏการณ์นี้ว่า บุคคลที่ทำงานประจำมาเป็นเวลานาน หรืออยู่ในอำนาจมาเป็นเวลานาน เมื่อถึงเวลาที่ใกล้เกษียณอายุ บางคนจะเกิดอาการไม่อยากเกษียณขึ้น หากเป็นหน่วยงานที่มีเกณฑ์อายุในการเกษียณชัดเจน ก็ยังอยากจะทำให้อำนาจไว้ให้นานที่สุด และเมื่อเกษียณอายุไปแล้วก็จะเกิดความเครียดและซึมเศร้าอย่างมาก แต่หากหน่วยงานที่เป็นธุรกิจครอบครัว บางครั้งผู้นำองค์กรหรือหน่วยงานนั้นจะทำงานจนอายุมากขึ้นๆ โดยไม่ยอมพัก หรือยอมให้ลูกหลานเข้ามาดูแลกิจการแทน การที่เกิดลักษณะของ “The retirement syndrome” นี้ขึ้น เชื่อว่าเกิดจากเหตุหลายประการ ได้แก่

๑) บุคคลนั้นเป็นผู้มุ่งมั่นทำงานมาตลอดทั้งชีวิต (single-mindedness) โดยอาจจะไม่มีความสนใจในสิ่งอื่นๆ งานจึงเป็นสิ่งเดียวในชีวิตที่ทำให้ได้รับความชื่นชม ได้อำนาจ รายได้ ฐานะทางสังคม และอื่นๆ อย่างตามที่บุคคลนั้นต้องการ เมื่อต้องหยุดทำงาน แม้ว่าจะเนื่องจากการเกษียณอายุก็ตาม ก็จะมีรู้สึกว่าตนเองว่างเปล่า เกิดความเครียด และซึมเศร้า

๒) ความกลัวที่จะสูญเสียฐานะทางสังคม (fear of losing public recognition) บางคนให้ความสำคัญกับหน้าตาในสังคมอย่างมาก การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน จึงทำให้บุคคลเหล่านั้นรู้สึกว่าตนเองสูญเสียฐานะทางสังคมไป

๓) ความกลัวที่จะสูญเสียอำนาจในการสั่งการและความเป็นคนสำคัญ (loss of control and importance) บุคคลที่ทำงานประจำที่มีตำแหน่งหน้าที่การงาน บางคนอาจยึดติดและ

^{๕๗} Manfred F. R. Kets de Vries, “The retirement syndrome: The psychology of letting go”, *European Management Journal*, 21(6), 2003; pgs. 707-716. อ้างถึงใน วิวัฒน์ เอกบูรณะวัฒน์, **กลุ่มอาการกลัวการเกษียณ (The Retirement Syndrome)**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.summacheeva.org/index_article_retirement.htm [๓๐ มกราคม ๒๕๖๑].

ชื่นชอบการเป็นคนสำคัญ และชื่นชอบการมีอิทธิพลต่อผู้อื่น หรือชื่นชอบในการเป็นแบบอย่างต่อผู้อื่น การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ไป จึงเหมือนเป็นการสูญเสียสิ่งเหล่านี้ไปด้วย

๔) ความกังวลใจในเรื่องการเงิน (financial concerns) เมื่อเกษียณแล้ว คนส่วนใหญ่ รายได้มักจะลดลง หากไม่ได้มีการวางแผนเกษียณไว้เป็นอย่างดี บางคนอาจจะทำให้มีปัญหาในด้าน เศรษฐกิจได้ หรือบางคนอาจจะยึดติดกับเมื่อครั้งที่ยังมีรายได้สูงๆ การใช้จ่ายยังยึดติดกับสิ่งที่ ฟุ่มเฟือย เมื่อเกษียณอายุทำให้รายได้ลดลง จึงทำให้เกิดความเครียด

๕) ความกลัวถูกแก้แค้น (fear of retaliation) ในการเติบโตขึ้นในสายงานตามหน้าที่ การงาน บางครั้งต้องมีการตัดสินใจที่ทำให้เกิดการเสียประโยชน์ต่อผู้ใต้บังคับบัญชาหรือบุคคล ผู้เกี่ยวข้องบางกลุ่ม ยิ่งหากผู้ันไม่มีศิลปะในการลดความไม่พึงพอใจ หรือทำการบริหารแบบไม่เป็น ธรรมด้วยแล้ว บางครั้งอาจทำให้เกิดความแค้นขึ้น และเกิดการเอาคืนแบบตาต่อตา ฟันต่อฟัน (talion principle) เมื่อผู้ันหมดอำนาจลงแล้ว

๖) ความอยากเป็นตำนาน (wish to leave a legacy) บางคนที่ยอยากให้ตนเองดูเป็น คนยิ่งใหญ่ เรียกว่า “ปมอยากเป็นตำนาน (edifice complex)” เมื่อเข้ามาสู่อำนาจแล้ว ก็จะทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ เช่น ก่อสร้างสิ่งปลูกสร้างที่ใหญ่โต หรือก่อสร้างอาณาจักรธุรกิจที่ยิ่งใหญ่ เมื่อถึงวัยเกษียณ ก็กังวลว่าทายาทธุรกิจหรือผู้รับช่วงต่อของตนเองจะดูแลสิ่งที่ตนเองทำไว้ได้ไม่เพียงพอ หรือแม้แต่ทำให้อาณาจักรที่ตนเองสร้างไว้เสื่อมสลายลง จึงทำให้ยังตัดใจเลิกทำงานไม่ได้

กลุ่มอาการเปื้อนสามีเกษียณ (Retired Husband Syndrome หรือ RHS)

การเกษียณที่มีปัญหานั้น ไม่ได้ก่อผลเสียแต่กับตัวผู้ที่เกษียณเองเพียงคนเดียว แต่ยังส่งผลกระทบต่อไปถึงครอบครัวของผู้ที่เกษียณด้วย ในประเทศญี่ปุ่น มีกลุ่มอาการที่เรียกกันว่า กลุ่มอาการ เปื้อนสามีเกษียณ

กลุ่มอาการเปื้อนสามีเกษียณ^{๕๘} นี้ ถูกบ่งชี้โดยนายแพทย์ Nobuo Kurokawa ผู้มีประสบการณ์ในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการเหล่านี้มากกว่า ๑๐ ปี เป็นภาวะที่ภรรยาเริ่มแสดงอาการ เจ็บป่วยทางกาย และภาวะซึมเศร้าเนื่องจากภรรยาต้องอยู่ด้วยกันกับสามีที่เกษียณแล้วตลอดเวลา แล้วทำให้เกิดความเครียด รวมถึงอาการป่วยทางกาย เช่น ผื่นขึ้น แผลร้อนใน หอบหืดกำเริบ ความดันโลหิตสูงตามมา นายแพทย์ Nobuo Kurokawa เชื่อว่ากลุ่มอาการ retired husband syndrome นี้ อาจเกิดขึ้นในคู่สมรสสูงวัยในประเทศญี่ปุ่นมากถึงร้อยละ ๖๐ สาเหตุที่เกิดปัญหา retired husband syndrome ขึ้นนั้น เชื่อว่าเนื่องจากวัฒนธรรมของประเทศญี่ปุ่น จะให้ฝ่ายชาย

^{๕๘} วิวัฒน์ เอกบูรณะวิวัฒน์, กลุ่มอาการกลัวการเกษียณ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.summa-cheeva.org/index_article_retirement.htm [๓๐ มกราคม ๒๕๖๑].

เป็นพนักงานหารายได้เลี้ยงครอบครัว ส่วนฝ่ายหญิงเป็นแม่บ้าน เมื่อสามียังทำงานอยู่ คู่สามีภรรยา ก็จะพบกันแต่ในช่วงค่ำและในวันหยุด แต่เมื่อฝ่ายชายเกษียณแล้ว ทำให้มาอยู่บ้านด้วยกันตลอดเวลา รายได้ของฝ่ายชายก็ลดลง หากฝ่ายชายไม่ปรับตัว เช่น สั่งงานฝ่ายหญิงให้ทำงานต่างๆ หมดทุกอย่าง เกียวกรวดใส่ มองฝ่ายหญิงเหมือนเป็นผู้ใต้บังคับบัญชา ก็จะทำให้เกิดความเครียดในครอบครัวขึ้น หากปัญหารุนแรงก็จะทำให้เกิดการหย่าร้างเมื่อสูงอายุขึ้นตามมาได้ ซึ่งก็จะทำให้เกิดปัญหาทางสังคม มากขึ้นไปอีก นอกจากที่ประเทศญี่ปุ่นแล้ว ในประเทศอื่นๆ ก็อาจเกิดปัญหาแบบนี้ขึ้นได้เช่นกัน

Hurlock^{๕๙} ที่พบว่าภาวะช็อกจากการเกษียณอายุ (Retirement Shock) เป็นโรคใหม่ของผู้เกษียณอายุ ซึ่งเกิดขึ้นรุนแรงทันทีหลังเกษียณอายุ เนื่องจากผู้เกษียณอายุไม่ได้มีการเตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณอายุ ภาวะช็อกจากการเกษียณ จึงกลายมาเป็นหนึ่งในปัญหาหลักของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน โดยภาวะช็อกจากการเกษียณอายุ คือความรู้สึกไม่แน่นอน เกิดความกลัวและความเครียดขึ้น เมื่อตระหนักว่าตนเองได้เกษียณอายุแล้ว ภาวะช็อกจากการเกษียณอายุ อาจเกิดขึ้นเพียงไม่กี่เดือน แต่บางครั้งอาจเป็นเวลาหลายปี ปรากฏการณ์นี้ อาจจะไม่เกิดขึ้นในระยะแรกๆ แต่วันหนึ่งบุคคลอาจได้เผชิญกับภาวะนี้ ยิ่งสำหรับบุคคลที่การทำงานเปรียบเสมือนการใช้ชีวิตร่วมกับสมาชิกในครอบครัว มีเพื่อนร่วมงานที่มักจะกลายเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด การทำงานเป็นกิจวัตรประจำวัน เป็นบุคลิกทางกายภาพ และเป็นสภาพความเป็นอยู่ทั้งทางใจและทางกาย โดยสิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น อันเนื่องมาจากการทำงาน ดังนั้น เมื่อบุคคลพบว่าเมื่อตื่นขึ้นมาในเวลาเช้า แต่ไม่มีสถานที่ที่จะต้องไป บุคคลอาจกลายเป็นคนสับสน และจากนั้นก็เข้าสู่ภาวะช็อกจากการเกษียณ

Thomas Holmes and Richard Rahe^{๖๐} ได้ทำการศึกษาผู้ป่วยมากกว่า ๕,๐๐๐ ราย เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด และเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วย โดยมีความคิดพื้นฐานว่าการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทางบวกหรือทางลบสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ ทำการศึกษาโดยให้ผู้ป่วยประมาณค่าความเครียดในชีวิตที่เกิดจากเหตุการณ์ต่างๆ ในรูปของค่าเปลี่ยนแปลงในชีวิต (Life – Change Unit หรือ LCU) และพัฒนามาตรวัดความเครียด เรียกว่า

^{๕๙} E.B Hurlock, “Developmental Psychology”, New Delhi Tata Mcbraw-Hill Pub.co., 1968 อ้างถึงใน Dr.A.U. Anibueze, IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS) Volume 17, Issue 2 (Nov – Dec. 2013): 1-2

^{๖๐} Holmes TH, Rahe RH (1967). "The Social Readjustment Rating Scale". J Psychosom Res. 11 (2): 213-8. อ้างถึงใน สุรินทร์พร ลิขิตเสถียร, stress and atress management, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www.med.cmu.ac.th/secret/edserv/curriculum/file/2558/ไฟล์สำหรับขึ้นเว็บ/BHS%202558/Stress%20&%20stress%20management%20\(Med%20student%20\)_2015.pdf](http://www.med.cmu.ac.th/secret/edserv/curriculum/file/2558/ไฟล์สำหรับขึ้นเว็บ/BHS%202558/Stress%20&%20stress%20management%20(Med%20student%20)_2015.pdf) [๒๓ มกราคม ๒๕๖๑].

Social Readjustment Rating Scale (SRRS) พบว่าจากเหตุการณ์ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เกิดความเครียดได้ มีจำนวน ๔๓ เหตุการณ์

ตาราง ๒ การเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียด (Social Readjustment Rating Scale : SRRS)

เหตุการณ์ในชีวิต(Life event)	LFU	เหตุการณ์ในชีวิต(Life event)	LFU
๑.คู่สมรสเสียชีวิต	๑๐๐	๒๓.มีปัญหาเกี่ยวกับกฎหมาย	๒๙
๒.การหย่าร้าง	๗๓	๒๔.ลูกออกจากบ้าน	๒๙
๓.การแยกกันอยู่	๖๕	๒๕.ความสำเร็จส่วนบุคคลที่โดดเด่น	๒๘
๔.การติดคุก	๖๓	๒๖.คู่สมรสเริ่มหรือหยุดทำงาน	๒๖
๕.การตายของคนในครอบครัว	๖๓	๒๗.เริ่มเข้าเรียนหรือสำเร็จการศึกษา	๒๖
๖.การเจ็บป่วยหรือการได้รับบาดเจ็บ	๕๓	๒๘.การเปลี่ยนสภาพความเป็นอยู่	๒๕
๗.การแต่งงาน	๕๐	๒๙.การทบทวนนิสัยส่วนตัว	๒๔
๘.การถูกไล่ออกจากงาน	๔๗	๓๐.มีปัญหาเกี่ยวกับเจ้านาย	๒๓
๙.การกลับคืนดีกับคู่ครอง	๔๕	๓๑.การเปลี่ยนแปลงชั่วโมงการทำงานหรือเงื่อนไขการทำงาน	๒๐
๑๐.การเกษียณอายุ	๔๕	๓๒.การเปลี่ยนที่อยู่อาศัย	๒๐
๑๑.การเปลี่ยนแปลงสุขภาพของคนในครอบครัว	๔๔	๓๓.การเปลี่ยนโรงเรียน	๒๐
๑๒.การตั้งครรภ์	๔๐	๓๔.การเปลี่ยนการพักผ่อนหย่อนใจ	๑๙
๑๓.ปัญหาทางเพศ	๓๙	๓๕.การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมในโบสถ์	๑๙
๑๔.มีสมาชิกครอบครัวเพิ่มขึ้น	๓๙	๓๖.การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมทางสังคม	๑๘

เหตุการณ์ในชีวิต(Life event)	LFU	เหตุการณ์ในชีวิต(Life event)	LFU
๑๕.การปรับโครงสร้างทางธุรกิจ	๓๙	๓๗.การจ้างหรือกู้เงินเล็กน้อย	๑๗
๑๖.การเปลี่ยนแปลงสถานะทางการเงิน	๓๘	๓๘.การเปลี่ยนนิสัยการนอนหลับ	๑๖
๑๗.การตายของเพื่อนสนิท	๓๗	๓๙.การเปลี่ยนแปลงจำนวนของการรวมตัวของครอบครัว	๑๕
๑๘.การเปลี่ยนสายงานที่แตกต่างกัน	๓๖	๔๐.การเปลี่ยนแปลงนิสัยการกิน	๑๕
๑๙.เพิ่ม/ลด ความถี่ในการทะเลาะกับแฟน	๓๕	๔๑.วันหยุด	๑๓
๒๐.การจ้างที่มีมูลค่ามาก	๓๒	๔๒.วันหยุดราชการ	๑๒
๒๑.การเปลี่ยนหน้าที่รับผิดชอบในงาน	๓๐	๔๓.การละเมิดกฎหมายเล็กน้อย	๑๑
๒๒.ลูกออกจากบ้าน	๒๙		

การเกษียณ ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียดเป็นอันดับที่ ๑๐ โดยการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียดเป็นอันดับ ๑ ได้แก่ การเสียชีวิตของคู่สมรส รองลงมา คือ การหย่าร้าง และการเสียชีวิตของคนในครอบครัวที่ใกล้ชิด

ชาตรี บานชื่น กล่าวว่า ผู้เกษียณอายุราชการจำนวนไม่น้อยที่จะได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจ จะรู้สึกว้าวุ่น และหดหู่รวมถึงการคิดว่าตนเองจะต้องโดดเดี่ยว และไม่มีสังคมกับเพื่อนฝูงเหมือนอดีตที่ผ่านมา ส่งผลให้นำไปสู่โรคซึมเศร้า ซึ่งสถิติที่ผ่านมาพบผู้เกษียณอายุราชการวิตกกังวล และใช้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยวท้อแท้สิ้นหวัง กลายเป็นโรคซึมเศร้าสูงถึงร้อยละ ๓๕ ทั้งนี้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าหลังเกษียณอายุราชการส่วนใหญ่ที่พบ เป็นชายมากกว่าหญิงถึงสองเท่า และหากป่วยเป็นโรคนี้ก็มีสิทธิ์ที่จะนำไปสู่การฆ่าตัวตายมากกว่าคนปกติสูงถึง ๒๐ เท่า ^{๖๑}

^{๖๑} กรมสุขภาพจิตห่วงคนเกษียณเป็นโรคซึมเศร้า, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.sanook.com/news/830973/> [๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

ธิดารัตน์ อติชาตินันท์ และ แพรวพรรณ มังคลา^{๖๒} กล่าวว่า การเกษียณอายุก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ที่เกษียณอายุในหลายๆ ด้าน เนื่องจากผู้เกษียณอายุต้องเข้าสู่ภาวะวัยสูงอายุด้วย ซึ่งผลกระทบเหล่านั้น ล้วนแล้วแต่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณ หรือแม้แต่การดำเนินชีวิตอย่างมาก ผลกระทบเหล่านั้น ได้แก่

๑) ผลกระทบด้านร่างกาย เข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้ต้องพบกับความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ อย่างมาก เช่น ระบบกระดูกเสื่อมลงทำให้เกิดปัญหาในการเคลื่อนไหว ระบบประสาทต่างๆ เสื่อมลง ทำให้ประสาทสัมผัส ตา หู ปาก จมูก ลิ้น ทำงานได้มีตีมนานัก ทำให้ผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้ จึงมีผลต่อการดำเนินชีวิต โดยทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ และถ้าขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพ ก็จะมีสุขภาพที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีก็จะมีการปรับตัวได้ดีด้วย

๒) ผลกระทบด้านจิตใจ การเกษียณอายุนับว่ามีผลกระทบต่อจิตใจกับผู้เกษียณค่อนข้างมากเนื่องมาจากการเกษียณอายุก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน ต่อกิจวัตรประจำวัน จากที่เคยปฏิบัติไปสู่การมีเวลาว่างมากขึ้น และในขณะเดียวกันการเกษียณอายุทำให้ผู้เกษียณอายุนั้น รู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่าเนื่องมาจากอำนาจที่เคยมีอยู่จากการทำงานหมดไป ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้าผู้เกษียณอายุปรับตัวไม่ได้จะทำให้รู้สึกหงุดหงิด ซึมเศร้า คิดว่าตนเองหมดความหมาย ไม่มีคุณค่า ขาดความพึงพอใจ ต่อสภาพชีวิตในปัจจุบัน

๓) ผลกระทบด้านสังคม การเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาทจากสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่ขาดการพบปะกับผู้อื่น บทบาททางสังคมที่ลดน้อยลง อำนาจต่างๆ ที่เคยมีหมดไป การได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่นในสังคมที่ค่อยๆ ลดลงไป สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนส่งผลให้ผู้เกษียณอายุเกิดความรู้สึกว่า คุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเองลดน้อยลง และก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ ถ้าไม่มีบทบาทใหม่ มาทดแทนจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต

๔) ผลกระทบทางเศรษฐกิจ ในขณะที่รายจ่ายเพิ่มมากขึ้นและรายรับลดลง เนื่องจากต้องมีรายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลงมากขึ้นจากเดิม จึงก่อให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ

๕) ผลกระทบด้านการใช้เวลาว่าง การเกษียณอายุทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น ผู้เกษียณที่ไม่ได้วางแผนเตรียมกิจกรรมต่างๆ ไว้ มักพบกับปัญหาการใช้เวลาว่างให้หมดไปในแต่ละวัน ทำให้เกิดความเครียดและความเบื่อหน่ายได้

๖) ผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคู่ชีวิตและสมาชิกในครอบครัว เนื่องจากผู้เกษียณมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น ทำให้มีโอกาสเข้ามามีบทบาทหรือมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของครอบครัว

^{๖๒} ธิดารัตน์ อติชาตินันท์ และ แพรวพรรณ มังคลา , “การวางแผนการเงินเพื่อการเกษียณอายุของพนักงานไฟฟ้าส่วนภูมิภาค”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๔).

มากขึ้น คู่ชีวิตหรือสมาชิกในครอบครัวอาจรู้สึกถูกรุกล้ำอาณาเขต เกิดอารมณ์หงุดหงิดและไม่สบายใจได้ จนอาจส่งผลกระทบต่อผู้ที่อยู่ใกล้ชิด

บรรลุ ศิริพานิช^{๖๓} กล่าวถึงผลกระทบเมื่อเกษียณอายุการงาน ดังนี้

๑) ผลกระทบทางกาย เมื่อเกษียณอายุ เป็นเพียงการหยุดจากการทำงานที่เคยทำอยู่เท่านั้น ผลกระทบกับสุขภาพทางกายจึงไม่พบว่าเป็นเรื่องสำคัญ สุขภาพทางกายก็คงดำเนินไปตามปกติ ทั้งนี้เพราะการเกษียณอายุ การทำงานเป็นแต่เพียงกำหนดเวลาหนึ่งของกระบวนการสูงอายุที่ดำเนินการต่อเนื่องไปเรื่อยๆ หากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางกายบ้าง ก็มักเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจมาก่อน

๒) ผลกระทบทางจิตใจ นับว่ามีผลกระทบค่อนข้างมาก ทั้งนี้เพราะจากผลการเกษียณอายุทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน สาเหตุจาก

- การเปลี่ยนแปลงในอาชีพและรายได้ การหางานใหม่ทำได้ยากขึ้น เพราะต้องแข่งขันกับคนหนุ่มสาวในตลาดแรงงาน การที่ต้องเป็นคนว่างงาน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านการดำเนินชีวิตจากการที่ได้รายได้น้อยลง

- การเปลี่ยนแปลงในจิตวิทยาสังคม บทบาทที่เคยแสดงในสังคมถูกจำกัดลง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ตามตำแหน่งที่หายไป ทำให้คล้ายกับว่าความที่เคยได้รับการยกย่องเป็นคนสำคัญกลับกลายเป็นคนธรรมดา ทำให้มองภาพลักษณ์ตัวเองต่ำลง

- การเสื่อมโทรมทางกายภาพและสรีรวิทยาของอวัยวะต่างๆ ทำให้สมรรถภาพต่ำลง

วิจิตร บุญยะโทตระ^{๖๔} ได้กล่าวถึงอันตราย ๓ ประการของผู้เกษียณอายุ คือ ความกลัวปัญหาความเสื่อมโทรมใน ๓ ด้าน ได้แก่

๑) ด้านสุขภาพอนามัย เมื่อเกษียณ ช่วงต้นอาจจะรู้สึกดีเพราะไม่ต้องรีบตื่นเช้า แต่พอนานๆ กลับเกิดความรู้สึกว่าตื่นแล้วไม่รู้จะทำอะไร ไปที่ไหน ครั้นต้องอยู่บ้านคนเดียว หรือแม้จะอยู่กับครอบครัว แต่สภาพการณ์เปลี่ยนไป เกิดความเบื่อหน่ายและไม่สบายใจ ก็อาจมีผลต่อสุขภาพจิต จนเกิดโรคร้ายไข้เจ็บตามมา เป็นอันตราย ต่อสุขภาพได้เช่นกัน

๒) ด้านเศรษฐกิจ เมื่อเกษียณแล้วรายได้ต่างๆ ย่อมลดน้อยถอยลงไปด้วย หากผู้เกษียณไม่กำหนดแผนการใช้จ่ายให้ดี หรือบางคนยังติดยึดอยู่กับตำแหน่ง ฐานะเดิมแม้เกษียณแล้ว ก็ยัง

^{๖๓} บรรลุ ศิริพานิช, “ผู้สูงอายุ คู่ชีวิตที่มีคุณภาพ”, นิตยสารหมอชาวบ้าน, เล่มที่ ๓๔๐ (สิงหาคม ๒๕๕๐), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.doctor.or.th/article/detail/1062> [๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^{๖๔} วิจิตร บุญยะโทตระ, คู่มือเกษียณอายุ, (กรุงเทพมหานคร: บพิธการพิมพ์, ๒๕๓๘). อ้างถึงใน เจือพรรณ กุศลรัตน์, สุขใจ-วัยเกษียณ วัยปลดแอกภารกิจประจำ ใช้เวลาสานฝันสิ่งปรารถนา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/130041> [๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

พยายามทำตนให้เหมือนตอนที่ยังใหญ่โตอยู่ ทั้งๆ ที่รายได้น้อยลงก็ย่อมจะก่อให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจได้

๓) ด้านสังคมและจิตวิทยา เมื่อเกษียณอายุ ภาพลักษณ์ของบุคคลย่อมเปลี่ยนแปลงไป หลายคนอาจจะรู้สึกที่ตัวเองไร้ค่า ไร้ประโยชน์ เกิดความสูญเสีย เพราะไม่มี ตำแหน่งหน้าที่ ไม่มีคนนับหน้าถือตาเช่นที่เคยมา ผู้คนที่เคยห้อมล้อมหายไป ไม่เกรงอกเกรงใจ อีกต่อไป เพราะไม่สามารถให้คุณให้โทษแก่ใครได้แล้ว เช่นนี้ หากไม่เตรียมใจไว้ให้พร้อม ปัญหาข้อนี้ก็จจะทำร้ายจิตใจผู้เกษียณอายุได้ทันที ที่เกษียณ

โดยในการศึกษาครั้งนี้ จะแบ่งผลกระทบจากการเกษียณอายุเป็น ๓ ประเด็นหลัก คือ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมและจิตใจ เนื่องจากด้านสังคมและจิตใจ มีความเกี่ยวเนื่องกันค่อนข้างมาก จนเกิดเป็นศาสตร์ เรียกว่า จิตวิทยาสังคม (Social Psychology) ซึ่งจะอธิบายถึงพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของบุคคลที่ได้รับอิทธิพลจากผู้อื่นรอบตัว เพราะมนุษย์อยู่รวมกันเป็นสังคมและเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น โดยผู้วิจัยจะได้นำประเด็นนี้ไปใช้ในการวิเคราะห์การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาลักษณะผลกระทบจากการเกษียณอายุต่อไป

๒.๘ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

เมื่อทำงานด้วยความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียรตลอดมาทุกคนล้วนใฝ่ฝันที่จะใช้ชีวิตอย่างสบาย มีเงินพอใช้จ่าย มีสุขภาพดี และมีเวลาว่างสำหรับทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นความสุขของชีวิต การใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุขขึ้นอยู่กับการวางแผนอนาคตชีวิตของแต่ละคน การวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนจึงเป็นสิ่งสำคัญประการแรกๆ เพื่อจะได้เตรียมแผนชีวิตให้ดี และไม่มีปัญหาในบั้นปลายของชีวิต

๒.๘.๑ ประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ เป็นการวางแผนหรือการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการเตรียมตัวในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุการทำงาน ผู้ที่มีการเตรียมการที่ดีจะสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ยิ่งถ้าได้คิดวางแผนการณ์ของชีวิตหลังเกษียณแต่เนิ่นนานเท่าใด ก็ได้ประโยชน์มากขึ้นเท่านั้น เพราะการเตรียมตัวเป็นความไม่ประมาท ดัง อับปมาทสูตร^{๖๕} ว่าด้วยความไม่ประมาท ว่าเลิศกว่ากุศลธรรม พระพุทธองค์ ทรงเปรียบเทียบความไม่ประมาทเหมือนรอยเท้าช้าง ที่ใหญ่กว่ารอยเท้าสัตว์ทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกปัจจุบัน ธรรมะข้อไม่ประมาท จึงเป็นธรรมะที่ใหญ่กว่าธรรมะทั้งหลาย เมื่อบุคคลใดดำเนินชีวิตด้วย

^{๖๕} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔ /๑๕/๒๘.

ความ ไม่ประมาท ทุกสิ่งที่ทำ พูด คิด ก็เป็นไปด้วยความไม่ประมาท ผลที่เกิดขึ้นคือความ ถูกต้องจาก การกระทำ พูด คิด แล้วผลนั้นก็ส่งผลให้ชีวิตมีความสุข ความเจริญ และส่งผลต่อ สังคมอีกด้วย

ว. วชิรเมธี กล่าวถึง หัวใจของการดำรงชีวิตอยู่อย่างดีที่สุด คือ การดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ๕ ประการ คือ^{๖๖}

๑) ไม่ประมาทในชีวิตว่าจะยืนยาว กล่าวคือ การไม่กำหนดวางแผนถึงอนาคต คิดอยู่แต่ว่า ยังมีชีวิตอยู่อีกนาน เป็นต้น ดังคำกล่าวในปรีณิพพานสูตร^{๖๗} ว่าด้วยการปรีณิพพาน พระผู้มีพระภาค ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมาว่า ดูภิกษุทั้งหลาย เอาเถิด บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังกิจทั้งปวงให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด ดังนี้ นี่เป็นวาจาครั้งสุดท้ายของตถาคตฯ

๒) ไม่ประมาทในวัย ว่ายังหนุ่มสาว กล่าวคือ คิดว่าอายุยังน้อย ไม่ต้องทำความเพียรก็ได้ เพราะยังต้องมีชีวิตอยู่อีกนาน เป็นต้น

๓) ไม่ประมาทในสุขภาพ ว่ายังแข็งแรง กล่าวคือ คิดว่าตัวเองแข็งแรง ก็ปล่อยปละละเลย เป็นต้น

๔) ไม่ประมาทเวลา ว่ายังมีอีกมาก กล่าวคือ การปล่อยให้เวลาล่วงเลยไปโดยไม่ทำอะไร ให้เกิดประโยชน์ หรือผัดวันประกันพรุ่ง เป็นต้น

๕) ไม่ประมาทในธรรม ว่าเอาไว้ก่อนวันหลังค่อยสนใจ กล่าวคือ การไม่ปฏิบัติสมาธิ ภาวนา หรือศึกษาหลักธรรมให้ถ่องแท้ เพราะคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว เป็นต้น

๒.๘.๒ แนวทางการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

การเตรียมความพร้อมเป็นสิ่งที่จะต้องทำอย่างยิ่ง เพราะทุกคนจะต้องพบเจอกับ ช่วงเวลานี้ ไม่ช้าก็เร็ว หากสามารถเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณได้ ก็จะสามารถใช้ชีวิตหลังการเกษียณได้อย่างมีความสุข การเตรียมตัวโดยเกษียณอายุโดยทั่วไป สามารถทำได้ดังนี้

๑) การเตรียมตัวด้านจิตใจ

คนที่มียายุใกล้ถึงเกณฑ์เกษียณ ย่อมรู้สึกประหวั่นวิตกกังวลว่า หลังจากเกษียณจะอยู่อย่างไร ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ จึงควรเตรียมตัวด้านจิตใจ ดังนี้

^{๖๖} ว.วชิรเมธี, มรณานุสติภาวนา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://goodlifeupdate.com/healthy-mind/dhamma/3567.html> [๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

^{๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑.

- สร้างขวัญกำลังใจที่ดี โดยใช้หลักธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เข้าวัด ทำบุญ อย่างน้อยจะช่วยให้ใช้เวลาว่างในทางที่เป็นประโยชน์
- มองโลกในแง่ดี ฝึกคิดบวก รู้จักปล่อยวางเมื่อมีปัญหา พร้อมแก้ปัญหาด้วยความมีสติ และรู้จักควบคุมตนเอง
- พยายามทำหากิจกรรมทำ และพยายามทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น โดยสามารถเลือก กิจกรรมได้ตามความชอบหรือความถนัด
- ติดตามเหตุการณ์ข่าวสารบ้านเมืองต่างๆ เพื่อให้ทันโลก ทันเหตุการณ์อยู่เสมอ

๒) การเตรียมตัวด้านร่างกาย

สำหรับสุขภาพร่างกาย แม้ว่าจะไม่ได้เป็นผู้ใกล้ชิดเกษียณก็ควรดูแลสุขภาพร่างกายให้ดีอยู่เสมอ แต่ยังเป็นผู้ที่ใกล้ชิดเกษียณ ย่อมหมายถึงว่าเป็นผู้สูงอายุด้วย จึงยิ่งควรเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายให้พร้อม เพราะในวัยนี้ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงให้เห็นได้ชัด ควรมีการเตรียมตัวด้านร่างกาย ดังนี้

- รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ เป็นอาหารที่เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย เน้นอาหารที่สะอาด ถูกหลักอนามัย
- ดื่มน้ำสะอาดให้พอเพียง
- นอนหลับอย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง
- ตรวจสุขภาพประจำปี อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

๓) การเตรียมตัวด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว

เมื่อเกษียณอายุแล้ว บุคคลในครอบครัวย่อมเป็นกลุ่มที่ผู้เกษียณอายุจะต้องมีความใกล้ชิดมากที่สุด เรื่องสัมพันธ์ภาพในครอบครัวจึงเป็นเรื่องสำคัญ ดังนั้นทั้งผู้เกษียณอายุและบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิดจำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้

- สอนลูกหลานให้รักและเคารพผู้สูงอายุ และผู้เกษียณอายุควรเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่คนในครอบครัว
- ติดต่อสื่อสารกันเสมอ
- มีเวลากับสมาชิกในครอบครัว
- ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างบ้าง เนื่องจากความแตกต่างของวัย และความเปลี่ยนแปลงของสังคม ที่อาจทำให้ความสนใจของผู้เกษียณอายุกับบุคคลในครอบครัวแตกต่างกัน

๔) เตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมยามว่าง ควรเลือกกิจกรรมที่มีประโยชน์และถนัด รวมทั้งความเหมาะสมกับกำลัง ดังนี้

- ออกกำลังกาย เล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง
- ทำงานอดิเรกที่สนใจ เช่น ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ
- ร่วมกิจกรรมในชุมชน กิจกรรมของหมู่บ้าน หรือทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ เพื่อจะได้พบเจอผู้อื่น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ใหม่ๆ

๕) เตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย เรื่องที่อยู่ควรจัดให้พร้อมก่อนถึงวันเกษียณอายุ หากจัดการตอนเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วอาจมีปัญหาบางอย่างซึ่งแก้ไขไม่ทันการณ์ได้ ควรมีการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย ดังนี้

- บริเวณที่อยู่อาศัย ควรจัดให้เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เช่น พื้นไม่ควรขัดเงาให้ลื่น ห้องน้ำมีราวจับ เป็นต้น
- ที่อยู่อาศัยไม่ควรไกลจากแหล่งชุมชน หรือไม่ควรไกลจากญาติ หรือเพื่อนสนิท

๖) เตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง เมื่อถึงเวลาเกษียณอายุ รายได้ที่เคยได้รับประจำก็ลดลง ดังนั้น ถ้าไม่มีการวางแผนเกษียณอายุไว้ เงินอาจหมดไปอย่างรวดเร็ว จึงต้องเตรียมตัวด้านการเงิน ดังนี้

- ประเมินรายรับจ่ายแต่ละเดือน ควบคุมค่าใช้จ่ายให้สมดุลกับรายได้
- เตรียมสะสมเงินเพื่อสำรองไว้ใช้ยามเจ็บป่วย ฉุกฉินหรืออาจเตรียมการโดยการซื้อประกันสุขภาพไว้ตั้งแต่อายุยังไม่มาก เพื่อช่วยในด้านค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพ

และจากการศึกษาแนวคิดต่างๆ เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ มีผู้ให้แนวคิดไว้หลายแนวคิด ดังนี้

วชิระ เพ็งจันทร์^{๖๘} กล่าวว่า ผู้เกษียณอายุ จึงต้องมีการเตรียมตัวหรือการวางแผนเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพที่มีความพร้อม ๔ ด้าน คือ

๑) ด้านสุขภาพอนามัย ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ วันละ ๖ - ๘ ชั่วโมง หากิจกรรมที่เสริมคุณค่าให้ตนเอง ไม่ควรออกกำลังกายที่ใช้แรงกระแทก โดยเฉพาะข้อเข่าเพราะจะทำให้เข่ารับน้ำหนักมากขึ้นจนเป็นสาเหตุของข้อเข่าเสื่อม หากิจกรรมที่ต้องใช้สมอง ใช้ความคิด เพื่อกระตุ้นให้สมองได้ทำงานอยู่อย่างต่อเนื่อง ตรวจสุขภาพร่างกายอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง และฝึกจิตและสมาธิ เพื่อให้รู้จักปล่อยวาง

^{๖๘} วชิระ เพ็งจันทร์, กรมอนามัย และ กลุ่มเกษียณเตรียมพร้อมดูแลกาย-ใจ เพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=10913&filename=2016 [๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

มองโลกในแง่ดี เป็นการพัฒนาทางอารมณ์เพื่อไม่ให้แปรปรวนง่าย ซึ่งจะส่งผลที่ดีต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายดี

๒) ด้านการปรับตัวทางสังคมและจิตใจ ควรศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ เพื่อให้ทันสมัย พูดคุยกับผู้อื่นรู้เรื่อง และอาจให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อลูกหลานได้ นอกจากนี้ ลูกหลานและญาติควรให้ความสำคัญกับผู้เกษียณอายุ เพราะถือเป็นผู้สูงอายุประจำบ้าน ควรหาเวลาเพื่อพบปะ หรือโทรศัพท์พูดคุยก็จะช่วยให้ผู้เกษียณไม่เหงา และเกิดภาวะซึมเศร้า

๓) ด้านพฤติกรรมกรรมการออม ต้องออมทรัพย์สำรองไว้ใช้จ่ายหลังเกษียณอายุ ให้เพียงพอในแต่ละเดือน จะช่วยลดปัญหาและภาวะเครียดจากค่าใช้จ่ายที่ไม่พอใช้ได้

๔) ด้านที่อยู่อาศัย ต้องวางแผนว่าจะพักอาศัยอยู่กับใคร อยู่ตามลำพัง หรืออยู่บ้านพักคนชรา ซึ่งที่อยู่อาศัย ควรจัดบ้านและสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม โดยคำนึงถึงความปลอดภัยเพื่อลดอุบัติเหตุและอันตรายต่างๆ เช่น ใช้วัสดุกันลื่นในห้องน้ำ มีราวจับ ใช้โถส้วมแบบนั่งราบ จัดบ้านให้โล่งและอากาศถ่ายเทได้สะดวก

หลัก ๓ อ.^{๒๔}

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) ได้แนะนำหลัก ๓ อ. ให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น ๓ กลุ่มคือ ๑) พึ่งตนเองได้ คือ ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น และชุมชนได้ เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีถึงแม้จะมีโรคประจำตัว ก็สามารถควบคุมได้ ๒) พึ่งตนเองได้บ้าง คือผู้สูงอายุที่ป่วยสามารถช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง มีโรคเรื้อรังอาจจะพิการ ทูพพลภาพบางส่วนต้องการความช่วยเหลือในชีวิตประจำวัน และ ๓) พึ่งตนเองไม่ได้ คือ ผู้สูงอายุที่ป่วยช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิการ ทูพพลภาพต้องการความช่วยเหลือ และต้องดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง โดยหลัก ๓ อ. ประกอบด้วย

๑) อ. อาหาร อาหาร เริ่มจากการกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ในแต่ละมื้อ นอกจากนี้ ควรลดอาหารหวานโดยการชิมก่อนปรุง อ่านฉลากก่อนซื้อ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน และขนมหวาน เพราะการกินหวานมากเกินไป ร่างกายไม่สามารถใช้พลังงานได้หมดและเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมตามอวัยวะต่างๆ ส่งผลให้อ้วน และเกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด งดกินเค็ม เพราะการกินโซเดียมหรืออาหารรสเค็มมากเกินไป ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งจะทำให้มีโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น เส้นเลือดในสมองแตก ไตวาย เป็นต้น ควรได้รับปริมาณของโซเดียมไม่เกิน ๒,๔๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือเท่ากับ ๑ ช้อนชา จึงควรลดการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม หลีกเลี่ยงการกินอาหารแปรรูป เช่น ผักผลไม้ดอง ไข่เค็ม ไส้กรอก ปลาร้า งดกิน

^{๒๔} คู่มือ อสม, นักจัดการสุขภาพชุมชน, (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๖), หน้า ๕ - ๘.

อาหารสำเร็จรูปทุกชนิด ตลอดจนขนม ขบเคี้ยวต่างๆ และอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารแปรรูป และสำเร็จรูป ในกลุ่มฟิงตนเองได้บ้าง จะต้องรับประทานอาหารเฉพาะโรค เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจหลอดเลือดควรเป็นอาหารประเภทที่เคี้ยวและย่อยง่าย

๒) อ.ออกกำลังกาย ออกกำลังกายทุกสัดส่วน กระตุ้นจังหวะเต้นของหัวใจ ในกลุ่มที่ฟิงตนเองได้ ควรออกกำลังกายอย่างน้อย ๒๐ – ๓๕ นาที ๓ – ๕ วัน ต่อสัปดาห์ เช่น การเดิน วิ่งช้าๆ โยคะ กายบริหาร เป็นต้น ในกลุ่มที่มีโรคเรื้อรัง ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

๓) อ.อารมณ์ อารมณ์ดี เป็นเรื่องทางใจที่ทุกคนต้องให้ความใส่ใจไปไม่น้อยกว่าสุขภาพกาย เพราะหากใจป่วยแล้วก็จะทำให้กายพลอยป่วยไปด้วย ซึ่งความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่หากเครียดในระดับพอดี จะช่วยกระตุ้นให้เรามีพลังที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น หากรู้สึกตัวเองเริ่มเครียด ควรรีบจัดการแก้ปัญหาให้เร็วที่สุด โดยไม่ควรใช้อารมณ์ อย่าหนีปัญหา อย่าคิดโทษตัวเอง หรือโยนความผิดให้คนอื่น แต่ควรใช้เหตุผลคิดพิจารณา ก่อนแล้วจึงลงมือแก้ปัญหา และพยายามมองโลกในแง่ดี นอกจากนี้ยังควรพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นดนตรี ท่องเที่ยว หรือเลือกทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ ก็จะช่วยคลายความเครียดลงได้

โดยขั้นตอนเพื่อการเกษียณอย่างมั่นคง^{๗๐} มีดังนี้

๑) กำหนดอายุที่ต้องการจะเกษียณ (ในบางรายอาจมีความต้องการเกษียณก่อนกำหนด) เพื่อจะได้รู้ว่ามีความเตรียมตัว เตรียมการ เตรียมเงิน ว่าเหลือเวลาอีกนานเท่าไร

๒) ประมาณช่วงระยะเวลาที่จะใช้ชีวิตหลังเกษียณ เช่น ๒๐ ปี ๒๕ ปี หรือ ๓๐ ปี เพื่อให้สามารถคำนวณเงินหลังเกษียณว่ามีความเพียงพอกับเวลาที่เหลือในการดำรงชีวิตหรือไม่ โดยประเมินจากคนในครอบครัวว่า ส่วนใหญ่มีชีวิตถึงอายุประมาณเท่าไร ประกอบกับความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย และพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่มีความเสี่ยงมากน้อยเพียงใด

๓) ประมาณการค่าใช้จ่ายหลังเกษียณ ประเมินจากการดำเนินชีวิต (Lifestyle) ที่ออกแบบไว้ เช่น การท่องเที่ยว พักผ่อน ฯลฯ แต่ต้องคำนึงถึง อัตราเงินเฟ้อด้วย

๔) ประมาณการรายได้หลังเกษียณ เช่น เงินบำเหน็จ บำนาญ เงินรับจากกองทุน ประกันสังคม กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ รายได้จากการลงทุน การประกันชีวิต ฯลฯ

^{๗๐} เรื่องรอง สุวรรณการ, การวางแผนเกษียณ การวางแผนทางการเงิน การออมและการลงทุน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www.senate.up.ac.th/FileUpload/วิทยาการ-ม-พะเยา_การวางแผนหลังเกษียณ-การลงทุนและการเงิน%20\(3\)_636431563175226147.pdf](http://www.senate.up.ac.th/FileUpload/วิทยาการ-ม-พะเยา_การวางแผนหลังเกษียณ-การลงทุนและการเงิน%20(3)_636431563175226147.pdf) [๓ มิถุนายน ๒๕๖๑].

๕) วางแผนการออมในปัจจุบัน จากประมาณการค่าใช้จ่าย และรายได้หลังเกษียณ เพื่อที่จะเริ่มรู้จักเก็บออมเพิ่ม และจะสามารถวางแผนการออมการลงทุนอย่างเหมาะสมได้

อย่างไรก็ตาม การเตรียมตัวในด้านต่างๆ ควรปฏิบัติและทำให้สำเร็จก่อนเกษียณอายุทำงาน เพราะต้องใช้เวลาและต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง การใช้ชีวิตหลังจากการเกษียณให้เต็มไปด้วยความสุขทั้งกายและใจ จำเป็นต้องมีการวางแผนที่รอบคอบและรัดกุม ไม่ใช่เพียงเพื่อตนเอง แต่เพื่อครอบครัวด้วยเช่นกัน หากได้เตรียมความพร้อมไว้เร็วเท่าไร ก็จะทำให้คุ้นชินกับการเกษียณอายุอย่างมีความสุขยิ่งขึ้น

บทที่ ๓

หลักพุทธธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

การดำเนินชีวิตของแต่ละคนย่อมประสบปัญหาแตกต่างกันไป เมื่อประสบปัญหา ผู้ที่มีปัญญาย่อมสามารถนำหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนเลื่อมใสศรัทธามาช่วยนำพาชีวิตให้ผ่านพ้นจากช่วงเวลาที่มึปัญหา และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข พุทธธรรมเป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชน หากปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมอย่างจริงจังจะเป็นประโยชน์แก่การดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก ธรรมอันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น แม้จะมีจำนวนมากมาย แยกแยะเป็นหลายประเภท หากบุคคลรู้จักเลือกสรรเอาหัวข้อธรรมมาปฏิบัติให้เหมาะสมกับสภาพปัญหา และชีวิตของตน ครบครัน และสั่งคมแล้ว ย่อมจะเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของศาสนา ผู้นำหลักธรรมมาประกาศ หลักธรรมอันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธองค์จะนำไปสู่ความสงบสุข และประโยชน์เกื้อกูล ดังนั้น หากผู้เกษียณอายุเลือกใช้หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมแก่ตน จะช่วยให้ไม่เกิดภาวะทางใจ และเปิดโอกาสให้ตนเองได้มีความสุขอย่างแท้จริงในบั้นปลายชีวิต

๓.๑ ความหมายของพุทธธรรม

พุทธธรรม หรือ พระธรรม เป็นธรรมซึ่งพระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำออกเผยแผ่หรือคำสอนของพระพุทธเจ้า เกี่ยวกับความจริงตามธรรมชาติของทุกข์ และวิธีการดับทุกข์ พุทธธรรมของพระพุทธเจ้านั้นแต่เดิมสืบทอดกันด้วยวิธีท่องจำแบบปากต่อปาก สมัยต่อมาจึงได้มีการบันทึกไว้เป็นตัวอักษร คัมภีร์ที่บันทึกพุทธธรรมนั้น เรียกว่า พระไตรปิฎก และมีคำอธิบายจัดไว้เป็นหมวด คัมภีร์ เรียกชื่อต่างๆ อาทิ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา เป็นต้น

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวถึงหลักการของพุทธธรรมว่า พุทธธรรมมีหลักการว่า ไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม ความจริงก็ดำรงอยู่ตามธรรมดาของมันอย่างเป็นกลางๆ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ คือ ทรงค้นพบความจริงนั้น แล้วนำมาเปิดเผยไว้ สาระแห่งความจริงนี้ก็คือ (ความเป็นไปตาม) ธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย หรือกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย^๑

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๘๗๗.

และเมื่อพิจารณาความหมายของพุทธธรรม ตามพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์^๒ ได้กล่าวถึงความหมายของพุทธธรรมไว้ดังนี้

๑) ธรรมของพระพุทธเจ้า พระคุณสมบัติของพระพุทธเจ้า คัมภีร์มหานิทเทสระบุจำนวนไว้ว่ามี ๖ ประการ แต่ไม่ได้จำแนกข้อไว้ อรรถกถาโยงความให้ว่าได้แก่

(๑) กายกรรมทุกอย่างของพระพุทธเจ้าเป็นไปตามพระญาณ (จะทำอะไรก็ทำด้วยปัญญา ด้วยความรู้เข้าใจ)

(๒) วชิกรรมทุกอย่างเป็นไปตามพระญาณ

(๓) มโนกรรมทุกอย่างเป็นไปตามพระญาณ

(๔) ทรงมีพระญาณไม่ติดขัดในอดีต

(๕) ทรงมีพระญาณไม่ติดขัดในอนาคต

(๖) ทรงมีพระญาณไม่ติดขัดในปัจจุบัน

๒) ธรรมที่ทำให้เป็นพระพุทธเจ้า ได้แก่พุทธการกธรรม คือบารมี ๑๐

๓) ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ฯลฯ มรรคมืองค์ ๘ ชั้น ๕ ปัจจัย ๒๔ เป็นอาทิ

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงพุทธธรรมว่า อาจจะไม่แปลกและมีความหมายได้หลายอย่าง เช่น แปลว่า ธรรมของพระพุทธเจ้า ในกรณีนี้หมายถึงคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า เพราะเหตุนี้จึงได้แก่พระปริยัติธรรมโดยตรง ถ้าหากจะแปลคำพุทธธรรมว่า ธรรมที่จะทำคนเราให้กลายเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว คำว่าพุทธธรรมย่อมจะหมายถึงการประพฤติปฏิบัติประเภทหนึ่ง ซึ่งจะทำให้บุคคลธรรมดาผู้ปฏิบัตินั้นๆ ให้กลายเป็นพระอรหันต์ได้ เพราะฉะนั้น ในข้อนี้ พุทธธรรมย่อมหมายถึงพระปฏิบัติธรรม และคำว่าพุทธธรรมอาจแปลได้สืบไปว่า ปกติภาพของพระพุทธเจ้า ปกติภาพของพระพุทธเจ้านั้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ ญาณกับศานติ นั้นแหละคือปกติภาพของพระพุทธเจ้า หรือแปลอีกอย่างหนึ่งว่า “สิ่ง” สิ่งหนึ่งซึ่งพระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ส่วน “สิ่ง” สิ่งหนึ่งนั้นก็เป็นที่ที่มีพร้อมอยู่ในที่ทั่วไป พร้อมทั้งจะเข้าสัมผัสกับจิต ถ้าหากลอกเอาเครื่องหุ้มห่อจิตออกเสียได้เมื่อใด อากาศข้างนอกย่อมสัมผัสกับสิ่งที่ป็นภายในได้นั่นเอง^๓

^๒ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (กรุงเทพมหานคร: ๒๕๖๑), หน้า ๒๙๕ - ๒๙๖.

^๓ พุทธทาสภิกขุ, วิถีแห่งการเข้าถึงพุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๙๘), หน้า ๒ - ๔.

เสกสรรค์ ประเสริฐกุล ได้กล่าวพุทธธรรมว่า คือความจริงอันดำรงอยู่โดยธรรมชาติ ซึ่งพระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบ และนำมาสั่งสอนผู้คนในยุคสมัยของท่าน แล้วคำสอนเหล่านี้ได้รับการบันทึกไว้และสืบทอดโดยสาวกรุ่นต่างๆ มาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งพุทธธรรมมีจุดเน้นอยู่ที่ความจริงเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ มุ่งทำความเข้าใจความทุกข์ เหตุที่มาแห่งทุกข์ การดับไปของทุกข์และหนทางแห่งการดับทุกข์ ทั้งยังเป็นการสำรวจชีวิตจากด้านใน โดยถือว่าจิตเป็นต้นทางของปัญหา ดังนั้นกระบวนการแก้ปัญหา จึงเน้นที่การชำระจิตให้สะอาด หรือการข้ามพ้นจิตที่ปรุงแต่ง (และยึดถือในตัวตน) ไปสู่จิตบริสุทธิ์ อันมีธรรมชาติเป็นความว่าง (สูญญตา)^๔

สิริ ศุภผล ได้กล่าวถึงองค์ประกอบเฉพาะของศาสนาพุทธ โดยให้ความหมายของพุทธธรรม ไว้ว่า เป็นหลักธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งปรากฏอยู่ในพระคัมภีร์หลักสำคัญที่เรียกว่า พระไตรปิฎก ประกอบด้วย พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก หรือพระสูตร และพระอภิธรรมปิฎก^๕

กล่าวโดยสรุป พุทธธรรม หมายถึง คำสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ และนำมาเผยแผ่สั่งสอนบุคคลโดยทั่วไป ทุกเพศทุกวัย พุทธธรรมในพระพุทธศาสนามีเป็นจำนวนมากครอบคลุมตั้งแต่เรื่องพื้นฐานในการดำเนินชีวิตจนกระทั่งถึงเรื่องนิพพานซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา พุทธธรรมทุกเรื่องล้วนแต่มีคุณค่าต่อชีวิตและสังคมทั้งสิ้น

๓.๒ ความสำคัญของหลักพุทธธรรมต่อการดำเนินชีวิต

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการเกิดมาเป็นมนุษย์นี้แสนยากใน ปฐมฉิคคหยุคสูตร^๖ ว่าด้วยอุปมาด้วยแอกมีรูเดียว ว่าเปรียบเสมือนการโยนแอกที่มีรูเดียวลงไปในมหาสมุทร ซึ่งในมหาสมุทรมีเต้าตาบอดอยู่ตัวหนึ่ง ซึ่งโผล่ขึ้นมา ๑๐๐ ปีต่อครั้ง ว่าจะสอดคอเข้าไปในแอกนั้นได้หรือไม่ โดยเต้าตาบอดนั้นจะสอดคอเข้าไปในแอกที่มีรูเดียวยังเร็วกว่าคนพาลผู้ตกไปสู่วินิบาตแล้วจะได้กลับเป็นมนุษย์อีก เพราะในวินิบาตนั้นไม่มีการประพฤติธรรม การประพฤติชอบ การทำกุศล และการทำบุญ “แต่การดำเนินชีวิตให้ถูกทางเมื่อเกิดมาแล้วยิ่งยากกว่า เพราะถ้าดำเนินชีวิต

^๔ เสกสรรค์ ประเสริฐกุล, เข้าใจสังคมพุทธธรรมในยุคโลกาภิวัตน์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://semsikkha.org/tha/index.php/article/article-4/250-buddhadhamma> [๓ มกราคม ๒๕๖๑].

^๕ สิริ ศุภผล, องค์ประกอบของพุทธศาสนา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://oknation.nationtv.tv/blog/SocialDevelopmentByBuddhism/2015/07/28/entry-1> [๔ มกราคม ๒๕๖๑].

^๖ ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๑๑๗/๖๓๐.

ไม่ถูกทางแล้วชีวิตในอนาคต มีแต่จะตกต่ำลง ยากนักที่จะมีโอกาสกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เมื่อตายไป”^๗

ในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง ต้องอาศัยสมบัติ ๔ อย่าง ที่พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า จักร ๔^๘ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติได้ถึงความสำเร็จรุ่งเรืองและสันติสุข จักร ๔ ประกอบด้วย

๑) ปฏิรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี) คือ เลือกลงถิ่นที่อยู่ หรือแหล่งดำเนินชีวิตที่ดี ซึ่งมีบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่อำนวยแก่การพัฒนาชีวิต การแสวงหาธรรมหาความรู้ การสร้างสรรค์ ความดีงาม และความเจริญก้าวหน้า

๒) สัมปยุตตสัมปยุตต (การสมาคมกับสัตบุรุษ) คือ รู้จักเสวนาคบหา หรือร่วมหมู่กับบุคคล ผู้ทรงคุณ และผู้ที่จะเกื้อกูลแก่การแสวงหาธรรมหาความรู้ ความก้าวหน้าองงาม และความเจริญโดยธรรม

๓) อุตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) คือ ดำรงตนมั่นอยู่ในธรรม และทางดำเนินชีวิต ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิตและการงานให้ตั้งมั่นแน่วแน่ และนำตนไปถูกทางสู่จุดหมาย แน่วแน่ มั่นคง

๔) ปุพเพกตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว) คือ ผู้ทำความดีในอดีต ย่อมได้รับความสุขในปัจจุบัน ผู้ทำความดีในปัจจุบันย่อมได้รับความสุขในอนาคต และผู้ที่ทำบุญหรือ กระทบความดีนั้นยังได้รับความสุข ได้รับผลดีตอบแทน ในขณะที่ทำนั้นด้วยความปิติยินดี และมีความสุขใจ ความสบายใจที่ได้ทำความดี การได้รับการปฏิบัติตอบที่ดี เป็นผลจากความเป็นผู้ที่ได้ กระทบดีไว้ก่อน

จักร ๔ ประการนี้ เป็นเหตุให้เทวดา และมนุษย์ผู้ประพฤติปฏิบัติตามให้ถึงความเป็นใหญ่ ถึงความไพบูรณ์มั่งคั่งด้วยโภคทรัพย์ พืชพันธุ์ธัญญาหาร ข้าวน้ำ และสิ่งอำนวยความสะดวก ตลอดจนชื่อเสียง เกียรติยศ และความสุข สิ่งเหล่านี้ ย่อมหลั่งไหลมาสู่บรรชนผู้อยู่ในถิ่นที่ดี ผูกไมตรีกับบริวารชน สมบูรณ์ด้วยการตั้งตนไว้ชอบ และได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว

พุทธธรรมจึงเป็นองค์ความรู้ที่มุ่งให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม การปฏิบัติ ตามหลักพุทธธรรมจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสุข ในขณะเดียวกัน ก็ช่วยให้คนรอบข้างและสังคม มีความสุขไปพร้อมกันด้วย เมื่อบุคคลปฏิบัติถูกต้องตามธรรมนั้นศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ ก็จะเจริญปรากฏออกมา จนกระทั่งเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ และมีความสุขอย่างแท้จริง

^๗ ประณีต ก้องสมุทร, เป็นมนุษย์นี้แสนยาก [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.84000.org/tipitaka/book/bookpn03.html> [๓๐ มกราคม ๒๕๖๒].

^๘ อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๕๐.

๓.๓ การดำเนินชีวิตที่ดั่งตามนัยแห่งพุทธธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตที่ดั่งตามนัยแห่งพุทธธรรมว่า บุคคลจะมีความสุขอย่างแท้จริงก็ต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง คือจะต้องปฏิบัติถูกต้องต่อชีวิตของตนเอง และต่อสภาพแวดล้อม ทั้งทางสังคม ทางธรรมชาติ และทางวัตถุโดยทั่วไป การมีความสุขที่แท้จริงหมายถึง การมีความสุขที่เอื้อต่อการเกิดมีความสุขของผู้อื่นด้วย ความหมายของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง มีหลายด้านได้แก่^๙

๑) การดำเนินชีวิต คือ การดิ้นรนต่อสู้เพื่อให้อยู่รอด หรือการนำชีวิตไปให้ล่องพ้นสิ่งบีบคั้น เพื่อให้เป็นอยู่ได้ด้วยดี การดำเนินชีวิตในแง่นี้ ก็คือการแก้ปัญหา หรือการดับทุกข์ ผู้ที่แก้ปัญหาได้ถูกต้อง ก็ย่อมเป็นผู้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต โดยนัยนี้ การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องได้ผลดีคือการรู้จักแก้ปัญหา หรือเรียกอีกอย่างว่า แก้ปัญหาเป็น

๒) การดำเนินชีวิต คือ การประกอบกิจกรรมหรือทำการต่างๆ โดยเคลื่อนไหวแสดงออกเป็นพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ หรือเรียกว่า กายกรรม วชิกรรม และมโนกรรม การดำเนินชีวิตในแง่นี้ ก็คือการทำกรรมทั้ง ๓ ประการ ผู้ที่ทำกรรมทั้ง ๓ ประการ ได้อย่างถูกต้อง ย่อมดำเนินชีวิตไปได้อย่างดี โดยนัยนี้ การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี คือ การรู้จักทำ รู้จักพูด รู้จักคิด หรือเรียกอีกอย่างว่า คิดเป็น พูดเป็น (สื่อสารเป็น) และทำเป็น (รวมทั้งผลดีเป็น) การดำเนินชีวิต คือการรับรู้ และเสวยรสของสิ่งรู้ หรือสิ่งเร้าต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา หรือปรากฏทางอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่า ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รู้รส รู้สิ่งต้องการ และรู้อารมณ์ในใจ ทำที่หรือปฏิบัติกิจของบุคคลในการรับรู้อารมณ์เหล่านี้ มีผลต่อวิถีชีวิตของบุคคล ถ้ารับรู้ด้วยท่าทียินดี ยินร้าย หรือชอบชัง วงจรปัญหาก็จะตั้งต้น ถ้ารับรู้ด้วยท่าทีบันทึกข้อมูล และเห็นตามเป็นจริง ก็จะนำไปสู่ปัญญา และการแก้ปัญหา นอกจากท่าที และปฏิบัติกิจในการรับรู้แล้วการเลือกรับรู้อารมณ์ หรือเลือกอารมณ์ที่จะรับรู้ ก็เป็นสิ่งสำคัญว่าเป็นไปเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตหรือไม่ เมื่อมองในแง่นี้ การดำเนินชีวิต ที่ถูกต้องได้ผลดี จึงหมายถึง การรู้จักรับรู้ หรือรับรู้เป็น

๓) การดำเนินชีวิต คือ การเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลาย เพื่อถือเอาประโยชน์จากสิ่งนั้น เมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคมใดหรือวัตถุใด ก็จะมุ่งเอาประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งจากบุคคลเหล่านั้น หรือสิ่งเหล่านั้น เพื่อสนองความต้องการของตน โดยคนทั่วไปส่วนใหญ่ การดำเนินชีวิตจะมีความหมายเด่นในแง่นี้ คือการที่จะได้เสพ หรือบริโภค ดังนั้น การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี ก็คือการรู้จักเสพ รู้จักบริโภค ถ้าเป็นความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับ

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑ - ๒.

สภาพแวดล้อมทางสังคม ก็หมายถึงการรู้จัก คบหา รู้จักเสวนา ถ้าเป็นความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับวัตถุ ก็หมายถึง การรู้จักกิน รู้จักใช้

การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องในแง่ต่างๆ หรือการรู้จักดำเนินชีวิตตามที่กล่าวมานี้ ได้ชื่อว่า เป็นชีวิตที่ดั่งงามตามนัยแห่งพุทธธรรม

๓.๔ เป้าหมายในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม

เป็นที่ทราบกันว่าเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือนิพพาน แต่พระพุทธศาสนา มิได้มองข้ามประโยชน์ หรือจุดหมายชั้นรองลดหลั่นกันลงมาที่มนุษย์พึงได้พึงมีตามความพร้อมของตน จุดหมายในทางพระพุทธศาสนาแบ่งอรรถะ หรือจุดหมายไว้ ๓ ประการ เรียกว่า อรรถะ ๓ ประการ^{๑๐} ได้แก่

๑) ทิฏฐธัมมิกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน^{๑๑} หรือประโยชน์ชั้นตาเห็น เป็นจุดหมายขั้นต้น หรือจุดหมายเฉพาะหน้า หมายถึง ประโยชน์อย่างที่ย่อมเห็นอยู่ ที่เข้าใจกันง่าย ๆ เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เป็นเรื่องธรรมดาสามัญที่มุ่งหมายกันในโลกลี้ได้แก่ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ หรือ ทรัพย์สิน ฐานะ เกียรติ ไม้ตรี ชีวิตคู่ครองที่เป็นสุข เป็นต้น

๒) สัมปรายิกัตถะ คือ ประโยชน์เบื้องหน้า^{๑๒} หรือประโยชน์ชั้นเลียดตาเห็น เป็นประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิต ซึ่งเป็นหลักประกันชีวิตเมื่อละโลกนี้ไป ได้แก่ ความเจริญงอกงาม แห่งชีวิตจิตใจ ที่ก้าวหน้าเติบโตใหญ่ด้วยคุณธรรม ความใฝ่ใจในทางศีลธรรม ในเรื่องบุญกุศล ในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม การมีความมั่นใจในคุณธรรม มีความสุขสงบ ทางใจ การรู้จักปิติสุขที่ประณีตด้านใน สัมปรายิกัตถะนี้ เป็นขั้นที่ผ่อนคลายความ ยึดติดผูกพันในวัตถุ

๓) ปรมัตถะ คือ ประโยชน์อย่างยิ่ง เป็นจุดหมายสูงสุด หรือจุดหมายขั้นสุดท้าย ได้แก่ การรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่ตกเป็นทาสของโลก และชีวิต มีจิตใจเป็นอิสระ โปร่งโล่ง ผ่องใส เบิกบาน ปราศจากกิเลส อยู่อย่างไร้ทุกข์ ประกอบพร้อมด้วยความสงบเยือกเย็น สว่างไสวโดยสมบูรณ์ นั่นคือ นิพพาน

ตามคติของพระพุทธศาสนา บุคคลทุกคนควรดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดหมายอย่างน้อย ถึงขั้นที่ ๒ กล่าวคือ เมื่อได้บรรลุทิฏฐธัมมิกัตถะแล้ว แต่ยังไม่เพียงพอ ควรก้าวต่อไปให้ได้อย่างน้อย

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖).

^{๑๑} ชู.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๓/๓๖๗ - ๓๖๘.

^{๑๒} ชู.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๓/๓๖๗ - ๓๖๘.

บางส่วนของสัมปรายิกัตถะด้วย ผู้ได้ประสบจุดหมาย หรือประโยชน์ถึงสองขั้นนี้แล้ว ท่านยกย่องว่าเป็นบัณฑิต แปลว่าผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา

ในด้านวิปฏิบัติหรือดำเนินชีวิตเพื่อเข้าถึงจุดหมายขั้นต่างๆ เหล่านี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ทุกระดับ ได้แก่

หลักธรรม ๔ ประการ เพื่อให้เป็นไปตาม ทิฏฐธัมมิกัตถะ ได้แก่^{๑๓}

- ๑) ความขยันหมั่นเพียร รู้จักใช้ปัญญาจัดการดำเนินกิจการ เรียกว่า อุกุฐานสัมปทา
- ๒) รู้จักเก็บรักษาทรัพย์สินและผลแห่งการงาน ให้รอดพ้นอันตรายไม่เสื่อมเสีย เรียกว่า อารักษสัมปทา
- ๓) รู้จักเสวนาคบหาคนดีที่เกื้อกูลแก่การงานจิตปัญญา และความก้าวหน้าของชีวิต เรียกว่า กัลยาณมิตตตา
- ๔) รู้จักเลี้ยงชีวิตแต่พอดีให้มีความสุขได้โดยไม่สุรุ่ยสุร่ายฟุ่มเฟือย มีส่วนที่ประหยัดเก็บไว้สามารถออมทรัพย์ไว้ให้เพิ่มพูนขึ้นได้ เรียกว่า สมชีวิตา

หลักธรรม ๔ ประการ ที่เป็นไปเพื่อได้ สัมปรายิกัตถะ คือ สัมปทา^{๑๔} ความถึงพร้อม ๕ ประการ ได้แก่

- ๑) สัทธาสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศรัทธา)
- ๒) สีสสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศีล)
- ๓) สุตสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยสุตะ)
- ๔) จาคสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยจาคะ)
- ๕) ปัญญาสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยปัญญา)

อรรถนี้ ยังจำแนกไว้ ตามลำดับความรับผิดชอบหรือความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ โดยแบ่งเป็น อรรถ ๓ ดังนี้^{๑๕}

- ๑) อัตตัตถะ ประโยชน์ตน คือ การบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตตน ได้แก่ ประโยชน์ (อรรถ) ๓ ในข้างต้น เท่าที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เป็นผลที่เกิดขึ้นแก่ตนโดยเฉพาะ เน้นการพึ่งตนได้ ในทุกระดับ เพื่อความไม่ต้องเป็นภาระแก่ผู้อื่น และเพื่อความเป็นผู้พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

^{๑๓} อ.อ.อุฎฺฐก. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๐.

^{๑๔} อ.อ.ป.พ.จก. (ไทย) ๒๒/๔๖/๗๕.

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงขยาย), (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๕๔๒.

๒) ปรัตละ ประโยชน์ผู้อื่น คือการช่วยเหลือเกื้อกูลสนับสนุนผู้อื่นให้บรรลุประโยชน์ หรือเข้าถึงจุดหมายแห่งชีวิตในระดับต่างๆ ประคับประคองให้เขาสามารถพึ่งตนเองได้ตามประโยชน์ (อรรถ) ๓ เท่าที่เกี่ยวข้องกับคนอื่น เป็นผลที่เกิดแก่คนอื่น นอกจากตัวเรา

๓) อุภยัตละ ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือประโยชน์ร่วมกัน ได้แก่ ประโยชน์ (อรรถ) ๓ อย่าง ที่เกิดขึ้นทั้งแก่ตนเอง คนอื่น หรือแก่สังคมอันเป็นส่วนรวม ได้แก่ จุดหมาย ที่เกื้อกูลแก่การ บำเพ็ญ และการบรรลุอัตตัตถะ และปรัตละของทุกคน

เมื่อพิจารณาในแง่ของมนุษย์โดยทั่วไป สิ่งที่มีมนุษย์ทุกคนแสวงหาในการดำเนินชีวิต คือความสุข ดังนั้น ความสุขจึงเป็นเป้าหมายใหญ่ของชีวิตเช่นกัน ความสุขมีทั้งแบบทางโลก และทาง ธรรม ความสุขทางโลกนี้ ในพระไตรปิฎกเล่ม ได้กล่าวถึงสุข ๔ ประการของคฤหัสถ์ หรือ คิหิสุข หรือ กามโกศิสุข ^{๑๖} ซึ่งเป็นสุขของชาวบ้าน สุขที่ชาวบ้านควรพยายามเข้าถึงให้ได้สม่าเสมอ สุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนควรมี ดังนี้

๑) อตติสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอ้อมใจ ว่าตนมีทรัพย์ที่ได้มา ด้วยน้ำพักน้ำแรง ความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยชอบธรรม

๒) โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอ้อมใจ ว่าตนได้ใช้ทรัพย์ ที่ได้มาโดยชอบนั้น เลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยง และบำเพ็ญประโยชน์

๓) อนนสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจ เอิบอ้อมใจ ว่าตนเป็นไท ไม่มี หนี้สินติดค้างใคร

๔) อนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ คือ ความภูมิใจ เอิบอ้อมใจ ว่าตนมี ความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครๆ ดิเตือนไม่ได้ ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ

ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑๒ หมวดว่าด้วยสุข ^{๑๗} ได้กล่าวถึง สุข ๒ อย่าง ไว้ ๑๓ คู่ ในที่นี้ จะนำความสุขในแง่ที่เป็นเหตุที่ทำให้เกิดความสุข และผลของความสุข มาพิจารณา ดังนี้คือ

ความสุขในแง่ที่เป็นเหตุที่ทำให้เกิดความสุข แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ

๑) สามิสสุข คือ ความสุขที่อิงอามิส กล่าวคือความสุขที่อาศัยกามคุณ อันเกิดแต่การ ได้พบเห็น ได้ยินได้ฟัง ได้กลิ่น ได้รส และได้สัมผัส ซึ่งสุขที่อิงอามิสนี้ย่อมเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เกิด กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุหนุนนำไปไม่สำรวมกาย วาจา ใจ และประกอบกรรมชั่วหรือบาป อุกุศล ให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนได้อีก จึงเป็นความสุขที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร เพราะเป็นความสุขที่ยังมี โอกาสกลับเป็นทุกข์ได้อีก

^{๑๖} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๒/๑๐๕.

^{๑๗} อัง.ทูก. (ไทย) ๒๐/๖๙/๑๐๒ - ๑๐๕.

๒) นิรามิสสุข คือความสุขที่ไม่อิงอาภิส เป็นความสุขที่ไม่ต้องอาศัยกามคุณแต่อาศัยเนกขัมม คือการปลีกออกจากกามคุณ หรือเป็นอิสระจากกามคุณ จึงไม่มีเหตุปัจจัยให้เกิดกิเลส ตัณหา อุปาทาน ที่จะเป็เหตุหนุ่นนำให้กระทำกรรมชั่วหรือบาปอกุศล ให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนได้อีก

ความสุขในแง่ที่เป็นผลของความสุข แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ

๑) กายิกสุข คือความสุขทางกาย เป็นความสุขที่ได้รับผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้แก่ความสุขที่เกิดจากการมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส และการสัมผัส จัดเป็นโลกียสุข คือความสุขที่ชาวโลกปรารถนา เป็นความสุขที่เกิดจากสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ากามสุข ความสุขทางกายนี้ไม่คงทน และเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคล

๒) เจตสิกสุข คือ ความสุขทางใจ คือความสบายใจ การมีจิตใจเบิกบานสดชื่นแจ่มใส ความไม่ขุ่นข้องหมองใจ เป็นความสุขที่เกิดจากการได้ทำสิ่งดีๆ ไม่ผิดกฎหมาย และศีลธรรม เช่น การบริจาคทาน การทำบุญอุทิศส่วนกุศลแก่ผู้จากไป การได้รับ ความรักความอบอุ่นจากบุคคลอื่นเป็นที่รัก เป็นต้น

ผู้เกษียณอายุ เป็นผู้ที่ดำเนินชีวิตอยู่ในช่วงบั้นปลายของชีวิต สิ่งที่เป็นเป้าหมายของการดำเนินชีวิตย่อมต่างไปจากวัยเด็กหรือวัยทำงาน การกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมุ่งไปยังหนทางตามที่ตนเองปรารถนาได้เป็นอย่างดี

๓.๕ การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

๓.๕.๑ ความหมายของคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต ประกอบด้วยคำสองคำคือ คำว่า “คุณภาพ” และคำว่า “ชีวิต” ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้ให้ความหมายของคำว่า “คุณภาพ” ว่าหมายถึง ลักษณะที่ดีเด่นของบุคคลหรือสิ่งของ และ คำว่า “ชีวิต” หมายถึง ความเป็นอยู่ ดังนั้นคุณภาพชีวิต จึงหมายถึง ลักษณะความเป็นอยู่ที่ดีเด่นของบุคคล

องค์กร และนักวิชาการต่างๆ ได้ให้คำนิยามของ “คุณภาพชีวิต” (Quality of Life) ไว้เป็นมิติที่หลากหลายแตกต่างกันดังนี้

องค์การอนามัยโลก (The World Health Organization: WHO) ได้นิยามคุณภาพชีวิตว่าเป็นการรับรู้สถานภาพในชีวิตของแต่ละบุคคล ภายใต้บริบทของวัฒนธรรมและค่านิยมในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ โดยจะสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐานและความตระหนัก เป็นแนวคิดแบบกว้างและซับซ้อนอันเป็นผลมาจากสุขภาพร่างกาย สถานะทางจิตวิทยา ความเชื่อส่วนบุคคล

ความสัมพันธ์ทางสังคม และความสัมพันธ์กับลักษณะเด่นของสภาพแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่ โดยนำเรื่องสุขภาพทางกาย ทางจิต ความอิสระ ความสัมพันธ์ทางสังคม ความเชื่อ และด้านสิ่งแวดล้อมมาพิจารณา^{๑๘}

องค์การยูเนสโก (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization: UNESCO) ได้ให้คำนิยามที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตไว้หลายประการ ได้แก่ อาหาร สุขภาพอนามัย โภชนาการ การศึกษา สิ่งแวดล้อมและทรัพยากร ที่อยู่อาศัย การตั้งถิ่นฐาน รายได้ ค่านิยม ศาสนา นโยบาย กฎหมาย และปัจจัยทางจิตวิทยา นอกจากนี้วัตถุประสงค์ที่สนองประโยชน์ในด้านการทำงานให้เกิดการกินดี เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค^{๑๙}

สีตลา สุรเศรษฐี ได้กล่าวถึง คุณภาพชีวิตของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกับการได้รับการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อการดำรงชีวิต โดยมีการเปลี่ยนแปลงไปได้ ในช่วงเวลาต่างๆ ขึ้นอยู่กับพัฒนาการชีวิตของมนุษย์ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งคุณภาพชีวิตของมนุษย์เป็นการพัฒนาที่ไม่สามารถแยกมนุษย์ออกจากการพัฒนาสังคมทั้งทางด้านรูปธรรม (Objective) และด้านนามธรรม (Subjective) ควบคู่กันไป แนวคิดที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงมีความหมายหลากหลาย ดังนี้^{๒๐}

๑) แนวคิดของนักเศรษฐศาสตร์ เชื่อว่าการพัฒนาทางเศรษฐกิจ จะสามารถนำไปสู่การมีชีวิตที่ดี การอยู่ดีกินดี เพราะหากมีทรัพยากรที่เหลือจากการใช้จ่ายที่จำเป็นแล้ว มนุษย์จะมีทางเลือกในการดำเนินชีวิตมากขึ้น และตัวบ่งชี้พื้นฐานที่บอกถึงการพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจ คือรายได้ประชาชาติ

๒) แนวความคิดทางสังคมวิทยา เชื่อว่าหากพัฒนาด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้ ได้แก่ การพัฒนาทางด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิการ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ รายได้ ความยากจน อาชญากรรม ความปลอดภัย สถานที่อยู่อาศัย การจ้างงาน ผลิตภาพ สถานภาพของบุคคล ความเสมอภาค การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี ความผูกพันเป็นอันเดียวกันในสังคมและวงจรชีวิตในครอบครัว จะเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของมนุษย์

^{๑๘} World Health Organization, WHOQOL: Measuring Quality of Life, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/> [๓๐ กันยายน ๒๕๖๑].

^{๑๙} ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, **คุณภาพชีวิตการทำงานและความสุข**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๗.

^{๒๐} สีตลา สุรเศรษฐี, “คุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการโรงเรียนประจำวิทยาลัย อำเภอเมืองจังหวัดประจวบคีรีขันธ์”, **รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๕๑).

๓) แนวคิดของนักสิ่งแวดล้อม เชื่อว่าการจะพัฒนาคุณภาพชีวิตจำเป็นจะต้องทำให้เกิดความสมดุลระหว่างธรรมชาติกับมนุษย์ ดังเช่น ปรัชญาของพุทธศาสนาที่ว่า “ชีวิตที่กลมกลืนกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นชีวิตที่ไม่ฝืนธรรมชาติ” และธรรมชาติที่กล่าวนี้ คือ ธรรมชาติทางกายภาพและธรรมชาติทางจิตใจและสังคม (Physical and Social World)

๔) แนวคิดของนักจิตวิทยา เชื่อว่าคุณภาพชีวิตเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องแรงจูงใจและการสนองความต้องการของมนุษย์ ตามความจำเป็นพื้นฐาน อันได้แก่ ปัจจัยสี่ และบริการขั้นพื้นฐานของการดำรงชีวิต อีกส่วนหนึ่งคือ ส่วนที่เพิ่มพูนคุณภาพชีวิต เป็นความต้องการทางด้านสังคม อันเกิดจากความทะเยอทะยานของมนุษย์

กล่าวโดยสรุปแล้ว คุณภาพชีวิตจะกล่าวถึง ความสุข ความอยู่ดีมีสุข ของบุคคล และสังคมภายใต้บริบทของวัฒนธรรม และค่านิยมในสังคมที่ตนอาศัยอยู่มาเกี่ยวข้อง ทั้งนี้ ขึ้นกับความพึงพอใจของบุคคลที่แตกต่างกัน

๓.๕.๒ องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

การที่บุคคลจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายด้าน ซึ่งแต่ละองค์ประกอบจะมีความสำคัญมากน้อยแตกต่างกันไป มีผู้ให้คำนิยามเกี่ยวกับองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตหลายทัศนะ ดังนี้

องค์การอนามัยโลก ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตประกอบด้วย ๖ องค์ประกอบ^{๒๑} คือ

๑) ด้านร่างกาย (Physical Health) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน ได้แก่ การรับรู้ถึงพลังงานและความเหนื่อยล้า การรับรู้ถึงความเจ็บปวดและความรู้สึกไม่สบาย และการรับรู้ถึงการพักผ่อนนอนหลับของตน

๒) ด้านจิตใจ (Psychological) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง ได้แก่ การรับรู้ต่อภาพลักษณ์ของตนเองที่ปรากฏ การรับรู้ต่อความรู้สึกเชิงบวกและเชิงลบ การรับรู้ ต่อความภาคภูมิใจในตนเอง การคิด การเรียนรู้ ความทรงจำและ ความมุ่งมั่น

๓) ด้านระดับความมีอิสระภาพ (Level of Independence) คือการรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ได้แก่ การรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของตนรวมถึงกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงการพึ่งพิงยาและอุปกรณ์ช่วยทางการแพทย์ และการรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน

^{๒๑} World Health Organization, WHOQOL: Measuring Quality of Life, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/index4.html> [๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๑].

๔) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relations) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น ได้แก่ ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และกิจกรรมทางเพศ

๕) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ได้แก่ การรับรู้ถึงทรัพยากรทางการเงินของตน เสรีภาพและความปลอดภัยทางกายภาพ การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพ สภาพแวดล้อมภายในบ้าน โอกาสในการเข้าถึงข้อมูลและทักษะใหม่ๆ การมีโอกาสในการพักผ่อนหย่อนใจ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (มลพิษ เสียง การจราจร ภูมิอากาศ เป็นต้น) และระบบการเดินทางหรือการขนส่ง

๖) ด้านจิตวิญญาณ ศาสนา และความเชื่อส่วนบุคคล (Spirituality/Religion/Personal beliefs) คือ การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อด้านจิตวิญญาณ ศาสนา และความเชื่อส่วนบุคคลของตนเอง

อรรพรรณ น้อยวัฒน์ กล่าวถึงคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวคิดวิทยา นั้นประกอบด้วย ๔ ด้าน^{๒๒} คือ

- ๑) ด้านร่างกาย ได้แก่ โครงสร้างทางร่างกายและสุขภาพร่างกาย รวมถึงด้านบุคลิกภาพ
- ๒) ด้านจิตใจ ได้แก่ สภาพจิตใจและสุขภาพจิต รวมถึงด้านคุณธรรม และจริยธรรม
- ๓) ด้านสังคม ได้แก่ สถานะทางสังคม ยศ ตำแหน่ง เกียรติยศชื่อเสียง การยอมรับนับถือ รวมถึงการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น
- ๔) ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ สถานะทางเศรษฐกิจการเงิน และรายได้ที่มั่นคง

บรรลุ ศิริพานิช กล่าวถึง สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุดในช่วงบั้นปลายชีวิต นั่นคือความสุข ซึ่งเกิดจากการมีคุณภาพชีวิตที่ดี อันประกอบด้วย ๓ เสาหลักคือ^{๒๓}

เสาหลักที่ ๑ สุขภาพ เมื่อเข้าสู่ระยะสุดท้าย ปัญหาเรื่องความเสื่อมของสุขภาพร่างกายย่อมจะตามมา ดังนั้นสุขภาพกาย จิต สังคม และปัญญา จึงเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสนใจ

เสาหลักที่ ๒ ผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีชีวิตชีวา ไม่ห่อเหี่ยวจะต้องมีส่วนร่วมทางสังคม ได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น สร้างปฏิสัมพันธ์ (Interaction) โดยเป็นได้ทั้งการทำงานให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง หาเลี้ยงชีพให้มีอาชีพเสริม หรือทำประโยชน์กับผู้อื่น ทำประโยชน์ให้กับสังคมให้มีคุณค่า

^{๒๒} อรรพรรณ น้อยวัฒน์, “สุขภาพกับคุณภาพชีวิต”, จุลสารวิชาการวิทยาศาสตร์สุขภาพออนไลน์, ฉบับที่ ๓ (๒๕๕๗), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/book55_3/pbhealth.html [๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

^{๒๓} สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล, เวทีเสวนาร่วมพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน ครั้งที่ ๘ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๕๕: การดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการในชุมชน, (นครปฐม: สำนักงานวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน, ๒๕๕๕), หน้า ๑๔ – ๑๕.

เป็นภูมิปัญญาของสังคม สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตชีวา และใช้ชีวิตบั้นปลายได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี

เสาหลักที่ ๓ คือเรื่องความมั่นคง การมีรายได้ มีสภาวะเศรษฐกิจที่ดีเพียงพอจะดูแลตัวเองจนถึงบั้นปลายชีวิต มีความปลอดภัย มีความอบอุ่น มีชุมชนและสิ่งแวดล้อมที่ดี ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

กล่าวโดยสรุปแล้ว องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตนั้น เป็นไปเพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้วางมาตรการ หรือวางนโยบาย เพื่อให้การช่วยเหลือด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นไปอย่างตรงจุด และมีประสิทธิภาพมากขึ้น และเพื่อให้คุณภาพชีวิตนั้นสามารถวัดออกมาได้ และสามารถนำผลที่ได้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาต่อไป

๓.๕.๓ การวัดคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต เป็นความปัจเจกของบุคคล อาจแตกต่างกันไปตามสถานการณ์และประสบการณ์ อย่างไรก็ตาม ในทางการแพทย์ หรือการวิจัยและการประเมินผลนั้น จำเป็นต้องมีการวัดหรือการประเมินที่เป็นมาตรฐาน ดังนั้น จึงมีการศึกษาจำนวนไม่น้อยที่มุ่งไปยังการสร้างเครื่องมือวัด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การวัดคุณภาพชีวิตที่มีลักษณะเป็นนามธรรมอันจับต้องได้ยาก

Newman กล่าวถึงการวัดคุณภาพชีวิตว่า ควรมีองค์ประกอบของดัชนีคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นตัวชี้วัดทางสังคมที่สำคัญ จำแนกเป็นสองประเภทหลัก ได้แก่ ตัวชี้วัดทางสังคมเชิงภาวะวิสัย (Objective Well - being) และตัวชี้วัดทางสังคมเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being)^{๒๔}

๑) ตัวชี้วัดทางสังคมเชิงภาวะวิสัย (Objective Well-being) เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางด้านเศรษฐกิจ มุ่งเน้นไปที่วัตถุ ตัวอย่างของตัวชี้วัดทางสังคมเชิงภาวะวิสัย ได้แก่ อัตราการอ่านออกเขียนได้ อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด ประเภทของที่อยู่อาศัย และค่าครองชีพ ผู้วางนโยบายมักใช้ตัวชี้วัดทางสังคมเชิงภาวะวิสัยวัดคุณภาพชีวิตของระดับครัวเรือน ชุมชน เมือง และประเทศ การประเมินตัวชี้วัดทางสังคมเชิงภาวะวิสัยมักจะเกี่ยวพันกับการใช้สถิติ

๒) ตัวชี้วัดทางสังคมเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being) เกี่ยวข้องกับการวัดความพึงพอใจ ความรู้สึก ทศนคติ และความเข้าใจในระดับบุคคล ซึ่งดูเหมือนเป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ เนื่องจากมีความยากในการกำหนดและวัด ตัวชี้วัดนี้ถูกออกแบบมาเพื่อวัดความสุขและความพึงพอใจของมนุษย์ แนวคิดของตัวชี้วัดทางสังคมเชิงอัตวิสัย สัมพันธ์กับความเข้าใจและทัศนคติในเรื่องของ

^{๒๔} Newman,S., “Objective and subjective determinants of prospective residential mobility”, *Social Indicator Research*, Volume 2 Issue (June, 1975): pp 53-63. อ้างถึงใน ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, *คุณภาพชีวิตการทำงานและความสุข*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๗ - ๑๘.

ชีวิตที่เป็นสุขทั้งด้านครอบครัวเพื่อนฝูง และมาตรฐานความเป็นอยู่ ชี้ให้เห็นว่า การประเมินเชิงอัตวิสัยอยู่บนพื้นฐานของการรายงานความเข้าใจ ความรู้สึก และการตอบสนองของบุคคล

ในประเทศไทย มีแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก โดยเรียกว่า เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL – BREF – THAI^{๒๕} ประกอบด้วยข้อคำถาม ๒ ชนิด คือ แบบภาวะวิสัย และแบบอัตวิสัย จะประกอบด้วยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ๔ ด้าน ดังนี้

๑) ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องการพึ่งพาอาศัยใครๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่นๆ เป็นต้น

๒) ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่มีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง ความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตน ความสามารถในการจัดการกับความเครียด หรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่างๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น เชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

๓) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

๔) ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่างๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

^{๒๕} กรมสุขภาพจิต, เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th/test/whoqol/> [๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๑].

๓.๕.๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

ในตติยอนาคตภยสูตร^{๒๖} ว่าด้วยภัยในอนาคต ว่าหากหมูกิษุจักไม่เจริญกาย (ไม่ภาวิตกาย หรือ มิได้พัฒนากาย) ไม่เจริญศีล (ไม่ภาวิตศีล หรือ มิได้พัฒนาศีล) ไม่เจริญจิต (ไม่ภาวิตจิต หรือมิได้พัฒนาจิต) ไม่เจริญปัญญา (ไม่ภาวิตปัญญา หรือ มิได้พัฒนาปัญญา) จะเกิดภัยในอนาคต ๕ ประการ

๑) เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ให้กุลบุตรเหล่านั้นอุปสมบทก็จักไม่สามารถแนะนำกุลบุตรเหล่านั้นในอริศีล อริจิต และอริปัญญาได้

๒) เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ให้นิสสัยแก่กุลบุตรเหล่านั้นก็จักไม่สามารถแนะนำกุลบุตรเหล่านั้นในอริศีล อริจิต และอริปัญญาได้

๓) เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา แสดงอภิมมกกา^{๒๗} เวทลลกา^{๒๘} ถลาลงสู่ธรรมดำก็จักไม่รู้ตัว

๔) เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อผู้อื่นกล่าวสูตรที่ตถาคตตรัสไว้ล้าลึก มีเนื้อความลึกซึ้ง เป็นโลกุตตรธรรม ประกอบด้วยความว่าง ภิกษุเหล่านั้นไม่ตั้งใจฟังด้วยดี ไม่เงี่ยโสตสดับ ไม่ตั้งใจใฝ่รู้ และไม่ให้ความสำคัญธรรมว่าควรเรียน ควรท่องจำให้ขึ้นใจ แต่เมื่อผู้อื่นกล่าวสูตรที่ท่านผู้เชี่ยวชาญได้รจนาไว้เป็นบทกวีมีอักษรวิจิตร มีพยัญชนะวิจิตรอยู่ภายนอก เป็นสาวกภาชิต ภิกษุเหล่านั้น กลับตั้งใจฟังด้วยดี เงี่ยโสตสดับ ตั้งใจใฝ่รู้ และให้ความสำคัญธรรมว่าควรเรียน ควรท่องจำให้ขึ้นใจ

๕) เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ภิกษุผู้เฒ่าก็จักเป็นผู้มักมาก เป็นผู้ย่อหย่อน เป็นผู้นำในอโงกมนธรรม^{๒๙} ทอดธุระในปวิเวก จักไม่ปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลुธรรมที่ยังไม่บรรลु เพื่อทำให้แจ้งธรรม ที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง หมุ่คนรุ่นหลังก็จักพากันตามอย่างพวกภิกษุเฒ่าเหล่านั้น แม้หมุ่คนรุ่นหลังนั้น ก็จักเป็นผู้มักมาก เป็นผู้ย่อหย่อนเป็นผู้นำในอโงกมนธรรม ทอดธุระ ในปวิเวก จักไม่ปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

^{๒๖} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๔ - ๑๔๖.

^{๒๗} อัง.ปญจก.อ. (ไทย) ๓/๗๙/๔๐. (อภิมมกกา หมายถึง กถาว่าด้วยธรรมอันยอดเยี่ยมเช่นกถาว่าด้วยศีล)

^{๒๘} อัง.ปญจก.อ. (ไทย) ๓/๗๙/๔๐. (เวทลลกา หมายถึง กถาที่เจือด้วยญาณประกอบด้วยเวท คือ ปิติและโสมนัสที่เกิดจากความเข้าใจธรรมเทศนา ถึงกับแสดงความชื่นชม แล้วถามปัญหาต่อไปอีก)

^{๒๙} อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๔๕/๕๓. (อโงกมนธรรม หมายถึงนิวรรณ์ ๕ ประการ)

ดังนั้น มนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง ๔ ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา ตามหลัก
ภาวนา ๔ เพื่อจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี และเพื่อไม่เกิดเป็นภัยในอนาคต ได้แก่^{๓๐}

๑. การพัฒนากาย (กายภาวนา) คือ การพัฒนาอินทรีย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ เพื่อฝึกฝนในด้าน
การใช้งาน ให้มีความเยียบคม มีความละเอียด มีความคล่องแคล่ว มีความชัดเจน ฝึกฝนในด้าน
การเลือกสิ่งที่มีคุณค่า และมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษ
หรือสิ่งไม่ดีต่างๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด

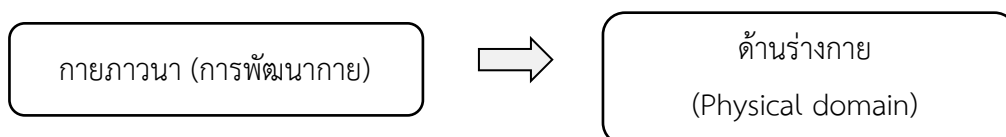
๒. การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริต
ทางกายและวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึงพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน
ไม่ทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข

๓. การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง
มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ปราศจากสิ่งรบกวน
หรือทำให้เศร้าหมอง โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง

๔. การพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ การฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้
ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน
โดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง
บริสุทธิ์ผ่องใสยิ่งขึ้น

ในการปฏิบัติทางพุทธศาสนาจะไม่ปฏิบัติเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง จะต้องฝึกตนปฏิบัติ
ควบคู่กันไป ทั้งทางศีล หรือการปฏิบัติควบคุมกายและวาจา และพัฒนาทางจิต ทั้งสติและสมาธิ
เพื่อเป็นฐานในการพัฒนาปัญญาให้รับรู้โลก และชีวิตตามที่เป็นจริง

ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔ มีความสอดคล้องกับ กรอบวัดคุณภาพชีวิต
ในเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL – BREF –THAI ที่ใช้วัดคุณภาพชีวิตของคนไทยตามหลัก
ขององค์การอนามัยโลก ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม
และด้านสิ่งแวดล้อม โดยสามารถใช้หลักภาวนา ๔ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ ดังนี้



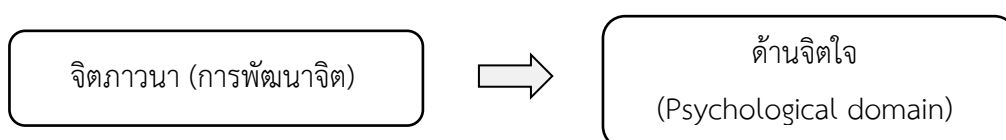
^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงขยาย)**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๓๔๘ – ๓๔๙.

การพัฒนาการกาย คือการทำให้เจริญ สามารถทำการพัฒนาการได้โดยการ

- ๑) การทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง หรือการมีสุขภาพดี
- ๒) การพัฒนาทักษะ การฝึกฝนการใช้ร่างกาย ให้มีความคล่องแคล่วชำนาญการที่จะประกอบกรต่างๆ ซึ่งมุ่งหมายไปในทางอาชีพ

๓) การพัฒนาอินทรีย์ ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น และกาย สำหรับใช้ปฏิสัมพันธ์กับโลกให้ได้ผลดี ทั้งในแง่การใช้งาน ให้มีความละเอียดคม ละเอียด ว่องไว และในแง่การรู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่า มีประโยชน์เข้ามาให้แก่ชีวิต เพื่อป้องกันไม่ได้รับเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นโทษเข้ามา

การพัฒนาการในแง่ต่างๆ เหล่านี้ จะช่วยให้เกิดการรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน



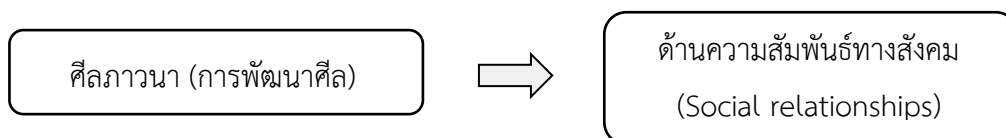
การพัฒนาจิต หรือการทำให้จิตใจเจริญงอกงาม แบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ

๑) การพัฒนาคุณภาพจิต เริ่มตั้งแต่การมีคุณธรรมที่จะทำให้จิตใจมีความประณีตดีงาม เช่น มีความเมตตากรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที เป็นต้น

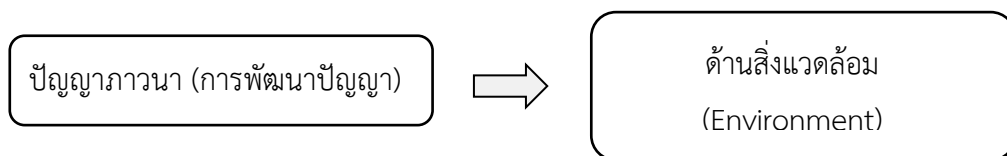
๒) การพัฒนาสมรรถภาพจิต เพื่อให้จิตใจมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานได้ดี คือ การมีสติ สมาธิ มีความเพียร เป็นต้น

๓) การพัฒนาสุขภาพจิต คือการที่มีจิตใจเป็นสุข มีความสุขเป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีความอึดใจ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น

การพัฒนาจิต จะทำให้เกิดการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง และเมื่อเกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต จะสามารถรับรู้ความสามารถในการจัดการปัญหาของตนเองได้และแก้ไขปัญหาได้ทันที่



ศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคม ในด้านการมีชีวิตร่วมกับผู้อื่น ศีลเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคล เป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างไร ส่วนวินัย เป็นเรื่องของการจัดระเบียบ ศีลจึงคู่กับวินัย เพราะวินัยทำให้เกิดศีล การพัฒนาคนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมจึงเป็นเรื่องการพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิต และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยดี



คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต การพัฒนาปัญญา คือการทำปัญญาให้เจริญงอกงาม จะทำให้สามารถรับรู้สภาพแวดล้อมได้ตรงตามสภาพ และรับรู้ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันโลกและชีวิตความเป็นจริง และสามารถปฏิบัติต่อสิ่งนั้นด้วยเหตุผล

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลจะต้องเริ่มต้นด้วยตัวเอง เปิดใจยอมรับกับการพัฒนาตนเอง ต้องมีความพร้อมสำหรับการศึกษารเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง แล้วจะทำให้บุคคลนั้นสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งหลักภาวะ ๔ สามารถนำมาบูรณาการใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยการพัฒนาด้านกาย ศีล จิตและปัญญา จะทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีได้อย่างยั่งยืน

สรุป

จากกรอบแนวคิดและองค์ประกอบคุณภาพชีวิตดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่าคุณภาพชีวิตได้รับการพิจารณาในหลากหลายมิติ ซึ่งมักจะเป็นแนวคิดของการได้รับบริการ สวัสดิการต่างๆ ความพึงพอใจ เศรษฐกิจ ค่านิยม ตามประสบการณ์ชีวิตของบุคคล การพิจารณาองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อม หรือด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นต้น จึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสวัสดิการ และความสุข^{๓๑} คุณภาพชีวิตจึงมีบทบาทสำคัญในแง่ที่เป็นความผาสุก (Well-being) ของมนุษย์ สำหรับชีวิตที่มีความผาสุกเป็นอย่างไรนั้น เป็นการยากจะชี้แจงให้ชัดเจนได้ เพราะแต่ละคนย่อมมีมาตรฐานความพึงพอใจอันจะนำมาซึ่งความผาสุกแตกต่างกัน

ดังนั้น การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ จึงหมายถึง ลักษณะการดำเนินชีวิตที่ดีของผู้เกษียณอายุ ในความเป็นอยู่ ครอบคลุมลักษณะที่เป็นความต้องการทางวัตถุและความต้องการทางจิตใจ สามารถดำเนินชีวิตได้ในระดับที่เหมาะสม สามารถพึ่งตนเองได้ โดยไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และมีความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนาในชีวิต อันเป็นลักษณะการดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิดความผาสุกในชีวิต

^{๓๑} Oliver, J.P.J. et al. (1996). *Quality of Life and Mental Health Service*. London: Routledge อ้างถึงใน ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ, *คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมดาเพลส, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑.

การศึกษาในครั้งนี้ จึงไม่ได้มุ่งศึกษาว่า องค์ประกอบใดที่จะทำให้ผู้เกษียณอายุราชการสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ แต่มุ่งเน้นพิจารณาว่าหากผู้เกษียณอายุราชการต้องการให้เกิดความผาสุกในการดำเนินชีวิตแล้ว และกำลังมองหาวิธีการเสริมสร้างความผาสุกให้กับชีวิตของตนเองนั้น การบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต เป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เกษียณอายุบรรลุเป้าหมายของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

๓.๖ หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่มีความเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ จากการทบทวนวรรณกรรม การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง และจากผลการตอบแบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๑๐๒ คน เกี่ยวกับหลักพุทธธรรมที่เป็นหลักธรรมประจำใจ เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพหลังเกษียณอายุ พบว่า มีรายละเอียดตามตาราง ๑ ดังนี้

ตาราง ๑ หลักพุทธธรรมที่มีการยึดถือเป็นหลักธรรมประจำใจ เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

หลักพุทธธรรม	จำนวน	ร้อยละ
๑. เบญจศีล หรือ ศีล๕	๗๐	๑๓.๑๑
๒. หลักสันโดษ	๖๔	๑๑.๙๙
๓. หลักอริยสัจ ๔	๕๖	๑๐.๔๙
๔. พรหมวิหาร ๔	๕๔	๑๐.๑๑
๕. โลกธรรม ๘	๔๘	๘.๙๙
๖. หลักไตรลักษณ์	๔๒	๗.๘๗
๗. หลักขันธ ๕	๔๐	๗.๔๙
๘. ภาวนา ๔	๓๖	๖.๗๔
๙. เบญจธรรม	๓๖	๖.๗๔
๑๐. สังคหวัตถุ ๔	๓๓	๖.๑๘
๑๑. อธิษฐาน ๔	๒๕	๔.๖๘
๑๒. ทิฐฐัมมิกัตถประโยชน์	๒๕	๔.๖๘
๑๓. หลักธรรมอื่นๆ (มรรค ๘, ทุกชีวิตล้วนมีกรรมดีชั่วติดตัวมา ทำให้เหตุปัจจัยต่างๆกัน)	๕	๐.๙๔
รวม	๕๓๔	๑๐๐.๐๐

จากตาราง ๑ หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการที่มีการนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตมากที่สุด ๖ อันดับแรก ได้แก่ ๑) เบญจศีล หรือ ศีล ๕ ๒) หลักสันโดษ ๓) หลักอริยสัจ ๔ ๔) หลักพรหมวิหาร ๔ ๕) หลักโลกธรรม ๘ และ ๖) หลักไตรลักษณ์

โดยในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอรายละเอียดหลักพุทธธรรม ๖ อันดับแรก ดังต่อไปนี้

๑. เบญจศีล

เบญจศีล หมายถึง ศีล ๕ ข้อ เป็นการรักษาเจตนาที่จะควบคุมกาย และวาจาให้เป็นปกติ คือ ไม่ทำบาป โดยการละเว้น ๕ ประการ^{๓๒} โดยการละเว้น ๕ ประการ คือ

๑) ปาณาติปาตา เวรมณี เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการฆ่า การเบียดเบียน การทำร้ายร่างกายคนและสัตว์

๒) อทินนาทานา เวรมณี เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ด้วยอาการแห่งขโมยหรือโจร อันได้แก่ ลัก ฉก ชิง วิ่งราว ชูกรรโชก ชูเชิญ ปล้น จี้ ตู๋ ฉ้อโกง หลอก ลวง ปลอม ตระบัด เบียดบัง สับเปลี่ยน ลักลอบ ยักยอก และรับสินบน

๓) กาเมสุมิจฉาจารา เวรมณี เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการประพฤติดิฉิดในกาม บุคคลต้องห้ามสำหรับฝ่ายชาย คือ

(๑) ภรรยาคนอื่น

(๒) ผู้หญิงที่ยังอยู่ในความอุปการะของผู้อื่น (ต้องพึงพาอาศัยผู้อื่นอยู่)

(๓) ผู้หญิงที่จารีตต้องห้าม (แม่ ย่า ยาย พี่สาว น้องสาว ลูกสาว แม่ชี หญิงผู้เยาว์)

บุคคลที่ต้องห้ามสำหรับฝ่ายหญิง คือ

(๑) สามีคนอื่น

(๒) ชายจารีตต้องห้าม (พ่อ ปู่ ตา พี่ชาย น้องชาย ลูกชาย พระภิกษุ สามเณรชาย ผู้เยาว์)

ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิงไม่ใช่เฉพาะห้ามแต่ร่วมสังวาสเท่านั้น แม้แต่การเคล้าคลึง การพูดเกี้ยวพาราสี หรือการแสดงอาการ ปฏิพัทธ์แม้แต่ด้วยสายตา เป็นต้น ก็ถือว่าเป็นการละเมิดศีลข้อนี้แล้ว เมื่อไม่ล่วงละเมิดศีลข้อนี้แล้วเป็นผู้สำรวมในกาม ยินดีแต่ในภรรยาของตนเท่านั้น (สทาสันโดษ) จงรักภักดีแต่ในสามีของตน (ปติวัตร) ถ้ายังไม่ได้แต่งงานก็ต้องมีกามสังวร ตั้งตนอยู่ในขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงาม

^{๓๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๐๓/๔๔๗.

๔) มุสาวาทา เวมณี เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการพูดเท็จ อันได้แก่คำปด ทวนสาบาน ทำเล่ห์กระเท่ห์ มารยา ทำกิเลส เสริมความสำรวมคำพูดเสียดแทง สับปลับ ผิดสัญญา เสียสัตย์ และคินคำ

๕) สุรา เมรยะมัชชะปมา ทัญญานา เวมณี เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการดื่มน้ำเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท อันได้แก่ น้ำสุรา เมรัย เครื่องดื่มมีนเมาอื่นๆ และการเสพยาเสพติดอื่นๆ เช่น ผีน เฮโรอีน กัญชา ยาบ้า หรือแม้แต่บุหรี่

ประโยชน์ของการเข้าใจหลักเบญจศีล

เบญจศีลเป็นหลักควบคุมความประพฤติเบื้องต้นของมนุษย์ ประโยชน์ของหลักเบญจศีลในขั้นพื้นฐานนี้คือ ทำให้กาย วาจา ใจ สงบไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ทำให้สามารถที่จะทำให้อจิตสงบได้ง่ายในการทำสมาธิ การรักษาศีลและการมีศีลนั้น ก็จะต้องเป็นผู้ที่เห็นคุณประโยชน์ของศีลก่อน จะต้องเป็นผู้เห็นโทษของการมีความประพฤติทางกายและวาจาไม่ดี แล้วจึงจะมีการเพียรที่จะเห็นประโยชน์ของการรักษาศีล การรักษากายวาจาให้เป็นปกติเป็นสิ่งที่ทุกคนควรยึดถือปฏิบัติ หากทุกคนรักษาได้ ก็จะทำให้ตนเองและสังคมเป็นสุขด้วย การรักษาศีลจึงเป็นการนำไปสู่ความเป็นคนที่ปกติสมบูรณ์ ดังนั้น เบญจศีลจึงเป็นคุณธรรมที่ทำให้เข้าถึงความเป็นยอดคน เป็นบุคคลผู้สมบูรณ์แบบ มีความเป็นปกติ เป็นผู้ที่เย็นกาย เย็นใจ และมีชีวิตที่ปลอดโปร่ง ปลอดภัยอยู่เสมอ เป็นหลักธรรมที่สำคัญในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

หลักเบญจศีล กับผู้เกษียณอายุ

เมื่อถึงวันเกษียณอายุที่ไม่ต้องออกไปทำงาน เพื่อนฝูงหายหน้าไป ลูกหลานออกไปทำงาน ทำให้ผู้เกษียณอายุต้องอยู่กับเหี่ยวเฝ้ากับเรือน ในระยะแรกอาจวางตัวไม่ถูก ว่าควรจะวางตัวอย่างไร ปฏิบัติตนอย่างไรในเวลาเกษียณ แต่หากอยากจะใช้ชีวิตอย่างปกติในวัยเกษียณ ก็ควรอยู่ในศีลในธรรม ชีวิตจะได้มีความสุข และตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ผู้เกษียณอายุจึงควรวางตนให้อยู่ในศีลในธรรมเสมอ นอกจากความสุขที่เกิดขึ้นแก่ตนแล้ว ยังส่งผลให้ลูกหลาน คนในครอบครัว หรือคนใกล้ชิด เกิดความเคารพนับถือ

๒. หลักสันโดษ

ในสันตฎฐสูตร ว่าด้วยความสันโดษ^{๓๓} กล่าวถึงกัสปะนี้ เป็นผู้สันโดษด้วยจิ๋ว ความสันโดษ ในจิ๋วมี ๓ อย่าง คือ ยถาลาภสันโดษ ๑ ยถาพลสันโดษ ๑ ยถาสารูปสันโดษ ๑ ถึงความสันโดษในบิณฑบาต เป็นต้น โดยความสันโดษ หมายถึง ความยินดี ความพอใจ ความยินดี

^{๓๓} ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๔๔/๒๓๓ - ๒๓๔.

ด้วยของของตน ซึ่งได้มาด้วยเรี่ยวแรงความเพียรโดยชอบธรรม ความยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ ความรู้จักอิมรู้จักพอ สันโดษ มีความหมาย ๓ ประการ ดังกล่าวข้างต้น ดังนี้

๑) ยินดีตามที่พึงได้ คือ ตนได้สิ่งใดมา หรือ เพียรหาสิ่งใดมาได้ เมื่อเป็นสิ่งที่ตนพึงได้ ไม่ว่าจะหยาบหรือประณีตแค่ไหน ก็ยินดีพอใจด้วยสิ่งนั้น กล่าวคือ มีความพอใจของซึ่งเป็นส่วนของตน ไม่แสดงอาการรังเกียจหรือดูถูกปัจจัยสี่ของต่างๆ ที่ตนเองหามาได้โดยชอบธรรม ไม่ว่าสิ่งใดที่ตนได้มานั้น จะเป็นสิ่งที่ดี ประณีตสวยงามหรือไม่ก็ตาม ก็ยินดีด้วยสิ่งนั้น เรียกว่า ยถาลภสันโดษ

๒) ยินดีตามกำลัง คือ ยินดีแต่พอแก่กำลังร่างกายสุขภาพ และวิสัยแห่งการใช้สอยของตน ไม่ยินดีอยากได้เกินกำลังตน กล่าวคือ มีความพอใจยินดีในปัจจัยสี่ของทรัพย์สินที่เราได้มาแล้ว โดยปราศจากความรู้สึกมักมาก เสียใจ มีอยู่เท่าใด ก็พอใจเท่านั้น ไม่ปรารถนามากเกินกำลังความสามารถของตน และไม่มี ความทะยานอยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตน ซึ่งหมายถึง รู้จักพอประมาณนั่นเอง เรียกว่า ยถาพลสันโดษ

๓) ยินดีตามสมควร คือ ยินดีตามที่เหมาะสมกับตน อันสมควรแก่ภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน ความสันโดษตามความหมายนี้ มุ่งถึงการวางใจ เป็นกลาง ไม่เอนเอียง ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ อันเป็นเรื่องของโลกธรรมทั้ง ๘ ประการ คือ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข และทุกข์ เรียกว่า ยถาสารูปสันโดษ

อานิสงส์การมีสันโดษ^{๓๔}

- ๑) ทำให้ตัดกังวลต่างๆ เสียได้
- ๒) ทำให้ออกห่างจากอกุศลกรรม
- ๓) ทำให้มีความสบายกายสบายใจ
- ๔) ทำให้พ้นจากความผิด พบแต่สิ่งถูกต้อง
- ๕) ทำให้ศีลธรรมเกิดในใจได้ง่าย
- ๖) ทำให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวง
- ๗) ทำให้มีกำลังใจสูง เมื่อรู้ว่าสิ่งใดไม่ดีก็ไม่ฝ่าฝืนทำ
- ๘) นำความเจริญก้าวหน้ามาสู่ตน
- ๙) ทำให้มีโอกาสกระทำแต่สิ่งดีๆ ยิ่งๆ ขึ้น
- ๑๐) ได้ชื่อว่านำพระพุทธานุภาพมาให้รุ่งเรือง

ฯลฯ

^{๓๔} พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, มงคลชีวิต ๓๘ ประการ: มงคล ที่ ๒๔ มีความสันโดษ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.kalyanamitra.org/th/mngkhlchiwit38_detail.php?page=113 [๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๑].

ประโยชน์ของการเข้าใจหลักสันโดษ

ความสันโดษ นับเป็นคุณธรรมที่สำคัญที่จะนำไปสู่การดำรงชีวิตที่ดั่งงาม และก่อให้เกิดความสุขใจและสบายใจ รวมทั้งเป็นไปเพื่อการขัดเกลาจิตใจ ผู้ที่ไม่มี ความสันโดษ ย่อมไม่มีความสุข เพราะถูกความปรารถนาที่มากเกินไปเข้ามามีเบียดเบียน แม้สิ่งที่ตนได้ก็ไม่พอใจ ไม่ทำให้อิ่มได้ด้วยใจร้อนไปด้วยกิเลส นอกจากนี้ ความเป็นผู้สันโดษ คือ รู้จักพอ รู้จักยินดีพอประมาณ ย่อมทำให้เป็นผู้ที่น่ารักน่าเคารพ เพราะเป็นผู้รู้ประมาณ คือ รับเอาแต่น้อย แต่พอดี แม้มีโอกาสที่จะรับได้มาก ก็รู้จักประมาณ จึงไม่เป็นผู้ที่ใครๆ จะติเตียนได้ กลับเป็นผู้ที่น่าเคารพบูชา และไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนใจแก่ใคร สันโดษจึงเป็นต้นทางแห่งความสุขที่แท้จริง

หลักสันโดษกับผู้เกษียณอายุ

สันโดษ เป็นข้อธรรมะที่มีความสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง จากความหมายของหลักสันโดษดังกล่าวข้างต้น การเกษียณอย่างพอเพียงจึงหมายถึง การอยู่ให้สมฐานะ คือมีกิน มีอยู่ ตามอัตภาพ สมควรแก่ฐานะ ไม่เบียดเบียนใคร ไม่เบียดเบียนตนเอง แต่ไม่เกินฐานะของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นมากสำหรับผู้เกษียณ ในด้านสุขภาพ ผู้เกษียณอายุควรใช้ความพอเพียงในการนำทาง รู้จักดูแลสุขภาพร่างกาย เพราะถ้าสุขภาพกายแข็งแรง ก็สามารถทำอย่างอื่นได้ ในด้านเศรษฐกิจ ผู้เกษียณอายุส่วนมากมีรายได้จากแหล่งเดียวคือเงินบำนาญจากทางราชการ ซึ่งจำเป็นต้องวางแผนการใช้เงินให้เหมาะสม พึงพอใจในสิ่งของหรือทรัพย์สินที่ตนเองได้มาและใช้จ่าย ในสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ รู้จักประมาณ ประหยัดและรู้จักออม ไม่ฟุ่มเฟือย ฟุ้งเฟ้อ เพื่อให้รายได้ที่มีเพียงพอกับรายจ่าย ในส่วนด้านสังคมและจิตใจ การที่ยินดีในสิ่งที่ตนพึงมี ยินดีตามกำลัง และยินดีตามสมควร จะทำให้จิตใจไม่เป็นทุกข์ การยอมรับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับการมีการได้ในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ จะทำให้ผู้เกษียณมีความเป็นอยู่อย่างสงบเรียบง่าย ไม่ทะเยอทะยาน และไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เอาเปรียบใคร เคารพผู้อื่น จะทำให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

๓. หลักอริยสัจ ๔

อริยสัจสี่ เป็นหลักธรรมจำเป็น ทั้งสำหรับบรรพชิต และคฤหัสถ์ พระพุทธเจ้าจึงทรงย้ำให้ภิกษุทั้งหลาย สอนให้ชาวบ้านรู้เข้าใจอริยสัจ ดังบาลีว่า “ภิกษุทั้งหลาย ชนเหล่าหนึ่งเหล่าใด ที่พวกเขาฟังอนุเคราะห์ก็ดี เหล่าคนที่พอจะรับฟังคำสอนก็ดี ไม่ว่าจะมิตร เป็นผู้ร่วมงาน เป็นญาติ เป็นสายโลหิตก็ตาม พวกเขาฟังชักชวน ฟังสอนให้ดำรงอยู่ ให้ประดิษฐานอยู่ ในการตรัสรู้ตามเป็นจริง” ซึ่งอริยสัจ ๔ ประการ

ใน อัชฌัตติกายตนสูตร^{๓๕} ว่าด้วยอายตนะภายใน ได้กล่าวถึง อริยสัจ ๔ ซึ่งประกอบด้วย

- ๑) ทุกขอริยสัจ
- ๒) ทุกขสมุทฺทยอริยสัจ
- ๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ
- ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

อริยสัจจึงเป็นความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ

๑) ทุกข์ คือความทุกข์ สภาพที่ทนได้ยาก สภาวะที่บีบคั้น ชัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับ สิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์

๒) ทุกขสมุทฺทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

๓) ทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกต้อง ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดภัย เป็นอิสระ คือ นิพพาน

๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง มรรคมืองค์ ๘ นี้ สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ทุกข์

ความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบในทุกข์อริยสัจนั้น มีความหมายกว้าง ครอบคลุมไปถึงลักษณะไม่คงที่ มีความแปรปรวนในสิ่งที่ห้วงปวง ใน ทุกขสัจ^{๓๖} ซึ่งได้กล่าวถึงทุกข์ ว่า ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์

พระพุทธเจ้าทรงตรัสทุกข์ไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ตอนที่ว่าด้วยอริยสัจ ได้แบ่งทุกข์ออกเป็น ๒ ประการคือ

๑) สภาวะทุกข์ หรือทุกข์ประจำ เป็นทุกข์ที่เกิดด้วยเหตุ ชาติ ชรา มรณะ เป็นทุกข์ที่เกิดเองตามคติแห่งธรรมดา หมายถึง ความทุกข์ที่มีประจำอยู่ในสภาพร่างกายของคนเรา เริ่มตั้งแต่เกิดมามีชีวิต จนถึงตาย ทุกข์ประจำ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ และความตาย

^{๓๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๔/๕๙๙.

^{๓๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๙๐ - ๒๐๐/๑๖๓ - ๑๖๖.

๒) ปกิณณกทุกข์ หรือทุกข์จร แปลว่า ทุกข์เล็กๆ น้อยๆ หมายถึง ความทุกข์ที่จรมาจากที่อื่นโดยเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ตามเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมของชีวิต ได้แก่ โสกะ (ความเศร้าใจ ความเสียใจ) ปรีทเวชะ (ความรำพึงรำพรรณบ่นท้อ) ทุกขะ (ความไม่สบายกายเพราะเจ็บป่วย) โทมนัสสะ (ความน้อยใจ ความไม่สบายใจ) อุปายาสะ (ความคับใจ ความตรอมใจ) อับปิยสัมปิโยคะ (การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รัก) ปิยวิปปโยคะ (ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รัก) อิจจตาลาภะ (การไม่ได้สิ่งที่ต้องการ) ได้แก่ ความเศร้าโศก เสียใจ รำไห้ รำพัน ความผิดหวัง

อาการทั้งหมดนี้จัดเป็นทุกข์ ความเดือดร้อน ซึ่งเกิดขึ้นแก่ทุกคนไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ และเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทุกโอกาส การที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ชาวพุทธได้รู้จักกับตัวความทุกข์เหล่านั้น มิได้หมายความว่าพระองค์ทรงสอนให้มองโลกในแง่ร้าย แต่ทรงสั่งสอนให้มองโลกตามความเป็นจริง เพื่อประสงค์จะให้ชาวพุทธไม่ประมาทพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความเป็นจริงนั้น และสามารถที่จะหาวิธีแก้ไขปัญหาชีวิตของตนได้ทุกโอกาส

สมุทัย: เหตุให้ทุกข์เกิด

สมุทัย แปลว่า “เหตุให้ทุกข์เกิด” หมายความว่า ความทุกข์ทั้งหมดในอริยสัจข้อที่ ๑ เหล่านี้ มิได้เกิดขึ้นมาลอยๆ จะต้องมีส่วนเหตุบางอย่างที่ทำให้ทุกข์เกิดขึ้น พระพุทธองค์นอกจากจะทรงรู้จักตัวความทุกข์อย่างแจ่มแจ้งแล้ว ยังทรงรู้สึกถึงสาเหตุอันแท้จริงที่ทำให้เกิดความทุกข์นั้นด้วย ในอขมมูลสูตร^{๓๗} ว่าด้วยมูลเหตุแห่งทุกข์ พระพุทธองค์ทรงชี้ว่า ตัณหา คือความอยากเกินพอดี ที่มีอยู่ในจิตใจ ซึ่งตัณหา นั้นมีอยู่ ๓ ประการ^{๓๘} ได้แก่

๑) กามตัณหา คือ ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้กามคุณ คือสิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้งห้า เป็นความอยากซึ่งเกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น ตาเห็น รูปสวยงาม ก็เกิดความอยากได้ เป็นต้น

๒) ภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในภพ ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้ จะเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยภวตัณหา^{๓๙}

^{๓๗} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๓๑/๔๔.

^{๓๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๑๖/๕๗๓.

^{๓๙} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๒๐/๓๓๑. (หมายถึง ความเห็นเนื่องด้วยภพ ความเห็นว่า อัตตาและโลกจักมีอยู่คงอยู่เที่ยงแท้ตลอดไป)

หรือสัสสตทิกฺขิ^{๔๐} ความอยากเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เป็นความอยากได้ในตำแหน่งฐานะที่สูงขึ้นตามที่ตนรักใคร่ และพอใจ เช่น อยากเป็นมหาเศรษฐี และอยากเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นต้น

๓) วิภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในวิภพ ความอยากในความพรากผันไปแห่งตัวตน จากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากดับสูญ ความใคร่อยากที่ประกอบด้วย อุกฺเขททิกฺขิ^{๔๑} ความอยากไม่เป็นความอยากไม่มี จัดเป็นความอยากที่ประกอบด้วย ความเบื่อหน่ายในสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยต้องการจะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากสภาพนั้นไป เช่น อยากไม่เป็นคนพิการ และอยากไม่เป็นคนยากจน เป็นต้น ซึ่งความอยากไม่เป็นนี้ ถ้าไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการแล้วก็จะทำให้เกิดทุกข์ เช่นเดียวกัน

ตัณหา คือ ความอยากทั้ง ๓ ประการนี้ ถ้าอยากจนเกินพอดี คือ ไม่ได้คำนึงถึงความ เป็นไปได้ หรือเป็นไปไม่ได้ ควรหรือไม่ควร เป็นต้น ย่อมทำให้เกิดเป็นทุกข์ทั้งสิ้น

นิโรธ: ความดับทุกข์

นิโรธ แปลว่า “ความดับทุกข์” หมายถึง ความรู้หรือปัญญาที่ทำให้จิตใจของคุณคน สามารถละตัณหาได้ หรือสามารถทำลายตัณหาให้หมดไปจากจิตใจและจิตที่บรรลุนิโรธแล้ว จะมีลักษณะสงัดจากกิเลส ไม่ยึดมั่นในตัวตน รวมไปถึงไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงอีกด้วย คงเหลือแต่ธรรมชาติของความสงบสุขอย่างยิ่ง ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกสภาวะอย่างนี้ว่า “นิพพาน”

มรรค: ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

มรรค^{๔๒} แปลว่า “ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์” หมายถึง อริยมรรค หรือทางอันประเสริฐ ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๘ ประการคือ

๑) ความเห็นชอบ (สัมมาทิฏฐิ) หมายถึง การรู้เห็นในอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้องชัดเจน ด้วยปัญญา เช่น รู้ว่าทุกข์อย่างไร รู้ว่าตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์อย่างไร รู้ว่าจะดับทุกข์ได้เพราะการดับตัณหา และรู้ว่าอริยมรรค คือทางให้ถึงการดับตัณหาได้

^{๔๐} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๒๒/๓๓๑. (หมายถึง ความเห็นว่าเที่ยง คือความเห็นว่า อัตตาและโลก เป็นสิ่งเที่ยงแท้ยั่งยืน คงอยู่ตลอดไป เช่น เห็นว่าคนและสัตว์ตายไปแล้ว ร่างกายเท่านั้นทรุดโทรมไป ส่วนดวงชีพหรือเจตภูตหรือมโนสเป็นธรรมชาติไม่สูญ ย่อมถือปฏิสนธิ ในกำเนิดอื่นสืบไป เป็นมิจฉาทิกฺขิอย่างหนึ่ง)

^{๔๑} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๒๓/๓๓๑. (หมายถึง ความเห็นว่าขาดสูญ เช่น เห็นว่าคนและสัตว์จุติจากอัฐภาพนี้ แล้วขาดสูญ ตรงข้ามกับ สัสสตทิกฺขิ)

^{๔๒} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๙๐ - ๔๙๑/๓๗๓ - ๓๗๕.

๒) ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) หมายถึง ความคิดชอบ เช่น มีความคิดหาหนทางที่จะหลีกเลี่ยงจากกาม ไม่ลุ่มหลงมัวเมาอยู่กับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มีความคิด ที่จะไม่พยาบาทปองร้ายผู้อื่น และไม่คิดทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่น

๓) การพูดชอบ (สัมมาวาจา) หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ และเว้นจากการพูดเพื่อจ้อเหลวไหลไร้สาระ

๔) การกระทำชอบ (สัมมกัมมันตะ) หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤตินอกใจ

๕) การเลี้ยงชีวิตชอบ (สัมมาอาชีวะ) หมายถึง มีความเพียรระวังไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม

๖) ความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) หมายถึง มีความเพียรระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้นในตน เพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป พากเพียรทำความดีให้เกิดขึ้น และเพียรพยายามรักษาความดีที่มีอยู่แล้วให้คงอยู่

๗) ความระลึกชอบ (สัมมาสติ) หมายถึง ความมีสติระลึกถึงความเป็นไปได้ของสภาพร่างกาย ระลึกถึงความเป็นไปของเวทนา (ขณะมีอารมณ์) ว่าเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉยๆ ระลึกถึงความ เป็นไปของจิตว่าเศร้าหมองเพราะกิเลสชนิดใด จิตที่ผ่องใสเพราะเหตุใด รวมไปถึงการระลึกถึงความดี ความชั่ว หรือความไม่ดีไม่ชั่วที่เกิดขึ้น ในจิตของตน

๘) การตั้งจิตให้ชอบ (สัมมาสมาธิ) หมายถึง การทำจิตให้เป็นสมาธิ เริ่มตั้งแต่การทำจิตให้สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) การทำจิตให้สงบเกือบจะแน่น (อุปจารสมาธิ) และทำจิตให้สงบในขั้นแน่น (อัปนาสมาธิ) หรือขั้นเข้าฌานสมาบัติ

ประโยชน์ของการเข้าใจหลักอริยสัจ ๔

๑) ทำให้ไม่ประมาท คอยเตือนสติให้ว่า ความทุกข์หรือปัญหาจะเกิดขึ้นได้เสมอ การดำเนินชีวิตในโลกจึงเป็นการแก้ปัญหาอยู่ตลอดเวลา เมื่อสามารถแก้ปัญหาหนึ่งได้ อาจเกิดปัญหาใหม่ขึ้นมาอีก ทำให้พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาได้ตลอดเวลา

๒) ช่วยแก้ปัญหามากมาย ได้ โดยใช้เหตุผลและปัญญา เมื่อมีปัญหาหรือความทุกข์เกิดขึ้น ก็ต้องหาสาเหตุว่ามาจากอะไร จึงจะสามารถแก้ปัญหาได้ตรงจุด และที่สำคัญ คือ เป็นการแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลและปัญญา

๓) ช่วยแก้ปัญหาด้วยตนเอง ทั้งนี้เพราะปัญหาหรือความทุกข์ต่างๆ เกิดจากตนเอง การแก้ไขปัญหาก็ต้องทำด้วยตนเอง จะพึ่งอาศัยสิ่งอื่นมาแก้ปัญหาให้ไม่ได้ เพราะมีแต่ตนเองที่รู้ดีว่าความทุกข์เกิดขึ้นมากน้อย และจะรู้ได้ว่าปัญหานั้นสามารถดับไปแล้ว หรือแก้ไขได้หมดแล้วหรือไม่

๔) ช่วยให้มองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง การมองหาทางแก้ไขปัญหาคือการปฏิบัติเอง ลงมือกระทำให้เอง จะทำให้สามารถมองเห็นว่าการแก้ปัญหานั้นทำได้ยากหรือง่ายเพียงใด ซึ่งจะทำให้หลุดพ้นจากตัณหาและเห็นแสงสว่างแห่งปัญญา ในที่สุดจะทำให้ชีวิตมีความสุข

อริยสัจ ๔ กับผู้เกษียณอายุ

เมื่อถึงเวลาที่ต้องเกษียณอายุ ผู้เกษียณอายุบางคนอาจพบกับปัญหาที่เกิดจากการเกษียณอายุแตกต่างกันไป ในเบื้องต้น เมื่อเกิดปัญหา ควรยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา อย่างเป็นกลางก่อน เมื่อพูดตามหลักอริยสัจคือการรู้เท่าทันทุกข์ ซึ่งเมื่อรู้สภาพความเป็นจริงของปัญหา หรือความเป็นจริงของทุกข์แล้ว ก็มาพิจารณาหาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาว่าเกิดมาจากอะไร หรือมีอะไรเป็นสาเหตุ แล้วจึงหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นต่อไป การนำหลักอริยสัจ ๔ มาใช้จะช่วยทำให้สามารถแก้ปัญหานั้นได้ตรงจุด และสามารถดำเนินชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข

๔. พรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ๔^{๔๓} หรือ พรหมวิหารธรรม หรือเรียกอีกอย่างว่า อัปมัณญา ๔ เป็นหลักธรรมประจำใจเพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์เฉกเช่นพรหม เป็นแนวธรรมปฏิบัติของผู้ที่เป็นผู้ปกครอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ประกอบด้วยหลักปฏิบัติ ๔ ประการ ได้แก่

๑) เมตตา คือ ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรี และคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

๒) กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

๓) มุทิตา คือ ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข เจริญองกามยิ่งขึ้นไป

๔) อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับที่ตนรับผิดชอบของตน

^{๔๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๘๓ - ๖๘๐/๔๓๓ - ๔๓๗.

ลักษณะเป็นต้นของพรหมวิหาร ๔ ที่อธิบายเพิ่มเติมในวิสุทธิมรรค^{๔๔} มีอรรถาธิบายตามลำดับดังต่อไปนี้

เมตตา

มีอันเป็นไปโดยอาการประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นลักษณะมีอันน้อมนำเข้ามาซึ่งสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นกิจ มีอันกำจัดซึ่งความอาฆาตเป็นผลปรากฏ มีอันได้เห็นภาวที่นาเจริญใจของสัตว์ทั้งหลายเป็นบรรทัดฐาน มีความสงบแห่งพยาบาลเป็นสมบัติ มีการเกิดความห่วงใยด้วยตณหาเป็นความวิบัติของเมตตา

กรุณา

มีอันเป็นไปโดยอาการช่วยบรรเทาทุกข์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ มีอันไม่นิ่งดูตายต่อทุกข์ของสัตว์อื่นเป็นกิจ มีการไม่เบียดเบียนสัตว์อื่นเป็นผลปรากฏ มีอันได้เห็นสภาพอันน่าอนาถของสัตว์ทั้งหลายผู้ถูกทุกข์ครอบงำแล้วเป็นบรรทัดฐาน มีความระงับซึ่งการเบียดเบียนสัตว์เป็นสมบัติ มีการเกิดความโศกเศร้าเป็นความวิบัติของกรุณา

มุทิตา

มีความยินดีด้วยเป็นลักษณะ มีความไม่ริษยาเป็นกิจ มีอันจำกัดความไม่ยินดี ด้วยเป็นผลปรากฏ มีอันได้เห็นสมบัติของสัตว์ทั้งหลายเป็นบรรทัดฐาน มีความสงบแห่งความไม่ยินดีด้วยเป็นสมบัติ มีอันเกิดความร่าเริงเป็นความวิบัติของมุทิตา

อุเบกขา

มีอันเป็นไปโดยอาการเป็นกลางๆ ในสัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ มีอันเห็นภาวะที่สม่าเสมอกันในสัตว์ทั้งหลายเป็นกิจ มีอันสงบความเสียใจและความดีใจเป็นผลปรากฏ มีอันพิจารณาเห็นภาวะที่สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตนเป็นบรรทัดฐาน ซึ่งมีอาการเป็นไปอย่างนี้ว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน สัตว์เหล่านั้นจักได้ประสบความสุขก็ดี จักพ้นจากทุกข์ก็ดี จักเสื่อมจากสมบัติที่ตนมีอยู่แล้วก็ดี เพราะความชอบใจของใครเล่า (นอกจากของกรรมเท่านั้น) มีการสงบแห่งความเสียใจและความดีใจเป็นสมบัติ มีอันเกิดความเพิกเฉยเพราะความไม่รู้อันอาศัยกามคุณเป็นความวิบัติของอุเบกขา

^{๔๔} พระพุทธโฆษะเถระ, วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธธาจารย์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๓๔ - ๑๐๓๖. วิสุทธิมรรค เล่ม ๒ ภาคสมาธิ ปริเฉทที่ ๙ พรหมวิหารนิเทศ, หน้า ๑๖๐.

การประพฤติธรรม ๔ ประการนี้ นอกจากความเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐแล้ว ถ้าตายจากมนุษย์ ก็เป็นเทวดาผู้ประเสริฐโดยบุญญาธิการ คือ ไปเกิดบนชั้นพรหม นอกจากความประเสริฐโดยธรรม ในสมัยที่เป็นมนุษย์แล้ว ท่านว่าคุณธรรม ๔ ประการนี้ ยังให้อานิสงส์ เป็นความสุขแก่ผู้ปฏิบัติ ถึง ๑๑ ประการ ตามที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรค^{๔๕} ดังต่อไปนี้

- ๑) สุขัง สุขุปฏิ นอนหลับเป็นสุข เหมือนนอนหลับในสมบัติ
- ๒) ตื่นขึ้นมีความสุข ไม่มีความขุ่นมัวในใจ
- ๓) นอนฝันก็ฝันเป็นมงคล
- ๔) เป็นที่รักของมนุษย์ เทวดา พรหม และภูติผีทั้งหลาย
- ๕) เทวดา พรหม จะรักษาให้ปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง
- ๖) จะไม่มีอันตรายจากเพลิง สรรพาวุธ และยาพิษ
- ๗) จิตจะตั้งมั่นในอารมณ์สมาธิเป็นปกติ สมาธิที่ได้ไว้แล้วจะไม่เสื่อม มีแต่จะเจริญยิ่งขึ้น
- ๘) มีดวงหน้าผุดผ่องเป็นปกติ
- ๙) เมื่อจะตาย จะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์
- ๑๐) ถ้ามีได้บรรลุมรรคผลในชาตินี้ ผลแห่งการเจริญพรหมวิหาร ๔ นี้ จะส่งผลให้ไปเกิด

ในพรหมโลก

- ๑๑) มีอารมณ์แจ่มใส จิตใจปลอดโปร่ง ทรงสมบัติ วิปัสสนา และทรงศีลบริสุทธิ์

ประโยชน์ของการเข้าใจหลักพรหมวิหาร ๔

ในการปฏิบัติเพื่อปลูกฝังคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ ต้องเริ่มที่ละข้อจากเมตตา สู่กรุณา มุทิตา และอุเบกขา จนกลายเป็นอารมณ์กำกับใจได้อยู่เสมอ เมื่อปฏิบัติได้ถึงขั้นนี้ จะได้ชื่อว่า สำเร็จอัปมัถญาเจตวิมุตติ คือความสำเร็จที่เยี่ยมยอดของใจที่มีอิทธิพลเกินคาดหมาย

- | | |
|-------------------|----------------------------------|
| คือมีเมตตาเป็นพละ | กำจัดศัตรูภาพได้ดี |
| กรุณาเป็นพละ | กำจัดทารุณภาพได้ดี |
| มุทิตาพละ | กำจัดความทุกข์โศกของผู้อื่นได้ดี |
| อุเบกขาพละ | กำจัดกามราคะในเพศตรงข้ามได้ดี |

ประโยชน์อีกประการของการเจริญพรหมวิหารที่เห็นชัดก็คือ เป็นผู้อยู่เป็นสุข ปราศจากศัตรู มีแต่หมู่มิตร

^{๔๕} พระพุทธโฆษาจารย์, วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาหังจารย์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๕๐๘ - ๕๐๙.

หลักพรหมวิหาร ๔ กับผู้เกษียณอายุ

๑) เมตตา คือ ผู้เกษียณอายุควรมีความปรารถนาดี มอบให้แก่สมาชิกในครอบครัว อยู่เสมอ และควรมีความเต็มใจช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวทำภารกิจต่างๆ ตามอัธยาศัย และตาม บทบาทหน้าที่ทางสังคมของตน เพื่อสนับสนุนให้สมาชิก ในครอบครัวได้ประโยชน์ และมีความสุข ความสบาย

๒) กรุณา ผู้เกษียณอายุควรพยายามช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัว ดูแลเอาใจใส่สมาชิก ในครอบครัวที่มีประสบการณ์น้อยหรือด้อยโอกาส ซึ่งจะช่วยเหลือผ่อนปรน หรือหลีกเลี่ยงความยากลำบาก ที่สมาชิกในครอบครัวเผชิญอยู่ ควรให้อภัยและให้โอกาสแก้ไขให้ถูกต้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น หาก สมาชิกในครอบครัวผู้ใดทำผิดพลาด

๓) มุทิตา คือ ความเบิกบานพลอยยินดี ถ้ามีสมาชิกในครอบครัวพบความก้าวหน้า หรือมีความสำเร็จทางใดทางหนึ่ง ก็ควรแสดงความชื่นชมยินดีอย่างจริงใจทั้งต่อหน้า และลับหลัง ผู้เกษียณอายุต้องหมั่นฝึกหัดตนให้เป็นคนที่มีมุทิตา เพราะจะสร้างไมตรี และผูกมิตรกับผู้อื่นได้ง่าย และลึกซึ้ง

๔) อุเบกขา คือ การมีใจเป็นกลาง ผู้เกษียณอายุควรพิจารณาสิ่งต่างๆโดยปราศจาก อคติ และไม่ควรถีใจหรือคิดซ้ำเติมในเรื่องที่เกิดขึ้น พยายามช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ใน ลักษณะที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

๕. หลักโลกธรรม ๘

ในพุทธยโลกธัมมสูตร^{๔๖} ว่าด้วยโลกธรรม กล่าวถึงโลกธรรม ๘ ประการ ว่าคือ ลาภ ความเสื่อม ลาภ ยศ ความเสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ โลกธรรม ๘ ประการนี้ ย่อมหมุนไปตามโลก ลาภก็ดี ความเสื่อมลาภ ก็ดี ยศก็ดี ความเสื่อมยศก็ดี นินทาก็ดี สรรเสริญก็ดี สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี ย่อมเกิดขึ้นแก่ปุถุชนผู้ไม่ได้สติบ ย่อมเกิดขึ้นแก่อริยสาวกผู้ได้สติบ ความหมายคือ โลกธรรมเหล่านี้ ย่อมเกิดขึ้นทั้งแก่ปุถุชนผู้มิได้เรียนรู้ และแก่อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ ต่างกันแต่ว่า คนพวกแรกย่อมไม่รู้ เห็นเข้าใจตามความเป็นจริง ลุ่มหลง ยินดียินร้าย ปล่อยให้โลกธรรมเข้าครอบงำอำยัจิต พุยุบเรื่อยไป ไม่พ้นจากทุกข์ มีโสกะปริเทวะ เป็นต้น ส่วนอริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ พิจารณาเห็นตามเป็นจริงว่า สิ่งเหล่านี้ทุกอย่างใดก็ตามที่เกิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ไม่หลงไหลมัวเมาเคลิ้มไปตามอิฏฐารมณ์ ไม่ขุ่นมัวหม่นหมอง คลุ้มคลั่งไปในเพราะอนิฏฐารมณ์ มีสติดำรงอยู่ เป็นผู้ปราศจากทุกข์ มีโสกะ ปริเทวะ เป็นต้น

^{๔๖} อัง.อฏฐก. (ไทย) ๒๓/๖/๒๐๔ - ๒๐๖.

โลกธรรม ๘ จึงเป็นความจริงที่ทุกคนต้องประสบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม อยู่ที่ว่าใครจะประสบมาก หรือประสบน้อย ช้าหรือเร็วกว่ากัน เป็นไปตามความจริงของชีวิตที่มีอยู่บนโลก หรือ ธรรมอันเป็นความจริงของทุกชีวิตบนโลก

แบ่งออกเป็น ๘ ชนิด ดังนี้

- ๑) ลาภ
- ๒) ยศ
- ๓) สรรเสริญ
- ๔) สุข
- ๕) เสื่อมลาภ
- ๖) เสื่อมยศ
- ๗) นินทาว่าร้าย
- ๘) ทุกข์

โลกธรรม ๘ แบ่งได้เป็น ๒ ส่วน คือ

๑) อธิฐฐารมณ^{๔๗} คือ สิ่งที่ต้องตามปรารถนาหรือสิ่งที่น่าพอใจ ๔ ประการ ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ และสุข จัดเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาหรือน่ายินดี แต่ผู้ที่ได้มาพึงมีอนิจจัง เป็นธรรมकुในใจ คือ ให้ความรู้ที่สิ่งเหล่านั้นมีความไม่เที่ยง มีเพิ่ม ย่อมมีลดหรือหมดหายไป ไม่สามารถคงอยู่กับเราได้ตลอดเวลา

๒) อนิฐฐารมณ^{๔๘} คือ สิ่งที่ไม่เป็นไปตามปรารถนา หรือ สิ่งที่ไม่พึงพอใจ ๔ ประการ ได้แก่ ความเสื่อมลาภ ความเสื่อมยศ การนินทา และความทุกข์ จัดเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาของทุกๆ คน แต่ผู้ที่ต้องเผชิญกับความเสื่อมทั้ง ๔ นี้ ก็ต้องพึงมีอนัตตา คือ ทุกสิ่งล้วนไม่มีตัวตน คือ ย่อมมีวันเสื่อมสลายไปตามอนิจจังอันเกิดจากความเที่ยงแท้ และสิ่งเหล่านี้ที่เกิดขึ้น ล้วนเป็นสิ่งที่ตนไม่สามารถควบคุมหรือกำหนดให้คงอยู่ได้ตั้งใจต้องการ

โลกธรรมคู่ที่ ๑ ได้ลาภ – เสื่อมลาภ

ลาภ หมายถึงการได้มาซึ่งสิ่งอันพึงใจ คือใครต้องการสิ่งใด ครั้นได้สิ่งนั้นก็จัดว่าเป็นลาภ หรือเรียกว่าได้ลาภ การได้ที่จัดว่าเป็นลาภนั้น จำเพาะการได้สิ่งอันพึงใจของผู้ได้เท่านั้น ถ้าได้สิ่งที่ไม่พึงใจ ได้สิ่งที่ไม่อยากได้ ไม่จัดว่าเป็นลาภ เมื่อได้มาก็ถือว่าเป็นลาภและรู้สึกหวงแหนไว้เพื่อตน

^{๔๗} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (๒๕๕๑), หน้า ๕๔๘.

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔๘.

ครั้งสิ่งที่ตนได้มาเหล่านั้นมีอันพิบัติสูญหายไป ซึ่งเรียกว่าเสื่อมลาภ จิตใจก็เป็นทุกข์ด้วยความเสียดาย แต่ไม่ว่าใครจะเสียดายหรือไม่ก็ตาม ทุกสิ่งทุกอย่างก็ย่อมเป็นไปตามวิถีทางของมัน คือเกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมสิ้นไป เป็นเรื่องธรรมดาของโลก

โลกธรรมคู่ที่ ๒ ใต้ศ - เสื่อมยศ

ยศ หมายถึง ความยกย่องนับถือเกียรติของตน เกียรติคุณ ฐานันดรที่พระมหากษัตริย์โปรดเกล้าฯ พระราชทานแก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง มีสูงต่ำตามลำดับกันไป หรือเป็นเครื่องกำหนดหมายฐานะหรือชั้นของบุคคลที่แสดงฐานะหรือชั้นยศ เป็นที่ปรารถนาของคนทั่วไป เป็นเหตุให้สำเร็จประโยชน์ในหน้าที่การงานของตน เป็นที่ยกย่องนับถือของบุคคลในสังคม ช่วยส่งเสริมให้ชีวิตสูงชันกว่าพื้นฐานเดิมตามลำดับ จำแนกไว้ ๓ ประการ ได้แก่

๑) อีสริยยศ คือ ความเป็นใหญ่ ได้รับการยกย่องให้มียศศักดิ์ มีตำแหน่ง หมายถึงความเป็นใหญ่ เช่น ยศทหาร ยศตำรวจ หรือตำแหน่งหน้าที่ปกครองคนอื่นในทางพลเรือน สมณศักดิ์และฐานะตำแหน่งทางสงฆ์ ความเป็นหัวหน้า ความเป็นประมุข หรือแม้แต่ความเป็นผู้มีอิสระแก่ตัว รวมเรียกว่า อีสริยยศ

๒) บริวารยศ คือ ความเป็นผู้มีบริวาร มีบริวารสำหรับช่วยเหลือ หมายถึงความมีพวกพ้อง มีคนรักใคร่เคารพนับถือไม่ว่าจะอยู่ไหน ฐานะเพื่อนฝูงหรือผู้ร่วมงานก็ตาม ถ้ามีความรักใคร่นับถือกัน ก็เรียกว่าเป็นบริวารของกัน ความเป็นคนมีบริวารมาก นับว่าเป็นความเด่นอย่างหนึ่ง

๓) เกียรติยศ คือ ความเป็นผู้มีชื่อเสียง มีคุณความดีแผ่ไปทั่วทุกทิศ แต่ชื่อเสียงที่นับว่าเป็นเกียรติยศ หมายถึงชื่อเสียงที่เกิดจากความดีเท่านั้น เช่น ทำคุณประโยชน์ อย่างยิ่งใหญ่ หรือมีคุณความดีเป็นที่นิยมของคนทั้งหลาย แล้วผู้คนแซ่ซ้องสรรเสริญ อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้มีเกียรติยศ

ยศ เป็นสิ่งหนึ่งซึ่งอยู่ภายใต้กฎธรรมดา คือมีเกิดมีดับ เพราะฉะนั้น ผู้มียศในวันนี้ อาจกลายเป็น ผู้ไร้ยศในวันหน้าได้ และโดยทำนองเดียวกัน ผู้ไร้ยศในวันนี้ ถ้าทำความดีให้ยิ่งขึ้น อาจเป็นผู้มียศในวันหน้าได้เช่นกัน

โลกธรรมคู่ที่ ๓ ใต้รับสรรเสริญ - ถูกนิินทา

สรรเสริญ ได้แก่การกล่าวชมหรือเอ็นโยในคุณความดี ทั้งต่อหน้าและลับหลัง หากเป็นการพูดลับหลังในทางไม่ดี เรียกว่านิินทา แต่ทั้งนี้ การพูดที่เป็นการนิินทานั้นหมายถึงการพูดด้วยเจตนาจะประจานความไม่ดี ถ้าหากพูดเพื่อการอย่างอื่น เช่น ครูเล่าถึงความประพฤติชั่วของคนใดคนหนึ่งให้นักเรียนฟัง เพื่อมิให้นักเรียนถือเป็นตัวอย่าง หรือผู้มีหน้าที่หยาบยกความผิดของผู้ใดผู้หนึ่งปรึกษาหารือกัน เพื่อหาทางแก้ไขเป็นต้น ไม่จัดว่าเป็นการนิินทา การนิินทานั้น จำเพาะพูดด้วยเจตนาประจานเท่านั้น การสรรเสริญ เป็นที่พอใจของผู้ได้รับ เพราะทำให้ใจเบิกบานมีความสุข ส่วนการนิินทาไม่มีผู้ใดชอบ แต่เป็นธรรมดาของโลกอีกที่ทุกคนจะต้องถูกโลกธรรมทั้งสองอย่าง

มากระทบใจ ไม่มีใครเลยที่ได้รับแต่สรรเสริญอย่างเดียว และก็ไม่มีใครอีกเหมือนกันที่ถูกนินทา โดยส่วนตัว แม้แต่พระพุทธองค์ผู้สิ้นกิเลสแล้ว ยังไม่พ้นจากคนนินทา

โลกธรรมคู่ที่ ๔ ได้สุข - ได้ทุกข์

โลกธรรมคู่นี้ เป็นคู่รวมยอด คือสภาพความเป็นอยู่ของบุคคล เมื่อกล่าวอย่างรวมยอดแล้ว มีอยู่สองสภาพ คือ สุขกับทุกข์ ในโลกธรรมข้อนี้หมายถึงความสุขและความทุกข์ ที่เกิดจากเหตุ สสารพิศอย่าง เหตุที่ทำให้เกิดสุข เช่น รู้สึกแข็งแรง หายป่วย สอบได้ ชนะการแข่งขัน ฯลฯ ส่วนเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เช่น เจ็บป่วย ถูกจับกุมฟ้องร้อง สอบตก ถูกดู ถูกพรากจากของรัก สูญเสีย ฯลฯ ทุกคนชอบความสุข ไม่ชอบความทุกข์ แต่ธรรมดาของโลกบังคับทำให้การดำรงชีวิตต้องประสบกับ ความทุกข์บ้าง ประสบกับความสุขบ้าง ต่างแต่ว่าใครจะมีอย่างไหนมากอย่างไหนน้อย และอย่างไร จะมาถึงก่อนหรือหลังเท่านั้น แต่สิ่งที่แน่นอนที่สุด คือ สุขกับทุกข์จะเกิดขึ้นแก่เราสลับกันไป เมื่อมีความสุข ก็พึงทราบเถิดว่า หมดสุขนั้นแล้วความทุกข์ก็จะมา และเมื่ออยู่ในทุกข์ก็พึงปลอบใจ ตนเองไว้ว่า ต่อจากทุกข์นั้นก็จะเป็นความสุข เช่นเดียวกับกลางวันกลางคืนที่เกิดขึ้นสลับกันไป เมื่อเห็นกลางวัน ก็รู้ว่าต่อจากกลางวันก็จะเป็นกลางคืน และเมื่อกลางคืนมา ก็รู้ว่าอีกไม่นานเวลา กลางวันก็จะตามหลังกลางคืนมาด้วย

ประโยชน์ของการเข้าใจโลกธรรม ๘

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่มีอะไรเที่ยง ไม่มีอะไรแน่นอน โลกธรรมทั้ง ๘ ประการนี้ ย่อม เป็นสิ่งที่เกิดกับทุกคนบนโลกที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้มีปัญญาได้รับการศึกษาอบรมมาอย่างดีแล้ว พึงทำใจ เอาไว้กลางๆ ว่า มีคนนินทา ก็ต้องมีคนสรรเสริญ มีสุขก็ต้องมีทุกข์ มีลาภย่อมเสื่อมลาภ มียศก็ย่อม เสื่อมยศ หากหวังอะไรเกินเหตุ เมื่อเวลาผิดหวัง ไม่สมหวัง ให้ทำใจไว้ว่านั่นคือโลกธรรมทั้ง ๘ คือ มิได้ก็ต้องเสื่อมได้ เป็นของธรรมดาในโลกนี้ ไม่ว่าจะสัตว์หรือบุคคลใด ก็ย่อมหนีสิ่งเหล่านี้ไปไม่พ้น เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็ย่อมหนีสิ่งเหล่านี้ไปไม่พ้นอย่างแน่นอน เพราะเมื่อไม่สมปรารถนาจะได้ไม่ต้อง เป็นทุกข์มาก

โลกธรรม ๘ กับผู้เกษียณอายุ

ในสังคมไทย ผู้ที่เข้ามาประกอบอาชีพรับราชการมักจะได้รับยกย่องนับถือมากกว่า อาชีพอื่น เพราะถือว่าอาชีพรับราชการเป็นอาชีพที่มีเกียรติ ยิ่งข้าราชการคนใดมีบทบาทในสังคมสูง มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูง มีผู้คนให้ความเคารพนับถือ มีอำนาจบารมีในหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ เมื่อถึงวันที่เกษียณอายุแล้ว อาจจะมีเคยชินหรือยังยึดติดกับอำนาจและความสะดวกสบายที่เคย ได้รับ ถึงแม้ว่าผู้ที่เข้ามาเป็นข้าราชการ จะรู้ว่าวันหนึ่งเมื่อมีอายุครบ ๖๐ ปี ก็จะต้องเกษียณอายุ แต่ถึงกระนั้นในจำนวนผู้ที่เกษียณอายุในแต่ละปี ก็จะมีอยู่จำนวนหนึ่งทำใจให้ยอมรับความจริงข้อนี้

ไม่ได้ ด้วยเหตุที่ยังยึดติดในตำแหน่งและอำนาจอันเกิดจากหน้าที่การงานที่เคยปฏิบัติ ทั้งทางตรงและทางอ้อม และคนกลุ่มนี้เองที่เป็นทุกข์เมื่อวันเกษียณอายุราชการมาถึง เมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงกลายเป็นผู้ที่นั่งอยู่กับบ้าน ย่อมทำใจรับการเปลี่ยนแปลงได้ยากเป็นพิเศษ ดังนั้น ข้าราชการ เมื่อครั้งที่เคยปฏิบัติงาน และได้รับสิ่งที่ตนเองปรารถนาตามนัยแห่งโลกธรรม ๘ แล้ว หากรู้ไม่เท่าทัน ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน ว่าเป็นของตนหรือเกี่ยวเนื่องด้วยตน ก็คงเป็นทุกข์ด้วยยอมรับในความสูญเสียไม่ได้ ดังนั้น โลกธรรม ๘ จะสามารถช่วยให้ผู้เกษียณอายุพ้นทุกข์จากการยึดติดได้ หากมีความเข้าใจหลักแห่งโลกธรรม ๘ นี้

๖. หลักไตรลักษณ์^{๔๙}

ความหมายของไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ แปลว่าลักษณะ ๓ ประการ บางทีเรียกสามัญลักษณ์ แปลว่าลักษณะสามัญหรือลักษณะทั่วไปของสิ่งทั้งหลาย กล่าวคือ สิ่งทั้งปวงที่เป็นสังขตธรรม (สิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่ง สิ่งที่เกิดขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย) ย่อมตกอยู่ภายใต้ หรือเงื่อนไข ๓ ประการ

อนิจจัง ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

ทุกขตา ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กอดันฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

อนัตตา ความไม่มีตัวตน หรือไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนจริงแท้ที่จะเป็นเจ้าของครอบครองสั่งบังคับให้เป็นไปอย่างไรก็ได้

ทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นสภาวะธรรม เป็นกฎธรรมชาติในธรรมนิยามสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงอย่างตรงไปตรงมาว่า กฎธรรมชาติอันนี้เป็นธรรมดา คือสิ่งที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา เป็นธรรมลัทธิ คือสิ่งที่ยืนตัวอยู่แน่นอนอยู่โดยธรรมดา และธรรมนิยาม คือกำหนดแห่งธรรมดาซึ่งเป็นเช่นนั้นไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะเสด็จอุบัติขึ้นหรือไม่เสด็จอุบัติขึ้นก็ตาม ธรรมนิยามที่กล่าวนั้น คือสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ และธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ตรัสรู้ เมื่อทรงรู้แล้วก็ทรงบอก แสดงบัญญัติเปิดเผย จำแนกและทำให้ง่ายขึ้นเท่านั้น

รวมความว่า สภาพที่สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตานั่น เป็นสภาพธรรมดาที่ดำรงอยู่อย่างนั้น ใครจะบังคับบัญชาหรือบันดาลให้เป็นอย่างอื่นหาได้ไม่ ผู้มีปัญญาควรกำหนดรู้ตามเป็นจริงเท่านั้น ความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวงนั้น ปรากฏให้เห็นอยู่ทั่วไปทั้งร่างกาย จิตใจและวัตถุหรือบุคคลภายนอกเท่าที่เรามองเห็นและเข้าไปเกี่ยวข้อง มีสิ่งเดียวที่เที่ยงคือความไม่เที่ยงนั่นเอง

^{๔๙} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๔๖/๖๔.

ความเป็นทุกข์ในไตรลักษณ์นั้นครอบคลุมเอาความทุกข์ทุกรูปแบบ ทั้งทุกข์เวทนาในชั้น ๕ ทุกข์ในอริยสัจและทุกข์ในไตรลักษณ์นี้

ดังที่ พระพุทธศาสนาได้แสดงความทุกข์ ไว้ในทุกข์ตาสสูตร^{๕๐} ไว้ ๓ อย่างคือ

๑. สภาวะทุกข์ คือ ทุกข์
๒. สภาวะทุกข์ คือ สังขาร
๓. สภาวะทุกข์ คือ ความแปรผันไป

โดยพระพรหมคุณาภรณ์ ได้นำมาอธิบายความหมายเพิ่มเติมของทุกข์ใน ทุกข์ตาสสูตร^{๕๑} ว่าเป็นดังนี้

๑) ทุกข์ทุกขตา ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ความทุกข์กายทุกข์ใจ ไม่สบาย เจ็บปวด เมื่อยขบ โศกเศร้า เป็นต้น ตรงตามชื่อ ตามสภาพ ที่เรียกกันว่า ทุกข์เวทนา

๒) สังขารทุกข์ตา ความทุกข์ตามสภาพสังขาร คือสภาวะของตัวสังขารเอง สิ่งทั้งปวงที่เกิดจากเหตุปัจจัยได้แก่ ชั้น ๕ เป็นทุกข์ คือ สภาพที่ถูกบีบคั้นด้วยปัจจัยที่ขัดแย้ง มีการเกิดขึ้นและการสลายหรือดับไป ไม่มีความสมบูรณ์อยู่ในตัวเอง อยู่ในกระแสแห่งเหตุปัจจัย จึงเป็นสภาพที่พร้อมที่จะก่อให้เกิดทุกข์(ความรู้สึกทุกข์ หรือทุกข์เวทนา) แก่ผู้ไม่รู้เท่าทันต่อสภาพและกระแสของมัน

๓) วิปริณามทุกข์ตา ความสุขที่แปรเป็นทุกข์ กล่าวคือ ความสุขที่เจือด้วยอามิส ความสุขที่มีความทุกข์แฝงอยู่ จะแสดงตัวเมื่อถึงเวลาและโอกาสอันควร

กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้จำแนกทุกข์ไว้ ๑๐ ประเภท^{๕๒} คือ

- ๑) สภาวะทุกข์ ทุกข์ตามสภาพของสังขาร คือ เกิด แก่ เจ็บ และตาย
- ๒) ปกิณณกทุกข์ ทุกข์จร เช่น ความเศร้าโศก เสียใจ พิโรธำพันต่างๆ
- ๓) นิพัตถทุกข์ ทุกข์เนื่องนิตย เช่น หนาว ร้อน หิว กระจาย ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ
- ๔) พยาธิทุกข์ ทุกข์อันสืบเนื่องมาจากโรค หรือความเจ็บป่วยต่างๆ
- ๕) สันตปาทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากถูกกิเลสเผาให้เร่าร้อน
- ๖) วิปากทุกข์ ทุกข์อันเกิดจากวิปาก คือ ผลของกรรม

^{๕๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๕/๙๖.

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงขยาย)**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๖๐.

^{๕๒} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **ธรรมวิจารณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๑), หน้า ๑๓ - ๑๗. อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์, **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย**, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๘๗.

๗) สหคตทุกข์ ทกข์ไปด้วยกัน เพราะเกี่ยวเนื่องเป็นพ่อแม่ลูก ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง เป็นอาทิ อีกอย่างหนึ่ง ความทุกข์อันแฝงมากับโลกธรรมส่วนที่น่าปรารถนา คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ และสุข ซึ่งจะกลายเป็นทุกข์เพราะแปรปรวนไป

๘) อาหารปริเยณฺฐิทุกข์ ทุกข์ในการทำมาหากิน

๙) วิวาหมูลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการทะเลาะวิวาท

๑๐) ทุกข์ชั้นคือ ทุกข์รวบยอด ทุกข์เพราะมีชั้น ๕

โดยทุกข์ข้อ ๑๐ นี้ตรงกับสังขารทุกขตาใน ทุกขตา ๓ ข้างต้น

ความเป็นอนัตตานั้นหมายถึง ความที่สิ่งทั้งหลาย ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ทั้งสังขตธรรม และอสังขตธรรม^{๕๓} ไม่มีตัวตนที่จะยึดถือได้ว่าเป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา สิ่งทั้งหลายเป็นประมวลแห่งเหตุปัจจัย เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยและเสื่อมสิ้นไป

ประโยชน์ของความเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์

๑) ใช้เตือนสติตนเองไม่ให้ประมาท เพราะไม่มีสิ่งใดแน่นอน สิ่งที่ไม่คาดฝันว่าจะเกิด สามารถเกิดขึ้นได้เสมอ ดังนั้น ในการศึกษาเล่าเรียนก็ดี ในการทำงานก็ดี ในการดำเนินชีวิตทั่วไปก็ดี ต้องตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

๒) ใช้เป็นหลักทางจิตวิทยาสำหรับปลุกปลอบจิตใจให้เข้มแข็ง ยามประสบเหตุการณ์ อันไม่พึงปรารถนา ความหมายว่า เมื่อทราบว่าคุณสิ่งสามารถทำให้เกิดทุกข์ ทุกสิ่งสามารถ เปลี่ยนแปลงได้เสมอ และทุกสิ่งไม่ได้อยู่ภายใต้อำนาจบังคับบัญชาของเราเสมอไป เมื่อเกิดเหตุการณ์ อันนำมาซึ่งความทุกข์ จะได้ปลอบใจตนเองได้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นธรรมดา เนื่องจากการที่ไม่สามารถบังคับบัญชาสิ่งใดได้

๓) ใช้เป็นหลักในการแก้ไขปัญหาต่างๆ เพราะเมื่อทุกสิ่งต้องเปลี่ยนแปลง หากเกิดสิ่งใดๆ ที่ไม่พึงประสงค์ ก็ควรพยายามเข้าใจสิ่งนั้น และพยายามทำให้สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

๔.) ใช้เป็นหลักในการฝึกรบธรรมและขัดเกลาจิตใจของตนเอง ควรหมั่นพิจารณาสิ่งต่างๆ รอบตัวเองอยู่เสมอว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพื่อบรรเทาความโลภ ความโกรธ ความหลง รวมทั้งทำให้ไม่ทำผิดทำชั่วด้วยอำนาจของกิเลสเหล่านี้ด้วย

หลักไตรลักษณ์กับผู้เกษียณอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณต้องยอมรับความจริงของตัวตนของตนเองว่าเปลี่ยนไป ร่างกายจะมีความไม่เที่ยงมากยิ่งขึ้น ทั้งๆ ที่ความจริงร่างกายของมนุษย์ก็จะเสื่อมทรุดไปตามอายุที่เพิ่มขึ้นมา

^{๕๓} อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๘/๒๐๙. (ลักษณะแห่งอสังขตธรรม ๓ ประการ คือ ๑. ความเกิดขึ้นไม่ปรากฏ ๒. ความดับสลายไม่ปรากฏ ๓. เมื่อตั้งอยู่ ความแปรไม่ปรากฏ)

ตลอดเวลาก่อนหน้านี้อยู่แล้ว นอกจากเรื่องของร่างกายที่ไม่เที่ยงแล้ว ต้องทำจิตใจให้ยอมรับความไม่เที่ยงในหน้าที่การงานด้วย มองทุกอย่างที่เปลี่ยนแปลงไปให้เป็นเรื่องธรรมดา ทุกอย่างล้วนเป็นอนิจจัง ไม่มีสิ่งใดอยู่คงทน ความไม่เที่ยงของร่างกายนี้ อาจทำให้เจ็บไข้ได้ป่วย ถ้ามองไม่เห็นสังขารข้อนี้ ก็จะมีแต่ความทุกข์ โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยหนัก ต้องพักรักษาตัวนานๆ หากไม่ทำใจยอมรับความไม่เที่ยงของสังขาร อาจะยิ่งเร่งความทุกข์ให้มีมากยิ่งขึ้น และ อนัตตา ซึ่งหมายถึงความไม่มีตัวตน หากผู้เกษียณอายุคำนึงถึงความไม่มีตัวตน ถอนความยึดมั่นถือมั่นในบทบาทตำแหน่งหน้าที่ที่เคยมีออกไปได้ ย่อมช่วยทำให้ไม่ทุกข์มากและไม่เศร้าหมองมากเกินไป หากผู้คนที่เคยนับหน้าถือตาค่อยๆ หายไป เพราะไม่สามารถให้คุณให้โทษใครได้ แต่หากยังคิดว่าตนเองเคยเป็นใคร ก็อาจต้องมานั่งทุกข์ต่อไป การพิจารณาตามหลักไตรลักษณ์จะช่วยขัดเกลากจิตใจได้

สรุป

สิ่งสำคัญของการมีหลักธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้เกษียณอายุคือ การนำหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติ เป็นการบูรณาการจริยธรรม คุณธรรม และศีลธรรม มาใช้ในชีวิตจริง โดยแม่ชีพรานอม เชื้อศักดิ์ดาหงส์ ได้กล่าวถึงการอบรมให้ความรู้แก่ผู้เกษียณอายุว่า “เป็นการมาให้ความรู้ แต่สิ่งนั้นเป็นเพียงความรู้ แต่ไม่ใช่การปฏิบัติ สิ่งที่สำคัญคือต้องลงสู่การปฏิบัติ”^{๕๔} เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยดี ถ้าไม่นำหลักธรรมมาใช้ ก็อาจทำให้ การดำเนินชีวิตผิดพลาด เสื่อมเสีย และมีความทุกข์ร้อน แทนที่จะเป็นทางแห่งความสุขความเจริญ

^{๕๔} สัมภาษณ์ แม่ชีพรานอม เชื้อศักดิ์ดาหงส์, ๑๗ กันยายน ๒๕๖๑.

บทที่ ๔

วิเคราะห์ผลการบูรณาการหลักพุทธธรรม และเสนอแนวทางการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

ในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการนั้น หากมีการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นคำสอนแห่งความดีและความสุข มาบูรณาการใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความปกติสุข งานวิจัยฉบับนี้ มุ่งศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับนำไปประพฤติปฏิบัติ และแก้ปัญหาชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย การเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม และการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการในบริบทสังคมปัจจุบัน แนวคิดต่างๆ อันส่งผลต่อการปฏิบัติตน การบูรณาการหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตและแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุ

๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง ๑ แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	๔๕	๔๔.๑๒
	หญิง	๕๗	๕๕.๘๘
รวม		๑๐๒	๑๐๐.๐๐
ช่วงอายุ	๖๐ - ๖๕	๔๐	๓๙.๒๒
	๖๖ - ๗๐	๓๑	๓๐.๓๙
	๗๑ - ๗๕	๑๔	๑๓.๗๓
	๗๖ - ๘๐	๗	๖.๘๖
	๘๑ - ๘๕	๖	๕.๘๘
	๘๖ - ๙๐	๔	๓.๙๒
รวม		๑๐๒	๑๐๐.๐๐

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพสมรส		
คู่สมรสยังมีชีวิต	๖๕	๖๓.๗๓
คู่สมรสเสียชีวิต	๒๘	๒๔.๒๗
หย่าร้าง	๖	๕.๘๘
โสด	๓	๒.๙๔
รวม	๑๐๒	๑๐๐.๐๐
ตำแหน่งงานขณะเกษียณอายุราชการ		
หัวหน้างาน	๒๒	๒๑.๕๗
ผู้ปฏิบัติงาน	๘๐	๗๘.๔๓
รวม	๑๐๒	๑๐๐.๐๐
ประเภทที่อยู่อาศัย		
มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง	๘๙	๘๗.๒๕
เป็นที่อยู่อาศัยของญาติพี่น้อง/ลูกหลาน	๑๒	๑๑.๗๖
เช่าอยู่อาศัย	๑	๐.๙๘
รวม	๑๐๒	๑๐๐.๐๐

จากตาราง ๑ ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชายและหญิงในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ ๔๔.๑๒ และ ๕๕.๘๘ ตามลำดับ โดยมีอายุระหว่าง ๖๐ - ๖๕ ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๒๒ รองลงมาคือ อายุ ๖๖ - ๗๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๓๙ สถานภาพสมรส คือ คู่สมรสยังมีชีวิต คิดเป็นร้อยละ ๖๓.๗๓ รองลงคือ คู่สมรสเสียชีวิต คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๒๗ ตำแหน่งงาน ขณะเกษียณอายุราชการพบว่า ส่วนใหญ่เกษียณอายุราชการในขณะที่มีตำแหน่งเป็นผู้ปฏิบัติงาน คิดเป็นร้อยละ ๗๘.๔๓ เมื่อพิจารณาประเภทที่อยู่อาศัยพบว่า ส่วนใหญ่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง คิดเป็นร้อยละ ๘๗.๒๕

ตาราง ๒ แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	๗	๗๐
	หญิง	๓	๓๐
รวม		๑๐	๑๐๐
ช่วงอายุ	๖๐ - ๖๕	๓	๓๐
	๖๖ - ๗๐	๓	๓๐
	๗๑ - ๗๕	๒	๒๐
	๗๖ - ๘๐	๑	๑๐
	๘๑ - ๘๕	๑	๑๐
รวม		๑๐	๑๐๐
สถานภาพ	สมรส	๙	๙๐
	โสด	๑	๑๐
รวม		๑๐	๑๐๐
ตำแหน่งงานขณะเกษียณอายุราชการ			
	หัวหน้างาน	๖	๖๐
	ผู้ปฏิบัติงาน	๔	๔๐
รวม		๑๐	๑๐๐
ประเภทที่อยู่อาศัย			
	มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง	๑๐	๑๐๐
	เป็นที่อยู่อาศัยของญาติพี่น้อง/ลูกหลาน	-	-
	เช่าอยู่อาศัย	-	-
รวม		๑๐	๑๐๐

จากตาราง ๒ ผู้ให้สัมภาษณ์ เป็นเพศชาย ๗ คน และเพศหญิง ๓ คน โดยมีอายุระหว่าง ๖๐ - ๖๕ ปี และ ๖๖ - ๗๐ ปี กลุ่มละ ๓ คน มีสถานภาพสมรส คือ สมรส คิดเป็นร้อยละ ๙๐ ขณะเกษียณอายุราชการ พบว่า ส่วนใหญ่มีตำแหน่งเป็นหัวหน้างาน คิดเป็นร้อยละ ๖๐ เมื่อพิจารณาประเภทที่อยู่อาศัย พบว่า ทุกท่านมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง

๔.๒ ลักษณะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ เป็นลักษณะการดำเนินชีวิตที่ดีของผู้เกษียณอายุ ในความเป็นอยู่ ครอบคลุมลักษณะที่เป็นความต้องการทางวัตถุและต้องการทางจิตใจ สามารถดำเนินชีวิตได้ในระดับที่เหมาะสม สามารถพึ่งตนเองได้ โดยไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และมีความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนาในชีวิต อันเป็นลักษณะการดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิดความผาสุกในชีวิต

จากการให้สัมภาษณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์ที่กล่าวถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุทั้งด้านสุขภาพร่างกาย ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมและจิตใจ มีลักษณะเป็นดังนี้

การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ คือการดูแลกายและใจ ดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง ดูแลจิตใจของตนเองว่าจะรักษาใจของเราอย่างไร ที่จะให้จิตใจสงบ ไม่ขึ้นไม่ลงตามสิ่งที่มากระทบ จะใช้วิธีการใดที่จะดูแลกายใจของตนเองในการดูแลกาย ควรให้ความสำคัญเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีปลอดอบายมุข แต่วิธีดูแลใจเป็นเรื่องของนามธรรมว่าจะดูแลใจอย่างไร บางครั้งการเจริญสติก็ช่วยได้ มองสิ่งต่างๆ ให้เห็นถึงความเป็นจริงของชีวิต ต้องมีหลักในการดูแลในการดูแลใจนั้น ควรหาวิธีการรักษาใจของตนเอง เพื่อเข้าใจความจริงของชีวิต เกิดมาเพื่ออะไร บั้นปลายจะอยู่อย่างไร จะใช้อะไรเป็นเครื่องมือดูแลใจ ฟังเพลงก็ได้ หรือท่องเทียวก็ได้ หรือหาครูบาอาจารย์ หาสถานที่ หาหลักใจสักอย่าง ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าท่านสอนอะไร โดยไม่ว่าจะเกษียณ หรือไม่เกษียณควรศึกษา เพื่อให้ชีวิตเราอยู่รอดปลอดภัย ไม่สูญเปล่า^๑

การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุ คือการทำตัวให้มีค่า โดยให้มีค่าสำหรับคนในครอบครัวก่อน คนอื่นอย่าเพิ่ง เพราะคนเราชอบבודคนอื่น คำว่ามีคุณค่า ขอให้มีความค่ากับตัวเองและคนในบ้านก่อน แล้วสิ่งนั้นจะแผ่ออกไปอย่างอัตโนมัติ การมีคุณค่าสำหรับตนเอง เป็นต้นว่า การทำให้คนในบ้านมีความสุข พุดจาไพเราะ อย่าเอาอำนาจที่เคยใช้กับผู้ใต้บังคับบัญชามาใช้ การช่วยเหลือคนในบ้าน อะไรที่สามารถทำได้ก็ทำ เช่น การทำงานบ้าน เพื่อจะได้ออกกำลังกายไปด้วย ทำดีในบ้านก่อน หากจะมีคุณค่าที่อื่น ก็แล้วแต่วิถีชีวิตของแต่ละคน บางคนอาจจะช่วยเหลือสังคมด้านต่างๆ แต่ในบ้านควรต้องมีความสุขให้กับตนเองและครอบครัวก่อน ดังนั้นต้องเริ่มจากในครอบครัว^๒

^๑ สัมภาษณ์ แม่ชีปธานอม เชื้อศักดิ์หงษ์, ๑๗ กันยายน ๒๕๖๑.

^๒ สัมภาษณ์ ไพลิน เชื้อนทา, ที่ปรึกษานายกเทศมนตรีเทศบาลนครเชียงใหม่, ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑.

หลังเกษียณอายุราชการมานานๆ ต้องศึกษาธรรมะ อย่าให้โลภโกรธหลง เกิดขึ้นในชีวิต ถ้าเกิดขึ้นคงจะไม่มีความสุขในชีวิต แล้วเราจะไม่ติดบ่วงของสรรพสิ่งทั้งหลาย สรรพสิ่งทั้งหลายที่มีในโลก เช่น ทรัพย์สินสมบัติ ควรปล่อยวาง ไม่ติดบ่วงว่าต้องมีเงินมาก มีก็มี ไม่มีก็แล้วไป แต่ให้พอกินพออยู่ตามที่วางไว้ตลอดชีวิต^๓

การเป็นผู้เกษียณอายุอย่างมีคุณภาพคือ การไม่ยึดติด ถ้ายึดติดแบบเดิมๆ จะมีความทุกข์ ต้องทำตัวให้รับได้หมด และไม่คาดหวัง เพราะการคาดหวังไม่ใช่ช่วยเรา ประคับประคองตัวเราดีกว่า ้วยเกษียณเป็นวัยที่ต้องรักษาตัว ลดความโกรธแค้นอาฆาต ให้อภัย แล้วจะมีความสุข อายุมากแล้วอย่าไปสร้างบาปสร้างกรรม อย่าบ่นลูกหลาน เพราะคนละวัย คนละยุค ที่สำคัญ คนหลังเกษียณอายุต้องปรับตัวให้อยู่ในยุคนี้ได้ให้ได้ อยู่อย่างมีความสุข อย่าเป็นคนแก่ที่ล้ำหลัง เพราะโลกต้องพัฒนาไปข้างหน้า เด็กคนละวัย ถ้าเราศึกษาแล้วเราจะเข้ากับเขาได้^๔

สอดคล้องกับการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม ว่าสิ่งใดหรือเหตุการณ์ใดที่ทำให้ท่านได้รับความสุข หรือได้รับความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณ พบว่า โดยส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่มุ่งเน้นไปที่สิ่งที่ทำให้เกิดสุขทางใจ แต่ยังให้ความสำคัญกับสุขทางกายด้วย เพราะกายและใจมีความเกี่ยวเนื่องกัน มีส่วนสัมพันธ์กัน ไม่อาจจะแยกให้ขาดจากกันได้ เพราะต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ถ้ากายสุขใจจะสุขด้วย และถ้าใจสุข ก็สามารถทำให้กายสุขได้ โดยนำความคิดเห็นจากการตอบแบบสอบถามมาจัดกลุ่ม เป็นความสุขทางกาย และความสุขทางใจ ได้ดังนี้

สุขทางกาย

- ๑) ได้ดูแลบ้าน ได้พักผ่อนอยู่กับบ้าน มีความสุขกับการทำงานบ้าน พึงพอใจกับงานที่บ้าน (๕)
- ๒) ได้ท่องเที่ยว ได้ไปในที่ที่อยากไป (๔)
- ๓) ได้มีเวลาว่างมากขึ้น (๓)
- ๔) ได้ทำในสิ่งที่ชอบ การทำงานที่ตนเองชอบและมีกำลังกายพอที่จะทำ (๓)
- ๕) ได้ทำในสิ่งที่ชอบ ได้ทำงานที่รัก (๒)
- ๖) สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคภัย (๒)
- ๗) มีเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ๘) มีฐานะมั่นคง
- ๙) ไม่มีหนี้สิน

^๓ สัมภาษณ์ บรรจง พลฤทธิ, ประธานสหกรณ์ออมทรัพย์ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ จังหวัดเชียงใหม่, ๑๒ กันยายน ๒๕๖๑.

^๔ สัมภาษณ์ แสงจันทร์ เสวกะ, ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

- ๑๐) ได้พบปะเพื่อนฝูง
- ๑๑) ได้พักผ่อน
- ๑๒) ได้ใช้เวลาว่างอยู่กับธรรมชาติ

สุขทางใจ

- ๑) ชีวิตครอบครัวมีความสุขพร้อมหน้า การได้อยู่ท่ามกลางครอบครัวที่อบอุ่น มีความเข้าใจ เห็นใจ และแบ่งปันความสุขให้แก่กัน ตลอดจนได้รับแรงใจจากผู้ที่ใกล้ชิด ที่คอยให้กำลังใจในวัยเกษียณ ได้อยู่กับลูกหลาน และครอบครัว และคนที่เรารัก ได้ทำกิจกรรมกับครอบครัว มีความสุขที่ได้ใช้ชีวิตกับครอบครัวญาติพี่น้องอย่างเต็มที่ (๒๒)
- ๒) ได้ดูแลลูกอย่างใกล้ชิด ได้ดูแลครอบครัว ได้อยู่กับครอบครัวมากขึ้น ได้ดูแลบิดามารดาที่แก่ชราอย่างใกล้ชิด (๑๑)
- ๓) การใช้ชีวิตอย่างพอเพียงอยู่กับครอบครัวอย่างพอเพียง พออยู่พอกิน การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย (๙)
- ๔) เข้าวัดทำบุญ ได้มีโอกาสเข้าวัดทำบุญ ฟังธรรมในวันพระและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา (๗)
- ๕) มีเวลาว่างในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น มีเวลาไปปฏิบัติธรรมได้นานขึ้น สามารถปฏิบัติธรรมได้ตามต้องการโดยไม่ต้องขออนุญาตใคร ได้ปฏิบัติธรรมตามโอกาส (๗)
- ๖) ได้ไหว้พระมากขึ้น ได้เข้าวัดมากขึ้น ได้ศึกษาธรรมะ ได้ฟังเทศน์ฟังธรรมเป็นประจำ เพราะทำให้ไม่ยึดติด (๕)
- ๗) ลูกมีหน้าที่การงานที่มั่นคง ลูกมีครอบครัวที่ดี ลูกหลานมีความสุข ได้ดูความเจริญก้าวหน้าของลูกหลาน (๕)
- ๘) การที่ไม่มีเรื่องให้ห่วง ไม่มีเรื่องให้ทุกข์ใจ ไม่มีเรื่องเดือดร้อน ไม่คิดมาก (๕)
- ๙) มีความสงบ (๔)
- ๑๐) ไม่อยู่ในกฎระเบียบใดๆ อีก ชีวิตที่เป็นอิสระ (๓)
- ๑๑) ทำบุญให้ทานตามความเหมาะสม (๓)
- ๑๒) มีเวลาว่างจากการใช้สมอง ความเครียดหายไป การที่ไม่ต้องทำงานหนัก ไม่ต้องกังวลกับงานมาก ไม่ต้องมีภาระรับผิดชอบในงานที่เคยทำและบทบาทต่างๆ ที่เคยทำ ทำให้มีความสุข ได้ทำสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ให้คนรุ่นหลัง (๓)
- ๑๓) ยึดหลักความดีในพระพุทธศาสนา ได้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา แล้วทำให้ได้รับความสุขตามอรรถภาพ (๒)
- ๑๔) ได้ทำงานที่รับผิดชอบทุกๆ ด้านจนสำเร็จ

- ๑๕) การที่ได้ไปนั่งวิปัสสนาแล้วตัวเองมีสมาธิมากขึ้น จิตใจสงบนิ่ง ไม่กระวนกระวาย
- ๑๖) การนั่งสมาธิ สะสมพลังจิต
- ๑๗) การรักษาศีล ๕
- ๑๘) ไม่เป็นภาระของผู้อื่น
- ๑๙) มีลูกหลานรักและเป็นห่วง
- ๒๐) ได้ช่วยเหลือสังคมเป็นรูปธรรม
- ๒๑) ได้ทำประโยชน์ต่อส่วนรวมมากขึ้น

เมื่อสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพว่าเป็นอย่างไร โดยได้นำความคิดเห็นจากผู้ตอบแบบสอบถามมาจัดกลุ่มตามผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมและจิตใจ สามารถจำแนกได้ดังนี้

ด้านสุขภาพร่างกาย

- ๑) สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี (๕)

ด้านเศรษฐกิจ

- ๑) อยู่อย่างพอเพียง อยู่อย่างเรียบง่าย ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง (๑๒)
- ๒) มีเงินทองเลี้ยงตัวได้ มีอยู่มีกิน (๒)

ด้านสังคมและจิตใจ

- ๑) ใช้ชีวิตอย่างสุขสบาย ไม่มีเรื่องรบกวนจิตใจไม่มีเรื่องให้ทุกข์ใจ ไม่มีเรื่องเครียด ไม่มีเรื่องทุกข์ใจ ชีวิตสงบสุข สบายกายสบายใจ (๑๒)
- ๒) เจริญในธรรม คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีธรรมะ ปฏิบัติธรรม ใช้หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์มาปฏิบัติให้มากที่สุด มีธรรมะเป็นเครื่อง ยึดเหนี่ยวจิตใจ และได้แนะนำให้คนใกล้ชิด เพื่อนสนิท ผู้ป่วยต่างๆ (๙)
- ๓) ใช้ชีวิตให้มีความสุข ทำจิตใจให้แจ่มใส อยู่ในที่ที่เรามีความสุข (๗)
- ๔) ใช้หลักธรรมอยู่ในใจเสมอ ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต มีคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิต ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต (๗)
- ๕) ปล่อยวาง อย่างยึดติด ให้บุญกรรมนำพาชีวิต ปล่อยวางให้ทุกสิ่งเป็นไปตามกรรม (๖)
- ๖) เป็นคนเกษียณอย่างมีคุณภาพ พึ่งพาตนเองได้ ดูแลตนเองได้ ไม่เป็นภาระของสังคม ไม่เป็นภาระของลูกหลาน (๕)

- ๗) ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นคนดีของสังคม ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนรำคาญใจ (๕)
- ๘) มีเวลาทำในสิ่งที่อยากทำ ทำงานที่ชอบ และพอมีกำลังกายเท่าที่จะทำได้ (๔)
- ๙) การทำจิตใจให้สงบ อยู่อย่างสงบ (๔)
- ๑๐) ได้ทำบุญทานอย่างสม่ำเสมอ ได้ทำบุญตามกำลัง (๔)
- ๑๑) การได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำตนเองให้มีคุณค่า ทำงานตามที่ตนเองชอบ อาจะหางานพิเศษทำหลังเกษียณเพื่อไม่ให้เหงา และคิดถึงอดีตที่ผ่านมา (๔)
- ๑๒) ได้ทำงานเพื่อสังคมในมุมมองที่ต่างออกไป การช่วยเหลือผู้อื่น สร้างประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวม (๔)
- ๑๓) เข้าวัดทำบุญ เพราะมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ทำบุญสม่ำเสมอ (๔)
- ๑๔) ช่วยเหลือสังคม ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เสียสละกำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์ เท่าที่ทำได้ (๓)
- ๑๕) มีความสุขกับครอบครัว ลูกหลาน (๓)
- ๑๖) ใช้เวลาที่เหลือให้คุ้มค่า ใช้ชีวิตตามความต้องการอย่างมีความสุข (๓)
- ๑๗) ทำจิตใจให้สบาย ไม่คิดเรื่องในอดีต (๒)
- ๑๘) อยู่กับปัจจุบัน (๒)
- ๑๙) มีความพอใจในสิ่งที่มีอยู่ การเป็นบุคคลธรรมดาเป็นคนที่มีความสุขที่สุด เกิดมาในชาตินี้มาเพื่อจะดับ ดับกิเลสตัณหา ความอิจฉาริษยา ฯลฯ และมุ่งมั่นกับการพัฒนาจิต ให้จิตมีเมตตา เยือกเย็น มีชีวิตที่ดี เพื่อติดตามไปชาติหน้า ดำรงอยู่ในศีลธรรม อันดีงาม (๒)
- ๒๐) ได้อยู่บ้านอยู่กับลูกหลาน (๒)
- ๒๑) มีคุณภาพชีวิตที่ดี
- ๒๒) ได้ทำกุศล
- ๒๓) รักษาศีล
- ๒๔) ไม่ยึดติดกับตำแหน่งใดๆ
- ๒๕) มองโลกในแง่ดี
- ๒๖) ยอมรับว่าชีวิตไม่เที่ยง
- ๒๗) ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท
- ๒๘) ไม่ต้องห่วงลูกหลาน

ผู้เกษียณอายุโดยทั่วไปจะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามอัตภาพได้นั้น มีสาเหตุที่สำคัญมาจากการที่ผู้เกษียณอายุมีสุขภาพแข็งแรง พึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจ และจัดการด้านที่อยู่อาศัยของตนเองได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ การที่ผู้เกษียณอายุสามารถดำเนินชีวิตร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว หรือผู้อื่นอย่างมีความสุขทางใจได้นั้น ผู้เกษียณอายุจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ที่ดี

อย่างต่อเนื่องกับสมาชิกในครอบครัวทุกคน ซึ่งอาจจะประกอบไปด้วย คู่สมรส ลูก หลาน ญาติ มิตร และผู้ดูแล เป็นต้น การมีหลักพุทธธรรมเป็นสิ่งเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ช่วยให้เกิดความสงบ เข้าใจความเป็นไปของชีวิต ซึ่งมีหลักธรรมมากมายที่จะช่วยให้ผู้เกษียณอายุสามารถนำไปเป็นหลักคิด ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้

กล่าวโดยสรุปแล้ว การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุ คือลักษณะการ ดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิดความผาสุก มีความสุขในบั้นปลายทั้งกายและใจ โดยสอดคล้องกับเป้าหมาย ของการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา คือ การดำเนินชีวิตอย่างมีสติที่ก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ ตนเอง และผู้อื่น โดยไม่สร้างความเดือนร้อนให้แก่ตนเองและสังคม และในการดำเนินชีวิตนั้น ควรเป็นไปอย่างมีจุดมุ่งหมาย เพื่อชีวิตที่ดีมีคุณค่า

๔.๓ ระดับการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของ ผู้เกษียณอายุราชการ

ในการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตนั้น จะต้องมีการปฏิบัติ ตั้งแต่ภายใน กล่าวคือ ต้องเกิดจากจิตสำนึก มีความศรัทธา เชื่อมมั่น เห็นคุณค่า และนำไปปฏิบัติ ด้วยตนเองก่อน แล้วจึงขยายออกไปสู่สังคมระดับต่างๆ สอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้ให้สัมภาษณ์ ว่า “การที่คุณจะแนะนำผู้อื่น จะต้องเป็นแบบอย่างก่อน”^๕ และ “ต้องทำตนเองก่อน ถึงจะไปสอน คนอื่นได้”^๖ เมื่อนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาวิเคราะห์แล้ว สามารถจำแนกการบูรณาการ หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ ได้เป็น ๓ ระดับดังนี้

๑. ระดับบุคคล (Individual level)
๒. ระดับกลุ่ม (Group level)
๓. ระดับชุมชน (community level)

ระดับบุคคล (Individual level)

การบูรณาการหลักพุทธธรรมระดับนี้เป็นระดับต้น หรือระดับพื้นฐานที่แสดงผลที่เกิดจาก การบูรณาการเพียงในเฉพาะบุคคลที่มีการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติ คือ การที่บุคคลนั้นๆ จะมีการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพที่ดี ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตจนกระทั่งเกิดเป็นภูมิคุ้มกันที่ดี ในการดำเนินชีวิต จนสามารถทำให้ตนเป็นที่พึ่งของตนเองได้

^๕ สัมภาษณ์ แสงจันทร์ เสวกะ, ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^๖ สัมภาษณ์ นิคม พรหมมาเทพย์, ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๑.

ระดับกลุ่ม (Group level)

เมื่อบุคคลเห็นประโยชน์จากการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต จะมีการยกระดับเป็นระดับกลุ่ม ส่งผลให้เกิดความต้องการที่จะแนะนำส่งเสริมให้บุคคลอื่นมีการน้อมนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติต่อไป เนื่องจากการที่จะแนะนำผู้อื่นได้ ตนเองจะต้องเป็นแบบอย่างก่อน โดยมักจะเริ่มจากกลุ่มบุคคลในครอบครัว กลุ่มบุคคลใกล้ชิดก่อน ดังนั้น หากมีบุคคลในครอบครัว เป็นผู้น้อมนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการใช้ในการดำเนินชีวิตได้จนเกิดประโยชน์ประจักษ์แก่ตนเองแล้ว บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะแนะนำส่งเสริมให้บุคคลใกล้ชิดได้เข้ามาศึกษาเรียนรู้ในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าต่อไป เช่น เมื่อพ่อแม่เป็นผู้น้อมนำหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติ มักจะชักจูงลูกให้ศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วย ดังที่ผู้ให้สัมภาษณ์ได้กล่าวถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้ได้เข้ามาศึกษาหลักพุทธธรรม ว่า

“ก่อนเกษียณ ชอบศึกษาธรรมะ มูลเหตุสำคัญที่ทำให้มาศึกษาธรรมะเพราะครอบครัวที่บ้านค่อนข้างเคร่งเรื่องการปฏิบัติธรรม และพาลูกไปทำบุญบ่อยๆ จึงซึมซับเข้ามา ประกอบกับชอบและตั้งใจว่า ก่อนจะเกษียณ มีเวลาอิสระแล้ว แसनอิสระ แसनสุข จะพยายามกินน้อย นอนน้อย ปฏิบัติมากๆ”^๗

“เหตุปัจจัยคือเกิดจากทุกข์ ทุกข์ทางครอบครัว หาทางปลดทุกข์ โดยเข้าหาธรรมะ พอเข้าไปแล้วผลออกมาดี สอนลูกให้มีธรรมะ ทุกวันพระต้องไปวัด แล้วผลที่เกิดขึ้นคือตอนโตลูกมาทำงานก็ไม่ต่างจากเรา ก็เป็นผลดี”^๘

กล่าวได้ว่า การมีกัลยาณมิตรที่ดี ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก สำหรับผู้ที่เริ่มต้น และยังไม่ค่อยรู้หรือยังไม่ค่อยเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาหลักธรรม ช่วยให้คำอบรมสั่งสอน ช่วยแนะนำชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกเส้นทางที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ หรือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต นำไปสู่หนทางการเรียนรู้ ผีภพที่ถูกต้อง ในที่นี้ กัลยาณมิตร อาจไม่ได้หมายถึงเฉพาะตัวบุคคล แต่ยักรวมถึงหนังสือ สิ่งแวดล้อมทางสังคมโดยที่เกื้อกูลที่ช่วยชักจูงส่งเสริม เป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดการเรียนรู้ มีปัญญาด้วยการฟัง ด้วยการสนทนา หรือซักถามข้อสงสัยด้วยการอ่าน การค้นคว้า เป็นต้น

ระดับชุมชน (community level)

นอกเหนือจากการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพที่จะส่งผลต่อในระดับบุคคล และระดับกลุ่มแล้ว สิ่งที่จะทำให้การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพเกิดประโยชน์มากขึ้น คือการยกระดับเป็นการช่วยเหลือสนับสนุนผู้อื่นในมิติของการช่วยเหลือสังคม นั่นคือ นอกจากสามารถทำตนให้เป็นที่ยิ่งของตนเองแล้ว

^๗ สัมภาษณ์ พัฒทัย ชุ่มวาริ, ๗ กันยายน ๒๕๖๑.

^๘ สัมภาษณ์ ไพลิน เชื้อนทา, ที่ปรึกษานายกเทศมนตรีเทศบาลนครเชียงใหม่, ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑.

ยังสามารถทำตนให้เป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้ ผู้ที่ผ่านชีวิตมายาวนานพอสมควร ย่อมมีประสบการณ์ชีวิตในด้านต่างๆ มากมาย ประสบการณ์เหล่านี้ ย่อมมีคุณประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้อื่น และอนุชนรุ่นหลัง และส่วนรวม ไม่ว่าจะประสบการณ์ในทางบวกหรือทางลบ จึงควรถ่ายทอดประสบการณ์อันมีคุณค่านี้ต่อไป เพื่อจะได้ให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงประสบการณ์ในทางลบ เพราะจะทำให้เกิดปัญหาโดยไม่จำเป็น และทำให้สิ้นเปลืองใจ หรือเปลืองทรัพย์โดยไม่คุ้มค่า

การให้ความช่วยเหลือส่วนรวม เป็นการรักษามูลประโยชน์ภายในชุมชน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการจัดการ และแก้ไขปัญหาร่วมกันของคนในชุมชน มุ่งเน้นให้เกิดผลประโยชน์ต่อชุมชน ยกตัวอย่าง แนวความคิดเศรษฐกิจพอเพียง หรือแนวความคิดเศรษฐกิจยั่งยืน เป็นต้น ที่สอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งเป็นระบบเศรษฐกิจที่เน้นความเป็นเศรษฐกิจแบบองค์รวม กล่าวคือ เป็นระบบการพัฒนาชีวิตของปัจเจกชน ควบคู่กับการพัฒนาสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม พัฒนาศักยภาพของบุคคลทั้งด้านความรู้ ความคิด พฤติกรรม และจิตวิญญาณ ให้สามารถพึ่งตนเองได้ ไม่เบียดเบียนใครให้เดือดร้อน ไม่มุ่งทำลายทรัพยากรธรรมชาติจนกลายเป็นการทำร้ายธรรมชาติ เป็นระบบเศรษฐกิจแบบมัชฌิมา ที่มีสัมมาอาชีวะเป็นหัวใจสำคัญ เมื่อบุคคลได้ร่วมมือกัน จะพัฒนาเป็นชุมชนพึ่งตนเองได้ต่อไป

๔.๔ การเข้าสู่การบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต

๔.๔.๑ เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความสนใจศึกษาระยะ

จากการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามผู้เกษียณอายุราชการจำนวน ๑๐๒ ท่าน ถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้ผู้เกษียณอายุราชการเริ่มมีความสนใจในการศึกษาหลักพุทธธรรม และมีการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต มีรายละเอียดดังตาราง ๓

ตาราง ๓ เหตุปัจจัยที่ทำให้ผู้เกษียณอายุราชการเริ่มมีความสนใจศึกษาหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้ตอบแบบสอบถาม

เหตุปัจจัยที่ทำให้เริ่มมีความสนใจศึกษาหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต	ร้อยละ
๑. รู้สึกถึงความเสื่อมโทรมของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยชรา (ทั้งของตนเอง หรือของผู้อื่น)	๑๐.๙๓
๒. รู้สึกหรือได้รับการเบียดเบียนจากโรคภัยไข้เจ็บ (ทั้งของตนเองหรือของผู้อื่น)	๙.๗๒
๓. เกิดความว้าเหว เบื่อหน่าย ความเหงา ความเศร้าหมอง	๔.๔๕
๔. มีความรู้สึกที่ตนเองมีบทบาทลดลง/ได้รับการยอมรับนับถือลดลง	๒.๐๒

เหตุปัจจัยที่ทำให้เริ่มมีความสนใจศึกษาหลักสูตรมาใช้ ในการดำเนินชีวิต	ร้อยละ
๕. ปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาสภาพคล่องทางการเงิน เช่น รายได้ ลดลง ไม่สัมพันธ์กับรายจ่าย	๑.๖๒
๖. สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก	๔.๐๕
๗. ความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง	๐.๘๑
๘. ต้องการใช้เวลาว่างที่มีในการศึกษาหลักสูตร	๒๕.๙๑
๙. มีผู้ชักจูงหรือให้คำแนะนำ	๓๑.๙๘
๑๐. มีความสนใจใฝ่รู้ ใฝ่ศึกษาด้วยตนเอง	๖.๔๘
๑๑. อื่นๆ (บ้านอยู่ใกล้วัด, ทำเป็นตัวอย่างให้ลูกหลาน)	๒.๐๒
รวม	๑๐๐.๐๐

จากตาราง ๓ เหตุปัจจัยที่ทำให้เริ่มมีความสนใจศึกษาหลักสูตรมาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ มีผู้ชักจูงหรือให้คำแนะนำ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๓๑.๙๘ รองลงมาคือ ต้องการใช้เวลาว่างที่มีในการศึกษาหลักสูตร และรู้สึกถึงความเสื่อมโทรมของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยชรา (ทั้งของตนเองหรือของผู้อื่น) คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๙๑ และ ๑๐.๙๓ ตามลำดับ

โดยเมื่อสอบถามเกี่ยวกับช่วงเวลาการเริ่มต้นศึกษาหลักสูตร พบว่า มีรายละเอียดดังนี้

ตาราง ๔ การเริ่มต้นศึกษาหลักสูตรเพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้ตอบแบบสอบถาม

การเริ่มต้นศึกษาหลักสูตร	จำนวน	ร้อยละ
ก่อนเกษียณ	๖๗	๖๕.๖๙
หลังเกษียณ	๓๕	๓๔.๓๑
รวม	๑๐๒	๑๐๐.๐๐

จากตาราง ๔ ผู้ตอบแบบสอบถามได้มีการเริ่มต้นศึกษาหลักสูตรเพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต ตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุราชการ คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๖๙ และเริ่มต้นศึกษาหลักสูตรภายหลังจากเกษียณอายุราชการ คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๓๑

ในส่วนของผู้ให้สัมภาษณ์ มีการศึกษาหลักพุทธธรรมมาตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุราชการ ทุกท่าน โดยบางท่านมีการบวชเรียนมาก่อน

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเหตุปัจจัยที่ทำให้มีความสนใจในการศึกษาธรรมะ และนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต มีความเห็นสอดคล้องไปทางเดียวกันคือ การที่จะเกิดความสนใจใฝ่ธรรมขึ้นสำหรับแต่ละคนนั้น ทุกอย่างล้วนมีเหตุมีปัจจัยแตกต่างกันไป โดยสามารถแบ่งเป็น ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ได้ดังนี้

๑) ปัจจัยภายนอก หมายถึง สิ่งใด หรือบุคคลใด หรือเหตุการณ์ใดก็ตาม ไม่ว่าจะเป็น ในสถานการณ์ทางบวกหรือทางลบที่มากระทบ ล้วนแล้วแต่สามารถนำพาให้เกิดการสนใจใคร่รู้ ใคร่ปฏิบัติ ใคร่ศึกษาในธรรมะได้ ได้แก่

- กัลยาณมิตร กัลยาณมิตรโดยลักษณะของการทำหน้าที่ หมายถึง บุคคลผู้มีความตั้งใจประพฤติดีเพื่อยังประโยชน์ให้ถึงพร้อมทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เป็นผู้แนะนำ สั่งสอน เป็นที่ปรึกษา เป็นเพื่อนที่ดี จากความหมายในลักษณะของการทำหน้าที่ข้างต้นนี้ แสดงให้ทราบว่า กัลยาณมิตรนั้น ไม่เพียงแต่เป็นบุคคลที่ได้มีการปฏิสัมพันธ์กันโดยตรง แต่ยังหมายรวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์ผ่านผลงาน เช่น หนังสือที่ดีที่อ่านแล้วให้ข้อคิดที่ดีมีประโยชน์ ผลงานคำสอนของครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ น่ายกย่องนับถือ โดยไม่ต้องรู้จักกันเป็นการส่วนตัว ล้วนแล้วแต่เป็นกัลยาณมิตรที่ดีได้

- สิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดความสนใจ เช่น การเติบโตมากับวิถีชีวิตที่ใกล้ชิดกับวัด การอยู่ในครอบครัวที่มีความสนใจศึกษาธรรมะ การประสบกับความทุกข์ หรือ ความทุกข์ เป็นต้น

๒) ปัจจัยภายใน ซึ่งหมายถึง คุณภาพของจิตใจที่เป็นกุศลและประกอบด้วยปัญญาของแต่ละบุคคล สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของถาวร เสาร์ศรีจันทร์ ว่า “คนเราอาจแตกต่างกันอยู่กับความคิด และลักษณะพฤติกรรมพื้นฐานของแต่ละคนแตกต่างกัน”^๙

ซึ่งเหตุปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในดังกล่าว สอดคล้องกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ในด้านการพัฒนาคน ที่เห็นว่าในการที่จะมีสัมมาทิฐิ หรือความเห็นชอบ ซึ่งเป็นองค์แรกของมรรคนั้น มีปัจจัย ๒ ประการ ได้แก่^{๑๐}

๑) ปรโตโฆสะ แปลว่า อิทธิพลหรือเสียงจากภายนอก

๒) โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย การพิจารณาโดยแยบคาย รู้จักคิด คิดเป็น

^๙ สัมภาษณ์ ถาวร เสาร์ศรีจันทร์, ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.

^{๑๐} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/612_CharacteristicsTE.pdf, หน้า ๕๖ – ๕๘ [๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๑].

โปรโตโฆส คือปัจจัยภายนอก การมีโปรโตโฆสที่ดี ได้แก่ การมีกัลยาณมิตรที่ดี มีครูบาอาจารย์ที่ดี มีพ่อแม่ที่ดีซึ่งให้ความรู้ที่ถูกต้องเป็นตัวอย่างที่ดี มีแหล่งความรู้ มีสื่อมวลชนที่ใช้สติปัญญาเป็นการสื่อสารซึ่งให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ เป็นผู้รู้จักนิสัยใจคอของผู้ปฏิบัติ มีอุปนิสัยในการที่จะแนะนำ เหล่านี้เรียกว่ามีปัจจัยภายนอก

โยนิโสมนสิการ คือปัจจัยภายใน กล่าวคือ ในส่วนของตัวเองต้องมีโยนิโสมนสิการ รู้จักคิด คิดเป็น ถ้าคิดไม่เป็น ไม่รู้จักคิด ก็ไม่สามารถเอาสิ่งที่กัลยาณมิตรแนะนำไปใช้ประโยชน์ ถึงจะได้รับฟังคำแนะนำสั่งสอน ก็ไม่รู้จักนำไปใช้ประโยชน์เพราะไม่มีโยนิโสมนสิการ

โดยในการพัฒนาตนเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น ต้องให้ความสำคัญทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกประกอบกัน

ผู้เกษียณอายุราชการ เมื่อเกษียณแล้ว มีทั้งกลุ่มที่ประสบปัญหาในการดำเนินชีวิต และไม่ประสบปัญหาในการดำเนินชีวิต จากบทสัมภาษณ์ของ แม่ชีปรานอม เชื้อศักดิ์ทางส์ ที่กล่าวว่า “สำหรับผู้ที่ประสบปัญหาด้านต่างๆ ภายหลังจากเกษียณ เกิดจากการไม่เตรียมตัวและไม่ได้ยอมรับสภาพหลังเกษียณ เปรียบเสมือนต้นไม้เปลี่ยนกระถาง เมื่อเราอยู่ในองค์กร รากก็ฝังลงลึกแล้ว ได้อากาศได้น้ำมาเป็นเวลานาน มาถึงวันหนึ่งที่ถูกขุดเอาต้นไม้มาปลูกอีกที่หนึ่ง ต้นไม้ก็จะเกิดอาการเฉาขึ้นมาเล็กน้อย”^{๑๑} ดังนั้น ปัญหาส่วนหนึ่งของผู้เกษียณอายุราชการ จึงขึ้นอยู่กับ การเตรียมความพร้อมของแต่ละบุคคล โดยสามารถแบ่งกลุ่มข้าราชการเกษียณได้เป็น ๓ ประเภท^{๑๒} ได้แก่

- ๑) เกษียณแล้วยังยึดติด
- ๒) เกษียณแล้วไม่มีกิจกรรม
- ๓) เกษียณแล้วมีกิจกรรม

โดยกลุ่มแรก เป็นกลุ่มที่ยังยึดติดกับลาภยศสรรเสริญ บางคนยังแต่งตัวไปที่ทำงานเดิม บางคนยังเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำงาน โดยยึดติดว่าเป็นผู้บังคับบัญชาอยู่ กลุ่มที่ ๒ เกษียณแล้วไม่รู้อะไรจะทำอะไร เคว้งคว้าง นั่งดูเวลา กลุ่มนี้อันตรายมากกว่ากลุ่มแรก เพราะกลุ่มแรกยังมีโอกาสได้ปลดปล่อยออกไป อดอยากไปที่ไหนก็ได้ไป แต่กลุ่มที่ ๒ ไม่รู้อะไรจะทำอะไร ไม่รู้จะไปไหน เมื่อไม่รู้จะไปไหนจึงหันมาทะเลาะกับคนในบ้าน ส่วนกลุ่มที่ ๓ เกษียณแล้วมีกิจกรรมทำ กลุ่มนี้มีความปลอดภัยทางจิตใจมากที่สุด

การเกษียณอายุราชการ เป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งในชีวิต โดยความเปลี่ยนแปลง คือการย้ายจากภาวะหนึ่งไปสู่อีกภาวะหนึ่ง โดยที่ทั้งสองภาวะนั้นต่างมีข้อดี และข้อเสีย

^{๑๑} สัมภาษณ์ แม่ชีปรานอม เชื้อศักดิ์ทางส์, ๑๗ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๑๒} สัมภาษณ์ ไพลิน เชื้ออนา, ที่ปรึกษานายกเทศมนตรีเทศบาลนครเชียงใหม่, ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑.

ด้วยกัน บางกรณีอาจเปลี่ยนจากภาวะที่ดี ไปสู่ภาวะที่ไม่ดี บางกรณีอาจเปลี่ยนจากภาวะที่ไม่ดี ไปสู่ภาวะที่ดี นอกจากนี้ ข้อดีและข้อเสีย นั้น ก็ไม่เป็นที่แน่นอนหรือตายตัว ขึ้นอยู่กับการรู้จักคิด รู้จักใช้ หรือรู้จักปฏิบัติ

เมื่อสิ้นสุดการทำงานในราชการ แต่ยอมไม่ได้หมายความว่าทุกอย่างจะหมดไป ชีวิตก็ยัง มีอยู่ต่อและอาจจะมีโอกาสใหม่ๆ เกิดขึ้น สิ่งดีๆ ที่อาจจะไม่มีโอกาสได้ทำในเวลาที่ยุ่งอยู่กับ งานการนั้น อาจจะได้ทำตอนนี้ เป็นไปได้ว่า การเกษียณอายุนั้น อาจเป็นการย้ายไปสู่สภาวะที่ดี กว่าเดิม ขึ้นอยู่กับ การปรับใจให้เข้าสู่ภาวะนั้นได้ถูกต้อง เพราะฉะนั้นการมองในแง่ที่ว่า การเกษียณอายุเป็นโอกาสที่ดีที่จะอยู่ด้วยความปลอดภัย เบาสบาย และเป็นอิสระ หลังจากที่อยู่ใน ชีวิตราชการมานาน ซึ่งมีความบีบรัดตัว ที่ต้องอยู่ในกฎเกณฑ์บางอย่าง หรืออยู่ในความสัมพันธ์กับ บุคคลหรือสิ่งแวดล้อมที่จำเพาะ จนบางครั้ง อาจไม่เป็นตัวของตัวเอง จนวันที่เกษียณอายุราชการ กลับมีอิสระมากขึ้น

แม้ว่าชีวิตที่มีภาวะเบียด และล้อมรอบด้วยความสัมพันธ์กับผู้อื่นในรูปแบบต่างๆ นั้น ก็มีข้อดี แต่เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นแล้ว จึงต้องมีการปรับตัว ปรับใจ ปรับความคิด เพื่อให้พบข้อดี ของการเปลี่ยนแปลงอีกแบบหนึ่งที่เป็นโอกาสของชีวิตผู้เกษียณอายุ ที่จะได้พัฒนาตนเองยิ่งขึ้น เพื่อเข้าถึงบางสิ่งบางอย่างที่ชีวิตควรจะได้ แต่ยังไม่ได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า จุดหมายหรือประโยชน์ที่ชีวิตควรจะได้ นั้น มี ๓ ชั้น ได้แก่

๑. ประโยชน์ที่ตามองเห็น เช่น ทรัพย์สินเงินทอง การพึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ การยอมรับของสังคม การได้มาซึ่งตำแหน่ง ฐานะ เกียรติยศต่างๆ ความมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ครอบครัวยุติมีความสุข เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ เป็นประโยชน์เบื้องต้นที่ชีวิตควรจะได้รับ

๒. ประโยชน์ที่เลยจากตามองเห็น หรือ ประโยชน์เบื้องหน้า คือการทำชีวิตให้มีคุณค่า ทำชีวิตให้ประเสริฐดีงาม ให้มีความสุขทางจิตใจ ไม่ใช่มีความสุขแต่เพียงร่างกายหรือภายนอกผิวเผิน

๓. ชีวิตแห่งความเป็นอิสระ ไม่ผูกพัน ไม่ยึดติดถือมั่น ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจกระแส ความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ที่เรียกว่าโลกธรรม

วัยแห่งการทำงาน เป็นระยะเวลาที่วุ่นวายกับการแสวงหาประโยชน์ขั้นต้นที่ตามองเห็น บัดนี้ เมื่อได้สิ่งเหล่านั้นมาพอสมควร ที่เมื่อได้มาแล้วก็มีความสุขไปแบบหนึ่ง เนื่องจากความสุข ในด้านร่างกาย ก็มีความสำคัญระดับหนึ่ง แต่ยังมีประโยชน์ขั้นสูงขึ้นไปที่ยังไม่ค่อยได้ทำ นั่นคือ ประโยชน์ที่เลยจากตามองเห็น เป็นความสุขด้านจิตใจ ที่ได้ทำสิ่งที่ดีงาม ทำให้รู้สึกว่าการมีชีวิตมีค่า ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ประโยชน์ที่สองอย่างนี้ อาจจะไปด้วยกันได้ เช่น เมื่อทำงานเพื่อให้ได้ทรัพย์สิน เงินทองมา อาจจะไม่ได้อำนาจเพียงเพื่อประโยชน์ส่วนตนเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการทำเพื่อผู้อื่น

ไปพร้อมกันด้วย เป็นความเสียสละ สงเคราะห์ผู้อื่น ทำให้เกิดความสุขจากความดีงามที่ได้ทำ โดยประโยชน์ขั้นแรกเป็นชีวิตแห่งความพึงพร้อมทางวัตถุ ขั้นที่สองเป็นชีวิตแห่งคุณค่าความดีงามทางจิตใจ แต่คนที่ดำเนินชีวิตถึงประโยชน์ขั้นที่สองแล้ว ก็อาจจะมีความสุขได้อยู่เนื่องจากยึดติดในความดี เช่น ทำความดีแล้ว แต่ไม่มีใครมองเห็น ไม่มีใครมายกย่อง ก็อาจจะเกิดความน้อยใจ ทำให้เสียใจเพราะความดีได้อีก

ด้วยเหตุนี้ จึงต้องไปถึงประโยชน์ขั้นที่สาม คือจิตใจเป็นอิสระด้วยความรู้เท่าทัน เห็นแจ้งในกฎของธรรมชาติว่าสิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย จะเป็นไปตามที่ตนหวังไม่ได้ บางทีขณะที่ทำงานอยู่ อาจจะไม่ค่อยมีโอกาสพัฒนาชีวิตให้เข้าถึงจุดหมายในระดับที่สูงขึ้น ดังนั้น เมื่อเกษียณอายุราชการ จึงเป็นโอกาสที่ดีที่จะเข้าถึงจุดหมายทุกอย่างให้ครบถ้วนสมบูรณ์

จากการสัมภาษณ์ สามารถสรุปแนวทางที่ส่วนราชการต้นสังกัดสามารถดำเนินการ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เกษียณอายุราชการ ได้มีโอกาสพัฒนาความคิดในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ ได้ดังนี้ คือ

๑) ก่อนเกษียณอายุราชการ จัดอบรมหลักสูตรเพื่อเตรียมตัวก่อนเกษียณ เกี่ยวกับเมื่อเกษียณอายุราชการไปแล้ว จะอยู่อย่างไรให้ชีวิตมีคุณค่าและยังมีประโยชน์ เปรียบเหมือนรถยนต์ที่วิ่งมา จะมาจอดสนิททันทีไม่ได้ ต้องมีกิจกรรม และจะจัดสรรกิจกรรมอย่างไร อาจจะเป็นกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับธรรมะก็ได้ เช่น กิจกรรมเพื่อสร้างรายได้ในอนาคต เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตหลังเกษียณ ถ้าบุคคลใดได้รับเงินเต็มจำนวน หลังเกษียณ และมีคาดว่าจะมีรายได้ใช้อย่างเพียงพอหลังเกษียณ ก็ไม่จำเป็นต้องฝึกอบรม แต่หากบุคคลใดที่รู้ว่าตนเองอาจจะมีปัญหาทางเศรษฐกิจ ยังมีหนี้สิน จะได้มีโอกาสในการหารายได้เพิ่มเติมหรือ หรือกิจกรรมเกี่ยวกับการศึกษาธรรมะไปฝึกหลักสูตรธรรมะ ฝึกที่มีคนสอน ให้ได้รู้จักตนเอง เพื่อให้ผู้เกษียณอายุกลับมาทบทวนตัวเอง เป็นการมาให้ความรู้ แต่สิ่งนั้นเป็นเพียงความรู้ แต่ไม่ใช่การปฏิบัติ สิ่งที่สำคัญคือต้องลงสู่การปฏิบัติ

๒) ในช่วงปีสุดท้ายก่อนเกษียณ อาจจะมีลดภาระงานของผู้เตรียมเกษียณอายุลงบ้าง เพื่อให้ผู้เตรียมตัวเกษียณ มีเวลาเตรียมความพร้อมในด้านอื่นๆ เช่น หากเป็นครู อาจจะมีลดภาระงานสอนลงบ้าง เป็นต้น

โดยทุกหน่วยงานควรต้องให้ความสำคัญกับผู้ที่เกษียณปีสุดท้าย เนื่องจากหลังเกษียณอายุ หากผู้เกษียณอายุไม่มีการเตรียมตัวเตรียมการวางแผน ปัญหาทุกปัญหาก็จะถาโถมเข้ามา ทั้งปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ รวมถึงปัญหาอื่นๆ

๔.๔.๒ การปฏิบัติตนเมื่อเกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต

เมื่อสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตนหากเกิดความไม่สบายใจ เกิดความทุกข์ หรือเกิดปัญหาเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีวิธีการปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหาอย่างไร ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นในแง่มุมต่างๆ โดยได้จัดกลุ่มความคิดเห็นต่อวิธีการปฏิบัติตนเมื่อเกิดปัญหาไว้เป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่ใช้การพึ่งพาศาสนาเข้ามาช่วยบรรเทาปัญหา และกลุ่มที่ใช้วิธีการอื่นๆ โดยมีรายละเอียดเป็นดังต่อไปนี้

ใช้การพึ่งพาศาสนาเพื่อช่วยบรรเทาปัญหา

- ๑) เข้าวัดทำบุญ หันหน้าเข้าวัด (๒๒)
- ๒) ทำสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ (๒๒)
- ๓) ปล່อยวาง ไม่ยึดติด ปลงกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น (๑๘)
- ๔) มีสติ ทำตนเองให้มีสติ ใจเย็น ไตร่ตรองในสิ่งที่ดีและไม่ดี ตั้งสติหาทางแก้ปัญหาให้เกิดความคลี่คลาย สงบนิ่ง สงบจิตใจ ดูเหตุ มองดูสถานการณ์ตามความเป็นจริง ใช้สติพิจารณาในการแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์ มองรอบด้าน ใช้หลักเหตุและผล ใช้ความอดทนแก้ไข (๑๔)
- ๕) ไม่เก็บมาคิด พยายามไม่สนใจ ไม่คิดฟุ้งซ่าน (๑๐)
- ๖) ไหว้พระ ทำบุญให้ทาน ทำจิตใจให้สงบ (๑๐)
- ๗) สวดมนต์ (๙)
- ๘) ฟังเทศน์ ฟังธรรม (๖)
- ๙) ใช้หลักธรรมดับปัญหา กิเลส โลก โภรหลง ความทุกข์ก็จะเบาบางลง ใช้หลักธรรมในการแก้ปัญหา ใช้หลักธรรมในการเยียวยาจิตใจ ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการกำกับและปฏิบัติ (๕)
- ๑๐) ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติกรรมฐาน เดินจงกรม นั่งภาวนาพุทโธภาวนา (๕)
- ๑๑) ใช้หลักธรรมมาแก้ปัญหา ใช้วิธีสัจสี มาแก้ปัญหาทุกด้าน หาสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ และค่อยๆ แก้ไปตามลำดับ (๕)
- ๑๒) คิดว่าทุกอย่างเป็นธรรมดาโลก มองให้เป็นเรื่องปกติ มองโลกในแง่ดี (๔)
- ๑๓) มีความสุขกับสิ่งที่มีอยู่ ไม่จมอยู่กับอดีต (๒)
- ๑๔) อ่านหนังสือธรรมะ (๒)
- ๑๕) ใช้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ ๙ และพอใจในสิ่งที่มีอยู่
- ๑๖) ใช้หลักธรรมที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากเหตุและปัจจัย ไม่ใช่เกิดจากความบังเอิญ การได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่ยาก แต่การเข้าใจพระพุทธศาสนานั้นยากยิ่งกว่า ทุกสิ่งจะหมดไปเมื่อสิ้นเหตุและปัจจัย

- ๑๗) ไปพบพระ ให้คลายความกังวลใจในเบื้องต้น
- ๑๘) บวชชี
- ๑๙) ถือศีล รักษาศีล
- ๒๐) ใช้หลักพรหมวิหาร ๔
- ๒๑) อโหสิกรรม

ใช้วิธีการอื่นๆในการบรรเทาปัญหา

- ๑) พูดคุยกับคนในครอบครัว พูดคุยกับเพื่อนสนิท ปรีกษาคณโกลิขิต หาเพื่อนพี่น้องที่พอจะปรึกษาหารือเพื่อให้ช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าว ได้ (๖)
- ๒) ท่องเที่ยวไปตามสถานที่ต่างๆ ทำตัวเองให้รำเริง (๔)
- ๓) พยายามหาอย่างอื่นทำ (๒)
- ๔) ไปพบแพทย์ ให้คลายความกังวลใจ (๒)
- ๕) ปรึกษาผู้รู้
- ๖) บางครั้งก็คิดกับปัญหา บางครั้งก็ปล่อยวางได้
- ๗) คิดหาทางแก้ไข

จะเห็นได้ว่า เมื่อเกิดปัญหาขึ้นในการดำเนินชีวิต ผู้เกษียณอายุมีแนวโน้มที่จะใช้การพึ่งพาหลักศาสนาเพื่อช่วยบรรเทาปัญหามากกว่าวิธีการอื่นๆ ซึ่งหากมีความเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้วจะเข้าใจว่าทางพระพุทธศาสนายึดหลักการที่ว่า ปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นย่อมมีสาเหตุหรือต้นเหตุ ต้องค้นหาต้นเหตุของปัญหานั้นให้พบ แล้วแก้ปัญหานั้นที่ต้นเหตุ นั้น จึงจะสามารถแก้ปัญหานั้นได้ถูกต้องและถูกจุด ซึ่งเป็นลักษณะของการแก้ปัญหาแบบอริยสัจ ๔ เป็นคุณธรรมระดับปัญญา คือการศึกษาให้รู้ข้อมูลและต้นเหตุเสียก่อน จึงจะรู้วิธีดับทุกข์ คือการดับที่ต้นเหตุจึงจะพ้นทุกข์ จึงจะสามารถแก้ไขปัญหานี้ๆ ได้

หากกลุ่มผู้เกษียณอายุที่ประสบปัญหาได้เข้ามาศึกษาธรรมะ หรือแม้กระทั่งผู้ที่ไม่ประสบปัญหาได้เข้ามาศึกษา จะช่วยให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีสติอยู่ตลอดเวลา ทำให้เข้าใจปัญหาที่จะรุมเร้าเข้ามาว่า ไม่ว่าจะเป็นใคร ฐานะรวยหรือจน ทุกคนย่อมมีปัญหามากน้อยต่างกันไป ปัญหาคือตัวทุกข์ และทุกข์นั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ ทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ ทุกข์ทางกาย เช่น การเกิดความเจ็บป่วย เป็นโรคต่างๆ วิธีการรักษาทุกข์ทางกายเพียงแค่นี้ไปหาหมอ รับประทานยา ดูแลสุขภาพตามที่ได้รับคำแนะนำ ทุกข์ทางกายก็จะหายได้ แต่ถ้าเป็นทุกข์ทางจิตใจวิธีการรักษาที่คนส่วนใหญ่นิยมใช้คือ เข้าวัด ทำบุญตักบาตร ฟังธรรม แต่ถ้าจะให้ดีมากขึ้น ควรศึกษาธรรมะให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมอะไรไว้ให้แก่สัตว์โลก “ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าท่านสอนอะไร

สอนเรื่องทุกข์ วิธีออกจากทุกข์เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ทางแห่งการพ้นทุกข์ ในฐานะที่เป็นชาวพุทธศึกษาหรือยัง ไม่ว่าเกษียณหรือไม่เกษียณควรศึกษา เพื่อให้ชีวิตเราอยู่รอดปลอดภัย ไม่สูญเปล่า”^{๑๓}

ดังนั้น หากผู้เกษียณอายุ ใกล้ชิดพระศาสนา ได้เข้ามาศึกษาเรียนรู้มากขึ้น สามารถประพฤติปฏิบัติธรรมได้มากขึ้น จะสามารถนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาช่วยแก้ปัญหาชีวิตได้เป็นผลดีมากยิ่งขึ้น ดังมีพุทธสุกิตที่ว่า “ธมฺมจารี สุขํ เสติ แปลว่า ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่อย่างมีความสุข”^{๑๔} นั่นคือ ผู้ดำรงชีวิตด้วยธรรมะ แก้ปัญหาชีวิตด้วยธรรมะ ย่อมอยู่อย่างมีความสุข

๔.๔.๓ วิธีการที่ใช้ในการศึกษาหลักพุทธธรรม

เมื่อผู้เกษียณอายุราชการ มีความสนใจที่จะศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต จะใช้วิธีการต่างๆ ดังต่อไปนี้

ตาราง ๕ วิธีการที่ใช้ในการศึกษาหลักพุทธธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม

วิธีการ	จำนวน	ร้อยละ
๑. ศึกษาจากพระไตรปิฎก	๓๔	๑๙.๓๒
๒. ศึกษาจากคำสอนของพระเถระหรือแม่ชีที่นับถือ	๗๑	๔๐.๓๔
๓. การเข้ารับการฝึกอบรม เช่น การเจริญสติ การวิปัสสนา เป็นต้น	๔๙	๒๗.๘๔
๔. อื่นๆ โปรดระบุ	๒๒	๑๒.๕๐
รวม	๑๗๖	๑๐๐.๐๐

จากตาราง ๕ วิธีการศึกษาหลักพุทธธรรมที่ผู้เกษียณอายุราชการนิยมใช้มากที่สุดคือ การศึกษาจากคำสอนของพระเถระหรือแม่ชีที่นับถือ คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๓๔ รองลงมาคือ การเข้ารับการฝึกอบรม คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๘๔ และศึกษาจากพระไตรปิฎก คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๓๒ โดยกิจกรรมที่เข้ารับการฝึกอบรม ได้แก่ การวิปัสสนากรรมฐาน (๕ คน) การอบรมการปฏิบัติธรรม อบรมการปฏิบัติธรรมโดยการเจริญสติ นั่งสมาธิ (๓ คน) การอบรมระยะสั้น ๓ วัน (๒ คน) หลักสูตรครูสมาธิของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ (๑ คน) และการอบรมคุณธรรมของทางราชการ (๑ คน)

^{๑๓} สัมภาษณ์ แม่ชีปธานอม เชื้อศักดิ์หาหงษ์, ๑๗ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๑๔} ชู.ชู (ไทย) ๒๕/๑๖๘/๘๕ .

ในส่วนของวิธีการศึกษาอื่นๆ ได้แก่ การหาหนังสือมาอ่านเองและศึกษาด้วยตนเอง (๓ คน) ศึกษาคำสอนของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชการที่ ๙ (๑ คน)

๔.๔.๔ วิธีการปฏิบัติตนในการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต

เมื่อมีการศึกษาหลักพุทธธรรมด้วยวิธีการต่างๆ แล้ว ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ มาเป็นเครื่องมือชี้วัดวิธีการน้อมนำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ของผู้เกษียณอายุราชการ รายละเอียดเป็นดังตารางที่ ๖ ดังนี้

ตาราง ๖ วิธีปฏิบัติตนในการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ของผู้ตอบแบบสอบถาม

วิธีปฏิบัติตน	จำนวน	ร้อยละ
๑. ให้ทาน ด้วยวัตถุที่เป็นของนอกกาย เช่น บริจาคเงินสิ่งของ	๙๐	๑๓.๑๔
๒. ให้อภัยทาน ให้อภัยในสิ่งที่คนทำไม่ดีกับเรา ไม่จองเวร ไม่พยาบาท	๖๓	๙.๒๐
๓. รักษาศีล (ศีล๕, ทานอาหารเจ)	๗๙	๑๑.๕๓
๔. ทำสมาธิ มุ่งให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง อารมณ์เดียว โดยแนบนิ่งอยู่เช่นนั้น ไม่นึกคิดอะไร	๔๙	๗.๑๕
๕. การวิปัสสนา ใช้จิตพิจารณาจนให้รู้แจ้งเห็นจริงว่า อันสภาวะธรรมทั้งหลาย ได้แก่ ชั้นธ ๕ นั้น ล้วนแต่มีอาการเป็น พระไตรลักษณ์ทั้งนั้น คือ เป็นอนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน)	๓๑	๔.๕๓
๖. ประพฤติอ่อนน้อม ให้ความเคารพ อ่อนน้อม ต่อผู้ใหญ่ และผู้มีพระคุณ ๓ ประเภท คือ ผู้มีวัยวุฒิ ได้แก่ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ผู้สูงอายุ ผู้มีคุณวุฒิ ได้แก่ ครูบาอาจารย์ ภิกษุสงฆ์ และผู้มีชาติวุฒิ ได้แก่ พระมหากษัตริย์ เชื้อพระวงศ์	๕๐	๗.๓
๗. ขวนขวายในกิจการที่ชอบ ทำสิ่งที่เป็นคุณงามความดี ที่เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม แม้การช่วยเหลือคนเจ็บป่วยหรือประสบอุบัติเหตุ ช่วยคนที่ต้องการความช่วยเหลือโดยไม่หวังดูตาย	๓๓	๔.๘๒
๘. เปิดโอกาสให้คนอื่นมาร่วมทำบุญกับเรา บอกบุญให้ผู้อื่น ได้ร่วมอนุโมทนาด้วย รวมถึงการเปิดโอกาสให้คนอื่น มาร่วมทำงาน ร่วมแสดงความคิดเห็น รวมไปถึงการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับ	๕๓	๗.๗๔

วิธีปฏิบัติตน	จำนวน	ร้อยละ
๙. การยอมรับหรือยินดีในการทำความดีหรือทำบุญของผู้อื่น เมื่อผู้ใดไปทำบุญมา ก็รู้สึกชื่นชมยินดีด้วย โดยไม่คิดอิจฉา หรือระแวงสงสัยในการทำความดีของผู้อื่น	๕๕	๗.๘๘
๑๐. ฟังธรรมศึกษาหาความรู้ ได้มีการฟังพระธรรมอย่างเข้าใจ หรือ มีศรัทธาที่จะฟัง รวมทั้งการอ่านหนังสือธรรมะ ไม่ถือรวมการฟังในขณะที่ฟังไม่เข้าใจหรือไม่รู้เรื่อง (ถ้าตั้งใจฟังธรรมย่อมได้ปัญญา เมื่อมีปัญหาจะนำไปสู่ การคิดถูก พุดถูก ทำถูก)	๗๕	๑๐.๙๕
๑๑. ส่งสอนธรรมให้ความรู้ ให้ธรรมหรือข้อคิดที่ดีๆ แก่ผู้อื่น ด้วยการนำธรรมะหรือเรื่องดีๆ มีประโยชน์ ไปบอกต่อ หรือให้คำแนะนำให้เขาได้รู้จักวิธีการดำเนินชีวิตที่ดี เช่น สอนวิธีการทำงานให้ แนะนำหลักธรรมที่ดี ที่เราได้ยิน ได้ฟังมา และปฏิบัติได้ผลให้แก่ผู้อื่น เป็นต้น	๕๖	๘.๑๘
๑๒. ทำความเห็นให้ถูกต้องและเหมาะสม ไม่ถือทิฐิ หรือเอาแต่ความคิดเห็นของตนเป็นใหญ่ รู้จักแก้ไขปรับปรุงพัฒนาความคิดเห็น และความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ให้คิดและประพฤติตนให้ถูกต้องตามธรรมหรือตามทำนอง คลองธรรม	๕๒	๗.๕๙
รวม	๖๘๕	๑๐๐.๐๐

จากตาราง ๖ วิธีปฏิบัติตนที่ผู้เกษียณอายุราชการได้นำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิตมากที่สุด คือ การให้ทานด้วยวัตถุที่เป็นของนอกกาย เช่น การบริจาคเงิน สิ่งของ คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๑๔ รองลงมาคือ รักษาศีล ได้แก่ ศีล ๕ การทานอาหารเจ เป็นต้น (ร้อยละ ๑๑.๕๓) และ การฟังธรรมศึกษาหาความรู้ (ร้อยละ ๑๐.๙๕)

๔.๕ การบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้เพื่อแก้ไขผลกระทบจากการเกษียณอายุ

๔.๕.๑ ด้านสุขภาพร่างกาย

เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณ สิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้คือการร่วงโรยของสุขภาพ วัยเกษียณต้องยอมรับความจริงของตัวเองที่เปลี่ยนแปลงไป ร่างกายจะมีความไม่เที่ยงมากยิ่งขึ้น ทั้งๆ ที่ความจริงร่างกายของมนุษย์ก็จะเสื่อมทรุดไปตามอายุที่เพิ่มขึ้นมาตลอดเวลาก่อนหน้านี้อยู่แล้ว ซึ่งสอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ว่า “ไม่ว่าจะดูแลสุขภาพหรือออกกำลังกายเป็นประจำอย่างไร เมื่ออายุ ๕๕ ปี ขึ้นไปโรคภัยไข้เจ็บจะเริ่มเข้ามา เพราะเป็นโรคของวัย ร่างกายจะเริ่มเสื่อม การเดินเห็นข้างลงเป็นอัตโนมัติของวัย”^{๑๕} เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นกฎสำคัญของธรรมชาติ

นอกจากนี้ จากการสัมภาษณ์ ผู้ถูกสัมภาษณ์มีความเห็นสอดคล้องไปในทางเดียวกันว่า ในส่วนของการดูแลสุขภาพนั้น การออกกำลังกายเป็นเรื่องสำคัญ ผู้เกษียณอายุควรมีกายออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในขณะที่รับราชการอยู่มักจะไม่ค่อยมีเวลาในการดูแลสุขภาพ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย แต่เมื่อเกษียณอายุแล้วมีเวลามากขึ้น ควรจะให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายมากขึ้น

เรื่องสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะคนเรามีเพียงกายกับใจ ร่างกายของเราเป็นสิ่งที่มีความค่ามาก ถ้าหากว่าเราไม่ดูแลเขา ชีวิตเราก็จะแย่ แม้ซีให้ความสำคัญเรื่องการดูแลตั้งแต่ทำงานแต่อาจจะ ไม่เต็มร้อยในขณะที่ทำงาน พยายามออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้ถูกปลุกฝังว่าเรื่องร่างกายเป็นเรื่องสำคัญ เพราะถ้าเราไม่ดูแลร่างกาย จะนำเหตุปัจจัยให้เราเป็นอะไรสารพัดได้ ตอนที่ทำงานต้องเหนื่อยและเครียดกับการทำงาน ถ้าเราไม่สร้างพลังงานร่างกายให้เข้มแข็ง ก็จะได้ อะไรที่ทำให้เรารู้สึกดี สุขภาพดี ก็ทำ^{๑๖}

เมื่อก่อนช่วงรับราชการไม่ค่อยมีเวลา พยายามเร่งรีบ แต่ตอนนี้ไม่ต้องเร่งรีบ มีเวลาสวดมนต์ตอนเช้า จากนั้นปั่นน้ำผักผลไม้ทาน เสร็จแล้วจึงออกกำลังกายจนเป็นกิจวัตร คนที่รักตัวเองทุกวันนี้ เหมือนกับว่าจะต้องกินดี ๆ จะต้องแต่งตัวสวยๆ แต่ถ้าเรารักแบบธรรมะ เราจะอยู่อย่างไร ให้ตัวของเราไม่ค่าอยู่ไปนานๆ พอเราคิดแบบนี้แล้ว ก็จะวางแผนชีวิตของตัวเองได้ เช่น ทุกวันนี้ต้องออกกำลังกาย เพราะเราอายุเยอะ เราก็ต้องทำอะไรที่เราจะพียงานน้อยที่สุด นี่คือการวางแผนชีวิตต้องมีวินัยในการดูแลตนเอง การมีวินัย ไม่ใช่ข้ายหันขวาหัน จะเห็นได้ว่าคนที่เกษียณมาแล้ว ดำรงตน

^{๑๕} สัมภาษณ์ ไพลีน เชื้อนทา, ที่ปรึกษานายกเทศมนตรีเทศบาลนครเชียงใหม่, ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๑๖} สัมภาษณ์ แม่ชีปรานอม เชื้อศักดิ์หงษ์, ๑๗ กันยายน ๒๕๖๑.

อยู่ก่อนข้างจะลำบาก เนื่องจากพอเกษียณแล้วก็อยู่เฉยๆ พออยู่เฉยๆ ก็กิน กินแล้วก็อ้วน พออ้วน สุขภาพก็ไม่แข็งแรง เรื่องสวดมนต์จึงไม่ต้องพูดถึงเลย^{๑๗}

“วัยเกษียณ การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ โรคอะไรที่มากับเรา ถ้าเราตายมันก็ตาย”^{๑๘}

“สิ่งที่ทำเป็นกิจวัตรหลังเกษียณ คือสวดมนต์ ไหว้พระ ทำสมาธิ มีเวลาออกกำลังกาย ในวัยนี้การออกกำลังกายทำให้ดูสดชื่น ออกกำลังกายวันละ ๑ ชั่วโมงทุกวัน เป็นชีวิตที่รู้สึกรู้สีกว่ามีความสุขสมบูรณ์”^{๑๙}

“การรักษาร่างกาย ต้องรักษาจิตด้วย ไม่ใช่กายอย่างเดียว ชีวิตคนเราประกอบด้วย ๒ อย่าง คือกายกับใจ”^{๒๐}

“คนที่สมบูรณ์ในแนวพุทธ กายกับจิตต้องไปด้วยกัน จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว จิตเป็นตัวนำ พูดได้ว่า คือการบำรุงรักษาและพัฒนาคุณค่าของชีวิตให้มีคุณภาพ บูรณาการสุขทางกายกับสุขทางจิตให้มีความสุขสมดุลกัน”^{๒๑}

สำหรับผู้เกษียณอายุที่มีความสนใจฝึกปฏิบัติธรรม การเดินจงกรมเป็นวิธีหนึ่งที่ปัจจุบัน มีผลการวิจัยทางการแพทย์ ที่พิสูจน์ให้เห็นประโยชน์ของการเดินจงกรมต่อสุขภาพคือ ช่วยฟื้นฟูระบบการทำงานของร่างกาย และบรรเทาอาการของโรคเรื้อรังต่างๆ โดยสถาบันสุขภาพองค์รวมในสหรัฐอเมริกาได้อธิบายเรื่องการเดินจงกรมตามด้านอายุรเวท ว่า

การเดินจงกรม ช่วยเสริมการทำงานของธาตุไฟในร่างกาย ฟื้นฟูการทำงานของระบบย่อย และระบบขับถ่าย ช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะภายใน ช่องท้อง ส่งผลด้านจิตใจช่วยคลายเครียด ทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงกระเพาะอาหารและลำไส้เป็นปกติ ลดการเกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร และภาวะกรดเกิน และการเดินจงกรมยังช่วยฟื้นฟูการเคลื่อนไหวของผู้ป่วยในระยะพักฟื้น เพิ่มความแข็งแรงและสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อขา เข่า สะโพกได้เป็นอย่างดี มีผลให้เวลาการฝึกเดินน้อยลงและได้ผลดีกว่าการฝึกเดินทั่วไป^{๒๒}

^{๑๗} สัมภาษณ์ ไพลิน เชื้ออนทา, ที่ปรึกษานายกเทศมนตรีเทศบาลนครเชียงใหม่, ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๑๘} สัมภาษณ์ บรรจง พลฤทธิ, ๑๒ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๑๙} สัมภาษณ์ พัฒชัย ชุ่มวารี, ๗ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๒๐} สัมภาษณ์ นิคม พรหมมาเทพย์, ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๑.

^{๒๑} สัมภาษณ์ สิทธิ บุตรอินทร์, ๘ ธันวาคม ๒๕๖๑.

^{๒๒} **เดินจงกรม ดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.lph.go.th/lampang/index.php/healthy1/137-2014-08-06-08-32-48> [๑๐ กันยายน ๒๕๖๑].

สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของ สิทธิ บุตรอินทร์ ว่า “ควรทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว
อะไรต่างๆ อย่างเดินจงกรมในวัด เช้า กลางวัน เพื่อให้ได้สุขภาพกายกับจิต”^{๒๓} นอกจากนี้
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสประโยชน์ของการเดินจงกรมไว้ในจัมมสูตร^{๒๔} ว่าด้วยการเดินจงกรมว่า

ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์แห่งการเดินจงกรม ๕ ประการนี้

อานิสงส์แห่งการเดินจงกรม ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
๓. เป็นผู้มีความอดทน
๔. อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย
๕. สมารถที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์แห่งการเดินจงกรม ๕ ประการนี้แล

ในการดูแลร่างกายนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ตรัสหลักการดูแลสุขภาพร่างกายไว้
๕ ประการซึ่งปรากฏอยู่ในปฐมอนายกสูตร^{๒๕} ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนและอายุยืน ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน

ธรรม ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. ทำสิ่งที่ตนชอบ
๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่ตนชอบ
๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
๔. พักผ่อนในเวลาที่เหมาะสม
๕. ประพฤติพรหมจรรย์

ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุยืน

๑) ทำสิ่งที่ตนชอบ

สัปปายะ แปลว่า สบาย ทำสิ่งที่ตนชอบ หมายถึง ทำในสิ่งที่ทำให้มีความสุข
ต่อสุขภาพของตนเอง สัปปายะมี ๗ ประการ ได้แก่ อาวาส โคจร การสนทนา บุคคล โภชนะ ฤดู

^{๒๓} สัมภาษณ์ สิทธิ บุตรอินทร์, ๘ ธันวาคม ๒๕๖๑.

^{๒๔} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๒๕} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

และ อิริยาบถ สัปปายะที่มีผลโดยตรงต่อการดูแลสุขภาพนั้นมี ๔ ประการ คือ อาวาส โภชนะ ฤดู และ อิริยาบถ

อาวาส แปลว่า ที่อยู่อาศัย อาวาสเป็นที่สบายต่อสุขภาพ หมายถึง อาวาสที่มีสิ่งแวดล้อมดี มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะเป็นพิษ ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป เป็นต้น การได้อยู่ในอาวาสเช่นนี้ ก็จะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและอายุยืน

โภชนะ แปลว่า อาหาร อาหารเป็นที่สบายต่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน และปลอดจากสารพิษ เป็นต้น

ฤดู หมายถึง ภูมิอากาศในแต่ละช่วงของปี ฤดูนั้นมีความสำคัญต่อสุขภาพ เป็นสาเหตุแห่งการเจ็บป่วยอย่างหนึ่ง หากร่างกายปรับตัวไม่ทันก็อาจจะเจ็บป่วย หรือถึงขั้นเสียชีวิตได้

อิริยาบถ หมายถึง อากาที่ร่างกายอยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถนั้นก็มีความสำคัญต่อสุขภาพมาก ในแต่ละวันเราจะต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถให้สม่ำเสมอ ให้เกิดความสมดุลกันเลือดลมในตัวจึงจะไหลเวียนได้สะดวก ไม่เกิดการเมื่อยล้าเพราะอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนานเกินไป ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดการเจ็บป่วยได้ นอกจากการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถให้สม่ำเสมอแล้ว ในแต่อิริยาบถจะต้องมีความถูกต้องอีกด้วย จึงจะไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทั้งการนั่ง เดิน ยืน และนอน ในการนอนนั้นพระองค์ตรัสไว้ใน เสวยยาสูตร^{๒๖} ว่าด้วยการนอน ดังนี้

นอนอย่างราชสีห์ เป็นอย่างไร

คือ พญาราชสีห์ยอมสำเร็จการนอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า สอดหางเข้าในระหว่างโคนขา มั่นต้นขี้นยึดกายส่วนหน้าแล้วเหลียวดูกายส่วนหลัง ถ้ามันเห็นกายผิดแปลกหรือไม่ปกติอย่างไรไป มันยอมเสียใจด้วยเหตุนั้น แต่ถ้าไม่เห็นอะไรผิดปกติ มันยอมดีใจ นี้เรียกว่านอนอย่างราชสีห์

๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ

รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะในที่นี้คือ การรู้จักความพอดี เช่น เรื่องอาหาร เมื่อจัดหาอาหารที่ดี มีประโยชน์ได้แล้ว อาหารนี้ก็ได้อีกว่าเป็นอาหารสัปปายะ แต่ในเวลารับประทานอาหารนั้นจะต้องรู้จักประมาณ ดังที่พระสารีบุตรกล่าวใน สารีปุตตเถรคาถา^{๒๗} ไว้ว่า

ภิกษุ เมื่อฉันอาหารสดก็ตาม แห้งก็ตาม

ไม่พึงฉันให้อิ่มเกินไป ไม่พึงฉันให้น้อยเกินไป

^{๒๖} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๕๖/๓๖๖.

^{๒๗} ชู.เถร. (ไทย) ๒๖/๙๘๒ - ๙๘๓/๕๐๐.

ฟังฉันแต่พอประมาณ ฟังมีสติอยู่

ฟังเล็กน้อยก่อนอิม ๔ - ๕ คำ แล้วดื่มน้ำ

เท่านั้นก็เพียงพอเพื่ออยู่ผาสุก

ของภิกษุผู้มีใจเด็ดเดี่ยวมุ่งนิพพาน

การรับประทานอาหารอย่างพอดีนั้น จะทำให้อยู่เป็นสุข ไม่หิว และไม่อึดอัด นอกจากนี้ ผู้ที่รับประทานอาหารมากจนเกินไป จะเป็นเหตุให้อาหารไม่ย่อยและเจ็บป่วยได้

ยิ่งสำหรับผู้เกษียณอายุแล้วต้องควบคุมการทานอาหาร ตามหลักพุทธศาสนาว่า โภชนะ มัตตัญญูตา การกินพอประมาณ เพราะคิดเสมอว่า สรรพสิ่งบนโลกนี้ ตายเพราะกิน คนเราอยู่ในความ ประมาท ตายเพราะกิน มดกินน้ำตาล ปลาติดเบ็ด ล้วนตายเพราะกิน ชีวิตมนุษย์ก็คงเป็นเช่นนั้น ถ้าใครทานอาหารไม่มีคุณภาพ ไม่รู้จักประมาณการกิน ชีวิตก็จะเร็วขึ้น^{๒๘} และ “ต้องลดความ มุมมามลงไป การอยู่การกินต่างๆ ต้องลดและทำให้ได้ และพยายามลดการบริโภคต่างๆ”^{๒๙}

โภชนะ มัตตัญญูตา หมายถึง ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือรู้จักพิจารณา รับประทานอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจให้ชีวิตผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนาน โดยใน พระสุตตันตปิฎกกล่าวถึง โภชนะ มัตตัญญูตา ดังนี้

ธรรมเป็นส่วนสุตรอบคือ โภชนะ มัตตัญญูตา^{๓๐} เป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณา

โดยอุบายอันแยบคายแล้ว ฉันทอาหาร ไมฉันทเพื่อเล่น ไมฉันทเพื่อมัวเมา ไมฉันทเพื่อประดับ ไมฉันทเพื่อตกแต่ง ฉันทเพื่อความตั้งอยู่แห่งกายนี้ เพื่อจะให้กายนี้เป็นไป เพื่อเว้นความลำบากแห่งกายนี้ เพื่ออนุเคราะห์แก่พรหมจรรย์ ด้วยมนสิการว่า เราจะบำบัดเวทนาเก่า จักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น และความดำเนินของเรา ความที่เราไม่มีโทษ ความอยู่สบายของเราจักมี ดังนี้ อย่างเดียวเท่านั้น พิจารณาอาหารเปรียบด้วยน้ำมันสำหรับหยอดเพลากวียน ผ้าสำหรับปิดแผลและเนื้อบุตร (ของคนที่ เดินทางกันดาร) ชื่อว่าประพฤติในธรรมเป็นส่วนสุตรอบคือ โภชนะ มัตตัญญูตา ย่อมไม่ทำลายโภชนะ มัตตัญญูตาอันเป็นเขตแดนในภายใน นี้ชื่อว่า ธรรมเป็นส่วนสุตรอบ คือ โภชนะ มัตตัญญูตา

๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย

อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วจะย่อยง่ายหรือย่อยยากขึ้นอยู่กับเหตุอย่างน้อย ๒ ประการ คือ ประเภทของอาหาร และ ความคุ้นเคยกับอาหาร โดยประเภทของอาหารนั้น หากเป็น

^{๒๘} สัมภาษณ์ บรรจง พลฤทธิ, ๑๒ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๒๙} สัมภาษณ์ สิทธิ บุตรอินทร์, ๘ ธันวาคม ๒๕๖๑.

^{๓๐} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๙/๕๘๕.

อาหารจำพวกเนื้อสัตว์จะย่อยยาก แต่ถ้าเป็นผักผลไม้จะย่อยง่าย ส่วนความคุ้นเคยกับอาหารนั้นคือ คนแต่ละท้องถิ่นและแต่ละชาติจะคุ้นเคยกับอาหารแตกต่างกันไป หรือบางคนคุ้นเคยกับอาหารดีๆ ประณีต แต่เมื่อต้องไปรับประทานอาหารที่ไม่ประณีต ก็เป็นเหตุให้ระบบการย่อยทำงานไม่เป็นปกติ หรือไม่ย่อยเพราะไม่คุ้นเคยกับอาหารนั้น อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้

สำหรับผู้เกษียณอายุ ต้องระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหารเป็นพิเศษ เนื่องจาก ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานเสื่อมลง รวมถึงระบบการย่อยอาหาร จึงควรเลือกอาหารที่เหมาะสม “สำหรับเรื่องอาหารการกิน หรือโภชนาการในวัยนี้ มีข้อคิดว่า ควรรับประทานอาหารให้ครบหมู่ และควบคุมปริมาณโดยดูจากการควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากขึ้น เนื้อปลาเป็นอาหารโปรตีนที่ผู้สูงอายุ ควรเลือกรับประทาน^{๓๑} เนื่องจากเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย ไขมันต่ำ ควรเลือกก้างออกให้หมด เนื้อปลายังมีกรดไขมันชนิดโอเมก้า ๓ ที่สามารถป้องกันหลอดเลือดแข็งและโรคหัวใจได้ รวมทั้งยังมี แร่ธาตุที่ผู้สูงอายุต้องการหากผู้สูงอายุต้องการรับประทานเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ควรสับให้ละเอียดหรือ ต้มให้เปื่อยเพื่อสะดวกต่อการเคี้ยว

การที่อาหารไม่ย่อยหรือย่อยยากนั้นจึงมีโทษมาก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระภิกษุ ในสมัยพุทธกาลจึงแก้ไขด้วยการฉันยาคุณ หรือข้าวต้มในเวลาเช้า ตามที่ปรากฏใน ยาคุสูตร^{๓๒} ว่าด้วย อานิสงส์ของยาคุณ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของยาคุณ (ข้าวต้ม) ๕ ประการนี้

อานิสงส์ของยาคุณ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. บรรเทาความหิว
๒. ระวังความกระหาย
๓. ให้ลมเดินคล่อง
๔. ชำระลำไส้
๕. เผาอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อย

ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของยาคุณ ๕ ประการนี้แล

^{๓๑} อาหารการกินในวัยผู้สูงอายุ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.bangkokhealth.com/health/article-1794> [๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๑].

^{๓๒} อ.ป.พ.จก. (ไทย) ๒๒/๒๐๗/๓๕๐.

๔. เทียวในเวลาที่เหมาะสม

เทียวในเวลาที่เหมาะสม คือ การประพฤติเหมาะสมในเวลา^{๓๓} โดยการปรับพฤติกรรมในการใช้ชีวิต เพื่อลดภาวะปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น สำหรับผู้เกษียณอายุคือการไม่นอนดึก เพราะผู้สูงอายุควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อให้ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

๕. ประพฤติพรหมจรรย์

คำว่า พรหมจรรย์ ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) หมายถึง ความประพฤติอันประเสริฐ หรือทางดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐ ลักษณะของธรรมที่ถือว่าเป็นการประพฤติพรหมจรรย์นั้น ไม่ได้หมายความว่า จะต้องบวชหรือเป็นพระเท่านั้น และไม่ได้มีความหมายเพียงการละเว้นจากเมถุนธรรมอย่างเดียว ในคัมภีร์มงคลทีปนี^{๓๔} ซึ่งเป็นคัมภีร์อธิบายพระพุทธวจนะเรื่องมงคล ๓๘ ได้อธิบายพรหมจรรย์ซึ่งเป็นมงคลชีวิตลำดับที่ ๓๒ เป็นคำบาลีไว้ดังนี้

“พรหมมะจะรียัง นามะ ทานะ ไวยยาวัจจะ ปัญจะสีละ อัปปะมัญญา เมถุนะวิระติ สะทา ระสันโตสะ วิริยะ อุโปสะถังคะ อริยมัคคะ สาสะนะวะเสนะ ทะสะวิธัง โทติ” หมายความว่า ข้อวัตรที่เรียกว่าพรหมจรรย์นั้น มี ๑๐ อย่าง”^{๓๕} คือ

- ๑) การทำทาน
- ๒) ไวยยาวัจจะ
- ๓) การรักษาศีลห้า
- ๔) การแผ่เมตตาเป็นประจำทุกค่ำเช้า
- ๕) การงดเว้นเมถุนธรรม คือ ไม่ยินดีในกาม
- ๖) การยินดีเฉพาะในคู่ครองของตนเอง
- ๗) การเป็นผู้มีความเพียรในการเจริญสมาธิภาวนา
- ๘) การรักษาศีล ๘
- ๙) การบำเพ็ญอริยมรรคมีองค์ ๘
- ๑๐) การปฏิบัติอยู่ในไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

^{๓๓} พระมหาสุรศักดิ์ ฐนปาโล, **ยาสุขชีวิต**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.imboon.com/pdf/book/book18.pdf> [๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๑].

^{๓๔} หนังสืออธิบายความมงคล ๓๘ โดย พระสิริมงคลาจารย์.

^{๓๕} พระสิริมงคลาจารย์, **มงคลตถทีปนี**, (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๓๔๐.

อธิบายขยายความว่า

๑) การทำทาน คือ การทำบุญด้วยทานวัตถุ เช่น ข้าว น้ำ ผ้า ยานพาหนะ ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นั่ง ที่นอน ที่อยู่อาศัย และประทีปโคมไฟ

๒) ไวยยาวัจจะ คือ การชวนชวายเป็นกิจกรรมที่เป็นบุญกุศล เช่น ปิด กวาด เช็ด ถู จัดเตรียมสถานที่ฉัน ที่ฟังธรรม ที่ปฏิบัติธรรม อำนวยความสะดวกให้พิธีกรรมอันเป็นบุญกุศลดำเนินไปได้

๓) การรักษาศีลห้า คือ เว้นจากการฆ่าคนและสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากประพฤตินอกใจในกาม เว้นจากพูดเท็จ และเว้นจากดื่มสุราเมรัย

๔) การแผ่เมตตาเป็นประจำทุกค่ำเช้า จนเป็นอัปมัญญา คือ ใจนิ่ง ขยาย มีเมตตาแผ่ไปกว้างขวาง เกิดความรู้สึกเป็นมิตรต่อคนและสัตว์ หมัดความรู้สึกเป็นศัตรูต่อใครทั้งหมด

๕) การงดเว้นเมถุนธรรม ไม่รวมประเวณี ไม่มีเพศสัมพันธ์ เว้นขาดจากความยินดีในกามกิจ

๖) การยินดีเฉพาะในคุ้มครองของตนเอง เรียกว่า สทวารสันโดษ คือไม่นอกใจภรรยาหรือสามีของตน ถือว่าเป็นพรหมจรรย์ชนิดหนึ่งคือการประพฤติแบบพรหม

๗) การเป็นผู้มีความเพียรในการเจริญสมาธิภาวนา

๘) การรักษาศีล ๘

๙) การบำเพ็ญอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ดำเนินไปในหนทางสายกลาง

๑๐) การปฏิบัติอยู่ในไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา รวมความว่า การทำตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหมด คือ การปฏิบัติอยู่ในไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้จัดเป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้น กระทั่งการขจัดกิเลส

พรหมจรรย์ทั้ง ๑๐ ประการนี้ แบ่งเป็นชั้น ได้ ๓ ชั้น ได้แก่

๑) พรหมจรรย์ขั้นต้น ได้แก่ ข้อ ๑ - ๓ สำหรับผู้ครองเรือนโดยทั่วไป

๒) พรหมจรรย์ชั้นกลาง ได้แก่ ข้อ ๔ - ๖ สำหรับ ผู้ครองเรือน และ

๓) พรหมจรรย์ขั้นสูง ได้แก่ ข้อ ๗ - ๙ สำหรับผู้ถือบวช

ส่วนพรหมจรรย์ข้อที่ ๑๐ นั้น ได้จัดไว้ในชั้นใดชั้นหนึ่ง เพราะเป็นข้อรวบยอด หมายถึงความสำเร็จ ในอริสิกขา ๓ แล้ว

การประพฤติพรหมจรรย์ แปลว่า การประพฤติตนอย่างพระพรหม หรือความประพฤติอันประเสริฐ หมายถึง การประพฤติตามคุณธรรมต่างๆ ทั้งหมดในพระพุทธศาสนาให้เคร่งครัดยิ่งขึ้น

เพื่อป้องกันไม่ให้กิเลสฟุ้งกลับขึ้นมาอีกจนกระทั่งหมดกิเลส ซึ่งต้องผ่านขั้นตอนต่างๆ ตามภูมิขั้นของจิต

๓๖

อานิสงส์การประพาศิพหุมจรรัย^{๓๖}

- ๑) ทำให้ปลอดโปร่งใจ ไม่ต้องกังวล หรือระแวง
- ๒) ทำให้เป็นอิสระ เหมือนนกน้อยในอากาศ
- ๓) ทำให้มีเวลามากในการทำควมดี
- ๔) ทำให้เป็นที่สรรเสริญของบัณฑิตทั้งหลาย
- ๕) ทำให้ ศีล สมาธิ ปัญญา เจริญรุดหน้าไม่ถอยกลับ
- ๖) ทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้โดยง่าย

สำหรับผู้เกษียณอายุ หากมีการประพาศิพหุมจรรัยแม้เพียงขั้นต้น ก็ทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายได้ เพราะการทำบุญทำทาน การชวนชวยทำในกิจการที่เป็นกุศล และการถือศีล ๕ นั้นช่วยให้จิตใจสบาย เมื่อจิตใจสบายก็ย่อมเป็นป้อมปราการต้านทานโรค ส่งผลต่อสุขภาพทางกายด้วย ความมีอายุยืนก็จะตามมา หลังเกษียณอายุยังเป็นโอกาสให้ผู้เกษียณอายุได้มีเวลามากขึ้นในการประพาศิพหุมจรรัย สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของ พัฒชัย ชุ่มวารี ว่า “มีอิสระที่จะไปทำบุญที่ไหนก็ได้ เน้นทำบุญ แต่ไม่เน้นทำบุญมากๆ แต่เน้นทางจิตใจ คือถ้าใจบริสุทธิ์ที่จะทำบุญก็จะได้รับผลบุญ มีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี หลังจากเกษียณรู้สึกว่ทุกอย่างผ่อนคลาย ความดันหาย สุขภาพดีตามมา”^{๓๗}

กล่าวโดยสรุปแล้ว การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ถือว่เป็นการวางแผนการดำเนินชีวิตที่สำคัญประการหนึ่งของผู้เกษียณอายุ นอกจากจะทำให้ผู้เกษียณอายุได้ประโยชน์ด้านสุขภาพแล้วยังช่วยลดปัญหาที่อาจเกิดจากปัญหาสุขภาพ เช่น การใช้จ่ายเงินในการไปพบแพทย์เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย และค่ายาต่างๆ เป็นต้น นอกจากนี้ หากผู้เกษียณอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จะทำให้สมองสดชื่นแจ่มใส กล้ามเนื้อต้นตัวพร้อมใช้งาน การแก้ปัญหาก็จะสามารถทำได้ดี และจะทำให้สามารถทำกิจกรรมอื่นที่เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไม่ติดขัด เช่น การดูแลบ้าน การปลูกต้นไม้ หรือแม้กระทั่งการท่องเที่ยว และยังเป็นการลดภาระในการดูแลผู้เกษียณอายุของ

^{๓๖} พระมหาสมชาย ฐุชานวุฑฒโฒ, มงคลชีวิต ๓๘ ประการ ฉบับทงก้วหน้า โดย คณะกรรมาธิการการศึกษา ศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา, (กรุงเทพมหานคร: ฐานการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๓๐๑.

^{๓๗} พระมหาสมชาย ฐุชานวุฑฒโฒ, มงคลชีวิต ๓๘ ประการ ฉบับทงก้วหน้า โดย คณะกรรมาธิการการศึกษา ศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา, (กรุงเทพมหานคร: ฐานการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๓๐๙.

^{๓๘} สัมภาษณ์ พัฒชัย ชุ่มวารี, ๗ กันยายน ๒๕๖๑.

ลูกหลานหรือผู้ใกล้ชิด ดังนั้น หากผู้เกษียณมีความสนใจที่จะศึกษาหลักสูตร ก็ย่อมมีโอกาสสำเร็จได้ประโยชน์มากกว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่เอื้ออำนวย

๔.๕.๒ ด้านเศรษฐกิจ

ปัจจัยสำคัญอีกด้านที่จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการคือ เรื่องรายได้ ซึ่งจะทำให้เกิดสุขทางกายและสุขทางใจตามมา ซึ่งมองอย่างผิวเผิน กลุ่มข้าราชการเกษียณเป็นกลุ่มที่ไม่ต้องกังวลกับการหารายได้เพื่อเลี้ยงดูตนเองหลังเกษียณอายุราชการ เพราะข้าราชการเกษียณมีเงินบำนาญทุกเดือน นั่นหมายความว่าจะมีรายได้ไปตลอดชีวิต ดังนั้น ถ้าพิจารณาว่าการมีรายได้จากเงินบำนาญทุกเดือนนั้น เพียงพอต่อการใช้จ่ายปกติแล้ว การวางแผนเกษียณเพิ่มเติมก็อาจไม่จำเป็นมากนัก แต่ในความเป็นจริง ยังมีปัจจัยอื่นๆ อีกหลายอย่างที่อาจจะส่งผลให้ค่าใช้จ่ายสินค้าและบริการต่างๆ เพิ่มขึ้นตามเวลา ในขณะที่เงินบำนาญถูกจำกัดให้คงที่เท่ากันทุกเดือน นั่นคือภาวะเงินเฟ้อ

อีกกรณีหนึ่งคือ แม้ว่าผู้เกษียณอายุราชการจะได้รับเงินบำนาญ แต่ยังมีข้าราชการจำนวนไม่น้อยยังเป็นหนี้ จากผลการสำรวจของสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส.) และสำนักงานข้าราชการพลเรือน(กพ.) ได้ทำวิจัย เรื่องความสุขของข้าราชการไทย โดย ดร.ศิริเชษฐ์ สังขะมาน และคณะ^{๓๙} เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตทุกด้านของข้าราชการไทยในปัจจุบัน พบว่าในมิติด้านรายได้ สวัสดิการ และการเงิน ครึ่งหนึ่งของข้าราชการ ไม่มีรายได้จากแหล่งอื่น นอกจากเงินเดือนที่ได้รับ และส่วนใหญ่มีหนี้ โดยเป็นหนี้กู้ยืมมากที่สุด ตามด้วย หนี้เงินผ่อนสินค้า โดยเกือบหนึ่งร้อยเปอร์เซ็นต์เป็นหนี้เงินกู้ในระบบ และยังพบว่าข้าราชการมีหนี้เกิน ๑ ล้านบาทมากที่สุด ดังนั้น เมื่อเกษียณมาแล้ว ส่วนหนึ่งต้องนำเงินจากเงินบำนาญแต่ละเดือนไปชำระหนี้ ดังบทสัมภาษณ์ของ ไพลิน เชื้อนทา ว่า “ต้องยอมรับว่าส่วนใหญ่ไม่ได้มีเงินเต็มตามจำนวนที่ได้รับ เนื่องจากบางคนยังมีหนี้อยู่ โดยเฉพาะข้าราชการครู”^{๔๐} การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ จึงเกี่ยวข้องกับการวางแผนทางการเงินด้วย

คนส่วนใหญ่มักมีมุมมองในลักษณะที่ว่า พระพุทธศาสนามีคำสอนที่มุ่งเน้นในทางให้มนุษย์ลดละซึ่งกิเลส นำพาวิถีชีวิตมุ่งตรงสู่ทางสายกลาง ซึ่งดูเสมือนหนึ่งว่า ไม่ได้ให้ความสนใจในมิติของความมั่งคั่งด้านเศรษฐกิจในการดำเนินชีวิต แต่ในความเป็นจริงแล้วหลักสูตรของพระพุทธศาสนาในแง่มุมมองเศรษฐกิจนั้น ครอบคลุมการดำเนินชีวิตทั้งการอยู่ การกิน สอนให้รู้จัก

^{๓๙} ปฏิวัติระบบราชการไทยไร้สุข ให้สุขได้แบบยั่งยืน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/Content/16581-ปฏิวัติระบบราชการไทยไร้สุข%20ให้สุขได้แบบยั่งยืน.html> [๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^{๔๐} สัมภาษณ์ ไพลิน เชื้อนทา, ที่ปรึกษานายกเทศมนตรีเทศบาลนครเชียงใหม่, ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑.

การบริหารการเงิน รู้จักจัดสรรเงิน รู้จักใช้เงินเพื่อดูแลตนเองและครอบครัว รู้จักเก็บออมเงินไว้อย่าง
 ฉลาดเงิน กระทั่งให้มีความสุขจากการใช้จ่ายเงินที่ได้มาโดยสุจริต ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์
 โดยเรียกว่า กามโกศิสุข ๔ หรือหลักความสุขของคฤหัสถ์ ประกอบด้วย

๑. อตฺถิสุข คือ ความสุขจากการมีทรัพย์
๒. โภคสุข คือ ความสุขจากการใช้จ่ายทรัพย์
๓. อนนฺตสุข คือ ความสุขจากการไม่มีหนี้
๔. อนวัชชสุข คือ ความสุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ

การใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุขนั้น ต้องเริ่มจากการปลดหนี้สินให้หมดก่อน
 “พอเกษียณ ถ้าหนี้สินยังไม่หมด ถ้ามีหนี้ยู่ก็เป็นทุกข์ ทำให้มาทุกข์ตอนแก่”^{๔๑}

ก่อนที่จะมาทำเกษตรพอเพียง เคยทำเกษตรผสมผสาน ไร่นาสวนผสม มีการเลี้ยงปลา
 เลี้ยงหมู และปลูกพืช พอเกษียณมาแล้ว เห็นความชัดเจนจากที่ในหลวงทรงตรัส เรื่องความพอเพียง
 เพราะว่าการเป็นหนี้สินในการดำรงชีพอยู่ทุกวัน เกิดจากมันมีความอยากมากมายไม่รู้จบ ทำให้จิตใจ
 ว้าวุ่น และยังมีใจมืดบอดหลายๆ อย่าง มีความอิจฉาริษยา มีความตระหนี่ มีความไม่นึกถึงใคร^{๔๒}

ผู้เกษียณอายุราชการ ต้องบริหารการเงินพอสมควร เนื่องจากถ้ามีชีวิตอยู่นานๆ ค่าเงิน
 ต้องลดลง จากเงินบำนาญที่ได้รับ เงินจะมีค่าลดลง ก่อนเกษียณอายุราชการจึงควรวางแผนการเงิน
 ว่ามีหนี้หรือไม่ ถ้ามีหนี้ต้องลดหนี้ให้มาก เงินบำนาญส่วนหนึ่งเก็บไว้ ส่วนหนึ่งนำมาใช้ หลังจากนั้น
 หากเราอายุมากขึ้น เราก็ต้องอยู่คนเดียว ไม่รู้ว่าใครจะไปก่อนหลัง ในชีวิตเรา เราจะต้องมีเงินก้อน
 หนึ่งไว้สำหรับให้ผู้ดูแลเรา ใช้กินไปอยู่ไปพอประมาณ แบ่งเงินทำบุญ เก็บเงินบางส่วนไว้ให้ออกดอก
 ออกผล ชีวิตเกษียณก็มีความสุข^{๔๓}

ความคิดเห็นของผู้ถูกสัมภาษณ์ล้วนสอดคล้องกับพระพุทธานุชาตที่ว่า อธิณาทนํ ทุกขํ
 โลเก การกู้หนี้เป็นทุกข์ในโลก^{๔๔} ฉะนั้น การไม่เป็นหนี้จึงนับว่าเป็นความสุขสำคัญประการหนึ่ง

นอกเหนือจากปัญหาเรื่องหนี้สินแล้ว ปัญหาด้านเศรษฐกิจที่สำคัญที่ผู้เกษียณอายุ
 คือรายได้ที่ลดลง การเกษียณอายุราชการ อาจจะทำให้ได้รับรายได้ลดลง ในขณะที่รายจ่ายยังคงมีอยู่
 อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะวัยเกษียณซึ่งเป็นวัยผู้สูงอายุ ยิ่งต้องดูแลตัวเองมากขึ้น รายจ่ายที่สำคัญ
 ของวัยนี้มักจะเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ เช่น การไปพบแพทย์เมื่อเจ็บป่วย “เมื่ออายุมากขึ้นเข้าสู่

^{๔๑} สัมภาษณ์ ไพลิน เขื่อนทา, ที่ปรึกษานายกเทศมนตรีเทศบาลนครเชียงใหม่, ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๔๒} สัมภาษณ์ สิงห์คำ เคหัง, ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๔๓} สัมภาษณ์ บรรจง พลฤทธิ์, ๑๒ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๔๔} อจ. ฉกก. (ไทย) ๒๒/๔๕/ ๔๐๙.

ปัจฉิมวัยแล้ว ผู้เกษียณอายุราชการแม้จะมีเงินบำนาญ แต่ก็ใช้ว่าจะเพียงพอ ในอนาคตอีกสิบปีข้างหน้า ถ้าหากยังไม่เสียชีวิตค่าเงินก็จะเปลี่ยนไป”^{๔๕}

แม้ว่าผู้เกษียณอายุราชการจะได้รับเงินบำนาญจากทางราชการ แต่ก็ควรจะต้องมีวิธีการบริหารเงินในวัยเกษียณอย่างรัดกุม เพื่อให้เพียงพอต่อการดำรงชีพ ในพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมที่เรียกว่า ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน ๔ อย่าง บ้างเรียกว่า หัวใจเศรษฐี ประกอบด้วย

๑) อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น คือ ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่ การงาน ประกอบอาชีพอันสุจริต มีความชำนาญ รู้จักใช้ปัญญาสอดส่อง ตรวจสอบตรา หาอุบายวิธี สามารถจัดดำเนินการให้ได้ผลดี

๒) อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา คือ รู้จักคุ้มครองเก็บรักษาโภคทรัพย์และผลงาน อันตนได้ทำไว้ด้วยความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรม ด้วยกำลังงานของตน ไม่ให้เป็นอันตรายหรือเสื่อมเสีย

๓) กัลยาณมิตรตตา คบคนดีเป็นมิตร คือ รู้จักกำหนดบุคคลในถิ่นที่อาศัย เลือกเสวนา สำเนียงศึกษาเยี่ยงอย่างท่านผู้ทรงคุณมีศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา

๔) สมชีวิตา มีความเป็นอยู่เหมาะสม คือ รู้จักกำหนดรายได้และรายจ่ายเลี้ยงชีวิต แต่พอดี มิให้ฝืดเคืองหรือพุ่มพวย ให้รายได้เหนือรายจ่าย มีประหยัดเก็บไว้

ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารทางการเงินโดยตรงคือหลักสมชีวิตา เพราะผู้เกษียณอายุราชการ ต้องให้ความสำคัญกับการบริหารเงินเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากส่วนใหญ่ มักมีรายได้แหล่งเดียวคือเงินบำนาญจากทางราชการ โดยชัชยง เอื้อวิริยานุกูล ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงมูลค่าของเงิน อันเนื่องมาจากภาวะเงินเฟ้อ ซึ่งทำให้เงินในอดีตมีมูลค่าลดลง รวมถึงเงินในปัจจุบัน จะมีค่าลดลงในอนาคต ว่า “ในอดีตนั้น ผู้เกษียณได้เงินบำนาญเดือนละแปดพันถึงเก้าพัน ถือว่าได้รับมากแล้ว แต่ ณ วันนี้ เงินจำนวนนี้อาจจะยังไม่พอ เพราะค่าเงินเปลี่ยนไป เมื่อถึงเวลาที่ค่าเงินตกต่ำ บำนาญไม่มีค่า คนก็ต้องออกมาหางานทำ แต่ถ้าทำแล้วเป็นหนี้ อย่าไปทำ ทำแล้วออกแรงเยอะอย่าไปทำ”^{๔๖} และสอดคล้องกับหลักสันโดษ ที่ให้ยินดี พอใจ คือความรู้จักพอดี ความรู้จักพอเพียง

หลักพุทธธรรมดังกล่าวข้างต้นนั้น มีความสอดคล้องกับปรัชญาแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะเป็นแนวทาง

^{๔๕} สัมภาษณ์ ชัชยง เอื้อวิริยานุกูล, ๑๔ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๔๖} สัมภาษณ์ ชัชยง เอื้อวิริยานุกูล, ๑๔ กันยายน ๒๕๖๑.

การดำเนินชีวิต โดยแนวคิดหลักของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การนำคำสอนทางพระพุทธศาสนามาเป็นแนวทางในการประสานกลมกลืนกับวิถีชีวิตอย่างชาญฉลาด และเป็นรูปธรรม

แต่เศรษฐกิจพอเพียง ไม่จำเป็นต้องต่อต้านกระแสโลกาภิวัตน์หรือสิ่งทันสมัยต่างๆ ทุกคนในสังคมสามารถนำไปใช้ได้ แต่มักถูกเข้าใจผิดว่าเป็นการใช้จ่ายอย่างตระหนี่ การห้ามเป็นหนี้ การยอมรับสภาพ หรือการไม่ชวนชวายเป็นสิ่งใด ความหมายที่ลึกซึ้งของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การคำนึงถึงความพอประมาณ คือ ให้ทำอะไรด้วยความพอดี ไม่มาก หรือน้อยเกินไป บริโภคแต่พอดี และใช้จ่ายให้น้อยกว่าที่หาได้ เพื่อที่จะทำให้มีเงินออมเก็บไว้เป็นทุนสำรองสำหรับไว้ใช้จ่ายยามเกษียณอายุ หรือในช่วงที่ไม่มีรายได้จากการทำงานในอนาคต และต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ดำเนินชีวิตให้ตั้งอยู่บนพื้นฐาน ของทางสายกลางและความไม่ประมาท อันจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนได้อย่างแท้จริง

เศรษฐกิจพอเพียงสามารถจำแนกได้เป็น ๓ ระดับ ดังนี้^{๔๗}

ระดับที่หนึ่ง ระดับบุคคลและครอบครัว เป็นเศรษฐกิจพอเพียงแบบพื้นฐาน คือ การที่สมาชิกในครอบครัวมีความเป็นอยู่ในลักษณะที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ สามารถสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน เช่น ความต้องการในปัจจัยสี่ของตนเองและครอบครัวได้ มีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความสามัคคีกลมเกลียว และมีความพอเพียงในการดำเนินชีวิตด้วยการประหยัดและการลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น จนสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขทั้งทางกายและใจ

ระดับที่สอง ระดับชุมชนหรือองค์กร กล่าวคือ เมื่อสมาชิกในแต่ละครอบครัวหรือกลุ่มต่างๆ มีความพอเพียงขั้นพื้นฐานเป็นเบื้องต้นแล้ว ก็จะรวมกลุ่มกันเพื่อร่วมมือกันสร้างประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมบนพื้นฐานของการไม่เบียดเบียนกัน การแบ่งปันช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามกำลังและความสามารถของตน ซึ่งจะสามารถทำให้ชุมชนโดยรวมหรือเครือข่ายวิสาหกิจนั้นๆ เกิดความพอเพียงในวิถีปฏิบัติ อย่างแท้จริง

ระดับที่สาม เป็นเศรษฐกิจพอเพียงแบบก้าวหน้า ซึ่งส่งเสริมให้ชุมชนหรือเครือข่ายวิสาหกิจสร้างความร่วมมือกับองค์กรอื่นๆ ในประเทศ เช่น บริษัทขนาดใหญ่ ธนาคาร สถาบันวิจัย เป็นต้น

จากบทสัมภาษณ์ของคุณสิงห์คำ เคหัง ซึ่งเป็นผู้ที่เข้าใจและนำหลักธรรมมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตและครอบครัวได้อย่างลึกซึ้ง โดยยึดหลักทางสายกลางและเป็นผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตนตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และเป็นแบบอย่างของคนในครอบครัว และผู้อื่นในชุมชน

^{๔๗} สถาบันไทยพัฒนา มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, **ระดับของเศรษฐกิจพอเพียง**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.sufficiencyeconomy.com/2006/02/3.html> [๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๑].

ได้เล่าถึงประสบการณ์การทำเกษตรในอดีต และแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตจากระดับบุคคลและครอบครัวมาสู่ระดับชุมชน

ก่อนที่จะมาทำเกษตรพอเพียง เคยทำเกษตรผสมผสาน ไร่นาสวนผสม มีการเลี้ยงปลา เลี้ยงหมู และปลูกพืช พอเกษียณมาแล้ว เห็นความชัดเจนจากที่ในหลวงทรงตรัส เรื่องความพอเพียง เพราะว่าการเป็นหนี้สินในการดำรงชีพอยู่ทุกวัน มันมีความอยากมากมายไม่รู้จบ จิตใจว้าวุ่น และยังมีใจ มีติดบอดหลายๆ อย่าง มีความอิจฉาทาร้อน ความตระหนี่ ความไม่นึกถึงใคร หลังจากที่ได้ฟังในหลวงตรัสเรื่องขาดทุนคือกำไร จึงเริ่มจะรู้จักตัวเอง ต้องคิดตลอดเวลาว่าจะทำอะไรให้ครอบครัวมีความสุข นอกจากจะไม่มีเงินแล้ว ยังไม่มีความสุข ทุกข์สองด้ง ตอนนั้นใกล้จะเกษียณ เริ่มคิดปลดเกษียณแล้วจะทำอย่างไร แม่บ้านทำอาชีพค้าขาย แต่ผมอนุรักษณ์แผ่นดิน แต่หลังจากศึกษา ได้ศึกษารัชมะ ได้รู้จักผู้หลักผู้ใหญ่ของบ้านเมืองที่เกี่ยวกับศาสนา

มานึกดูแล้ว คนเรามันไม่มีอะไร ที่ตื่นไปทำงานทุกวัน หวังอยากได้เงิน ถ้าทำแบบคนอยากรวย มันจะห่างไกลความจริงไปมาก แต่ถ้าทำแบบคนไม่อยากรวย จะมีความสุข แล้วบริหารจัดการ ในสวน เช่น ก้อนหินที่กระจัดกระจายตามป่าหญ้า ก็เก็บมาถมถนน พัฒนาทรัพยากรที่อยู่ในสวนให้มีประโยชน์ ลงตัว ให้มีประโยชน์กับเรา ค่อยๆ ทำมา ปรับพื้นที่ แล้วมองเห็นว่าการปลูกผัก ทำให้เราได้กินผักที่บริสุทธิ์ จึงเริ่มปลูกผักพื้นเมือง ผักเชียงดา ผักต้ว ผักที่แกงได้ของอาหารพื้นถิ่น หลังจากนั้น ก็มาทำแปลงผักจีน เช่น ผักกวางตุ้ง มันไม่รวย แต่มันพอไปได้ อย่างน้อย ไม่ได้ซื้อกินผัก แล้วผักที่ปลูกอยู่แม้ไม่มีอะไรรับรอง แต่รับรองตัวเอง เอาผักมาเลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน ลูกหลานไม่ค่อยเจ็บไข้ ได้ป่วย หลังจากนั้นมีโอกาสได้ไปตรวจสารพิษก็ผ่าน เพราะฉะนั้น เป็นสังขธรรมว่าเราจะต้องปลูกเอง เพื่อจะได้มั่นใจโดยไม่ต้องมีมาตรฐานอะไรต่างๆ เราจะต้องรับรองตัวเอง โดยมีหลักธรรมที่ว่า ขยัน ซื่อสัตย์ เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา อย่างที่ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงตรัส น้อมนำมาปฏิบัติ มันได้ผลเกินคาด^{๔๘}

จะเห็นได้ว่ากระบวนการคิดขั้นนี้เป็นไปตามหลักอริยสัจ ๔ เริ่มจากเกิดทุกข์ คือ จิตใจว้าวุ่น มีความอิจฉาริษยา มีความตระหนี่ ไม่นึกถึงใคร และไม่มีความสุข สมุทัยคือ เหตุแห่งทุกข์ ได้แก่ การมีหนี้สินและมีความอยากมากมายซึ่งเป็นตัวกิเลส นิโรธ คือ การดับทุกข์ กล่าวคือ สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข และมรรค คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่การดับทุกข์ เป็นการลงมือแก้ปัญหา โดยมีสัมมาทิฐิเป็นที่ตั้ง คือรู้เข้าใจถูกต้อง เห็นตามที่เป็นจริงว่าทำสิ่งใดได้สิ่งนั้น โดยใช้ปรโตโมสะ (แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ ๙) และ โยนิโสมนสิการ (รู้จักคิด มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา)

^{๔๘} สัมภาษณ์ สิงห์คำ เคหัง, ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑.

แล้วบุญนี้ เอาผักไปถวายให้พระสงฆ์ หากว่าไม่มีสัจจะ เอาผักที่มีสารพิษไปทำอาหาร ถวายพระสงฆ์ เมื่อคิดได้ขนาดนี้ ถึงแม้ผักจะไม่ค่อยงาม แต่ไม่เป็นไร เพราะเราทำสุดฝีมือแล้ว แต่ยังได้ กินอยู่ เมื่อเหลือจากกิน ก็ได้ขาย เอามาเป็นทุนรอน ได้ขายสิ่งที่ดีให้เขาได้ไปบริโภค สิ่งที่ย้อนกลับมาคือความสุขใจ ผมไม่สามารถจะแบ่งเวลาไปวัดได้ แต่จะใช้การกระทำคือการให้ทาน ทานบารมี ถ้าพระสงฆ์เดินมาที่หน้าบ้าน ก็เอาไปถวายท่าน^{๔๙}

สิ่งเหล่านี้คือการให้ทาน ในหลักสังคหวัตถุ ๔ ซึ่งเป็นหลักธรรมแห่งการแบ่งปัน การสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน และประกอบด้วยหลักสันโดษ ที่เป็นความยินดีด้วยของของตน ด้วยเรี่ยวแรง และความเพียรโดยความชอบธรรม มีความยินดีด้วยปัจจัย ๔ ตามมีตามได้ มีความรู้จัก อิ่มรู้จักพอ

ประเทศไทยตอนนี้เป็นกระแสทุนนิยมที่ถล่มทลายมา ไม่สามารถจะต้านทานได้ แต่มีหนทางหนึ่ง ที่สามารถหลุดพ้นจากกระแสนี้ได้คือปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง รู้จักพึ่งตนเอง ตามคำพระว่า อัตตาหิ อัตโนนาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน แต่เหนือไปกว่านั้น ในหลวงบอกว่า ตนเป็นที่พึ่งของคนหลายๆ คน จะเป็นอานิสงส์ ส่งผลให้พ่อแม่ที่ตายไปแล้ว ความดีที่เราทำอยู่จากการได้เปลี่ยนจากการแข่งขันเป็นแบ่งปัน จะช่วยยกวิญญาณของพ่อแม่ให้ขึ้นมาๆ โดยไม่ต้องทำบุญไปหา ใช้ความดี ใช้เมตตา กรุณา มุทิตา ที่เราพยายามประคับประคอง จะช่วยส่งดวงวิญญาณของท่าน เราไม่ได้หวังจะไปเป็นอะไรสักอย่าง เพราะอายุมากแล้ว ก่อนจะสิ้นชีพ จึงขอสร้างความดีให้กับชุมชน ให้กับสังคม จากผู้ไม่รู้ให้เขารู้ พอรู้แล้วก็นำไปปฏิบัติ โดยเราจะทำนาร่อง ถ้าผมไปพูดว่าไม่ได้ใช้สารเคมี ใครๆ ก็ปลูกได้แล้วบอกว่าอินทรีย์ แต่แอบใส่ปุ๋ยถือว่าไม่มีสัจจะ ซึ่งถือเป็นความล้มเหลว^{๕๐}

จะเห็นได้แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้รู้จักพึ่งพาตนเองในการทำมาหาเลี้ยงชีพ และเมื่อสามารถพึ่งพาตนเองได้ จะเกิดความยั่งยืนอย่างแท้จริง และยังใช้หลักเมตตา กรุณา มุทิตา ซึ่งอยู่ในพรหมวิหาร ๔ คือการตระหนักในความจริงที่ว่า ชีวิตและสรรพสิ่ง ล้วนต้องพึ่งพิงอิงอาศัยกันอยู่ และเปลี่ยนจากการแข่งขันมาเป็นการแบ่งปัน พร้อมกับประกอบไปด้วยหลักสัจจะ ที่เป็นหนึ่งในบรรพชาธรรม ๔ มีความซื่อสัตย์เป็นพื้นฐาน

เมื่อเป็นเกษตรกรสมัยก่อน เคยปลูกกระเทียม ปลูกหอมแดง ปลูกถั่วเหลือง แตงโม ปลูกแบบ อยากรวยแปลว่าล้มเหลว ปีๆ หนึ่งถ้าได้เงินก็เอามาซื้อเกวียน แต่ถ้าปีไหนล้มจม ก็แทบไม่ได้ซื้อ กางเกงใส่ตอนปีใหม่ ลูกมีสองคนก็กระจองอแง ปลูกยาสูบ ก็ต้องพ่นยาอารักขา เพื่อจะได้กิโกรัม ละ ๒.๘๐ บาท ลากไปส่ง เพราะฉะนั้น ความยากจน ความลำบากของเกษตรกร ส่วนใหญ่คนจะไม่ค่อยรู้ แล้วใครไม่ต้องมาสอนเพราะไม่มีเวลารับฟัง ในแต่ละวัน ต้องอยู่กับสวนกับไร่กับนา

^{๔๙} สัมภาษณ์ สิ้นหาคำ เคหัง, ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๕๐} สัมภาษณ์ สิ้นหาคำ เคหัง, ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑.

มันเหมือนเกมบังคับ ถ้าฝนตกก็ต้องรีบไปไหนหว่านกล้า ไม่มีเวลาไปคิดเรื่องอื่นเลย ไม่ยอมรับเอาอะไรทั้งสิ้น คือปลูกมาแล้ว หลังจากที่ยาวกำลังเจริญเติบโต ๓ เดือน ต้องไปปลูกมันแกวอีก เพื่อจะไปเป็นค่าใช้จ่ายในสามเดือน เดือนที่ ๓ คือ เดือนกันยายน เรียกเดือนอดอยากของเกษตรกร ไม่มีเงินพอหลังตุลาคม ข้าวเริ่มเหลือง จะมีคนจ้างเกี่ยวข้าว เงินเริ่มสะพัดเข้ามา จากชีวิตที่ผ่านความยากลำบากมา มาคิดว่าคนเราถ้าคิดอยากรวย จะไม่รวย แต่ถ้าทำแบบคนรวยคือไม่หวังมาก ไม่เอาปริมาณแต่เอาคุณภาพ อย่างปัจจุบัน ปลูกผัก เน้นคุณภาพ ทำน้อยๆ แต่ทำให้ดี ดูแลสะอาดน่ากิน กินได้ตลอดทั้งปี โดยใช้หลักธรรมชาติช่วยกลมกล่อมจิตใจ ทำจิตใจให้เบิกบาน เหมือนไปปลูกดอกดูแล้วก็สวยงาม แต่พืชผักปลูกก็สวยงามจิตใจเบิกบาน

จะกินอะไรก็ปลูกอันนั้น ลดความอยาก ตามหลักของศาสนา คือให้หลุดพ้นจากวิภวสังสาร พยายามทำตัวให้หลุด แต่อาจจะไม่หลุด หลุดมาก หลุดน้อย แล้วแต่บุญบารมีของเราแต่ปางหลัง พยายามยึดหลักแบบนี้

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๕ สารเคมีกำลังทยอยเข้ามาในประเทศ หลังจากนั้นก็ถูกรวบเข้ามาตลอด ถูกเอารัดเอาเปรียบมาตลอด เราถึงต้องสู้ด้วยปรัชญาของในหลวง เพื่อให้เกิดวิมุต คือหลุดพ้นจากวงจรอุบาทว์ของนายทุน มีหนทางเดียวที่จะต้านกระแสทุนนิยมได้คือเศรษฐกิจพอเพียง รู้จักพอ ไม่สนองตนหาตนเองมาปฏิบัติ จริงๆแล้ว ไม่ต้องถึงกับนั่งวิปัสสนา เพราะมันเป็นคนละสาย วิปัสสนาก็ดี แต่ต้องจิตนิ่งๆ แต่เรายังห่วงประชาชนในชุมชนอยู่ จิตใจยังเลยไม่นิ่ง บางคนกำลังจะมีใจกับเรา แต่มีคนไปพูดว่าอย่าไปทำ ทำอย่างไรก็ไม่พอกิน คำพูดทำให้คนท้อ ผมพยายามจะพูดให้คนมีใจมาอยากแสวงหา รอเขาเจ็บไข้ได้ป่วย เราไปเยี่ยม เรายังมีโอกาสสอดแทรกเข้าไป ต่อไปปลูกผักกินนะ แต่ก็มีคนบอกว่าไม่เป็นไร ก็ซื้อกินแกงถุงตามตลาดสะดวกสบายดี เกษตรกร ประชาชนในชุมชนยังไม่ตระหนักดี จะทำอะไรให้เขาตื่นตระหนกเรื่องอาหาร เพราะอาหารเป็นเรื่องสำคัญของชีวิต กินที่ไร้อิมทุกที แต่ถ้ามีเงินแต่นอนป่วย นอนน้ำลายไหล อะไรก็ช่วยไม่ได้ มีเงินก็ช่วยไม่ได้เพราะเงินไม่ใช่ความมั่นคงของชีวิต อาหารต่างหากคือความมั่นคงของชีวิต เราปลูกกล้วยก็ได้กินกล้วย ได้กินได้ขายได้แจก ใครมาได้กินกล้วย แม้แต่นกมากิน ก็เหมือนให้ทาน^{๕๑}

นายสิงห์คำ เคหัง กล่าวสรุปในตอนท้ายเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงว่า “รวยเพื่อนฝูง ไปที่ไหนก็ยิ้มแย้มแจ่มใส ถึงแม้จะมีเงินไม่มาก แต่มีความสุข ลึกๆ คือความปิติ” ซึ่งการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขนั้น เป็นเป้าหมายสูงสุดในการดำเนินชีวิตที่มนุษย์ทุกคนต้องการ

^{๕๑} สัมภาษณ์ สิงห์คำ เคหัง, ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑.

ทั้งนี้ สิ่งสำคัญที่ควรตระหนักอีกอย่างหนึ่งเกี่ยวกับปรัชญาแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง คือ เศรษฐกิจพอเพียงไม่ได้หมายถึงการละทิ้งทุกอย่างแล้วไปทำการเกษตรเท่านั้น สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ไม่ว่าจะเป็น นักเรียน เกษตรกร ข้าราชการ และประชาชนทั่วไป

การดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของ ทางสายกลาง และความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงหลักการ ๓ ประการ ดังนี้

- ๑) ความพอประมาณ
- ๒) ความมีเหตุผล
- ๓) การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว

ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่นการผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ ของ สิทธิ บุตรอินทร์ ที่มีการกล่าวถึงหลักสันโดษในการดำเนินชีวิตว่า “สันโดษ คนไทยมักตีความไปผิด บอกว่าสันโดษต้องมั่งน้อยไปเรื่อยๆ เหมือนพระกรรมฐาน แต่ไม่ใช่แบบนั้น สันโดษแปลว่าพึงพอใจในชีวิต ถ้าคนไม่พึงพอใจในชีวิตก็จะเป็นทุกข์”^{๕๒}

ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

“ครอบครัวไม่ได้ถึงว่ามีเงินร้อยล้านพันล้าน ทุกวันนี้ไม่มีหนี้สิน มีบ้านมีรถของตนเอง มีปัจจัย ๔ ครบ มีปัจจัยที่ ๕ คือมีธรรมมะประจำใจ แล้วดำเนินชีวิตอยู่พอดีมีพอใช้ ใจเป็นสุข”^{๕๓} และ “ประคองชีวิตให้พอดี ให้รู้จักตัวเอง สติ ชันติ และปัญญา ทั้งสามอย่างนี้ ที่ไม่ได้เลย และความไม่ประมาทอย่าประมาท”^{๕๔} สิ่งเหล่านี้ คือตัวอย่างการดำเนินชีวิตโดยใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยไม่จำเป็นต้องเกี่ยวกับการเกษตรเพียงอย่างเดียว

ผู้เชี่ยวชาญอายุควรรนำหลักการของแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ เนื่องจากการบริหารจัดการการเงินในวัยเกษียณ เพื่อให้พออยู่พอกินนั้นไม่ต่างกับวัยทำงาน ที่ต้องรู้จักเก็บหอม

^{๕๒} สัมภาษณ์ สิทธิ บุตรอินทร์, ๘ ธันวาคม ๒๕๖๑.

^{๕๓} สัมภาษณ์ พัฒชัย ชุ่มวารี, ๗ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๕๔} สัมภาษณ์ สิทธิ บุตรอินทร์, ๘ ธันวาคม ๒๕๖๑.

รวมริบ และรู้จักใช้จ่ายอย่างพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน วัยเกษียณควรเป็นวัยที่ปลอดหนี้ อย่างน้อยควรมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองโดยปลอดภาระผ่อนกับสถาบันการเงิน และที่สำคัญเงินเก็บ ควรมีให้พอสำหรับใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ท่องเที่ยว รักษาตัวที่โรงพยาบาล และต้องตระหนักถึง ค่าเงินเฟ้อ เพราะค่าใช้จ่ายต่างๆ แพงขึ้นทุกปี และไม่มีใครรู้แน่ชัดว่าอายุขัยตนเองอยู่ได้ถึงเมื่อใด

๔.๕.๓ ด้านสังคมและจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้านของผู้เกษียณอายุราชการ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการยุติ บทบาทในหน้าที่การงาน การเปลี่ยนแปลงบทบาทในครอบครัวจากผู้ให้ความช่วยเหลือมาเป็นผู้รับ ความช่วยเหลือ การที่สภาพร่างกายและสุขภาพเกิดความเสื่อมโทรมตามวัย ทำให้ผู้เกษียณอายุ ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงซึ่งส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจของผู้เกษียณอายุไม่มากนักน้อย ผู้เกษียณอายุมักรู้สึกว่าการตัวเองด้อยค่า ถูกลดความสำคัญลงไป สำหรับผู้เกษียณอายุที่สามารถปรับตัว ควบคุมจิตใจยอมรับกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขได้ แต่สำหรับผู้สูงอายุที่ปรับตัวได้ช้าหรือยึดติดกับความคิดแบบเก่าๆ อาจทำให้เกิดความเครียดขึ้นมาได้ บางคนแสดงอาการออกมาในลักษณะต่างๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับนิสัย ประสบการณ์ การศึกษาและ สภาพแวดล้อมของตัวผู้เกษียณอายุ

ในสังคมไทย อาชีพรับราชการ เป็นอาชีพที่มีเกียรติสูง เป็นอาชีพที่ทุกคนให้การยอมรับ และใฝ่หา บิดามารดาพยายามส่งเสริมให้บุตรได้รับราชการ เพื่อเกียรติของบุตร ของตนเอง และครอบครัว และเพื่อความมั่นคงในชีวิต ถึงแม้ว่าในระยะแรก อาชีพรับราชการจะมีเงินเดือนน้อย แต่เมื่ออายุราชการเพิ่มมากขึ้น เงินเดือนก็จะมากขึ้น พร้อมกับสวัสดิการให้กับตนเองและครอบครัว ในขณะที่ทำงาน ยังได้รับพระราชทานความดีความชอบ เหรียญตราต่างๆ และเครื่องราชอิสริยาภรณ์ สูงขึ้นตามลำดับ อันเป็นเกียรติแก่ตนเอง บิดามารดา สามภรรยา บุตร เมื่อเกษียณอายุราชการจะมี เงินบำเหน็จบำนาญเพื่อเลี้ยงชีพตลอดชีวิต

ข้าราชการ มีความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ ว่า

- ๑) คนที่ทำราชการตามทำเนียบ
- ๒) ผู้ปฏิบัติราชการในส่วนราชการ
- ๓) บุคคลซึ่งรับราชการโดยได้รับเงินเดือนจากเงินงบประมาณในกระทรวง ทบวง กรม และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

แต่ยังมีความหมายอีกนัยหนึ่งตามรากศัพท์ของคำว่า “ข้าราชการ” ซึ่งสามารถแยกออก ได้เป็น ๓ คำ และมีความหมายของแต่ละคำตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ ดังนี้

- ๑) คำว่า “ข้า” หมายถึง คำใช้แทนตัวผู้พูด
- ๒) คำว่า “ราช” มาจากคำว่า ราชา หมายถึง พระเจ้าแผ่นดิน
- ๓) คำว่า “การ” หมายถึง งาน สิ่งที่ทำ หรือเรื่องที่ทำ

เมื่อนำรวมกันแล้ว คำว่า “ข้าราชการ” จึงมีความหมายใหม่ขึ้นมาว่า เป็นผู้ที่ทำงานของพระราชา ซึ่งงานของพระราชา คือการปฏิบัติพระราชกรณียกิจเพื่อบำบัดทุกข์บำรุงสุขของประชาชน การที่จะได้มาเป็นตัวแทนขององค์พระราชนั้น เป็นได้ยาก ต้องแข่งขันกับคนจำนวนมาก บุคคลนั้นต้องมีความรู้ความสามารถ เมื่อสามารถสอบเข้ามาเป็นข้าราชการได้แล้ว จึงมักจะได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติจากบุคคลทั่วไป และดูเหมือนมีศักดิ์และสิทธิ์สูงกว่าราษฎร จึงเป็นอาชีพที่สังคมไทย ให้การยอมรับเป็นอย่างมาก

สิ่งเหล่านี้ย่อมสร้างความภาคภูมิใจให้แก่ผู้รับราชการเป็นอย่างยิ่ง ในขณะที่ปฏิบัติงานนั้นก็เปรียบเสมือนทางราชการมอบหัวใจให้แสดงบทบาทตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และข้าราชการส่วนมากจะรับราชการเป็นเวลานาน จนมีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน จนถึงอายุครบ ๖๐ ปี บริบูรณ์ถึงแม้ว่าผู้ที่เข้ามาเป็นข้าราชการทุกคน จะรู้ว่าสักวันหนึ่งเมื่ออายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ จะต้องเกษียณอายุราชการ แต่ถึงกระนั้นในจำนวนผู้ที่เกษียณอายุในแต่ละปี ก็จะมีอยู่จำนวนหนึ่งที่อยากจะทำใจให้ยอมรับความจริงข้อนี้ และคนกลุ่มนี้เองที่เป็นทุกข์เมื่อวันที่เกษียณอายุราชการมาถึง

หากมองในมุมมองของพระพุทธศาสนา ปัญหาที่เกิดจากการเกษียณอายุนั้น ส่วนหนึ่งเกิดมาจากความยึดติดในตำแหน่งหน้าที่การงาน รวมถึง อำนาจ รายได้ และหน้าตาทางสังคมตามที่กล่าวมาแล้วว่าการได้รับตำแหน่งต่างๆ นั้นเป็นหัวใจที่สังคมหยิบยื่นให้กับผู้รับราชการ ด้วยเหตุที่ยึดติดในสิ่งเหล่านั้น จึงเกิดปัญหา เมื่อถึงเวลาที่ต้องถอดหัวใจ โดยเฉพาข้าราชการที่ได้เลื่อนตำแหน่งขึ้นไปจนอาจเรียกได้ว่าเป็น ข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ “คนที่มีอำนาจ วันหนึ่งเมื่อไม่มีอำนาจก็จะเกิดทุกข์ เพราะไม่เข้าใจชีวิต”^{๕๕} รวมถึงผู้เกษียณอายุที่ไม่พยายามปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลง ย่อมหลีกเลี่ยงปัญหาได้ยาก และยังเกิดปัญหาต่อผู้คนรอบข้าง โดยเฉพาะบุคคลใกล้ชิด เช่น สมาชิกในครอบครัว “หลังเกษียณคนเฉาตายก็มี ครอบครัวก็ทะเลาะกัน”^{๕๖}

แต่ก็มีอยู่ไม่น้อยที่ทำได้ ด้วยรู้เท่าทันความเป็นจริงซึ่งมาพร้อมกับกาลเวลาที่เปลี่ยนแปลงไปตามกฎแห่งอนิจจังในพุทธศาสนา จึงทำให้คนกลุ่มนี้ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อนใดๆ และยังคงใช้ชีวิตหลังเกษียณด้วยความสุขตามอัตภาพของแต่ละคนตามที่พึงเป็น ยิ่งกว่านี้คนที่ทำได้ และไม่เดือดร้อนในบางรายที่ยังมีร่างกายแข็งแรง และสมองยังคงใช้งานได้ดี ก็ยังคง

^{๕๕} สัมภาษณ์ แม่ชีปรานอม เชื้อศักดิ์หงษ์, ๑๗ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๕๖} สัมภาษณ์ ไพลิน เชื้อนทา, ที่ปรึกษานายกเทศมนตรีเทศบาลนครเชียงใหม่, ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑.

ทำงานภายหลังเกษียณอายุ เพื่อสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมโดยรวมได้ไม่มากนักน้อย
อยู่ต่อไป และที่เป็นเช่นนี้ได้ ก็ด้วยความไม่ยึดติดในความเคยมีเคยเป็น เมื่อครั้งที่ตนเองยังรับราชการ

จากการสัมภาษณ์ ผู้เกษียณอายุมีความเห็นสอดคล้องไปในทางเดียวกัน สำหรับ
ผู้เกษียณอายุราชการที่ได้ศึกษาเรื่องโลกธรรม ๘ จะเข้าใจ ทำใจรับสัจธรรมของชีวิตว่า ชีวิตย่อมมีการ
เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอนตามหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกคนย่อมมี
ความแก่ และความตายเป็นธรรมดา โดยปรากฏในพุทธนิทานโลกธัมมสูตร^{๕๗} ว่าด้วยโลกธรรม ความว่า

ภิกษุทั้งหลาย โลกธรรม ๘ ประการนี้ ย่อมหมุนไปตามโลก และโลกก็หมุนไปตาม
โลกธรรม ๘ ประการนี้

โลกธรรม ๘ ประการ อะไรบ้าง คือ

- | | |
|----------|--------------|
| ๑. ลาภ | ๒. เสื่อมลาภ |
| ๓. ยศ | ๔. เสื่อมยศ |
| ๕. นินทา | ๖. สรรเสริญ |
| ๗. สุข | ๘. ทุกข์ |

ไพลิน เชื่อนทา กล่าวถึงหลักโลกธรรม ๘ ว่า“ลาภยศไม่ใช่ของแท้แน่นอน มันกินเวลา
แล้ว อย่าเอาติดตัว โดยปกติตัวเรามีตำแหน่ง เราก็ไม่เคยยึดติดกับภาคยศสรรเสริญ เพราะนั่นเป็น
ของสมมติ”^{๕๘} สอดคล้องกับ สิทธิ บุตรอินทร์ ที่กล่าวว่า “ชีวิตของเราเป็นกงกรรมกงเกวียน (วัฏจักร
เกิด แก่ เจ็บ ตาย) มีขึ้นมีลง ต้องเข้าใจชีวิต”^{๕๙}

การยอมรับเป็นเรื่องสำคัญ ยอมรับว่าสถานะเราเปลี่ยน เราไม่ใช่คนเดิมอีกแล้ว ณ วันนี้
เราเป็นผู้เกษียณอายุราชการ ณ วันนี้เราเป็นคนใหม่ แต่เป็นคนใหม่ที่มีคุณค่าที่เดินบนเส้นทางของผู้
สูงวัย ที่รู้คุณค่าของตนเอง แล้วก็ทำตนให้เป็นประโยชน์กับลูกหลาน กับคนรอบข้างทุกคน อะไรที่ไม่
เคยทำก็ทำ ทำกับข้าวให้ลูกหลานบ้าง จัดสรรเวลา^{๖๐}

“ทุกวันนี้ถ้าไม่ใช่พระพุทธศาสนา ไม่ได้ หากไปมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีฯ เมื่อก่อนมีคน
ต้อนรับและมีอาหารอย่างดี แต่ล่าสุดที่ไป ยามไล่ไม่ให้จอดรถ ถ้าไม่ใช่หลักธรรมไม่ได้เลย ตอนนี้รู้สึก

^{๕๗} อ.อภิลักขิต. (ไทย) ๒๓/๖/๒๐๔.

^{๕๘} สัมภาษณ์ ไพลิน เชื่อนทา, ที่ปรึกษานายกเทศมนตรีเทศบาลนครเชียงใหม่, ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๕๙} สัมภาษณ์ สิทธิ บุตรอินทร์, ๘ ธันวาคม ๒๕๖๑.

^{๖๐} สัมภาษณ์ แม่ชีปราณอม เชื้อศักดิ์ดาหงษ์, ๑๗ กันยายน ๒๕๖๑.

เฉยๆ แล้ว เราพร้อมแล้ว แต่ใจเราต้องฝึกมาก่อน ต้องศึกษามาก่อน เป็นเรื่องธรรมดา เพราะว่าเรา “ไม่รู้จักเรา”^{๖๑}

ข้าราชการเกษียณ สำคัญที่สุดต้องวางแผนเรื่องปลง ปล่อยวาง อย่าติดยึดเรื่องงานเดิมที่เคยอยู่จุดสูงสุดเหมือนเทวดาน้อย จะไปไหนมีคนขับรถให้ ไปถึงก็รีบมีกาแฟมาบริการ ถึงแม้จะเป็นผู้บริหารก็ฝึกใช้คอมพิวเตอร์ ทำให้ไม่มีช่องว่าง ไม่ได้ยึดติดว่าเป็นผู้บริหาร พิมพงานเองบ้าง มีเวลา ก็เข้าวัดบ้าง บางคนที่ยึดติด ไปไหนยังคิดว่าตัวเองเป็นเหมือนเดิม เป็นผู้อำนวยการ เป็นรองผู้อำนวยการอยู่ แต่เราไม่ยึด เรียกตัวเองว่าป้า คนยึดติดมักทำอะไรไม่เป็น อะไรก็ลูกน้อง ป้าทำงานไม่เคยมีลูกน้องทุกคนเป็นข้าราชการมีศักดิ์ศรีเท่ากัน เขาไม่ได้กินเงินเดือนป้า เขากินเงินเดือนหลวง ถ้าเขาจะให้เกียรติเรา ก็เป็นเพราะเราเอง^{๖๒}

ความวิตกกังวลถึงอนาคตเป็นเรื่องธรรมดาของคนเกษียณ เนื่องจากวิถีชีวิตต่อจากนี้ จะเปลี่ยนไป ผู้ที่ครองตำแหน่งสูง เมื่อถึงเวลาต้องลงจากตำแหน่ง บางคนลงมาเฉพาะร่างกาย แต่จิตใจยังคงครองตำแหน่งนั้นอยู่ อย่างนี้ ความผิดหวังจะมาเป็นที่อยู่ของใจแน่นอน ควรรู้จักปล่อยวางอารมณ์ อย่ายึดมั่นถือมั่นหรือยึดติดในตนเองในอดีตที่ผ่านมา กาลเวลาเปลี่ยน สังคมเปลี่ยน เวลาเปลี่ยน บุคคลความคิดเปลี่ยน ให้เห็นสภาพความเป็นจริง และเข้าใจว่าทุกสิ่งนั้นมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาทั้งตัวเราเองและสิ่งแวดล้อม การปรับตัวจึงเป็นสิ่งจำเป็น หากทำได้ก็จะมีความสุขเกิดขึ้นในใจแน่นอน

สิ่งสำคัญคืออย่าเกษียณอายุจากความสุขของชีวิต พึงทำในสิ่งที่ชอบต่อไปได้ การมีงานอดิเรกทำ มีงานเล็กๆ น้อยๆ ทำ จะยังทำให้ได้คิด ได้ฝึกสมองอย่างต่อเนื่อง หากกิจกรรมที่ตนเองชอบหรือหาความบันเทิงจากสิ่งที่สนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ร้องเพลง อ่านหนังสือ ดูแลต้นไม้ ทำอาหาร เป็นต้น เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี จะทำให้ไม่รู้สึกเหงา หรือว่าเหว หรืออาจเสริมอย่างอื่นในด้านการช่วยเหลือสังคม เช่น งานจิตอาสา บำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น ผู้เกษียณอายุ ไม่ควรแยกตัวออกจากสังคม หรือเก็บตัวเงียบอยู่แต่ในบ้าน ควรออกสมาคมกับผู้คนกลุ่มที่สนใจ สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของ ชัยยง เอื้อวิริยานุกูล ว่า “การได้เจอได้คุย เป็นความสุข”^{๖๓} เข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มต่างๆ เพื่อเปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ฝึกสมอง การได้พูดคุย แสดงออก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิตนั้น เป็นการสร้างคุณค่าและความภูมิใจให้ตนเองและช่วยสร้างเพื่อนใหม่ ลดความเครียดได้อย่างดีอีกทางหนึ่ง และสอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของอีกหลายๆ ท่าน ว่า

^{๖๑} สัมภาษณ์ ชัยยง เอื้อวิริยานุกูล, ๑๔ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๖๒} สัมภาษณ์ แสงจันทร์ เสวกะ, ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๖๓} สัมภาษณ์ ชัยยง เอื้อวิริยานุกูล, ๑๔ กันยายน ๒๕๖๑.

“เกษียณแล้วคิดว่าจะต้องมีงานเสริม จึงไปเรียนโหราศาสตร์ หลังจากนั้นว่าง วันเสาร์ อาทิตย์ อีก ๔ ปี ไปเรียนแพทย์แผนไทย และมาฝึกทำงาน วางแผนก่อนเกษียณว่าเกษียณแล้วต้องมีงานทำ มีเงินเลี้ยงดี มีจิตดี ภายดี ทำให้ชีวิตดี”^{๖๔}

ปัจจุบันยังมาปฏิบัติงานให้มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) โดยไม่รับค่าตอบแทน และตั้งสมาคมต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุ และเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เช่น สมาคมสหธรรม เชียงใหม่ ฯลฯ เพื่อที่จะดึงคนที่อยู่ในสายเดียวกันที่เคยบวช เคยบั้นครู มาเป็นสมาคมเดียวกัน และมีวัตถุประสงค์ที่จะอนุรักษ์ และพัฒนาชุมชน และมีตัวอย่างคือโรงเรียนพุทธวิโสภณ มีการรวมกลุ่มของผู้เกษียณอายุทำกิจกรรมช่วยเหลือกัน นั่นคือ เมื่อออกไปก็ยังมีพี่น้องกันอยู่ ไม่ใช่ออกไปแล้วต่างคนต่างออกไปเหงา ออกไปไม่มีเพื่อนไม่มีฝูง แต่ถ้าเรามีองค์กรสักอย่างรับรองไว้ ก็อยู่กันอย่างรื่นเริงอายุก็จะยืนยาวต่อไปอีก^{๖๕}

“หลังเกษียณวางแผนอุทิศตนเพื่อกิจการสหกรณ์ ๗ ปี เข้ามาเป็นผู้จัดการสหกรณ์ และตั้งกองทุนต่างๆ ไว้เพื่อพัฒนา เป็นเงินของสหกรณ์ จัดสรรปันส่วนไว้ แล้วใช้ดอกเบีย”^{๖๖}

สิ่งที่ทำให้มีความสุขหลังเกษียณอายุคือ การได้มาช่วยวัด ถือว่าช่วยสังคม ช่วยคนให้มาเข้าวัด ทำในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ใช่ทำแต่พิธีกรรม ถ้ามาปฏิบัติธรรมถือว่าเป็นอีกชั้น บางคนมีทุกข์ ได้มาคุยกับเราสบายใจ ทุกข์หายไปได้ดูแลคนป่วยที่มาปฏิบัติธรรม เราทำได้ บางคนคิดว่าเป็นผู้อำนวยการจะทำได้จริงหรือ แต่เราทำได้ เอน้ำร้อนมาให้ ช่วยคนอื่นที่มาปฏิบัติธรรม บอกให้เขาไม่ต้องเครียด วัดเป็นของชุมชน เป็นของศรัทธาช่วยกันสร้าง นอกจากนี้ยังมีความสุขกับการไปเที่ยวพักผ่อน ไปท่องเที่ยว ที่ไม่เบียดเบียนตัวเองมาก พักผ่อนที่บ้าน ทำอาหารให้ตัวเอง ให้เพื่อนฝูงบ้าง คนที่ไม่มีภาระก็นัดมาเจอกันเพื่อนฝูง คนเกษียณต้องมีสังคม มาพบกันมีแต่เรื่องอดีตทั้งนั้น ไม่มีอนาคต ้วยเรานี้ ไม่ต้องสร้างอะไรแล้ว เป็นกำลังใจให้ลูกหลานก็พอ^{๖๗}

ทุกคนที่รักตัวเองทุกวันนี้ เหมือนกับว่าจะต้องกินดื่มน้ำ จะต้องแต่งตัวสวยๆ แต่ถ้าเรารักแบบธรรมดา เราจะอยู่อย่างไรให้ตัวของเรามีค่าอยู่ไปนานๆ พอเราคิดแบบนี้แล้ว ก็จะวางแผนชีวิตของตนเองได้ เช่นทุกวันนี้ ต้องออกกำลังกายวันละ ๒ ชั่วโมง ปั่นจักรยานหรือวิ่ง แล้วไปว่ายน้ำอีก ๑ ชั่วโมง เพราะเราอายุเยอะ เราก็ต้องทำอะไรที่เราจะพึงยาน้อยที่สุด นี่คือการวางแผนชีวิต การมีวินัยไม่ใช่การช้ำหน้า ขวาหน้า^{๖๘}

^{๖๔} สัมภาษณ์ นิคม พรหมมาเทพย์, ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๑.

^{๖๕} สัมภาษณ์ ถาวร เสาร์ศรีจันทร์, ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.

^{๖๖} สัมภาษณ์ บรรจง พลฤทธิ, ๑๒ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๖๗} สัมภาษณ์ แสงจันทร์ เสวกะ, ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๖๘} สัมภาษณ์ ไพลิน เชื้อนทา, ที่ปรึกษานายกเทศมนตรีเทศบาลนครเชียงใหม่, ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑.

ต้องยอมรับก่อนว่า วัยนี้เป็นวัยอะไร อันดับแรก ต้องเข้าใจก่อน ว่าวัยนี้เป็นวัยอะไร รู้คุณค่าของชีวิต เวลาของชีวิต ชีวิตคือเวลา เวลาเหลือน้อยแล้ว เราจะใช้เวลาที่เหลืออย่างไรดี ที่จะทำให้ชีวิตเราปลอดภัยมีความสุข เราก็ต้องฉลาดที่จะเลือกจะทำของเราเอง โดยที่ไม่เอาตัวเราเองไป ฟังคนอื่น ไม่ฝากความสุขความทุกข์ของเราไว้กับคนอื่น เราต้องฝากไว้กับตนเอง เรารอดอยู่จนมาถึงเกษียณ วิเศษขนาดไหน ต้องหาหลักหลังเกษียณว่าจะใช้ชีวิตอย่างไรจะแบ่งเวลาอย่างไร ในแต่ละช่วง^{๖๙}

๑. แบ่งเวลาด้านสุขภาพ จะออกกำลังกายอย่างไร
๒. ชอบอะไรก็จัดสรรเวลาสำหรับสิ่งที่เราชอบ ชอบฟังเพลง หรือชอบท่องเที่ยว
๓. สิ่งสำคัญที่สุดจะรักษาใจอย่างไร วันหนึ่งที่เราเจ็บป่วย วันหนึ่งที่เราต้องตาย กลับมาทบทวนเวลา ว่าเวลาเหลืออีกน้อย ความจริงไม่ใช่เหลือน้อย แต่เวลาเหลืออีกเท่าไร เราใช้ชีวิตไปด้วยความเคยชิน ไม่ได้วางแผน ถ้าเราตายวันนี้เราพร้อมหรือยัง ต้องวางแผน

การรักษาใจ ขึ้นอยู่กับการหมุนความคิด ว่าจะต้องเข้าใจตนเองให้ถูกต้อง เมื่อไรที่ความคิดไม่ถูกต้องการกระทำของเราก็ไม่ถูกต้อง มันก็นำความทุกข์มาให้กับเรา แต่ถ้าเมื่อไร เราหมุนความคิดของเราไปในที่ที่ปลอดภัย มันก็จะนำสิ่งที่ดีๆ มาให้ หาวิธีการรักษาใจของตนเอง เข้าใจความจริงของชีวิต เกิดมาเพื่ออะไร บั้นปลายจะอยู่อย่างไร จะใช้อะไรเป็นเครื่องมือดูแลใจ เพลงก็ได้ เทียวก็ได้ หรือหาครูบาอาจารย์ หาสถานที่ หาหลักใจสักอย่าง ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าท่านสอนอะไร สอนเรื่องทุกข์ วิธีออกจากทุกข์เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ทางแห่งการพ้นทุกข์ เราเป็นชาวพุทธ ศึกษาหรือยัง ไม่ว่าจะเกษียณหรือไม่เกษียณควรศึกษา เพื่อให้ชีวิตเราอยู่รอดปลอดภัย ไม่สูญเปล่า^{๗๐}

“อยู่ร่าเริงเบิกบาน ร่างกายแข็งแรง ในการปฏิบัติ ทำเท่าที่ทำได้ พอมีกินพออยู่พอใช้ ในการปฏิบัติให้เลือกวิธีที่เราสบาย ไม่เจ็บ ไม่ทรมานร่างกาย ทำเท่าที่ทำได้ แต่คงไม่ถึงสำเร็จ ศึกษาชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ มีแค่กินนอน ไม่ไผ่ฝัน ทุกวันนี้พอมีพอกิน พออยู่”^{๗๑}

จะเห็นได้ว่า เมื่อเกษียณอายุราชการ ควรมองหาและพิจารณาว่าเราต้องการทำอะไร ต้องมีสิ่งหนึ่งที่ต้องการทำ บางท่านเกษียณอายุราชการแล้ว ยังเป็นที่ต้องการของในหน่วยงานอยู่ แต่บางท่านไม่ต้องทำงานให้ใครแล้ว ต้องมาพิจารณาว่าสิ่งใดที่ใฝ่ใจจะทำ เพื่อไม่ให้เกิดความเหงาหรือมีความคิดฟุ้งซ่าน ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาธรรมะหรือไม่ ล้วนเป็นสิ่งที่ดีที่ควรทำเพื่อให้เป็นหลักประกันให้มีใจมุ่งไปข้างหน้า

แต่ถ้าหากผู้เกษียณอายุ มีความต้องการพัฒนาตนเองโดยใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต ย่อมเป็นโอกาสที่ดีในชีวิตที่ได้เลือกใช้ความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เหตุเกิดจากการเกษียณอายุ

^{๖๙} สัมภาษณ์ แม่ชีปธานอม เชื้อศักดิ์ดาหงษ์, ๑๗ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๗๐} สัมภาษณ์ แม่ชีปธานอม เชื้อศักดิ์ดาหงษ์, ๑๗ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๗๑} สัมภาษณ์ บรรจง พลฤทธิ์, ๑๒ กันยายน ๒๕๖๑.

ราชการ มาเติมเต็มชีวิตที่มีเวลาว่างมากขึ้น มีอิสระมากขึ้น เร่งสร้างกุศลในช่วงบั้นปลายของชีวิตนี้ วยเกษียณอายุจึงเป็นวัยที่เหมาะสมสำหรับการเริ่มพัฒนาใจกันอย่างจริงจัง หลังจากปล่อยให้ภาระหน้าที่ การงานขัดขวางมาตลอด ถอดหัวโขนออก แล้วมาเรียนรู้วิถีการใช้ชีวิตที่แท้จริงว่าเป็นอย่างไร

๔.๖ ผลการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ

การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตนั้น ส่วนใหญ่ส่งผลในด้านจิตใจ ในลักษณะ ของทัศนคติหรือมุมมอง ซึ่งมีทัศนคติหรือมุมมองเป็นคุณลักษณะภายในจิตใจของบุคคล ที่ย่อมแตกต่างกันไปตามสถานการณ์และประสบการณ์ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเพื่อวัดทัศนคติ หรือมุมมองต่อการดำเนินชีวิต ตามประเด็นที่ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษา โดยที่อาจจะไม่ครอบคลุม ผลของการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตที่เกิดขึ้นจริงในแต่ละบุคคล โดยเมื่อสอบถาม ถึงผลของการบูรณาการในลักษณะของมุมมองต่อการดำเนินชีวิต หลังจากที่ถูกเกษียณอายุได้มีการศึกษา หลักพุทธธรรมแล้ว มีรายละเอียดดังนี้

๔.๖.๑ มุมมองต่อการดำเนินชีวิต

ทัศนคติ หรือ มุมมอง เป็นสิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตอยู่ไม่น้อย เพราะสิ่งนี้ เปลี่ยนวิธีการที่จะมองโลกที่อยู่รอบข้าง จนถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตตลอดไป ดังนั้น บุคคลจึง สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง เพียงแค่ปรับทัศนคติ หรือปรับมุมมองเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เมื่อสอบถามเกี่ยวกับมุมมองต่อการดำเนินชีวิตหลังจากมีการศึกษาหลักพุทธธรรม พบว่า

ตาราง ๗ มุมมองต่อการดำเนินชีวิตหลังจากมีการศึกษาหลักพุทธธรรม ของผู้ตอบแบบสอบถาม

มุมมองต่อการดำเนินชีวิต	ค่าเฉลี่ย	SD.	ระดับ
๑. ตระหนักถึงความตายและความไม่เที่ยงแท้ของชีวิต เห็นคุณค่าของชีวิต และดำรงตนอยู่ด้วยความไม่ประมาท	๔.๒๕	๐.๕๙	มาก
๒. เข้าใจถึงผลและวิบากที่จะเกิดของทุกๆ การกระทำ	๓.๙๔	๐.๕๖	มาก
๓. อยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดถึงอดีตที่กลับไปแก้ไขไม่ได้ และไม่กังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง	๓.๗๕	๐.๗๕	มาก
๔. เห็นความเป็นธรรมดาของโลก อันเป็นสิ่งปรุงแต่งที่หาสาระแก่นสารที่แท้จริงมิได้	๓.๙๗	๐.๕๒	มาก
๕. มองอุปสรรคและปัญหา เป็นหนทางแห่งการฝึกตน เป็นหนทางแห่งปัญญา	๓.๙๗	๐.๕๕	มาก
๖. สนใจที่จะมองตน เรียนรู้ตน และแก้ไขข้อผิดพลาดของตนเอง และสนใจที่จะมองข้อดีของผู้อื่น	๔.๐๑	๐.๔๒	มาก

มุมมองต่อการดำเนินชีวิต	ค่าเฉลี่ย	SD.	ระดับ
๗. ไม่ปรึกษาหรือทำบุญด้วยการหวังผลตอบแทนในทางที่เป็นไปซึ่งกิเลส แต่ปรึกษาหรือทำบุญไปโดยคิดว่า เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เพื่อทำลายความเห็นแก่ตัว และความยึดมั่น ถือมั่น ของตนเอง	๔.๑๒	๐.๖๑	มาก
๘. ไม่ยึดติดในผู้อื่น	๓.๘๑	๐.๖๘	มาก
๙. ไม่มีความรู้สึกโดดเดี่ยว หรืออ้างว้างเดียวดาย มีแต่ความเบา อิสระ และหนักแน่น มั่นคง	๔.๐๐	๐.๕๔	มาก
๑๐. ไม่ยินดียินร้ายในคำสรรเสริญหรือคำนิทา	๓.๘๔	๐.๖๑	มาก
๑๑. เมื่อมีความโกรธ เห็นความไม่พอใจและสามารถละมันได้ (รู้เท่าทันอารมณ์ว่าเป็นแค่สภาพธรรมหนึ่งๆที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป)	๓.๘๙	๐.๕๗	มาก
๑๒. มีความรักความเมตตา คิดถึงผู้อื่น ปรรณนาที่จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น และปรรณนาที่จะทำให้อื่นมีความสุข	๔.๑๗	๐.๕๙	มาก

จากตาราง ๗ เมื่อมีการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ พบว่า ผู้เกษียณอายุราชการมีมุมมองในการดำเนินชีวิตในหัวข้อต่างๆ ในระดับมาก ทุกรายการ โดยรายการที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด คือ เมื่อนำมาปฏิบัติแล้วมีการตระหนักถึงความตาย และความไม่เที่ยงแท้ของชีวิต เห็นคุณค่าของชีวิต และดำรงตนอยู่ด้วยความไม่ประมาท (คะแนนเฉลี่ย ๔.๒๕) รองลงมาคือ มีความรักความเมตตา คิดถึงผู้อื่น ปรรณนาที่จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น และปรรณนาที่จะทำให้อื่นมีความสุข (คะแนนเฉลี่ย ๔.๑๗)

จะเห็นว่าหลังจากมีการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตแล้ว ผู้เกษียณอายุราชการมีมุมมองต่อการดำเนินชีวิตในประเด็นต่างๆ ในลักษณะของการเข้าใจชีวิตในระดับมาก ซึ่งอาจจะไม่สามารถบอกได้ว่าการเปลี่ยนแปลงไปจากก่อนที่จะมีบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้หรือไม่ แต่สื่อได้ว่ามีมุมมองต่อการดำเนินชีวิตในระดับที่ดี

๔.๖.๒ เป้าหมายของการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต

ในการดำเนินชีวิตที่ดีต้องมีเป้าหมายที่ดี หากกำหนดเป้าหมายที่ดีให้กับชีวิตแล้ว เมื่อชีวิตบรรลุถึงเป้าหมายที่ได้นั้นได้แล้ว ก็เท่ากับว่าคนๆ หนึ่ง ได้บรรลุถึงชีวิตที่ดีแล้ว โดยในยามที่มีชีวิตที่ดี ก็ไม่ควรหลงระเหิงจนกลายเป็นการสร้างทุกข์ให้ผู้อื่น หรือยึดติดเพียงความสุขในระดับต้นๆ อันเกิดจากประโยชน์ขั้นต้น และไม่พัฒนาความสุขให้สูงขึ้นไปสู่เป้าหมายของชีวิตที่ดีในอนาคต ก็คือประโยชน์เบื้องหน้า ซึ่งคือการมีชีวิตที่ดีในระดับที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า หากแต่เป็นเรื่องความ

เจริญงอกงามภายในของจิตใจ ซึ่งต้องใช้ปัญญาพิจารณา เมื่อสอบถามไปถึงหมายของการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของ ผู้เกษียณอายุ ว่าเป็นไปเพื่อจุดมุ่งหมายใด พบว่ามีรายละเอียด ตามตาราง ๘ ดังนี้

ตาราง ๘ เป้าหมายในการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้ตอบแบบสอบถาม

เป้าหมายการบูรณาการหลักพุทธธรรม	จำนวน	ร้อยละ
๑. เพื่อให้ชีวิตมีความสุขกายสุขใจในเรื่องต่างๆ ไปในการดำเนินชีวิต เช่น การเป็นอยู่ที่ปรากฏ เรื่องทางวัตถุที่เห็นกันได้จากสภาพภายนอก เช่น การมีปัจจัย ๔ มีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย มีฐานะ มีลาภ มีเกียรติ มียศ มีสรรเสริญ เรื่องชีวิตคู่ครอง ความมีมิตรไมตรี ในชีวิตปัจจุบันนี้ (ประโยชน์ปัจจุบัน)	๙๖	๔๕.๕๐
๒. เพื่อเตรียมเสียบ้างไว้ในภพหน้าเป็นหลักประกันชีวิตในเบื้องหน้าว่าชีวิตจะเป็นไปในทางที่ดี (ประโยชน์เบื้องหน้า)	๓๖	๓๖.๐๒
๓. เพื่อนิพพาน มีใจเป็นอิสระ ความมีจิตหลุดพ้น มีจิตใจปลอดโปร่งผ่องใสเบิกบานตลอดเวลา เพราะปราศจากกิเลส (ประโยชน์สูงสุด)	๓๙	๑๘.๔๘
	๒๑๑	๑๐๐.๐๐

จากตาราง ๘ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีเป้าหมายในการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์ในปัจจุบันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๕๐ รองลงมาคือ ประโยชน์เบื้องหน้า (ร้อยละ ๓๖.๐๒) และ ประโยชน์สูงสุด (ร้อยละ ๑๘.๔๘) ตามลำดับ

จะเห็นว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีเป้าหมายในการนำหลักพุทธธรรมมาใช้เพื่อให้ชีวิตมีความสุขกายสุขใจในเรื่องต่างๆ ไปในการดำเนินชีวิต เช่น การเป็นอยู่ที่ปรากฏ เรื่องทางวัตถุที่เห็นกันได้จากสภาพภายนอก เช่น การมีปัจจัย ๔ มีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย มีฐานะ มีลาภ มีเกียรติ มียศ มีสรรเสริญ เรื่องชีวิตคู่ครอง ความมีมิตรไมตรี ในชีวิตปัจจุบันนี้ ซึ่งประโยชน์ปัจจุบัน สิ่งเหล่านี้ เป็นการรับรู้ของบุคคลต่อการมีชีวิตอยู่ตามประสบการณ์ของความพึงพอใจ ความรู้สึก เป็นความสุขภายในจิตใจของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นส่วนที่สามารถบ่งชี้ถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุได้ เพราะสิ่งเหล่านี้สามารถก่อให้เกิดความสุขกายสุขใจได้

ดังนั้น หากปรารถนาจะมีชีวิตที่ดีงาม ก็ควรพัฒนาชีวิตตามแนวทางข้างต้นนี้ให้สมบูรณ์ ไปทีละขั้น อย่างน้อยที่สุด แม้ยังไม่สามารถพัฒนาไปจนถึงขั้นสูงสุด ก็ควรยกระดับชีวิตให้มีชีวิตที่ดีงามระดับเบื้องต้นให้สมบูรณ์เสียก่อน จากนั้นจึงค่อยๆ พัฒนาต่อไปตามลำดับ

แต่หากจะพิจารณาถึงความต้องการในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์สูงสุดนั้น ใน ภูมิขสูตร^{๗๒} ว่าด้วยพระภุมิยะ ได้กล่าวถึงการปฏิบัติอย่างแยกกายเพื่อให้บรรลุผล ว่าสมัยหนึ่ง ชยเสนราชกุมารได้รับสั่งกับท่านพระภุมิยะว่า “ข้าแต่ท่านพระภุมิยะ มีสมณพราหมณ์พวกหนึ่ง ผู้มีวาตะอย่างนี้ มีปฏิญญาอย่างนี้ว่า

ถ้าแม่ชนทั้งหลายตั้งความหวังแล้วจึงประพฤติพรหมจรรย์ พวกเขาก็ไม่สามารถบรรลุผลได้

ถ้าแม่ไม่ตั้งความหวังแล้วประพฤติพรหมจรรย์ พวกเขาก็ไม่สามารถบรรลุผลได้

ถ้าแม่ทั้งตั้งความหวังและไม่ตั้งความหวังแล้วประพฤติพรหมจรรย์ พวกเขาก็ไม่สามารถบรรลุผลได้

ถ้าแม่ตั้งความหวังก็มีไข้ ไม่ตั้งความหวังก็มีไข้ แล้วประพฤติพรหมจรรย์ พวกเขาก็ไม่สามารถบรรลุผลได้

ในเรื่องนี้ พระภุมิยะถวายต่อชยเสนราชกุมารว่า เรื่องนี้อาตมภาพมิได้สดับรับมาเฉพาะ พระพักตร์พระผู้มีพระภาคเลย แต่เป็นไปได้ที่พระผู้มีพระภาคพึงทรงพยากรณ์อย่างนี้ว่า

ถ้าแม่ชนทั้งหลายตั้งความหวังแล้วประพฤติพรหมจรรย์โดยไม่แยกกาย พวกเขาก็ไม่สามารถบรรลุผลได้

ถ้าแม่ไม่ตั้งความหวังแล้วประพฤติพรหมจรรย์โดยไม่แยกกาย พวกเขาก็ไม่สามารถบรรลุผลได้

ถ้าแม่ทั้งตั้งความหวัง และไม่ตั้งความหวังแล้วประพฤติพรหมจรรย์โดยไม่แยกกาย พวกเขาก็ไม่สามารถบรรลุผลได้

ถ้าแม่ตั้งความหวังก็มีไข้ ไม่ตั้งความหวังก็มีไข้ แล้วประพฤติพรหมจรรย์โดยไม่แยกกาย พวกเขาก็ไม่สามารถบรรลุผลได้

ถ้าแม่ตั้งความหวังแล้วจึงประพฤติพรหมจรรย์โดยแยกกาย พวกเขาก็สามารถบรรลุผลได้

ถ้าแม่ไม่ตั้งความหวังแล้ว

^{๗๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๒๓/๒๕๖ – ๒๖๗.

ถ้าแม้ทั้งตั้งความหวังและไม่ตั้งความหวังแล้ว

ถ้าแม้ตั้งความหวังก็มีใช้ ไม่ตั้งความหวังก็มีใช้ แล้วประพฤติพรหมจรรย์ โดยแยกกาย
พวกเขาก็สามารถบรรลุผลได้

เมื่อพระภุมิยะ ได้นำไปแจ้งต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสอธิบายว่า
เป็นเพราะอุบายอันไม่แยกกาย พวกเขาจึงไม่สามารถบรรลุผลได้ สมณะหรือพราหมณ์พวกใด
พวกหนึ่งก็ฉนั้นนั่นเหมือนกัน เป็นมิจฉาทิฐิ เป็นมิจฉาสังกัปปะ เป็นมิจฉาวาจา เป็นมิจฉากัมมันตะ
เป็นมิจฉาอาชีวะ เป็นมิจฉาวายามะ เป็นมิจฉาสติ เป็นมิจฉาสมาธิ โดยอุปกมาการเจริญมรรค ๘
อย่างแยกกาย ๔ อย่างว่า

๑) เปรียบเหมือนบุรุษผู้ต้องการน้ำมัน แสงหาน้ำมัน เทียวเสาะหาน้ำมัน เกลี่ยทราย
ลงในรางแล้ว เอน้ำพรอมไป คั้นไป

๒) เปรียบเหมือนบุรุษผู้ต้องการนมสด แสงหานนมสด เทียวเสาะหานนมสดแต่รีด (นม
สด) จากเขาโคแม่ลูกอ่อน

๓) เปรียบเหมือนบุรุษผู้ต้องการเนยข้น แสงหาเนยข้น เทียวเสาะหาเนยข้น เทน้ำลงใน
ในอ่างแล้วกวาดด้วยเครื่องกวาด

๔) เปรียบเหมือนบุรุษผู้ต้องการไฟ แสงหาไฟ เทียวเสาะหาไฟ จึงเอาไม้สดที่มียางมา
ทำ ไม้สีไฟ แล้วสีให้เป็นไฟ

จากพระสูตรนี้ หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติโดยไม่เป็นไปตามมรรค ๘ ย่อมไม่สามารถบรรลุผลได้
โดยการจะบรรลุผลได้นั้น คือการฝึกปฏิบัติตามมรรค ๘ หรือ แนวทางแห่งความดับทุกข์ ๘ ประการ
ได้แก่

๑. ด้วยการ รู้ชอบ คือการฝึกเรียนรู้ให้ถ่องแท้ เรียนในเรื่องดี
๒. ด้วยการ คิดชอบ คือการฝึกคิดให้เข้าใจจริง คิดในแง่ดี
๓. ด้วยการ เจรจาชอบ คือการฝึกพูดด้วยความรู้ความเข้าใจจริง พูดในแง่ดี
๔. ด้วยการ ปฏิบัติชอบ คือการฝึกทำด้วยความรู้ความเข้าใจจริง ทำในทางที่ดี
๕. ด้วยการ เลี้ยงชีพชอบ คือการฝึกทำอาชีพด้วยความรู้และเข้าใจจริง อาชีพที่ดี
๖. ด้วยการ เพียรชอบ คือการฝึกด้วยความขยัน อุตุน ตั้งใจดี
๗. ด้วยการ มีสติชอบ คือการฝึกทุกอย่าง อย่างมีสติ สติดี
๘. ด้วยการ มีสมาธิชอบ คือการฝึกนั่งสมาธิ สมาธิดี

เมื่อมีการเจริญมรรค ๘ อย่างต่อเนื่อง มรรค ๘ จะมีความเข้มแข็งเกิดวิชาวิมุตติเข้าสู่ นิพพานได้ นั่นคือประโยชน์ขั้นสูงสุด ซึ่งการบรรลุผลนั้น วัตจากกิเลสระดับละเอียดที่เรียกว่า สังโยชน์ ซึ่งแปลว่า กิเลสเป็นเครื่องร้อยรัดจิตใจให้ตกอยู่ในวิภวัญญะ มี ๑๐ อย่าง^{๗๓}

๑. สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน คือเห็นว่าร่างกายเป็นเราเป็นของเรา (คำว่า ร่างกายนี้หมายถึง ชั้นธ ๕)

๒. วิภิจิฉา ความล่งเลงสงสัย คือ มีความล่งเลงสงสัยในคุณพระรัตนตรัย

๓. สีสัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลพรต คือ รักษาศีลแบบลูบๆ คลำๆ ไม่รักษาศีล อย่างจริงจัง

๔. กามฉันทะ ความพอใจในกาม คือมีจิตมัวสุมหมกมุ่น ใครอยู่ในกามารมณ์

๕. พยาบาท ความคิดร้าย คือมีอารมณ์ผูกโกรธ จองล้างจองผลาญ

๖. รูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน คือ ยึดมั่นถือมั่นในรูปฌาน

๗. อรูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน คือ ยึดมั่นถือมั่นในอรูปฌาน คิดว่า เป็นคุณพิเศษที่ทำให้พ้นจากวิภวัญญะ

๘. มานะ ความถือตัว คือ มีอารมณ์ถือตัวถือตน ถือชั้นวรรณะเกินพอดี

๙. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน คือ มีอารมณ์ฟุ้งซ่าน ครุ่นคิดอยู่ในอกุศล

๑๐. อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง คือ มีความคิดเห็นว่า โลกามีสเป็นสมบัติที่ทรงสภาพ

และการบรรลุผลเป็นอริยบุคคลนั้น สามารถแบ่งเป็น ๔ ชั้น^{๗๔} ดังนี้ คือ

๑. พระโสดาบัน ละสังโยชน์ในข้อ ๑ – ๓ ได้

๒. พระสกิทาคามี ละสังโยชน์ในข้อ ๑ – ๓ ได้ และจิตคลายจากราคะ โทสะ โมหะ ได้มากขึ้น

๓. พระอนาคามี ละสังโยชน์ในข้อ ๑ – ๕ ได้

๔. พระอรหันต์ ละสังโยชน์ได้ทั้ง ๑๐ ข้อ

เมื่อพิจารณาตามแนวทางดังกล่าว หากผู้เกษียณอายุต้องการปฏิบัติให้บรรลุผลได้นั้น สิ่งสำคัญคือ การดำเนินการตามแนวทางของมรรค ๘ ซึ่งเป็นหนทางที่จะนำสุขมาให้กับชีวิต ดังนั้น หากผู้เกษียณอายุมีความต้องการที่จะได้รับประโยชน์ในขั้นที่สูงขึ้นกว่าประโยชน์ปัจจุบัน จึงควรศึกษาเรื่องมรรค ๘ นี้ ให้ถี่ถ้วนและนำไปประพฤติปฏิบัติ จะเห็นว่า เมื่อนำมรรค ๘ มาจำแนก ออกเป็นหมวดๆ จะแบ่งได้ ๓ หมวด ซึ่งมีชื่อเรียกว่า ไตรสิกขา ประกอบด้วย

^{๗๓} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๓/๒๑.

^{๗๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.

หมวดศีล ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ

หมวดสมาธิ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

หมวดปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ

สรุป

ถึงแม้ผู้เกษียณอายุจะเป็นเพศฆราวาส เป็นชาวบ้านปรกติที่ไม่ได้เป็นเพศบรรพชิต หากมีความตั้งใจจริง ย่อมสามารถที่จะบรรลุผลได้ “ธรรมะแก่นแท้คือ รักษาศีล สมาธิ ปัญญา ใช้มาตลอดเวลาศึกษาต้องไม่ให้เกิดทุกข์ ความทุกข์ไม่มี ทุกอย่างเป็นชีวิตที่สนุก ถ้าทุกข์ก็ใช้อุเบกขา วางเฉยไม่ว่าใคร”^{๗๕} ซึ่งในพระไตรปิฎกมีการกล่าวถึงฆราวาสหลายท่านในครั้งพุทธกาล ในมหาปริณิพพานสูตร^{๗๖} ที่บรรลุผลเป็นอริยะบุคคล เช่น อุบาสกสุทัตตะเป็นพระสกทาคามี เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป และเพราะระคะ โทสะ โมหะเบาบาง มาสู่ภพนี้ อีกเพียงครั้งเดียว ก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ และอุบาสิกาสุชาดาเป็นพระโสดาบัน เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ์ในวันข้างหน้า เป็นต้น

การศึกษาธรรมในพุทธศาสนาจะประสบผลสำเร็จ คือทำตนให้เป็นที่พึ่งของตน เป็นสภาพแวดล้อมที่ดีสำหรับผู้อื่นๆ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และพยายามทำสุขนั้นให้มีความสุขที่ไม่แปรเปลี่ยนเป็นทุกข์ในภายหลัง กระทบ สามารถมีจิตที่สงบได้ในทุกสถานะ

๔.๗ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

ชีวิตวัยเกษียณของข้าราชการ เป็นช่วงที่ต้องปรับตัวรับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และความคิด เมื่อพ้นจากงาน ไม่มีตำแหน่งหน้าที่ รายได้ลดลง ก็เกิดความความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ประสบกับความเสื่อมถอยของสุขภาพ ยิ่งนานวัน การประกอบกิจกรรมต่างๆ จะต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อจิตใจค่อนข้างมาก อาจแสดงออกทั้งทางกายและอารมณ์ อาจมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ซึมเศร้า หมกมุ่นเรื่องของตัวเอง เรียกร้องความสนใจ ชี้แจงเหตุโง่งม โหม่งง่าย เกิดช่องว่างระหว่างผู้สูงวัยกับลูกหลานและสมาชิกภายในบ้าน จำเป็นต้องแก้ไขปรับทัศนคติ และมุมมองใหม่เพื่อให้การดำเนินชีวิตหลังเกษียณเป็นไปอย่างราบรื่น ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้เสนอแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการแบบพุทธบูรณาการ เป็นดังนี้

๑) สิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งและมีความสำคัญเป็นอันดับแรก ต่อข้าราชการที่กำลังจะกลายเป็นผู้เกษียณอายุ หรือได้มาเป็นผู้เกษียณอายุแล้วก็คือ การปล่อยวาง ตามที่ได้

^{๗๕} สัมภาษณ์ บรรจง พลฤทธิ์, ๑๒ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๗๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๖/๑๐๑.

กล่าวถึงมาแล้วว่าในสังคมไทย อาชีพรับราชการ เป็นอาชีพที่มีเกียรติสูง การที่กว่าจะได้มาทำงานรับราชการนั้น ต้องแข่งขันกับคนจำนวนมาก บุคคลนั้นต้องมีความรู้ความสามารถ เมื่อสามารถเข้ามาเป็นข้าราชการได้แล้ว จึงมักจะได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติจากบุคคลทั่วไป และดูเหมือนมีศักดิ์และสิทธิ์สูงกว่าราษฎร จึงเป็นอาชีพที่สังคมไทยให้การยอมรับเป็นอย่างมาก สิ่งเหล่านี้ย่อมสร้างความภาคภูมิใจให้แก่ผู้รับราชการเป็นอย่างยิ่ง ในขณะที่ปฏิบัติงานนั้น ก็เปรียบเสมือนทางราชการมอบหัวใจให้แสดงบทบาทตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และข้าราชการส่วนมากจะรับราชการเป็นเวลานานจนมีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ทำให้อาจจะเกิดการยึดติดหรือเกิดความเคยชินกับการที่ถูกปฏิบัติหรือได้ปฏิบัติเช่นนั้นมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ดังนั้น เมื่อถึงเวลาที่ต้องยุติบทบาทหน้าที่การงาน ยุติบทบาททางสังคมที่เคยทำขณะที่ยังรับราชการ ซึ่งเป็นการยุติแบบทันที หากไม่ได้เตรียมใจมาก่อน ก็อาจจะทำให้ได้รับผลกระทบทางสังคมและจิตใจภายหลังเกษียณอายุได้ไม่มากนัก ยิ่งขึ้นอยู่กับการฝึกจิตใจของผู้นั้น การปล่อยวาง จึงเป็นสิ่งที่ผู้เกษียณอายุควรปฏิบัติให้ได้ จิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องควบคุมให้ได้ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่ต้องเกิดขึ้น และไม่ยึดมั่นถือมั่น มองโลกในแง่ดี ปรับมุมมองว่าการเกษียณอายุเป็นโอกาสให้ได้ทำสิ่งใหม่ๆ ที่ยังไม่มีโอกาสได้ทำขณะทำงาน รู้เท่าทัน โลกธรรม ๘ อย่างมีสติ รู้เท่าทันว่าทุกอย่างจะเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ หากยอมรับความจริงที่เกิด ก็จะมีความสุขในการดำเนินชีวิต

๒) เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณ สิ่งทีหกลึกเลี้ยวไม่ได้คือการร่วงโรยของสุขภาพ วัยเกษียณต้องยอมรับความจริงของตัวตนของตนเองว่าเปลี่ยนไป ร่างกายจะมีความไม่เที่ยงมากยิ่งขึ้น ทั้งๆ ที่ความจริงร่างกายของมนุษย์ก็จะเสื่อมทรุดไปตามอายุที่เพิ่มขึ้นมาตลอดเวลาก่อนหน้านี้อยู่แล้ว ซึ่งสอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของไพลิน เชื้อนทา ว่า “ไม่ว่าจะดูแลสุขภาพหรือออกกำลังกายเป็นประจำอย่างไร เมื่ออายุ ๕๕ ปี ขึ้นไป โรคภัยไข้เจ็บจะเริ่มเข้ามา เพราะเป็นโรคของวัย ร่างกายจะเริ่มเสื่อม การเดินเหินช้าลง เป็นอัตโนมัตินะของวัย” เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นกฎสำคัญของธรรมชาติ และจากบทสัมภาษณ์ของแม่ชีปรานอม เชื้อศักดิ์ดาหงษ์ ว่า “เรื่องสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะคนเรามีเพียงกายกับใจ ร่างกายของเราเป็นสิ่งที่มีความค่ามาก ถ้าหากว่าเราไม่ดูแลเขา ชีวิตเราก็จะแย่” ในขณะที่งานประจำอาจจะไม่มีเวลาให้สำหรับการดูแลสุขภาพร่างกาย แต่เมื่อเกษียณอายุราชการแล้ว จึงไม่สามารถอ้างว่าไม่มีเวลาได้ ผู้เกษียณอายุควรตั้งเป้าหมายไว้ว่า จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดีและลงมือปฏิบัติเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายนั้น พยายามทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ใช้หลัก ๓๐. ได้แก่ อาหาร ทานอาหาร ให้ครบ ๕ หมู่ และทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและสุขภาพ ออกกำลังกาย ทำให้อายุยืนยาวได้อย่างเหมาะสม และอารมณ์ สิ่งสำคัญคือปล่อยวาง ไม่เครียด ไม่คิดมาก หากมีโอกาส การทำสมาธิ เจริญสติ สามารถช่วยในด้านจิตใจ ส่งผลไปยังร่างกายได้

๓) แม้ว่าจะเกษียณอายุจากหน้าที่การงานไปแล้ว สิ่งสำคัญคืออย่าเกษียณอายุจากความสุขของชีวิต พึงทำในสิ่งที่ชอบต่อไปได้ การมีงานอดิเรกทำ มีงานเล็กๆ น้อยๆ ทำ จะยังทำให้ได้คิด ได้ฝึกสมองอย่างต่อเนื่อง หากกิจกรรมที่ตนเองชอบหรือหาความบันเทิงจากสิ่งที่สนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ร้องเพลง อ่านหนังสือ ดูแลต้นไม้ ทำอาหาร เป็นต้น เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี จะทำให้ไม่รู้สึกเหงาหรือว่าเหว หรืออาจเสริมอย่างอื่นในด้านการช่วยเหลือสังคม เช่น งานจิตอาสา บำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น ผู้เกษียณอายุ ไม่ควรแยกตัวออกจากสังคม หรือเก็บตัวเงียบอยู่แต่ในบ้าน ควรออกสมาคมกับผู้คนกลุ่มที่สนใจ สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของ ชัยยง เอื้อวิริยานุกูล ว่า “การได้เจอได้คุย เป็นความสุข” เข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มต่างๆ เพื่อเปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ฝึกสมอง การได้พูดคุย แสดงออก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิต เป็นการสร้างคุณค่า และความภูมิใจให้ตนเองและช่วยสร้างเพื่อนใหม่ ลดความเครียดได้อย่างดี อีกทางหนึ่ง แต่ถ้าหากผู้เกษียณอายุ มีความต้องการพัฒนาตนเองโดยใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต ย่อมเป็นโอกาสที่ดีในชีวิตที่ได้เลือกใช้ความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เหตุเกิดจากการเกษียณอายุราชการมาเติมเต็มชีวิตที่มีเวลาว่างมากขึ้น มีอิสระมากขึ้น เร่งสร้างกุศลในช่วงบั้นปลายของชีวิตนี้

๔) วยเกษียณอายุ เป็นวัยที่ควรอยู่ในศีลในธรรม ประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีในครอบครัวหรือสังคม ควรตั้งตนในสิ่งที่ถูกต้อง มีศีลมีธรรม และควรเป็นคนที่ผู้น้อยเคารพได้อย่างสนิทใจ หากมีโอกาสควรศึกษาธรรมะให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมอะไรไว้ให้แก่ สัตว์โลก ตามบทสัมภาษณ์ของแม่ชีปรานอม เชื้อศักดิ์ดาหงษ์ กล่าวว่า “ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าท่านสอนอะไร สอนเรื่องทุกข์ วิธีออกจากทุกข์เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ทางแห่งการพ้นทุกข์ ในฐานะที่เป็นชาวพุทธ ศึกษาหรือยัง ไม่ว่าจะเกษียณหรือไม่เกษียณควรศึกษา เพื่อให้ชีวิตเราอยู่รอดปลอดภัย ไม่สูญเปล่า” สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของ บรรจง พลฤทธิ์ ว่า “หลังเกษียณอายุราชการมานานๆ ต้องศึกษาธรรมะ อย่านำโลกโกรธหลง เกิดขึ้นในชีวิต ถ้าเกิดขึ้นคงจะไม่มีความสุขในชีวิต แล้วเราจะไม่ติดบ่วงของสรรพสิ่งทั้งหลาย สรรพสิ่งทั้งหลายที่มีในโลกเช่น ทรัพย์สมบัติ ควรปล่อยวาง ไม่ติดบ่วงว่าต้องมีเงินมาก มีก็มี ไม่มีก็แล้วไป แต่ให้พอกินพออยู่ตามที่วางไว้ตลอดชีวิต”

๕) อยู่อย่างพอเพียง การอยู่อย่างพอเพียงไม่ได้หมายถึงการประหยัดหรือใช้เงินน้อย หรือการหันมาปลูกพืชผักรับประทานเอง แต่หมายถึงการอยู่ให้สมฐานะของตนเอง ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น สอดคล้องกับหลักสันโดษ คือความรู้จักพอประมาท ไม่เฉพาะในด้านเศรษฐกิจการเงิน ในด้านสุขภาพ ผู้เกษียณอายุควรใช้ความพอเพียงในการนำทาง รู้จักดูแลสุขภาพร่างกายตามสมควร ตามกำลัง ไม่หักโหมมากเกินไป ในส่วนด้านสังคมและจิตใจ การที่ยินดีในสิ่งที่ตนพึงมีพึงได้ตามกำลัง และตามสมควร จะทำให้จิตใจไม่เป็นทุกข์ การยอมรับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับการมีรายได้ในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ จะทำให้ผู้เกษียณอายุมีความเป็นอยู่อย่างสงบ

เรียบง่าย ไม่ทะเยอทะยาน และไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เอาัดเอาเปรียบกัน จะทำให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้คือ แนวการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ Do not LEAVE model ผู้เกษียณอายุราชการ เมื่อเกษียณอายุแล้วต้องอย่าละทิ้ง ๕ ข้อดังนี้

L = Let oneself on (การปล่อยวาง), Do not leave for letting oneself on อยุ่ละทิ้งการปล่อยวาง ต้องปล่อยวาง อย่ายึดติดกับลาภยศสรรเสริญ พึงตระหนักในสังขารที่วชิชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลง และจงมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

E = Excellent health (การมีสุขภาพที่ดีเยี่ยม), Do not leave excellent health อยุ่ละทิ้งการมีสุขภาพที่ดี ต้องออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

A = Activity (การมีกิจกรรม), Do not leave activity อยุ่ละทิ้งการมีกิจกรรม ต้องมีกิจกรรม ต้องมีสังคม เพื่อสร้างความกระตือรือร้นให้จิตใจ

V = Virtue (คุณงามความดี ความมีศีลธรรม), Do not leave virtue อยุ่ละทิ้งการมีศีลมีธรรม ในบั้นปลายควรรหาโอกาสศึกษาธรรมะ เพื่อจิตใจที่สุขสงบ

E = Economical life (การอยู่อย่างพอเพียง), Do not leave economical life อยุ่ละทิ้งชีวิตที่พอเพียง มีกินมีอยู่โดยไม่เบียดเบียนใคร ไม่เบียดเบียนตัวเอง และไม่เกินฐานะของตัวเอง

ดังนั้นหลักการ Do not LEAVE model จึงเป็นแนวทางอีกทางหนึ่งที่ผู้เกษียณอายุที่เคยประกอบอาชีพรับราชการควรคำนึงถึง และนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง และเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตให้แก่ผู้ที่เตรียมตัวเกษียณอายุในรุ่นต่อไป

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ” ใช้การวิจัยการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Research) ประกอบด้วยการวิจัยภาคเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยภาคสนาม (field research) โดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์เชิงลึก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เกษียณอายุราชการ เรื่อง การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรการคำนวณของ Cochran ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๑๐๒ ท่าน และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้เกษียณอายุราชการที่มีการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตจนเป็นที่ประจักษ์ จำนวน ๑๐ ท่าน ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลและทำการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย การวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการวิเคราะห์เอกสาร (Document Analysis) ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิจัยตามลำดับดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

๕.๑.๑ ผลการศึกษาการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการในบริบทสังคมปัจจุบัน

การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

คุณภาพชีวิต เป็นการรับรู้ของบุคคลต่อการมีชีวิตรอยู่ตามประสบการณ์ของความพึงพอใจ ความรู้สึก เป็นความสุขภายในจิตใจของแต่ละบุคคล ดังนั้นการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ จึงเป็นการดำเนินชีวิตที่ทำให้เห็นผลว่าทำให้เกิดความสุขทั้งด้านร่างกาย จิตใจ จากการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามและการสัมภาษณ์ พบว่า การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการนั้น โดยส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นไปที่สุขทางใจ แต่ยังไม่ให้ความสำคัญกับสุขทางกายด้วย เพราะกายและใจมีความเกี่ยวเนื่องกัน

การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุ จึงเป็นการดำเนินชีวิตที่มีความสุขในบั้นปลาย ทั้งกายและใจ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายของการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา คือการดำเนินชีวิตอย่างมีสติที่ก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น โดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคม และดำเนินชีวิตโดยมีจุดมุ่งหมายให้เกิดความผาสุก เพื่อชีวิตที่ดีมีคุณค่า

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการในบริบทสังคมปัจจุบัน มีดังนี้

๑) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัย ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และในปี พ.ศ. ๒๕๗๔ ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด เมื่อประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ ๒๘ ของประชากรทั้งหมด ภาครัฐจึงต้องรองรับให้ผู้สูงอายุมีงานทำ โดย ในปี พ.ศ. ๒๕๖๐ ภาครัฐจึงได้มีแนวทางการขยายอายุเกษียณราชการในประเทศไทยขึ้นมา เพื่อรองรับให้ผู้สูงอายุมีงานทำ และเป็นปัจจัยสำคัญที่จะไม่ทำให้ผู้สูงอายุอยู่บ้านจนกลายเป็นคนป่วย เหงา เศร้าซึม

๒) การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม การเปลี่ยนที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ สรุปได้ดังนี้

๒.๑) การเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมสู่สังคมอุตสาหกรรม ทำให้เกิดการเคลื่อนย้ายถิ่นฐาน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบโครงสร้างทางสังคม และค่านิยมเกี่ยวกับครอบครัวและการแต่งงาน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านรูปแบบ และเวลาในการเริ่มต้นสร้างครอบครัว การดำรงและการสืบทอดครอบครัว รวมถึงการปรับบทบาท และหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบโดยตรงต่อสถาบันครอบครัว ซึ่งส่งผลต่อผู้เกษียณอายุซึ่งเป็นสมาชิกในครอบครัวด้วย

๒.๒) อิทธิพลของสื่อและเทคโนโลยี ปัจจุบันเป็นยุคแห่งสังคมเทคโนโลยี และการสื่อสารสมัยใหม่ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว ด้วยพลังแห่งเทคโนโลยีสารสนเทศ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้คน ไม่ว่าจะเป็นวิถีชีวิต ตามเศรษฐกิจสมัยใหม่ การพัฒนาคิดค้นสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการดำเนินชีวิต สิ่งเหล่านี้ อาจทำให้บทบาทของการเป็นผู้ให้คำแนะนำอบรมสั่งสอน และถ่ายทอดศิลปวิทยาการต่างๆ ของผู้เกษียณอายุลดลง เมื่อพิจารณาในระดับครอบครัว อาจทำให้เกิดช่องว่างในครอบครัวมากขึ้น ทั้งที่เป็นช่องว่างระหว่างวัย และช่องว่างที่เกิดจากความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และการปรับตัวให้เข้ากับเทคโนโลยีสมัยใหม่ บุคคลในครอบครัว โดยเฉพาะเด็ก จะใช้เวลาและให้ความสนใจกับสิ่งเหล่านั้นมากขึ้น ทำให้ขาดการร่วมกิจกรรมกับ

ครอบครัว ซึ่งมีผลกระทบต่อบทบาทของผู้เกษียณอายุ อันจะนำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่าและศักดิ์ศรีที่ลดลงแต่ความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์ จะส่งผลดีต่อด้านสุขภาพของผู้เกษียณอายุ

๒.๓) การเปลี่ยนแปลงลักษณะของครอบครัวไทย ทั้งขนาดและลักษณะของครอบครัว ในปี พ.ศ. ๒๕๒๓ ประเทศไทยเคยมีจำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย ๕ คน แต่ในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ ได้ลดจำนวนลง เหลือเฉลี่ยเพียง ๓ คน จากในอดีตที่ครอบครัวคนไทย จะมีลักษณะเป็นครอบครัวใหญ่อาศัยอยู่รวมกันอย่างใกล้ชิดและมีความร่วมมือ ในกิจกรรมด้านต่างๆ เช่น ช่วยเลี้ยงดูบุตรหลาน และมีการพึ่งพาอาศัยกันทางด้านเศรษฐกิจที่พ่อแม่ดูแลลูก และเมื่อสูงวัย ลูกที่ทำงานก็มาดูแลพ่อแม่สืบต่อกันมา แต่ในปัจจุบันมีลักษณะครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ผลกระทบต่อผู้เกษียณอายุหรือผู้สูงอายุจะเป็นในด้านการที่ผู้สูงอายุถูกปล่อยให้อยู่ตามลำพัง ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องประสบปัญหาในยามเจ็บป่วย และอาจเกิดปัญหาทางด้านจิตใจ

๒.๔) ทศนคติต่อผู้เกษียณอายุในสังคมไทย ผู้เกษียณอายุราชการ อีกมุมมองหนึ่งนั้นมีความหมายว่าเป็นผู้สูงอายุ ในสังคมไทยนั้น มีทศนคติต่อผู้สูงอายุหลายแง่มุม ดังนี้

ทศนคติเชิงบวก

ผู้สูงอายุในความหมายของสังคมไทยนั้น คือ ร่มโพธิ์ร่มไทรที่ลูกหลานให้ความเคารพยกย่อง อีกทั้งยังเป็นสายใยสำคัญของครอบครัว เชื่อมต่อระหว่างบุคคลในช่วงวัยต่างๆ และเป็นผู้เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ และภูมิปัญญา มีบทบาทของการเป็นผู้ให้คำแนะนำ การอบรมสั่งสอน การขัดเกลาทางสังคม การถ่ายทอดศิลปะวิทยาการ แม้ผู้สูงอายุจะเข้าสู่วันที่ร่างกายอ่อนแอ เสื่อมถอยแล้ว แต่บางท่านก็ยังพร้อมและสามารถที่จะช่วยเหลือครอบครัวได้ เช่น ช่วยดูแลบุตรหลาน ขณะที่พ่อแม่ออกไปทำงาน ช่วยดูแลบ้านเรือน ช่วยทำงานเล็กๆ น้อยๆ ตามกำลัง อีกทั้งยังเป็นผู้สืบสานต่อศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม

ทศนคติเชิงลบ

แม้สังคมไทยจะมีวัฒนธรรมหลายอย่างที่ให้คุณค่าแก่ผู้สูงอายุ แต่ก็ยังมีส่วนที่เป็นอคติต่อผู้สูงอายุอยู่ไม่น้อย เช่น ภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุว่าเป็นคนแก่ที่จู้จี้ขี้บ่น อ่อนแอ ไม่สามารถทำงานได้อีกต่อไป กลายเป็นภาระต้องพึ่งพาคนวัยแรงงาน บ่อยครั้งกลับได้ยินคำเย้ยหยันให้ผู้สูงอายุเลิกทำงาน แล้วให้กลับไปอยู่ที่บ้านเลี้ยงหลาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุกลุ่มที่เคยทำงานรับราชการ ยังอาจถูกมองว่าเป็นผู้สูงอายุตามทศนคติเชิงลบดังกล่าว ทั้งๆที่ในขณะที่มีอายุ ๕๐ - ๕๙ ปี ยังคงสามารถแสดงบทบาทหน้าที่ในสังคมได้เหมือนบุคคลอื่นตามปกติ แต่เมื่ออายุปรับเปลี่ยนเป็นอายุ ๖๐ ปี ซึ่งเป็นอายุที่เพิ่มขึ้นมาเพียง ๑ ปี บทบาทก็ถูกจำกัดให้แคบลงอย่างเห็น

ได้ชัด ถูกลมองว่ามีศักยภาพลดลง ไม่ได้คุณภาพเหมือนขณะที่ยังทำงาน เพราะสังคมได้กำหนด
อัตลักษณ์ของความสูงอายุไว้แล้ว

๕.๑.๒ ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของ ผู้เกษียณอายุราชการ

ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ

จากการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้หลักพุทธธรรม
ในการดำเนินชีวิต โดยเริ่มตั้งแต่หลักปฏิบัติพื้นฐานของศาสนาพุทธอย่างหลักของศีล ๕ และพัฒนา
ขึ้นมา โดยหลักพุทธธรรมที่ผู้เกษียณอายุราชการมีการนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตโดยทั่วไปมากที่สุด
๖ อันดับแรก จากทั้งหมด ๑๓ หลักพุทธธรรมที่ผู้วิจัยได้นำเสนอในแบบสอบถาม เรียงลำดับจากการ
นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตมากที่สุดได้แก่ ๑) หลักเบญจศีล หรือศีล ๕ ๒) หลักสันโดษ ๓) หลัก
อริยสัจ ๔ ๔) หลักพรหมวิหาร ๔ ๕) หลักโลกธรรม ๘ และ ๖) หลักไตรลักษณ์ ซึ่งทำให้
ผู้เกษียณอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างสงบสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมี
รายละเอียด ดังนี้

๑) หลักเบญจศีลหรือศีล ๕

ศีล ๕ นับว่าเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญสำหรับผู้ที่ยึดถือศาสนาพุทธ โดยที่ศีล ๕ นั้น ถือเป็น
หลักปฏิบัติขั้นพื้นฐานที่สุดที่ทุกคนควรยึดถือปฏิบัติรักษาศีล ๕ เป็นหลักของชีวิต เพราะศีล ๕ เป็น
เครื่องควบคุมกาย วาจา ให้ตั้งอยู่ในความดีงาม ไม่เบียดเบียนตัวเอง และผู้อื่น ทั้งยังเป็นเครื่องขัดเกลา
พฤติกรรม และเป็นพื้นฐานขั้นแรกในการศึกษาธรรมต่อไป

๒) หลักสันโดษ

ความสันโดษ หมายถึง ความพอใจยินดีในสิ่งที่ตนมี ตนได้ ด้วยจิตใจมั่นคง ความสันโดษ
ในทางพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่องของการวางใจไม่ให้เป็นทุกข์ ยอมรับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับการ
การมี การได้ เป็นความพอใจหรือความยินดีในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ มุ่งให้บุคคลพึงพอใจในสิ่งของหรือ
ทรัพย์สินที่ตนเองได้มา และใช้จ่ายในสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ รู้จักประมาณ ประหยัดและรู้จักออม
ไม่ฟุ่มเฟือยฟุ้งเฟ้อ ความเป็นอยู่เรียบง่าย ไม่ทะเยอทะยาน และเบียดเบียนบุคคลอื่น ไม่เอาเปรียบ
เอาเปรียบ อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข แนวคิดเรื่องความสันโดษจึงเป็นข้อธรรมะอีกประการหนึ่ง
ที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ เพราะผู้เกษียณอายุควรดำเนินชีวิตอยู่แบบพอเพียง

๓) หลักอริยสัจ ๔

เมื่อบุคคลเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น ในทางพระพุทธศาสนาจะยึดหลักการที่ว่า ปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นย่อมมีสาเหตุหรือต้นเหตุ ต้องค้นหาต้นเหตุของปัญหานั้นให้พบ แล้วแก้ปัญหานั้นที่ต้นเหตุ นั้นจึงจะสามารถแก้ปัญหานั้นได้ถูกต้องและถาวร สิ่งนี้เป็นลักษณะของการแก้ปัญหาแบบอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นคุณธรรมระดับปัญญา คือศึกษาให้รู้ข้อมูลและต้นเหตุแห่งทุกข์เสียก่อน จึงจะรู้วิธีดับทุกข์ คือดับที่ต้นเหตุจึงจะพ้นทุกข์ การแก้ปัญหาแบบอริยสัจ ๔ สามารถนำมาประยุกต์ใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ลักษณะนี้เป็นการแก้ปัญหาด้วยปัญญา

๔) หลักพรหมวิหาร ๔

ในทางพุทธศาสนานั้น มีหลักธรรมที่จะทำให้สามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นหลักในการใช้ชีวิตกับบุคคลรอบข้าง นั่นคือ พรหมวิหาร ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นสิ่งที่ผู้เกษียณ ควรจะปฏิบัติในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น โดยเฉพาะคนหนุ่มสาว แม้จะเป็นคนในครอบครัวก็ตาม เมื่อเกษียณแล้ว ข้อสำคัญของคนวัยนี้คือควรประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีในครอบครัวหรือสังคม ควรตั้งตนในสิ่งที่ถูกต้อง มีศีลมีธรรม และเป็นคนที่ผู้รอบคอบได้เป็นอย่างดี

๕) หลักโลกธรรม ๘

สำหรับผู้เกษียณอายุราชการที่ได้ศึกษาเรื่องโลกธรรม ๘ จะเข้าใจ ทำใจรับสัจธรรมของชีวิตว่า ชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอนตามหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผู้ที่ไม่รู้จักโลกธรรมนั้นน่าเห็นใจ เพราะเมื่อถูกโลกธรรมกระทบ อาจจะตั้งรับไม่ทัน ทำให้เกิดความทุกข์ แต่สำหรับ ผู้ที่รับมือทันยิ่งถูกโลกธรรมกระทบจะยังมีปัญญาเพิ่มขึ้น

๖) หลักไตรลักษณ์

ผู้เข้าสู่วัยเกษียณต้องยอมรับความจริงของตัวเองว่าเปลี่ยนแปลงไป ร่างกายจะมีความไม่เที่ยงมากยิ่งขึ้น ต้องทำจิตใจให้ยอมรับความไม่เที่ยง โดยเฉพาะความไม่เที่ยงในหน้าที่การงาน เหล่านี้เป็นอนิจจัง มองทุกอย่างที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นเรื่องธรรมดา ทุกขัง หมายถึง ความไม่เที่ยงที่ทำให้เกิดทุกข์ ความไม่เที่ยงหลายกรณี ย่อมมีโอกาสที่ทำให้เกิดทุกข์ เช่น ความไม่เที่ยงของร่างกาย อาจทำให้เราเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นต้น สุดท้ายคือ อนัตตา หมายถึง ความไม่มีตัวตน ถ้าผู้เกษียณอายุ คำนึงถึงความไม่มีตัวตน ย่อมจะช่วยทำให้ไม่ทุกข์มาก ไม่เศร้าหมองเกินไป เมื่อรู้สึกว่ามีผู้อื่นที่คอยรับหน้าถือตาบ่อยๆ หายากมากขึ้น ดังนั้น ใครจะรับหน้าถือตามากน้อยอย่างไรจึงไม่ต้องใส่ใจให้กังวล การเข้าใจในหลักสัจธรรมของไตรลักษณ์ ย่อมทำให้ชีวิตจิตใจพบความสงบอย่างแท้จริง

ผลการศึกษาลักษณะพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาผลกระทบจากการเกษียณอายุ

จากข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก ได้จำแนกพฤติกรรมตามผลกระทบของการเกษียณอายุราชการ ทั้งสามด้าน ได้แก่

๑) ด้านสุขภาพอนามัย

เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณ สิ่งทีหลีกเลี่ยงไม่ได้คือการร่วงโรยของสุขภาพ เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นกฎสำคัญของธรรมชาติ ขณะที่ทำงานอยู่ ผู้เกษียณอาจไม่มีเวลาได้ออกกำลังกาย แต่เมื่อเกษียณแล้วควรให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายมากขึ้น เพราะว่าคนเรามีเพียงกายกับใจ หากไม่ดูแลร่างกาย จะนำเหตุปัจจัยที่ไม่ดีต่างๆ มาให้ได้ สำหรับผู้เกษียณอายุที่มีความสนใจฝึกปฏิบัติธรรมโดยใช้การเดินจงกรม ก็ถือว่าการเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกายได้ โดยปัจจุบันมีผลการวิจัยทางการแพทย์ที่พิสูจน์ให้เห็นประโยชน์ของการเดินจงกรมต่อสุขภาพคือ ช่วยฟื้นฟูระบบการทำงานของร่างกาย บรรเทาอาการของโรคเรื้อรัง ช่วยเสริมการทำงานของธาตุไฟในร่างกาย ฟื้นฟูการทำงานของระบบย่อยและระบบขับถ่าย ช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะภายในช่องท้อง ส่งผลด้านจิตใจช่วยคลายเครียด ทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงกระเพาะอาหารและลำไส้เป็นปกติ ลดการเกิดแก๊สในกระเพาะอาหารและภาวะกรดเกิน และการเดินจงกรมยังช่วยฟื้นฟูการเคลื่อนไหวของผู้ป่วยในระยะพักฟื้น เพิ่มความแข็งแรงและสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อขา เข่า สะโพกได้ เป็นอย่างดี ได้ผลดีกว่าการฝึกเดินทั่วไป นอกจากนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังได้ตรัสถึงประโยชน์ของการเดินจงกรมไว้ในจัมมสูตรด้วย

นอกจากการออกกำลังกาย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสหลักการดูแลสุขภาพร่างกายไว้ ๕ ประการ ซึ่งปรากฏอยู่ในปฐมอนายุสสาสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ถือว่าเป็นการวางแผนการดำเนินชีวิตที่สำคัญประการหนึ่งของผู้เกษียณอายุ นอกจากจะได้ประโยชน์ด้านสุขภาพแล้ว ยังช่วยลดปัญหาที่อาจเกิดจากปัญหาสุขภาพ เช่น การใช้เงินในการไปพบแพทย์เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย และค่ายาต่างๆ เป็นต้น นอกจากนี้ หากผู้เกษียณอายุมีสุขภาพที่แข็งแรง จะทำให้สมองสดชื่นแจ่มใส กล้ามเนื้อตื่นตัวพร้อมใช้งาน การแก้ปัญหาจะสามารถทำได้ดี และจะทำให้สามารถทำกิจกรรมอื่นที่เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไม่ติดขัด เช่น การดูแลบ้าน การปลูกต้นไม้ หรือแม้กระทั่งการท่องเที่ยว และยังเป็น การลดภาระในการดูแลผู้เกษียณอายุของลูกหลานหรือผู้ใกล้ชิด ดังนั้น หากผู้เกษียณมีความสนใจที่จะศึกษาลักษณะ ก็น้อมมีโอกาสำเร็จได้ประโยชน์มากกว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่เอื้ออำนวย

กล่าวโดยสรุป หลักธรรมที่นำมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหาผลกระทบจากการเกษียณอายุ ด้านสุขภาพอนามัยได้แก่ หลักไตรลักษณ์ เพื่อให้ยอมรับความไม่เที่ยงของชีวิต และใช้จัมมสูตรปฐมอนายุสสาสูตร เพื่อดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

๒) ด้านเศรษฐกิจ

แม้ว่าผู้เกษียณอายุราชการจะได้รับเงินบำเหน็จบำนาญจากทางราชการ แต่ก็ควรจะต้องมีวิธีการบริหารเงินในวัยเกษียณอย่างรัดกุม เพื่อให้เพียงพอต่อการดำรงชีพ ในพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมที่เรียกว่า ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน ๔ อย่าง บ้างเรียกว่า หัวใจเศรษฐกิจ ประกอบด้วย ๑) อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น คือ ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ๒) อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา คือ รู้จักคุ้มครองเก็บรักษาโภคทรัพย์ และผลงานอันตนได้ทำไว้ โดยชอบธรรม ๓) กัลยาณมิตรตทา คบคนดีเป็นมิตร คือ รู้จักกำหนดบุคคลในถิ่นที่อาศัย เลือกลงเอยอย่างท่านผู้ทรงคุณมีศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา ๔) สมชีวิตา มีความเป็นอยู่เหมาะสม คือ รู้จักกำหนดรายได้และรายจ่ายเลี้ยงชีวิตแต่พอดี โดยทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารทางการเงินโดยตรงคือหลักสมชีวิตา เพราะผู้เกษียณอายุราชการ ต้องให้ความสำคัญกับการบริหารเงินเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากส่วนใหญ่จะมีรายได้แหล่งเดียวคือเงินบำนาญจากทางราชการ

นอกจากนี้ยังมีหลักปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์ ครอบคลุมการดำเนินชีวิตทั้งการอยู่ การกิน สอนให้รู้จักการบริหารการเงิน รู้จักจัดสรรเงิน รู้จักใช้เงินเพื่อดูแลตนเองและครอบครัว รู้จักเก็บออมเงินไว้ยามฉุกเฉิน กระทั่งให้มีความสุขจากการใช้จ่ายเงินที่ได้มาโดยสุจริต โดยเรียกว่า กามโภคีสุข ๔ หรือหลักความสุขของคฤหัสถ์ ประกอบด้วย ๑) อตถิสุข คือ ความสุขจากการมีทรัพย์ ๒) โภคสุข คือ ความสุขจากการใช้จ่ายทรัพย์ ๓) อนนสุข คือ ความสุขจากการไม่มีหนี้ และ ๔) อนวัชชสุข คือ ความสุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ

ผู้เกษียณอายุควรนำหลักสันโดษตามตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ เนื่องจากการบริหารจัดการการเงินในวัยเกษียณ เพื่อให้พออยู่พอกินนั้นไม่ต่างกับวัยทำงาน ที่ต้องรู้จักเก็บหอมรอมริบ และรู้จักใช้จ่ายอย่างพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน วัยเกษียณควรเป็นวัยที่ปลอดภัย อย่างน้อยควรมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองโดยปลอดภัยผ่อนกับสถาบันการเงิน และที่สำคัญเงินเก็บควรมีให้พอสำหรับใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ท่องเที่ยว รักษาตัวที่โรงพยาบาล และต้องตระหนักถึงค่าเงินเฟ้อ เพราะค่าใช้จ่ายต่างๆ แพงขึ้นทุกปี และไม่มีใครรู้แน่ชัดว่าอายุขัยตนเองอยู่ได้ถึงเมื่อใด

กล่าวโดยสรุป หลักธรรมที่นำมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหามาผลกระทบจากการเกษียณอายุ ด้านเศรษฐกิจได้แก่ หลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ กามโภคีสุข ๔ และหลักสันโดษตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

๓) ด้านสังคมและจิตใจ

ความวิตกกังวลถึงอนาคตเป็นเรื่องธรรมดาของคนวัยเกษียณ เนื่องจากวิถีชีวิตต่อจากนี้ จะเปลี่ยนไป ผู้ที่ครองตำแหน่งสูง เมื่อถึงเวลาต้องลงจากตำแหน่ง บางคนลงมาเฉพาะร่างกาย แต่จิตใจยังคงครองตำแหน่งนั้นอยู่ เช่นนี้ ความผิดหวังจะมาอยู่ที่ใจแน่นอน ควรรู้จักปล่อยวางอารมณ์ อย่ายึดมั่นถือมั่น หรือยึดติดในตนเองในอดีตที่ผ่านมา ผู้เกษียณอายุราชการที่ได้ศึกษาเรื่องโลกธรรม ๘ จะเข้าใจ ทำให้รับสัจธรรมของชีวิตว่า ชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอนตามหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกคนย่อมมีความแก่ และความตายเป็นธรรมดา การรู้เท่าทันความเป็นจริง ซึ่งมาพร้อมกับกาลเวลาที่เปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คนกลุ่มนี้ไม่มีความทุกข์ ความเดือดร้อนใดๆ และยังคงใช้ชีวิตหลังเกษียณด้วยความสุขตามอัตภาพของแต่ละคน ตามที่พึงเป็น ยิ่งกว่านี้ คนที่ทำได้และไม่เดือดร้อนในบางรายที่ยังมีร่างกายแข็งแรง และสมองยังคงใช้งานได้ดี ก็จะสามารถทำงานภายหลังเกษียณอายุเพื่อสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคม โดยรวมได้ไม่มากนักน้อยอยู่ต่อไป และที่เป็นเช่นนี้ได้ ก็ด้วยความไม่ยึดติดในความเคยมีเคยเป็น เมื่อครั้งที่ตนเองยังรับราชการ การปรับตัวจึงเป็นสิ่งจำเป็น หากทำได้ก็จะมีความสุขเกิดขึ้นในใจแน่นอน

กล่าวโดยสรุป หลักธรรมที่นำมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหาลักษณะที่พบจากการเกษียณอายุ ด้านสังคมและจิตใจ ได้แก่ หลักโลกธรรม ๘

ตาราง ๑ สรุปการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุ

เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ	เพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหาลักษณะในด้านต่างๆ
๑) หลักเบญจศีล หรือศีล ๕	ด้านสุขภาพอนามัย
๒) หลักสันโดษ	๑) หลักไตรลักษณ์
๓) หลักอริยสัจ ๔	๒) จักรกมสูตร
๔) หลักพรหมวิหาร ๔	๓) ปฐมอนายุสสาสูตร
๕) หลักโลกธรรม ๘	ด้านเศรษฐกิจ
๖) หลักไตรลักษณ์	๑) หลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์
	๒) กามโกศีสุข ๔
	๓) หลักสันโดษตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง
	ด้านสังคมและจิตวิทยา
	๑) หลักโลกธรรม ๘

๕.๑.๓ ผลการวิเคราะห์ผลการบูรณาการหลักพุทธธรรม และเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

เมื่อเกษียณอายุแล้ว สิ่งสำคัญคืออย่าเกษียณอายุจากความสุขของชีวิต พึ่งทำในสิ่งที่ชอบต่อไปได้ การมีงานอดิเรกทำ มีงานเล็กๆ น้อยๆ ทำ จะยังทำให้ได้คิด ได้ฝึกสมองอย่างต่อเนื่อง หากกิจกรรมที่ตนเองชอบหรือหาความบันเทิงจากสิ่งที่สนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ร้องเพลง อ่านหนังสือ ดูแลต้นไม้ ทำอาหาร เป็นต้น เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี จะทำให้ไม่รู้สึกร้างหรือว่าเหว หรืออาจเสริมอย่างอื่นในด้านการช่วยเหลือสังคม เช่น งานจิตอาสา บำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น ไม่ควรแยกตัวออกจากสังคม หรือเก็บตัวเงียบอยู่แต่ในบ้าน ควรออกสมาคมกับผู้คนกลุ่มที่สนใจ การได้พูดคุย แสดงออก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิตนั้น เป็นการสร้างคุณค่าและความภูมิใจให้ตนเองและช่วยสร้างเพื่อนใหม่ ลดความเครียดได้อย่างดีอีกทางหนึ่ง

แต่ถ้าหากผู้เกษียณอายุ มีความต้องการพัฒนาตนเองโดยใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต ย่อมเป็นโอกาสที่ดีในชีวิตที่ได้เลือกใช้ความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เกิดจากการเกษียณอายุราชการ มาเติมเต็มชีวิตที่มีเวลาว่างมากขึ้น มีอิสระมากขึ้น เร่งสร้างกุศลในช่วงบั้นปลายของชีวิตนี้ ้วยเกษียณอายุจึงเป็นวัยที่เหมาะสมสำหรับการเริ่มพัฒนาใจกันอย่างจริงจัง หลังจากปล่อยให้ภาระหน้าที่การงานขัดขวางมาตลอด แล้วมาเรียนรู้วิธีการใช้ชีวิตที่แท้จริง

จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบสอบถาม ๑๐๒ คน พบว่า เป็นชาย ๔๕ คน เป็นหญิง ๕๗ คน อายุระหว่าง ๖๐ – ๖๕ ปี มากที่สุด (ร้อยละ ๓๙.๒๒) รองลงมาคือ อายุ ๖๖ – ๗๐ ปี (ร้อยละ ๓๐.๓๙) สถานภาพสมรส โดยคู่สมรสยังมีชีวิต (ร้อยละ ๖๓.๗๓) และคู่สมรสเสียชีวิต (ร้อยละ ๒๔.๒๗) รองลงมาคือ สถานภาพหย่าร้าง (ร้อยละ ๕.๘๘) และโสด (ร้อยละ ๒.๙๔) ตำแหน่งงานก่อนเกษียณ พบว่า เป็นผู้ปฏิบัติงาน (ร้อยละ ๗๘.๔๓) และหัวหน้างาน (ร้อยละ ๒๐.๕๗) เมื่อพิจารณาด้านที่อยู่อาศัยพบว่า มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองมากที่สุด (ร้อยละ ๘๗.๒๕) และอาศัยอยู่กับลูกหลาน/ญาติพี่น้อง (ร้อยละ ๑๑.๗๖) และเช่าอาศัยอยู่ (ร้อยละ ๐.๙๘) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามได้มีการเริ่มต้นศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต ตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุราชการ คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๖๙ และเริ่มต้นศึกษาหลักพุทธธรรมภายหลังเกษียณอายุราชการ คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๓๑ โดยเหตุปัจจัยที่ทำให้เริ่มมีความสนใจศึกษาหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ๓ ลำดับแรก คือ ๑) มีผู้ชักจูงหรือให้คำแนะนำ มากที่สุด (ร้อยละ ๓๑.๙๘) ๒) ต้องการใช้เวลาว่างที่มีในการศึกษาหลักธรรม (ร้อยละ ๒๕.๙๑) และ ๓) รู้สึกถึงความเสื่อมโทรมของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยชรา (ทั้งของตนเองหรือของผู้อื่น) (ร้อยละ ๑๐.๙๓)

เมื่อพิจารณาเหตุปัจจัยที่ทำให้เริ่มสนใจศึกษาระยะแล้ว สามารถแบ่งเป็นปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน ได้ว่า ปัจจัยภายนอก หมายถึง สิ่งใด บุคคลใด หรือเหตุการณ์ใด ไม่ว่าจะเป็น ในสถานการณ์ทางบวกหรือทางลบที่มากระทบ ล้วนแล้วแต่สามารถนำไปให้เกิดการสนใจใคร่รู้ ใคร่ปฏิบัติ ใคร่ศึกษาในธรรมะได้ ได้แก่ กัลยาณมิตร ที่ไม่เพียงแต่เป็นบุคคลที่มีความตั้งใจ ยังประโยชน์ให้ถึงพร้อมแก่ผู้อื่น ยังหมายรวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์ผ่านผลงาน เช่น หนังสือที่อ่านแล้ว ให้ข้อคิด เป็นต้น ปัจจัยภายนอกยังหมายถึง สิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดความสนใจ เช่น การเติบโตมาใน วิถีชีวิตที่ใกล้ชิด ความทุกข์ความสุขที่ประสบ เป็นต้น ในทางพระพุทธศาสนา เปรียบได้กับ ปรโตโฆสะ ที่แปลว่า อิทธิพลหรือเสียงจากภายนอก และปัจจัยภายใน หมายถึง คุณภาพของจิตใจที่เป็นกุศล และประกอบด้วยปัญญาของแต่ละบุคคล ในทางพระพุทธศาสนา เปรียบได้กับโยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักคิด คิดเป็น ถ้าไม่รู้จักคิด ก็ไม่สามารถนำสิ่งที่กัลยาณมิตรแนะนำมาใช้ประโยชน์ได้

ในการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตนั้น จะแบ่งเป็น ๓ ระดับ ได้แก่

ระดับบุคคล คือ เมื่อบุคคลมีการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาใช้แล้ว เกิดผลดีต่อตนเอง ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตจนกระทั่งเกิดเป็นภูมิคุ้มกัน ที่ดีในการดำเนินชีวิต สามารถทำให้ตนเป็นที่พึ่งของตนเองได้

ระดับกลุ่ม คือ เมื่อบุคคลเห็นประโยชน์จากการนำหลักพุทธธรรมมาใช้แล้ว ส่งผลให้เกิด ความต้องการที่จะแนะนำส่งเสริมให้บุคคลอื่นมีการน้อมนำไปปฏิบัติต่อไป จึงกล่าวได้ว่า การมี กัลยาณมิตรที่ดี ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก สำหรับผู้ที่เริ่มต้นและยังไม่ค่อยรู้ หรือยังไม่ค่อย เข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาหลักธรรม ช่วยให้คำแนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกเส้นทางที่ทำให้เกิดการ เรียนรู้ หรือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต นำไปสู่หนทางการเรียนรู้ ฝึกฝนที่ถูกต้อง ในที่นี้ กัลยาณมิตรอาจไม่ได้หมายถึงเฉพาะตัวบุคคล แต่ยังรวมถึงหนังสือ สิ่งแวดล้อม ทางสังคมโดยที่ เกื้อกูลที่ช่วยชักจูงส่งเสริม เป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดการเรียนรู้

ระดับชุมชน คือ การน้อมนำมาใช้นอกจากการส่งผลต่อในระดับบุคคล และระดับกลุ่ม แล้ว สิ่งที่จะทำให้เกิดประโยชน์มากขึ้น คือการยกระดับเป็นการช่วยเหลือสนับสนุนผู้อื่นในมิติ ของการช่วยเหลือสังคม นั่นคือ นอกจากสามารถทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนเองแล้วยังสามารถทำตน ให้เป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้

นอกจากนี้ วิธีการที่ผู้ตอบแบบสอบถามนิยมใช้ในการศึกษาหลักพุทธธรรมมากที่สุด คือ การศึกษาจากคำสอนของพระเถระหรือแม่ชีที่นับถือ (ร้อยละ ๔๐.๓๔) รองลงมาคือ การเข้ารับ การฝึกอบรม (ร้อยละ ๒๗.๘๔) และศึกษาจากพระไตรปิฎก (ร้อยละ ๑๙.๓๒)

เมื่อมีการศึกษาหลักพุทธธรรมด้วยวิธีการต่างๆ แล้ว ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ มาเป็นตัวชี้วัดวิธีการบูรณาการที่นำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิต พบว่า วิธีการที่ผู้เกษียณอายุราชการได้นำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิตมากที่สุด ๓ อันดับแรก คือ ๑) การให้ทานด้วยวัตถุที่เป็นของนอกร่างกาย เช่น การบริจาคเงิน สิ่งของ (ร้อยละ ๑๓.๑๔) ๒) การรักษาศีล (ร้อยละ ๑๑.๕๓) และ ๓) การพึงธรรมศึกษาหาความรู้ (ร้อยละ ๑๐.๙๕)

เมื่อพิจารณามุมมองต่อการดำเนินชีวิต หลังจากที่มีการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้แล้ว พบว่าผู้เกษียณอายุมีมุมมองต่อการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ ในระดับมากทุกรายการ โดยรายการที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ๓ อันดับแรก คือ ๑) เมื่อนำมาปฏิบัติแล้วมีการตระหนักถึงความตายและความไม่เที่ยงแท้ของชีวิต เห็นคุณค่าของชีวิต และดำรงตนอยู่ด้วยความไม่ประมาท (คะแนนเฉลี่ย ๔.๒๕) ๒) มีความรักความเมตตา คิดถึงผู้อื่น พิจารณาที่จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น และพิจารณาที่จะทำให้อื่นมีความสุข (คะแนนเฉลี่ย ๔.๑๗) และ ๓) ไม่บริจาคหรือทำบุญด้วยการหวังผลตอบแทนในทางที่เป็นไปซึ่งกิเลส แต่บริจาคหรือทำบุญไปโดยคิดว่าเพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เพื่อทำลายความเห็นแก่ตัว และความยึดมั่นถือมั่นของตนเอง (คะแนนเฉลี่ย ๔.๑๒)

เมื่อสอบถามเป้าหมายของการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีจุดมุ่งหมายในการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้เพื่อประโยชน์ในปัจจุบันมากที่สุด (ร้อยละ ๔๕.๕๐) รองลงมาคือ ประโยชน์เบื้องหน้า (ร้อยละ ๓๖.๐๒) และ ประโยชน์สูงสุด (ร้อยละ ๑๘.๔๘) แต่หากผู้เกษียณอายุต้องการปฏิบัติให้บรรลุผลได้ตามจุดมุ่งหมายนั้น ในภูมิขสูตร ว่าด้วยพระภูมิขะ ได้กล่าวถึงการปฏิบัติอย่างแยกคางเพื่อให้บรรลุผลว่าสิ่งสำคัญ คือการดำเนินการตามแนวทางของมรรค ๘ ซึ่งเป็นหนทางที่จะนำสุขมาให้กับชีวิต ดังนั้นหากผู้เกษียณอายุ มีความต้องการที่จะได้รับประโยชน์ในขั้นที่สูงขึ้นกว่าประโยชน์ปัจจุบัน จึงควรศึกษาเรื่องมรรค ๘ นี้ ให้ถี่ถ้วน และนำไปประพฤติปฏิบัติอย่างถูกต้อง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การศึกษาธรรมในพุทธศาสนาจะประสบผลสำเร็จ คือทำตนให้เป็นที่พักของตน เป็นสภาพแวดล้อมที่ดีสำหรับผู้อื่นๆ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และพยายามทำเช่นนั้นให้เป็นสุขที่ไม่แปรเปลี่ยนเป็นทุกข์ในภายหลัง กระทั่งสามารถมีจิตที่สงบได้ในทุกสถานะ

แนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

แนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ Do not LEAVE model ผู้เกษียณอายุราชการ เมื่อเกษียณอายุแล้ว ต้องอย่าละทิ้ง ๕ ข้อดังนี้

L = Let oneself on (การปล่อยวาง), Do not leave for letting oneself on อย่าละทิ้งการปล่อยวาง ต้องปล่อยวาง อย่ายึดติดกับลาภยศสรรเสริญ พึงตระหนักในสังขารธรรมที่ว่าชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลง และจงมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

E = Excellent health (การมีสุขภาพที่ดีเยี่ยม), Do not leave excellent health อย่าละทิ้งการมีสุขภาพที่ดี ต้องออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

A = Activity (การมีกิจกรรม), Do not leave activity อย่าละทิ้งการมีกิจกรรม ต้องมีกิจกรรม ต้องมีสังคม เพื่อสร้างความกระตือรือร้นให้จิตใจ

V = Virtue (คุณงามความดี ความมีศีลธรรม), Do not leave virtue อย่าละทิ้งการมีศีลมีธรรม ในบั้นปลายควรรหาโอกาสศึกษาธรรมะ เพื่อจิตใจที่สุขสงบ

E = Economical life (การอยู่อย่างพอเพียง), Do not leave economical life อย่าละทิ้งชีวิตที่พอเพียง มีกินมีอยู่โดยไม่เบียดเบียนใคร ไม่เบียดเบียนตัวเอง และไม่เกินฐานะของตัวเอง

ผู้เกษียณอายุราชการ ไม่ว่าจะได้รับผลกระทบจากการเกษียณอายุหรือไม่ แต่หากดำเนินชีวิตตามแนวทางขั้นต้น ย่อมสามารถดำเนินชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยพบประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผลเกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธธรรม เพื่อนำมาใช้แก้ปัญหามลกระทบจากการเกษียณอายุ ดังนี้

ด้านสุขภาพร่างกาย พบว่า หลักพุทธธรรมที่นำมาบูรณาการได้อย่างเหมาะสมคือ หลักไตรลักษณ์ เพื่อให้ยอมรับความไม่เที่ยงของชีวิต ยอมรับความเสื่อมของสังขาร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์ ในงานวิจัยเรื่อง การดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณตามแนวพุทธบูรณาการ^๑ ที่ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณด้านสุขภาพอนามัยที่บูรณาการด้วยหลักพุทธธรรมว่า หลักธรรมที่

^๑ สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์ ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๙

สามารถนำมาบูรณาการได้แก่ หลักไตรลักษณ์ อริยสัจ ๔ และหลักภาวณา ๔ และในการดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง หากผู้เกษียณมีการประพฤติปฏิบัติธรรม สามารถใช้การเดินจงกรมช่วยในด้านการเคลื่อนไหว เปรียบได้กับการออกกำลังกาย ส่งผลดีต่อสมรรถนะในด้านต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งปรากฏ ในพระไตรปิฎกที่กล่าวถึงอานิสงส์แห่งการเดินจงกรมไว้ในจังกมสูตร และสอดคล้องกับงานวิจัยสำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เรื่องผลของการเดินจงกรมต่อสมรรถภาพทางกาย ระดับความจำ ระยะสั้น และความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ^๒ ผลการวิจัยระบุว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมสมาธิ มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ๗ ด้าน คือ การทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความอดทนด้านแอโรบิก ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัวด้านล่าง ความอ่อนตัวด้านบน และความว่องไว หลังการทดลอง ๑๒ สัปดาห์ พบว่า ก่อนและหลัง ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายกลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติด้วยการเดินจงกรม มีค่าสูงกว่ากลุ่มที่นั่งสมาธิในทุกด้าน การออกกำลังกายด้วยการเดินอย่างสม่ำเสมอ และปฏิบัติภาวณาสมาธิควบคู่กัน สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ทั้งระดับความจำ และความฉลาดทางอารมณ์ จึงควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ นอกจากการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการเดินจงกรมแล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังได้ให้หลักการดูแลสุขภาพร่างกาย เพื่อให้อายุยืนในปฐมอนายุสสาสูตร ซึ่งในการทำสิ่งที่เป็นสัปปายะนั้น หนึ่งในสัปปายะ ๗ ประการ คือ อิริยาบถในการนอนนั้นพระองค์ตรัสไว้ใน เสยยาสูตร ว่าด้วยการนอน ว่าควรนอนอย่างราชสีห์ คือ พญาราชสีห์ยอมสำเร็จการนอนตะแคงขวา ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พบว่า ท่านอนตะแคงขวาเป็นท่าที่ถูกหลักอนามัยที่สุด เนื่องจากร่างกายจะไม่กดทับหัวใจ ช่วยให้หัวใจเต้นสะดวก ไม่ทำงานหนักจนเกินไป อาหารจากกระเพาะถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้ด้วย^๓ แต่ท่านอนตะแคงขวาไม่ถูกแนะนำสำหรับผู้ที่เป็นโรคกรดไหลย้อน^๔ เนื่องจากในท่านอนตะแคงขวา กระเพาะอาหารจะอยู่เหนือหลอดอาหาร ทำให้มีแรงกดต่อหลอดอาหารให้เปิดออกง่ายขึ้น จนเกิดการไหลย้อนของกรดเข้ามาในหลอดอาหาร

^๒ นงนุช แยมวงค์ ทศนีย์ ลิ้มปิโสภณ และอดิชากร แยมวงค์, ผลของการเดินจงกรมต่อสมรรถภาพทางกาย ระดับความจำระยะสั้นและความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://padatabase.net/uploads/files/uploads/1499077246-.pdf> [๓๐ กันยายน ๒๕๖๑].

^๓ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ท่านอนอันตราย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/Content/44453-ท่านอนอันตราย.html> [๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๑].

^๔ บทความสุขภาพโรงพยาบาลสินแพทย์: โรคกรดไหลย้อน นอนตะแคงซ้ายได้หรือไม่, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.synphaet.co.th/new/th/informations/articles/595-นอนตะแคงซ้าย-ช่วยได้หรือไม่.html> [๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๑].

และทำให้อาการของโรคกำเริบได้บ่อยกว่าการนอนในท่าตะแคงซ้าย จึงเป็นที่มาของคำแนะนำให้ผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อนนอนตะแคงซ้าย

ด้านเศรษฐกิจ พบว่า หลักพุทธธรรมที่นำมาบูรณาการได้อย่างเหมาะสม คือ หลักทฤษฎีฉั่มมิกัตถประโยชน์ กามโกศีสุข ๔ และหลักสันโดษตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิงหนาท ประสาทศิลป์ ในงานวิจัยเรื่อง การดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณตามแนวพุทธบูรณาการ ที่กล่าวถึงการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณด้านเศรษฐกิจที่บูรณาการด้วยหลักพุทธธรรมว่า หลักธรรมที่สามารถนำมาบูรณาการด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ หลักทฤษฎีฉั่มมิกัตถประโยชน์ และการใช้ชีวิตแบบพอเพียงตามหลักสันโดษ ซึ่งหลักสันโดษ คือ ความยินดี ความพอใจ คือความรู้จักพอดี ความรู้จักพอเพียง ยินดีพอใจในสิ่งที่มีที่ได้มาด้วยเรี่ยวแรงของตนในทางชอบธรรม ไม่ดิ้นรนอยากได้จนทำให้เกิดความเดือดร้อน

ด้านสังคมและจิตใจ พบว่า หลักพุทธธรรมที่นำมาบูรณาการได้อย่างเหมาะสม คือ โลกธรรม ๘ ส่วนงานวิจัยของสิงหนาท ประสาทศิลป์ ในงานวิจัยเรื่อง การดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณตามแนวพุทธบูรณาการ ที่กล่าวว่าหลักธรรมที่เหมาะสมสำหรับนำมาบูรณาการด้านสังคมและจิตวิทยา ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ ๓ (ทาน ศีล ภาวนา) เนื่องจากงานวิจัยฉบับนี้ พิจารณาในแง่มุมที่เป็นผลกระทบที่เกิดจากการเกษียณอายุ ในแง่ที่ผู้เกษียณอายุจะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการยุติบทบาทในหน้าที่การงาน การเปลี่ยนแปลงบทบาทในครอบครัวจากผู้ให้ความช่วยเหลือมาเป็นผู้รับความช่วยเหลือ การที่สภาพร่างกายและสุขภาพเกิดความเสื่อมโทรมตามวัย ทำให้ผู้เกษียณอายุต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางสังคม ซึ่งส่งผลกระทบทางด้านจิตใจไม่มากนักน้อย หากผู้เกษียณอายุยังยึดติดกับโลกธรรมฝ่ายที่เป็นที่พอใจของมนุษย์ ซึ่งได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อาจทำให้ผู้เกษียณอายุเกิดความเครียดหรือเกิดความทุกข์ขึ้นมาได้ ผู้เกษียณอายุจึงควรตระหนักถึงโลกธรรม ๘ ซึ่งมีทั้งด้านที่เป็นที่พอใจและไม่เป็นที่พอใจ ส่วนในงานวิจัยของสิงหนาท ประสาทศิลป์ พิจารณาในแง่มุมของการพัฒนาตนเอง โดยใช้บุญกิริยาวัตถุเป็นตัวนำ

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. ควรมีนโยบายส่งเสริมให้ผู้เกษียณอายุได้มีโอกาสกลับเข้าสู่ชีวิตการทำงาน โดยอาจมีมาตรการส่งเสริมทางภาษีให้กับบริษัทหรือนายจ้างที่รับผู้เกษียณอายุเข้าทำงาน เนื่องจากผู้เกษียณอายุบางกลุ่มอาจยังคงมีความต้องการทำงาน และยังมีศักยภาพในการทำงานอยู่ โดยที่นายจ้างอาจกำหนดนโยบายที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ในอนาคต

๒. นอกจากระบบบำนาญที่ถือว่าเป็นรายได้หลักของผู้เกษียณอายุราชการในปัจจุบันแล้ว หน่วยงานควรมีนโยบายส่งเสริมการบริหารทางการเงินให้ผู้เกษียณอายุตั้งแต่อ่อนเกษียณอายุ เช่น ส่งเสริมการออมที่มีประสิทธิภาพในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ผู้เกษียณอายุมีความเป็นอยู่ด้าน เศรษฐกิจ ที่มีคุณภาพในระดับเดียวกับก่อนเกษียณอายุ

๓. หน่วยงานต้นสังกัด ควรจัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ และกระตุ้นให้ ผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุมีการวางแผนและให้ความสำคัญกับการวางแผนเตรียมเกษียณ เช่น จัดอบรม ให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนทางการเงิน การอบรมเกี่ยวกับธรรมะ การฝึกอาชีพสำหรับผู้สนใจ เป็นต้น

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างผู้เกษียณอายุในงานวิจัยครั้งนี้ มีผู้เกษียณอายุราชการจาก หลากหลายอาชีพ และประกอบไปด้วยผู้เกษียณอายุที่เคยปฏิบัติงานเป็นทั้งหัวหน้างาน และผู้ปฏิบัติงาน ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาโดยมุ่งเน้นไปที่กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพ ประเภทเดียวกัน เช่น กลุ่มข้าราชการครู กลุ่มข้าราชการทหาร กลุ่มข้าราชการตำรวจ หรือ กลุ่ม ข้าราชการตุลาการ เป็นต้น หรืออาจจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามชั้นหรือตำแหน่งของผู้เกษียณอายุที่อยู่ใน ระดับเดียวกัน เช่น ข้าราชการระดับสูง ข้าราชการชั้นผู้น้อย เนื่องจากแต่ละกลุ่มอาชีพ หรือกลุ่ม ตำแหน่ง มีบริบทในการดำเนินชีวิตและมีบริบทในการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน เพื่อที่จะได้เห็นภาพ ปัญหา และแนวทางในการแก้ปัญหาของผู้เกษียณอายุกลุ่มนั้นๆ ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กรณีกิจ มุทิตราภรณ์. วิธีปฏิบัติตนให้มีอายุยืน. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร, ๒๕๓๔.

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือ อสม. นักจัดการสุขภาพชุมชน.
กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๖.

กัลยา วานิชย์บัญชา. สถิติสำหรับงานวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือแห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

ธีรวิทย์ เอกะกุล. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. อุบลราชธานี: สถาบันราชภัฏ
อุบลราชธานี, ๒๕๔๓.

บรรลุ ศิริพานิช. คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอ
ชาวบ้าน, ๒๕๔๕.

บุญชม ศรีสะอาด. การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุวีริยาสาส์น,
๒๕๕๓.

ประเวศ วะสี. อายุวัฒนะ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๗.

วีรณัฐ โรจนประภา, อัครินผมขาว, กรุงเทพมหานคร: สถาบันคิดใหม่, ๒๕๖๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร:
บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓.

_____. คติธรรมแห่งชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๒๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๖.

..... . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๖.

..... . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑,

..... . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด,, ๒๕๖๑.

..... . **พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

..... . **โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๕. กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๖.

พระมหาสมชาย **กุนวุฑโฒ. มงคลชีวิต ๓๘ ประการ ฉบับทางก้าวหน้า**. กรุงเทพมหานคร: ฐานการพิมพ์, ๒๕๕๗.

พระสิริมงคลจารย์. **มงคลตถปิณี**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พุทธทาสภิกขุ. **วิถีแห่งการเข้าถึงพุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๗.

วิจิตร บุญยะโหดระ. **คู่มือเกษียณอายุ**. กรุงเทพมหานคร: บพิธการพิมพ์, ๒๕๓๘.

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. **คุณภาพชีวิตการทำงานและความสุข**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ธรรมดาเพลส, ๒๕๕๖.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. **การคาดการณ์ประชากรของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๓ - ๒๕๘๓**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๖.

อุบลรัตน์ เฟ็งสถิต. **จิตวิทยาผู้สูงอายุ Psychology of Aging**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๓.

(๒) หนังสือแปล:

พระพุทธโฆชะเถระ. **วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธธาจารย์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.

(๓) บทความ:

เพ็ญประภา เบญจวรรณ. “การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ”, **วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มิถุนายน, ๒๕๕๘): ๘๔.

จุฑารัตน์ แสงทอง. “สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์): ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”. **วารสารรัฐสัมพันธ์**. ปีที่ ๓๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน, ๒๕๖๐): ๑๖.

ธนยศ สุมาลัยโรจน์ และ ฮานานมูฮิบปะตุตดิน นอจี สุขไสว, “ผู้สูงอายุในโลกแห่งการทำงาน: มุมมองเชิงทฤษฎีทางกายจิตสังคม”. **วารสารปัญญาภิวัฒน์**. ฉบับที่ ๑ ปีที่ ๗ (มกราคม – เมษายน, ๒๕๕๘): ๒๔๙.

พิมลพรรณ อิศรภักดี. “ลักษณะครอบครัวไทยเปลี่ยนไปอย่างไรในกว่า ๒๐ ปีที่ผ่านมา”. **วารสารประชากรและการพัฒนา**. ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๔ (เมษายน – พฤษภาคม, ๒๕๖๐): ๖-๗.

ภาณุภาคย์ พงศ์อติชาติ, “อนาคตการเกษียณอายุราชการ ตอนที่ ๓”. **วารสารข้าราชการ**. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๕๗. (๒๕๕๙): ๑๓ – ๑๔.

วรชัย สิงห์ฤกษ์ และ พิทักษ์ ศิริวงศ์. “การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุงานของเจ้าหน้าที่ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด: การศึกษาแบบสร้างทฤษฎีฐานราก”. **วารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม**. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม, ๒๕๖๐): ๑๑๘ – ๑๓๓.

ศิริวรรณ มนอัคระผดุง และคณะ. “การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการ ของผู้บริหารสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาวารสารวิจัยและพัฒนา”, **วารสารวิจัยและพัฒนา วิทยาลัยการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดอนเมือง**. ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม – สิงหาคม, ๒๕๕๙): ๔๙ – ๖๒.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. “การเกิดกับความมั่นคงในประชากรและสังคม: ประชากรและสังคม ๒๕๕๗”. **สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล**. ปีที่ ๒๓ (มกราคม ๒๕๕๗): ๑๑.

อรอุมา เลหาพิบูลกุล. “วิธีบำบัดรักษาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการ”. **วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม, ๒๕๕๗): ๓๙ – ๔๖.

(๔) วิทยานิพนธ์:

ฉัตรจงกล ตุลงนิษกะ. “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดพัทลุง”.

วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์,
๒๕๕๒.

ฐิติวรรณ แสงสิงห์. “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำ
หาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

เดชา บุญมาสุข. “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน”. วิทยานิพนธ์

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๙.

ดวงเพชร สมศรี. “การพัฒนาจริยธรรมของข้าราชการตำรวจเชิงพุทธบูรณาการ”. วิทยานิพนธ์

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ทักษอร ศรีภา. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุของข้าราชการตำรวจภูธร

ภาค ๑”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาสังคมวิทยาประยุกต์:
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๑.

ทิพวรรณ สุชานนท์. “การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

ธิดารัตน์ อติชาตินันท์ และ แพรวพรรณ มังคลา. “การวางแผนการเงินเพื่อการเกษียณอายุของ

พนักงานไฟฟ้าส่วนภูมิภาค”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๔.

นิศารัตน์ กุลกขพร. “ปัจจัยที่มีผลกับการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจ

จังหวัดยะลา”. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
ทักษิณ, ๒๕๕๔.

พระครูพิศาลธรรมรักขิต. “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพึ่งตนเอง : กรณีศึกษากลุ่มสังฆะ

ออมทรัพย์บ้านแม่ใส”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

มณฑิ พฤกษ์ปาริชาติ “ความเป็นปีกแผ่นทางสังคมภายใน และ ภายนอกครอบครัวของผู้สูงอายุ: ศึกษากรณี ข้าราชการเกษียณอายุการทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์ สังคมวิทยาและมานุษยวิทยามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒.

วันชัย แก้วสุมาลี. “ความเชื่อ ทศนคติและพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน ของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร”. **สารนิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๒.

วิทยา ธรรมเจริญ. “อิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๕.

วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์. “รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

สาริกา หาญพานิชย์. “การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์. “การดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณตามแนวพุทธบูรณาการ”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

สิตลา สุรเศรษฐี. “คุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการโรงเรียนประจำวิทยาลัย อำเภอเมืองจังหวัดประจวบคีรีขันธ์”. **วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๕๑.

อรทัย มีแสง. “ทฤษฎีบูรณาการเชิงพุทธ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

(๕) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

เจือพรรณ กุลย์รัตน์. สุขใจ-วัยเกษียณ วัยปลดแอกภารกิจประจำ ใช้เวลาสานฝันสิ่งปรารถนา [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/130041> [๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

เดินจงกรม ดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.lph.go.th/lampang/index.php/healthy1/137-2014-08-06-08-32-48> [๑๐ กันยายน ๒๕๖๑].

เรื่องรอง สุวรรณการ. การวางแผนเกษียณ การวางแผนทางการเงิน การออมและการลงทุน [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://www.senate.up.ac.th/FileUpload/วิทยาการ-ม-พะเยา_การวางแผนหลังเกษียณ-การลงทุนและการเงิน%20\(3\)_636431563175226147.pdf](http://www.senate.up.ac.th/FileUpload/วิทยาการ-ม-พะเยา_การวางแผนหลังเกษียณ-การลงทุนและการเงิน%20(3)_636431563175226147.pdf) [๓ มิถุนายน ๒๕๖๑].

เสกสรร ประเสริฐกุล. เข้าใจสังคัมพุทธธรรมในยุคโลกาภิวัตน์ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://semsikkha.org/tha/index.php/article/article-4/250-buddhadhamma> [๓ มกราคม ๒๕๖๑].

เอกภพ จันทร์สุคนธ์. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://km.psru.ac.th/wp-content/uploads/2017/03/12-ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุ.pdf> [๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

แนวทางการถอดบทเรียนในงานพัฒนาสังคม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.google.co.th/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=14&ved=0ahUKEWjKjGS7oLTAhUbT18KHfk0AGIQFghQMA0&url=http%3A%2F%2Fwww.dcy.go.th%2Fkm%2Fother%2Fkpk02_290552.doc&usq=AFQjCNFYkA7q4B8B3tDw2OFTi093dk8XFw&cad=rja [๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

แสนคำนิง ตริฎกษัฎฐิ และคณะ. คุณภาพชีวิตและการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุของข้าราชการครู จังหวัดชลบุรี [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thaiscience.info/journals/Article/TKJS/10960975.pdf> [๒๒ มกราคม ๒๕๖๐].

กรมบัญชีกลาง. บำเหน็จบำนาญ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.nso.go.th/sites/2014/Lists/JNO01/Attachments/3/บำเหน็จบำนาญ.pdf> [๑๔ มกราคม ๒๕๖๒].

_____. **ประมาณการผู้เกษียณอายุราชการ ณ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๐แยกตามประเภทบุคคลและส่วนราชการ.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://pwsrep.cgd.go.th/?report=file:/Report/PWS_Report/pns /MRR0150.rpt&init=pdf [๑๙ กันยายน ๒๕๖๐].

กรมสุขภาพจิต. เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th/test/whoqol/> [๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๑].

กรมสุขภาพจิตห่วงคนเกษียณเป็นโรคซึมเศร้า. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.sanook.com/news/830973/> [๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ: คู่มือ กบข. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.gpf.or.th/download/manual_%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%88%E0%B8%A3.pdf [๒ มิถุนายน ๒๕๖๑].

การดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการในชุมชน [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.aihd.mahidol.ac.th/rcenter/content/การดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการในชุมชน> [๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

ข่าวสำนักงาน ก.พ.: งานการสื่อสารองค์กร สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี, การขยายอายุเกษียณราชการตามแผนการปฏิรูปประเทศด้านสังคม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.ocsc.go.th/blog/2018/04/การขยายอายุเกษียณราชการตามแผนการปฏิรูปประเทศด้านสังคม> [๑๔ มกราคม ๒๕๖๒].

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. สถานการณ์ผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://commed1.md.kku.ac.th/site_data/myort2_78/29/SUMMER2012/Elderly1.pdf [๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

คาสปาร์ พิค วาสนา อิมเอ็ม และรัตนารณ์ ตังธนเศรษฐ์. รายงานสถานการณ์ประชากรไทย พ.ศ. ๒๕๕๘ โฉมหน้าครอบครัวไทย ยุคเกิดน้อย อายุยืน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://thailand.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/State%20of%20Thailand%20Population%20report%202015-Thai%20Family_th.pdf [๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๑].

จ่ารัฐ มีชนอน และคณะ. รายงานการติดตามผลและการถอดบทเรียนการดำเนินงานของสมาคมชมรมผู้สูงอายุจังหวัดการญจนบุรี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.aihd.mahidol.ac.th/sites/default/files/images/new/pdf/Research_Update_2011/2011/th/Evaluation26072012.pdf [๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

ญี่ปุ่นจ่อขยายเกษียณอายุ แก้ปัญหาสังคมสูงวัย-ขาดแคลนแรงงาน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://workpointnews.com/2018/02/17/ญี่ปุ่นจ่อขยายเกษียณอายุ/> [๑๔ มกราคม ๒๕๖๒].

บรรลุ ศิริพานิช. ผู้สูงอายุ สุขีวิตที่มีคุณภาพ: นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ ๓๔๐ (สิงหาคม ๒๕๕๐). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.doctor.or.th/article/detail/1062> [๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๑].

บวร เทศารินทร์. ระบบบำเหน็จบำนาญของราชการไทย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.drborworn.com/article/detail.asp?id=16038> [๑๔ มกราคม ๒๕๖๒].

บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. สถิติคนแก่อยู่ตามลำพังพุ่ง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.posttoday.com/social/general/426536> [๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

ปฏิวัติระบบราชการไทยไร้สุข ให้สุขได้แบบยั่งยืน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/Content/16581-ปฏิวัติระบบราชการไทยไร้สุข%20ให้สุขได้แบบยั่งยืน.html> [๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑].

ประโยชน์ ๓ ประการ รวมธรรมะสมเด็จพระพุฒาจารย์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.payutto.net/book-content=/ประโยชน์-๓-ประการ/> [๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๑].

ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่องการประกาศแผนการปฏิรูปประเทศ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2561/A/024_2/1.PDF [๑๐ เมษายน ๒๕๖๑].

ประวัติกองทุน กบข.: ประวัติและหน้าที่. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.gpf.or.th/thai2013/about/index.asp> [๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

ปัทมา ว่าพัฒน์วงศ์ ปราโมทย์ ประสาทกุล. ประชากรไทยในอนาคต [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsr/annualconference/conferenceii/article/article02.htm> [๑๔ มกราคม ๒๕๖๒].

พระธรรมปิฎก. หลักธรรมนำสุข เรื่องที่ ๑๑ : การเกษียณ คือ การเปลี่ยนแปลง [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.dhammadhamma.org/store/dhamma_2000/page11.php [๑๕ มีนาคม ๒๕๖๐].

พระมหาประยูร โชติวโร. ธรรมะในวัยเกษียณอายุราชการ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.3nr.org/posts/422092> [๕ มีนาคม ๒๕๖๐].

พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. มงคลชีวิต ๓๘ ประการ: มงคล ที่ ๒๔ มีความสันโดษ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.kalyanamitra.org/th/mngkhlchiwit38_detail.php?page=113 [๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๑].

พระมหาสุรศักดิ์ ธนปาโล. ยาซูบชีวิต. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.imboon.com/pdf/book/book18.pdf> [๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๑]

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่: ตัวแบบวิธีวิทยาว่าด้วยพุทธบูรณาการและพุทธสหวิทยาการ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=1733&articlegroup_id=278 [๓๑ มกราคม ๒๕๖๐].

พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๔๙๔. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.mua.go.th/users/personnel/source/Practice/rule_2494.pdf [๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

ภาณุ อดกลั่น. ทฤษฎีการสูงอายุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://110.164.51.229/newbcnu/attachments/WorksTeacher/Panu/20panu.pdf> [๒๔ มกราคม ๒๕๖๑].

ภิญโญ ทองดี. ครอบครัวยุคใหม่และสถาบันครอบครัว. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.human.cmu.ac.th/home/hc/ebook/006103/lesson1/04.htm> [๓ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

มนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ: มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsrbeta/FileUpload/PDF/Report-File-419.pdf> [๓๑ มีนาคม ๒๕๖๐].

มหาวิทยาลัยมหิดล. ประชากรของไทยปี ๒๕๖๑: สารประชากรมหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ปีที่ ๒๗ (มกราคม ๒๕๖๑). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsr/Contents/Documents/Gazette/Gazette2018TH.pdf> [๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๑].

รินใจ ชาครพิพัฒน์. ประเทศไทยกับการเตรียมพร้อมก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://portal.settrade.com/blog/rinjai/2017/01/05/1854> [๒๐ มกราคม ๒๕๖๑].

ว.วชิรเมธี. มรณานุสติภาวนาม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://goodlifeupdate.com/healthy-mind/dhamma/3567.html> [๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

- วชิระ เพ็งจันทร์. กรมอนามัย แนะนำ กลุ่มเกษียณเตรียมพร้อมดูแลกาย-ใจ เพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=10913&filename=2016 [๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑].
- วรางคณา จันทรังค. การถอดบทเรียน ตอนที่ ๑. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/book571/rsearch571.pdf> [๕ มีนาคม ๒๕๖๐].
- วิวัฒน์ เอกบูรณะวัฒน์. กลุ่มอาการกั้วการเกษียณ (The Retirement Syndrome). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.summacheeva.org/index_article_retirement.htm [๓๐ มกราคม ๒๕๖๑].
- สถาบันไทยพัฒนา มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์. ระดับของเศรษฐกิจพอเพียง [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.sufficiencyeconomy.com/2006/02/3.html> [๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๑].
- สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล. เวทีเสวนาร่วมพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน ครั้งที่ ๘ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๕๕: การดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการในชุมชน [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.aihd.mahidol.ac.th/sites/default/files/images/new/chn/stage_develop_chs/stage8/08_BookStage_Aging.pdf [๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๑].
- สารประชากร: มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ปีที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๑, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsr/Contents/Documents/Gazette/Gazette2018TH.pdf> [๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๑].
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/612_CharacteristicsTE.pdf [๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๑].
- สำนักงานแรงงานประเทศสิงคโปร์. การจ้างแรงงานสูงอายุของประเทศสิงคโปร์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://singapore.mol.go.th/node/409> [๑๔ มกราคม ๒๕๖๒].
- สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๕๔๔. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.ubu.ac.th/web/files_up/50f2017111516103969.pdf [๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑].
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. โครงสร้างของครัวเรือน อัตราการจดทะเบียนสมรสและอัตราการจดทะเบียนการหย่า ปี พ.ศ. ๒๕๒๓ - ๒๕๕๔ รายปี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

http://social.nesdb.go.th/SocialStat/StatReport_Final.aspx?reportid=26&template=3R1C&yeartype=M&subcatid=44 [๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๑].

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจภาวะการทำงานของประชากร ช่วงไตรมาสที่ ๓ ของปี ๒๕๕๙-๒๕๕๓. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news_older.jsp [๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจสุขภาพจิตกับประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๔. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/olderMental54.pdf> [๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามลักษณะการอยู่อาศัย ปี พ.ศ. ๒๕๕๕ - ๒๕๖๐ รายปี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://social.nesdb.go.th/SocialStat/StatReport_Final.aspx?reportid=3501&template=2R1C&yeartype=M&subcatid=29 [๑๔ มกราคม ๒๕๖๒].

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สถิติบอกอะไร ผู้สูงวัย ปัจจุบันและอนาคต. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/Press_Release/2561/N10-04-61-1.aspx [๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑].

สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. การขยายอายุเกษียณราชการกับระบบราชการไทย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://library2.parliament.go.th/ejournal/content_af/2559/may2559-3.pdf [๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

สิริ ศุภผล. องค์ประกอบของพุทธศาสนา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://oknation.nationtv.tv/blog/SocialDevelopmentByBuddhism/2015/07/28/entry-1> [๔ มกราคม ๒๕๖๑].

ประณีต ก้องสมุทร. เป็นมนุษย์นี้แสนยาก. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.84000.org/tipitaka/book/bookpn03.html> [๓๐ มกราคม ๒๕๖๒].

สุพรรณิ รัตนานนท์ และคณะ. รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน กรณีศึกษาครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://e-jodil.stou.ac.th/filejodil/5_7_472.pdf [๑๑ มกราคม ๒๕๖๐].

สุรินทร์พร ลิขิตเสถียร. stress and stress management. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.med.cmu.ac.th/secret/edserv/curriculum/file /2558/ไฟล์สำหรับขึ้นเว็บ/>

BHS%202558/ Stress%20&%20stress%20management %20(Med%20student%20)_2015.pdf [๒๓ มกราคม ๒๕๖๑].

ทรรสา สุสายัณห์. **ภาวะทางอารมณ์ในวัยเกษียณ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/bseniorcorner/home/bthkhwam-kar-wangphaen-kesiyn-sukh/phawa-thang-xarmn-ni-way-kesiyn> [๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๑].

อภิรัตน์ พูลสวัสดิ์. **การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.gj.mahidol.ac.th/th/wp-content/uploads/conference/2560/change.pdf> [๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๐].

อรรวรรณ น้อยวัฒน์. **สุขภาพกับคุณภาพชีวิต: จุลสารวิชาการวิทยาศาสตร์สุขภาพออนไลน์ ฉบับที่ ๓ (๒๕๕๗)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/book55_3/pbhealth.html [๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

อารยา อารีสกุลสุข. **คุณภาพชีวิตกับพระพุทธศาสนา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/480383%5B%C3%B3> [๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๑].

อาหารการกินในวัยผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.bangkokhealth.com/health/article-1794> [๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๑].

(๖) เอกสารอื่นๆ:

พิรุวรรณ กิตติคุณ. **เอกสารวิชาการอิเล็กทรอนิกส์: การขยายอายุเกษียณราชการกับระบบราชการไทย**. สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร: ๒๕๔๙, หน้า ๙.

มนสิการ กาญจนะจิตรา สุภรณ์ จรัสสิทธิ และชินฤทัย กาญจนะจิตรา. “เกษียณเมื่อไหร่ให้ใครกำหนด”. **วารสารประชากรชายขอบและความเป็นธรรมในสังคมไทย**. (กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๕): ๓๔๓.

วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. **เอกสารอิเล็กทรอนิกส์: โครงการการศึกษาเพิ่มประสิทธิภาพกองทุนผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: ๒๕๕๘.

สอนประจันท์ เสียงเย็น. **เอกสารประกอบการสอน จิตวิทยาสำหรับครู**. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี, ๒๕๕๙, หน้า ๑๐๔ – ๑๐๕.

(๗) สัมภาษณ์ :

สัมภาษณ์ ชัยยง เอื้อวิริยานุกูล, ๑๔ กันยายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นิคม พรหมมาเทพย์. ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ บรรจง พลฤทธิ. ๑๒ กันยายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พัฒทัย ชุ่มวารี. ๗ กันยายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ ไพลิน เชื้อนทา. ที่ปรึกษานายกเทศมนตรีเทศบาลนครเชียงใหม่. ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ แม่ชีปรานอม เชื้อศักดิ์ทางส์. ๑๗ กันยายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ รศ.พิเศษถาวร เสาร์ศรีจันทร์. ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ สิ้นหังคำ เคหัง. ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ สิทธิ บุตรอินทร์. ๘ ธันวาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ แสงจันทร์ เสวกะ. ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

๒. ภาษาอังกฤษ**Secondary Sources****(1) Articles:**

Dr.A.U. Anibueze. “ Effects of Gender Pre-Retirement Preparation and Adjustment In Retirement: A Case Study Of Enugu State, Nigeria” , **IOSR Journal Of Humanities And Social Science ZIOSR-JHSS**. Vol. 17, Issue2. (Nov – Dec, 2013): 1-2.

E.B Hurlock. **Developmental Psychology**. New Delhi: Tata Mcbraw-Hill Pub.co., 1968.

Elaine Cumming and William E. Henry. **Growing Old: The process of Disengagement**. New York: Basic Books, 1961.

Erik H., **Identity and Life Cycle**. (New York: International Universities Press, 1959).

Havighurst, R.J. “Successful aging”, **The Gerontologist**. Vol. 1. Issue 1. (March, 1961): 8–13.

- Holmes TH, Rahe RH. "The Social Readjustment Rating Scale". **J Psychosom Res.** Vol. 11. Issue 2. (1967): 213–8.
- LIKERT, RENSIS. **New patterns of management.** New York: McGraw-Hill. Company, Inc., 1961.
- Manfred F. R. Kets de Vries. "The retirement syndrome: The psychology of letting go". **European Management Journal.** Vol. 21. Issue 6. (2003): 707-716.
- Nancy K. Schlossberg. **Retire Smart Retire Happy: Finding Your True Path in Life.** Washington, D.C 2003).
- Newman, S. "Objective and subjective determinants of prospective residential mobility". **Social Indicator Research.** Vol. 2. (June, 1975): 53–63.
- Oliver, J.P.J. et al. **Quality of Life and Mental Health Service.** London: Routledge , 1996.
- Robert J. Havighurst. "Successful aging". **The Gerontologist.** Vol. 1. Issue 1 (March, 1961): 8–13.
- Thane, P. "The muddled history of retiring at 60 and 65". **New Society,** Vol. 45. Issue 826 : 234-236.

(2) Electronics:

- Dana Aaspach. **Social Security and Medicare Retirement Age** [Online] . From: <https://www.thebalance.com/average-retirement-age-in-the-united-states-2388864> [14 January 2562].
- Lucinda Watts. **5 things to know about retirement in Germany** [Online]. From: <https://www.thelocal.de/20171124/5-things-to-know-about-retirement-in-germany> [14 January 2562].
- Mary-Lou Weisman. **The History of Retirement, From Early Man to A.A.R.P.** [Online]. From: <https://www.nytimes.com/1999/03/21/jobs/the-history-of-retirement-from-early-man-to-aarp.html> [4 May 2561].

P Indah, A D Sari, M R Suryoputro and H Purnomo. **Prediction of Elderly Anthropometric Dimension Based On Age, Gender, Origin, and Body Mass Index.** [Online]. From: <http://iopscience.iop.org/article/10.1088/1757-899X/105/1/012024/pdf> [12 June 2561].

Retirement As A Major Role In Later Life Phases of Retirement. [Online]. From: <https://www.nap411.com/aging-process/aging-a-society/retirement-as-a-major-role> [17 June 2561].

World Health Organization. **WHOQOL: Measuring Quality of Life.** [Online]. From: <https://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/index4.html> [12 December 2561].

Wikipedia. **History of retirement.** [Online]. From https://en.wikipedia.org/wiki/Retirement#cite_note-Galor&Moav2007-5 [4 May 2561].

Wikipedia. **Pensions in the United Kingdom.** [Online]. From: https://en.wikipedia.org/wiki/Pensions_in_the_United_Kingdom [14 January 2562].

World Health Organization. **WHOQOL: Measuring Quality of Life.** [Online]. From: <https://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/> [30 September 2561].

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

ที่ ศธ ๖๓๒๔.๓(๓๐)/ ๗ ๔๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่
วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
โทร. (๐๕๓) ๒๖๘๖๖๓, ๒๖๕๑๔๘, ๒๖๖๐๕๕๑,
๒๖๖๓๖๕ มีเดีย ๐๘๖-๑๘๕๖๓๖๓
โทรสาร. ๐๕๓-๒๖๖๐๕๕๒

๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง

- | | | | |
|------------------|--------------------|-------|-------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | ๑. โครงการงานวิจัย | จำนวน | ๑ ชุด |
| | ๒. เครื่องมือวิจัย | จำนวน | ๑ ชุด |

ด้วย นางสาวอัจฉราวรรณ กันจិនะ เลขประจำตัวนิต ๕๙๐๔๑๐๕๐๒๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคสมทบ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมี
คุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ THE INTEGRATION OF BUDDHISM ON A QUALITY LIFESTYLE FOR
RETIRES"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทาง
บัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่
ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ
มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

Signature
7 มี.ย. 61

Signature
(ผศ.ดร.พูนชัย ปันธิยะ)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
รักษาการเลขาธิการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๖๓-๔๐๖๗ ต่อ ๓๓๑
ติดต่อ นิต นางสาวอัจฉราวรรณ กันจិនะ โทร. ๐๘๙-๕๕๓๓๓๖๔

ที่ ศษ ๖๑๒๔.๑(๑๐)/ ๖๔๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่
วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
โทร. (๐๕๓) ๒๗๘๖๖๗, ๒๗๕๑๔๕, ๒๗๐๔๕๑,
๒๑๐๓๗๕ มือถือ ๐๘๗-๑๘๕๖๑๗๑๓
โทรสาร. ๐๕๓-๒๗๐๔๕๒
๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.สยาม ราชวัตร

- | | | | |
|------------------|--------------------|-------|-------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | ๑. โครงการงานวิจัย | จำนวน | ๑ ชุด |
| | ๒. เครื่องมือวิจัย | จำนวน | ๑ ชุด |

ด้วย นางสาวอัจฉราวรรณ กันจันะ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๔๑๐๕๐๒๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคสมทบ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำคุณูปการในเรื่อง "พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมี
คุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ THE INTEGRATION OF BUDDHISM ON A QUALITY LIFESTYLE FOR
RETIRES" "

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำคุณูปการของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทาง
บัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่
ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ
มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

Handwritten signature and notes:
ขอแจ้งให้
ผศ.ดร.สยาม ราชวัตร
(ผศ.ดร.วิวัฒน์ ราชวัตร)

ขอแสดงความนับถือ

Handwritten signature
(ผศ.ดร.พูนชัย บัญยะ)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
รักษาราชการเลขานุการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๖๗-๘๘๖๗ ต่อ ๓๓๑,
ติดต่อนิสิต นางสาวอัจฉราวรรณ กันจันะ โทร. ๐๘๙-๕๕๓๓๓๗๒๔

ที่ ศธ ๖๒๒๔.๑(๑๐)/ ๖ ๔๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่
วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
โทร. (๐๕๓) ๒๓๘๖๖๓, ๒๓๕๑๔๖, ๒๓๐๔๕๑,
๒๓๐๓๑๕ มือถือ ๐๘๓-๑๘๕๗๓๗๓
โทรสาร. ๐๕๓-๒๓๐๔๕๒

๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตระงับการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รศ.ดร.ปรุฑม บัญศรีตัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๑ ชุด

ด้วย นางสาวอัจฉราวรรณ กันจินะ เลขประจำตัวนิติ ๕๙๐๔๑๐๕๐๒๕ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรศษฎิบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคสมทบ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำคชฎุฎินิพนธ์เรื่อง "พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ THE INTEGRATION OF BUDDHISM ON A QUALITY LIFESTYLE FOR RETIREES"

ดังนั้น - เพื่อให้การดำเนินการทำคชฎุฎินิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางบัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขออนุญาตระงับจากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตระงับการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

- ดชฎุฎิ
- ได้เสนอเล่มมือพิมพ์
- ลงขอใบโพธิ์สนธิ
สหกรณ์บัณฑิตศึกษา
จนฉิฉิต
๒๕๖๑
๐๕๕๖

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พูนชัย ปันย๊ะ)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรศษฎิบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
รักษาการเลขานุการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๑๑

ติดต่อนิสิต นางสาวอัจฉราวรรณ กันจินะ โทร. ๐๘๙-๕๕๓๓๗๒๙

ภาคผนวก ข

แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์การวิจัย

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	
2	การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย	✓	
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย	✓	
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย	✓	
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	✓	
	รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(พ.ศ.๒๕๖๓)

ตำแหน่ง.....

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	
2	การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย	✓	
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย	✓	
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย	✓	
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	✓	
	รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(รศ.ดร. มริตมา มุสิกวิรัตน์)

ตำแหน่ง อธิการบดีโรงเรียนสตรีศรีวิทยา นครศรีธรรมราช

ถนน มุขมนตรี ตำบล วนารังษี อำเภอเมือง

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	
2	การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย	✓	
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย	✓	
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย	✓	
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	✓	
	รวม				

ลงชื่อ..... .....ผู้ประเมิน

(พต.ดร.ธมนต์ อดิษฐ์ นพ)

ตำแหน่ง..... หน. ภาควิชาการพยาบาล, นครราชสีมา.....

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนดัชนีพันธ

ที่ ศธ ๖๑๒๔.๑ (๑๐)/ ๖ ๔๕

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐โทร. (๐๕๓) ๒๖๗๖๖๖, ๒๖๕๑๔๖, ๒๖๑๔๕๑,
๒๑๐๓๖๕ มีวิทยุ ๐๘๖-๑๘๕๖๓๖๓
โทรสาร. ๐๕๓-๒๖๑๔๕๒

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอลงความอนุเคราะห์ให้นิติสภเก็บข้อมูลประกอบการเขียนคู่มือ

เรียน คุณบรรจง พงษ์ทอง

ด้วย นางสาวอัจฉราวรรณ กันจันะ เลขประจำตัวนิติสภ ๕๙๐๔๑๐๕๐๒๕ เป็นนิติสภหลักสูตร
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคสมทบ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำคู่มือฉบับนี้ เรื่อง "พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมี
คุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ THE INTEGRATION OF BUDDHISM ON A QUALITY LIFESTYLE FOR
RETIRES" "

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนคู่มือฉบับนี้ของนิติสภเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิต
ศึกษา จึงขอความอนุเคราะห์ให้นิติสภเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิติสภจะเข้าไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผ.ศ. พญ. พญ. ปันยะ)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
รักษาการเลขานุการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๖๗-๘๔๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ ศธ ๖๑๒๕.๑ (๑๐)/ ๖ ๕๕

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทร. (๐๕๓) ๒๖๗๖๖๖, ๒๖๗๕๕๕๕, ๒๖๗๐๔๕๕

๒๕๐๓๖๕ มือถือ ๐๘๖๖-๑๘๕๖๖๖๖๖

โทรสาร. ๐๕๓-๒๖๗๐๔๕๖๒

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนคู่มือวิทยานิพนธ์

เรียน พลตำรวจตรีเกษมศักดิ์ อ.ร. สวัสดิ์ นุตรอนิเวศ

ด้วย นางสาวอัจฉราวรรณ กันจันะ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๔๑๐๕๐๒๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคสมทบ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำคู่มือวิทยานิพนธ์ เรื่อง "พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมี
คุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ THE INTEGRATION OF BUDDHISM ON A QUALITY LIFESTYLE FOR
RETIRES"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนคู่มือวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิต
ศึกษา จึงขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร. พูนชัย ปันยยะ)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
รักษาการเลขานุการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๖๗-๘๕๖๖๗ ต่อ ๓๑๑๑

ที่ ศธ ๖๑๒๔.๑ (๑๐) / ๖ ๔๕

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐โทร. (๐๕๓) ๒๖๘๖๖๗, ๒๖๕๑๔๖, ๒๖๐๔๕๑,
๒๑๐๓๖๕ มือถือ ๐๘๖-๑๘๕๖๓๖๓

โทรสาร. ๐๕๓-๒๖๐๔๕๒

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนคู่มือ

เรียน *นางสาว อัจฉราวรรณ* *เรือนักดา*

ด้วย นางสาวอัจฉราวรรณ กันจันะ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๔๑๐๕๐๒๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรศึกษบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคสมทบ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำคู่มือเรื่อง "พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมี
คุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ THE INTEGRATION OF BUDDHISM ON A QUALITY LIFESTYLE FOR
RETIRES"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนคู่มือของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิต
ศึกษา จึงขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พูนชัย ปันยยะ)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรศึกษบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

รักษาการเลขานุการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๔๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ ศธ ๖๑๒๔.๓ (๓๐)/ ๖ ๔๕

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐โทร. (๐๕๓) ๒๖๘๖๖๗, ๒๖๕๑๔๕, ๒๖๐๔๕๓,
๒๑๐๓๖๕ มีอیدی ๐๘๖-๑๘๕๖๓๖๓
โทรสาร. ๐๕๓-๒๖๐๔๕๒

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้บัณฑิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนคู่มือ

เรียน *คุณพนิตทิพย์ ชุ่มวงษ์*

ด้วย นางสาวอัจฉราวรรณ กันจันะ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๔๑๐๕๐๒๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคสมทบ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำคู่มือฉบับนี้ เรื่อง "พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมี
คุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ THE INTEGRATION OF BUDDHISM ON A QUALITY LIFESTYLE FOR
RETIRES"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนคู่มือของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิต
ศึกษา จึงขอความอนุเคราะห์ให้บัณฑิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.พ. พูนชัย ปันยิยะ)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
รักษาการเลขานุการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๖๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๑๓

ที่ ศธ ๖๑๒๔.๑ (๑๐)/ ว ๔๕

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทร. (๐๕๓) ๒๖๘๖๖๖, ๒๖๕๑๔๕, ๒๖๐๔๕๑,

๒๑๐๓๖๕ มีถิถิ ๐๘๖-๑๘๖๗๖๖๖

โทรสาร. ๐๕๓-๒๖๐๔๕๒

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้บัณฑิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนวิทยานิพนธ์

เรียน คุณอัยยง อธิวิธิตานุกุล

ด้วย นางสาวอัจฉราวรรณ กันจันะ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๔๑๐๕๐๒๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคสมทบ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมี
คุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ THE INTEGRATION OF BUDDHISM ON A QUALITY LIFESTYLE FOR
RETIRES"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิต
ศึกษา จึงขอความอนุเคราะห์ให้บัณฑิตเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร. พูนชัย ปันยยะ)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

รักษาการเลขาธิการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่

ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๖๗-๘๘๖๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ ศธ ๖๑๒๔.๑ (๑๐)/ ๖ ๔๕

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐โทร. (๐๕๓) ๒๖๗๕๖๖, ๒๖๕๑๔๕, ๒๖๐๔๕๑,
๒๑๐๓๖๕ มีอیدی ๐๘๖-๑๘๖๓๖๓๖๓

โทรสาร. ๐๕๓-๒๖๐๔๕๒

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนดัชนีนิพนธ์

เรียน อธิการบดี มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่

ด้วย นางสาวอัจฉราวรรณ กันจันะ เลขประจำตัวนิสิต ๕๔๐๔๑๐๕๐๒๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคสมทบ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำดัชนีนิพนธ์ เรื่อง "พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมี
คุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ THE INTEGRATION OF BUDDHISM ON A QUALITY LIFESTYLE FOR
RETIRES"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนดัชนีนิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิต
ศึกษา จึงขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร. พูนชัย ปันยิยะ)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
รักษาการเลขานุการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๖๗-๘๔๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ ศธ ๖๑๒๔.๓ (๑๐)/ ๖ ๔๕

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐โทร. (๐๕๓) ๒๖๘๖๖๖, ๒๖๕๕๔๕, ๒๖๐๔๕๑,
๒๑๐๓๗๕ มือถือ ๐๘๖-๑๘๕๖๓๗๓

โทรสาร. ๐๕๓-๒๖๐๔๕๒

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนดัชนีพันธ

เรียน คุณแม่จันทิมา เสงี่ยม

ด้วย นางสาวอัจฉราวรรณ กันจันะ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๔๑๐๕๐๒๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคสมทบ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำดัชนีพันธ เรื่อง "พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมี
คุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ THE INTEGRATION OF BUDDHISM ON A QUALITY LIFESTYLE FOR
RETIRES"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนดัชนีพันธของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิต
ศึกษา จึงขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.พญ.พูนชัย ปันยิยะ)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
รักษาการเลขานุการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๖๗-๘๔๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ ศธ ๖๑๒๔.๑ (๓๐)/ ๖ ๔๕

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐โทร. (๐๕๓) ๒๖๘๘๖๖, ๒๖๕๑๔๘, ๒๖๐๔๕๑,
๒๑๐๓๖๕ มีกี้อี ๐๘๖-๑๘๕๖๖๖๖๖๖
โทรสาร. ๐๕๓-๒๖๐๔๕๒

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้บัณฑิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนคุษฎีนิพนธ์

เรียน คุณไพจิตร เวียงแก้ว

ด้วย นางสาวอัจฉราวรรณ กันจันะ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๔๑๐๕๐๒๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคสมทบ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมี
คุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ THE INTEGRATION OF BUDDHISM ON A QUALITY LIFESTYLE FOR
RETIRES"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนคุษฎีนิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิต
ศึกษา จึงขอความอนุเคราะห์ให้บัณฑิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พูนชัย ปันยยะ)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
รักษากาณเลขานุการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๔๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ ศธ ๖๑๒๔.๑ (๑๐)/ ๖ ๔๕

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐โทร. (๐๕๓) ๒๖๗๕๖๖, ๒๖๕๑๔๕, ๒๖๐๔๕๑,
๒๑๐๓๖๕ มีดือย ๐๘๖-๐๘๕๖๓๖๓

โทรสาร. ๐๕๓-๒๖๐๔๕๒

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลประกอบการเขียนดัชนีพนธ์

เรียน รศ. วิวัฒน์-ทวาร วัฒนวิจิตร

ด้วย นางสาวอัจฉรวรรณ กันจันะ เลขประจำตัวนิสิต ๕๔๐๔๑๐๕๐๒๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคสมทบ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำดัชนีพนธ์ เรื่อง "พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมี
คุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ THE INTEGRATION OF BUDDHISM ON A QUALITY LIFESTYLE FOR
RETIRES"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนดัชนีพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิต
ศึกษา จึงขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยหนังสือจะเข้าไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร. พูนชัย ปันนิยะ)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
รักษาการเลขานุการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๖๗-๘๔๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ ศธ ๖๑๒๕.๓ (๓๐)/ ๖ ๔๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทร. (๐๕๓) ๒๗๘๖๖๗, ๒๗๕๑๔๖, ๒๗๐๔๕๑,
๒๕๐๓๗๕ มีวิทย ๐๘๗-๑๘๗๗๓๗๓

โทรสาร. ๐๕๓-๒๗๐๔๕๒

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้บัณฑิตเก็บข้อมูลประกอบการเขียนดัชนีพันธ

เรียน คุณฉวีรัตน์ เดชวิ

ด้วย นางสาวอัจฉราวรรณ กันจันะ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๔๑๐๕๐๒๕ เป็นนิสิตหลักสูตร
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคสมทบ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำดัชนีพันธ เรื่อง "พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมี
คุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ THE INTEGRATION OF BUDDHISM ON A QUALITY LIFESTYLE FOR
RETIRES"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนดัชนีพันธของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ บัณฑิต
ศึกษา จึงขอความอนุเคราะห์ให้บัณฑิตเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ศษ. ชาญ ปันยิยะ)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
รักษาการเลขาธิการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่
โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๓๑

ภาคผนวก ง
แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

งานวิจัย เรื่อง พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

- ๑) เพศ ชาย หญิง
- ๒) อายุปี ปี พ.ศ. ที่เกษียณอายุ.....
- ๓) ระยะเวลาที่เริ่มศึกษาหลักสูตร จนถึงปัจจุบัน..... ปี
- ๔) สถานภาพ สมรส คู่สมรสเสียชีวิต หย่าร้าง โสด
- ๕) ตำแหน่งงานขณะเกษียณอายุราชการ หัวหน้างาน ผู้ปฏิบัติงาน
- ซี/ระดับ..... ระยะเวลารับราชการ.....ปี
- ๖) ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ
.....
- ๗) ประเภทที่อยู่อาศัย มีบ้านเป็นของตนเอง เป็นที่อยู่อาศัยของญาติพี่น้อง/ลูกหลาน
 เช่าอยู่อาศัย อื่นๆ โปรดระบุ.....

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต

- ๑) เหตุปัจจัยที่ทำให้ท่านเริ่มมีความสนใจศึกษาหลักสูตรและนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต
.....
.....
.....
- ๒) ท่านมีวิธีการ/วิธีปฏิบัติ/อย่างไร ในการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต
(ตั้งแต่เริ่มแรกจนถึงปัจจุบัน)
.....
.....
.....

๓) **ก่อน**มีการศึกษาหลักสูตรหรือนำหลักสูตรมาใช้ ถ้ามีสิ่งใดหรือเหตุการณ์ใด ที่ทำให้ท่าน
 ได้รับความทุกข์ หรือเกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หรือได้รับความไม่พึงพอใจในการ
 ดำเนินชีวิต และท่านมีวิธีการ/แก้ไข กับปัญหานั้นอย่างไร

.....

.....

.....

๔) **หลัง**มีการศึกษาหลักสูตรหรือนำหลักสูตรมาใช้ ถ้ามีสิ่งใดหรือเหตุการณ์ใด ที่ทำให้ท่าน
 ได้รับความทุกข์ หรือเกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หรือได้รับความไม่พึงพอใจในการ
 ดำเนินชีวิต และท่านมีวิธีการ/แก้ไข กับปัญหานั้นอย่างไร

.....

.....

.....

๕) หากเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้น ท่านคิดว่า **หลักพุทธธรรมใดมีความเหมาะสม**
 เพื่อนำมา แก้ไขปัญหาหรือบรรเทาอาการที่เกิดความไม่พึงพอใจนั้น

๕.๑) **ด้านร่างกาย** เมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากการเสื่อมโทรมเมื่อเข้าสู่วัยชรา
 หรือ เมื่อมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน

.....

.....

.....

๕.๒) **ด้านสังคมและจิตวิทยา**

- เมื่อมีความรู้สึกว่าคุณมีบทบาทลดลง/ได้รับการยอมรับนับถือลดลง

.....

.....

.....

- เมื่อเกิดความว่าเหว่ เบื่อหน่าย ความเหงา ความเศร้าหมอง

.....
.....
.....

๕.๓ **ด้านเศรษฐกิจ** เมื่อรายได้ลดลง ไม่เพียงพอกับรายจ่าย หรือมีปัญหาสภาพคล่องทาง
การเงิน

.....
.....
.....

๖) สิ่งใดหรือเหตุการณ์ใด ที่เป็นความต้องการ /ความคาดหวังของท่าน เพื่อให้มีความสุขในชีวิต
ช่วงบั้นปลาย เพราะเหตุใด

.....
.....
.....

๗) สิ่งใดหรือเหตุการณ์ใดบ้าง ที่ทำให้ท่านได้รับความสุขหรือได้รับความพึงพอใจในชีวิตหลัง
เกษียณเพราะเหตุใด

.....
.....
.....

๘) ในมุมมองของท่าน การดำเนินชีวิตหลังเกษียณอย่างมีคุณภาพ คืออะไร/เป็นอย่างไร

.....
.....
.....

๙) ท่านคิดว่าหลักธรรมใด เหมาะสมสำหรับยึดถือเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อให้มี
ความสุขหลังเกษียณ (กรุณาเรียงลำดับ ๑ - ๓)

.....
.....
.....

๑๐) ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวท่านอันเนื่องมาจากการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาใช้
ในการดำเนินชีวิต

.....
.....
.....

๑๑) ท่านคิดว่า เรื่องใดที่เป็นเรื่องสำคัญที่ ควรจัดการ/เตรียมตัว/วางแผน ให้พร้อมก่อน
การเกษียณอายุ

.....
.....
.....

----- ขอขอบคุณค่ะ -----

ภาคผนวก จ

แบบสอบถามเรื่อง พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ
ของผู้เกษียณอายุราชการ

แบบสอบถาม

เรื่อง พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

- ๘) เพศ ชาย หญิง
- ๙) อายุปี ปี พ.ศ. ที่เกษียณอายุ.....
- ๑๐) ระยะเวลาที่เริ่มศึกษาหลักสูตร จนถึงปัจจุบัน..... ปี
- ๑๑) สถานภาพ สมรส คู่สมรสเสียชีวิต หย่าร้าง โสด
- ๑๒) ตำแหน่งงานขณะเกษียณอายุราชการ หัวหน้างาน ผู้ปฏิบัติงาน
- ชี/ระดับ..... ระยะเวลารับราชการ.....ปี
- ๑๓) ประเภทที่อยู่อาศัย มีบ้านเป็นของตนเอง เป็นที่อยู่อาศัยของญาติพี่น้อง/ลูกหลาน
- เช่าอยู่อาศัย อื่นๆ โปรดระบุ.....

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต

- ๑) เหตุปัจจัยที่ทำให้เริ่มมีความสนใจศึกษาหลักสูตรมาใช้ในการดำเนินชีวิต (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)
- รู้สึกถึงความเสื่อมโทรมของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยชรา (ทั้งของตนเองหรือของผู้อื่น)
- รู้สึกหรือได้รับการเบียดเบียนจากโรคภัยไข้เจ็บ (ทั้งของตนเองหรือของผู้อื่น)
- เกิดความว้าเหว เบื่อหน่าย ความเหงา ความเศร้าหมอง
- มีความรู้สึกที่ตนเองมีบทบาทลดลง/ได้รับการยอมรับนับถือลดลง
- ปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาสภาพคล่องทางการเงิน เช่น รายได้ไม่สัมพันธ์กับรายจ่าย
- สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
- ความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง
- ต้องการใช้เวลาว่างที่มีในการศึกษาหลักสูตร มีผู้ชักจูงหรือให้คำแนะนำ
- มีความสนใจใฝ่รู้ ใฝ่ศึกษาด้วยตนเอง ด้านอื่นๆ (โปรดระบุ).....
- ๒) วิธีการที่ท่านใช้ในการศึกษาหลักพุทธธรรม (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)
- ศึกษาจากพระไตรปิฎก
- ศึกษาจากคำสอนของพระเถระหรือแม่ชี ที่นับถือ
- การเข้ารับการฝึกอบรม โปรดระบุบุคลิกเฉพาะกิจกรรมที่ปฏิบัติ เช่น การเจริญสติ การวิปัสสนา เป็นต้น.....
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

๓) ท่านมีวิธีการคิดหรือวิธีปฏิบัติตนอย่างไร ในการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตจนเป็นกิจวัตร (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- ให้ทาน ด้วยวัตถุที่เป็นของนอกกาย เช่น การบริจาคเงิน สิ่งของ
 - ให้อภัยทาน ให้อภัยในสิ่งที่คนทำไม่ดีกับเรา ไม่จองเวร ไม่พยาบาท
 - รักษาศีล โปรรระบุ ประเภทของการรักษาศีลที่ท่านมีการปฏิบัติเป็นกิจวัตร
-
- ทำสมาธิ มุ่งให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว โดยแน่วแน่อยู่เช่นนั้น ไม่นึกคิดอะไร
 - การวิปัสสนา ใช้จิตพิจารณาจนรู้แจ้งเห็นจริงว่า อสังขารธรรมทั้งหลายได้แก่ชั้น ๕ นั้นล้วนแต่มีอาการเป็นพระไตรลักษณ์ทั้งนั้นคือ เป็นอนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน)
 - ประพฤติอ่อนน้อม ให้ความเคารพอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่และผู้มีพระคุณ ๓ ประเภท คือ ผู้มีวิทยุฒิ ได้แก่พ่อแม่ ญาติพี่น้อง และผู้สูงอายุ ผู้มีคุณวุฒิหรือคุณสมบัติ ได้แก่ ครูบาอาจารย์ พระภิกษุสงฆ์ และผู้มีชาติวุฒิ ได้แก่พระมหากษัตริย์ และเชื้อพระวงศ์
 - ขวนขวายในกิจการที่ชอบ ทำสิ่งที่เป็นคุณงามความดี ที่เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม แม้การช่วยเหลือคนเจ็บป่วยหรือประสบอุบัติเหตุ ช่วยคนที่ต้องการความช่วยเหลือ โดยไม่นึกดูตาย
 - เปิดโอกาสให้คนอื่นมาร่วมทำบุญกับเรา บอกบุญให้ผู้อื่นได้ร่วมอนุโมทนาด้วย รวมถึงการเปิดโอกาสให้คนอื่นมาร่วมทำงาน ร่วมแสดงความคิดเห็น รวมไปถึงการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับ
 - การยอมรับหรือยินดีในการทำความดีหรือทำบุญของผู้อื่น เมื่อผู้ใดไปทำบุญมา ก็รู้สึกชื่นชมยินดีด้วยโดยไม่คิดอิจฉา หรือระแวงสงสัยในการทำความดีของผู้อื่น
 - ฟังธรรมศึกษาหาความรู้ ได้มีการฟังพระธรรมอย่างเข้าใจหรือ มีศรัทธาที่จะฟัง รวมทั้งการอ่านหนังสือธรรมะ **ไม่ถือรวมการฟัง**ในขณะที่ฟังไม่เข้าใจหรือไม่รู้เรื่อง (ถ้าตั้งใจฟังธรรมย่อมได้ปัญญา เมื่อมีปัญหาจะนำไปสู่การคิดถูก พุทธถูก ทำถูก)

- สั่งสอนธรรมให้ความรู้ ให้ธรรมะหรือข้อคิดที่ดีๆ แก่ผู้อื่น ด้วยการนำธรรมะหรือเรื่องดีๆ มีประโยชน์ไปบอกต่อ หรือให้คำแนะนำให้เขาได้รู้จักวิธีการดำเนินชีวิตที่ดี เช่น สอนวิธีการทำงานให้ แนะนำหลักธรรมที่ดีที่เราได้ยืม ได้ฟังมา และปฏิบัติได้ผลให้แก่ผู้อื่น เป็นต้น
- ทำความเห็นให้ถูกต้องและเหมาะสม ไม่ถือทิฐิหรือเอาแต่ความคิดเห็นของตนเป็นใหญ่ รู้จักแก้ไขปรับปรุงพัฒนาความคิดเห็น และความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ให้คิดและประพฤติตนให้ถูกต้องตามธรรมหรือตามทำนองคลองธรรม
- ๔) ท่านสามารถนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการในระดับใด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสอบถาม

มากที่สุด	หมายถึง สามารถนำมาบูรณาการใช้ได้เป็นอย่างดีมากที่สุด
มาก	หมายถึง สามารถนำมาบูรณาการใช้ได้เป็นอย่างดี
ปานกลาง	หมายถึง สามารถนำมาบูรณาการใช้ได้ปานกลาง
น้อย	หมายถึง สามารถนำมาบูรณาการใช้น้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง สามารถนำมาบูรณาการใช้น้อยที่สุด หรือยังไม่สามารถปฏิบัติได้

มุมมองต่อการดำเนินชีวิต	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. ตระหนักถึงความตายและความไม่เที่ยงแท้ของชีวิต เห็นคุณค่าของชีวิต และดำรงตนอยู่ด้วยความไม่ประมาท					
๒. เข้าใจถึงผลและวิบากที่จะเกิดของทุกๆ การกระทำ					
๓. อยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดถึงอดีตที่กลับไปแก้ไขไม่ได้ และไม่กังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง					
๔. เห็นความเป็นธรรมดาของโลกอันเป็นสิ่งปรุงแต่ง ที่หาสาระแก่นสารที่แท้จริงมิได้					
๕. มองอุปสรรคและปัญหา เป็นหนทางแห่งการฝึกตน เป็นหนทางแห่งปัญญา					
๖. สนใจที่จะมองตน เรียนรู้ตน และแก้ไขข้อผิดพลาดของตนเอง และสนใจที่จะมองข้อดีของผู้อื่น					

มุมมองต่อการดำเนินชีวิต	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๗. ไม่บริจาคนหรือทำบุญด้วยการหวังผลตอบแทนในทางที่เป็นไปซึ่งกิเลส แต่บริจาคนหรือทำบุญไปโดยคิดว่าเพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เพื่อทำลายความเห็นแก่ตัว และความยึดมั่นถือมั่นของตนเอง					
๘. ไม่ยึดติดในผู้อื่น					
๙. ไม่มีความรู้สึกโดดเดี่ยว หรืออ้างว้างเดียวดาย มีแต่ความเบาอิสระ และหนักแน่น มั่นคง					
๑๐. ไม่ยินดียินร้ายในคำสรรเสริญหรือคำนิทา					
๑๑. เมื่อมีความโกรธ เห็นความไม่พอใจและสามารถละมันได้ (รู้เท่าทันอารมณ์ว่าเป็นแค่สภาพธรรมหนึ่งๆที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป)					
๑๒. มีความรักความเมตตา คิดถึงผู้อื่น ปรรณานาที่จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น และปรรณานาที่จะทำให้ผู้อื่นมีความสุข					
๑๓. อื่นๆโปรดระบุ.....					

๕) ท่านยึดถือหลักพุทธธรรมใดเป็นหลักธรรมประจำใจ เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ

หลังเกษียณอายุ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับกรปฏิบัติของผู้ตอบแบบแบบสอบถาม

(ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- หลักอริยสัจ ๔** (ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค)
- หลักชั้นร์ ๕** (ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นสภาพอันปัจจย ประจแต่งขึ้น เป็นที่ตั้งแห่งกองทุกข์ทั้งหลาย)
- หลักไตรลักษณ์** (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เป็นลักษณะตามธรรมชาติของทุกสรรพสิ่ง คือ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป (อนิจจัง-ไม่เที่ยง ทุกขัง-เปลี่ยนแปลงไป อนัตตา-บังคับบัญชาไม่ได้)
- โลกธรรม ๘** (เป็นธรรมดาของโลก ได้แก่ มีลาภ-เสื่อมลาภ มียศ-เสื่อมยศ สรรเสริญ-นินทา สุข-ทุกข์)
- พรหมวิหาร ๔** (เป็นธรรมปฏิบัติเพื่อการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา)

- อธิษฐาน ๔** (เป็นธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ ช่วยให้สิ่งต่างๆประสบความสำเร็จ ได้แก่ ปัญญา-การใช้ปัญญา สัจจะ-การรักษาความสัตย์ จาคะ-ความยินดีเสียสละ อุปสมะ-การหาความสุขสงบ)
- ภาวนา ๔** (หลักธรรมว่าด้วยการพัฒนากาย คีล จิต และปัญญา ได้แก่ กายภาวนา คีลภาวนา จิตภาวนา และ ปัญญาภาวนา)
- เบญจศีล หรือ คีล ๕** (ข้อไม่พึงปฏิบัติ ๕ ประการ เพื่อเป็นเครื่องรักษากายและวาจา ให้เป็นปกติ)
- เบญจธรรม** (ข้อพึงปฏิบัติที่ดีงามที่เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้า ปลอดภัย ปลอดภัย เพิ่มพูนความดีแก่ผู้ทำ ได้แก่ เมตตา กรุณา สัมมาอาชีวะ กามสังวร สัจจะ สติสัมปชัญญะ)
- สังคหัตถ์ ๔** (เป็นธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งการสงเคราะห์กัน เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจกัน และทำให้อยู่กันด้วยความรักความปรารถนาดีต่อกัน ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา)
- ทิวฐธัมมิกัตถประโยชน์** (ประโยชน์ในปัจจุบัน ๔ อย่าง ได้แก่ ๑. อุฏฐานสัมปทา-ถึงพร้อมด้วยความหมั่นในการประกอบกิจ ๒. อารักขสัมปทา-ถึงพร้อมด้วยการรักษา คือ รักษาทรัพย์ที่แสวงหาได้ด้วยความหมั่น ไม่ให้เป็นอันตรายก็ดี รักษาการงานของตน ไม่ให้เสื่อมเสียไปก็ดี ๓. กัลป์ยาณมิตตตา - ความมีเพื่อนเป็นคนดีไม่คบคนชั่ว ๔. สมชีวิตา-ความเลี้ยงชีวิต ตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หาได้ไม่ให้เกิดเดือดร้อน ไม่ให้พุ่มพายนัก)
- หลักสันโดษ** (มีลักษณะ ๓ อย่าง คือ ๑. ยินดีพอใจในสิ่งที่มีที่ได้มาด้วยเรี่ยวแรงของตน ในทางชอบธรรม ไม่ดิ้นรนอยากได้จนทำให้เกิดความเดือดร้อนจริงๆ ๒. ยินดีพอใจกำลังของตน ใช้กำลังที่มีอยู่ เช่น ความรู้ ความสามารถให้เกิดผลเต็มที่ ไม่ย่อหย่อนบกพร่อง ๓. ยินดีพอใจแต่ไม่เกินไปเลย คือรู้จักพอเป็น อิ่มเป็น และแบ่งปันส่วนที่เกินไปเอื้อเพื่อผู้อื่นตามสมควร)
- หลักธรรมอื่นๆ** โปรดระบุ

.....

๖) ท่านมีความมุ่งหวังต่อการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ในระดับใด

ความมุ่งหวัง	ใช่	ไม่ใช่
๑. เพื่อให้ชีวิตมีความสุขกายสุขใจในเรื่องต่างๆไปในการดำเนินชีวิต เช่น การเป็นอยู่ที่ปรากฏ เรื่องทางวัตถุที่เห็นกันได้จากสภาพภายนอก เช่น การมีปัจจัย ๔ มีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย มีฐานะ มีลาภ มีเกียรติ มียศ มีสรรเสริญ เรื่องชีวิตคู่ครอง ความมีมิตรไมตรี ในชีวิตปัจจุบันนี้ (ประโยชน์ปัจจุบัน)		
๒. เพื่อเตรียมเสบียงไว้ในภพหน้าเป็นหลักประกันชีวิตในเบื้องหน้าว่าชีวิตจะเป็นไปในทางที่ดี (ประโยชน์เบื้องหน้า)		
๓. เพื่อนิพพาน มีใจเป็นอิสระ ความมีจิตหลุดพ้น มีจิตใจปลอดโปร่งผ่องใสเบิกบาน ตลอดเวลา เพราะปราศจากกิเลส (ประโยชน์สูงสุด)		

๗) สิ่งใดหรือเหตุการณ์ใดบ้าง ที่ทำให้ท่านได้รับความสุขหรือได้รับความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

๘) เมื่อมีความไม่สบายใจ มีความทุกข์ หรือ มีปัญหาใดๆ เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต ท่านมีวิธีการจัดการหรือแก้ไขอย่างไร

.....

.....

.....

๙) ในมุมมองของท่าน การดำเนินชีวิตหลังเกษียณอย่างมีคุณภาพ คืออะไร/เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

๑๐) โดยรวมแล้ว ท่านคิดว่าท่านมีการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตระดับใด

มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

- - ขอขอบคุณค่ะ - -

ภาคผนวก ฉ
รายนามผู้ให้สัมภาษณ์

รายนามผู้ให้สัมภาษณ์

<p>๑) นายสิงห์คำ เคหัง</p> <p>ปัจจุบันข้าราชการบำนาญ และผู้ก่อตั้ง ศูนย์การเรียนรู้แบบผสมผสาน ตามหลัก เศรษฐกิจพอเพียง บ้านนายสิงห์คำ เคหัง อ.สันทราย จังหวัดเชียงใหม่</p> <p>ที่อยู่ ๖๑ หมู่ ๔ เทศบาลเมืองแม่ใจ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่</p>	
<p>๒) รองศาสตราจารย์พิเศษถาวร เสาร์ศรี จันทร์</p> <p>ปัจจุบัน ข้าราชการบำนาญ</p> <p>ที่อยู่ ๑๙๓/๓ หมู่ ๔ ต.แม่เหียะ อ.เมือง เชียงใหม่</p>	
<p>๓) นางไพลิน เชื้อนทา</p> <p>ปัจจุบัน ข้าราชการบำนาญ</p> <p>และที่ปรึกษานายกเทศมนตรี เทศบาลนคร เชียงใหม่</p>	

รายนามผู้ให้สัมภาษณ์ (ต่อ)

<p>๔) แม่ชี ปรานอม เชื้อคักตาหงส์ ปัจจุบัน ข้าราชการบำนาญ และผู้ก่อตั้งสถานวิภูธรรม พุงข้าวหอม ที่อยู่ สถานวิภูธรรม พุงข้าวหอม เลขที่ ๔๗ ซอย บ้านน้ำตัน ๘ ต.เหมืองแก้ว อ.แมริม จ.เชียงใหม่</p>	
<p>๕) ศาสตราจารย์เกียรติคุณ.ดร.สิทธิ บุตรอินทร์ ปัจจุบัน ข้าราชการบำนาญ ที่อยู่ ๖๗ บ้านบุตรอินทร์ ซอยบุตรอินทร์ ถ.ศิริธร ต.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่</p>	
<p>๖) นายบรรจง พลฤทธิ ปัจจุบัน ข้าราชการบำนาญ และประธานกรรมการสหกรณ์ออมทรัพย์ ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการเชียงใหม่ จำกัด ๒๐ หมู่ ๕ ต.สันกำแพง อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่</p>	

รายนามผู้ให้สัมภาษณ์ (ต่อ)

<p>๗) นางแสงจันทร์ เสวะกะ ปัจจุบันข้าราชการบำนาญ และช่วยงาน ณ วัดรำเปิง ตโปธาราม จ.เชียงใหม่ ๑๓๔ หมู่ ๑๗ ต.สบเตี๊ยะ อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่</p>	
<p>๘) นายนิคม พรหมมาเทพย์ ปัจจุบัน ข้าราชการบำนาญ และ ผู้ก่อตั้งแหล่งเรียนรู้ชุมชน“ผะงา ล้านนา” ที่อยู่ ๘๒ หมู่ ๖ ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม จ. เชียงใหม่ หรือ ๕๙/๑ หมู่ ๖ ต.ทรายมูล อ. สันกำแพง จ.เชียงใหม่</p>	
<p>๙) นายชัยยง เอื้อวิริยานุกุล ปัจจุบัน ข้าราชการบำนาญ ที่อยู่ ๖๘๕/๒ เจ็ดยอดอยู่เย็น ต.ช้างเผือก อ.เมือง. จ.เชียงใหม่</p>	

รายนามผู้ให้สัมภาษณ์ (ต่อ)

๑๐) นายพัฒนัย ชุ่มวารี

ปัจจุบัน ข้าราชการบำนาญ

ที่อยู่ ๔๗/๒ หมู่ ๔ ถ บ้านคำขาว ซอย ๕

ต.สันกำแพง อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - ชื่อสกุล อัจฉรารวรรณ กันจិនะ
 วัน เดือน ปี เกิด ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๐๑
 ที่อยู่ปัจจุบัน ๑๑๐/๑ หมู่ ๒ ต.สันกำแพง อ.สันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๓๐
 ที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๘๐
 ตำแหน่งปัจจุบัน ครูชำนาญการพิเศษ (อาจารย์ ๓ ระดับ ๘)

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๓๖ วท.ม. (การสอนเคมี) คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 พ.ศ. ๒๕๒๕ ค.บ. (เคมี) วิทยาลัยครูเชียงใหม่

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. ๒๕๒๕ - ๒๕๓๑ โรงเรียนเกาะคาวิทยาคม จังหวัดลำปาง (ปฏิบัติการสอนวิชาเคมี)
 พ.ศ. ๒๕๓๑ - ปัจจุบัน โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ จังหวัดเชียงใหม่
 (ปฏิบัติการสอนวิชาเคมี ม.๖)

ผลงานตีพิมพ์

พ.ศ. ๒๕๓๖ การศึกษาสมบัติของดินเหนียวเหลืองจากอำเภอแม่ริมเพื่อทำการผลิตภัณฑ์
 เซรามิกบางชนิด คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผลงานทางวิชาการ

พ.ศ. ๒๕๓๙ รางวัลครูสุภากาจังหวัดเชียงใหม่ ครูดีเด่น ประจำปี ๒๕๓๙ ครูผู้ผลิตสื่อ
 การสอนดีเด่น "เซลล์ไฟฟ้าเคมี"

พ.ศ. ๒๕๕๐ ครูชำนาญการพิเศษ "การสร้างและการใช้แบบฝึกทักษะกระบวนการคิด
 วิเคราะห์โจทย์ปัญหาทางเคมี" (เรื่องการแตกตัวของกรดและเบสการแตกตัวเป็นไอออนของน้ำและ
 pH ของสารละลาย)

พ.ศ. ๒๕๕๒ Master Teacher (Chemistry) จากการทดสอบวัดความรู้พื้นฐานด้าน
 เนื้อหาสำหรับครูวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

พ.ศ. ๒๕๕๔ ครูสอนดี ประจำปี ๒๕๕๔ สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้ และ
 คุณภาพเยาวชน หรือ สคส. (จังหวัดเชียงใหม่)

พ.ศ. ๒๕๕๔ และ พ.ศ. ๒๕๕๖ ได้รับเกียรติจากสถาบันการทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ
 (องค์การมหาชน) หรือ สทศ. เข้าร่วมประชุมปฏิบัติการ เรื่อง "การผลิตเครื่องมือวัดระดับการศึกษา
 ชั้นพื้นฐาน" (O-netวิชาเคมี)