

พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ Buddhist Integration for a Quality Living of Retirees

อัจฉรวรรณ กันจันะ
Atcharawan Kanjina^๑

Received: January 26, 2019

Revised: August 20, 2019

Accepted: August 22, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการในบริบทสังคมปัจจุบัน ๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุ และ ๓) เพื่อวิเคราะห์การบูรณาการหลักพุทธธรรม และเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุ โดยสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุราชการ ๑๐ ท่าน และใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูล ๑๐๒ ท่าน ผลการศึกษาพบว่าการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ส่งผลต่อผู้เกษียณอายุ ได้แก่ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การเปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมสู่สังคมอุตสาหกรรม อิทธิพลของสื่อ และเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว และทัศนคติทั้งเชิงบวก และเชิงลบต่อผู้สูงอายุในสังคมไทย หลักพุทธธรรมที่เหมาะสม ได้แก่ หลักเบญจศีล สันโดษ อริยสัจ ๔ พรหมวิหาร ๔ โลกธรรม ๘ และไตรลักษณ์ โดยผู้เกษียณอายุเริ่มต้นศึกษาหลักพุทธธรรมตั้งแต่อ่อนวัย คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๖๙ เหตุปัจจัยที่ทำให้มีความสนใจศึกษาหลักพุทธธรรม แบ่งเป็นปัจจัยภายใน ได้แก่ คุณภาพของจิตที่เป็นกุศลที่ประกอบด้วยปัญญาของแต่ละบุคคล และปัจจัยภายนอก ได้แก่ กัลยาณมิตร และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดความสนใจ มีการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตจำแนกเป็น ๓ ระดับ คือ ๑) ระดับบุคคล ๒) ระดับกลุ่ม และ ๓) ระดับชุมชน เมื่อนำหลักพุทธธรรมมาใช้ทำให้ผู้เกษียณอายุมีมุมมองต่อการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ ในระดับมาก โดยมีการน้อมนำมาปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ และมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดประโยชน์ปัจจุบันมากที่สุด แนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ ได้แก่ Do not LEAVE model นั่นคือเมื่อเกษียณอายุแล้ว ต้องอย่าละทิ้ง ๕ ข้อ ได้แก่ L = Let oneself on อย่าละทิ้งการปล่อยวาง อย่ายึดติดลาภยศสรรเสริญ E = Excellent health อย่าละทิ้งการมีสุขภาพที่ดี ต้องออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ A = Activities อย่าละทิ้งการมีกิจกรรม ต้องมีกิจกรรม มีสังคม เพื่อให้เกิดความกระตือรือร้น V = Virtue อย่าละทิ้งการมีศีล

^๑กลุ่มสาระวิทยาศาสตร์ โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่



มีธรรม ในบ้านปลายควรวหาโอกาสศึกษาธรรมะ และ E = Economical life อย่าละทิ้งชีวิตที่พอเพียง ควรอยู่โดยไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น

คำสำคัญ : พุทธบูรณาการ, การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ, ผู้เกษียณอายุราชการ

Abstract

The purposes of the study were (1) to study the quality living of retirees in the current sociocultural context (2) to study the Buddhist principles appropriated for retirees and (3) to analyze the integration of Buddhist principles for retirees and to present how to have quality living of retirees. The data were collected from the Tipitaka and other documents, in – depth interview for 10 retirees and questionnaire for 102 retirees. The results of the study were as follows. The changing of current social context that effect on retirees were: Thailand’s age structure of population will become aged society, the transition from agriculture to industry, the influence of media and technology, the switch from nuclear family to extended family and the positive attitude and negative attitude towards retirees. The Buddhist principles appropriated for quality life of retirees were: (1) The five precepts (2) The contentment (3) The Four Noble Truths (4) The Four sublime states of mind (5) The eight worldly conditions and (6) The three Characteristics. The retirees started to study Buddhist principles before retirement for 65.69%. The Causes of studying Buddhist principles are (1) Internal factors, quality of skilful mind with individual intelligence, and (2) External factor, true friends and conducive learning environment. There are 3 levels of integration for retiree’s living: individual level, group level and community level. After integrating the Buddhist principles into the retired life, according to perspectives on lives, the analysis results reveal high in all aspects of study. In addition, the way to integrate the Buddhist principles was observed by the ten bases of meritorious action. Besides, the first aim of integration of Buddhist principles is mostly the benefits obtainable here and now. The knowledge from the



study is “Do not LEAVE model”. That means the retirees do not leave 5 things after retirement. First, L for Let oneself on. Second, E for Excellent health, A for Activities, V for Virtue, and the last is E for Economical life.

Keywords: Buddhist Integration, Quality Living, Retirees

๑. บทนำ

พุทธศาสนามีหลักธรรมที่สนับสนุนและส่งเสริมให้การดำเนินชีวิตเป็นไปในครรลองที่ดีอยู่มากมาย ทั้งยังเป็นแนวทางแห่งการดำเนินชีวิตที่จะนำพาผู้ปฏิบัติให้พบความสำเร็จ มีความสุขสดชื่นทั้งกาย และจิตใจอย่างแท้จริง ซึ่งบุคคลสามารถศึกษาและปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ ก่อให้เกิดความเจริญผาสุกแก่ตนได้อย่างแท้จริง เริ่มตั้งแต่หลักธรรมขั้นธรรมดาจนถึงขั้นสูงสุด เหมาะกับความต้องการ และความจำเป็นของคนทุกระดับชั้น คติธรรมที่อยู่ในพระไตรปิฎกจึงเปรียบได้กับธรรมโอสถสำหรับแก้ปัญหาชีวิตได้ทุกมุม

ในวันที่ ๓๐ กันยายนของทุกปี ซึ่งเป็นช่วงสิ้นปีงบประมาณของประเทศไทย แทบทุกหน่วยงานราชการ จะมีผู้ถึงกำหนดเกษียณอายุราชการ (Retirement) เนื่องจากอายุครบ ๖๐ ปี ซึ่งเป็นเกณฑ์อายุราชการสำหรับระบบราชการของประเทศไทย ตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ คือ พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ มาตรา ๑๙ ที่กำหนดให้ข้าราชการที่มีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ จะต้องพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์

การเกษียณอายุราชการ ถือว่าเป็นกระบวนการเปลี่ยนบทบาททางสังคมที่สำคัญ เพราะการเกษียณอายุราชการ เป็นการกำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้ จึงเป็นการถอนตัวออกจากสังคมการทำงาน การเกษียณอายุราชการ จึงเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญครั้งหนึ่งในชีวิตของผู้รับราชการ การเปลี่ยนแปลงนี้ ไม่เพียงบ่งบอกว่าบุคคลได้ถอนตัวออกจากบทบาทการทำงานแล้ว แต่ยังเป็นเครื่องบ่งบอกถึงช่วงอายุขัยของบุคคลด้วย เพราะช่วงเวลาที่กำหนดให้บุคคลต้องถอนตัวออกจากอาชีพราชการเป็นช่วงเวลาเดียวกับการกำหนดอายุเข้าสู่วัยสูงอายุ

กลุ่มข้าราชการที่เกษียณอายุราชการต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสถานภาพตนเองถึงสองสถานภาพในเวลาเดียวกัน คือ สถานภาพผู้สูงอายุที่มีการเสื่อมสภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และสถานภาพของผู้ที่ต้องถอนตัวออกจากงานประจำ^๒ ผลกระทบจากการเกษียณอายุ

^๒ มณฑิ พฤกษ์ปาริชาติ, “ความเป็นปึกแผ่นทางสังคมภายใน และ ภายนอกครอบครัวของผู้สูงอายุ: ศึกษากรณี ข้าราชการเกษียณอายุการทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร”,



ราชการ ประกอบด้วย ๔ ด้านคือ^๓ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ ผลกระทบดังกล่าว อาจส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต และทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ในขณะที่ผู้สูงอายุกลุ่มที่ไม่ได้ประกอบอาชีพรับราชการ บางส่วนยังมีการทำงาน หรือมีการประกอบอาชีพที่เคยทำมาอยู่อย่างต่อเนื่อง เพื่อหาเลี้ยงชีพ หรือเพื่อวัตถุประสงค์อื่นตามความต้องการต่อนั้นคือ ไม่ได้หยุดทำงานหรือออกจากตำแหน่งเมื่ออายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จึงอาจไม่ได้รับผลกระทบด้านการเปลี่ยนแปลงทางสังคมมากนัก ตัวอย่างเช่น ผู้ประกอบอาชีพค้าขาย ผู้เป็นเจ้าของกิจการ หรือผู้ประกอบอาชีพอิสระต่างๆ ก็ยังคงมีสถานภาพทางสังคมแบบที่เคยเป็นมาอยู่ได้อย่างต่อเนื่อง เฉกเช่นก่อนอายุครบ ๖๐ ปี เช่น ยังมีบทบาทตามอาชีพการงานที่ยังทำอยู่ มีกิจกรรมทางสังคมที่เกี่ยวข้องอยู่ หากต้องหยุดทำงาน มักจะเป็นไปโดยสาเหตุอื่น ที่มีใช้โดยมีเกณฑ์อายุเป็นตัวกำหนด และหากจะหยุดทำงานมักเป็นไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่ใช่การหยุดทำงานอย่างกะทันหัน เหมือน

กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการ ผู้สูงอายุกลุ่มที่ไม่ใช่ข้าราชการ จึงอาจไม่ต้องการปรับตัวทางด้านสังคมมากนัก สำหรับผู้เกษียณอายุราชการที่ต้องหยุดทำงานประจำ ย่อมทำให้บทบาทและความเกี่ยวข้องกับกลุ่มทางสังคมลดลงตามไปด้วย

โดยในวัยหลังเกษียณควรเป็นวัยที่มีความสุขที่สุด เพราะถือเป็นการปลดปล่อยภารกิจ ภาระงาน และความรับผิดชอบต่างๆ ที่แบกรับมาตลอดระยะเวลาการทำงาน มักถือเป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อน เพื่อแสวงหาความสุขสงบในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ แต่ในความเป็นจริงแล้ว การที่ผู้เกษียณอายุราชการ ต้องออกจากสังคมที่คุ้นชินมาหลายสิบปี ต้องออกจากสิ่งแวดล้อมที่มีความผูกพัน อาจทำให้เกิดความเหงา ความเศร้าซึม มีความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า จากชีวิตแต่ละวันที่เคยทำงาน ได้พบเจอสังคม และเพื่อนฝูง ยิ่งผู้เกษียณอายุราชการคนใดเคยมีบทบาทในสังคมสูง มีผู้คนให้ความเคารพนับถือมาก หรือมีอำนาจบารมีในหน่วยงานต่างๆ อาจจะยังเคยชิน หรือยังยึดติดกับอำนาจ และความสะดวกสบายที่เคยได้รับ เมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงกลายเป็นผู้ที่นั่งอยู่กับบ้าน ย่อมทำใจรับการเปลี่ยนแปลงได้ยากเป็นพิเศษ จึงอาจทำให้ได้รับผลกระทบด้านสังคม และจิตใจมากกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ประกอบกับปัจจุบันเป็นสังคมสมัยใหม่ สิ่งแวดล้อมใหม่ ที่คนรุ่นใหม่มีความรู้เฉลียวฉลาดมากขึ้น อาจมีมุมมองต่อผู้เกษียณอายุว่าเป็นผู้สูงอายุ และเป็นคนล้าหลัง ไม่ทันสมัย สิ่งเหล่านี้อาจบั่นทอนจิตใจ ทำให้ขาดความสุขในการดำเนินชีวิตได้ จึงถือเป็นวิกฤตการณ์อย่างหนึ่งของชีวิต

**วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา
มหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒), หน้า ๒.

^๓ วรชัย สิงห์ฤกษ์ และ พิทักษ์ ศรีวงศ์, “การเตรียมความพร้อมในการเกษียณ อายุงานของเจ้าหน้าที่ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด: การศึกษาแบบสร้างทฤษฎีฐานราก”, วารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม, ๒๕๖๐): ๑๑๘ – ๑๓๓.



สัจธรรมของชีวิต คือทุกสิ่งย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเสมอ ลาภ ยศ ตำแหน่งหน้าที่การงานก็เช่นเดียวกัน เมื่อถึงวันเกษียณทุกอย่างก็ต้องจบสิ้นลง และเหลือไว้เพียงคุณงามความดีที่เคยทำการเกษียณอายุราชการจึงเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงจากภาวะหนึ่งไปอีกสู่ภาวะหนึ่ง โดยที่ทั้งสองภาวะนั้นต่างมีข้อดี และข้อเสียด้วยกัน หากมองในแง่ของธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงนี้ ถือเป็นโอกาสอันดีที่จะได้เข้าถึงความจริงของชีวิต การที่ได้พ้นไปจากโลกแห่งการสวามิภักดิ์ มาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ย่อมเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคนหนึ่ง เหลือเพียงแต่ว่าจะปรับใจของตนสู่ภาวะนั้นได้ถูกต้องหรือไม่ เพื่อใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีคุณภาพ และเป็นสุข

จากประเด็นปัญหานี้ ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า วิธีการแก้ไขปัญหานั้นประการหนึ่งที่สามารถใช้ในการปรับตัวปรับใจสำหรับการเปลี่ยนแปลง และเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ คือ การบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ ผู้ที่ปฏิบัติมีเข้าใจตามหลักพุทธธรรมแล้วจะหลุดพ้นจากสิ่งบีบคั้นครอบงำที่เรียกว่า กิเลส และความทุกข์กลายเป็นจิตที่ปลอดโปร่ง และเป็นสุข ผู้วิจัยจึงมีความสนใจทำการศึกษา เรื่องพุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒.๑ เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการในบริบทสังคมปัจจุบัน

๒.๒ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

๒.๓ เพื่อวิเคราะห์ผลการบูรณาการหลักพุทธธรรม และเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย

การดำเนินงานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed Research) ประกอบด้วย การวิจัยภาคเอกสาร และการวิจัยภาคสนาม ผู้วิจัยได้กำหนดกระบวนการในการศึกษาวิจัย ดังนี้

๓.๑ การวิจัยภาคเอกสาร (Documentary Research)

รวบรวมข้อมูลหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมและอรรถกถาที่เกี่ยวข้อง จากคัมภีร์ทางศาสนา ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ ซึ่งเป็นเอกสารปฐมภูมิ (Primary source) และศึกษาข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary source) เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการในบริบทสังคมปัจจุบัน รวมถึงผลกระทบจากการเกษียณอายุในด้านต่างๆ จากเอกสารวิชาการ หนังสือวิทยานิพนธ์ และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๓.๒ การวิจัยภาคสนาม (field research) แบ่งเป็น ๒ ส่วน ได้แก่

๓.๒.๑) รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ตอน ได้แก่

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณหาค่าความถี่ และร้อยละ



ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย เหตุปัจจัยที่ทำให้เริ่มมีความสนใจศึกษาหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต วิธีการที่ใช้ในการศึกษาหลักพุทธธรรม วิธีการคิด หรือวิธีปฏิบัติตนในการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต การบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต หลักพุทธธรรมที่ยึดถือเป็นหลักธรรมประจำใจเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ หลังการเกษียณอายุ และระดับความมุ่งหวังต่อการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในส่วนคำถามปลายเปิด ประกอบด้วย มุมมองของผู้เกษียณอายุราชการต่อการดำเนินชีวิต หลังเกษียณอย่างมีคุณภาพเป็นอย่างไร สิ่งใดหรือเหตุการณ์ใด ที่ทำให้ได้รับความสุข หรือได้รับความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณ และเมื่อมีความไม่สบายใจ มีความทุกข์ หรือปัญหาเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต จะมีวิธีการจัดการหรือแก้ไขอย่างไร แล้วจึงนำข้อมูลที่ได้นำจัดประเภท อธิบาย และตีความ

กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้เกษียณอายุราชการ จำนวน ๑๐๒ ท่าน ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ และมีการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต

๓.๒.๒) รวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In – dept Interviews) โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก กับผู้เกษียณอายุราชการ ๑๐ ท่าน ที่เป็นคำถามปลายเปิด (Open Ended Question) ในประเด็นหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับการแก้ไข

ปัญหาผลกระทบจากการเกษียณอายุราชการ ซึ่งจำแนกเป็น ๓ ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ร่างกาย ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม และจิตใจ รวมถึงหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ พร้อมทั้งเสนอแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

วิธีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ Snow ball โดยเริ่มต้นหาผู้ให้ข้อมูลสำคัญรายแรกซึ่งมีคุณสมบัติว่าเป็นผู้น้อมนำหลักพุทธธรรมมาใช้ จนเป็นที่ประจักษ์ หรือเป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เมื่อได้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญรายแรกแล้ว จากนั้นจึงสอบถามถึงผู้ที่สามารถให้ข้อมูลเพิ่มเติมเป็นรายที่ ๒ และสอบถามต่อไปเรื่อยๆ จนได้ผู้ให้ข้อมูลครบตามจำนวนที่กำหนด หากไม่มีการแนะนำผู้ให้ข้อมูลคนต่อไป จึงเริ่มกระบวนการคัดเลือกใหม่ตามวิธีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลรายแรกอีกครั้งหนึ่ง จนครบหรือเมื่อข้อมูลมีการอิ่มตัว

ข้อมูลอิ่มตัว หมายถึง เมื่อใดที่ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเกิดความซ้ำกัน จนเกิดเป็นแบบแผนที่แน่นอน แม้จะสอบถามเพิ่มเติมจากคนอื่นๆ อีก ข้อมูลที่ได้ก็ยังคงมีลักษณะเดียวกัน ไม่มีข้อมูลใหม่เกิดขึ้น

๔. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ ในบริบทสังคมปัจจุบัน



จากการวิเคราะห์เอกสาร พบว่า ลักษณะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุ เป็นการดำเนินชีวิตที่ต้องการมีความสุขในบั้นปลาย ทั้งกายและใจ มีความสอดคล้องกับเป้าหมายของการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา คือการดำเนินชีวิตอย่างมีสติที่ก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น โดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนเอง และสังคม มีความเป็นไปได้อย่างบรรลู่ถึงความปรารถนาในชีวิต และเป็นลักษณะอันก่อให้เกิดความผาสุก

การเปลี่ยนแปลงทางบริบทสังคมปัจจุบัน ที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ ได้แก่

๑) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัย ในปี พ.ศ. ๒๕๗๔ ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด เมื่อประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ ๒๘ ของประชากรทั้งหมด จึงต้องรองรับให้ผู้สูงอายุมีงานทำ โดยในปี พ.ศ. ๒๕๖๐ ภาครัฐ ได้มีแนวคิดการขยายอายุเกษียณราชการขึ้นมาเพื่อรองรับให้ผู้สูงอายุมีงานทำ และเป็นปัจจัยสำคัญที่จะไม่ทำให้ผู้สูงอายุอยู่บ้านจนกลายเป็นคนป่วยเหงา เศร้าซึม ซึ่งการเพิ่มอายุการทำงานให้ นอกจากจะได้มีส่วนร่วมในสังคมแล้ว ยังสะท้อนได้ว่า ผู้สูงอายุยังมีสุขภาพดี

๒) การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการที่สำคัญ ได้แก่

- การเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมสู่สังคมอุตสาหกรรม ทำให้เกิดการย้ายถิ่นฐาน เช่น จากชนบทไปสู่เมือง ผลที่เกิดขึ้น คือ ภาคเมืองมีแรงงานเพิ่มขึ้น

คนมีรายได้มากขึ้น มีฐานะความเป็นอยู่ดีขึ้น เป็นต้น ผลทางอ้อมประการหนึ่งคือ อาจทำให้เกิดช่องว่างระหว่างสมาชิกในครอบครัว รวมถึงการปรับบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งผู้เกษียณอายุก็อาจเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว

- อิทธิพลของสื่อ และเทคโนโลยี ปัจจุบันเป็นยุคแห่งสังคมเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงนี้ อาจทำให้บทบาทของการเป็นผู้ให้คำแนะนำอบรมสั่งสอน การขัดเกลาทางสังคม การถ่ายทอดศิลปะวิทยาการต่างๆ ของผู้เกษียณอายุลดลง โดยมีสื่อ และเทคโนโลยีเข้ามารับหน้าที่แทน ในระดับครอบครัว อาจทำให้เกิดช่องว่างในครอบครัวมากขึ้น ทั้งที่เป็นช่องว่างระหว่างวัย และช่องว่างที่เกิดจากความสามารถในการใช้ และการปรับตัวให้เข้ากับเทคโนโลยีสมัยใหม่ ซึ่งมีผลกระทบต่อบทบาทของผู้เกษียณอายุ อันจะนำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่า และศักดิ์ศรีที่ลดลง

- การเปลี่ยนแปลงลักษณะของครอบครัวไทย จากเดิม ในปี พ.ศ. ๒๕๒๓ ประเทศไทยเคยมีจำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย ๕ คน แต่ในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ ได้ลดจำนวนลง เหลือเฉลี่ยเพียง ๓ คน จากในอดีตที่ครอบครัวไทยจะมีลักษณะเป็นครอบครัวใหญ่ อาศัยอยู่รวมกันอย่างใกล้ชิด และมีความร่วมมือในกิจกรรมด้านต่าง ๆ เช่น ช่วยเลี้ยงดูบุตรหลาน และมีการพึ่งพาอาศัยกันทางด้านเศรษฐกิจที่พ่อแม่ดูแลลูก และเมื่อสูงวัย ลูกที่ทำงานแล้วก็มาดูแลพ่อแม่สืบต่อกันมา แต่ในปัจจุบัน มีลักษณะครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ผลกระทบต่อผู้เกษียณอายุ จะเป็นในด้านการที่ผู้เกษียณอายุอาจถูกปล่อยให้อยู่ตามลำพัง



ส่งผลให้ประสบปัญหาในยามเจ็บป่วย และอาจเกิดปัญหาทางด้านจิตใจ

๓) ทักษะชีวิตที่มีต่อผู้เกษียณอายุ ในสังคมไทยนั้น มีการเปรียบผู้สูงอายุเหมือนร่มโพธิ์ร่มไทร ที่ลูกหลานให้ความเคารพยกย่อง เป็นสายใยสำคัญของครอบครัวที่เชื่อมต่อระหว่างบุคคลในช่วงวัยต่าง ๆ และเป็นผู้เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ ทักษะประสบการณ์ และภูมิปัญญา มีบทบาทของการเป็นผู้ให้คำแนะนำ การอบรมขัดเกลาทางสังคม การถ่ายทอดศิลปะวิทยาการ อีกทั้งยังเป็นผู้สืบสานต่อศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม ซึ่งผู้เกษียณอายุ ย่อมจัดเป็นผู้สูงอายุตามเกณฑ์อายุด้วย แต่ถึงแม้สังคมไทยจะมีวัฒนธรรมหลายอย่างที่ทำให้คุณค่าแก่ผู้สูงอายุ แต่ก็ยังมีส่วนที่เป็นอคติต่อผู้สูงอายุอยู่ไม่น้อย เช่น ภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุว่าเป็นคนแก่ที่จู้จี้ขี้บ่น ไม่สามารถทำงานได้อีกต่อไป กลายเป็นภาระต้องพึ่งพาคนวัยแรงงาน บ่อยครั้งกลับได้ยินคำเย้ยหยันให้ผู้สูงอายุเลิกทำงาน แล้วให้กลับไปอยู่ที่บ้านเลี้ยงหลาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุกลุ่มที่เคยทำงานรับราชการ ยังอาจถูกมองว่าเป็นผู้สูงอายุ ตามทัศนคติเชิงลบดังกล่าว ทั้งๆที่ในขณะที่มีอายุ ๕๐ – ๕๙ ปี ยังคงสามารถแสดงบทบาทหน้าที่ในสังคมได้เหมือนบุคคลอื่นตามปกติ แต่เมื่ออายุเพิ่มเป็น ๖๐ ปี ซึ่งเป็นอายุที่เพิ่มขึ้นมาเพียง ๑ ปี บทบาทก็ถูกจำกัดให้แคบลงอย่างเห็นได้ชัด ถูกมองว่ามีศักยภาพลดลง ไม่ได้คุณภาพเหมือนขณะที่ยังทำงาน เพราะสังคมได้กำหนดอัตลักษณ์ของความสูงอายุไว้แล้ว

วัตถุประสงค์ข้อ ๒ ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ

จากการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามจำนวน ๑๐๒ ท่าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต โดยเริ่มตั้งแต่หลักปฏิบัติพื้นฐานของศาสนาพุทธอย่างหลักของศีล ๕ โดยหลักพุทธธรรม ที่ผู้เกษียณอายุราชการมีการนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต มากที่สุด ๖ อันดับแรก ได้แก่ ๑) หลักเบญจศีล หรือศีล ๕ (ร้อยละ ๑๓.๑๑) ๒) หลักสันโดษ (ร้อยละ ๑๑.๙๙) ๓) หลักอริยสัจ ๔ (ร้อยละ ๑๐.๘๙) ๔) หลักพรหมวิหาร ๔ (ร้อยละ ๑๐.๑๑) ๕) หลักโลกธรรม ๘ (ร้อยละ ๘.๙๙) และ ๖) หลักไตรลักษณ์ (ร้อยละ ๗.๘๗) ซึ่งช่วยให้ผู้เกษียณอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างผาสุก และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

สำหรับหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาผลกระทบจากการเกษียณอายุ ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก แบ่งเป็น ๓ ด้าน ดังนี้

๑) ด้านสุขภาพอนามัย ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ เพื่อให้ยอมรับความไม่เที่ยงของชีวิต และใช้จิงกมสูตร ปฐมนายัสสาสูตร เพื่อดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

๒) ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ หลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ กามโกตีสุข ๔ และหลักสันโดษตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ดำรงชีวิตได้อย่างไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น



๓) ด้านสังคมและจิตใจ ได้แก่ หลัก
โลกธรรม ๘ เพื่อให้ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์
ต่างๆ ที่มากระทบ

วัตถุประสงค์ข้อ ๓ การวิเคราะห์
ผลการบูรณาการหลักพุทธธรรม และเสนอ
แนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของ
ผู้เกษียณอายุราชการ

จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่าง
ด้วยแบบสอบถาม ๑๐๒ ท่าน พบว่า
เหตุปัจจัยที่ทำให้ผู้เกษียณอายุเริ่มมีความ
สนใจศึกษาหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต
๓ ลำดับแรก คือ ๑) มีผู้ชักจูงหรือให้
คำแนะนำ มากที่สุด (ร้อยละ ๓๑.๙๘)
๒) ต้องการใช้เวลาว่างที่มีในการศึกษา
หลักธรรม (ร้อยละ ๒๕.๙๓) และ ๓) รู้สึกถึง
ความเสื่อมโทรมของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยชรา
(ทั้งของตนเองหรือของผู้อื่น) (ร้อยละ
๑๐.๙๓)

เมื่อพิจารณาเหตุปัจจัยที่ทำให้เริ่ม
สนใจศึกษาธรรมะแล้ว เมื่อนำข้อมูลมาผนวก
กับการสัมภาษณ์เชิงลึก สามารถจำแนกเป็น
เหตุจากปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน
ได้ดังนี้

- ปัจจัยภายนอก หมายถึง สิ่งใด
บุคคลใด หรือเหตุการณ์ใด ไม่ว่าจะเป็น
ในสถานการณ์ทางบวกหรือทางลบที่มา
กระทบ ล้วนแล้วแต่สามารถนำไปให้เกิดการ
สนใจใคร่รู้ ใคร่ปฏิบัติ ใคร่ศึกษาในธรรมะได้
ได้แก่ กัลยาณมิตร ที่ไม่เพียงแต่เป็นบุคคลที่มี
ความตั้งใจยังประโยชน์ให้ถึงพร้อมแก่ผู้อื่น
ยังหมายรวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์ผ่านผลงาน
เช่น หนังสือที่อ่านแล้วให้ข้อคิด เป็นต้น
ปัจจัยภายนอกยังหมายถึง สิ่งแวดล้อมที่เอื้อ
ให้เกิดความสนใจ เช่น การเติบโตมาในวิถีชีวิต

ที่ใกล้ชิด ความทุกข์ความสุขที่ประสบ เป็นต้น
ในทางพระพุทธศาสนา เปรียบได้กับ ปรโตโมสะ
ที่แปลว่า อิทธิพลหรือเสียงจากภายนอก

- ปัจจัยภายใน หมายถึง คุณภาพ
ของจิตใจที่เป็นกุศล และประกอบด้วยปัญญา
ของแต่ละบุคคล ในทางพระพุทธศาสนา
เปรียบได้กับโยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักคิด
คิดเป็น ถ้าไม่รู้จักคิด ก็ไม่สามารถนำสิ่งที่
กัลยาณมิตรแนะนำมาใช้ประโยชน์ได้

ในการบูรณาการหลักพุทธธรรมมา
ใช้นั้น จะแบ่งเป็น ๓ ระดับ ได้แก่

- ระดับบุคคล คือ เมื่อบุคคลมีการ
น้อมนำหลักพุทธธรรมมาใช้แล้ว เกิดผลดี
ต่อตนเอง ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมี
คุณภาพ ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต
จนกระทั่งเกิดเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีในการดำเนิน
ชีวิต สามารถทำให้ตนเป็นที่พึ่งของตนเองได้

- ระดับกลุ่ม คือ เมื่อบุคคลเห็น
ประโยชน์จากการนำหลักพุทธธรรมมาใช้แล้ว
ส่งผลให้เกิดความต้องการที่จะแนะนำส่งเสริม
ให้บุคคลอื่นมีการน้อมนำไปปฏิบัติต่อไป
จึงกล่าวได้ว่า การมีกัลยาณมิตรที่ดี ถือได้ว่า
เป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก สำหรับผู้ที่เริ่มต้น
และยังไม่ค่อยรู้ หรือยังไม่ค่อยเข้าใจเกี่ยวกับการ
ศึกษาหลักธรรม ช่วยให้การคำแนะนำ ชี้แจง
ชักจูง ช่วยบอกเส้นทางที่ทำให้เกิดการเรียนรู้
หรือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต นำไปสู่
หนทางการเรียนรู้ ผูกพันที่ถูกต้อง ในที่นี้
กัลยาณมิตร อาจไม่ได้หมายถึงเฉพาะ
ตัวบุคคล แต่ยังรวมถึงหนังสือ สิ่งแวดล้อม
ทางสังคมโดยที่เกื้อกูลที่ช่วยชักจูงส่งเสริม
เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้

- ระดับชุมชน คือ การน้อมนำมาใช้
นอกจากการส่งผลต่อในระดับบุคคล และ



ระดับกลุ่มแล้ว สิ่งที่จะทำให้เกิดประโยชน์มากขึ้น คือการยกระดับเป็นการช่วยเหลือสนับสนุนผู้อื่นในมิติของการช่วยเหลือสังคม นั่นคือ นอกจากสามารถทำตนให้เป็นที่พักของตนเองแล้ว ยังสามารถทำตนให้เป็นที่พักของผู้อื่นได้ด้วย

วิธีการที่นิยมใช้ในการศึกษาหลักพุทธธรรมมากที่สุด คือ การศึกษาจากคำสอนของพระเถระ หรือแม่ชีที่นับถือ (ร้อยละ ๔๐.๓๔) รองลงมาคือ การเข้ารับการฝึกอบรม (ร้อยละ ๒๗.๘๔) และศึกษาจากพระไตรปิฎก (ร้อยละ ๑๙.๓๒)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ มาเป็นตัวชี้วัดวิธีการบูรณาการที่นำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิต และได้จำแนกเป็น ๑๒ หัวข้อย่อย เพื่อให้ข้อมูลมีความชัดเจนยิ่งขึ้น พบว่า วิธีการที่ได้นำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ๑) การให้ทานด้วยวัตถุที่เป็นของนอกกาย เช่น การบริจาคเงิน สิ่งของ (ร้อยละ ๑๓.๑๔) ๒) การรักษาศีล (ร้อยละ ๑๑.๕๓) และ ๓) การฟังธรรมศึกษาหาความรู้ (ร้อยละ ๑๐.๙๕) ๔) ให้อภัยทาน (ร้อยละ ๙.๒๐) ๕) การสั่งสอนธรรมให้ความรู้แก่ผู้อื่น (ร้อยละ ๘.๑๘) ๖) การยอมรับหรือยินดีในการทำความดีของผู้อื่น (ร้อยละ ๗.๘๘) ๗) การเปิดโอกาสให้ผู้อื่นมาร่วมทำบุญ (ร้อยละ ๗.๗๔) ๘) การทำความเห็นให้ถูกต้องและเหมาะสม (ร้อยละ ๗.๕๙) ๙) การประพฤติอ่อนน้อม (ร้อยละ ๗.๓) ๑๐) การทำสมาธิ (ร้อยละ ๗.๑๕) ๑๑) การวิปัสสนา (ร้อยละ ๔.๕๓) และ ๑๒) การชวนชวายเป็นกิจการที่ชอบ (ร้อยละ ๔.๘๒)

เมื่อพิจารณามุมมองต่อการดำเนินชีวิต หลังจากที่มีการบูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้แล้ว พบว่าผู้เกษียณอายุมีมุมมองต่อการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ ในระดับมากทุกรายการ รายการที่มีคะแนนเฉลี่ยเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ๑) เมื่อนำมาปฏิบัติแล้วมีการตระหนักถึงความตาย และความไม่เที่ยงแท้ของชีวิต เห็นคุณค่าของชีวิต และดำรงตนอยู่ด้วยความ ไม่ประมาท (๔.๒๕) ๒) มีความรักความเมตตา คิดถึงผู้อื่น พิจารณาที่จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น และพิจารณาที่จะทำให้อื่นมีความสุข (๔.๑๗) ๓) ไม่บริจาคนหรือทำบุญด้วยการหวังผลตอบแทนในทางที่เป็นไปซึ่งกิเลส แต่บริจาคนหรือทำบุญไปโดยคิดว่า เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เพื่อทำลายความเห็นแก่ตัว และความยึดมั่นถือมั่นของตนเอง (๔.๑๒) ๔) สนใจที่จะมองตนเอง เรียนรู้ตน และแก้ไขข้อผิดพลาดของตนเอง และสนใจที่จะมองข้อดีของผู้อื่น (๔.๐๑) ๕) ไม่มีความรู้สึกโดดเดี่ยว หรืออ้างว้างเดียวดาย มีแต่ความเบาอิสระ หนักแน่น มั่นคง (๔.๐๐) ๖) เห็นความเป็นธรรมดาของโลกอันเป็นสิ่งปรุงแต่งที่หาสาระแก่นสารที่แท้จริงมิได้ (๓.๙๗) ๗) มองอุปสรรค และปัญหาเป็นหนทางแห่งการฝึกตน เป็นหนทางแห่งปัญญา (๓.๙๗) ๘) เข้าใจถึงผล และวิบากที่จะเกิดของทุกๆ การกระทำ (๓.๙๔) ๙) เมื่อมีความโกรธ เห็นความไม่พอใจ และสามารถละมันได้ (๓.๘๙) ๑๐) ไม่ยินดีในร้าย ในคำสรรเสริญ หรือนินทา (๓.๘๔) ๑๑) ไม่ยึดติดในผู้อื่น (๓.๘๑) และ ๑๒) อยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดถึงอดีตที่กลับไปแก้ไขไม่ได้ และไม่กังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง (๓.๗๕)



ส่วนเป้าหมายของการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุ พบว่า ส่วนใหญ่ มีเป้าหมายเพื่อประโยชน์ในปัจจุบันมากที่สุด (ร้อยละ ๔๕.๕๐) รองลงมาคือ ประโยชน์เบื้องหน้า (ร้อยละ ๓๖.๐๒) และประโยชน์สูงสุด (ร้อยละ ๑๘.๔๘) แต่หากผู้เกษียณอายุต้องการปฏิบัติให้บรรลุผลได้ตามจุดมุ่งหมายนั้น ในภูมิขสูตร^๔ ได้กล่าวถึงการปฏิบัติอย่างแบบคายเพื่อให้บรรลุผล ว่าสิ่งสำคัญคือการดำเนินการตามแนวทางของมรรค ๘ ซึ่งเป็นหนทางที่จะนำสุขมาให้กับชีวิต ดังนั้น หากผู้เกษียณอายุ มีความต้องการที่จะได้รับประโยชน์ในขั้นที่สูงขึ้นกว่าประโยชน์ปัจจุบัน จึงควรศึกษาเรื่องมรรค ๘ นี้ ให้ถี่ถ้วน และนำไปประพฤติปฏิบัติ

แนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ ได้แก่ Do not LEAVE model นั่นคือ เมื่อเกษียณอายุแล้ว ต้องอย่าละทิ้ง ๕ ข้อดังนี้

L = Let oneself on (การปล่อยวาง) Do not leave for letting oneself on อย่าละทิ้งการปล่อยวาง ต้องปล่อยวางอย่ายึดติดกับลาภยศสรรเสริญ พึงตระหนักในสัจธรรมที่ว่า ชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลงและจะมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

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 ในบั้นปลายควรหาโอกาสศึกษาธรรมะ เพื่อจิตใจที่สุขสงบ

E = Economical life (การอยู่อย่างพอเพียง) Do not leave economical life อย่าละทิ้งชีวิตที่พอเพียง มีกินมีอยู่โดยไม่เบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น และไม่เกินฐานะของตัวเอง

ผู้เกษียณอายุราชการ ไม่ว่าจะได้รับผลกระทบจากการเกษียณอายุหรือไม่ แต่หากดำเนินชีวิตตามแนวทางขั้นต้น ย่อมสามารถดำเนินชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

๕. สรุป

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การศึกษาธรรมในพุทธศาสนาจะประสบผลสำเร็จ คือทำตนให้เป็นที่พักของตน เป็นสภาพแวดล้อมที่ดีสำหรับผู้อื่นๆ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และพยายามทำเช่นนั้นให้เป็นสุขที่ไม่แปรเปลี่ยนเป็นทุกข์ในภายหลัง กระทั่ง สามารถมีจิตที่สงบได้ในทุกสถานะ

๖. อภิปรายผล

ผู้วิจัยพบประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผลเกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาใช้แก้ปัญหาผลกระทบจากการเกษียณอายุ ดังนี้

^๔ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๒๓/๒๕๖ - ๒๖๗.



ด้านสุขภาพร่างกาย พบว่า หลักพุทธธรรมที่เหมาะสม คือ หลักไตรลักษณ์ เพื่อให้ยอมรับความไม่เที่ยงของชีวิต ยอมรับความเสื่อมของสังขาร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สิงหนาทประศาสน์ศิลป์^๕ ที่ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณด้านสุขภาพอนามัย ว่า หลักธรรมที่สามารถนำมาบูรณาการได้แก่ หลักไตรลักษณ์ อริยสัจ ๔ และหลักภาวนา ๔ และในการดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง หากผู้เกษียณมีการประพฤติปฏิบัติธรรม สามารถใช้การเดินจงกรมช่วยในด้านการเคลื่อนไหวเปรียบได้กับการออกกำลังกาย ส่งผลดีต่อสมรรถนะทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งปรากฏในจิงกมสูตร^๖ จึงควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ นอกจากการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการเดินจงกรมแล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังได้ให้หลักการดูแลสุขภาพร่างกาย เพื่อให้อายุยืนในปฐมอนายุสสาสูตร^๗ ซึ่งในการทำสิ่งที่เบญจกัมมะนั้น หนึ่งในเบญจกัมม ๗ ประการ คือ อิริยาบถในการนอน พระองค์ตรัสไว้ในเสยยา

สูตร^๘ ว่าควรนอนอย่างราชสีห์ คือ พยายามนอนสำเร็จการนอนตะแคงขวา

ด้านเศรษฐกิจ พบว่า หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมคือ หลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ กามโกศิสุข ๔ และหลักสันโดษตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์ ที่กล่าวถึงการดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณ ด้านเศรษฐกิจ ว่า หลักธรรมที่สามารถนำมาบูรณาการด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ หลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ และการใช้ชีวิตแบบพอเพียงตามหลักสันโดษ

ด้านสังคมและจิตใจ พบว่า หลักพุทธธรรมที่เหมาะสม คือ โลกธรรม ๘ ส่วนงานวิจัยของสิงหนาท ประศาสน์ศิลป์ กล่าวว่าหลักธรรมที่เหมาะสมสำหรับด้านสังคมและจิตวิทยา ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ ๓ (ทาน ศีล ภาวนา) เนื่องจากงานวิจัยฉบับนี้พิจารณาในแงุ่มุมที่เป็นผลกระทบที่เกิดจากการเกษียณอายุ ซึ่งส่งผลกระทบทางด้านจิตใจ หากผู้เกษียณอายุยังยึดติดกับโลกธรรมฝ่ายที่เป็นที่พอใจของมนุษย์ ซึ่งได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อาจทำให้ผู้เกษียณอายุเกิดความเครียดหรือเกิดความทุกข์ขึ้นมาได้ ส่วนในงานวิจัยของสิงหนาท ประศาสน์ศิลป์ พิจารณาในแงุ่มุมของการพัฒนาตนเอง โดยใช้บุญกิริยาวัตถุ เป็นตัวนำ

^๕ สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์, “การดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการ พลเรือนวัยเกษียณตามแนวพุทธบูรณาการ”, **วิทยานิพนธ์ ศาสตรศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

^๖ อิง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^๗ อิง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

^๘ อิง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๕๖/๓๖๖.



๗. ข้อเสนอแนะ

๗.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) ควรมีนโยบายส่งเสริมให้ผู้เกษียณอายุได้มีโอกาสกลับเข้าสู่ชีวิตการทำงาน โดยอาจมีมาตรการส่งเสริมทางภาษีให้กับบริษัทหรือนายจ้างที่รับผู้เกษียณอายุเข้าทำงาน เนื่องจากผู้เกษียณอายุบางกลุ่มอาจยังคงมีความต้องการทำงาน และยังมีศักยภาพในการทำงานอยู่

๒) นอกจากระบบบำนาญที่ถือว่าเป็นรายได้หลักของผู้เกษียณอายุราชการแล้ว หน่วยงานควรมีนโยบายส่งเสริมการบริหารทางการเงินให้ผู้เกษียณอายุตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุ เช่น ส่งเสริมการออมที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้เกษียณอายุมีความเป็นอยู่ในระดับเดียวกับก่อนเกษียณอายุ

๓) หน่วยงานต้นสังกัด ควรจัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ และกระตุ้นให้ผู้ที่กำลังจะเกษียณ ให้ความสำคัญ

กับการวางแผนเตรียมเกษียณ เช่น จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนทางการเงิน การอบรมเกี่ยวกับธรรมะ การฝึกอาชีพสำหรับผู้สนใจ เป็นต้น

๗.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาโดยมุ่งเน้นไปที่กลุ่มตัวอย่าง ที่ประกอบอาชีพประเภทเดียวกัน เช่น กลุ่มข้าราชการครู กลุ่มข้าราชการทหาร กลุ่มข้าราชการตำรวจ หรือกลุ่มข้าราชการตุลาการ เป็นต้น หรืออาจจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามชั้นหรือตำแหน่งของผู้เกษียณอายุที่อยู่ในระดับเดียวกัน เช่น ข้าราชการระดับสูง ข้าราชการชั้นผู้น้อย เนื่องจากแต่ละกลุ่มอาชีพ หรือกลุ่มตำแหน่ง มีบริบทในการดำเนินชีวิต และมีบริบทในการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน เพื่อที่จะได้เห็นภาพปัญหา และแนวทางในการแก้ปัญหาของผู้เกษียณอายุกลุ่มนั้นๆ ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น





บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- มณฑิ พงษ์ปาริชาติ. “ความเป็นปึกแผ่นทางสังคมภายใน และ ภายนอกครอบครัวของผู้สูงอายุ:
ศึกษากรณี ข้าราชการเกษียณอายุการทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร”.
วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยามหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒).
- วรชัย สิงห์ฤกษ์ และ พัทธกษณ์ ศิริวงศ์. “การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุงานของ
เจ้าหน้าที่ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด: การศึกษาแบบสร้าง
ทฤษฎีฐานราก”. วารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม. ปีที่ ๗
ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม, ๒๕๖๐): ๑๑๘ – ๑๓๓.
- สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์. “การดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณตาม
แนวพุทธบูรณาการ”. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

