

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุตามหลักพุทธธรรม  
The Enhancement of the Quality of Life of the Retired Persons  
Bases on Buddhist Principles

นิวัฒน์ พุฒวันเพ็ญ  
Niwat Phutwanphen<sup>๑</sup>

Received: May 11, 2021

Revised: August 13, 2021

Accepted: August 23, 2021

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่สนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ๓) เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุตามหลักพุทธธรรม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพศึกษาข้อมูลเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิ ๕ รูป/คน และผู้เกษียณอายุ ๑๖ คน ผลการวิจัยพบปัญหา ๔ ด้านคือ ๑.ด้านสุขภาพกายและใจ, ๒.ด้านสังคม, ๓.ด้านการเงิน และ ๔.ด้านที่อยู่อาศัย การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุตามหลักพุทธธรรม พบว่า ๑.ด้านสุขภาพกายและใจ สอดคล้องกับหลักพุทธธรรมภาวนา ๔ คือพัฒนากาย,ศีล, ใจและปัญญา ให้เจริญขึ้นได้ดี, ๒.ด้านสังคมเป็นไปตามหลักพุทธธรรมบุญกิริยาวัตถุ ๓ คือช่วยเหลือและกระทำดีต่อผู้อื่นในสังคม, ๓.ด้านการเงิน ตรงกันกับหลักพุทธธรรมโมกชาติยะ ๕ คือการวางแผนและจัดการควบคุมเงินให้เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย และ ๔.ด้านที่อยู่อาศัย สอดคล้องกับหลักพุทธธรรมสปปายะ ๗ คืออยู่ที่สบายเกื้อหนุนการเจริญภาวนาให้ผลได้ดี

คำสำคัญ : การพัฒนา, คุณภาพชีวิต, หลักพุทธธรรม

---

<sup>๑</sup> สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
Buddhist Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,  
Thailand. Email: Niwat11602@gmail.com



### Abstract

In this research, the three objectives were: 1) to study the states of problem on the quality of life of the retired persons, 2) to study the Buddhist principles for supporting the enhancement of quality of life of the retired persons, and 3) to propose the guidelines on the enhancement of the quality of life of the retired persons bases on Buddhist principles. The methodology is a qualitative research; there are two methods 1) documentary research, and 2) the field study done by In-depth interview. The key informants consist of five Buddhist scholars and sixteen retired persons. The findings show that there are four states of problem: 1) body and mind, 2) society, 3) finance, and 4) housing. The way to enhance the quality of life of the retired person are as follows: 1) body and mind: correspond to 4 *Bhāvanā*, need to enhance and develop the body, mind and wisdom as good as possible, 2) social: according to 3 *Puññakiriya-vatthu*, need to perform theirs activities for assisting in good condition to other persons of the society, 3) finance: similar to 5 *Bhoga-ādiya*, need to have well-planning on the finance and controlling the expenses, and 4) housing: correspond to 7 *Sappāya* need to live in the good condition for well meditation fruition.

**Keywords:** Enhancement, Quality of life, Buddhist principles

## ๑. บทนำ

การเข้าสู่วัยเกษียณอายุเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลกและในประเทศไทย สำหรับสังคมไทยการเกษียณอายุในระบบราชการไทย หมายถึง การที่ข้าราชการต้องพ้นจากราชการตามกฎหมายว่าด้วยพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๕๔๔ ในมาตรา ๑๙ กล่าวว่า “ข้าราชการซึ่งมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์แล้ว เป็นอันพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์”<sup>๒</sup> การเกษียณอายุของรัฐวิสาหกิจตามระเบียบข้อบังคับ กล่าวว่า “พนักงานหรือลูกจ้างของรัฐวิสาหกิจมีอายุครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์นั้น ย่อมขาดคุณสมบัติที่จะเป็นพนักงานหรือลูกจ้างของรัฐวิสาหกิจตามพระราชบัญญัติคุณสมบัติมาตรฐานสำหรับกรรมการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ พ.ศ. ๒๕๑๘”<sup>๓</sup> ในขณะที่ภาคเอกชนไม่มีการกำหนดอายุเกษียณอย่างเป็นทางการขึ้นอยู่กับข้อตกลงของแต่ละองค์กร

การสูงวัยของประชากรเป็นปัญหาที่สังคมไทยกำลังเผชิญ เนื่องจากอัตราการเกิดและอัตราการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง จากการศึกษาที่มีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพ ตลอดจนมีการวางแผนครอบครัวที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้โครงสร้างของทางประชากรเปลี่ยนไปอย่างมีนัยสำคัญ องค์การสหประชาชาติ (United Nation) ได้นิยามประเทศใดมีประชากรอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไปเป็นสัดส่วนเกิน ๑๐ % หรืออายุ ๖๕ ปีขึ้นไป เกิน ๗ % ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) เมื่อประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็น ๒๐ % และอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็น ๑๔ % ประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ โดยมีประชากรผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ ๑๐.๔ ของประชากรทั้งประเทศ และคาดว่าจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี พ.ศ. ๒๕๖๔<sup>๔</sup> ซึ่งผู้เกษียณอายุอยู่ภายใต้ของสังคมผู้สูงอายุ สภาพปัญหาที่ค้นพบอย่างมีนัยสำคัญของผู้เกษียณอายุมี ๔ ประการคือ ด้านสุขภาพกายและใจ, ด้านสังคม, ด้านการเงิน และด้านที่อยู่อาศัย

<sup>๒</sup> สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา, พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๕๔๔, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.op.coj.go.th/file/415955.pdf>. หน้า ๗. [๖ เมษายน ๒๕๖๔].

<sup>๓</sup> สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา, พระราชบัญญัติคุณสมบัติมาตรฐานสำหรับกรรมการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ พ.ศ. ๒๕๑๘, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www.sepo.go.th/tiny\\_mce/ห้องกฎหมาย/พรบ.แรงงานรัฐวิสาหกิจสัมพันธ์/1282545983.pdf](http://www.sepo.go.th/tiny_mce/ห้องกฎหมาย/พรบ.แรงงานรัฐวิสาหกิจสัมพันธ์/1282545983.pdf). หน้า ๒. [๖ เมษายน ๒๕๖๔].

<sup>๔</sup> คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.๒๕๖๑, (นครปฐม: บริษัทพรินเทอรี่ จำกัด, ๒๕๖๒), หน้า ๑๑.



จากเหตุผลดังที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า การเตรียมตัวก่อนที่จะเข้าสู่ วัยเกษียณอายุเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในยุคปัจจุบัน ซึ่งหากเรามีความรู้ ความเข้าใจ ในการปฏิบัติ ตัวที่เหมาะสมในวัยเกษียณอายุมากขึ้น ก็จะทำให้เราสามารถพึ่งพาตนเองได้ ไม่เป็นภาระ ต่อบุคคลภายในครอบครัว หรือเป็นภาระให้น้อยที่สุด ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา เกี่ยวกับเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุตามหลักพุทธธรรม” โดยจะศึกษา สภาพปัญหาในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุและ หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ ปรากฏอยู่ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ที่มีความสัมพันธ์กันกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ผู้เกษียณอายุ พร้อมประมวลผลและวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางนำเสนอในรูปแบบใหม่ต่อการ พัฒนาชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมไทย ทั้งนี้เพื่อเป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ และเป็นการอธิบายหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนแนวทางการปฏิบัติที่ เหมาะสม อันจะเป็นประโยชน์ต่อบรรดาพุทธบริษัทสืบต่อไป

## ๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ ตามหลักพุทธธรรม” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๓ ข้อ คือ

- ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุ
- ๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่สนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุตาม คัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ๓) เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุตามหลักพุทธธรรม

## ๓. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุตามหลักพุทธธรรม” เป็นการ ศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาจากเอกสารปฐมภูมิและเอกสารทุติยภูมิ พร้อมกับการลงภาคสนามในการ สัมภาษณ์เชิงลึก เป็นฐานในการนำเสนอและการอ้างอิง มีขั้นตอนวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

๑. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่จากคัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อให้ทราบถึงหลักการ และแนวคิดสำคัญที่ เกี่ยวกับหลักพุทธธรรมสำหรับผู้เกษียณอายุ ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้เป็นหลักฐาน ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก

๒. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ อร์รถกถา รวมถึง ตำราและเอกสารงานวิจัย ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เพื่อเป็นการอธิบายขยายความเนื้อหา เพิ่มเติมจากในพระไตรปิฎกให้มีความละเอียดชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๓. ศึกษาข้อมูลภาคสนาม จะใช้วิธีสัมภาษณ์เชิงลึก จากคำถามแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการเห็นชอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผ่านการตรวจสอบ, อนุมัติจากผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการ หรือผู้เชี่ยวชาญกลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก ใช้กลุ่มผู้เกษียณอายุ ๒ กลุ่ม

๓.๑ กลุ่มแรกกำหนดไว้ ๑๖ ท่าน เป็นกลุ่มผู้เกษียณอายุตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ คือ เป็นผู้มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป, เป็นผู้ที่ยังคงประกอบอาชีพในหน่วยงานราชการ หน่วยงานรัฐวิสาหกิจ และหน่วยงานเอกชน, เป็นผู้ที่ไม่ได้ประกอบอาชีพในปัจจุบัน แต่เคยประกอบอาชีพในหน่วยงานราชการหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ และหน่วยงานเอกชน

๓.๒ กลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือนักวิชาการที่มีความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนากำหนดไว้จำนวน ๕ ท่าน โดยแบ่งเป็นพระภิกษุสงฆ์ ๒ รูป และคฤหัสถ์ ๓ ท่าน สำหรับสถานที่ที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก คือวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์ (กรุงเทพมหานคร)

#### ๔. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลแบบคำถามสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

๔.๑ ส่งหนังสือพร้อมเอกสารขอความร่วมมือในการสัมภาษณ์แก่ผู้ทรงคุณวุฒิหรือนักวิชาการ สรุปรอบแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุตามหลักพุทธธรรม และอธิบายสาระสำคัญเพื่อการวิจัยแก่ผู้ทรงคุณวุฒิหรือนักวิชาการ

๔.๒ นัดเวลาขอสัมภาษณ์ต่อผู้ทรงคุณวุฒิหรือนักวิชาการ เพื่อขอทราบแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุตามหลักพุทธธรรม

๔.๓ ดำเนินการสัมภาษณ์ตามวันและเวลาที่กำหนด แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เพื่อให้ได้ข้อสรุป

#### ๕. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประมวลผล สังเคราะห์ และวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ศึกษาจากเอกสารและการลงภาคสนามเพื่อการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยมีวิธีการดังนี้

๕.๑ นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเสียงและบันทึกเป็นข้อความ

๕.๒ นำข้อความจากการสัมภาษณ์ จัดบันทึกมาจำแนกเป็นประเด็น ประมวลผล สังเคราะห์ ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ในการวิจัย

๕.๓ วิเคราะห์จากการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

๕.๔ วิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดที่ได้ศึกษาจากเอกสารและภาคสนาม ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและนำเสนอในลำดับต่อไป

#### ๔. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ได้ค้นพบประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์ดังนี้

๑. ผลจากการวิจัยผู้เกษียณอายุในเรื่องสภาพปัญหาคุณภาพชีวิต



๑.๑ ผลวิจัยจากการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุปัญหาด้านสุขภาพกาย พบว่าผู้เกษียณอายุมีปัญหาด้านสุขภาพ พบว่าโรคความดันโลหิตสูงมีผู้เกษียณอายุป่วยมากที่สุด รองลงมาไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ ถัดมาเป็นโรคเบาหวานและโรคไขข้อในเลือดสูง และน้อยที่สุดคือโรคภูมิแพ้ โรคกระเพาะปอด โรคโลหิตจาง โรคลำไส้และโรคเกาต์มีอัตราการป่วยเท่ากัน

๑.๒ ผลวิจัยจากการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุปัญหาด้านสุขภาพใจ พบว่าผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพใจเป็นส่วนใหญ่ และมีปัญหาด้านสุขภาพใจน้อยมากกล่าวคือกลุ่มผู้เกษียณอายุที่ได้จากการสัมภาษณ์ เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์ ไหว้พระ ให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เป็นประจำโดยถือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

๑.๓ ผลวิจัยจากการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุปัญหาด้านสังคม พบว่าผู้เกษียณอายุ ไม่มีปัญหาด้านสังคมกล่าวคือมีความสามารถในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีช่วยเหลือกัน คบหากัลยาณมิตรที่ดีแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

๑.๔ ผลวิจัยจากการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุปัญหาด้านการเงิน พบว่าผู้เกษียณอายุ ไม่มีปัญหาด้านการเงินเป็นส่วนใหญ่ และมีปัญหาด้านการเงินน้อยมาก โดยได้ทราบว่าแหล่งที่มาของรายได้มีหลายช่องทางสามารถจำแนกได้ดังต่อไปนี้คือ รายได้ส่วนใหญ่มาจากการวางแผนทางการเงินที่ดีก่อนเกษียณ รองลงมาคือเงินสวัสดิการรัฐ, เงินบำนาญรายได้จากครอบครัว และน้อยที่สุดรายได้จากการทำงาน ทั้งนี้ผู้เกษียณอายุบางท่านมีรายได้มากกว่าหนึ่งช่องทาง

๑.๕ ผลวิจัยการสัมภาษณ์ผู้เกษียณอายุปัญหาด้านที่อยู่อาศัย พบว่าผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง รองลงมาคือ ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง และอาศัยอยู่กับญาติ

## ๒. ผลการวิจัยหลักพุทธธรรมของผู้เกษียณอายุในสังคมไทย

หลักพุทธธรรมที่จำเป็นจากการทบทวนวรรณกรรม, งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการลงพื้นที่สัมภาษณ์ภาคสนามพบว่าหลักพุทธธรรมที่ค้นพบดังต่อไปนี้คือ ด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ คือ ขันธ์ ๕, ไตรลักษณ์, ภาวนา ๔, สติปัฏฐาน ๔ และไตรสิกขา, ด้านสังคม คือ บุญกิริยาวัตถุ ๓, พรหมวิหาร ๔, สังคหวัตถุ ๔ และโลกธรรม ๘, ด้านการเงิน คือ ทิฐิธรรมมีกตลประโยชน์ ๔, สันโดษ ๓, โภคาทิยะ ๕ และมีชฌิมปาปฏิบัติ, ด้านที่อยู่อาศัย คือ กุลจักริฐิธรรม ๔ และสปปายะ ๗

## ๓. นำเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุตามหลักพุทธธรรม

จากผลการวิจัยถึงสภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุตามหลักพุทธธรรมสามารถสรุปผลวิจัยเพื่อที่จะเป็นแนวทางปฏิบัติได้ดังต่อไปนี้คือ ด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ เพื่อเสริมสร้างกาย ใจ ศีล และปัญญา ให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น หลักพุทธธรรมที่สอดคล้องคือ หลักภาวนา ๔, สติปัฏฐาน ๔ และไตรสิกขา ด้านสังคม ผู้เกษียณอายุควรมีกิจกรรมทำต่อเนื่องให้เหมาะสมกับสภาพสุขภาพร่างกายและเวลา หาสิ่งใหม่ๆคบหากัลยาณมิตรที่ดีเพื่อที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น พุดคุย ทำให้ไม่เป็นโรคซึมเศร้าและหรือโรคสมองเสื่อมตามมา เป็นไปตามหลักพุทธธรรมคือบุญกิริยาวัตถุ ๓, พรหมวิหาร ๔ และ สังคหวัตถุ ๔ ด้านการเงิน ผู้เกษียณอายุควรมีการวางแผนด้านการเงิน การจัดสรรทรัพย์ ให้ได้มาหรือใช้ไป

ให้ได้ประโยชน์สูงสุด หลีกเลี่ยงการลงทุนที่มีความเสี่ยงสูง ทำบัญชีควบคุมรายรับ รายจ่าย ให้สม่ำเสมอ รู้จักความประหยัดและพอเพียง ดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามสายกลาง สอดคล้องกันกับหลักพุทธธรรมคือ โภคาทิยะ ๕ และมีชฌมาปฏิบัติา ด้านที่อยู่อาศัย รู้จักซ่อมแซมบูรณะของเก่า ให้มีความคงทนตั้งอยู่ได้นาน อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ไม่พลุกพล่าน เอื้อต่อการเจริญภาวนาให้ผลได้ดี ตรงกันกับหลักกกุลจิรัฎฐิติธรรม ๔ และสัปปายะ ๗

### ๕. องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การนำ HAPPY Model มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุตามหลักพุทธธรรม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้คือ H = Health ด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ เข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต พิจารณาว่าทุกสิ่งอย่างเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมดา หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายและสุขภาพใจของตนให้ดีขึ้น A = Activities ด้านกิจกรรม ผู้เกษียณอายุควรฝึกตนให้มีกิจกรรมทางสังคม และกิจกรรมในการทำงาน เช่น ทำสวน ครีว ปั่นจักรยาน หรืองานอดิเรกอื่น ๆ ทำ อันจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพกายและจิตใจด้วย P<sub>1</sub> = Purity มีความบริสุทธิ์ โดยมีการรักษาศีล ๕ เป็นธรรมพื้นฐาน เพื่อควบคุมความประพฤติทางกาย วาจาและใจให้ตั้งอยู่บนความดีงาม ไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกันในสังคมจัดว่าเป็นบุญก่อนให้เกิดความสุข อันเป็นคุณธรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐ P<sub>2</sub> = Pray ผู้เกษียณอายุควรหมั่นสวดมนต์ ไหว้พระ ฟังเทศน์ ฟังธรรม เป็นประจำ จะทำให้ร่างกายโดยเฉพาะส่วนสมองมีการทำงาน ทำให้มีความจำที่ดี ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อม Y = Yourself ผู้เกษียณอายุควรปล่อยวางเรื่องของคนอื่น พิจารณาเรื่องของตัวเองให้มาก ทำใจให้สงบด้วยการเจริญสมาธิและวิปัสสนา โดยผนวกกับหลักพุทธธรรมที่ได้มาจากการลงพื้นที่สัมภาษณ์ ดังมีรายละเอียดตามแผนภาพที่ ๑.

สภาพปัญหาชีวิต	หลักพุทธธรรม	Model
ด้านสุขภาพกายและใจ	ชั้นธ ๕	H, P <sub>1</sub> , P <sub>2</sub> , Y
	ไตรลักษณ์	H, P <sub>1</sub> , P <sub>2</sub> , Y
	ภavana ๔	H, A, P <sub>1</sub> , P <sub>2</sub> , Y
	ไตรสิกขา	H, A, P <sub>1</sub> , P <sub>2</sub> , Y
	สติปัฏฐาน ๔	H, A, P <sub>1</sub> , P <sub>2</sub> , Y
	ด้านสังคม	บุญกิริยาวัตถุ ๓
สังคหวัตถุ ๔		H, A, P <sub>1</sub> , P <sub>2</sub> , Y
พรหมวิหาร ๔		H, A, P <sub>1</sub> , P <sub>2</sub> , Y
โลกธรรม ๘		H, Y
ด้านการเงิน	ทิฐฐัมมิกัตถ ๔	H, A
	โกคาคิยะ ๕	H, A, P <sub>1</sub> , P <sub>2</sub> , Y
	สันโดษ ๓	H, A, Y
	มัชฌิมาปฏิปทา	H, A, P <sub>1</sub> , P <sub>2</sub> , Y
	ด้านที่อยู่อาศัย	กุลจิริฎฐิติธรรม ๔
สัปปายะ ๗		H, A, P <sub>1</sub> , P <sub>2</sub> , Y

จากแผนภาพที่ ๑. สามารถอธิบายผลเป็นองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยได้ดังนี้คือ ผู้เกษียณอายุมีปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ ควรเลือกใช้หลักพุทธธรรม ภาวนา ๔, ไตรสิกขา และสติปัญญา ๔ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต ควรเรียนรู้ศึกษาและปฏิบัติเพื่อฝึกกาย วาจา และใจ พร้อมกับฝึกสติปัญญาให้มีการพัฒนาให้สูงขึ้น ดีขึ้นอย่างมีระเบียบเรียบร้อยดี นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับ Happy Model (H,A,P<sub>1</sub>,P<sub>2</sub>,Y) ด้านสังคม ควรเลือกใช้หลักพุทธธรรม บุญกิริยาวัตถุ ๓, สังคหวัตถุ ๔ และพรหมวิหาร ๔ เป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต ควรทำกิจกรรมทางสังคมเช่นการเข้าวัด หมั่นทำบุญ สวดมนต์ ฟังธรรมให้ทาน รักษาศีลและเจริญภาวนาอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนควรเรียนรู้เรื่องการเมืองการมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีในการเข้าสังคม นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับ Happy Model (H,A,P<sub>1</sub>,P<sub>2</sub>,Y) ด้านการเงิน ควรเลือกใช้หลักพุทธธรรม โภคาทิยะ ๕ และมีชฌิมมาปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตในการดำเนินชีวิตด้วยการจัดสรรทรัพย์ การวางแผนการใช้เงินอย่างประหยัดและเหมาะสม ตลอดจนทางสายกลางคือ มรรคมืองค์ ๘ เป็นแนวทางปฏิบัติ นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับ Happy Model (H,A,P<sub>1</sub>,P<sub>2</sub>,Y) ด้านที่อยู่อาศัยควรเลือกใช้หลักพุทธธรรม กุลจักริฐิติธรรม ๔ และ สปปายะ ๗ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาชีวิตเรื่องบูรณะ ซ่อมแซม เพื่อเสริมความคงทนให้อยู่ให้ใช้สอยได้นานขึ้น และควรอยู่ในที่สบาย สภาพที่เอื้อต่อการอยู่เกื้อหนุนในการเจริญภาวนาเพื่อให้ได้ผลที่ดี และเป็นไปตามกับ Happy Model (H,A,P<sub>1</sub>,P<sub>2</sub>,Y)

## ๖. สรุป

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุตามหลักพุทธธรรม” สามารถสรุปได้ว่าปัญหาสภาพชีวิตผู้เกษียณอายุประกอบไปด้วยปัญหา หลัก ๔ ด้านคือ ด้านสุขภาพกายและใจ ด้านสังคม ด้านการเงิน และด้านที่อยู่อาศัย แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกายและใจควรเรียนรู้และให้เข้าใจความจริงของชีวิต และยอมรับความจริงเป็นไปตามกฎธรรมชาติที่ว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ด้านสังคม ควรมีกิจกรรมทำต่อเนื่องให้เหมาะสมกับสภาพสุขภาพร่างกายและเวลา ด้านการเงิน ควรต้องมีการวางแผนการเงิน การจัดสรรทรัพย์ ให้ได้มาหรือใช้ไปให้ได้ประโยชน์สูงสุด ดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามสายกลาง ด้านที่อยู่อาศัยรู้จักซ่อมแซมบูรณะของเก่าให้มีความคงทนตั้งอยู่ได้นาน อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ไม่พลุกพล่าน เอื้อต่อการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี หลักพุทธธรรม ๑๐ องค์ธรรมประกอบไปด้วย ด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ คือ ภาวนา ๔, สติปัญญา ๔ และไตรสิกขา, ด้านสังคมคือ บุญกิริยาวัตถุ ๓, พรหมวิหาร ๔ และ สังคหวัตถุ ๔, ด้านการเงิน คือ โภคาทิยะ ๕ และมีชฌิมมาปฏิบัติ, ด้านที่อยู่อาศัยคือ กุลจักริฐิติธรรม และสปปายะ ๗ และ Happy Model ๕ ข้อด้วยกันคือ H=Health, A=Activities, P<sub>1</sub>=Purity, P<sub>2</sub>=Pray และ Y=Yourself ที่ ผู้เกษียณอายุสามารถพิจารณาเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ตามลักษณะสภาพปัญหาที่ผู้เกษียณอายุประสบอยู่



### ๗. ข้อเสนอแนะ

ในการทำวิจัยครั้งต่อไปผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

๑. ศึกษาการเตรียมตัวก่อนวัยผู้เกษียณอายุอย่างมีคุณภาพตามหลักพุทธธรรม
๒. ศึกษาในกลุ่มผู้เกษียณอายุทั่วไปเปรียบเทียบกับผู้เกษียณกลุ่มที่มุ่งด้านพระพุทธศาสนา
๓. ศึกษาวิจัยนวัตกรรมและเทคโนโลยีที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุ

### บรรณานุกรม

#### ภาษาไทย

##### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

##### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.๒๕๖๑. นครปฐม: บริษัทพรินเทอริ จำกัด, ๒๕๖๒.

##### สื่ออิเล็กทรอนิกส์

สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. พระราชบัญญัติคุณสมบัติมาตรฐานสำหรับกรรมการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ พ.ศ. ๒๕๑๘. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://www.sepo.go.th/tiny\\_mce/ห้องกฎหมาย/พรบ.แรงงานรัฐวิสาหกิจสัมพันธ์/1282545983.pdf](http://www.sepo.go.th/tiny_mce/ห้องกฎหมาย/พรบ.แรงงานรัฐวิสาหกิจสัมพันธ์/1282545983.pdf). หน้า ๒. [๖ เมษายน ๒๕๖๔].

สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. ๒๔๙๔. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.op.coj.go.th/file/415955.pdf>. หน้า ๗. [๖ เมษายน ๒๕๖๔].

