

ระบบคิดเชิงพุทธเพื่อการเกษียณอายุ Buddhist Perspectives for Retirement Preparation.

พระมหารังสี ปิแก้ว

Phramaha Rangsey Peykaeo

สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Buddhist Studies, Mahamakut Buddhist University

Email : Rungsey@hotmail.com

พระมหาวิชิต จันทร์สง่า

Phramaha Wichit Chansa-nga

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University

อภิเดช สุผา

Aphidej Supha

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Faculty of Humanities, Mahamakut Buddhist University

สิริพร ครองชีพ

Siriporn Krongcheep

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาสถานการณ์การเกษียณอายุในบริบทสังคมปัจจุบัน 2) เพื่อศึกษาการเกษียณอายุในพุทธศาสนา 3) เพื่อบูรณาการระบบคิดเชิงพุทธเพื่อการเกษียณอายุด้วยหลักพุทธธรรม โดยศึกษาค้นคว้าจากข้อมูลด้านเอกสารเท่านั้น เพื่อเป็นแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเตรียมการเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพ คือ สามารถปฏิบัติตามระบบคิดเชิงพุทธหรือหลักพุทธธรรม ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อแก้ไขปัญหาของผู้สูงอายุหลังเกษียณได้

คำสำคัญ : ระบบคิดเชิงพุทธ, การเกษียณอายุ, พุทธธรรม

Abstract

The objectives of this academic paper has three objectives : 1) to study the situation of retirement in the current socio-cultural context, 2) to study the concept of buddhist retirement, and 3) to study the ideas and buddhist perspectives for retirement according to Buddhadhammas. This is an academic article conducted through documentary research. As far as the guidelines for applying Buddhadhammas or buddhist perspectives to develop in retirement preparation for people's life quality are concerned, they should translate the mentioned Buddhadhammas into their daily life so that problem can be solved.

Keywords : Buddhist Perspectives, Retirement, Buddhadhammas

1.บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และต่อเนื่องผลจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2557 ครั้งที่ 5 พบว่า ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุรวมทั้งสิ้น 10,014,699 คน คิดเป็นร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นทุกปี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557 : 1) ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้หากไม่ได้รับการดูแลเท่าที่ควร อาจทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บและนำไปสู่ความพิการได้ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรนี้ทำให้ประเทศไทยอยู่ในภาวะที่เรียกว่า “สังคมผู้สูงอายุ” คือ การมีประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด (ธาริน สุขอนันต์ และคณะ, 2554 : 40-49)

จากการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุอย่างชัดเจนนี้ ทำให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมและให้ความสำคัญต่อความต้องการพร้อมให้การสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุในด้านต่าง ๆ เช่น การดำเนินชีวิตประจำวัน สุขภาพร่างกาย จิตใจ และสภาพสังคม ความเป็นอยู่ตลอดจนความสัมพันธ์ในครอบครัว จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจอย่างยิ่ง เนื่องจากสังคมไทยเป็นสังคมของพุทธศาสนาเถรวาท ที่มีคำสอนที่มุ่งเน้นให้คนรู้จักความจริงของธรรมชาติของชีวิต ให้รู้จักตนเอง พิจารณาแก้ปัญหาด้วยตนเองด้วยหลักการและเหตุผล เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความเป็นอยู่ที่ดี มั่นคงบรรลุปเป้าหมายในชีวิต คือพระนิพพานในที่สุด (ม.ม.(ไทย) 13/215/255) หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเรียกว่า หลักพุทธธรรม ผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางหลักพุทธธรรมจะเกิดภาวะทางความประพฤติหรือดำเนินชีวิต ที่เรียกว่า มีศีล ประกอบแต่กุศลกรรม ปราศจากอวิชชา ตัณหาครอบงำ ดำรงตนด้วยใจเป็นอิสระในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิตหรือปัจฉิมวัย อยู่ในหลักธรรมที่เหมาะสมแก่ตนเองเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างสงบสุขรู้จักปล่อยวางอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันใช้สติปัญญาควบคุมยับยั้งประกอบด้วย ไตรลักษณ์ คือ การรู้เท่าทันสังขารว่ามีความไม่เที่ยง ไม่ประมาท ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่มีความแน่นอนจะช่วยให้ผู้สูงอายุคลายความทุกข์ลงได้ (ส.ช.(ไทย) 17/48/66)

2.ความหมายของการเกษียณอายุในบริบทสังคมปัจจุบัน

คำว่า เกษียณ มีความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับ พ.ศ. 2542 หมายถึง สิ้นไป โดยใช้เกี่ยวกับการกำหนดอายุ และ เกษียณอายุ หมายถึง การครบกำหนดอายุการทำงาน สิ้นสุดกำหนดเวลารับราชการหรือทำงาน

ตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 มาตรา 19 กล่าวว่า “ข้าราชการซึ่งมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์แล้ว เป็นอันพ้นจากเวลาราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์” ดังนั้น การเกษียณอายุในบริบทสังคมปัจจุบันจึงหมายถึง การออกจากตำแหน่งหรือหน้าที่การงานของข้าราชการไทย เมื่อมีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์ในปีงบประมาณนั้น (สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา, 2565 : 140)

ในประเทศไทยได้เริ่มกำหนดอายุการเกษียณอายุราชการในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ในพระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญ ร.ศ. 120 ซึ่งเป็นกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญฉบับแรกของประเทศไทย โดยพระราชบัญญัติฉบับนี้ เกิดขึ้นจากการที่พระองค์ทรงมีพระราชดำริเห็นว่า “ราชการบ้านเมืองมีมากขึ้นกว่าแต่ก่อน แม้จะเพิ่มเงินเดือนให้มากขึ้นก็ตาม แต่ข้าราชการมีหน้าที่ต้องรับราชการเต็มเวลา ไม่ใคร่ได้มีโอกาสที่จะสะสมทรัพย์ไว้เลี้ยงตนเมื่อแก่ชราหรือทุพพลภาพ” (กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ, 2565 : ออนไลน์) ด้วยเหตุนี้ จึงได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีการตราพระราชบัญญัติเพื่อย้ายเบี้ยบำนาญขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2444 เรียกว่า “พระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญ ร.ศ. 120” ประกาศใช้เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2444 โดยในมาตรา 16 ได้กำหนดไว้ว่า “ข้าราชการคนใดอายุครบ 55 ปี ต้องออกจากราชการ เพราะเหตุอายุสูง เว้นไว้แต่รัฐบาลเห็นว่า ผู้นั้นยังไม่มีอาการชราเบียดเบียน และยังสามารถในการปฏิบัติราชการก็ให้รับราชการต่อไปอีกคราวละ 5 ปี จะเป็น 1 หรือ 2 คราวก็ได้”

ต่อมา ได้ยกเลิกพระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญ ร.ศ. 120 เนื่องจากพระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญ ร.ศ. 120 ไม่ได้ให้สิทธิในการรับบำเหน็จบำนาญแก่ข้าราชการโดยทั่วถึงทุกชั้น และมีการตราพระราชบัญญัติฉบับใหม่ขึ้นอีกหลายฉบับ จนกระทั่งมีการประกาศใช้พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 และเป็นกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการที่ใช้อยู่จนถึงปัจจุบัน สำหรับพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 ในมาตรา 19 ได้กล่าวว่า

“...มาตรา 19 ข้าราชการซึ่งมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์แล้ว เป็นอันพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์...” (สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา, 2565 : 6)

ในขณะที่ภาคเอกชนไม่มีการกำหนดอายุเกษียณอย่างเป็นทางการ ขึ้นอยู่กับข้อตกลงของแต่ละองค์กร ทำให้การเกษียณอายุจึงได้แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ตามที่สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนระบุนายละเอียดไว้ดังนี้

1.การเกษียณอายุแบบตายตัว ภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Mandatory” หรือ “Compulsory” หรือ

“Automatic Retirement” ซึ่งหมายถึงการบังคับเกษียณ เช่น การกำหนดอายุเกษียณ 60 ปี ทุกคนหรือการกำหนดอายุเกษียณสำหรับผู้ปฏิบัติงานสายวิชาการ 65 ปี และผู้ปฏิบัติงานสายบริหารที่ 65 ปี เป็นต้น (อรรถวรารณ กันจันะ, 2561 : 27-29)

แม้ว่าในมาตรา 19 ที่กำหนดให้ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์แล้ว เป็นอันพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ อย่างไรก็ตามระบบราชการไทยได้มีการปรับเปลี่ยนอายุเกษียณราชการให้สูงขึ้นสำหรับข้าราชการบางประเภท ได้แก่ ข้าราชการพลเรือนในพระองค์ สมุหราชองครักษ์ รองสมุหราชองครักษ์ ซึ่งพ้นจากราชการให้เป็นไปตามพระราชอัธยาศัย (มาตรา 19 วรรค 3) ในส่วนของข้าราชการตุลาการ ซึ่งดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาอาวุโสและข้าราชการอัยการซึ่งดำรงตำแหน่งอัยการอาวุโส ให้มีการต่ออายุการเกษียณ ได้จนถึงอายุ 70 ปีบริบูรณ์ สำหรับข้าราชการพลเรือนสามัญนั้น คณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) ได้กำหนดบัญชีตำแหน่งที่ได้รับราชการต่อไปหลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งเป็นตำแหน่งงานที่ทางคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนได้กำหนดว่า มีความขาดแคลนบุคลากรในเชิงปริมาณหรือเชิงคุณภาพไว้จำนวน 2 ประเภท ได้แก่ (1) ตำแหน่งประเพณีวิชาการ ระดับความเชี่ยวชาญหรือระดับทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 สายงาน คือ นักกฎหมายกฤษฎีกา แพทย์ ทันตแพทย์ และนายสัตวแพทย์ และ (2) ตำแหน่งประเภททั่วไประดับอาวุโสหรือ ระดับทักษะพิเศษ จำนวน 4 สายงาน คือ ปฏิบัติงานช่างศิลปกรรม ศีตศิลป์ ดุริยางคศิลป์ และนาฏศิลป์ กำหนดเวลาที่จะให้รับราชการต่อตามกฎ ก.พ.นี้ ให้กระทำได้ตามความจำเป็น โดยในครั้งแรกให้ส่งรับราชการต่อได้ไม่เกิน 4 ปี และถ้ายังมีเหตุผลและความจำเป็น จะให้รับราชการต่อไปอีกได้ครั้งละไม่เกิน 3 ปี แต่เมื่อรวมกันแล้วระยะเวลาทั้งหมดต้องไม่เกิน 10 ปี เมื่อครบกำหนดเวลาที่จะส่งให้รับราชการต่อไป ให้ส่งให้ผู้นั้นพ้นจากราชการตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ แต่ถ้าความจำเป็นที่ให้ผู้นั้นรับราชการต่อไปหมดลงก่อนครบกำหนดเวลาดังกล่าว จะส่งให้ผู้นั้นพ้นจากราชการตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการก่อนครบกำหนดเวลาดังกล่าวก็ได้ แต่ต้องแจ้งให้ผู้นั้นทราบล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 30 วัน ในส่วนของข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งมีตำแหน่งวิชาการระดับศาสตราจารย์ และระดับรองศาสตราจารย์ พ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ แต่อาจได้รับการต่อเวลาราชการได้ ตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดในกฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา

จะเห็นได้ว่าสายงานที่ต้องอาศัยการสั่งสมความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ในการทำงานได้มีการกำหนดแนวทางให้ข้าราชการที่ครบเกษียณอายุราชการสามารถรับราชการต่อไปได้ เพื่อช่วยให้มีผู้ปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่องในสายงานที่ขาดแคลน การกำหนดให้ข้าราชการกลุ่มนี้รับราชการต่อไปได้หลังเกษียณอายุราชการจึงอาจเป็นประโยชน์ต่อส่วนราชการมากกว่าที่จะให้เกษียณอายุที่ 60 ปีตามปกติ

2.การเกษียณอายุราชการแบบยืดหยุ่น หมายถึง การไม่กำหนดอายุเกษียณไว้แน่นอนว่าจะเป็นอย่างใด จะเลือกเกษียณอายุที่อายุใดก็ได้ หรือ การเปิดโอกาสให้เกษียณก่อนกำหนดอายุเกษียณที่เรียกว่า “Early Retirement”

สำหรับการเกษียณอายุราชการก่อนกำหนด หรือ Early Retirement เป็นโครงการจูงใจให้ข้าราชการลาออกจากราชการก่อนครบอายุเกษียณ เพื่อสนับสนุนการแก้ไขการบริหารทรัพยากรบุคคลของส่วนราชการ ถือเป็นมาตรการปรับปรุงอัตรากำลังของส่วนราชการ แต่ไม่ได้เป็นโครงการที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกปี ขึ้นอยู่กับนโยบายของส่วนราชการนั้น ๆ โดยให้ส่วนราชการพิจารณาถึงความจำเป็นและเหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายต่อราชการ มีการจูงใจให้สิทธิประโยชน์แก่ผู้เข้าร่วมโครงการ เช่น สิทธิประโยชน์ที่เป็นเงินก้อน สิทธิประโยชน์อื่น ๆ การยกเว้นภาษีเงินก้อนที่ได้รับตามมาตรการสิทธิในการขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ เป็นต้น (อัครวรารณ กันจันะ, 2561 : 29-30)

ในโครงการเกษียณอายุราชการก่อนกำหนดของประเทศไทยที่ผ่านมา กลุ่มเป้าหมาย คือ ข้าราชการที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป หรืออายุ 55 ปี ขึ้นไปสำหรับข้าราชการทหาร หรือมีเวลาราชการ 25 ปีขึ้นไป (ไม่รวมเวลาทวีคูณ) นับถึงวันก่อนออกจากราชการตามมาตรการฯ โดยเป็นข้าราชการประเภทใดประเภทหนึ่ง ดังต่อไปนี้

- ข้าราชการพลเรือนสามัญ
- ข้าราชการพลเรือนในพระองค์
- ข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา
- ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา
- ข้าราชการตุลาการตามกฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการฝ่ายอัยการ
- ข้าราชการตำรวจ
- ข้าราชการทหาร (เพ็ญประภา เบญจวรรณ, 2558 : 84-86)

3.สถานการณ์การเกษียณอายุในสังคมไทย

เมื่ออย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุ ปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุส่วนมากต้องเผชิญกับสภาพปัญหาการเปลี่ยนแปลงหลาย เช่น ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ เป็นต้น ทั้งนี้เพราะสังคมไทยเกิดการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยอย่างรวดเร็วมาก ประกอบกับผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุบางท่านยังไม่พร้อมที่จะเกษียณ จึงไม่ได้มีการเตรียมตัว ปรับตัวไม่ทันกับสภาวะการที่เกิดขึ้น เมื่อศึกษาสถานการณ์การเกษียณอายุในสังคมไทย มักพบว่า ปัญหาจำนวนมาก ซึ่งปัญหาส่วนมากคือ ปัญหาการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุ ขออธิบายพอสังเขปได้ ดังนี้

1.ปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ระบบการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเริ่มเสื่อมประสิทธิภาพลง ภูมิคุ้มกันโรคลดลง ทำให้เกิดโรคได้ง่ายได้กว่าคนวัยอื่นทั้งป้องกันได้และไม่ได้ เช่น ความจำเริ่มเสื่อม หลงลืมง่าย ข้อเสื่อม เคลื่อนไหวได้ช้า ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ การย่อยอาหารลดลง ผิวพรรณเริ่มเหี่ยวแห้ง เป็นต้น เนื่องจากระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อม

สมรรถภาพลง ภูมิต้านทานโรคลดลง เกิดภาวะการเจ็บป่วยได้ง่ายจากความไม่สมดุลของสารในร่างกาย ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบการย่อยอาหาร ระบบการขับถ่ายของเสีย ระบบทางเดินหายใจ ระบบประสาทสัมผัส ได้แก่ ตา หู ประสาทรับรส กลิ่นและผิวหนัง มีการเปลี่ยนแปลง อาทิเช่น

ตา แก้วตาจะขุ่นมัวขาดความยืดหยุ่น มองไม่ชัด ไขมันรอบดวงตาจะลดลงทำให้ตาดูลึกโป๋ เปลือกตาบางไม่ยืดหยุ่น สูญเสียความตึงตัว เริ่มตั้งแต่อายุ 60 ปี และเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ม่านตามีสีจางลง ขนาดรูม่านตาเล็กลงขณะอยู่ในที่สว่างและที่มืด นอกจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ยังพบต่อกระจกและต้อหินอีก สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีสายตาสีเทา การมองเห็นความชัดของภาพลดลงตามระดับความเสื่อมของจอภาพ ซึ่งจะพบได้ทั้งที่มีแสงสว่างและที่สลัว

หู การได้ยินจะเสื่อมลงในผู้สูงอายุ เนื่องจากผนังโลหิตแดงในหูจะแข็งตัวลงและปลายประสาทในหูจะเสื่อมลง ทำให้หูตึง ต้องพูดดัง ๆ จึงจะได้ยิน ถ้าเสียงต่ำ ๆ จะได้ยินชัดกว่าเสียงธรรมชาติและเสียงสูง เวลาพูดกระซิบจะได้ยินกว่าเสียงพูดธรรมดา ประสาทรับรสและรับกลิ่นปริมาณตุ่มรับรสของลิ้นจะลดน้อยลง ทำให้ความสามารถต่าง ๆ ในการจำแนกรสลดลง ประสิทธิภาพของการได้กลิ่นลดลง ทำให้ไม่ยอมกินอาหาร ผิวหนังจะเหี่ยวย่นและแห้งเนื่องจากสูญเสียไขมันอิมตัวใต้ผิวหนัง การสูญเสียความยืดหยุ่นของผิวและการสูญเสียน้ำผิวหนังจะมีผลเกิดขึ้น แสงแดด ลม ความร้อนหนาวของอากาศ มีส่วนส่งเสริมให้ผิวหนังเปลี่ยนแปลงเร็วขึ้น นอกจากนี้ผมจะร่วงทำให้ศีรษะล้านได้ สีของผมจะเปลี่ยนเป็นสีเทาและขาว สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดแก่ผู้สูงอายุ

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระบบประสาท เซลล์ประสาทจะมีอายุได้นาน เมื่อเกิดการเสื่อมสลายจะไม่มี การแทนที่ใหม่ อัตราการเสื่อมสลายของเซลล์ประสาทโดยเฉลี่ยมีประมาณ 0.8% ต่อปี หลังอายุ 30 ปีไปแล้ว การทำงานประสานของเซลล์ประสาทและกล้ามเนื้อลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีข้อจำกัดมากในการเรียนรู้ทักษะใหม่ การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทในผู้สูงอายุมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของผู้สูงอายุมาก ได้แก่ หลงลืมง่าย การไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ เนื่องจากสมองเริ่มทรุดโทรมและความเสื่อมที่เพิ่มขึ้น อาจนำไปสู่โรคเรื้อรังในสมอง ลดความเป็นตัวของตัวเอง ช่วยตัวเองได้น้อยลงหรือต้องพึ่งพาผู้อื่น (กันยา วงศ์ชัยวัฒน์, 2561 : 45-47)

สรุป การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ระบบการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเริ่มเสื่อมสมรรถภาพลง เคลื่อนไหวร่างกายได้ช้า ภูมิต้านทานโรคต่ำ เกิดสภาวะการเจ็บป่วยได้ง่าย ผิวพรรณเหี่ยวย่น ตาฝ้าฟาง หูเริ่มตึง ข้อเข่าเสื่อม ระบบประสาทเริ่มเสื่อมหลงลืมง่าย หลอดเลือดอุดตันทำให้เกิดภาวะโรคหัวใจ ระบบการย่อยช้าลง ขับถ่ายยาก

2. ปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากสภาพร่างกายเสื่อมลง อีกส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากสังคมที่เปลี่ยนไปเพราะความสูงอายุ ที่พบบ่อยคือ ซึมเศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ ร้องไห้

ง่าย น้อยใจแยกตัว วิดกกังวลจากการสูญเสียสิ่งที่ตนรัก อำนาจหน้าที่การงาน คู่ครอง เพื่อนสนิท ญาติ ผู้ใกล้ชิด ความเชื่อถือของผู้อื่นจากการเกษียณอายุ บางท่านยังปรับตัวไม่ได้ก็เกิดอาการเครียด วิดกกังวล ขาดความมั่นคงในชีวิตและแสดงออกด้วยอาการจู้จี้ขี้น อารมณ์แปรปรวน ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุจะมีอารมณ์เหงามากกว่าคนวัยอื่น เพราะว่างจากงานประจำไม่รู้จะทำอะไรก่อนหลัง สับสนวางตัวไม่ถูก สังคมทอดทิ้ง พร้อมทั้งสมาชิกภายในครอบครัวก็ไม่เอาใจใส่ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุ เพิกเฉย สิ่งเหล่านี้เป็นปัญหาสะสมมากขึ้น จะเป็นปัญหาโรคจิตได้ง่าย

นักจิตวิทยาสาขาชาววิทยารายงานการศึกษาว่า อารมณ์เหงาในวัยสูงอายุมักจะมีอารมณ์อื่น ๆ ร่วมด้วย และส่งผลกระทบต่อทางกายใจหลายประการในทางลบ เช่น ซึมเศร้า เบื่ออาหาร เกิดโรคภัยไข้เจ็บ หลง ๆ ลืม ๆ นอนไม่หลับ เจ็บปวดตามข้อต่าง ๆ ของร่างกาย ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุที่มีอารมณ์หงอยเหงามากจะมีผลต่อสุขภาพคือร่างกายทรุดโทรมเร็ว อาจทำให้เกิดโรคจิต โรคประสาท หรือฆ่าตัวตายได้ เพราะสาเหตุต่าง ๆ เช่น สุขภาพจิตทั่วไปเริ่มมีปัญหา หงุดหงิดง่าย อารมณ์หงอยเหงา ความเหงาทำให้สุขภาพไม่ดี หลายคนไปหาหมอเพราะรู้สึกว้าวุ่น มีปัญหาทางสุขภาพ ขอให้หมอดตรวจให้ละเอียดและขอยากิน บางคนเมื่อตรวจสภาพร่างกายแล้วไม่พบความผิดปกติทางร่างกายแต่อย่างใด สิ่งเหล่านี้เกิดจากจากวิตกกังวลกับร่างกายจนเกินเหตุ ขาดกิจกรรมที่ตนชอบ ผู้สูงอายุหลายคนที่มีปัญหาสุขภาพแต่เมื่อได้ทำกิจกรรมที่ตนชอบ เข้าร่วมกลุ่มกับคนที่ตนพอใจอาการป่วยและอาการเหงากลับหายไป สายตาไม่ดี สายตาเป็นอวัยวะที่สำคัญมาก กิจกรรมหลายอย่างที่ต้องใช้สายตาพอกำลังวังชา ลดถอยไปเคลื่อนไหวช้าลง ถ้าสายตายังดีอยู่ก็ไม่สามารถทำกิจกรรมที่ทำให้คลายความเหงาได้มาก เช่น อ่านหนังสือ ดูทีวี วิทยุ วัสดุรูป เป็นต้น หูตึงฟังไม่ค่อยชัด มีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้ผู้สูงอายุต้องปลีกตัวอยู่ตามลำพัง มีความระแวงว่าคนอื่นนินทาว่าร้ายตน จึงทำให้รู้สึกหงอยเหงาได้ง่าย ขังตัวเองอยู่แต่ในบ้าน การเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านตลอดเวลาทำให้เกิดอารมณ์เหงาได้มาก ควรหากิจกรรมอื่น ๆ ทำเพื่อให้ความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2558 : 12-14)

ปัญหาสุขภาพจิตที่พบในผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มักเป็นเรื่องสัมพันธ์ภาพในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยเฉพาะคนในครอบครัวและสิ่งที่ผู้สูงอายุไว้วางใจมากที่สุดคือการเสียหน้า การเสียคุณค่าและการเสียความเคารพจากผู้อื่น และปัญหาความเครียดวิตกกังวล เหงา ว้าวุ่นจู้จี้ขี้น กลัวการถูกทอดทิ้ง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า นอนไม่หลับ มักจะแสดงอาการวิตกกังวล กลัวว่าจะต้องพึ่งลูกหลาน ขาดความเชื่อมั่น นอนไม่หลับกลัวถูกทอดทิ้ง กลัวภัย กลัวตาย กลัวไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากลูกหลาน กลัวไปต่าง ๆ นา ๆ ทำให้มีสภาวะทางอารมณ์ความไม่สบายใจ หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย จู้จี้ ขี้น และแสดงออกทางกาย เช่น ใจสั่น เหนื่อยง่าย ท้อแท้ เบื่อหน่ายในชีวิต หมดกำลังใจ เบื่ออาหาร เป็นต้น (กันยา วงศ์ชัยวัฒน์, 2561 : 47-50)

สรุป การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากสภาพร่างกายเสื่อมลง อีกส่วนหนึ่ง

เป็นผลมาจากสังคมที่เปลี่ยนไปเพราะความสูงอายุ ที่พบบ่อยคือ ซึมเศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ ร้องไห้ง่าย น้อยใจแยกตัว วิตกกังวลจากการสูญเสีย อำนาจ หน้าที่การงาน ลูกหลานไม่ให้ความสำคัญ ทอดทิ้ง หลายท่านยังทำใจยอมรับไม่ได้ที่ต้องกลายมาเป็นบุคคลที่หมดคุณค่า จิตใจหดหู่ ซึมเศร้าหมดความหวังในชีวิต

4.การเกษียณอายุในพุทธศาสนา

การเปลี่ยนแปลงของรูปทางพระพุทธศาสนา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงการพิจารณารูป เป็นไตรลักษณ์ คือความแตกดับของรูปที่เติบโตขึ้นตามวัย กำหนดจำแนก 100 ปี ของอายุมนุษย์ โดย 3 วัย คือ

- 1.ปฐมวัย เป็นวัยต้น อายุ 1 ถึง 33 ปี
- 2.มัชฌิมวัย เป็นวัยกลาง อายุ 34 ถึง 67 ปี
- 3.ปัจฉิมวัย เป็นวัยสุดท้าย อายุ 68 ถึง 100 ปี (พระพุทธโฆสะเถระ, 2554 : 1034-1036)

เมื่อกำหนดจำแนก 100 ปี โดยกำหนดช่วงละ 10 ปี ความแตกดับของรูปที่เติบโตขึ้นตามวัย คือ

1.มันตทสกะ วัยอ่อน นับแต่แรกเกิดถึง 10 ขวบ ยังเป็นทารกอยู่ เพิ่ง สอนนั่ง สอนยืน สอนเดิน สอนพูด เล่นดิน กินฝุ่นไปตามประสาทารก

2.จิตตาทสกะ วัยสนุก นับแต่อายุ 10 ถึง 20 ปี ชอบสนุกเฮฮา ร่าเริง สนุกที่ไหนไปที่นั่น กำลัง กินกำลังนอน กินมาก นอนมาก เล่นมาก

3.วันณทสกะ วัยงาม นับแต่อายุ 20 ถึง 30 ปี กำลังหนุ่ม กำลังสาว รักสวย รักงาม ยินดีอยู่กับ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยินดี เพลิดเพลินอยู่กับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความเพลิดเพลิน ไม่นึกถึงความทุกข์ยากลำบากทั้งปวง

4.พลทสกะ วัยมีกำลัง นับแต่อายุ 30 ถึง 40 ปี กำลังเข้มแข็งและ ชันแข็งในการทำงานที่จะตั้งเนื้อ ตั้งตัวให้เป็นหลักฐาน คิดถึงการงานมากกว่าความสนุกสนานเพลิดเพลิน

5.ปัญญทสกะ วัยมีปัญญา นับแต่อายุ 40 ถึง 50 ปี มีสติรอบคอบ กำลังมีปัญญาเฉียบแหลม รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักคุณ รู้จักโทษ

6.หานิทสกะ วัยเสื่อม นับแต่อายุ 50 ถึง 60 ปี ทั้งกำลังกายและกำลัง ปัญญาความคิดเริ่มลด น้อยถอยลง เสื่อมลง อ่อนทั้งแรง อ่อนทั้งใจ

7.ปฬารทสกะ วัยชรา นับแต่อายุ 60 ถึง 70 ปี ร่วงโรยมากเข้า ตาก็มักจะฝ้าฟาง ไม่ใคร่เห็น หูก็ซักจะตึงจะหนวกไม่ใคร่ได้ยิน ความจำก็เริ่มจะผิด ๆ พลาด ๆ ไปบ้างแล้ว

8.วังกทสกะ วัยหลังโง่ นับแต่อายุ 70 ถึง 80 ปี มีหลังอันค่อมลงมา ไปไหนมาไหน ก็ต้องใช้ไม้เท้าช่วยค้ำช่วยจุนไป อย่างที่เรียกว่า “เท้า 3 ขา ตา 2 ชั้น ฟันนอกปาก” ทนทรมานแบกสังขาร ร่างกายด้วยความยากลำบาก

9.โมมุตทสกะ วัยหลง นับแต่อายุ 80 ถึง 90 ปี ความทรงจำเลอะเลือน หลง ๆ ลืม ๆ พุดผิด ๆ

พลาด ๆ สัมหน้าล้มหลัง กินแล้ววยังไม่ได้กิน

10. สยบทสกะ วัยนอน นับแต่อายุ 90 ถึง 100 ปี ถึงกับลุกไม่ไหวแล้ว รับแขกในที่นอน นอนกิน นอนถ่าย นอนรอความตายเท่านั้นเอง

ชราสูตร กล่าวถึงความชราไว้ว่า ผู้ใดชรา คือ สูงอายุเป็นผู้เฒ่า ล่วงกาลมามาก ผ่านวัยมามาก มี ฟันหัก ผมหงอก ผมบาง ศีรษะล้าน หนังย่น ตัวตกระ หลังโก่ง หลังค่อม ถือไม้เท้ายันกาย ผู้นั้นก็ย่อม เคลื่อนตายสูญหายสลายไปเพราะชรา ไม่มีความหลุดพ้นจากความตายไปได้ (ขุ.ม.(ไทย) 29/39/146)

สูตรตันตภาชนีย์ กล่าวถึงชราว่า เป็นความคร่ำคร่า ภาวะที่คร่ำคร่า ความที่ฟันหลุด ความที่ผม หงอก ความที่หนังเหี่ยวย่น ความเสื่อมสิ้นอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่า สัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่า “ชรา” (อภิ.วิ.(ไทย) 35/192/164)

มีพระพุทธพจน์แสดงให้เห็นถึงสภาพความชราว่ามีลักษณะเช่นไร คือ ควรตระหนักว่า เรามีความ แก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ว่าด้วยสิ่งที่พึงกำหนดรู้ เพื่อให้ระลึกถึงความจริงของชีวิตที่เป็นธรรมดา (อง.ปญจก.(ไทย) 22/57/99)

5. บูรณาการระบบคิดเชิงพุทธเพื่อการเกษียณอายุด้วยหลักพุทธธรรม

ในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในวัยที่ตนเองได้สิ้นสุดจากการทำงานไปแล้ว การปฏิบัติตน เมื่อเกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตขึ้นมา เมื่อได้พิจารณามักจะพบกลุ่มคนอยู่ 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ กลุ่ม ที่ใช้การพึ่งพาศาสนาเข้ามาช่วยบรรเทาปัญหา และกลุ่มที่ใช้วิธีการอื่น ๆ ซึ่งเป็นที่น่าสนใจอย่างมาก เนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ ของพุทธศาสนาได้แฝงระบบคิดเชิงพุทธเข้าไป โดยใช้หลักพุทธธรรมมาปรับ ประยุกต์ อันสามารถจะอธิบายได้ผ่านมุมมองและแนวคิด อาทิเช่น เข้าวัดทำบุญ หันหน้าเข้าวัด ทำ สมาธิ ทำจิตใจให้สงบ ปลอ่ยวาง ไม่ยึดติด ปลงกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น มีสติ ทำตนเองให้มีสติ ใจเย็น ไตร่ตรองในสิ่งที่ดีและไม่ดี ตั้งสติหาทางแก้ปัญหาให้เกิดความคลี่คลาย สงบนิ่ง สงบจิตใจ ดูเหตุ มองดู สถานการณ์ตามความเป็นจริง ใช้สติพิจารณาในการแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์ มองรอบด้าน ใช้หลัก เหตุและผล ใช้ความอดทนแก้ไข ใจ ไหว้พระ ทำบุญให้ทาน ทำจิตใจให้สงบ สวดมนต์ ฟังเทศน์ ฟังธรรม ใช้หลักธรรมดับปัญหา กิเลส โลภ โกรธหลง ความทุกข์ก็จะเบาบางลง ใช้หลักธรรมในการแก้ปัญหา ใช้ หลักธรรมในการเยียวยาจิตใจ ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการกำกับและปฏิบัติ ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติกรรมฐาน เดินจงกรม นั่งภาวนาพุทโธ ใช้หลักธรรมมาแก้ปัญหา ใช้วิธีสัจ 4 มา แก้ปัญหาทุกด้าน หาสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์และค่อย ๆ แก้ไปตามลำดับ คิดว่าทุกอย่างเป็นธรรมดา โลก มองให้เป็นเรื่องปกติ มองโลกในแง่ดี มีความสุขกับสิ่งที่มีอยู่ ไม่จมอยู่กับอดีต อ่านหนังสือธรรมะ ใช้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ 9 และพอใจในสิ่งที่มีอยู่ ใช้หลักธรรมที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากเหตุและปัจจัย ไม่ใช่เกิดจากความบังเอิญ การได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่ยาก แต่ การเข้าใกล้พระพุทธศาสนานั้นยากยิ่งกว่า ทุกสิ่งจะหมดไปเมื่อสิ้นเหตุและปัจจัย

ส่วนกลุ่มที่ใช้วิธีการอื่น ๆ ในการบรรเทาปัญหานั้น มุ่งเน้นไปที่วิธีการสมัยใหม่ มาตรการทาง

สังคม กิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจ หรือองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ นำมาใช้ในการแก้ปัญหา เช่น พุดคุยกับคนในครอบครัว พุดคุยกับเพื่อนสนิท ปรัชชาคนใกล้ชิด หาเพื่อนพี่น้องที่พอจะปรึกษาหารือเพื่อให้ช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ ท่องเที่ยวไปตามสถานที่ต่าง ๆ ทำตัวเองให้ร่าเริง พยายามหาอย่างอื่นทำไปพบแพทย์ ให้คลายความกังวลใจ ปรัชชาผู้รู้ เป็นต้น

ดังนั้น เมื่อพิจารณาจากปรากฏการณ์เหล่านี้จะเห็นได้ว่า เมื่อเกิดปัญหาขึ้นในการดำเนินชีวิต ผู้เกษียณอายุมีแนวโน้มที่จะใช้การพึ่งพาหลักศาสนาเพื่อช่วยบรรเทาปัญหามากกว่าวิธีการอื่น ๆ ซึ่งหากมีความเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้วจะเข้าใจว่าทางพระพุทธศาสนายึดหลักการที่ว่า ปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นย่อมมีสาเหตุหรือต้นเหตุ ต้องค้นหาต้นเหตุของปัญหานั้นให้พบ แล้วแก้ปัญหานั้นที่ต้นเหตุ นั้นจึงจะสามารถแก้ปัญหาได้ถูกต้องและถูกจุดซึ่งเป็นลักษณะของการแก้ปัญหาแบบอริยสัจ 4 เป็นคุณธรรมระดับปัญญา คือการศึกษาให้รู้ข้อมูลและต้นเหตุเสียก่อน จึงจะรู้วิธีดับทุกข์ คือการดับที่ต้นเหตุจึงจะพ้นทุกข์ จึงจะสามารถแก้ไขปัญหานั้น ๆ ได้ หากกลุ่มผู้เกษียณอายุที่ประสบปัญหาได้เข้ามาศึกษาธรรมะ หรือแม้กระทั่งผู้ที่ไม่ประสบปัญหาได้เข้ามาศึกษา จะช่วยให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีสติอยู่ตลอดเวลา ทำให้เข้าใจปัญหาที่จะรู้มาเข้ามามีไม่ว่าจะเป็นใคร ฐานะรวยหรือจน ทุกคนย่อมมีปัญหาแตกต่างกันไป ปัญหาคือตัวทุกข์ และทุกข์นั้นมีอยู่ 2 อย่าง คือ ทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ ทุกข์ทางกาย เช่น การเกิดความเจ็บป่วย เป็นโรคต่าง ๆ วิธีการรักษาทุกข์ทางกายเพียงแค่ไปหาหมอรับประทานยา ดูแลสุขภาพตามที่ได้รับคำแนะนำ ทุกข์ทางกายก็จะหายได้ แต่ถ้าเป็นทุกข์ทางจิตใจวิธีรักษาที่คนส่วนใหญ่นิยมใช้ คือ เข้าวัด ทำบุญตักบาตร ฟังธรรม แต่ถ้าจะให้ดีมากขึ้น ควรศึกษาธรรมะให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมอะไรไว้ให้แก่มวลสัตว์โลก ควรพัฒนาด้านปัญญาโดยศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งสอนเรื่องทุกข์ วิธีออกจากทุกข์เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ทางแห่งการพ้นทุกข์ ในฐานะที่เป็นชาวพุทธศึกษาหรือยัง ไม่ว่าเกษียณหรือไม่เกษียณควรศึกษา เพื่อให้ชีวิตเราอยู่รอดปลอดภัย หากผู้เกษียณอายุได้เข้ามาศึกษาเรียนรู้ประเพณีปฏิบัติธรรมได้มากขึ้น จะสามารถนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาช่วยแก้ปัญหาชีวิตได้เป็นผลดีมากยิ่งขึ้น ดังพระพุทธพจน์ว่า “ธมมจารี สุขุเสติ แปลว่า ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข” (ขุ.ขุ.(ไทย) 25/168/85)

6.สรุป

ชีวิตวัยเกษียณของคนที่ข้ามผ่านวัยทำงานมาแล้วนั้น เป็นช่วงที่ต้องปรับตัวรับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และความคิด เมื่อพ้นจากงาน ไม่มีตำแหน่งหน้าที่ รายได้ลดลง ก็เกิดความความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ประสบกับความเสื่อมถอยของสุขภาพ ยิ่งนานวัน การประกอบกิจกรรมต่างๆ จะต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อจิตใจค่อนข้างมาก อาจแสดงออกทั้งทางกายและอารมณ์ อาจมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ซึมเศร้า หมกมุ่นเรื่องของตัวเอง เรียกร้องความสนใจ ขี้หงุดหงิด โมโหง่าย เกิดช่องว่างระหว่างผู้สูงวัยกับลูกหลานและสมาชิกภายในบ้าน จำเป็นต้องแก้ไขปรับทัศนคติและมุมมองใหม่เพื่อให้การดำเนินชีวิตหลังเกษียณเป็นไปอย่างราบรื่น เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณ สิ่งที่สำคัญ

เสี่ยงไม่ได้คือการร่วงโรยของสุขภาพ วัยเกษียณต้องยอมรับความจริงของตัวเองว่าเปลี่ยนไป ร่างกายจะมีความไม่เที่ยงมากยิ่งขึ้น ทั้ง ๆ ที่ความจริงร่างกายของมนุษย์ก็จะเสื่อมทรุดไปตามอายุที่เพิ่มขึ้นมาตลอดเวลาก่อนหน้านี้อยู่แล้ว ซึ่งสอดคล้องกับกฎไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่ใช่อะไรของตัวตน ซึ่งเป็นกฎสำคัญของธรรมชาติ

ในขณะที่ทำงานประจำอาจจะไม่มีเวลาให้สำหรับการดูแลสุขภาพร่างกาย แต่เมื่อเกษียณอายุแล้ว จึงไม่สามารถอ้างว่าไม่มีเวลาได้ ผู้เกษียณอายุควรตั้งเป้าหมายไว้ว่า จะเป็นผู้มีสุขภาพที่ดีและลงมือปฏิบัติเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายนั้น พยายามทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ใช้หลัก 3อ ได้แก่ อาหาร ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและสุขภาพ ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างเหมาะสมและอารมณ์ สิ่งสำคัญคือปล่อยวาง ไม่เครียด ไม่คิดมาก หากมีโอกาส การทำสมาธิ เจริญสติ สามารถช่วยในด้านจิตใจ ส่งผลไปยังร่างกายได้ แม้ว่าจะเกษียณอายุจากหน้าที่การงานไปแล้ว สิ่งสำคัญคืออย่าเกษียณอายุจากความสุขของชีวิต พึงทำในสิ่งที่ชอบต่อไปได้ การมีงานอดิเรกทำ มีงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ทำ จะยังทำให้ได้คิด ได้ฝึกสมองอย่างต่อเนื่อง หากิจกรรมที่ตนเองชอบหรือหาความบันเทิงจากสิ่งที่สนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ร้องเพลง อ่านหนังสือ ดูแลต้นไม้ ทำอาหาร เป็นต้น เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เกษียณอายุมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี จะทำให้ไม่รู้สึกเหงาหรือว่าเหว หรืออาจเสริมอย่างอื่น ในด้านการช่วยเหลือสังคม เช่น งานจิตอาสา บำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น ผู้เกษียณอายุ ไม่ควรแยกตัวออกจากสังคม หรือเก็บตัวเงียบอยู่แต่ในบ้าน ควรออกสมาคมกับผู้คนกลุ่มที่สนใจ เข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มต่าง ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ฝึกสมอง การได้พูดคุย แสดงออก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิต เป็นการสร้างคุณค่า และความภูมิใจให้ตนเองและช่วยสร้างเพื่อนใหม่ ลดความเครียดได้อย่างดีอีกทางหนึ่ง แต่ถ้าหากผู้เกษียณอายุ มีความต้องการพัฒนาตนเองโดยใช้หลักพุทธธรรม ย่อมเป็นโอกาสที่ดีในชีวิตที่ได้เลือกใช้ความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เกิดจากการเกษียณอายุมาเติมเต็มชีวิตที่มีเวลาว่างมากขึ้น มีอิสระมากขึ้น เร่งสร้างกุศลในช่วงบั้นปลายของชีวิตนี้

วัยเกษียณอายุ เป็นวัยที่ควรอยู่ในศีลในธรรม ประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีในครอบครัวหรือสังคม ควรตั้งตนในสิ่งที่ถูกต้อง มีศีลมีธรรม และควรเป็นคนที่มีผู้น้อยเคารพได้อย่างสนิทใจ หากมีโอกาสควรศึกษาธรรมะให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมไว้ให้แก่สัตว์โลก คำสอนเรื่องทุกข์ วิธีออกจากทุกข์ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ทางแห่งการพ้นทุกข์ ในฐานะที่เป็นชาวพุทธ ศึกษาหรือยัง ไม่ว่าเกษียณหรือไม่เกษียณควรศึกษา เพื่อให้ชีวิตเรายู่อุดมปลอดภัย ไม่สูญเปล่า ยิ่งหลังจากเกษียณอายุมานานๆ ต้องศึกษาธรรมะ อย่าให้โลกโกรธหลง เกิดขึ้นในชีวิต ถ้าเกิดขึ้นคงจะไม่มีความสุขในชีวิต แล้วเราจะไม่ติดบ่วงของสรรพสิ่งทั้งหลาย สรรพสิ่งทั้งหลายที่มีในโลกเช่น ทรัพย์สมบัติควรปล่อยวาง ไม่ติดบ่วงว่าต้องมีเงินมาก มีก็มี ไม่มีก็แล้วไป แต่ให้พอกินพออยู่ตามที่ว่างไว้ตลอดชีวิต อยู่อย่างพอเพียง การอยู่อย่างพอเพียงไม่ได้หมายถึงการประหยัดหรือใช้เงินน้อย หรือการหันมาปลูกพืชผักรับประทานเอง แต่หมายถึงการอยู่ให้สมฐานะของตัวเอง ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

สอดคล้องกับหลักสันโดษ คือความรู้จักพอดี ความรู้จักพอประมาณไม่เฉพาะในด้านเศรษฐกิจการเงิน ในด้านสุขภาพ ผู้เกษียณอายุควรใช้ความพอเพียงในการนำทางรู้จักดูแลสุขภาพร่างกายตามสมควร ตามกำลัง ไม่หักโหมมากเกินไป ในส่วนด้านสังคมและจิตใจ การที่ยินดีในสิ่งที่ตนพึงมีพึงได้ตามกำลัง และตามสมควร จะทำให้จิตใจไม่เป็นทุกข์ การยอมรับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับการมีรายได้ในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ จะทำให้ผู้เกษียณมีความเป็นอยู่อย่างสงบเรียบง่าย ไม่ทะเยอทะยาน และไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เอาวัดเอาเปรียบกัน จะทำให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

7.รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). แนวทางการดูแลทางด้านสังคมจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ. (ออนไลน์). ประวัติกองทุน กบข. : ประวัติและหน้าที่. สืบค้นจาก <https://www.gpf.or.th/thai2019/Index/index.php> เข้าถึงเมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2565.

กันยา วงศ์ชัยวัฒน์. (2561). แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุ. (ดุชนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

ธาริน สุขอนันต์ และคณะ. (2554). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. (วารสารสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยการสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี ปีที่ 41 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม)).

พระพุทธโฆสะเถระ. (2554). วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพรส จำกัด.

เพ็ญประภา เบญจวรรณ. (2558). การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ. (วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน)).

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (ออนไลน์). พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494. สืบค้นจาก <https://op.coj.go.th/th/content/category/detail/id/8/cid/102/iid/127534/> เข้าถึงเมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2565.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). รายงานผลเบื้องต้นสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557. กรุงเทพมหานคร : สำนักนายกรัฐมนตรี.

อัจฉราวรรณ กันจินะ. (2561). พุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ. (ดุชนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)