รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน

The Application Model of Buddhist Principles in the Lives of Retirees in Contemporary Society

พระครูปริยัติกิตติโชติ (ยศวิภรณ์ เปมสีโล), สิทธิโชค ปาณะศรี,
พระครูโฆสิตวัฒนานุกูล และพระครูโกศลอรรถกิจ
Phrakrupariyatkittichot (Yosaviporn Pemasilo), Sitthichok Panasree,
PhrakruKositwattananukul and Phrakhrukosolatthakit
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Si Thammarat Campus
Corresponding Author, E-mail: pemsilophramhayswiphm@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในบริบทปัจจุบัน 2) ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง และ 3) เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผลการวิจัยพบว่า

การเกษียณอายุเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่ส่งผลต่อสุขภาพ เศรษฐกิจ และจิตใจของผู้สูงอายุ การวางแผนชีวิต อย่างรอบด้านจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย 4 หลักธรรมสำคัญ ได้แก่ อายุสสธรรม 5 สังคหวัตถุ 4 สติปัฏฐาน 4 และไตรลักษณ์ 3 ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุใน 4 มิติ ได้แก่ด้านร่างกายโดยใช้หลักอายุสสธรรม 5 ด้านครอบครัวและสังคมโดยใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ด้านจิตใจ โดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 และด้านปัญญา โดยใช้หลักไตรลักษณ์ 3 องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยคือ B-ASST Model ซึ่งเป็นรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพในช่วงหลังเกษียณ

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม, การดำเนินชีวิต, ผู้เกษียณอายุ

Abstract

The purpose of this research were: 1) to study retirees' lifestyles in the current context, 2) to explore relevant Buddhist principles, and 3) to apply Buddhist principles to retirees' lives in today's society. Qualitative research methods were used, focusing on document study and in-depth interviews.

ได้รับบทความ: 16 กันยายน 2568; **แก้ไขบทความ:** 27 ตุลาคม 2568; **ตอบรับตีพิมพ์:** 29 ตุลาคม 2568
Received: September 16, 2025; **Revised:** October 27, 2025; **Accepted:** October 29, 2025



The research result found that:

Retirement is a transitional period that impacts the health, economy, and mental well-being of the elderly. Comprehensive life planning is therefore essential, particularly the application of Buddhist principles in daily life. These principles comprise four key principles: the Five *Ayussadhamma*, the Four *Sangahavatthu*, the *Satipatthana,* and the *Tilakkhana.* These principles can be applied to improve the quality of life of retirees in four dimensions: *Ayussadhamma* for physical well-being, *Sangahavatthu* for family and society, mental well-being with *Satipatthana*, and intellectual well-being using the *Tilakkhana*. New knowledge obtained from this research is the B-ASST Model, a model to Buddhist principles to promote a quality life after retirement.

Keywords: Application of Buddhist Principles, Way of Life, Retirees

1. บทนำ

ชีวิตมนุษย์ต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงวัย ซึ่งหลักพุทธธรรมเรียกว่า “กฎไตรลักษณ์” การเปลี่ยนแปลงเกิดจากเหตุปัจจัยหลากหลาย บางคนไม่สามารถปรับตัวทัน จึงเกิดความสับสน ทุกข์ใจ และแม้การแพทย์สมัยใหม่ก็ไม่อาจเยียวยาได้ การป้องกันความทุกข์จากการเปลี่ยนแปลงจึงจำเป็น โดยพระพุทธองค์ตรัสสอนว่า ความไม่ประมาทคือสิ่งสำคัญ เพราะไม่มีใครรู้ได้ว่าความตายจะมาถึงเมื่อใด (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, ขุ.ธ. (ไทย) 25/286/121) ดังนั้นสิ่งที่จะช่วยให้เผชิญปัญหาและทุกข์ได้ดี คือ การมีสติ รู้เท่าทัน และดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท

สำหรับประเทศไทย การเกษียณอายุราชการตรงกับสิ้นปีงบประมาณ คือวันที่ 30 กันยายน โดยกำหนดให้ข้าราชการพ้นจากตำแหน่งเมื่ออายุครบ 60 ปี ตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 มาตรา 19 เว้นแต่บางตำแหน่ง เช่น ข้าราชการพลเรือนในพระองค์สมุหราชองครักษ์ และรองสมุหราชองครักษ์ ซึ่งขึ้นอยู่กับพระราชอัธยาศัย หรือข้าราชการตุลาการบางตำแหน่งที่ต่ออายุได้ถึง 70 ปี ขณะที่บางประเทศกำหนดอายุเกษียณไว้ที่ 55 หรือ 65 ปี

การเกษียณอายุราชการในประเทศไทย หมายถึง การออกจากตำแหน่งเมื่ออายุครบ 60 ปี ซึ่งสอดคล้องกับนิยาม “ผู้สูงอายุ” ขององค์การสหประชาชาติ (UN) ที่กำหนดไว้ตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป การเกษียณถือเป็นการเปลี่ยนผ่านบทบาททางสังคมครั้งสำคัญ เพราะเป็นการถอนตัวออกจากสังคมการทำงานอย่างเป็นทางการ และยังสะท้อนถึงการก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคคลด้วย

อย่างไรก็ตาม ข้าราชการเกษียณต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงสองสถานภาพพร้อมกัน คือ การเป็นผู้สูงอายุที่ร่างกายเสื่อมถอย และการถอนตัวออกจากงานประจำ (มณฑี พฤกษ์ปาริชาติ

2552, หน้า 45) ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบ 4 ด้าน ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ (วรชัย สิงหฤกษ์ และพิทักษณ์ ศิริวงศ์, 2560, หน้า 78) การเปลี่ยนแปลงนี้อาจทำให้เกิดปัญหาต่อการดำเนินชีวิต ในขณะที่ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เป็นข้าราชการยังสามารถทำงานหรือประกอบอาชีพเดิมต่อไป จึงไม่ได้เผชิญการสูญเสียสถานภาพทางสังคมเหมือนข้าราชการ ตัวอย่างเช่น เจ้าของกิจการหรือผู้ประกอบอาชีพอิสระ ยังคงสถานภาพเดิมและหยุดทำงานได้ตามความสมัครใจ ไม่ถูกจำกัดด้วยเกณฑ์อายุ

การดำเนินเข้าสู่ชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ จึงทำให้ผู้เกษียณอายุต้องมีการปรับตัวเข้าสู่วิถีชีวิตแบบใหม่ อันเนื่องมาจากหยุดการทำงานประจำของตน ซึ่งในการทำงานนั้นอาจใช้เวลาที่ผ่านมาถึง 20 ถึง 30 ปี หรือบางท่านอาจจะมากกว่านี้ จนกว่าจะอายุ 60 ปีบริบูรณ์ ความเปลี่ยนแปลงโดยทั่วไป คือ การลดบทบาทหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทางสังคม กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทางสังคมจะลดลงโดยในทางทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม (Activity Theory) ได้เสนอว่า การประสบความสำเร็จในผู้สูงอายุ จะเกิดขึ้นเมื่อผู้สูงอายุยังคงกระตือรือร้นและรักษาปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไว้ Havighurst (1961, p. 13) สำหรับผู้เกษียณอายุราชการที่ต้องหยุดทำงานประจำ ย่อมทำให้บทบาทและความเกี่ยวข้องกับกลุ่มทางสังคมลดลงตามไปด้วย จึงอาจทำให้ได้รับผลกระทบ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ข้าราชการที่ติดกับลาภยศจะไม่ค่อยยอมรับการเปลี่ยนแปลงของตน เกิดความรู้สึกเสียดายต่ออำนาจ สถานภาพและหลักประกันความมั่นคงต่าง ๆ ที่เคยได้รับ ทำให้ขาดความมั่นใจในการปฏิบัติตัวภายหลังเกษียณอายุได้ (ทักษอร ศรีภา, 2541, หน้า 56) วัยหลังเกษียณควรเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขและสงบหลังจากปลดภาระงาน แต่ในความจริงผู้เกษียณอายุราชการจำนวนมากกลับเผชิญความเหงา ความเศร้าซึม และความรู้สึกไร้ค่า เนื่องจากต้องออกจากสังคมที่คุ้นชินและสูญเสียบทบาททางสังคมที่เคยมี โดยเฉพาะผู้ที่เคยมีอำนาจและเกียรติยศยิ่งปรับตัวยาก ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไป นอกจากนี้สังคมสมัยใหม่ยังมองผู้เกษียณว่าเป็นคนล้าหลังไม่ทันสมัย ยิ่งทำให้เกิดวิกฤตทางจิตใจและขาดความสุขในการดำเนินชีวิต

สัจธรรมของชีวิตคือความจริงที่ทุกคนต้องเผชิญ นั่นคือความเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าลาภ ยศ หรือตำแหน่ง เมื่อถึงวัยเกษียณสิ่งเหล่านี้ย่อมสิ้นสุด เหลือไว้เพียงคุณความดีที่สร้างไว้ การเกษียณจึงเป็นการเปลี่ยนผ่านที่มีทั้งข้อดีและข้อเสีย หากมองตามหลักธรรม ถือเป็นโอกาสเข้าถึงความจริงของชีวิต อันเป็นชัยชนะจากโลกสมมติสู่ความจริง ผู้ที่ปรับตัวและยอมรับความจริงได้ ย่อมดำเนินชีวิตหลังเกษียณอย่างมีคุณภาพและสุขสงบ พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่ช่วยให้มนุษย์ดำเนินชีวิตสมดุลและงดงาม ใช้ได้ตั้งแต่พื้นฐานจนถึงขั้นสูงสุด และเป็นแนวทางแก้ปัญหาชีวิตเพื่อความสงบกายใจ ดังนั้น เครื่องมือสำคัญในการปรับตัวของผู้เกษียณคือการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ซึ่งจะนำไปสู่ชีวิตที่มีคุณภาพและความสุขที่แท้จริงในสังคมปัจจุบัน

จากประเด็นปัญหาที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า เครื่องมือหรือวิธีการแก้ไขปัญหาในการปรับตัวปรับใจสำหรับการเปลี่ยนแปลงของผู้เกษียณอายุ และเป็นแนวทางใน

การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ คือ การนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุ ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมเมื่อเข้าใจตามหลักพุทธธรรมแล้ว ก็จะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและเป็นสุขได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจทำการศึกษาเรื่องบูรณาการในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุ
3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน” ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เน้นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการศึกษาภาคสนาม (Field study) เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่ทางพระพุทธศาสนา โดยผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการศึกษาเป็นลำดับ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน

ขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน พื้นฐานการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน เกษม ศรีพิพัฒน์ (2557, หน้า 65) ได้แก่ 1) ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย 2) ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและครอบครัว 3) ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และ 4) ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านปัญญา โดยแบ่งการศึกษา จันทนา มหาวงศ์ (2561, หน้า 34) ดังนี้

1) เนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิดการเกษียณอายุ การดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุ
2) เนื้อหาเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุ
3) เนื้อหาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน

โดยศึกษาจากเอกสารตำรา หนังสือ บทความวิชาการ เอกสารจากหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาข้อมูลในเรื่องแนวคิด ทัศนคติ แนวทางและหลักการดำเนินชีวิตเพื่อวิเคราะห์แนวโน้มคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบันและแนวโน้มในอนาคต

ผลจากการศึกษาจะทำให้ทราบแนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร? มีปัญหาอะไรบ้าง? และแนวโน้มคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุในอนาคตจะเป็นอย่างไร? เพื่อเตรียมความพร้อมให้ผู้เกษียณอายุสามารถดำเนินชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่พึ่งพาตนเองได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาหลักพุทธธรรม

ศึกษาหลักพุทธธรรมจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ คัมภีร์อรรถกถา เอกสารงานวิจัย บทความทางวิชาการ หนังสือตำรา วารสาร จากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น จากนั้นจึงนำองค์ความรู้มานำเสนอในบทที่ 3 และบทที่ 4 ต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน

ขั้นตอนนี้ เป็นการเก็บรวบรวมได้จากแหล่งข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เฉพาะกลุ่มที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้เกษียณอายุในพื้นที่วิจัย จำนวน 25 รูป/คน ประกอบด้วย

1) ตัวแทนพระภิกษุที่มีความรู้เกี่ยวกับหลักพุทธธรรม จำนวน 7 รูป
2) ตัวแทนผู้เกษียณอายุ จำนวน 10 คน
3) ผู้ดูแล/ผู้สูงอายุ จำนวน 8 คน

เป็นข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากแหล่งข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์

ขั้นตอนที่ 4 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย

ขั้นตอนสุดท้าย ผู้วิจัยจะสรุปผลการศึกษาวิจัยที่ทำให้ทราบสภาพการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบันเป็นอย่างไร? มีปัญหาอะไรบ้าง? วรชัย สิงหฤกษ์ และพิทักษณ์ ศิริวงศ์ (2560, หน้า 78) และแนวโน้มปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบันจะเป็นอย่างไร? และหลักพุทธธรรมที่มีความเหมาะสมสำหรับผู้เกษียณอายุ (หลักอายุสสธรรม 5 หลักไตรลักษณ์ 3หลักสติปัฏฐาน 4 และหลักสังคหวัตถุ 4) ซึ่งผู้เกษียณอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเตรียมความพร้อมและสามารถในการดำเนินชีวิตพึ่งพาตนเองได้อย่างมีคุณค่า นำเสนอองค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยมาสรุปผลงานวิจัย และอภิปรายผล พร้อมข้อเสนอแนะในบทที่ 5 จากนั้น จัดทำเป็นรูปเล่มดุษฎีนิพนธ์ฉบับสมบูรณ์ เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน”

4. สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน” มีผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

4.1 วัตถุประสงข้อที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน ผลการวิจัยพบว่า การเกษียณอายุในประเทศไทยมีพัฒนาการตามนโยบายภาครัฐและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยทั่วไปกำหนดอายุเกษียณที่ 60 ปี ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน (ฉบับที่ 6) พ.ศ. 2560 ซึ่งถือเป็นการเลิกจ้างที่ลูกจ้างมีสิทธิได้รับค่าชดเชย

การเกษียณจึงเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของชีวิต ส่งผลกระทบทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพกาย และจิตใจ โดยเฉพาะในยุคสังคมสูงวัยที่ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การเตรียมตัวก่อนเกษียณควรครอบคลุมทั้งด้านการเงิน สุขภาพ จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคม และการตั้งเป้าหมายใหม่ในชีวิต การเตรียมตัวเหล่านี้ช่วยลดความวิตกกังวลจากการเปลี่ยนแปลงของช่วงวัย และเปิดโอกาสให้ผู้เกษียณเรียนรู้ พัฒนาตนเอง และใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีคุณค่า เต็มไปด้วยความสุข ความหมาย และความมั่นคงตลอดไป

4.2 วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมที่จะนำมาบูรณาการในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน ประกอบด้วยหลักพุทธธรรมที่สำคัญและมีความเหมาะสม 4 หลักธรรม ดังนี้

หลักอายุสสธรรม 5 หมายถึง หลักปฏิบัติที่ส่งเสริมสุขภาพกายและใจ เมื่อปฏิบัติเป็นนิสัยจะช่วยให้ใช้ชีวิตอย่างสมดุล ได้แก่ 1) การบริโภคปัจจัย 4 อย่างพอเหมาะ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่พักอาศัย และยารักษาโรค เป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรใช้หรือบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพื่อช่วยรักษาสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ให้แข็งแรงและสุขภาพดี 2) การพักอาศัยในสภาพแวดล้อมสะอาด สงบ และปลอดภัย บ้านหรือที่พักอาศัยควรมีความสะอาด ถูกสุขลักษณะ มีแสงสว่างที่เหมาะสม และออกแบบให้ปลอดภัยต่อการเคลื่อนไหว บรรยากาศที่สงบและเป็นระเบียบสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด พร้อมทั้งส่งเสริมสุขภาพจิตในทางที่ดี 3) การรับประทานอาหารเป็นเวลาและพอดี การรับประทานอาหารตามเวลาและเหมาะกับความต้องการของร่างกาย ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบย่อยอาหารให้มีประสิทธิภาพ ลดโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรัง นอกจากนี้ควรใส่ใจเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าต่อสุขภาพ เช่น ผัก ผลไม้ และแหล่งโปรตีนที่ย่อยง่าย 4) การทำกิจวัตรประจำวัน เป็นระบบจะช่วยเสริมสร้างความสมดุลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงลดความรู้สึกเหนื่อยล้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ 5) การปฏิบัติธรรมเพื่อจิตสงบ การฝึกฝนสติ สมาธิ และการภาวนาเป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจสงบและเปี่ยมด้วยความสุข อีกทั้งยังสามารถลดความกังวลใจที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลักสังคหวัตถุ 4 หมายถึง หลักธรรมเพื่อความสัมพันธ์ที่ดีและความสงบสุขในสังคม ขจัดความขัดแย้ง และส่งเสริมความรักใคร่สามัคคี ประกอบด้วยองค์ธรรม 4 ประการ ได้แก่ ทาน คือ การให้ การเสียสละ ปิยวาจา คือ การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ อัตถจริยา คือ การสงเคราะห์ทุกชนิด และสมานัตตตา คือ การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติเสมอต้นเสมอปลาย

หลักสติปัฏฐาน 4 หมายถึง เป็นหลักปฏิบัติที่ใช้สติเป็นเครื่องกำกับชีวิต ให้รู้เท่าทันความเป็นจริง ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดีหรือยินร้าย ประกอบด้วยการพิจารณา 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิต และสภาวธรรม ทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความจริง ไม่เพี้ยนด้วยอำนาจกิเลส

หลักไตรลักษณ์ หมายถึง หลักธรรมที่แสดงถึงสภาพความจริงของทุกสิ่งในโลก ซึ่งอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติสามประการ ได้แก่ อนิจจัง หมายถึง ความไม่คงที่หรือความเปลี่ยนแปลง เนื่องจากทุกสิ่งย่อมเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย ทุกขัง หมายถึง ความทุกข์หรือความไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ จากการเผชิญกับการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และการแยกจากสิ่งที่รัก และอนัตตา หมายถึง ความไม่มีตัวตนถาวร โดยไม่มีสิ่งใดที่สามารถยึดมั่นว่าเป็นของเราอย่างแท้จริง ไตรลักษณ์ถือเป็นแก่นสำคัญในการเข้าใจเรื่องชีวิตและโลกในมุมมองของพุทธธรรม ผู้ที่ใคร่ครวญจนตระหนักถึงความจริงในกฎนี้ จะสามารถวางใจได้อย่างเหมาะสม ไม่หลงยึดในรูป รส กลิ่น เสียง หรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว ส่งเสริมให้ลดละความทุกข์ มีสติรับรู้สถานการณ์ต่าง ๆ และดำเนินชีวิตอย่างสงบด้วยปัญญาและความเป็นอิสระจากการยึดติด สำหรับผู้สูงวัยที่เข้าสู่วัยเกษียณ การทำความเข้าใจและปฏิบัติตามหลักไตรลักษณ์สามารถช่วยให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การปรับบทบาทจากการเป็นผู้ทำงานสู่การพักผ่อน การเผชิญหน้ากับความชรา รวมถึงการสูญเสียสิ่งที่เคยมี การมองเหตุการณ์เหล่านี้ด้วยปัญญาและความเป็นกลางจะช่วยให้ใช้ชีวิตในวัยเกษียณอย่างมีคุณค่าและเต็มไปด้วยความสงบสุข.

หลักพุทธธรรมที่กล่าวมา ถือเป็นหลักธรรมที่มีความเหมาะสมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักพุทธธรรมทั้ง 4 ประการมาเป็นเครื่องมือในการปรับแก้ปัญหาต่าง ๆ ของผู้เกษียณอายุ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

4.3 วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน ผลการวิจัยพบว่า จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดต่าง ๆ ของการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน และการศึกษาเครื่องมือการประยุกต์ใช้ที่เหมาะสม คือ หลักพุทธธรรม ประกอบด้วยหลักอายุสสธรรม 5 หลักสังคหวัตถุ 4 หลักสติปัฏฐาน 4 และหลักไตรลักษณ์ เพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้เพื่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุ สรุปเป็นแนวทางการบูรณาการได้ ดังนี้

1) การประยุกต์ใช้หลักอายุสสธรรม 5 ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบันด้านร่างกาย จากกรอบประเด็นศึกษาและการประยุกต์ใช้หลักอายุสสธรรม 5 แก้ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ทำให้พบว่า ในการประยุกต์ใช้หลักอายุสสธรรม 5 ประการ เพื่อแก้ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ถือเป็นหลักธรรมที่มีความเหมาะสมและสามารถนำมาประยุกต์ใช้การแก้ไขปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายได้จริง การรู้จักบริโภคปัจจัย 4 อย่างพอเหมาะถือเป็นแนวทางสำคัญในการดูแลสุขภาพ การเลือกสถานที่พักอาศัยที่เหมาะสมควรคำนึงถึงปัจจัยหลายด้านที่ส่งผลต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ การจัดเวลารับประทานอาหารอย่างเป็นระบบและในปริมาณที่เหมาะสมมีผลดีต่อระบบย่อยอาหาร การจัดกิจวัตรประจำวันให้เหมาะสมกับวัยช่วยส่งเสริมสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย และการฝึกปฏิบัติธรรมและการฝึกจิตผ่านการเจริญสติสามารถเสริมสร้างความสงบและส่งผลดีต่อสุขภาวะองค์รวม

2) การประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบันด้านครอบครัวและสังคม จากการศึกษาและการประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 เพื่อบูรณาการปรับแก้ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านครอบครัวและสังคม ทำให้พบว่า ในการประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 เพื่อแก้ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านครอบครัวและสังคม ถือเป็นหลักธรรมที่มีความเหมาะสมและสามารถนำมาประยุกต์ใช้การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้จริง ดังนี้ (1) การให้ทาน การให้หรือการแบ่งปัน ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ แรงกาย หรือแม้แต่น้ำใจ ผู้สูงอายุสามารถแสดงออกถึงการให้ในครอบครัวผ่านการช่วยเหลือ ดูแล หรือแสดงความเมตตาต่อสมาชิกในบ้านได้ (2) ปิยวาจา การพูดที่สุภาพ อ่อนโยน และจริงใจ ซึ่งผู้สูงอายุควรใช้คำพูดที่สร้างสรรค์ ให้กำลังใจ และหลีกเลี่ยงการตำหนิหรือแสดงความคิดเห็นอย่างรุนแรง (3) อัตถจริยา การกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น โดยผู้สูงอายุสามารถนำหลักนี้มาใช้ในชีวิตประจำวัน (4) สมานัตตตา หมายถึง การมีท่าทีที่มั่นคง เสมอต้นเสมอปลาย และเคารพความเท่าเทียมกับทุกคน ผู้สูงอายุควรเปิดใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นจากคนรุ่นใหม่

3) การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบันด้านจิตใจ จากการศึกษาและการประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 เพื่อการปรับแก้ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เพื่อการปรับแก้ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เป็นหลักธรรมที่มีความเหมาะสมและสามารถนำมาประยุกต์ใช้การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้จริง ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมความสงบ ความมีสมาธิ และการรู้เท่าทันอารมณ์ความคิดของตนเอง คือ (1) การพิจารณากาย ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ที่จะสังเกตการทำงานของร่างกายตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นสภาวะทางกาย ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (2) การพิจารณาเวทนา ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น ลดความตึงเครียด ความวิตกกังวล และป้องกันไม่ให้ปฏิกิริยาทางอารมณ์ส่งผลกระทบเชิงลบต่อความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง (3) การพิจารณาจิต น้นไปที่การสำรวจความคิดและสภาพจิตใจ เช่น ความต้องการ ความวิตก หรือความกรุณาต่อผู้อื่น แนวทางนี้ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่มั่นคง (4) การพิจารณาธรรม งเน้นการทำความเข้าใจเหตุและปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ รวมถึงการเข้าถึงแก่นแท้ของชีวิต

4) การประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบันด้านปัญญา จากการศึกษาและการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์เพื่อการปรับแก้ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านปัญญา ทำให้พบว่า ในการดำเนินการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์เพื่อการปรับแก้ปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ถือเป็นหลักธรรมที่มีความเหมาะสมและสามารถนำมาประยุกต์ใช้การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้จริง การนำหลักไตรลักษณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในด้านปัญญา คือการเข้าใจและยอมรับความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไร้ตัวตนถาวร (อนัตตา) เพื่อปรับเปลี่ยนมุมมอง วิธีคิด การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาในชีวิต ด้วยการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล พร้อมด้วยสติปัญญาและความสงบในจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข ทั้งยังพึ่งพาตนเองได้อย่างมั่นคง นอกจากนี้

การดำรงชีวิตด้วยปัญญาเช่นนี้ยังเป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนรุ่นหลัง และช่วยสร้างเสริมความยั่งยืนให้กับสังคมโดยรวม

5. อภิปรายผลการวิจัย

5.1 แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน

การเกษียณอายุในประเทศไทยเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญ และได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตามนโยบายของภาครัฐและสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง โดยทั่วไปแล้วอายุเกษียณถูกกำหนดไว้ที่ 60 ปี ซึ่งในทางกฎหมายถือเป็นการสิ้นสุดการทำงาน โดยผู้เกษียณจะมีสิทธิได้รับค่าชดเชย กระบวนการนี้ส่งผลกระทบในหลายมิติ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และจิตใจ โดยเฉพาะในบริบทของสังคมสูงวัย ซึ่งจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ การเตรียมตัวสำหรับชีวิตหลังเกษียณจึงมีความสำคัญในทุกแง่มุม ไม่ว่าจะเป็นการวางแผนทางการเงิน การดูแลสุขภาพ การปรับตัวทางจิตใจ หรือการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อให้ผู้เกษียณสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ มีความสุข และเปี่ยมด้วยความหมายในระยะยาว

ข้อดีของการเกษียณอายุคือ การได้มีเวลาว่างเพิ่มมากขึ้น เหมาะสำหรับการพักผ่อน การทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ ตลอดจนการทบทวนชีวิตและพัฒนาตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นโอกาสที่ดีในการสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นขึ้นในครอบครัว และเปิดโอกาสเรียนรู้สิ่งใหม่ ผู้สูงอายุสามารถใช้ช่วงเวลานี้ในการฝึกสติ สมาธิ และปฏิบัติธรรม เพื่อเสริมสร้างความสงบในใจและพัฒนาคุณธรรมในชีวิต

ข้อเสียของการเกษียณอายุคือ อาจประกอบด้วยการสูญเสียบทบาทและหน้าที่ในสังคม การขาดแคลนรายได้ประจำ การเผชิญกับความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือไม่มีคุณค่า รวมถึงความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพและอนาคต อีกทั้งยังมีผู้สูงอายุบางกลุ่มที่อาจพบว่าการปรับตัวให้เข้ากับเทคโนโลยีและวิถีชีวิตในสังคมปัจจุบันเป็นเรื่องยาก

การเกษียณอายุก็มาพร้อมกับความท้าทาย เช่น การสูญเสียบทบาทหน้าที่ในสังคม การขาดรายได้ประจำ ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความรู้สึกขาดคุณค่า หรือแม้แต่ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพและอนาคต อุปสรรคอีกประการคือ ผู้สูงอายุบางคนอาจประสบปัญหาในการปรับตัวเข้ากับเทคโนโลยีและวิถีชีวิตสมัยใหม่ เพื่อให้ชีวิตหลังเกษียณมีคุณภาพ แนะนำให้ดูแลตนเองอย่างครบทุกด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา แนวทางดังกล่าวประกอบด้วย การดูแลสุขภาพผ่านการออกกำลังกายที่เหมาะสม การพักผ่อนให้เพียงพอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การฝึกสมาธิและการภาวนาเพื่อสร้างความสงบ ลดความเครียด และเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังควรรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ชุมชน และกลุ่มสังคม รวมถึงการบริหารจัดการด้านการเงินอย่างรอบคอบ พร้อมทั้งพัฒนาความรู้และทักษะใหม่เพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ กันยา วงศ์ชัยวัฒน์ (2561) ได้วิจัยเรื่อง “แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม

เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุ” ผลการวิจัย พบว่า แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบตะวันตก คือการพัฒนาชีวิตของบุคคลให้สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ ความพึงพอใจในชีวิตของแต่ละบุคคล ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย ให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์สุขภาพอนามัยดีไม่เจ็บป่วยง่าย มีสภาพความเป็นอยู่ที่ดี 2) ด้านจิตใจ มีความพึงพอใจในชีวิตของตนรวมถึงการดำรงชีวิตให้มีความสุขและจัดการกับความโศกเศร้า 3) ด้านสังคม ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม ไม่สร้างปัญหาให้แก่สังคม มีครอบครัวที่อบอุ่น เป็นประชากรที่ดีของประเทศ และ4) ด้านปัญญา มีการศึกษาดี การได้รับข่าวสาร ประกอบอาชีพที่มีประสิทธิภาพ ใช้จ่ายอย่างประหยัด สำหรับผู้สูงอายุหลังเกษียณ แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การดำเนินชีวิตด้วยความมีสติและสมดุล โดยดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง ฝึกสมาธิเพื่อความสงบใจ ประพฤติอยู่ในศีลธรรมเพื่อความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม และดำรงชีวิตด้วยปัญญาอย่างพอเพียง มีการออม รู้จักเลือกคบเพื่อนที่ดี เพื่อให้ชีวิตหลังเกษียณมีคุณค่า มีความสุข และสมบูรณ์ในทุกด้าน

5.2 หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน

หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน ประกอบด้วย หลักอายุสสธรรม 5 หลักสังคหวัตถุ 4 หลักสติปัฏฐาน 4 และหลักไตรลักษณ์ โดยนำมาเป็นเครื่องมือในการบูรณาการในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน สอดคล้องกับการวิจัยของ ทิพวรรณ สุธานนท์ (2556) ได้วิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ” ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหา 4 ด้าน คือ (1) ด้านร่างกาย (2) ด้านจิตใจ (3) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน (4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ก็มีอาการของโรคต่าง ๆ ที่พบในวัยสูงอายุ แต่ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง ไม่ปรากฏปัญหาอารมณ์ทางลบ เช่น อารมณ์เหงา เศร้า เบื่อหน่าย ว้าเหว่ และมีความสามารถในการพึ่งตนเองได้เป็นอย่างดี จากการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุพบว่า หลักธรรมที่นำมาใช้ มีดังนี้ (1) ด้านร่างกาย ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ ขันธ์ 5 และหลักอายุวัฒนธรรม (2) ด้านจิตใจ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 3 อิทธิบาท 4 สติปัฏฐาน 4 และมรณสติ (3) ด้านสังคม ได้แก่ โลกธรรม 8 พรหมวิหาร 4 กัลยาณมิตตตา ขันติและโสรัจจะ (4) ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ละเว้นอบายมุข ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ และสันโดษ ผลที่ได้รับจากงานวิจัยนี้ คือ การเข้าใจความจริงของชีวิต มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน ทานอาหารแต่พอดี อาศัยอยู่ในที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำบุญให้ทานอยู่เสมอ การทำบุญเป็นเหตุให้ความทุกข์ลดลงได้ การทำบุญเป็นเหตุให้จิตใจสงบ และมีสมาธิ

5.3 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน

การดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน โดยการนำหลักพุทธธรรมมาเป็นเครื่องมือในการประยุกต์ใช้เพื่อปรับแก้ปัญหา 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านครอบครัวและสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา

การนำหลักพุทธธรรมมาเป็นเครื่องมือในการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน สามารถสรุปได้ ดังนี้

1) การประยุกต์ใช้หลักอายุสสธรรม 5 ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบันด้านร่างกาย

จากการศึกษาและประยุกต์ใช้หลักอายุสสธรรม 5 พบว่า หลักธรรมนี้เหมาะสมสำหรับการแก้ไขปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของผู้เกษียณอายุ และสามารถนำไปปรับใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิตประจำวัน

2) การประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบันด้านครอบครัวและสังคม การประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านครอบครัวและสังคมได้อย่างเหมาะสม ทั้งในการอยู่ร่วมกับครอบครัวและสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี

3) การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบันด้านจิตใจ หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นเครื่องมือที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหาด้านจิตใจของผู้เกษียณอายุ ช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์ ลดความเครียด และเสริมสร้างสมาธิในการดำเนินชีวิต

4) การประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบันด้านปัญญา การประยุกต์หลักไตรลักษณ์ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิตและพัฒนาปัญญาในการตัดสินใจและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงด้านปัญญาได้อย่างเหมาะสม

การนำหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน ความสอดคล้องกับการวิจัยของ ศิริพรรณ วีระนันทาเวทย์ (2560) ได้วิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ” ผลการวิจัยพบว่า ในปัจจุบัน ผู้สูงอายุในสังคมไทยส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดี่ยวหรืออยู่ตามลำพัง เนื่องจากลูกหลานย้ายถิ่นฐานไปทำงาน ส่งผลให้ขาดความมั่นคงทางเศรษฐกิจและโอกาสในการเข้าถึงเทคโนโลยี แม้บางส่วนจะมีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ แต่แนวโน้มในอนาคตแสดงให้เห็นถึงการดำเนินชีวิตแบบปัจเจกมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เทคโนโลยี และค่านิยม ทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับความสับสนและความท้าทายในการปรับตัวกับสังคมดิจิทัล จึงจำเป็นต้องมีแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนและมีความหมาย หลักธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุใน

สังคมไทยในสองทศวรรษหน้าแบ่งออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ 1) หลักธรรมเพื่อบริหารจัดการตัวเองภายใน (ระดับปัจเจก) โดยการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กาย: การมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า กำหนดรู้ลมหายใจออก รู้ทุกอิริยาบถ (นั่งยืน เดิน นอน) ทุกการกระทำ ทำให้รู้เท่าทันอาการทางกาย มีจิตเป็นกุศล เวทนา: รับรู้สุข ทุกข์อุเบกขา อย่างรู้เท่าทัน มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป จิต: การกำหนดได้หมายรู้ มีสติควบคุมอารมณ์สงบ ระงับ ธรรม: การประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรม 2) หลักธรรมเพื่อบริหารจัดการตัวเองกับสังคมภายนอก (ระดับสังคม) โดยการใช้หลักธรรม สังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน: การให้ ให้สิ่งของให้ทรัพย์สมบัติแก่ลูกหลานตามสมควร ให้ความรู้ ให้อภัย ให้คำปรึกษาในฐานะผู้มีประสบการณ์ ให้ธรรมทานด้วยใจบริสุทธิ์ ปิยวาจา: การพูดจาดีมีประโยชน์ สร้างสรรค์สามัคคีปรองดอง อัตถจริยา: ผู้สูงอายุทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อผู้อื่น สมานัตตตา: การปฏิบัติตนเสมอต้นเสมอปลายวางตัวเหมาะสมกับฐานะ ภาวะบุคคลบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 และหลักสังคหวัตถุ 4 เข้ากับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า เมื่อผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตามหลักธรรมดังกล่าว จะทำให้ผู้สูงอายุเมื่อคราวประสบภาวะร่างกายเสื่อมโทรมหรือเจ็บป่วยก็ไม่กังวลจนเกินเหตุ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตที่ต้องเจอกับความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทำให้ผู้สูงอายุรู้จักปล่อยวาง ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นอีก ยามเมื่อเกิดความสับสน มีอารมณ์โกรธ เศร้า เหงา โดดเดี่ยว ก็สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสบายใจ จิตผ่องใส การทำตนเป็นคนดีอยู่ในศีลในธรรม เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลานและคนอื่นทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญญา เห็นทางสว่าง การเจริญสติอยู่เนือง ๆ จะทำให้ผู้สูงอายุมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ มีร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่เข้มแข็ง การให้ ทำให้มีความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ การพูดจาดีมีประโยชน์ ทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่น่าคบหา มีกัลยาณมิตร เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลาน การทำตนให้เป็นประโยชน์โดยการดูแลครอบครัวบ้าง จิตอาสาช่วยเหลือชุมชนบ้างตามกำลัง จะทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี จะทำให้เป็นผู้สูงอายุที่น่าเข้าใกล้ ไม่เงียบเหงาอย่างไรก็ตาม งานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้ เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน” มีแนวคิดร่วมกันกับงานวิจัยที่ได้ทบทวนมา คือ การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อปรับตัวและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุทั้งในระดับปัจเจกและสังคม เน้นการฝึกสติ การยอมรับความเปลี่ยนแปลง และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ช่วยให้ผู้เกษียณอายุดำเนินชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุข มีคุณค่า ปรับตัวเข้ากับสังคมสมัยใหม่และดิจิทัลได้อย่างมั่นคง รวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีให้คนรุ่นหลังและส่งเสริมความยั่งยืนของสังคมโดยรวม

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. สนับสนุนการวางแผนชีวิตก่อนเกษียณอย่างรอบด้าน จัดโปรแกรมเตรียมผู้สูงอายุด้านการเงิน สุขภาพ จิตใจ และสังคม พร้อมสร้างเป้าหมายชีวิตใหม่หลังเกษียณ

2. ส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชุมชนผู้สูงอายุ สนับสนุนศูนย์กิจกรรมหรือสถาบันการเรียนรู้ที่ใช้หลักอายุตสธรรม 5, สังคหวัตถุ 4, สติปัฏฐาน 4 และไตรลักษณ์เพื่อสร้างความสุขและสงบ

6.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ขยายกลุ่มตัวอย่างในบริบทที่หลากหลาย ศึกษาผู้เกษียณจากเพศ อาชีพ และพื้นที่ต่างกัน รวมถึงผู้ที่ไม่ใช่ข้าราชการ เพื่อเปรียบเทียบรูปแบบการใช้หลักพุทธธรรมและผลต่อคุณภาพชีวิต

2. ศึกษาแนวทางประยุกต์หลักพุทธธรรมกับเทคโนโลยีและสังคมดิจิทัล สำรวจการใช้หลักธรรมร่วมกับแอปพลิเคชันฝึกสติหรือกิจกรรมออนไลน์ เพิ่มการมีส่วนร่วมและลดความเหงาของผู้สูงอายุ

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

งานวิจัยนี้สร้างองค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบ B-ASST Model หลักพุทธธรรมวิถีชีวิตเกษียณสุข ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดที่บูรณาการหลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนากับการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณ โดยมุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ และบทบาททางสังคมได้อย่างมีคุณค่า มีสติ และมีความสุขอย่างยั่งยืนโดยมีคำอธิบาย ดังนี้

B-ASST MODEL มาจากคำว่า Buddhist Principles: A Path to Happy Retirement Life คือ รูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน เป็นกรอบแนวคิดที่ผสานหลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนาเข้ากับการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมให้ผู้เกษียณสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ และบทบาททางสังคมได้อย่างมีคุณค่า มีสติ และมีความสุขอย่างยั่งยืน

A = Ayussadhamma 5 (อายุสสธรรม 5) หมายถึง หลักธรรมที่เน้นการดูแลสุขภาวะทั้งกายและใจเพื่อยืดอายุขัยอย่างมีคุณภาพ ครอบคลุมเรื่องการรักษาสุขภาพ การดูแลบุคลิกภาพ ความแข็งแรง และการพัฒนาปัญญาอย่างต่อเนื่อง

S = Sangahavatth 4 (สังคหวัตถุ 4) หมายถึง หลักธรรมที่มุ่งสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคมผ่านการให้ การพูดจาไพเราะ การทำตนให้เป็นประโยชน์ และการวางตัวเสมอภาค ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุเป็นที่พึ่งและมีส่วนร่วมในชุมชน

S = Satipatthana 4 (สติปัฏฐาน 4) หมายถึง เป็นเครื่องมือในการฝึกสติและพัฒนาจิตใจ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต ป้องกันภาวะหลงลืมหรือซึมเศร้า และส่งเสริมความสงบภายใน

T = Tilakkhana 3 (ไตรลักษณ์ 3) หมายถึง หลักการทำความเข้าใจความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่เป็นตัวตนของสรรพสิ่ง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง ปล่อยวาง และวางใจในสภาวะชีวิตที่เปลี่ยนไป

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเริ่มจากการศึกษาแนวคิดการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุและหลักพุทธธรรม เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้จากหลักธรรมทั้ง 4 ประการไปประยุกต์ทั้งหมดมาพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมปัจจุบัน ส่งผลให้ผู้เกษียณอายุมีชีวิตที่ดีขึ้น และทุกคนในสังคมสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้ รูปแบบการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุสอดคล้องกับโมเดลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งสรุปเป็น “B-ASST MODEL” โมเดลนี้เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำไปปฏิบัติและเกิดผลได้จริง



ภาพที่ 1 : แผนภาพโมเดลการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุในสังคมไทยปัจจุบัน (B-ASST Model)

เอกสารอ้างอิง

เกษม ศรีพิพัฒน์. (2557). *การเสื่อมถอยทางสติปัญญาในวัยสูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จันทนา มหาวงศ์. (2561). *แนวคิดการดำเนินชีวิตผู้เกษียณอายุ*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัย ขอนแก่น.

กันยา วงศ์วิวัฒน์. (2561). *แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุ*. (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ทักษอร ศรีภา. (2541). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของข้าราชการตำรวจภูธรภาค 1*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และชุมชน). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ทิพวรรณ สุธานนท์. (2556). *การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มณฑี พฤกษ์ปาริชาติ. (2552). *ความเป็นปึกแผ่นทางสังคมภายใน และ ภายนอกครอบครัวของผู้สูงอายุ: ศึกษากรณี ข้าราชการเกษียณอายุการทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยามหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์.

วรชัย สิงหฤกษ์ และพิทักษณ์ ศิริวงศ์. (2560). การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุงานของเจ้าหน้าที่ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด : การศึกษาแบบสร้างทฤษฎีฐานราก. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม*, 7(2), 78.

ศิริพรรณ วีระนันทาเวทย์. (2560). *การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยในสองทศวรรษหน้าเชิงพุทธบูรณาการ*. (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Havighurst. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 13.