



บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเหน็จบำนาญ

จังหวัดกาฬสินธุ์



สมหวัง ไชยคำมี

คุณฉันทิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2569

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญ  
จังหวัดกาฬสินธุ์



คุณูปการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา  
บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช 2569

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

THE INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO  
THE LIFESTYLE OF RETIRED IN KALASIN PROVINCE



SOMWANG CHAIKHAMMEE

A DISSERTATION SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE  
REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF DOCTOR OF PHILOSOPHY  
PROGRAM IN BUDDHISM AND PHILOSOPHY  
GRADUATE SCHOOL OF VAJIRANYANAVARORASA  
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

2026

COPYRIGHT OF MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

หัวข้อดัชนีนิพนธ์	บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเหน็จ บำนาญ จังหวัดกาฬสินธุ์
ชื่อนักศึกษา	สมหวัง ไชยคำมี
ชื่อปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชา	สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
ปีพุทธศักราช	2569
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ดร.อุทัย กมลศิลป์

บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตนิพนธ์นี้เป็นส่วน  
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

(พระราชสุทิวาธิรเมธี , ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

คณะกรรมการสอบดัชนีนิพนธ์:

ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อำพล บุคคาสาร)

อาจารย์ที่ปรึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน)

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(ดร.อุทัย กมลศิลป์)

กรรมการ

(ดร.กฤตสชิน พลแสน)

กรรมการ

(ดร.สันติราษฎร์ พวงมณี)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

## บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญ บำนาญ จังหวัดกาฬสินธุ์
ชื่อนักศึกษา	สมหวัง ไชยคำมี
ชื่อปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชา	สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
ปีพุทธศักราช	2569
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ดร.อุทัย กมลศิลป์

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญ  
บำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาท 3) เพื่อบูรณาการหลักพุทธปรัชญา  
เถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ และ 4) เพื่อเสนอแนะองค์ความรู้  
เกี่ยวกับบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญจังหวัด  
กาฬสินธุ์ วิทยานิพนธ์นี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่  
เกี่ยวข้องเป็นหลัก และการเก็บข้อมูลภาคสนามด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 20  
รูป/คน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และนำเสนอในเชิงพรรณนา

### ผลการวิจัยพบว่า :

1. แนวคิดทฤษฎีในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นวิถีชีวิต  
ของข้าราชการบำนาญในบริบทสังคมไทยปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม  
และจิตใจ ส่งผลให้เกิดความต้องการแนวทางใหม่ในการดำรงชีวิตที่สมดุลและมีคุณค่า
2. หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตผู้เกษียณ ได้แก่ ไตรลักษณ์  
พรหมวิหาร 4 โลกธรรม 8 และอริยสัจ 4 ซึ่งช่วยให้ผู้สูงวัยเข้าใจความจริงของชีวิตและสามารถ  
พัฒนาตนได้ทั้งกาย จิต และปัญญา
3. บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญจังหวัด  
กาฬสินธุ์ ทำให้ผู้เกษียณเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิต (อนิจจัง) มีเมตตาและอุเบกขาในการอยู่  
ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติ มีภูมิคุ้มกันทางใจต่อโลกธรรม และมีแนวปฏิบัติตามมรรคมงคล 8 เพื่อสร้าง  
เป้าหมายชีวิตใหม่หลังเกษียณ
4. องค์ความรู้เกี่ยวกับบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการ  
บำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ สามารถสรุปเป็น “L.I.F.E. MODEL” โมเดล L = Learning for  
Impermanence หมายถึง การเรียนรู้เพื่อเข้าใจความไม่เที่ยงตามหลักไตรลักษณ์, I = Integration

of Virtues หมายถึง การบูรณาการคุณธรรมพรหมวิหาร 4 สู่ครอบครัวและชุมชน, F = Fortitude in Dhamma หมายถึง การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจด้วยหลักโลกธรรม 8 และ E = Enlightened Living หมายถึง การดำเนินชีวิตด้วยปัญญาตามอริยสัจ 4 และมรรคมีองค์ 8

**คำสำคัญ:** หลักพุทธปรัชญาเถรวาท, วิถีชีวิต, ชำราชการบำเหน็จบำนาญ, จังหวัดกาฬสินธุ์



## ABSTRACT

Dissertation Topic	THE INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN KALASIN PROVINCE
Student's Name	Somwang Chaikhammee
Degree Sought	Doctor of Philosophy
Program	Program in Buddhism and Philosophy
Anno Domini	2026
Advisor	Associate Professor Dr. Boonruam Khammuangsaen
Co-Advisor	Dr. Uthai Kamolsilp

---

This thesis aims to : 1) study theoretical concepts in the way of life of retired civil servants in Kalasin Province; 2) study Theravada Buddhist philosophy; 3) integrate Theravada Buddhist philosophy into the way of life of retired civil servants in Kalasin Province; and 4) present knowledge on the integration of Theravada Buddhist philosophy into the way of life of retired civil servants in Kalasin Province. This thesis is a qualitative research, primarily analyzing data from documents and related research and collecting field data through in-depth interviews with 20 experts. The data were analyzed, synthesized, and presented descriptively.

### **The research results found that :**

1. The theoretical concepts in the way of life of retired civil servants in Kalasin Province This is the way of life for retired civil servants in the context of current economic, social, and mental changes in Thailand. This has resulted in a need for new approaches to living a balanced and meaningful life.

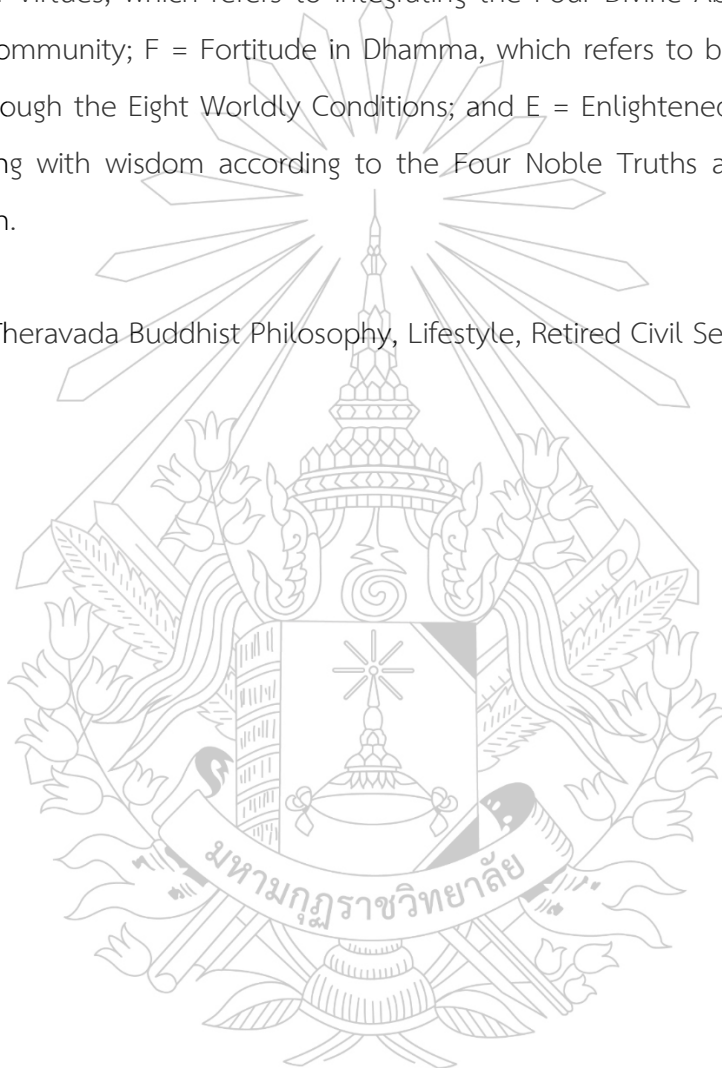
2. Theravada Buddhist philosophy principles that are consistent with the lifestyle of retirees include the Three Characteristics, the Four Divine Abodes, the Eight Worldly Conditions, and the Four Noble Truths, which help seniors understand the truth of life and develop themselves physically, mentally, and intellectually.

3. Integrating Theravada Buddhist philosophy principles into the lifestyle of retired civil servants in Kalasin Province helps retirees understand the impermanence of life (anicca), develop compassion and equanimity in living peacefully with others,

develop mental immunity to worldly conditions, and practice the Noble Eightfold Path to create new life goals after retirement.

4. Knowledge on the integration of Theravada Buddhist philosophy principles into the lifestyle of retired civil servants in Kalasin Province. This can be summarized as the "L.I.F.E. MODEL." L = Learning for Impermanence, which refers to learning to understand impermanence according to the Three Characteristics; I = Integration of Virtues, which refers to integrating the Four Divine Abodes into the family and community; F = Fortitude in Dhamma, which refers to building mental immunity through the Eight Worldly Conditions; and E = Enlightened Living, which refers to living with wisdom according to the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path.

**Keywords :** Theravada Buddhist Philosophy, Lifestyle, Retired Civil Servants, Kalasin Province



## กิตติกรรมประกาศ

คุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้เนื่องด้วยความเมตตาจากบุคคลหลายฝ่ายที่ได้ช่วยเหลือในครั้งนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอกราบขอบพระคุณ พระธรรมวชิรจินดาภรณ์, รศ.ดร. อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และพระราชสุทิวชिरเมธี, ผศ.ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณาจารย์ของบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรสทุกรูป/ท่าน ที่ได้อบรมสั่งสอนประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ให้เกิดสติปัญญาทั้งในด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา ตลอดจนความรู้ด้านต่าง ๆ อันสามารถนำไปใช้พัฒนาต่อยอดในการดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์สุขต่อตนเองและผู้อื่น

ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน อาจารย์ที่ปรึกษาหลักคุษฎีนิพนธ์ และ อาจารย์ ดร.อุทัย กมลศิลป์ ที่ได้ให้คำปรึกษาตลอดจนตรวจสอบข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาของคุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญที่ให้สัมภาษณ์ทั้ง 20 ท่าน ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่ได้อำนวยความสะดวกด้วยดีเสมอมาตลอดจนเพื่อนนักศึกษาระดับปริญญาเอกทุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยโดยตลอดมา

คุณงามความดีและประโยชน์อันเกิดจากคุษฎีนิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอใช้เป็นเครื่องสักการบูชาคุณ พระรัตนตรัย พระคุณของมารดา บิดา ครูอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ที่มีคุณค่ายิ่ง และขอแผ่คุณความดีนี้ให้แก่เพื่อนมนุษย์ และสรรพสัตว์ ทุกรูป ทุกนาม พร้อมทั้งเจ้ากรรมนายเวรในทุกภพทุกชาติด้วยเทอญ

สมหวัง ไชยคำมี

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ช
กิตติกรรมประกาศ.....	ฅ
สารบัญ.....	ญ
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ.....	ฐ
สารบัญคำย่อ.....	ฑ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 คำถามการวิจัย.....	5
1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
1.4 ขอบเขตของการวิจัย.....	6
1.5 วิธีดำเนินการวิจัย.....	7
1.6 ประโยชน์ที่ได้รับ.....	8
1.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
1.8 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	16
1.9 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	17
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์.....	18
2.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวิถีชีวิตและคุณภาพชีวิต.....	18
2.2 บริบทของการเกษียณอายุราชการในประเทศไทย.....	29
2.3 สภาพการณ์และผลกระทบจากการเกษียณอายุราชการ.....	36
2.4 พื้นที่การวิจัยจังหวัดกาฬสินธุ์.....	62
2.5 การเตรียมความพร้อมและการปรับตัวของผู้รับบำเน็จบำนาญ.....	65
2.6 สรุป.....	73
บทที่ 3 หลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิต.....	74
3.1 ความหมายของพุทธปรัชญาเถรวาท.....	74
3.2 ความสำคัญของหลักพุทธปรัชญาเถรวาทต่อวิถีชีวิต.....	76
3.3 การดำเนินชีวิตที่อิงตามนัยแห่งพุทธปรัชญาเถรวาท.....	77
3.4 เป้าหมายในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท.....	78
3.5 การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของข้าราชการบำเน็จบำนาญ.....	81
3.6 หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญ.....	89
3.7 สรุป.....	110

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 4</b> บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิต	
<b>ของข้าราชการบำเหน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์</b> .....	<b>115</b>
4.1 บูรณาการหลักไตรลักษณ์เพื่อเข้าใจความเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ.....	115
4.2 บูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ครอบครัวและชุมชน.....	117
4.3 บูรณาการหลักโลกธรรม 8 เพื่อรับมือความผันผวนในชีวิตหลังเกษียณ.....	119
4.4 บูรณาการหลักอริยสัจ 4 และมรรคมงคล 8 เพื่อดับทุกข์ และกำหนดเป้าหมายชีวิตใหม่.....	121
4.5 บูรณาการแนวทางพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เกษียณ.....	123
4.6 สรุป.....	126
<b>บทที่ 5</b> สรุปผล อภิปรายผล องค์กรความรู้และข้อเสนอแนะ	<b>128</b>
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	128
5.2 อภิปรายผลการวิจัย.....	130
5.3 องค์กรความรู้ที่ได้จากการวิจัย.....	134
5.4 ข้อเสนอแนะ.....	135
<b>บรรณานุกรม</b> .....	<b>137</b>
<b>บุคลากร</b> .....	<b>149</b>
<b>ภาคผนวก</b> .....	<b>151</b>
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย.....	152
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ.....	154
ภาคผนวก ค แบบสัมภาษณ์เชิงลึก.....	161
ภาคผนวก ง รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์.....	168
ภาคผนวก จ หนังสือขออนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์.....	171
ภาคผนวก ฉ หนังสือรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน.....	192
<b>ประวัติผู้วิจัย</b> .....	<b>194</b>

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	ประชากรไทย ในปี พ.ศ. 2568.....	36
2.2	แสดงประเภทปัญหาความต้องการ.....	38
4.1	สังเคราะห์แนวทางบูรณาการ: พุทธปรัชญาเถรวาท กับชีวิตข้าราชการบำเหน็จบำนาญ.....	123



## สารบัญรูปภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	17
2.1	แผนภูมิโครงสร้างอายุประชากร สํารวจ ณ ปี พ.ศ. 2553.....	51
2.2	แผนภูมิอัตราส่วนพึ่งพิงวัยชรา พ.ศ. 2503 – 2578.....	52
2.3	แผนภูมิแสดงโครงสร้างครัวเรือน สํารวจ ณ ปี พ.ศ. 2565.....	58
2.4	ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียว ณ ปี พ.ศ. 2550 – 2564.....	60
5.1	โมเดล “L.I.F.E MODEL” .....	135



## สารบัญคําย่อ

พระไตรปิฎกที่ใช้ศึกษาคําคว่าในการเขียนคชฎีนิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎกฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2534 อรรถกถา 91 เล่ม ในการอ้างอิงโดยมีคําย่อและคําเติมเรียงตามลำดับ ดังนี้

คําย่อ	คําเติม
<b>พระสุตตันตปิฎก</b>	
ขุ.ธ.	พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชรรมบท
ขุ.ม.	พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหาวรรค
ขุ.ป.	พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค
ขุ.อิติ.	พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ
ม.มู.	พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก
ส.ข.	พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชนธวารวรรค
ส.ม.	พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค
ส.สฬา.	พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค
อง.ทุก.	พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนินบาต
อง.จตุกก.	พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนินบาต
อง.ปญจก.	พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนินบาต
อง.อฎฐก.	พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฎฐกนินบาต
อง.ทสก.	พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนินบาต
<b>พระอภิธรรมปิฎก</b>	
อภิ.วิ.	อภิธรรมปิฎก วิภังค์
อภิ.สง.	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี

### หมายเหตุ

ชื่อย่อคัมภีร์พระไตรปิฎกมี 3 ตอน คือ เลขเล่ม/เลขข้อ/เลขหน้า เช่น อง.ปญจก. 22/174/228-229 หมายถึง พระไตรปิฎก หมวดพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนินบาต เล่มที่ 22 ข้อที่ 174 หน้า 228-229 เป็นต้น

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พุทธศาสนามีหลักธรรมที่สนับสนุน ส่งเสริมให้การดำเนินชีวิตเป็นไปในครรลองที่ดีอยู่มากมาย ทั้งยังเป็นแนวทางแห่งการดำเนินชีวิตที่จะนำพาผู้ปฏิบัติให้พบความสำเร็จ มีความสุข สดชื่น ทั้งกายและจิตใจอย่างแท้จริง ธรรมะในพระพุทธศาสนานั้น บริบูรณ์ไปด้วยหลักธรรมที่เป็น สัจธรรม และเป็นสารประโยชน์ในทุกระดับ ทุกหน่วยงานจะมีผู้ถึงกำหนดเกษียณอายุราชการ เนื่องจากอายุครบ 50 ปี ซึ่งเป็นเกณฑ์อายุราชการสำหรับระบบราชการของประเทศไทย ตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จ บำนาญข้าราชการ คือพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ.2494 มาตรา 19 เมื่อสิ้นปีงบประมาณ ตามที่กำหนดไว้ในระเบียบของทางราชการ ยกเว้น ข้าราชการบางประเภท ที่มีการปรับเปลี่ยนอายุราชการให้สูงขึ้น ได้แก่ ข้าราชการพลเรือน ซึ่งการพ้นจากราชการ ให้เป็นไปตามพระราชอัธยาศัย (มาตรา 19 วรรค 3) ในส่วนข้าราชการตุลาการบางตำแหน่ง ให้มีการต่ออายุราชการได้จนถึง อายุ 70 ปีบริบูรณ์ เนื่องจากเป็นตำแหน่งวิชาชีพที่ต้องใช้ความชำนาญ และประสบการณ์สูงมาก แต่ในบางประเทศ การเกษียณอายุราชการสำหรับข้าราชการทั่วไป อาจะกำหนดไว้ที่ 55 หรือ 65 ปี (สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา, 2560)

การเกษียณอายุราชการในประเทศไทยโดยทั่วไป จึงหมายถึง การออกจากตำแหน่ง หรือหน้าที่การงานเมื่ออายุครบ 60 ปี ซึ่งผู้เกษียณอายุราชการจัดเป็นกลุ่มผู้สูงอายุตามความหมาย ที่องค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) ที่ได้ให้นิยามผู้สูงอายุ (Older person) ว่าหมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป การเกษียณอายุราชการ ถือว่าเป็นกระบวนการเปลี่ยนบทบาททางสังคมที่สำคัญ เพราะการเกษียณอายุราชการเป็นการกำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงาน เมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้ จึงเป็นการถอนตัวออกจากสังคม การทำงานของบุคคล การเกษียณอายุราชการ จึงเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญครั้งหนึ่งในชีวิต ของบุคคล การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่เพียงบ่งบอกว่า บุคคลได้ถอนตัวออกจากบทบาทการทำงานแล้ว แต่ยังเป็นเครื่องบ่งบอกถึงช่วงอายุขัยของบุคคลด้วย เพราะช่วงเวลาที่กำหนดให้บุคคลต้องถอนตัวออกจากอาชีพราชการ เป็นช่วงเวลาเดียวกับการกำหนดอายุเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน อภิรัตน์ พูลสวัสดิ์ (2562) กล่าวถึงการ เปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุว่า ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลง 3 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และอารมณ์ และด้านสังคม การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอันเป็นผลมาจากความเสื่อมโทรมของระบบ ต่าง ๆ ในร่างกายที่มีความเสื่อม

ไปตามอายุขัย ทำให้สมรรถภาพต่าง ๆ ของร่างกายลดลง ไม่สามารถ ดำเนินได้ดีเท่าเดิม สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้ความเป็นเลิศในอดีตกลายเป็นเพียงสิ่งที่เคยเป็น การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ส่วนหนึ่งเป็นผลจากสภาพร่างกายที่เสื่อมลง อีกส่วนเป็นผลจากสภาพทางสังคมที่เปลี่ยนไปเพราะความสูงอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งในครอบครัวและสังคม การเปลี่ยนแปลงในครอบครัวนั้นจะพบว่าผู้สูงอายุจะลดบทบาทลง เช่น จากการเป็นหัวหน้า ครอบครัว กลับเป็นผู้ที่ต้องได้รับการเลี้ยงดูจากบุตรหลาน บางคนอาจเกิดความรู้สึกสูญเสียสถานภาพทางสังคม ได้แก่ การสูญเสียความเคารพยกย่อง ได้รับความยอมรับนับถือจากสังคมน้อยลง รวมถึงการสูญเสียอำนาจ

ในบริบทสังคมไทย การเกษียณอายุราชการถือเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิตของบุคคล จากบทบาทที่เคยมีส่วนร่วมในระบบราชการซึ่งเต็มไปด้วยหน้าที่ ความรับผิดชอบ และสถานะทางสังคม เมื่อถึงวัยครบเกณฑ์ 60 ปีตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 มาตรา 19 บุคคลต้องพ้นจากตำแหน่งหน้าที่การงาน การเกษียณจึงมิใช่เพียงการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ หากแต่ยังเป็นการเปลี่ยนผ่านบทบาททางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ (มณฑิ พุทธิพัริชาติ, 2552) ผลกระทบจากการเกษียณอายุ ราชการ ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ผลกระทบด้านร่างกาย ผลกระทบด้านจิตใจ ผลกระทบด้านสังคม และผลกระทบด้านเศรษฐกิจ (วรชัย สิงห์ฤกษ์ และพิทักษ์ ศิริวงศ์, 2560) การเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียดังกล่าวจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิต และทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ในขณะที่ผู้สูงอายุกลุ่มที่ไม่ได้ประกอบอาชีพรับราชการ บางส่วน ยังมีการทำงาน หรือมีการประกอบอาชีพที่เคยทำมาอยู่อย่างต่อเนื่อง เพื่อหาเลี้ยงชีพ หรือเพื่อวัตถุประสงค์อื่นตามความต้องการต่อไป นั่นคือ ไม่ได้หยุดทำงานหรือออกจากตำแหน่ง เมื่ออายุ ครบ 60 ปีบริบูรณ์ ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ จึงอาจไม่ได้รับผลกระทบด้านการเปลี่ยนแปลงทางสังคม มากนัก กล่าวคือ ไม่ได้เผชิญกับการสูญเสียอำนาจ หรือสูญเสียความเคารพยกย่องจาก การหยุดทำงาน ตัวอย่างเช่น ผู้มีอาชีพค้าขาย หรือเป็นเจ้าของกิจการ หรือประกอบอาชีพอิสระต่าง ๆ ก็ยังคงมีสถานภาพทางสังคมแบบที่เคยเป็นมาอยู่ได้อย่างต่อเนื่อง เฉกเช่นก่อนอายุครบ 60 ปี เช่น มีบทบาทตามอาชีพการงานที่ยังทำอยู่ มีกิจกรรมทางสังคมที่เกี่ยวข้องอยู่ การหยุดทำงาน จะเป็นไปได้โดยสาเหตุอื่น ไม่ใช่โดยมีเกณฑ์อายุเป็นตัวกำหนด และหากจะหยุดทำงานมักเป็นไปอย่าง ค่อยเป็น ค่อยไป ไม่ใช่การหยุดทำงานอย่างกะทันหัน เหมือนกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการ ผู้สูงอายุ กลุ่มที่ไม่ใช่ข้าราชการจึงอาจไม่ต้องมีการปรับตัวทางด้านสังคมมากนัก การเข้าสู่ชีวิตหลังเกษียณอายุ ราชการจึงทำให้ผู้เกษียณอายุต้องปรับตัวเข้าสู่วิถีชีวิตแบบใหม่ อันเนื่องมาจากหยุดการทำงานประจำ ของตน ซึ่งในการทำงานนั้นอาจใช้เวลาที่ผ่านมา ถึง 20 ถึง 30 ปี หรือบางท่านอาจจะมากกว่านี้ จนกว่าจะอายุ 60 ปีบริบูรณ์ ความเปลี่ยนแปลง โดยทั่วไป คือ การลดบทบาทหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทาง สังคม กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทางสังคมจะลดลง โดยในทางทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม Havighurst ได้เสนอว่า การประสบความสำเร็จ ในผู้สูงอายุ จะเกิดขึ้นเมื่อผู้สูงอายุยังคงกระตือรือร้นและรักษา

ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไว้ สำหรับผู้เกษียณอายุราชการที่ต้องหยุดทำงานประจำ ย่อมทำให้บทบาทและความเกี่ยวข้องกับ กลุ่มทางสังคมลดลงตามไปด้วย จึงอาจทำให้ได้รับผลกระทบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าราชการที่ติดกับ ลากยศจจะไม่ค่อยยอมรับการเปลี่ยนแปลงของตน เกิดความรู้สึกเสียต้ออำนาจ สถานภาพ และหลักประกันความมั่นคงต่าง ๆ ที่เคยได้รับ ทำให้ขาดความมั่นใจในการปฏิบัติตัว ภายหลังเกษียณอายุได้ โดยในวัยหลังเกษียณควรเป็นวัยที่มีความสุขที่สุด เพราะถือเป็นการปลดปล่อยภาระกิจ ภาระงานและความรับผิดชอบต่าง ๆ ที่แบกรับมาตลอดระยะเวลาการทำงาน มักถือเป็นช่วงเวลา แห่งการพักผ่อน เพื่อแสวงหาความสุขสงบในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ แต่ในความเป็นจริงแล้ว การที่ผู้เกษียณอายุราชการต้องออกจากสังคมที่มีความคุ้นชินมาหลายสิบปี ต้องออกจากสิ่งแวดล้อม ที่มีความผูกพัน อาจทำให้เกิดความเหงา ความเศร้าซึม มีความรู้สึกที่ตนเองเป็นภาระ และรู้สึกว่า ตัวเองไร้ค่า จากชีวิตแต่ละวันที่เคยทำงาน ได้พบเจอสังคมและเพื่อนฝูง ยิ่งผู้เกษียณอายุราชการคนใด เคยมีบทบาทในสังคมสูง มีผู้คนให้ความเคารพนับถือ มีอำนาจบารมีในหน่วยงานหรือองค์กรต่าง ๆ อาจจะยังเคยชินหรือยังยึดติดกับอำนาจและความสะดวกสบายที่เคยได้รับ รู้สึกไม่ได้รับการยอมรับนับถือเหมือนอย่างเคย เมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงกลายเป็นผู้ที่นั่งอยู่กับบ้าน ย่อมทำให้รับ การเปลี่ยนแปลงยากเป็นพิเศษ จะยังมีปัญหาทางสุขภาพจิตมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไป ประกอบกับ ปัจจุบันเป็นสังคมสมัยใหม่ สิ่งแวดล้อมใหม่ คนรุ่นใหม่มีความรู้เฉลียวฉลาดมากขึ้น มีมุมมอง ต่อผู้เกษียณอายุว่าเป็นผู้สูงอายุเป็นคนล้าหลัง หัวโบราณไม่ทันสมัย สิ่งเหล่านี้อาจบั่นทอนจิตใจ ทำให้ขาดความสุขในการดำเนินชีวิต ถือเป็นวิกฤตการณ์อย่างหนึ่งของชีวิต สัจธรรมของชีวิต คือทุกสิ่งย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเสมอ ลาก ยศ ตำแหน่งหน้าที่ การงานก็เช่นเดียวกัน เมื่อถึงวัยเกษียณทุกอย่างก็ต้องจบสิ้นลง และเหลือไว้เพียงคุณงามความดี ในตำแหน่งหน้าที่ที่เคยทำ การเกษียณอายุราชการจึงเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลง ความเปลี่ยนแปลงคือ การย้ายจากภาวะหนึ่งไปอีกสู่ภาวะหนึ่ง โดยที่ทั้งสองภาวะนั้นต่างมีข้อดีและข้อเสียด้วยกัน หากมองในแง่ของธรรมะ การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นโอกาสอันดีที่จะได้เข้าถึง ความจริงของชีวิต ความเป็นจริงของชีวิตนี้ ถ้าได้สัมผัสและค้นพบ นั่นคือชัยชนะที่แท้จริง การที่ได้พ้น ไปจากโลกแห่งการสวมนหัวโขน มาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ย่อมเป็นช่วงเวลา ที่ประเสริฐต่อนหนึ่ง เหลือเพียงแต่ว่าจะปรับใจของตนสู่ภาวะอย่างนั้นได้ถูกต้องหรือไม่ จะมองสถานการณ์ด้วยใจที่เข้าถึงความเป็นจริงได้หรือไม่ เพื่อใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีคุณภาพและเป็นสุข (ทักษอร ศรีภา, 2541)

ภาวะการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณอายุราชการส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ งานวิจัยหลายชิ้นชี้ว่าผู้เกษียณที่ขาดการเตรียมความพร้อมล่วงหน้า มักเผชิญกับภาวะเหงา ซึมเศร้า สูญเสียอัตลักษณ์ และรู้สึกไร้คุณค่า 3 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น การเสื่อมถอยของสมรรถภาพทางกาย ประกอบกับการสูญเสียบทบาทและความสัมพันธ์ทางสังคม ย่อมส่งผลกระทบต่อจิตใจโดยตรง เช่น ความรู้สึกสูญเสียความเคารพนับถือจากผู้อื่น และการ

ลดลงของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง 4. นอกจากนี้ ด้านเศรษฐกิจยังมีผลกระทบจากรายได้ที่ลดลง หลังเกษียณ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม โดยในการเป็นบุคคลที่สูงวัยอย่างมีคุณภาพและเป็นสุขนั้น มีความจำเป็นและสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องเริ่มเตรียมความพร้อม หรือปรับเปลี่ยนตัวตนของผู้สูงอายุเองเป็นหลัก ทั้งมุมมอง ทักษะ ทักษะ หรือกระทั่งการตีตราตัวเองตามการกำหนดความหมายของสังคมเหมือนที่ผ่านมา โดยองค์ประกอบของการเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพนั้น ควรประกอบด้วย การคิดดี การมีปัญญาดี การมีสุขภาพดี และการมีสังคมดี ซึ่งผู้เกษียณอายุ จัดเป็นผู้สูงอายุตามค่านิยมของผู้สูงอายุ ชีวิตมนุษย์กว่าจะผ่านไปในแต่ละช่วงวัย ต้องเผชิญกับภาวะความเปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลา (จุฬารัตน์ แสงทอง, 2560) ตามหลักพระพุทธปรัชญาเถรวาทเรียกว่า กฎไตรลักษณ์ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นผลมาจากเหตุปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบมากมาย บางครั้ง บางคนปรับตัวไม่ทัน เกิดภาวะสับสน ในชีวิตอย่างรุนแรง เกิดอาการตระหนก เกิดความทุกข์อย่างสาหัสในชีวิต ในหลายกรณี การแพทย์ และการรักษาที่ทันสมัยที่สุดยังมีอาจเยียวยาบุคคลที่วิปริตไปเพราะความทุกข์ได้ การป้องกันอันตราย จากความพลัดพรกของชีวิต จึงเป็นสิ่งจำเป็นแก่ทุก ๆ คน ที่ตั้งมั่นอยู่บนความไม่ประมาท ครั้งหนึ่งขณะที่พระศาสดาประทับอยู่ในพระเชตวัน ได้ทรงปรารภพ้อคำมีทรัพย์มาก ผู้เฝ้าคิดแต่จะ ทำมาหากิน โดยไม่รู้อันตรายแห่งชีวิตของตน ซึ่งท่านพระอานนท์ก็ได้ปรารภว่า เป็นเรื่องยากที่คนเราจะล่วงรู้ว่าอันตราย ความตายของชีวิตจะมาเยือนเมื่อไร เว้นแต่คนคนนั้นจะเป็นผู้ไม่ประมาท (ช.ธ. (ไทย) 25/286/121) สิ่งที่จะช่วยให้คนเราเผชิญกับปัญหาชีวิตได้เป็นอย่างดี คือ ความสงบมั่นคงแจ่มใสภายในจิตใจ

การวิเคราะห์ภาวะดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การเข้าสู่วัยหลังเกษียณมิใช่เพียงแค่การปลดปล่อยภาระงานประจำ แต่ยังคงต้องเผชิญกับความท้าทายใหม่ที่ต้องอาศัยการปรับตัวในหลายมิติ ทั้งนี้ ตามทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ซึ่งว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอย่างต่อเนื่องมีความสัมพันธ์กับการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในวัยชรา อย่างไรก็ตามในความเป็นจริง ผู้เกษียณอายุจำนวนมากไม่ได้รับการเตรียมความพร้อมเพียงพอ ส่งผลให้การเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นไปอย่างยากลำบาก จากปัญหาดังกล่าว แนวทางการบูรณาการหลักพระพุทธปรัชญาเถรวาทจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากพุทธปรัชญาเถรวาทเน้นการเข้าใจความจริงแห่งชีวิตผ่านการพิจารณาไตรลักษณ์ การพัฒนาจิตด้วยศีล สมาธิ และปัญญา และการดำรงชีวิตด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา พรหมวิหาร 4 หลักธรรมเหล่านี้สามารถเป็นกรอบแนวคิดและแนวปฏิบัติที่ช่วยให้ผู้เกษียณสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีความสุข สงบ และเปี่ยมด้วยคุณค่า

แม้งานศึกษาว่าด้วยชีวิตผู้สูงอายุและผู้เกษียณอายุราชการในประเทศไทยจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น แต่ส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นด้านเศรษฐกิจ สุขภาพกาย จิตวิทยาการปรับตัว หรือสวัสดิการภาครัฐเป็นสำคัญ ขณะที่มิติ “ปัญญาทางพุทธศาสนา” ซึ่งเป็นทุนทางวัฒนธรรมลึกซึ้งของสังคมอีสานกลับถูกกล่าวถึงอย่างกระจัดกระจาย ยิ่งขาดการศึกษาที่ทำให้เห็นภาพเชิงระบบว่าหลักไตรลักษณ์ พรหม

วิหาร โลกธรรม และอริยสัจ สามารถกลายเป็นกรอบคิดและกรอบปฏิบัติสำหรับการดำเนินชีวิตหลังเกษียณได้อย่างไร โดยเฉพาะในบริบทของจังหวัดกาฬสินธุ์ที่มีรากวัฒนธรรมชุมชนเข้มแข็ง งานวิจัยในพื้นที่นี้ยังมีจำกัด ไม่ได้ลงลึกถึงประสบการณ์จริงของข้าราชการบำนาญว่าพวกเขาเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของสถานะ บทบาท และอัตลักษณ์อย่างไร ช่องว่างเชิงวิชาการจึงปรากฏเด่นชัด คือ การขาดองค์ความรู้ที่ผสาน “วิถีชีวิตผู้เกษียณ” เข้ากับ “พุทธปรัชญาเถรวาท” อย่างเป็นทางการและเป็นระบบ

แนวทางบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทกับชีวิตผู้เกษียณในจังหวัดกาฬสินธุ์มุ่งเน้นให้ธรรมะมิใช่เพียงถ้อยคำในคัมภีร์ หากเป็น “เครื่องมือใช้ชีวิต” ในยามหลังเกษียณ โดยใช้หลักไตรลักษณ์ช่วยให้เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย บทบาท และสภาพอย่างสงบ ใช้พรหมวิหารสี่ฟื้นฟูความสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชนให้เต็มไปด้วยเมตตาและอุเบกขา ใช้โลกธรรมแปดเป็นภูมิคุ้มกันต่อการขึ้นลงของลาภยศ และใช้กรอบอริยสัจสี่และมรรคมีองค์แปดในการกำหนดความหมายและเป้าหมายชีวิตใหม่ แนวทางเช่นนี้มีได้ทำให้ผู้เกษียณเพียง “อยู่รอด” แต่เชิญชวนให้ “อยู่เป็น” อย่างมีศักดิ์ศรี มีความหมาย และมีสติรู้ตัวกลางกระแสความแปรผันของสังคมร่วมสมัยเปรียบประหนึ่งนำแสงธรรมมาส่องทางในยามสนธยาแห่งชีวิต ให้เย็น และงดงาม

การบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการในจังหวัดกาฬสินธุ์ จึงมิใช่เพียงการศึกษาเชิงวิชาการ หากยังมีนัยยะสำคัญต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและความสุขอย่างยั่งยืนของผู้สูงวัยในบริบทสังคมไทยร่วมสมัยอีกด้วย

## 1.2 คำถามการวิจัย

- 1.2.1 แนวคิดและทฤษฎีที่อธิบายวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านานูจังหวัดกาฬสินธุ์เป็นอย่างไร
- 1.2.2 หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตมีเนื้อหาและสาระสำคัญอย่างไร
- 1.2.3 การบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านานูจังหวัดกาฬสินธุ์สามารถดำเนินการได้อย่างไร

## 1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1.3.1 เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านานูจังหวัดกาฬสินธุ์
- 1.3.2 เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

1.3.3 เพื่อบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญ จังหวัดกาฬสินธุ์

1.3.4 เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์

#### 1.4 ขอบเขตของการวิจัย

เพื่อให้การวิจัยดำเนินไปอย่างมีทิศทางและมีความชัดเจน ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

##### 1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

1) วิถีชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการในจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยวิเคราะห์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ

2) หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต เช่น ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา), อริยสัจ 4, พรหมวิหาร 4 และมรรคมงคล 8

3) กระบวนการบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเข้ากับการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ

4) องค์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นจากการบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในบริบทของจังหวัดกาฬสินธุ์

##### 1.4.2 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1) กลุ่มพระสังฆาธิการที่ดำรงตำแหน่งผู้บริหารกิจการคณะสงฆ์ในจังหวัดกาฬสินธุ์

2) กลุ่มผู้เกษียณอายุราชการในจังหวัดกาฬสินธุ์

เกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล มีดังนี้

1) กลุ่มพระสังฆาธิการที่ดำรงตำแหน่งผู้บริหารกิจการคณะสงฆ์ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งมีประสบการณ์การบริหารงานพระศาสนาไม่น้อยกว่า 10 ปี

2) กลุ่มผู้เกษียณอายุราชการในจังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 5 คน ซึ่งเคยดำรงตำแหน่งข้าราชการมาไม่น้อยกว่า 10 ปี และมีประสบการณ์การดำเนินชีวิตหลังเกษียณอย่างต่อเนื่อง

## 1.5 วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีขั้นตอนวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

### 1.5.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเน้นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา จากการศึกษาเอกสารและการเก็บข้อมูลภาคสนาม ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการในจังหวัดกาฬสินธุ์

### 1.5.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ได้แก่

1) พระสังฆาธิการระดับบริหารในจังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 5 รูป ที่มีประสบการณ์ด้านการบริหารกิจการคณะสงฆ์ไม่น้อยกว่า 10 ปี

2) ผู้เกษียณอายุราชการในจังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 5 คน ซึ่งเคยดำรงตำแหน่งข้าราชการไม่น้อยกว่า 10 ปี

การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

### 1.5.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1) ข้อมูลจากเอกสาร

ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา วิสุทธิมรรค ตลอดจนตำรา หนังสืองานวิจัย และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตผู้เกษียณ และหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

2) ข้อมูลจากภาคสนาม

ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนด โดยใช้แนวคำถามปลายเปิด เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ

การบันทึกข้อมูลกระทำผ่านการจดบันทึกภาคสนาม การบันทึกเสียง (โดยได้รับความยินยอม) และการถ่ายภาพประกอบกิจกรรมตามความเหมาะสม

### 1.5.4 เครื่องมือการวิจัย ได้แก่

1) แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งผ่านการตรวจสอบความถูกต้องจากผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนนำไปใช้จริง

2) แบบบันทึกข้อมูลภาคสนาม เพื่อบันทึกข้อมูลเสริมระหว่างการสัมภาษณ์และการสังเกต

### 1.5.5 การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนา โดยดำเนินการดังนี้

- 1) การตีความ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และเอกสาร เพื่อค้นหาความหมายสำคัญ
- 2) การจัดหมวดหมู่ข้อมูล เพื่อแบ่งประเภทข้อมูลที่มีเนื้อหาคล้ายคลึงกัน
- 3) การสังเคราะห์ข้อมูล เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ในเรื่องการบูรณาการหลักพุทธปรัชญา

เถรวาทในการดำเนินชีวิตผู้เกษียณ

### 1.5.6 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

เพื่อให้ข้อมูลที่ได้มีความน่าเชื่อถือและมีคุณภาพ ผู้วิจัยใช้เทคนิคดังต่อไปนี้

- 1) การตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่ง ได้แก่ การเปรียบเทียบข้อมูลจากเอกสาร สัมภาษณ์ และการสังเกต
- 2) การตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ เพื่อยืนยันความถูกต้องของเครื่องมือและกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล
- 3) การยืนยันข้อมูลจากผู้ให้สัมภาษณ์ โดยการสรุปข้อมูลและนำกลับไปสอบถามกับผู้ให้ข้อมูลบางส่วน

## 1.6 ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1.6.1 ทำให้ทราบแนวคิดทฤษฎีในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์
- 1.6.2 ทำให้ทราบหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
- 1.6.3 มีความรู้ความเข้าใจในบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์
- 1.6.4 ทำให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์

## 1.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้างานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งที่เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร และงานวิจัยเชิงสำรวจดังต่อไปนี้

### 1.7.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

กรณีกิจ มุทิตรางกูร (2534) ได้กล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงในวัยชรา ไว้ในหนังสือ วิธีปฏิบัติตนให้มีอายุยืน ว่าโดยมากเราเอาอายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์การปลดเกษียณในการทำงานราชการ แต่ความเป็นจริงแล้ว ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่อายุ 40 ปีขึ้นไป เช่น มีไขมันในโลหิต เพิ่มขึ้น

ประจำเดือนของสตรีจะเริ่มลดลง และเปลี่ยนแปลงไปจนกระทั่งหมดประจำเดือน ผู้ที่อยู่ในวัยชราควรมีความภูมิใจที่ได้ใช้ชีวิตมานาน และควรดำรงชีวิตอยู่ต่อไปด้วยความสะอาด สว่าง สงบ คนสูงอายุ แต่ไม่มากจนถึงชราภาพ ควรใช้ชีวิตบั้นปลายบำเพ็ญประโยชน์กับสังคมให้มากขึ้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงตรัสไว้ว่า วิธีที่จะทำให้คนมีอายุยืนนั้นมีอยู่ 5 ประการคือ 1) รู้จักทำตนเองให้สบาย 2) รู้จักประมาณในสิ่งทำให้เกิดความสบาย 3) เป็นผู้มึศีลมีธรรม 4) รับประทานอาหารที่ง่าย และ 5) คบมิตรที่ดี คนสูงอายุจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ถ้ารู้จัก ใช้ชีวิต วัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงไปมาก งานประจำ เช่น งานราชการที่เคยทำมาตลอดเวลาสี่สิบ สี่สิบปี ก็ไม่ได้ทำ จึงมีเวลามากขึ้น การมีเวลาว่างสำหรับคนที่ไม่รู้จักใช้เวลาทำงานอดิเรกแล้วจะเป็นภัย ต่อสุขภาพจิต จะรู้สึกว่าหาความต้องการเพื่อนคุยเพื่อฆ่าเวลา นอกจากจะเข้าสมาคมต่าง ๆ สำหรับ คนสูงอายุและบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมบ้างตามกำลังกาย กำลังทรัพย์ และสังขาร ควรจะใช้ชีวิตบั้นปลาย โดยการ 1) บริจาคทานด้วยความบริสุทธิ์ใจ 2) รักษาศีล 3) ภาวนาธรรม 4) มีพรหมวิหารสี่ 5) ศึกษาเรื่องของพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นแนวทางดำรงชีวิตที่ถูกต้องได้

ประเวศ วะสี (2537) ได้กล่าวถึงการเกษียณอายุในหนังสือเรื่อง อายุวัฒนะ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุว่า ทุกวันนี้ใครที่อยู่ถึงอายุ 50 ปี มีโอกาสที่จะมีชีวิตอยู่ถึง 40 ปีมาก การเกษียณอายุเมื่ออายุ 60 ปี มิได้หมายความว่าทุกอย่างจบสิ้น เพราะช่วงเวลาอีก 20 ปี ระหว่างอายุ 60 ถึง 40 ปี นั้น ควรเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขและสร้างสรรค์ได้มาก เพราะฉะนั้นอย่าหยุดที่อายุ 60 คนจำนวนมาก กลัวการเกษียณอายุ เพราะกลัวหมดอำนาจบ้าง กลัวการเปลี่ยนแปลงบ้าง กลัวไม่มีอะไรทำบ้าง ฉะนั้น ถ้ามีการเตรียมตัวก่อนเกษียณล่วงหน้า จะทำให้การเกษียณอายุไม่เป็นของที่น่ากลัว

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2543) ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ไว้ในหนังสือพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืนว่า การดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นระบบ และระบบการดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิตนี้ ต้องมองให้ครบทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ชีวิตหรือมนุษย์ 2) สังคม และ 3) สิ่งแวดล้อม สามอย่างนี้ ต้องเอามาโยงประสานกัน และต้องพิจารณาให้ตลอด จึงเรียกว่าระบบองค์รวมที่สมบูรณ์ เริ่มตั้งแต่ ชีวิตเองก็ต้องมองทั้งกายและใจ มนุษย์ต้องพัฒนาไปถึงขั้นที่ว่า ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นจะต้องให้เกิด ประโยชน์ที่เรียกว่าเป็นความเกื้อกูลกันต่อองค์รวมทุกส่วน ถ้าเราสามารถทำได้ถึงขั้นนี้ อันนี้คือการพัฒนาที่ยั่งยืน

บรรลุ ศิริพานิช (2545) ได้กล่าวถึงการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยเกษียณ ไว้ในหนังสือ คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์ ว่า หากแบ่งชีวิตคนออกเป็นช่วงวัยต่าง ๆ จะเห็นว่าในวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ก่อนจะมีการเข้าสู่วัยดังกล่าว ได้มีการเตรียมตัวให้แก่ชีวิตอย่างมากมาย เช่น วัยเด็กมีพ่อแม่ คอยสั่งสอน แนะนำ เตรียมตัวไปโรงเรียน เป็นการปูพื้นฐานให้เป็นอย่างดี วัยรุ่น ทางโรงเรียนก็มีการ สั่งสอน เป็นการเตรียมตัวให้ หรือแม้กระทั่งมหาวิทยาลัยก็สั่งสอนเตรียมตัวให้ เพื่อจะได้ออกไปสู่ วัยผู้ใหญ่ และแม้กระทั่งก่อนเข้าทำงาน ในหน่วยงาน ส่วนใหญ่ก็มีการปฐมนิเทศ เป็นการเตรียมตัว เพื่อทำงาน

ให้เกิดประโยชน์ เช่นนี้เป็นต้น แต่พออายุถึง 60 ปีไปแล้ว ทั้ง ๆ ที่มีเวลาเหลืออยู่อีก 10 ถึง 20 ปี กลับไม่มีการเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุนี้เลย ไม่ว่าจะทำอะไร ถ้าได้มีการเตรียม ตัวเตรียมใจที่ดี จะยังความสำเร็จราบรื่นมาสู่ ในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่มีการเตรียมเตรียมใจเลย เมื่อเปลี่ยนวัย เข้าสู่วัยสูงอายุโดยฉับพลัน ก็อาจเกิดปัญหาได้ มีเรื่องเล่ากันว่า ข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ ที่มีลูกน้องมากมาย มีการทำงานที่วุ่นวายจนไม่มีเวลาคิดเรื่องส่วนตัว ไม่มีเวลาคิดเตรียมตัวเตรียมใจ เอาไว้ว่า สักวันหนึ่งจะต้องเกษียณอายุการทำงานออกไปอยู่ที่บ้าน ครั้นพอครบเกษียณราชการแต่ก่อนเคยตื่นขึ้นมาแต่งตัวไปทำงาน ก็ไม่รู้จะทำอะไร จึงมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ค่อนข้างมาก ประกอบกับอำนาจวาสนาก็ดลนน้อยลง บางครั้งถึงกับทำให้เกิดอาการซึมเศร้า เสียสุขภาพจิต ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการเรียนรู้และเตรียมตัวแต่เนิ่น ๆ ดังที่เซอร์ซิลล์ มหาบุรุษชาวอังกฤษ กล่าวไว้เมื่อขณะสงครามโลกครั้งที่ 2 ว่า “การเตรียมตัวที่ดี ชนะสงคราม” ฉะนั้น หากเรามีการเตรียมตัวเตรียมใจที่ดี ก็จะเป็นชีวิตในปัจจุบันได้ด้วยรางวัลคือความสุข ดังนั้นการให้เวลาแก่การเตรียมตัวเพื่อเรียนรู้ชีวิตในวัยสูงอายุจึงเป็นสิ่งจำเป็น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2556) ได้กล่าวไว้ในหนังสือคติธรรมแห่งชีวิตถึงการเกษียณอายุราชการ ว่าเป็นเรื่องของความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งในชีวิต สำหรับเจ้าของอายุ ย่อมมีความรู้สึกว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมาก อย่างไรก็ตาม ถ้ามองแค่เป็นการเปลี่ยนแปลงก็ไม่เป็นไร แต่บางท่านมองเป็นการสิ้นสุด ดังที่ปรากฏบ่อยครั้งว่า ผู้ที่เกษียณอายุหลายท่านมีความรู้สึกของตัวเอง มาถึงเวลาที่หมดสิ้นตำแหน่ง ฐานะ เกียรติยศ อำนาจ และการได้รับความเคารพนับถือต่าง ๆ ความจริง การเกษียณอายุราชการ ไม่ใช่เป็นความสิ้นสุดหรือความสูญเสีย แต่เป็นเพียงความเปลี่ยนแปลง

วีรณัฐ โรจนประภา (2560) ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน ในหนังสือ อัจฉินผมขาวว่า ปัจจุบันปัญหาใหญ่ที่สุดปัญหาหนึ่งของประเทศไทย ก็คือปัญหาสังคมผู้สูงอายุ ที่จะส่งผลกระทบในทุกด้าน ทั้งเรื่อง เศรษฐกิจ สังคม หรือแม้แต่การเมือง ซึ่งการแก้ปัญหานี้ นอกจาก เรื่องของการจัดระบบสาธารณสุข หรืองานสังคมสงเคราะห์ให้สามารถรองรับได้อย่างครบถ้วนแล้ว แนวทางการแก้ไขที่สำคัญยิ่ง ก็คือการต้องปรับเปลี่ยนตัวผู้สูงอายุเองให้ยังคงใช้ชีวิตอย่างมีพลัง หรือที่เรียกกันว่า การเปลี่ยนภาระให้เป็นพลัง โดยการเริ่มต้นวางแผนชีวิตของเหล่าอัจฉินผมขาว เริ่มตั้งแต่การมีใจรักในการมีชีวิตที่ถูกต้องตามหลักอิทธิบาท 4 ต่อด้วย การค้นพบคุณค่าในตัวเอง และการมีเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง เพราะผู้สูงอายุที่ไร้เป้าหมาย ชีวิตย่อมเหี่ยวเฉา แม้จะเกษียณแล้ว แต่ก็ยังต้องมีเป้าหมายเพื่อก่อแรงบันดาลใจ

### 1.7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ (2552) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัว หลังเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดพัทลุง ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการ เตรียมตัวก่อน

เกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้ร้อยละ 23 โดยทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ เป็นปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุได้มากที่สุด รองลงมาคือ สถานภาพทาง สุขภาพ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม นอกจากนี้ มีการคัดเลือกผู้ที่มีคะแนน การปรับตัวหลัง เกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูง จำนวน 11 คน มาให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ แบบกึ่งโครงสร้าง พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้แก่ ทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ สถานภาพ ทางสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และสถานภาพสมรส

วันชัย แก้วสุมาลี (2552) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความเชื่อ ทัศนคติ และพฤติกรรม การเตรียม ตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพฯ เนื่องจากการเตรียมตัว ก่อนเกษียณเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพหลังเกษียณสามารถเกิดขึ้นได้จริง จากการศึกษาพบว่า หากมีทัศนคติที่ดีต่อการเตรียมตัววางแผนเกษียณ ก็จะมี พฤติกรรมในการ เตรียมตัววางแผนเกษียณที่ดี มีความเชื่อเกี่ยวกับผลของการเตรียมตัว ก่อนเกษียณอายุการทำงาน มากกว่ากลุ่มที่มีทัศนคติไม่ดี เป็นความสัมพันธ์ในทางบวก โดยมี ความเชื่อแต่ละด้านว่า หากมีการ เตรียมตัวด้านร่างกาย เชื่อว่าทำให้ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี เป็นการ เตรียมความพร้อมให้กับสุขภาพ ของตนเองได้ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ช่วยป้องกันโรคร้าย ไข้เจ็บที่จะเกิดขึ้นกับตนเองได้ และสามารถที่จะได้รับความรู้เพิ่มขึ้นในเรื่องการดูแลสุขภาพ ของตนเอง หากมีการเตรียมตัว ด้านจิตใจ ทำให้ตนเองปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ที่จะเกิดขึ้นได้ ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น อารมณ์ดีขึ้น มีสมาธิดีขึ้นมีผลทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น เป็นการ เตรียมความพร้อมให้กับสุขภาพจิต ของตนเอง เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่นที่อยู่ร่วมกันในสังคม ได้มากขึ้น หากมีการเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง เป็นการ เตรียมความพร้อม และวางแผนในเรื่อง ของทรัพย์สินของตนเองในอนาคต ทำให้ได้รับข้อมูลที่ดีในการ ใช้เป็นช่องทาง ในการจัดการบริหาร ด้านการเงิน ทำให้เกิดความสะดวกสบายเมื่อก้าวสู่วัยชรา อีกทั้งยังช่วยให้สามารถจัดสรรเรื่อง ทรัพย์สินมรดกให้กับลูกหลานของตนได้เป็นอย่างดี การวางแผนเกษียณจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อผู้ เกษียณอายุราชการ ที่ผู้เกษียณอายุราชการควรให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก

นิศารัตน์ กุลกขพร (2554) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลกับการเตรียมพร้อม เกษียณอายุ ราชการของข้าราชการตำรวจ จังหวัดยะลา พบว่าข้าราชการตำรวจ จังหวัดยะลา มีการเตรียมความ พร้อมเกษียณอายุราชการ ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ปัจจัยที่มีผลต่อการ เตรียมพร้อมเกษียณอายุ ราชการของข้าราชการตำรวจจังหวัดยะลา ได้แก่ หนี้สิน ตำแหน่ง และปัจจัยเรื่องการรับรู้ข่าวสาร เกี่ยวกับการเกษียณ ไม่มีผลต่อการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการ ปัจจัยการเข้าร่วมกิจกรรมทาง สังคม สถานภาพทางสุขภาพ สัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพ ในครอบครัวและการสนับสนุนจาก

หน่วยงาน มีผลต่อการเตรียมพร้อมเกษียณอายุของข้าราชการ ตำรวจ จังหวัดยะลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พระครูพิศาลธรรมรักขิต (2554) ได้ศึกษาวิจัย เรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาท ในการพึ่งตนเอง: กรณีศึกษากลุ่มสัจจะออมทรัพย์บ้านแม่ใส การศึกษานี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาทในการพึ่งพาตนเอง โดยผลการวิจัยพบว่า ในการประยุกต์ใช้หลัก พุทธปรัชญาเถรวาทมาใช้ในการพึ่งพาตนเองนั้น มีพระสงฆ์เข้ามามีส่วนร่วมโดยการจัดตั้งกลุ่มสัจจะออมทรัพย์ ของพระราชวริยาภรณ์ บ้านแม่ใส เป็นบทบาทหนึ่งของพระสงฆ์โดยได้นำหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ และปฏิบัติ ได้อย่างเห็นเป็นรูปธรรม และมีการศึกษาหลักธรรมที่เหมาะสมกับการที่จะนำไปใช้ในการพึ่งพาตนเองตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

ฐิติวรรณ แสงสิงห์ (2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท: กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ปัญหาของผู้สูงอายุ คือปัญหาด้านร่างกาย ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ กลัวการอยู่ คนเดียว หงุดหงิดง่าย แต่ก็ยังสามารถควบคุมอารมณ์ได้ และปัญหาด้านสังคมและครอบครัว โดยพบว่าผู้ที่มีผู้สูงอายุเป็นข้าราชการบำนาญ จะมีการร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่เสมอแต่ผู้ที่ประกอบอาชีพค้าขายหรืออาชีพอิสระจะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยมาก เพราะอาชีพ ไม่อานวย และด้านเศรษฐกิจ และรายได้ ในงานวิจัยฉบับนี้กล่าวว่าผู้สูงอายุที่รับเงินบำนาญจะไม่ค่อย มีปัญหา เนื่องจากรับเงินบำนาญ และเงินที่ทางราชการช่วยเหลือ และผู้สูงอายุบางคนต้องเลี้ยงดู หลานที่กำลังทำ หรือ ลูกที่พิการทำให้รายจ่ายภายในครอบครัวมากขึ้นและไม่พอ มีหนี้เพิ่ม แต่สามารถ แก้ปัญหาในด้านนี้ได้ เพราะลูกหลานที่ทำงานจะส่งเงินมาช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา ลูกหลานบางคน อยู่ร่วมกับผู้สูงอายุ ไม่ทอดทิ้ง ผู้สูงอายุควรใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ซึ่งผู้เกษียณอายุราชการ ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของผู้สูงอายุ และปัจจุบันควรพิจารณาสภาพเศรษฐกิจในบริบทปัจจุบันร่วมด้วย

ทิพวรรณ สุธานนท์ (2557) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาเถรวาทในการดำเนิน ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้เกษียณอายุถือเป็นส่วนหนึ่งของผู้สูงอายุ และการมีความสุข ของผู้สูงอายุถือว่าการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพได้ประการหนึ่ง โดยศึกษาจากเอกสาร และศึกษา จากผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างจำเพาะเจาะจง ในการศึกษาครั้งนี้ พบปัญหาของผู้สูงอายุ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและรายได้ ซึ่งสอดคล้อง กับ ปัญหาของผู้เกษียณอายุในปัจจุบันที่ได้รับผลกระทบจากการเกษียณอายุหลัก ๆ 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมและจิตวิทยา มีการศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ที่สามารถนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยจำแนกตามปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน

อรอุมา เลหาพิบูลกุล (2557) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง วิธีบำบัดรักษาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบำบัดรักษาสุขภาพแผนปัจจุบัน และในพุทธศาสนา ทำการศึกษาจากพระไตรปิฎกและเอกสารอื่นๆ และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมด้วย ผลการวิจัยพบว่า การบำบัดรักษาตามการแพทย์สมัยใหม่ หรือการแพทย์แผนปัจจุบัน อาศัยเครื่องมือทางการแพทย์ เป็นหลักโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเอาชนะโรคร้ายด้วยยา และการผ่าตัด และรักษาแบบแยกส่วน ส่วนในพระพุทธศาสนา จะเน้นการดูแลรักษาทั้งร่างกาย และจิตใจ โดยการรักษาสุขภาพใจ จะใช้สมถะและวิปัสสนา รวมถึงการป้องกันโรคโดยใช้การบริหารร่างกาย การเลือกทานอาหารรู้จักรักษาความสะอาด ในการบูรณาการรักษาสุขภาพเชิงพุทธโดยการใช้เครื่องมือที่ทันสมัยตรวจ วินิจฉัยโรคครอบคลุมทุกมิติ คือ อาหาร อุดู จิต และกรรม ใช้เครื่องมือแพทย์แผนปัจจุบันด้วยความ เมตตา คำนึงถึงความรู้สึกของผู้ป่วย สำหรับวิธีการรักษาสามารถใช้ผสมผสาน ได้แก่ การฉายแสง ฉีดยา ผ่าตัด ทานยา พอกทา และตามแนวพุทธ ด้วยการอภรณ์นัตถ์ยา และการปฏิบัติสมาธิ ด้วยจุดมุ่งหมายในการบำบัดรักษา นั่นคือการหากจากโรค แต่ต้องให้ผู้ป่วยเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วย อย่างถูกต้อง ไม่ใช่การทำลายเชื้อโรคอย่างเดียว แต่ต้องดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจด้วย เนื่องจากในการศึกษาเรื่องพุทธบูรณาการในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ มีในส่วนของ การดูแลสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการด้วย เพื่อป้องกัน และแก้ไขปัญหาผลกระทบจากการ เกษียณอายุด้านสุขภาพอนามัย รวมถึง เพื่อป้องกันปัญหา และผลกระทบที่เกิดขึ้นด้านจิตใจด้วย

สาริกา หาญพานิชย์ (2558) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ผลศึกษากล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งสองด้าน คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติของศาสตร์สมัยใหม่ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ โดยการพัฒนาชีวิตในมุมมองของศาสตร์สมัยใหม่ จะมุ่งตอบสนองต่อคุณภาพชีวิตภายนอกเป็นส่วนใหญ่ เช่น การมีปัจจัย 4 บริโภคอย่างเพียงพอ การมีระบบเศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง ความปลอดภัย ในการดำเนินชีวิตที่มั่นคง และการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล แต่การพัฒนาคุณภาพชีวิต ทางพระพุทธศาสนานั้น จะให้ความสำคัญทั้งกาย และจิต เพื่อให้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งสองด้าน ไปพร้อมๆ กัน และมีการพัฒนารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย 3 รูปแบบ คือ 1) รูปแบบของคน 2) รูปแบบการทำงาน และ 3) รูปแบบการใช้ คุณธรรมในการดำเนินชีวิต รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ ผู้วิจัยนำเสนอการใช้ หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวบ้านตั้งอยู่ในกฎเกณฑ์ ของสังคม โดยมีศีลทำให้ดำเนินชีวิตเป็นปกติ เมื่อตั้งมั่นประกอบอาชีพจนประสบความสำเร็จ พากเพียรพยายาม ในการประกอบหน้าที่การงาน สิ่งนั้นเป็นหลักการของสมาธิ และสามารถใช้เหตุผล ในการดำเนินชีวิต เพื่อแยกแยะสิ่งที่ดี และสิ่งที่ไม่ดีออกจากกัน สิ่งนั้นคือหลักการของปัญญา

เดชา บุญมาสุข (2559) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน โดยใช้การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 16 คน ซึ่งเป็นการศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตว่าคุณภาพชีวิตประกอบด้วย ปัจจัยพื้นฐานที่พอเพียง และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพของแต่ละบุคคลทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งไม่ได้เจาะจงว่าเป็นคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนของกลุ่มใดเป็นพิเศษ จากการสัมภาษณ์พบว่า ปัญหาคุณภาพชีวิตของคนไทยประกอบด้วย (1) ปัญหาในการสร้างโอกาสการมีรายได้ที่เพียงพอ และชีวิตที่ดีขึ้น (2) ปัญหาในการปรับทัศนคติ และปลูกฝังจิตสำนึกที่รับผิดชอบ และ (3) ปัญหาในการดูแลสุขภาพกาย และใจ และศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่มีความเหมาะสมเพื่อนำมาแก้ไขปัญหา และพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทย ในปัจจุบันมากที่สุด ซึ่งในการศึกษาพบว่ามี 3 หลักธรรม คือ 1) หลักโยนิโสมนสิการ เพื่อใช้ปรับ ทัศนคติ และส่งเสริมการปลูกฝังจิตสำนึกที่รับผิดชอบ 2) หลักไตรสิกขา เพื่อใช้บูรณาการร่วมกับการศึกษาในการสร้างโอกาสการมีรายได้ที่เพียงพอ และมีชีวิตที่ดีขึ้น และ 3) หลักอิทธิบาท 4 เพื่อใช้บูรณาการร่วมกับการดูแลสุขภาพองค์รวม ในการดูแลสุขภาพกาย และใจให้สมบูรณ์แข็งแรง

วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์ (2559) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการ 2 ด้าน คือ ความต้องการ สุขภาพ และความต้องการความสุขใจ และปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุข คือ อุปสรรคทางกาย และอุปสรรคทางใจ ในส่วนรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวัง หลังวัยเกษียณ ได้จากการบูรณาการองค์ความรู้จากการศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ 1) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท และ 2) รูปแบบการ ดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทสำหรับผู้สูงอายุ เป็นคำย่อ GAPPSIDE ประกอบด้วยวิทยาการ 8 หัวข้อ ได้แก่ (1) จุดหมายของการดำเนินชีวิตคือความสุขในระดับต่าง ๆ (Goal) (2) แนวคิดในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท คือ แก่ทุกข์ สร้างสุข (Attitude) (3) หลักการในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (Principle) (4) แนวทางการ ดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (Right Path) (5) ระบบการดำเนินชีวิต ที่ถูกต้อง และมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (System of happy life) (5) วิธีการดำเนินชีวิต อย่างถูกต้อง และมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (The Implementation or Procedure of the happy life) (7) หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (Dhamma for the happy life) (4) กระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (Evaluate the happy life) ส่วนรูปแบบที่ 2 การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้สรุปเป็นคำย่อ คือ SCAS ซึ่งเป็นระบบการดำเนินชีวิตโดยรู้จักใช้ปัญญาในการกระทำ ตามแนวทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทา การศึกษานี้เน้นศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุ

ศิริวรรณ มนอัคระผดุง และคณะ (2559) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการ ของผู้บริหารสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ในการวิจัยนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลหลักคือ ผู้บริหารของสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาที่จะเกษียณอายุราชการ ภายในช่วง 5 ปี (พ.ศ.2559 - พ.ศ.2563) จำนวน 9 คน ผลการวิจัย พบว่าการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ จะต้องมีการเตรียมพร้อม 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการเงินและทรัพย์สิน 2) ด้านที่อยู่อาศัย 3) ด้านร่างกาย 4) ด้านจิตใจ และ 5) ด้านการใช้เวลาว่าง ทั้งนี้ จากการศึกษาที่มีข้อสรุปเชิงทฤษฎี ของการเตรียมตัวเกษียณอายุ ได้แก่ 1) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารสามารถวางแผนการเกษียณอายุ เตรียมตัว ด้านการเงินและทรัพย์สิน เมื่อนั้นชีวิตหลังเกษียณอายุจะเกิดความสุข และไม่เป็นภาระ หนี้สินต่อครอบครัวหรือลูกหลาน 2) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารมีการเตรียมตัวเกษียณอายุ ด้านการเงิน และทรัพย์สิน ด้านที่อยู่อาศัย และด้านสุขภาพร่างกาย ตั้งแต่อายุราชการยังน้อย เมื่อนั้นผู้บริหารจะมีชีวิตที่ความมั่นคง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี 3) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารเตรียมตัวเกษียณอายุ เมื่อนั้นผู้บริหารจะสามารถปรับตัวให้เผชิญการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังเกษียณอายุได้ และมีความพึงพอใจในชีวิต 4) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารเตรียมตัวเกษียณอายุ เมื่อนั้นผู้บริหารจะสามารถ พึ่งตนเองได้ ไม่เป็นภาระผู้อื่น และ 5) เมื่อใดก็ตามที่ผู้บริหารมีหลักศาสนายึดเหนี่ยวทางจิตใจ เมื่อนั้นผู้บริหาร จะสามารถการเตรียมตัวเกษียณอายุได้ดีบนหลักความพอเพียงใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผลและเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ

สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์ (2559) ได้ศึกษาวิจัย เรื่องการดำเนินชีวิตที่มีความสุข ของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณ ตามแนวทางพุทธบูรณาการ รวบรวมข้อมูลโดยศึกษาจากเอกสาร ที่เกี่ยวข้องและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสนา จำนวน 5 คน โดยมีวัตถุประสงค์ ข้อแรกคือ เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณ เนื้อหาตามวัตถุประสงค์ข้อนี้ เป็นการกล่าวถึงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในด้านต่าง ๆ บทบาทของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณ ที่มีต่อสังคม เช่น ต่อครอบครัว ต่อการสนับสนุน และเผยแผ่ศาสนา เป็นต้น และการดำเนินชีวิต ของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณตามหลักทั่วไปในด้านการดูแลสุขภาพ การปฏิบัติตนต่อครอบครัว และสังคม และกล่าวถึงปัญหาผลกระทบจากการเกษียณ ที่แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และปัญหาด้านสังคมและจิตวิทยา ในส่วนองค์ความรู้ ได้แก่ BMS MODEL โดย B ย่อมาจาก Body Happiness หมายถึง สุขกาย M ย่อมาจาก Mental Happiness หมายถึง สบายใจ S ย่อมาจาก Spiritual Happiness หมายถึง ไร้กังวล ซึ่งเป็นหลักการเพื่อให้ข้าราชการ พลเรือนวัยเกษียณได้นำมาใช้ปฏิบัติเพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

สุพรรณิ รัตนานนท์ และคณะ (2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน กรณีศึกษาครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี ใช้การวิจัยทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ การศึกษาเชิงปริมาณ ประชากรได้แก่ ครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี เก็บข้อมูลกับ

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน แบ่งเป็น 2 ช่วงอายุคือ ช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณ (อายุไม่เกิน 55 ปี) และช่วงอายุใกล้เกษียณ (อายุ 55 ปีขึ้นไป) โดยใช้แบบสอบถาม ส่วนการศึกษา เจริญคุณภาพ ใช้วิธีการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการกับครู สมาชิก และเจ้าหน้าที่ จำนวน 30 คน เพื่อสร้างรูปแบบการเตรียมเกษียณอายุ และนำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุไม่เกิน 55 ปี มีการเตรียมเพื่อเกษียณอายุ ในระดับปานกลาง ส่วนผู้ที่อายุ 55 ปีขึ้นไป มีการเตรียมเพื่อเกษียณอายุในระดับสูง ปัจจัยด้านอายุ สถานภาพสมรส และระดับรายได้ที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการเตรียมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมแตกต่างกัน ในขณะที่เพศ ภาวะสุขภาพ และรายได้ ที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมไม่แตกต่างกัน รูปแบบการ เตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุแต่ละช่วงอายุ มีความคล้ายคลึงกัน

## 1.8 นิยามศัพท์เฉพาะ

หลักพุทธปรัชญาเถรวาท หมายถึง ระบบความคิดและหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่นำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบคิดและแนวทางดำเนินชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านาญ โดยเฉพาะหลักธรรมที่มุ่งพัฒนาปัญญา ความสงบทางจิตใจ การยอมรับความเปลี่ยนแปลง และการรู้จักปล่อยวางอย่างมีสติ

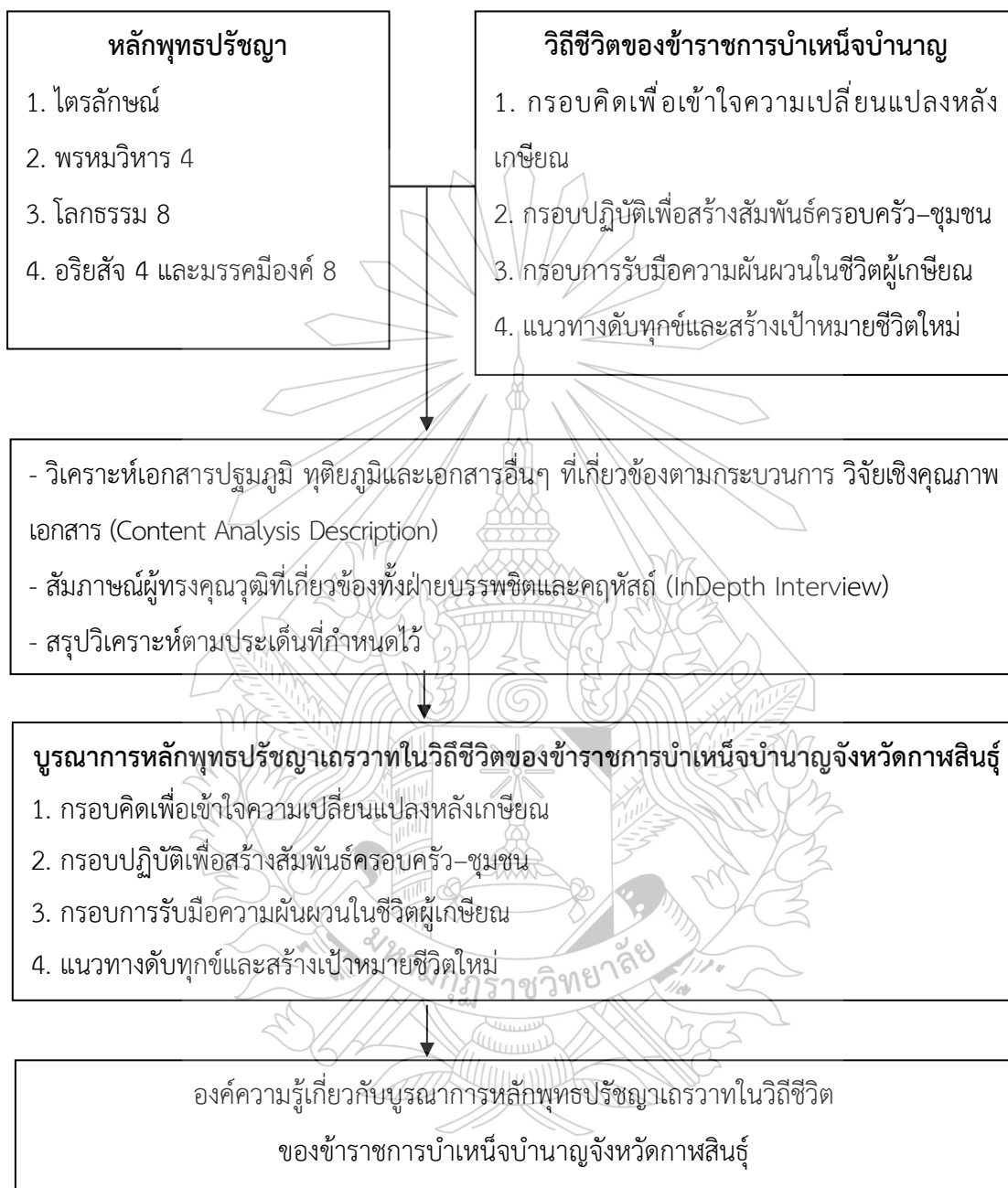
วิถีชีวิต หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านาญในจังหวัดกาฬสินธุ์ ภายหลังจากพ้นจากตำแหน่งหน้าที่ราชการ ทั้งในด้านความคิด ความเชื่อ พฤติกรรม การปรับตัว ความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน รวมทั้งการใช้ชีวิตประจำวันในสังคมร่วมสมัย

ข้าราชการบำนาญบ้านาญ หมายถึง บุคคลที่เคยดำรงตำแหน่งข้าราชการและปัจจุบันพ้นจากราชการโดยสมบูรณ์ มีภูมิลำเนาหรือพำนักอยู่ในจังหวัดกาฬสินธุ์ และได้รับสิทธิประโยชน์ตอบแทนเป็นเงินบำนาญหรือบ้านาญจากกรมบัญชีกลาง กลุ่มบุคคลนี้เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การทำงานยาวนาน มีวุฒิภาวะสูง และอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านบทบาทจาก “ผู้ปฏิบัติหน้าที่ราชการ” สู่ “ผู้สูงอายุ” หรือ “ปวงชนียบุคคลของชุมชน”

จังหวัดกาฬสินธุ์ หมายถึง จังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ซึ่งเป็นพื้นที่ทางภูมิศาสตร์และพื้นที่ทางสังคม-วัฒนธรรมที่ผู้ให้ข้อมูลหรือกลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่ และเป็นบริบทสำคัญของการศึกษาวิจัยครั้งนี้

## 1.9 กรอบแนวคิดในการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง บุรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเหน็จบำนาญ จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## บทที่ 2

### แนวคิดทฤษฎีในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์

ในการวิจัยเรื่อง บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ จึงเป็นสิ่งที่สังคมมนุษย์นั้น ไม่ได้อยู่ในสภาพหยุดนิ่ง หากแต่มีการเคลื่อนไหวในด้านต่าง ๆ ตลอดเวลา ดังนั้น แนวโน้มโดยทั่วไปของสังคมจึงอยู่ในสภาพที่จะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จะเห็นว่าสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงเกือบทุกด้าน โดยเฉพาะหลังจากที่ประเทศไทยได้ประกาศใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ตั้งแต่ พ.ศ. 2504 เป็นต้นมา ทำให้การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยมีการกำหนด ทิศทางและแบบแผนมากขึ้น ทั้งในด้านเศรษฐกิจ ด้านการปกครอง ด้านการศึกษา และด้านเทคโนโลยี เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับระเบียบวิธีการ ปฏิบัติในสังคม ทั้งสิ่งที่เป็นวัตถุ อันได้แก่ เทคโนโลยีหรือสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ และสิ่งที่ไม่ใช่วัตถุ ได้แก่ จารีตประเพณี ค่านิยม ทศนคติ กฎหมาย และศาสนา เป็นต้น ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ของประชากรทุกเพศทุกวัยในสังคมมากน้อยต่างกันไป เมื่อสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงแล้ว ประชากร ที่อาศัยอยู่ในประเทศก็ต้องปรับตัวให้ทันกับค่านิยม ความทันสมัยที่หลั่งไหลเข้ามา ผู้เกษียณอายุราชการเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่จะได้รับผลกระทบเมื่อบริบททางสังคมมีการเปลี่ยนแปลง ดังต่อไปนี้

- 2.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวิถีชีวิตและคุณภาพชีวิต
- 2.2 บริบทของการเกษียณอายุราชการในประเทศไทย
- 2.3 สภาพการณ์และผลกระทบจากการเกษียณอายุราชการ
- 2.4 พื้นที่การวิจัยจังหวัดกาฬสินธุ์
- 2.5 การเตรียมความพร้อมและการปรับตัวของผู้รับบำเน็จบำนาญ
- 2.6 สรุป

#### 2.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวิถีชีวิตและคุณภาพชีวิต

##### 2.2.1 แนวคิดทฤษฎีกับวิถีชีวิต

###### 1. ความหมายของวิถีชีวิต

วิถีชีวิตหมายถึงแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้คนในชุมชนท้องถิ่นนั้นๆ โดยการสะท้อนพฤติกรรมต่างๆที่แสดงถึงทัศนคติค่านิยมวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีศีลธรรมและคุณธรรมจนกลายเป็นแบบแผนกฎเกณฑ์ที่สามารถร่วมกันปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546) ให้ความหมายของวิถีชีวิตว่า ทางดำเนินชีวิต เช่น วิถีชีวิตชาวบ้าน

งามพิศ สัตย์สงวน (2545) กล่าวว่า วิถีชีวิต คือ ระบบวัฒนธรรม ซึ่งระบบวัฒนธรรมแต่ ละด้านนั้น มีหน้าที่ตอบสนองความต้องการจำเป็นของมนุษย์ให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่รอดได้ โดยแต่ละสังคมย่อมมีแนวทางหรือวิถีชีวิตบางอย่างที่แตกต่างกันและอาจจะเหมือนกันในบางส่วน

พวงเพชร สุรัตน์วิกุล (2544) ได้แสดงแนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิต (Way of life) ไว้ว่า วิถี ชีวิตของมนุษย์ในสังคมถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน พฤติกรรมต่างๆที่มนุษย์ทำไม่ว่าจะเป็นการแปรงฟันสวมใส่เสื้อผ้าเครื่องประดับตลอดจนการเล่นกีฬา คู่มือทัศนศิลป์แล้วแต่เป็นเรื่องของวัฒนธรรมทั้งสิ้นวัฒนธรรมเป็นตัวกำหนดรูปแบบของครอบครัว เศรษฐกิจการศึกษาเป็นต้นวัฒนธรรมจะกำหนดว่าสิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดีสิ่งใดถูกสิ่งใด ผิดรวมทั้งเป้าหมายในชีวิตว่าควรเป็นอย่างไรฉะนั้นกิจกรรมทุกอย่างของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นการกิน การดื่ม การพูด การอ่านการเขียนการคิดการทำงานการเล่นการติดต่อสัมพันธ์ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่อง ของวัฒนธรรมทั้งสิ้นวัฒนธรรมจึงเป็นวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคม

สุภัทรา สุภาพ (2541) กล่าวว่า วิถีชีวิตของคนถูกกำหนดให้แตกต่างกันด้วยวัฒนธรรม ของสังคมนั้น ๆ เช่น ชาวเขาก็แตกต่างจากชาวเมืองคนไทยอิสลามก็แตกต่างจากคนไทยพุทธ ดังนั้น วิถีชีวิตของชาวไทยหรือต่างชาติก็จะมีวิถีชีวิตที่เป็นลักษณะของตนเองจึงไม่ถึงว่าวัฒนธรรมของใคร สูงหรือต่ำล้าหลังป่าเถื่อนกว่าอีกวัฒนธรรมหนึ่งและวิถีชีวิตของคนในสังคมนั้นย่อมมีการเปลี่ยนแปลง ไปตามยุคสมัยและขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมของแต่ละสังคมจำเป็นที่ต้องเรียนรู้ปรับตัวให้สอดคล้องกับสิ่งใหม่ ๆ เพื่อการอยู่รอดแต่สิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตคือคตินิยมเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีรวมทั้งปัจจัยสี่จึงทำให้มนุษย์จำเป็นต้องแลกเปลี่ยนการผลิตซึ่งกันและ กันในชุมชน

ฉัตรทิพย์ นาถสุภา (2540) กล่าวว่า วิถีชีวิตเป็นการสรุปความคิดและแนวการปฏิบัติตน ของชุมชนนั้น ๆ ซึ่งโดยทั่วไปแต่ละชุมชนจะมีวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีเป็นเอกลักษณ์ของ แต่ละชุมชนนั้น ๆ ที่มีคุณค่าเกิดจากการรวบรวมจากประวัติศาสตร์ให้ความสำคัญแก่ความเป็นคน และหล่อหลอมกลมกลืนกันในชุมชนซึ่งก่อให้เกิดแรงผลักดันในการพัฒนาชุมชนที่สำคัญซึ่งหาก ต้องการเข้าใจชุมชนจะต้องศึกษาประวัติศาสตร์ความเป็นมาและวิถีชีวิตของชุมชนนั้น ๆ

## 2. องค์ประกอบของวิถีชีวิต

ในการดำรงชีวิตของมนุษย์มีองค์ประกอบหลายประการที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการ ดำรงชีวิตเพื่อให้อยู่รอด จึงได้คัดเลือกองค์ประกอบต่าง ๆ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตและการ ดำรงชีวิต ดังนี้(ทบ สงวนทรัพย์, 2549

ความสัมพันธ์ทางสังคมมนุษย์เป็นสัตว์สังคมจะดำรงชีวิตอย่างโดดเดี่ยวอยู่ลำพังไม่ได้ ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นในลักษณะเป็นกลุ่ม มีความสัมพันธ์ต่อกันใกล้ชิดจนเกิดเป็นครอบครัว กลุ่มเครือญาติและชุมชน สิ่งเหล่านี้คือความสัมพันธ์ทางสังคม (ประเวศ วัชสี, 2547)

ความเชื่อและศาสนา คือ การยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ยินได้เห็นจากข้อมูลต่าง ๆ หรือเกิดจากประสบการณ์ตรงของบุคคลอย่างสม่ำเสมอความเชื่อเกิดจากการเรียนรู้หรือการถ่ายทอดจากบุคคลหนึ่งสู่บุคคลหนึ่ง ซึ่งจะส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมของคนในสังคมตามระบบคิดของบุคคล เมื่อคนในสังคมมีความเชื่ออย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ความเชื่อจะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลนั้นปฏิบัติตามสิ่งที่ตนเชื่อ ทั้ง ๆ ที่บางครั้งความเชื่อนั้นไม่อยู่บนฐานของความเป็นจริงก็ตาม เช่น ความเชื่อเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทำให้มีการประกอบพิธีบวงสรวงบูชาและประพฤติตามกฎตามครรลองของสังคม เกิดการยอมรับและกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตของคนในชุมชน และมีการเปลี่ยนแปลงผสมผสานไปตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงของสังคมด้วย (สามารถ เตชะวงศ์, 2545)

ประเพณีวัฒนธรรม คนแต่ละกลุ่มแต่ละชุมชนต่างมีวัฒนธรรมหรือวิถีชีวิตที่จะต้องดำรงอยู่ร่วมกัน วิถีชีวิตของแต่ละกลุ่มนั้นก็เกิดจากการเรียนรู้ร่วมกัน การปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมท้องถิ่นที่มนุษย์ เข้าไปตั้งหลักแหล่งอยู่อาศัยและทำมาหากิน วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ไม่ได้อยู่ลอย ๆ และหยุดนิ่ง หากแต่สัมพันธ์กับบริบททางสังคม เวลา สถานที่หรืออีกนัยหนึ่ง วัฒนธรรม ก็คือวิถีการดำรงชีวิตของกลุ่มคนซึ่งมีความหลากหลาย สะท้อนให้เห็นศักยภาพของมนุษย์ที่ไม่ถูกแต่ต้องโดยกลไกของตลาดหรือกลไกของรัฐเป็นศักยภาพของมนุษย์ที่คิดวัฒนธรรมขึ้นมาเพื่อดำรงชีวิตรอดร่วมกัน (ทบ สงวนทรัพย์, 2549) วิถีชีวิตของคนกลุ่มหนึ่งหรือสังคมหนึ่ง ต่างกลุ่มต่างสังคม ต่างก็มีรูปแบบทางวัฒนธรรมหรือวิถีชีวิตที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมท้องถิ่น ทำให้เกิดขนบธรรมเนียมประเพณีและจารีตที่แตกต่างกันออกไป (ประเวศ วัชสี, 2547)

ระเบียบและกฎหมาย ในการดำรงชีวิตของมนุษย์เมื่อรวมกันอยู่เป็นกลุ่ม เป็นหมู่บ้าน เป็นเมือง เป็นประเทศความจำเป็นที่จะต้องมีการมีระเบียบข้อบังคับของกลุ่มคนเหล่านั้นย่อมเกิดขึ้นสำหรับให้ทุกคนในสังคมถือเป็นแนวทางปฏิบัติคือสิ่งที่เรียกว่า กฎหมาย กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับความสงบสุขของสังคมจะกำหนดแนวทางให้คนในสังคมไม่เบียดเบียนกัน เคารพสิทธิเสรีภาพซึ่งกันและกัน ถ้าใครไม่ปฏิบัติตามต้องได้รับโทษจากผู้ปกครองหรือผู้มีอำนาจ (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน, 2528)

การปรับตัวการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ได้แก่ข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคมมนุษย์การปรับตัวดังกล่าวนี้เป็นภาระของความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลจะได้รับความพอใจในการตอบสนองทั้งทางด้านกายและสังคม การที่บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีเป็นลักษณะที่แสดงถึงการเป็นคนปกติในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม หรือปรับตัวได้ไม่ดีไม่สามารถปรับพฤติกรรมให้สอดคล้อง

กับคนส่วนใหญ่ได้บุคคลนั้นจะดำรงชีวิตในสังคมโดยปราศจากความสุข ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมส่วนมากจะเป็นผลมาจากการปรับตัวไม่ดี (พศิน แต่งจวง, 2540)

จากแนวคิดต่าง ๆ ดังกล่าว สรุปได้ว่า เมื่อมนุษย์เกิดมาแล้ว นอกจากปัจจัยพื้นฐานที่สามารถทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ซึ่งก็คือปัจจัยสี่ มนุษย์ยังมีความต้องการด้านสังคม คือความสัมพันธ์ทางสังคม การมีระเบียบและกฎหมายในการอยู่ร่วมกัน ความต้องการทางด้านจิตใจ คือ ความเชื่อและศาสนา ประเพณีวัฒนธรรม รวมถึงยังต้องการการเรียนรู้เพื่อปรับตัวให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัวที่เปลี่ยนแปลงไปด้วย

### 2.1.2 แนวคิดทฤษฎีกับคุณภาพชีวิต

#### 1. ความหมายของคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตเป็นนามธรรมที่มีความหมายลึกซึ้ง นักวิชาการและองค์กรต่างๆ ได้ให้นิยามไว้โดยเน้นมิติที่แตกต่างกัน ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 1995): ให้ความหมายว่าคุณภาพชีวิต คือ "การรับรู้ของบุคคลต่อสถานภาพชีวิตของตนเอง ภายใต้บริบทของวัฒนธรรมและค่านิยมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ และมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน และความกังวลใจของบุคคลนั้น"

แคมป์เบล และคณะ (Campbell et al., 1976): อธิบายว่า คุณภาพชีวิตเป็นเรื่องของความรู้สึกนึกคิด (Subjective) เป็นความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตโดยรวม ซึ่งเกิดจากช่องว่างระหว่าง "ความคาดหวัง" กับ "ความเป็นจริง" หากสิ่งที่เกิดขึ้นจริงใกล้เคียงกับที่หวังไว้ คุณภาพชีวิตจะอยู่ในระดับสูง

เฟอร์รานส์ และ พาวเวอร์ (Ferrans & Powers, 1992): ให้ความหมายว่าคุณภาพชีวิตคือ "ความรู้สึกอยู่ดีมีสุข" (Sense of well-being) ซึ่งเกิดจากความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจต่อด้านต่างๆ ของชีวิตที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ (2540): ผู้พัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในไทยสรุปว่า คุณภาพชีวิตหมายถึง ความรู้สึกที่ดีของบุคคลต่อสภาพความเป็นอยู่ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสภาพแวดล้อม ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

#### 2. ความสำคัญของคุณภาพชีวิต

การตระหนักรู้ถึงคุณภาพชีวิตมีความสำคัญต่อการพัฒนาทั้งระดับบุคคลและระดับประเทศ ตามทัศนะของนักวิชาการดังนี้

ซาน (Zhan, 1992): กล่าวถึงความสำคัญในเชิงสุขภาพว่า คุณภาพชีวิตเป็นตัวชี้วัดสำคัญในการประเมินประสิทธิผลของการรักษาพยาบาลและการดูแลสุขภาพ เพราะเป้าหมายสูงสุด

ของการแพทย์ไม่ใช่เพียงแค่การรักษาโรคให้หาย แต่คือการทำให้ผู้ป่วยกลับมาใช้ชีวิตที่มีความสุขและทำกิจกรรมได้ตามปกติ

ศรีเรื่อน แก้วกังวาล (2549): ให้ความสำคัญในเชิงพัฒนาการมนุษย์ว่า คุณภาพชีวิตที่ดีเป็นรากฐานของการพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพจิต หากบุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี จะสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงและเผชิญปัญหาอุปสรรคในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2550): ระบุว่า ความสำเร็จของคุณภาพชีวิตคือการเป็นดัชนีชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาประเทศ โดยเปลี่ยนจุดเน้นจาก "ความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจ" สู่ "ความอยู่เย็นเป็นสุข" ของคนในสังคม

### 3. องค์ประกอบและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตมักถูกกำหนดโดยทฤษฎีความต้องการและสุขภาพ องค์ประกอบที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางมีดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) ได้จำแนกองค์ประกอบคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน (Domains) เพื่อใช้ในการวัดประเมินผลสากล ด้านร่างกาย (Physical Health): ได้แก่ สุขภาพทั่วไป การเจ็บป่วย พลังงาน การนอนหลับ ด้านจิตใจ (Psychological State): ได้แก่ ความรู้สึกเชิงบวก/ลบ การนับถือตนเอง ภาพลักษณ์ สมานธิ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships): ได้แก่ ความสัมพันธ์ส่วนตัว แรงสนับสนุนทางสังคม กิจกรรมทางเพศ และด้านสิ่งแวดล้อม (Environment): ได้แก่ ความปลอดภัยทางกายภาพ การเงิน ที่อยู่อาศัย การเข้าถึงบริการสาธารณสุข และข้อมูลข่าวสาร

อัลลาร์ด (Allardt, 1976) เสนอองค์ประกอบคุณภาพชีวิตใน 3 มิติ คือ การมี (Having): องค์ประกอบด้านวัตถุ เช่น รายได้ ที่อยู่อาศัย สุขภาพ การรัก (Loving): องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ การเป็นที่รัก และความผูกพันทางสังคม การเป็น (Being): องค์ประกอบด้านการพัฒนาตนเอง การมีส่วนร่วม และการได้รับการยอมรับ

เฟอร์รานส์ และ พาวเวอร์ (Ferrans & Powers, 1992) แบ่งองค์ประกอบเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพและการทำหน้าที่ (Health and Functioning Domain) ด้านเศรษฐกิจและสังคม (Socioeconomic Domain) ด้านจิตใจและวิญญาณ (Psychological/Spiritual Domain) และด้านครอบครัว (Family Domain)

#### 2.1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับข้าราชการบำนาญบำนาญ

การเกษียณอายุราชการในประเทศไทย กำหนดไว้ที่อายุครบ 60 ปี บริบูรณ์ เมื่อยึดตามเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกและองค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันซึ่งนับอายุตามปฏิทิน เป็นมาตรฐานสากล ที่แบ่งเกณฑ์อายุตามสภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้นมี 3 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุ (elderly) เป็นผู้มีอายุระหว่าง 60 - 74 ปี คนชรา (old) เป็นผู้มีอายุระหว่าง 75 - 90 ปี และคนชรามาก (very

old) เป็นผู้ที่มีอายุ 90 ปีขึ้นไป (P Indah, A D Sari, 2019) ดังนั้น ผู้เกษียณอายุราชการ จึงจัดเป็นกลุ่มผู้สูงอายุตามเกณฑ์นี้ ด้วย แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจึงเกี่ยวกับการสูงอายุ ซึ่งมีแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

### 1. ทฤษฎีความสูงอายูเชิงชีวภาพ (Biological Theories of Aging)

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความมีอายุนั้นค่อนข้างกว้าง ในแต่ละทฤษฎีได้ให้คำอธิบายแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้เพราะ มุมมองเกี่ยวกับความมีอายุ หรือความแก่ของมนุษย์นั้น มีปัจจัยหลายประการที่ทำให้มนุษย์เป็นผู้ชราได้แตกต่างกัน Decker ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุตามหลักการของเฮฟลิต (อุบลรัตน์ เฟิงสถิต, 2543) ไว้ดังนี้

1.1 ทฤษฎีว่าด้วยการจับตัวของเซลล์ (Cross linkage theory) ทฤษฎีว่าด้วยการจับตัวของเซลล์ คือเซลล์ภายในร่างกายขาดประสิทธิภาพ ขาดความยืดหยุ่น จึงทำให้เกิดการจับตัวกันระหว่างเซลล์แต่ละเซลล์ ผลคือ ทำให้ร่างกายมีความเปลี่ยนแปลง จะได้ดูมีอายุมากขึ้น

1.2 ทฤษฎีเรดิคัลอิสระ (The free radical theory) ทฤษฎีเรดิคัลอิสระ คือได้มีปฏิกิริยาทางเคมีเกิดขึ้นภายในร่างกาย โดยทำให้เซลล์ภายใน ร่างกายถูกเผาผลาญ ถูกทำลายได้อย่างง่าย ผลก็คือ ทำให้เซลล์ภายในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้ดูมีอายุมากขึ้น

1.3 ทฤษฎีการทำลายตนเอง (The autoimmune theory) ทฤษฎีการทำลายตนเอง คือ เซลล์มีการเปลี่ยนแปลง ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกายบกพร่อง ทำให้ผู้ที่มิภูมิคุ้มกันบกพร่องนั้น ดูมีอายุมากขึ้น

1.4 ทฤษฎีของต่อมใต้สมอง (The Pituitary theory) ทฤษฎีของต่อมใต้สมอง คือต่อมใต้สมองทำงานผิดปกติ ทำให้ผลิตฮอร์โมนแห่งความชรา ชื่อ แอดรีโนคอร์ติคอลโทรฟิก (Adrenocortical trophic hormone) ออกมามาก ผลคือ ฮอร์โมน แห่งความชรานี้ จะทำให้ดูมีอายุมากขึ้น

1.5 ทฤษฎีความผิดพลาดของเซลล์ (The error theory) ทฤษฎีความผิดพลาดของเซลล์ คือ เซลล์มีการแบ่งตัวที่ผิดพลาด เมื่อเซลล์ภายในร่างกาย มีการแบ่งตัวผิดพลาด จึงมีผลทำให้ผู้นั้น “แก่” หรือมีอายุมากขึ้น ตามเซลล์ของร่างกาย

### 2. ทฤษฎีความสูงอายูเชิงจิตวิทยา (Psychological Theories of Aging)

ทฤษฎีความสูงอายูเชิงจิตวิทยา เป็นความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ทฤษฎีต่าง ๆ ที่มีความน่าสนใจ ได้แก่

2.1 ทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสัน (Erik Erikson, 1959) กล่าวไว้ว่า ในระยะสุดท้ายของชีวิต คนเรานั้นคือการเป็นผู้สูงอายุ ถ้าหากประสบความสำเร็จในแต่ละพัฒนาการแต่ละช่วงวัยสุดท้าย จะเกิด Integrity หรือความสมบูรณ์ ในวัยเกษียณอายุ แต่หากมองย้อนกลับไปแล้วไม่เกิดสิ่งต่าง ๆ ดังที่กล่าวมา มันจะนำไปสู่ Despair หรือความท้อแท้หมดหวัง ทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสัน

ได้แบ่ง พัฒนาการของบุคคลไว้ 6 ชั้น โดยพัฒนาการในชั้นแรก จะส่งผลถึงพัฒนาการในชั้นต่อไปด้วย มีรายละเอียดดังนี้

1) ชั้นความรู้สึกไว้วางใจ และความรู้สึกไม่ไว้วางใจ (Trust and Mistrust) เป็นช่วงแรก เกิด ถึง 1 ปี เนื่องจากเป็นวัยที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ถ้าเด็กได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างดี จากคนใกล้ชิด เด็กจะมีความรู้สึกไว้วางใจสังคม ในทางตรงกันข้าม เด็กที่ถูกทอดทิ้งหรือไม่ได้รับการเอาใจใส่ จะเกิด ความรู้สึกไม่ไว้วางใจสังคม มองสังคมในแง่ร้าย จนอาจจะกลายเป็นผู้หลีกเลี่ยงสังคมได้

2) ชั้นของความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง และความไม่มั่นใจในตนเอง (Autonomy and Shame, Doubt) เป็นเด็กอายุระหว่าง 1 - 4 ปี ระยะเวลานี้เป็นช่วงที่เด็กรู้จักทำอะไร ด้วยตนเอง ควรพยายามให้เด็กช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด ในขณะที่เดียวกันควรให้การอบรมสั่งสอนว่าพฤติกรรมใดบ้างที่สังคมยอมรับหรือไม่ยอมรับ สิ่งใดที่ทำได้ หรือไม่ควรทำ ทำให้เด็กเกิดความมั่นใจและกล้าแสดงออก ในทางตรงข้าม หากไม่ได้ฝึกฝนให้เด็กพึ่งตนเอง หรือมีการข่มขู่ลงโทษอย่างรุนแรง เด็กจะรับรู้ถึงแรงกดดัน และความคาดหวังจากสังคม รู้สึกละอายและไม่แน่ใจในสิ่งที่ตนทำลงไป

3) ชั้นความคิดริเริ่มและความรู้สึกผิด (Initiative and Guilt) คือเด็กที่มีอายุระหว่าง 4 - 5 ปี วัยนี้ วัยนี้เด็กจะเลียนแบบสมาชิกในครอบครัว มีความคิดสร้างสรรค์ อยากรู้อยากเห็น ทดลองสิ่งใหม่ๆ ถ้าทดลองแล้วผิดพลาด ถูกผู้ใกล้ชิดตำหนิติเตียน เด็กจะเกิดความขลาดและหวาดกลัว ในวัยนี้ เด็กจะเกี่ยวข้องกับสมาชิกในครอบครัวและเด็กๆ นอกบ้าน

4) ชั้นความขยันหมั่นเพียรและความรู้สึกมีปมด้อย (Industry and Inferiority) ชั้นนี้ เกิดกับเด็กที่มีอายุระหว่าง 6 - 12 ปี วัยนี้ เด็กจะเริ่มเกี่ยวข้องกับสังคมมากขึ้น จะขยันเรียน พุดคุย และอวดความเด่น และความสามารถของตนเอง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับ ถ้าเด็กทำไม่ได้จะรู้สึกผิดหวัง และเป็นปมด้อย ยิ่งถ้าถูกผู้ใหญ่แสดงความเบื่อหน่ายหรือตำหนิตลอดเวลา ก็จะเป็นคนที่มีความรู้สึกว่ามีปมด้อย

5) ชั้นการรู้จักตนเองและไม่รู้จักตนเอง (Ego Identity VS Role Co Toddler period) ชั้นนี้เกิดกับเด็กอายุ 13 - 18 ปี เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็ก และความเป็นผู้ใหญ่ เด็กวัยนี้จะสร้างเอกลักษณ์หรือบุคลิกภาพของตน ลักษณะเด่น ของพัฒนาการในชั้นนี้ คือ ลักษณะ ทางร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อารมณ์ที่ไม่คงที่ มีความก้าวร้าว มีความรู้สึกต้องการที่จะ เป็นอิสระจากพ่อแม่ ปัญหาที่สำคัญอีกเรื่องของเด็กวัยนี้ คือ การแสวงหาตนเองเพื่อให้รู้จักตนเองใน แง่มุมต่าง ๆ เช่น ความชอบ ความถนัด ความสนใจ อาชีพ ความปรารถนาในชีวิต เพื่อนต่างเพศ เป็นต้น ขณะเดียวกัน ก็พยายามผสมผสานความเป็นตัวเองให้เข้ากับสังคมที่เป็นจริง หรือกลุ่มเพื่อนในวัย เดียวกัน การพัฒนาตนเองของเด็กจะสมบูรณ์ได้เมื่อสิ้นสุดขั้นนี้แล้ว เพราะเด็ก จะรู้จักตนเองและยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริงแล้ว

6) **ชั้นสร้างความผูกพัน และการแยกตัว (Intimacy and Isolation and Self-Absorption)** วัยนี้เป็นวัยผู้ใหญ่ระยะต้น (Young Adulthood) เกิดกับผู้มีอายุระหว่าง 14 - 40 ปี เป็นวัยที่ค้นพบตนเอง รู้จักวางแผนชีวิต มีจุดมุ่งหมายในชีวิต พร้อมทั้งจะมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศในฐานะเพื่อนสนิทที่จะเสียสละ แบ่งปัน ซึ่งกันและกัน ถ้าหากผ่านขั้นตอนต่าง ๆ มาอย่างราบรื่น จะสามารถสร้างความสนิทสนมใกล้ชิด การเห็นคุณค่าให้การนับถือซึ่งกันและกัน แต่ในทางตรงข้าม หากบุคคลใดมีพัฒนาการขั้นต้นๆ ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลว อาจกลายเป็นคนที่มีอุปสรรคในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม หรือแยกตนเองออกจากสังคม

7) **ชั้นสร้างความเป็นประโยชน์ให้สังคม และคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity and Stagnation)** ตรงกับวัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคน อายุระหว่าง 41 - 60 ปี เป็นวัยที่ต้อง แสดงความรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์แบบ มีความรับผิดชอบต่อบุคคลอื่นในสังคม มุมานะที่จะสร้างครอบครัว อบรมสั่งสอนถ่ายทอดความรู้สู่คนรุ่นหลัง ถ้าผ่านพัฒนาการขั้นต้นต่าง ๆ มาอย่างราบรื่น จะสามารถเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองได้อย่างเหมาะสม จนสร้างความพึงพอใจให้แก่ตนเอง ในทางตรงกันข้าม หากล้มเหลวจากพัฒนาการในวัยต้น ๆ จะรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ มีปมด้อยกลายเป็นคนชอบแยกตัวอยู่ตามลำพัง ขาดความกระตือรือร้น

8) **ชั้นมีความรู้สึกมั่นคงทางใจและท้อแท้สิ้นหวัง (Integrity and Despair)** ตรงกับวัยชรา เกิดกับผู้มีอายุ 50 ปีขึ้นไป เป็นพัฒนาการขั้นสุดท้าย เป็นวัยที่ต้องการความมั่นคงสมบูรณ์ในชีวิต จะภาคภูมิใจในความสำเร็จของชีวิตและผลงานของตน ถ้าผิดหวังจะเกิดความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต และสิ้นหวัง เสียเวลาที่ผ่านมาไป ไม่ยอมรับสภาพของตน

2.2 ทฤษฎีของเพค (Peck's Theory, 2012) โรเบิร์ต เพค ได้แบ่งผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่มคือ ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 56 – 75 ปี) และ ผู้สูงอายุตอนปลาย (อายุ 75 ปีขึ้นไป) ทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกัน ทั้งทางกายภาพ ซึ่งมีผล ต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคมของผู้สูงอายุ 3 ลักษณะ คือ

1) **Ego differentiation and work-role preoccupation** เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับงาน ที่ทำอยู่โดยจะรู้สึกว่าตนยังมีคุณค่าอยู่ต่อเมื่อมีบทบาทลดลงหรือเปลี่ยนไปจึงพอใจ ที่จะหาสิ่งอื่น ๆ มาทำทดแทน (วัยผู้สูงอายุตอนต้น)

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

3) **Ego transcendence and Ego preoccupation** เป็นความรู้สึกที่ยอมรับกฎเกณฑ์ และการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติ และยอมรับความตายโดยไม่รู้สึกหวาดวิตก (วัยผู้สูงอายุตอนปลาย)

### 3. ทฤษฎีความสูงอายุเชิงสังคมวิทยา (Sociological Theories of Aging)

ทฤษฎีความสูงอายุในเชิงสังคมวิทยา เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงแนวโน้มสัมพันธภาพ ซึ่งพยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการ เปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมไป และพยายามที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้และการปรับตัวในสังคมของผู้สูงอายุอย่างมีความสุข มีแนวคิดที่น่าสนใจ ได้แก่

1. ทฤษฎีกิจกรรม เป็นอีกทฤษฎีหนึ่งที่ทำให้มองเห็นภาพทางสังคมของผู้สูงอายุได้มากยิ่งขึ้น ทฤษฎีกิจกรรมนี้พัฒนาขึ้นโดย Robert Havighurst (1960) ได้อธิบายถึงสถานภาพ ทางสังคม ของ ผู้สูงอายุ กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น สถานภาพและบทบาททางสังคมจะลดลง แต่บุคคลยังมีความ ต้องการทางสังคมเหมือนบุคคลในวัยกลางคน ต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อความสุข และการมีชีวิต ที่ดี เช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจได้ เช่น กิจกรรมที่ปฏิบัติต่อเพื่อน ผูก สังคม หรือชุมชน ทฤษฎีกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมปฏิบัติอยู่ เสมอๆ มีบุคลิกที่ กระฉับกระเฉง และการมีภารกิจอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตและปรับตัวได้ดีกว่า ผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรม หรือบทบาทภารกิจหน้าที่ใดๆ นอกจากนี้ การเข้าร่วม กิจกรรมของผู้สูงอายุ ยังเป็นการทดแทนบทบาทที่เสียไปจากการที่ต้องเป็นหม้าย และการ เกษียณอายุ จากการปฏิบัติงานทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่า กิจกรรมทางสังคมเป็นแก่นแท้ของชีวิตและ จำเป็นสำหรับทุกวัย (Activity Theory, 1961)

2. ทฤษฎีการแยกตนเอง หรือทฤษฎีการถอยห่าง (Disengagement Theory) พิมพ์ เผยแพร่เป็นครั้งแรก ในหนังสือ ชื่อ “Growing Old: The process of Disengagement” ของ Elaine Cumming และ William Henry ในปี ค.ศ.1961 มีใจความว่า ผู้สูงอายุและสังคมจะลด บทบาทซึ่งกันและกัน อย่างค่อยเป็นค่อยไปตามความต้องการของร่างกาย และไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ซึ่ง ระยะเวลา อาจมีความ วิตกกังวลอยู่บ้าง ในบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป และจะค่อยๆ ยอมรับได้ในที่สุด อย่างไรก็ตาม โดยปกติแล้ว บุคคลจะพยายามผสมผสานอยู่กับสังคมให้นานเท่าที่จะทำได้ เพื่อเป็นการ รักษาสมดุล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ก่อนที่บทบาทของตนเองจะแคบลงเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น โดยสรุป กระบวนการถอยห่าง เป็นกระบวนการที่มีลักษณะเฉพาะเป็นสากลของทุกสังคม โดยปัจจัย ที่มีผลต่อ การถอยห่างของผู้สูงอายุ ได้แก่ กระบวนการชราที่มีความแตกต่างกันของแต่ละบุคคล สภาพสังคม และความเชื่อมโยงของอายุที่เพิ่มขึ้น (Elaine Cumming and William E., 1961)

3. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นโดย Bernice Neugarten และคณะราวปี 1960 เพราะเหตุว่า ทั้งทฤษฎีกิจกรรมและทฤษฎีการถอยห่าง ไม่เพียงพอที่จะอธิบายถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุได้ นักทฤษฎีกลุ่มนี้เชื่อใหม่ว่า การ ดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิต ของแต่ละ ช่วงวัยที่ผ่านมา และมีปัจจัยอื่นๆ ที่เข้ามาร่วมอธิบาย ได้แก่ แรงจูงใจ สถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ

และสังคม บุคลิกภาพความยืดหยุ่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยความสำเร็จและความล้มเหลว ในชีวิตชั้นปลายของผู้สูงอายุ ทฤษฎีนี้ ยังได้กล่าวอีกว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ก็ต่อเมื่อได้กระทำ กิจกรรมหรือปฏิบัติตัวเช่นที่เคยทำมาเก่าก่อน อีกทั้งจะต้องปรับตัวให้มีพฤติกรรมเข้ากับ การเปลี่ยนแปลงมากมายหลายอย่างในสังคม เช่น การเกษียณอายุราชการ เป็นต้น (ธนยศ สุมาลย์โรจน์ และฮานานมูฮัมหมัด ติน นอจิ สุขไสว, 2558)

4. ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) นี้ได้อธิบายว่า บุคคลมีการปรับตัวต่อความสูงอายุ และการเป็นผู้สูงอายุ กล่าวคือ ตลอดชีวิตของบุคคลจะผ่านบทบาททางสังคมหลายบทบาท เช่น การเป็นพ่อ แม่ ปู่ ย่า เป็นต้น บทบาทเหล่านี้ เป็นสิ่งที่แยกแยะสถานภาพทางสังคม และทัศนคติที่มีต่อตนเอง ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของสังคม เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ บทบาท และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ขึ้นอยู่กับการที่ผู้อื่นให้ความสำคัญอีกด้วยเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ จะปรับบทบาทและสถานภาพต่าง ๆ หลายอย่างที่ไม่ใช่บทบาทเดิมของตน มาก่อน เช่น การละทิ้งบทบาททางสังคมและความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นไปแบบวัยผู้ใหญ่ ยอมรับบทบาท ของสังคมและความสัมพันธ์ในแบบผู้สูงอายุ และเว้นจากความผูกพันกับคู่สมรส เนื่องจากการตายไป ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เป็นต้น (ธนยศ สุมาลย์โรจน์ และฮานานมูฮัมหมัด ติน นอจิ สุขไสว, 2558)

#### 4. การสูงอายุในทางพระพุทธศาสนา

การเปลี่ยนแปลงของรูปทางพระพุทธศาสนา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (พระพุทธโฆษะเถระ, 2554) ได้กล่าวถึงการ พิจารณารูปเป็นไตรลักษณ์ คือความแตกดับของรูปที่เติบโตขึ้นตามวัย กำหนดจำแนก 100 ปี ของอายุมนุษย์ โดย 3 วัย คือ

1. ปฐมวัย เป็นวัยต้น อายุ 1 ถึง 33 ปี (33 ปีแรก)
2. มัชฌิมวัย เป็นวัยกลาง อายุ 34 ถึง 67 ปี (34 ปี ต่อมา)
3. ปัจฉิมวัย เป็นวัยสุดท้าย อายุ 68 ถึง 100 ปี (33 ปี สุดท้าย)

เมื่อกำหนดจำแนก 100 ปี โดยกำหนดช่วงละ 10 ปี ความแตกดับของรูปที่เติบโตขึ้นตามวัยเป็นดังนี้

1. มันทสกะ วัยอ่อน นับแต่แรกเกิดถึง 10 ขวบ ยังเป็นทารกอยู่ เพิ่ง สอนนั่ง สอนยืน สอนเดิน สอนพูด เล่นดิน กินฝุ่นไปตามประสาทารก
2. จิตทาสกะ วัยสนุก นับแต่อายุ 10 ปี ถึง 20 ปี ชอบสนุกเฮฮา ร่าเริง สนุกที่ไหน ไปที่นั่น กำลังกินกำลังนอน กินมาก นอนมาก เล่นมาก
3. วัฒนตสกะ วัยงาม นับแต่อายุ 20 ปี ถึง 30 ปี กำลังหนุ่ม กำลังสาว รักสวยรักงาม ยินดีอยู่กับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยินดี เพลิดเพลินอยู่กับอารมณ์อันเป็นที่ตั้ง ในทางแห่งความ เพลิดเพลิน ไม่นึกถึงความทุกข์ยากลำบากทั้งปวง

4. พลทสกะ วัยมีกำลัง นับแต่อายุ 30 ปี ถึง 40 ปี กำลังเข้มแข็งและ ชันแข็งในการงาน ที่จะตั้งเนื้อตั้งตัวให้เป็นหลักฐาน คิดถึงการงานมากกว่าความสนุกสนานเพลิดเพลิน

5. ปัญญาทสกะ วัยมีปัญญา นับแต่อายุ 40 ปี ถึง 50 ปี มีสติรอบคอบ กำลังมีปัญหา เจ็บแสบ รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักคุณ รู้จักโทษ

6. หานิทสกะ วัยเสื่อม นับแต่อายุ 50 ปีถึง 60 ปี ทั้งกำลังกายและกำลัง ปัญญา ความคิดเริ่มลดน้อยถอยลง เสื่อมลง อ่อนทั้งแรง อ่อนทั้งใจ

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

8. วังกทสกะ วัยหลังโงง นับแต่อายุ 70 ปีถึง 80 ปี มีหลังอันค่อมลงมา ไปไหนมาไหน ก็ต้องใช้ไม้เท้าช่วยค้ำช่วยจุนไป อย่างที่เรียกว่า “เท้า 3 ขา ตา 2 ชั้น ฟันนอกปาก” ทนทรมาณแบก สังขารร่างกายด้วยความยากลำบาก

9. โมฆุทสกะ วัยหลง นับแต่อายุ 80 ปีถึง 90 ปี ความทรงจำเลอะเลือน หลง ๆ ลืม ๆ พุดผิด ๆ พลาด ๆ ลืมหน้าลืมหลัง กินแล้วว้ายังไม่ได้กิน

10. สยันทสกะ วัยนอน นับแต่อายุ 90 ปีถึง 100 ปี ถึงกับลุกไม่ไหวแล้ว รับแขก ในที่นอน นอนกินนอนถ่าย นอนรอความตายเท่านั้นเอง

พระไตรปิฎกเล่มที่ 29 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 21 ได้กล่าวถึงความชราในชราสูตร (ขุ.ม. (ไทย) 29/39/146) ว่าผู้ใดชรา คือ สูงอายุเป็นผู้เฒ่า ล่วงกาลมามาก ผ่านวัยมามาก มีฟันหัก ผมหงอก ผมบาง ศีรษะล้าน หนังก่อน ตัวตกรกระ หลังโงง หลังค่อม ถือไม้เท้ายันกาย ผู้นั้นก็ย่อมเคลื่อนตายสูญหาย สลายไป เพราะชราไม่มีความหลุดพ้นจากความตายไปได้ และในพระไตรปิฎกเล่มที่ 35 พระอภิธรรมปิฎกเล่มที่ 2 สุตตันตภาษณีย์ (อภิ.วิ. (ไทย) 35/192/164) กล่าวถึงชรา ว่าเป็นความคร่ำคร่า ภาวะที่คร่ำคร่า ความที่ฟันหลุด ความที่ผมหงอก ความที่หนังเหี่ยวบน ความเสื่อมสิ้นอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า ชรา

จากพุทธพจน์ดังกล่าวแสดง ให้เห็นถึงสภาพความชราว่ามีลักษณะเช่นไร สิ่งสำคัญคือ ควรตระหนักว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ (อง.ปญจก. (ไทย) 22/57/99) เป็นคำสอนของพระพุทธองค์ ว่าด้วยสิ่งที่พึงกำหนดรู้ เพื่อให้ระลึกถึงความจริงของชีวิตที่เป็นธรรมดา

## 2.2 บริบทของการเกษียณอายุราชการในประเทศไทย

การทำความเข้าใจบริบทของการเกษียณอายุราชการในประเทศไทยนั้น จำเป็นต้องพิจารณาจาก 3 องค์ประกอบหลัก คือ กฎหมายและระเบียบ ที่เป็นกรอบกำหนดการพ้นจากตำแหน่ง สิทธิประโยชน์และสวัสดิการ ที่เป็นหลักประกันความมั่นคง และ สถานการณ์สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่ข้าราชการเกษียณต้องใช้ชีวิตอยู่

### 2.2.1 กฎหมายและระเบียบว่าด้วยการเกษียณอายุราชการ

กฎหมายหลักที่ใช้กำหนดการพ้นจากราชการของข้าราชการพลเรือนสามัญคือ พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2551 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ซึ่งมาตรา 107 (2) กำหนดให้ข้าราชการพ้นจากราชการตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (สำนักงาน ก.พ., 2551) อายุเกษียณปกติ ข้าราชการพลเรือนสามัญจะต้องพ้นจากราชการเมื่อ สิ้นปีงบประมาณ ที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ (ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, 2566; กระทรวงการคลัง, 2537). การขยายอายุเกษียณ: มีการอนุญาตให้ข้าราชการบางประเภท เช่น ประเภทวิชาการระดับเชี่ยวชาญหรือทรงคุณวุฒิ หรือประเภททั่วไประดับอาวุโสหรือทักษะพิเศษ ที่มีเหตุผลและความจำเป็นเพื่อประโยชน์ของทางราชการ สามารถ ขอรับราชการต่อไปได้ อีกไม่เกิน 10 ปี (กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ, 2562). การพิจารณาขยายอายุเกษียณนี้ยังเป็นประเด็นที่อยู่ในการศึกษาเพื่อรับมือกับสังคมสูงอายุ (อรรถัย ร่วมพัฒนกิจ, ศิริพงษ์ ลดาวัลย์ ณ อยุธยา และ อลงกรณ์ คูตระกูล, 2556)

### 2.2.2 สิทธิประโยชน์และสวัสดิการของข้าราชการบำเหน็จบำนาญ

สิทธิประโยชน์ของข้าราชการที่พ้นจากราชการจะอยู่ภายใต้ พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 และ พระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2539 (กบข.) โดยมีทางเลือกในการรับเงินและสวัสดิการ ดังนี้

เงินบำเหน็จหรือบำนาญ

บำนาญ จ่ายเป็นรายเดือนตลอดชีวิต คำนวณจากเงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้ายและเวลาราชการ โดยจะต้องมีเวลาราชการตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป (กองการเจ้าหน้าที่, ม.ป.ป.).

บำเหน็จ: จ่ายเป็นเงินก้อนครั้งเดียว คำนวณจากเงินเดือนเดือนสุดท้ายคูณด้วยเวลาราชการ (กรมพัฒนาที่ดิน, 2565).

สิทธิประโยชน์เกี่ยวเนื่อง

บำเหน็จดำรงชีพ เงินก้อนที่จ่ายให้ผู้รับบำนาญเพื่อช่วยในการดำรงชีพหลังเกษียณ โดยแบ่งจ่ายเป็น 3 งวด (ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, 2566)

สวัสดิการรักษายาบาล ผู้รับบำนาญ คู่สมรส บุตร (ถึงอายุ 20 ปี ยกเว้นไร้ความสามารถ) และบิดามารดา ยังคงมีสิทธิเบิกค่ารักษายาบาล ได้ตลอดชีวิต (กรมประชาสัมพันธ์, 2564)

เงินช่วยค่าครองชีพผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญ (ช.ค.บ.) จ่ายเพิ่มเติมให้ผู้รับบำนาญที่ได้รับเงินบำนาญรายเดือนไม่ถึงขั้นต่ำที่กำหนด เพื่อให้ได้รับรวมกันไม่ต่ำกว่า 10,000 บาทต่อเดือน (สำนักงานปลัดกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2567)

บำเหน็จตกทอด: เงินที่ทายาทตามกฎหมายหรือผู้ที่ระบุเจตนาไว้ได้รับ เมื่อผู้รับบำนาญถึงแก่กรรม (กรมพัฒนาที่ดิน, 2565)

### 2.2.3 สถานการณ์และแนวโน้มสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2567 โดยมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567; กรมประชาสัมพันธ์, 2568). แนวโน้มนี้ส่งผลกระทบต่อข้าราชการเกษียณในหลายมิติ

ความท้าทายทางการคลัง การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของจำนวนผู้รับบำนาญและค่าใช้จ่ายด้านสวัสดิการรักษายาบาล ทำให้ภาระทางการคลังของประเทศเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (กรมประชาสัมพันธ์, 2568)

มิติทางเศรษฐกิจ ประเทศไทยกำลังเผชิญกับสถานการณ์ "แก่ก่อนรวย" ซึ่งหมายถึงการเข้าสู่สังคมสูงวัยก่อนที่จะก้าวพ้นกับดักรายได้ปานกลาง ทำให้ผู้สูงอายุจำนวนมากยังขาดความมั่นคงทางการเงิน (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, ม.ป.ป.). สถิติพบว่าผู้สูงอายุไทยถึง 2 ใน 3 ไม่มีเงินออมที่เพียงพอ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564)

โอกาส การเติบโตของประชากรสูงวัยนำไปสู่การขยายตัวของ Silver Economy ซึ่งเป็นโอกาสให้ข้าราชการเกษียณสามารถใช้ความรู้และประสบการณ์ทำงานในรูปแบบใหม่ เช่น การเป็นที่ปรึกษา วิทยากร หรือการทำงานแบบยืดหยุ่นเพื่อสร้างรายได้และคุณค่าให้ตนเอง (กรมประชาสัมพันธ์, 2568)

### 2.2.4 ความหมายของการเกษียณอายุราชการ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับ พ.ศ. 2542 (2546) ได้ให้ความหมายของคำว่า เกษียณ หมายถึง สิ้นไป โดยใช้เกี่ยวกับการกำหนดอายุ และ เกษียณอายุ หมายถึง การครบกำหนดอายุ ราชการ สิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือทำงาน

พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (ฉบับที่ 25) พ.ศ. 2551 (2551) มาตรา 19 กล่าวว่า “ข้าราชการซึ่งมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์แล้วเป็นอันพ้นจากเวลาราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ผู้นั้นมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์” ดังนั้น การเกษียณอายุราชการในประเทศไทย จึงหมายถึง การออกจากตำแหน่งหรือหน้าที่การงานของข้าราชการไทย เมื่อมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์ในปีงบประมาณนั้น

### 2.2.5 ความเป็นมาของการเกษียณอายุในต่างประเทศ

Mary-Lou Weisman (1999). กล่าวถึงการเกษียณอายุการทำงานว่า ในระยะแรกไม่มีการเกษียณอายุ และไม่มีคนชราในยุคหินทุกคนทำงานอย่างเต็มที่จนถึงอายุ 20 ปี แล้วเสียชีวิต โดยสาเหตุการเสียชีวิตเป็นสาเหตุที่ผิดปกติ ดังนั้นบุคคลใดก็ตามที่มีชีวิตอยู่ได้นานจนถึงวัยชรา จะได้รับการบูชาหรือเป็นสัญลักษณ์แห่งความเคารพ แม้กระทั่งในยุคพระคัมภีร์ เมื่อผู้คนจำนวนมากเข้าสู่วัยชรา การเกษียณอายุก็ยังไม่ได้ออกำเนิดขึ้น ก่อนศตวรรษที่ 18 อายุขัยเฉลี่ยของคนอยู่ระหว่าง 26 ถึง 40 ปี ด้วยเหตุนี้ จึงมีเพียงไม่กี่เปอร์เซ็นต์ของประชากรที่มีชีวิตอยู่ถึงวัยที่ร่างกายบกร่อง จนเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน

การเกษียณอายุ เริ่มปรากฏขึ้นตั้งแต่ศตวรรษที่ 18 โดยเป็นนโยบายของรัฐบาล เริ่มนำมาใช้ในประเทศต่าง ๆ ในช่วงปลายศตวรรษที่ 19 และศตวรรษที่ 20 ในการกำหนดเกณฑ์อายุเกษียณ พบว่ามีความเกี่ยวข้องกับสวัสดิการที่แรงงานจะได้รับ ในช่วงหลังวัยทำงาน ดังนั้น แนวคิดการกำหนดอายุเกษียณจึงเกิดขึ้นเพื่อจะคำนวณผลประโยชน์ ที่แรงงานจะได้รับเมื่อพ้นวัยทำงานไปแล้ว แต่แต่ละประเทศจะมีการเริ่มต้นกำหนดอายุเกษียณที่ต่างกัน ขึ้นอยู่กับการพัฒนาระบบสวัสดิการบำนาญบำนาญ และผลประโยชน์ให้แก่แรงงานที่พ้นวัยทำงาน

เยอรมันเป็นประเทศที่มีการพัฒนาระบบสวัสดิการประกันสังคมเป็นระยะเวลาอันยาวนานและเป็นต้นแบบของการวางรูปแบบประกันสังคมให้หลายประเทศ เยอรมันจึงเป็นประเทศแรกในโลกที่ใช้ระบบประกันสังคมในวัยชรา และเป็นประเทศแรกที่มีผู้นำการเกษียณอายุมาใช้ นำโดย นายอ็อทโท ฟอน บิสมาร์ค (Otto Von Bismarck) ผู้ปกครองเยอรมันในขณะนั้น เขาริเริ่ม รัฐสวัสดิการเป็นครั้งแรกในโลกสมัยใหม่ มีเป้าหมายเพื่อดึงการสนับสนุนของมวลชนจากชนชั้นแรงงาน ซึ่งมีเช่นนั้นแล้ว มวลชนเหล่านี้อาจไปเข้าร่วมกับสังคมนิยมซึ่งเป็นศัตรูของเขาได้ ในปี ค.ศ. 1883 เยอรมันได้มีการกำหนดอายุเกษียณเป็นครั้งแรก โดยประกาศให้ผู้ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป จะถูกบังคับให้เกษียณอายุ และจะมีการจ่ายบำนาญให้ ปัจจุบันประเทศเยอรมันกำหนดอายุเกษียณสำหรับผู้ที่เกิด ก่อนปี ค.ศ. 1947 ไว้ที่อายุ 65 ปี และกำหนดอายุเกษียณสำหรับผู้ที่เกิดหลังจากปี 1964 ไว้ที่อายุ 67 ปี (Lucinda Watts , 2020)

ในประเทศอังกฤษ ช่วงก่อน ค.ศ. 1900 การตัดสินใจเลิกทำงานเป็นการตัดสินใจ ของแต่ละบุคคล ไม่มีระเบียบทางสังคมมากำหนดให้แรงงานต้องเกษียณอายุเมื่อใด แรงงานจะตัดสินใจเกษียณอายุงานโดยพิจารณาจากความสามารถของการทำงานที่ลดลง หรือไม่สามารถ ทำงานต่อไปได้ในการศึกษาของ (Thane P, 2012) พบว่า ในประเทศอังกฤษ อายุเกษียณถูกเริ่มต้นที่อายุ 60 - 65 ปี โดยหน่วยงานภาคราชการเป็นหน่วยงานแรกที่ริเริ่มกำหนดอายุเกษียณงาน ปัจจุบันประเทศอังกฤษกำหนดอายุเกษียณอยู่ที่ 65 ปี ในปี ค.ศ. 2018 และเพิ่มขึ้นเป็น 66 ปี ในปี ค.ศ.2020 และเพิ่มเป็น 67 ปี ในปี ค.ศ. 2028 (Wikipedia Thane, P., 2019)

สหรัฐอเมริกาเป็นอีกประเทศที่เริ่มกำหนดอายุเกษียณการทำงานในปี ค.ศ. 1920 แก่ผู้ทำงานในหน่วยงานของรัฐ (มนสิการ กาญจนะจิตรา สุภรณ์ จรัสสิทธิ และชินฤทัย กาญจนะจิตรา, 2555) จากการที่การเกษียณอายุเป็นแนวคิดที่เริ่มเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง ในประเทศ หลังจากช่วงเวลาของการปฏิวัติอุตสาหกรรม ซึ่งคนงานในโรงงานที่มีอายุมากเริ่มแสดง สัญญาณการเสื่อมสภาพของร่างกาย เช่น ใช้เวลาวันลาป่วยมาก จากการศึกษาของ Weisman (1999) พบว่า เมื่อถึงปี ค.ศ. 1935 ความคิดที่ว่าให้คนแก่เลิกทำงานโดยจ่ายเงินให้ เพื่อที่จะเลิกทำงานได้ กลายเป็นแนวคิดที่แพร่หลาย โดยในปี ค.ศ. 1935 นั้น สหรัฐอเมริกาได้มีการนำระบบประกันสังคม มาใช้ จึงมีการกำหนดให้อายุ 65 ปี เป็นอายุเกษียณ ปัจจุบัน ในประเทศสหรัฐอเมริกา ผู้ที่สามารถ รับเงินประกันสังคมจะต้องมีอายุอย่างน้อย 12 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มที่เรียกว่าขอล่วงหน้าก่อนวัยเกษียณ หรือ early retirement age ดังนั้นจะไม่ได้รับเงินเท่ากับผู้ที่ขอรับเงินเมื่ออายุเต็ม หรือ Full Retirement Age (FRA) อายุเต็มหรือ FRA นี้ของแต่ละคนจะไม่เท่ากัน ผู้ที่เกิดก่อนปี ค.ศ. 1939 เกษียณอายุเต็ม อายุ 65 ปี ส่วนผู้ที่เกิดหลังจากนั้น ก็จะเกษียณอายุช้าลงลดหลั่นกันไป ซึ่งตามกฎหมายปัจจุบัน ผู้ที่เกิดปี ค.ศ. 1960 เป็นต้นไป จะเกษียณอายุเต็มคือที่อายุ 67 ปี (Dana Aaspach, 2019)

สำหรับประเทศญี่ปุ่น ในปี พ.ศ. 2561 รัฐบาลได้ขยายช่วงเวลาที่เกษียณอายุการทำงาน ของประชาชนภายในประเทศออกไป จาก 50 ปี เป็น 70 ปี โดยจะเริ่มนำร่องโครงการ ตั้งแต่ เดือน เมษายน ปี พ.ศ. 2563 และได้อนุมัติข้อเสนอเพิ่มอายุให้ประชาชนเลือกช่วงเวลารับเงินบำนาญ ตั้งแต่ อายุ 70 ปีขึ้นไป โดยส่งเสริมให้คนวัย 50 ปี ทำงานต่อ เพื่อพยายามแก้ไขปัญหาด้านขาดแคลน แรงงาน และสังคมสูงวัย ขณะเดียวกันเตรียมพิจารณาเพิ่มอายุเกษียณราชการ ที่มีจำนวนแรงงานกว่า 3.4 ล้านคน จาก 60 ปี เป็น 65 ปี ซึ่งตามกฎหมาย ชาวญี่ปุ่นสามารถเลือกรับเงินบำนาญได้ตั้งแต่ อายุ 60 - 70 ปี แต่จะได้รับเงินบำนาญมากกว่าสำหรับผู้เลือกช่วงเวลารับเงินบำนาญตั้งแต่ อายุ 60 - 70 ปี (ทูเดย์, 2562)

ในประเทศสิงคโปร์ มีพระราชบัญญัติเกษียณอายุและการจ้างงานใหม่ (Retirement and Re - employment Act: RRA) โดยกำหนดเกษียณอายุลูกจ้างต้องไม่ต่ำกว่า 62 ปี นายจ้างจะบังคับให้ลูกจ้างเกษียณอายุก่อนกำหนดไม่ได้ เมื่อลูกจ้างมีอายุครบ 62 ปี นายจ้างต้องเสนอการจ้างงานใหม่ (Re-Employment) ให้กับลูกจ้าง และให้ลูกจ้างทำงานต่อจนลูกจ้างมีอายุครบ 65 ปีบริบูรณ์ โดยลูกจ้างต้องมีคุณสมบัติตามที่กำหนด (สำนักงานแรงงานประเทศสิงคโปร์, 2562)

### 2.2.6 ความเป็นมาของการเกษียณอายุในประเทศไทย

สำหรับประเทศไทย เริ่มกำหนดอายุการเกษียณอายุราชการในสมัยรัชกาลที่ 5 ในพระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญ ร.ศ. 120 (พ.ศ. 2444) (กองทุน กบข., 2013) ซึ่งเป็นกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญฉบับแรกของประเทศไทย โดยพระราชบัญญัติฉบับนี้ เกิดขึ้นจากการที่พระองค์ทรงมีพระราชดำริเห็นว่า “ราชการบ้านเมืองมีมากขึ้นกว่าแต่ก่อน แม้จะเพิ่มเงินเดือนให้มากขึ้นก็ตาม แต่ข้าราชการมีหน้าที่ต้องรับราชการเต็มเวลา ใครได้มีโอกาสที่จะสะสมทรัพย์ไว้เลี้ยงตนเมื่อแก่ชรา

หรือทุพพลภาพ” ด้วยเหตุนี้ จึงได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีการตราพระราชบัญญัติเพื่อจ่ายเบี้ยบำนาญขึ้น เป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2444 เรียกว่า พระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญ ร.ศ.120 ประกาศใช้เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2544 โดยในมาตรา 16 ได้กำหนดไว้ว่า “ข้าราชการคนใดอายุครบ 55 ปี ต้องออกจากราชการเพราะเหตุอายุสูง เว้นไว้แต่รัฐบาลเห็นว่าผู้นั้นยังไม่มี ความชรา มาเบียดเบียน และยังสามารถในการปฏิบัติราชการก็ให้รับราชการต่อไปอีกคราวละ 5 ปี จะเป็นหนึ่งหรือสองคราวก็ได้” ต่อมาได้ยกเลิกพระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญ ร.ศ.120 เนื่องจาก พระราชบัญญัติเบี้ยบำนาญ ร.ศ.120 ไม่ได้ให้สิทธิในการรับบำเหน็จบำนาญแก่ข้าราชการโดยทั่วถึง ทุกชั้น และมีการตราพระราชบัญญัติฉบับใหม่ขึ้นอีกหลายฉบับ จนกระทั่งมีการประกาศใช้ พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 และเป็นกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญ ข้าราชการที่ใช้อยู่จนถึงปัจจุบัน

สำหรับพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (ฉบับที่ 25) พ.ศ. 2551 ในมาตรา 19 กล่าวว่า “ข้าราชการซึ่งมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์แล้วเป็นอันพ้นจากเวลาราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ผู้นั้นมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์” (พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (ฉบับที่ 25) พ.ศ. 2551, (2551))

ในขณะที่ภาคเอกชน ไม่มีการกำหนดอายุเกษียณอย่างเป็นทางการ ขึ้นอยู่กับข้อตกลงของแต่ละองค์กร

### 2.2.7 ประเภทของการเกษียณอายุราชการในประเทศไทย

การเกษียณอายุสำหรับระบบราชการไทย หมายถึง การที่ข้าราชการต้องพ้นจากราชการตามกฎหมายว่าด้วยพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 ในมาตรา 19 ที่กำหนดให้ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์แล้ว (เพ็ญประภา เบญจวรรณ, 2558)

### 2.2.8 การเกษียณอายุแบบตายตัว (Fixed Retirement)

การเกษียณอายุแบบตายตัว ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Mandatory หรือ Compulsory หรือ Automatic Retirement ซึ่งหมายถึงการบังคับเกษียณ เช่น การกำหนดอายุเกษียณ 50 ปี ทุกคนหรือการกำหนดอายุเกษียณสำหรับผู้ปฏิบัติงานสายวิชาการ 65 ปี และผู้ปฏิบัติงานสายบริหารที่ 65 ปี เป็นต้น

แม้ว่าในมาตรา 19 ที่กำหนดให้ ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์แล้ว เป็นอันพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ อย่างไรก็ตาม ระบบราชการไทย ได้มีการปรับเปลี่ยนอายุเกษียณราชการให้สูงขึ้นสำหรับข้าราชการบางประเภท ได้แก่ ข้าราชการพลเรือนในพระองค์ สมุหราชองครักษ์ รองสมุหราชองครักษ์ ซึ่งพ้นจากราชการให้เป็นไปตามพระราชอัธยาศัย มาตรา 19 วรรค 3

ในส่วนของข้าราชการตุลาการ ซึ่งดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาอาวุโสและข้าราชการอัยการ ซึ่งดำรงตำแหน่งอัยการอาวุโส ให้มีการต่ออายุการเกษียณได้จนถึงอายุ 70 ปีบริบูรณ์ ทั้งนี้เนื่องมาจาก

ตำแหน่งผู้พิพากษาอาวุโส และอัยการอาวุโสเป็นงานวิชาชีพที่ต้องใช้ความชำนาญ และประสบการณ์สูงมาก

สำหรับข้าราชการพลเรือนสามัญนั้น คณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) ได้กำหนดบัญชีตำแหน่งที่ได้รับราชการต่อไปหลังเกษียณอายุราชการ ซึ่งเป็นตำแหน่งงานที่ทางคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนได้กำหนดว่า มีความขาดแคลนบุคลากรในเชิงปริมาณหรือเชิงคุณภาพไว้ จำนวน 2 ประเภท ได้แก่ (1) ตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับความเชี่ยวชาญหรือระดับทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 สายงาน คือ นักกฎหมายกฤษฎีกา แพทย์ ทันตแพทย์ และนายสัตวแพทย์ และ (2) ตำแหน่งประเภททั่วไประดับอาวุโส หรือ ระดับทักษะพิเศษ จำนวน 4 สายงาน คือ ปฏิบัติงาน ช่างศิลปกรรม ศิลปินดุริยางคศิลป์ และนาฏศิลป์ กำหนดเวลาที่จะได้รับราชการต่อตามกฎ ก.พ.นี้ ให้กระทำได้ตามความจำเป็น โดยในครั้งแรกให้ส่งรับราชการต่อได้ไม่เกินสี่ปี และถ้ายังมีเหตุผล และความจำเป็น จะได้รับราชการต่อไปอีกได้ครั้งละไม่เกินสามปี แต่เมื่อรวมกันแล้วระยะเวลา ทั้งหมดต้องไม่เกินสิบปี เมื่อครบกำหนดเวลาที่ส่งให้รับราชการต่อไป ให้ส่งให้ผู้นั้นพ้นจากราชการ ตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ แต่ถ้าความจำเป็นที่ให้ผู้รับราชการต่อไปหมดลง ก่อนครบกำหนดเวลาดังกล่าว จะส่งให้ผู้นั้นพ้นจากราชการตามกฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญ ข้าราชการก่อนครบกำหนดเวลาดังกล่าวก็ได้ แต่ต้องแจ้งให้ผู้นั้นทราบล่วงหน้าไม่น้อยกว่าสามสิบวัน

ข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งมีตำแหน่งวิชาการระดับศาสตราจารย์ และระดับรองศาสตราจารย์ พ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่ข้าราชการผู้นั้นมีอายุครบ 60 ปี บริบูรณ์ แต่อาจได้รับการต่อเวลาราชการได้ ตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดในกฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา

จะเห็นได้ว่าสายงานที่ต้องอาศัยการสั่งสมความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ในการทำงาน ได้มีการกำหนดแนวทางให้ข้าราชการที่ครบเกษียณอายุราชการสามารถรับราชการต่อไปได้ เพื่อช่วยให้มีผู้ปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่องในสายงานที่ขาดแคลน การกำหนดให้ข้าราชการกลุ่มนี้รับราชการต่อไปได้หลังเกษียณอายุราชการจึงอาจเป็นประโยชน์ต่อส่วนราชการมากกว่าที่จะให้เกษียณอายุที่ 60 ปี ตามปกติ

### 2.2.9 การเกษียณอายุแบบยืดหยุ่น (Flexible Retirement)

การเกษียณอายุราชการแบบยืดหยุ่น มีความหมาย 2 ประการ คือ

1) การไม่กำหนดอายุเกษียณไว้แน่นอนว่าจะเป็นอายุเท่าใด จะเลือกเกษียณอายุ ที่อายุใดก็ได้

2) การเปิดโอกาสให้เกษียณก่อนกำหนดอายุเกษียณที่เรียกว่า Early Retirement

สำหรับการเกษียณอายุราชการก่อนกำหนด หรือ Early Retirement เป็นโครงการจูงใจให้ข้าราชการลาออกจากราชการก่อนครบอายุเกษียณ เพื่อสนับสนุนการแก้ไขการบริหารทรัพยากร

บุคคลของส่วนราชการ ถือเป็นมาตรการปรับปรุงอัตรากำลังของส่วนราชการ แต่ไม่ได้เป็นโครงการ ที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกปี ขึ้นอยู่กับนโยบายของส่วนราชการนั้นๆ โดยให้ส่วนราชการพิจารณาถึง ความจำเป็นและเหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายต่อราชการ มีการจูงใจให้สิทธิประโยชน์ แก่ผู้เข้าร่วมโครงการ เช่น สิทธิประโยชน์ที่เป็นเงินก้อน สิทธิประโยชน์อื่นๆ การยกเว้นภาษีเงินก้อน ที่ได้รับตาม มาตรการ สิทธิในการขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ เป็นต้น

ในโครงการเกษียณอายุราชการก่อนกำหนดของประเทศไทยที่ผ่านมา กลุ่มเป้าหมายคือ ข้าราชการที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป (อายุ 55 ปี ขึ้นไปสำหรับข้าราชการทหาร) หรือมีเวลาราชการ 25 ปี ขึ้นไป (ไม่รวมเวลาทวีคูณ) นับถึงวันก่อนออกจากราชการตามมาตรการฯ โดยเป็นข้าราชการประเภทใด ประเภทหนึ่ง ดังต่อไปนี้

- ข้าราชการพลเรือนสามัญ
- ข้าราชการพลเรือนในพระองค์
- ข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา
- ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา
- ข้าราชการตำรวจ
- ข้าราชการทหาร
- ข้าราชการรัฐการตามกฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการฝ่ายอัยการ

#### 2.2.10 สถานการณ์การเกษียณอายุราชการในประเทศไทย

จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2561) ได้ดำเนินการสำรวจข้อมูลประชากรสูงอายุ ในประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2560 ซึ่งเป็นการสำรวจครั้งที่ 5 เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลลักษณะ ทางประชากร เศรษฐกิจ สังคม ภาวะสุขภาพ การเกื้อหนุน ตลอดจนลักษณะการอยู่อาศัย ของผู้สูงอายุ พบว่า โครงสร้างด้านประชากรของประเทศไทยเข้าสู่การเป็น “สังคมสูงวัย” (Aged society) ตั้งแต่ปี 2548 คือ มีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป สูงถึงร้อยละ 10 และตามการคาดประมาณประชากร ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete aged society) เมื่อประชากรอายุ 50 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และในปี พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super aged society) เมื่อประชากรอายุ 50 ปี ขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด

ตาราง 2.1 ประชากรไทย ในปี พ.ศ. 2568

กลุ่มประชากร	ชาย	หญิง	รวม
ประชากรวัยเด็ก (ต่ำกว่า 15 ปี)	4,856,000	4,629,000	9,485,000
ประชากรวัยแรงงาน (15 - 59 ปี)	20,667,000	21,086,000	41,763,000
ประชากรสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	6,057,000	8,402,000	14,459,000
<b>รวม</b>	<b>31,580,000</b>	<b>34,117,000</b>	<b>65,697,000</b>

กรมบัญชีกลาง (2568) ประกาศมีข้าราชการและลูกจ้างประจำเกษียณอายุราชการ เนื่องจากมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ทั้งสิ้น 31,000 คน แบ่งเป็นข้าราชการ 24,000 คน และลูกจ้างประจำ 7,000 คน ส่วนราชการที่มีผู้เกษียณอายุราชการมากที่สุด ได้แก่ กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข สำนักนายกรัฐมนตรี กระทรวงหรือทบวง กระทรวงกลาโหม กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงการคลัง กระทรวงยุติธรรม กระทรวงคมนาคม องค์การอิสระตามรัฐธรรมนูญ ตามลำดับ

ทั้งนี้ จากข้อมูลสถิติของกรมบัญชีกลาง ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2551 - พ.ศ. 2560) พบว่ามีข้าราชการทุกประเภท เกษียณอายุประมาณ 391,040 คน (เฉลี่ยปีละ 39,104 คน)

โดยในช่วงปี พ.ศ. 2558 - 2560 ที่ผู้เกษียณอายุจำนวน 45,678 คน / 43,547 คน และ 51,721 ตามลำดับ ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าว สำนักงานข้าราชการพลเรือน จะได้ทำการศึกษา เพื่อจัดทำรายละเอียดแนวทางการขยายอายุเกษียณตามแผนปฏิรูปด้านสังคม รวมถึงปรับปรุง กฎหมายว่าด้วยการบริหารงานบุคคล กฎหมายว่าด้วยบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ร่วมกับ กระทรวงการคลัง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อรองรับสังคมสูงอายุ และเพื่อสนับสนุนให้บุคลากรภาครัฐทำงานหรือมีอาชีพหลังเกษียณ และเพื่อให้ภาครัฐสามารถบริหารกำลังคนในช่วงวัยต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม (สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี, 2562)

## 2.3 สภาพการณ์และผลกระทบจากการเกษียณอายุราชการ

การเกษียณอายุราชการมิได้เป็นเพียงการหยุดทำงานเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการเกิด การเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้าง ครั้งใหญ่ในชีวิตของบุคคล ซึ่งส่งผลกระทบต่อมิติทางด้านร่างกาย เศรษฐกิจ และจิตสังคมอย่างลึกซึ้ง การทำความเข้าใจสภาพการณ์เหล่านี้จึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการเตรียมความพร้อม และการปรับตัวให้มีประสิทธิภาพ

### 2.3.1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสุขภาพ

เมื่อก้าวเข้าสู่วัยเกษียณ ร่างกายจะเข้าสู่ระยะของการเสื่อมสภาพตามธรรมชาติ ทำให้ข้าราชการบำนาญต้องเผชิญกับความท้าทายด้านสุขภาพที่เพิ่มขึ้น

ความเสื่อมของระบบอวัยวะ ประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบทางเดินอาหาร และระบบกล้ามเนื้อและกระดูก จะลดลงอย่างต่อเนื่อง (เพ็ญจันทร์ ภักดีไพศาล และคณะ, 2561). ความสามารถในการทรงตัวและการเคลื่อนไหวลดลง นำไปสู่ความเสี่ยงต่อการหกล้มและการบาดเจ็บที่เพิ่มขึ้น (สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และคณะ, 2555)

การเกิดโรคเรื้อรัง: ข้าราชการเกษียณจำนวนมากจะเริ่มมีการเจ็บป่วยด้วย โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในเลือดสูง ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่องและมีค่าใช้จ่ายสูง (สำนักงาน ก.พ., 2557)

ปัญหาสุขภาพจิตที่มาพร้อมกับการเปลี่ยนแปลง: แม้ว่าร่างกายจะมีสิทธิเบิกจ่ายค่ารักษาพยาบาลได้ แต่ความเจ็บป่วยทางกายที่เพิ่มขึ้นมักส่งผลให้เกิดความกังวลใจและภาวะซึมเศร้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากอาการเจ็บป่วยนั้นนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่น (เพ็ญจันทร์ ภักดีไพศาล และคณะ, 2561)

### 2.3.2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและรายได้

การเกษียณนำมาซึ่งการสิ้นสุดของรายได้ประจำจากการเป็นข้าราชการ และเปลี่ยนไปสู่การพึ่งพารายได้จากเงินบำนาญ/บำเหน็จ ซึ่งเป็นแหล่งรายได้ที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ คือ

รายได้ลดลง แม้ว่าข้าราชการส่วนใหญ่จะได้รับ เงินบำนาญรายเดือน ตลอดชีวิต ซึ่งให้ความมั่นคงในระดับหนึ่ง แต่จำนวนเงินบำนาญที่ได้รับจริงนั้นมักน้อยกว่าเงินเดือนสุดท้ายที่เคยได้รับอย่างมาก ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างรายได้และรายจ่าย (สุกัญญา อับดุลลา และคณะ, 2562)

ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ในทางกลับกัน แม้จะมีสิทธิเบิกค่ารักษาพยาบาล แต่ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่ไม่สามารถเบิกได้ เช่น การดูแลผู้สูงอายุระยะยาว อาหารเสริม หรืออุปกรณ์ช่วยเหลือทางการแพทย์ กลับเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2566)

ความเสี่ยงจากการลงทุน ข้าราชการบางส่วนนำเงินบำเหน็จก้อนใหญ่ หรือเงินจาก กบข. ไปลงทุนโดยขาดความรู้ความเข้าใจ ซึ่งอาจนำไปสู่การขาดทุนและส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางการเงินในระยะยาว (สุกัญญา อับดุลลา และคณะ, 2562). ความมั่นคงทางการเงิน จึงเป็นความท้าทายที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง

### 2.3.3 การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและบทบาททางสังคม

ผลกระทบทางจิตใจและสังคมถือเป็นประเด็นที่ละเอียดอ่อนและรุนแรงที่สุดของการเกษียณอายุราชการ คือ

การสูญเสียตัวตน (Loss of Identity) การทำงานในระบบราชการที่ยาวนานทำให้ตำแหน่งหน้าที่กลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวตน (Identity) และศักดิ์ศรีของบุคคล (รัตนพร โพธิ์ดี และคณะ, 2564). การเกษียณทำให้เกิดความรู้สึก สูญเสียความสำคัญ (Loss of Significance) และการว่างเปล่า เนื่องจากไม่มีหน้าที่ความรับผิดชอบที่ต้องทำทุกวัน (สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และคณะ, 2555)

การเปลี่ยนแปลงในบทบาททางสังคมและครอบครัว บทบาทจาก "ผู้บังคับบัญชา" หรือ "ผู้เชี่ยวชาญ" ในที่ทำงาน เปลี่ยนเป็น "ผู้สูงอายุ" ในบ้าน ซึ่งอาจนำไปสู่ความรู้สึก โดดเดี่ยวทางสังคม (Social Isolation) หากไม่ได้เตรียมพร้อมในการสร้างเครือข่ายใหม่ (รัตนพร โพธิ์ดี และคณะ, 2564)

ความสัมพันธ์ในครอบครัว การที่ข้าราชการเกษียณอยู่บ้านตลอดเวลา อาจทำให้เกิดความขัดแย้งกับคู่สมรสหรือบุตรหลาน เนื่องจากมีการ ก้าวก่ายพื้นที่ส่วนตัว หรือความรู้สึกว่าถูกลดบทบาทอำนาจในบ้าน (เพ็ญจันทร์ ภัคดีไพศาล และคณะ, 2561)

### 2.3.4 ปัญหาและความต้องการของข้าราชการหลังเกษียณ

การทำความเข้าใจปัญหาและความต้องการที่แท้จริงจะช่วยให้การสนับสนุนจากภาครัฐและครอบครัวเป็นไปอย่างตรงจุด (สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และคณะ, 2555; สุกัญญา อับดุลลา และคณะ, 2562)

## ตารางที่ 2.2 แสดงประเภทปัญหาความต้องการ

ประเภทปัญหา	รายละเอียดปัญหาที่สำคัญ	ความต้องการหลัก
สุขภาพ	โรคเรื้อรัง, ความเจ็บป่วยทางกายที่เพิ่มขึ้น, ความเสื่อมของร่างกาย, ความกังวลด้านค่าใช้จ่ายที่อาจเกิดขึ้น	การเข้าถึงบริการสุขภาพเชิงป้องกัน และการสนับสนุนด้านการดูแลสุขภาพจิต
เศรษฐกิจ	รายได้ลดลงจากเงินบำนาญ, เงินออมไม่เพียงพอ, ภาระทางการเงินของบุตรหลาน, การถูกหลอกลวงทางการเงิน	การวางแผนการเงินหลังเกษียณ และการสนับสนุนแหล่งรายได้เสริมที่มั่นคงและเหมาะสมกับวัย
จิตสังคม	ความเหงา, ความรู้สึกไร้คุณค่า, การขาดเครือข่ายสังคม, ความเบื่อหน่ายจากการไม่มีกิจกรรมทำ, ความขัดแย้งกับคนในครอบครัว	การสร้างกิจกรรมทางสังคม และการสนับสนุนให้มีการ ใช้ความรู้ ประสบการณ์ (Active Aging) เพื่อสร้างคุณค่าให้ตนเอง

### 2.3.5 ผลกระทบของข้าราชการบำนาญ

การเกษียณอายุ นับเป็นการเปลี่ยนแปลงแบบเฉียบพลันในชีวิต สำหรับข้าราชการที่เคยออกจากบ้านเพื่อไปทำงานต่อเนื่องกันเป็นเวลาหลายสิบปี หลังเกษียณแล้ว หากไม่ได้ทำงานหรือไม่มีกิจกรรมทำ ย่อมจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อสภาพจิตใจอย่างยากที่จะหลีกเลี่ยง โดยเฉพาะคนที่มีตำแหน่งหน้าที่ มีบทบาท มีคนเคารพยกย่อง มีอำนาจบารมีในหน่วยงานหรือในองค์กรต่าง ๆ ย่อมทำใจ ยากเป็นพิเศษ หากผู้เกษียณอายุไม่สามารถปรับตัวปรับใจ หรือไม่ได้มีการเตรียมความพร้อมมาก่อนอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตขึ้นได้

ในปี 2004 Robert C. Atchley และ Amanda Smith Barusch (2004) ได้กล่าวถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงในการเกษียณอายุ (Phases of Retirement) โดยศึกษาพบว่า การเกษียณอายุงาน เป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 6 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการเกษียณอายุ (Pre – retirement) เป็นระยะก่อนการเกษียณอายุงาน แบ่งเป็น 2 ช่วง คือ

1) Remote Phase ระยะนี้เป็นระยะก่อนเกษียณนานๆ ผู้เกษียณจะไม่ค่อยวิตก กังวลกับการเกษียณมาก

2) Near Phase ระยะนี้บุคคลจะเริ่มวิตกกังวลต่อการเกษียณอายุที่กำลังใกล้เข้ามา ในระยะนี้หากบุคคลมีการเตรียมความพร้อมที่จะเกษียณอายุการทำงาน ก็จะไม่มีความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย

2. ระยะเกษียณ (Retirement) โดยสามารถแบ่งย่อยออกเป็น 3 ช่วง คือ

1) ระยะดื่มน้ำผึ้งพระจันทร์ (Honeymoon) เป็นระยะหลังเกษียณใหม่ ๆ เป็นช่วงที่ผู้เกษียณจะปฏิบัติตัวราวกับอยู่ในช่วงวันหยุดอย่างไม่มีกำหนด จะยุ่งวุ่นวาย เกี่ยวข้องโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่มีเวลาทำในขณะที่ทำงาน สิ่งที่น่าิยมทำกันมากคือการท่องเที่ยว

2) ระยะเกษียณจากงานประจำอย่างฉับพลัน (Immediate retirement routine) ถ้าการเกษียณนำความน่าพึงพอใจมาให้แล้ว กิจวัตรประจำวันของบุคคลนั้น จะคงที่ คนที่ชีวิตยังมี การทำงานอยู่ สามารถจัดตารางชีวิตได้อย่างง่าย ๆ ได้

3) ระยะการพักผ่อน และผ่อนคลาย (Rest and relaxation) ระยะนี้จะลดกิจกรรมลง จากช่วงดื่มน้ำผึ้งพระจันทร์

3. ระยะเริ่มเบื่อหน่าย (Disenchantment) เป็นระยะที่เริ่มมีความรู้สึกเบื่อหน่าย ต่อการเกษียณอายุงาน รู้สึกเหงา ขาดเพื่อน และหงุดหงิดง่าย เกิดความรู้สึกไม่พอใจต่อชีวิตที่ดำเนินอยู่ปรับตัวไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลง

4. ระยะเวลาปรับตัว (Reorientation) เป็นระยะเวลาของการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงตามแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันหลังเกษียณ

5. ระยะเวลาเขียนจากงานประจำ (Retirement Routine) เป็นระยะที่บุคคลสามารถปรับตัวได้ มีความเข้าใจในบทบาทของตน และเคยชินต่อการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ บางคนสามารถตอบสนองต่อความสะดวกสบาย และความคุ้มค่าของการเกษียณได้ทันที แต่บางคนอาจจะใช้เวลาานาน

6. ระยะเวลาสิ้นสุดของการเกษียณ (Termination of Retirement) ระยะนี้เป็นระยะสุดท้ายของการดำเนินชีวิต ผู้เกษียณต้องพึ่งพาผู้อื่น ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ระยะนี้รวมไปถึงสภาวะสุดท้ายของการมีชีวิตด้วย

Nancy K. Schlossberg (2018) นักจิตวิทยา ซึ่งเกษียณจาก University of Maryland ได้แต่งหนังสือชื่อ Retire Smart, Retire Happy: Finding Your True Path in Life โดยบอกว่า การเข้าสู่วัยเกษียณของแต่ละคน สามารถแบ่งได้เป็น 5 แบบ ดังนี้

1. Continuers ผู้ที่ยังคงทำงานโดยใช้ประสบการณ์ในงานที่เคยทำ และพัฒนาให้เป็นรูปแบบใหม่ ๆ
2. Adventurers ผู้ที่เตรียมพร้อมในการเริ่มต้นเพื่อค้นพบสิ่งใหม่ ๆ ความรู้ใหม่ ๆ เสมือนกลับไปเป็นเด็กนักเรียนอีกครั้งหนึ่ง
3. Searchers ผู้ที่มีทางเลือกให้ตนเอง เช่น อาจจะมี Plan A ซึ่งหากเห็นว่าไม่ดี จะมี Plan B เสมอ
4. Easy Gliders ผู้ที่สามารถใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย “go with the flow” มีความสุขกับครอบครัว เพื่อนฝูง แต่ชีวิตประจำวันที่ไม่มีตารางที่แน่นอนนัก
5. Retreaters ผู้ที่ต้องการพักผ่อนอย่างแท้จริง

#### **กลุ่มอาการกลัวเกษียณ (Retirement syndrome)**

การเกษียณอายุนั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงชีวิตแบบเฉียบพลัน ผู้ที่ทำงานหลายคนมองว่าหากเกษียณอายุไปแล้วอาจจะกลายเป็นคนชรา ไม่มีบทบาท ไม่มีหน้าที่ ไม่ได้รับการยอมรับนับถือ เนื่องจากการเกษียณอายุเป็นการยุติบทบาททุกอย่างอันเกี่ยวเนื่องกับหน้าที่การงานที่เคยทำ รวมถึงจะมีการเปลี่ยนแปลงทุกอย่างที่เคยทำเป็นกิจวัตรในขณะที่ยังทำงาน เมื่อคนเรายึดติดกับสิ่งใดแล้ว ถึงคราวจะต้องสูญเสียสิ่งนั้นไป บางครั้งจึงเป็นการยากที่จะทำใจได้ แม้ขณะทำงานอาจจะรู้สึกเหนื่อยหรือทุกข์บ้าง หรือสุขปนทุกข์ แต่เมื่อถึงเวลาอันควรที่จะต้องหยุดทำงานประจำเนื่องจากการเกษียณอายุ กลับเกิดความทุกข์หรือความเครียดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ นักวิชาการชาวตะวันตก เรียกกลุ่มอาการนี้ว่า กลุ่มอาการกลัวการเกษียณ (The retirement syndrome)

Manfred F. R. Kets de Vries (2003) ได้อธิบายปรากฏการณ์นี้ว่า บุคคลที่ทำงานประจำมาเป็นเวลานาน หรืออยู่ในอำนาจมาเป็นเวลานาน เมื่อถึงเวลาที่ใกล้เกษียณอายุ บางคนจะเกิดอาการไม่อยากเกษียณขึ้น หากเป็นหน่วยงานที่มีเกณฑ์อายุในการเกษียณชัดเจน ก็ยังอยากจะทำ งานอำนาจไว้ให้นานที่สุด และเมื่อเกษียณอายุไปแล้วก็จะเกิดความเครียดและซึมเศร้าอย่างมาก แต่หากหน่วยงานที่เป็นธุรกิจในครอบครัว บางครั้งผู้นำองค์กรหรือหน่วยงานนั้นจะทำงานจนอายุ มากขึ้นๆ โดยไม่ยอมพัก หรือยอมให้ลูกหลานเข้ามาดูแลกิจการแทน การที่เกิดลักษณะของ “The retirement syndrome” นี้ขึ้น เชื่อว่าเกิดจากเหตุหลายประการ ได้แก่

1. บุคคลนั้นเป็นผู้มุ่งมั่นทำงานมาตลอดทั้งชีวิต (single-mindedness) โดยอาจจะไม่มีความสนใจในสิ่งอื่นๆ งานจึงเป็นสิ่งเดียวในชีวิตที่ทำให้ได้รับความชื่นชม ได้อำนาจ รายได้ ฐานะทางสังคม และทุกๆ อย่างตามที่บุคคลนั้นต้องการ เมื่อต้องหยุดทำงาน แม้ว่าจะเนื่องจากการเกษียณอายุก็ตาม ก็จะมีรู้สึกว่าตนเองว่างเปล่า เกิดความเครียด และซึมเศร้า

2. ความกลัวที่จะสูญเสียฐานะทางสังคม (fear of losing public recognition) บางคนให้ความสำคัญกับหน้าตาในสังคมอย่างมาก การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน จึงทำให้บุคคล เหล่านั้น รู้สึกว่าตนเองสูญเสียฐานะทางสังคมไป

3. ความกลัวที่จะสูญเสียอำนาจในการสั่งการและความเป็นคนสำคัญ (loss of control and importance) บุคคลที่ทำงานประจำที่มีตำแหน่งหน้าที่การงาน บางคนอาจ ยึดติดและชื่นชอบการเป็นคนสำคัญ และชื่นชอบการมีอิทธิพลต่อผู้อื่น หรือชื่นชอบในการเป็นแบบอย่างต่อผู้อื่น การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ไป จึงเหมือนเป็นการสูญเสียสิ่งเหล่านี้ไปด้วย

4. ความกังวลใจในเรื่องการเงิน (financial concerns) เมื่อเกษียณแล้ว คนส่วนใหญ่ รายได้มักจะลดลง หากไม่ได้มีการวางแผนเกษียณไว้เป็นอย่างดี บางคนอาจจะทำให้มีปัญหาในด้านเศรษฐกิจได้ หรือบางคนอาจจะยึดติดกับเมื่อครั้งที่ยังมีรายได้สูงๆ การใช้จ่ายยังยึดติดกับสิ่งที่ฟุ่มเฟือย เมื่อเกษียณอายุทำให้รายได้ลดลง จึงทำให้เกิดความเครียด

5. ความกลัวถูกแก้แค้น (fear of retaliation) ในการเติบโตขึ้นในสายงานตามหน้าที่ การงาน บางครั้งต้องมีการตัดสินใจที่ทำให้เกิดการเสียประโยชน์ต่อผู้ได้บังคับบัญชาหรือบุคคล ผู้เกี่ยวข้องบางกลุ่ม ยิ่งหากผู้นั้นไม่มีศิลปะในการลดความไม่พึงพอใจ หรือทำการบริหารแบบไม่เป็น ธรรมด้วยแล้ว บางครั้งอาจทำให้เกิดความแค้นขึ้น และเกิดการเอาคืนแบบตาต่อตา ฟันต่อฟัน (talion principle) เมื่อผู้นั้นหมดอำนาจลงแล้ว

6. ความอยากเป็นตำนาน (wish to leave a legacy) บางคนก็อยากให้ตนเองดูเป็นคนยิ่งใหญ่ เรียกว่า “ปรารถนาเป็นตำนาน (edifice complex)” เมื่อเข้ามาสู่อำนาจแล้ว ก็จะทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ เช่น ก่อสร้างสิ่งปลูกสร้างที่ใหญ่โต หรือก่อสร้างอาณาจักรธุรกิจที่ยิ่งใหญ่ เมื่อถึงวัยเกษียณ ก็

กังวลว่าทายาทธุรกิจหรือผู้รับช่วงต่อของตนเองจะดูแลสิ่งที่ตนเองทำไว้ได้ไม่ดีพอ หรือแม้แต่ทำให้อาณาจักรที่ตนเองสร้างไว้เสื่อมสลายลง จึงทำให้ยังตั้งใจเลิกทำงานไม่ได้

### กลุ่มอาการเปื้อนสามีเกษียณ (Retired Husband Syndrome หรือ RHS)

การเกษียณที่มีปัญหานั้น ไม่ได้ก่อผลเสียแต่กับตัวผู้ที่เกษียณเองเพียงคนเดียว แต่ยังส่งผลกระทบต่อไปถึงครอบครัวของผู้ที่เกษียณด้วย ในประเทศญี่ปุ่น มีกลุ่มอาการที่เรียกกันว่า กลุ่มอาการเปื้อนสามีเกษียณ

กลุ่มอาการเปื้อนสามีเกษียณ นี้ ถูกบ่งชี้โดยนายแพทย์ Nobuo Kurokawa ผู้มี ประสบการณ์ ในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการเหล่านี้มากกว่า 10 ปี เป็นภาวะที่ภรรยาเริ่มแสดงอาการ เจ็บป่วยทางกาย และภาวะซึมเศร้าเนื่องจากภรรยาต้องอยู่ด้วยกันกับสามีที่เกษียณแล้วตลอดเวลา แล้วทำให้เกิด ความเครียด รวมถึงอาการป่วยทางกาย เช่น ผื่นขึ้น แผลร้อนใน หอบหืดกำเริบ ความดันโลหิตสูง ตามมา นายแพทย์ Nobuo Kurokawa เชื่อว่ากลุ่มอาการ retired husband syndrome นี้ อาจ เกิดขึ้นในคู่สมรสสูงวัยในประเทศญี่ปุ่นมากถึงร้อยละ 60 สาเหตุที่เกิดปัญหา retired husband syndrome ขึ้นนั้น เชื่อว่าเนื่องจากวัฒนธรรมของประเทศญี่ปุ่น จะให้ฝ่ายชายเป็นคนทำงานหา รายได้เลี้ยงครอบครัว ส่วนฝ่ายหญิงเป็นแม่บ้าน เมื่อสามียังทำงานอยู่ คู่สามีภรรยา ก็จะพบกันแต่ ในช่วงค่ำและในวันหยุด แต่เมื่อฝ่ายชายเกษียณแล้ว ทำให้มาอยู่บ้านด้วยกันตลอดเวลา รายได้ของ ฝ่ายชายก็ลดลง หากฝ่ายชายไม่ปรับตัว เช่น ส่งงานฝ่ายหญิงให้ทำงานต่าง ๆ หมดทุกอย่าง เกรี้ยว กราดใส่ มองฝ่ายหญิงเหมือนเป็นผู้ใต้บังคับบัญชา ก็จะทำให้เกิดความเครียดในครอบครัวขึ้น หาก ปัญหารุนแรงก็จะทำให้เกิดการหย่าร้างเมื่อสูงอายุขึ้นตามมาได้ ซึ่งก็จะทำให้เกิดปัญหาทางสังคม มาก ขึ้นไปอีก นอกจากที่ประเทศญี่ปุ่นแล้ว ในประเทศอื่นๆ ก็อาจเกิดปัญหาแบบนี้ขึ้นได้เช่นกัน (วิวัฒน์ เอกบูรณะวัฒน์, 2561)

E.B Hurlock (1968) ได้พบว่าภาวะช็อกจากการเกษียณอายุ (Retirement Shock) เป็น โรคใหม่ ของผู้เกษียณอายุ ซึ่งเกิดขึ้นรุนแรงทันทีหลังเกษียณอายุ เนื่องจากผู้เกษียณอายุไม่ได้มีการ เตรียม ความพร้อมสำหรับการเกษียณอายุ ภาวะช็อกจากการเกษียณ จึงกลายมาเป็นหนึ่งในปัญหา หลัก ของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน โดยภาวะช็อกจากการเกษียณอายุ คือความรู้สึกไม่แน่นอน เกิด ความ กลัวและความเครียดขึ้น เมื่อตระหนักว่าตนเองได้เกษียณอายุแล้ว ภาวะช็อกจากการ เกษียณอายุ อาจเกิดขึ้นเพียงไม่กี่เดือน แต่บางครั้งอาจเป็นเวลาหลายปี ปรากฏการณ์นี้ อาจจะไม่ ได้ เกิดขึ้น ในระยะแรกๆ แต่วันหนึ่งบุคคลอาจได้เผชิญกับภาวะนี้ ยิ่งสำหรับบุคคลที่การทำงาน เปรียบเสมือนการใช้ชีวิตร่วมกับสมาชิกในครอบครัว มีเพื่อนร่วมงานที่มักจะกลายเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด การทำงาน เป็นกิจวัตรประจำวัน เป็นบุคลิกทางกายภาพ และเป็นสภาพความเป็นอยู่ทั้งทางใจและ ทางกาย โดยสิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น อันเนื่องมาจากการทำงาน ดังนั้น เมื่อบุคคลพบว่าเมื่อตื่น

ขึ้นมา ในเวลาเช้า แต่ไม่มีสถานที่ที่จะต้องไป บุคคลอาจกลายเป็นคนสับสน และจากนั้นก็เข้าสู่ภาวะช็อคจากการเกษียณ

Thomas Holmes and Richard Rahe (1967) ได้ทำการศึกษาผู้ป่วยมากกว่า 5,000 ราย เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด และเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วย โดยมีความคิดพื้นฐานว่าการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทางบวกหรือทางลบสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ ทำการศึกษาโดยให้ผู้ป่วยประมาณค่าความเครียดในชีวิตที่เกิดจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในรูปของค่าเปลี่ยนแปลงในชีวิต ( Life – Change Unit หรือ LFU) และพัฒนามาตรวัดความเครียด เรียกว่า Social Readjustment Rating Scale (SRRS) พบว่าจากเหตุการณ์ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เกิดความเครียดได้

การเกษียณ ถือเป็น การเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียดเป็นอันดับที่ 10 โดยการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียดเป็นอันดับ 1 ได้แก่ การเสียชีวิตของคู่สมรส รองลงมา คือ การหย่าร้าง และการเสียชีวิตของคนในครอบครัวที่ใกล้ชิด

กรมสุขภาพจิต (2561) กล่าวว่า ผู้เกษียณอายุราชการจำนวนไม่น้อยที่จะได้รับผลกระทบทางด้าน จิตใจ จะรู้สึกว่าเหว และหดหู่รวมถึงการคิดว่าตนเองจะต้องโดดเดี่ยว และไม่มีสังคมกับเพื่อนฝูง เหมือนอดีตที่ผ่านมา ส่งผลให้นำไปสู่โรคซึมเศร้า ซึ่งสถิติที่ผ่านมาพบผู้เกษียณอายุราชการวิตกกังวล และใช้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยวท้อแท้สิ้นหวัง กลายเป็นโรคซึมเศร้าสูงถึงร้อยละ 35 ทั้งนี้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า หลังเกษียณอายุราชการส่วนใหญ่ที่พบ เป็นชายมากกว่าหญิงถึงสองเท่า และหากป่วยเป็นโรคนี้ ก็มีสิทธิ์ที่จะนำไปสู่การฆ่าตัวตายมากกว่าคนปกติสูงถึง 20 เท่า

ธิดารัตน์ อติชาตินันท์ และแพรวพรรณ มังคลา (2554) กล่าวว่า การเกษียณอายุก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ที่เกษียณอายุในหลายๆ ด้าน เนื่องจากผู้เกษียณอายุต้องเข้าสู่ภาวะวัยสูงอายุด้วย ซึ่งผลกระทบเหล่านั้น ล้วนแล้วแต่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้เกษียณ หรือแม้แต่การดำเนิน ชีวิตอย่างมาก ผลกระทบเหล่านั้น ได้แก่

1. ผลกระทบด้านร่างกาย เข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้ต้องพบกับความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ อย่างมาก เช่น ระบบกระดูกเสื่อมลงทำให้เกิดปัญหาในการเคลื่อนไหว ระบบประสาทต่าง ๆ เสื่อมลงทำให้ประสาทสัมผัส ตา หู ปาก จมูก ลิ้น ทำงานได้มีดีมานัก ทำให้ผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถยอมรับ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้ จึงมีผลต่อการดำเนินชีวิต โดยทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ และถ้าขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพ ก็จะมีสุขภาพที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีก็จะมี การปรับตัวได้ดีด้วย

2. ผลกระทบด้านจิตใจ การเกษียณอายุนับว่ามีผลกระทบต่อจิตใจกับผู้เกษียณค่อนข้างมาก เนื่องมาจากการเกษียณอายุก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน ต่อกิจวัตรประจำวันจากที่เคยปฏิบัติไปสู่การมีเวลาว่างมากขึ้น และในขณะเดียวกันการเกษียณอายุทำให้ผู้เกษียณอายุนั้นรู้สึกว่

ตนเองด้อยคุณค่าเนื่องมาจากอำนาจที่เคยมีอยู่จากการทำงานหมดไป ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้าผู้ เกษียณอายุปรับตัวไม่ได้จะทำให้รู้สึกหงุดหงิด ซึมเศร้า คิดว่าตนเองหมดความหมาย ไม่มีคุณค่า ขาด ความพึงพอใจ ต่อสภาพชีวิตในปัจจุบัน

3. ผลกระทบด้านสังคม การเกษียณอายุเป็นการถอนบทบาทจากสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่ขาดการพบปะกับผู้อื่น บทบาททางสังคมที่ลดน้อยลง อำนาจต่าง ๆ ที่เคย มีหมดไป การได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่นในสังคมที่ค่อยๆ ลดลงไป สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนส่งผลให้ผู้เกษียณอายุเกิดความรู้สึกว่า คุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเองลดน้อยลง และก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ ถ้าไม่มีบทบาทใหม่ มาทดแทนจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต

4. ผลกระทบทางเศรษฐกิจ ในขณะที่รายจ่ายเพิ่มมากขึ้นและรายรับลดลง เนื่องจาก ต้องมีรายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลงมากขึ้นจากเดิม จึงก่อให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ

5. ผลกระทบด้านการใช้เวลาว่าง การเกษียณอายุทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น ผู้เกษียณ ที่ไม่ได้วางแผนเตรียมกิจกรรมต่าง ๆ ไว้ มักพบกับปัญหาการใช้เวลาว่างให้หมดไปในแต่ละวัน ทำให้ เกิดความเครียดและความเบื่อหน่ายได้

6. ผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคู่ชีวิตและสมาชิกในครอบครัว เนื่องจากผู้เกษียณ มีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น ทำให้มีโอกาสเข้ามามีบทบาทหรือมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของครอบครัวมากขึ้น คู่ชีวิตหรือสมาชิกในครอบครัวอาจรู้สึกถูกรุกถ้าอาณาเขต เกิดอารมณ์หงุดหงิดและไม่สบาย ได้ จนอาจส่งผลกระทบต่อผู้ที่อยู่ใกล้ชิด

บรรลุ ศิริพานิช (2550) กล่าวถึงผลกระทบเมื่อเกษียณอายุการทำงาน ดังนี้

1. ผลกระทบทางกาย เมื่อเกษียณอายุ เป็นเพียงการหยุดจากการทำงานที่เคยทำอยู่เท่านั้น ผลกระทบกับสุขภาพทางกายจึงไม่พบว่าเป็นเรื่องสำคัญ สุขภาพทางกายก็คงดำเนินไปตามปกติ ทั้งนี้เพราะการเกษียณอายุ การทำงานเป็นแต่เพียงกำหนดเวลาหนึ่งของกระบวนการสูงอายุที่ดำเนินการต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ หากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางกายบ้าง ก็มักเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจมาก่อน

2. ผลกระทบทางจิตใจ นับว่ามีผลกระทบค่อนข้างมาก ทั้งนี้เพราะจากผลการ เกษียณอายุทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน สาเหตุจาก

- การเปลี่ยนแปลงในอาชีพและรายได้ การหางานใหม่ทำได้ยากขึ้น เพราะต้องแข่งขันกับคนหนุ่มสาวในตลาดแรงงาน การที่ต้องเป็นคนว่างงาน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านการดำเนินชีวิต จากการที่ได้รายได้ลดลง

- การเปลี่ยนแปลงในจิตวิทยาสังคม บทบาทที่เคยแสดงในสังคมถูกจำกัดลง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ตามตำแหน่งที่หายไป ทำให้คล้ายกับว่าความที่เคยได้รับการยกย่องเป็นคนสำคัญกลับกลายเป็นคนธรรมดา ทำให้มองภาพลักษณ์ตัวเองต่ำลง

- การเสื่อมทางกายภาพและสรีรวิทยาของอวัยวะต่าง ๆ ทำให้สมรรถภาพต่ำลง

วิจิตร บุญยะโทตระ (2561) ได้กล่าวถึงอันตราย 3 ประการของผู้เกษียณอายุ คือ ความกลัว ปัญหาความเสื่อมโทรมใน 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสุขภาพอนามัย เมื่อเกษียณ ช่วงต้นอาจจะรู้สึกดีเพราะไม่ต้องรีบตื่นเช้า แต่พอนานๆ กลับเกิดความรู้สึกว่าตื่นแล้วไม่รู้จะทำอะไร ไปที่ไหน ครั้นต้องอยู่บ้านคนเดียว หรือแม้ จะอยู่กับครอบครัว แต่สภาพการณ์เปลี่ยนไป เกิดความเบื่อหน่ายและไม่สบายใจ ก็อาจมีผลต่อ สุขภาพจิตจนเกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา เป็นอันตราย ต่อสุขภาพได้เช่นกัน
2. ด้านเศรษฐกิจ เมื่อเกษียณแล้วรายได้ต่าง ๆ ย่อมลดน้อยถอยลงไปด้วย หากผู้เกษียณ ไม่กำหนดแผนการใช้จ่ายให้ดี หรือบางคนยังติดยึดอยู่กับตำแหน่ง ฐานะเดิมแม้เกษียณแล้ว ก็ยังพยายามทำตนให้เหมือนตอนที่ยังใหญ่โตอยู่ ทั้ง ๆ ที่รายได้้น้อยลงก็ย่อมจะก่อให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจได้
3. ด้านสังคมและจิตวิทยา เมื่อเกษียณอายุ ภาพลักษณ์ของบุคคลย่อมเปลี่ยนแปลงไป หลายคนอาจจะรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า ไร้ประโยชน์ เกิดความสูญเสีย เพราะไม่มี ตำแหน่งหน้าที่ ไม่มีคนนับหน้าถือตาเช่นที่เคยมา ผู้คนที่เคยห้อมล้อมหายไป ไม่เกรงอกเกรงใจ อีกต่อไป เพราะไม่สามารถให้คุณให้โทษแก่ใครได้แล้ว เช่นนี้ หากไม่เตรียมใจไว้ให้พร้อม ปัญหาข้อนี้ก็จจะทำร้ายจิตใจผู้เกษียณอายุได้ทันที ที่เกษียณ

โดยในการศึกษาครั้งนี้ จะแบ่งผลกระทบจากการเกษียณอายุเป็น 3 ประเด็นหลัก คือด้านสุขภาพร่างกาย ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคมและจิตใจ เนื่องจากด้านสังคมและจิตใจ มีความเกี่ยวเนื่องกันค่อนข้างมาก จนเกิดเป็นศาสตร์ เรียกว่า จิตวิทยาสังคม (Social Psychology) ซึ่งจะอธิบายถึงพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของบุคคลที่ได้รับอิทธิพลจากผู้อื่นรอบตัว เพราะมนุษย์ อยู่รวมกันเป็นสังคมและเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น โดยผู้วิจัยจะได้นำประเด็นนี้ไปใช้ในการวิเคราะห์การ บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหามลกระทบจากการเกษียณอายุต่อไป

### 2.3.6 สิทธิประโยชน์ที่ได้รับเมื่อเกษียณอายุราชการ

บุคคลที่เป็นข้าราชการ หากต้องออกจากราชการด้วยเหตุต่าง ๆ ทางราชการจะให้ สิทธิประโยชน์เป็นเงินตอบแทนความชอบที่ได้รับราชการมา ซึ่งเรียกว่า “บำเหน็จบำนาญ” หากรับเป็นเงินก้อนครั้งเดียวเรียกว่า “บำเหน็จ” หากรับเป็นรายเดือน เรียกว่า “บำนาญ” โดยสามารถเลือกรับเป็นบำเหน็จหรือบำนาญได้ เพื่อใช้สำหรับการใช้จ่ายดูแลตัวเองเมื่อเกษียณอายุจากการทำงานไปแล้ว ในกรณีของประเทศไทย ผู้ที่ทำงานรับราชการ เมื่อเกษียณอายุราชการจะได้รับบำเหน็จและบำนาญตามเงื่อนไข โดยสามารถรู้จำนวนเงินที่จะได้รับซึ่งกำหนดไว้แน่นอนจากสูตรการคำนวณที่มีการกำหนดไว้ในพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 และที่แก้ไขเพิ่มเติม และพระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2539 รวมถึงระเบียบหรือหลักเกณฑ์ย่อย ๆ

ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ข้าราชการได้มีการประมาณการรายรับและรายจ่ายในการดำเนินชีวิต หลังเกษียณอายุ

จาก ระบบบำเหน็จบำนาญตามกฎหมายดังกล่าวข้างต้น สามารถจำแนกบำเหน็จบำนาญได้เป็น 4 ประเภท ได้แก่ บำเหน็จบำนาญปกติ บำนาญพิเศษ บำเหน็จตกทอด และบำเหน็จดำรงชีพ (กรมบัญชีกลาง, 2562) ซึ่งแต่ละประเภท มีลักษณะดังนี้

### 1. บำเหน็จบำนาญปกติ ผู้จะได้รับบำเหน็จบำนาญปกติ มี 4 เหตุ ดังนี้

1) เหตุทดแทน (มาตรา 11) ผู้มีสิทธิเป็นข้าราชการซึ่งออกจากประจำการเพราะเหตุราชการเล็ก หรือยุบตำแหน่ง หรือมีคำสั่งให้ออกโดยไม่มีความผิด หรือออกตามบทบัญญัติในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย หรือ ทหารซึ่งออกจากกองหนุน เบี้ยหวัด

2) เหตุทุพพลภาพ (มาตรา 12) ผู้มีสิทธิเป็นข้าราชการซึ่งออกจากราชการ เพราะเจ็บป่วยทุพพลภาพ ซึ่งแพทย์ได้ตรวจและรับรองว่าไม่สามารถที่จะปฏิบัติราชการในตำแหน่งหน้าที่ต่อไปได้

3) เหตุสูงอายุ (มาตรา 13) ผู้มีสิทธิเป็นข้าราชการที่อายุครบหกสิบปีบริบูรณ์ หรือผู้ที่มีอายุครบห้าสิบปีบริบูรณ์ แล้วประสงค์จะลาออกจากราชการ

4) เหตุรับราชการนาน (มาตรา 14) ผู้มีสิทธิเป็นข้าราชการซึ่งมีเวลาราชการครบสามสิบปีบริบูรณ์ หรือ ผู้ที่มีเวลาราชการครบยี่สิบห้าปีบริบูรณ์แล้วประสงค์จะลาออกจากราชการ ผู้มีสิทธิรับบำเหน็จบำนาญปกติจำแนกตามคุณลักษณะได้ดังนี้

1) สิทธิที่จะได้รับบำเหน็จเป็นผู้ที่มีอายุราชการไม่ถึง 10 ปีบริบูรณ์ แต่ต้องเป็นกรณีทางราชการสั่งให้ออกจาก ราชการด้วยเหตุทดแทน เหตุทุพพลภาพ ครบเกษียณอายุ หรือ ขอลาออกเมื่ออายุครบ 50 ปีบริบูรณ์ หรือลาออกจากราชการโดยมีเวลาราชการครบ 10 ปีบริบูรณ์ แต่ไม่ถึง 25 ปีบริบูรณ์ หรือเป็นผู้มีสิทธิ ได้รับบำนาญ แต่ขอรับบำเหน็จแทน

2) สิทธิที่จะได้รับบำนาญเป็นผู้ที่มีอายุราชการตั้งแต่ 10 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป แต่ต้องเป็นกรณีทางราชการสั่งให้ออก โดยไม่มีความผิด สั่งให้ออกเพราะครบเกษียณอายุ สั่งให้ออกจากราชการเพราะเหตุทุพพลภาพ สั่งให้ ออกเมื่อมีเวลาราชการครบ 10 ปีบริบูรณ์ หรือ ลาออกจากราชการเมื่ออายุครบ 50 ปีบริบูรณ์ หรือ ลาออกจากราชการเมื่อมีเวลาราชการครบ 25 ปีบริบูรณ์

2. **บำนาญพิเศษ** เป็นเงินที่รัฐจ่ายให้ข้าราชการ (กรณีมีชีวิต) หรือ ทายาท (กรณี เสียชีวิต) เป็นรายเดือน ในกรณีที่ข้าราชการขณะปฏิบัติหน้าที่ราชการอยู่นั้น ได้รับอันตรายจนพิการ หรือเจ็บป่วย ถึงทุพพลภาพ หรือเสียชีวิต หรือ ข้าราชการถูกประทุษร้ายจนได้รับอันตรายจนพิการ หรือเจ็บป่วย ถึงทุพพลภาพ หรือเสียชีวิต เพราะเหตุกระทำตามหน้าที่ ซึ่งการกระทำดังกล่าวของข้าราชการไม่ได้เกิดจากความประมาทเลินเล่ออย่างร้ายแรง หรือ ไม่ได้เกิดจากความผิดของตนเอง และการที่จะเข้าข่ายเป็นพิการหรือเจ็บป่วยถึงทุพพลภาพจนไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ ราชการต่อไปได้

นั้น ต้องได้รับคำรับรองจากแพทย์ เมื่อข้าราชการดังกล่าวยังไม่เสียชีวิต เจ้าตัวจะได้รับเงินบำนาญพิเศษ เรียกว่า บำนาญพิเศษเหตุทุพพลภาพ หากเป็นผู้มีสิทธิ์รับบำนาญปกติก็จะได้เงิน อีกก้อน คือ บำนาญปกติด้วย แต่หากเสียชีวิตทายาทจะได้รับเงินบำนาญพิเศษเรียกว่า บำนาญพิเศษ กรณีข้าราชการถึงแก่ความตาย (จ่ายทายาท) และทายาทยังได้รับบำเหน็จตกทอดอีกด้วย

ส่วนการจะได้เงินบำนาญพิเศษจำนวนเท่าใดนั้น เป็นไปตามหลักเกณฑ์ฯ หากพิการ ทุพพลภาพจะได้รับตั้งแต่ 5/50 - 20/50 ส่วน ของเงินเดือนเดือนสุดท้าย ซึ่งส่วนราชการจะเป็น ผู้กำหนดตามสมควรแก่เหตุประกอบความพิการและทุพพลภาพ (ตามผลการสอบสวน) หากผู้รับ บำนาญพิเศษเหตุทุพพลภาพจะใช้สิทธิ์ขอเปลี่ยนเป็นรับบำเหน็จพิเศษก่อนเดิยวแทน (จำนวนหลักสิบเท่าของบำนาญพิเศษ) ก็สามารถทำได้

หากถึงแก่กรรม ทายาทเป็นผู้รับบำนาญพิเศษจะได้รับ 1/2 ของเงินเดือนเดือนสุดท้าย ของผู้ตาย โดยแบ่งตามหลักเกณฑ์ คือ บุตรให้ได้รับ 2 ส่วน (ถ้ามี 3 คนขึ้นไปรับ 3 ส่วน) โดยรับไป จนถึง 20 ปีบริบูรณ์ หรือ กำลังศึกษารับถึง 25 ปีบริบูรณ์ คู่สมรส รับ 1 ส่วน ได้รับจนตลอดชีวิต เว้นแต่สมรสใหม่ บิดาและมารดา 1 ส่วน ได้รับจนตลอดชีวิต หากกรณีไม่มีทายาท ให้จ่ายผู้อุปการะ หรือผู้ อยู่ในอุปการะตามส่วนที่เจ้ากระทรวงกำหนด และหากผู้อุปการะหรือผู้อยู่ในอุปการะ มีอายุ ไม่ถึง ยี่สิบปีบริบูรณ์ ให้ได้รับอย่างบุตร ซึ่งหากมีกรณีเช่นนี้ ให้ติดตามสอบถามที่ส่วนราชการผู้เบิก เงินเดือนของข้าราชการนั้น ๆ

**3. บำเหน็จตกทอด** คือ เงินที่ทางราชการจ่ายให้แก่ทายาทของข้าราชการที่เสียชีวิต ระหว่าง ประจําการ หรือ ผู้รับบำนาญบำนาญได้เสียชีวิต ซึ่งการเสียชีวิตหรือถึงแก่กรรมนั้นมิได้เกิด จากการ ประพฤติชั่วร้ายแรงของตนเอง หากข้าราชการเสียชีวิตระหว่างประจําการ ทายาทจะได้รับ บำเหน็จ ตกทอด เท่ากับ เวลาราชการ คูณ เงินเดือนเดือนสุดท้าย เช่น ข้าราชการรับราชการมาเป็น เวลา 30 ปี จึงเสียชีวิต และเงินเดือนสุดท้ายเท่ากับ 50,000 บาท ทายาทจะได้รับเงินบำเหน็จ ตกทอดทั้งสิ้น 30 คูณ 50,000 เท่ากับ 1,500,000 บาท หากผู้รับบำนาญเสียชีวิต ทายาท จะได้รับบำเหน็จตกทอด เท่ากับ 30 เท่าของเงินบำนาญ เช่น ผู้รับบำนาญได้รับเงินบำนาญเดือนละ 30,000 บาท ทายาทจะ ได้รับเงินบำเหน็จตกทอดทั้งสิ้น 30 คูณ 30,000 เท่ากับ 40,000 บาท (ยอดนี้จะถูกหักเมื่อใช้สิทธิ์ บำเหน็จดำรงชีพ)

**4. บำเหน็จดำรงชีพ** เป็นเงินที่รัฐจ่ายเพื่อช่วยเหลือในการดำรงชีพแก่ผู้รับบำนาญ (คนละ ส่วนกับเงินบำนาญ) เพื่อช่วยเหลือและบรรเทาความเดือดร้อนของผู้รับบำนาญในการดำรงชีพ ให้ เหมาะสมกับสภาวะเศรษฐกิจ โดยได้รับยกเว้นภาษีเงินได้ ให้สิทธิ์ได้รับในอัตรา 15 เท่า ของบำนาญ รายเดือน แต่ไม่เกิน 400,000 บาท โดยแบ่งรับเป็น 2 ช่วง คือ ก่อนอายุ 65 ปี ขอรับได้ไม่เกิน 200,000 บาท และหลังอายุ 65 ปี ขอรับส่วนที่เหลือได้อีก แต่เมื่อรวมสองครั้งจะได้ ไม่เกิน 400,000

บาท เงินจำนวนนี้แบ่งจากบำเหน็จตกทอด หากผู้รับบำนาญถึงแก่กรรม ทายาท ผู้มีสิทธิ์จะได้รับเงินบำเหน็จตกทอดไม่เต็มจำนวน เพราะต้องหักยอดเงินบำเหน็จดำรงชีพนี้ออก (บวร เทศารินทร์, 2560)

นอกจากนี้ยังมี เงินช่วยเหลือ 3 เท่า คือ เงินที่รัฐจ่ายให้กับผู้มีสิทธิ์หรือทายาท เพื่อช่วยเหลือในการจัดการฌาปนกิจศพของข้าราชการหรือผู้รับบำนาญที่เสียชีวิต

กรณีข้าราชการที่เสียชีวิต ให้จ่ายเงินช่วยเหลือจำนวน 3 เท่าของเงินเดือนเต็มเดือน ที่ข้าราชการรายดังกล่าวมีสิทธิ์ได้รับ หากข้าราชการรายดังกล่าวมีสิทธิ์ได้รับเงินเพิ่มเติมพิเศษ เช่น เงินเพิ่มพิเศษสำหรับการสู้รบ เงินเพิ่มพิเศษสำหรับการปราบปรามผู้กระทำผิด ก็ให้รวมเงิน ดังกล่าวกับเงินเดือนเพื่อคำนวณเป็นเงินช่วยเหลือ จำนวน 3 เท่า ด้วย

กรณีกรณีผู้รับบำนาญที่เสียชีวิต ให้จ่ายเงินช่วยเหลือจำนวน 3 เท่าของบำนาญรวมกับ เงินช่วยค่าครองชีพผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญ (ช.ค.บ.) ด้วย

ปัจจุบัน ระบบการจ่ายบำเหน็จบำนาญให้แก่ข้าราชการที่เกษียณอายุแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้คือ

1. การจ่ายบำเหน็จบำนาญตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494
2. การจ่ายบำเหน็จบำนาญตามพระราชบัญญัติกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)

พ.ศ. 2539

โดยระบบบำเหน็จบำนาญพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (ฉบับที่ 25) พ.ศ. 2551 มีผลกับข้าราชการทุกประเภทซึ่งรวมข้าราชการการเมือง ต่อมาข้าราชการทุกประเภท ยกเว้นข้าราชการการเมืองที่เข้ารับราชการตั้งแต่วันที่ 27 มีนาคม 2550 ทุกคนต้องเป็นสมาชิกกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) แต่ข้าราชการที่รับราชการอยู่ก่อนวันที่ 27 มีนาคม 2550 มีสิทธิ์เลือกว่าจะเป็นสมาชิก กบข. หรือไม่ ขึ้นอยู่กับความสมัครใจ (กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ, 2561)

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) มีสภาพเป็นนิติบุคคลแยกจากกระทรวงการคลัง เริ่มมีผลบังคับใช้เมื่อ 27 มีนาคม 2540 และมีบทบังคับให้ข้าราชการทุกคนที่บรรจุเข้ารับราชการตั้งแต่วันที่ดังกล่าวจะต้องเข้าเป็นสมาชิก กบข. วัตถุประสงค์การจัดตั้งเพื่อให้กองทุนสามารถบริหารจัดการให้เกิดรายได้ และเพื่อลดภาระงบประมาณสำหรับการจ่ายบำเหน็จบำนาญข้าราชการของประเทศไทย

### 2.3.7 สิทธิประโยชน์ของผู้ที่เป็นสมาชิกกองทุนบำเหน็จบำนาญ (กบข.)

**กลุ่มที่ 1 กรณีสมาชิกเลือกรับบำนาญรายเดือน** กรณีนี้สมาชิกยังประสงค์จะเป็นข้าราชการบำนาญ และรัฐยังอุดหนุนเงินในด้านสวัสดิการต่าง ๆ อยู่ต่อไป เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่าเล่าเรียนบุตร สำหรับประโยชน์ที่ได้ คือ

1. เงินก้อนจาก กบข. ประกอบด้วย เงินชดเชย เงินประเดิม เงินสะสม เงินสมทบ และเงินจากผลประโยชน์ตอบแทน เงินส่วนนี้เป็นเงินก้อนใหญ่ก้อนแรกที่ทาง กบข. จัดให้ โดยสามารถดู

ยอดเงินก้อนนี้ได้จากใบแจ้งยอดของ กบข.ที่แจ้งมาให้ทราบในทุกสิ้นปี พร้อมกับหลักฐานเพื่อลดหย่อนภาษีประจำปี

2. เงินบำนาญรายเดือน คำนวณจากการนำเงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย แล้วนำมาคูณด้วยอายุราชการ หักด้วย 50 แต่ต้องไม่เกิน 70% ของเงินเดือนเฉลี่ย 50 เดือนสุดท้าย

3. เงินบำเหน็จดำรงชีพ

4. เงินบำเหน็จตกทอด เมื่อผู้รับบำนาญถึงแก่กรรม ก็จะมีบำเหน็จตกทอดแก่ทายาท อีก 30 เท่า ของบำนาญรายเดือน ทายาทผู้มีสิทธิตามลำดับดังนี้ (1) บุตรที่ได้รับสองส่วน ถ้ามีบุตร สามคนขึ้นไปให้ได้รับสามส่วน (2) สามีหรือภรรยาให้ได้รับหนึ่งส่วน และ (3) บิดามารดา หรือบิดา หรือมารดา ที่มีชีวิตอยู่ให้ได้รับหนึ่งส่วน ในกรณีที่ไม่มีทายาทให้จ่ายแก่บุคคล ซึ่งผู้ตายได้แสดงเจตนาไว้

**กลุ่มที่ 2 กรณีสมาชิกที่เลือกรับบำเหน็จ** คือผู้ที่ ต้องการเงินก้อนไปในคราวเดียว ผลประโยชน์ที่ได้ คือ

1. เงินก้อนจาก กบข. ประกอบด้วยเงินสะสม เงินสมทบ และเงินจากผลประโยชน์ตอบแทน เงินส่วนนี้เป็นเงินก้อนใหญ่ก้อนแรกที่ทาง กบข.จัดให้ โดยสามารถดูยอดเงินก้อนนี้ได้จาก ใบแจ้งยอดของ กบข. ที่แจ้งให้ทราบในทุกสิ้นปีพร้อมกับหลักฐานเพื่อลดหย่อนภาษี

2. เงินบำเหน็จ คำนวณจากนำเงินเดือน เดือนสุดท้ายคูณด้วยอายุราชการ สิทธิประโยชน์ด้านการรักษาพยาบาล ผู้เกษียณจะได้รับเงินค่ารักษาให้กับตนเอง พร้อมภรรยาหรือสามี พ่อแม่ รวมไปถึงบุตรที่อายุไม่ถึง 20 ปีบริบูรณ์ ด้านการศึกษาของบุตร สามารถเบิกได้จนถึงบุตรอายุ 25 ปีบริบูรณ์ และสิทธิอื่นๆ อีก คือสิทธิประโยชน์ด้านภาษีจากเงิน สะสม สิทธิในการกู้เงินสะสม เงินสมทบ และผลประโยชน์ของเงินดังกล่าวตามหลักเกณฑ์และวิธีการ ที่กำหนด สิทธิการรับเงินต่าง ๆ ในกองทุน เป็นสิทธิเฉพาะตัวของสมาชิก ไม่อาจโอนกันได้

### 2.3.8 สิทธิประโยชน์ของผู้ที่ไม่เป็นสมาชิกกองทุนบำเหน็จบำนาญ (กบข.)

คือกลุ่มข้าราชการเกษียณที่เกษียณตามพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (ฉบับที่ 25) พ.ศ. 2551 ผลประโยชน์ที่ได้คือ

1. มีสิทธิเลือกรับเงินบำเหน็จหรือเงินบำนาญ โดยเงินบำเหน็จคำนวณจากเงินเดือน เดือนสุดท้าย คูณด้วยเวลาราชการ ส่วนเงินบำนาญ คำนวณจากเงินเดือน เดือนสุดท้าย คูณอายุ ราชการ แล้วหารด้วย 50

2. เงินบำเหน็จดำรงชีพ และเงินบำเหน็จตกทอด (คำนวณเช่นเดียวกับสมาชิก กบข. ที่เลือกรับบำนาญ) สิทธิประโยชน์ด้านการรักษาพยาบาล ผู้เกษียณอายุจะได้รับเงินค่ารักษาให้กับตนเอง พร้อมภรรยาหรือสามี พ่อแม่ รวมไปถึงลูกที่อายุไม่ถึง 20 ปีบริบูรณ์ และผู้เกษียณจะได้รับเงิน ค่าการศึกษาของบุตรที่เบิกได้จนถึงอายุ 25 ปีบริบูรณ์

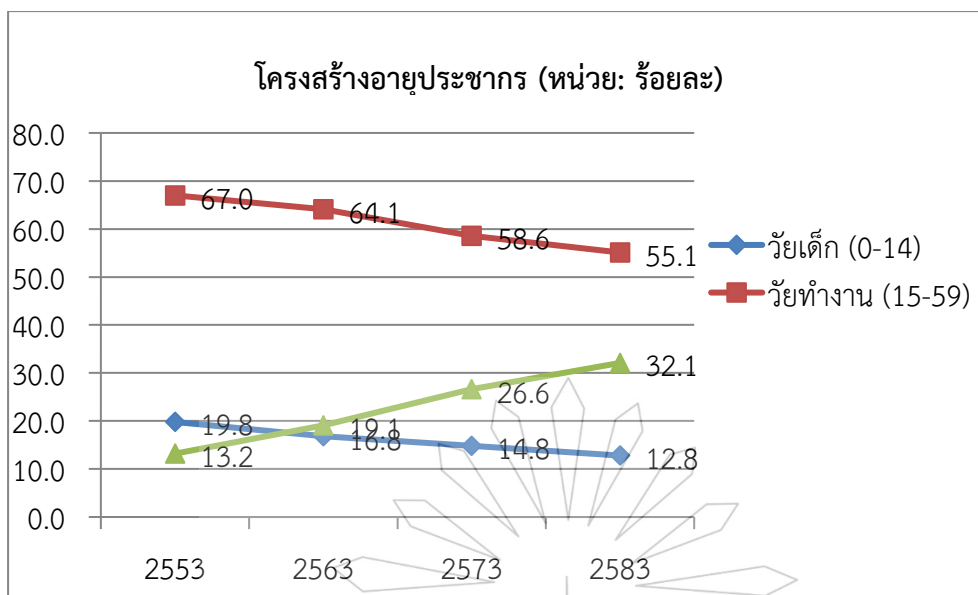
### 2.3.9 สภาพสังคมไทยปัจจุบันที่มีผลในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญ

การเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยที่เกิดขึ้นตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน เป็นไปในลักษณะก้าวกระโดดที่รับค่านิยมต่าง ๆ มาจากชาติตะวันตก จนทำให้หลายทศวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยเกิดการพัฒนาอย่างรวดเร็วทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม เมื่อเกิดการพัฒนาแล้ว ประชากรที่อาศัยอยู่ในประเทศนั้นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ที่เข้ามาด้วย กลุ่มข้าราชการเกษียณอายุ ก็เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่ต้องมีการปรับตัวอันเนื่องมาจากลักษณะของเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัยนั้น ๆ เพื่อให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยการเปลี่ยนแปลงที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการประกอบด้วยด้านต่าง ๆ ดังนี้

### 2.3.10 การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากร

การเปลี่ยนแปลงสภาพโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Old Age Society) เป็นแนวโน้มสำคัญที่กำลังเกิดขึ้นทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย โดยมีสาเหตุหลักมาจากอัตราการเพิ่ม ของประชากรที่ลดลงมากหลังจากยุค Baby Boomer และความก้าวหน้าของเทคโนโลยีการแพทย์ ที่ช่วยให้อายุเฉลี่ย (Life Expectancy) ของคนเพิ่มขึ้น สำหรับประเทศไทยนั้น อายุเฉลี่ยของคนไทยเพิ่มขึ้นจากประมาณ 60 ปี ในปี 2515 มาอยู่ที่ประมาณ 74 ปี ในปี 2557 (ผลการศึกษาของ รินใจ ชากรพิพัฒน์, 2561) ในปี 2558 พบว่าประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 10.5 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 15.8 ทั้งนี้จากการคาดการณ์ประชากรในปี 2574 ประเทศไทย จะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจะเพิ่มสูงขึ้นถึง 19 ล้านคน ส่งผลให้ประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society)

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางอายุของประชากร แสดงด้วยสัดส่วนของประชากรในวัยต่าง ๆ เมื่อจำแนกประชากรออกเป็นกลุ่มอายุ 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ ประชากรวัยเด็ก (อายุน้อยกว่า 15 ปี) วัยแรงงาน (อายุ 15 - 59 ปี) และวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป)

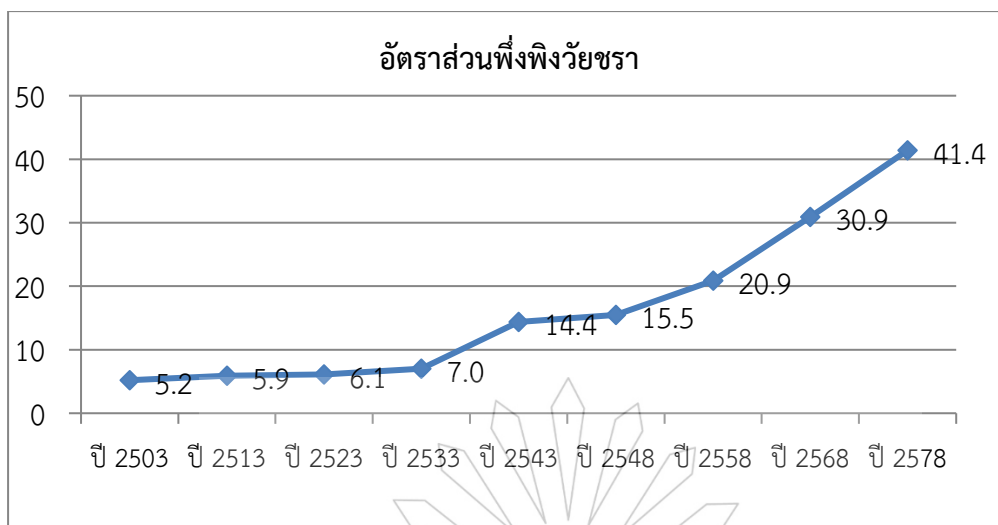


ภาพที่ 2.1 แผนภูมิโครงสร้างอายุประชากร สํารวจ ณ ปี พ.ศ. 2553

แหล่งข้อมูล: การคาดประมาณประชากรของประเทศ พ.ศ. 2553 - พ.ศ. 2583 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2556)

จากภาพที่ 2.1 ในระหว่างปี พ.ศ. 2553 - พ.ศ. 2583 สัดส่วนของประชากรวัยเด็ก และวัยแรงงาน มีแนวโน้มลดลง ในขณะที่สัดส่วนของประชากรสูงอายุ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ 13.2 ในปี พ.ศ.2553 เป็นร้อยละ 32.1 ในปี พ.ศ.2583 และที่น่าสังเกตคือ ในปี พ.ศ. 2560 จะเป็นปีที่คาดว่าสัดส่วนของประชากรวัยเด็กจะเท่ากับสัดส่วนของประชากรวัยสูงอายุ

โครงสร้างประชากร สะท้อนให้เห็นลักษณะการพึ่งพิงกันระหว่างประชากรกลุ่มอายุต่าง ๆ เมื่อโครงสร้างประชากรเปลี่ยนไป ลักษณะการพึ่งพิงกันก็เปลี่ยนไปด้วย การแสดงระดับของการพึ่งพิงระหว่างประชากรกลุ่มอายุต่าง ๆ นิยมใช้ดัชนีที่เรียกว่า “อัตราส่วนพึ่งพิง” (Dependency ratio) เป็นตัวชี้วัด โดยอัตราส่วนพึ่งพิงวัยชรา (Old-age dependency ratio) เป็นจำนวนผู้สูงอายุ (ประชากรอายุ 50 ปีขึ้นไป) ต่อผู้ที่อยู่ในวัยทำงาน 100 คน (ประชากรวัยทำงาน คืออายุระหว่าง 15 ถึง 59 ปี) ค่าของอัตราส่วนพึ่งพิงวัยชรานี้ หากยิ่งสูงย่อมแสดงถึงมีจำนวนวัยสูงอายุที่ต้องพึ่งพิง มากเมื่อเทียบกับจำนวนผู้ที่ทำงาน



**ภาพที่ 2.2 แผนภูมิอัตราส่วนพึ่งพิงวัยชรา พ.ศ. 2503 – 2578**

หมายเหตุ: อัตราส่วนพึ่งพิงของปี พ.ศ. 2503 - 2543 คำนวณจากสำมะโนประชากร และอัตราส่วนพึ่งพิงของปี พ.ศ. 2548 - 2578 คำนวณจากการฉายภาพประชากร (ปัทมา ว่าพัฒนางศ์ปราโมทย์ ประสาทกุล, 2563)

จากภาพที่ 2.2 อัตราส่วนพึ่งพิงวัยชรา มีสัดส่วนมากขึ้น นั่นคือ ในปี พ.ศ. 2528 จะมีผู้สูงอายุ 41.4 คน พึ่งพิงวัยทำงาน 100 คน ในขณะที่สัดส่วนผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวตามลำพัง ในครัวเรือนก็มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นกัน จากระดับประมาณ ร้อยละ 4 ในปี 2537 มาอยู่ที่ ร้อยละ 9 ในปี 2557 ซึ่งจากตัวเลขเหล่านี้ หมายความว่า ในอนาคตผู้สูงอายุในประเทศไทย จำเป็นจะต้องพึ่งพาตัวเองมากขึ้น ดังนั้น การเตรียมความพร้อมและการสร้างรายได้ให้เพียงพอกับ ค่าใช้จ่าย จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการสร้างคุณภาพชีวิตวัยเกษียณที่ดีในอนาคต

จากการที่ประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยดังกล่าวทำให้ภาครัฐต้องมึนโยบายต่าง ๆ เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับการปัญหาที่อาจเกิดขึ้นตามมาโดยนโยบายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้เกษียณอายุราชการ มีดังนี้

#### **นโยบายการขยายอายุเกษียณราชการ**

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรนี้ แนวคิดการขยายอายุเกษียณราชการ ในประเทศไทย จึงถูกหยิบยกขึ้นมาถกเถียงกันอย่างต่อเนือง เพราะเป็นวิธีการหนึ่งในการช่วยแก้ไข ปัญหาจากการที่ประเทศไทยกำลังกลายเป็นสังคมผู้สูงวัย ขณะที่อัตราการเกิดใหม่น้อย ทำให้ คนในวัยทำงานไม่เพียงพอต่อการพัฒนาประเทศ จึงต้องรองรับให้ผู้สูงอายุมีงานทำเพื่อแก้ปัญหาวิกฤติสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสาเหตุพื้นฐานของแนวคิดการขยายอายุเกษียณ

โดยภาครัฐ ได้มีมาตรการซึ่งรองรับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุของข้าราชการ 3 มาตรการด้วยกัน (พิธีวรรณ กิติคุณ, 2549) คือ

1. มาตรการบริหารกำลังคนเพื่อรองรับข้าราชการสูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งประกอบด้วย การใช้ประโยชน์จากข้าราชการสูงอายุ และการรักษาข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการที่มีความรู้ความสามารถ ทักษะ ประสบการณ์ ความเชี่ยวชาญ ความสามารถเฉพาะตัวที่หาผู้อื่นมาปฏิบัติแทนได้ ยาก เพื่อให้รับราชการต่อไป (พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2551 มาตรา 108 ที่ กำหนดว่า ข้าราชการ พลเรือนสามัญผู้ใด เมื่ออายุครบหกสิบปีบริบูรณ์ในสิ้นปีงบประมาณ และทาง ราชการมีความจำเป็นที่จะให้รับราชการต่อไป เพื่อปฏิบัติหน้าที่ในทางวิชาการ หรือหน้าที่ ที่ต้องใช้ ความสามารถเฉพาะตัว ในตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับเชี่ยวชาญ หรือระดับทรงคุณวุฒิ หรือ ตำแหน่งประเภททั่วไป ระดับอาวุโส หรือระดับทักษะพิเศษ จะให้รับราชการต่อไปอีกไม่เกินสิบปี)

2. มาตรการเตรียมการเพื่อรองรับการสูญเสียกำลังคนเนื่องจากการเกษียณอายุราชการซึ่ง ประกอบด้วย การส่งเสริมให้ส่วนราชการพัฒนาระบบการวางแผนสร้าง ความต่อเนื่องในการ บริหารงาน และเตรียมบุคลากรให้มีความพร้อมต่อการดำรงตำแหน่ง

3. มาตรการสร้างสมดุลของกำลังคนในระบบราชการ ซึ่งประกอบด้วย การใช้มาตรการ เกษียณอายุก่อนกำหนด และการเพิ่มจำนวนข้าราชการบางระดับในสายงาน หรือตำแหน่งที่ขาดแคลน

นอกจากมาตรการดังกล่าวแล้ว การจ้างผู้ที่มีความรู้ความสามารถต่อในภายหลัง การ เกษียณอายุราชการก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง เพราะผู้ที่เกษียณอายุราชการอาจเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ หรือผู้ที่มีประสบการณ์อันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงาน และการบริหารจัดการ หรืออาจเป็นผู้มี ความรู้ความสามารถเฉพาะทางในสาขาที่ขาดแคลน พร้อมกับมีการประเมินประสิทธิภาพในการ ปฏิบัติงาน และมีการจัดให้ตรวจสุขภาพประจำปีด้วย

ซึ่งการต่ออายุเกษียณราชการ มีความแตกต่างจากการขยายอายุเกษียณราชการ คือการ ขยายอายุเกษียณราชการ เป็นการขยายทั้งระบบ แต่การต่ออายุเกษียณราชการ เป็นเพียงการ มุ่งต่อ อายุเกษียณราชการในบางตำแหน่ง บางสายงาน ให้แก่ข้าราชการบางคนซึ่งทางส่วนราชการ ต้องการ หรือมุ่งไปบางสายงานที่มีการขาดแคลนกำลังคน หรือสายงานเหล่านั้นผลิตบุคลากรไม่ทัน เช่น สาย งานแพทย์ สายงานนักกฎหมาย สายงานศิลปะ เป็นต้นโดยในอดีตที่ผ่านมา มีการเสนอเรื่องให้ภาครัฐ ทบทวนระบบการเกษียณอายุราชการหลายเรื่องหลายวาระ บางเรื่องเสนอให้ภาครัฐทบทวนระบบ การเกษียณอายุราชการ บางเรื่องเสนอ ให้ขยายอายุเกษียณราชการทั้งระบบ เช่นจากอายุ 60 เป็น 65 ปี ส่วนบางเรื่องเสนอให้กำหนด อายุเกษียณได้แตกต่างกันตามลักษณะงานที่ปฏิบัติ (ภาณุภาคย์ พงศ์อติชาติ, 2562)

โดยในการเสนอขยายอายุเกษียณราชการ มีการศึกษาในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พบข้อดีและ ข้อเสียของการขยายอายุเกษียณราชการ ดังนี้ คือ

### ข้อดีของการขยายอายุเกษียณราชการ

1. การขยายอายุเกษียณจะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายที่จะเกิดต่อระบบงบประมาณในการ ดูแลบุคลากร ทั้งในด้านของอัตราค่าจ้าง ค่ารักษาพยาบาล รวมถึงเงินบำเหน็จบำนาญ ซึ่งเป็นภาระทางการคลังของประเทศ เพราะแต่ละปีมีผู้เกษียณอายุราชการจำนวนมาก ส่งผลให้ภาครัฐต้องแบกรับภาระการจ่ายเงินบำเหน็จบำนาญและค่ารักษาพยาบาลเป็นจำนวนที่สูงจนกว่าจะเสียชีวิตซึ่งอาจทำให้เกิดวิกฤตภาระการคลัง ที่อาจจะเกิดขึ้นในระยะ 10 - 15 ปีข้างหน้า

2. การขยายอายุเกษียณเป็นการปรับตัวให้สอดคล้องกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย ซึ่งในปัจจุบันพบว่าผู้ที่มีอายุ 50 ปี ส่วนใหญ่ยังมีศักยภาพ มีความพร้อมที่จะทำงานอยู่

### ข้อเสียของการขยายอายุเกษียณราชการ

1. การขยายอายุเกษียณราชการ อาจจะไปปิดกั้นคนรุ่นใหม่ที่เพิ่งจบการศึกษา ทำให้ ไม่มีตำแหน่งว่าง หรือปิดกั้นโอกาสของบุคลากรรุ่นถัดมาที่เตรียมขยับขึ้นมาทดแทนบุคลากร รุ่นที่เกษียณอายุราชการไป

2. บางกลุ่มอาชีพ อาจไม่เหมาะสมที่จะขยายอายุเกษียณราชการ เช่น อาชีพที่ต้องใช้ กำลังกายในการปฏิบัติหน้าที่ เช่น ทหาร ตำรวจ เพราะสภาพร่างกายอาจจะมีการเสื่อมถอยตามวัย

จนกระทั่งในปี พ.ศ. 2561 ภาครัฐได้ประกาศนโยบาย เพื่อแก้ปัญหาสังคมผู้สูงอายุ โดยจัดทำแผนปฏิรูปประเทศ ในแผนการปฏิรูปประเทศด้านสังคม มีเนื้อหาตอนหนึ่งกล่าวถึง การเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุในการทำงาน โดยระบุให้ขยายอายุเกษียณราชการจาก 60 ปี เป็น 63 ปี โดยใช้เวลา 6 ปี (ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี, 2561) เพื่อเป็นต้นแบบในการขยายเวลาการทำงาน โดยมีการอ้างอิง ผลการศึกษาว่า ผู้สูงอายุต้องได้รับการดูแล เพราะการให้ผู้สูงอายุได้ทำงาน เป็นปัจจัยสำคัญที่จะ ไม่ทำให้ผู้สูงอายุอยู่บ้านจนกลายเป็นคนป่วย ซึมเศร้า ซึ่งการเพิ่มอายุการทำงานให้ นอกจากจะได้ อยู่ร่วมในสังคมแล้ว ยังสะท้อนได้ว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี สำหรับวิธีการในการขยายอายุเกษียณ ราชการนั้น กำหนดให้ศึกษาความเหมาะสมของตำแหน่งที่จะมีการขยายอายุเกษียณ และแก้ไข พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญให้ขยายอายุเกษียณราชการเป็น 63 ปี โดยผู้รับผิดชอบหลัก คือ คณะกรรมการข้าราชการพลเรือนและคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ (ก.พ.ร.) มีเป้าหมายคือ ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ และเจ้าหน้าที่ของรัฐเกษียณอายุที่ 63 ปี ในปีพ.ศ. 2567 ซึ่งถือ เป็นครั้งแรกที่มีการแก้ไข นับจากบังคับใช้กฎหมายดังกล่าวเมื่อปี 2494

### การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม (Social and Culture Change)

สังคมและวัฒนธรรมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะความต้องการของมนุษย์ ไม่มีที่สิ้นสุด แต่การเปลี่ยนแปลงจะเร็วหรือช้าขึ้นขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มาเกี่ยวข้อง เช่น ระดับการศึกษา ของคนในสังคม การสื่อสารคมนาคม ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรม กับสังคมเป็นของคู่กันเสมอ หากสังคมเปลี่ยน วัฒนธรรมก็เปลี่ยน ทั้งสองส่วนมีผลเกี่ยวเนื่องกันและ

เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสังคมไทย ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเป็นการพัฒนาในแบบก้าวกระโดดที่รับค่านิยมต่าง ๆ มาจากชาติตะวันตกทั้งด้านสังคมและวัฒนธรรม จนทำให้ประเทศไทยในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมาเกิดการพัฒนาอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุหรือผู้สูงอายุที่สำคัญมีดังนี้

**1. การเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมสู่สังคมอุตสาหกรรม** ในช่วงที่โลกอยู่ในสมัยศตวรรษที่ 21 ประเทศต่าง ๆ ส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลง ในรูปแบบที่คล้ายคลึงกัน ในกรณีของประเทศไทย มีรูปแบบสังคมเกษตรกรรมดำรงอยู่มาช้านาน การเปลี่ยนแปลงในช่วงสามสิบปีที่ผ่านมา เกิดจากการพึ่งพาตนเองด้านเกษตรกรรม สู่สังคม อุตสาหกรรม ส่งผลให้เกิดการเคลื่อนย้ายถิ่นฐานของผู้คนจากถิ่นหนึ่งไปยังอีกถิ่นหนึ่ง เช่น จากชนบทไปสู่เมือง การเคลื่อนย้ายถิ่นฐานดังกล่าวนี้มีผลกระทบต่อสังคมและวัฒนธรรม ก่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงรูปแบบโครงสร้างทางสังคม ผลที่เกิดขึ้นคือ มีแรงงานการผลิตมากขึ้นในภาคเมือง แต่ภาคชนบทสูญเสียแรงงาน ในขณะเดียวกันแรงงานหนุ่มสาวเหล่านี้ ส่งรายได้กลับมาให้ครอบครัว ในชนบท ทำให้มีฐานะความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงในอาชีพเดิมที่เคยทำ และสิ่งที่เห็นได้ ชัดอีกอย่างหนึ่งคือ ค่านิยมเกี่ยวกับครอบครัว และการแต่งงานเริ่มเปลี่ยนไป ทำให้มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งในด้านรูปแบบและเวลาในการเริ่มต้นสร้างครอบครัว การดำรงและการสืบทอดครอบครัว รวมถึง การปรับบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อสถาบันครอบครัว ส่งผลต่อผู้เกษียณอายุซึ่งเป็นสมาชิกในครอบครัวด้วย

**2. อิทธิพลของสื่อ เทคโนโลยี และสารสนเทศ** ในปัจจุบันเป็นยุคแห่งสังคมเทคโนโลยี มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านความรู้ วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและการสื่อสารสมัยใหม่ ซึ่งทำให้เกิดผลเปลี่ยนแปลงอย่างมากต่อชีวิตผู้คน และมี ผลกระทบกันหมดทั่วทั้งโลก เป็นยุคโลกไร้พรมแดน หรือที่เรียกกันว่า กระบวนการโลกาภิวัตน์ (Globalization) ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็วด้วยพลังแห่ง เทคโนโลยีสารสนเทศ มีการไหลบ่าของเทคโนโลยีและวัฒนธรรมจากสังคมภายนอก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อการดำเนินชีวิตของผู้คน ไม่ว่าจะเป็นวิถีชีวิตตามเศรษฐกิจสมัยใหม่ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ การพัฒนาคิดค้นสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการดำเนินชีวิตเป็นสังคมแห่งเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ปัจจุบันแทรกซึมอยู่ในการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างแยกไม่ออก ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม การเปลี่ยนแปลงนี้ อาจทำให้บทบาท ของการเป็นผู้ให้คำแนะนำ การอบรมสั่งสอน การขัดเกลา ทางสังคม การถ่ายทอด ศิลปะวิทยาการต่าง ๆ ของผู้สูงอายุลดลง โดยมีสถาบันทางสังคมหรือเทคโนโลยีเข้ารับหน้าที่แทนในระดับครอบครัว อาจทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดลง เกิดช่องว่างในครอบครัวมากขึ้น ทั้งที่เป็นช่องว่างระหว่างวัย และช่องว่างที่เกิดจากความสามารถในการใช้ และการปรับตัวให้เข้ากับเทคโนโลยี

สมัยใหม่ บุคคลในครอบครัวโดยเฉพาะเด็ก จะใช้เวลาและให้ความสนใจกับสิ่งเหล่านั้นมากขึ้น ทำให้ขาดการร่วม กิจกรรมกับครอบครัว ซึ่งมีผลกระทบต่อบทบาทของผู้สูงอายุ อันจะนำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่า และศักดิ์ศรีที่ลดลง

ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมต่อผู้เกษียณอายุ ผู้เกษียณอายุราชการหรือผู้สูงอายุ จัดว่าเป็นกลุ่มบุคคลที่มีการดำเนินชีวิตอยู่ในช่วง เปลี่ยนผ่านทางสังคมและวัฒนธรรม สามารถสัมผัสรับรู้ถึงความแตกต่างของสังคมและวัฒนธรรมแบบเก่า และสังคมและวัฒนธรรมแบบใหม่ จึงเป็นประชากรอีกหนึ่งกลุ่ม ที่ต้องมีการปรับตัวกับ การเปลี่ยนแปลงที่เข้ามา ซึ่งบางครั้งเมื่อผู้สูงอายุไม่สามารถที่จะปรับตัวหรือเรียนรู้วัฒนธรรมต่าง ๆ ที่เข้ามาอย่างรวดเร็วได้ หรือมีการปิดกั้นความคิด อาจส่งผลให้เกิดการช็อคทางวัฒนธรรม กล่าวคือ เมื่อวัฒนธรรมใหม่ ๆ เข้ามาผู้สูงอายุอาจเกิดความวิตกกังวลเมื่อต้องถูกตัดออกจากวัฒนธรรมที่ตนเองคุ้นเคยและปฏิบัติอยู่ และเมื่อมาอยู่ในวัฒนธรรมใหม่อาจเกิดความไม่สงบจิตใจ จนส่งกระทบให้มีความสุขความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตลดลง ดังนั้นผู้สูงอายุต้องเปิดกว้างทางความคิดใหม่ ๆ พร้อมทั้งจะเรียนรู้และยอมรับการพัฒนาใหม่ ๆ ที่จะเกิดขึ้น เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข (จุฑารัตน์ แสงทอง, 2560)

จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมดังกล่าวมาข้างต้นนั้น ผู้สูงอายุที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ถือว่าเป็นกลุ่มที่เรียนรู้จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมได้เป็น อย่างดี ทั้งยังสามารถนำความรู้ และศักยภาพที่มีในตนเองมาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาตนเองและสังคม

### 2.3.11 สถานการณ์ครอบครัวไทย

ครอบครัวเป็นรากฐานสำคัญของสังคมทั่วโลกมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน เป็นการดำรงอยู่ เพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความต้องการด้านวัตถุ ด้านการคุ้มครอง หรือการสร้างความเป็นปึกแผ่นทางสังคม ด้านการสืบทอดเผ่าพันธุ์ ด้านจิตใจอารมณ์ และความผาสุก

คำว่า “ครอบครัว” กับ “ครัวเรือน” นั้นมีความหมายต่างกัน ฝ่ายสถิติขององค์การสหประชาชาติได้นิยามแนวคิดเกี่ยวกับครัวเรือนและครอบครัวไว้ว่า “ครอบครัว” หมายถึง กลุ่มบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องผูกพันกันทางสายโลหิต หรือโดยการรับเป็นบุตรบุญธรรม หรือโดยการสมรส ซึ่งโดยทั่วไปแล้วประกอบด้วยคู่สมรส บุตร พ่อแม่ และพี่น้องเป็นหลัก ส่วน “ครัวเรือน” หมายถึง หน่วยการอยู่อาศัยซึ่งประกอบด้วยที่อยู่อาศัยและบุคคลผู้อยู่อาศัยอยู่ร่วมกัน โดยเป็นอิสระจาก ความเกี่ยวข้องผูกพันกันทางสายโลหิตหรือจากการสมรส ดังนั้น ครัวเรือนจึงถูกจำกัดอยู่แต่ในสถานที่ แห่งเดียว ส่วนครอบครัวนั้นอาจจะขยายออกไปยังสถานที่ต่าง ๆ และมักจะเป็นหลายแห่งอีกด้วย สำหรับความแตกต่างในแง่โมทัศน์นั้น จะเห็นได้ว่าครัวเรือนอาจมีบุคคลเพียงคนเดียว แต่ครอบครัว ต้องมีสมาชิกอย่างน้อยสองคนขึ้นไป ส่วนสมาชิกของครัวเรือนหลายคน ก็ไม่จำเป็นจะต้องมีความเกี่ยวข้องผูกพันกัน ในขณะที่สมาชิกในครอบครัวนั้นต้องเกี่ยวข้องผูกพันกันทางใดทางหนึ่ง

ครอบครัวไทย มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งขนาดและลักษณะของครอบครัว ในปี พ.ศ. 2523 เคยมีจำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย 5 คน แต่ได้ลดจำนวนลง เหลือเฉลี่ยเพียง 3 คน ในปี พ.ศ. 2553 (พิมลพรรณ อิศรภักดี, 2560) จากรายงานสถานการณ์ประชากรไทย ปี 2558 (คาสปาร์ พิค วาสนา อิมเมม รัตนารณ ตังธนเศรษฐ์, 2559) โดย UNFPA Thailand ซึ่งได้ทำการศึกษา ในช่วง พ.ศ. 2530 - 2556 พบว่า ครอบครัวในประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างหลากหลาย ครอบครัวเดี่ยวแบบมีพ่อแม่ลูกไม่ใช่รูปแบบหลักของสังคมไทยอีกต่อไป โดยลักษณะของครอบครัวไทยในปัจจุบัน มีลักษณะดังนี้

อันดับ 1 คือ ครอบครัวสามรุ่นในครอบครัวเดี่ยว คิดเป็น 33.6 % ประกอบด้วย รุ่นปู่ย่าตายาย รุ่นลูก และรุ่นหลาน คือรูปแบบครอบครัวซึ่งมีจำนวนมากที่สุด เนื่องจากประชากรไทยมีอายุเฉลี่ยสูงขึ้น บุตรที่แต่งงานแล้วยังอาศัยร่วมกับพ่อแม่ รวมทั้งปู่ย่าตายายยังช่วยดูแลบุตร เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย บรรเทาปัญหาด้านเศรษฐกิจ หรือในอีกกรณีคือ บุตรที่แต่งงานแยกออกมา จากครอบครัวพ่อแม่ เมื่อมีบุตรอาจขอให้พ่อแม่ที่สูงอายุมาอยู่ด้วยเพื่อตนเองจะได้ดูแล รวมทั้งพ่อแม่ ก็สามารถช่วยดูแลหลานให้ได้

อันดับ 2 คือ ครอบครัวแบบพ่อแม่ลูก คิดเป็น 26.6 %

อันดับ 3 คือ คู่สามีภรรยาที่ไม่มีบุตร 16.2 %

อันดับ 4 คือ ครีวเรือนที่อยู่คนเดียว 13.9 % ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากสาเหตุของการอยู่ เป็นโสด ไม่ต้องการแต่งงาน และครอบครัวที่มีผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง ไม่มีบุตรหลานในครอบครัว ซึ่งอาจเนื่องมาจากคู่ครองตายจากไป บุตรหลานแยกย้ายไปตั้งครอบครัวใหม่ หรือไปทำงานต่างถิ่นหรือการละทิ้ง

อันดับ 5 คือ ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว 7.1 %

อันดับ 6 คือ ครีวเรือนข้ามรุ่น (ครอบครัวที่มีรุ่นปู่ย่าตายาย และรุ่นหลาน) 2.1 % มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นผลมาจากการย้ายถิ่น โดยเฉพาะการย้ายถิ่นจากชนบทเข้าสู่เมือง

อันดับ 7 คือ ครีวเรือนที่ประกอบด้วยบุคคลที่ไม่ใช่ญาติ 0.6 % ซึ่งเกิดจากทัศนคติ เรื่องเพศที่สังคมไทยเปิดกว้างมากขึ้นคือ “ครอบครัวเพศเดียวกัน” อย่างไรก็ตามครอบครัวประเภทนี้ ยังไม่ได้รับการรับรองสถานภาพทางกฎหมายไม่สามารถรับสิทธิประโยชน์เช่นเดียวกับครอบครัวประเภทอื่นๆ เช่น การรักษาพยาบาล การรับบุตรบุญธรรม การรับมรดก เป็นต้น

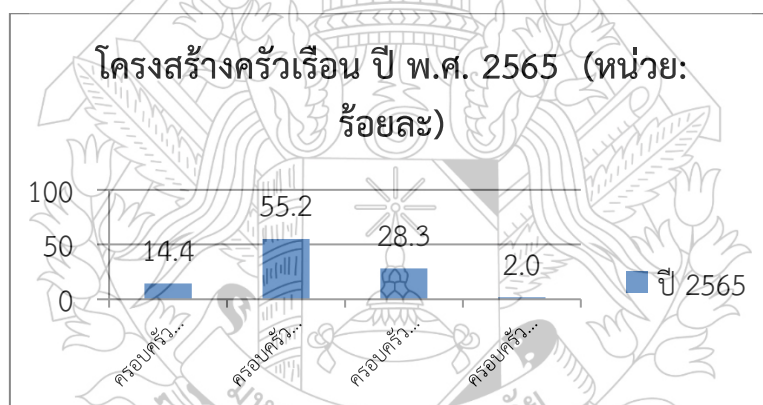
แต่หากจัดประเภทครอบครัวตามลำดับการก่อตั้ง และขนาดของครอบครัวโดยพิจารณาจากลำดับที่มีการก่อตั้งครอบครัว (Family formation) ของคนในรุ่นต่าง ๆ ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็น 2 ประเภท (ภิญโญ ทองดี, 2561) คือ

1. ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear family) ซึ่งจะประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นแกนหลักของครอบครัว คือสามี - ภรรยา หรือ พ่อ แม่ ลูก โดยสมาชิกจะมีความสัมพันธ์ และผูกพันกันอย่างแน่นแฟ้น มีการสืบทอดสายโลหิตเพียงทอดเดียว คือจากพ่อ แม่ และลูก มักจะพบครอบครัวประเภท นี้ในสังคม

เมืองหรือสังคมสมัยใหม่ บางครั้งจึงมีการเรียกครอบครัวประเภทนี้ว่า ครอบครัวสมัยใหม่ หรือ Modern Family

2. ครอบครัวขยาย (Extended family) เป็นครอบครัวที่แตกแขนงจำนวนสมาชิก ออกไปจากแกนเดิมของครอบครัว คือนอกจากจะประกอบด้วยวงศาคณาญาติ ที่อาศัยร่วมอยู่ด้วย ยังอาจหมายถึงบุคคลอื่นที่มาสมทบในภายหลัง โดยนับรวมเป็นสมาชิกของครอบครัวด้วย สมาชิกที่เป็นบุคคลอื่นที่มาสมทบและนับรวมเป็นสมาชิกของครอบครัวนี้ บางครั้งจึงเรียกครอบครัวประเภทนี้ว่า “ครอบครัวร่วม” หรือ Joint family

ซึ่งหากแบ่งลักษณะครอบครัวของสังคมไทยในปัจจุบันตามเกณฑ์นี้ อาจกล่าวได้ว่า รูปแบบครอบครัวแบบพ่อแม่ลูก (26.6 %) รูปแบบครอบครัวคู่สามีภรรยาที่ไม่มีบุตร(16.2 %) รูปแบบครัวเรือนที่อยู่คนเดียว (13.9 %) รูปแบบครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว (7.1 %) และ รูปแบบครัวเรือนที่ประกอบด้วยบุคคลที่ไม่ใช่ญาติ (0.6 %) จัดเป็นลักษณะของครอบครัวเดี่ยว จึงยังคงทำให้ลักษณะครอบครัวแบบครอบครัวเดี่ยวยังมีสัดส่วนที่มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลการสำรวจ โครงสร้างครัวเรือน ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2558 ลักษณะครอบครัวเดี่ยวยังคงเป็นรูปแบบครอบครัวหลักของสังคมไทย



ภาพที่ 2.3 แผนภูมิแสดงโครงสร้างครัวเรือน สํารวจ ณ ปี พ.ศ. 2565

แหล่งที่มา โครงสร้างของครัวเรือน อัตราการจดทะเบียนสมรสและอัตราการจดทะเบียนการหย่า ปี พ.ศ. 2561 - 2565 รายปี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561)

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงลักษณะของครอบครัว มีทั้งหมด 7 ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลอย่างเด่นชัดต่อการเปลี่ยนแปลงของครอบครัว (คาสปาร์ พิค วาสนา อีมเอ็ม และรัตนภรณ์ ตั้งธนเศรษฐ์, 2559) ได้แก่

1. อัตราการเกิดน้อย เป็นผลมาจากการรณรงค์ในประเด็นการวางแผนครอบครัว ในปี พ.ศ. 2513 อย่างกว้างขวาง โดยการรณรงค์นั้น ประสบผลสำเร็จอย่างดี ทำให้อัตราการเกิดลดลง อย่างรวดเร็ว โดยในปี 2507 ผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ อายุ 15 – 49 ปี เคยมีจำนวนบุตรเฉลี่ยอยู่ที่ 6.3 คน แต่ในปีพ.ศ. 2557 กลับมีจำนวนบุตรเฉลี่ยเหลือเพียง 1.6 คน ยิ่งไปกว่านั้น หากแนวโน้มยังเป็น เช่นนี้ จำนวนบุตรเฉลี่ยของผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์จะลดลงไปอย่างต่อเนื่องเหลือเพียง พ.ศ. 2583 (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2557) ปัจจัยที่มีอิทธิพล ที่ทำให้จำนวนเด็กเกิดใหม่ลดลงนี้ ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากความ ต้องการวางแผนครอบครัวเพื่อให้เอื้อต่อรายได้ที่แท้จริงของตน หรือคู่สามีภรรยาบางส่วน ไม่ต้องการมีบุตร ด้วยเชื่อว่าจะเป็นภาระที่หนักอึ้งทางการเงิน นอกจากนี้ บางส่วนยังกังวลเรื่อง ผลกระทบที่เกิดจากการมีบุตรที่อาจจะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในอาชีพ หรือมีผลต่อความเป็น อิสระของชีวิตวิถีคนเมือง

2. อายุขัยเฉลี่ยมากขึ้น ในภาพรวม เพศหญิงมีแนวโน้มที่จะมีชีวิตยืนยาวกว่าเพศชาย โดย ในปี พ.ศ. 2507 เพศหญิงมีอายุเฉลี่ย 62 ปี ในปี 2558 มีอายุเฉลี่ย 78.4 ปี และในปี พ.ศ. 2583 คาดว่าจะมีอายุเฉลี่ย 81.9 ปี สำหรับเพศชาย ในปี 2507 มีอายุเฉลี่ย 55.9 ปี ในปี 2558 มีอายุเฉลี่ย 71.6 ปี และ ในปี พ.ศ. 2583 คาดว่าจะมีอายุเฉลี่ย 75.3 ปี

3. การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรไทย โดยวัยเด็กลดลง วัยสูงอายุเพิ่มมากขึ้น วัยแรงงานมีแนวโน้มลดลง

4. การย้ายถิ่นฐาน จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติระยะห้าปี ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2504 เป็นต้นมา ประเทศไทยได้เปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรม ไปสู่สังคมอุตสาหกรรมและการบริการ โดยดึงดูดแรงงานจากภาคเกษตรในชนบทไปยังเขตเมือง ประชากรหนุ่มสาวหันไปหาโอกาสการจ้างงานที่ดีกว่า การย้ายถิ่นฐานจึงเป็นแรงผลักดันอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้โครงสร้างครอบครัวเกิดความ หลากหลายมากขึ้น

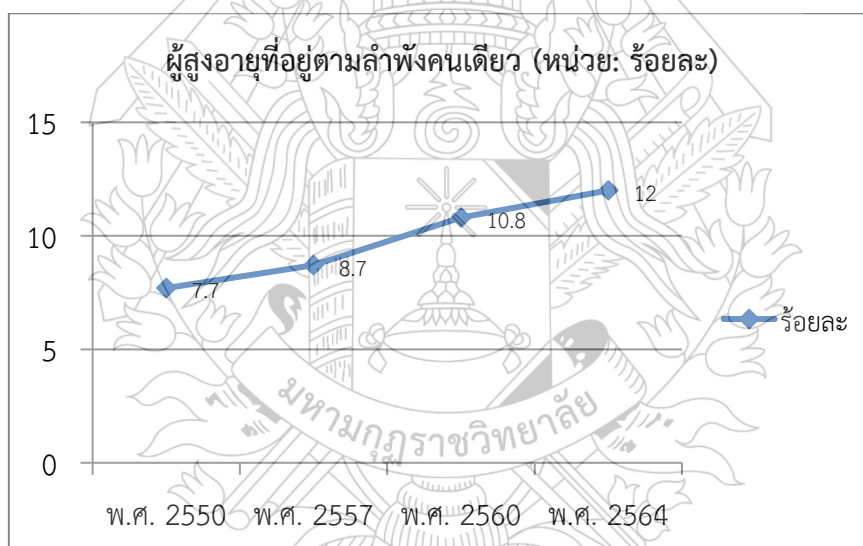
5. ข้อจำกัดด้านเงินออมและสวัสดิการสังคม สัดส่วนหนี้ครัวเรือนต่อผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) ขยับขึ้นจากร้อยละ 59.3 ในปี พ.ศ. 2553 ไปเป็นร้อยละ 79.9 ในปี พ.ศ. 2557

6. เพศหญิงเรียนสูงขึ้น และเข้าสู่ตลาดแรงงานมากขึ้น เนื่องจากผู้หญิงมีการศึกษาดีกว่า จึง มีโอกาสได้งานทำที่ดีกว่าตามไปด้วย อีกทั้งครอบครัวจำนวนมากยังไม่สามารถดำรงชีพอยู่ได้ใน ปัจจุบันด้วยการพึ่งพารายได้ของสมาชิกครอบครัวเพียงคนเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการอยู่อาศัย ในเขตเมือง ดังนั้นเมื่อคิดจะมีชีวิตครอบครัว แล้วสิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลต่อการตัดสินใจในการสร้าง ครอบครัว ตลอดจนคุณภาพของการเลี้ยงดูบุตรอีกด้วย

7. วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป คนไทยในปัจจุบันแต่งงานหรือเริ่มสร้างชีวิตครอบครัวเมื่ออายุ มาก ขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก โดยมีสาเหตุมาจากความมุ่งมั่นในหน้าที่การงาน เงื่อนไขทางสังคม การศึกษา ความเป็นอยู่ และกระแสสังคมที่มีอิทธิพลนานัปการ ผู้หญิงบางคนแม้ว่าจะสมรสแล้วแต่ก็ไม่มีบุตร ซึ่ง

อาจมีสาเหตุมาจากภาวะมีบุตรยาก หรือเป็นเพราะตัวเองและคู่ เลือกที่จะไม่มีบุตรโดยสมัครใจ หรือ ผู้หญิงชะลอการมีบุตร เพราะให้ความสำคัญกับหน้าที่การงานมากกว่า เป็นต้น

จะเห็นว่า จากในอดีตที่ครอบครัวคนไทยจะมีลักษณะเป็นครอบครัวใหญ่ คือมีพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ลูก ป้า น้า อา ซึ่งอยู่รวมกันอย่างใกล้ชิด และมีความร่วมมือในกิจกรรมด้านต่าง ๆ เช่น ช่วย เลี้ยง ดูแลหลาน และมีการพึ่งพาอาศัยกันทางด้านเศรษฐกิจที่พ่อแม่ดูแลลูก และเมื่อสูงวัย ลูกที่ ทำงานก็มา ดูแลพ่อแม่สืบต่อกันมา แต่ในปัจจุบัน จะเห็นว่าลักษณะครอบครัวจะมีหลากหลาย รูปแบบดังกล่าว ข้างต้น การเปลี่ยนแปลงลักษณะครอบครัวดังกล่าว ส่งผลต่อประชากรสองกลุ่ม อย่างเห็นได้ชัดคือ กลุ่ม เด็ก และกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งผู้เกษียณอายุ จัดว่าเป็นผู้สูงอายุตามความหมายใน พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ที่หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ในส่วนของผู้สูงอายุ ที่ได้รับผลกระทบนั้น จะ เป็นในด้านการที่ผู้สูงอายุถูกปล่อยให้อยู่ตามลำพัง ข้อมูลจากสำนักงานสถิติ แห่งชาติ ในปี พ.ศ. 2560 พบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โดยเป็นผู้สูงอายุที่ อยู่อาศัยตามลำพังคนเดียว ร้อยละ 10.4 ของผู้สูงอายุทั้งหมด โดยสาเหตุหลัก คือ โสด ไม่มีลูกหลาน คู่สมรสเสียชีวิตก่อน ลูกหลานอยู่ต่างถิ่น ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องประสบปัญหา ในยามเจ็บป่วย (บุญ เรือง ไตรเรืองวรรณ, 2561)



ภาพที่ 2.4 ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียว ณ ปี พ.ศ. 2550 – 2564

แหล่งที่มา: จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามลักษณะการอยู่อาศัย ปี พ.ศ. 2545 - 2560 รายปี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561)

จากข้อมูลดังกล่าว ทำให้เห็นแนวโน้มผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวตามลำพังโดยไม่มีคนดูแล จะมีมากขึ้นในอนาคต ซึ่งจากการสำรวจภาวะการทำงานของประชากรโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ช่วง ไตรมาสที่ 3 ของปี 2560 - 2564 พบว่าผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวส่วนใหญ่ ร้อยละ 53.8 มักมีปัญหา ความรู้สึกเหงาและว้าเหว่ รองลงมาร้อยละ 26.5 มีปัญหาไม่มีคนดูแลยามเจ็บป่วย และอีกร้อยละ 15.3 ประสบปัญหาต้องเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561)

นอกจากนี้ จากการสำรวจข้อมูลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุกับการอยู่ร่วมกับสมาชิก ใน ครัวเรือน พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียวมีคะแนนสุขภาพจิต คิดเป็น 30.47 ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ อยู่ ลำพังคนเดียว มีคะแนนสุขภาพจิต คิดเป็น 32.17 และผู้สูงอายุที่อยู่กับบุตรมีคะแนนสุขภาพจิต คิด เป็น 32.27 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) โดยจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียว มีคะแนน สุขภาพจิตต่ำกว่าทุกกลุ่ม ทั้งนี้เพราะการได้อยู่รวมบ้านกับคู่สมรส ลูกหลาน ญาติ ก่อให้เกิดความรู้สึก อบอุ่นปลอดภัย มั่นคงในจิตใจ

ผู้เกษียณอายุราชการ หรือผู้สูงอายุในปัจจุบันจึงมีโอกาสได้รับผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ที่เกิดที่ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างลักษณะครอบครัวของสังคมไทย

### 2.3.12 ความสำคัญและบทบาทของผู้เกษียณอายุในสังคมไทย

ผู้เกษียณอายุราชการ อีกมุมมองหนึ่งนั้นมีความหมายว่าเป็นผู้สูงอายุ สังคมไทยมี วัฒนธรรมประเพณีอันดีงามที่ส่งเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุ และมีวัฒนธรรมที่ให้ความเคารพนับถือ ผู้สูงอายุ เช่น ในการประกอบพิธีกรรมงานประเพณีต่าง ๆ จะให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุและผู้อาวุโส ครอบครัวไทย ยังเปรียบผู้สูงอายุเหมือนร่มโพธิ์ร่มไทร เป็นศูนย์กลางจิตใจของลูกหลาน สังคมไทย ให้ เกียรติและเคารพนับถือผู้สูงอายุว่าเป็นผู้ทรงความสามารถ เป็นผู้สะสมภูมิปัญญา และคนไทยยังมี ค่านิยมเรื่องความกตัญญูรู้คุณ และพร้อมที่จะแสดงกตเวทิตา คือตอบแทนพระคุณ การสงเคราะห์ บิดามารดา ถือเป็นหนึ่งในมงคล 38 ประการในคติทางพุทธศาสนา

ในส่วนของภาครัฐนั้นได้มีมาตรการเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุหลายมาตรการ เพื่อ เพื่อเป็น การ แสดงให้เห็นถึงการให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุ รวมถึงการกำหนดให้ วันที่ 13 เมษายน ของทุกปี เป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ และให้วันที่ 14 เมษายน ของทุกปี เป็นวันแห่งครอบครัว ซึ่งตรงกับช่วงวัน สงกรานต์ ที่สื่อความหมายถึงการให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุ และยังเป็นการรณรงค์ให้ทุกภาคส่วน ตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญของผู้สูงอายุ และกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของครอบครัวในการมี ส่วน ร่วมพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศชาติ

ในสังคมไทยนั้น ผู้สูงอายุมีบทบาทและความสำคัญในมิติการเกื้อหนุนทางสังคม ได้แก่

1. ผู้สูงอายุในความหมายของสังคมไทยนั้น คือ ร่มโพธิ์ร่มไทรที่ลูกหลานให้ความเคารพ ยก ย่อง อีกทั้งยังเป็นสายใยสำคัญของครอบครัว เชื่อมต่อระหว่างบุคคลในช่วงวัยต่าง ๆ
2. ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ และภูมิปัญญา

3. แม่ผู้สูงอายุจะเข้าสู่วันที่ร่างกายอ่อนแอเสื่อมถอยแล้ว แต่บางท่านก็ยังพร้อมและสามารถที่จะช่วยเหลือครอบครัวได้ เช่น ช่วยดูแลบุตรหลาน ขณะที่พ่อแม่ออกไปทำงาน ช่วยดูแลบ้านเรือน ช่วยทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามกำลัง

4. ผู้สูงอายุ เป็นผู้สืบสานต่อศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม

อย่างไรก็ตาม แม่สังคมไทยจะมีวัฒนธรรมหลายอย่างที่ให้คุณค่าแก่ผู้สูงอายุ แต่ก็ยังมีส่วนที่เป็นอคติต่อผู้สูงอายุอยู่ไม่น้อย ทักษะคติเชิงลบหลายอย่างได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก เช่น ภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุว่าเป็นคนแก่ที่จู้จี้ขี้บ่น อ่อนแอ หมดพลังในการทำงาน ไม่สามารถทำงานได้อีกต่อไป กลายเป็นภาระต้องพึ่งพาคนวัยแรงงาน บ่อยครั้งกลับได้ยินคำเหยียดหยันให้ผู้สูงอายุ เลิกทำงานแล้วให้กลับไปอยู่ที่บ้านเลี้ยงหลาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้สูงอายุกลุ่มที่เคยทำงานรับราชการ ยังอาจถูกมองว่าเป็น ผู้สูงอายุตามทัศนคติเชิงลบดังกล่าว ทั้ง ๆ ที่ในขณะที่มีอายุ 50 - 59 ปี ยังคงสามารถแสดงบทบาท ในการทำงานและแสดงบทบาทหน้าที่ในสังคมได้เหมือนบุคคลอื่นตามปกติ แต่เมื่ออายุปรับเปลี่ยน เป็นอายุ 50 ปี ซึ่งเป็นอายุที่เพิ่มขึ้นมาเพียง 1 ปี บทบาทหน้าที่การทำงานก็ถูกจำกัดให้แคบลง อย่างเห็นได้ชัด จากคำจำกัดความว่า “ผู้สูงอายุ” และถูกมองว่ามีศักยภาพลดลง ไม่ได้คุณภาพเหมือน ขณะที่ยังทำงาน เพราะสังคมกำหนด และมองว่าเมื่อบุคคลใดก็ตามที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ บุคคลนั้น จะกลายเป็นผู้สูงอายุที่ต้องเปลี่ยนสถานะจากผู้ขับเคลื่อนเศรษฐกิจของสังคม มาเป็นกลุ่มคนที่ต้อง เข้าสู่ภาวะการพึ่งพิงจากสังคม โดยผู้สูงอายุไม่สามารถหาข้อโต้แย้งได้เลย เพราะสังคมได้กำหนด อัตลักษณ์ของความสูงอายุไว้แล้ว

## 2.4 พื้นที่การวิจัยจังหวัดกาฬสินธุ์

### 2.4.1 ประวัติจังหวัดกาฬสินธุ์

สมัยกรุงธนบุรีประมาณ พ.ศ.2310 พระเจ้าองค์เวียงดาแห่งนครเวียงจันทน์ ได้สิ้นพระชนม์ โอรสท้าวเพี้ยเมืองแสนได้ยกกองทัพเข้ายึดเมืองเวียงจันทน์และได้สถาปนา ขึ้นเป็นพระเจ้าแผ่นดินสืบแทน ทรงพระนามว่า "พระเจ้าศิริบุญสาร" พ.ศ. 2320 ท้าวโสมพะมิตร และ อุปราชเมืองแสนฮ่องโป่ง เมืองแสนหน้าจ้ำเกิดขัดใจกับพระเจ้าศิริบุญสาร จึงรวบรวมผู้คนอพยพจากดินแดนทางฝั่งซ้ายแม่น้ำโขง ข้ามมาตั้งบ้านเรือนบริเวณลุ่มน้ำก่ำแถบบ้านพรรณา (ปัจจุบันอยู่ในเขตจังหวัดสกลนคร) ต่อมาท้าวศิริบุญสารได้ยกกองทัพติดตามมา ท้าวโสมพะมิตรจึงอพยพต่อไปโดยแยกเป็น 2 สาย คือ

สายที่ 1 มี เมืองแสนหน้าจ้ำเป็นหัวหน้าอพยพไปทางทิศตะวันออกสมทบกับพระวอ หลบหนีไปจนถึงนครจำปาศักดิ์ขอพึ่งบารมีของพระเจ้าหลวงแห่งนครจำปาศักดิ์ และตั้งบ้านเรือน ณ ดอนค้อนกอง ต่อมาเรียกว่า "ค่ายบ้านดู่บ้านแก" ในปี พ.ศ. 2321 พระเจ้าศิริบุญสาร ให้เพี้ยสรรค

สุโยช ยกกองทัพมาปราบ พระวอตายในสนามรบ ผู้คนที่เหลือจึงอพยพไปอยู่ในเกาะกลางลำแม่น้ำมูล ชื่อว่า "ดอนมดแดง" (ปัจจุบันอยู่ในเขตจังหวัดอุบลราชธานี)

สายที่ 2 มีท้าวโสมพะมิตรเป็นหัวหน้า ได้อพยพข้ามสันเขาภูพานลงมาทางใต้ และตั้งบ้านเรือนอยู่ที่บ้านกลางหมื่น ต่อมาท้าวโสมพะมิตร ได้ส่งท้าวตรีชัยและคณะ ออกเสาะหาชัยภูมิที่จะสร้างเมืองใหม่ใช้เวลาประมาณปีเศษจึงพบทำเลที่เหมาะสม คือบริเวณลำน้ำป่าวและเห็นว่าแก่งสำโรง ชายสงเปลือยมีดิน น้ำอุดมสมบูรณ์ จึงอพยพผู้คนมาตั้งบ้านเรือนและได้จัดตั้งศาลเจ้าพ่อหลักเมือง

พ.ศ. 2336 ท้าวโสมพะมิตรได้นำเครื่องบรรณาการ คือ กาน้ำสัมฤทธิ์ เข้าถวายสวามิภักดิ์ต่อพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช รัชกาลที่ 1 แห่งราชวงศ์จักรี และขอตั้งบ้านแก่งสำโรงขึ้นเป็นเมือง ได้รับพระราชทานนามว่า "กาฬสินธุ์" และได้แต่งตั้งให้ ท้าวโสมพะมิตรเป็น "พระยาชัยสุนทร"

พ.ศ. 2437 สมัยพระยาชัยสุนทร (ท้าวเก) ได้มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการปกครองเป็นแบบเทศาภิบาล มี มณฑล-จังหวัด อำเภอ ตำบล และให้เมืองกาฬสินธุ์ เป็น "อำเภออุทัยกาฬสินธุ์" ขึ้นกับจังหวัดร้อยเอ็ด

วันที่ 1 สิงหาคม 2456 ได้ยกฐานะอำเภออุทัยกาฬสินธุ์เป็น "จังหวัดกาฬสินธุ์" ให้มีอำนาจปกครอง อำเภออุทัยกาฬสินธุ์ อำเภอสหัสขันธ์ อำเภอกุฉินารายณ์ อำเภอ กมลาไสย และอำเภอยางตลาด โดยให้ขึ้นต่อมณฑลร้อยเอ็ด

วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2474 จังหวัดกาฬสินธุ์ถูกยุบเป็นอำเภอ ขึ้นกับจังหวัดมหาสารคาม และ 1 ตุลาคม 2490 ได้ยกฐานะเป็น "จังหวัดกาฬสินธุ์" จนถึงปัจจุบัน

กาฬสินธุ์เป็นจังหวัดที่มีความอุดมสมบูรณ์จังหวัดหนึ่งในภาคอีสาน จากหลักฐานทางโบราณคดีบ่งบอกว่าเคยเป็นที่อยู่อาศัยของเผ่าละว้า ซึ่งมีความเจริญทางด้านอารยธรรมประมาณ 1,600 ปี จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์เริ่มตั้งเป็นเมืองในสมัยรัตนโกสินทร์ เมื่อปี พ.ศ. 2336 โดยท้าวโสมพะมิตร ได้อพยพหลบภัยมาจากดินแดนฝั่งซ้ายแม่น้ำโขงพร้อมไพร่พล และมาตั้งบ้านเรือนอยู่ริมน้ำป่าว เรียกว่า "บ้านแก่งสำโรง" แล้วได้นำเครื่องบรรณาการเข้าถวายสวามิภักดิ์ต่อพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้า จุฬาโลกมหาราช ต่อมาได้รับพระกรุณาโปรดเกล้า ยกฐานะบ้านแก่งสำโรงขึ้นเป็นเมือง และพระราชทานนามว่า "เมืองกาฬสินธุ์" หรือ "เมืองน้ำดำ" ซึ่งเป็นเมืองที่สำคัญทางประวัติศาสตร์มาตั้งแต่สมัยโบราณกาล "กาฬ" แปลว่า "ดำ" "สินธุ์" แปลว่า "น้ำ" กาฬสินธุ์จึงแปลว่า "น้ำดำ" ทั้งมีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมแต่งตั้งให้ท้าวโสม พะมิตรเป็น "พระยาชัยสุนทร" ครองเมืองกาฬสินธุ์เป็นคนแรก

จังหวัดกาฬสินธุ์ ห่างจากกรุงเทพมหานคร โดยทางรถยนต์ประมาณ 519 กิโลเมตร มีเนื้อที่ประมาณ 6,946.746 ตร.กม. หรือ ประมาณ 4,341,716 ไร่ หรือ ร้อยละ 4.5 ของพื้นที่ภาค

ตะวันออกเฉียงเหนือ (สำนักงานจังหวัดกาฬสินธุ์ (กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด), เว็บไซต์)

#### 2.4.2 วิถีชีวิตข้าราชการบำเน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์

การสังเคราะห์ข้อมูลนี้จัดทำขึ้นโดยอ้างอิงและจำลองเนื้อหาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบริบททางสังคมและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์และจังหวัดใกล้เคียง เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับข้าราชการบำเน็จบำนาญในพื้นที่

##### 1. บริบททั่วไปของข้าราชการบำเน็จบำนาญกาฬสินธุ์

ข้าราชการบำเน็จบำนาญในจังหวัดกาฬสินธุ์คือกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความโดดเด่นทางสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสมาชิกของกลุ่มข้าราชการบำเน็จบำนาญกาฬสินธุ์ที่จัดตั้งขึ้นตั้งแต่ พ.ศ. 2524 (มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 2552)

1.1 ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ แหล่งรายได้หลัก รายได้หลักมาจาก เงินบำนาญรายเดือน ที่ได้รับจากกรมบัญชีกลาง ซึ่งให้ความมั่นคงทางการเงินในระดับสูงเมื่อเทียบกับผู้สูงอายุทั่วไปในพื้นที่อีสาน (วรเวศม์ สุวรรณระดา, 2558) การใช้จ่าย การใช้จ่ายส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นไปที่การดูแลสุขภาพ การใช้จ่ายในครัวเรือน และการทำบุญในท้องถิ่น ปัญหาวิกฤตหนี้สิน แม้จะมีรายได้มั่นคง แต่ข้าราชการบำนาญหลายราย โดยเฉพาะกลุ่ม ครูบำนาญ ยังคงเผชิญกับ ปัญหาหนี้สินข้ามชาติ และภาระการค้ำประกันเงินกู้จากสหกรณ์ออมทรัพย์ครู ซึ่งส่งผลกระทบต่อเงินบำเน็จตกทอดและสภาพจิตใจหลังเกษียณ (อปท.นิวส์, 2568)

1.2 บริบททางสังคมและครอบครัว วิถีชีวิตชนบทและศาสนา วิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญในกาฬสินธุ์มีความผูกพันกับ สังคมเกษตรกรรม และ วิถีพุทธ สูง การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น การทำบุญตักบาตร การเข้าวัดฟังธรรม ถือเป็นกิจวัตรที่สำคัญหลังเกษียณ (จุฑาทิพย์ อภิรมย์, 2537) บทบาทในครอบครัว บทบาทหลักคือการเป็น ผู้ให้คำแนะนำ และ ผู้ดูแลสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะหลาน มักจะได้รับความเคารพจากคนรุ่นหลังในฐานะผู้มีประสบการณ์และเป็นเสาหลักทางสติปัญญา

##### 2. วิถีชีวิตหลังเกษียณและบทบาททางสังคม

2.1 การใช้เวลาว่างและกิจกรรม งานวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ (2552) พบว่า ข้าราชการบำนาญมักใช้เวลาว่างไปกับกิจกรรมทางศาสนา การเข้าวัดทำบุญ การปฏิบัติธรรม กิจกรรมยามว่างส่วนตัว การอ่านหนังสือ การรับชมข่าวสาร การดูแลบ้านและสวน กิจกรรมทางสังคม การเข้าร่วมประชุมของกลุ่มข้าราชการบำนาญ (สมาคม), การเยี่ยมเยียนเพื่อนฝูง และการเดินทางท่องเที่ยว

2.2 บทบาทและการมีส่วนร่วมในชุมชน การถ่ายทอดความรู้ ข้าราชการบำนาญหลายรายยังคงมีบทบาทในการเป็น วิทยากร หรือ ที่ปรึกษา ให้แก่หน่วยงานภาครัฐหรือเอกชนใน

ท้องถิ่น โดยเฉพาะในด้านการศึกษาและการบริหารราชการ (เกริกศักดิ์ บุญญานุกพงศ์ และ สุรีย์ บุญญานุกพงศ์, 2534) การพัฒนาชุมชน มีส่วนร่วมในการเป็น คณะกรรมการชุมชน หรือ อาสาสมัคร แต่ความถี่และความเข้มข้นของการมีส่วนร่วมอาจแตกต่างกันไปตามกลุ่ม โดยบางการศึกษาพบว่า บทบาทด้านการพัฒนาชุมชนของกลุ่มข้าราชการบำนาญอาจไม่แตกต่างจากกลุ่มผู้สูงอายุทั่วไปมากนัก (การศึกษาวิจัย, 2552: 80) ความสัมพันธ์ต่อความอยู่ดีมีสุข การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เหล่านี้มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับ ความอยู่ดีมีสุข (Well-being) ของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวหลังเกษียณ (ทวีชัย เซสูงเนิน, 2554)

### 3. ประเด็นด้านสุขภาพและสวัสดิภาพ

3.1 การดูแลสุขภาพ ข้าราชการบำนาญมี สิทธิในการรักษาพยาบาล ตามสิทธิ ข้าราชการบำนาญ ทำให้เข้าถึงบริการทางการแพทย์ได้สะดวกกว่าผู้สูงอายุทั่วไป อย่างไรก็ตาม ปัญหาด้านสุขภาพที่พบทั่วไปในกลุ่มผู้สูงอายุยังคงเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิต

3.2 ความต้องการสวัสดิการเพิ่มเติม ความต้องการสวัสดิการเพิ่มเติมที่สำคัญคือ บริการให้คำปรึกษาด้านการเงินและกฎหมาย: เพื่อจัดการกับปัญหาหนี้สินและการค้าประกันที่ยังคงมี อยู่ กิจกรรมที่เน้นการใช้ศักยภาพ ต้องการกิจกรรมที่ส่งเสริมการใช้ประสบการณ์และความรู้ในการ สร้างสรรค์คุณค่าทางสังคม ไม่ใช่เพียงแค่กิจกรรมสันทนาการทั่วไป

4. สรุปลิขิตชีวิต ข้าราชการบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์จึงเป็นวิถีชีวิตที่มี ความมั่นคง ทางรายได้ ผสมผสานกับ บริบททางวัฒนธรรมอีสาน ที่ผูกพันกับชุมชนและศาสนา แต่ยังคงมี ความ ท้าทายจากปัญหาหนี้สิน เป็นเงาตามตัว ซึ่งเป็นประเด็นที่หน่วยงานด้านสวัสดิการครู (สกสค.) ควรให้ ความสำคัญในการบริหารจัดการเชิงรุก

## 2.5 การเตรียมความพร้อมและการปรับตัวของผู้รับบำนาญ

### 2.5.1 การเตรียมความพร้อมของผู้รับบำนาญ

เมื่อทำงานด้วยความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียรตลอดมาทุกคนล้วนใฝ่ฝันที่จะใช้ชีวิตอย่างสบายมี เงินพอใช้จ่าย มีสุขภาพดี และมีเวลาว่างสำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นความสุขของชีวิต การใช้ชีวิต หลังเกษียณอย่างมีความสุขขึ้นอยู่กับการวางแผนอนาคตชีวิตของแต่ละคน การวางแผนเพื่อเตรียม ความพร้อมก่อนจึงเป็นสิ่งสำคัญประการแรก ๆ เพื่อจะได้เตรียมแผนชีวิตให้ดี และไม่มีปัญหาในบั้น ปลายของชีวิต

### 2.5.2 ประโยชน์ของการเตรียมตัวก่อนรับบำนาญ

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ เป็นการวางแผนหรือการดำเนินการอย่างใด อย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการเตรียมตัวในการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณอายุการทำงาน ผู้ที่มีการ

เตรียมการที่ดีจะสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ยิ่งถ้าได้คิดวางแผนการณของชีวิตหลังเกษียณแต่เนิ่นนานเท่าใด ก็ได้ประโยชน์มากขึ้นเท่านั้น เพราะการเตรียมตัวเป็นความไม่ประมาท ดัง อปฺปมาทสูตฺร (อง.ทสก. (ไทย) 24/15/28) ว่าด้วยความไม่ประมาท ว่า เลิศกว่ากุศลธรรม พระพุทธ ทรงเปรียบความไม่ประมาทเหมือนรอยเท้าช้าง ที่ใหญ่กว่ารอยเท้าสัตว์ทั้งหลายที่มีอยู่ในโลก ปัจจุบัน ธรรมะข้อไม่ประมาท จึงเป็นธรรมะที่ใหญ่กว่าธรรมะทั้งหลาย เมื่อบุคคลใดดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ทุกสิ่งที่ทำ พูด คิด ก็เป็นไปด้วยความไม่ประมาท ผลที่เกิดขึ้นคือความถูกต้องจากการกระทำ พูด คิด แล้วผลนั้นก็ส่งผลให้ชีวิตมีความสุข ความเจริญ และส่งผลต่อสังคมอีกด้วย

ว. วชิรเมธี (2561) กล่าวถึง หัวใจของการดำรงชีวิตอยู่อย่างดีที่สุด คือ การดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท 5 ประการ คือ

1. ไม่ประมาทในชีวิตว่าจะยืนยาว กล่าวคือ การไม่กำหนดวางแผนถึงอนาคต คิดอยู่แต่ว่ายังมีชีวิตอยู่อีกนาน เป็นต้น ดังคำกล่าวในปรินิพพานสูตฺร (ที.ม. (ไทย) 10/185/131) ว่าด้วยการปรินิพพาน พระผู้มีพระภาค ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมาว่า ดูภิกษุทั้งหลาย เอาเถิด บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังกิจทั้งปวงให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด ดังนี้ นี่เป็นวาทจาครั้งสุดท้ายของตถาคตฯ
2. ไม่ประมาทในวัย ว่ายังหนุ่มสาว กล่าวคือ คิดว่าอายุน้อย ไม่ต้องทำความเพียรก็ได้ เพราะยังต้องมีชีวิตอยู่อีกนาน เป็นต้น
3. ไม่ประมาทในสุขภาพ ว่ายังแข็งแรง กล่าวคือ คิดว่าตัวเองแข็งแรง ก็ปล่อยปละละเลย
4. ไม่ประมาทเวลา ว่ายังมีอีกมาก กล่าวคือ การปล่อยให้เวลาล่วงเลยไปโดยไม่ทำอะไร ให้เกิดประโยชน์ หรือผัดวันประกันพรุ่ง เป็นต้น
5. ไม่ประมาทในธรรม ว่าเอาไว้ก่อนวันหลังค่อยสนใจ กล่าวคือ การไม่ปฏิบัติสมาธิ ภาวนา หรือศึกษาหลักธรรมให้ถ่องแท้ เพราะคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว เป็นต้น

### 2.5.3 แนวทางการเตรียมตัวก่อนรับบำเหน็จบำนาญ

การเตรียมความพร้อมเป็นสิ่งที่จะต้องทำอย่างยิ่ง เพราะต้องเจอกับช่วงเวลานี้ ไม่ช้าก็เร็ว หากสามารถเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณได้ ก็จะสามารถใช้ชีวิตหลังการเกษียณได้อย่างมีความสุข การเตรียมตัวโดยเกษียณอายุโดยทั่วไป สามารถทำได้ดังนี้

1. การเตรียมตัวด้านจิตใจ คนที่มีอายุใกล้ถึงเกณฑ์เกษียณ ย่อมรู้สึกประหวั่นวิตกกังวลว่าหลังจากเกษียณจะอยู่อย่างไร ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ จึงควรเตรียมตัวด้านจิตใจ ดังนี้
  - สร้างขวัญกำลังใจที่ดี โดยใช้หลักธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เข้าวัด ทำบุญ อย่างน้อยจะช่วยทำให้ใช้เวลาว่างในทางที่เป็นประโยชน์

- มองโลกในแง่ดี ฝึกคิดบวก รู้จักปล่อยวางเมื่อมีปัญหา พร้อมแก้ปัญหาด้วยความมีสติ และรู้จักควบคุมตนเอง

- พยายามทำหากิจกรรมทำ และพยายามทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น โดยสามารถเลือกกิจกรรมได้ตามความชอบหรือความถนัด

- ติดตามเหตุการณ์ข่าวสารบ้านเมืองต่าง ๆ เพื่อให้ทันโลก ทันเหตุการณ์อยู่เสมอ

2. การเตรียมตัวด้านร่างกาย สำหรับสุขภาพร่างกาย แม้ว่าจะไม่ได้เป็นผู้ใกล้ชิดเกษียณก็ควรดูแลสุขภาพร่างกายให้ดีอยู่ เสมอ แต่ยิ่งเป็นผู้ที่ใกล้ชิดเกษียณ ย่อมหมายถึงว่าเป็นผู้สูงอายุด้วย จึงยิ่งควรเตรียมตัวด้านสุขภาพ ร่างกายให้พร้อม เพราะในวัยนี้ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงให้เห็นได้ชัด ควรมีการเตรียมตัว ด้านร่างกาย ดังนี้

- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เป็นอาหารที่เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย เน้นอาหารที่สะอาด ถูกหลักอนามัย

- ดื่มน้ำสะอาดให้พอเพียง

- นอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง

- ตรวจสอบสุขภาพประจำปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

3. การเตรียมตัวด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว เมื่อเกษียณอายุแล้ว บุคคลในครอบครัว ย่อมเป็นกลุ่มที่ผู้เกษียณอายุจะต้องมีความใกล้ชิดมากที่สุด เรื่องสัมพันธ์ภาพในครอบครัวจึงเป็นเรื่องสำคัญ ดังนั้นทั้งผู้เกษียณอายุและบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิดจำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

- สอนลูกหลานให้รักและเคารพผู้สูงอายุ และผู้เกษียณอายุควรเป็นตัวอย่งที่ดีให้แก่คนในครอบครัว

- ติดต่อสื่อสารกันเสมอ

- มีเวลากับสมาชิกในครอบครัว

- ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างบ้าง เนื่องจากความแตกต่างของวัย และความเปลี่ยนแปลงของสังคม ที่อาจทำให้ความสนใจของผู้เกษียณอายุกับบุคคลในครอบครัวแตกต่างกัน

4. เตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ด้านกิจกรรมยามว่าง ควรเลือกกิจกรรมที่มีประโยชน์และถนัด รวมทั้งความเหมาะสมกับกำลัง ดังนี้

- ออกกำลังกาย เล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง

- ทำงานอดิเรกที่สนใจ เช่น ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ

- ร่วมกิจกรรมในชุมชน กิจกรรมของหมู่บ้าน หรือทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ เพื่อจะได้พบเจอผู้อื่น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ใหม่ ๆ

5. เตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย เรื่องที่อยู่ควรจัดให้พร้อมก่อนถึงวันเกษียณอายุ หากจัดการตอนเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วอาจมีปัญหามากอย่างซึ่งแก้ไม่ทันการณ์ได้ ควรมีการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย ดังนี้

- บริเวณที่อยู่อาศัย ควรจัดให้เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เช่น พื้นไม่ควรขัดเงาให้ลื่น ห้องน้ำมีราวจับ เป็นต้น

- ที่อยู่อาศัยไม่ควรไกลจากแหล่งชุมชน หรือไม่ควรไกลจากญาติ หรือเพื่อนสนิท

6. เตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง เมื่อถึงเวลาเกษียณอายุรายได้ที่เคยได้รับประจำก็ลดลง ดังนั้น ถ้าไม่มีการวางแผนเกษียณอายุไว้ เงินอาจหมดไปอย่างรวดเร็ว จึงต้องเตรียมตัวด้านการเงิน ดังนี้

- ประเมินรายรับจ่ายแต่ละเดือน ควบคุมค่าใช้จ่ายให้สมดุลกับรายได้

- เตรียมสะสมเงินเพื่อสำรองไว้ใช้ยามเจ็บป่วย ฉุกฉินหรืออาจเตรียมการโดยการซื้อประกันสุขภาพไว้ตั้งแต่อายุยังไม่มาก เพื่อช่วยในด้านค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพ

และจากการศึกษาแนวคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ มีผู้ให้แนวคิดไว้หลายแนวคิด ดังนี้

วชิระ เพ็งจันทร์ (2561) กล่าวว่า ผู้เกษียณอายุ จึงต้องมีการเตรียมตัวหรือการวางแผนเพื่อเข้าสู่ การเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพที่มีความพร้อม 4 ด้าน คือ

1. ด้านสุขภาพอนามัย ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ กินอาหารที่มี ประโยชน์ ต่อร่างกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ วันละ 5 - 6 ชั่วโมง หากกิจกรรมที่เสริมคุณค่าให้ ตนเอง ไม่ควรออกกำลังกายที่ใช้แรงกระแทก โดยเฉพาะข้อเข่าเพราะจะทำให้เข่ารับน้ำหนักมากขึ้นจนเป็นสาเหตุของข้อเข่าเสื่อม หากกิจกรรมที่ต้องใช้สมอง ใช้ความคิด เพื่อกระตุ้นให้สมองได้ทำงานอยู่ อย่างต่อเนื่อง ตรวจสอบสุขภาพร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และฝึกจิตและสมาธิ เพื่อให้รู้จักปล่อยวางมองโลกในแง่ดี เป็นการพัฒนาทางอารมณ์เพื่อไม่ให้แปรปรวนง่าย ซึ่งจะส่งผลที่ดีต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายดี

2. ด้านการปรับตัวทางสังคมและจิตใจ ควรศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ เพื่อให้ทันสมัย พูดคุยกับผู้อื่นรู้เรื่อง และอาจให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อลูกหลานได้ นอกจากนี้ ลูกหลานและญาติควรให้ความสำคัญกับผู้เกษียณอายุ เพราะถือเป็นผู้สูงอายุประจำบ้าน ควรหาเวลาเพื่อพบปะ หรือโทรศัพท์พูดคุยก็จะช่วยให้ผู้เกษียณไม่เหงา และเกิดภาวะซึมเศร้า

3. ด้านพฤติกรรมกรรมการออม ต้องออมทรัพย์สำรองไว้ใช้จ่ายหลังเกษียณอายุ ให้เพียงพอ ในแต่ละเดือน จะช่วยลดปัญหาและภาวะเครียดจากค่าใช้จ่ายที่ไม่พอใช้ได้

4. ด้านที่อยู่อาศัย ต้องวางแผนว่าจะพักอาศัยอยู่กับใคร อยู่ตามลำพัง หรืออยู่บ้านพักคนชรา ซึ่งที่อยู่อาศัย ควรจัดบ้านและสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม โดยคำนึงถึงความปลอดภัยเพื่อลด

อุบัติเหตุและอันตรายต่าง ๆ เช่น ใช้วัสดุกันลื่นในห้องน้ำ มีราวจับ ใช้โถส้วมแบบนั่งราบ จัดบ้านให้โล่งและอากาศถ่ายเทได้สะดวก

### หลัก 3 อ.

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) (2556) ได้แนะนำหลัก 3 อ. ให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่มคือ 1) พึ่งตนเองได้ คือ ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น และชุมชนได้ เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีถึงแม้จะมีโรคประจำตัว ก็สามารถควบคุมได้ 2) พึ่งตนเองได้บ้าง คือผู้สูงอายุที่ป่วยสามารถช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง มีโรคเรื้อรังอาจจะพิการ ทูพพลภาพบางส่วนต้องการความช่วยเหลือในชีวิตประจำวัน และ 3) พึ่งตนเองไม่ได้ คือ ผู้สูงอายุที่ป่วยช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิการ ทูพพลภาพต้องการความช่วยเหลือ และต้องดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง โดยหลัก 3 อ. ประกอบด้วย

1. อ. อาหาร อาหาร เริ่มจากการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อ นอกจากนี้ ควรลดอาหารหวานโดยการชิมก่อนปรุง อ่านฉลากก่อนซื้อ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน และขนมหวาน เพราะการกินหวานมากเกินไป ร่างกายไม่สามารถใช้พลังงานได้หมดและเปลี่ยนเป็นไขมันสะสม ตามอวัยวะต่าง ๆ ส่งผลให้อ้วน และเกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด งดกินเค็ม เพราะการกินโซเดียมหรืออาหารรสเค็มมากเกินไป ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งจะทำให้มีโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น เส้นเลือดในสมองแตก ไตวาย เป็นต้น ควรได้รับ ปริมาณของโซเดียมไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเท่ากับ 1 ช้อนชา จึงควรลดการเค็ม เครื่องปรุงรสเค็ม หลีกเลี่ยงการกินอาหารแปรรูป เช่น ผักผลไม้ดอง ไข่เค็ม ไส้กรอก ปลาร้า งดกินอาหารสำเร็จรูปทุกชนิด ตลอดจนขนม ขบเคี้ยวต่าง ๆ และอ่านฉลากก่อนซื้ออาหารแปรรูป และสำเร็จรูปในกลุ่มพึ่งตนเองได้บ้าง จะต้องรับประทานอาหารเฉพาะโรค เช่น เบาหวาน ความดัน โลหิตสูง และโรคหัวใจ หลีกเลี่ยงควรเป็นอาหารประเภทที่เคี้ยวและย่อยง่าย

2. อ. ออกกำลังกาย ออกกำลังกายทุกสัดส่วน กระตุ้นจังหวะเต้นของหัวใจ ในกลุ่มที่พึ่งตนเองได้ ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 20 - 35 นาที 3 - 5 วัน ต่อสัปดาห์ เช่น การเดิน วิ่งช้า ๆ โยคะ กายบริหาร เป็นต้น ในกลุ่มที่มีโรคเรื้อรัง ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

3. อ. อารมณ์ อารมณ์ดี เป็นเรื่องทางใจที่ทุกคนต้องให้ความสนใจไปไม่น้อยกว่า สุขภาพกาย เพราะหากใจป่วยแล้วก็จะทำให้กายพลอยป่วยไปด้วย ซึ่งความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่ เกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่หากเครียดในระดับพอดี จะช่วยกระตุ้นให้เรามีพลังที่จะเอาชนะปัญหาและ อุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น หากรู้สึกว่าคุณเริ่มเครียด ควรรีบจัดการแก้ปัญหาให้เร็วที่สุด โดยไม่ควร ใช้อารมณ์ อย่านินยปัญหา อย่าคิดโทษตัวเอง หรือโยนความผิดให้คนอื่น แต่ควรใช้เหตุผลคิดพิจารณา ก่อนแล้วจึงลงมือแก้ปัญหา และพยายามมองโลกในแง่ดี นอกจากนี้ยังควรพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่าง

สม่ำเสมอ ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นดนตรี ท่องเที่ยว หรือเลือกทำกิจกรรม ที่ตนเองชื่นชอบ ก็จะช่วยคลายความเครียดลงได้

โดยขั้นตอนเพื่อการเกษียณอย่างมั่นคง (เรื่องรอง สุวรรณการ, 2561) มีดังนี้

1. กำหนดอายุที่ต้องการจะเกษียณ (ในบางรายอาจมีความต้องการเกษียณก่อนกำหนด) เพื่อจะรู้ว่าเมื่อเวลาเตรียมตัว เตรียมการ เตรียมเงิน ว่าเหลือเวลาอีกนานเท่าไร

2. ประมาณช่วงระยะเวลาที่จะใช้ชีวิตหลังเกษียณ เช่น 20 ปี 25 ปี หรือ 30 ปี เพื่อให้สามารถคำนวณเงินหลังเกษียณว่ามีความเพียงพอกับเวลาที่เหลือในการดำรงชีวิตหรือไม่ โดยประเมินจากคนในครอบครัวว่า ส่วนใหญ่มีชีวิตถึงอายุประมาณเท่าไร ประกอบกับความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย และพฤติกรรมการใช้ชีวิตว่ามีความเสี่ยงมากน้อยเพียงใด

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

4. ประมาณการรายได้หลังเกษียณ เช่น เงินบำนาญ บำนาญ เงินรับจากกองทุน ประกันสังคม กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ รายได้จากการลงทุน การประกันชีวิต ฯลฯ

5. วางแผนการออมในปัจจุบัน จากประมาณการค่าใช้จ่าย และรายได้หลังเกษียณ เพื่อที่จะเริ่มรู้จักเก็บออมเพิ่ม และสามารถวางแผนการออมการลงทุนอย่างเหมาะสมได้

อย่างไรก็ตาม การเตรียมตัวในด้านต่าง ๆ ควรปฏิบัติและทำให้สำเร็จก่อนเกษียณอายุทำงาน เพราะต้องใช้เวลานานและต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง การใช้ชีวิตภายหลังจากการเกษียณให้เต็มไปด้วยความสุขทั้งกายและใจ จำเป็นต้องมีการวางแผนที่รอบคอบและรัดกุม ไม่ใช่เพียงเพื่อตนเอง แต่เพื่อครอบครัวด้วยเช่นกัน หากได้เตรียมความพร้อมไว้เร็วเท่าไร ก็จะยิ่งทำให้คุ้นชินกับการเกษียณอายุอย่างมีความสุขยิ่งขึ้น

#### 2.5.4 การปรับตัวของผู้รับบำนาญ

การเกษียณอายุราชการหรือการออกจากงานประจำเพื่อเข้าสู่สถานะ "ผู้รับบำนาญ" ถือเป็น เหตุการณ์เปลี่ยนผ่านที่สำคัญ (Major Life Transition) ในช่วงวัยสูงอายุ ซึ่งส่งผลกระทบต่ออย่างลึกซึ้งต่อแบบแผนการดำเนินชีวิต บทบาททางสังคม สถานะทางการเงิน และสุขภาพจิตใจของบุคคล การปรับตัวหลังเกษียณเป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องจัดเตรียมชีวิตเพื่อเริ่มแสวงหาสิ่งใหม่ ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง และค้นหาบทบาทใหม่ในสังคม (สุนทรีย์ อาสะวีย์, 2555)

ความสำเร็จในการปรับตัวของผู้รับบำนาญไม่ได้วัดจากเพียงแค่การมีชีวิตอยู่รอดเท่านั้น แต่รวมถึงการบรรลุ ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตสังคม (Psychosocial Well-being) ในช่วงบั้นปลายชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ของประเทศไทยในปัจจุบัน

1. มิติการปรับตัวหลังเกษียณอายุ การปรับตัวของผู้รับบำนาญสามารถแบ่งออกเป็นหลายมิติหลัก ๆ ดังนี้

1.1 การปรับตัวด้านการเงินและเศรษฐกิจ แม้ว่าผู้รับบำนาญจะมีรายได้ประจำจากเงินบำนาญ แต่การเปลี่ยนแปลงจาก "เงินเดือน" เป็น "เงินบำนาญ" มักหมายถึง การลดลงของรายได้ต่อเดือน (อ้างถึงใน วิชิตดา กนกวรรณ, 2543) การปรับตัวในมิตินี้จึงเกี่ยวข้องกับการจัดการทรัพยากรทางการเงินที่มีอยู่ให้เพียงพอต่อการดำรงชีพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานะที่ค่าครองชีพสูงขึ้น (เงินเฟ้อ) ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการดำรงชีวิตในวัยชรา (กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ, 2527) ปัจจัยด้านความมั่นคงทางการเงิน และ รายได้ที่สูงขึ้น สัมพันธ์กับความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจที่ดีกว่า (อ้างถึงใน He & Sasiwongsaroj, 2567) ผู้เกษียณจึงจำเป็นต้องวางแผนจัดการเงินอย่างรอบคอบ เช่น การใช้สิทธิประโยชน์ต่าง ๆ เช่น เงินช่วยค่าครองชีพผู้รับเบี้ยหวัดบำนาญ (ช.ค.บ.) หรือเงินบำเหน็จดำรงชีพอย่างเหมาะสม (กรมบัญชีกลาง, 2566)

1.2 การปรับตัวด้านสุขภาพและร่างกาย วัยเกษียณเป็นวัยที่ความเสี่ยงของร่างกายเป็นไปตามธรรมชาติ การปรับตัวจึงเน้นที่การรักษาสุขภาพให้แข็งแรง การจัดการกับภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้ส่งเสริมสุขภาพที่ดีขึ้น (กรมบัญชีกลาง, 2564) การขาดแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันหลังเกษียณอาจนำไปสู่การมี วิถีชีวิตที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพ และเพิ่มความเสี่ยงของปัญหาทางสุขภาพในระยะยาว (อ้างถึงใน อาริรัตน์ แก้วฟ้า, 2564) การรับรู้สถานะสุขภาพที่ดีกว่า สัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจที่ดีกว่า (Lu et al., 2566)

1.3 การปรับตัวด้านสังคมและบทบาท การเกษียณอายุนำมาซึ่ง การสูญเสียบทบาทหลัก คือ บทบาทในหน้าที่การงาน และ การลดลงของเครือข่ายสังคม ในที่ทำงาน การปรับตัวในมิตินี้จึงหมายถึงการค้นหบทบาทใหม่เพื่อทดแทนบทบาทเดิมที่หายไป เช่น บทบาทในครอบครัว (การเป็นปู่ย่าตายาย การดูแลบ้าน) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ชุมชน หรือการทำงานอดิเรก (สุนทรี อาสะไวย์, 2555) การมีส่วนร่วมในสังคม และ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้เกษียณสามารถปรับตัวได้สำเร็จ และลดภาวะ ความเหงา (Loneliness) ซึ่งส่งผลลบต่อความเป็นอยู่ที่ดี (He & Sasiwongsaroj, 2567)

1.4 การปรับตัวด้านจิตใจและอารมณ์ เป็นการปรับตัวกับความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลง เช่น ความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง, ความเบื่อหน่าย, หรือภาวะซึมเศร้า การมี ความรู้สึกเป็นนายของชีวิตที่สูงขึ้น และ ความพึงพอใจในชีวิตสมรสที่สูง สัมพันธ์กับความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจที่ดีกว่าในผู้สูงอายุชาวไทย (Suksathien & Lotrakul, 2552; He & Sasiwongsaroj, 2567) การพัฒนาทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิตหลังเกษียณและการเตรียมความพร้อมทางจิตใจล่วงหน้าจึงเป็นสิ่งจำเป็น

2. กระบวนการและระยะของการปรับตัว นักทฤษฎีได้อธิบายถึงกระบวนการของการปรับตัวหลังเกษียณอายุงานเป็นขั้นตอนต่าง ๆ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความต่อเนื่องของการเปลี่ยนแปลง (สุนทรี อาสะวีย์ 2555) ระยะก่อนเกษียณ เป็นระยะของการเตรียมความพร้อม ทั้งด้านการเงิน สุขภาพ และกิจกรรมหลังเกษียณ ระยะวันหยุด เป็นระยะแรกหลังเกษียณที่ผู้เกษียณรู้สึกตื่นเต้นกับอิสรภาพและใช้เวลาทำสิ่งที่อยากทำมานาน ระยะผิดหวัง เมื่อความตื่นเต้นลดลง ผู้เกษียณอาจเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตประจำวันที่ว่างเปล่าหรือรู้สึกสูญเสียบทบาท นำไปสู่ความรู้สึกเบื่อหน่ายหรือหดหู่ ระยะเริ่มปรับตัว เป็นระยะของการพยายามปรับแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันใหม่ ค้นหาความสนใจ กิจกรรม หรือบทบาทใหม่ ๆ ที่เหมาะสม ระยะปรับตัวได้ เป็นระยะที่บุคคลมีความเข้าใจในบทบาทใหม่ สามารถปรับตัวและคุ้นเคยกับวิถีชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมั่นคง ระยะสุดท้ายของชีวิต เป็นระยะที่รวมไปถึงวาระสุดท้ายของการมีชีวิต (อ้างถึงใน สุนทรี อาสะวีย์, 2555)

3. ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้รับบำนาญมีปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของผู้รับบำนาญ ซึ่งสามารถจำแนกได้ดังนี้:

3.1 ปัจจัยส่วนบุคคล เพศหญิง มีแนวโน้มที่จะปรับตัวได้ดีกว่าเพศชาย อาจเนื่องจากบทบาททางสังคมและเครือข่ายที่ยืดหยุ่นกว่า สถานะสุขภาพ: สถานะสุขภาพที่รับรู้ดีกว่า เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทางบวกอย่างมากต่อการปรับตัวและคุณภาพชีวิต (Lu et al., 2566) ระดับการศึกษาและตำแหน่งหน้าที่มีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัว (กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ, 2527)

3.2 ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม รายได้และความมั่นคงทางการเงิน: ปัจจัยด้านรายได้ที่สูงขึ้น และความเพียงพอของเงินบำนาญมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวที่ดี (กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ, 2527) การมีส่วนร่วมทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคม การมี เครือข่ายสังคม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมที่ต่อเนื่องจากที่ทำงานเดิม หรือในชุมชน มีบทบาทสำคัญในการลดความเหงาและเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดี สถานภาพสมรสและการอยู่ร่วมกับครอบครัว การมีสมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันมากขึ้น และ ความพึงพอใจในชีวิตสมรส เป็นปัจจัยบวกต่อความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจ (He & Sasiwongsaraj, 2567)

3.3 ปัจจัยด้านจิตวิทยา ความรู้สึกเป็นนายของชีวิต เป็นทรัพยากรทางจิตวิทยาที่สำคัญ ซึ่งหมายถึงการรับรู้ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์และผลลัพธ์ในชีวิตของตนเอง สัมพันธ์กับความเป็นอยู่ที่ดีที่ดีกว่า ทศนคติต่อการเกษียณ: ผู้ที่มี การเตรียมความพร้อมทางจิตใจล่วงหน้า และมีทัศนคติเชิงบวกต่อการเกษียณ จะปรับตัวได้ดีกว่า (Guo et al., 2561)

4. แนวทางการส่งเสริมการปรับตัวของผู้รับบำนาญควรเน้นที่การพัฒนา ทักษะชีวิตเพื่อบริหารจัดการวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีหลังเกษียณ และการเสริมสร้างทรัพยากรทางสังคมและจิตวิทยา การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ การเงิน การฝึกอบรมการบริหารจัดการเงินบำนาญและการลงทุนหลังเกษียณ สุขภาพ การตรวจสุขภาพ การวางแผนการดูแลตนเอง การเข้าร่วมโปรแกรม

สุขภาพดี สังคม/กิจกรรม การส่งเสริมให้เริ่มค้นหากิจกรรมยามว่างหรืออาสาสมัครที่สนใจก่อน เกษียณ การสร้างความเข้มแข็งทางสังคม ส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและชมรมผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อ คงไว้ซึ่งความเชื่อมโยงทางสังคมสนับสนุนบทบาทใหม่ในครอบครัวและการทำกิจกรรมร่วมกับคนต่างวัย (การถ่ายทอดความรู้) การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ส่งเสริมให้ผู้เกษียณกำหนดเป้าหมายใหม่ในชีวิต ที่มีความหมาย เพื่อทดแทนการสูญเสียเป้าหมายจากการทำงาน ส่งเสริมความรู้สึกเป็นนายของชีวิตและการมีทัศนคติเชิงบวก (อารีรัตน์ แก้วฟ้า, 2564)

## 2.6 สรุป

บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการในจังหวัดกาฬสินธุ์ จึงเป็นสิ่งที่สังคมมนุษย์นั้น ไม่ได้อยู่ในสภาพหยุดนิ่ง หากแต่มีการเคลื่อนไหวในด้านต่าง ๆ ตลอดเวลา ดังนั้น แนวโน้มโดยทั่วไปของสังคมจึงอยู่ในสภาพที่จะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จะเห็นว่าสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงเกือบทุกด้าน โดยเฉพาะหลังจากที่ประเทศไทยได้ประกาศใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ตั้งแต่ พ.ศ. 2504 เป็นต้นมา ทำให้การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยมีการกำหนด ทิศทางและแบบแผนมากขึ้น ทั้งในด้านเศรษฐกิจ ด้านการปกครอง ด้านการศึกษา และด้านเทคโนโลยี เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับระเบียบวิธีการ ปฏิบัติในสังคม ทั้งสิ่งที่เป็นวัตถุ อันได้แก่ เทคโนโลยีหรือสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ และสิ่งที่ไม่ใช่วัตถุ ได้แก่ จารีตประเพณี ค่านิยม ทัศนคติ กฎหมาย และศาสนา เป็นต้น ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ของประชากรทุกเพศทุกวัยในสังคมมากขึ้นน้อยต่างกันไป เมื่อสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงแล้ว ประชากร ที่อาศัยอยู่ในประเทศก็ต้องปรับตัวให้ทันกับค่านิยม ความทันสมัยที่ล้นไหลเข้ามา ผู้เกษียณอายุราชการเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่จะได้รับผลกระทบเมื่อบริบททางสังคมมีการเปลี่ยนแปลงมีความหมายและความเป็นมาของการเกษียณอายุราชการในต่างประเทศ และในประเทศไทยประเภทของการเกษียณอายุราชการในประเทศไทย สถานการณ์การเกษียณอายุราชการในประเทศไทย สิทธิประโยชน์ที่ได้รับเมื่อเกษียณอายุราชการ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเกษียณอายุราชการ สภาพสังคมไทยในบริบทปัจจุบันที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ ผลกระทบของการเกษียณอายุราชการ การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ จึงควรใช้นำหลัก 3 อ. มาให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่มคือ 1) พึ่งตนเองได้ คือ ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น และชุมชนได้ เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีถึงแม้จะมีโรค ประจำตัว ก็สามารถควบคุมได้ 2) พึ่งตนเองได้บ้าง คือผู้สูงอายุที่ป่วยสามารถช่วยเหลือตนเองได้บ้าง มีโรคเรื้อรังอาจจะพิการ ทูพพลภาพบางส่วนต้องการความช่วยเหลือในชีวิตประจำวัน และ 3) พึ่งตนเองไม่ได้ คือ ผู้สูงอายุที่ป่วยช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิการ ทูพพลภาพต้องการความช่วยเหลือ และต้องดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

## บทที่ 3

### หลักพุทธปรัชญาเถรวาท

หลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตอย่างมีคุณภาพของข้าราชการบำเน็จบำนาญของแต่ละคนย่อมประสบปัญหาแตกต่างกันไป เมื่อประสบปัญหา ผู้ที่มีปัญญาย่อมสามารถนำหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนเลื่อมใสศรัทธามาช่วยนำพาชีวิตให้ผ่านพ้น จากช่วงเวลาที่มึปัญหา และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข พุทธปรัชญาเถรวาทเป็นเครื่องนำทางในการ ดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชน หากปฏิบัติตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทอย่างจริงจังจะเป็นประโยชน์แก่การดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก ธรรมอันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น แม้จะมีจำนวนมากมายแยกแยะเป็นหลายประเภท หากบุคคลรู้จักเลือกสรรเอาหัวข้อธรรมมาปฏิบัติให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาและชีวิตของตน ครอบครัว และสังคมแล้ว ย่อมจะเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของศาสนา ผู้นำหลักธรรมมาประกาศหลักธรรมอันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธองค์จะนำไปสู่ความสงบสุข และประโยชน์เกื้อกูล ดังนั้น หากผู้เกษียณอายุเลือกใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสมแก่ตน จะช่วยให้ ไม่เกิดภาวะทางใจ และเปิดโอกาสให้ตนเองได้มีความสุขอย่างแท้จริงในบั้นปลายชีวิต ประกอบด้วยดังนี้

- 3.1 ความหมายของพุทธปรัชญาเถรวาท
- 3.2 ความสำคัญของหลักพุทธปรัชญาเถรวาทต่อวิถีชีวิต
- 3.3 การดำเนินชีวิตที่อิงตามนัยแห่งพุทธปรัชญาเถรวาท
- 3.4 เป้าหมายในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
- 3.5 การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของข้าราชการบำเน็จบำนาญ
- 3.6 หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญ
- 3.7 สรุป

#### 3.1 ความหมายของพุทธปรัชญาเถรวาท

พุทธปรัชญา หรือพระธรรมเป็นธรรมซึ่งพระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำออกเผยแผ่ หรือคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับความจริงตามธรรมชาติของทุกข์และวิธีการดับทุกข์ พุทธปรัชญาเถรวาทของพระพุทธเจ้านั้นแต่เดิมสืบทอดกันด้วยวิธีท่องจำแบบปากต่อปาก สมัยต่อมาจึงได้มีการบันทึกไว้เป็นตัวอักษร คัมภีร์ที่บันทึกพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น เรียกว่า พระไตรปิฎก และมีคำอธิบายจัดไว้เป็นหมวดคัมภีร์ เรียกชื่อต่าง ๆ อาทิ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา เป็นต้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2557) ได้กล่าวถึงหลักการของพุทธปรัชญาเถรวาทว่า ไม่ว่าจะพระพุทธรูปจะอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม ความจริงก็ดำรงอยู่ตามธรรมดาของมันอย่างเป็นกลางๆ พระพุทธรูปเจ้าตรัสรู้ คือ ทรงค้นพบความจริงนั้น แล้วนำมาเปิดเผยไว้ สารแห่งความจริงนี้ก็คือ (ความเป็นไปตาม) ธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย หรือกระบวนการธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2561) ได้พิจารณาความหมายของพุทธปรัชญาเถรวาทตามพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ กล่าวถึงความหมายของพุทธปรัชญาเถรวาทไว้ดังนี้

1. ธรรมของพระพุทธรูป พระคุณสมบัติของพระพุทธรูป คัมภีร์มหานิทเทสระบุจำนวนไว้ว่ามี 5 ประการ แต่ไม่ได้จำแนกข้อไว้ อรรถกถาโยงความให้ว่าได้แก่

1) กายกรรมทุกอย่างของพระพุทธรูปเป็นไปตามพระญาณ (จะทำอะไรก็ทำด้วยปัญญาด้วยความรู้เข้าใจ)

2) วชิกรรมทุกอย่างเป็นไปตามพระญาณ

3) มโนกรรมทุกอย่างเป็นไปตามพระญาณ

4) ทรงมีพระญาณไม่ติดขัดในอดีต

5) ทรงมีพระญาณไม่ติดขัดในอนาคต

6) ทรงมีพระญาณไม่ติดขัดในปัจจุบัน

2. ธรรมที่ทำให้เป็นพระพุทธรูป ได้แก่พุทธการกธรรม คือบารมี 10

3. ธรรมที่พระพุทธรูปทรงแสดงไว้ คือ สติปัญญา 4 ฯลฯ มรรคมีองค์ 8 ชั้น 5 ปัจจัย 24 เป็นอาทิ

พุทธทาสภิกขุ (2498) ได้กล่าวถึงพุทธปรัชญาเถรวาทว่า อาจจะแปลและมีความหมายได้หลายอย่าง เช่น แปลว่า ธรรมของพระพุทธรูป ในกรณีนี้หมายถึงคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า เพราะเหตุนี้ จึงได้แก่พระปริยัติธรรมโดยตรง ถ้าหากจะแปลคำพุทธปรัชญาเถรวาทว่า ธรรมที่จะทำคนเราให้กลายเป็น พระพุทธรูปแล้ว คำว่าพุทธปรัชญาเถรวาทย่อมจะหมายถึงการประพฤติปฏิบัติประเภทหนึ่ง ซึ่งจะทำให้บุคคล ธรรมดาผู้ปฏิบัติ นั้น ให้กลายเป็นพระอรหันต์ได้ เพราะฉะนั้น ในข้อนี้ พุทธปรัชญาเถรวาทย่อมหมายถึง พระปฏิบัติธรรม และคำว่าพุทธปรัชญาเถรวาทอาจแปลได้ สืบไปว่า ปกติภาพของพระพุทธรูป ปกติภาพของ พระพุทธรูปนั้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ ญาณกับ ศานติ นั้นแหละคือปกติภาพของพระพุทธรูป หรือแปลอีกอย่างหนึ่งว่า “สิ่ง” สิ่งหนึ่งซึ่งพระพุทธรูป ทรงค้นพบ ส่วน “สิ่ง” สิ่งหนึ่งนั้นก็เป็นที่ มีพร้อมอยู่ในที่ทั่วไป พร้อมทั้งจะเข้าสัมผัสกับจิต ถ้าหาก ลอกเอาเครื่องหุ้มห่อจิตออกเสียได้เมื่อใด อากาศข้างนอกย่อมสัมผัสกับสิ่งที่เป็นภายในได้นั่นเอง

สิริ ศุภผล (2562) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบเฉพาะของศาสนาพุทธ โดยให้ความหมายของพุทธปรัชญาเถรวาท ไว้ว่า เป็นหลักธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งปรากฏอยู่

ใน พระคัมภีร์หลักสำคัญที่เรียกว่า พระไตรปิฎก ประกอบด้วย พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก หรือ พระสุตตร และพระอภิธรรมปิฎก

เสกสรรค ประเสริฐกุล (2561) ได้กล่าวพุทธปรัชญาเถรวาทว่า คือความจริงอันดำรงอยู่โดยธรรมชาติ ซึ่งพระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบ และนำมาสั่งสอนผู้คนในยุคสมัยของท่าน แล้วคำสอนเหล่านี้ได้รับการ บันทึกไว้และสืบทอดโดยสาวกรุ่นต่าง ๆ มาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งพุทธปรัชญาเถรวาทมีจุดเน้นอยู่ที่ความจริงเกี่ยวกับ ชีวิตมนุษย์ มุ่งทำความเข้าใจความทุกข์ เหตุที่มาแห่งทุกข์ การดับไปของทุกข์ และหนทางแห่งการ ดับทุกข์ ทั้งยังเป็นการสำรวจชีวิตจากด้านใน โดยถือว่าจิตเป็นต้นทางของปัญหา ดังนั้นกระบวนการ แก้ปัญหา จึงเน้นที่การชำระจิตให้สะอาด หรือการข้ามพ้นจิตที่ปรุงแต่ง (และยึดถือในตัวตน) ไปสู่จิต บริสุทธิ์ อันมีธรรมชาติเป็นความว่าง (สุญญตา)

กล่าวโดยสรุป พุทธปรัชญาเถรวาท หมายถึง คำสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ และนำมาเผยแผ่สั่งสอน บุคคลโดยทั่วไป ทุกเพศทุกวัย พุทธปรัชญาเถรวาทในพระพุทธศาสนามีเป็นจำนวนมาก ครอบคลุมตั้งแต่เรื่องพื้นฐานในการดำเนินชีวิตจนกระทั่งถึงเรื่องนิพพานซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาพุทธปรัชญาเถรวาททุกเรื่องล้วนแต่มีคุณค่าต่อชีวิตและสังคมทั้งสิ้น

### 3.2 ความสำคัญของหลักพุทธปรัชญาเถรวาทต่อวิถีชีวิต

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการเกิดมาเป็นมนุษย์นี้แสนยากใน ปฐมฉิคคพยุคสูตร (ส.ม. (ไทย) 19/1117/630) ว่าด้วยอุปมาด้วยแอกที่มีรูเดียว ว่าเปรียบเสมือนการโยนแอกที่มีรูเดียวลงไป ในมหาสมุทร ซึ่งใน มหาสมุทรมิได้ตาบอดอยู่ตัวหนึ่ง ซึ่งไหลขึ้นมา 100 ปีต่อครั้ง ว่าจะสอดคอเข้าไปในแอกนั้น ได้หรือไม่ โดยเต่าตาบอดนั้นจะสอดคอเข้าไปในแอกที่มีรูเดียวยังเร็วกว่าคนพาลผู้ตกไปสู่ วินิบาต แล้วจะได้กลับเป็นมนุษย์อีก เพราะในวินิบาตนั้นไม่มีการประพัตติธรรม การประพัตติชอบ การทำ กุศล และการทำบุญ “แต่การดำเนินชีวิตให้ถูกทางเมื่อเกิดมาแล้วยิ่งยากกว่า เพราะถ้าดำเนินชีวิตไม่ถูกทางแล้วชีวิตในอนาคต มีแต่จะตกต่ำลง ยากนักที่จะมีโอกาสกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เมื่อตายไป” (ประณีต ก้องสมุท, 2562)

ในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง ต้องอาศัยสมบัติ 4 อย่าง ที่พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า จักร 4 (อง.จตุกก. (ไทย) 21/31/50) ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติได้ถึงความเจริญรุ่งเรืองและสันติสุข จักร 4 ประกอบด้วย

1. ปฏิรูปเทสวาสะ (การอยู่ในถิ่นที่ดี) คือ เลือกลงถิ่นที่อยู่ หรือแหล่งดำเนินชีวิตที่ดี ซึ่งมีบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่อำนวยความสะดวกการพัฒนาชีวิต การแสวงหาธรรมหาความรู้ การสร้างสรรค์ ความดีงาม และความเจริญก้าวหน้า

2. สัมปรีสาปัสสยะ (การสมาคมกับสัตบุรุษ) คือ รู้จักเสวนาคบหา หรือร่วมหมักกับบุคคลผู้ทรงคุณ และผู้ที่ก็จะเกี่ยวแก่การแสวงธรรมหาความรู้ ความก้าวหน้าองงาม และความเจริญโดยธรรม

3. อัตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) คือ ดำรงตนมั่นอยู่ในธรรม และทางดำเนินชีวิต ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิตและการงานให้ตั้งงามแน่ชัด และนำตนไปถูกทางสู่จุดหมาย แน่วแน่ มั่นคง

4. ปุพเพกตปุญญาตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว) คือ ผู้ทำความดีในอดีต ย่อมได้รับความสุขในปัจจุบัน ผู้ทำความดีในปัจจุบันย่อมได้รับความสุขในอนาคต และผู้ที่ทำบุญหรือกระทำความดีนั้นยังได้รับความสุข ได้รับผลดีตอบแทน ในขณะที่ทำนั้นด้วยความปิติยินดี และมีความสุขใจ ความสบายใจที่ได้กระทำความดี การได้รับการปฏิบัติตอบที่ดี เป็นผลจากความเป็นผู้ที่ได้กระทำดีไว้ก่อน

จักร 4 ประการนี้ เป็นเหตุให้เทวดา และมนุษย์ผู้ประพฤติปฏิบัติตามให้ถึงความยิ่งใหญ่ ถึงความไพบูรณ์มั่งคั่งด้วยโภคทรัพย์ พืชพันธุ์ธัญญาหาร ข้าวน้ำ และสิ่งอำนวยความสะดวก ตลอดจนชื่อเสียง เกียรติยศ และความสุข สิ่งเหล่านี้ ผู้ที่ไม่ตรีกับอริยชน สมบูรณ์ด้วยการตั้งตนไว้ชอบ และได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว

พุทธปรัชญาเถรวาทจึงเป็นองค์ความรู้ที่มุ่งให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม การปฏิบัติ ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสุข ในขณะเดียวกัน ก็ช่วยให้คนรอบข้างและสังคม มีความสุขไปพร้อมกันด้วย เมื่อบุคคลปฏิบัติถูกต้องตามธรรมนั้นศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ ก็จะเจริญปรากฏออกมา จนกระทั่งเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ และมีความสุขอย่างแท้จริง

### 3.3 การดำเนินชีวิตที่อิงตามนัยแห่งพุทธปรัชญาเถรวาท

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2556) ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตที่อิงตามนัยแห่งพุทธปรัชญาเถรวาทว่า บุคคล จะมีความสุขอย่างแท้จริงก็ต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง คือจะต้องปฏิบัติถูกต้องต่อชีวิตของตนเอง และต่อสภาพแวดล้อม ทั้งทางสังคม ทางธรรมชาติ และทางวัตถุโดยทั่วไป การมีความสุขที่แท้จริง หมายถึง การมีความสุขที่เอื้อต่อการเกิดมีความสุขของผู้อื่นด้วย ความหมายของการดำเนินชีวิต ที่ถูกต้อง มีหลายด้านได้แก่

1. การดำเนินชีวิต คือ การดิ้นรนต่อสู้เพื่อให้อยู่รอด หรือการนำชีวิตไปให้ล่องพ้น สิ่งบีบคั้น เพื่อให้เป็นอยู่ได้ด้วยดี การดำเนินชีวิตในแง่ นี้ ก็คือการแก้ปัญหา หรือการดับทุกข์ ผู้ที่ แก้ปัญหาได้ ถูกต้อง ก็ย่อมเป็นผู้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต โดยนัยนี้ การดำเนินชีวิตอย่าง ถูกต้อง ได้ผลดีคือการรู้จักแก้ปัญหา หรือเรียกอีกอย่างว่า แก้ปัญหาเป็น

2. การดำเนินชีวิต คือ การประกอบกิจกรรมหรือทำการต่าง ๆ โดยเคลื่อนไหวแสดงออกเป็นพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ หรือเรียกว่า กายกรรม วาจกรรม และมโนกรรม การดำเนินชีวิตในแง่นี้ ก็คือการทำกรรมทั้ง 3 ประการ ผู้ที่ทำกรรมทั้ง 3 ประการ ได้อย่างถูกต้อง ย่อมดำเนินชีวิตไป ได้ด้วยดี โดยนัยนี้ การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี คือ การรู้จักทำ รู้จักพูด รู้จักคิด หรือเรียกอีกอย่างว่า คิดเป็น พูดเป็น (สื่อสารเป็น) และทำเป็น (รวมทั้งผลดีเป็น) การดำเนินชีวิต คือการรับรู้ และ เสวยรสของสิ่งรู้ หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา หรือปรากฏทางอายตนะทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก กาย ใจ เรียกว่า ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รู้รส รู้สิ่งต้องการ และรู้อารมณ์ในใจ ทำที่หรือปฏิภพของ บุคคลในการรับรู้ อารมณ์เหล่านี้ มีผลต่อวิถีชีวิตของบุคคล ถ้ารับรู้ด้วยท่าที่ยินดี ยินร้าย หรือชอบฟัง วงจรปัญหาที่จะตั้งต้น ถ้ารับรู้ด้วยท่าที่บันทึกข้อมูล และเห็นตามเป็นจริง ก็จะนำไปสู่ปัญญา และการ แก้ปัญหา นอกจากท่าที่ และปฏิภพในการรับรู้แล้วการเลือกรับรู้อารมณ์ หรือเลือกอารมณ์ที่จะรับรู้ก็เป็นสิ่งสำคัญว่าเป็นไปเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตหรือไม่ เมื่อมองในแง่นี้ การดำเนินชีวิต ที่ถูกต้องได้ผลดี จึงหมายถึง การรู้จักรับรู้ หรือรับรู้เป็น

3. การดำเนินชีวิต คือ การเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลาย เพื่อถือเอาประโยชน์ จากสิ่งนั้น เมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคมใดหรือวัตถุใด ก็จะมุ่งเอา ประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งจากบุคคลเหล่านั้น หรือสิ่งเหล่านั้น เพื่อสนองความต้องการของตน โดย คนทั่วไป ส่วนใหญ่ การดำเนินชีวิตจะมีความหมายเด่นในแง่นี้ คือการที่จะได้เสพ หรือบริโภคร่างกาย ดังนั้น การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี ก็คือการรู้จักเสพ รู้จักบริโภค ถ้าเป็นความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคม ก็หมายถึงการรู้จัก คบหา รู้จักเสวนา ถ้าเป็นความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับวัตถุก็หมายถึง การรู้จักกิน รู้จักใช้

การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องในแง่ต่าง ๆ หรือการรู้จักดำเนินชีวิตตามที่กล่าวมานี้ ได้ชื่อว่า เป็นชีวิตที่ดำรงตามนัยแห่งพุทธปรัชญาเถรวาท

### 3.4 เป้าหมายในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2546) กล่าวว่าเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน แต่พระพุทธศาสนามีได้มองข้ามประโยชน์ หรือจุดหมายชั้นรองลดหลั่นกันลงมาที่มนุษย์จึงได้ จึงมีตามความพร้อมของตน จุดหมายในทางพระพุทธศาสนาแบ่งอรรถะ หรือจุดหมายไว้ 3 ประการ เรียกว่า อรรถะ 3 ประการ ได้แก่

1. ทิฏฐธัมมิกัตถะ (ขุ.อิติ. (ไทย) 25/23/367-368) คือ ประโยชน์ปัจจุบัน หรือประโยชน์ชั้น ตาเห็น เป็นจุดหมายขั้นต้น หรือจุดหมายเฉพาะหน้า หมายถึงประโยชน์อย่างที่ย่อมเห็นอยู่ ที่เข้าใจ

กันง่ายๆ เกี่ยวกับ ชีวิตประจำวัน เป็นเรื่องธรรมดาสามัญที่มุ่งหมายกันในโลกรู้ นี้ ได้แก่ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ หรือ ทรัพย์สิน ฐานะ เกียรติ ไม้ตรี ชีวิตคู่ครองที่เป็นสุข เป็นต้น

2. สัมปรายิกัตถะ (ขุ.อิติ. (ไทย) 25/23/367-368) คือ ประโยชน์เบื้องต้น หรือประโยชน์ชั้นเลเยตาเห็น เป็นประโยชน์ ด้านคุณค่าของชีวิต ซึ่งเป็นหลักประกันชีวิตเมื่อละโลกนี้ไป ได้แก่ ความเจริญงอกงาม แห่งชีวิตจิตใจ ที่ก้าวหน้าเติบโตใหญ่ด้วยคุณธรรม ความใฝ่ใจในทางศีลธรรมในเรื่องบุญกุศลในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม การมีความมั่นใจในคุณธรรม มีความสุขสงบ ทางใจ การรู้จักปิติสุขที่ประณีตด้านใน สัมปรายิกัตถะนี้ เป็นขั้นที่ผ่อนคลายความ ยึดติดผูกพันในวัตถุ

3. ปรมัตถะ (ขุ.อิติ. (ไทย) 25/23/367-368) คือ ประโยชน์อย่างยิ่ง เป็นจุดหมายสูงสุด หรือจุดหมายชั้นสุดท้าย ได้แก่ การรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต มีจิตใจเป็นอิสระ โปร่งโล่ง ผ่องใส เบิกบาน ปราศจากกิเลส อยู่อย่างไร้ทุกข์ ประกอบพร้อมด้วยความสงบเยือกเย็น สว่างไสวโดยสมบูรณ์ นั่นคือ นิพพาน

ตามคติของพระพุทธศาสนา บุคคลทุกคนควรดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดหมายอย่างน้อย ถึงขั้นที่ 2 กล่าวคือ เมื่อได้บรรลุทิฐุธรรมมีกัตถะแล้ว แต่ยังไม่เพียงพอ ควรก้าวต่อไปให้ได้อย่างน้อยบางส่วนของสัมปรายิกัตถะด้วย ผู้ได้ประสบจุดหมาย หรือประโยชน์ถึงสองขั้นนี้แล้ว ท่านยกย่องว่า เป็นบัณฑิต แปลว่าผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา

ในด้านวิปฏิบัติหรือดำเนินชีวิตเพื่อเข้าถึงจุดหมายขั้นต่าง ๆ เหล่านี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ทุกระดับ ได้แก่

หลักธรรม 4 ประการ เพื่อให้เป็นไปตาม ทิฐุธรรมมีกัตถะ (อง.อฎฐก. (ไทย) 23/54/340) ได้แก่

1. ความขยันหมั่นเพียร รู้จักใช้ปัญญาจัดการดำเนินเนินกิจการ เรียกว่า อฎฐานสัมปทา
2. รู้จักเก็บรักษาทรัพย์สินและผลแห่งการงาน ให้รอดพ้นอันตรายไม่เสื่อมเสีย เรียกว่า อารักขสัมปทา
3. รู้จักเสวนาคบหาคนดีที่เกื้อกูลแก่การงานจิตปัญญา และความก้าวหน้าของชีวิตเรียกว่า กัลยาณมิตรตตา
4. รู้จักเลี้ยงชีวิตแต่พอดีให้มีความสุขได้โดยไม่สุรุ่ยสุร่ายฟุ่มเฟือย มีส่วนที่ประหยัด เก็บไว้สามารถออมทรัพย์ไว้ให้เพิ่มพูนขึ้นได้ เรียกว่า สมชีวิตา

หลักธรรม 4 ประการ ที่เป็นไปเพื่อได้ สัมปรายิกัตถะ คือ สัมปทา ความถึงพร้อม 5 ประการ (อง.ปญจก. (ไทย) 22/46/25) ได้แก่

1. สัทธาสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศรัทธา)
2. สีสสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศีล)
3. สุตสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยสุตะ)
4. จากสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยจาคะ)

### 5. ปัญญาสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยปัญญา)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2557) กล่าวถึงอรรถะว่ายังจำแนกไว้ตามลำดับความรับผิดชอบหรือความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ โดยแบ่งเป็นอรรถะ 3 ดังนี้

1. อัตตอรรถะ ประโยชน์ตน คือ การบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตตน ได้แก่ ประโยชน์ (อรรถะ) 3 ในข้างต้น เท่าที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เป็นผลที่เกิดขึ้นแก่ตนโดยเฉพาะ เน้นการพึ่งตนได้ ในทุกระดับ เพื่อความไม่ต้องเป็นภาระแก่ผู้อื่น และเพื่อความเป็นผู้พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

2. ปรัตถะ ประโยชน์ผู้อื่น คือการช่วยเหลือเกื้อกูลสนับสนุนผู้อื่นให้บรรลุประโยชน์ หรือเข้าถึงจุดหมายแห่งชีวิตในระดับต่าง ๆ ครอบคลุมประคับประคองให้เขาสามารถพึ่งตนเองได้ตามประโยชน์ (อรรถะ) 3 เท่าที่เกี่ยวข้องกับคนอื่น เป็นผลที่เกิดแก่คนอื่น นอกจากตัวเรา

3. อุกฤษฏะ ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือประโยชน์ร่วมกัน ได้แก่ ประโยชน์ (อรรถะ) 3 อย่างที่เกิดขึ้นทั้งแก่ตนเอง คนอื่น หรือแก่สังคมอันเป็นส่วนรวม ได้แก่ จุดหมาย ที่เกื้อกูลแก่การบำเพ็ญ และการบรรลุอรรถะ และปรัตถะของทุกคน

เมื่อพิจารณาในแง่มุมของมนุษย์โดยทั่วไป สิ่งที่มีมนุษย์ทุกคนแสวงหาในการดำเนินชีวิต คือ ความสุข ดังนั้น ความสุขจึงเป็นเป้าหมายใหญ่ของชีวิตเช่นกัน ความสุขมีทั้งแบบทางโลก และทางธรรม ความสุขทางโลกนี้ ในพระไตรปิฎกเล่ม 4 ได้กล่าวถึงสุข 4 ประการของคฤหัสถ์ หรือ คิริสุข หรือ กามโกคีสสุข 4 (อง.จตุกก. (ไทย) 21/62/105) ซึ่งเป็นสุขของชาวบ้าน สุขที่ชาวบ้านควรพยายามเข้าถึงให้ได้สม่าเสมอ สุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนควรมี ดังนี้

1. อตถิสสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอิมใจ ว่าตนโภคทรัพย์ที่ได้มา ด้วยน้ำพักน้ำแรง ความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยชอบธรรม

2. โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอิมใจ ว่าตนได้ใช้ทรัพย์ ที่ได้มาโดยชอบนั้น เลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยง และบำเพ็ญประโยชน์

3. อนนสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจ เอิบอิมใจ ว่าตนเป็นไท ไม่มี หนี้สินติดค้างใคร

4. อนวัชสุข สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ คือ ความภูมิใจ เอิบอิมใจ ว่าตนมี ความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครๆ ตีเตือนไม่ได้ ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ

ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 20 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 12 หมวดว่าด้วยสุข (อง.ทุก. (ไทย) 20/69/102-105) ได้กล่าวถึง สุข 2 อย่าง ไว้ 13 คู่ ในที่นี้ จะนำความสุขในแง่ที่ทำให้เกิดความสุข และผลของความสุขมาพิจารณาดังนี้

ความสุขในแง่ที่เป็นเหตุที่ทำให้เกิดความสุข แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. สามิสสุข คือ ความสุขที่อิงามิส กล่าวคือความสุขที่อาศัยกามคุณ อันเกิดแต่การ ได้พบเห็น ได้ยินได้ฟัง ได้กลิ่น ได้รส และได้สัมผัส ซึ่งสุขที่อิงามิสนี้ย่อมเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เกิด กิเลส

ค้นหา อุปาทาน อันเป็นเหตุหนุนนำให้ไม่ส้ารวมกาย วาจา ใจ และประกอบกรรมชั่วหรือบาป อกุศล ให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนได้อีก จึงเป็นความสุขที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร เพราะเป็นความสุขที่ยังมี โอกาส กลับเป็นทุกข์ได้อีก

2. นิรามิสสุข คือความสุขที่ไม่อิงอาภิส เป็นความสุขที่ไม่ต้องอาศัยกามคุณแต่อาศัย เนกขัมม คือการปลีกออกจากกามคุณ หรือเป็นอิสระจากกามคุณ จึงไม่มีเหตุปัจจัยให้เกิดกิเลส ค้นหา อุปาทาน ที่จะเป็เหตุหนุนนำให้กระทำการชั่วหรือบาปอกุศล ให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนได้อีก

ความสุขในแง่ที่เป็นผลของความสุข แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. กายิกสุข คือความสุขทางกาย เป็นความสุขที่ได้รับผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ ความสุขที่เกิดจากการมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส และการสัมผัส จัดเป็นโลกียสุข คือ ความสุขที่ชาวโลกปรารถนา เป็นความสุขที่เกิดจากสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา จึงมีชื่อเรียกอีกอย่าง หนึ่งว่ากามสุข ความสุขทางกายนี้ไม่คงทน และเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคล

2. เจตสิกสุข คือ ความสุขทางใจ คือความสบายใจ การมีจิตใจเบิกบานสดชื่นแจ่มใส ความไม่ขุ่นข้องหมองใจ เป็นความสุขที่เกิดจากการได้ทำสิ่งดี ๆ ไม่ผิดกฎหมาย และศีลธรรม เช่น การ บริจาคทาน การทำบุญอุทิศส่วนกุศลแก่ผู้จากไป การได้รับ ความรักความอบอุ่นจากบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นต้น

ผู้เกษียณอายุ เป็นผู้ที่ดำเนินชีวิตอยู่ในช่วงบั้นปลายของชีวิต สิ่งที่เป็นเป้าหมายของการ ดำเนินชีวิตย่อมต่างไปจากวัยเด็กหรือวัยทำงาน การกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้ ผู้เกษียณอายุมุ่งไปยังหนทางตามที่ตนเองปรารถนาได้เป็นอย่างดี

### 3.5 การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของข้าราชการบำเน็จบำนาญ

#### 3.5.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต ประกอบด้วยคำสองคำคือ คำว่า “คุณภาพ” และคำว่า “ชีวิต” ใน พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของคำว่า “คุณภาพ” ว่าหมายถึง ลักษณะที่ดีเด่นของบุคคลหรือสิ่งของ และ คำว่า “ชีวิต” หมายถึง ความเป็นอยู่ ดังนั้น คุณภาพชีวิต จึงหมายถึง ลักษณะความเป็นอยู่ที่ดีเด่นของบุคคล

องค์การ และนักวิชาการต่าง ๆ ได้ให้คำนิยามของ “คุณภาพชีวิต” (Quality of Life) ไว้ เป็นมิติที่หลากหลายแตกต่างกันดังนี้

องค์การอนามัยโลก (2018) ได้นิยามคุณภาพชีวิต ว่าเป็นการรับรู้สถานภาพในชีวิตของแต่ละบุคคล ภายใต้บริบทของวัฒนธรรมและค่านิยมในสังคม ที่ตนอาศัยอยู่ โดยจะสัมพันธ์กับเป้าหมาย

ความคาดหวัง มาตรฐานและความตระหนัก เป็นแนวคิด แบบกว้างและซับซ้อนอันเป็นผลมาจาก สุขภาพร่างกาย สถานะทางจิตวิทยา ความเชื่อส่วนบุคคลความสัมพันธ์ทางสังคม และความสัมพันธ์ กับลักษณะเด่นของสภาพแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่ โดยนำ เรื่องสุขภาพทางกาย ทางจิต ความอิสระ ความสัมพันธ์ทางสังคม ความเชื่อ และด้านสิ่งแวดล้อมมาพิจารณา

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ (2556) ได้ให้คำนิยามที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตไว้ หลายประการ ได้แก่ อาหาร สุขภาพอนามัย โภชนาการ การศึกษา สิ่งแวดล้อมและทรัพยากร ที่อยู่ อาศัย การตั้งถิ่นฐาน รายได้ ค่านิยม ศาสนา นโยบาย กฎหมาย และปัจจัยทางจิตวิทยา นอกจากนี้วัตถุประสงค์ที่สนองประโยชน์ในด้านการทำให้เกิดการกินดี เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค

สีตลา สุระเศรษฐี (2551) ได้กล่าวถึง คุณภาพชีวิตของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกับการได้รับการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อการดำรงชีวิต โดยมีการเปลี่ยนแปลงไปได้ ในช่วงเวลาต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับพัฒนาการชีวิตของมนุษย์ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งคุณภาพชีวิตของมนุษย์เป็นการพัฒนาที่ไม่สามารถแยกมนุษย์ออกจากการพัฒนาสังคมทั้งทางด้านรูปธรรม (Objective) และด้านนามธรรม (Subjective) ควบคู่กันไป แนวคิดที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงมีความหมายหลากหลาย ดังนี้

1. แนวคิดของนักเศรษฐศาสตร์ เชื่อว่าการพัฒนาทางเศรษฐกิจ จะสามารถนำไปสู่การมีชีวิตที่ดี การอยู่ดีกินดี เพราะหากมีทรัพยากรที่เหลือจากการใช้จ่ายที่จำเป็นแล้ว มนุษย์จะมีทางเลือกในการดำเนินชีวิตมากขึ้น และตัวบ่งชี้พื้นฐานที่บ่งชี้ถึงการพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจ คือรายได้ประชาชาติ

2. แนวความคิดทางสังคมวิทยา เชื่อว่าหากพัฒนาด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ ได้แก่ การพัฒนาทางด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิการ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ รายได้ ความยากจน อาชญากรรม ความปลอดภัย สถานที่อยู่อาศัย การจ้างงาน ผลผลิตภาพ สถานภาพของบุคคล ความเสมอภาค การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี ความผูกพันเป็นอันเดียวกันในสังคมและวงจรชีวิตในครอบครัว จะเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของมนุษย์

3. แนวคิดของนักสิ่งแวดล้อม เชื่อว่าการจะพัฒนาคุณภาพชีวิตจำเป็นจะต้องทำให้เกิดความสมดุลระหว่างธรรมชาติกับมนุษย์ ดังเช่น ประชญาของพุทธศาสนาที่ว่า “ชีวิตที่กลมกลืนกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นชีวิตที่ไม่ฝืนธรรมชาติ” และธรรมชาติที่กล่าวนี้ คือ ธรรมชาติทางกายภาพและธรรมชาติทางจิตใจและสังคม (Physical and Social World)

4. แนวคิดของนักจิตวิทยา เชื่อว่าคุณภาพชีวิตเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องแรงจูงใจ และการสนองความต้องการของมนุษย์ ตามความจำเป็นพื้นฐาน อันได้แก่ ปัจจัยสี่ และบริการขั้น พื้นฐานของการดำรงชีวิต อีกส่วนหนึ่งคือ ส่วนที่เพิ่มพูนคุณภาพชีวิต เป็นความต้องการทางด้านสังคม อันเกิดจากความทะเยอทะยานของมนุษย์

กล่าวโดยสรุปแล้ว คุณภาพชีวิตจะกล่าวถึง ความสุข ความอยู่ดีมีสุข ของบุคคล และ สังคม ภายใต้บริบทของวัฒนธรรม และค่านิยมในสังคมที่ตนอาศัยอยู่มาเกี่ยวข้อง ทั้งนี้ ขึ้นกับความพึงพอใจของบุคคลที่แตกต่างกัน

### 3.5.2 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

การที่บุคคลจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายด้าน ซึ่งแต่ละองค์ประกอบจะมีความสำคัญมากน้อยแตกต่างกันไป มีผู้ให้คำนิยามเกี่ยวกับองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตหลายทัศนะ ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (2018) ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ

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

2. ด้านจิตใจ (Psychological) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง ได้แก่ การรับรู้ต่อภาพลักษณ์ของตนเองที่ปรากฏ การรับรู้ต่อความรู้สึกเชิงบวกและเชิงลบ การรับรู้ต่อความภาคภูมิใจในตนเอง การคิด การเรียนรู้ ความทรงจำและ ความมุ่งมั่น

3. ด้านระดับความมีอิสรภาพ (Level of Independence) คือการรับรู้ถึงความเป็น อิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ได้แก่ การรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของตนรวมถึงกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงการพึ่งพิงยาและอุปกรณ์ช่วยทางการแพทย์ และการรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน

4. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relations) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ ของตนกับบุคคลอื่น ได้แก่ ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม และกิจกรรมทางเพศ

5. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการ ดำเนินชีวิต ได้แก่ การรับรู้ถึงทรัพยากรทางการเงินของตน เสรีภาพและความปลอดภัยทางกายภาพ การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพ สภาพแวดล้อมภายในบ้าน โอกาสในการเข้าถึงข้อมูลและทักษะใหม่ๆ การมีโอกาสในการพักผ่อนหย่อนใจ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (มลพิษ เสียง การจราจร ภูมิอากาศเป็นต้น) และระบบการเดินทางหรือการขนส่ง

6. ด้านจิตวิญญาณ ศาสนา และความเชื่อส่วนบุคคล (Spirituality/Religion/ Personal beliefs) การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อด้านจิตวิญญาณ ศาสนา และความเชื่อส่วนบุคคลของตนเอง

อรรถวรรณ น้อยวัฒน์ (2561) กล่าวถึงคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวคิดวิทยา นั้นประกอบด้วย 4 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย ได้แก่ โครงสร้างทางร่างกายและสุขภาพร่างกาย รวมถึงด้านบุคลิกภาพ
2. ด้านจิตใจ ได้แก่ สภาพจิตใจและสุขภาพจิต รวมถึงด้านคุณธรรม และจริยธรรม

3. ด้านสังคม ได้แก่ สถานะทางสังคม ยศ ตำแหน่ง เกียรติยศชื่อเสียง การยอมรับนับ ถือ รวมถึงการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น

4. ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ สถานะทางเศรษฐกิจการเงิน และรายได้ที่มั่นคง

บรรลุ ศิริพานิช (2555) กล่าวถึง สิ่งที่สูงอายุต้องการมากที่สุดในช่วงบั้นปลายชีวิต นั่นคือ ความสุข ซึ่งเกิดจากการมีคุณภาพชีวิตที่ดี อันประกอบด้วย 3 เสาหลัก คือ

เสาหลักที่ 1 สุขภาพ เมื่อเข้าสู่ระยะสุดท้าย ปัญหาเรื่องความเสื่อมของสุขภาพร่างกายย่อมจะตามมา ดังนั้นสุขภาพกาย จิต สังคม และปัญญา จึงเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสนใจ

เสาหลักที่ 2 ผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีชีวิตชีวา ไม่ท้อเหี่ยวจะต้องมีส่วนร่วม กับ สังคม ได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น สร้างปฏิสัมพันธ์ (Interaction) โดยเป็นได้ทั้งการทำงานให้เกิดประโยชน์ แก่ตนเอง หาเลี้ยงชีพให้มีอาชีพเสริม หรือทำประโยชน์กับผู้อื่น ทำประโยชน์ให้กับสังคมให้มีคุณค่าเป็นภูมิปัญญาของสังคม สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตชีวา และใช้ชีวิตบั้นปลายได้อย่างมีคุณภาพ ชีวิตที่ดี

เสาหลักที่ 3 คือเรื่องความมั่นคง การมีรายได้ มีสภาวะเศรษฐกิจที่ดีเพียงพอจะดูแล ตัวเอง จนถึงบั้นปลายชีวิต มีความปลอดภัย มีความอบอุ่น มีชุมชนและสิ่งแวดล้อมที่ดี ทำให้มีชีวิตอยู่ อย่างมีความสุข

กล่าวโดยสรุปแล้ว องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตนั้น เป็นไปเพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้วางมาตรการ หรือวางนโยบาย เพื่อให้การช่วยเหลือด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นไปอย่างตรงจุด และมีประสิทธิภาพมากขึ้น และเพื่อให้คุณภาพชีวิตนั้นสามารถวัดออกมาได้ และสามารถนำผลที่ได้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาต่อไป

### 3.5.3 การวัดคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต เป็นความปัจเจกของบุคคล อาจแตกต่างกันไปตามสถานการณ์และประสบการณ์ อย่างไรก็ตาม ในทางการแพทย์ หรือการวิจัยและการประเมินผลนั้น จำเป็นต้องมีการวัด หรือการประเมินที่เป็นมาตรฐาน ดังนั้น จึงมีการศึกษาจำนวนไม่น้อยที่มุ่งไปยังการสร้างเครื่องมือวัด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การวัดคุณภาพชีวิตที่มีลักษณะเป็นนามธรรมอันจับต้องได้ยาก

Newman, S. (1975) กล่าวถึงการวัดคุณภาพชีวิตว่า ควรมีองค์ประกอบของดัชนีคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นตัวชี้วัดทางสังคมที่สำคัญ จำแนกเป็นสองประเภทหลัก ได้แก่ ตัวชี้วัดทางสังคมเชิงภาวะวิสัย (Objective Well-being) และตัวชี้วัดทางสังคมเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being)

1. ตัวชี้วัดทางสังคมเชิงภาวะวิสัย (Objective Well-being) เกี่ยวข้องกับกิจกรรม ทางด้านเศรษฐกิจ มุ่งเน้นไปที่วัตถุ ตัวอย่างของตัวชี้วัดทางสังคมเชิงภาวะวิสัย ได้แก่ อัตราการอ่านออกเขียนได้ อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด ประเภทของที่อยู่อาศัย และค่าครองชีพ ผู้วางนโยบายมักใช้ ตัวชี้วัดทางสังคมเชิงภาวะวิสัยวัดคุณภาพชีวิตของระดับครัวเรือน ชุมชน เมือง และประเทศ การประเมินตัวชี้วัดทางสังคมเชิงภาวะวิสัยมักจะเกี่ยวข้องกับการใช้สถิติ

2. ตัวชี้วัดทางสังคมเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being) เกี่ยวข้องกับการวัด ความพึงพอใจ ความรู้สึก ทัศนคติ และความเข้าใจในระดับบุคคล ซึ่งดูเหมือนเป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ เนื่องจากมีความยากในการกำหนดและวัด ตัวชี้วัดนี้ถูกออกแบบมาเพื่อวัดความสุขและความพึงพอใจ ของมนุษย์ แนวคิดของตัวชี้วัดทางสังคมเชิงอัตวิสัย สัมพันธ์กับความเข้าใจและทัศนคติในเรื่องของชีวิตที่เป็นสุข ทั้งด้านครอบครัวเพื่อนฝูง และมาตรฐานความเป็นอยู่ ซึ่งให้เห็นว่า การประเมินเชิงอัตวิสัยอยู่บนพื้นฐานของการรายงานความเข้าใจ ความรู้สึก และการตอบสนองของบุคคล

ในประเทศไทย กรมสุขภาพจิต (2561) มีแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต ขององค์การอนามัยโลก โดยเรียกว่า เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ชนิด คือ แบบภาวะวิสัย และแบบอัตวิสัย จะประกอบด้วยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่ง มีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงผลกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่จำเป็นต้องพึ่งพายาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่มีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึก ภาคภูมิใจ ในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง ความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน ความสามารถในการจัดการกับความเศร้า หรือกังวล การรับรู้ เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น เชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมาย ของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณตนมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณตนมีโอกาสที่จะได้รับ

ข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันตนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

### 3.5.4 การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

ในมติชนอนาคตภัยสูตร (อง.ปญจก. (ไทย) 22/79/144-146) ว่าด้วยภัยในอนาคต ว่าหากหมู่ภิกษุจักไม่เจริญกาย (ไม่ภาวิต กาย หรือ มิได้พัฒนากาย) ไม่เจริญศีล (ไม่ภาวิตศีล หรือ มิได้พัฒนาศีล) ไม่เจริญจิต (ไม่ภาวิตจิต หรือมิได้พัฒนาจิต) ไม่เจริญปัญญา (ไม่ภาวิตปัญญา หรือ มิได้พัฒนาปัญญา) จะเกิดภัยในอนาคต 5 ประการ

1. เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ให้กุลบุตรเหล่านั้นอุปสมบท ก็จักไม่สามารถแนะนำกุลบุตรเหล่านั้นในอริศีล อริจิต และอริปัญญาได้

2. เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ให้หนีภัยแก่กุลบุตรเหล่านั้น ก็จักไม่สามารถแนะนำกุลบุตรเหล่านั้นในอริศีล อริจิต และอริปัญญาได้

3. เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา แสดงอภิธัมมกถา เวทลลกา (อง.ปญจก.อ. (ไทย) 3/79/40) ถลาลงสู่ธรรมดำก็จักไม่รู้ตัว

4. เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อผู้อื่นกล่าวสูตรที่ตลาคต วัธลาลิก มีเนื้อความลึกซึ้ง เป็นโลกุตตรธรรม ประกอบด้วยความว่าง ภิกษุเหล่านั้นไม่ตั้งใจฟัง ด้วยดี ไม่เจียโสตสดับ ไม่ตั้งใจใฝ่รู้ และไม่ให้ความสำคัญธรรมว่าควรเรียน ควรท่องจำให้ขึ้นใจ แต่เมื่อ ผู้อื่นกล่าวสูตรที่ท่านผู้เขี่ยวชาญได้รจนาไว้เป็นบทกวีมีอักษรวิจิตร มีพยัญชนะวิจิตรอยู่ภายนอก เป็นสาวกภาสิต ภิกษุเหล่านั้น กลับตั้งใจฟังด้วยดี เจียโสตสดับ ตั้งใจใฝ่รู้ และให้ความสำคัญธรรมว่าควรเรียน ควรท่องจำให้ขึ้นใจ

5. เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ภิกษุผู้เฒ่าก็จักเป็นผู้มัก มาก เป็นผู้ย่อหย่อน เป็นผู้นำในโอภกมนธรรม (อง.ทก.อ. (ไทย) 2/45/53) ทอดธุระในปวิเวก จักไม่ปรารภความเพียร เพื่อถึง ธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรม ที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง หมู่คนรุ่นหลังก็ จักพากันตามอย่างพวกภิกษุเฒ่าเหล่านั้น แม้หมู่คนรุ่นหลังนั้น ก็จักเป็นผู้มักมาก เป็นผู้ย่อหย่อนเป็น ผู้นำในโอภกมนธรรม ทอดธุระ ในปวิเวก จักไม่ปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุ ธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

ดังนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2557) จึงได้กล่าวว่ามนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา ตามหลัก ภาวนา 4 เพื่อจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี และเพื่อไม่เกิดเป็นภัยในอนาคต ได้แก่

1. การพัฒนากาย (กายภาวนา) คือ การพัฒนาอินทรีย์ 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน ให้มีความเฉียบคม มีความละเอียด มีความคล่องแคล่ว มีความจัดเจน ฝึกฝนในด้านการ

เลือกสิ่งที่มีคุณค่า และมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษ หรือสิ่งไม่ดีต่าง ๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด

2. การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริต ทางการและวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึงพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข

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

4. การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ การฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน โดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ผ่องใสยิ่งขึ้น

ในการปฏิบัติทางพุทธศาสนาจะไม่ปฏิบัติเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง จะต้องฝึกตนปฏิบัติ ควบคุมกันไป ทั้งทางศีล หรือการปฏิบัติควบคุมกายและวาจา และพัฒนาทางจิต ทั้งสติและสมาธิ เพื่อเป็นฐานในการพัฒนาปัญญาให้รับรู้โลก และชีวิตตามที่เป็นจริง ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 มีความสอดคล้องกับ กรอบวัดคุณภาพชีวิต ในเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตที่ใช้วัดคุณภาพชีวิตของคนไทย ตามหลักขององค์การอนามัยโลก 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม โดยสามารถใช้หลักภาวนา 4 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การพัฒนากาย คือการทำให้กายให้เจริญ สามารถทำการพัฒนากายได้โดยการ

1) การทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง หรือการมีสุขภาพดี

2) การพัฒนาทักษะ การฝึกฝนการใช้ร่างกาย ให้มีความคล่องแคล่วชำนาญการ ที่จะประกอบกรต่าง ๆ ซึ่งมุ่งหมายไปในทางอาชีพ

3) การพัฒนาอินทรีย์ ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น และกาย สำหรับใช้ปฏิสัมพันธ์ กับโลกให้ได้ผลดี ทั้งในแง่การใช้งาน ให้มีความละเอียด ละเอียด ว่องไว และในแง่การรู้จักเลือกรับ เอาสิ่งที่มีคุณค่า มีประโยชน์เข้ามาให้แก่ชีวิต เพื่อป้องกันไม่ได้รับเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นโทษเข้ามา

การพัฒนาภายในแง่ต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยให้เกิดการรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. การพัฒนาจิต หรือการทำให้จิตใจเจริญองงาม แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

1) การพัฒนาคุณภาพจิต เริ่มตั้งแต่การมีคุณธรรมที่จะทำให้จิตใจมีความประณีตดีงาม เช่น มีความเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญู กตเวทิตะ เป็นต้น

2) การพัฒนาสมรรถภาพจิต เพื่อให้จิตใจมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานได้ดี คือ การมีสติ สมาธิ มีความเพียร เป็นต้น

3) การพัฒนาสุขภาพจิต คือการที่มีจิตใจเป็นสุข มีความสุขเป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีความอึดใจ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น

การพัฒนาจิต จะทำให้เกิดการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง และเมื่อเกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต จะสามารถรับรู้ความสามารถในการจัดการปัญหาของตนเองได้และแก้ไขปัญหาได้ทันที

3. ศิลปะเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคม ในด้านการมีชีวิตร่วมกับผู้อื่น ศิลปะเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคล เป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างไร ส่วนวินัย เป็นเรื่องของการจัดระเบียบ ศิลปะจึงคู่กับวินัย เพราะวินัยทำให้เกิดศิลปะ การพัฒนาคนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมจึงเป็นเรื่องการพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิต และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยดี

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

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลจะต้องเริ่มต้นด้วยตัวเอง เปิดใจยอมรับกับการพัฒนาตนเอง ต้องมีความพร้อมสำหรับการศึกษาเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง แล้วจะทำให้บุคคลนั้นสามารถใช้ชีวิตร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งหลักภาวานา 4 สามารถนำมาบูรณาการใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยการพัฒนาด้านกาย ศิลปะ จิตและปัญญา จะทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีได้อย่างยั่งยืน

**สรุป** จากกรอบแนวคิดและองค์ประกอบคุณภาพชีวิตดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่าคุณภาพชีวิต ได้รับการพิจารณาในหลากหลายมิติ ซึ่งมักจะเป็นแนวคิดของการได้รับบริการ สวัสดิการต่าง ๆ ความพึงพอใจ เศรษฐกิจ ค่านิยม ตามประสบการณ์ชีวิตของบุคคล การพิจารณาองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อม หรือด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นต้น จึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสวัสดิการ และความสุข คุณภาพชีวิตจึงมีบทบาทสำคัญ ในแง่ที่เป็นความผาสุก (Well-being) ของมนุษย์ สำหรับชีวิตที่มีความผาสุกเป็นอย่างไรนั้น เป็นการยากจะชี้แจงให้ชัดเจนได้ เพราะแต่ละคนย่อมมีมาตรฐานความพึงพอใจอันจะนำมาซึ่งความผาสุกแตกต่างกัน

ดังนั้น การดำเนินชีวิตที่ดีของผู้เกษียณอายุ ในความเป็นอยู่ ครอบคลุมลักษณะที่เป็นความต้องการทางวัตถุ และความต้องการทางจิตใจ สามารถดำเนินชีวิตได้ในระดับที่เหมาะสม สามารถพึ่งตนเองได้ โดยไม่ เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และมีความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนา ในชีวิต อันเป็นลักษณะการดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิดความผาสุกในชีวิต

การศึกษาในครั้งนี้ จึงไม่ได้มุ่งศึกษาว่า องค์ประกอบใดที่จะทำให้ผู้เกษียณอายุราชการสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ แต่มุ่งเน้นพิจารณาว่าหากผู้เกษียณอายุราชการต้องการให้เกิดความผาสุกในการดำเนินชีวิตแล้ว และกำลังมองหาวิธีการเสริมสร้างความผาสุกให้กับชีวิตของตนเองนั้น การบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทมาใช้ในการดำเนินชีวิต เป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เกษียณอายุ บรรลุเป้าหมายของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

### 3.6 หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญ

หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่มีความเหมาะสมกับวิถีชีวิตอย่างมีคุณภาพของข้าราชการบำเน็จบำนาญที่เกี่ยวกับหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ที่เป็นหลักธรรมประจำใจ เพื่อวิถีชีวิตที่มีคุณภาพหลังเกษียณอายุ ดังนี้

#### 3.6.1 หลักไตรลักษณ์

##### 1. ความหมายของไตรลักษณ์

คำว่า “ไตรลักษณ์” มาจากคำ 2 คำ คือไตร ศัพท์หนึ่ง ลักษณะ ศัพท์หนึ่ง ภาษาบาลี ศัพท์ว่า ตี พุทธิ อี เป็น เอ แปลง เอ เป็น โอย ลง ร หน้า ล พยัญชนะอวรรคสะกด เป็น ไตร แปลว่า สาม คำว่า ลักษณะ หรือภาษาบาลีว่า ลกขณานิ แยกศัพท์เป็น ลกขณ กับ อานิ เป็น อ การันต์ ใน นปุงสกลิงค์ ลง โย ปฐมวิภัติติ ฝ่ายพหูพจน์ เออา อ กับ โย เป็นอานิ อ ไม่มีความหมายในภาษาบาลี สำเร็จรูปเป็น ลกขณานิ. ไทยเป็นลักษณะ ลงการันต์สะกดเป็น ลักษณะ สามศัพท์ทั้งสองเข้ากันคือ ไตรกับลักษณะ เป็นไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะสามหรือสามลักษณะ 3 อย่างคือ 1) อนิจจัง ความไม่เที่ยง 2) ทุกขัง ความไม่เที่ยง 3) อนัตตา ความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน (พระอริการบรกรรม ปิยธโร (ทุม ชันธ์), 2560)

พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต (2558) ให้ความหมายของไตรลักษณ์ “เพื่อความเข้าใจง่าย ๆ จะแสดงความหมายของไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Existence)” โดยย่อ ดังนี้

1. อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อม และสลายไป

2. ทุกขตา (Stress and Conflict) ความไม่เที่ยง ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความสมอยากแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

3. อนัตตตา (Soullessness หรือ Non-Self) ความเป็นอนัตตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนแท้จริงที่จะเป็นเจ้าของครอบครองสิ่งบังคับให้เป็นไปอย่างไร ๆ ได้

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2556) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะ 3 ประการก็จริง แต่เป็นคำบัญญัติเฉพาะ ที่ใช้กับลักษณะของขันธ 5 หรือสังขารธรรมทั้งปวงเท่านั้น ซึ่งข้อนี้หมายความว่าสิ่งทั้งปวงนอกจากพระนิพพานอย่างเดียวแล้ว ย่อมตกอยู่ในลักษณะครบทั้ง 3 ลักษณะนี้โดยไม่ยกเว้นสิ่งใด ฉะนั้นจึงได้นำ อีกอย่างหนึ่งว่า “สามัญญลักษณะ” ซึ่งแปลว่า “ลักษณะซึ่งเป็นสามัญ คือทั่วไปแก่สังขารทั้งปวงลักษณะ 3 อย่างนี้ โดยหัวข้อ คือ อนิจจลักษณะ ลักษณะแห่งความไม่เที่ยง ทุกขลักษณะลักษณะแห่งความเป็นทุกข์อนัตตลักษณะ ลักษณะแห่งความไม่มีตัวตน

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9, ราชบัณฑิต) (2553) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะ 3 อย่าง หมายถึง ลักษณะ หรือข้อกำหนด หรือสิ่งที่มีประจำอยู่ในตัวของสังขารทั้งปวง 3 อย่าง” คือ 1) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา 2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ 3) อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน ความปราศจากอัตตา ลักษณะทั้ง 3 อย่างนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญญลักษณะ คือ ลักษณะที่เสมอกันแก่สังขารทั้งปวง

พระศรีคัมภีร์ญาณ (สมจินต์ วันจันทร์) (2559) ได้ให้ความหมายของไตรลักษณ์ไว้ว่า ไตรลักษณ์แปลว่า ลักษณะหรืออาการที่เป็นเครื่องหมาย 3 อย่าง ประกอบด้วย (1) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง (2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ (3) อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตนธรรมชาติหรือลักษณะของขันธธาตุเป็นอย่างไร? ขันธธาตุอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์

ที่เรียกชื่อว่า “ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะ 3 อย่าง เพราะหมายถึง ลักษณะ 3 อย่างนี้เป็นสิ่งที่เสมอกันแก่สังขารทั้งปวง ในธรรมนิยามสูตรกล่าวว่า พระพุทธเจ้าจะเกิดขึ้นไม่เกิดขึ้นก็ตาม ไตรลักษณ์สามประการนี้มีประจำโลกอยู่แล้ว พระพุทธองค์เป็นเพียงผู้ค้นพบแล้วนำมาเผยแสดงให้รู้เท่านั้น ไม่ใช่ธรรมที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติขึ้นเองแต่ประการใด แต่พระพุทธองค์เอามาแจกแจงและแบ่งออกเป็น 3 อย่าง” (ส.สพ. (ไทย) 18/1/1) ให้เป็นที่ทราบและปรากฏขึ้น คือ 1) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง 2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ และ 3) อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตน

ด้วย “ไตรลักษณ์ หรือลักษณะทั้ง 3 อย่างนี้ มีความเสมอกันหรือมีความสัมพันธ์กัน อย่างจะแยกออกจากกันไม่ได้ เปรียบเหมือนเชือกสามเกลียว จึงเรียกชื่อว่า ไตรลักษณ์” (ปิ่น มุกกันต์, 2514)

ไตรลักษณ์ หรือลักษณะ 3 ประการ กล่าวคือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อนิจจัง (อนิตยะ ในภาษาสันสกฤต) เป็นลักษณะที่ 1 ในไตรลักษณ์ ซึ่งโดยทั่วไปถือว่าเป็นรากฐานของลักษณะที่ 2 และ ที่ 3 คือ ทุกขังและอนัตตา เพราะเป็นสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์และสิ่งใดไม่

เที่ยงจึงไม่ควรถือสิ่งนั้นว่าเป็นตัวตนและของตน ดังนั้น สังขารจึงเป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นโดยกฎเกณฑ์เงื่อนไขของธรรมชาติบ้าง เป็นการสร้างสรรค์พัฒนาของมนุษย์บ้าง แต่ในที่สุดก็ต้องแตกสลายไปตามกฎเกณฑ์เงื่อนไขของธรรมชาติ ธรรมดา ลักษณะการแตกต่างของสังขารที่มีใจครองและไม่มีใจครองนั้น ก็สามารถดูได้ในที่ทั่ว ๆ ไป สังขารที่ไม่มีใจครอง ไม่สามารถจะเคลื่อนไหวไปไหน ๆ ได้ตามลำพังตัวเองส่วนที่มีใจครองสามารถที่จะเคลื่อนไหวไปได้ และธาตุที่ประชุมกันก็แตกต่างกัน คือ “สังขารที่มีใจครองประกอบด้วยธาตุ 6 ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ และวิญญาณ ในส่วนสังขารที่ไม่มีใจครองนั้นประกอบด้วยธาตุ 5 ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ” เป็นต้น (พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), 2546)

สังขารทั้งปวง เช่นมนุษย์ เป็นต้น แม้จะมีฐานะต่างกันอย่างไรก็ตาม คือบางคนเป็นเศรษฐีบางคนเป็นคฤหบดี บางคนเป็นยาจกเชื่องใจ และผิดแผกแตกต่างกันไปในทางอื่นอีก คือ บางคนมีอำนาจวาสนามาก บางคนมีอำนาจวาสนาน้อย บางคนมีกำลังมาก บางคนมีกำลังน้อยผิดแผกแตกต่างกันไปอย่างนี้ก็จริง แต่มีลักษณะอยู่ 3 อย่าง ที่มนุษย์ทุก ๆ คน ไม่ผิดแผกแตกต่างกัน ก็คือมีความเสมอเหมือนกันหมด ใครจะล่วงพ้นไปไม่ได้ ต้องมีลักษณะ 3 อย่างนี้ประจำอยู่เสมอ เพราะเหตุนี้แลจึงเรียกว่า สามัญลักษณะ หรือไตรลักษณ์ก็เรียก ที่เรียกว่าไตรลักษณ์นั้น ก็เพราะไตรลักษณ์ มีลักษณะ 3 ประการ คือ สังขารทั้งหลายทั้งปวงย่อมประกอบด้วยลักษณะ 3 อย่าง และลักษณะ 3 อย่างนั้น ย่อมมีประจำอยู่ในสังขารทั้งปวงมีความเสมอเหมือนกัน จะหลีกเลี่ยงไม่พ้น อันได้แก่

1) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงได้ชื่อว่าเป็นของไม่เที่ยง เพราะมีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความแปรปรวนในท่ามกลาง และมีความแตกสลายในที่สุด ข้อนี้พึงเห็นในอนุภาทินนกะสังขารที่นับว่ามนุษย์จำเดิมแต่เกิดขึ้นแล้วก็แปรไปเสมอ เช่นเป็นเด็กอ่อน เด็กเล็ก เด็กรุ่น หนุ่มสาว ในตอนนี้รูปร่างและจิตเจตสิกแปรไปด้วยสามารถความเจริญแข็งแรง แต่นั่นก็เป็นผู้ใหญ่ แก่ เฒ่าชรา หากความสามารถเหมือนอย่างแต่ก่อนมิได้ ร่างกายก็ทรุดโทรมทู่พลภาพ จิตเจตสิกก็อ่อนแอลงตามถึงกับเพื่อนหลงใหลก็มี ตอนนี้มีรูปร่างและจิตเจตสิกแปรไปด้วยความสามารถความเสื่อมถอย ความแปรปรวนนี้มีอาการขึ้นแล้วก็ลงดูคนข้ามสะพานแม่สัวเดียวริจฉานก็เช่นเดียวกัน ไข้แต่เท่านั้น นั้น แม้อนุภาทินนกะสังขารก็เหมือนกัน เช่นดอกไม้แรกออกก็ยิ่งอ่อน แล้วก็ตูมแย้มบาน แล้วก็เหี่ยวโรย บ้านเรือนทาขึ้นใหม่ก็ยังเป็นของมั่นคงแข็งแรง ครั้นแล้วก็ชำรุดทรุดโทรมหักทลายลง สังขารทั้งหลายมีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความแตกสลายในที่สุด เหมือนกันทั้งหมด

2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ สังขารทั้งหลายได้ชื่อว่าเป็นทุกข์ เพราะเป็นภาวะที่จะต้องบริหารประคับประคองอยู่เป็นนิจกาล โดยลักษณะของสังขารทั้งหลาย ทั้งที่มีวิญญาณครองและไม่มีวิญญาณครอง ย่อมมีความเป็นอยู่ได้ยาก ข้อนี้พึงเห็นในอนุภาทินนกะสังขาร ที่เรียกว่ามนุษย์ก่อน เช่นร่างกายนี้ มีเย็น ร้อน หิว ระบาย ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ เบียดเบียนอยู่เสมอ หนาวก็ต้องห่มผ้า ร้อนก็

ต้องอาบน้ำหรือพั่ววี หิวก็ต้องบริโภคอาหาร ระบายก็ต้องดีมน้ำ ปวดอุจจาระปัสสาวะก็ต้องถ่าย และ ยังต้องคอยผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ นั่งนอนยืนเดินให้สมควร นี่เป็นทุกข์ที่มีประจำ นอกจากนี้ยังมีอาการ ป่วยไข้ต่าง ๆ เกิดขึ้นเบียดเบียนในระหว่าง ๆ ซึ่งต้องแก้ไขเยียวยากันเรื่อยไปนี่เป็นทุกข์ที่มีโรค ธรรมดา มีมาคู่กับชาติความเกิด ยังมีทุกข์อีกอย่างหนึ่งให้เห็นง่าย ๆ คือความประจบกับคนหรือสิ่งอัน ไม่เป็นที่รักใคร่ ความพลัดพรากจากคนหรือสิ่งอันเป็นที่รักใคร่ ความปรารถนาไม่สมหวัง ความยากจน ความเสื่อมลาภ ยศ ภูณินทา เหล่านี้แต่ละอย่างล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น สังขารทั้งหลายทั้งปวง เมื่อตั้งขึ้น แล้ว ต้องประจบอันตรายต่าง ๆ มีโรครภัยเป็นต้น และต้องประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่ปรารถนาซึ่ง ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ทนได้ยาก ชื่อว่าทุกข์ตา ความเป็นทุกข์

3) อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตน สังขารทั้งหลายทั้งปวง ได้ชื่อว่าเป็นของไม่ใช่ตนนั้น เพราะเหตุที่สังขารทั้งหลาย ย่อมไม่เป็นไปตามใจหวัง คือ เมื่อตั้งขึ้นแล้วเราไม่มีสิทธิในสังขารนั้น มิได้ อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา เช่นเมื่อประจบกับอันตรายต่าง ๆ เช่นโรครภัยเป็นต้นเข้าแล้วเราจะ บังคับว่า อย่าได้เป็นเช่นนี้เลย ย่อมไม่เป็นไปตามบังคับนั้น หรือเมื่อประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่ น่าปรารถนา เราจะบัญชาว่า อย่าได้เป็นเช่นนั้นเลย ย่อมไม่เป็นไปตามบัญชา นั้น ข้อนี้พึงเห็นสมด้วย อนัตตลักขณสูตร ที่สมเด็จพระบรมศาสดาทรงแสดงแก่ภิกษุปัญจวัคคีย์ เป็นต้น ซึ่งมีความย่อว่า “รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ใช่ตน ถ้าจะเป็นตนแล้ว ก็จะไม่พึงเป็นไปเพื่อความเจ็บไข้ ลาบาก และก็จะได้สมหวังว่า ขอรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของเราเป็นเช่นนี้เกิด อย่าได้เป็นอย่างนั้น เลย แต่ก็หาเป็นอย่างนั้นไม่ เพราะ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไม่ใช่ตน จึงเป็นไปเพื่อความ เจ็บไข้ ลาบาก และไม่ได้สมหวัง จงเป็นอย่างนั้นเกิดอย่าเป็นอย่างนั้นเลย” (ส.ช. (ไทย) 17/127/82)

## 2. องค์ประกอบของไตรลักษณ์

หลักการหรือองค์ประกอบของไตรลักษณ์นั้นมี 3 ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ เป็นลักษณะสามัญทั่วไปสากลของสรรพสิ่ง เหตุเพราะสิ่งทั้งหลายทั้งหมดในจักรวาลนี้ ทั้งที่เป็น รูปธรรมและนามธรรม ทั้งมีวิญญาณและไม่มีวิญญาณย่อมประกอบด้วยสามัญลักษณะทั้ง 3 ประการ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ลักษณะทั้ง 3 ประการนี้ เป็นลักษณะของสังขตธรรมทั้งสิ้น ยกเสียแต่พระ นิพพานเท่านั้นที่เป็นอสังขตธรรม ซึ่งแต่ละลักษณะก็มีความเกี่ยวข้องกัน เมื่อรู้ลักษณะใด ลักษณะ หนึ่ง ก็จะสามารถที่จะเชื่อมโยงสวไปยังลักษณะอื่นได้อีก ซึ่งขึ้นอยู่กับผู้พิจารณาว่าจะเห็นลักษณะใด ปรากฏชัดเจนขึ้นก่อน มีหนังสือหรือคัมภีร์ที่ท่านแสดงไว้มากมายเพื่อให้เกิดความชัดเจนยิ่งขึ้น

ในพุทธศาสนา หลักไตรลักษณ์นี้ พระพุทธองค์ทรงยกขึ้นแสดงในฐานะเป็นหลักความ จริงทั่วไปแก่สิ่งทั้งปวง หากแต่โดยจุดหมายแล้ว หลักไตรลักษณ์ กลับเป็นหลักไตรลักษณ์ที่ทรงแสดง เพื่อใช้เป็นหลักพิจารณา (โยนิโสมนสิการ) ความเป็นไปในธรรมชาติทั้งหลาย คือชั้น 5 (ในมหาสติปัฏฐาน แยกเป็น 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม) ทั้งนี้โดยมุ่งที่จะให้เกิดปัญญาความรู้แจ้งในความเป็นจริงของ ชีวิตมนุษย์เป็นสำคัญ อันจะเป็นผลให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด “ถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่น

ในวาทะของตน (อัตตวาทุปาทาน)” (ม.ม. (ไทย) 12/143/137) หลุดพ้นจาก “ทิณฺฐิ คือความตามเห็นว่าเป็นตัวตน (อัตตานุทิณฺฐิ) ได้ในที่สุด” (พระมหานियม สีลสัโร, 2542)

การเรียนรู้เรื่องไตรลักษณ์แตกต่างจากการรู้หลักธรรมอย่างอื่น เพราะสามารถรู้ได้สองชั้นคือ 1) รู้ชั้นนอก คือรู้หลักไตรลักษณ์ตามตำรา 2) รู้ชั้นใน คือรู้แจ้งแก่ใจของตัวเอง รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ความรู้ชั้นในนี้เรียกตามสำนักศาสนาว่า ‘เห็น’ บางทีเราพูดควบกันว่า ‘รู้เห็น’ คนที่จะรู้เห็นนั้น ต้องรู้สองชั้นคือรู้ด้วยความจำเสียชั้นหนึ่ง แล้วเห็นด้วยปัญญาของตนอีกชั้นหนึ่ง ที่เราจะใช้สอนใจตัวเองได้มันเหมาะสมจริง คือเห็นไตรลักษณ์ไม่ใช่เพียงแต่รู้ไตรลักษณ์

สำหรับไตรลักษณ์นั้น มีพุทธพจน์แสดงหลักไว้ในรูปของกฎธรรมชาติ แต่ละสิ่งแต่ละอย่างย่อมมีลักษณะอันผิดแผกแตกต่างกันไป ตามชนิดและตามประเภทของรูปธรรมนามธรรมนั้น ๆ แต่ไม่ว่ารูปธรรม หรือนามธรรมเหล่าใดก็ตาม ย่อมมีลักษณะอยู่อย่างหนึ่งที่สอดคล้องต้องกัน ร่วมกันหรือเป็นทำนองเดียวกันนี้ ทางพุทธศาสนาเรียกว่า “สามัญลักษณะ” (สามัญญลักษณะ) มีอยู่ 3 ประการจึงเรียก สามัญลักษณ์นี้อีกนัยหนึ่งว่า “ไตรลักษณ์” (ติลกขณา) อันได้แก่

1) อนิจจัง อนิจจัง ความไม่คงที่ ความเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งทุกอย่างไม่คงที่ ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไป “สุทฺธิ ธมฺมา ปวตฺตन्ตฺติ” ธรรมชาติโดยแท้ย่อมเปลี่ยนแปลงไป คือมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในทางปริมาณและในทางคุณภาพ (Quantitative and Qualitative change) โดยเปลี่ยนแปลงจากรูปธรรมนามธรรมนั้น ๆ จะสิ้นสุดยุติลงตามอายุขัยของสิ่งนั้น ๆ ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ เป็นปรากฏการณ์หรือความประจักษ์แห่งสภาพภายนอกของสิ่งนั้น ๆ “พหิทฺธา ธมฺมา” ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ มีลักษณะที่แตกต่างกันสำหรับรูปธรรมและนามธรรม กล่าวคือ

1.1) รูปธรรม นั้น ความเปลี่ยนแปลงเริ่มขึ้นจาก การเกิดขึ้น (อุปจย) การเจริญเติบโต (สนตติ) การเสื่อมสลาย (ขรตา) และการดับสูญสิ้นไป (อนิจจตา) ในที่สุด เช่น มนุษย์เราเริ่มบังเกิดชีวิตจากการปฏิสนธิขึ้นในครรภ์มารดา แล้วเจริญเติบโตจนกระทั่งคลอดออกมาเป็นทารก ต่อจากนั้นก็เจริญวัยเติบโตเป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาว เป็นวัยกลางคน วัยชรา แล้วก็แก่ตายไปในที่สุด แต่เพื่อให้มีความหมายครอบคลุมถึงรูปธรรมทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต โอโห, อนิจจา สงขารธา โอโห,สังขารทั้งหลายเอ๋ย ช่างไม่หยุดนิ่งเลย. เต กาลิกา อสนจิตตา ดำรงอยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้น ไม่นั่นคงถาวรเสียเลย. สกาลา กาลิกา สพเพ ล้วนถูกกำหนดด้วยกาลเวลา ให้คงอยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้นเอง

1.2) นามธรรม โดยเฉพาะจิตกับเจตสิกนั้น มีความเปลี่ยนแปลงเป็น 3 จังหวะด้วยกัน คืออุปาท (เกิดขึ้น) ฐิติ (ตั้งอยู่) ภงค (ดับไป) สภาพะของนามธรรมเหล่านี้ย่อมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาหาไม่มีแก่นสารสาระไม่

2) ทุกขัง คราวนี้จะมองลึกเข้าไปถึงเนื้อหาของสรรพสิ่ง “อฆตตติกา ธมฺมา” ว่าภายในของสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้ มันมีธรรมชาติอยู่ 3 ชนิด คือ ธรรมชาติที่เป็นบวก ธรรมชาติที่เป็นลบ และธรรมชาติที่เป็นกลาง

2.1) ธรรมชาติฝ่ายบวก (Positive aspect) หมายถึง ธรรมชาติที่เกิดขึ้นใหม่ที่กำลังพัฒนา กำลังก้าวหน้า กำลังเจริญเติบโต

2.2) ธรรมชาติฝ่ายลบ (Negative aspect) หมายถึง ธรรมชาติที่เก่าแก่ ที่ล้าหลัง กำลังผุพัง กำลังเสื่อมสลาย

2.3) ธรรมชาติทั้งสองฝ่ายนี้จะขัดแย้งกันปะทะกันลักษณะนี้เรียกว่า สภาวะทุกข์ หรือ ทุกข์ (Contradiction) แล้วก็กลับเข้าสู่สภาวะไม่มีบวกไม่มีลบ เป็นอภัยกตาธัมมา แล้วก็เริ่มขัดแย้งกันอีกแล้วก็กลับเข้าสู่สภาวะอย่างเดิมอีกจะเป็นอย่างไรไปจนกว่าจะสิ้นอายุขัยของสิ่งนั้น ๆ (สุภัทร สุคนธาภิรมย์ ณ พัทลุง, 2541),

คัมภีร์พระพุทธศาสนาจำแนก “ทุกข์ออกเป็น 3 ชนิด” (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2546) คือ

1) ทุกข์ทุกขตา ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์คือ ความทุกข์กายทุกข์ใจ ไม่สบาย เจ็บปวดเมื่อยขบโศกเศร้า เป็นต้น อย่างที่เข้าใจกันโดยสามัญ ตรงตามชื่อตามสภาพ ที่เรียกกันว่า ทุกข์เวทนา(ความทุกข์อย่างปกติที่เกิดขึ้น เมื่อประสบ อนุฏฐารมย์หรือสิ่งกระทบกระทั่งบิปปัน)

2) วิปริณามทุกข์ตา ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกข์ที่แฝงอยู่ในความผันแปร ของสุข คือความสุขที่กลายเป็นความทุกข์หรือทำให้เกิดทุกข์เพราะความแปรปรวนกลับกลายเป็น ของมันเอง (ภาวะที่ตามปกติก็สบายดีเฉยอยู่ไม่รู้รู้สึกทุกข์อย่างใดเลย แต่ครั้งใดเสวยความสุขบางอย่าง พอสุขนั้นจางลงหรือหายไป ภาวะเดิมที่เคยรู้สึกสบายเป็นปกตินั้น กลับกลายเป็นทุกข์ไป เสมือนเป็นทุกข์แฝงซึ่งจะแสดงตัวออกมาในทันทีที่ความสุขนั้นจืดจางหรือเลือนลางไป ยิ่งสุขมากขึ้นเท่าใดก็กลับกลายเป็นทุกข์รุนแรงมากขึ้นเท่านั้น เสมือนว่าทุกข์ที่แฝงขยายตัวตามขึ้นไป ถ้าความสุขนั้นไม่เกิดขึ้น ทุกข์เพราะสุขนั้นก็ไม่มีแม้เมื่อยังเสวยความสุขอยู่พอนึกว่าสุขนั้นอาจจะต้องสิ้นสุดไปก็ทุกข์ด้วยหวาดกังวล ใจหายไหวหวั่น ครั้นเวลาแห่งความสุขผ่านไปแล้ว ก็ทวนระลึกด้วยความละห้อยหวาว่า เราเคยมีสุขอย่างนี้ ๆ บัดนี้สุขนั้นไม่มีเสียแล้วหนอ)

3) สังขารทุกข์ตา ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาพะของตัวสังขารเอง หรือสิ่งทั้งหลายที่เกิดจากเหตุปัจจัย ได้แก่ขันธ 5 (รวม มรรค ผล ซึ่งเป็นโลกุตตรธรรม) เป็นทุกข์คือ เป็นสภาพที่ถูกบีบคั้นด้วยปัจจัยที่ขัดแย้ง มีการเกิดขึ้น และการสลายหรือดับไป ไม่มีความสมบูรณ์ในตัว ของมันเอง อยู่ในกระแสแห่งเหตุปัจจัย จึงเป็นสภาพซึ่งพร้อมที่จะก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ไม่รู้เท่าทันต่อ สภาพและกระแสทั้งเข้าไปฝืนกระแสด้วยความอยากความยึดถืออย่างโง่ ๆ จึงไม่เข้าไปเกี่ยวข้องและ ปฏิบัติต่อมันด้วยปัญญา

3. อนัตตา บรรดาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่ ในทางปรมาตมิให้เราได้สัมผัสและรับรู้ นั้นมันมีอยู่ในสภาพของการเป็น “สังขาร” คือ มีอยู่อย่างปรุงแต่งประกอบกันของหลายสิ่งหลายอย่าง มิได้มีอยู่อย่างโดดเดี่ยว สังขารนั้น ๆ จึงต้องมีสัมพัทธ์กัน เกี่ยวพันกัน และพึ่งพิงกัน ทั้งต้องถูกจำกัด

ด้วยกาลเวลาคือ มีอายุขัยแห่งการดับ ไม่มีสิ่งใดที่มีอยู่เป็นอนันตกาล ก็มีแต่ความว่างเปล่าหรือความไม่มีนั่นเอง จะเห็นได้ว่า ในที่สุดของสิ่งที่สุดนั่นสิ่งที่มีอยู่จริง ก็คือความไม่มี บรรดาสรรพสิ่งทั้งหลาย ทั้งปวงที่มีอยู่ในภาววิสัยนั้น ไม่ว่าจะ รูปธรรมก็ดี, นามธรรมก็ดี (นอกจากนิพพาน) ล้วนมีอยู่อย่างเป็นสังขาร คือ เป็น สังขตธรรม ทั้งสิ้น ก็เมื่อสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่นั้น ล้วนมีอยู่อย่างเป็นสังขารที่ปรุงแต่งประกอบกันเข้า สิ่งนั้น ๆ ทั้งหลาย ก็ย่อมตกอยู่ภายใต้กฎแห่ง “ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ทั้งสิ้น ตรงตามพุทธวจนะที่ว่าสพเพ สงขาราน อนิจจา สังขารทั้งหลายย่อมเปลี่ยนแปลงไป สพเพ สงขาราน ทุกขา สังขารทั้งหลายย่อมเป็นทุกข์ สพเพ ธมมา อนตตา ธรรมชาติทั้งหลายย่อมไม่มีตัวตนที่แท้จริง” (สุภัทร สุคนธาภิรมย์ ณ พัทลุง, 2541) และที่สำคัญ “อนัตตา เป็นกฎของธรรมชาติ โดยสัจจะ จะทำงานร่วมกับอนิจจะและทุกขะ เพื่อปรุงแต่งความเป็นโลก และทำงานเป็นเอกเทศในความเหนือโลก” (สิริวิรุณ (นามแฝง), 2548)

### 3. ความสำคัญของไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์นั้น เป็นกฎที่มีอยู่ทั่วไปในคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนาใช้อธิบายความจริงที่เป็นสามัญลักษณะทางธรรมชาติของสรรพสิ่ง เพื่อแสดงให้เห็นความจริงธรรมชาติว่า ทุกสิ่งทุกอย่างตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์นี้ทั้งหมดทั้งสิ้น ซึ่งเมื่อศึกษาแล้วจะทำให้ผู้ศึกษาสามารถเข้าถึงสัจธรรมความจริงของชีวิตได้ เป็นเครื่องปฏิบัติให้ถึงความหลุดพ้น เข้าใจสัจธรรม ไม่หลงติดอยู่ในโลกแห่งสมมติสัจจะ จะเห็นได้ว่า ไตรลักษณ์นี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง เมื่อนำมาพิจารณาแล้วจะได้ดังนี้ คือ

#### 1. ไตรลักษณ์ในฐานะเป็นกฎธรรมชาติ

ธรรมชาติคือ สิ่งที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติอาจเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ได้ และเป็นกฎเกณฑ์ที่ควบคุมระเบียบของสรรพสิ่งในโลกและจักรวาล โดยดำเนินไปในลักษณะที่เป็นระเบียบสม่ำเสมอ มีเหตุผลและกฎเกณฑ์สรรพสิ่งทั้งหลายไม่ได้เกิดขึ้นโดยอำนาจเหนือธรรมชาติแต่เกิดขึ้นตามวิสัยของโลกโดยไม่ได้ปรุงแต่ง มีการแปรเปลี่ยนไปและสูญสลายหายไปของมันเองตามธรรมชาติ คำว่า “ธรรมชาติโดยทั่วไปมีความหมายรวมถึงสรรพสิ่งและปรากฏการณ์ทั้งหลายทั้งปวงในโลก ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดมีและเป็นอยู่ตามธรรมชาติของสิ่งนั้น ที่เป็นไปเอง โดยไม่ได้ปรุงแต่งภายในจักรวาลที่มีขึ้นมาเอง” (ราชบัณฑิตสถาน, 2546) ชีวิตของมนุษย์และสรรพสัตว์มีลักษณะที่ไม่แน่นอน เป็นทุกข์ และไม่สามารถบังคับบัญชาได้ หลงเวียนว่วยตายเกิดกันอยู่ไม่มีที่สิ้นสุด พระพุทธองค์ทรงแนะนำพราหมณ์สอนอยู่บ่อย ๆ ในเรื่องของไตรลักษณ์ในการที่จะนำตนออกไปจากสังสารวัฏ โดยการให้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงเป็นธรรมดาว่า สังขารทั้งหลายมันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นสามัญลักษณะ ของสรรพสิ่ง ที่เกิดขึ้นมีอยู่เองตามธรรมชาติ ในภาษาบาลีใช้คำว่า นิยาม แปลว่ากำหนดอันแน่นอนหรือแนวทางที่แน่นอนหรือความเป็นไปอันเป็นระเบียบแน่นอน ซึ่งมี 5 อย่าง

นิยาม 5 ครอบคลุมปรากฏการณ์ทุกอย่างในโลกและจักรวาล ซึ่งเป็นแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับกระบวนการแห่งโลกและปรากฏการณ์ที่ว่าสิ่งทั้งปวงย่อมเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยกฎ

ธรรมชาตินี้เป็นธาตุคือภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา เป็นธรรมชาติคือภาวะที่ดำรงอยู่แน่นอนโดยธรรมดา เป็นธรรมนิยามคือกฎธรรมชาติหรือกำหนดแน่นอนแห่งธรรมดา ไม่มีผู้สร้างหรือบันดาลไตรลักษณ์ คือ “กฎธรรมชาติธรรมนิยามในฐานะเป็นกฎสูงสุดของธรรมชาติ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ใน คัมภีร์อภิธรรมรูนุสอรธกถาแบ่งนิยามออกเป็น 5 ประการ คือกฎธรรมชาติ” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559) ได้แก่ อุตุนิยาม พีชนิยาม จิตนิยาม กรรมนิยาม ธรรมนิยาม ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1) อุตุนิยาม (Physical Laws) หมายถึง ธรรมชาติที่เกี่ยวกับอุณหภูมि ปราภฏการณั ธรรมชาติต่าง ๆ และฤดูกาลเป็นปราภฏการณัที่เกี่ยวกับดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศอันเป็นสิ่งแวดล้อม สำหรับมนุษย์

2) พีชนิยาม (Biological Laws) หมายถึง กฎเกี่ยวกับธรรมชาติที่เกี่ยวกับการ สืบพันธุ์เมล็ดพืชรวมทั้งพันธุ์กรรม

3) จิตนิยาม (Psychological Laws) หมายถึง กฎธรรมชาติเกี่ยวกับกลไกทำงาน ของจิตกฎที่กำหนดว่าองค์ประกอบของจิตแบบนี้จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางจิตและการทำงานของจิต

4) กรรมนิยาม (Moral Laws) หมายถึง ธรรมชาติเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์คือ กระบวนการให้ผลของกรรม (การกระทำ) ระบบจริยธรรมเป็นการให้ผลของกรรม ที่ประกอบด้วย ความจงใจแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายกรรมดีและฝ่ายกรรมชั่ว ได้แก่ กระบวนการให้ผลของกรรม ระบบจริยธรรม

5) ธรรมนิยาม (General Laws) หมายถึง กฎธรรมชาติเกี่ยวกับความสัมพันธ์และ ความเป็นเหตุเป็นผลหรือเป็นปัจจัยแก่กันของสิ่งทั้งหลาย

กฎธรรมชาติทั้ง 5 ประการนี้มีความสัมพันธ์กัน เช่น “มนุษย์ที่ประเสริฐตามหลัก จริยธรรมจะต้องมีศีลธรรม” คือการนำความรู้ที่มีอยู่ในธรรมชาติและกฎธรรมดาศรียุคทำให้เข้ากับ ชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ (กรรมนิยาม) มีอิทธิพลไม่แต่เพียงการทำงานของจิต มนุษย์ (จิตนิยาม) เท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการสืบพันธุ์ของพืชและสัตว์ (พีชนิยาม) ตลอดจนถึง สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ(อุตุนิยาม) โดยเป็นไปตามกฎเกี่ยวกับความสัมพันธ์และความเป็นเหตุเป็น ผลแก่กันของสิ่งทั้งหลาย (ธรรมนิยาม) (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), 2546)

#### 4 ประโยชน์ของไตรลักษณ์

ประโยชน์จากการรู้เรื่องไตรลักษณ์ผิตจากประโยชน์การรู้อย่างอื่นคือ มีประโยชน์สอง ชั้นประโยชน์ชั้นนอกคือ รู้คุณประโยชน์ของไตรลักษณ์จากการพิจารณาตามคัมภีร์ ตำรา ที่ได้ฟังได้ ศึกษา มา ประโยชน์ชั้นในคือ รู้แจ้งประจักษ์แก่ใจตัวเองจากการเจริญวิปัสสนา

1. ประโยชน์ของไตรลักษณ์จากการพิจารณาในชั้นนอก เป็นการได้ประโยชน์จาก การศึกษาเรียนรู้จากตำราต่าง ๆ แล้วพิจารณานำมาใช้ในชีวิตประจำวัน คือ

1.1 ประโยชน์จากการเรียนรู้เรื่องอนิจจัง เมื่อเรียนรู้เรื่องความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวงแล้ว รู้เหตุผล เข้าใจเหตุผล จะได้ประโยชน์หลายประการดังนี้

1) ความไม่ประมาท ทำให้คนไม่ประมาทหมัวเมาในวัยว่ายังหนุ่มสาว ในความไม่มีโรคและในชีวิต เพราะความตายอาจมาถึงเมื่อไรก็ได้ไม่แน่นอน ทำให้ไม่ประมาทในทรัพย์สิน เพราะคนมีทรัพย์สินอาจกลับเป็นคนจนได้ ทำให้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น เพราะผู้ที่ไร้ทรัพย์สิน ต่ำต้อย ไร้ศกกว่า ภายนอกอาจมีทรัพย์สิน มีความเจริญรุ่งเรืองและยศสูงกว่าก็ได้ เมื่อคิดพิจารณาได้ดังนี้ จะทำให้สำรวมตน อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยโสโอหัง วางท่าใหญ่หรือว่ายกตนข่มท่าน

2) ทำให้เกิดความพยายามเพื่อที่จะก้าวไปข้างหน้า เพราะรู้ว่า ถ้าเราพยายามก้าวไปข้างหน้าแล้วชีวิตย่อมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

3) ความไม่เที่ยงแท้ ทำให้รู้สภาพการเปลี่ยนแปลงของชีวิต เมื่อประสบกับสิ่งไม่พอใจ ก็ไม่สิ้นหวังและเป็นทุกข์ ไม่ปล่อยตนไปตามเหตุการณ์นั้น ๆ จนเกินไป พยายามหาทางหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดี

1.2 ประโยชน์จากการเรียนรู้เรื่องทุกข์ เมื่อผู้ใดได้เรียนรู้เรื่องทุกข์แล้ว จะรู้ว่า ความทุกข์เป็นของธรรมดาประจำโลกอย่างหนึ่ง ซึ่งใคร ๆ จะหลีกเลี่ยงไม่ได้ จะต่างกันก็เพียงแต่รูปแบบของทุกข์เท่านั้น เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นแก่ชีวิต ผู้มีปัญญา่อมพิจารณาเห็นว่า ชีวิตย่อมระคนไปด้วยทุกข์เป็นธรรมดา เมื่อพิจารณาได้ดังนี้แล้ว ความยึดมั่นก็มึนน้อย ความทุกข์ก็ลดลงหรืออาจหายไปเพราะความไม่ยึดมั่น

1.3 ประโยชน์จากการเรียนรู้เรื่องอนัตตา การเรียนรู้เรื่องอนัตตาทำให้เรา รู้ความจริงของสิ่งทั้งปวง ไม่ต้องถูกหลอกลวง จะทำให้คลายจาก ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ทำให้ไม่ยึดมั่น เบากายเบาใจ “เพราะอนัตตาสอนให้รู้ว่า สิ่งขารทั้งปวงเป็นไปเพื่ออาหาร ผินความปรารถนาบังคับบัญชา ไม่ได้อย่างน้อยที่สุดก็ต้องยอมรับความจริงอย่างหนึ่งว่า ตัวเราเองต้องพบกับธรรมชาติแห่งความเก็บปวดความชรา และความตายจากครอบครัวและญาติพี่น้องตลอดจนทุกสิ่งทุกอย่าง” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534)

2. คุณประโยชน์ของไตรลักษณ์จากการรู้แจ้งประจักษ์แก่ใจตัวเองจากการเจริญวิปัสสนา (ประโยชน์ชั้นใน) เป็นประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนา จนเกิดปัญญาญาณตามลำดับ ญาณรู้แจ้งจากการเจริญวิปัสสนา การเจริญวิปัสสนาที่จะให้เกิดปัญญาญาณเห็นไตรลักษณ์นั้นจะต้องกำหนดรู้ในอาการที่ปรากฏของรูปนามเป็นปัจจุบันคือในขณะที่รูปนามกำลังเกิดดับอยู่ เมื่อสมาธิรวมตัวได้ดีแล้ว จิตที่เคยเดินสายไปในอารมณ์ต่าง ๆ ก็จะสงบนิ่งอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดรู้ขณะนั้นสิ่งที่ไม่เคยได้รู้เห็นก็รู้เห็นได้คือในขณะที่กำหนดรู้ขณะนั้นย่อมจะพึงพอใจสิ่งที่ตนได้รู้ได้เห็นเป็นความจริงว่า มีเพียงรูปกับนามเท่านั้นที่ผลัดกันทำงานเป็นคู่ ปัญญาที่เข้าไปเห็นการเกิดดับของรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เป็นปัญญา ที่เรียกว่า วิปัสสนาญาณ ส่วนกระบวนการเห็น เรียกว่า

“อนุปัสสนา แปลว่า ตามเห็น ตามดูให้เห็นแจ้ง” (ขุ.ป. (ไทย) 31/9/16) มีความหมายว่า ผู้ปฏิบัติมีความเพียรในการตั้งสติมีสมาธิมั่นคง มีการกำหนดรู้ในรูปนาม จึงเกิดปัญญาที่รู้แจ้งเห็นในการเกิดดับของรูปนาม เป็นลักษณะปรากฏตามความเป็นจริงแห่งสภาวะธรรมว่า เป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยง จึงต้องดับไป การดับไปเป็นทุกขังคือ ทนอยู่ไม่ได้จึงต้องดับไป การดับไปเป็นอนัตตาคือ บังคับบัญชาไม่ได้จึงต้องดับไป เกิดขึ้นอยู่ทุกขณะ ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาด้วยปัญญา ตามเห็นอย่างใดอย่างหนึ่งใน 3 อย่าง ดังนี้

2.1 “อนิจจานุปัสสนา การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง” (ขุ.ป. (ไทย) 31/9/16) หมายถึง การตามเห็นรูปนามที่เกิดดับอยู่ทุกขณะ เมื่อกำหนดรู้ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ก็ย่อมเห็นอารมณ์ที่กำหนดรู้นั้น ไม่มีการทรงตัวอยู่ได้เลย จะเห็นแต่ความไม่เที่ยงของอารมณ์นั้นเสมอไป เมื่อกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นมาอารมณ์นั้นก็ดับไปทันที แล้วอารมณ์ใหม่ก็เข้ามาแทนที่อีก สลับกันอยู่เรื่อย ๆ ไป ความรู้แจ้งเห็นจริง อันเกิดจากญาณในขณะที่กำหนดรู้ว่ารูปนามไม่เที่ยงนี้เรียกว่า อนิจจานุปัสสนา

2.2 “ทุกขานุปัสสนา การพิจารณาเห็นทุกข์” (ขุ.ป. (ไทย) 31/9/16) หมายถึง การตามเห็นรูปนาม ที่เกิดดับอยู่ทุกขณะ ว่าทนอยู่ไม่ได้ เป็นการดูทุกขัง เมื่อทุกขเวทนาอันเกิดจากการเมื่อยขบปวดชา เข้ามาแทรกแซงก่อความท้อล้าความสงบแน่วแน่ที่มีอยู่ในขณะนั้น ความรู้แจ้งเห็นจริงอันเกิดจากการต่อสู้กับเวทนา จนถึงกับเอาชนะเวทนา โดยไม่เปลี่ยนอริยาบถ เรียกว่า ทุกขานุปัสสนา

2.3 “อนัตตานุปัสสนา การพิจารณาเห็นอนัตตา” (ขุ.ป. (ไทย) 31/9/16) หมายถึง การตามเห็นรูปนามที่เกิดดับอยู่ทุกขณะว่า บังคับบัญชาไม่ได้เป็นการดูอนัตตา ในขณะที่กำหนดรู้อารมณ์อยู่นั้น ความเกิดดับของรูปนามก็ดี ความทุกข์ทรมานอันเกิดจากเวทนามก็ดี ต่างก็ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของผู้ใดเลย ย่อมเป็นไปตามสภาวะธรรมทั้งนั้น ความรู้แจ้งซึ่งความจริงเช่นนี้เรียกว่า อนัตตานุปัสสนา

ดังนั้น ไตรลักษณ์ จึงเป็นตัววิปัสสนาที่แท้จริง เมื่อเห็นไตรลักษณ์ ลักษณะใด ก็ตามดูลักษณะนั้นเรื่อยไป และนับตั้งแต่ได้เห็นไตรลักษณ์ แห่งรูปนามเป็นต้นไป ก็ได้ชื่อว่า มีปัญญาถึงขั้นวิปัสสนาญาณแล้ว “เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 จนเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์เช่นนี้แล้ว ปัญญาที่เริ่มสืบคลานเข้าสู่ มรรค ผล นิพพาน” (ขุ.ป. (ไทย) 31/2/540)

สรุป ไตรลักษณ์ เป็นสามัญญลักษณะของสรรพสิ่ง หมายถึง ความเป็นลักษณะสามัญทั่วไป เป็นลักษณะตามธรรมดา ตามธรรมชาติ ตามปกติที่ปรมาตมธรรมทั้งหลาย (เว้นนิพพาน) ไตรลักษณ์

- 1) อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความเปลี่ยนแปลง ธรรมชาติโดยแท้ย่อมเปลี่ยนแปลงไป คือ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในทางปริมาณและในทางคุณภาพ โดยเปลี่ยนแปลงจากสภาวะธรรมหนึ่ง ไปสู่สภาวะธรรมอีกอย่างหนึ่งเรื่อยไป จนกว่ารูปธรรมนามธรรมนั้น จะสิ้นสุดยุติลงตามอายุขัยของสิ่งนั้น ทุกสิ่งจึงเป็นของชั่วคราว เปลี่ยนแปลงค้ำกับความเที่ยง
- 2) ทุกขตา คือ ความเป็นทุกข์ ทุกข์ในไตรลักษณ์ หมายถึง ความทุกข์ทั้งปวง ทั้งที่ปรากฏแก่บุคคล แก่สัตว์ แก่สรรพสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่มีวิญญาน และไม่มีวิญญาน ต่างก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น เป็นทุกข์ในฐานะที่มันจะต้องถูกบีบคั้นด้วยปัจจัยภายในบ้าง

ภายนอกบ้าง แล้วมันก็เปลี่ยนแปลงไป ทนอยู่ไม่ได้ ทุกข์ในฐานะที่ทนอยู่ไม่ได้ ไม่สามารถจะทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไป เป็นกฎสภาวะปกติทางธรรมชาติของสรรพสิ่ง ที่ล้วนต้องตกอยู่ภายใต้สามัญลักษณะที่เรียกว่าทุกข์เหมือนกันทั้งหมด เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ซึ่งค้ำกับความสุข และ 3) อนัตตตา คือ ความมีตัวตน ความไม่มีตัวตน มีลักษณะที่ปล่อยวางจากรูปนาม ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ เป็นไปตามที่ใจปรารถนาไม่ได้ ไม่มีความเป็นของเราหรือของเขา ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคล ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ค้ำกับอัตตตา (ยึดมั่นในตัวตน)

ด้านลักษณะของไตรลักษณ์ นั้นเป็นไปโดยความจริง ไม่เที่ยง เมื่อรู้ว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ยึดถือไม่ได้ และไปหลงใหลด้วยไม่ได้ เราต้องปฏิบัติต่อสิ่งทั้งปวงให้ถูกต้องด้วยความระมัดระวัง คือเว้นจากการทำชั่ว หมายถึง การละเมอบ โลกธาตุด้วยกิเลส ไม่ลงทุนด้วยการฝืนศีลธรรมขนบธรรมเนียมต่าง ๆ เพื่อไปทำความชั่ว อีกทางหนึ่งนั้นให้ทำแต่ความดีตามที่บัณฑิตสมมุติตกลงกันว่าเป็นคนดี แต่ทั้งสองข้อนี้เป็นเพียงขั้นศีลธรรม ข้อที่สามที่ว่า ทำจิตใจให้บริสุทธิ์หมดจดจากเครื่องเศร้าหมองโดยประการนั้นนั่นแหละเป็นตัวพุทธศาสนาโดยตรง หมายความว่า ทำจิตใจให้เป็นอิสระถ้ายังไม่เป็นอิสระจากอำนาจครอบงำของสิ่งทั้งปวงแล้วจะเป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ไปไม่ได้ จิตจะเป็นอิสระก็ต้องมาจากความรู้อะไรเป็นอะไรถึงที่สุด ถ้ายังไม่รู้จะไปหลงรักหรือหลงชังอย่างใดอย่างหนึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้แล้วจะเรียกว่าเป็นอิสระแท้จริงได้อย่างไร คนเรามีความรู้สึกอยู่สองอย่างเท่านั้น คือความพอใจกับความไม่พอใจ

ประโยชน์จากการรู้เรื่องไตรลักษณ์ผุดจากประโยชน์การรู้เรื่อง 1) อนิจจัง เมื่อเรียนรู้เรื่องความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวงแล้ว รู้เหตุผล เข้าใจเหตุผล จะได้ประโยชน์หลายประการ คือ ความไม่ประมาท ทำให้คนไม่ประมาทหมัวเมาในวัยว้าวัยหนุ่มสาว ในความไม่มีโรคและในชีวิต เพราะความตายอาจมาถึงเมื่อไรก็ได้ไม่แน่นอน ทำให้ไม่ประมาทในทรัพย์สิน เพราะคนมีทรัพย์อาจกลับเป็นคนจนได้ ทำให้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น เพราะผู้ที่ไร้ทรัพย์ ต่ำต้อย ไร้ยศกว่า ภายหน้าอาจมีทรัพย์ มีความเจริญรุ่งเรืองและยศสูงกว่าก็ได้ เมื่อคิดพิจารณาได้ดังนี้ จะทำให้สำรวมตน อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยโสโอหัง วางท่าใหญ่หรือว่ายกตนข่มท่าน ทำให้เกิดความพยายามเพื่อที่จะก้าวไปข้างหน้า เพราะรู้ว่า ถ้าเราพยายามก้าวไปข้างหน้าแล้วชีวิตย่อมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี 3) ความไม่เที่ยงแท้ ทำให้รู้สภาพการเปลี่ยนแปลงของชีวิต เมื่อประสบกับสิ่งไม่พอใจ ก็ไม่สิ้นหวังและเป็นทุกข์ ไม่ปล่อยตนไปตามเหตุการณ์นั้น ๆ จนเกินไป พยายามหาทางหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดี 2) ทุกข์ เมื่อผู้ใดได้เรียนรู้เรื่องทุกข์แล้ว จะรู้ว่าความทุกข์เป็นของธรรมดาประจำโลกอย่างหนึ่ง ซึ่งใคร ๆ จะหลีกเลี่ยงไม่ได้ จะต่างกันก็เพียงแต่รูปแบบของทุกข์เท่านั้น เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นแก่ชีวิต ผู้มีปัญญาย่อมพิจารณาเห็นว่า ชีวิตย่อมระคนไปด้วยทุกข์เป็นธรรมดา เมื่อพิจารณาได้ดังนี้แล้ว ความยึดมั่นก็น้อย ความทุกข์ก็ลดลงหรืออาจหายไป เพราะความไม่ยึดมั่น 3) อนัตตตา การเรียนรู้เรื่องอนัตตตาทำให้เรารู้ความจริงของสิ่งทั้งปวง ไม่ต้องถูกหลอกลวง จะทำให้คลายจาก ตัณหา มานะ ทิฐิ ทำให้ไม่ยึดมั่น เบากายเบาใจ “เพราะ

อนัตตาสอนให้รู้ว่า สังขารทั้งปวงเป็นไปเพื่ออาหาร ผืนความปรารถนาบังคับบัญชาไม่ได้อย่างน้อยที่สุดก็ต้องยอมรับความจริงอย่างหนึ่งว่า ตัวเราเองต้องพบกับธรรมชาติแห่งความเก็บปวดความชราและความตายจากครอบครัวและญาติพี่น้องตลอดจนทุกสิ่งทุกอย่าง

สรูป ไตรลักษณ์เป็นหัวใจของพุทธปรัชญา โดยชี้ให้เห็นความจริงของชีวิตว่าทุกสิ่งย่อมมีความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่ใช่ตัวตนที่ควบคุมได้อย่างแท้จริง (อนัตตา) การเข้าใจและยอมรับไตรลักษณ์ ช่วยให้ผู้เกษียณวางใจต่อความเปลี่ยนแปลง เช่น การจากตำแหน่ง สูญเสียอำนาจ หรือความสามารถทางกายที่ถดถอยลงได้ด้วยปัญญา ไม่หลงยึดติดในสิ่งที่หมดไปแล้ว และพร้อมเปิดใจกับชีวิตในช่วงใหม่อย่างสงบเย็น

### 3.6.2 หลักพรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร 4 (อภิ.วิ. (ไทย) 35/683-690/433-437) หรือ พรหมวิหารธรรม หรือเรียกอีกอย่างว่า อัปมัญญา 4 เป็นหลักธรรมประจำใจเพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์เฉกเช่นพรหม เป็นแนว ธรรมปฏิบัติของผู้ที่เป็นผู้ปกครอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ประกอบด้วยหลักปฏิบัติ 4 ประการ ได้แก่

1. เมตตา คือ ความรักใคร่ ปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรี และ คิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า
2. กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความ ทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์
3. มุทิตา คือ ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการ แซ่มนชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้นไป
4. อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมจตุรราชัง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรรับผิดชอบเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน

ลักษณะเป็นต้นของพรหมวิหาร 4 ที่อธิบายเพิ่มเติมในวิสุทธิมรรค (พระพุทธโฆสะเถระ, 2554) มีอรรถาธิบายตามลำดับดังต่อไปนี้

เมตตา มีอันเป็นไปโดยอาการประพาสสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นลักษณะมีอันน้อมนำเข้ามาซึ่งสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นกิจ มีอันกำจัดซึ่งความอาฆาตเป็นผลปรากฏ มีอันได้เห็นภาวะที่น่าเจริญใจของสัตว์ทั้งหลายเป็นบรรทัดฐาน มีความสงบแห่งพยาบาล เป็นสมบัติ มีการเกิดความห่วงใยด้วยตัณหาเป็นความวิบัติของเมตตา

กรุณา มีอันเป็นไปโดยอาการช่วยบรรเทาทุกข์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ มีอันไม่นิ่งดูคายต่อทุกข์ของสัตว์อื่นเป็นกิจ มีการไม่เบียดเบียนสัตว์อื่นเป็นผลปรากฏ มีอันได้เห็นสภาพอันน่าอนาถของสัตว์ทั้งหลายผู้ถูกทุกข์ครอบงำแล้วเป็นบรรทัดฐาน มีความระงับซึ่งการเบียดเบียนสัตว์เป็นสมบัติ มีการเกิดความโศกเศร้าเป็นความวิบัติของกรุณานี้

มุทิตา มีความยินดีด้วยเป็นลักษณะ มีความไม่ริษยาเป็นกิจ มีอันจำกัดความไม่โยติ ด้วยเป็นผลปรากฏ มีอันได้เห็นสมบัติของสัตว์ทั้งหลายเป็นบรรทัดฐาน มีความสงบแห่งความไม่โยติด้วยเป็นสมบัติ มีอันเกิดความร่าเริงเป็นความวิบัติของมุทิตานี้

อุเบกขา มีอันเป็นไปโดยอาการเป็นกลางๆ ในสัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ มีอันเห็นภาวะที่สม่าเสมอ กันในสัตว์ทั้งหลายเป็นกิจ มีอันสงบความเสียใจและความดีใจเป็นผลปรากฏ มีอันพิจารณาเห็นภาวะ สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตนเป็นบรรทัดฐาน ซึ่งมีอาการเป็นไปอย่างนี้ว่า สัตว์ทั้งหลาย เป็นผู้ที่มีกรรมเป็นของแห่งตน สัตว์เหล่านั้นจักได้ประสบความสุขก็ดี จักพ้นจากทุกข์ก็ดี จักเสื่อมจากสมบัติที่ตนมีอยู่แล้วก็ดี เพราะความชอบใจของใครเล่า (นอกจากของกรรมเท่านั้น) มีการสงบแห่ง ความเสียใจและความดีใจเป็นสมบัติ มีอันเกิดความเพิกเฉยเพราะความไม่รู้ร้อนอาศัยกามคุณเป็น ความวิบัติของอุเบกขานี้

การประพடுத்தธรรม 4 ประการนี้ นอกจากความเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐแล้ว ถ้าตายจากมนุษย์ ก็เป็นเทวดาผู้ประเสริฐโดยบุญญาธิการ คือ ไปเกิดบนชั้นพรหม นอกจากความประเสริฐ โดยธรรม ในสมัยที่เป็นมนุษย์แล้ว ท่านว่าคุณธรรม 4 ประการนี้ ยังให้อานิสงส์ เป็นความสุข แก่ผู้ปฏิบัติ ถึง 11 ประการ ตามที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรค (พระพุทธโฆสะเถระ, 2554) ดังต่อไปนี้

1. สุขัง สุขุปฏิ นอนหลับเป็นสุข เหมือนนอนหลับในสมบัติ
2. ตื่นขึ้นมีความสุข ไม่มีความขุ่นมัวในใจ
3. นอนฝันก็ฝันเป็นมงคล
4. เป็นที่รักของมนุษย์ เทวดา พรหม และกุตผีทั้งหลาย
5. เทวดา พรหม จะรักษาให้ปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง
6. จะไม่มีอันตรายจากเพลิง สรรพาวุธ และยาพิษ
7. จิตจะตั้งมั่นในอารมณ์สมาธิเป็นปกติ สมาธิที่ได้ไว้แล้วจะไม่เสื่อม มีแต่จะเจริญยิ่งขึ้น
8. มีดวงหน้าผุดผ่องเป็นปกติ
9. เมื่อจะตาย จะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์
10. ถ้ามิได้บรรลุมรรคผลในชาตินี้ ผลแห่งการเจริญพรหมวิหาร 4 นี้ จะส่งผลให้ไปเกิดในพรหมโลก
11. มีอารมณ์แจ่มใส จิตใจปลอดโปร่ง ทรงสมบัติ วิปัสสนา และทรงศีลบริสุทธิ์

### ประโยชน์ของการเข้าใจหลักพรหมวิหาร 4

ในการปฏิบัติเพื่อปลูกฝังคุณธรรมทั้ง 4 ประการนี้ ต้องเริ่มทีละข้อจากเมตตา สู่กรุณา มุทิตา และอุเบกขา จนกลายเป็นอารมณ์กำกับใจได้อยู่เสมอ เมื่อปฏิบัติได้ถึงขั้นนี้ จะได้ชื่อว่า สำเร็จ อัมปมัญญาเจโตวิมุตติ คือความสำเร็จที่เยี่ยมยอดของใจที่มีอิทธิพลเกินคาดหมาย

คือมีเมตตาเป็นพละ	กำจัดศัตรูภาพได้ดี
กรุณาเป็นพละ	กำจัดพารุณภาพได้ดี
มุทิตาพละ	กำจัดความทุกข์โศกของผู้อื่นได้ดี
อุเบกขาพละ	กำจัดกามราคะในเพศตรงข้ามได้ดี

ประโยชน์อีกประการของการเจริญพรหมวิหารที่เห็นชัดก็คือ เป็นผู้อยู่เป็นสุข ปราศจากศัตรู มีแต่หมู่มิตร

### หลักพรหมวิหาร 4 กับผู้เกษียณอายุ

1. เมตตา คือ ผู้เกษียณอายุควรมีความปรารถนาดี มอบให้แก่สมาชิกในครอบครัว อยู่เสมอ และควรมีความเต็มใจช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวทำภารกิจต่าง ๆ ตามอัธยาศัย และตาม บทบาทหน้าที่ทางสังคมของตน เพื่อสนับสนุนให้สมาชิก ในครอบครัวได้ประโยชน์ และมีความสุขความสบาย

2. กรุณา ผู้เกษียณอายุควรมีความพยายามช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัว ดูแลเอาใจใส่สมาชิก ในครอบครัวที่มีประสบการณ์น้อยหรือด้อยโอกาส ซึ่งจะช่วยเหลือผ่อนปรน หรือหลีกเลี่ยงความยากลำบาก ที่สมาชิกในครอบครัวเผชิญอยู่ ควรให้อภัยและให้โอกาสแก้ไขให้ถูกต้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น หากสมาชิกในครอบครัวผู้ใดทำผิดพลาด

3. มุทิตา คือ ความเบิกบานพลอยยินดี ถ้ามีสมาชิกในครอบครัวพบความก้าวหน้า หรือมีความสำเร็จทางใดทางหนึ่ง ก็ควรแสดงความชื่นชมยินดีอย่างจริงใจทั้งต่อหน้า และลับหลัง ผู้เกษียณอายุ ต้องหมั่นฝึกหัดตนให้เป็นคนที่มีมุทิตา เพราะจะสร้างไมตรี และผูกมิตรกับผู้อื่นได้ง่ายและลึกซึ้ง

4. อุเบกขา คือ การมีใจเป็นกลาง ผู้เกษียณอายุควรพิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจาก อคติ และไม่ควรรัดใจหรือคิดซ้ำเติมในเรื่องที่เกิดขึ้น พยายามช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ใน ลักษณะที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

### 3.6.3 หลักโลกธรรม 8

ในทศตยโลกธัมมสูตร (อง.อภฺรฺก. (ไทย) 23/6/204-206) ว่าด้วยโลกธรรม กล่าวถึงโลกธรรม 8 ประการ ว่าคือ ลาก ความเสื่อม ลาก ยศ ความเสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ โลกธรรม 8 ประการนี้ ย่อมหมุนไปตามโลก ลากก็ดี ความเสื่อมลาก ก็ดี ยศก็ดี ความเสื่อมยศก็ดี นินทาก็ดี สรรเสริญก็ดี สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี ย่อมเกิดขึ้นแก่บุรุษผู้ไม่ได้สติบ ย่อมเกิดขึ้นแก่อริยสาวกผู้ได้สติบ ความหมายคือ โลกธรรมเหล่านี้ ย่อมเกิดขึ้นทั้งแก่บุรุษผู้มิได้เรียนรู้ และแก่อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ ต่างกันแต่ว่า คนพวกแรกย่อมไม่รู้ เห็นเข้าใจตามความเป็นจริง ลุ่มหลง ยินดียินร้าย ปล่อยใจให้โลก

ธรรมเข้าครอบงำย่ำยีจิต พุยุบเรื่อยไป ไม่พ้นจากทุกข์ มีโสกะปริเทวะ เป็นต้น ส่วนอริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ พิจารณาเห็นตามเป็นจริงว่า สิ่งเหล่านี้ทุกอย่างก็ตามที่เกิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ไม่หลงไหลมัวเมาเคลิ้มไปตามอิฏฐารมณ์ ไม่ขุ่นมัวหม่นหมอง คลุ้มคลั่งไปเพราะอนิฏฐารมณ์ มีสติดำรงอยู่ เป็นผู้ปราศจากทุกข์ มีโสกะ ปริเทวะ เป็นต้น

โลกธรรม 8 จึงเป็นความจริงที่ทุกคนต้องประสบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะชอบ หรือไม่ชอบก็ตาม อยู่ที่ว่าใครจะประสบมาก หรือประสบน้อย ช้าหรือเร็วกว่ากัน เป็นไปตามความจริง ของชีวิตที่มีอยู่บนโลก หรือ ธรรมอันเป็นความจริงของทุกชีวิตบนโลก แบ่งออกเป็น 4 ชนิด ดังนี้

1. ลาก
2. ยศ
3. สรรเสริญ
4. สุข
5. เสื่อมลาภ
6. เสื่อมยศ
7. นินทาว่าร้าย
8. ทุกข์

โลกธรรม 8 แบ่งได้เป็น 2 ส่วน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2551) คือ

1. อิฏฐารมณ์ คือ สิ่งที่ต้องตามปรารถนาหรือสิ่งที่น่าพอใจ 4 ประการ ได้แก่ ลาก ยศ สรรเสริญ และสุข จัดเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาหรือน่ายินดี แต่ผู้ที่ได้มาจึงมีอนิจจัง เป็นธรรมคู่ในใจ คือ ให้ความรู้ว่าคุณเหล่านั้นมีความไม่เที่ยง มีเพิ่ม ย่อมมีลดหรือหมดหายไป ไม่สามารถคงอยู่กับเราได้ตลอดเวลา

2. อนิฏฐารมณ์ คือ สิ่งที่ไม่เป็นไปตามปรารถนา หรือ สิ่งที่ไม่พึงพอใจ 4 ประการ ได้แก่ ความเสื่อมลาภ ความเสื่อมยศ การนินทา และความทุกข์ จัดเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาของทุกๆ คน แต่ผู้ที่ต้องเผชิญกับความเสื่อมทั้ง 4 นี้ ก็ต้องพึงมีอนัตตา คือ ทุกสิ่งล้วนไม่มีตัวตน คือ ย่อมมีวัน เสื่อมสลายไปตามอนิจจังอันเกิดจากความเที่ยงแท้ และสิ่งเหล่านี้ที่เกิดขึ้น ล้วนเป็นสิ่งที่ตนไม่สามารถควบคุมหรือกำหนดให้คงอยู่ได้ตั้งใจต้องการ

### โลกธรรมคู่ที่ 1 ได้ลาภ – เสื่อมลาภ

ลาภ หมายถึงการได้มาซึ่งสิ่งอันพึงใจ คือใครต้องการสิ่งใด ครั้นได้สิ่งนั้นก็จัดว่าเป็นลาภ หรือเรียกว่าได้ลาภ การได้ที่จัดว่าเป็นลาภนั้น จำเพาะการได้สิ่งอันพึงใจของผู้ได้เท่านั้น ถ้าได้สิ่งที่ไม่พึงใจ ได้สิ่งที่ไม่อยากได้ ไม่จัดว่าเป็นลาภ เมื่อได้มาก็ถือว่าเป็นลาภและรู้สึกหวนแค้นไว้เพื่อตน ครั้นสิ่งที่ตนได้มาเหล่านั้นมีอันพิบัติสูญเสียไป ซึ่งเรียกว่าเสื่อมลาภ จิตใจก็เป็นทุกข์ด้วยความเสียดาย แต่ไม่

ว่าใครจะเสียชีวิตหรือไม่ก็ตาม ทุกสิ่งทุกอย่างก็ย่อมเป็นไปตามวิถีทางของมัน คือเกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมสลายไป เป็นเรื่องธรรมดาของโลก

### โลกธรรมคู่ที่ 2 ได้ยศ – เสื่อมยศ

ยศ หมายถึง ความยกย่องนับถือเกียรติของตน เกียรติคุณ ฐานันดรที่พระมหากษัตริย์ โปรดเกล้าฯ พระราชทานแก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง มีสูงต่ำตามลำดับกันไป หรือเป็นเครื่องกำหนดหมายฐานะหรือชั้นของบุคคลที่แสดงฐานะหรือชั้นยศ เป็นที่ปรารถนาของคนทั่วไป เป็นเหตุให้สำเร็จประโยชน์ในหน้าที่การงานของตน เป็นที่ยกย่องนับถือของบุคคลในสังคม ช่วยส่งเสริมให้ชีวิตสูงชันกว่าพื้นฐานเดิมตามลำดับ จำแนกไว้ 3 ประการ ได้แก่

1) อีสริยยศ คือ ความเป็นใหญ่ ได้รับการยกย่องให้มียศศักดิ์ มีตำแหน่ง หมายถึงความเป็นใหญ่ เช่น ยศทหาร ยศตำรวจ หรือตำแหน่งหน้าที่ปกครองคนอื่นในทางพลเรือน สมณศักดิ์และฐานะ ตำแหน่งทางสงฆ์ ความเป็นหัวหน้า ความเป็นประมุข หรือแม้แต่ความเป็นผู้มีอิสระแก่ตัว รวมเรียกว่า อีสริยยศ

2) ปริวารยศ คือ ความเป็นผู้มีบริวาร มีบริวารสำหรับช่วยเหลือ หมายถึงความมีพวกพ้อง มีคนรักใคร่เคารพนับถือไม่ว่าจะอยู่ไหน ฐานะเพื่อนฝูงหรือผู้ร่วมงานก็ตาม ถ้ามีความรักใคร่ นับถือกัน ก็เรียกว่าเป็นบริวารของกัน ความเป็นคนมีบริวารมาก นับว่าเป็นความเด่นอย่างหนึ่ง

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

ยศ เป็นสิ่งหนึ่งซึ่งอยู่ภายใต้กฎธรรมดา คือมีเกิดมีดับ เพราะฉะนั้น ผู้มียศในวันนี้ อาจกลายเป็น ผู้ไร้อิสระในวันนี้ได้ และโดยทำนองเดียวกัน ผู้ไร้อิสระในวันนี้ ถ้าทำความดีให้ยิ่งขึ้น อาจเป็นผู้มียศในวันนี้ได้เช่นกัน

### โลกธรรมคู่ที่ 3 ได้รับสรรเสริญ – ถูกนินทา

สรรเสริญ ได้แก่การกล่าวชมหรือเอนยอในคุณความดี ทั้งต่อหน้าและลับหลัง หากเป็นการพูดลับหลังในทางไม่ดี เรียกว่านินทา แต่ทั้งนี้ การพูดที่เป็นการนินทานั้นหมายถึงการพูดด้วยเจตนาจะประจานความไม่ดี ถ้าหากพูดเพื่อการอย่างอื่น เช่น ครูเล่าถึงความประพฤติชั่วของ คนใดคนหนึ่งให้นักเรียนฟัง เพื่อมีให้นักเรียนถือเป็นตัวอย่าง หรือผู้มีหน้าที่หยาบยกความผิดของผู้ใด ผู้หนึ่งปรึกษาหารือกัน เพื่อหาทางแก้ไข เป็นต้น ไม่จัดว่าเป็นการนินทา การนินทานั้น จำเพาะพูดด้วยเจตนาประจานเท่านั้น การสรรเสริญ เป็นที่พอใจของผู้ได้รับ เพราะทำให้ใจเบิกบานมีความสุข ส่วนการนินทาไม่มีผู้ใดชอบ แต่เป็นธรรมดาของโลกอีกที่ทุกคนจะต้องถูกโลกธรรมทั้งสองอย่างมากระทบใจ ไม่มีใครเลยที่ได้รับแต่สรรเสริญอย่างเดียว และก็ไม่มีใครอีกเหมือนกันที่ถูกนินทา โดยส่วนเดียว แม้แต่พระพุทธองค์ผู้สิ้นกิเลสแล้ว ยังไม่พ้นจากคนนินทา

## โลกธรรมคู่ที่ 4 ได้สุข - ได้ทุกข์

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

### ประโยชน์ของการเข้าใจโลกธรรม 8

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่มีอะไรเที่ยง ไม่มีอะไรแน่นอน โลกธรรมทั้ง 4 ประการนี้ ย่อม เป็นสิ่งที่เกิดกับทุกคนบนโลกที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้มีปัญญาได้รับการศึกษาอบรมมาอย่างดีแล้ว จึงทำใจ เอาไว้กลางๆ ว่า มีคนนินทา ก็ต้องมีคนสรรเสริญ มีสุขก็ต้องมีทุกข์ มีลาภย่อมเสื่อมลาภ มียศก็ย่อม เสื่อมยศ หากหวังอะไรเกินเหตุ เมื่อเวลาผิดหวัง ไม่สมหวัง ให้ทำใจไว้ว่านั่นคือโลกธรรมทั้ง 4 คือ มีได้ ก็ต้องเสื่อมได้ เป็นของธรรมดาในโลกนี้ ไม่ว่าจะสัตว์หรือบุคคลใด ก็ย่อมหนีสิ่งเหล่านี้ไปไม่พ้น เมื่อเกิด มาเป็นมนุษย์ ก็ย่อมหนีสิ่งเหล่านี้ไปไม่พ้นอย่างแน่นอน เพราะเมื่อไม่สมปรารถนาจะได้ไม่ต้องเป็น ทุกข์มาก

### โลกธรรม 8 กับผู้เกษียณอายุ

ในสังคมไทย ผู้ที่เข้ามาประกอบอาชีพรับราชการมักจะได้รับยกย่องนับถือมากกว่า อาชีพอื่น เพราะถือว่าอาชีพรับราชการเป็นอาชีพที่มีเกียรติ ยิ่งข้าราชการคนใดมีบทบาทในสังคมสูง มี ตำแหน่งหน้าที่การงานสูง มีผู้คนให้ความเคารพนับถือ มีอำนาจบารมีในหน่วยงานหรือองค์กรต่าง ๆ เมื่อถึงวันที่เกษียณอายุแล้ว อาจจะมีคนชื่นชมหรือยังยึดติดกับอำนาจและความสะดวกสบายที่เคย ได้รับ ถึงแม้ว่าผู้เข้ามาเป็นข้าราชการ จะรู้ว่าวันหนึ่งเมื่อมีอายุครบ 60 ปี ก็จะต้องเกษียณอายุ แต่ ถึงกระนั้นในจำนวนผู้ที่เกษียณอายุในแต่ละปี ก็จะมีอยู่จำนวนหนึ่งทำใจให้ยอมรับความจริงข้อนี้ไม่ได้ ด้วยเหตุที่ยังยึดติดในตำแหน่งและอำนาจอันเกิดจากหน้าที่การงานที่เคยปฏิบัติ ทั้งทางตรงและ ทางอ้อม และคนกลุ่มนี้เองที่เป็นทุกข์เมื่อวันเกษียณอายุราชการมาถึง เมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลง กลายเป็นผู้ที่นั่งอยู่กับบ้าน ย่อมทำใจรับการเปลี่ยนแปลงได้ยากเป็นพิเศษ ดังนั้น ข้าราชการ เมื่อครั้งที่ เคยปฏิบัติงาน และได้รับสิ่งที่ตนเองปรารถนาตามนัยแห่งโลกธรรม 8 แล้ว หากไม่รู้เท่าทัน ยึดมั่น

ถ้อยมั่นในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน ว่าเป็นของตนหรือเกี่ยวเนื่องด้วยตน ก็คงเป็นทุกข์ด้วยยอมรับในความสูญเสียไม่ได้ ดังนั้น โลกธรรม 8 จะสามารถช่วยให้ผู้เกษียณอายุพ้นทุกข์จากการยึดติดได้ หากมีความเข้าใจหลักแห่งโลกธรรม 8 นี้

#### 3.6.4 หลักอริยสัจ 4

อริยสัจสี่ เป็นหลักธรรมจำเป็น ทั้งสำหรับบรรพชิต และคฤหัสถ์ พระพุทธเจ้าจึงทรงย้ำให้ภิกษุทั้งหลาย สอนให้ชาวบ้านรู้เข้าใจอริยสัจ ดังบาลีว่า “ภิกษุทั้งหลาย ชนเหล่าหนึ่งเหล่าใด ที่พวกเขาพึงอนุเคราะห์ก็ดี เหล่าชนที่พอจะรับฟังคำสอนก็ดี ไม่ว่าเป็นมิตร เป็นผู้ร่วมงาน เป็นญาติ เป็นสายโลหิตก็ตาม พวกเขาจึงชักชวน จึงสอนให้ดำรงอยู่ ให้ประดิษฐานอยู่ ในการตรัสรู้ตามเป็นจริง” ซึ่งอริยสัจ 4 ประการ

ในอรรถกถาติกาตยตนสูตร (ส.ม. (ไทย) 19/1084/599) ว่าด้วยอายตนะภายใน ได้กล่าวถึงอริยสัจ 4 ซึ่งประกอบด้วย

- 1) ทุกขอริยสัจ
- 2) ทุกขสมุทัยอริยสัจ
- 3) ทุกขนิโรธอริยสัจ
- 4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

อริยสัจจึงเป็นความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ

1) ทุกข์ คือความทุกข์ สภาพที่ทนได้ยาก สภาวะที่บีบคั้น ชัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับ สิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์

2) ทุกขสมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

3) ทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัด อวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกต้อง ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดภัย เป็นอิสระ คือนิพพาน

4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง มรรคมืองค์ 8 นี้ สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

**ทุกข์** ความทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบในทุกข์อริยสัจนั้น มีความหมายกว้าง ครอบคลุมไปถึงลักษณะไม่คงที่ มีความแปรปรวนในสิ่งที่ทั้งปวง ใน ทุกข์สัจ (อภิ.วิ. (ไทย) 35/190-200/163-166) ซึ่งได้กล่าวถึงทุกข์ ว่า ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุ

พยายามเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์ อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการ เป็นทุกข์

พระพุทธเจ้าทรงตรัสทุกข์ไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ตอนที่ว่าด้วยอริยสัจ ได้แบ่งทุกข์ออกเป็น 2 ประการคือ

1. สภาวะทุกข์ หรือทุกข์ประจำ เป็นทุกข์ที่เกิดด้วยเหตุ ชาติ ชรา มรณะ เป็นทุกข์ที่ เกิดเองตามคติแห่งธรรมดา หมายถึง ความทุกข์ที่มีประจำอยู่ในสภาพร่างกายของเรา เริ่มตั้งแต่ เกิดมามีชีวิต จนถึงตาย ทุกประจำ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ และความตาย

2. ปกิณณกทุกข์ หรือทุกข์จร แปลว่า ทุกข์เล็กๆ น้อยๆ หมายถึง ความทุกข์ที่จรมา จากที่อื่นโดยเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ป็นครั้งคราว ตามเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมของชีวิต ได้แก่ โสกะ (ความเศร้าใจ ความเสียใจ) ปริเทวะ (ความรำพึงรำพรรณบ่นท้อ) ทุกขะ (ความไม่สบายกายเพราะเจ็บป่วย) โทมนัสสะ (ความน้อยใจ ความไม่สบายใจ) อุปายาสะ (ความคับใจ ความตรอมใจ) อับปิยสัมปิโยคะ (การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รัก) ปิยวิปปโยคะ (ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รัก) อิจจตาลาภะ (การไม่ได้สิ่งที่ต้องการ) ได้แก่ ความเศร้าโศก เสียใจ รำไห้รำพัน ความผิดหวัง

อาการทั้งหมดนี้จัดเป็นทุกข์ ความเดือดร้อน ซึ่งเกิดขึ้นแก่ทุกคนไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ และเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทุกโอกาส การที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ชาวพุทธได้รู้จักกับตัวความทุกข์เหล่านั้น มิได้หมายความว่าพระองค์ทรงสอนให้มองโลกในแง่ร้าย แต่ทรงสั่งสอนให้มองโลกตามความเป็นจริง เพื่อประสงค์จะให้ชาวพุทธไม่ประมาทพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความเป็นจริงนั้น และสามารถที่จะหาวิธีแก้ไขปัญหาชีวิตของตนได้ทุกโอกาส

#### สมุทัย: เหตุให้ทุกข์เกิด

สมุทัย แปลว่า “เหตุให้ทุกข์เกิด” หมายความว่า ความทุกข์ทั้งหมดในอริยสัจข้อที่ เหล่านี้ มิได้เกิดขึ้นมาลอย ๆ จะต้องมีส่วนเหตุบางอย่างที่ทำให้ทุกข์เกิดขึ้น พระพุทธองค์นอกจากจะ ทรงรู้จักตัวความทุกข์อย่างแจ่มแจ้งแล้ว ยังทรงรู้สึกถึงสาเหตุอันแท้จริงที่ทำให้เกิดความทุกข์นั้นด้วย ในอรรถมุขสูตร (ส.ข. (ไทย) 17/31/44) ว่าด้วยมูลเหตุแห่งทุกข์ พระพุทธองค์ทรงชี้ว่า ตัณหา คือความอยากเกินพอดี ที่มีอยู่ในจิตใจ ซึ่งตัณหา นั้นมีอยู่ 3 ประการ (อภิ.วิ. (ไทย) 35/916/573) ได้แก่

1. กามตัณหา คือ ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้กามคุณ คือสิ่งสนอง ความต้องการทางประสาททั้งห้า เป็นความอยากซึ่งเกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น ตาเห็น รูป สวยงาม ก็เกิดความอยากได้ เป็นต้น

2. ภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในภพ ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้ จะเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยภวทิฏฐิ (อภิ.สง. (ไทย) 34/1320/331) หรือสัสสตทิฏฐิ (อภิ.สง. (ไทย) 34/1322/331) ความอยากเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เป็น

ความอยากได้ในตำแหน่งฐานะที่สูงขึ้นตามที่ตนรักใคร่ และพอใจ เช่น อยากเป็นมหาเศรษฐี และอยากเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นต้น

3. วิภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในวิภพ ความอยากในความพรากพันไปแห่งตัวตน จากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากรทำลาย อยากรดับสูญ ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยอุจเฉททิฏฐิ (อภิ.สง. (ไทย) 34/1323/331) ความอยากไม่เป็นความอยากไม่มี จัดเป็นความอยากที่ประกอบกับ ความเบื่อหน่ายในสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยต้องการจะหลีกหนีให้พ้นจากสภาพนั้นไป เช่น อยากร ไม่เป็นคนพิการ และอยากรไม่เป็นคนยากจน เป็นต้น ซึ่งความอยากไม่เป็นนี้ ถ้าไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการแล้วก็จะทำให้เกิดทุกข์ เช่นเดียวกัน

ตัณหา คือ ความอยากทั้ง 3 ประการนี้ ถ้าอยากรจนเกินพอดี คือ ไม่ได้คำนึงถึงความเป็นไปได้ หรือเป็นไปได้ ควรหรือไม่ควร เป็นต้น ย่อมทำให้เกิดเป็นทุกข์ทั้งสิ้น

#### **นิโรธ: ความดับทุกข์**

นิโรธ แปลว่า “ความดับทุกข์” หมายถึง ความรู้หรือปัญญาที่ทำให้จิตใจของบุคคล สามารถละตัณหาได้ หรือสามารถทำลายตัณหาให้หมดไปจากจิตใจและจิตที่บรรลุนิโรธแล้ว จะมี ลักษณะสงัดจากกิเลส ไม่ยึดมั่นในตัวตน รวมไปถึงไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงอีกด้วย คงเหลือแต่ธรรมชาติของความสงบสุขอย่างยิ่ง ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกสภาวะอย่างนี้ว่า “นิพพาน”

#### **มรรค: ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์**

มรรค (อภิ.วิ.(ไทย) 35/490-491/373-375) แปลว่า “ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์” หมายถึง อริยมรรค หรือทางอันประเสริฐ ซึ่งประกอบด้วยองค์ 8 ประการคือ

1. ความเห็นชอบ (สัมมาทิฏฐิ) หมายถึง การรู้เห็นในอริยสัจ 4 อย่างถูกต้องชัดเจน ด้วยปัญญา เช่น รู้ว่าทุกข์อย่างไร รู้ว่าตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์อย่างไร รู้ว่าจะดับทุกข์ได้เพราะการดับตัณหา และรู้ว่าอริยมรรค คือทางให้ถึงการดับตัณหาได้

2. ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) หมายถึง ความคิดชอบ เช่น มีความคิดหาหนทางที่จะหลีกออกจากกาม ไม่ลุ่มหลงมัวเมาอยู่กับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มีความคิด ที่จะไม่พยาบาท ปองร้ายผู้อื่น และไม่คิดทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่น

3. การพูดชอบ (สัมมาวาจา) หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ และเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อเหลวไหลไร้สาระ

4. การกระทำชอบ (สัมมกัมมันตะ) หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม

5. การเลี้ยงชีวิตชอบ (สัมมาอาชีวะ) หมายถึง มีความเพียรระวังไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม

6. ความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) หมายถึง มีความเพียรระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น ในตน เพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป พากเพียรทำความดีให้เกิดขึ้น และเพียรพยายามรักษาความดีที่มีอยู่แล้วให้คงอยู่

7. ความระลึกชอบ (สัมมาสติ) หมายถึง ความมีสติระลึกถึงความ เป็นไป ได้ ของสภาพร่างกาย ระลึกถึงความ เป็นไป ของเวทนา (ขณะมีอารมณ์) ว่าเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉย ๆ ระลึกถึงความ เป็นไป ของจิตว่าเศร้าหมองเพราะกิเลสชนิดใด จิตที่ผ่องใสเพราะเหตุใด รวมไปถึงการระลึกถึงความดี ความชั่ว หรือความไม่ดีไม่ชั่วที่เกิดขึ้น ในจิตของตน

8. การตั้งจิตให้ชอบ (สัมมาสมาธิ) หมายถึง การทำจิตให้เป็นสมาธิ เริ่มตั้งแต่การทำจิตให้สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) การทำจิตให้สงบเกือบจะแน่น (อุปจารสมาธิ) และทำจิตให้สงบในขั้นแน่น (อัปปนาสมาธิ) หรือขั้นเข้าฌานสมาบัติ

#### ประโยชน์ของการเข้าใจหลักอริยสัจ 4

1. ทำให้ไม่ประมาท คอยเตือนสติให้ว่า ความทุกข์หรือปัญหาจะเกิดขึ้นได้เสมอ การดำเนินชีวิตในโลกจึงเป็นการแก้ปัญหาอยู่ตลอดเวลา เมื่อสามารถแก้ปัญหาหนึ่งได้ อาจเกิดปัญหา ใหม่ขึ้นมาอีก ทำให้พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาได้ตลอดเวลา

2. ช่วยให้แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ โดยใช้เหตุผลและปัญญา เมื่อมีปัญหาหรือความทุกข์ เกิดขึ้น ก็ต้องหาสาเหตุว่ามาจากอะไร จึงจะสามารถแก้ปัญหาได้ตรงจุด และที่สำคัญ คือ เป็นการ แก้ปัญหา โดยใช้เหตุผลและปัญญา

3. ช่วยให้แก้ปัญหาด้วยตนเอง ทั้งนี้เพราะปัญหาหรือความทุกข์ต่าง ๆ เกิดจากตนเอง การแก้ไขปัญหาก็ต้องทำด้วยตนเอง จะพึ่งอาศัยสิ่งอื่นมาแก้ปัญหาให้ไม่ได้ เพราะมีแต่ตนเองที่รู้ดีว่าความทุกข์เกิดขึ้นมากน้อย และจะรู้ได้ว่าปัญหานั้นสามารถดับไปแล้ว หรือแก้ไขได้หมดแล้วหรือไม่

4. ช่วยให้มองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การมองหาทางแก้ไขปัญหาคด้วยการ ปฏิบัติเองลงมือกระทำเอง จะทำให้สามารถมองเห็นว่าการแก้ปัญหาทำได้ยากหรือง่ายเพียงใด ซึ่งจะทำให้หลุดพ้นจากค้นหาและเห็นแสงสว่างแห่งปัญญา ในที่สุดจะทำให้ชีวิตมีความสุข

#### อริยสัจ 4 กับผู้เกษียณอายุ

เมื่อถึงเวลาที่ต้องเกษียณอายุ ผู้เกษียณอายุบางคนอาจพบกับปัญหาที่เกิดจากการเกษียณอายุแตกต่างกันไป ในเบื้องต้น เมื่อเกิดปัญหา ควรยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา อย่างเป็นกลางก่อน เมื่อพูดตามหลักอริยสัจคือการรู้เท่าทันทุกข์ ซึ่งเมื่อรู้สภาพความเป็นจริง ของปัญหาหรือความเป็นจริงของทุกข์แล้ว ก็มาพิจารณาหาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาว่าเกิดมาจาก อะไร หรือมีอะไรเป็นสาเหตุ แล้วจึงหาวิธีแก้ไขปัญหาคต่อไป การนำหลักอริยสัจ 4 มาใช้จะช่วย ให้ สามารถแก้ไขปัญหาคได้ตรงจุด และสามารถดำเนินชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข

### 3.7 สรุป

หลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อวิถีชีวิตอย่างมีคุณภาพของข้าราชการบำเหน็จบำนาญของแต่ละคนย่อมประสบปัญหาแตกต่างกันไป เมื่อประสบปัญหา ผู้ที่มี ปัญญาย่อมสามารถนำหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนเลื่อมใสศรัทธามาช่วยนำพาชีวิตให้ผ่านพ้น จากช่วงเวลาที่มึปัญหา และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข พุทธปรัชญาเถรวาทเป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิตของข้าราชการบำเหน็จบำนาญ ดังนี้

#### 1. ไตรลักษณ์กับผู้เกษียณอายุราชการ

คำว่า ไตรลักษณ์ ในอรรถกถาบางที่เรียกว่า "สามัญลักษณ์ ในฐานะเป็นลักษณะร่วม ที่มีแก่สิ่งทั้งหลายเป็นสามัญเสมอเหมือนกัน คือ ทุกอย่างที่เป็นสังขตะ เป็นสังขาร ล้วนไม่เที่ยง คงทนอยู่มิได้ เสมอเหมือนกันทั้งหมด ทุกอย่างที่เป็นธรรม ไม่ว่าสังขตะคือสังขาร หรือสังขตะคือวิสังขาร ก็ล้วนมิใช่ตน ไม่เป็นอัตตา เสมอกันทั้งสิ้น

**“ตถาคต (พระพุทธเจ้า) ทั้งหลาย จะอุบัติหรือไม่ก็ตาม ธาตุ (หลัก) นั้นก็ดำรงอยู่ เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยามว่า สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา”**

เพื่อความเข้าใจง่าย ๆ จะแสดงความหมายของไตรลักษณ์ โดยย่อดังนี้

1. อินจจตา ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อม และสลายไป
2. ทุกขตา ความเป็นทุกข์ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดตัน ผืน และขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอยุ่อย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความสมอยากแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน
3. อนัตตตา ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนจริงแท้ที่จะเป็นเจ้าของครอบครองสั่งบังคับให้เป็นไปอย่างไร ๆ ได้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยูร ธมฺมปญฺโญ), 2559)

ไตรลักษณ์จึงเป็นหลักการพื้นฐานในพระพุทธศาสนาที่ให้เราเห็นถึงความจริงของชีวิต มีความสำคัญในการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเกษียณอายุราชการซึ่งมักจะนำมาซึ่งความเครียดและความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต ผู้วิจัยมีทรรศนะเกี่ยวกับไตรลักษณ์กับผู้เกษียณอายุราชการ ดังนี้

**2. อนิจจัง** การเกษียณอายุราชการคือการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต คนที่เกษียณอาจรู้สึกว่ชีวิตที่เคยมั่นคงนั้นกำลังจะเปลี่ยนไป การยอมรับว่าไม่มีสิ่งใดที่ถาวรเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เกษียณสามารถปรับตัวและค้นพบเส้นทางใหม่ ๆ ในชีวิตได้ ตัวอย่างเช่น บุคคลที่ทำงานใน

ตำแหน่งเดิมมานานอาจรู้สึกว่างงานที่ทำงานคือส่วนหนึ่งของตัวตน เมื่อเขาเกษียณอายุราชการเขาจึงอาจต้องรื้อฟื้นการรู้จักกับตัวเองใหม่

**2. ทุกซัง** การเกษียณอายุอาจนำมาซึ่งความรู้สึกสูญเสียหรือความเศร้าโศก เมื่อผู้คนต้องจากงานที่รัก หรือเมื่อเขาต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตจากการทำงานสู่การหยุดพัก การเรียนรู้ที่จะเผชิญกับความทุกข์นี้ด้วยการเข้าใจว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตตามแนวทางของไตรลักษณ์ช่วยให้การปรับตัวเป็นไปได้ง่ายขึ้น เช่น ผู้เกษียณอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสังคม หรือการอบรมเพื่อพัฒนาทักษะใหม่ ๆ อาจช่วยลดความรู้สึกทุกซังใจ

**3. อนัตตา** แนวคิดเรื่องอนัตตาสอนให้เราเข้าใจว่าตัวตนที่เรามีในขณะที่ทำงานนั้นไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงในระยะยาว การเกษียณอาจเป็นโอกาสในการค้นพบตัวตนที่แท้จริงมากขึ้น ในช่วงนี้บุคคลสามารถค้นหาแรงบันดาลใจในงานอดิเรก หรือการเป็นอาสาสมัคร เพื่อสร้างคุณค่าใหม่ในชีวิต โดยเฉพาะชีวิตหลังเกษียณ

## 2. พรหมวิหารกับผู้เกษียณอายุราชการ

คำว่า พรหม คือ ผู้ประเสริฐ เข้าใจกันส่วนมาก พรหมมีวิมานอยู่ส่วนหนึ่งต่างหากจากพวกเทพ ไม่มีคูครองเหมือนพวกเทพ อยู่เดียว พวกพรหมณถือว่าเป็นต้นวงศ์ของพวกเรา ทางพุทธศาสนาก็มีเกี่ยวเรื่องพรหม อยู่หลายที่ ผู้บำเพ็ญตนได้มานสมบัติก็ว่าตายไปเป็นพรหม ส่วนใหญ่พระพุทธรเจ้ามุ่งให้ทุกคนประพฤติธรรมที่จะทำให้เป็นพรหมมากกว่า

คำว่า วิหารธรรม คือ ธรรมเป็นเครื่องอยู่ หมายถึง เอาใจเข้าหาธรรมะ หรือเอาธรรมะเข้ามาไว้ที่ใจพุทต่าง ๆ ก็คือ ทั้งเนื้อทั้งตัวมีธรรมะ

พรหมวิหาร 4 หมายถึง คุณธรรมสำหรับเป็นที่อยู่ของจิตใจแห่งพรหม คือผู้ใหญ่หรือผู้ประเสริฐ เป็นธรรมเป็นที่อยู่ซึ่งมีทั้งความดีและความสุข โดยให้ผู้ปฏิบัตินำไปใช้ตั้งนั้งแรกให้ปฏิบัติด้วยจิตคิดเกื้อกูลแผ่ออกไปในสัตว์บุคคลทั้งหลาย คือ เมตตาซึ่งมีอาการเป็นความคิดเกื้อกูลต่อจากนั้นเมื่อได้เห็นหรือได้ยินหรือได้คิดว่าเขามีความทุกข์เดือดร้อนก็ปฏิบัติช่วยบำบัดทุกข์ให้คือกรุณาซึ่งมีอาการช่วยบำบัดทุกข์จากนั้นครั้งได้เห็นเขามีสุขไม่ทุกข์ก็พลอยยินดีบันเทิงใจ คือมุทิตาซึ่งมีอาการพลอยยินดีและเมื่อไม่มีกิจที่ควรจะทำต่อไปก็อุเบกขา คือดูอยู่เฉย ๆ (สมเด็จพระญาณสังวร, 2556)

พรหมวิหาร เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่หมายถึงความรู้สึกที่เป็นพื้นฐานของความรักและความเมตตา ซึ่งประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขา มีความสำคัญในการช่วยให้ผู้เกษียณอายุราชการสามารถปรับตัวและค้นหาความสุขในช่วงการเปลี่ยนผ่านของชีวิต ได้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ผู้วิจัยมีทรรศนะเกี่ยวกับพรหมวิหารกับผู้เกษียณอายุราชการ ดังนี้

**1. เมตตา** ความปรารถนาที่จะให้ความสุขแก่ผู้อื่น ในช่วงเวลาที่ผู้คนที่ต้องเผชิญกับการเกษียณอายุ การฝึกเมตตาสามารถช่วยให้ผู้เกษียณมีมุมมองที่ดีต่อผู้อื่นและสร้างสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับครอบครัวและเพื่อน ตัวอย่างเช่น ผู้เกษียณอายุที่มีความเมตตาอาจใช้เวลาในการช่วยให้คำปรึกษากับนักเรียนในชุมชนหรือใช้ความรู้ที่เขามีในการสร้างผลประโยชน์แก่คนรอบข้าง

**2. กรุณา** การเข้าใจและรู้สึกถึงความทุกข์ของผู้อื่น ผู้เกษียณที่มีความกรุณาจะสามารถเข้าถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้ เข้าใจถึงความยากลำบากในชีวิต และสามารถให้การสนับสนุนที่มีความหมาย เช่น การเข้าร่วมโครงการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ต้องการการดูแลหรือการเป็นอาสาสมัครในโรงพยาบาล

**3. มุทิตา** ความสุขในความสำเร็จและความสุขของผู้อื่น การรับรู้และเฉลิมฉลองความสำเร็จของผู้อื่นสามารถช่วยให้ผู้เกษียณรู้สึกเชื่อมโยงและมีความสุขในชีวิต นอกจากนี้ยังสามารถสร้างบรรยากาศที่เป็นบวกในครอบครัวและชุมชน ตัวอย่างเช่น ผู้เกษียณที่เข้าร่วมเป็นกรรมการในกิจกรรมของชุมชนและความสำเร็จของกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยเพิ่มความสุขให้กับทุกคนในชุมชน

**4. อุเบกขา** ความสมดุลทางอารมณ์ ไม่ให้ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เมื่อผู้เกษียณต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนและความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต การฝึกฝนอุเบกขาสามารถช่วยให้ผู้เกษียณมีความสงบและสามารถตัดสินใจอย่างมีสติ เช่น การวางแผนการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีระเบียบ หรือการปรับเปลี่ยนงานอดิเรกให้เหมาะสม

### 3. โลกธรรมกับผู้เกษียณอายุราชการ

คำว่า โลกธรรม 8 หมายถึง ธรรมดาของโลก เรื่องของโลก ธรรมชาติของโลกที่ครอบงำสัตว์โลกและสัตว์โลกต้องเป็นไปตามธรรมดานี้ 8 ประการ อันประกอบด้วย โลกธรรมฝ่ายอิฏฐารมณ์ คือ พอใจของมนุษย์ เป็นที่รักเป็นที่ปรารถนา ลาก หมายความว่า ได้ผลประโยชน์ ได้มาซึ่งทรัพย์ ยศ หมายความว่าได้รับฐานันดรสูงขึ้น ได้อำนาจเป็นใหญ่เป็นโต สรรเสริญ คือ ได้ยิน ได้ฟัง คำสรรเสริญ คำชมเชย คำยกย่อง เป็นที่น่าพอใจ สุข คือ ได้ความสบายกาย สบายใจ ความเบิกบาน บันเทิงใจเรใจ โลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณ์ คือ ความไม่พอใจของมนุษย์ ไม่เป็นที่ปรารถนา เสื่อมลาก หมายความว่า เสื่อมลาไป ไม่อาจดำรงอยู่ได้ เสื่อมยศ หมายถึง ถูกลด อำนาจความเป็นใหญ่ นิินทาว่าร้าย หมายถึง ถูกตำหนิตติเตียนว่าไม่ดีถูกติฉินนินทา หรือถูกกล่าวร้ายให้เสียหาย ทุกข์ คือ ได้รับความทุกข์เวทนา ทรมาณกาย และทรมาณใจ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)ผู้วิจัยมีทรรศนะเกี่ยวกับโลกธรรมกับผู้เกษียณอายุราชการ ดังนี้

**1. โลกธรรมฝ่ายอิฏฐารมณ์** ได้แก่ 1) ลาก เมื่อผู้เกษียณอายุราชการได้รับเงินบำนาญหรือผลประโยชน์ที่มีความมั่นคง เขาจะรู้สึกได้ถึงความมั่งคั่ง ซึ่งช่วยลดความกังวลเกี่ยวกับการเงินในอนาคต 2) ยศ ในการทำงาน ผู้เกษียณอาจมีสถานะเกียรติของเขาในที่ทำงาน เมื่อกลับเข้าสู่ชุมชน การรับรู้ในฐานะผู้มีอำนาจและประสบการณ์อาจทำให้เขามีบทบาทนำในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น

การเป็นวิทยากรหรืออาจารย์ในชุมชน ซึ่งสร้างความรู้สึกรักของคุณค่าในตัวเอง 3) สรรเสริญ หลังจากเกษียณ ผู้เกษียณอาจจะได้ยินคำชมเชยจากคนรอบข้างเกี่ยวกับความรู้และประสบการณ์ที่เขามี ซึ่งจะช่วยบรรเทาความรู้สึกของการลาออกจากการทำงานและทำให้เขารู้สึกมีคุณค่าที่ยังสามารถนำเสนอให้กับสังคมได้ 4) สุข ช่วงหลังเกษียณสามารถนำมาซึ่งความสุขจากการมีเวลาที่จะทำกิจกรรมที่ชอบ ไม่ว่าจะเป็นการทำสวน การเล่นกีฬา หรือการอ่านหนังสือ การมีกิจกรรมเหล่านี้ช่วยสร้างความสุขและทำให้ผู้เกษียณรู้สึกมีชีวิตชีวา

**2. โลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณ** ได้แก่ 1) เสื่อมลาภ ผู้เกษียณอาจพบกับปัญหาทางการเงินเนื่องจากรายได้ที่ลดลงหรือไม่มีกิจกรรมที่จะหารายได้เพิ่มเติม ซึ่งอาจสร้างความเครียดและวิตกกังวล 2) เสื่อมยศ ผู้ที่เคยมีสถานะในองค์กรอาจรู้สึกเสียดายต่อการเสื่อมสภาพเมื่อออกจากงาน การเรียนรู้ที่จะยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมชาติของชีวิตสามารถช่วยให้เขาปรับตัวและค้นหาคุณค่าในตนเองใหม่ 3) นินทาว่าร้าย ผู้เกษียณอาจเผชิญกับความคิดเห็นที่ไม่ดีจากเพื่อนหรือชุมชน การเข้าใจธรรมชาติของการตำหนิและการนินทาเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งการสร้างบรรยากาศที่ดีในครอบครัวและชุมชนจะช่วยลดสิ่งนี้ได้ 4) ทุกข์ ช่วงหลังเกษียณอาจเกิดความทุกข์จากความเหงาหรือการไม่มีจุดมุ่งหมาย การหากิจกรรมใหม่ ๆ ที่สร้างความหมายในชีวิต เช่น การทำงานอาสาสมัคร การฝึกทักษะใหม่ ๆ จะช่วยบรรเทาความรู้สึกเหล่านี้

การเข้าใจโลกธรรมทั้ง 8 ประการสามารถช่วยผู้เกษียณอายุราชการในการปรับตัวและจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานี้ การยอมรับถึงสภาวะทุกประเภททั้งความสุขและความทุกข์ทำให้สามารถใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีคุณค่าและมีความหมายมากขึ้น การให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ในครอบครัวและเพื่อนฝูงและการมีส่วนร่วมในชุมชนยังเป็นวิธีที่ช่วยลดผลกระทบจากโลกธรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้

#### 4. อริยสัจกับผู้เกษียณอายุราชการ

คำว่า อริยสัจ 4 คือ หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าได้สั่งสอนให้แก่เวไนยสัตว์ และที่พระสาวกได้สืบทอดต่อกันมานั้น มีส่วนเกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเริ่มจากการเข้าใจปัญหาและทำความเข้าใจข้อเท็จจริงที่เกี่ยวข้อง โดยมีขั้นตอน (พระมหาสมบัตติ บุญเรือง, 2545) ได้แก่ 1) ทุกข์ คือ การที่เราต้องเผชิญกับสภาพปัญหาต่างๆ ซึ่งอาจเป็นความไม่สบายกายหรือไม่สบายใจที่เกิดจากสถานการณ์ที่บีบคั้นจิตใจ 2) สมุทัย คือ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ 3) นิโรธ หมายถึง การดับทุกข์ ซึ่งเราต้องมีจุดหมายที่ชัดเจนว่าสิ่งที่เราต้องการคืออะไร การดับทุกข์มีมากกว่าการลดลงของต้นเหตุ 4) มรรค คือ วิธีการที่นำไปสู่การดับทุกข์ โดยมีองค์ประกอบ 8 ประการ ได้แก่ (1) สัมมาทิฏฐิ (2) สัมมาสังกัปป (3) สัมมาวาจา (4) สัมมากัมมันตะ ดี (6) สัมมาอาชีวะ (7) สัมมาวายามะ (8) สัมมาสติ (9) สัมมาสมาธิ ผู้วิจัยมีพรรณนะเกี่ยวกับอริยสัจกับผู้เกษียณอายุราชการดังนี้

**1. ทุกข์** คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความประสบกับสิ่งซึ่งไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาล้วนเป็นทุกข์ เมื่อเข้าสู่ช่วงเกษียณ ผู้คนมักเผชิญกับความรู้สึกที่เรียกว่าทุกข์ ซึ่งอาจมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความเหงาและความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต ผู้เกษียณอาจพบว่าการตัดสินใจต่าง ๆ เกี่ยวกับการใช้ชีวิต ทำให้เกิดความเครียดและความรู้สึกสูญเสีย เพราะพวกเขาอาจรู้สึกว่าไม่มีเป้าหมายชัดเจนในชีวิตอีกต่อไป ตัวอย่างเช่น ผู้เกษียณอายุราชการที่เคยทำงานในสังคมมากมายอาจรู้สึกว่าว่างเปล่าเมื่อไม่มีการทำงานที่มีความรับผิดชอบอีกต่อไป

**2. สมุทัย** คือ เหตุแห่งทุกข์ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ในช่วงนี้ มักเกิดจากการยึดติดกับสิ่งที่ตนเคยมี เช่น สถานะการทำงาน ความสำเร็จ และการไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลง การเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุรวมถึงการปรับทัศนคติในการเห็นชีวิตในแง่บวก จะช่วยลดความทุกข์ได้ เช่น การยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และกำหนดเป้าหมายใหม่ที่สร้างคุณค่าในชีวิต

**3. นิโรธ** คือ การมีจิตใจที่สงบและปล่อยวางความทุกข์ที่เกิดจากการยึดติด ผู้เกษียณสามารถหาวิธีการสร้างความหมายในชีวิตใหม่ เช่น การลงมือทำงานอาสาสมัคร เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น หรือการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมทางสังคม ซึ่งสามารถทำให้เขารู้สึกมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อสังคม ตัวอย่างเช่น ผู้เกษียณอาจเริ่มต้นกลุ่มหนังสือในชุมชนหรือสอนทักษะที่ตนมีให้กับคนรุ่นใหม่

**4. มรรค** คือ หนทางสู่การสิ้นทุกข์ การปฏิบัติตามแปดทาง เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สามารถช่วยผู้เกษียณอายุได้ อย่างเช่น รู้จักรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงและยอมรับว่าชีวิตมีทั้งสุขและทุกข์ สร้างทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณ และมองเห็นโอกาสใหม่ สื่อสารกับคนรอบข้างในแง่บวก เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีคุณค่า เช่น การช่วยเหลือชุมชน ดูแลสุขภาพทั้งกายและใจอย่างเหมาะสม เปิดโอกาสในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ฝึกการมีสติในการใช้ชีวิตประจำวัน และฝึกสมาธิเพื่อสร้างความสงบในจิตใจ

การนำอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของผู้เกษียณอายุราชการสามารถช่วยให้พวกเขาใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และสามารถจัดการกับความเครียดและความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีสติ และเกิดประโยชน์ต่อทั้งตนเองและสังคม

ดังนั้น หากผู้เกษียณอายุเลือกใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสมแก่ตน จะช่วยให้ไม่เกิดภาวะทางใจ และเปิดโอกาสให้ตนเองได้มีความสุขอย่างแท้จริงในบั้นปลายชีวิต ประกอบด้วย ความหมายของพุทธปรัชญาเถรวาท ความสำคัญของหลักพุทธปรัชญาเถรวาทต่อการดำเนินชีวิต การดำเนินชีวิตที่อิงตามนัยแห่งพุทธปรัชญาเถรวาท เป้าหมายในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ โดยใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาทอันประกอบไปด้วย หลักไตรลักษณ์ หลักพรหมวิหาร 4 หลักโลกธรรม 8 และหลักอริยสัจ 4

## บทที่ 4

### บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิต ของข้าราชการบำเน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์

หลักพุทธปรัชญาเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ใช้สำหรับวิถีชีวิตบนทางแห่งความดีและมีความสุข ในงานวิจัยบทนี้จึงมุ่งศึกษาเพื่อบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ตามกรอบแนวคิดการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางสำหรับนำไปประยุกต์ใช้เพื่อประพฤติปฏิบัติและแก้ปัญหาชีวิต เพื่อดำเนินชีวิตในวัยเกษียณได้อย่างมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- 4.1 บูรณาการหลักไตรลักษณ์เพื่อเข้าใจความเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ
- 4.2 บูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ครอบครัวและชุมชน
- 4.3 บูรณาการหลักโลกธรรม 8 เพื่อรับมือความผันผวนในชีวิตหลังเกษียณ
- 4.4 บูรณาการหลักอริยสัจ 4 และมรรคมีองค์ 8 เพื่อดับทุกข์และกำหนดเป้าหมายชีวิตใหม่
- 4.5 บูรณาการแนวทางพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เกษียณ
- 4.6 สรุป

#### 4.1 บูรณาการหลักไตรลักษณ์เพื่อเข้าใจความเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ

จากการสังเคราะห์ข้อมูลภาคสนามและการศึกษาเชิงเอกสารพบว่า หลักไตรลักษณ์ คือกรอบคิดสำคัญของพุทธปรัชญาเถรวาทที่ช่วยให้ผู้ก้าวเข้าสู่วัยเกษียณเข้าใจความจริงของชีวิตอย่างลึกซึ้ง ผู้เชี่ยวชาญที่ 1, 2, 3, 4, 5 ให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า “ไตรลักษณ์” ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นหลักใหญ่แห่งพุทธปรัชญาเถรวาทที่อธิบายธรรมชาติของชีวิตและสรรพสิ่งว่า ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้ยั่งยืนง การเข้าใจหลักนี้ช่วยให้ผู้เกษียณอายุราชการยอมรับการเปลี่ยนผ่านจากสถานะ “ผู้ปฏิบัติหน้าที่ในระบบราชการ” สู่ “บทบาทใหม่ในชีวิต” ได้ด้วยสติและปัญญา เอกสารในคัมภีร์ พระอภิธรรมมัตถกสังคหะ อธิบายว่า “สังขารทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยง” ถ้อยคำดังกล่าวเป็นหลักให้พิจารณาว่า ความเสื่อมของร่างกาย การสิ้นสุดตำแหน่งหน้าที่ และการดับไปของอำนาจ เป็นความจริงของโลกที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้

ผู้เชี่ยวชาญที่ 6, 8, 10 อธิบายเพิ่มเติมว่า หลักไตรลักษณ์เป็นกรอบคิดที่ช่วยทำความเข้าใจช่วงหลังเกษียณได้อย่างลึกซึ้ง เพราะการเกษียณทำให้เห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจริงในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นสถานะการทำงาน รายได้ บทบาททางสังคม หรือวิถีชีวิตประจำวัน ผู้ที่เคยมีภารกิจ

แน่นขนัด มีผู้อยู่ได้บังคับบัญชา และพบปะผู้คนตลอดเวลา ย่อมเผชิญความรู้สึกกว้างเปล่าหรือถูกลดบทบาท การตระหนักใน “อนิจจัง” ทำให้มองเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้เป็นธรรมดา และเป็นโอกาสสำหรับเรียนรู้บทบาทใหม่ เช่น เป็นที่ปรึกษา นักจิตอาสา หรือผู้ดูแลครอบครัว

สำหรับ “ทุกขัง” ผู้เชี่ยวชาญกลุ่มเดียวกันชี้ว่า ผู้เกษียณจำนวนไม่น้อยต้องเผชิญความทุกข์จากสภาพร่างกายที่เสื่อมลง ความเหงา ความกังวลทางการเงิน หรือความรู้สึกไร้ค่า การเข้าใจว่า “ทุกข์เป็นธรรมดาของชีวิต” ทำให้รู้ว่า ตนมิใช่ผู้เผชิญเพียงลำพัง แต่เป็นภาวะร่วมของมนุษย์ทุกคน จึงควรเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันอย่างมีสติผ่านการออกกำลังกาย ฝึกสมาธิ เสริมสร้างเครือข่ายทางสังคม และเปิดรับการเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

ในส่วนของ “อนัตตา” ผู้เชี่ยวชาญที่นี้ชี้ว่า ช่วงเกษียณคือช่วงที่หลายคนรู้สึกว่าคุณภาพเดิมหายไปเพราะไม่ได้ครองตำแหน่งหน้าที่เช่นในอดีต การเข้าใจ “อนัตตา” ทำให้มองเห็นว่าตัวตนที่ผูกติดกับตำแหน่งและอำนาจเป็นเพียงสมมุติ ไม่ใช่แก่นแท้ของชีวิต คุณค่าของมนุษย์จึงไม่ได้อยู่ที่นามบัตร แต่อยู่ที่คุณธรรม ความหมาย และประโยชน์ที่ยังสร้างให้แก่สังคม ทำให้เปิดใจยอมรับบทบาทใหม่โดยไม่ยึดติด

ผู้เชี่ยวชาญที่ 7, 9, 11 เห็นร่วมกันว่า การเกษียณสามารถอธิบายผ่านไตรลักษณ์ได้อย่างตรงตัว กล่าวคือ อนิจจัง ชี้ให้เห็นความไม่เที่ยงของงานและสถานะทางสังคม การเกษียณเป็นเพียงการเปลี่ยนบทบาท ไม่ใช่การสิ้นสุดคุณค่าของชีวิต ผู้เกษียณสามารถเปลี่ยนเวลาว่างให้กลายเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้และสร้างสรรค์ เช่น งานอาสาสมัคร งานอดิเรก หรือการดูแลสุขภาพของตนเอง ในส่วนของ ทุกขัง แม้การเกษียณจะทำให้พักผ่อนได้มากขึ้น แต่ก็อาจก่อให้เกิดความเหงา รายได้ลดลงหรือขาดเป้าหมาย อย่างไรก็ตาม การมองเห็นทุกข้ออย่างมีสติช่วยให้หาวิธีสร้างสมดุลกายใจ และอนัตตา ทำให้เข้าใจว่าบทบาทในอดีต เช่น ครูใหญ่หรือข้าราชการ มิใช่ตัวตนถาวร การปล่อยวางจากตัวตนเก่าเปิดโอกาสให้กลายเป็น “ผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต”

ผู้เชี่ยวชาญที่ 12, 14, 16, 18 มองกลุ่มข้าราชการบำนาญผ่านกรอบคิดเดียวกันโดยชี้ว่า อนิจจัง ทำให้เห็นว่า การทำงานราชการมีจุดเริ่มต้นและปลายทาง อำนาจหน้าที่ย่อมแปรเปลี่ยนเป็นเงินบำนาญ บทบาทในองค์กรก็ลดลง เมื่อเข้าใจเช่นนี้ก็ไม่ยึดติดกับความสำเร็จในอดีต ทุกขัง มองเห็นความรู้สึกกว้างเปล่า เหงา รายได้ลด สุขภาพเสื่อม และความไม่สมบูรณ์ที่มาพร้อมวัยชรา หากยึดติดกับอดีตยิ่งกลายเป็นความทุกข์ แต่เมื่อยอมรับแล้วหันไปทำกิจกรรมใหม่ เช่น จิตอาสา และการปฏิบัติธรรม ทุกข์ก็คลี่คลายได้ ส่วน อนัตตา ทำให้ตระหนักว่าบทบาทข้าราชการเป็นเพียงสมมุติบัญญัติ เมื่อไม่ยึดว่าฉันต้องเป็นอย่างเดิม จิตใจก็เป็นอิสระ และสามารถใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างสงบ

ผู้เชี่ยวชาญที่ 13, 15, 17, 19 เห็นว่า ผู้สูงวัยซึ่งผ่านชีวิตการทำงานยาวนานมักเข้าใจไตรลักษณ์จากประสบการณ์ตรง อนิจจังเห็นได้จากการเลื่อนตำแหน่ง การปรับเปลี่ยนนโยบาย และการ

เกษียณซึ่งเป็นจุดสิ้นสุดของอำนาจหน้าที่ ทุกข์ปรากฏในรูปของความเจ็บป่วย การสูญเสีย ความเหงา และความว้าเหว่หลังออกจากงาน ส่วนอนัตตาแสดงให้เห็นว่า ชื่อเสียง เงินทอง และแม้แต่ร่างกายที่เคยแข็งแรงก็ไม่ใช่อะไรที่แท้จริง และย่อมเสื่อมสลายไปตามกาลเวลา

ผู้เชี่ยวชาญที่ 20, 1, 6, 11, 16 กล่าวถึงผู้ที่ได้รับบำเหน็จเป็นเงินก้อนว่า มักตีความไตรลักษณ์ในเชิง “การเริ่มต้นชีวิตใหม่” โดยเห็น อนิจจัง ว่าการสิ้นสุดราชการเป็นความเปลี่ยนแปลงปกติ และเงินบำเหน็จคือทุนสำหรับปรับตัว ทุกข์ เป็นเพียงความไม่คุ้นชินชั่วคราว และ อนัตตา ทำให้ปล่อยวางจากตำแหน่งแล้วหันไปสร้างความสุขจากภายในและจากครอบครัว

ผู้เชี่ยวชาญที่ 2, 7, 12, 17 สรุปภาพรวมของไตรลักษณ์ในชีวิตข้าราชการบำนาญว่า

1. อนิจจัง ชี้ว่าชีวิตราชการมีจุดเริ่มและสิ้นสุด ต้องเตรียมใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงและวางแผนชีวิตล่วงหน้า

2. ทุกข์ แสดงความไม่สมบูรณ์หลังเกษียณ ทั้งความเหงา รายได้ลด หรือสุขภาพเสื่อม ซึ่งควรเปลี่ยนเป็นโอกาสสร้างคุณค่าใหม่

3. อนัตตา สอนให้รู้ว่าตำแหน่งเป็นเพียงสมมติ สิ่งที่ยึดอยู่คือคุณงามความดีและความสัมพันธ์

ผู้เชี่ยวชาญที่ 3, 8, 13, 18 อธิบายว่า ไตรลักษณ์เป็นลักษณะสามประการของสรรพสิ่ง คือ อนิจจัง ทุกข์ และอนัตตา ในชีวิตของข้าราชการบำนาญ อนิจจังสะท้อนจากการเปลี่ยนแปลงสถานะจากผู้มีอำนาจเป็นประชาชนคนหนึ่ง ทุกข์ปะปนทั้งทางกายและทางใจ เช่น ความรู้สึกไร้ค่าและขาดเป้าหมาย ส่วนอนัตตาทำให้เข้าใจว่าตำแหน่งและอำนาจเป็นเพียงสิ่งชั่วคราว การปล่อยวางจากสิ่งเหล่านี้นำไปสู่การค้นพบความสุขที่แท้จริงในปัจจุบัน

โดยสรุป หลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกข์ อนัตตา) ในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบำนาญ เป็นกรอบคิดสำคัญที่ช่วยอธิบายสภาพความจริงของสรรพสิ่ง และสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อทำความเข้าใจชีวิตหลังเกษียณได้อย่างลึกซึ้ง อนิจจังชี้ให้เห็นความไม่เที่ยงของสถานะและบทบาท ทุกข์สะท้อนความคับข้องใจที่เกิดจากการยึดติดกับอดีต และอนัตตาช่วยให้ปล่อยวางจากตัวตนสมมุติ เมื่อเข้าใจทั้งสามประการแล้ว ผู้เกษียณจึงสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลง เดินหน้าสู่ชีวิตช่วงใหม่อย่างมีปัญญา และค้นพบคุณค่าของตนเองโดยไม่ขึ้นอยู่กับตำแหน่งหรืออำนาจใด ๆ

#### 4.2 บุรณาการหลักพรหมวิหาร 4 เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ครอบครัวและชุมชน

จากการสังเคราะห์ข้อมูลภาคสนามและการศึกษาเชิงเอกสารพบว่า ผู้เชี่ยวชาญที่ 4, 9, 14, 19 ได้กล่าวสอดคล้องกันว่า พรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นหลักธรรมสำคัญที่ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม

การบูรณาการหลักพรหมวิหาร 4 ในชีวิตประจำวันของผู้เกษียณอายุราชการย่อมช่วยให้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นดำเนินไปด้วยความราบรื่น สงบ และมีคุณค่า พระไตรปิฎกระบุว่า ผู้ที่มีพรหมวิหารเป็นที่พำนักแห่งจิต ย่อมอยู่เป็นสุขทั้งกลางวันและกลางคืน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ความสุขที่แท้จริงมิได้ตั้งอยู่บนทรัพย์สิน ชื่อเสียง หรือสถานะภายนอก หากตั้งอยู่บนจิตใจที่ได้รับการฝึกฝนด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ผู้ที่ดำเนินชีวิตเช่นนี้ย่อมมีจิตใจสงบ เย็น และไม่หวั่นไหวต่อความผันผวนของเหตุการณ์ต่าง ๆ

ผู้เชี่ยวชาญที่ 5, 10, 15, 20 ให้ความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมว่าด้วยการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข โดยมีองค์ประกอบ ได้แก่ เมตตา ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ มุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และอุเบกขา การวางใจเป็นกลางอย่างเป็นธรรม หลักธรรมเหล่านี้ช่วยให้การช่วยเหลือผู้อื่นอยู่บนพื้นฐานของเหตุผล ปราศจากอคติ และทำให้เกิดความสงบในมิติส่วนบุคคลและสังคมควบคู่กัน

ผู้เชี่ยวชาญที่ 20, 1, 15, 10 กล่าวถึงการประยุกต์ใช้พรหมวิหาร 4 ในครอบครัวว่า เมตตาทำให้สมาชิกในครอบครัวพูดจาอย่างอ่อนโยน เอื้อเฟื้อและให้กำลังใจกัน กรุณาทำให้เกิดการช่วยเหลือเมื่อมีสมาชิกประสบความเดือดร้อน มุทิตาทำให้ร่วมยินดีกับความสำเร็จของกันและกัน และอุเบกขาทำให้ยอมรับความแตกต่างในครอบครัวโดยไม่ตัดสิน ซึ่งล้วนส่งผลต่อบรรยากาศครอบครัวที่อบอุ่นและเกื้อกูลกัน

ผู้เชี่ยวชาญที่ 2, 9, 14, 19 ชี้ว่า การนำพรหมวิหาร 4 ไปใช้ในชุมชนเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาสังคมที่ยั่งยืน เมตตาแสดงออกผ่านการเอื้อเฟื้อแบ่งปัน กรุณาปรากฏเมื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยหรือผู้ยากไร้ มุทิตาปรากฏในการร่วมยินดีในงานมงคลต่าง ๆ และอุเบกขาช่วยให้แก้ไขความขัดแย้งในชุมชนอย่างมีเหตุผลและเป็นธรรม

ผู้เชี่ยวชาญที่ 3, 8, 13, 18 ให้ความเห็นว่า พรหมวิหาร 4 มิใช่เพียงทฤษฎีเชิงนามธรรม แต่เป็นหลักปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม สามารถนำมาใช้สร้างความไว้วางใจ ลดความขัดแย้ง และก่อให้เกิดวัฒนธรรมแห่งการเกื้อกูลในครอบครัวและชุมชน ทำให้เกิดเครือข่ายความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและยั่งยืน

ผู้เชี่ยวชาญที่ 5, 6, 11, 16 อธิบายว่า สำหรับข้าราชการบำนาญ พรหมวิหาร 4 เป็นหลักสำคัญในการสร้างสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชน เมตตาช่วยลดความโดดเดี่ยวและทำให้รู้สึกมีคุณค่า กรุณาก่อให้เกิดการยื่นมือช่วยเหลือผู้เดือดร้อน มุทิตาช่วยสร้างกำลังใจร่วมกัน และอุเบกขาช่วยให้ยอมรับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้อย่างมีสติและปัญญา

ผู้เชี่ยวชาญที่ 20, 10, 1, 6 เห็นร่วมกันว่า การนำพรหมวิหาร 4 มาใช้เป็นแนวทางชีวิตจะช่วยให้ช่วยสร้างและกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน เพราะเป็น “ธรรมของผู้ใหญ่” ที่ทำให้

จิตใจงดงาม พร้อมเกื้อกูลผู้อื่นและสังคมโดยรวม การปฏิบัติเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา อย่างสม่ำเสมอทำให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างสงบ ลดความขัดแย้ง และก่อให้เกิดความสามัคคีในระยะยาว

สรุปได้ว่า พรหมวิหาร 4 คือหลักธรรมที่ช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข เมื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ของข้าราชการบำนาญกับครอบครัวและชุมชน ย่อมช่วยให้ชีวิตหลังเกษียณมีคุณค่า เต็มไปด้วยความหมายและความสงบสุข เมตตาช่วยเปิดใจ กรุณาช่วยบำบัดทุกข์ มุทิตาช่วยหล่อเลี้ยงความยินดี และอุเบกขาช่วยให้วางใจเป็นกลางอย่างมีปัญญา การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4 จึงเป็นการเปลี่ยนผ่านจากบทบาทผู้ทำงานรับราชการ สู่บทบาทผู้เป็นหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจและคุณธรรมของครอบครัวและชุมชน ทำให้ชีวิตหลังเกษียณงดงามและสมบูรณ์ในมิติทางโลกและทางธรรมอย่างแท้จริง

#### 4.3 บุรณาการหลักโลกธรรม 8 เพื่อรับมือความผันผวนในชีวิตหลังเกษียณ

ผู้เชี่ยวชาญที่ 2, 7, 9, 19 ให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า “โลกธรรม 8” ได้แก่ ลาภ-เสื่อมลาภ ยศ-เสื่อมยศ สรรเสริญ-นินทา และสุข-ทุกข์ เป็นธรรมดาแห่งโลกที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ โดยไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ผู้เกษียณอายุราชการจำนวนมากเคยอยู่ในตำแหน่งที่มีเกียรติ มีบทบาทสำคัญในสังคม เมื่อพ้นจากหน้าที่แล้ว อาจเกิดความรู้สึกสูญเสียสถานะ หากเข้าใจหลักโลกธรรม ก็จะสามารถปรับตัว วางใจ และรับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีสติและปัญญา จากการศึกษาพระไตรปิฎกพบว่า พระพุทธเจ้าตรัสชัดว่า โลกธรรมเหล่านี้มีแก่สัตว์ทั้งหลาย ทั้งบัณฑิตและคนเขลา จึงควรอบรมจิตใจให้มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

ผู้เชี่ยวชาญที่ 3, 8, 11, 18 เห็นร่วมกันว่า ช่วงชีวิตหลังเกษียณคือช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญ ทั้งด้านบทบาททางสังคม รายได้ และวิถีชีวิตประจำวัน ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้เกษียณจึงจำเป็นต้องมีกรอบคิดเพื่อรับมือกับความไม่แน่นอน โดยโลกธรรม 8 ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือช่วยให้เข้าใจความจริงของชีวิตว่า มีทั้งด้านที่น่าปรารถนาและไม่พึงปรารถนา สรุปได้เป็น 4 คู่ ได้แก่ ลาภ-เสื่อมลาภ ยศ-เสื่อมยศ สรรเสริญ-นินทา และสุข-ทุกข์ ซึ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

ผู้เชี่ยวชาญที่ 4, 7, 12, 17 ชี้ว่า โลกธรรม 8 ปรากฏชัดเจนอย่างยิ่งในชีวิตของข้าราชการบำนาญ เพราะเป็นช่วงเวลา สถานะเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน กล่าวคือ ลาภ-เสื่อมลาภ รายได้ประจำที่เคยมีลดลงหรือหมดไป เหลือเพียงเงินเก็บและเงินบำนาญ หากขาดการวางแผน อาจเกิดความกังวลใจ ยศ-เสื่อมยศ ตำแหน่งและบทบาทที่เคยได้รับการยอมรับลดน้อยลง ทำให้เกิดความรู้สึกไร้คุณค่า สรรเสริญ-นินทา คำชื่นชมที่เคยได้จากผลงานเริ่มเลือนหาย และอาจถูกมองข้าม

ขณะที่ สุข-ทุกข์ ความสุขจากการทำงานร่วมกับผู้อื่นอาจถูกแทนที่ด้วยความเหงา ความว่าเหว หรือภาวะเจ็บป่วยตามวัย

ผู้เชี่ยวชาญที่ 5, 6, 13, 16 อธิบายว่า วิธีรับมือความผันผวนด้วยโลกธรรม 8 คือการทำ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่า สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องปกติของโลก ต้องฝึกตั้งสติและปล่อยวางเมื่อเผชิญโลก ธรรมฝ่ายไม่น่าพอใจ พิจารณาว่า “สิ่งนี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป” ไม่ยึดติดกับสิ่งที่เคยเป็น เช่น ตำแหน่งเดิมหรือทรัพย์สินที่เคยมี ควบคู่ไปกับการสร้างคุณค่าใหม่ เช่น การช่วยเหลือสังคม การใช้เวลา อยู่กับครอบครัว หรือการถ่ายทอดประสบการณ์ให้ผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะหาความสุขจากภายใน

ผู้เชี่ยวชาญที่ 14, 15, 19, 20 เห็นตรงกันว่า โลกธรรม 8 สะท้อนความไม่เที่ยงของชีวิต มนุษย์ โดยเฉพาะผู้เกษียณที่ต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลง การปรับตัวด้านจิตใจ สังคม สุขภาพ และ ความสัมพันธ์ในครอบครัว หลักโลกธรรมช่วยให้ตระหนักว่าทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย จึงควรลด ความยึดมั่นในสถานะเดิม ฝึกใจให้มั่นคง และเตรียมความพร้อมทางจิตใจก่อนเกษียณ

ผู้เชี่ยวชาญที่ 1, 2, 3, 4, 13 ยังเห็นว่า มนุษย์ทุกคนไม่อาจหนีโลกธรรม 8 ได้ ไม่ว่ามีฐานะ สูงเพียงใด การมีลาภ ยศ การสรรเสริญ และความสุข ทำให้ผู้คนผลอเพลิดเพลินและประมาท จึงต้อง ระลึกว่า สิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยงและเปลี่ยนแปลงได้เสมอ เช่นเดียวกัน เมื่อเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา หรือเผชิญความทุกข์ ก็ไม่ควรเศร้าโศกเกินควร ควรใช้สติพิจารณาเหตุปัจจัยและปรับปรุงตน

ผู้เชี่ยวชาญที่ 5, 6, 7, 8, 14 กล่าวเพิ่มเติมว่า โลกธรรม 8 เป็นกรอบคิดที่ช่วยคุ้มครองการ ดำเนินชีวิตในบ้านปลาย และสะท้อนสัจธรรมของชีวิตที่ต้องเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นกฎธรรมชาติที่ ไม่เปลี่ยนแปลง ความดีและความชั่วล้วนให้ผลของตนในที่สุด จึงควรยึดมั่นในความดีแม้ท่ามกลาง ความผันผวนของโลกธรรม

ผู้เชี่ยวชาญที่ 9, 10, 11, 12, 15 อธิบายว่า โลกธรรม 8 เมื่อพิจารณาในชีวิตข้าราชการ บำนาญ จะทำหน้าที่ “ทดสอบจิตใจ” อยู่เสมอ การเข้าใจหลักธรรมเหล่านี้ช่วยให้รับมือกับการ เปลี่ยนแปลงด้านการเงิน (ลาภ-เสื่อมลาภ) ด้านสถานะทางสังคม (ยศ-เสื่อมยศ) ด้านจิตใจจากคำพูด ผู้อื่น (สรรเสริญ-นินทา) และด้านสุขภาพและอารมณ์ (สุข-ทุกข์) ได้อย่างมีสติและปัญญา

กล่าวโดยสรุป โลกธรรม 8 เป็นสัจธรรมที่อธิบายธรรมชาติของโลกและชีวิตมนุษย์อย่าง ครบถ้วน ช่วยให้ผู้สูงอายุในวัยเกษียณตระหนักว่า ความผันผวนทั้งด้านการเงิน สังคม จิตใจ และ สุขภาพเป็นเรื่องปกติ เมื่อเข้าใจเช่นนี้ ก็จะไม่ยึดติดกับลาภ ยศ คำชม หรือสุขมากเกินไป และไม่จม อยู่กับเสื่อมลาภ นินทา หรือทุกข์ เมื่อสามารถตั้งอยู่บนสติและปัญญาได้ การดำเนินชีวิตหลังเกษียณก็ จะสงบ สุข และมีศักดิ์ศรีอย่างแท้จริง

#### 4.4 บุรณาการหลักอริยสัจ 4 และมรรคมีองค์ 8 เพื่อดับทุกข์และกำหนดเป้าหมายชีวิตใหม่

ข้าราชการบำเน็จบำนาญจำนวนไม่น้อยต้องเผชิญความทุกข์ทางใจ ทั้งความว่างเปล่า ความรู้สึกหมดคุณค่า การสูญเสียบทบาทที่เคยสำคัญในสังคม การนำ อริยสัจ 4 มาใช้เป็นกรอบประเมินตนเอง และใช้ มรรคมีองค์ 8 เป็นแนวทางสร้างทิศทางชีวิตใหม่หลังเกษียณ จึงนับเป็นการบูรณาการเชิงปฏิบัติที่สำคัญ ซึ่งช่วยให้ชีวิตช่วงบั้นปลายดำเนินไปอย่างมีสติ สมดุล และมีเป้าหมาย

ผู้เชี่ยวชาญที่ 16, 17, 18, 19, 20 ให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 กับชีวิตผู้เกษียณสามารถดำเนินไปอย่างเป็นระบบ เริ่มต้นจากการทำความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ยอมรับความเปลี่ยนแปลง แล้วจึงค่อยกำหนดแนวทางปฏิบัติเพื่อความสงบสุขของชีวิตบั้นปลาย ประกอบด้วย

##### 1. ทุกข์ – ความจริงเกี่ยวกับความทุกข์

สำหรับผู้รับบำเน็จบำนาญ ความทุกข์มิได้จำกัดเฉพาะด้านสุขภาพ แต่รวมถึงความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเองจากการสิ้นสุดบทบาทการทำงาน ความเหงา ความเบื่อหน่าย และความกังวลเกี่ยวกับการเงิน การยอมรับว่าความรู้สึกเหล่านี้เป็นประสบการณ์ปกติหลังการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต ช่วยให้เผชิญหน้ากับทุกข์ได้อย่างมีสติ มิใช่การปฏิเสธหรือหลบหนี

##### 2. สมุทัย – เหตุแห่งทุกข์

ผู้เชี่ยวชาญชี้ว่า เหตุแห่งทุกข์ส่วนใหญ่มาจาก ความยึดติดในอดีต เช่น ยึดติดตำแหน่งหน้าที่ กิจวัตรเดิม ภาพลักษณ์ของตน ยึดความเคยมีเคยเป็น รวมถึงการขาดแผนชีวิตหลังเกษียณจนนำไปสู่ความว่างเปล่า การไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงและความไม่เที่ยงเป็นเหตุสำคัญที่ก่อทุกข์

##### 3. นิโรธ – ความดับทุกข์

ทางดับทุกข์คือการ ปล่อยวางความยึดมั่นในตัวตนเดิม ยอมรับบทบาทใหม่ เห็นคุณค่าของปัจจุบัน และสร้างสุขจากสิ่งที่มี เช่น การอยู่กับครอบครัว การทำงานอาสา การทำกิจกรรมที่รัก และการดูแลสุขภาพกาย-ใจ ความสงบเกิดจากการยอมรับความจริง มิใช่หลีกเลี่ยงปัญหา

##### 4. มรรค – หนทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์

การสร้างชีวิตใหม่หลังเกษียณสามารถใช้ มรรคมีองค์ 8 เป็นแนวทาง ได้แก่

- กำหนดเป้าหมายชีวิตใหม่
- ทำกิจกรรมที่มีคุณค่าและทำประโยชน์ต่อผู้อื่น
- ฝึกสติ สมาธิ และดูแลสุขภาพ
- เชื่อมโยงความสัมพันธ์กับครอบครัวและสังคม
- ใช้ชีวิตอย่างพอเพียงและมีสติ

ผู้เชี่ยวชาญที่ 5, 10, 15, 20 ยังสังเคราะห์ว่า การใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อสร้างเป้าหมายชีวิตใหม่ สามารถมองเป็นกระบวนการดังนี้

1. ทุกข์ – การตระหนักถึงปัญหา

ทุกข์ของผู้เกษียณปรากฏในหลายมิติ ได้แก่ สุขภาพเสื่อม รายได้ลด บทบาททางสังคมเปลี่ยน ความเหงา และความต้องการปรับตัวเข้ากับครอบครัวและชุมชนใหม่ การยอมรับ “มีทุกข์” คือจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง

2. สมุทัย – การเห็นที่มาของทุกข์

เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่

- ตัณหา ยึดตำแหน่ง อำนาจ ชื่อเสียง
- อวิชชา ไม่เข้าใจความไม่เที่ยง
- อุบาทวน ยึดภาพลักษณ์ตนเองในอดีต
- ความกังวลอนาคตเกินจำเป็น

3. นิโรธ – ภาพชีวิตที่พ้นทุกข์

ความพ้นทุกข์คือสภาพจิตที่สงบ เข้าใจการเปลี่ยนแปลง มองการเกษียณเป็นโอกาสสร้างบทบาทใหม่ เกิดสุขจากสิ่งเรียบง่าย ทำงานอาสา เรียนรู้สิ่งใหม่ อยู่กับครอบครัว และมีความหมายต่อผู้อื่น

4. มรรค – แนวปฏิบัติตามมรรคมืองค์ 8

- สัมมาทิฎฐิ เห็นชีวิตตามความจริง เข้าใจความไม่เที่ยง
- สัมมาสังกัปปะ ตั้งใจพัฒนาตนและทำประโยชน์แก่สังคม
- สัมมาวาจา ใช้คำพูดเชื่อมสัมพันธ์ สร้างกำลังใจ
- สัมมากัมมันตะ ทำกิจกรรมที่มีคุณค่า ไม่เบียดเบียน
- สัมมาอาชีวะ จัดการรายได้-รายจ่ายอย่างพอเหมาะ
- สัมมาวายามะ เพียรดูแลสุขภาพกาย-ใจและทำความดี
- สัมมาสติ เจริญสติ รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์
- สัมมาสมาธิ ฝึกสมาธิ ทำกิจกรรมที่ทำให้ใจตั้งมั่นสงบ

ผู้เชี่ยวชาญที่ 4, 9, 14, 19 เน้นว่า มรรคมืองค์ 8 เปรียบเสมือนแผนที่ชีวิตสำหรับผู้เกษียณทั้งด้านเป้าหมาย ความคิด การกระทำ และการฝึกจิตใจ ช่วยให้ข้าราชการบำนาญก้าวผ่านช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิตอย่างมีคุณค่า เห็นว่า “การเกษียณไม่ใช่จุดจบ” หากแต่เป็นบทใหม่ที่เปิดพื้นที่ให้เรียนรู้เติบโต และรับใช้สังคมในรูปแบบที่สอดคล้องกับวัยและประสบการณ์

ผู้เชี่ยวชาญที่ 3, 8, 13, 18 สรุปพร้อมกันว่า การประยุกต์ใช้ อริยสัจ 4 และมรรคมืองค์ 8 เป็นดั่ง “คู่มือชีวิตหลังเกษียณ” ที่ช่วยให้ผู้รับบำนาญ

- เข้าใจทุกข้ออย่างถูกต้อง
- เห็นเหตุแห่งทุกข์ชัดเจน
- เชื่อมั่นในความดับทุกข์ได้จริง
- มีเส้นทางปฏิบัตินำไปสู่ความสุขอันสงบเย็น

กล่าวได้ว่า การบูรณาการหลักธรรมทั้งสอง เป็นแนวทางสำคัญในการสร้างความหมายใหม่ให้ชีวิตหลังเกษียณ เปลี่ยนความรู้สึกสูญเสียให้กลายเป็นพลัง เปลี่ยนความว่างเปล่าให้กลายเป็นโอกาส และเปลี่ยนตอนจบให้กลายเป็นการเริ่มต้นของการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เมตตา และสันติภายใน

#### 4.5 บูรณาการแนวทางพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เกษียณ

ผู้เชี่ยวชาญที่ 2, 7, 12, 17 ได้กล่าวสอดคล้องกันว่า เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากทั้งเอกสารทางพระพุทธศาสนาและข้อมูลภาคสนาม พบว่า การบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทสามารถจำแนกออกได้เป็น 4 ด้านหลักตามหัวข้อที่ผ่านมา โดยมีรูปแบบการนำไปใช้และผลลัพธ์ที่ชัดเจน ดังสรุปในตารางต่อไปนี้

##### ตารางที่ 4.1 สังเคราะห์แนวทางบูรณาการ: พุทธปรัชญาเถรวาทกับชีวิตข้าราชการบำนาญ

หลักธรรม	มิติชีวิตที่เกี่ยวข้อง	วิธีบูรณาการ	ผลที่เกิดขึ้น
ไตรลักษณ์	การเปลี่ยนผ่านชีวิตหลังเกษียณ รู้ว่าทุกสิ่งย่อมมีการเปลี่ยนแปลง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่มีสิ่งใดเป็นแก่นสารที่แท้จริงหรือเป็นตัวตนที่ยึดถือได้	การพิจารณาความไม่เที่ยงของสถานะ เช่น การเจริญสติ ภาวนา การพิจารณาสังขาร การสร้างคุณค่าใหม่ และการฝึกปล่อยวาง	ลดความยึดติดและยอมรับชีวิตใหม่ มีจิตใจสงบสุข การปรับตัวที่ดีขึ้น การมองโลกตามความเป็นจริง ความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นช่วยให้มีความอ่อนน้อมถ่อมตนและเข้าใจผู้อื่น

## ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

หลักธรรม	มิติชีวิตที่เกี่ยวข้อง	วิธีบูรณาการ	ผลที่เกิดขึ้น
พรหมวิหาร 4	ความสัมพันธ์กับครอบครัว, เพื่อน, ชุมชน การช่วยเหลือผู้ขาดโอกาส, การดูแลผู้ป่วย การสนับสนุนและให้กำลังใจผู้อื่น การจัดการอารมณ์, การยอมรับความเปลี่ยนแปลง	ใช้เวลาพูดคุยให้กำลังใจ ลูกหลานและเพื่อน ร่วมกิจกรรมอาสาสมัครในชุมชน เยี่ยมเยียนเพื่อนหรือคนในชุมชนที่เจ็บป่วย ร่วมโครงการบริจาคหรือช่วยเหลือผู้ยากไร้ ร่วมแสดงความยินดีในโอกาสสำคัญของคนรอบข้าง ใช้สื่อออนไลน์เพื่อส่งคำชมและกำลังใจ ผีกสติทุกวัน เช่น นั่งสมาธิ, เดินจงกรม ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคม	มีเครือข่ายเพื่อนใหม่ รู้สึกมีคุณค่าและเป็นที่รัก- ได้ใช้ประสบการณ์ชีวิตเป็นประโยชน์ เกิดความอบอุ่นใจทั้งผู้ให้และผู้รับลดความรู้สึกเปรียบเทียบตนเอง เพิ่มความผูกพันในความสัมพันธ์ใจสงบ, ลดความเครียด มองชีวิตด้วยความเข้าใจและไม่ยึดติด
โลกธรรม 8	การเงิน, การสนับสนุนจากครอบครัว การจัดการทรัพย์สิน, ความเปลี่ยนแปลงชีวิต เกียรติยศในครอบครัว/ชุมชน ความสัมพันธ์, การปรับตัว ความภาคภูมิใจ, ความสัมพันธ์ การอยู่ร่วมในสังคม, จิตใจ สุขภาพ, กิจกรรมที่ชอบ ความสูญเสีย	ยอมรับลาภอย่างรู้คุณค่า ใช้ทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ตนและผู้อื่น เตรียมใจรับการสูญเสีย ผีกมองคุณค่าชีวิต นอกเหนือจากทรัพย์สิน รับคำชมด้วยความถ่อมตน ใช้โอกาสสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น ไม่ยึดติดกับการยอมรับ ใช้โอกาสเรียนรู้จากคำวิจารณ์ ตอบรับคำชม	ใช้ทรัพยากรอย่างมีคุณค่า เกิดความสุขจากการแบ่งปัน ลดความทุกข์เมื่อต้องสูญเสีย มีภูมิคุ้มกันทางใจ ได้รับความเคารพอย่างแท้จริง เป็นแบบอย่างที่ดี ใจสงบเมื่อต้องเผชิญคำติพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง สร้างบรรยากาศอบอุ่น กระชับความสัมพันธ์ ลดความขัดแย้ง เสริมสติ

## ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

หลักธรรม	มิติชีวิตที่เกี่ยวข้อง	วิธีบูรณาการ	ผลที่เกิดขึ้น
		<p>ด้วยรอยยิ้ม ยกความดีให้ทีม/ครอบครัว ฟังอย่างไม่โต้ตอบด้วยอารมณ์ แยกแยะความจริงจากอคติ ทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย แบ่งปันความสุขกับผู้อื่น ฝึกยอมรับความไม่เที่ยงดูแลสุขภาพกายใจอย่างต่อเนื่อง</p>	<p>และความอดทน มีชีวิตชีวา รู้สึกรักคุณค่าลดความหวาดกลัว มีกำลังใจเผชิญปัญหา</p>
<p>อริยสัจ 4</p>	<p>สุขภาพ, ความสูญเสีย, ความเหงา ความคิดยึดติด, ความคาดหวัง ความสงบใจ การดำเนินชีวิต, ความสัมพันธ์, จิตวิญญาณ</p>	<p>ยอมรับว่าทุกคนต้องเผชิญทุกข์ เขียนบันทึกหรือพูดคุยเพื่อระบายความรู้สึก สังเกตความอยากและความกังวลของตน ฝึกปล่อยวางความคาดหวังเกินจริง ทำกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น สมาธิ เดินเล่นในสวน ฝึกขอบคุณสิ่งเล็กๆ ในชีวิต ใช้หลักมรรคมีองค์ 8 ในชีวิตประจำวัน (รายละเอียดด้านล่าง)</p>	<p>ลดการเก็บกด เข้าใจชีวิตมากขึ้น ลดความเครียด มีใจที่เบาสบาย ใจสงบ มีมุมมองบวกต่อชีวิต ดำเนินชีวิตอย่างสมดุล มีความสุขยั่งยืน</p>

## ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

หลักธรรม	มิติชีวิตที่เกี่ยวข้อง	วิธีบูรณาการ	ผลที่เกิดขึ้น
มรรคมีองค์ 8	การตัดสินใจ, มุมมองชีวิต จิตใจ ความสัมพันธ์ ครอบครัว, เพื่อน กิจวัตร, การช่วยเหลือ การใช้จ่าย, รายได้หลัง เกษียณ สุขภาพ, จิตใจ การจัดการอารมณ์ จิต วิญญาณ, ความสงบใจ	เรียนรู้ธรรมะ, อ่าน หนังสือพัฒนาตน ตั้งใจ ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น พุดด้วยถ้อยคำ สุภาพและสร้างกำลังใจ ทำงานอาสา, ดูแล สิ่งแวดล้อม ใช้เงินอย่าง สุจริตและพอเพียง ฝึก ออกกำลังกาย, ทำสมาธิ, ฝึกสติ ฝึกสติในทุก กิจกรรม นั่งสมาธิ/สวด มนต์ทุกวัน	มองโลกตามความจริง ใจเมตตา ลดอคติ สร้าง บรรยากาศอบอุ่น รู้สึกมี คุณค่า การเงินมั่นคง สุข ใจ มีวินัยและสุขภาพดี ลดความเครียด ใจสงบ ลึก

## 4.6 สรุป

การบูรณาการหลักไตรลักษณ์, พรหมวิหาร 4, โลกธรรม 8, อริยสัจ 4 และมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านาญ โดยจัดเป็นสาระสำคัญ ดังนี้

1. หลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) การดำรงชีวิตหลังเกษียณควรตระหนักว่า อนิจจัง ความไม่เที่ยงเป็นธรรมดา ชีวิตราชการย่อมมีจุดสิ้นสุด การยอมรับความเปลี่ยนแปลงช่วยให้ปรับตัวได้ ทุกขัง การพลัดพรากจากตำแหน่ง หน้าที่ หรือเกียรติยศอาจก่อทุกข์ การเห็นตามความจริง ช่วยให้คลายความยึดติด และ อนัตตา ไม่มีสิ่งใดเป็นตัวตนถาวร ร่างกาย ชื่อเสียง ทรัพย์สิน ย่อมเปลี่ยนแปลง ทำให้ไม่หลงยึดติด และดำรงชีวิตเรียบง่าย ประโยชน์เชิงปฏิบัติ ข้าราชการบำนาญที่เข้าใจ ไตรลักษณ์จะมีใจสงบ ยอมรับความจริงของสังขาร และวางเฉยต่อความเปลี่ยนแปลงในชีวิต

2. หลักพรหมวิหาร 4 เมตตา มีความปรารถนาดีต่อครอบครัว ชุมชน และเพื่อนข้าราชการ เกษียณ กรุณา ช่วยเหลือผู้ที่ประสบความยากลำบาก โดยเฉพาะการเป็นที่ปรึกษาหรือถ่ายทอด ความรู้ประสบการณ์แก่คนรุ่นหลัง มุทิตา ยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ ไม่อิจฉาริษยา และ อุเบกขา วางใจเป็นกลางต่อสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ เช่น สุขภาพ เศรษฐกิจ หรือการยอมรับของสังคม

ประโยชน์เชิงปฏิบัติ ทำให้ผู้เกษียณมีความสุขจากการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และสามารถเป็นกำลังใจแก่สังคมโดยไม่สร้างความขัดแย้ง

3. หลักโลกธรรม 8 โลกธรรมเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ข้าราชการเกษียณควรรู้จักวางใจต่อลาภและเสื่อมลาภ เพราะบำนาญคือรายได้ที่ไม่มั่นคงเสมอไป ไม่ยึดติด ยศและเสื่อมยศ เพราะตำแหน่งหน้าที่หมดไปแล้ว รับฟังทั้ง สรรเสริญและนินทา ด้วยใจสงบ มอง สุขและทุกข์ เป็นธรรมดา ไม่ให้สิ่งเหล่านี้ครอบงำจิตใจ ประโยชน์เชิงปฏิบัติ ทำให้ผู้เกษียณมีภูมิคุ้มกันทางใจ ไม่หวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ

4. หลักอริยสัจ 4 ทุกข์ การเกษียณอาจทำให้เกิดความว่างเปล่า เหนง หรือกังวลสุขภาพ สมุทัย ทุกข์เกิดจากความยึดติดในอำนาจ หน้าที่ และความคาดหวัง นิโรธ การดับทุกข์เกิดจากการปล่อยวาง และมองหาความหมายใหม่ของชีวิต และ มรรค การปฏิบัติตามแนวทางที่ถูกต้อง เช่น ใช้เวลาว่างในการทำประโยชน์แก่ครอบครัว สังคม และการพัฒนาจิตใจ ประโยชน์เชิงปฏิบัติ: ทำให้ผู้เกษียณสามารถแปรเปลี่ยนทุกข์เป็นโอกาส พัฒนาชีวิตอย่างสมดุลทั้งกายและใจ

5. มรรคมืองค์ 8 การประยุกต์ใช้เพื่อชีวิตเกษียณที่สงบสุข เช่น สัมมาทิฐิ มองโลกตามความจริง ไม่ยึดติดกับอดีตตำแหน่ง สัมมาสังกัปปะ คิดด้วยเมตตา ไม่คิดเบียดเบียน สัมมาวาจา ใช้คำพูดที่สร้างสรรค์ สัมมากัมมันตะ ประพฤติดีในครอบครัวและสังคม สัมมาอาชีวะ ใช้ชีวิตสุจริต ไม่สร้างภาระแก่ผู้อื่น สัมมาวายามะ เพียรพัฒนากายใจ เช่น ออกกำลังกาย เจริญภาวนา สัมมาสติ มีสติรู้เท่าทันอารมณ์และสุขภาพ และ สัมมาสมาธิ ฝึกจิตให้มั่นคง สงบ เย็น ประโยชน์เชิงปฏิบัติ ทำให้ชีวิตบำนาญมีคุณค่า ดำรงอยู่อย่างสงบและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคม

การบูรณาการหลักธรรมทั้ง 5 ประการนี้ช่วยให้ข้าราชการบำนาญบำนาญ เข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิต (ไตรลักษณ์) มีความเมตตาและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบ (พรหมวิหาร 4) มีภูมิคุ้มกันทางใจต่อความเปลี่ยนแปลง (โลกธรรม 8) แก้ไขปัญหาความทุกข์ได้อย่างเป็นระบบ (อริยสัจ 4) และมีแนวปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (มรรคมืองค์ 8) ดังนั้น การดำเนินชีวิตหลังเกษียณจึงไม่ใช่เพียงการพักผ่อน แต่เป็นช่วงเวลาแห่งการใช้หลักพุทธปรัชญาเพื่อสร้างความสมดุล ความสงบ และคุณค่าต่อสังคม

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล องค์ความรู้และข้อเสนอแนะ

คุณูปการของเรื่องบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จ บำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จ บำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาท 3) เพื่อบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ และ 4) เพื่อเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ จาก การศึกษาค้นคว้าข้อมูลทางเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

##### 5.1.1 แนวคิดทฤษฎีในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์

บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการในจังหวัด กาฬสินธุ์ จึงเป็นสิ่งที่สังคมมนุษย์นั้น ไม่ได้อยู่ในสภาพหยุดนิ่ง หากแต่มีการเคลื่อนไหวในด้านต่าง ๆ ตลอดเวลา ดังนั้น แนวโน้มโดยทั่วไปของสังคมจึงอยู่ในสภาพที่จะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จะเห็นว่า สังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงเกือบทุกด้าน ทำให้การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยมีการกำหนด ทิศทาง และแบบแผนมากขึ้น ทั้งในด้านเศรษฐกิจ ด้านการปกครอง ด้านการศึกษา และด้านเทคโนโลยี เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับระเบียบวิธีการ ปฏิบัติในสังคม ทั้งสิ่งที่เป็นวัตถุ อันได้แก่ เทคโนโลยีหรือสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ และสิ่งที่ไม่ใช่วัตถุ ได้แก่ จารีตประเพณี ค่านิยม ทัศนคติ กฎหมาย และศาสนา เป็นต้น

##### 5.1.2 หลักพุทธปรัชญาเถรวาท

หลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อวิถีชีวิตอย่างมีคุณภาพของข้าราชการบำเน็จบำนาญของแต่ละ คนย่อมประสบปัญหาแตกต่างกันไป เมื่อประสบปัญหา ผู้ที่มีปัญญาย่อมสามารถนำหลักธรรมคำสอน ของศาสนาที่ตนเลื่อมใสศรัทธามาช่วยนำพาชีวิตให้ผ่านพ้น จากช่วงเวลาที่มึปัญหา และสามารถ ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทอย่างจริงจังจะเป็น ประโยชน์แก่การดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก หากบุคคลรู้จักเลือกสรรเอาหัวข้อธรรมมาปฏิบัติให้ เหมาะสมกับสภาพปัญหาและชีวิตของตน ครบครัน และสังคมแล้ว ย่อมจะเป็นไปตามจุดมุ่งหมาย ของศาสดา ผู้นำหลักธรรมมาประกาศหลักธรรมอันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธองค์จะนำไปสู่ความ สงบสุข และประโยชน์เกื้อกูล ดังนั้น หากผู้เกษียณอายุเลือกใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสมแก่

ตน จะช่วยให้ ไม่เกิดภาวะทางใจ และเปิดโอกาสให้ตนเองได้มีความสุขอย่างแท้จริงในบั้นปลายชีวิต ประกอบด้วยความหมายของพุทธปรัชญาเถรวาท ความสำคัญของหลักพุทธปรัชญาเถรวาทต่อการดำเนินชีวิต การดำเนินชีวิตที่อิงตามนัยแห่งพุทธปรัชญาเถรวาท เป้าหมายในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทอย่างมีคุณภาพของข้าราชการบำเหน็จบำนาญ หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของข้าราชการบำเหน็จบำนาญโดยใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาทอันประกอบไปด้วย หลักไตรลักษณ์ หลักพรหมวิหาร 4 หลักโลกธรรม 8 และหลักอริยสัจ 4

### 5.1.3 บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเหน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์

การบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเหน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยจัดเป็นสาระสำคัญ คือ หลักไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ความไม่เที่ยงเป็นธรรมดาทุกขัง การพลัดพรากจากตำแหน่ง หน้าที่ หรือเกียรติยศจากอภัพทุกขัง และอนัตตา ไม่มีสิ่งใดเป็นตัวตนถาวร ร่างกาย ชื่อเสียง ทรัพย์สิน ย่อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ไม่หลงยึดติด และดำรงชีวิตเรียบง่าย หลักพรหมวิหาร 4 เมตตา มีความปรารถนาดีต่อครอบครัว ชุมชน และเพื่อนข้าราชการ กรุณา ช่วยเหลือผู้ที่ประสบความยากลำบาก มุทิตา ยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ ไม่อิจฉาริษยา และอุเบกขา วางใจเป็นกลางต่อสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ หลักโลกธรรม 8 โลกธรรมเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ข้าราชการเกษียณควรรู้จักวางใจต่อ ลาภและเสื่อมลาภ ไม่ยึดติดยศและเสื่อมยศ รั้งฟังทั้งสรรเสริญและนินทา ด้วยใจสงบ มองสุขและทุกข์ เป็นธรรมดา ไม่ให้สิ่งเหล่านี้ครอบงำจิตใจ หลักอริยสัจ 4 ทุกขัง การเกษียณอาจทำให้เกิดความว่างเปล่า เหงา หรือกังวลสุขภาพ สมุทัย ทุกขังเกิดจากความยึดติดในอำนาจ หน้าที่ นิโรธ การดับทุกข์เกิดจากการปล่อยวาง และมรรค การปฏิบัติตามแนวทางที่ถูกต้อง และมรรคมรรค 8 การประยุกต์ใช้เพื่อชีวิตเกษียณที่สงบสุข มองโลกตามความจริง ทำให้ชีวิตบำนาญมีคุณค่า ดำรงอยู่อย่างสงบและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคม

การบูรณาการหลักธรรมทั้ง 5 ประการนี้ช่วยให้ข้าราชการบำเหน็จบำนาญ เข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิต (ไตรลักษณ์) มีความเมตตาและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบ (พรหมวิหาร 4) มีภูมิคุ้มกันทางใจต่อความเปลี่ยนแปลง (โลกธรรม 8) แก้ไขปัญหาความทุกข์ได้อย่างเป็นระบบ (อริยสัจ 4) และมีแนวปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (มรรคมรรค 8) ดังนั้น การดำเนินชีวิตหลังเกษียณจึงไม่ใช่เพียงการพักผ่อน แต่เป็นช่วงเวลาแห่งการใช้หลักพุทธปรัชญาเพื่อสร้างความสมดุล ความสงบ และคุณค่าต่อสังคม

## 5.2 อภิปรายผลการวิจัย

### 5.2.1 แนวคิดทฤษฎีในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านกาญจนาภิเษก

บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการในจังหวัดกาญจนาภิเษก จึงเป็นสิ่งที่สังคมมนุษย์นั้น ไม่ได้อยู่ในสภาพหยุดนิ่ง หากแต่มีการเคลื่อนไหวในด้านต่าง ๆ ตลอดเวลา ดังนั้น แนวโน้มโดยทั่วไปของสังคมจึงอยู่ในสภาพที่จะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จะเห็นว่าสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงเกือบทุกด้าน สอดคล้องกับผลการวิจัยของฐิติวรรณ แสงสิงห์ (2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท: กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี พบว่า ปัญหาของผู้สูงอายุ คือปัญหาด้านร่างกาย ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ กลัวการอยู่คนเดียว หงุดหงิดง่าย แต่ก็ยังสามารถควบคุมอารมณ์ได้ และปัญหาด้านสังคมและครอบครัว โดยพบว่าผู้ที่มีผู้สูงอายุเป็นข้าราชการบำนาญ จะมีการร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่เสมอแต่ผู้ที่ประกอบอาชีพค้าขายหรืออาชีพอิสระจะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยมาก เพราะอาชีพไม่อำนวย และด้านเศรษฐกิจ และรายได้ในงานวิจัยฉบับนี้กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่รับเงินบำนาญจะไม่ค่อยมีปัญหา เนื่องจากรับเงินบำนาญ และเงินที่ทางราชการช่วยเหลือและผู้สูงอายุบางคนต้องเลี้ยงดู หลานที่กำลังทำ หรือลูกที่พิการทำให้รายจ่ายภายในครอบครัวมากขึ้นและไม่พอ มีหนี้เพิ่ม แต่สามารถแก้ปัญหาในด้านนี้ได้ เพราะลูกหลานที่ทำงานจะส่งเงินมาช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา ลูกหลานบางคน อยู่ร่วมกับผู้สูงอายุไม่ทอดทิ้ง ผู้สูงอายุควรใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ซึ่งผู้เกษียณอายุราชการ ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของผู้สูงอายุ และปัจจุบันควรพิจารณาสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันร่วมด้วย วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์ (2559) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการ 2 ด้าน คือ ความต้องการ ความสุขกาย และความต้องการความสบายใจ และปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุข คือ อุปสรรคทางกาย และอุปสรรคทางใจ ในส่วนรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวัง หลังวัยเกษียณ ได้จากการบูรณาการองค์ความรู้จากการศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ 1) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท และ 2) รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท สำหรับผู้สูงอายุ เป็นคำย่อ GAPPSIDE ประกอบด้วยวิทยาการ 8 หัวข้อ ได้แก่ (1) จุดหมายของการดำเนินชีวิตคือความสุขในระดับต่าง ๆ (Goal) (2) แนวคิดในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท คือ แก่ทุกข์ สร้างสุข (Attitude) (3) หลักการในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (Principle) (4) แนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (Right Path) (5) ระบบการดำเนินชีวิต ที่ถูกต้อง และมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (System of happy life) (5) วิธีการดำเนินชีวิต อย่างถูกต้อง และมีความสุขตาม

หลักพระพุทธศาสนา (The Implementation or Procedure of the happy life) (7) หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (Dhamma for the happy life) (4) กระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (Evaluate the happy life) ส่วนรูปแบบที่ 2 การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้สรุปเป็นคำย่อ คือ SCAS ซึ่งเป็นระบบการดำเนินชีวิตโดยรู้จักใช้ปัญญาในการกระทำ ตามแนวทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทา การศึกษานี้เน้นศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุ

### 5.2.2 หลักพุทธปรัชญาเถรวาท

หลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อวิถีชีวิตอย่างมีคุณภาพของข้าราชการบำเหน็จบำนาญของแต่ละคนย่อมประสบปัญหาแตกต่างกันไป เมื่อประสบปัญหา ผู้ที่มีปัญญาย่อมสามารถนำหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนเลื่อมใสศรัทธามาช่วยนำพาชีวิตให้ผ่านพ้น จากช่วงเวลาที่มึปัญหา และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทอย่างจริงจังจะเป็นประโยชน์แก่การดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก หากบุคคลรู้จักเลือกสรรเอาหัวข้อธรรมมาปฏิบัติให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาและชีวิตของตน ครบครัน และสั่งคมแล้ว ย่อมจะเป็นไปตามจุดมุ่งหมายจะนำไปสู่ความสงบสุข และประโยชน์เกื้อกูล ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของพระครูพิศาลธรรมรักขิต (2554) ได้ศึกษาวิจัย เรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาท ในการพึ่งตนเอง: กรณีศึกษากลุ่มสัจจะอ้อมทรัพย์บ้านแม่ใส การศึกษานี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ การประยุกต์ใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาทในการพึ่งพาตนเอง โดยผลการวิจัยพบว่า ในการประยุกต์ใช้หลัก พุทธปรัชญาเถรวาทมาใช้ในการพึ่งพาตนเองนั้น มีพระสงฆ์เข้ามามีส่วนร่วมโดยการจัดตั้งกลุ่มสัจจะอ้อมทรัพย์ ของพระราชวิริยาภรณ์ บ้านแม่ใส เป็นบทบาทหนึ่งของพระสงฆ์โดยได้นำหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ และปฏิบัติ ได้อย่างเห็นเป็นรูปธรรม และมีการศึกษาหลักธรรม ที่เหมาะสมกับการที่จะนำไปใช้ในการพึ่งพาตนเองตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง กอรปกับเดชา บุญมาสุข (2559) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน โดยใช้การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 16 คน ซึ่งเป็น การศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตว่าคุณภาพชีวิตประกอบด้วย ปัจจัยพื้นฐานที่พอเพียง และสามารถ ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพของแต่ละบุคคลทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งไม่ได้เจาะจงว่า เป็นคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนของกลุ่มใดเป็นพิเศษ จากการสัมภาษณ์พบว่า ปัญหาคุณภาพชีวิตของคนไทย ประกอบด้วย (1) ปัญหาในการสร้างโอกาสการมีรายได้ที่เพียงพอ และชีวิตที่ดีขึ้น (2) ปัญหาในการ ปรับทัศนคติ และปลูกฝังจิตสำนึกรับผิดชอบ และ (3) ปัญหาในการดูแลสุขภาพกาย และใจ และศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่มีความเหมาะสมเพื่อนำมาแก้ไขปัญหา และพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทย ในปัจจุบันมากที่สุด ซึ่งในการศึกษาพบว่ามี 3 หลักธรรม คือ 1) หลักโยนิโสมนสิการ เพื่อใช้ปรับ ทัศนคติ และส่งเสริมการปลูกฝังจิตสำนึก รับผิดชอบต่อ 2) หลักไตรสิกขา เพื่อใช้บูรณาการร่วมกับ การศึกษาในการสร้างโอกาสการมีรายได้ที่

เพียงพอ และมีชีวิตที่ดีขึ้น และ 3) หลักอิทธิบาท 4 เพื่อใช้ บูรณาการร่วมกับการดูแลสุขภาพองค์รวม ในการดูแลสุขภาพกาย และใจให้สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งเป็นไปตามทิพวรรณ สุธานนท์ (2557) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาเถรวาทในการดำเนิน ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้เกษียณอายุถือเป็นส่วนหนึ่งของผู้สูงอายุ และการมีความสุข ของผู้สูงอายุถือว่าการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพได้ประการหนึ่ง โดยศึกษาจากเอกสาร และศึกษา จากผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างจำเพาะเจาะจง ในการศึกษานี้ พบปัญหาของผู้สูงอายุ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและรายได้ ซึ่งสอดคล้อง กับปัญหาของผู้เกษียณอายุในปัจจุบันที่ได้รับผลกระทบจากการเกษียณอายุหลัก ๆ 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม และจิตวิทยา มีการศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่สามารถนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยจำแนกตามปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน นอกจากนี้ อรุณา เลาหพิบูลกุล (2557) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง วิธีบำบัดรักษาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบำบัดรักษาสุขภาพแผนปัจจุบัน และในพุทธศาสนา ทำการศึกษา จากพระไตรปิฎก และเอกสารอื่นๆ และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมด้วย ผลการวิจัยพบว่า การบำบัดรักษาตาม การแพทย์สมัยใหม่ หรือการแพทย์แผนปัจจุบัน อาศัยเครื่องมือทางการแพทย์ เป็นหลักโดยมี จุดมุ่งหมายเพื่อเอาชนะโรคร้ายด้วยยา และการผ่าตัด และรักษาแบบแยกส่วน ส่วนใน พระพุทธศาสนา จะเน้นการดูแลรักษาทั้งร่างกาย และจิตใจ โดยการรักษาสุขภาพใจ จะใช้สมถะและ วิปัสสนา รวมถึงการป้องกันโรคโดยใช้การบริหารร่างกาย การเลือกทานอาหารรู้จักรักษาความสะอาด ในการบูรณาการรักษาสุขภาพเชิงพุทธโดยการใช้เครื่องมือที่ทันสมัยตรวจ วินิจฉัยโรคครอบคลุมทุก มิติ คือ อาหาร อุดู จิต และกรรม ใช้เครื่องมือแพทย์แผนปัจจุบันด้วยความ เมตตา คำนึงถึงความรู้สึก ของผู้ป่วย สำหรับวิธีการรักษาสามารถใช้ผสมผสาน ได้แก่ การฉายแสง ฉีดยา ผ่าตัด ทานยา พอก ทา และตามแนวพุทธ ด้วยการอบรมนัตถยา และการปฏิบัติสมาธิ ด้วยจุดมุ่งหมายในการบำบัดรักษา นั้นคือการหากจากโรค แต่ต้องให้ผู้ป่วยเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วย อย่างถูกต้อง ไม่ใช่การทำลายเชื้อ โรคอย่างเดียว แต่ต้องดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจด้วย เนื่องจากในการศึกษาเรื่องพุทธบูรณาการใน การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้เกษียณอายุราชการ มีในส่วนของดูแลสุขภาพเชิงพุทธบูรณา การด้วย เพื่อป้องกัน และแก้ไขปัญหาผลกระทบจากการ เกษียณอายุด้านสุขภาพอนามัย รวมถึง เพื่อ ป้องกันปัญหา และผลกระทบที่เกิดขึ้นด้านจิตใจด้วย

### 5.2.3 บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านนาญ จังหวัดกาฬสินธุ์

การบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านนาญจังหวัด กาฬสินธุ์ ประกอบกับหลักธรรม 5 ประการ ช่วยให้ข้าราชการบำนาญบ้านนาญ เข้าใจความไม่เที่ยง ของชีวิต (ไตรลักษณ์) มีความเมตตาและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบ (พรหมวิหาร 4) มีภูมิคุ้มกันทางใจ

ต่อความเปลี่ยนแปลง (โลกธรรม 8) แก้ไขปัญหาความทุกข์ได้อย่างเป็นระบบ (อริยสัจ 4) และมีแนวปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (มรรคมีองค์ 8) ดังนั้น การดำเนินชีวิตหลังเกษียณจึงไม่ใช่เพียงการพักผ่อน แต่เป็นช่วงเวลาแห่งการใช้หลักพุทธปรัชญาเพื่อสร้างความสมดุล ความสงบ และคุณค่าต่อสังคม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ (2552) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัว หลังเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดพัทลุง ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการ เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ ปัจจัยด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และปัจจัยด้านทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ สามารถร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้ร้อยละ 23 โดยทัศนคติต่อการ เกษียณอายุเป็นปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวหลังเกษียณอายุได้มากที่สุด รองลงมาคือ สถานภาพทางสุขภาพ และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม นอกจากนี้ มีการคัดเลือกผู้ที่มีคะแนน การปรับตัวหลังเกษียณอายุโดยรวมได้ในระดับสูง จำนวน 11 คน มาให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ แบบกึ่งโครงสร้าง พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวหลังเกษียณอายุ ได้แก่ ทัศนคติต่อการ เกษียณอายุ สถานภาพทางสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และสถานภาพสมรส ซึ่งเป็นไปตามสุพรรณิ รัตนานนท์ และคณะ (2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุงาน กรณีศึกษาครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี ใช้การวิจัยทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ การศึกษาเชิงปริมาณ ประชากรได้แก่ ครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน แบ่งเป็น 2 ช่วงอายุคือ ช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณ (อายุไม่เกิน 55 ปี) และช่วงอายุใกล้เกษียณ (อายุ 55 ปีขึ้นไป) โดยใช้แบบสอบถาม ส่วนการศึกษา เชิงคุณภาพ ใช้วิธีการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการกับครูโรงเรียนเอกชน สมาชิกในครอบครัว และเจ้าหน้าที่จากสำนักงานเขตการศึกษา จำนวน 30 คน เพื่อสร้างรูปแบบการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุ และนำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน พิจารณาความเหมาะสม ด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุไม่เกิน 55 ปี มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ในระดับปานกลาง ส่วนผู้ที่อายุ 55 ปีขึ้นไป มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับสูง ปัจจัยด้านอายุ สถานภาพสมรส และระดับรายได้ ที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุในภาพรวมแตกต่างกัน ในขณะที่เพศ ภาวะสุขภาพ และความเพียงพอของรายได้ ที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมไม่แตกต่างกัน รูปแบบการ เตรียมความพร้อม เพื่อเกษียณอายุแต่ละช่วงอายุ มีความคล้ายคลึงกัน คือผู้ที่จะเกษียณอายุทุกช่วง อายุต้องเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลา โดยครอบครัวต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทุกด้าน ในเรื่องอารมณ์ความรู้สึก ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านวัตถุประสงค์ของ ในขณะที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทุกด้าน ในเรื่องการให้ความรู้ คำแนะนำ ข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ และการจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุนส่งเสริม การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ นอกจากนี้ศิริวรรณ

มนอัคระผดุง และคณะ (2559) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการ ของผู้บริหาร สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ผลการวิจัย พบว่าการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุ จะต้องมีการเตรียมพร้อม 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการเงินและทรัพย์สิน 2) ด้านที่อยู่อาศัย 3) ด้านร่างกาย 4) ด้านจิตใจ และ 5) ด้านการใช้เวลาว่าง

### 5.3 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยในคุณิพนธ์เรื่อง “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์” ผู้วิจัยได้สรุปองค์ความรู้จากการบูรณาการหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 โลกธรรม 8 และอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เกษียณอายุราชการ สามารถถอดรหัสองค์ความรู้ใหม่เป็น L.I.F.E. Model (Learning – Integration – Fulfillment – Enlightenment) แบบจำลอง “ชีวิตอย่างมีคุณค่า” บนฐานพุทธปรัชญาเถรวาทได้ดังนี้

#### L – Learning for Impermanence (การเรียนรู้เพื่อเข้าใจความไม่เที่ยง)

มุ่งเน้นการเรียนรู้และตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงตามหลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ผู้เกษียณเรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตด้วยปัญญา เกิดความสงบไม่ยึดติดกับอดีต “การเรียนรู้ความไม่เที่ยง คือการเริ่มต้นของการปล่อยวางอย่างมีสติ”

#### I – Integration of Virtues (การบูรณาการคุณธรรม)

เชื่อมโยงหลักพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) เข้ากับวิถีชีวิตครอบครัวและชุมชนสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและสมดุลระหว่างตนเองและผู้อื่น เกิดความอบอุ่นทางสังคมและจิตใจ “คุณธรรมไม่ใช่เพียงแนวคิด แต่คือการกระทำที่หล่อเลี้ยงหัวใจของผู้เกษียณ”

#### F – Fortitude in Dhamma (ความมั่นคงในธรรมะ)

อาศัยหลักโลกธรรม 8 เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจต่อความผันผวนของชีวิต เช่น ลาภ-เสื่อมลาภ ยศ-เสื่อมยศ ทำให้ผู้เกษียณมีจิตใจมั่นคง อดทน ไม่หวั่นไหวต่อความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจหรือสถานการณ์ทางสังคม “ผู้มีธรรมเป็นหลัก ย่อมไม่หวั่นต่อกระแสโลก”

#### E – Enlightened Living (การดำเนินชีวิตด้วยปัญญาแห่งอริยสัจ)

ประยุกต์หลักอริยสัจ 4 และมรรคมีองค์ 8 เพื่อดับทุกข์และสร้างเป้าหมายชีวิตใหม่หลังเกษียณนำไปสู่ชีวิตที่สมดุลทั้งกาย จิต และจิตวิญญาณ เป็นชีวิตที่มีคุณค่าต่อสังคม “การรู้ทุกข์ เห็นเหตุแห่งทุกข์ และเดินบนมรรค คือการเริ่มต้นชีวิตใหม่ของผู้มีปัญญา”

### แนวทางการประยุกต์ใช้ “L.I.F.E. Model”

1. เชิงปัจเจก (Individual Level): ใช้ในการพัฒนาจิตใจและสร้างสุขภาวะภายในผ่านการเจริญสติ
  2. เชิงครอบครัว (Family Level): ใช้พรหมวิหาร 4 สร้างสายสัมพันธ์และความเข้าใจระหว่างรุ่น
  3. เชิงชุมชน (Community Level): นำหลักธรรมไปสู่การสร้างกิจกรรมผู้สูงอายุเพื่อความสุขร่วมกัน
  4. เชิงสังคม (Social Level): ขยายแนวคิดสู่การพัฒนานโยบายและโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
- ตั้งแผนภูมิภาพข้างล่างนี้



ภาพที่ 5.1 โมเดล “L.I.F.E MODEL”

## 5.4 ข้อเสนอแนะ

### 5.4.1 ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลวิจัยไปใช้

การวิจัยครั้งนี้เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลมาจากข้าราชการบำนาญที่ชอบเข้าวัดทำบุญรักษาศีล และเจริญภาวนาสมาสมาธิอยู่แล้ว เป็นผลทำให้คุณภาพชีวิตมีการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดี หากต้องการนำแนวทางลักษณะนี้ คือ บุญกิริยาวัตถุ 3 นี้ไปปรับใช้กับข้าราชการบำนาญบำนาญโดยทั่วไป หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับข้าราชการบำนาญบำนาญ เป็นต้น สามารถนำงานวิจัยนี้

ไปเผยแพร่ในระดับสาธารณะ เพราะเชื่อว่าในสังคมไทยจำนวนข้าราชการบำเหน็จบำนาญจะมีอัตราเติบโตอย่างต่อเนื่อง อาจจะเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีต่อข้าราชการบำเหน็จบำนาญในสังคมไทยปัจจุบันต่อไป

#### 5.4.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัยครั้งต่อไปผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ศึกษาแนวทางการเตรียมตัวก่อนวัยข้าราชการบำเหน็จบำนาญอย่างมีคุณภาพตามหลักพุทธธรรม
2. ศึกษากลุ่มข้าราชการบำเหน็จบำนาญทั่วไปเปรียบเทียบกับข้าราชการบำเหน็จบำนาญที่มุ่งด้านพระพุทธศาสนา
3. ศึกษาวิจัยนวัตกรรมและเทคโนโลยีที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของข้าราชการบำเหน็จบำนาญ



## บรรณานุกรม

### 1. ภาษาไทย :

#### ข้อมูลปฐมภูมิ

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2534). *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด 91 เล่ม*. โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

#### ข้อมูลทุติยภูมิ

##### 1) หนังสือทั่วไป

กรณีกิจ มุทิตรางกูร. (2534). *วิธีปฏิบัติตนให้มีอายุยืน* (พิมพ์ครั้งที่ 4). ม.ป.ท..

กรมศิลปากร. (2552). *ประวัติศาสตร์การตั้งเมืองกาฬสินธุ์ในสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น*. สำนักวรรณกรรมและประวัติศาสตร์.

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2556). *คู่มือ อสม. นักจัดการสุขภาพชุมชน*. กระทรวงสาธารณสุข.

เกริกศักดิ์ บุญญานุกพงศ์ และสุรีย์ บุญญานุกพงศ์. (2534). *ศักยภาพของผู้สูงอายุในการทำงานเพื่อสังคม*. โครงการชราภาพศึกษา สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

งามพิศ สัตย์สงวน. (2545). *วัฒนธรรมข้าวในสังคมไทย: การคงอยู่และการเปลี่ยนแปลง*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ฉัตรทิพย์ นาถสุภา. (2540). *วัฒนธรรมไทยกับขบวนการเปลี่ยนแปลงทางสังคม* (พิมพ์ครั้งที่4). สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2540.

ฉัตรทิพย์ นาถสุภา. (2540). *ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมชุมชนและชนชาติไท*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บรรลุ ศิริพานิช. (2545). *คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์* (พิมพ์ครั้งที่ 17). สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

บรรลุ ศิริพานิช. (2550). *คู่มือผู้สูงอายุ: ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ (เตรียมตัวก่อนเกษียณการทำงาน)*. หมอชาวบ้าน.

ประเวศ วะสี. (2537). *อายุวัฒนะ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 15). สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

ประเวศ วะสี. (2547). *ธรรมชาติของสรรพสิ่งการเข้าถึงความจริงทั้งหมด*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

ปิ่น มุทุกันต์. (2514). *แนวสอนธรรมะ ตามหลักสูตรนักธรรมตรี*. สำนักพิมพ์คลังวิทยา.

พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ). (2546). *ศาสนาอะไรเป็นศาสนาประจำชาติ*. กองทุนพระไตรรัตน์นาภาพ.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9, ราชบัณฑิต). (2553). *พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสนา* (พิมพ์ครั้งที่ 4). ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2556). *โอวาทคำสอนสำหรับพระภิกษุผู้บวชใหม่*. ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2543). *พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน*. บริษัทสหธรรมิกจำกัด.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 11). โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์* พิมพ์ครั้งที่ 11. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 12). บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2556). *คติธรรมแห่งชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 24). บริษัทสหธรรมิกจำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2557). *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)*. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2558). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 41). สำนักพิมพ์ผลิธัมม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 34).  
โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.

พระพุทธโฆชะเถระ. (2554). *วิสุทธิมรรค*. แปลโดย สมเด็จพระพุทธทาสภิกขุ พิมพ์ครั้งที่ 10. โรงพิมพ์  
บริษัท ธนาเพรส จำกัด.

พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (ฉบับที่ 25) พ.ศ. 2551. (2551, 13 กุมภาพันธ์). ราช  
กิจจานุเบกษา. เล่ม 125 ตอนที่ 33 ก. หน้า 1-5

พระศรีคัมภีร์ญาณ (สมจินต์ วันจันทร์). (2559). *จริยศาสตร์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัย  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พวงเพชร สุรัตน์กวีกุล. (2544). *มนุษย์กับสังคม* (พิมพ์ครั้งที่ 3). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พศิน แดงจวง. (2540). *รายงานการวิจัยการศึกษารูปแบบการส่งเสริมการปรับตัวของสตรีที่กลับมา  
จากการประกอบอาชีพการบริการทางเพศ*. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

พิธีวรรณ กิตติคุณ. (2549). *การขยายอายุเกษียณราชการกับระบบราชการไทย*. เอกสารวิชาการ  
อิเล็กทรอนิกส์. สำนักวิชาการ: สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร.

พุทธทาสภิกขุ. (2498). *วิถีแห่งการเข้าถึงพุทธธรรม*. ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.

มนตรีการ กาญจนะจิตรา สุภรณ์ จรัสสีหิ และชัชฌิมา กาญจนะจิตรา. (2555). *ประชากรชายขอบ  
ความเป็นธรรมในสังคมไทย*. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย 45 เล่ม ฉบับมหาจุฬาลงกรณ ราช  
วิทยาลัย*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. นานมีบุ๊คส์.

วิจิตร บุญยะโทตระ. (2538). *คู่มือเกษียณอายุ*. บพิธการพิมพ์.

วิชุดา กนกรวรรณ. (2543). *การศึกษาผลกระทบทางเศรษฐกิจต่อพนักงานธนาคารผู้เกษียณอายุก่อน  
กำหนดตามโครงการไทยพาณิชย์ร่วมใจ*. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วีรณัฐ โรจนประภา. (2560). *อัศวินผมขาว*. สถาบันคิดใหม่.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 (วัยรุ่น-วัยสูงอายุ)* (พิมพ์ครั้งที่ 9).  
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. (2556). *คุณภาพชีวิตการทำงานและความสุข*. โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส  
จำกัด.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2543). *รวมธรรมะ*. บริษัท อมรินทร์  
พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่งมหาชน.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*  
(พิมพ์ครั้งที่ 31). มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยูร ปยุตโต). (2559). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 45).  
สหธรรมิก.

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน. (2528). *พระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เล่มที่ 9*.  
ไทยวัฒนาพานิช.

สำนักเขตการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เขต 10. (2566). *จำนวนนักเรียน ครูโรงเรียน  
พระปริยัติธรรม ปีการศึกษา 2566*. วัดสระทอง จังหวัดร้อยเอ็ด.

สำนักเขตการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เขต 10. (2567). *จำนวนนักเรียน ครูโรงเรียน  
พระปริยัติธรรม ปีการศึกษา 2567*. วัดสระทอง จังหวัดร้อยเอ็ด.

สำนักเขตการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เขต 10. (2568). *จำนวนนักเรียน ครูโรงเรียน  
พระปริยัติธรรม ปีการศึกษา 2568*. วัดสระทอง จังหวัดร้อยเอ็ด.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ  
สังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554)*. สำนักนายกรัฐมนตรี.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2556). *การคาดการณ์ประชากร  
ของประเทศไทย พ.ศ. 2553 – 2583*. โรงพิมพ์เดือนตุลา.

สำนักงานจังหวัดกาฬสินธุ์. (2567). *ประวัติและความเป็นมาของจังหวัดกาฬสินธุ์*. ศาลากลางจังหวัด  
กาฬสินธุ์.

สุนทรื อาสะไวย์. (2555). การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานของครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัด.  
สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สุพัตรา สุภาพ. (2541). ปัญหาสังคม (พิมพ์ครั้งที่ 15). ไทยวัฒนาพานิช.

สุภัทร สุนธธาภิรมย์ ณ พัทลุง. (2541). บทบาทของสกุลสุลต่าน สุลัยมาน ในการปกครองเมือง  
สงขลา ระหว่างพุทธศตวรรษ 22-23, ในการสัมมนาเรื่อง สงขลาศึกษา : ประวัติศาสตร์  
และโบราณคดีเมืองสงขลา. สถาบันทักษิณคดีศึกษา.

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, ภูเบศร์ จามิกร, และ พิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2540).  
รายงานการศึกษาเรื่อง การสร้างแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับ  
ภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI). โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวง  
สาธารณสุข.

องค์การอนามัยโลก. (2541). นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2541 (พิมพ์ครั้งที่ 2),  
แปลโดยสมัย จันทวิมล. ดีไซน์.

อปท.นิวส์. (2568). ครุบ้านาญร้องขอยุติจังหวัดช่วยแก้หนี้ข้ามชาติ. ศูนย์ราชการจังหวัดกาฬสินธุ์.

อุบลรัตน์ เฟ็งสสิต. (2543). จิตวิทยาผู้สูงอายุ *Psychology of Aging* (พิมพ์ครั้งที่ 3). สำนักพิมพ์  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

## 2) ดุษฎีนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ และ/หรือสารนิพนธ์

กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ. (2527). ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขต  
อำเภอเมืองและอำเภอหาดใหญ่. จังหวัดสงขลา. [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,  
มหาวิทยาลัยมหิดล].

จุฑาทิพย์ อภิรมย์. (2537). ข้อเท็จจริงและทัศนคติการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมของผู้สูงอายุ: ศึกษา  
เฉพาะกรณีชุมชนเทศบาลเมืองนครราชสีมา. [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต,  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์].

ฉัตรจงกล ตุลยนิษกะ. (2552). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้สูงอายุในจังหวัดพัทลุง.  
[วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์].

- ฐิติวรรณ แสงสิงห์. (2556). การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชนบ้าน  
ลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. [วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต,  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย].
- เดชา บุญมาสุข. (2559). การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน. [วิทยานิพนธ์  
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย].
- ทบ สงวนทรัพย์. (2549). การดำรงชีวิตของชาวอำเภอที่อาศัยในเขตเมืองเชียงราย. [วิทยานิพนธ์  
ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย].
- ทวีชัย เซสูงเนิน. (2554). ความอยู่ดีมีสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกสมาคม  
ข้าราชการบำนาญและผูสูงอายุ จังหวัดขอนแก่น. [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร  
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น].
- ทักษอร ศรีภา. (2541). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการของ  
ข้าราชการตำรวจภูธรภาค 1. [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย  
เกษตรศาสตร์].
- ทิพวรรณ สุธานนท์. (2557). การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ.  
[วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย].
- ธิดารัตน์ อติชาตินันท์ และแพรวพรรณ มังคลา. (2554). การวางแผนการเงินเพื่อการเกษียณอายุของ  
พนักงานไฟฟ้าส่วนภูมิภาค. [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร].
- นิศารัตน์ กุลกษพร. (2554). ปัจจัยที่มีผลกับการเตรียมพร้อมเกษียณอายุราชการของข้าราชการ  
ตำรวจ จังหวัดยะลา. [วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยทักษิณ].
- พระครูพิศาลธรรมรักขิต. (2554). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพึ่งตนเอง: กรณีศึกษากลุ่ม  
สัจจะออมทรัพย์บ้านแม่ใส. [วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง  
กรณราชวิทยาลัย].
- พระมหานิยม สีส้วโร (เสนารินทร์). (2542). การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวคิดเรื่องอนัตตาในพุทธ  
ปรัชญาเถรวาท. [วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย].

- พระมหาสมบัตินุญเรื่อง. (2545). *การศึกษาวิเคราะห์เทคนิคการสอนของพระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมปนฺโน)*. [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์].
- พระอธิการบรรยง ปิยธโร. (2560). *ศึกษาคุณค่าของการรู้แจ้งในไตรลักษณ์ตามหลักพระพุทธศาสนา เถรวาท*. [วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย].
- มณฑิ พงษ์ปารีชาติ. (2552). *ความเป็นปึกแผ่นทางสังคมภายในและภายนอกครอบครัวของผู้สูงอายุ ศึกษากรณีข้าราชการเกษียณอายุการทำงานในเขตกรุงเทพฯ*. [วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์].
- วนพพรรณพร อุทโธ. (2552). *บทบาทของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ที่มีต่อการพัฒนาชุมชน การศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมประเพณี*. [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม].
- วันชัย แก้วสุมาลี. (2552). *ความเชื่อ ทศนคติและพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของบุคคลทำงานวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพฯ*. [สารนิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- วีไลวรรณ อาจารย์ยานนท์. (2559). *รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ*. [วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย].
- สามารถ เตจ๊ะวงศ์. (2545). *ค่านิยมและพฤติกรรมในการดำรงชีวิตของข้าราชการครูที่มีหนี้สิน*. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่].
- สาริกา หาญพานิชย์. (2558). *การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ*. [วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย].
- สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์. (2559). *การดำเนินชีวิตที่มีความสุขของข้าราชการพลเรือนวัยเกษียณตามแนวทางพุทธบูรณาการ*. [วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย].
- สีตลา สุระเศรษฐี. (2551). *คุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการโรงเรียนประจำวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์*. [วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต].

## 3) วารสาร

- จุฑารัตน์ แสงทอง. (2560). สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์): ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพ. *วารสารรัฐสมัย*, 38(1), 11.
- ธนยศ สุมาลัยโรจน์ และฮานานมูฮัมหมัดบะตุตติน นอจิ สุขไสว. (2558). ผู้สูงอายุในโลกแห่งการทำงาน: มุมมองเชิงทฤษฎีทางกายจิตสังคม. *วารสารปัญญาภิวัฒน์*, 1(2), 249.
- พิมลพรรณ อิศรภักดี. (2560). ลักษณะครอบครัวไทยเปลี่ยนไปอย่างไรในกว่า 20 ปีที่ผ่านมา. *วารสารประชากรและการพัฒนา*, 1(4), 6-7.
- เพ็ญจันทร์ ภักดีไพศาล, ปรีชา ศรีพวง, และ จิราพร เกศรวัชรพล. (2561). ผลกระทบจากการเกษียณอายุราชการและการปรับตัวของผู้สูงอายุไทย. *วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ*, 5(1), 1-18.
- เพ็ญประภา เบญจวรรณ. (2558). การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุ. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 2(1), 84.
- ภาณุภาคย์ พงศ์อดีชาติ. (2562). อนาคตการเกษียณอายุราชการ ตอนที่ 3. *วารสารข้าราชการ*, 57(4), 13-14.
- รัตนพร โพธิ์ดี, สุวิมล วัฒนารณนุกิจ และ ชื่นฤดี ไชยศุภรากุล. (2564). การศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของข้าราชการเกษียณในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ*, 10(1), 156-170.
- วรชัย สิงห์ฤกษ์ และพิทักษ์ณ ศิริวงศ์. (2560). การเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุงานของเจ้าหน้าที่ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด: การศึกษาแบบสร้างทฤษฎีฐานราก. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม*. 2(2), 118-133.
- ศิริวรรณ มนอัคระผดุง และคณะ. (2559). การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการ ของผู้บริหารสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาวารสารวิจัยและพัฒนา. *วารสารวิจัยและพัฒนาวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 11(2), 49-62.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2557). การเกิดกับความมั่นคงในประชากรและสังคม: ประชากรและ สังคม 2557. *วารสารประชากรมหาวิทยาลัยมหิดล*, 23(5), 11.

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, พรรณวดี จุทอง, และ ธันนดา ตันตระกูล. (2555). ความพร้อมในการ  
เกษียณอายุของข้าราชการตำรวจในจังหวัดเชียงใหม่. *วารสารพยาบาลสาร*, 39(3), 44-55.

สุกัญญา อับดุลลา, ธีระพงษ์ สุขเลี้ยง, และ ชนกสุตา ประภัสสร. (2562). การวางแผนทางการเงิน  
หลังเกษียณอายุของข้าราชการครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาใน  
ภาคใต้. *วารสารการจัดการธุรกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 12(3), 85-103.

อรอุมา เลหาพิบูลกุล. (2557). วิธีบำบัดรักษาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการ. *วารสารสถาบันวิจัยญาณ  
สังวร*, 5(2), 39-46.

#### 4) เว็บไซต์

กรมบัญชีกลาง. (2560). *ประมาณการผู้เกษียณอายุราชการ ณ 1 ตุลาคม 2560 แยกตามประเภท  
บุคคล และส่วนราชการ*. [http://pwsrep.cgd.go.th/?report=file:/ Report/  
PWS\\_Report/ pns/MRR0150.rpt&init=pdf](http://pwsrep.cgd.go.th/?report=file:/ Report/ PWS_Report/ pns/MRR0150.rpt&init=pdf)

กรมบัญชีกลาง. (2562). *บำเหน็จบำนาญ*. [http://www.nso.go.th/sites/2014/Lists/JNO01/  
Attachments/3/บำเหน็จบำนาญ.pdf](http://www.nso.go.th/sites/2014/Lists/JNO01/ Attachments/3/บำเหน็จบำนาญ.pdf)

กรมบัญชีกลาง. (2564). *สิทธิประโยชน์ข้าราชการเกษียณอายุ*. [https://hr.dmh.go.th/files/  
knowledge/attachment/20210120\\_10432876.pdf](https://hr.dmh.go.th/files/ knowledge/attachment/20210120_10432876.pdf)

กรมบัญชีกลาง. (2566). *สิทธิประโยชน์สำหรับข้าราชการเมื่อออกจากราชการ*. [https://gcc.go.th/  
2023/01/17/](https://gcc.go.th/ 2023/01/17/)

กรมสุขภาพจิต. (2561). *กรมสุขภาพจิตห่วงคนเกษียณเป็นโรคซึมเศร้า*. [https://www.sanook.com/  
news/830973](https://www.sanook.com/ news/830973)

กรมสุขภาพจิต. (2561). *เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย  
(WHOQOL-BREF-THAI)*. <https://www.dmh.go.th/ test/whoqol>

กองทุน กบข.. (2561). *ประวัติและหน้าที่*. <https://www.gpf.or.th/thai2013/about/index.asp>

- กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ. (2561). คู่มือ กบข.. <https://www.gpf.or.th/download/manual%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%88%E0%B8%A3.pdf>
- คาสปาร์ พิค วาสนา อิมเอม และรัตนารณ ตั้งธนะเศรษฐ์. (2559). รายงานสถานการณ์ประชากรไทย พ.ศ. 2558 โฉมหน้าครอบครัวไทย ยุคเกิดน้อย อายุยืน. [https://thailand.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/State%20of%20Thailand%20Population%20report%202015-Thai%20Family\\_th.pdf](https://thailand.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/State%20of%20Thailand%20Population%20report%202015-Thai%20Family_th.pdf)
- ทูเดย์. (2562). ญี่ปุ่นจ่อขยายเกษียณอายุ แก้ปัญหาสังคมสูงวัย-ขาดแคลนแรงงาน. <https://workpointnews.com/2018/02/17/ญี่ปุ่นจ่อขยายเกษียณอายุ>
- บวร เทศารินทร์. (21 เมษายน 2560). ระบบบำเหน็จบำนาญของราชการไทย. <http://www.drborworn.com/articledetail.asp?id=16038>
- บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. (2561). สถิติคนแก่อยู่ตามลำพังพุ่ง. <https://www.posttoday.com/social/general/426536>
- ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี. (2561). การประกาศแผนการปฏิรูปประเทศ. <http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2561/A/0242/1.PDF>
- ประณีต ก้องสมุทร. (2562). เป็นมนุษย์นี้แสนยาก. <http://www.84000.org/tipitaka/book/bookpn03.html>
- ปัทมา ว่าพัฒน์วงศ์ และปรามิทธิ์ ประสาทกุล. (2563). ประชากรไทยในอนาคต. <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsr/annualconference/conferencei/article/article02.htm>
- ภิญโญ ทองดี. (2561). ครอบครัวและสถาบันครอบครัว. <http://www.human.cmu.ac.th/home/hc/ebook/006103/lesson1/04.htm>
- เรื่องรอง สุวรรณการ. (2561). การวางแผนเกษียณ การวางแผนทางการเงิน การออมและการลงทุน. [http://www.senate.up.ac.th/FileUpload/วิทยากร-ม-พะเยา การวางแผนหลังเกษียณการลงทุนและการเงิน%20\(3\)\\_636431563175226147.pdf](http://www.senate.up.ac.th/FileUpload/วิทยากร-ม-พะเยา การวางแผนหลังเกษียณการลงทุนและการเงิน%20(3)_636431563175226147.pdf)
- ว.วชิรเมธี. (2561). มรณานุสติภาวนา. <http://goodlifeupdate.com/healthy-mind/dhamma/3567.html>

วชิระ เพ็งจันทร์. (2561). *กรมอนามัยแนะกลุ่มเกษียณเตรียมพร้อมดูแลกาย-ใจ เพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัย.*

[https://www.anamai.moph.go.th /ewt\\_news.php?nid=10913&filename=2016](https://www.anamai.moph.go.th /ewt_news.php?nid=10913&filename=2016)

วรเวศม์ สุวรรณระดา. (2558). *ภาพรวมและความท้าทายระบบบำเหน็จบำนาญของไทย.*

[https://www.pier.or.th/files/forums/2021/pier\\_forums\\_2021\\_01\\_1\\_1\\_1\\_presentation.pdf](https://www.pier.or.th/files/forums/2021/pier_forums_2021_01_1_1_1_presentation.pdf)

วิวัฒน์ เอกบูรณะวัฒน์. (2561). *กลุ่มอาการกลัวการเกษียณ.* <http://www.summacheeva.org>

</indexarticleretirement.htm>

สำนักงาน ก.พ. (2557). *รายงานการศึกษาสุขภาพของข้าราชการพลเรือนสามัญวัยเกษียณ.*

<https://www3.ocsc.go.th/index.htm>.

สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี. (2562). *การขยายอายุเกษียณราชการตามแผนการปฏิรูปประเทศ*

*ด้านสังคม.* จาก <https://www.ocsc.go.th/blog/2018 /04/การขยายอายุเกษียณราชการตามแผนการปฏิรูปประเทศด้านสังคม>

สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (15 สิงหาคม 2560). *พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ*

*(ฉบับที่ 25) พ.ศ. 2551.* <https://hr.psu.ac.th/file/pdf/9.160.pdf>

สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (2560). *พระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (ฉบับที่ 25)*

*พ.ศ. 2551.* <https://hr.psu.ac.th/file/pdf /9.160.pdf>

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2566). *แนวโน้มค่าใช้จ่ายด้าน*

*สุขภาพในวัยสูงอายุของประเทศไทย.* <http://nontapum.go.th/AttachFiles/EBook/d5c1b04b-9f36-4dd8-9383-a047ea2f4746.pdf>.

สำนักงานแรงงานประเทศสิงคโปร์. (2562). *การจ้างแรงงานสูงอายุของประเทศสิงคโปร์.*

<http://singapore.mol.go.th/node/409>

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). *การสำรวจภาวะการทำงานของประชากร ช่วงไตรมาสที่ 3 ของปี*

*2550 -2564.* <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/newsolder.jsp>

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). *การสำรวจสุขภาพจิตกับประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2564.*

<http://service.nso.go.th/nso/nsopublish /themes/files/ olderMental54.pdf>

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). โครงสร้างของครัวเรือน อัตราการจดทะเบียนสมรสและอัตราการจดทะเบียนการหย่า ปี พ.ศ. 2523 - 2558 รายปี. <https://gdcatalog.go.th/dataset/gdpublish-st01/resource/a0321307-f4ab-4480-81a8-47c542e92940>

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). สถิติบอกอะไร ผู้สูงวัย ปัจจุบันและอนาคต.

[http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/Press Release/2561/N10-04-61-1.aspx](http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/Press%20Release/2561/N10-04-61-1.aspx)

สิริ ศุภผล. (2562). องค์ประกอบของพุทธศาสนา. <http://oknation.nationtv.tv/blog/SocialDevelopmentByBuddhism/2015/07/28/entry-1>

สุพรรณิ รัตนานนท์ และคณะ. (2560). รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานกรณีศึกษาครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี. <http://e-jodit.stou.ac.th/filejodi/57472.pdf>

เสกสรรค์ ประเสริฐกุล. (2561). เข้าใจสังคมพุทธปรัชญาเถรวาทในยุคโลกาภิวัตน์.

<https://semsikkha.org/tha/index.php/article/article-4/250-buddhadhamma>

อภิรัตน์ พูลสวัสดิ์. (2562). การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ. <http://www.gi.mahidol.ac.th/th/wp-content/uploads/conference/2560/change.pdf>

อรรชร น้อยวัฒน์. (2561). สุขภาพกับคุณภาพชีวิต. <http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/book553/pbhealth.html>

อารีรัตน์ แก้วฟ้า. (2564). A Healthy Retirement Program for Thai government teachers: a quasi-experimental and comparison groups study. *Journal of Health Research*, 35(3), 209-223.

## 2. ภาษาอังกฤษ

Allardt, E. (1976). Dimensions of Welfare in a Comparative Scandinavian Study. *Acta Sociologica*, 19(3), 227-239.

Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfaction*. Russell Sage Foundation.

- Dana Aaspach. (2019). *Social Security and Medicare Retirement Age*. <https://www.thebalance.com/average-retirement-age-in-the-united-states-2388864>
- E.B Hurlock. (1968). *Developmental Psychology*. New Delhi Tata Mcbraw-Hill Pub.co.
- Elaine Cumming and William E. Henry. (1961). *Growing Old: The process of Disengagement*. Basic Books.
- Erik H. (1959). *Identity and Life Cycle*. International Universities Press.
- Ferrans, C. E., & Powers, M. J. (1992). Psychometric assessment of the Quality of Life Index. *Research in Nursing & Health*, 15(1), 29-38.
- Guo, H., Lai, D. W. L., & Lai, J. C. K. (2018). Social support and sense of mastery as buffers against stress among older adults. *Journal of Health Research*, 30(2), 119-120.
- Havighurst. (1961). Successful aging *The Gerontologist*. 1(1), 8-13.
- He, A., & Sasiwongsoj, K. (2024). Psychological Well-Being Among Older Chinese Migrants in Chiang Mai, Thailand: A Cross-Sectional Study on Structural and Psychosocial Resources. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(8), 154.
- Lu, J., Fang, W., & Zhang, H. (2023). *Marital dissatisfaction and adverse health and psychosocial outcomes among community-dwelling persons 45 years and older in Thailand*. ResearchGate.
- Lucinda Watts (2020). *5 things to know about retirement in Germany*. <https://www.thelocal.de/20171124/5-things-to-know-about-retirement-in-germany>
- Manfred F. R. Kets de Vries. (2003) The retirement syndrome: The psychology of letting go. *European Management Journal*. 21(6), 707-716.

- Mary-Lou Weisman. (1999). *The History of Retirement, From Early Man to A.A.R.P. n.d.*. <https://www.nytimes.com/1999/03/21/jobs/the-history-of-retirement-from-early-man-to-aarp.html>
- Nancy K. Schlossberg. (2018). *Retire Smart, Retire Happy: Finding Your True Path in Life*. <https://sites.google.com/site/bseniorcorner/home/bthkhwam-kar-wangphaen-kesiyn-sukh/phawa-thang-xarmn-ni-way-kesiyn>
- Newman,S.. (1975). Objective and subjective determinants of prospective residential mobility, *Social Indicator Research*, 2(Issue), 53-63
- P Indah, A D Sari. (2019). *M R Suryoputro and H Purnomo, Prediction of Elderly Anthropometric Dimension Based On Age, Gender, Origin, and Body Mass Index*. <http://iopscience.iop.org/article/10.1088/1757-899/105/1/012024/pdf>
- Retirement. (2018). *As A Major Role in Later Life Phases of Retirement*. <https://www.nap411.com/aging-process/aging-a-society/retirement-as-a-major-role>
- Suksathien, P., & Lotrakul, M. (2552). Marital satisfaction in major depressive disorder patients aged 60 years and older at a psychiatric outpatient department in Bangkok, Thailand. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 92(1), S79-S85.
- Thane, P. (1994). The muddled history of retiring at 60 and 65. *New Society*, 45(826), 234-236.
- Wikipedia. (2019). *Pensions in the United Kingdom*. [https://en.wikipedia.org/wiki/Pensions\\_in\\_the\\_United\\_Kingdom](https://en.wikipedia.org/wiki/Pensions_in_the_United_Kingdom)
- World Health Organization (WHO). (1995). The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403–1409.

- World Health Organization (WHO). (1997). *WHOQOL: Measuring Quality of Life*.  
Geneva: Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse,  
World Health Organization.
- Zhan, L. (1992). Quality of Life: Conceptual and measurement issues. *Journal of  
Advanced Nursing*, 17(7), 795-800.



## บุคลากรกรม

1. กลุ่มพระสังฆาธิการที่ดำรงตำแหน่งผู้บริหารกิจการคณะสงฆ์ในจังหวัดกาฬสินธุ์

1. ชื่อ พระเมธีวัชรอาจารย์ ตำแหน่ง เจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์  
สัมภาษณ์ 12 กันยายน 2568
2. ชื่อ พระครูปริยัติวรานุรักษ์ ตำแหน่ง รองเจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์  
สัมภาษณ์ 12 กันยายน 2568
3. ชื่อ พระครูสิริพัฒน์นิเทศ, ดร. ตำแหน่ง เจ้าคณะอำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดกาฬสินธุ์  
สัมภาษณ์ 12 กันยายน 2568
4. ชื่อ พระครูกัลยาณทีวากร ตำแหน่ง ที่ปรึกษาเจ้าคณะอำเภอสหัสขันธ์  
สัมภาษณ์ 12 กันยายน 2568
5. ชื่อ พระครูปริยัติธรรมธัช ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนพระปริยัติธรรม  
สัมภาษณ์ 13 กันยายน 2568

## 2. กลุ่มผู้เกษียณอายุราชการในจังหวัดกาฬสินธุ์

6. ชื่อ ดร.กิตติพร อินทะสีดา ตำแหน่ง อดีตผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมภาษณ์ 13 กันยายน 2568
7. ชื่อ นายสุริยันต์ วัชรระหา ตำแหน่ง อดีตผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมภาษณ์ 13 กันยายน 2568
8. ชื่อ นายคมสันต์ ก้านจักร ตำแหน่ง อดีตผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมภาษณ์ 13 กันยายน 2568
9. ชื่อ นายสหัส อรรถเนติกุล ตำแหน่ง อดีตผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมภาษณ์ 14 กันยายน 2568
10. ชื่อ นางประครอง นิ่งตะลา ตำแหน่ง อดีตผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมภาษณ์ 14 กันยายน 2568
11. ชื่อ นายยุคชัย ไชยคำมี ตำแหน่ง ปลัดเทศบาลตำบลนามะเขือ  
สัมภาษณ์ 14 กันยายน 2568
12. ชื่อ นางเจตสุภางค์ พรหมสุคนธ์ ตำแหน่ง อดีตผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมภาษณ์ 14 กันยายน 2568
13. ชื่อ นายณรงค์ ชูบุรีรักษ์ ตำแหน่ง อดีตผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมภาษณ์ 15 กันยายน 2568
14. ชื่อ นายเมืองมนต์ อุ่นสมิ ตำแหน่ง อดีตผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมภาษณ์ 15 กันยายน 2568
15. ชื่อ นางอัจฉริยา เทศพรม ตำแหน่ง อดีตผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

## รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย CVI

- |                              |         |                                      |
|------------------------------|---------|--------------------------------------|
| 1. พระมหาชนบ สหายปญโญ, ดร.   | ตำแหน่ง | อาจารย์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย |
| 2. ดร.สันติราษฎร์ พวงมณี     | ตำแหน่ง | อาจารย์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย |
| 3. ดร.กฤตสุขิน พลเสน         | ตำแหน่ง | อาจารย์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย |
| 4. ดร.เชษฐนิตินิภัทร พรหมชิน | ตำแหน่ง | อาจารย์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย |
| 5. ดร.ชมพูนุช ช้างเจริญ      | ตำแหน่ง | อาจารย์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย |





ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๗๓

วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยคุณวุฒิ (CVI)

เรียน พระมหาชนบ สหายปณโณ, ดร.

ด้วย นายสมหวัง ไชยมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๐๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อคุณวุฒิเรื่อง “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE INTEGRATION OF THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY FOR THE LIFESTYLE OF RETIRED GOVERNMENT OFFICIALS IN KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์ขอให้คุณเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนคุณวุฒิ

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้ความสามารถ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

๐๗๕๐/๒๖  
 ม.น. นพ. สหายปณโณ  
 ๑๕ พ.ค. ๖๘

พระมหาชนบ สหายปณโณ  
 (พระราชาสุทธวัชรเมธี, ผศ.ดร.)  
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

มหาวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๗๓

วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตเป็นวิทยุตรวจสอบเครื่องมือวิจัยคุณิพนธ์ (CVI)

เจริญพร ดร.สันติราษฎร์ พวงมณี

ด้วย นายสมหวัง ไชยมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อคุณิพนธ์เรื่อง “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านาญจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE INTEGRATION OF THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY FOR THE LIFESTYLE OF RETIRED GOVERNMENT OFFICIALS IN KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนคุณิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้ความสามารถ จึงขออนุญาตให้ท่านเป็นวิทยุตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาต

วิมลคุณากร

(พระราชสุทิวาภิรมย์, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

ได้ตรวจเครื่องต้นฉบับ  
(ดร.สันติราษฎร์ พวงมณี)  
๑๕ พ.ค. ๖๘

มหาวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน... สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๗๓

วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุมัติเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยคุณวุฒิ (CVI)

เจริญพร ดร.กฤตสุชิน พลเสน

ด้วย นายสมหวัง ไชยมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตร  
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY)  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อคุณวุฒิเรื่อง “บูรณาการหลักพุทธ  
ปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญจ่านายจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE INTEGRATION OF  
THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY FOR THE LIFESTYLE OF RETIRED GOVERNMENT OFFICIALS  
IN KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่  
เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนคุณวุฒิ

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้  
ความสามารถ จึงขออนุมัติให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าว สำหรับวัน และเวลา  
นักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุมัติ

จาก รองอธิการบดี

วิชัย วัฒนศิริ

วิชัย วัฒนศิริ

๒๐ พ.ค. ๖๘

พระพรหมวิมล  
(พระราชสุทธวิชิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

มหาวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานคนบัตบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๒๗๓

วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดุษฎีนิพนธ์ (CVI)

เจริญพร ดร.เชษฐนิติภัทร พรหมชิน

ด้วย นายสมหวัง ไชยมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญที่บ้านนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE INTEGRATION OF THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY FOR THE LIFESTYLE OF RETIRED GOVERNMENT OFFICIALS IN KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้ความสามารถ จึงขอกความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อสับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอกความอนุเคราะห์

*พระราชนิพนธ์*

(พระราชสุทธีวชิรเมธี, ผศ.ดร.)

คนบัตบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

มหามกุฏราชวิทยาลัย

ทรงตวง  
/คนบัตบัณฑิต  
๑๕ พ.ค. ๖๘





ภาคผนวก ค  
แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

## แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

### เรื่อง บุรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเหน็จบำนาญ จังหวัดกาฬสินธุ์

ขอความกรุณาท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้กรุณาสละเวลาตอบคำถามต่อไปนี้อย่างละเอียด  
ลึกซึ้ง และครอบคลุมตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาใช้เป็นแนวทางบุรณาการหลักพุทธปรัชญาเถ  
รวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเหน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 4 ตอน  
ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการวิถีชีวิตของข้าราชการบำเหน็จบำนาญ

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเหน็จ  
บำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์

1. ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
2. ที่อยู่.....เลขที่.....หมู่ที่.....  
ถนน.....ตำบล.....อำเภอ.....  
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร.....  
E-mail.....
3. ระดับการศึกษา (เรียงลำดับคุณวุฒิจากสูงสุด)  
1.....  
2.....
4. ตำแหน่ง  
1.....  
2.....
5. ผลงาน/รางวัล  
1.....  
2.....

## ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญ

1. วิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญในจังหวัดกาฬสินธุ์มีลักษณะเด่นอย่างไร

1.....

2.....

2. วิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญในจังหวัดกาฬสินธุ์มีปัญหาสำคัญอะไร

1.....

2.....

## ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์

3. ท่านคิดว่า ความหมายของพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

4. ท่านคิดว่า ความสำคัญของหลักพุทธปรัชญาเถรวาทต่อวิถีชีวิต เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

5. หลักธรรมข้อใดในพุทธปรัชญาเถรวาทที่ท่านเห็นว่ามีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของข้าราชการบำเน็จบำนาญ อย่างไร

1.....

2.....

6. หลักธรรมข้อใดในพุทธปรัชญาเถรวาทที่ท่านเห็นว่าสำคัญต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของข้าราชการบำเน็จบำนาญ อย่างไร

1.....

2.....

7. จากประสบการณ์ของท่าน มีวิธีหรือแนวทางในการนำหลักพุทธธรรมไปบูรณาการในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญอย่างไรให้เกิดประสิทธิภาพ

1.....

2.....

8. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (ไตรลักษณ์) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญ บำนาญ เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

9. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญเป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

10. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (ไตรลักษณ์ คือ ทุกข์ ความเป็นทุกข์) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญเป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

11. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (ไตรลักษณ์ คือ อนัตตา ความไม่มีตัวตน) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญเป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

12. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (อริยสัจ 4) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญ บำนาญ เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

13. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (อริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สิ่งที่ควรรู้ว่าเป็นทุกข์) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญเป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

14. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (อริยสัจ 4 คือ สมุทัย สิ่งทีควรละ) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญเป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

15. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (อริยสัจ 4 คือ นิโรธ สิ่งที่ควรบรรล) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำเหน็จบำนาญ เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

16. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (อริยสัจ 4 คือ มรรค สิ่งที่ควรเจริญ) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำเหน็จบำนาญ เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

17. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (พรหมวิหาร 4) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำเหน็จบำนาญ เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

18. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (พรหมวิหาร 4 คือ เมตตา ความปรารถนาให้มีความสุข) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำเหน็จบำนาญ เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

19. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (พรหมวิหาร 4 คือ กรุณา ความปรารถนาให้พ้นจากความทุกข์) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำเหน็จบำนาญ เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

20. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (พรหมวิหาร 4 คือ มุทิตา ความยินดี) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำเหน็จบำนาญ เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

21. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (พรหมวิหาร 4 คือ อุเบกขา การทำใจเป็นกลาง) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำเหน็จบำนาญ เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

22. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (มรรค 8) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญ บำนาญ เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

23. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (มรรค 8 สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญ บำนาญ เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

24. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (มรรค 8 สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญ บำนาญ เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

25. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (มรรค 8 สัมมาวาจา การเจรจาชอบ) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญ บำนาญ เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

26. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (มรรค 8 สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญ บำนาญ เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

27. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (มรรค 8 สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญ บำนาญ เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

28. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (มรรค 8 สัมมาวายามะ คือ ความพยายามชอบ) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญ บำนาญ เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

29. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (มรรค 8 สัมมาสติ คือ การระลึกชอบ) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญ เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

30. ท่านคิดว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาท (มรรค 8 สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งจิตมั่นชอบ) ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญ เป็นอย่างไร/มีความสำคัญอย่างไร

1.....

2.....

31. ท่านเห็นว่าองค์ความรู้จากการบูรณาการหลักพุทธปรัชญาในชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญสามารถนำไปใช้ประโยชน์หรือขยายผลต่อไปได้อย่างไร

1.....

2.....

#### ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

32. ท่านมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการบำเน็จบำนาญสามารถนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ในชีวิตจริงได้อย่างยั่งยืนหรือไม่ อย่างไร

1.....

2.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์ มา ณ โอกาสนี้

นายสมหวัง ไชยคำมี

นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมมนา

### 1. กลุ่มพระสังฆาธิการที่ดำรงตำแหน่งผู้บริหารกิจการคณะสงฆ์ในจังหวัดกาฬสินธุ์

1. ชื่อ พระเมธีวัชรอาจารย์ ตำแหน่ง เจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์  
สัมมนา 12 กันยายน 2568
2. ชื่อ พระครูปริยัติวราณรักษ์ ตำแหน่ง รองเจ้าคณะจังหวัดกาฬสินธุ์  
สัมมนา 12 กันยายน 2568
3. ชื่อ พระครูสิริพัฒน์นิเทศ, ดร. ตำแหน่ง เจ้าคณะอำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดกาฬสินธุ์  
สัมมนา 12 กันยายน 2568
4. ชื่อ พระครูกัลยาณทิวากร ตำแหน่ง ที่ปรึกษาเจ้าคณะอำเภอสหัสขันธ์  
สัมมนา 12 กันยายน 2568
5. ชื่อ พระครูปริยัติธรรมธัช ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนพระปริยัติธรรม  
สัมมนา 13 กันยายน 2568

### 2. กลุ่มผู้เกษียณอายุราชการในจังหวัดกาฬสินธุ์

6. ชื่อ ดร.กิตติพร อินทะสีดา ตำแหน่ง อดีตผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมมนา 13 กันยายน 2568
7. ชื่อ นายสุริยันต์ วั่งระหา ตำแหน่ง อดีตผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมมนา 13 กันยายน 2568
8. ชื่อ นายคมสันต์ ก้านจักร ตำแหน่ง อดีตผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมมนา 13 กันยายน 2568
9. ชื่อ นายสหัส อรรถเนติกุล ตำแหน่ง อดีตผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมมนา 14 กันยายน 2568
10. ชื่อ นางประครอง นิ่งตะลา ตำแหน่ง อดีตผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมมนา 14 กันยายน 2568
11. ชื่อ นายยุคชัย ไชยคำมี ตำแหน่ง ปลัดเทศบาลตำบลนามะเขือ  
สัมมนา 14 กันยายน 2568
12. ชื่อ นางเจตสุภางค์ พรหมสุคนธ์ ตำแหน่ง อดีตผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมมนา 14 กันยายน 2568
13. ชื่อ นายณรงค์ ชูบุรีรักษ์ ตำแหน่ง อดีตผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมมนา 15 กันยายน 2568

14. ชื่อ นายเมืองมนต์ อุ่นสิม ตำแหน่ง อธิการบดีผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมภาษณ์ 15 กันยายน 2568
15. ชื่อ นางอัจฉริยา เทศพรหม ตำแหน่ง อธิการบดีผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมภาษณ์ 15 กันยายน 2568
16. ชื่อ นายนิคม สิมพันธ์ ตำแหน่ง อธิการบดีผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมภาษณ์ 15 กันยายน 2568
17. ชื่อ นายเข้มทิศ ไชยสาร ตำแหน่ง อธิการบดีผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมภาษณ์ 16 กันยายน 2568
18. ชื่อ นายทองสมุทร คำมะภา ตำแหน่ง อธิการบดีผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมภาษณ์ 16 กันยายน 2568
19. ชื่อ นายทองสุข วงศ์จำปา ตำแหน่ง อธิการบดีผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมภาษณ์ 17 กันยายน 2568
20. ชื่อ นายทองใส ปิยะวงศ์ ตำแหน่ง อธิการบดีผู้อำนวยการสถานศึกษา ข้าราชการบำนาญ  
สัมภาษณ์ 17 กันยายน 2568





ภาคผนวก จ

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๕๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๕ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระเมธีวีชราจารย์

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาลัทธิสุตธปริชญาคุณุภักดิ์บัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อคุณุภักดิ์นิพนธ์เรื่อง “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านกาญจนาภิเษกจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานคุณุภักดิ์นิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

พระเมธีวีชราจารย์  
(พระราชสุทิวาธิวชิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

พระเมธีวีชราจารย์

11 กันยายน ๒๕๖๘

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๔๒๑๔

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๕๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถนนศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๕

โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๕ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระครูปริยัติวรานุรักษ์

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเรียนมาอย่างท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

  
 (พระราชสุทิวาธิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

รับทราบ/ให้สัมภาษณ์แล้ว

12 กันยายน 2568

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๔๒๑๔

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๕๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๕ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระครูสิริพัฒนนิเทศ, ดร.

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรปริญญาตรีบัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง "บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านฉางจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN KALASIN PROVINCE)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

พระราชาสุทธีวชิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

รับทราบ/ให้สัมภาษณ์แล้ว

12 กันยายน 2568

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๔๒๑๔

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๕๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๕๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๕๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๒ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระครูกัลยาณทิวาร

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านฉางจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเรียนมาขอรบกวนเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

พระราชาสุทธวัชรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

รับทราบ/ให้สัมภาษณ์แล้ว

พระครูพิทักษ์

12 กันยายน 2568

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๕๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๔๒๑๔

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๕๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๕ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระครูปริยัติธรรมธัช

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านจุงหวัดกาฬสินธุ์ (THE INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

พระพรหมสุทิวาชิรเมธี, ผศ.ดร.)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

รับทราบ/ให้สัมภาษณ์แล้ว

13 กันยายน 2568

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๔๒๑๔

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๕๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๕ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร ดร.กิตติพร อินทะสีดา

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านฉางจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

สมเด็จพระราชาธิบดี

(พระราชสุทิวาธิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

รับทราบ/ให้สัมภาษณ์แล้ว

13 กันยายน 2568

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๔๒๑๔

ที่ อว ๗๔๐๕/ว ๐๑๒๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๕๕๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๒ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์


เจริญพร นายสุรียนต์ วั่งระหา

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตร  
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY)  
บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง  
“บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE  
INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN  
KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็น  
ข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอบความอนุเคราะห์  
ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

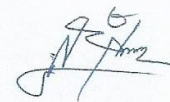
จึงเจริญพรมมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

  
(พระราชสุทิวชิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

รับทราบ/ให้สัมภาษณ์แล้ว



สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

13 กันยายน 2568

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๕๕๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๕๒๑๔

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๕๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๓๐

โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๕ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร นายคมสันต์ ก้านจักร

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

สมเด็จพระราชาคณะ  
(พระราชสุทิวาภิรมย์, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

รับทราบ/ให้สัมภาษณ์แล้ว

13 กันยายน 2568

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๔๒๑๔

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๕๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๓๐

โทร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๕๕๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๒ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร นายสหัส อรรถเนติกุล

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรปริญญาตรีบัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านนาเมืองจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

(พระราชสทธีวชิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

รับทราบ/ให้สัมภาษณ์แล้ว

14 กันยายน 2568

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๕๕๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๔๒๑๔

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๕๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๕ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์


เจริญพร นางประครอง นิ่งตะลา

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

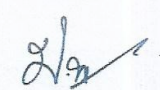
จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

  
 (พระราชสุทิวาธิวชิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

รับทราบ/ให้สัมภาษณ์แล้ว

  
 14 กันยายน 2568

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๔๒๑๔

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๕๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี  
 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๓๐  
 โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐  
 www.mbu.ac.th

๕ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์


เจริญพร นายยุศชัย ไชยคำมี

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

  
 (พระราชสุทิวาธิ์, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

รับทราบ/ให้สัมภาษณ์แล้ว



14 กันยายน 2568

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๔๒๑๔

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๙๒๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๕ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร นายเจตสุภางค์ พรหมสุคนธ์

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

สมเด็จพระราชาธิบดี

(พระราชสุทิวาจารย์, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

รับทราบ/ให้สัมภาษณ์แล้ว

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

14 กันยายน 2568

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๔๒๑๔

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๕๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐.

www.mbu.ac.th

๕ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร นายณรงค์ ชูรัักษ์

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญที่บ้านกาญจนาภิเษกจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

(พระราชสุทิวาธิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

รับทราบ/ให้สัมภาษณ์แล้ว

15 กันยายน 2568

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๔๒๑๔

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๖๕๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถนนวิภาวดีรังสิต

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๕๕๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๕ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์


เจริญพร นายเมืองมนต์ อุ่นสิม

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านนาเมืองจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

  
 (พระราชสวสทธิวิชัยมงคล, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

รับทราบ/ให้สัมภาษณ์แล้ว

15 กันยายน 2568

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๕๕๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๔๒๑๔

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๕๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๕ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร นางอัจฉริยา เทศพรหม

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตร  
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY)  
บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง  
“บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านกาญจนาภิเษกจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE  
INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN  
KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็น  
ข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอบความอนุเคราะห์  
ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

สมเด็จพระสังฆราช

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

รับทราบ/ให้สัมภาษณ์แล้ว

15 กันยายน 2568

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๔๒๑๔

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๕๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๕ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร นายนิคม สิมพันธ์

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอบความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

(พระราชสุทิวาธิ์, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

รับทราบ/ให้สัมภาษณ์แล้ว

15 กันยายน 2568

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๔๒๑๔

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๕๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๕ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร นายเข้มทิศ ไชยสาร

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตร  
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY)  
บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง  
“บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE  
INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN  
KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็น  
ข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์  
ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

(พระราชสุทิวาจารย์, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

รับทราบให้สัมภาษณ์แล้ว

16 กันยายน 2568

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๔๒๑๔

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๒๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี  
 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
 โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐  
 www.mbu.ac.th

๒ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์


เจริญพร นายทองสมุทร คำมะภา

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตร  
 ปรัชญาดุสิตบัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY)  
 บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง  
 “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE  
 INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN  
 KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็น  
 ข้อมูลการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์  
 ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

  
 (พระราชาสุทิวาธิรมณี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

รับทราบ/ให้สัมภาษณ์แล้ว

16 กันยายน 2568

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๔๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๔๒๑๔

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๕๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๕๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๕๔๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๕ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร นายทองสุข วงศ์จำปา

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตร  
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY)  
บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง  
“บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านกาญจนาภิเษกจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE  
INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN  
KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็น  
ข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอบความอนุเคราะห์  
ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

(พระราชสุทธวิชิรเมธี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

รับทราบ/ให้สัมภาษณ์แล้ว

17 กันยายน 2568

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๕๔๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๔๒๑๔

ที่ อว ๗๙๐๕/ว ๐๑๕๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถนนศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๕๕๔-๖๐๐๐ โทรสาร ๐๒-๕๕๔-๖๐๖๐

www.mbu.ac.th

๒ กันยายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เจริญพร นายทองใส ปิยะวงศ์

ด้วย นายสมหวัง ไชยคำมี เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๖๓๐๑๕๐๒๓๒๐๑๐ นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตรุ่นที่ ๖/๒๕๖๖ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำนาญบ้านนาญจังหวัดกาฬสินธุ์ (THE INTEGRATING THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY INTO THE LIFESTYLE OF RETIRED IN KALASIN PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลการเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส จึงเจริญพรมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขออำนาจพร

(พระราชสุทิวาชีรมณี, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

รับทราบ/ให้สัมภาษณ์แล้ว

17 กันยายน 2568

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

โทร. ๐ - ๒๕๕๔ - ๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ - ๑๐๖๓

ผู้ประสานงาน : นายสมหวัง ไชยคำมี โทร. ๐๘ - ๐๑๗๕ - ๔๒๑๔



ภาคผนวก ฉ

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหามกุฏราชวิทยาลัย



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา  
 เลขที่ 91 ถนนเทศบาล 1 ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา 95000 โทรศัพท์ 0 7321 2863 ต่อ 131  
 E-mail: scphylirb@yala.ac.th Website: http://www.yala.ac.th/IRB-SCPHYL/

AF 04-03

## หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ชื่อโครงการวิจัย	บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทในวิถีชีวิตของข้าราชการบำเน็จบำนาญ จังหวัดกาฬสินธุ์		
รหัสจริยธรรมการวิจัย	SCPHYLIRB-2568/599		
ผู้วิจัยหลัก	นายสมหวัง ไชยคำมี		
สังกัด	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย		
วิธีการพิจารณา	Expedited		
วันที่ส่ง	18 สิงหาคม 2568	วันที่พิจารณา	20 สิงหาคม 2568
วันที่รับรอง	05 กันยายน 2568	วันหมดอายุ	05 กันยายน 2569

## เอกสารที่รับรอง

1. โครงการวิจัยเพื่อขอรับพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงข้อมูลอาสาสมัครวิจัย
4. เอกสารแสดงความยินยอมโดยได้รับการบอกกล่าว
5. ประวัตินักวิจัย/คณะนักวิจัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา  
 ได้พิจารณาโครงการวิจัยแล้ว ตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากล ตามระเบียบแนวทาง  
 และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

## หมายเหตุ:

1. กำหนดส่งรายงานความก้าวหน้า 05 มีนาคม 2569 แบบฟอร์ม AF 03-19
2. กำหนดส่งรายงานสิ้นสุดโครงการ 05 ตุลาคม 2569 แบบฟอร์ม AF 03-20
3. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัยหลังได้รับกร  
รับรอง ให้นักวิจัยขออนุมัติปรับรายละเอียด และ AE 07-02  
แบบฟอร์ม AF 07-01
4. หากดำเนินการวิจัยไม่แล้วเสร็จภายในระยะเวลารับรอง  
ให้นักวิจัยขออนุมัติขยายระยะเวลา แบบฟอร์ม AF 03-18

(นายอวิรุทธิ์ สิงห์กุล)

เลขานุการคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม  
การวิจัยในมนุษย์

(ศศ.ดร.ภาคินฐ์ วีระจจร)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม  
การวิจัยในมนุษย์

(หนังสือรับรองมีขึ้นนับแต่วันออกเอกสารนี้ที่วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา)

## ประวัติผู้เขียนคุณิพนธ์

ชื่อ	สมหวัง ไชยคำมี
วัน เดือน ปี เกิด	วันเสาร์ที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2484
สถานที่เกิด	จังหวัดกาฬสินธุ์
ประวัติการศึกษา	: นักธรรมชั้นเอก เปรียญธรรม 3 ประโยค : ปริญญาตรี หลักสูตรศาสนศาสตรบัณฑิต (ศน.บ.) สาขาวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย : ปริญญาโท หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (ศน.ม.) สาขาวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 61 หมู่ที่ 1 ตำบลโนนบุรี อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดกาฬสินธุ์
ผลงานตีพิมพ์	-
รางวัลที่ได้รับ	-

