

ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ
ราชการ : กรณีศึกษาข้าราชการครูเกษียณอายุในเขตเทศบาลเมือง
หนองคาย จังหวัดหนองคาย*

Study of the Application of Buddhist Principles in Life After
Retirement : A Case Study of Retired Teacher Civil
Servants Nong Khai Municipality Nong Khai Province

พระมหามนตรี ธมมาชิโร (ผอยเงิน)

Phra Maha Montri Thammavachiro (Faingern)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: montrithammavachiro@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้เกษียณอายุราชการและหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ 2) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาที่เกิดในการดำเนินชีวิตของข้าราชการครูหลังเกษียณอายุเขตเทศบาลเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย 3) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุข้าราชการ ครูเกษียณอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย โดยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลภาคสนาม จากกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ข้าราชการครูเกษียณอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย จำนวน 20 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ภาคสนาม ศึกษาจากเอกสารตำรา และงานวิจัย ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาทั้งหมดตามวัตถุประสงค์นำเสนอผลการวิจัยโดยการพรรณนาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาพบว่า 1. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้เกษียณอายุราชการและหลักพุทธธรรม คือ อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์อิทธิบาท สติปัฏฐาน พรหมวิหาร โลกธรรม สังคหวัตถุและทิฐิธัมมิกัตถะ 2. สภาพปัจจุบันและปัญหา พบว่า (1) ด้านสุขภาพทางร่างกาย (2) ด้านสุขภาพทางจิตใจ (3) ด้านครอบครัวและสังคม (4) ด้านเศรษฐกิจและการมีรายได้ (5) ด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม (6) ด้านญาติใกล้ชิด

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้, หลักพุทธธรรม, การดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ

* Received 9 January 2017; Revised 7 December 2017; Accepted 8 January 2018



Abstract

The objectives of this research paper are 1) to study the concepts Theory on retirees and Buddhist principles in life of retired civil servants 2) To study the present condition and problems arising from the life of civil servant teachers after retirement in Nong Khai Municipality Nong Khai Province 3) to study the application of Buddhist principles in life after retirement. Retired teacher in Nong Khai Municipality Nong Khai Province which is a qualitative research field data collection The sample group was retired government teachers in Nong Khai Municipality. Nong Khai Province, 20 people, using the field interview form. Study from textbooks and research papers. The researcher analyzed all the data obtained according to the objectives and presented the research results by describing the qualitative data analysis. The results of the study were as follows: 1. Concepts and theories about retirees and Buddhist principles, namely the 4 Noble Truths, Trinity Itthibath, Satipatthana, Brahmawihan, Lokdham, Sangkhahavut and Ditthammitkattha. 2. Current conditions and problems found that (1) physical health (2) mental health (3) family and society (4) economic and income (5) housing and environment (6) close relatives

Keywords: Application, ThedhammaPrinciples, The Proceeding of Life After Retirement

บทนำ

ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี 2548 อันเป็นผลมาจากอัตราการเกิดของคนไทยลดน้อยลงอย่างมาก และชีวิตของคนไทยที่ยืนยาวขึ้น สังคมไทยได้รับรู้และตระหนักถึงสถานการณ์การสูงวัยของประชากรพอสมควร แต่สิ่งที่สังคมยังไม่ตระหนักชัดและยังได้รับข้อมูลไม่มากนัก คือ ภาพสังคมสูงอายุไทยในอนาคตนับจากนี้เป็นต้นไป โครงสร้างของประชากรไทยจึงสูงอายุขึ้นอย่างรวดเร็ว คลื่นประชากรรุ่นที่เกิดในช่วงปี 2506-2526 หรือที่เรียกว่า “ประชากรรุ่นเกิบล้าน” ซึ่งมีอายุเฉลี่ยที่ 30-50 ปี ในปี 2556 กำลังเคลื่อนตัวกลายเป็นประชากรสูงอายุกลุ่มใหญ่ในอีก 10-20 ปีข้างหน้าทำให้ประเทศไทยกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” อีกเพียงไม่ถึงสิบปีข้างหน้าประมาณปี 2561 จะเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก และประชากรสูงอายุจะมีสัดส่วนประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2556)

ความสนใจในเรื่องที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุได้เพิ่มมากขึ้น นับตั้งแต่องค์การสหประชาชาติจัดให้มีการประชุมสมัชชาโลกเรื่องผู้สูงอายุในปีพ.ศ. 2525 ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรเลีย



(บรรลุศิริพานิช และคณะ, 2531) และในเดือนมีนาคม 2538 มีการจัดประชุมใหญ่สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยซึ่งมีผู้ร่วมประชุมล้นแล้วแต่เป็นผู้สูงอายุจากทั่วประเทศกว่า 200 คน ต่อมาได้มีการออกกฎหมายเรียกว่า “พระราชบัญญัติผู้สูงอายุพ.ศ.2546” เมื่อวันที่ 22 ธันวาคม พ.ศ. 2546 ซึ่งมีสาระรวมถึง 24 มาตราและกำหนดให้มีคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติหรือ “กผส.” โดยมีนายกรัฐมนตรีเป็นประธานกรรมการการปลดเกษียณจึงเป็นปัญหาที่สำคัญของผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการ ความไม่พร้อมทำให้เกิดการคับข้องใจ เศร้า สูญเสียเป้าหมายของชีวิต มีความท้อแท้ของจิต การไม่ยอมรับความจริงที่ต้องปลดเกษียณอาจทำให้คนบางคนเกิดปรากฏอาการทางจิต ปัญหาความไม่พร้อมมักเกิดจากผู้ที่มีอายุ 60 ปี แข็งแรงสามารถทำงานได้และคิดว่าการปลดเกษียณไม่ยุติธรรมสำหรับเขา ความรู้สึกนี้ทำให้เกิดปัญหาทางจิตเนื่องจากไม่พร้อมเกษียณ มีผู้สูงอายุหลายคนสามารถปรับตัวได้แม้จะต้องค่อยเป็นค่อยไป ผู้สูงอายุหญิงที่เกษียณจะยอมรับภาระเกษียณได้ง่ายกว่าผู้ชาย ทั้งนี้เพราะผู้หญิงมีพันธกิจกับเพื่อนและครอบครัวมากกว่าชาย ทำให้สามารถพัฒนายอมรับสังคมเล็กๆ ใหม่ของตนเองได้ง่าย ปัญหาผู้สูงอายุหญิงผู้สูงอายุชายเหมือนกัน รายได้ลดลง ญาติทางสังคมลดลง มีเวลาว่างมากขึ้น ถูกตัดขาดจากงานและเพื่อนบทบาททางสังคมลดลง เสียอัตตลักษณ์การเกษียณทำให้ชีวิตบางคนเครียด แต่ไม่ใช่ทุกคน สาเหตุมาจากการถูกแยกจากสังคมเป็นหลักแต่โดยทั่วไปแล้วไม่มีปัญหา สิ่งที่จะช่วยให้ผู้เกษียณมีความสุขคือการมีครอบครัว มีเพื่อนซึ่งสำคัญมากกว่ามีงานนอกเหนือให้ทำ (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551)

จากประเด็นดังกล่าว จึงทำให้ผู้หาหนทางแก้ไขปัญหา วิธีการแก้ปัญหาประการหนึ่งคือการนำเอาหลักพุทธธรรมอันได้แก่ หลักคำสอนหรือแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเป็นหลัก ในการดำเนินชีวิตเพราะหลักการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา มีหลักคำสอนที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของบุคคล (พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสาร (จันทร์เพ็ญ), 2553 : 2) คำสอนในทางพระพุทธศาสนา สอนให้คนรู้จักความจริงของธรรมชาติของชีวิตให้รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหาด้วยตนเองด้วยหลักการและเหตุผลหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเรียกว่า “หลักพุทธธรรม” ผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางหลักพุทธธรรมจะเกิดภาวะทางความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่เรียกว่ามีศีล ประกอบแต่กุศลกรรมปราศจากอวิชชา ตัณหาและอุปาทานครอบงำ เป็นการกระทำด้วยใจที่เป็นอิสระ ส่วนในวัยสุดท้ายของชีวิตหรือวัยสูงอายุ (ปัจฉิมวัย) พึงดำรงตนอยู่ในหลักธรรมที่เหมาะสมแก่ตนเอง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขและรู้จักการปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่ตนเคยผ่านประสบการณ์มาเป็นเวลานาน หากไม่รู้จักแสวงหาทรัพย์สินในตนหรืออริยทรัพย์ไว้ให้แก่ตนแล้ว เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยหรือใกล้ถึงแก่ความตายก็จะเกิดความไม่พร้อมในการเตรียมตัวก่อนตาย (ฐิตีวรรณ แสงสิงห์, 2556)

จากปัญหาและเหตุผลข้างต้นนั้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ข้าราชการหลังเกษียณอายุเป็นผู้สูงอายุที่จะต้องมีการเตรียมความพร้อมที่จะต้องพึ่งตนเองในทุกๆ ด้าน และต้องมีมุมมองในด้านของความจริงของชีวิต เป็นผู้รู้จักมองโลกตามความเป็นจริงตามหลักทางศาสนา โดยเฉพาะ



การเข้าใจหลักพุทธธรรมเพื่อจะได้ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและสามารถเป็นที่พึ่งให้แก่ตนเองได้อย่างมีความสุขผู้วิจัยจึงมีความสนใจทำการศึกษาเรื่อง “ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุข้าราชการ : กรณีศึกษาข้าราชการครูเกษียณอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย” เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของข้าราชการวัยเกษียณอายุได้อย่างถูกต้อง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการหลังเกษียณอายุในด้านจิตใจให้ดียิ่งขึ้นอันจะนำพาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า ทั้งนี้เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางการศึกษาระดับมหาบัณฑิตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้เกษียณอายุราชการและหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการ
2. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาที่เกิดในการดำเนินชีวิตของข้าราชการครูหลังเกษียณอายุ เขตเทศบาลเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย
3. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุข้าราชการ ครูเกษียณอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยจากภาคสนาม (Field Work) เพื่อสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายข้าราชการครูวัยเกษียณอายุชาย จำนวน 10 คน ข้าราชการครูวัยเกษียณอายุหญิง จำนวน 10 คน รวมกลุ่มเป้าหมาย 20 คน โดยนำข้อมูลที่ได้นำมาประกอบเนื้อหาวิทยานิพนธ์โดยมีขั้นตอนการศึกษาวิจัย ดังต่อไปนี้

1) รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับภาษาไทย พุทธศักราช 2539 และคัมภีร์อรรถกถา ใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

2) รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำราทางวิชาการ วิทยานิพนธ์เอกสารสิ่งตีพิมพ์ที่เกี่ยวกับการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุข้าราชการครูในเขตเทศบาลเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3) รวบรวมข้อมูลเชิงประจักษ์กับการวิจัยภาคสนาม ซึ่งได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายโดยใช้บุคคลที่เป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุคือข้าราชการครูที่มีภูมิลำเนาอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองหนองคาย จำนวน 20 คน ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้โดยสร้างชุดคำถาม



เพื่อหาข้อมูล ในเรื่องแนวคิดทัศนคติหลักการดำเนินชีวิตและแนวทางประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกบุคคลที่จะมาทำการสัมภาษณ์เพื่อเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ดังนี้ 3.1) เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 3.2) เป็นผู้มีความรู้และมีความเชื่อถือศรัทธาในพระพุทธศาสนา 3.3) มีประวัติปฏิบัติธรรมเป็นประจำ 3.4) มีสุขภาพดีจิตใจแจ่มใส 3.5) มีความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง และเครื่องบันทึกเสียง

3. ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล

- 1) เรียบเรียงและจัดหมวดหมู่ข้อมูลที่เกี่ยวข้องทั้งจากด้านตำราเอกสาร งานวิจัย และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ภาคสนาม
- 2) วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาทั้งหมดนั้น ตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา
- 3) นำเสนอผลการวิจัยโดยการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive analysis)
- 4) สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของข้าราชการครูหลังเกษียณอายุ เขตเทศบาลเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย พบว่า

1) ด้านสุขภาพทางร่างกาย ข้าราชการครูเกษียณอายุราชการนำหลักพุทธธรรมมาแก้ปัญหา คือ อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ 3 มองเห็นสภาพความเป็นจริงของสุขภาพร่างกาย ว่ามันไม่เที่ยง มีความเจ็บป่วยเป็นทุกข้ออยู่ตลอดเวลา และอาชีพ หน้าที่การงาน ร่างกายมันไม่คงที่ไม่เป็นของเราตลอด

2) ด้านสุขภาพทางจิตใจ ข้าราชการครูเกษียณอายุราชการนำหลักพุทธธรรมมาแก้ปัญหา คือ อิทธิบาท 4 สติปัฏฐาน 4 หางานอดิเรกที่จิตใจรัก เมื่อใจรักก็เกิดความเพียรในงานนั้น ใส่ใจในงานนั้นและมุ่งมั่นทำงานอดิเรกนั้นอย่างตั้งใจ พิจารณาทุกอย่างเป็นสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน เพื่อให้จิตใจนั้นสงบไม่ฟุ้งซ่านและมีความสุข

3) ด้านครอบครัวและสังคม ข้าราชการครูเกษียณอายุราชการนำหลักพุทธธรรมมาแก้ปัญหา คือ พรหมวิหาร 4 โลกธรรม 8 ให้ความสนใจใส่ใจต่อบุคคลในครอบครัว ให้ความรักความเมตตา กับลูกหลาน ส่งเสริมสนับสนุนสังคมชุมชนตามที่ตนเองทำได้และมองโลกตามความเป็นจริงว่าตนเองตั้งอยู่ในสถานะไหนในสังคม และการมีมิตรที่ดีเพื่อนำพาชีวิตให้มีความสุขอยู่ตลอดเวลา

4) ด้านเศรษฐกิจและการมีรายได้ ข้าราชการครูเกษียณอายุราชการนำหลักพุทธธรรมมาแก้ปัญหา คือ สังคหวัตถุ 4 ทิฏฐธัมมิกัตถะ รู้จักการเข้าสังคมให้การช่วยเหลือทาง



สังคม ให้ทาน บริจาคช่วยเหลืองานสาธารณะ วางแผนการใช้จ่ายอย่างประหยัด และหางานพิเศษเพื่อหารายได้เพิ่ม และไม่แสวงหาวัตถุที่ไม่เกิดประโยชน์ทำให้ค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้น

5) ด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม ข้าราชการครูเกษียณอายุราชการนำหลักพุทธธรรมมาแก้ปัญหา คือ อิทธิบาท 4 ศึกษารัศมีมิตกัตถะ การได้เตรียมตัวโดยหาที่อยู่อาศัยไว้ก่อนล่วงหน้าแล้ว โดยได้จากการเก็บรักษาทรัพย์สินในวัยทำงาน และการคุ้มครองรักษาทรัพย์สินโดยนำทรัพย์สินที่ได้มาซื้อที่อยู่อาศัยในขณะที่ทำงานได้แสวงหามิตรที่ดีในการแนะนำถึงสถานที่ตั้งที่อยู่อาศัย และมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพจึงได้ที่อยู่อาศัยที่มีสภาพแวดล้อมที่ดีนั่นเอง

6) ด้านญาติใกล้ชิด ข้าราชการครูเกษียณอายุราชการนำหลักพุทธธรรมมาแก้ปัญหา คือ พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 ในสังคมไทยนั้น เป็นสังคมแห่งการเกื้อกูลกัน และให้ความเคารพในวงศาตมณญาณการให้ความรัก มีเมตตา และคอยช่วยเหลือกันในกลุ่มญาติในสังคมไทยยังให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก ซึ่งเป็นเหมือนการส่งถ่ายพฤติกรรมในทางที่ดีซึ่งก็ตรงตามหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา

ผลการศึกษาศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ ข้าราชการ ครูเกษียณอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย พบว่า

1) ด้านร่างกาย พบว่า ร่างกายทนสภาพงานหนักไม่ได้ต้องพักผ่อน ปล่อยวางเข้าใจหลักความเป็นจริง ทานอาหารแต่พอประมาณ หางานอดิเรกทำและออกกำลังกาย หมั่นดูแลสุขภาพของตนเอง

2) ด้านจิตใจ พบว่า เข้าวัดปฏิบัติธรรมรักษาศีล ช่วยงานจิตอาสาตลอดเวลา พิจารณาตัวเองอย่างสม่ำเสมอ หาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งต่างๆ ยังความเมตตาให้แก่มิตรกับทุกคน

3) ด้านสังคม พบว่า คบถุลาณมิตร รู้เท่าทันภัยทางสังคม ตั้งมั่นในการปล่อยวางคอยออกงานทางสังคม เปิดโลกทัศน์รับสิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ

4) ด้านเศรษฐกิจ พบว่า รู้จักเก็บออมทรัพย์สินลดภาระค่าใช้จ่าย มีสติกำกับอยู่เสมอ อยู่แบบพอเพียง รักความสันโดษ สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตติวรรณ แสงสิงห์ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอนาวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี” พบว่า ผลการศึกษานวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุพบว่า (1) ด้านร่างกาย หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไตรลักษณ์อริยสัจ 4 ความไม่เที่ยงของสังขาร ความไม่คงที่สภาวะเสื่อมของสังขารทำให้เป็นทุกข์ร่างกายที่อาศัยอยู่ไม่ใช่ของเราไม่มีตัวตนเป็นอนัตตา (2) ด้านจิตใจและอารมณ์หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เบญจศีลเบญจธรรม, ขรรวาสธรรม 4 เมื่อมีอะไรมากระทบจิตใจจะยึดหลักศีล 5 ใช้ชีวิตไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลาย เจริญสติรักษาศีล ปฏิบัติตนไม่ให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับลูกหลาน และช่วยเหลือลูกหลานตามอัตภาพ (3) ด้านสังคมและครอบครัวหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ พรหมวิหาร 4, สังคหวัตถุ 4, อปริหานิยธรรม 7, สาราณียธรรม 6, มีเมตตากรุณาแก่



บุคคลในครอบครัวและสังคม มีความอดทนอดกลั้น เมื่อแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนบ้าน เคารพซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจ ให้ความร่วมมือในหมู่คณะ ปฏิบัติตามข้อกำหนดของสังคม ช่วยเหลือสังคมตามความสามารถ (4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ อบายมุข 6 รู้สิ่งใดเป็นโทษไม่เป็นโทษ ใช้วิถีชีวิตด้วยความไม่ประมาทและใช้หลักความพอเพียงในวิถีของชีวิต

ผลการดำเนินชีวิตของข้าราชการหลังเกษียณอายุอย่างมีสติพบว่า กลุ่มข้าราชการได้ปฏิบัติตนเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี (พุทธมามกะ) และเข้าใจในหลักพุทธธรรมเป็นอย่างดีส่วนมาก ข้าราชการครูเกษียณอายุ ได้นำเอาหลักพุทธธรรม อริยสัจ 4 มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคมีองค์ 8 ประการ และนำเอาหลักอริยสัจ 4 มาเป็นแบบในการดำเนินชีวิต คือ หลักมรรคมีองค์ 8 ประการ ซึ่งถือได้ว่าเป็นหัวใจหลักของพระพุทธศาสนา เพราะถ้าหากเราจะดำเนินกิจการงานใดก็แล้วแต่ถ้ามีมรรคมีองค์ 8 ประการมากำกับแล้ว ก็จะประสบความสำเร็จ

สรุป

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ :กรณีศึกษา ข้าราชการครูเกษียณอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคายแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้เกษียณอายุราชการและหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้เกษียณอายุราชการที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์อิทธิบาท สติปัฏฐาน พรหมวิหาร โลกธรรม สังคหวัตถุและทิวฏฐัมมิกัตถะ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

- 1) ด้านสุขภาพทางร่างกาย ควรนำ อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ 3 มีความเจ็บป่วยเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา และอาชีพ หน้าที่การงาน ร่างกายมันไม่คงที่ไม่เป็นของเราตลอด
- 2) ด้านสุขภาพทางจิตใจ ควรนำ อิทธิบาท 4 สติปัฏฐาน 4 หางานอดิเรกที่จิตใจรัก
- 3) ด้านครอบครัวและสังคม ควรนำ พรหมวิหาร 4 โลกธรรม 8 ให้ความสนใจใส่ใจต่อบุคคลในครอบครัว
- 4) ด้านเศรษฐกิจและการมีรายได้ ควรนำ สังคหวัตถุ 4 ทิวฏฐัมมิกัตถะ รู้จักการเข้าสังคมให้การช่วยเหลือทางสังคม
- 5) ด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม ควรนำ อิทธิบาท 4 ทิวฏฐัมมิกัตถะ การได้เตรียมตัวโดยหาที่อยู่อาศัยไว้ก่อนล่วงหน้าแล้ว
- 6) ด้านญาติใกล้ชิด ควรนำพรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 ในสังคมไทยนั้น เป็นสังคมแห่งการเกื้อกูลกัน



2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรเปลี่ยนกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา
- 2) ควรบูรณาการหลักการศาสตร์สมัยใหม่มาปรับประยุกต์ใช้
- 3) การศึกษาหลักการครองคนที่มีอิทธิพลต่อสังคมปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2551). คู่มือการดูแลสุขภาพใจสำหรับผู้สูงอายุ “สูงวัยด้วยใจสุข”. กรุงเทพมหานคร : เรื่องปัญญา.
- บรรลุศิริพานิช และคณะ. (2531). พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาว และแข็งแรง. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.พ.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2556). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2556. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- ฐิติวรรณ แสงสิงห์. (2556). การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูใบฎีกาโสภากิจจสาร (จันทร์เพ็ญ). (2553). การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.