แผนที่ชีวิตตามหลักพุทธธรรมและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับวัยเกษียณในกรุงเทพมหานคร

LIFE MAP ACCORDING TO BUDDHIST PRINCIPLES AND SUFFICIENCY ECONOMY PHILOSOPHY FOR RETIREES IN BANGKOK

สุรฉัตร ชมบ้านแพ้ว1 ,พระมหาศุภวัฒน์ บุญทอง[2]
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
Surachat Chombanphaew[1] ,Phramaha Supawat Boonthong[2]
Mahachulalongkorn rajavidyalay University, Buddhapanyasridvaravadi Buddhist College, Thailand
Corresponding Author E-mail : suramouth@gmail.com

(Received : December 18, 2024; Edit : December 25, 2024; accepted : December 26, 2024)

บทคัดย่อ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่ภาวะสังคมสูงอายุแบบสุดยอดในไม่ช้านี้ ทำให้ชีวิตหลังเกษียณอายุงานต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่ไม่อาจคาดเดาในหลายๆด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม นอกจากนี้ยังมีเรื่องของความฝืดเคืองทางเศรษฐกิจที่ส่งผลกระทบถึงปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ด้วยเหตุนี้การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างความพร้อมให้ผู้เกษียณอายุจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ จากการน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมตามหลักพุทธศาสนามาใช้เป็นแม่บท สามารถบูรณาการเพื่อใช้ออกแบบแผนที่ชีวิตให้กับผู้เกษียณอายุในกรุงเทพมหานครได้ หลักพุทธธรรมเบื้องต้นได้แก่ การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงตนเอง การสร้างวิสัยทัศน์ด้วยความเห็นชอบอย่างถูกต้อง และการไตร่ตรองไปในทางที่สมควรเพื่อบรรลุเป้าหมาย ผลจากการบูรณาการทำให้ได้แผนที่ต้นแบบในการดำเนินชีวิตสองส่วนคือ แผนหลักจะ เป็นแนวทางการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี และแผนเสริมจะเป็นการสร้างจิตสำนึกของความพอเพียงให้เกิดขึ้น โดยที่ทั้งสองแผนจะมีความสอดคล้อง ก่อให้เกิดความสมดุลในการดำรงชีวิตที่ไม่มุ่งเน้นการแสวงหาความสุขจากการบริโภค แต่มุ่งหวังประโยชน์สุขด้านจิตใจเป็นหลัก นอกจากนี้ยังได้นำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการวางกรอบวิสัยทัศน์และเป้าหมายชีวิตของผู้เกษียณอายุ ส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม นำไปสู่การออกแบบแผนที่ชีวิตที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในเบื้องหน้า สามารถน้อมนำมาปฏิบัติได้จริง สู่การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพในภาวะสังคมสูงอายุแบบสุดยอดที่กำลังจะมาถึง อย่างเต็มรูปแบบ

คำสำคัญ : แผนที่ชีวิต, พุทธธรรม, เศรษฐกิจพอเพียง, วัยเกษียณ

Abstract

Thailand is entering the state of Hyper Aged Society soon. This causes life after retirement to face unpredictable changes in many aspects, such as physically, mentally and socially. There is also the matter of economic hardship that affects the basic necessary for life. For this reason, to improve life quality and create readiness for retirees are an important and challenge. By integrating the philosophy of sufficiency economy and holistic mental- intellectual development according to Buddhist principles, can implement to design life-maps for retirees who live in Bangkok. The basic principles of Buddhism include: truly understanding oneself, creating a vision with proper understanding and thinking in the right way to achieve the goal. As a result of integration, there are two prototype life-maps. The first is a main life-map which provides basic living guidelines to promote good health and the second is supplementary life-map which creates a sense of sufficiency. Both maps will be combined and bring to a balance in lifestyle. This balancing is not a way of consumption but aim for mental benefits. Otherwise, Buddhist principles have been applied to guide person an overview of morality and ethics to create his vision and life goals. This process will make concept that use to design a life-map which can really use in practice and bring real mind benefits for retirees who will live in hyper aged society.

Keywords : Life-map, Buddhist principles, sufficiency economy, retirees

บทนำ

ข้อมูลของสหประชาชาติระบุว่าในปี 2024 ประชากรทั่วโลกมีจำนวนประมาณ 8,118 ล้านคน มีตัวเลขผู้ที่อายุมากกว่า 65 ปีประมาณ 835 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 10 (Populationpyramid.net, 2024) ในปัจจุบันจะพบว่าสัดส่วนจำนวนผู้สูงอายุได้เพิ่มมากขึ้นและนำโลกเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ในส่วนของประเทศไทยนั้นได้เข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 และยังถูกคาดการณ์ว่าจะเป็นประเทศกำลังพัฒนาประเทศแรกของโลกที่จะเข้าสู่สังคมสูงอายุแบบสมบูรณ์ (Completed Aged Society) และจะขยับขึ้นเป็นสังคมสูงอายุแบบสุดยอด (Hyper Aged Society) ภายในปี พ.ศ. 2584 (วิชช์ เกษมทรัพย์, 2567) สาเหตุสำคัญมาจากอัตราการเกิดที่ลดลง แต่ประชาชนอายุขัยเฉลี่ยยืนยาวขึ้นจากการแพทย์ที่พัฒนา ทำให้ภาครัฐก็ต้องแบกรับภาระด้านสาธารณสุขเพิ่มขึ้น กระทบต่อการคลังและเศรษฐกิจของประเทศ

สัดส่วนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สะท้อนให้เห็นว่าประเทศไทยกำลังมีจำนวนประชากรในวัยทำงานลดลง ซึ่งก็คือภาวะขาดแคลนแรงงาน สะท้อนให้เห็นว่าบุคคลในวัยใช้แรงงานจะต้องรับภาระหนักขึ้น ใช้ชีวิตภายใต้ความกดดันอย่างต่อเนื่อง เพื่อที่จะขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศจนเกษียณอายุงาน หลังจากนั้น เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณก็ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ บทบาทหน้าที่ทางสังคม และภาวะเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงต่างๆโดยมากเป็นไปในลักษณะถดถอย จนอาจก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ความรู้สึกกดดัน ด้อยคุณค่าในตนเอง ถ้าปรับตัวไม่ได้จะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจในทางลบ (จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ, 2461: 9) โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับวัยเกษียณที่ใช้ชีวิตในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ที่แวดล้อมด้วยเหตุปัจจัยทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจตลอดจนมลภาวะ ซึ่งสามารถบั่นทอนสุขภาวะในชีวิตได้ง่าย

การเตรียมความพร้อมให้กับประชาชนในการเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์ และสืบเนื่องจนถึงภาวะสังคมผู้สูงอายุแบบสุดยอด ถือเป็นวาระแห่งชาติที่กำลังจะเกิดขึ้นกับประเทศไทยในอนาคตอันใกล้อย่างเลี่ยงไม่ได้ เป็นความท้าทายอย่างยิ่งต่อการดำเนินนโยบายของประเทศในทุกภาคส่วนเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนหลังการเกษียณอายุ ควรมีการจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้อย่างจริงจัง ไม่ว่าจะเป็นด้านการพัฒนาสุขภาพอนามัยและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การปรับตัวทางด้านสังคม รวมถึงการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออมและการใช้จ่าย เป็นต้น

นอกเหนือจากที่กล่าวมา สิ่งสำคัญที่สุดคือการวางแผนการใช้ชีวิตหลังจากเกษียณอายุ ซึ่งในความเป็นจริงนั้นการออกแบบและวางแผนชีวิตไม่ใช่เรื่องที่ไกลตัว แต่กลับเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวเรามากจนคาดคิดไม่ถึง ถ้าเรามีการวางแผนชีวิตที่ดีพอก็สามารถลดการสูญเสียเวลากับเรื่องที่ไม่เป็นเรื่องในชีวิตไปได้เยอะ ไม่เสียเวลากับการลองผิดลองถูกหรือสิ่งที่ตนเองอยากทำตามอารมณ์ชั่ววูบ และยังไม่เสียเวลากับการชักจูงจากคนและสังคมรอบข้างอีกด้วย (ณรงค์วิทย์ แสนทอง, 2566: 24-25) ในบทความนี้จึงมุ่งเน้นให้ผู้เกษียณอายุสามารถออกแบบแผนที่ชีวิตให้ตนเอง และใช้แผนที่ชีวิตที่ได้ออกแบบนั้นเป็นเหมือนเข็มทิศนำชีวิตสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยการบูรณาการหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาและหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชเป็นแนวทางต้นแบบ เพื่อออกแบบแผนที่ชีวิตขั้นพื้นฐานสำหรับผู้เกษียณอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และถือปฏิบัติในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีสุขภาวะ

1. การบูรณาการพุทธธรรมและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับชุมชนเมือง

1.1 ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับผู้เกษียณอายุในกรุงเทพมหานคร

การพร้อมที่จะรับมือผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ก็คือการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ซึ่งเป็นหลักสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ ที่ทรงแนะนำให้ประชาชน ถือปฏิบัติตนด้วยความรอบรู้ บนพื้นฐานของคุณธรรม นำชีวิตด้วยปัญญา ดูที่ต้นเหตุ สังเกตที่ผล จนเกิดความพอดีและยืดหยุ่น เมื่อมีปัจจัยภายนอกมากระทบก็ยังคงดำรงชีวิตอยู่ได้ เกิดความสมดุล มั่นคงและยั่งยืนสามารถดำรงอยู่ได้ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ (พระครูวินัยธรสัญชัย ญาณวีโร, 2564: 124-149) ในภาคปฏิบัตินั้น หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจะมุ่งเน้นการประยุกต์ใช้กับภาคเกษตรกรรมผ่านแนวทางการเกษตรทฤษฎีใหม่ ซึ่งเกิดประโยชน์เป็นรูปธรรมที่ชัดเจนกับเกษตรกรซึ่งเป็นประชากรส่วนใหญ่ของประเทศ หากวิเคราะห์ในกระบวนการปฏิบัติแล้ว วิเคราะห์ได้ว่าการเกษตรทฤษฎีใหม่เป็นเสมือนแผนต้นแบบการดำเนินชีวิตที่ประกอบกันสองส่วนคือ 1) แผนหลักที่ชัดเจนและต้องพึงมี เช่น การกักเก็บน้ำ หรือ การปลูกข้าว ซึ่งเป็นแกนหลักที่ขาดไม่ได้ในการดำเนินงาน 2) แผนเสริมที่เปลี่ยนแปลงตามลักษณะภูมิประเทศและการดำรงชีพ เช่น การเลี้ยงสัตว์ เพาะปลูกพืชผักผลไม้ และอื่นๆ ซึ่งสามารถปรับให้เหมาะสมตามแต่ละท้องที่ โดยทั้งสองแผนนี้จะผสมผสานกันจนกลมกลืนมีความสมดุล ด้วยภูมิปัญญาจากการถือปฏิบัติของเกษตรกรเอง กอปรกับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ นำไปสู่การพึ่งพาตนเองได้ในที่สุด ในส่วนของผู้ที่ไม่ได้ใช้ชีวิตในภาคเกษตรกรรม เช่นผู้ที่อาศัยในเมืองหลวงและเมืองใหญ่ที่มีผู้คนหนาแน่น ก็สามารถน้อมนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตได้เช่นกัน หากแต่เป็นไปในรูปแบบของวิถีคนเมือง จากข้อจำกัดด้านพื้นที่และความหลากหลายรูปแบบใน

การดำเนินชีวิตในเมือง ทำให้แบบแผนหลักและแบบแผนเสริมต้องมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม

สำหรับกลุ่มผู้เกษียณอายุงานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถกระทำให้เกิดขึ้นได้เช่นกัน บนโครงสร้างพื้นฐานของ ความพอประมาณ การมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน โดยแผนหลักนั้นควรมุ่งเน้นไปที่การดำรงชีวิตขั้นพื้นฐาน และแผนเสริมจะเป็นการส่งเสริมตามความถนัดหรือความชอบส่วนบุคคล รวมถึงการเสริมสร้างสุขภาวะด้านจิตใจควบคู่ไปกับแผนหลักอีกด้วย โดยเช่นเดียวกันกับในภาคการเกษตร ทั้งแผนหลักและแผนเสริมจะต้องส่งเสริมกันเพื่อก่อให้เกิดสมดุลในชีวิต จะไม่มุ่งเน้นการหาทรัพย์จากภายนอกเพื่อการบริโภคเหมือนดังที่บุคคลในวัยทำงานพึงกระทำ แต่สำหรับวัยเกษียณควรที่จะมุ่งเน้นไปที่การแสวงหาอริยทรัพย์ภายใน เพื่อเสริมสร้างประโยชน์สุขด้านจิตใจเป็นหลัก เมื่อผู้เกษียณอายุมีความพอเพียงในจิตใจเกิดขึ้นแล้ว ก็จะมีส่วนกระตุ้นให้พฤติกรรมทางเศรษฐกิจและสังคมมีความพอเพียงปรากฏขึ้นตามมา

1.2 หลักการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมตามหลักพุทธศาสนา

ในการขับเคลื่อนหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่วิถีคนเมืองนั้น จะต้องมีการพัฒนาเสริมสร้างความรู้ และพัฒนาวิถีการดำเนินชีวิตที่มีคุณธรรมควบคู่กันไป พร้อมกันนั้น ก็ยังเป็นการสร้างสุขภาวะทั้ง 4 ด้านคือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาให้ปรากฏขึ้นตามแผนยุทธศาสตร์ของชาติได้อีกด้วย (ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 256-2580, 2561 : 40) การดำเนินการดังกล่าวนี้สอดคล้องกับหลักการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมในทางพระพุทธศาสนา โดยจะดำเนินการพัฒนาพร้อมกันไปทั้ง 4 ด้านคือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และ ปัญญาภาวนา (พระมหาบุญเลิศ อินฺทปญฺโญ และคณะ, 2561) โดยสามารถที่จะให้ความหมายการพัฒนาทั้ง 4 ในบริบทของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ดังนี้

1) พัฒนาด้านกาย (กายภาวนา) การฝึกฝน ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ให้รับในสิ่งที่เป็นกุศลและไม่รับในสิ่งที่เป็นอกุศล (อินทรีย์สังวร) ป้องกันไม่ให้สิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นโทษเข้ามา เรียกได้ว่า การมีเหตุผล การทำกายให้ถึงพร้อมด้วยพลานามัย ไม่เจ็บป่วย พร้อมดำเนินชีวิต ถือได้ว่า การมีภูมิคุ้มกันทางกาย

2) พัฒนาด้านพฤติกรรม (ศีลภาวนา) เมื่อตา หู จมูก ลิ้น และกาย รู้จักเลือกในสิ่งที่จะรับรู้ ไม่โลภและพอประมาณ คือความพอเพียง จากความพอประมาณนำสู่ความมัธยัสถ์ เกิดการเก็บออม มีทุนสำรองยามฉุกเฉิน จัดได้ว่าเป็นการมีภูมิคุ้มกันทางสังคม การฝึกควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกในสังคม ก็จะเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจ มีการเจริญขึ้นของคุณธรรม

3) พัฒนาด้านจิตใจ (จิตภาวนา) จากการฝึกควบคุมพฤติกรรมที่เป็นกุศลจนเจริญงอกงามในจิตใจคุณธรรมพื้นฐานก็จะพึงเกิด จิตถึงพร้อมด้วยความเพียร เอาใจใส่ อดทน มีสติและสมาธิ รู้เท่าทันความโลภ โกรธ หลง ก่อให้เกิดปัญญา นอกจากนี้ยังพบความเบิกบาน มีความสุข คือการมีสุขภาพจิตที่ดี

4) พัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ความเข้าใจ รู้เหตุรู้ผล ตรงตามความเป็นจริงไม่บิดเบือน คือการมีเหตุผล การนำความรู้ความเข้าใจมาวิเคราะห์โดยปราศจากอคติ เกิดการสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่มาใช้ในการดำเนินชีวิต ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการได้ เรียกได้ว่า มีปัญญา

เมื่อถึงพร้อมด้วยการพัฒนา กาย พฤติกรรม (ศีล) จิตใจ และปัญญา เรียกได้ว่า เป็นบุคคลที่เข้าถึงการพัฒนาชีวิตที่แท้จริง ในท้ายที่สุดเมื่อรู้เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ก็มีความเป็นอิสระจากสิ่งต่างๆ ภายนอก ไม่ยึดติด ไม่ถือมั่น ถือปฏิบัติด้วยความรู้เท่าทันต่อเหตุปัจจัย เมื่อปัญญาเจริญอย่างถูกต้อง ก็จะส่งผลให้จิตใจดีงาม มีความสุขอันเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต

2. การเตรียมความพร้อมของจิตใจสู่วัยเกษียณ

2.1 โลกธรรม 8 ความไม่แน่นอน

การบริโภค การเสพ การใช้ประโยชน์จากสิ่งต่างๆ นั้นเป็นความหมายอย่างหนึ่งของการดำเนินชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์, 2550: 44) การดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลก็ย่อมแตกต่างกันไปตามรูปแบบกิจกรรมที่ทำ ความสนใจและความคิดล้วนแต่มีความแตกต่างกันไปในแต่บุคคลและกลุ่มคนที่หลากหลาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของปัจจัยต่างๆ ตามแต่บริบทของสภาพแวดล้อม ที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลนั้นอาศัยอยู่ (สานิตย์ หนูนิล และคณะ, 2562: 178)

เมื่อถึงวาระที่ต้องเกษียณอายุงานนั้น รูปแบบการดำเนินชีวิตย่อมต้องเปลี่ยนแปลง สมรรถภาพทางกายที่ลดถอยลง หน้าที่การงานและความรับผิดชอบทางสังคมที่เปลี่ยนบทบาท ล้วนส่งผลต่อจิตใจไม่มากก็น้อย ดังนั้นประการแรก หากผู้เกษียณอายุสามารถตระหนักรู้ถึงเกณฑ์ความเป็นจริงเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงโดยธรรมชาติและเข้าใจเสียว่าเป็นสิ่งธรรมดา ถือได้ว่าเป็นการเริ่มต้นที่ดีของการใช้ชีวิตวัยเกษียณ

สิ่งที่ถือเป็นธรรมดาโดยธรรมชาติ คือหลักโลกธรรม 8 อันได้แก่ ลาภ-เสื่อมลาภ, ยศ-เสื่อมยศ, สรรเสริญ-นินทา และ สุข-ทุกข์ ธรรมทั้ง 8 ประการคือสิ่งที่มีความแน่นอน เป็นสิ่งครอบงำมนุษย์ให้ต้องเป็นไป ส่งผลทางตรงต่อจิตใจและอารมณ์ การมีลาภ ยศ คำสรรเสริญ และความสุข จะนำมาซึ่งอารมณ์ที่น่าปรารถนา (อิฏฐารมณ์) ส่วน การเสื่อมลาภ เสื่อมยศ คำนินทา และความทุกข์ ก็นำมาซึ่งอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา (อนิฏฐารมณ์) โลกธรรมทั้งฝ่าย อิฏฐารมณ์ และอนิฏฐารมณ์ ล้วนไม่เที่ยง ไม่มั่นคง มี

ความแปรผันเป็นธรรมดา ไม่มีมนุษย์คนใดในโลกจะพบเจอกับด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียวไปได้ตลอดเวลา

2.2 ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ภายหน้า และประโยชน์สูงสุด

เมื่อครั้งที่ยังทำงานอยู่นั้น ทุกๆ คนก็นำรายได้มาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อการบริโภค เสพสิ่งต่างๆที่หามาเพื่อให้ได้ซึ่งประโยชน์สุข ต่อเมื่อเกษียณแล้วรายได้ก็พร่องลง การที่จะใช้เงินแสวงหาประโยชน์สุขจากการบริโภคจึงลดระดับตามไปด้วย ดังนั้น สิ่งที่ผู้เกษียณอายุควรจะทำความเข้าใจไว้เป็นประการที่สองก็คือเรื่องของประโยชน์สุข และควรแสวงหาซึ่งความสุขที่ไม่ใช่ความสุขจากวัตถุนิยม ทางพุทธศาสนาได้วางจุดหมายชีวิตไว้เป็นขั้นอย่างง่ายๆ ดังนี้

ประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถะ) หรือประโยชน์ในเบื้องต้น ล้วนแต่เป็นปะโยชน์ที่เรามองเห็นกันอยู่ เช่น การพึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจ การมีร่างกายที่แข็งแรงสุขภาพที่ดี

ประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ) เป็นประโยชน์ที่ไม่ใช่ความสุขที่เกิดจากการบริโภคที่มุงการปรนเปรอทางกาย แต่เป็นความสุขที่เกิดจากการทำให้ชีวิตมีคุณค่าจากการได้กระทำสิ่งที่ดีงามและประเสริฐ ตัวอย่างที่เช่น ความอิ่มอกอิ่มใจจากการทำความดี ความเสียสละบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม

ประโยชน์อย่างสูงสุด (ปรมัตถ์) เป็นประโยชน์ที่ต่อยอด พร้อมด้วยศรัทธา ศีล และปัญญา เข้าใจรู้จักสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มีจิตใจปลอดโปร่งผ่องใสเบิกบาน เป็นหลักประกันเบื้องหน้าว่าชีวิตจะเป็นไปในทางที่ดี เพราะปราศจากกิเลส (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2540: 26-28.)

2.3 โยนิโสมนสิการ การตกผลึกของความคิด

การส่งเสริมตนเองให้มีความรู้ เป็นหลักสำคัญในการพัฒนาแบบองค์รวม และเป็นเงื่อนไขในการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับผู้เกษียณอายุที่จะต้องเสริมสร้างความรู้ให้เท่าทันกับยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนชีวิต ให้เกิดประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในเบื้องหน้า

การตกผลึกทางความคิด เป็นการทบทวน ทำความเข้าใจอย่างรอบด้านในองค์ความรู้ คือการรู้ถึงเหตุผลจนประจักษ์ชัดแจ้ง ตลอดจนมีการเชื่อมโยงกับองค์ความรู้อื่นๆ และนำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม กระบวนการนี้เป็นวิธีการพัฒนาความคิดอย่างเป็นระบบ จนได้ความเข้าใจที่ลึกซึ้งและชัดเจน เสมือนการตกผลึกตามธรรมชาติที่ค่อยๆ ก่อตัวขึ้น ในทางพุทธศาสนานั้น หลักโยนิโสมนสิการ การคิดพิจารณาอย่างแยบคาย เปรียบเสมือนแม่บทในการตกผลึกทางความคิดที่นำมาใช้ได้อย่างร่วมสมัย มีความหมายกว้าง แยกเป็น 4 ลักษณะของความหมาย ได้แก่ คิดอย่างมีวิธี คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง (อุบายมนสิการ) คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้ มีขั้นตอน (ปถมนสิการ) คิดอย่างมีเหตุผล สืบค้นตามเหตุและปัจจัย (การณมนสิการ) คิดให้เกิดผลพึงประสงค์ที่ทำให้เกิดกุศลธรรม (อุปปาทกมนสิการ)

การคิดถูกวิธี คิดมีระบบ คิดมีเหตุผล และคิดเร้ากุศล นำไปสู่การตัดสินใจที่ดี ทำให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มองโลกตามความเป็นจริง นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ช่วยแก้ปัญหาได้ตรงจุด แต่ทั้งนี้เราจะต้องรักษาใจให้เป็นกลาง ไม่ควรด่วนสรุปตัดสิน และไม่ยึดติดกับความคิดของตน

3. หลักพุทธธรรมสู่การออกแบบแผนที่ชีวิต

แผนที่ชีวิต คือ เครื่องมือในการวางแผนและออกแบบชีวิต ช่วยให้เราสามารถมองเห็นภาพรวมของชีวิตในปัจจุบัน ใช้กำหนดเป้าหมาย และวางแนวการดำเนินชีวิต แผนที่ชีวิตจะช่วยให้เรามีทิศทางที่ชัดเจน รู้ว่าควรทำอะไร เมื่อไหร่และอย่างไร เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลทั่วไปมักจะเน้นการใช้ชีวิตมากกว่าการวางแผน ทำให้ใช้เวลาหมดไปกับการตัดสินใจแก้ปัญหาในชีวิต ตัดสินใจเลือก ตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรกับชีวิตในแต่ละช่วงเวลา (ณรงค์วิทย์ แสนทอง, 2553: 8) บางครั้งเมื่อเวลาผ่านไปกกลับรู้สึกเสียดายกับทางที่ไม่ได้เลือก แต่ถ้าหากเรามีแผนที่ชีวิตแล้ว เราจะไม่ต้องเลือกเพราะเราเดินตามแผนที่ที่ได้วางกรอบไว้แล้ว และจะไม่ต้องเสียใจกับสิ่งที่เราไม่ได้เลือก เพราะว่าสิ่งนั้นอยู่นอกแผน หลักธรรมทางพุทธศาสนาบางประการสามารถช่วยให้การออกแบบแผนที่ชีวิตมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

3.1 อัตตัญญุตา อัตลักษณ์ที่แท้จริงของตนเอง

อัตลักษณ์ของบุคคล คือวิธีที่บุคคลกำหนดตัวเองและแสดงออกเพื่อให้สอดคล้องกับวิธีที่เขาใช้กำหนดตัวตนของเขา เมื่อใดก็ตามที่บุคคลได้ค้นพบตัวตนที่แท้จริงแล้ว ชีวิตทั้งหมดของบุคคลนั้นจะเปลี่ยนแปลง จะมีการเติบโตและพัฒนาตนเอง กลายไปเป็นบุคคลประเภทที่สามารถทำให้ความต้องการของตนเองนั้นเป็นจริงได้ในที่สุด การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง จึงมีความสำคัญอย่างมาก ที่จะนำไปสู่การกำหนดจุดหมายของชีวิตทีเหมาะสม และอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้ในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ดังนั้นก่อนที่เราจะจะเริ่มออกแบบแผนที่ชีวิต เราจึงควรที่จะเป็นผู้รู้จักตนเอง หรือ อัตตัญญุตา การรู้จักตนนั้นจะทำให้เราลดความขัดแย้งในตนเอง วางตัวทางสังคมได้เหมาะสม ส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดี และจัดการชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงควรหมั่นพิจารณาตนเองอยู่เสมอ และรับฟังคำวิจารณ์จากผู้อื่น เพื่อเพิ่มความรู้จักตนเองให้ดีมากยิ่งขึ้น

เบื้องต้นเราควรรู้จักตนเองในระดับพื้นฐาน คือ รู้ฐานะของตน รู้ความสามารถ รู้บทบาทหน้าที่ในสังคม รู้ข้อดีและรู้ข้อบกพร่องของตนเอง เข้าใจศักยภาพและข้อจำกัดของตน รู้ประมาณตนคือรู้พอดีไม่มากไม่น้อยเกินไป วางตนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ การมีอัตตัญญุตา จะช่วยให้เราเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ไม่หลงทาง ทราบถึงจุดที่อ่อนก็ต้องฝึกฝนพัฒนาอย่างถูกทิศทางเพื่อลดความผิดพลาด ใช้จุดที่แข็งให้เป็นประโยชน์ ก็จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สู่จุดหมายที่ต้องการได้ในที่สุด

3.2 สัมมาทิฏฐิ นำสู่วิสัยทัศน์ของชีวิต

วิสัยทัศน์ คือ ภาพในอนาคตที่เราต้องการจะเป็นหรือต้องการจะเห็น วิสัยทัศน์จะช่วยวางกรอบให้เราดำเนินสู่เป้าหมายได้อย่างมั่นคงและมีประสิทธิภาพ วิสัยทัศน์ที่ดีจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมี สัมมาทิฏฐิ คือการเห็นและเข้าใจสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง ครบถ้วนสมบูรณ์ทุกแง่ทุกมุม ไม่ใช่เห็นเพียงมุมใดมุมหนึ่ง ไม่ใช่เห็นจากจุดยืนที่ยึดตัวตนเป็นศูนย์กลาง สัมมาทิฏฐิ ไม่ใช่แต่เพียงแค่การยอมรับคำสอนที่ตั้งอยู่บนสมมติฐาน หากแต่เป็นทิฏฐิที่ได้มาจากการใคร่ครวญพิจารณาอย่างต่อเนื่อง และยังหมายรวมถึงความรู้ความเข้าใจอันเกิดจากการเอาชีวิตเข้าไปสัมผัส มีประสบการณ์ตรง (พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, 2567)

ในการออกแบบแผนที่ชีวิตสิ่งแรกที่ควรคำนึงก็คือ การถึงพร้อมด้วยสัมมาทิฏฐิเพื่อใช้สร้างวิสัยทัศน์ของตนเอง จุดนี้ที่มีความสำคัญมาก เพราะวิสัยทัศน์สูงสุดเป็นสิ่งที่จะผลักดันและขับเคลื่อนให้บุคคลมุ่งสู่ปลายทางอย่างต่อเนื่อง วิสัยทัศน์เป็นสิ่งที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล คนส่วนใหญ่ขาดวิสัยทัศน์ในชีวิตหรือมีวิสัยทัศน์ที่อ่อนแอ เหมือนการที่ไม่มีสิ่งใดที่ตั้งตารอคอย ดังนั้นจึงไม่มีมูลเหตุจูงใจในการทำสิ่งใดๆ นั่นเอง กุญแจสำคัญคือ การค้นพบวิสัยทัศน์อันแท้จริงที่เหมาะสมสำหรับตนเอง

วิสัยทัศน์ควรมีความชัดเจน อธิบายได้อย่างเป็นรูปธรรม มีทิศทางที่แน่นอน ไม่ง่ายจนเกินไป มีความเป็นไปได้อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง สามารถบรรลุได้ด้วยความพยายาม สอดคล้องกับทรัพยากรที่มี สามารถวัดความก้าวหน้าได้ มีจุดสิ้นสุดที่ชัดเจน สิ่งที่ขาดไม่ได้ก็คือ ต้องมีการทบทวนและปรับปรุงให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป บุคคลที่มีวิสัยทัศน์นั้นเปรียบเสมือนการทราบถึงจุดหมายและทิศทางที่ต้องการเดิน ช่วยในการตัดสินใจ กำหนดแนวทางการทำงาน เพิ่มความมุ่งมั่น สร้างพลังและแรงบันดาลใจ และกระตุ้นให้เกิดการพัฒนา ตัวอย่างวิสัยทัศน์ของชีวิตที่สำคัญในหลายมิติ เช่น การพัฒนาศักยภาพที่แท้จริงของตน การสร้างสมดุลการใช้ชีวิต การสร้างคุณค่าเพื่อส่วนรวม การสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ

3.3 สัมมาสังกัปปะ นำสู่เป้าหมายของชีวิต

เป้าหมาย คือสิ่งที่เราต้องการบรรลุหรือทำให้สำเร็จ เป็นตัวกำหนดแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน การดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายจะเป็นส่วนประกอบที่ทำให้ถึงจุดหมาย ทำให้วิสัยทัศน์จึงเกิดขึ้นได้จริง เป้าหมายที่ดีจะช่วยให้เรามีทิศทางในการใช้ชีวิต เป้าหมายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับ ความเชื่อและค่านิยมส่วนบุคคล ประสบการณ์ชีวิต บริบททางสังคมและวัฒนธรรม หากขาดซึ่งเป้าหมายแล้ว ก็เหมือนกับการเดินหลงทางบนแผนที่นั่นเอง

ในทางพุทธศาสนาถือว่า การใช้ความคิดและไตร่ตรองไปในทางที่ถูกที่ควร มีความปรารถนาอันชอบธรรมสู่เป้าหมายนั้น คือ สัมมาสังกัปปะ เป็นปัจจัยให้เกิดการประพฤติที่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็น การใช้วาจา การกระทำ และการดำเนินชีวิต หากนำมาร้อยเรียงตามลำดับความแล้ว ผู้ที่มีวิสัยทัศน์ในทางที่ถูกที่ควร (สัมมาทิฏฐิ) จะน้อมนำมาซึ่งความปรารถนาและเป้าหมายชีวิตที่ดีงาม (สัมมาสังกัปปะ) และย่อมทำให้เกิดการประพฤติที่ดีงามตามมาในที่สุด (สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ) บุคคลที่เห็นความสอดคล้องดังกล่าวซึ่งเป็นไปตามเหตุและปัจจัยตามหลักอิทัปปัจจยตา ก็จะพึงเกิดวิสัยทัศน์และค้นพบเป้าหมายสูงสุดแท้จริงของชีวิตได้

เป้าหมายในชีวิต เปรียบเสมือนความต่างศักย์ที่ใช้ในการขับเคลื่อนชีวิต จากสภาพปัจจุบันไปสู่ความปรารถนาอันชอบธรรม ทำให้มีแรงผลักดันสร้างกำลังหนุนเนื่องให้กับตัวเอง การจะบรรลุเป้าหมายต้องพึงประกอบด้วย แผนที่ชัดเจน และการได้ลงมือปฏิบัติตามแผนอย่างสม่ำเสมอ มีความมุ่งมั่นอดทน ถึงพร้อมด้วยการติดตามความก้าวหน้า และเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งในบางกรณีอาจจะมีความสำคัญมากกว่าการบรรลุเป้าหมาย

4. การบูรณาการหลักพุทธธรรมและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการออกแบบแผนที่ชีวิต

การออกแบบแผนที่ชีวิตสู่จุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถะ) ประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ) ความพอเพียง และการมีภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพที่ดีตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถแสดงตัวอย่างให้เป็นรูปธรรมในเบื้องต้นดังนี้

4.1 แผนที่ชีวิต: สุขภาพดีวิถีพุทธ

เมื่อผู้ที่เข้าสู่วัยเกษียณนั้นได้เรียนรู้และทำความเข้าใจหลักพุทธธรรม ตามที่ได้นำเสนอไว้เบื้องต้นแล้ว สิ่งที่ควรพิจารณาเป็นประการแรกก็คือการดูแลรักษาสุขภาพ เพราะหากร่างกายบกพร่องไม่สมบูรณ์ตั้งแต่เริ่มเกษียณอายุ ก็คงจะดำเนินชีวิตต่อไปด้วยความยากลำบาก นั่นคือวิสัยทัศน์ที่ดีในเรื่องของสุขภาพ (สัมมาทิฏฐิ) จึงมีความปรารถนาถึงสุขภาพกายที่ดีเป็นเป้าหมายในเบื้องต้น (สัมมาสังกัปปะ) นอกจากนี้ยังสามารถใช้หลักอิทธิบาท 4 ไตร่ตรองตามความเป็นจริงด้วยเหตุและผล (โยนิโสมนัสสิการ)

ก็จะสามารถเห็นถึงความเป็นไปได้และออกแบบแผนที่ชีวิตด้วยหลักพุทธธรรมได้ดังนี้

วิสัยทัศน์: การเสริมสร้างสุขภาพกาย

เป้าหมาย: มีสุขภาพดี

แผนที่ชีวิต: การทำกายให้ถึงพร้อมด้วยพลานามัย

หลักพุทธธรรม: หลักอิทธิบาท 4

ผลลัพธ์: มีภูมิคุ้มกัน (ด้านสุขภาพ) ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักอิทธิบาท 4 สามารถขยายความถึงแนวทางการปฏิบัติให้ถึงพร้อมสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาวได้ ผลของการมีสุขภาพที่ดีนั้นมิใช่ผลโดยตรง แต่เป็นผลโดยอ้อมที่เกิดขึ้นเมื่อเรายึดถือหลักอิทธิบาท ในการประกอบกิจกรรมที่เรามีความพอใจหรือชอบเป็นการส่วนตัว

1) ฉันทะ สิ่งมีค่ามากที่สุดที่ได้มาหลังการเกษียณอายุงานนั้นก็คือเวลา เราสามารถใช้เวลาไปกับสิ่งที่เราอยากจะทำแต่ไม่มีโอกาสทำ หรือทำได้ไม่เต็มที่เมื่อครั้งที่ทำงานอยู่ เช่น กิจกรรมนันทนาการและสันทนาการ หรืองานอดิเรกที่อาจนำมาซึ่งรายได้เสริม ผู้ที่เกษียณจึงควรที่จะเริ่มค้นหาความชอบส่วนตัวให้พบ (อัตตัญญุตา) หากแม้เริ่มได้ตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุงานก็จะเป็นการเตรียมพร้อมที่ดีเยี่ยม

2) วิริยะ ความเพียรพยายามจะเกิดขึ้นจะต้องมีกำลังใจเป็นสำคัญ แม้ร่างกายไม่แข็งแรงถ้าจิตใจไม่อ่อนแอ จิตมีกำลัง ทำให้เกิดความรู้สึกแข็งแรงได้ เมื่อหมดกำลังใจร่างกายก็หมดแรงตามไปด้วย ถ้าหากพิจารณาเห็นคุณค่าในสิ่งที่เราต้องการจะทำแล้ว ความกระตือรือร้นอยากจะกระทำให้สำเร็จจะพึงเกิด มีกำลังใจ กำลังกายในการดำเนินงานก็จะตามมาในที่สุด (สัมมาวายามะ)

3) จิตตะ การลงมือกระทำด้วยความเพียรอย่างต่อเนื่อง ความมุ่งมั่น จดจ่อแน่วแน่ในสิ่งที่เรากระทำย่อมเกิดขึ้นตามมาโดยอัตโนมัติ ความมุ่งมั่นนั้นจะก่อเกิดการละอารมณ์อื่นๆที่ไม่เกี่ยวข้องออกไปได้ เพราะใจที่จดจ่อ นั้นคือการมีสมาธินั่นเอง (สัมมาสมาธิ) สมองทำงานน้อยลงเนื่องจากไม่ได้นำทุกเรื่องที่เป็นอารมณ์มาคิด จิตใจเป็นสุขในสิ่งที่ชอบ จิตใจไม่เหนื่อยร่างกายก็ไม่ทรุดโทรมไว

4) วิมังสา การพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล เห็นคุณค่าในสิ่งที่ได้กระทำ พบจุดแข็งและจุดอ่อนจากการดำเนินการ (โยนิโสมนัสสิการ) ใช้ปัญญาหาวิธีคงไว้ซึ่งจุดแข็งและแก้ไขในจุดอ่อนเพื่อปรับปรุงและยกระดับ คิดพิจารณาไปตามสภาพแห่งความเป็นจริง แก้ไขปรับปรุงตามสภาวะของธรรมชาติ นั่นคือใจมีที่หมาย ไม่ไปปริวิตกกับเรื่องที่ฟุ้งซ่านรำคาญใจ เราก็จะไม่มีความเครียดเกิดขึ้น

เมื่อแผนการดำเนินชีวิตมีรูปแบบที่ชัดเจน ตามที่ใจปรารถนา พร้อมด้วยการมีกำลังใจ นำมาซึ่งเรี่ยวแรงใช้เคลื่อนไหวร่างกายทำกิจกรรมที่ต้องการดำเนินงาน ผลพลอยได้ที่สำคัญทำให้ชีวิตมีหลักและจุดมุ่งหมายที่จะอยู่ต่อ ลดระดับอารมณ์ ลดความกังวลและปริวิตกได้โดยอ้อม (สัมปรายิกัตถะ) จากความเพียรจนมีจิตใจมุ่งมั่น มีสมาธิกับสิ่งที่เรารักและชอบทำ เมื่อความเครียดน้อยลงแล้ว สุขภาพใจและกายก็จะแข็งแรง อายุก็จะยืนยาว (ทิฏฐธัมมิกัตถะ)

4.2 แผนที่ชีวิต: เกษียณวัยใจพอเพียง

สำหรับผู้เกษียณอายุนั้นการแสวงหาโภคทรัพย์คงจะทำได้อย่างไม่เต็มที่เหมือนเมื่อครั้งทำงาน จึงควรพิจารณาการแสวงความสุขทางจิตใจชดเชยความสุขที่เคยได้จากวัตถุนิยม ควรมีการออม ใช้จ่ายเพื่อความเป็นอยู่ตามสมควร เป็นอยู่อย่างเหมาะสม เลี้ยงชีวิตแต่พอดี ไม่ยึดติดกับการบริโภคที่เกินความจำเป็น สอดคล้องกับความมุ่งหมายประการแรกของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ดั้งนั้นการวางแผนด้านเศรษฐกิจจึงถือเป็นเรื่องสำคัญมากกว่าการแสวงหารายได้ ในการดำเนินชีวิตจริงกิจกรรมทางเศรษฐกิจไม่ได้แยกออกอย่างชัดเจนจากกิจกรรมด้านอื่นๆ วิธีประพฤติถูกทางในด้านเศรษฐกิจเมื่อเกษียณอายุ จึงนับเป็นส่วนสำคัญด้านหนึ่งของการดำเนินชีวิตที่ประสานไปกับด้านอื่นๆ ในทางพุทธศาสนาหลักคำสอนเกี่ยวกับเศรษฐกิจ โดยทั่วไปจะเกี่ยวกับปัจจัยสี่และทรัพย์สิน เพื่อให้คนทั่วไปมีปัจจัยสี่พอเพียงเป็นพื้นฐานเบื้องต้น แล้วจึงพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป ซึ่งใช้ยึดถือเป็นแบบแผนด้านเศรษฐกิจในการออกแบบแผนที่ชีวิตได้

วิสัยทัศน์: การถึงพร้อมด้วยปัจจัยสี่แบบพอเพียง

เป้าหมาย: ลดการพึ่งพาความสุขจากทางวัตถุ

แผนที่ชีวิต: เศรษฐกิจพอเพียงวัยเกษียณ

หลักพุทธธรรม: อารักขสัมปทา สัมมาชีวิตา

ผลลัพธ์: ความพอเพียง และมีภูมิคุ้มกัน (ด้านเศรษฐกิจ) ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

4.2.1 วัยเกษียณกับการเพิ่มมูลค่าเศรษฐกิจทางจิตใจ

มนุษย์ทุกวันนี้มุ่งแสวงหาทรัพย์ภายนอกคือความมั่งคั่งทางวัตถุมากเกินไป จนกลายเป็นคนยากจนในทางจิตใจ คุณธรรมอันประเสริฐที่บุคคลควรมีเพื่อกำจัดความยากจนทางจิตใจคือ การเข้าถึงอริยทรัพย์ ได้แก่ ศรัทธาในศาสนา มีความประพฤติถูกต้องดีงาม ละอายใจต่อการทำความชั่ว เกรงกลัวต่อผลของความชั่ว มีการศึกษาพัฒนาตนเองอยู่เสมอ มีความเสียสละ และมีความรู้ความเข้าใจรักษาตนให้พ้นจากปัญหาทั้งปวง สำหรับผู้เกษียณอายุการแสวงหาอริยทรัพย์นี้นับว่าเป็นสิ่งที่ไม่อยู่เหนือวิสัยสามารถถือปฏิบัติได้ และใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้จิตใจเกิดความพอเพียงในเบื้องต้นได้เป็นอย่างดี

4.2.2 วัยเกษียณกับความพอเพียงทางเศรษฐกิจ

การจัดสรรให้ทรัพย์สินที่มีอยู่ให้สมดุลและพอเพียงด้านปัจจัยสี่ เป็นปัจจัยส่งเสริมเกื้อกูลแก่การพัฒนาศักยภาพของบุคคล การพัฒนาจิตใจและปัญญาจะพึงบังเกิดตามมาได้ สู่การมีชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไป ข้อปฏิบัติต่อปัจจัยสี่และทรัพย์สินสมบัติที่ดี ตามหลักการของพระพุทธศาสนาจะรวมได้เป็นสี่ข้อ สามารถเรียบเรียงและลำดับให้เหมาะสมกับผู้เกษียณอายุงาน ดังนี้คือ

1) การเก็บออมรักษาทรัพย์ (อารักขสัมปทา) เป็นด้านที่ควรพิจารณามากที่สุดที่พึงปฏิบัติต่อทรัพย์ การเก็บออมรักษานี้ไว้เป็นหลักประกันชีวิตในยามจำเป็น เช่น เมื่อเจ็บไข้ เกิดอุบัติเหตุ ขาดสภาพคล่องในการดำเนินชีวิต การออมยังสามารถใช้สำหรับลงทุนหรือเพื่อสาธารณะประโยชน์ได้อีกด้วย

2) บริหารการใช้จ่าย แยกเป็นส่วน คือ ส่วนที่หนึ่ง การใช้จ่ายเลี้ยงตัวและคนในความรับผิดชอบให้มีความสุข ส่วนที่สอง คือ การเผื่อแผ่แบ่งปันและการอยู่ร่วมกันด้วยความสุขในสังคม ส่วนที่สาม คือ การใช้จ่ายทรัพย์นั้นทำความดี บำเพ็ญคุณประโยชน์ นอกจากนั้นเมื่อกำลังการออมในข้อที่หนึ่งเกินจำเป็นสำหรับการใช้จ่าย ก็จะกลายเป็นทุนเกื้อหนุนสังคมต่อไป

3) แปลงทรัพย์สมบัติเป็นฐานให้เกิดความพร้อม ในการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ยิ่งขึ้นไป หรือใช้เป็นเครื่องช่วยทำให้เกิดความพร้อมในการที่จะพัฒนาศักยภาพของตน ในการที่จะฝึกฝนอบรมจิตใจ พัฒนาจิต พัฒนาปัญญา ไม่กังวลลุ่มหลงจนเป็นทุกข์ ใช้จ่ายอย่างรู้เท่าทัน (สมชีวิตา)

4) การแสวงหาทรัพย์ ผู้อยู่ในวัยเกษียณหากยังคงมีศักยภาพในการหาทรัพย์สิน ต้องคำนึงถึงทางชอบธรรม การจัดสรรดำเนินการเพื่อได้มาซึ่งทรัพย์ก็ต้องเป็นไปโดยเป็นธรรม (อุฏฐานสัมปทา) ในบางครั้งการออมในข้อทีหนึ่งอาจใช้สำหรับลงทุนเพื่อให้สินทรัพย์งอกงามได้เช่นกัน

คำสอนในทางเศรษฐกิจของพระพุทธศาสนา จะรวมอยู่กับกับคำสอนด้านอื่นๆ คำสอนหนึ่งจึงอาจจะมีคำสอนทั้งด้านเศรษฐกิจและด้านจิตใจไปด้วยพร้อมๆ กัน ประกอบด้วยกิจกรรมที่ดีงามหลายๆ ด้านมาประสานเข้าด้วยกัน อิงอาศัยซึ่งกันและกัน ไม่ได้ประสงค์ ผลทางเศรษฐกิจหรือทรัพย์สินเงินทองเป็นหลักแต่อย่างใด แต่ต้องการชีวิตที่ดีงามเป็นผลลัพธ์ เราจึงควรทำให้กิจกรรมทางเศรษฐกิจเป็นส่วนร่วมในแผนการดำเนินชีวิต คือการปฏิบัติธรรมเพื่อเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

5) การดำเนินการตามแผนที่ชีวิตด้วยหลักพละ 5

สิ่งที่ยากยิ่งกว่าการออกแบบแผนที่ชีวิต ก็คือการปฏิบัติตามแผนสู่เป้าหมายที่ต้องการ การปฏิบัติตามแผนที่ชีวิตในเบื้องต้น อาจจะทำให้มีความรู้สึกเหมือนกับการมีภาระเพิ่มขึ้น จึงควรต้องมีความอดทน (ขันติ) เพื่อดำเนินการตามแผน มีวินัยเพียรกระทำจนเคยชินเสมือนเป็นกิจวัตรประจำวัน ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีเครื่องมือในการควบคุมในภาคปฏิบัติตามวิถีพุทธนั้นมีหลักธรรม พละ 5 ใช้เป็นกำลังในการขับเคลื่อน พละ หมายถึง สภาวะที่มีกำลังหนักแน่น มั่นคง เป็นสภาวะที่ไม่หวั่นไหวไปในเรื่องตรงกันข้าม ไม่เอนเอียงหรือไม่ให้น้ำหนักไปทางที่ถดถอย เหมือนกับคนมีกำลังดีก็จะไม่ล้ม ไม่เอนเอียงไปทางฝ่ายตรงกันข้าม หรือฝ่ายศัตรู เรื่องไม่พึงปรารถนาไม่อาจทำให้หวั่นไหวได้ กำลังทั้ง 5 ประการได้แก่

1) สัทธาพละ พลังแห่งศรัทธา ความเชื่อที่มีพลัง เป็นการควบคุมไม่ให้เกิดความวิตกสงสัย ไม่หวั่นไหวในสภาวะที่ไม่น่าศรัทธาหรือเสื่อมศรัทธา ไม่งมงาย ไม่หวั่นไหว ไม่เอนเอียงโดยง่าย

2) วิริยะพละ พลังแห่งความพากเพียร จะกำจัดซึ่งความเกียจคร้าน ความขาดกลัว ความท้อแท้ จริงอยู่ที่ว่าโดยธรรมดาสามัญความขี้เกียจนี้มีอยู่ในทุกคน แต่พลังแห่งความเพียรจะเป็นสิ่งปลุกเร้า ให้เราลุกขึ้นมาทำในกิจที่ควร ทำในหน้าที่ๆ จำเป็น ไม่คั่งค้างเป็นดินพอกหางหมู

3) สติพละ พลังแห่งการมีสติ ทำให้ลดละซึ่งบ่อเกิดของความประมาท ความเลินเล่อ เป็นเครื่องรักษาจิตให้ระลึกหรือนึกได้ในสิ่งที่จะกระทำ และกระทำไปแล้ว รวมถึงการการระลึกได้ถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้เรากระทำการใดๆ ทั้งที่กระทำไปแล้วและจะกระทำ ไม่หลงลืม

4) สมาธิพละ พลังแห่งความมุ่งมั่น ควบคุมไม่ให้มีการไขว้เขว เหลียวซ้ายแลขวา ประดุจดังกระสุนปืนที่ออกจากลำกล้อง เปรียบเสมือนหางเสือเรือที่กำหนดทิศทางการเดินเรือฝ่าคลื่นลมพายุ ให้ถึงฝั่งในที่สุด

5) ปัญญาพละ พลังแห่งปัญญา เป็นความรอบรู้ที่ควบคุมความไม่รู้ และควบคุมการปรุงแต่งของความคิดที่ขาดเหตุผลรองรับ ไม่ให้เกิดขึ้น หรือแม้หากเกิดขึ้นก็สมารถใช้วิจารณญาณ วินิจฉัยทบทวน และรู้เท่าทันได้ในที่สุดว่าความคิดนั้นๆ ไม่สมเหตุสมผล ไม่สอดคล้องกับความเป็นไปตามธรรมชาติ

จิตที่ได้รับการฝึกฝนจนถึงพร้อมด้วยพละ๕ คือมี ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา อย่างพร้อมเพียง จะเป็นจิตมีกำลัง มีความแข็งแกร่ง คือมีพลังจิต (สุภีร์ ทุมทอง, 2558 : 160) คนทุกคนต้องมีพลังจิตจึงจะทำงานสำเร็จ ถ้าขาดพลังจิตก็ไม่พบความสำเร็จ พลังจิตยิ่งมีสูงนั่นหมายความว่าจะทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (พระพรหมมงคลญาณ , 2562 : 1) การส่งเสริมให้บุคคลวัยเกษียณมีพลังจิตที่เพียงพอต่อการดำเนินตามแผนที่ชีวิต และการใช้ชีวิตทั่วไป สามารถทำได้โดยการศึกษาและปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ในระดับสมถกรรมฐาน และการเดินจงกรม พลังจิตจะเป็นสิ่งส่งเสริมประคับประครองบุคคลนั้นในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป

การให้ความรู้ความเข้าใจเพื่อเตรียมความพร้อม และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับวัยเกษียณ เพื่อเข้าสู่ภาวะสังคมสูงอายุแบบสุดยอดที่กำลังจะเกิดขึ้นกับประเทศไทยมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การพัฒนานั้นต้องถึงพร้อมด้วย การพัฒนา กาย พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ในเบื้องต้นผู้เกษียณอายุควรมีการตกผลึกทางความคิด โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ ทำความเข้าใจกับความธรรมดาของชีวิตตามหลักโลกธรรม 8 ซึ่งพบได้จริงจากการใช้ชีวิตในวัยทำงานที่ผ่านมา พิจารณาแสวงหาประโยชน์เบื้องต้นอันได้แก่สุขภาพที่ดีเป็นอันดับแรก แสวงหาประโยชน์เบื้องหน้าอันได้แก่ความสุขทางใจจากการกระทำสิ่งดีงาม มีคุณค่าทางจิตใจเพื่อสร้างความสุขให้กับชีวิต เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ถือปฏิบัติด้วยความรู้เท่าทันต่อเหตุปัจจัย เข้าถึงประโยชน์ที่สูงสุดของชีวิต คือถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล และปัญญา ต่อเมื่อมีความเข้าใจชีวิตตามหลักความเป็นจริงแล้ว ผู้เข้าสู่วัยเกษียณจึงพึงมีการวางแผนในการดำเนินชีวิตแบบเป็นขั้นเป็นตอนตอน ซึ่งการออกแบบแผนที่ชีวิตให้ตนเองนั้นจะช่วยให้สามารถมองเห็นภาพรวมของชีวิตในปัจจุบัน มีกรอบและทิศทางดำเนินชีวิตสู่อนาคต รู้ว่าควรทำอะไร เมื่อไหร่และอย่างไร

การน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์และบูรณาการร่วมกับหลักพุทธธรรม สามารถยึดถือเป็นหลักในการออกแบบแผนที่ชีวิตได้ในเบื้องต้น มีหลักพุทธธรรมอันได้แก่ การเข้าใจอัตลักษณ์ที่แท้จริงของตนเอง (อัตตัญญุตา) การสร้างวิสัยทัศน์ของตนเองด้วยการเห็นและเข้าใจสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) การใช้ความคิดและไตร่ตรองไปในทางที่ถูกที่ควรเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย (สัมมาสังกัปปะ) ผลจากการบูรณาการดังกล่าว ทำให้ได้แผนที่ต้นแบบในการดำเนินชีวิตสองส่วน แยกเป็นแผนที่ชีวิตหลักและแผนที่ชีวิตเสริม แผนหลักจะเป็นแนวทางการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐาน ซึ่งก็คือการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีด้วยหลักอิทธิบาท 4 ส่วนแผนเสริมจะเป็นการส่งเสริมให้เกิดความสุขทางจิตใจเป็นหลัก หรือประโยชน์ในเบื้องหน้าที่ไม่มุ่งเน้นทางวัตถุ (สัมปรายิกัตถะ) ถือเป็นการสร้างจิตสำนึกของความพอเพียงให้เกิดขึ้นนั่นเอง

ในการปฏิบัติตามแผนสามารถใช้หลักพละ 5 คือ คือการถึงด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา อย่างพร้อมเพียงเป็นกำลังในการขับเคลื่อนแผนที่ชีวิตสู่เป้าหมาย เป็นสิ่งที่วัยเกษียณควรถือปฏิบัติ ก่อให้เกิดสุขภาพกายที่แข็งแรงและจิตที่สมบูรณ์พร้อม ซึ่งจะเป็นปัจจัยส่งเสริม เกื้อกูลแก่การพัฒนาศักยภาพของบุคคล การพัฒนาจิตใจและปัญญา ให้เกิดความ กลมกลืนและสมดุลในการใช้ชีวิต สู่การมีชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไป

เอกสารอ้างอิง

จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ. (2561). เรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ยืนยงการพิมพ์ จำกัด.

ณรงค์วิทย์ แสนทอง. (2553). แผนที่ชีวิตเข็มทิศสู่ความสำเร็จ. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

พระครูวินัยธรสัญชัย ญาณวีโร. (2564, กรกฎาคม-ธันวาคม). ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระไตรปิฎก. วรสารสหวิทยาการ, 18(2), 124.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2550). พรตลอดปี ชีวิตดีตลอดไป. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ : โรงพิมพมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย..

พระพรหมมงคลญาณ (วิริยังค์ สิรินฺธโร). (2562). หลักสูตรครูสมาธิเล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 22. กรุงเทพฯ : บริษัทประชาชน จำกัด.

พระมหาบุญเลิศ อินฺทปญฺโญ และคณะ. (2561). การพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม. รายงานการวิจัยคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร. บทบาทของทิฏฐิในการชี้นำชีวิตและสังคม. [Online]. Available: https://www.mcu.ac.th/article/detail/521. [2567, ธันวาคม 1].

ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561-2580. (2561, 13 ตุลาคม). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 135 ตอนที่ 82, 40.

วิชช์ เกษมทรัพย์. (2567). เราเตรียมพร้อมกันหรือยังกับการดูแลผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพและครอบคลุม. [Online]. Available: https://op.mahidol.ac.th/ga/posttoday-22-2. [2567, ธันวาคม 1].

สานิตย์ หนูนิล และคณะ. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนรุ่นใหม่ ในชนบทไทย. วารสารพัฒนาสังคม, 21(2), 178.

สุภีร์ ทุมทอง. (2558). อินทรีย์ ๕ พละ๕. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540). หลักทั่วไปของพุทธศาสตร์. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

Populationpyramid.net. Population Pyramids of the World from 1950 to 2100. [Online]. Available: https://www.populationpyramid.net/world/2024. [2024, December 1].