

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวะนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง” เพื่อศึกษาระดับและเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวะนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง เพื่อศึกษาหลักเกณฑ์ในการก่อนเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง สำหรับการดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีความสุข มีความสมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจก่อนเกษียณ โดยผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น ๑๕๗ คนและข้อมูลสัมภาษณ์จาก ผู้บริหาร อาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ผลตามลำดับดังนี้

๔.๑ สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัยข้อมูล

๔.๒ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๓ แสดงระดับ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวะนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง

๔.๔ ผลการเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวะนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง

๔.๕ ข้อมูลสัมภาษณ์ ผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่เพื่อเสนอแนะการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวะนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง

๔.๑ สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)

S.D. แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-distribution

F แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา F-distribution

df แทน ระดับขั้นของความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)

sig. แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Significant)

๔.๒ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๑.๑ ปัจจัยส่วนบุคคล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้านปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภานา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพบุคคลกรในมหาวิทยาลัย สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด ระยะเวลาการทำงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ตำแหน่งทางการบริหาร ซึ่งมีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๔.๑

ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวนร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านปัจจัยส่วนบุคคล

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
๑. เพศ		
ชาย	๑๑๐	๗๐.๐๖
หญิง	๔๗	๒๙.๙๔
รวม	๑๕๗	๑๐๐
๒. อายุ		
ก่อน ๓๐ ปี	๓๙	๒๔.๘๔
ตั้งแต่ ๓๑-๔๐ ปี	๖๑	๓๘.๘๕
ตั้งแต่ ๔๑-๕๐ ปี	๓๖	๒๒.๙๓
ตั้งแต่ ๕๑-๖๐ ปี	๒๑	๑๓.๓๘
รวม	๑๕๗	๑๐๐
๓. สถานภาพบุคคลกรในมหาวิทยาลัย		
พระภิกษุ	๕๙	๓๗.๕๘
คฤหัสถ์	๙๘	๖๒.๔๒
รวม	๑๕๗	๑๐๐
๔. สถานภาพสมรส		
โสด	๑๑๓	๗๑.๙๗
สมรส	๓๘	๒๔.๒๐
หม้าย	๔	๒.๕๕
แยกกันอยู่	๒	๑.๒๗
รวม	๑๕๗	๑๐๐

ตารางที่ ๔.๑ (ต่อ) แสดงจำนวนร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านปัจจัยส่วนบุคคล

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
๔. ระดับการศึกษาสูงสุด		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	๕	๓.๑๘
ปริญญาตรี	๗๑	๔๕.๒๒
ปริญญาโท	๕๘	๓๖.๙๔
ปริญญาเอก	๒๓	๑๔.๖๕
รวม	๑๕๗	๑๐๐
๕. ระยะเวลาการทำงาน		
ต่ำกว่า๑๐ปี	๙๒	๕๘.๖๐
มากกว่า๑๐ปี	๔๗	๒๙.๙๔
มากกว่า๒๐ปี	๑๒	๗.๖๔
มากกว่า๓๐ปี	๖	๓.๘๒
รวม	๑๕๗	๑๐๐
๖. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
น้อยกว่า๑๐,๐๐๐บาท	๒	๑.๒๗
มากกว่า๑๐,๐๐๐บาท - ๑๙,๙๙๙ บาท	๗๑	๔๕.๒๒
มากกว่า๒๐,๐๐๐บาท - ๒๙,๙๙๙ บาท	๔๕	๒๘.๖๖
มากกว่า๓๐,๐๐๐บาท	๓๙	๒๔.๘๔
รวม	๑๕๗	๑๐๐
๗. ตำแหน่งทางการบริหาร		
ผู้บริหาร	๑๕	๙.๕๕
อาจารย์	๒๗	๑๗.๒๐
เจ้าหน้าที่	๑๑๕	๗๓.๒๕
รวม	๑๕๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า

เพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ (๗๐.๐๖) เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ (๒๙.๙๔) ตามลำดับ

อายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีอายุ ก่อน๓๐ปี คิดเป็นร้อยละ (๒๔.๘๔)และอายุตั้งแต่ ๓๑-๔๐ปี คิดเป็นร้อยละ(๓๘.๘๕) ถัดมาคือ อายุตั้งแต่๔๑-๕๐ปี คิดเป็นร้อยละ(๒๒.๙๓) และ อายุตั้งแต่ ๕๑-๖๐ปี คิดเป็นร้อยละ(๑๓.๓๘) ตามลำดับ

สถานภาพบุคคลกรในมหาวิทยาลัย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นพระภิกษุ คิดเป็นร้อยละ (๓๗.๕๘) รองลงมาคือ คฤหัสถ์ คิดเป็นร้อยละ (๖๒.๔๒) ตามลำดับ

สถานภาพสมรส พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ(๗๑.๙๗) และสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ(๒๔.๒๐) ถัดมาคือ สถานภาพหม้าย คิดเป็นร้อยละ(๒.๕๕) และสถานภาพแยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ(๑.๒๗) ตามลำดับ

ระดับการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ (๓.๑๘) และระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ(๔๕.๒๒) ถัดมาคือ ระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ (๓๖.๙๔) และ ระดับปริญญาเอก คิดเป็นร้อยละ (๑๔.๖๕) ตามลำดับ

ระยะเวลาการทำงาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระยะเวลาการทำงาน ต่ำกว่า๑๐ปีคิดเป็นร้อยละ (๕๘.๖๐) และ มีระยะเวลาการทำงานมากกว่า๑๐ปี คิดเป็นร้อยละ (๒๙.๙๔) ถัดมาคือ มีระยะเวลาการทำงานมากกว่า๒๐ปี คิดเป็นร้อยละ (๗.๖๔) และมีระยะเวลาการทำงานมากกว่า๓๐ปี คิดเป็นร้อยละ (๓.๘๒) ตามลำดับ

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีรายได้ น้อยกว่า๑๐,๐๐๐บาทคิดเป็นร้อยละ (๑.๒๗) และ มีรายได้มากกว่า๑๐,๐๐๐บาท คิดเป็นร้อยละ (๔๕.๒๒) ถัดมาคือ มีรายได้มากกว่า๒๐,๐๐๐บาท คิดเป็นร้อยละ (๒๘.๖๖) และ มีรายได้มากกว่า๓๐,๐๐๐บาท คิดเป็นร้อยละ (๒๔.๘๔) ตามลำดับ

ตำแหน่งทางการบริหาร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้บริหารคิดเป็นร้อยละ (๙.๕๕) รองลงมาคือ เป็นอาจารย์คิดเป็นร้อยละ (๑๗.๒๐) และ เป็นเจ้าหน้าที่คิดเป็นร้อยละ (๗๓.๒๕) ตามลำดับ

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ (๗๐.๐๖) อายุตั้งแต่๓๑-๔๐ปี คิดเป็นร้อยละ(๓๘.๘๕) คฤหัสถ์ คิดเป็นร้อยละ (๖๒.๔๒) สถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ(๗๑.๙๗) ระดับการศึกษา ระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ (๔๕.๒๒) มีระยะเวลาการทำงาน ต่ำกว่า๑๐ปีคิดเป็นร้อยละ (๕๘.๖๐)มีรายได้มากกว่า๑๐,๐๐๐บาท คิดเป็นร้อยละ (๔๕.๒๒) และเป็นเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยคิดเป็นร้อยละ (๗๓.๒๕)

๔.๓ วิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง

ตารางที่ ๔.๒ แสดง ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง โดยภาพรวม

(n=๑๕๗)

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง	ระดับแสดงออก		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านกาย	๓.๕๖	๐.๕๕	มาก
ด้านจิต	๓.๖๘	๐.๔๒	มาก
ด้านสังคม	๓.๕๑	๐.๔๗	มาก
ด้านปัญญา	๓.๖๔	๐.๔๕	มาก
ภาวนา ๔	๓.๖๐	๐.๔๑	มาก

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๐$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ด้านจิต มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๘$) เป็นอันดับหนึ่ง รองลงมา ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๔$) ลำดับที่ ๓ คือ ด้านกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๕๖$) และพบว่า ด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๕๑$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภานา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลางด้านกาย

(n=๑๕๗)

ด้านกาย	ระดับแสดงออก		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑. ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้และแนวทางการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุ	๓.๔๑	๐.๙๑	ปานกลาง
๒. ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี	๓.๔๕	๑.๐๐	ปานกลาง
๓. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้งสม่ำเสมอ	๓.๓๔	๑.๐๗	ปานกลาง
๔. ท่านมีการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับวัย	๓.๕๒	๐.๘๓	มาก
๕. ท่านวางแผนเกี่ยวกับการบริหารรายได้ รายจ่าย หลังจากเกษียณอายุ	๓.๕๐	๐.๘๘	ปานกลาง
๖. หลังจากเกษียณอายุท่านคิดว่าท่านจะยังคงบำเพ็ญประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา	๓.๙๓	๐.๗๔	มาก
๗. ท่านหาความรู้เรื่องการหาวิธีบริหารจัดการ ทรัพย์สินของท่านที่มีอยู่	๓.๕๕	๐.๗๙	มาก
๘. ท่านวางแผนจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่พักอาศัยให้เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ	๓.๕๐	๐.๘๙	ปานกลาง
๙. ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้ในเรื่องของการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับวัย	๓.๕๗	๐.๗๙	มาก
๑๐. เมื่อมีปัญหาสุขภาพท่านจะรีบจัดการแก้ไข เช่น ไปพบแพทย์	๓.๘๓	๐.๗๒	มาก
รวม	๓.๕๖	๐.๘๖	มาก

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภานา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ด้านกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = ๓.๕๖$)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยอยู่ในอันดับหนึ่ง ได้แก่ ข้อคำถามที่ว่า หลังจากเกษียณอายุท่านคิดว่าท่านจะยังคงบำเพ็ญประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ($\bar{X} = ๓.๙๓$) ได้ค่า เฉลี่ยอยู่ในอันดับหนึ่ง รองลงมา คือ เมื่อมีปัญหาสุขภาพท่านจะรีบจัดการแก้ไข เช่น ไปพบแพทย์ ($\bar{X} = ๓.๘๓$) ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้ในเรื่องของการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับวัย ($\bar{X} = ๓.๕๗$) ท่านหาความรู้เรื่องการหาวิธีบริหารจัดการ ทรัพย์สินของท่านที่มีอยู่ ($\bar{X} = ๓.๕๕$) ท่านมีการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับวัย ($\bar{X} = ๓.๕๒$) และมีข้อคำถามที่ได้ค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ ท่านวางแผน

เกี่ยวกับการบริหารรายได้ รายจ่ายหลังจากเกษียณอายุ ($\bar{X} = 3.50$) ท่านวางแผนจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่พักอาศัยให้เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ ($\bar{X} = 3.50$) ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ($\bar{X} = 3.45$) ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้และแนวทางการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุ ($\bar{X} = 3.41$) ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้งสม่ำเสมอ ($\bar{X} = 3.34$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๔ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง
ด้านจิต (n=๑๕๗)

ด้านจิต	ระดับแสดงออก		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑. ท่านมิได้เสียดยอดดีที่ผ่านมา	3.55	0.83	มาก
๒. ท่านพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆเมื่อถึงเวลาเกษียณอายุ	3.75	0.78	มาก
๓. ท่านพยายามขจัดความกลัวในสิ่งที่จะเกิดขึ้นหลังเกษียณอายุ	3.55	0.77	มาก
๔. ท่านสามารถดูแลใจให้สบายได้ แม้ประสบปัญหา	3.77	0.72	มาก
๕. ท่านสร้างกุศลทุกครั้งที่มีโอกาส	4.03	0.73	มาก
๖. เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันท่านคุมอารมณ์ได้ดี	3.62	0.72	มาก
๗. ท่านมักกังวลใจกับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต	2.76	0.82	ปานกลาง
๘. ท่านรู้สึกพอใจที่คนอื่นได้รับสิ่งที่ดี หรือดีกว่า	4.13	0.72	มาก
๙. ท่านคิดว่าชีวิตมีความหวังอยู่เสมอ	3.83	0.76	มาก
๑๐. ท่านเป็นคนที่มีจิตใจสุขสงบ	3.73	0.76	มาก
รวม	3.68	0.76	มาก

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง **ด้านจิต** โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.68$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยอยู่ในอันดับหนึ่ง ได้แก่ ข้อคำถามที่ว่า ท่านรู้สึกพอใจที่คนอื่นได้รับสิ่งที่ดี หรือดีกว่า ($\bar{X} = 4.13$) รองลงมา คือ ท่านสร้างกุศลทุกครั้งที่มีโอกาส ($\bar{X} = 4.03$) ท่านคิดว่าชีวิตมีความหวังอยู่เสมอ ($\bar{X} = 3.83$) ท่านสามารถดูแลใจให้สบายได้ แม้ประสบปัญหา ($\bar{X} = 3.77$) ท่านพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆเมื่อถึงเวลาเกษียณอายุ ($\bar{X} = 3.75$) ท่านเป็นคนที่มีจิตใจสุขสงบ ($\bar{X} = 3.73$) เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันท่านคุมอารมณ์ได้ดี ($\bar{X} = 3.62$) และมีข้อคำถามที่ได้ค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ ท่านมิได้เสียดยอดดีที่ผ่านมา ($\bar{X} = 3.55$) ท่านพยายามขจัดความกลัวในสิ่งที่จะเกิดขึ้นหลังเกษียณอายุ ($\bar{X} = 3.55$) ท่านมักกังวลใจกับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ($\bar{X} = 2.76$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๕ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักทฤษฎี ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ด้านสังคม

(n=๑๕๗)

ด้านสังคม	ระดับแสดงออก		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑. ท่านวางแผนเกี่ยวกับบุคคลที่จะมาดูแลท่านภายหลังเกษียณอายุ	๓.๑๗	๐.๙๙	ปานกลาง
๒. ท่านวางแผนในการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	๓.๕๔	๐.๘๕	มาก
๓. ท่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของชุมชนที่พักอาศัยหลังเกษียณอายุ	๓.๓๘	๐.๘๒	ปานกลาง
๔. ท่านได้เตรียมความพร้อมไว้แล้วว่า แม้เกษียณอายุผู้อื่นยังเห็นคุณค่าของท่านในสังคม	๓.๖๘	๐.๖๙	มาก
๕. ท่านได้เตรียมความพร้อมไว้แล้วว่า แม้เกษียณอายุท่านยังเห็นคุณค่าของผู้อื่นในสังคม	๓.๘๐	๐.๗๐	มาก
๖. ท่านสนทนากับเพื่อนรุ่นเดียวกันเพื่อเตรียมการใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุ	๓.๒๕	๐.๙๒	ปานกลาง
๗. ท่านช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่นตามโอกาสอย่างเต็มที่	๓.๘๙	๐.๖๙	มาก
๘. ท่านมักชวนให้ผู้อื่นใกล้ชิด ช่วยกันปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่	๓.๓๘	๐.๗๑	ปานกลาง
๙. ท่านแบ่งปันสิ่งของหรือความรู้ที่ท่านมีอยู่ให้แก่ผู้อื่น	๓.๘๔	๐.๗๐	มาก
๑๐. ท่านคิดว่าในวัยหลังเกษียณอายุ ท่านจะปลื้มใจหรือไม่ยุ่งเกี่ยวกับคนในสังคมที่ผ่านมา	๓.๒๓	๐.๘๘	ปานกลาง
รวม	๓.๕๑	๐.๘๐	มาก

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักทฤษฎี ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ด้านสังคม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = ๓.๕๑) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยอยู่ในอันดับหนึ่ง ได้แก่ ข้อคำถามที่ว่า ท่านช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่นตามโอกาสอย่างเต็มที่ ($\bar{X}$ = ๓.๘๙) ได้ค่าเฉลี่ยอยู่ในอันดับหนึ่งรองลงมา คือ ท่านแบ่งปันสิ่งของหรือความรู้ที่ท่านมีอยู่ให้แก่ผู้อื่น ($\bar{X}$ = ๓.๘๔) ท่านได้เตรียมความพร้อมไว้แล้วว่า แม้เกษียณอายุ ท่านยังเห็นคุณค่าของผู้อื่นในสังคม ($\bar{X}$ = ๓.๘๐) ท่านได้เตรียมความพร้อมไว้แล้วว่า แม้เกษียณอายุ ผู้อื่นยังเห็นคุณค่าของท่านในสังคม ($\bar{X}$ = ๓.๖๘) ท่านวางแผนในการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ($\bar{X}$ = ๓.๕๔) และมีข้อคำถามที่ได้ค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ ท่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของชุมชนที่พักอาศัยหลัง

เกษียณอายุ ($\bar{X} = 3.38$) ท่านมักชวนให้ผู้อื่นใกล้ชิด ช่วยกันปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่ ($\bar{X} = 3.38$) ท่านสนทนากับเพื่อนรุ่นเดียวกันเพื่อเตรียมการใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุ ($\bar{X} = 3.25$) ท่านคิดว่าในวัยหลังเกษียณอายุ ท่านจะปลีกวิเวกไม่ยุ่งเกี่ยวกับคนในสังคมที่ผ่านมา ($\bar{X} = 3.23$) ท่านวางแผนเกี่ยวกับบุคคลที่จะมาดูแลท่านภายหลังเกษียณอายุ ($\bar{X} = 3.17$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๖ แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภานา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ด้านปัญญา

(n=๑๕๗)

ด้านปัญญา	ระดับแสดงออก		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑. ท่านดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	3.56	0.84	มาก
๒. เมื่ออายุมากขึ้นสภาพร่างกายย่อมเสื่อมไป จึงไม่จำเป็นต้องดูแลเอาใจใส่สุขภาพ	3.20	1.07	ปานกลาง
๓. ท่านคิดว่ามีความรู้เรื่องการเตรียมเกษียณอายุที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ	3.54	0.86	มาก
๔. ท่านสนใจศึกษาความรู้ เกี่ยวกับการใช้จ่ายหรือการลงทุนหลังเกษียณอายุ	3.45	0.86	ปานกลาง
๕. เมื่อมีเวลาว่างท่านมักทำบุญ หรือให้ทานอยู่เสมอ	3.88	0.78	มาก
๖. ท่านมักจะไปปฏิบัติธรรมตามโครงการที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น	3.53	0.84	มาก
๗. ท่านจะใช้ชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น	3.91	0.72	มาก
๘. ท่านเข้าใจปัจจุบันความจริง เผชิญปัญหาและแก้ปัญหาด้วยเหตุผล	3.87	0.67	มาก
๙. ท่านคิดว่าการใช้ชีวิตอยู่คนเดียวกับธรรมชาติจะทำให้พบกับความสุขที่แท้จริง	3.62	0.71	มาก
๑๐. ท่านคิดเสมอว่าท่านจะอุทิศตนให้พระพุทธศาสนาจนสิ้นชีวิต	3.85	0.83	มาก
รวม	3.64	0.82	มาก

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภานา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ด้านปัญญา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.64$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยอยู่ในอันดับหนึ่ง ได้แก่ ข้อคำถามที่ว่า ท่านจะใช้ชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ($\bar{X} = 3.91$) ได้ค่าเฉลี่ยอยู่ในอันดับรองลงมา

คือ เมื่อมีเวลาว่างท่านมักทำบุญ หรือให้ทานอยู่เสมอ($\bar{X} = 3.88$) ท่านเข้าใจปัจจุบันความจริง เผชิญปัญหาและแก้ปัญหาด้วยเหตุผล($\bar{X} = 3.87$) ท่านคิดเสมอว่าท่านจะอุทิศตนให้พระพุทธศาสนาจนสิ้นชีวิต($\bar{X} = 3.85$) ท่านคิดว่าการใช้ชีวิตอยู่คนเดียวกับธรรมชาติจะทำให้พบกับความสุขที่แท้จริง($\bar{X} = 3.62$) ท่านดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์($\bar{X} = 3.56$) ท่านคิดว่ามีความรู้เรื่องการเตรียมเกษียณอายุที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ($\bar{X} = 3.54$) ท่านมักจะไปปฏิบัติธรรมตามโครงการที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น($\bar{X} = 3.53$) ท่านสนใจศึกษาความรู้ เกี่ยวกับการใช้จ่ายหรือการลงทุนหลังเกษียณอายุ($\bar{X} = 3.45$) เมื่ออายุมากขึ้นสภาพร่างกายย่อมเสื่อมไป จึงไม่จำเป็นต้องดูแลสุขภาพ($\bar{X} = 3.20$) ตามลำดับ

๔.๔ วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภานา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง

ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภานา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพบุคลากรในมหาวิทยาลัย สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด ระยะเวลาการทำงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ตำแหน่งทางการบริหาร ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบสมมติฐานโดยที่ สมมติฐานที่ ๑ และ ๒ สถิติที่ใช้คือ t-test เป็นการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างประชากร ๒ กลุ่ม และในสมมติฐานที่ ๓-๘ สถิติที่ใช้คือ One-Way ANOVA ซึ่งเป็นการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างประชากรมากกว่า ๒ กลุ่มขึ้นไป และการวิเคราะห์ Least Significant Difference (LSD) ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่กรณีทีในการวิเคราะห์ One-Way ANOVA มีความแตกต่างอย่างมีระดับนัยสำคัญ โดยมีสมมติฐานดังต่อไปนี้

สมมติฐานที่ ๑ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง เมื่อปัจจัยด้านเพศต่างกัน

ตารางที่ ๔.๗ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตามเพศ

ภาวนา ๔	เพศ				t	p-value
	ชาย (n = ๑๑๐)		หญิง (n = ๔๗)			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
๑. ด้านกาย	๓.๕๙	๐.๕๓	๓.๕๐	๐.๕๙	๐.๙๑	๐.๓๖
๒. ด้านจิต	๓.๖๘	๐.๔๓	๓.๖๘	๐.๔๐	๐.๐๒	๐.๙๘
๓. ด้านสังคม	๓.๕๔	๐.๔๕	๓.๔๕	๐.๕๒	๑.๐๕	๐.๒๔
๔. ด้านปัญญา	๓.๖๖	๐.๔๑	๓.๖๐	๐.๕๓	๐.๖๘	๐.๕๐
ภาวนา ๔	๓.๖๒	๐.๓๙	๓.๕๖	๐.๔๕	๐.๘๐	๐.๔๒

จากตารางที่ ๔.๑๔ แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตามเพศพิจารณาพบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ผู้ที่มีเพศต่างกันมีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๔.๑ สมมติฐานที่ ๒ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภานา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกสถานภาพบุคลากรแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภานา ๔ แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภานา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตามสถานภาพบุคลากรในมหาวิทยาลัย

ภาวนา ๔	สถานภาพบุคลากรในมหาวิทยาลัย				t	p-value
	พระภิกษุ (n = ๕๙)		คฤหัสถ์ (n = ๙๘)			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
๑. ด้านกาย	๓.๕๓	๐.๕๖	๓.๕๘	๐.๕๕	๐.๕๗	๐.๕๗
๒. ด้านจิต	๓.๖๗	๐.๔๓	๓.๖๘	๐.๔๒	๐.๑๕	๐.๘๗
๓. ด้านสังคม	๓.๔๗	๐.๔๘	๓.๕๔	๐.๔๗	๐.๘๙	๐.๔๒
๔. ด้านปัญญา	๓.๖๕	๐.๔๑	๓.๖๓	๐.๔๗	๐.๒๒	๐.๘๓
ภาวนา ๔	๓.๕๘	๐.๔๗	๓.๖๑	๐.๔๘	๐.๔๑	๐.๖๙

จากตารางที่ ๔.๑๔ แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภานา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตามสถานภาพบุคลากรในมหาวิทยาลัยพิจารณาพบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภานา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ผู้ที่มีสถานภาพบุคลากรในมหาวิทยาลัยต่างกันมีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุทาง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

สมมติฐานที่ ๓ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภานา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกอายุแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภานา ๔ แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๙ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภานา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตามอายุ

	อายุ				F	P
	ก่อน๓๐ปี (n = ๓๙)	ตั้งแต่ ๓๑-๔๐ปี (n = ๖๑)	ตั้งแต่ ๔๑-๕๐ปี (n = ๓๖)	ตั้งแต่ ๕๑-๖๐ปี (n = ๒๑)		
	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$		
๑. ด้านกาย	๓.๔๔	๓.๕๑	๓.๕๔	๓.๙๕	๔.๖๘	๐.๐๐**
๒. ด้านจิต	๓.๗๐	๓.๖๖	๓.๕๔	๓.๙๒	๓.๗๘	๐.๐๑**
๓. ด้านสังคม	๓.๔๘	๓.๔๗	๓.๔๖	๓.๘๒	๓.๕๓	๐.๐๒*
๔. ด้านปัญญา	๓.๕๙	๓.๖๖	๓.๕๓	๓.๘๗	๒.๘๐	๐.๐๔*
โดยภาพรวม	๓.๕๕	๓.๕๘	๓.๕๒	๓.๘๙	๔.๖๑	๐.๐๐**

** หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

* หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๔ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภานา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตามอายุ โดยพิจารณา พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภานา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ผู้ที่มีอายุต่างกันมีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุทางด้านกาย ด้านจิต ด้านสังคมและด้านปัญญาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕

ผู้วิจัยจึงเปรียบเทียบพหุคูณด้วยวิธี LSD เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ดังแสดงในตารางที่ ๔.๑๔

ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลัก
 ภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ที่มีสถานภาพสมรส
 แตกต่างกันเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD

	อายุ	$\bar{X}$	กลุ่ม ที่	P			
				กลุ่มที่			
				๑	๒	๓	๔
๑. ด้านกาย	ก่อน ๓๐ ปี	๓.๔๔	๑		๐.๔๘	๐.๔๓	๐.๐๐**
	ตั้งแต่ ๓๑-๔๐ปี	๓.๕๑	๒		-	๐.๘๕	๐.๐๐**
	ตั้งแต่ ๔๑-๕๐ปี	๓.๕๔	๓				๐.๐๐**
	ตั้งแต่ ๕๑-๖๐ปี	๓.๙๕	๔				-
๒. ด้านจิต	ก่อน ๓๐ ปี	๓.๗๐	๑	-	๐.๖๗	๐.๑๐	๐.๐๕*
	ตั้งแต่ ๓๑-๔๐ปี	๓.๖๖	๒		-	๐.๑๗	๐.๐๑**
	ตั้งแต่ ๔๑-๕๐ปี	๓.๕๔	๓			-	๐.๐๐**
	ตั้งแต่ ๕๑-๖๐ปี	๓.๙๒	๔				-
๓. ด้านสังคม	ก่อน ๓๐ ปี	๓.๔๘	๑	-	๐.๙๒	๐.๘๔	๐.๐๑**
	ตั้งแต่ ๓๑-๔๐ปี	๓.๔๗	๒		-	๐.๙๐	๐.๐๐**
	ตั้งแต่ ๔๑-๕๐ปี	๓.๔๖	๓			-	๐.๐๐**
	ตั้งแต่ ๕๑-๖๐ปี	๓.๘๒	๔				-
๔. ด้านปัญญา	ก่อน ๓๐ ปี	๓.๕๙	๑	-	๐.๔๔	๐.๕๘	๐.๐๒*
	ตั้งแต่ ๓๑-๔๐ปี	๓.๖๖	๒		-	๐.๑๗	๐.๐๖
	ตั้งแต่ ๔๑-๕๐ปี	๓.๕๓	๓			-	๐.๐๑**
	ตั้งแต่ ๕๑-๖๐ปี	๓.๘๗	๔				-
๕. ภาวนา	ก่อน ๓๐ ปี	๓.๕๕	๑	-	๐.๗๖	๐.๗๑	๐.๐๐**
	ตั้งแต่ ๓๑-๔๐ปี	๓.๕๘	๒		-	๐.๔๘	๐.๐๐**
	ตั้งแต่ ๔๑-๕๐ปี	๓.๕๒	๓			-	๐.๐๐**
	ตั้งแต่ ๕๑-๖๐ปี	๓.๘๙	๔				-

** หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

* หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๕ แสดงผลการเปรียบเทียบพหุคูณ ด้วยวิธี LSD เพื่อเปรียบเทียบความ
 แตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า มีความแตกต่างกัน ๑๔ คู่ ได้แก่

โดยภาพรวมพบว่า ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๕๑-๖๐ปีมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ
 โดยมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าทุกกลุ่มอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ด้านกาย และสังคมพบว่า ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๕๑-๖๐ปีมีการเตรียมความพร้อมก่อน
 เกษียณอายุ โดยมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าทุกกลุ่มอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ด้านจิต ด้านกาย และสังคมพบว่า ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๕๑-๖๐ปีมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ โดยมีความเฉลี่ยสูงกว่าทุกกลุ่มอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ ตามลำดับ

ด้านปัญญา พบว่า ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๕๑-๖๐ปีมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ โดยมีความเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มอายุก่อน ๓๐ ปีและตั้งแต่ ๔๑-๕๐ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และ ๐.๐๑ ตามลำดับ

สมมติฐานที่ ๔ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตามสถานภาพสมรส

	สถานภาพสมรส				F	P
	โสด (n = ๑๑๓)	สมรส (n = ๓๘)	หม้าย (n = ๔)	แยกกันอยู่ (n = ๒)		
	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$		
๑. ด้านกาย	๓.๔๙	๓.๗๑	๓.๘๘	๔.๑๐	๒.๗๘	๐.๐๔*
๒. ด้านจิต	๓.๖๖	๓.๗๔	๓.๕๓	๓.๗๕	๐.๔๘	๐.๗๐
๓. ด้านสังคม	๓.๔๗	๓.๖๒	๓.๕๓	๓.๙๕	๑.๖๐	๐.๑๙
๔. ด้านปัญญา	๓.๖๑	๓.๗๓	๓.๔๘	๓.๙๐	๑.๑๐	๐.๓๕
โดยภาพรวม	๓.๕๖	๓.๗๐	๓.๖๐	๓.๙๓	๑.๖๒	๐.๑๙

* หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๔ แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตามสถานภาพสมรสโดยพิจารณา พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ผู้ที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุทางด้านกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ผู้วิจัยจึงเปรียบเทียบพหุคูณด้วยวิธี LSD เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ดังแสดงในตารางที่ ๔.๑๕

ตารางที่ ๔.๑๒ แสดงผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลัก
 ภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ที่มีสถานภาพสมรส
 แตกต่างกันเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD

	สถานภาพ สมรส	$\bar{X}$	กลุ่ม ที่	P			
				กลุ่มที่			
				๑	๒	๓	๔
๑. ด้านกาย	โสด	๓.๔๘	๑	-	๐.๐๒*	๐.๑๖	๐.๑๑
	สมรส	๓.๗๑	๒		-	๐.๕๓	๐.๓๒
	หม้าย	๓.๘๗	๓			-	๐.๖๓
	แยกกันอยู่	๔.๑๐	๔				-

* หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๕ แสดงผลการเปรียบเทียบพหุคูณ ด้วยวิธี LSD เพื่อเปรียบเทียบความ
 แตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า มีความแตกต่างกัน ๑ คู่ ได้แก่

ด้านกาย พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ผู้ที่มีผู้ที่มีสถานภาพสมรสโสด
 แตกต่างกับมีสถานภาพสมรส แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๒ โดยผู้ที่มีสถานภาพ
 สมรส มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าผู้ที่มีสถานภาพโสด

สมมติฐานที่ ๕ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง มีต่างกัน มีระดับการศึกษาสูงสุด มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณระดับการศึกษาสูงสุดแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๓ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด

	ระดับการศึกษาสูงสุด				F	P
	ต่ำกว่าปริญญาตรี (n = ๕)	ปริญญาตรี (n = ๗๑)	ปริญญาโท (n = ๕๘)	ปริญญาเอก (n = ๒๓)		
	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$		
๑. ด้านกาย	๓.๗๖	๓.๔๖	๓.๕๙	๓.๗๓	๑.๘๔	๐.๑๔
๒. ด้านจิต	๓.๖๐	๓.๖๖	๓.๗๑	๓.๖๘	๐.๑๖	๐.๙๒
๓. ด้านสังคม	๓.๙๖	๓.๕๐	๓.๔๖	๓.๕๗	๑.๘๖	๐.๑๔
๔. ด้านปัญญา	๓.๘๒	๓.๖๑	๓.๖๔	๓.๖๙	๐.๔๖	๐.๗๑
โดยภาพรวม	๓.๗๙	๓.๕๖	๓.๖๐	๓.๖๗	๐.๗๙	๐.๕๐

จากตารางที่ ๔.๑๔ แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด พิจารณาพบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงสุดต่างกันมีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ ๒ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกระยะเวลาการทำงานแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๔ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตามระยะเวลาการทำงาน

	ระยะเวลาการทำงาน				F	P
	ต่ำกว่า ๑๐ ปี (n = ๙๒)	มากกว่า ๑๐ ปี (n = ๔๗)	มากกว่า ๒๐ ปี (n = ๑๒)	มากกว่า ๓๐ ปี (n = ๖)		
	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$		
๑. ด้านกาย	๓.๕๐	๓.๕๒	๓.๙๓	๔.๐๓	๓.๙๐	๐.๐๑**
๒. ด้านจิต	๓.๖๙	๓.๕๙	๓.๗๕	๓.๙๘	๑.๘๙	๐.๑๓
๓. ด้านสังคม	๓.๔๗	๓.๕๐	๓.๗๖	๓.๘๒	๒.๒๓	๐.๐๙
๔. ด้านปัญญา	๓.๖๗	๓.๕๒	๓.๗๗	๓.๙๒	๒.๓๙	๐.๐๗
โดยภาพรวม	๓.๕๘	๓.๕๓	๓.๘๐	๓.๙๔	๒.๙๓	๐.๐๔*

** หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

* หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๔ แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตามระยะเวลาการทำงาน พิจารณาโดยภาพรวม พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ผู้ที่มีระยะเวลาการทำงานต่างกันมีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุทางด้านกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๔

เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ผู้ที่มีระยะเวลาการทำงานต่างกันมีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุทางด้านกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

ผู้วิจัยจึงเปรียบเทียบพหุคูณด้วยวิธี LSD เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ดังแสดงในตารางที่ ๔.๑๔

ตารางที่ ๔.๑๕ แสดงผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลัก
 ภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ที่มีระยะเวลาการทำงาน
 แตกต่างกันเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD

	ระยะเวลาการ ทำงาน	$\bar{X}$	กลุ่ม ที่	P			
				กลุ่มที่			
				๑	๒	๓	๔
๑. ด้านกาย	ต่ำกว่า ๑๐ ปี	๓.๕๐	๑	-	.๘๕	๐.๐๑**	๐.๐๒*
	มากกว่า ๑๐ ปี	๓.๕๒	๒		-	๐.๐๒*	๐.๐๒*
	มากกว่า ๒๐ ปี	๓.๙๓	๓			-	๐.๖๘
	มากกว่า ๓๐ ปี	๔.๐๓	๔				-
๑. ภาพรวม	ต่ำกว่า ๑๐ ปี	๓.๕๘	๑	-	๐.๔๙	๐.๐๗	๐.๐๓*
	มากกว่า ๑๐ ปี	๓.๕๓	๒		-	๐.๐๔*	๐.๐๒*
	มากกว่า ๒๐ ปี	๓.๘๐	๓			-	๐.๔๙
	มากกว่า ๓๐ ปี	๓.๙๔	๔				-

** หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

* หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๕ แสดงผลการเปรียบเทียบพหุคูณ ด้วยวิธี LSD เพื่อเปรียบเทียบความ
 แตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า มีความแตกต่างกัน ๗ คู่ ได้แก่

โดยภาพรวม พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ผู้ที่มีระยะเวลาทำงาน
 มากกว่า ๓๐ ปี และ มากกว่า ๒๐ ปี มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าผู้ที่มีระยะเวลาการทำงานมากกว่า ๑๐ ปี อย่าง
 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๒ และ ผู้ที่มีระยะเวลาการทำงานมากกว่า ๓๐ ปี มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าผู้ที่มี
 ระยะเวลาการทำงานต่ำกว่า ๑๐ ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๓

ด้านกาย พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ผู้ที่มีระยะเวลาการทำงานมากกว่า
 ๓๐ ปี และ มากกว่า ๒๐ ปี มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าผู้ที่มีระยะเวลาการทำงานต่ำกว่า ๑๐ ปีและกลุ่มมากกว่า
 ๑๐ ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ และ ๐.๐๒ ตามลำดับ

สมมติฐานที่ ๗ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

	รายได้เฉลี่ยต่อเดือน				F	P
	น้อยกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท (n = ๒)	มากกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท (n = ๗๑)	มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท (n = ๔๕)	มากกว่า ๓๐,๐๐๐ บาท (n = ๓๙)		
	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$		
๑. ด้านกาย	๔.๐๐	๓.๔๕	๓.๕๔	๓.๗๗	๓.๔๖	๐.๐๒*
๒. ด้านสังคม	๓.๖๕	๓.๕๑	๓.๔๔	๓.๖๑	๐.๙๘	๐.๔๐
๓. ด้านจิต	๔.๑๐	๓.๖๗	๓.๖๐	๓.๗๖	๑.๗๒	๐.๑๗
๔. ด้านปัญญา	๓.๙๕	๓.๖๒	๓.๕๘	๓.๗๓	๑.๒๐	๐.๓๑
โดยภาพรวม	๓.๙๓	๓.๕๖	๓.๕๔	๓.๗๒	๒.๑๑	๐.๑๐

* หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๔ แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พิจารณาโดยภาพรวม พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ผู้ที่มีระยะเวลาการทำงานต่างกันมีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ผู้ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกันมีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุทางด้านกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๒

ผู้วิจัยจึงเปรียบเทียบพหุคูณด้วยวิธี LSD เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ดังแสดงในตารางที่ ๔.๑๔

ตารางที่ ๔.๑๗ แสดงผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลัก
 ภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน
 แตกต่างกันเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD

	รายได้เฉลี่ยต่อ เดือน	$\bar{X}$	กลุ่ม ที่	P			
				กลุ่มที่			
				๑	๒	๓	๔
๑. ด้านกาย	น้อยกว่า ๑๐,๐๐๐บาท	๔.๐๐	๑	-	๐.๑๕	๐.๒๓	๐.๕๕
	มากกว่า ๑๐,๐๐๐บาท	๓.๔๕	๒		-	๐.๓๗	๐.๐๐**
	มากกว่า ๒๐,๐๐๐บาท	๓.๕๔	๓			-	๐.๐๕*
	มากกว่า ๓๐,๐๐๐บาท	๓.๗๗	๔				-

** หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

* หมายถึง ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๕ แสดงผลการเปรียบเทียบพหุคูณ ด้วยวิธี LSD เพื่อเปรียบเทียบความ
 แตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า มีความแตกต่างกัน ๑ คู่ ได้แก่

ด้านกาย พบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ผู้ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า
 ๓๐,๐๐๐ บาท มีค่าเฉลี่ยสูงกว่ามากกว่า ๑๐,๐๐๐ บาทและผู้รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า ๒๐,๐๐๐
 บาทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐ และ ๐.๐๕ ตามลำดับ

สมมติฐานที่ ๘ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตำแหน่งทางการบริหาร แตกต่างกัน มีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตามตำแหน่งทางการบริหาร

	ตำแหน่งทางการบริหาร			F	P
	ผู้บริหาร (n = ๑๕)	อาจารย์ (n = ๒๗)	เจ้าหน้าที่ (n = ๑๑๕)		
	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$		
๑. ด้านกาย	๓.๘๒	๓.๕๘	๓.๕๒	๒.๐๓	๐.๑๓
๒. ด้านสังคม	๓.๖๗	๓.๔๗	๓.๕๐	๐.๙๐	๐.๔๑
๓. ด้านจิต	๓.๘๓	๓.๖๑	๓.๖๘	๑.๓๗	๐.๒๕
๔. ด้านปัญญา	๓.๘๕	๓.๖๐	๓.๖๒	๑.๙๕	๐.๑๔
โดยภาพรวม	๓.๗๙	๓.๕๗	๓.๕๘	๑.๙๕	๐.๑๕

จากตารางที่ ๔.๑๔ แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง จำแนกตามตำแหน่งทางการบริหาร พิจารณาพบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ผู้ที่มีตำแหน่งทางการบริหารต่างกันมีระดับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๔.๕ วิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์ ผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ สำหรับการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง

ผลการสัมภาษณ์ จากผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ได้ให้สัมภาษณ์ไปในทิศทางเดียวกันในเรื่องของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุไว้น่าสนใจดังนี้

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา ๔ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนกลาง เป็นอย่างไร

การวางแผนเพื่อใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพ บุคคลต้องพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสังคม ได้แก่ สุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นการใช้เวลาสถานที่อยู่อาศัยวิถีชีวิตใหม่และฐานะการเงินที่เปลี่ยนไป เพื่อให้กระบวนการนี้ต่อเนื่องเป็นการป้องกันภาวะวิกฤติในช่วงสุดท้ายของชีวิต

ในแง่มุมมองของพระพุทธศาสนา การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น ต้องอาศัยหลักธรรมทางพุทธศาสนานั้นคือหลักอิทธิบาท ๔ โดยเฉพาะ ฉันทะ การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมดังนี้

ฉันทะ คือ ภาวะจิตที่ยินดี พอใจ ตลอดจนต้องการให้เกิดมีความดำรงอยู่ด้วยดีของสิ่งทั้งหลายที่ควรจะเป็นจะมีของมัน หรือจะว่าต้องการความดำรงอยู่ด้วยดีของสิ่งทั้งหลายในอุดมสถานะของมันก็ได้ พูดแยกให้ออกไปหลายๆแง่ว่า ความยินดีในภาวะดีงาม หรือในความเป็นสิ่งดีของสิ่งที่ดีนั้นๆ ความต้องการให้สิ่งที่ดีทั้งหลายดำรงอยู่ในภาวะที่ดีองงาม ถูกต้อง สุขสมบูรณ์

พระอาจารย์รูปที่ ๑ คนเราควรเตรียมความพร้อมเสมอ และต้องเตรียมทุกช่วงวัยของชีวิต เพราะเราก็ไม่รู้ว่าตายเมื่อไร แต่การเตรียมตัวนั้น เราก็สามารถเตรียมได้เลยทุกเวลา ดังคำสอนขององค์พระสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ให้เราเตรียมตัวทุกวัน

พระอาจารย์รูปที่ ๒ การที่จะเกษียณอายุหรือทำงานนั้นผู้ทำงานนั้นจะต้องรู้ตัวเบื้องต้น ยกตัวอย่างเช่น ถ้าทำงานแล้วก็ต้องรู้ว่าเราต้องเกษียณอายุว่าวันไหนเมื่อไร มีเวลาในการทำงานก็ปีแนวทางตามหลักพุทธศาสนาแล้ว ในทางพุทธศาสนาก็ได้กล่าวไว้ว่า “ต้องมีสติอยู่เสมอ” ฉะนั้นในเบื้องต้นหากถามว่าได้เตรียมตัวไว้หรือยัง พระอาจารย์ก็จะตอบว่า ได้เตรียมไว้แล้วว่าจะทำอะไรไว้ก่อนเกษียณ

^๑ สัมภาษณ์ พระราชวรเมธี, ดร., รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร, วันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

สัมภาษณ์ พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร., คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย, วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนโท, ผศ.ดร., คณบดีคณะมนุษยศาสตร์, วันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๕๘

สัมภาษณ์ อาจารย์ ดร.สมโภช ศรีวิจิตรกุล, อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาคณะมนุษยศาสตร์, วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๕๘

สัมภาษณ์ นายสังวร อ่อนสนิท นักจัดการงานทั่วไป เจ้าหน้าที่ประจำบัณฑิตวิทยาลัย, วันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๕๘

พระอาจารย์รูปที่ ๓ ในฐานะที่เป็นชาวพุทธในทุกสถานการณ์ก็ควรจะเตรียมตัวทุกอย่างไว้ ไม่จำเป็นต้องเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุเท่านั้น ต้องเตรียมความพร้อมในทุกๆเรื่อง เพราะการเตรียมความพร้อมจะทำให้เรามีความมั่นใจและสามารถทำในเรื่งนั้นๆอย่างมีขั้นตอนมีหลักการ การเตรียมความพร้อมในหลักการต่างๆไปนั้นก็เฉพาะตัวเอง อย่างมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย บุคคลากรก็ต้องมีการเตรียมความพร้อมในทุกด้านเช่นกัน กล่าวคือ ในด้านหลักภาวนา ๔ คือ ด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญา

ขรรวาสท่านที่ ๑ กล่าวว่า ตอนนั้ก็ทำทุกวันให้ดีที่สุด ทุกๆวันก็ทำหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย เราคิดว่าไม่ว่าเราจะอยู่ในสภาพไหน เราก็จะปรับตัวได้เมื่อถึงเวลา ผมคิดว่าหากเราเชื่อในคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเป็นพุทธศาสนิกชนนั้น เราคงไม่ต้องรอว่าต้องเตรียมตัวเมื่อใด ไม่ต้องรอว่าต้องมีอายุเท่านั้นเท่านั้น ถึงจะต้องเตรียมตัว เพราะเราไม่รู้ว่าจะอยู่อีกนานแค่ไหน เหมือนพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้แล้วว่า... เราไม่รู้ว่าจะความตายจะมาเยือนเราเมื่อไร...ที่ไหน ฉะนั้น เราควรเตรียมตัวตลอดเวลา

ขรรวาสท่านที่ ๒ กล่าวว่า การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุนั้น เป็นเรื่องสมควรหรือไม่ ผมเห็นว่าสมควรนะครับ สำหรับผม ได้เริ่มเตรียมตัวตั้งแต่ผมเริ่มทำงานเลยครับ คือ พอผมเริ่มทำงานมีรายได้ ก็ทำประกันชีวิตไว้ และทำธุรกิจอื่นๆไว้ด้วยเพราะต้องการเตรียมความพร้อมให้กับตัวเองและไม่ต้องการให้ผู้อื่นต้องเดือดร้อนยามเราเกษียณครับ

สรุปความว่า การเตรียมความพร้อมจะทำให้เรามีความมั่นใจและสามารถทำในเรื่งนั้นๆอย่างมีขั้นตอนมีหลักการ ในฐานะที่เป็นชาวพุทธในทุกสถานการณ์ก็ควรจะเตรียมตัวทุกอย่างไว้ ไม่จำเป็นต้องเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุเท่านั้น ต้องเตรียมความพร้อมในทุกๆเรื่อง พระสงฆ์จะมีการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุโดยเน้นการมีสติอยู่กับปัจจุบัน เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป เป็นวัฏฏะ เข้าใจธรรมชาติไม่ได้ตื่นตระหนก หากต้องเกิดการเปลี่ยนแปลง บางท่านมีการเตรียมไว้แล้วว่าทำอะไรไว้ก่อนเกษียณ ในส่วนขรรวาส จะใกล้เคียงกับกันคือ มีสติพยายามทำทุกวันให้ดีที่สุด เพราะมีศรัทธาในพระพุทธศาสนา

๔.๔.๑ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ด้านกาย

การเกษียณอายุเป็นภาวะที่เกิดควบคู่กับการเข้าสู่วัยสูงอายุจึงทำให้ผู้เกษียณอายุมีการเปลี่ยนแปลงสภาพในขณะเดียวกันถึง ๒ อย่าง คือสภาพภาพเป็นผู้เกษียณอายุ กับสภาพภาพเป็นผู้สูงอายุ

การเกษียณอายุเป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง จากสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่เช่นการถอนตัวออกจากภาวการณ์เป็นลูกจ้างไปสู่ภาวะของการเป็นอิสระหมดภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ

ในทางพุทธศาสนา กล่าวว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ ธรรมชาติของมนุษย์มีความสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มที่ตามศักยภาพและความสามารถ ในวิถีทางดำเนินชีวิตของมนุษย์ อาจกล่าวได้ตั้งแต่การเจริญเติบโต การพัฒนาการสุขภาพ การปรับตัว การพึ่งตนเอง และการเป็นตัวของตัวเองโดยที่ความสามารถเหล่านี้จะแสดงออกมาด้วยความเหมาะสมเท่านั้น

พระอาจารย์รูปที่ ๑ ทางร่างกายตอนนี้พระอาจารย์ก็ได้เตรียมอะไรเป็นพิเศษ เพียงแต่ว่าดูแลร่างกายไม่ให้ทรุดโทรม ดูแลให้แข็งแรง ไม่ให้มีโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าป่วยก็ไปพบแพทย์ ทางพระพุทธศาสนาจะสอนว่ามันเป็นของไม่เที่ยง แต่เราก็ต้องดูแลให้มันใช้งานได้นาน และเป็นประโยชน์ที่สุดเท่าที่จะได้ การดูแลก็ตามสมควร มีออกกำลังกายบ้าง ทานอาหารเสริมบ้าง และพิจารณาอาหารของเผ็ด เค็มก็จะงด ตามที่แพทย์ได้เตือน สุขภาพขณะนี้ไม่เจ็บป่วยหนัก ใช้วิธีพักผ่อนไม่ให้ร่างกายอ่อนเพลีย

พระอาจารย์รูปที่ ๒ เราต้องดูแลร่างกายอยู่เสมอ ร่างกายก็ต้องบริโภคที่มีประโยชน์ อะไรก็ตามที่บริโภคเข้าไปนั้นก็ต้องพิจารณาว่ามีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น พระสงฆ์ที่จะฉันอาหาร ก็ต้องพิจารณาอาหารก่อนที่จะฉันเป็นต้น ส่วนการพักผ่อน การออกกำลังกาย การมองโลกในแง่ดี อันนี้ก็เป็นส่วนที่ทำให้ร่างกายดีด้วยเหมือนกัน การที่เรารู้จักเลือกอาหาร รู้จักออกกำลังกาย การพักผ่อนก็เป็นสิ่งสำคัญ เช่นเดียวกัน

พระอาจารย์รูปที่ ๓ ทางด้านร่างกายนั้นในฐานะที่เราเป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมีนโยบายให้บุคลากรได้ตรวจสุขภาพ ส่งเสริมให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี ทำให้ทราบถึง การมีสุขภาพของตัวบุคลากร เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไข หากพบโรคภัยแรงตั้งแต่ต้น ก็จะสามารถแก้ไขได้ทัน ทางคณะที่สามารถออกกำลังกายได้ ก็ได้มีการจัดให้เขาได้มีการเล่นกีฬา ซึ่งทางมหาวิทยาลัยก็ได้จัดให้มีการเล่นกีฬา และการแข่งขันกีฬาต่างๆที่เขาถนัด มีทั้งกลางแจ้ง และในร่ม ส่วนทางพระสงฆ์ก็จะไม่สามารถออกกำลังกายในที่เปิดเผยได้ แต่ในทางพุทธศาสนาก็ไม่ได้มีข้อห้ามมิให้พระสงฆ์ออกกำลังกาย ฉะนั้นก็ออกกำลังกายในบริบทที่เหมาะสม เช่น การเดิน การทำกายบริหาร เป็นต้น

ขรवासถานที่ ๑ ปัจจุบันมีโรคประจำตัวก็คือเป็นภูมิแพ้ แต่ก็ไม่ได้ไปพบแพทย์ เพียงทานยาแก้แพ้เป็นประจำ และก็มีเจ็บป่วยบ้างเล็กน้อยๆ ส่วนใหญ่ก็จะซื้อยาทานเอง การออกกำลังกายก็ไม่ได้ออกเป็นกิจลักษณะครับ แต่ก็เดินทำงานบ้าน หรือเดินทำงานทั่วไป

ขรवासถานที่ ๒ สำหรับตัวอาจารย์นั้นดูแลตัวเองมากๆครับทางร่างกาย อาจารย์เป็นคนที่ชอบออกกำลังกาย ทุกเช้าจะออกวิ่ง เริ่มวิ่งตั้งแต่สี่ถึงตีห้า แล้วก็เล่นโยคะต่อ แล้วก็อาบน้ำ และก็สวดมนต์ ทุกๆวันจะเป็นอย่างนั้น หากไม่ได้ไปไหนก็จะทำอย่างนี้ เรียกได้ว่าเป็นกิจวัตรประจำวันก็ได้ครับ เรื่องโรคภัยไข้เจ็บก็ไม่เคยเป็นอะไรนะครับ และก็ตรวจสุขภาพประจำปีทุกปีครับทุกอย่างปกติดีมาก

สรุปได้ว่า หน้าที่สำคัญอันดับแรกของมนุษย์ทุกคนคือการพัฒนาศักยภาพทางกายอย่างถูกต้องสมบูรณ์ การดูแลสุขภาพกายเป็นสิ่งสำคัญเพื่อนำไปสู่การพัฒนาองค์ความรู้ระดับปัญญาให้เกิดขึ้น และสอดคล้องกับวิถีแห่งธรรมชาติ ซึ่งพระสงฆ์มีการเลือกเฟ้นพิจารณาอาหารที่มีประโยชน์ในการรับประทาน งดอาหารที่มีรสจัด พักผ่อนให้พอเพียงและหมั่นออกกำลังกายในบริบทที่เหมาะสม เช่น การเดิน การทำกายบริหาร เพื่อสามารถใช้งานร่างกายให้ได้นาน ส่วนขรवासถานที่การดูแลสุขภาพกาย ส่งเสริมให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี ทำให้ทราบถึง การมีสุขภาพของตัวบุคลากร ออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแข่งขันกีฬา มีทั้งกลางแจ้ง และในร่ม กิจวัตร มีการตรวจสุขภาพประจำปี

๔.๔.๒ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ด้านจิต

หลักการพัฒนาชีวิตมนุษย์ โดยมุ่งพัฒนาจิตเป็นสำคัญ การพัฒนาจิตได้แล้ว ทำให้ทุกอย่างพัฒนาไปในทางสร้างสรรค์ การพัฒนาประเทศทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และการดำเนินชีวิต ย่อมพัฒนาไปในทิศทางเดียวกัน ทั้งจะนำมาซึ่งความสุขสงบ การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะจึงเป็นการมีชีวิตอยู่ด้วยอริยมรรค

การพัฒนาจิตเป็นการมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงาม สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพมีความเบิกบานผ่องใสสงบสุข

พระอาจารย์รูปที่ ๑ การฝึกจิตก็เป็นส่วนหนึ่ง แม้ว่าไม่เกษียณอายุก็ต้องฝึกเช่นกัน คนเราควรที่จะต้องมีการฝึกจิต ตัวอย่างผู้ที่ไม่มีจิตมาก่อนคือ บางท่านเคยมีการงานดี มียศมีตำแหน่ง เช่นตำรวจ ทหาร พอเสื่อมยศ ก็ถึงกับช็อคก็มี เพราะเคยทำงาน มีหน้าที่การงานดี พอหมดหน้าที่ก็ดูเหมือนไม่มีความสำคัญ และดูเหมือนหมดคุณค่า จึงทำให้จิตใจห่อเหี่ยว และอาจโยกไปทำให้กายเจ็บป่วยตามไปด้วย จิตใจจึงเป็นส่วนสำคัญมากที่จะต้องฝึกฝน ต้องฝึกจิตใจ และต้องเข้าใจชีวิตในความเป็นจริง เพราะฉะนั้นถ้าเข้าใจชีวิตและความจริง การเตรียมทุกอย่างก็ต้องมีใจที่แข็งแกร่งพอ เช่นการฝึกสมาธิ วิปัสสนา เป็นต้น การฝึกวิปัสสนาเป็นส่วนหนึ่งที่คอยเตือน เป็นศูนย์รวมของจิตใจ ให้ระลึกอยู่เสมอว่า เราจะต้องมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา การเกษียณอายุก็เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเหมือนโลกธรรม ๘ ประการที่ได้รับมา ฉะนั้นเรื่องลาภยศ สรรเสริญ เป็นเรื่องธรรมชาติธรรมดา

พระอาจารย์รูปที่ ๒ พระอาจารย์คิดว่า ทุกคนต้องเตรียมใจไว้ว่า ในวัยเกษียณนั้น เราจะเจอกับความเหงา เราเคยทำงาน เคยมีหน้าที่ มีลูกน้อง คนเขาก็ให้เกียรติยกย่องนับถือ ไปไหนมาไหนมีคนเขาก็ทักทายปราศรัย พออายุที่เราเกษียณ สถานการณ์ก็เปลี่ยนไป จากที่เคยมีสังคมก็ไม่มีสังคม หากเราไม่เตรียมใจ ก็อาจเกิดความเหงา เกิดอาการซึมเศร้าได้ง่าย อีกอย่างคือ วัยเกษียณเปรียบเหมือนไม้ใกล้ฝั่ง มองไปทางไหนก็มีแต่ความห่อเหี่ยว สิ้นหวัง ถ้าเจออย่างนั้นทุกวันชีวิตสั้นแน่นอน ดังนั้นเราต้องเตรียมใจยอมรับสภาพ ต้องมีกิจกรรมที่ทำ ที่ชอบ ที่จิตเราจดจ่อในทางที่ดีที่งาม หลักพุทธศาสนาเรียกว่าต้องมี อิทธิบาท ๔ พระอาจารย์ให้อีกคำว่า “กำลังใจ” เพราะสิ่งนี้ก็เป็นสิ่งสำคัญมาก ต้องมีสิ่งยึดเหนี่ยวในใจ ไม่ไปคิดว่าอยู่ไปวันๆ และไม่คิดว่าจะอยู่ไปเพื่อใคร เราต้องหาสิ่งที่เราชอบ มาทำในวัยเกษียณอายุ มิเช่นนั้นชีวิตก็จะเหี่ยวเฉา ถ้าเป็นตัวพระอาจารย์เองตอนนี้ก็พยายามจะไม่เครียด แต่ก็มีภาระงานที่ต้องดู ต้องเซ็นให้ทันตามเวลา บางครั้งบางที ก็เครียดโดยไม่รู้ตัว เรียกว่าเครียดสะสม ก็ใช้วิธีฝึกสมาธิ การเจริญจิตภาวนาเข้ามาช่วย พยายามไม่ปรุงแต่ง ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรมาก มีความเมตตาให้คนเยอะๆ และก็ปล่อยวาง

พระอาจารย์รูปที่ ๓ ส่วนใหญ่บุคลากรได้รับการอบรมมาในทางพุทธศาสนา ฉะนั้นก็สามารถเอาหลักธรรมคำสอนมาประยุกต์ใช้ได้ เมื่อเกิดปัญหาความทุกข์ใจในเรื่องต่างๆ ก็สามารถนำหลักธรรมมาใช้ได้ ส่วนทางมหาวิทยาลัยก็ได้ส่งเสริมให้บุคลากรได้มีการปฏิบัติธรรม และยังมีนโยบายให้นิสิตทุกระดับชั้นนั้นได้ปฏิบัติตามเงื่อนไขเวลา เช่น ปริญญาตรี ก็ต้องปฏิบัติธรรมอย่างน้อย ๑๐ วัน ถ้าระดับปริญญาโท ก็ต้องปฏิบัติธรรม ๓๐ วัน และระดับปริญญาเอก ก็ต้องปฏิบัติธรรม ๔๕ วัน เป็นต้น นี่ก็เรียกได้ว่าเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ เตรียมเพื่อที่ว่าในยามเกษียณอายุเราก็สามารถนำไปปรับใช้ได้ ฉะนั้นภาวะทางด้านจิตใจถ้าเป็นพระสงฆ์ก็สามารถปรับใช้ได้ ในเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ส่วนบุคลากรที่เป็น คฤหัสถ์ นั้น บางท่านที่เคยเป็นบวชเป็นพระมาก่อน เคยศึกษาธรรมะก็จะ

สามารถนำหลักธรรมคำสอนมาประยุกต์ใช้ได้ ส่วนบุคลากรที่มาใหม่ที่เป็นสุภาพสตรี ทางมหาวิทยาลัยก็จัดให้มีการอบรมปฏิบัติธรรมทุกปี กิจกรรมของหลักสูตรต่างๆ ก็จัดให้มีการเจริญ จิตภาวนา นี่ก็จะเป็นเกาะป้องกัน เป็นภูมิคุ้มกัน ในเขาอยู่ในสังคมได้ เป็นการเตรียมใจ สามารถทำงานในมหาวิทยาลัยได้ด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง หรือเกษียณอายุออกไปแล้ว เขาก็สามารถยอมรับสังคมที่จะเกิดขึ้น นี่ก็เรียกได้ว่าเป็นการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ เป็นต้น

ขรรวาสถานที่ ๑ การที่เราจะมีความสุขในชีวิตยามเกษียณอายุ เราต้องเข้าใจธรรมชาติตัวเองก่อน อาจารย์ก็ได้ยึดหลักพุทธศาสนา ตัวอาจารย์เองชอบสวดมนต์ สวดทุกวันตามที่ได้มาข้างต้น และทุกวันพระ ก็จะถือศีลอุโบสถ สิ่งที่ต้องการที่สุดในชีวิตทางด้านจิตใจ คือ การได้มีส่วนช่วยพระพุทธรูปศาสนา คือ ตอนนี้ได้สอนหนังสือ พระและขรรวาส ได้บรรยายได้สอนหนังสือ เป้าหมายสูงสุดของชีวิตก็คือไม่ต้องการ ไม่อยากได้อะไรเลยครับ อยากปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างครับ

ขรรวาสถานที่ ๒ สมัยเป็นนักบวชก็ชอบเข้ากัมมัฐานบ่อย แต่ตอนนี้เป็นคฤหัสถ์และสมรสแล้ว การปฏิบัติก็เปลี่ยนมาเป็นสวดมนต์ก่อนนอน และนั่งสมาธิเป็นประจำครับ

สรุปความว่า บุคลากรของมหาวิทยาลัย มุ่งพัฒนาจิตเป็นสำคัญเมื่อพัฒนาจิตแล้ว ทำให้ทุกอย่างพัฒนาไปในทาง สร้างสรรค์ มีการปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ การอยู่กับปัจจุบันขณะตามหลักพุทธศาสนาที่สอนให้จิตใจไม่คร่ำครวญ อาลัยกับอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว และคำนึงถึงอนาคตที่ยังไม่มาถึง ให้อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างมีคุณค่า

มหาวิทยาลัยจึงได้ส่งเสริมให้บุคลากรได้มีการปฏิบัติธรรม การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ เพื่อในยามเกษียณอายุเราก็สามารถนำไปปรับใช้ ส่วนบุคลากรที่เป็น คฤหัสถ์ นั้น บางท่านที่เคยเป็นบวชเป็นพระมาก่อน ส่วนใหญ่เคยศึกษาธรรมะก็จะสามารถนำหลักธรรมคำสอนมาประยุกต์ใช้ได้ ส่วนบุคลากรที่มาใหม่ที่เป็นสุภาพสตรี ทางมหาวิทยาลัยก็จัดให้มีการอบรมปฏิบัติธรรมทุกปี จะเป็นเกาะป้องกัน เป็นภูมิคุ้มกัน ให้อยู่ในสังคมได้ หรือเกษียณอายุออกไปแล้ว ก็จะสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

๔.๒.๓ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ด้านสังคม

บทบาทของบุคคล สัมพันธภาพและการปรับตัวทางสังคมในช่วงท้ายของชีวิต ได้มีการวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้เกษียณอายุต้องมีลักษณะทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป ทั้งพยายามที่จะช่วยให้การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข โดยเชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ก็จะทำให้สถานภาพของผู้สูงอายุอาจเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตามไปด้วยและสถานะภาพของผู้สูงอายุในสังคม

พระอาจารย์รูปที่ ๑ ปรัชญาของชีวิต ธรรมชาติของชีวิตนั้น การใช้ชีวิตของปุถุชนคนทั่วไป ก็จำเป็นจะต้องมีครอบครัวที่อบอุ่น หรือ มีสังคมที่อบอุ่น ต้องมีบริวารหรือคนสนิทไว้อุปถัมภ์ค้ำชูยามเกษียณ และเมื่อเราเกษียณอายุ ก็ต้องกลับไปอยู่กับครอบครัว หรือญาติ อย่างพระสงฆ์แบบพระอาจารย์ ก็มีการเตรียมความพร้อมไว้ว่า จะสร้างศูนย์วิปัสสนา หรือศูนย์แพทย์แผนไทย เพื่อบำบัดทางกาย และจิตควบคู่ไปด้วยกัน ถ้าอย่างพระอาจารย์ก็ได้คิดวางแผนไว้แล้วว่า จะหาสถานที่เพิ่มไว้ใช้เพื่อการปฏิบัติธรรม และใช้เป็นสถานที่ปลูกพืชสมุนไพรเพื่อใช้ทำยา เริ่มแรกก็จะบำบัดรักษาเยียวยาตัวเองก่อน ส่วนผู้ที่สนใจก็สามารถมาใช้บริการได้เช่นกัน

พระอาจารย์รูปที่ ๒ บทบาทหลัก ถ้าเป็นทางครอบครัว ก็มีโยมพ่อ โยมแม่ที่ส่งค่าเลี้ยงดูให้ท่าน เพราะพี่น้องคนอื่นได้ออกเรือนกันหมดทุกคน พระอาจารย์ไม่มีภาระใดๆ ก็สามารถจุนเจือได้

เต็มที และก็มีส่วนช่วยให้หลาน ในเรื่องค่าเล่าเรียนหนังสือด้วย คำถามที่ว่าตอนเกษียณจะไปอยู่ที่ไหน และเตรียมใครไว้ดูแลนั้น พระอาจารย์ก็เคยคิดเหมือนกันว่า ตอนเกษียณอายุอยากอยู่ต่างจังหวัดเจียบๆ แต่ก็ได้แต่คิด ยังไม่ได้หาที่ทางใดๆ

พระอาจารย์รูปที่ ๓ สังคมบุคลากรของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์ หรือ พระสงฆ์ ก็จะทำงานด้วยกันแบบกัลยาณมิตร เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และ ปฏิบัติตามหลักธรรมาภิบาล ซึ่งก็เป็นหนึ่งในพันธกิจของมหาวิทยาลัย ก็คือ การจัดการศึกษา การส่งเสริมให้มีการทำวิจัย การบริการวิชาการต่อสังคม การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ๑.การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ๒.ต้องมีผู้รับผิดชอบเรียกว่าต้องมีเจ้าภาพ ๓. การดำเนินการอย่างโปร่งใส มีการตรวจสอบได้ อย่างมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์ ดังนั้น การตรวจสอบด้านการโปร่งใสต้องมาเป็นอันดับต้นๆ เช่น คุณธรรม จริยธรรม หากว่ามีปัญหาด้านคุณธรรม จริยธรรมนั้น แรงบวกจะเป็นสองเท่า เพราะบุคลากรส่วนใหญ่ก็เป็นพระ เป็นที่ยืนของความศรัทธาของชาวบ้าน หากเกิดปัญหาขึ้นมา ก็อาจเกิดวิกฤตศรัทธา ฉะนั้นทุกอย่างต้องโปร่งใส ประการสุดท้าย ของหลักธรรมาภิบาลคือ ต้องปฏิบัติให้เป็นไปตามกฎหมายจารีตประเพณี พระธรรมวินัย รวมทั้งกฎเกณฑ์ กติกา ระเบียบข้อบังคับ ที่ทำให้เราเดินไปด้วยกันได้ ตามที่เราสร้างกันไว้ นี่คือ บริบททางสังคมที่เราวางไว้ ในรั้วมหาวิทยาลัย ต้องอยู่กันแบบกัลยาณมิตร ตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น เป็นการเตรียมความพร้อมที่จะออกไปสู่สังคมข้างนอก แต่หากถามถึงว่า ครูบาอาจารย์ที่เกษียณอายุไปแล้วนั้นก็ยังสามาถมาช่วยงานทางมหาวิทยาลัย คือมาสอน มาเป็นอาจารย์พิเศษ มาช่วยด้านงานวิจัยต่างๆ ส่วนทางคฤหัสถ์ก็อาจจะมีการครอบครัว ก็จะมีบริบทของเขา แต่ก็มีหลักธรรมที่เขานำไปประยุกต์ใช้ เป็นต้น ในส่วนของพระสงฆ์บรรพชิต ก็อยู่ในส่วนของบริบท ต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์มีสังกัด ก็อยู่ตามวัดต่างๆ ปฏิบัติตามกฎหมายเกณฑ์ของวัดนั้นๆ ตามหลักพระธรรมวินัย ระเบียบจารีตประเพณี ก็เป็นบริบทสังคมของพระ อย่างไรก็ตามทั้งพระสงฆ์และฆราวาส ก็ต้องอยู่ร่วมกัน อย่างที่เรียกว่า บวร คือ บ้าน วัด ราชการหรือโรงเรียน พระสงฆ์จะอยู่โดดๆไม่ได้ พระก็ต้องอาศัยชาวบ้าน ชาวบ้านก็ต้องอาศัยพระเป็นที่พึ่งด้านจิตใจ ด้านจิตวิญญาณ ฉะนั้นด้านสังคมก็คือ เรียกว่าถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน พระก็เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ ชาวบ้านก็มีหน้าที่ทำนุบำรุงพระสงฆ์ บรรพชิต และศาสนา

ฆราวาสท่านที่ ๑ ปัจจุบันก็ช่วยเหลือสังคมคือช่วยสอนและบรรยายให้กับพระและฆราวาส เป็นงานที่ชอบได้บุญครับ เรียกว่างานทางด้านสังคมผมชอบมาก งานบวช งานแต่ง ถ้าอาจารย์รู้จะไปช่วยทันทีครับ ส่วนบทบาทภาระครอบครัว ตอนนี้อย่างที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นคือ อาจารย์ไม่ได้สมรส ก็มีคุณแม่คนเดียวที่ต้องเลี้ยงดูท่านครับ นับว่าผมโชคดีที่เตรียมวางแผนสำหรับชีวิตไว้อย่างดีตั้งแต่ต้น ตอนนี้ปัญหาทางการเงินจึงไม่มี ชีวิตตอนนี้มีความสุขดี ไม่วิตกกังวลใดๆกับเรื่องหลังเกษียณอายุครับ

ฆราวาสท่านที่ ๒ ปัจจุบันอยู่กับภรรยา ๒ คน แต่มีสัตว์เลี้ยงที่ต้องดูแลและเยอะครับ บทบาทในครอบครัว ถ้าถามถึงการดูแลคุณพ่อคุณแม่ นั้น ทางบ้านมีพี่น้องเยอะ ก็ช่วยกันดูแลได้เต็มที่ครับไม่มีอะไรน่าเป็นห่วง ด้านรายได้ตอนนี้ก็มีเงินออมตามที่มหาวิทยาลัยจัดเตรียมขึ้น และก็มีเงินสำรองอยู่บ้าง ตอนนี้บ้านก็ยังเช่าอยู่ครับ คิดว่าอีก ๕-๑๐ปี ก่อนจะเกษียณก็จะซื้อบ้านถ้าเรามีกำลังพอ นะครับ ส่วนชีวิตคู่ก็ช่วยกันคิดไว้แล้วว่า เราช่วยกันทำวันนี้ให้ดีที่สุด วันข้างหน้าก็อาจดีขึ้น แต่หากว่าไม่เป็นไปตามนั้น...เราก็ต้องปล่อยวางครับ

สังคมบุคลากรของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ไม่ว่าจะเป็น คฤหัสถ์ หรือ พระสงฆ์ ก็จะทำางานด้วยกันแบบกัลยาณมิตร เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์บุคลากรส่วนใหญ่เป็นพระ เป็นที่ยืนของความศรัทธาของชาวบ้าน ต้องปฏิบัติให้เป็นไปตามกฎหมายจารีตประเพณี พระธรรมวินัย รวมทั้งกฎเกณฑ์ กติกา ระเบียบ ข้อบังคับ ที่ทำให้เราเดินไปด้วยกันได้ ตามที่มหาวิทยาลัยและบริบททางสังคมที่เราวางไว้ ในรั้วมหาวิทยาลัย ต้องอยู่กันแบบกัลยาณมิตร เป็นการเตรียมความพร้อมที่จะออกไปสู่สังคมข้างนอกหลังเกษียณอายุ

สำหรับบุคลากรมหาวิทยาลัย กิจกรรมหลังการเกษียณถือเป็นสิ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก เป็นสิ่งที่นำไปสู่สุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดี หลายท่านเตรียมกิจกรรมเอื้อเฟื้อสังคม ทำให้สามารถปรับตัวได้ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม อีกทั้งจะมีภาพพจน์ต่อตนเอง และการวางแผนในการดำเนินชีวิตในด้านบวก

๔.๔.๔ การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ด้านปัญญา

การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา เป็นการอยู่อย่างรู้เท่าทันสภาวะและรู้จักถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติ การถือเอาประโยชน์จากสิ่งรอบๆตัวได้ อยู่อย่างประสานกลมกลืนกับธรรมชาติ การอยู่ประสานกลมกลืนกับธรรมชาติ เป็นการอยู่อย่างอิสระ ไม่ต้องตกอยู่ในอำนาจของตัณหาอุปาทาน หรือการอยู่อย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น คือการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา หรือการรู้และเข้าเกี่ยวข้องจัดการกับสิ่งทั้งหลายตามวิถีทางแห่งเหตุปัจจัย

พระอาจารย์รูปที่ ๑ หากพิจารณา ได้ยินได้ฟังเรื่องราวทั้งหมดตั้งแต่ต้นที่ได้กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่า ปัญญานั้น ถ้าเราเข้าใจเรื่องของชีวิตแล้วนั้น ปัญญาจะเกิดขึ้นมาว่า เราสามารถมองโลกในหลักความเป็นจริงว่า “ทุกอย่างมันเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป” มันเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ ปัญญาในที่นี้ก็คือรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมที่เกิดขึ้น หากเราเตรียมตัวอยู่เสมอ ในทางศาสนานั้นก็จะสั่งสอนให้เราเข้าใจ หลักของการเวียนว่ายตายเกิด เกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องตายเป็นของธรรมดา นี่ก็ถือว่าเราใช้ปัญญาในการมองเห็น นอกจากเราเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแล้วเราก็ต้องเตรียมตัวกลับไปสู่สภาวะเก่าคือ “การตายนั้นเอง” คือ การจากโลกนี้ไปเราจะไปอย่างไร ให้มีสภาวะที่มีทิศทางการไปอย่างดี และไปอย่างมีความสุข อย่างไม่มีความกังวล ไปอย่างผู้มีความกล้าหาญ ไม่มีความกลัวตาย แต่มีความรู้ว่าการไปก็คือการเปลี่ยนสภาพเท่านั้น ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้จะเห็นว่า เราเข้าใจในสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นว่า ทั้งหมดที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้วนี้ เป็นเรื่องที่เราจะต้องใช้ปัญญาทั้งสิ้น

พระอาจารย์รูปที่ ๒ ตัวพระอาจารย์ชอบอ่านหนังสือมาก ชอบอ่านมาตั้งแต่เป็นเด็ก ไม่ค่อยชอบไปไหน สามารถอยู่กับหนังสือได้ทั้งวัน ตอนนี้อย่างชอบมาก ซื้อหนังสือทุกวัน ถ้าว่างอยู่คนเดียวก็จะอ่านหนังสือ หากถามว่าถ้าเกษียณไปแล้วจะทำอะไร พระอาจารย์ก็ขอตอบว่าจะใช้เวลาทั้งหมดอ่านหนังสือ จะซื้อหนังสือมากองไว้เยอะๆแล้วก็อ่าน นี่อาจเรียกได้ว่าการเตรียมตัวด้านปัญญา เพราะการอ่านนั้นทำให้เรามีสมาธิ ทำให้สมองเราไม่เสื่อม

พระอาจารย์รูปที่ ๓ ทางด้านปัญญานั้นก็สามารถเรียกได้ว่า เป็นโลโก้ ของมหาวิทยาลัยอยู่แล้วว่า “ปัญญา โลกสมิ พชฺโชโต” (ปัน ยา โล กัด สะ มิ ปัด โช โต) ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก เนื่องจากมหาวิทยาลัย เน้นเรื่องการส่งเสริมให้คนมีการศึกษา ก็คือเพื่อให้เกิดปัญญา คนมีปัญญาก็สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ ปัญหาที่อาจจะเกิดทางกาย ทางจิตใจ แต่เมื่อเรามีปัญญาแล้ว เราก็สามารถแก้ปัญหาได้ทั้งสิ้น แต่ปัญญานั้นก็ต้องมาคู่กับศรัทธา คนเราจะปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอน ก็ต้องมี

ศรัทธา เช่น การมีศรัทธาใน ตถาคตโพธิศรัทธา เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้แล้วสั่งสอนเวไนสัตว์ เราชาวพุทธก็ได้ประพฤติ ปฏิบัติตาม ถ้าเป็นชาวพุทธ ก็ต้องมีศรัทธาก่อน ถ้าไม่มีศรัทธาก็ไม่ใช่ชาวพุทธ แต่มีศรัทธาอย่างเดียวก็ได้ ถ้ามีศรัทธาอย่างเดียวจะทำให้เราเชื่อแบบงมงาย ทางพระพุทธศาสนาก็ไม่ได้มุ่งสอนให้คนเชื่อแบบงมงาย เมื่อมีศรัทธาเป็นตัวนำ ก็ต้องตามด้วยปัญญา ใช้ปัญญามาไตร่สวนหาเหตุผล ไตร่ตรอง อย่างมีเหตุมีผล ว่าเอื้อกันอย่างไร ฉะนั้นทั้งศรัทธาและปัญญานั้นต้องอยู่คู่กัน ถ้าศรัทธามากก็จะงมงาย แต่ถ้าปัญญามากก็ฟุ้งซ่านมากเช่นกัน ดังนั้นทั้งสองอย่างต้องพอดีกัน ตามหลักธรรมคำสอนของแต่ละศาสนานั้น ได้รับการพิสูจน์จากศาสดา ของศาสนานั้นๆ หากเรามีศรัทธาต่อศาสนาแล้ว เราก็เชื่อ เพราะท่านได้พิสูจน์แล้วทั้งสิ้น

ขรवासท่านที่ ๑ อาจารย์เป็นคนชอบอ่านหนังสือ ยามว่างสิ่งที่ทำก็คืออ่านหนังสือ หนังสือที่อ่านก็จะเป็นหนังสือเกี่ยวกับธรรมะ, หนังสือพุทธศาสนา และหนังสือจิตวิทยาเป็นต้น การอ่านทำให้จิตเราจ่อจ่อและเกิดความสงบ เมื่อหรือบางทีถ้าเพื่อน ๆ มาบ้านก็จะชวนกันเล่นหมากลุกบ้าง เป็นต้น

ขรवासท่านที่ ๒ ส่วนใหญ่ก็ชอบเข้าร่วมกิจกรรมอบรมสัมมนา เพื่อเสริมความรู้ตามที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น หรือบางทีก็หน่วยงานที่น่าสนใจ และก็มีอ่านตามสื่อต่างๆบ้าง ตามแต่โอกาสที่เอื้ออำนวยครับ

สรุปความว่า มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เน้นเรื่องการส่งเสริมให้คนมีการศึกษา ก็คือเพื่อให้เกิดปัญญา คนมีปัญญาก็สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ ปัญหาที่อาจจะเกิดทางกายทางจิตใจ แต่เมื่อเรามีปัญญาแล้ว เราก็สามารถแก้ปัญหาได้ทั้งสิ้น ในฐานะเป็นพุทธศาสนิกชน บุคลากรบางท่านเน้นในเรื่องของความเข้าใจชีวิต เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ บางท่านการศึกษาหาความรู้อย่างต่อเนื่องให้ทันสมัย ทันโลก และทันเหตุการณ์ไปจนตลอดชีวิต โดยวิธีเรียนรู้ทุกอย่างในบางอย่าง และเรียนรู้บางอย่างในทุกอย่าง นอกจากการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุแล้วเราก็ต้องเตรียมตัวกลับไปสู่สภาวะเก่าคือ การตาย การจากโลกนี้ไปเราจะไปอย่างไร ให้มีสภาวะที่มีทิศทางการไปอย่างดี และไปอย่างมีความสุข อย่างไม่มีความกังวล ไปอย่างผู้มีความกล้าหาญ ไม่มีความกลัวตาย ท่านจึงกล่าวว่าจึงต้องหมั่นสร้างสมแต่กุศลกรรมทุกทางที่จะมีโอกาสกระทำ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงสัมมาปฏิภาณในการใช้ชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัย