



Journal of
Buddhist Innovation Review



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ 10

The Process of Cultivating Motivation in Developing Quality of Life through the Ten items of Meritorious Action

Academic Articles

บทความวิชาการ

พระภิกษุภวนาวชิรวิเทศ วิ. Phra Bhavanawachirawidesa V.

รองประธานสงฆ์วัดนวมินทรราชูทิศ วัดนวมินทรราชูทิศ เฉลิมพระเกียรติ นครบอสตัน
เมืองเคมบริดจ์เรย์นแฮม

Vice President of Wat Nawamintararachutis WAT NAWAMINTARARACHUTIS NMR MEDITATION
CENTER 382 SOUTH STREET EAST RAYNHAM MA 02767-5130
mongkolkuakool@yahoo.com

กมลาศ ภูวนาธิพงษ์ Kamalas Phoowachanathipong

อาจารย์ประจำ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Lecturer, Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Kamalas2013@gmail.com

พรทิพย์ เกศตระกูล Porntip Gadetragoon

อาจารย์พิเศษ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Part-Time Lecturer, Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University
porntipg@gmail.com

Article history

Received: August 7, 2024 / Revised: November 7, 2024

Accepted: November 21, 2024 / Available Online: December 2, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่อง กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ 10 นำเสนอเกี่ยวกับ แนวคิดการใช้บุญกิริยาวัตถุเพื่อสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล โดยเป็นการสร้างสมดุลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และการพัฒนาความสุขภายในตนเอง การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 10 มีเป้าหมาย เพื่อให้บุคคลมีความสามารถในการพึ่งพาตนเอง เข้าใจในตนเอง และรู้จักตนเองก่อน จึงจะสามารถเข้าใจผู้อื่น สามารถช่วยเหลือผู้อื่น กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยการหมั่นทำบุญ การฝึกปฏิบัติธรรม การออกกำลังกาย การเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การฝึกฝนความสงบและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 10 จะช่วยให้ บุคคลมีชีวิตที่มีคุณค่า มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถสร้างความสุขและความสงบในจิตใจได้

คำสำคัญ: แรงจูงใจ; บุญกิริยาวัตถุ 10; คุณภาพชีวิต

Abstract

The academic article "The Process of Cultivating Motivation in Developing Quality of Life through the Ten items of Meritorious Action " presents the concept of using the Ten items of Meritorious Action to motivate individuals in improving their quality of life. It focuses on achieving a balance between physical and mental well-being, enhancing life quality, and cultivating inner happiness. The goal of developing quality of life according to the principles of the Ten items of Meritorious Action is to empower individuals to be self-reliant, understand themselves, and be aware of themselves before understanding and helping others. The process involves practicing generosity, engaging in mindfulness practices, exercising, continuous learning and self-improvement, cultivating peace of mind, and maintaining good relationships with others. Following the principles of the Ten items of Meritorious Action can help individuals lead a meaningful life, maintain good mental health, and create happiness and peace within themselves.

Keywords: Motivation; The Ten Paramitas; Quality of Life

บทนำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การสร้างรากฐานการดำเนินชีวิตของบุคคลให้ดีขึ้น โดยการให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติเพื่อการดำรงชีวิต การดูแลรักษา สร้างเสริมสุขภาพอนามัยทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ด้วยตนเอง การมีอาชีพเลี้ยงดูตนเองรวมถึงครอบครัวและอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข กรมสุขภาพจิต ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตที่ดีว่า หมายถึง การมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี มีปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ที่เหมาะสมและเพียงพออยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีปลอดภัยมีความเสี่ยงน้อย มีความสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในทางสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาตนเองและสังคมให้อยู่ร่วมกันได้ (Department of Cultural Promotion, Online. Things that are the basis for making merit. (Retrieved 1 February 2024). [www. shorturl.asia](http://www.shorturl.asia)) ในทางพระพุทธศาสนา มีหลักบุญกิริยาวัตถุ 10 ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชน โดยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในปัจจุบัน เป็นหลักธรรมที่สอนให้รู้จักพึ่งพาตนเอง สร้างตนเองให้มีความมั่นคง มั่งคั่ง และเป็นคนดี เป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดประโยชน์สุขกับตนเองในปัจจุบัน

บทความนี้จึงมุ่งเน้นนำเสนอกระบวนการสร้างแรงจูงใจเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักบุญกิริยาวัตถุ 10 เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ความหมายของแรงจูงใจ

แรงจูงใจ หมายถึง แรงผลักดัน พลังขับเคลื่อน หรือสิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลเกิดความสนใจ มีความตั้งใจ และแสดงพฤติกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมาย เป็นลักษณะอาการที่เกิดจากการที่มีสิ่งมากระตุ้น ซึ่งอาจเป็นได้

ทั้งจากภายในและจากภายนอก ในการศึกษาเกี่ยวแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองเป็นเรื่องละเอียดอ่อน เนื่องจากเป็นเรื่องของนามธรรม เป็นอาการที่อยู่ภายในที่อาศัยปัจจัยต่าง ๆ มีความหมายดังนี้

Pinder, C.C. เสนอว่า แรงจูงใจ (Motivation) หมายถึง สิ่งซึ่งควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ อันเกิดจากความต้องการ (Needs) พลังกดดัน (Drives) หรือ ความปรารถนา (Desires) ความพยายามเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งอาจจะเกิดมาตามธรรมชาติหรือจากการความรู้ก็ได้ แรงจูงใจสามารถเกิดขึ้นได้จากทั้งสิ่งเร้าภายใน และสิ่งเร้าภายนอก ซึ่งล้วนส่งผลต่อพฤติกรรมของเราทั้งสิ้น แรงจูงใจภายในเกิดขึ้นจากความรู้สึกต้องการ หรือรู้สึกขาดแคลนสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้เราแสวงหาสิ่งที่ขาดหายไป เช่น ความต้องการทางสังคม กระตุ้นให้เราเข้าหาผู้คนเพื่อสร้างสัมพันธ์ (Work Motivation. Illinois, 1984, pp. 62-75) แรงจูงใจภายนอกเกิดขึ้นจากสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมรอบตัวเรา สิ่งเหล่านี้สามารถกระตุ้นให้เราอยากทำบางสิ่งบางอย่าง ตัวอย่างเช่น การแข่งขัน กระตุ้นให้เราพัฒนาตัวเองเพื่อเอาชนะ แรงจูงใจอาจเกิดขึ้นจากการผสมผสาน ของแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก เช่น การที่เด็กนักเรียนตั้งใจเรียนหนังสือเพราะต้องการความรู้และทำให้พ่อแม่ภูมิใจ เป็นแรงจูงใจภายใน นักเรียนคนนั้นได้รับรางวัลจากครูผู้สอนเมื่อได้คะแนนดี เป็นแรงจูงใจภายนอก อาจกล่าวได้ว่า แรงจูงใจทำให้เกิดพฤติกรรมซึ่งเกิดจากความต้องการของมนุษย์ ซึ่งความต้องการเป็นสิ่งเร้าภายในที่สำคัญกับการเกิดพฤติกรรม นอกจากนี้ยังมีสิ่งเร้าอื่น ๆ เช่น การยอมรับของสังคมสภาพบรรยากาศที่เป็นมิตร การบังคับขู่เข็ญ การให้รางวัลหรือกำลังใจหรือการทำให้เกิดความพอใจล้วนเป็นเหตุจูงใจให้เกิดแรงจูงใจได้

กระบวนการจูงใจ (Motivational Processes)

แบนดูรา (Bandura) เสนอว่า การที่บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ขึ้น ขึ้นอยู่กับกระบวนการจูงใจ โดยมีสิ่งล่อใจภายนอกเป็นปัจจัยสำคัญ ซึ่งสิ่งล่อใจนั้นต้องกระตุ้นการรับรู้ จับต้องได้ เป็นที่ยอมรับของสังคม พฤติกรรมที่จะทำตามตัวแบบนั้นสามารถควบคุมเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วย และสิ่งล่อใจที่เห็นผู้อื่นได้รับ รวมถึงสิ่งล่อใจตนเอง อาจจะเป็นรูปแบบของสิ่งของ หรือการประเมินตนเอง ในส่วนของผู้สังเกตเอง ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจในสิ่งล่อใจ ความลำเอียงจากการเปรียบเทียบทางสังคม และมาตรฐานภายในของตนเองด้วย (Behavior Modification Theory and Techniques, 2513, pp. 48-60)

การกำกับตนเอง (Self-Regulation)

Bandula มีความเชื่อว่า มนุษย์มีความสามารถที่จะกระทำการบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง ประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ

1. กระบวนการสังเกตตัวเอง (Self-Observation) เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของกระบวนการนี้ ต้องรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ ต้องมีความชัดเจน มีความสม่ำเสมอ และมีความแม่นยำในการสังเกตและบันทึกเอง โดยมีเป้าหมายของผู้สังเกตที่ชัดเจน และมีลักษณะของพฤติกรรมเป็นหลัก สังเกตตนเองในมิติต่าง ๆ ของพฤติกรรม ซึ่งควรพิจารณา 4 ด้าน คือ ด้านการกระทำ ความสม่ำเสมอ ความใกล้เคียง และความถูกต้อง โดยการฝึกสังเกตตนเองเพื่อพัฒนาพฤติกรรมนั้น ทำหน้าที่ 2 ประการ ได้แก่ 1. การสังเกตตัวเองเพื่อ เข้าใจว่าอะไรคือพฤติกรรมที่เหมาะสม และ อะไรคือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เป็นการกำหนดมาตรฐานของพฤติกรรมที่มีความเป็นไปได้จริง และ 2. การสังเกตตัวเองเพื่อ ติดตามว่าพฤติกรรมของเราเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เป็นการประเมินการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่กระทำอยู่ การสังเกตตัวเองช่วยให้เรา วัดผล ว่ามาตรฐานของพฤติกรรมที่เรา

กำหนดไว้นั้นมีประสิทธิภาพหรือไม่ จากการวัดผลนี้ เราสามารถปรับปรุงพฤติกรรมของเราให้ดีขึ้นอย่างไร และสามารถตัดสินใจได้ว่าพฤติกรรมใดควรเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ยังมีสิ่งที่สำคัญ คือ การให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งได้จากการสังเกตตัวเองจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลคนนั้น

ระดับของแรงจูงใจ ผู้ที่มีแรงจูงใจสูงจะมีแนวโน้มพฤติกรรมที่จะตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง และประเมินความก้าวหน้าด้วยตนเอง การสังเกตตนเองมีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมของบุคคล มากกว่าคนที่ขาดแรงจูงใจ หรือมีแรงจูงใจในการพัฒนานตนเองน้อย

คุณค่าของพฤติกรรมที่สังเกต หากพฤติกรรมที่สังเกตมีคุณค่ามาก ปฏิบัติการตอบสนองก็สูงตามไปด้วย นำไปสู่การตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตรงกันข้ามถ้าพฤติกรรมนั้นไม่มีคุณค่า บุคคลย่อมไม่มีความสนใจการเน้นที่ความสำเร็จ หรือความล้มเหลว การเน้นการสังเกตความสำเร็จของการแสดงพฤติกรรม จะทำให้เพิ่มพฤติกรรมที่พึงปรารถนามากกว่าที่จะสังเกตความล้มเหลวระดับความสามารถในการควบคุม หากบุคคลรับรู้ว่ายู่ในความสามารถที่ควบคุมได้ จะมีโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงได้ดีกว่าพฤติกรรมที่คิดว่าไม่สามารถควบคุมได้

2. กระบวนการตัดสินใจ (Judgment Processes) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ คือ การเปรียบเทียบกับกลุ่มอ้างอิงทางสังคม ประกอบด้วย การเปรียบเทียบกับบรรทัดฐานของสังคม การเปรียบเทียบกับทางสังคม การเปรียบเทียบกับตนเองและการเปรียบเทียบกับกลุ่ม กระบวนการตัดสินใจมีค่าต่อเมื่อพฤติกรรมนั้นมีคุณค่าต่อการสังเกต การประเมินตนเองจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลทันที บุคคลจะมีความรู้สึกละอายใจถ้าการประเมินความสำเร็จมาจากความสามารถและการกระทำของตนเอง และอาจจะรู้สึกไม่พึงพอใจหากการกระทำนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก

3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) การที่บุคคลจะพัฒนามาตรฐานของการประเมิน และทักษะในการตัดสินใจ นำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้นั้น ขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจในทางบวกทั้งในแง่ของสิ่งของที่จับต้องได้หรือความพึงพอใจในตนเอง มาตรฐานภายในบุคคลเป็นเกณฑ์ที่ทำให้บุคคลลงระดับการแสดงออก และเป็นตัวจูงใจให้บุคคลนั้นทำพฤติกรรมไปสู่มาตรฐานด้วย

ดังนั้น การสร้างแรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญส่งผลให้บุคคลพัฒนาพฤติกรรมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในชีวิตและมีความสุขในการดำเนินชีวิตได้ดี

หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา คือ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สำคัญของพระพุทธศาสนา คือ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักไตรสิกขา มี 3 กระบวนการ คือ 1) การพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) 2) การพัฒนาจิตใจ (สมาธิ) และ 3) การพัฒนาความรู้ (ปัญญา)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยหลักภาวนา 4 ประกอบด้วย 1) กายภาวนา คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักกายภาวนา คือ การพัฒนาทางด้านการสำรวมกาย 2) สีสภาวนา คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักสีสภาวนาและศีลสิกขา คือ การพัฒนาทางด้านการจริยธรรมการดำรงอยู่ร่วมกันในสังคม 3) จิตตภาวนา คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักจิตตภาวนาและจิตตสิกขา คือ การพัฒนาทางด้านการอารมณ์และจิตใจ และ 4) ปัญญาภาวนา คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักปัญญาภาวนาและปัญญาสิกขา คือ การพัฒนาทางด้านปัญญา

Chamnong Thongprasert ได้อธิบายไว้ในหนังสือจริยศาสตร์และจริยธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตและสังคม มนุษย์นั้นเป็นสัตว์สังคมสัตว์ประเสริฐมีจิตใจสูงรู้จักใช้เหตุผลในการตัดสินใจ หากมนุษย์มีหลักการในการดำเนินชีวิตก็จะทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข หลักการที่ว่านี้คือหลักจริยธรรมเพื่อเป็นการควบคุมตนไม่ให้ไปก้าวก่ายในหน้าที่หรือทำร้ายผู้อื่น รวมถึงยังเป็นการพัฒนาควบคุมกันไป ทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจโลกก็จะเกิดความสันติสุข (Ethics and Morality for Life and Social Development, 2009, pp. 83-85)

ในทางพระพุทธศาสนา ได้ให้คำนิยามของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ตามหลักพระไตรปิฎก ที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาคนให้มีคุณภาพต่อไป คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตคือ การที่บุคคลตั้งเป้าหมายในชีวิตประจำวันได้แก่ การสร้างสิ่งที่ดี ๆ ด้วยการนำหลักธรรมะมาใช้ในการชีวิตด้วยการเอาชนะใจตนเองและพยายามรักตัวเอง และพัฒนาความมั่นใจของตนเองให้มีมากขึ้น ควรให้อภัยและปล่อยวาง ถ้าทำได้อย่างนี้แล้ว การปรับเปลี่ยนชีวิตของตนเองก็จะไปในทางที่ดีกว่าเดิมถึงเวลาที่จะนึกถึงตัวเองแล้ว การทำให้ชีวิตเจริญงอกงามขึ้นไปจนเข้าถึงจุดมุ่งหมายของปลายทางของชีวิตนั่นเอง จุดมุ่งหมายของชีวิตคือ การบรรลุอิสรภาพทั้งทางกายและทางใจ หมายถึง การปลดปล่อยตนเองจากพันธนาการต่างๆ ทั้งภายนอกและภายใน เช่น อุปสรรค ความทุกข์ยาก ความขาดแคลน สู่ภาวะที่สมบูรณ์แบบ เต็มอิ่ม ไร้ที่ติ เป็นชีวิตที่พึงพอใจและสมดุลในทุกมิติ

คุณค่าของชีวิตในทางพระพุทธศาสนา คือ การดำเนินชีวิตอย่างมีสติที่ก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น โดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง และสังคม ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้นควรเป็นไปอย่างมีจุดมุ่งหมาย เพื่อชีวิตที่ดีมีคุณค่า คำสอนในทางพระพุทธศาสนาสอนไว้ว่า สิ่งที่เป็นจุดหมายของการดำเนินชีวิตก็เป็นเรื่องของประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับความสุขนั่นเอง

มนุษย์ หมายถึง สัตว์ที่รู้จักใช้เหตุและผล และสัตว์ที่มีจิตใจสูงส่ง ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่านำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งหมายถึงการประเมินตนเองในแง่บวก โดยรวมไปถึง ความสามารถ ความสำคัญ และความสำเร็จของตัวเอง สะท้อนออกมาในรูปแบบของทัศนคติที่มั่นใจ มองโลกในแง่ดี คิดแก้ปัญหาด้วยวิธีการสร้างสรรค์ รับผิดชอบต่อตนเอง มุ่งมั่นพัฒนาตนเองโดยไม่ต้องกังวลว่าคนอื่นจะเป็นอย่างไร ใส่ใจสุขภาพกายและสุขภาพจิต เรียนรู้และเติบโตจากประสบการณ์ มีเป้าหมายในชีวิต ที่ชัดเจน, เลือกรับสื่อที่ดี, มองโลกในแง่ดี และใช้คำพูดที่ดี ๆ กับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน

โดยทั่วไป มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะฝึกตนให้บรรลุอรรถะทั้ง 3 ระดับ และมีหน้าที่ที่จะต้องบำเพ็ญประโยชน์หรืออรรถะทั้ง 3 ด้าน ทุกคนจึงสามารถเป็นบัณฑิตด้วยการฝึกตนเอง และด้วยการปฏิบัติตามหลักการที่กล่าวมานี้ การฝึกตนของมนุษย์นั้นเรียกว่า การศึกษา (สิกขา) หรือการพัฒนาชีวิต (ภาวนา) เราจึงพูดด้วยภาษาทางวิชาการว่า บุคคลเป็นบัณฑิตด้วยการศึกษา (สิกขา) หรือด้วยการพัฒนาชีวิต (ภาวนา)

การฝึกตนที่เรียกว่า การศึกษา (สิกขา) หรือการพัฒนาชีวิต (ภาวนา) นั้น มนุษย์อาจแสวงหาหรือทำให้สำเร็จได้ ทั้งจากการปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนของระบบที่จัดตั้งกันขึ้นไว้ในสังคมมนุษย์คือ ในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ และจากการเรียนรู้ด้วยวิธีการอย่างอื่นซึ่งเรียกง่าย ๆ ว่า เป็นการศึกษาอิสระแบบไม่ว่าด้วยวิธีใดก็ตาม ถ้าบุคคลผู้ใดผู้หนึ่งเป็นผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เป็นอยู่อย่างไม่ประมาท และได้พัฒนาชีวิตของตนจนบรรลุประโยชน์ที่เป็นจุดหมาย (อรรถะ) ที่กล่าวมาแล้ว บุคคลผู้นั้นก็เป็นบัณฑิต โดยไม่ต้องคำนึงว่าเขาจะศึกษาในระบบ หรือนอกระบบหรือจากการเรียนรู้ และฝึกฝนในการดำเนินชีวิตของเขาเองก็ตาม

กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 10

คุณภาพชีวิต ไม่ใช่เพียงแค่การมีชีวิตอยู่ แต่หมายถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความสุข และมีความหมาย การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นเป้าหมายที่มนุษย์ทุกคนใฝ่หา ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม หรือสิ่งแวดล้อม

บุญกิริยาวัตถุ 10 เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่สอนให้ บุคคลพัฒนาตนเองให้เป็น คนดี มีคุณธรรม และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยเน้นที่การทำความดีในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา หรือการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น การปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 10 อย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เราสามารถพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส และมีความสุขที่แท้จริงได้

คำว่า "บุญ" พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายอย่ากลัวต่อบุญเลย คำว่า บุญนี้ เป็นชื่อของความสุข" (*Thai Tripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya*, 1996) ฉะนั้น บุญจึงหมายถึง ความสุขความเจริญ และหมายถึง สภาพที่ทำให้จิตใจให้สะอาดให้ผ่องใส นั่นคือหลักการหรือหนทางที่จะทำให้จิตเกิดความผ่องใส จึงหมายถึง การกระทำหรือการทำดี เช่น การให้ทาน รักษาศีล การภาวนาหรือเจริญปัญญา เป็นต้น (Online. How to improve quality of life, Online. (Retrieved 1 February 2024). www.dmh.go.th)

การปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ในส่วนของท่าน ซึ่งเน้นการให้ การแบ่งปัน การเสียสละ เปรียบเสมือนการฝึกฝนจิตใจให้หลุดพ้นจากกิเลสตัณหา โดยเฉพาะ ความตระหนี่ และ ความโลภ การฝึกฝนท่านช่วยให้เรามี จิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เห็นอกเห็นใจ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งนำไปสู่ การพัฒนาคุณธรรมในเรื่องความพอเพียง รู้จัก ประมาณตน ไม่โลภ ไม่เบียดเบียน ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย การฝึกฝนท่าน ยังช่วยปลูกฝังจิตสาธารณะ พร้อมทั้งจะทุ่่มเท เสียสละ เพื่อประโยชน์ส่วนรวม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน มุ่งมั่น ตั้งใจ ทำความดี ช่วยเหลือสังคม สร้างประโยชน์ต่อผู้อื่น

ในขณะที่ "ศีล" เปรียบเสมือนรากฐานอันมั่นคงของการพัฒนาทางจิตใจ เป็นการควบคุมกาย วาจาให้อยู่ในกรอบความเป็นผู้ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อให้เกิดปัญหาทั้งต่อตนเองและสังคม เปรียบเสมือนการวางรากฐานที่มั่นคงก่อนที่จะปลูกสร้างคุณธรรมอันงดงาม การพัฒนา ศีลย่อมนำไปสู่การมีความรับผิดชอบ การสำรวมระวังพฤติกรรม แสดงถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ตระหนักถึงผลลัพธ์ที่ตามมาจากการกระทำ การปฏิบัติตามศีล 5 บ่งบอกถึงวินัยในตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ การคิดก่อนทำ เป็นรากฐานสู่การพัฒนาคุณธรรมอันงดงาม เช่น ความเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์ ความสำรวม และการมีความเคารพในผู้อื่น สัจจะ ขึ้นในตัวบุคคลไปในขณะเดียวกัน

และท้ายสุด "ภาวนา" ซึ่งเป็นการพัฒนาจิต พัฒนาปัญญา นั้นก็ทำให้มีการพัฒนาคุณสมบัติของจิต ทั้งในส่วนคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต สุขภาพจิต กับทั้งพัฒนาปัญญาในการรู้เข้าใจความจริงของสรรพสิ่งที่จะช่วยให้ดำรงชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติได้อย่างมีความสุข (Laksanawat Palarat, Ramkhamhaeng Research Journal. 2020. 23(2); 35)

ความหมายของบุญกิริยาวัตถุ 10

บุญกิริยาวัตถุ 10 (ที่ตั้งแห่งการทำบุญ, ทางทำความดี - bases of meritorious action) ครอบคลุมการทำความดีในด้านต่าง ๆ เช่น การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา การทำประโยชน์แก่ผู้อื่น และการมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต บุญกิริยาวัตถุ 10 ประกอบไปด้วย (*Dictionary of Buddhism*, 2015)

1. ทานมัย (ทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ - meritorious action consisting in generosity; merit acquired by giving) ย่อมทำให้มีความเมตตา เป็นที่รักของผู้อื่น
2. สิลมัย (ทำบุญด้วยการรักษาศีลหรือประพฤติดี - by observing the precepts or moral behavior) ย่อมทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
3. ภาวนามัย (ทำบุญด้วยการเจริญภาวนาคือฝึกอบรมจิตใจ - by mental development) ส่งผลให้มีสติ และควบคุมอารมณ์ได้ดี
4. อปายานมัย (ทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อม - by humility or reverence) ส่งผลให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เกิดมิตรภาพที่ดี
5. เวยยาวัจจมัย (ทำบุญด้วยการช่วยขวนขวายรับใช้ - by rendering services) ส่งผลให้ได้รับการยกย่อง เกิดความสามัคคี
6. ปัตติทานมัย (ทำบุญด้วยการเฉลี่ยส่วนแห่งความดีให้แก่ผู้อื่น - by sharing or giving out merit) ส่งผลให้จิตใจผ่องใส เป็นกุศล
7. ปัตตนาโมทนา มัย (ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น - by rejoicing in others' merit) ส่งผลให้มีความสุข จิตใจเบิกบาน
8. ฌัมมัสสวนมัย (ทำบุญด้วยการฟังธรรมศึกษาหาความรู้ - by listening to the Doctrine or right teaching) ส่งผลให้มีสติปัญญา
9. ฌัมมเทศนามัย (ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรมให้ความรู้ - by teaching the Doctrine or showing truth) ส่งผลให้เป็นผู้มีปัญญา เป็นที่รัก
10. ทิฏฐชุกกัมม (ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง - by straightening one's views or forming correct views) ส่งผลให้ดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

Laksanawat Palarat ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการใช้หลักศาสนธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน: กรณีศึกษานักศึกษาที่ เข้าเรียนวิชาพระพุทธศาสนาเบื้องต้น” ผลการวิจัยพบว่า “บุญกิริยาวัตถุ” เป็นหลักธรรมที่นักศึกษาทุกคนในกลุ่มปฏิบัตินั้นเห็นว่าเป็นสิ่งที่ตนสามารถปฏิบัติได้และเคยชินจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน และเมื่อปฏิบัติแล้วก็ทำให้มีการพัฒนาตนทั้งทางกาย ทางจิต ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น โดยนักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่าการพัฒนาที่เกิดขึ้นทั้งด้านพฤติกรรม ลักษณะนิสัย ความคิด จิตใจ ท้ายสุด “ภาวนา” ก็ เป็นการพัฒนาจิตและคุณสมบัติของจิตทั้ง 3 ด้าน คือ คุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาวะของจิต พร้อมๆ กับการพัฒนา “ปัญญา” ให้มีความเข้าใจในธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิตและสรรพสิ่ง ซึ่งจะทำให้สามารถปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ อย่างถูกต้อง และดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่ทุกข์ (Laksanawat Palarat, Ramkhamhaeng Research Journal. 2020. 23 (2): 41) นิติกานต์ ธรรมहरราชกุล ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา (Journal Silpakorn University Humanities Social Sciences and

Arts. 2019. 12 (4):1557) ได้สรุปไว้ว่า การพัฒนาตนตามแนวทางพุทธศาสนาเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติ เพื่อนำพาชีวิตไปสู่ความพอดี หรือการมีคุณภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกลมกลืนระหว่าง การดำเนินชีวิตของบุคคลกับสภาพแวดล้อม และมุ่งดำเนินชีวิตของตนให้มีความสุขได้ด้วยตนเอง มีความรู้เท่าทันตนเอง มีความเข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืน

นอกจากนี้ Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto) ได้กล่าวไว้ในหนังสือธรรมกับการพัฒนาชีวิต ว่าการที่บุคคลจะพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนไปสู่วิถีชีวิตที่ดีงามเรียกว่า รุ่งอรุณของการศึกษา ก็เป็นรุ่งอรุณของการพัฒนาชีวิตด้วย โดยเฉพาะเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะนำเข้าสู่วิถีของการพัฒนาชีวิต หลักธรรมะชุดนี้มี 7 ประการด้วยกัน (Dhamma and Life Development, 1989, p. 87) โดยทั่วไปเรามักจะพูดถึงแต่มรรคกับไตรสิกขา แต่ไม่พูดถึงบุญนิมิตแห่งมรรคเลย และรุ่งอรุณของการศึกษาแสดงว่า เรามองธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ทั่วถึง เราลืมไป หรือมองข้ามไปว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ถึงสิ่งที่จะต้องทำหรือควรจะทำ ควรจะมีก่อนมรรค และเป็นเบื้องต้นของการศึกษาคือ รุ่งอรุณแห่งการศึกษา และการพัฒนามี 7 ประการ ดังนี้

1. รู้จักเลือกหาแหล่งความรู้ และแบบอย่างที่ดีได้แก่ การรู้จักใช้สติปัญญาในการวิเคราะห์ พิจารณาในการเลือก เริ่มจากการเลือกคบคนดีเลือกตัวแบบที่ดี เลือกบริโภคสื่อและข่าวสารข้อมูลที่มีคุณค่า เรียกว่า ความมีกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตรตตา)

2. รู้จักจัดระเบียบชีวิต มีการวางแผนและจัดการกิจการงานต่าง ๆ อย่างมีระบบระเบียบเรียกว่า ถึงพร้อมด้วยศีล (ศีลสัมปทา)

3. ถึงพร้อมด้วยแรงจูงใจให้สร้างสรรค์ มีความสนใจ มีความพึงพอใจ มีความต้องการจะสร้างสรรค์กิจการงานใหม่ ๆ ที่มีความดีงามและมีประโยชน์เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยฉันทะ (ฉันทสัมปทา)

4. มีความมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ ผู้มีความเชื่อในตนว่าสามารถจะพัฒนาได้จะมีความองกามถึงที่สุดแห่งความสามารถของตนเรียกว่า ทำให้ตนให้ถึงพร้อม (อัตตสัมปทา)

5. ปรับเจตคติ และค่านิยมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เอื้อต่อการเรียนรู้ทำให้สติปัญญาองกามขึ้นเรียกว่า กระทำความเห็นความเข้าใจให้ถึงพร้อม (ทิฐิสัมปทา)

6. การมีสติกระตือรือร้น ตื่นตัวตลอดเวลาหมายถึง การมีจิตสำนึกแห่งความไม่ประมาท เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสภาพแวดล้อม เห็นคุณค่าของเวลาและใช้เวลาอย่างคุ้มค่าเรียกว่า ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท (อัปมาทสัมปทา)

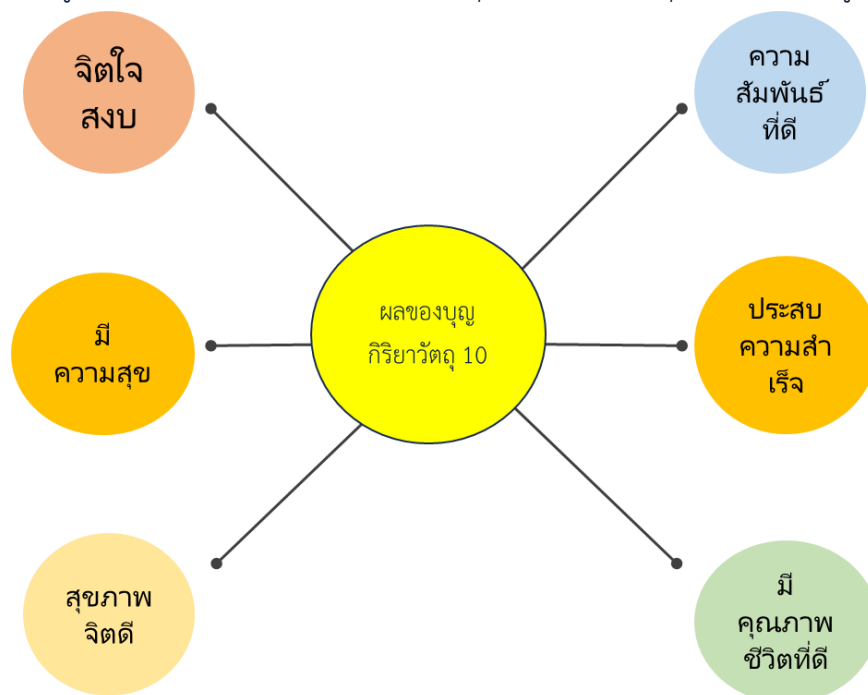
7. รู้จักแก้ปัญหาและพึ่งตนเอง จัดการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบมีความคิดวิจารณ์ตามเหตุปัจจัยด้วยตนเอง เรียกการคิดแบบนี้ว่า โยนิโสมนสิการ (โยนิโสมนสิการสัมปทา) การพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาเน้นที่การพัฒนาจิตใจทำให้สงบบริสุทธิ์ โดยการทำสมาธิ หรือวิปัสสนา เป็นต้น

เหมือนอย่างว่า เมื่อแสงแห่งอรุณขึ้นมาแล้ว เราไม่ต้องไปขอร้องให้พระอาทิตย์ขึ้นมาอีก พระอาทิตย์เขาก็จะขึ้นมาเอง ถ้ามนุษย์เรามีคุณสมบัติคือ องค์ประกอบ 7 ประการนี้แล้ว การศึกษาจะตามมาเอง โดยไม่ต้องไปทำอะไร หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า ชีวิตที่ประกอบด้วยองค์เหล่านี้ จะเป็นชีวิตที่มีการพัฒนาเอง การพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นจะตามมาเอง ชีวิตจะพัฒนาไปได้เอง ด้วยอาศัยองค์ประกอบ 7 ประการที่ได้กล่าวมานี้

กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ 10 สามารถสรุปเป็น 5 ขั้นตอน ได้ดังนี้

1. การศึกษาและทำความเข้าใจตนเอง ทำความเข้าใจหลักธรรมคำสอนเกี่ยวกับบุญกิริยาวัตถุ 10
2. การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ เช่น ด้านสุขภาพใจ ด้านความสัมพันธ์ ด้านการงาน เป็นต้น
3. การวางแผนการปฏิบัติตามบุญกิริยาวัตถุ 10 ในข้อที่สามารถส่งเสริมเป้าหมายนั้น ๆ โดยควรกำหนดแผนการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม และเหมาะสมกับความสามารถและบริบทของตนเอง
4. การลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ หมั่นฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ มีการปรับเปลี่ยนวิธีการให้เหมาะสมเมื่อจำเป็น
5. การติดตามผลการปฏิบัติ ประเมินว่าบรรลุเป้าหมายหรือไม่ และหาแนวทางปรับปรุงหรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น การชื่นชมตนเองเมื่อสามารถทำได้ตามเป้าหมาย

ผลลัพธ์ที่ได้จากการทำบุญกิริยาวัตถุ 10 จะทำให้บุคคล จิตใจสงบ มีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ประสบความสำเร็จในชีวิต และมีคุณภาพชีวิตที่ดี สรุปเป็นองค์ความรู้ได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1: ผลลัพธ์ที่ได้จากการทำบุญกิริยาวัตถุ 10 ที่มา: ผู้เขียนบทความ

บทสรุป

สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น โดยการให้ความรู้ การฝึกฝนด้านคุณธรรม การส่งเสริมสุขภาพอนามัย การประกอบอาชีพรวมกันอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข การสร้างเกณฑ์มาตรฐานของคุณภาพชีวิต เป้าหมายหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคือ การที่คนเรานั้นมีความสามารถในการพึ่งพาตนเอง เข้าใจในตนเอง รู้จักตนเองก่อน แล้วเราจึงจะสามารถเข้าใจคนอื่น สามารถช่วยเหลือคนอื่นได้ และได้ที่พึ่งอย่างดียั่งยืน คนอื่นไม่มีใครสามารถช่วยเราได้

ดังนั้น หลักบุญกิริยาวัตถุ ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรมที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคมที่อยู่ล้อมรอบตัวคนด้วย การชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใส นั้น ถือเป็นหัวใจของหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนากับการพัฒนาชีวิต เป้าหมายทุกองค์ธรรมะในทางพระพุทธศาสนา จะส่งเสริมให้คนทำจิตใจให้ผุดผ่องใส ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “จิตนี้ผุดผ่อง

ใส แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสเกิดขึ้นในภายหลัง” (*Thai Tripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya*, 1996) ซึ่งเป็นสิ่งผลักดันให้มนุษย์ทำความชั่วได้นานัปการ ดังนั้นมนุษย์จึงต้องชำระจิตใจของตนเองให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส เมื่อจิตบริสุทธิ์ เห็นถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิก็จักไม่ทำความชั่ว มุ่งแต่กระทำการที่ดีมีประโยชน์เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นมูลเหตุต่อความดีทั้งหลายตามมา หลักพุทธธรรม โดยเฉพาะหลักบุญกิริยาวัตถุ ที่นำมาเสนอในที่นี้ จึงเปรียบเสมือนเข็มทิศนำทางชีวิต ช่วยให้เราพัฒนาคุณภาพชีวิต นำไปสู่ความสุข ความเจริญงอกงาม ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

References

Books

- Chamnong Thongprasert. (2009). *Ethics and Morality for Life and Social Development*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- Phra Brahmaganabhorn (P. A. Payutto). (1989) . *Dhamma and Life Development*. Bangkok: Sahadhammika Co., Ltd.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1996). *Thai Tripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- Rangsan Chomeya. (2010). *Psychology: The basis for understanding human behavior*. Mahasarakham: Mahasarakham University Press.
- Somdet Phra Buddhaghosacharya (P. A. Payutto). (2015). *Dictionary of Buddhism*. Bangkok : Dhamathan Kusonchit Foundation.

Journals

- Phrakhu Suthaphonphisut et al. (2020). Self-development according to Buddhist principles. *Research article. E - Journal Silpakorn University* (Humanities, Social Sciences and Arts), 12 (4): 1557.
- The Application of Buddhist Teaching for Self-Development: A Case Study of the Students Attending the “Introduction to Buddhism” Course, (2020) Ramkhamhaeng University. *Research article, Ramkhamhaeng Research Journal*, 23 (2): 41.

Electronics

- Department of Cultural Promotion. (2020). Know this...episode "Things that are the basis for making merit. [Search on 1 February 2024]. [Online]. (Retrieved from; [www. shorturl. Asia](http://www.shorturl.asia))
- Surachai Panyaphrutphong. (2022). How to improve quality of life. Patients laugh dear doctors. [Search on 1 February 2024]. [Online]. (Retrieved from; [www. dmh.go.th](http://www.dmh.go.th))

Foreign language book

- Pinder, C.C. (1984). *Work Motivation: Theory, Issues, and Applications*. Illinois: Scott, Foresman.