

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตร

DEVELOPMENT OF LIFE QUALITY WITH THE PUÑÑAKIRIYĀVATTHU

พระเวงชัย ธรรมกาโม^{1*} พระมหาบุญไทย ปุณฺณมโน² พระศรีมงคลเมธี³ และ
พระศรีวินยาภรณ์⁴

Phra Waengchai Dhammakāmo^{1*} Phra Maha Boonthai Puññamano Phra² Phra Srimongkolmedhee³
and Phra Srivinayaphon⁴

หลักสูตรศาสนศาสตร์คฤหัสถ์บัณฑิต สาขาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

นครปฐม ประเทศไทย^{1*, 2, 3, 4}

Philosophy Program in Buddhist Studies, Mahamakut Buddhist University,

Nakhon Pathom, Thailand^{1*, 2, 3, 4}

Email: Wangchai2006@hotmail.com^{1*}

Received: 2018-10-06

Revised: 2018-12-01

Accepted: 2018-12-12

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยกิริยาวัตร 2) เพื่อบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตร และ 3) เพื่อนำเสนอแนวทางและการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “รูปแบบการบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตร” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม

ผลการศึกษาพบว่า 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงการคิด การประพฤติ และการรับรู้ให้มีสภาพชีวิตที่มีลักษณะที่พึงประสงค์ในด้านอัตวิสัยและวัตถุวิสัย 2) บูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตร คือ (1) การพัฒนาด้วยการแบ่งปัน ประกอบด้วย การบริจาคทาน การแบ่งปันความดี และการยินดีและเห็นชอบในความดีที่ผู้อื่นกระทำ (2) การพัฒนาด้วยการมีศีล ประกอบด้วย การรักษาศีล การมีความอ่อนน้อม และการรู้จักช่วยเหลือชนชาว

และ (3) การพัฒนาด้วยการฝึกอบรมจิตใจ ประกอบด้วย การเจริญภาวนา การหมั่นหาความรู้ด้วยการฟังธรรม การแนะนำหรือสอนในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น และการทำความเข้าใจให้ถูกต้อง

3) รูปแบบการบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ สามารถสังเคราะห์รูปแบบภายใต้คำว่า “UPW” ซึ่งประกอบไปด้วย (1) บำเพ็ญประโยชน์เกื้อกูลต่อสังคม เป็นสังคมที่เกิดจากการพัฒนาด้วยการให้ทาน (2) สร้างสันติสุขในสังคมเป็นสังคมที่เกิดจากการรักษาศีล (3) ดำเนินชีวิตด้วยสติปัญญาเกิดจากการที่บุคคลพัฒนาจากการเจริญภาวนา

คำสำคัญ: บูรณาการ คุณภาพชีวิต บุญกิริยาวัตถุ

ABSTRACT

The objectives of this research were as follows: 1) to study development of life quality, with Puññakiriyāvatthu, 2) to integrate development of life quality with Puññakiriyāvatthu, and 3) to propose a guideline and a new knowledge model in development of life quality integrated with Puññakiriyāvatthu. The data of this qualitative research were collected by in-depth interviews and focus group discussions

The results of the study indicated that:

1) Development of life quality is a changing process of thinking, behavior and perception to the desirable life objectively and subjectively.

2) The development of life quality integrated with Puññakiriyāvatthu is the principles of development can be divided into three parts; (1) developing with giving or sharing which consists of giving charity, dedicating merits, and rejoicing in others' merits, (2) developing with morality consisting observing the precepts, modesty and hospitality, and (3) developing with meditation consisting of meditation, listening to the Doctrine, teaching the Doctrine, and straightening out one's views.

3) Development of life quality integrated with Puññakiriyāvatthu can be concluded into a UPW model, consisting of (1) Usefulness caused by giving and sharing, (2) Peacefulness caused by observing precepts, and (3) Wisdom caused by the knowledge obtained from concentration.

Keywords: integration, development, Puññakiriyāvatthu

บทนำ

ท่ามกลางความเปลี่ยนวิถีชีวิตอย่างรวดเร็ว กลับพบว่า “สภาพสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตตามเศรษฐกิจเป็นเหตุให้ความสุขของบุคคลและสังคมลดน้อยลง คุณภาพชีวิตของมนุษย์มีแนวโน้มไปในทางเสื่อมโทรมลง” (Sivarat, 2017) ทั้งนี้เมื่อพิจารณาจากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น สังคมไทยกำลังเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ นานัปการ คือปัญหาด้านกายภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาสุขภาพ เห็นได้จากข้อคิดเห็นของ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (นิตินุญยานกร) (Nithibunyakorn, 2011) ได้สรุปไว้อย่างน่าสนใจว่า “การดูแลและรักษาสุขภาพของมนุษย์เน้นการตั้งรับ และการตั้งรับจึงทำให้การรักษา และการพยาบาลไม่อาจตอบสนองความต้องการของกลุ่มคนต่าง ๆ ที่ประสบความเจ็บไข้ได้ป่วย เพราะขาดแคลนทั้งทรัพยากรบุคคล งบประมาณ และอุปกรณ์ต่าง ๆ”

นอกจากนี้ ปัญหาทางด้านพฤติกรรมที่เกิดจากการล่องละเมิดศีลธรรม มีการละเมิดศีล 5 มากขึ้น เห็นได้จากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมไทยยุคปัจจุบันในแต่ละวัน เราจะพบเห็นข่าวตามหนังสือ โทรทัศน์ วิทยุ และหนังสือพิมพ์ หรือตามสื่อออนไลน์ ที่ลงข่าวเกี่ยวกับอาชญากรรมต่าง ๆ เช่น การฆาตกรรม ปล้น ฆ่า ข่มขืน ฉกชิงวิ่งราว ลักขโมยสิ่งของผู้อื่น ขว้างหญิงชายเป็นขี้ก้น และค้ายาเสพติดให้โทษ ก็มีปรากฏให้เห็นเป็นประจำ และจากการสำรวจข้อมูลถึงปัญหาทางด้านจิตใจ กลับพบว่าจิตวิญญาณของมนุษย์ห่างจากความดี ตกอยู่ภายใต้ของอำนาจกิเลสและส่งผลต่อพฤติกรรม

ที่แสดงออกอย่างก้าวร้าว เขี้ยวหนุ่ย ทารุณ ซึ่งเกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (Charoenwongsak, 1996) ได้วิพากษ์สังคมไว้อย่างน่าสนใจว่า “คนในสังคมเริ่มตายด้านต่อความรู้สึกอ่อนโยน และอ่อนละมุน คนในสังคมเริ่มเฉยเมยต่อความรู้สึกเมตตา สงสาร จิตใจของคนในสังคมเริ่มตกต่ำอย่างรวดเร็ว จน ณ เวลานี้อาจจะเรียกสังคมไทยได้ว่าสังคมแห่งความรุนแรง”

ในส่วนประเด็นปัญหาทางด้านการใช้ปัญญาหรือการหาความรู้เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต สะท้อนให้เห็นว่าคนไทยอยู่ในสภาพอ่อนแอทางปัญญา เห็นได้จากแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (P.A. Payutto, 2010) “สภาพอ่อนแอที่ร้ายที่สุด คืออ่อนแอทางปัญญา ถ้าอ่อนแอทางปัญญาแล้ว แย่ที่สุด สังคมจะเอาดีไม่ได้ ต้องทำให้มีความเข้มแข็งทางปัญญา สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ความเข้มแข็งทางสังคมและความเข้มแข็งอะไรต่ออะไรจะตามมาหมดเลย” พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (P.A. Payutto, 2010) และข้อมูลการวิจัยของ ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์ (Kimsuwannawong, 2017) ที่กล่าวถึง ชีวิตมนุษย์โดยทั่วไปประสบกับปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัญหาด้านสติปัญญา ไม่ว่าจะเป็นสติปัญญาที่ได้จากการสะสม ความรู้ การเข้าใจหลักวิชาการ การใช้ภาษา และการมองเห็นความสัมพันธ์ เชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ

คำถามมีว่า เราจะมีมาตรการใดในการที่จะทำให้นมนุษย์มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี หรือสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณภาพ ซึ่งพระพุทธศาสนา

ได้นำเสนอทางเลือกหนึ่งเกี่ยวกับหนทางที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต พระพุทธศาสนาถือว่า บรรดามนุษย์ทั้งหลายเป็นผู้ประเสริฐสุดผ่านการฝึกฝนดีแล้ว ดังพุทธพจน์ว่า “ผู้ฝึกตนได้แล้ว เป็นผู้ประเสริฐที่สุด” (ขุ.ธ. 25/321/133) ถ้ามนุษย์ไม่พัฒนาตนไม่ฝึกตนแล้ว ก็จะเป็นสัตว์ที่ต่ำทรามที่สุด และด้วยศักยภาพนี้เองที่ทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาความสามารถไปได้ไกลกว่าสัตว์อื่นอย่างประมาณมิได้ ในทางตรงข้ามหากมนุษย์ไม่ได้รับการฝึกฝน มนุษย์ก็จะกลายเป็นสิ่งมีชีวิตที่แย่ที่สุดอ่อนแอที่สุดและมีปัญหามากที่สุด ดังนั้นมนุษย์จึงเป็นสิ่งมีชีวิตที่จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนและด้วยการฝึกฝนนี้เอง จึงสามารถพัฒนามนุษย์ให้ประเสริฐได้

หลักการสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติของพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหมวดทาน โดยมุ่งเน้นการให้ทาน การแบ่งปันความดี และการแบ่งปันความยินดีในความดีของผู้อื่น การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหมวดศีล ที่มุ่งเน้นการรักษาศีล การประพฤติอ่อนน้อม และการช่วยเหลือขวนขวาย และการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหมวดภาวนา มุ่งเน้น การเจริญภาวนา การฟังธรรม การแสดงธรรม และการทำความเห็นให้ถูกต้อง ซึ่งยุทธศาสตร์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เริ่มต้นที่ปัจเจกชนแต่ละคน

ประเด็นที่น่าสนใจที่ควรค่าแก่การแสวงหาคำตอบในเบื้องต้นก็คือ หากเราไม่นำหลักบุญกิริยาวัตถุมาใช้จะทำให้เกิดปัญหาที่ตามมาอย่างไร คำตอบก็คือ ปัจจุบันชาวพุทธส่วนใหญ่ไม่ได้เข้าใจหลักคำสอนที่แท้จริง จึงส่งผล

ให้เกิดการบำเพ็ญปฏิบัติตามหลักของบุญกิริยาวัตถุอย่างไม่ครบถ้วน เช่น การมุ่งเน้นแต่การให้ทานเพียงอย่างเดียว เห็นได้จากงานวิจัยของกันตภณ หนูทองแก้ว ที่สะท้อนว่า “การทำบุญของคนไทยสมัยนี้เป็นการทำบุญด้วยวัตถุโดยไม่คำนึงถึงกุศลจิตและกุศลกรรมอันเกิดจากการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ” (Noothongkaew, 2015) การทำบุญดังกล่าวย่อมเป็นปัจจัยที่ทำให้ได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติไม่เต็มที่ หรือที่เลวร้ายกว่านั้นก็อาจจะทำให้เกิดความมุ่งหมายจากหลักการเดิม ดังที่พุทธทาสภิกขุ ได้แสดงความเห็นเป็นห่วงต่อวิธีการทำบุญดังกล่าวว่า “ในปัจจุบันเรามีการปฏิบัติผิดกันอยู่มาก เราถือศีล ทำบุญทำทาน สวดมนต์ภาวนา ด้วยอุपाทาน ซึ่งทำให้กลายเป็นสืลลพตปรามาส ใจเขลา งมงาย ผิดความมุ่งหมาย” (Buddhadasa Bhikkhu, 2006)

ปัญหาและวิกฤติที่กล่าวมานี้ จึงเป็นการตระหนักรู้ถึงความสำคัญของบุญกิริยาวัตถุ และหันมาทำความเข้าใจกันอย่างถ่องแท้ว่า แท้ที่จริงแล้วการปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุควรมีท่าทีต่อการปฏิบัติอย่างไร เพราะเมื่อพิจารณาแล้วพระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับหลักการดังกล่าวเป็นอย่างมาก ดังที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า “ผู้หวังประโยชน์สุข ควรฝึกฝนบำเพ็ญบุญนี้เท่านั้น ที่ให้ผลติดต่อกันไป มีสุขเป็นกำไร คือ ควรบำเพ็ญทาน ประพฤติธรรม สมาเสมอ และควรเจริญเมตตาภาวนาแล้ว ย่อมเข้าถึงโลกที่สุข ปราศจากการเบียดเบียนกัน” (Buddhadasa Bhikkhu, 2006)

อย่างไรก็ดี หลักการของบุญกิริยาวัตถุ

ดังกล่าว เป็นตัวแปรที่สำคัญในการนำมาเป็น “รูปแบบในการพัฒนาคุณภาพชีวิต” คำถามมีว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตในบริบทนี้คืออะไร หลักการหรือวิธีที่จะนำไปสู่แนวทางแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นสอดคล้องกันหรือไม่ และวิธีการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตในมุมมอง หรือมิติทางพระพุทธศาสนา ประกอบไปด้วยหลักการที่สำคัญอะไร สอดรับหรือแตกต่างจากหลักการต่าง ๆ ตามที่ปรากฏในสังคมยุคปัจจุบันอย่างไร

ด้วยเหตุนี้ สาระสำคัญของการศึกษา การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการที่จะทำให้ผู้วิจัยได้ใช้ องค์ความรู้ และหลักการเหล่านั้นเป็นเครื่องมือ ในการสร้างความรู้ที่เกี่ยวกับ “รูปแบบการบูรณาการ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ” ในลำดับต่อไป และผู้วิจัยคาดหวังว่าผลของการ วิจัยจะนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพ ชีวิต ให้กับประชาชนได้ในทุกหมู่เหล่า และทุก ชนชั้นได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยบุญกิริยาวัตถุ
2. เพื่อบูรณาการการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ
3. เพื่อนำเสนอแนวทางและการสร้าง องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “รูปแบบการบูรณาการ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ”

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูลที่ผู้วิจัยใช้ศึกษาในงานวิจัย เรื่องมีอยู่ 2 ส่วน ดังต่อไปนี้

1. แหล่งข้อมูลส่วนเอกสาร เป็นข้อมูลที่ปรากฏตามคัมภีร์ หนังสือทั่วไป และเอกสาร อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

- 1.1 แหล่งข้อมูลส่วนเอกสารใน พุทธศาสนาเถรวาท แหล่งข้อมูลส่วนนี้ได้จำกัด ขอบเขตของการศึกษาเฉพาะในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และเอกสารที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ที่ นักวิชาการทางพุทธศาสนาแต่งขึ้น

- 1.2 แหล่งข้อมูลส่วนเอกสารในด้าน วิทยาการสมัยใหม่ ข้อมูลหลักฐานส่วนนี้จะเน้น ศึกษาถึงงานเขียนที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

2. แหล่งข้อมูลส่วนบุคคล เป็นบุคคล ผู้ให้สัมภาษณ์ และบุคคลผู้ทำการเสวนากลุ่ม ในการวิจัยในครั้งนี้ได้แก่

- 2.1 ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีจิตใจเป็นผู้มี คุณธรรมเป็นหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง มีจิตเมตตาเป็นพื้นฐานจากการสังเกตเบื้องต้น และเป็นผู้ที่เต็มใจให้ศึกษาข้อมูล 10 รูป/คน

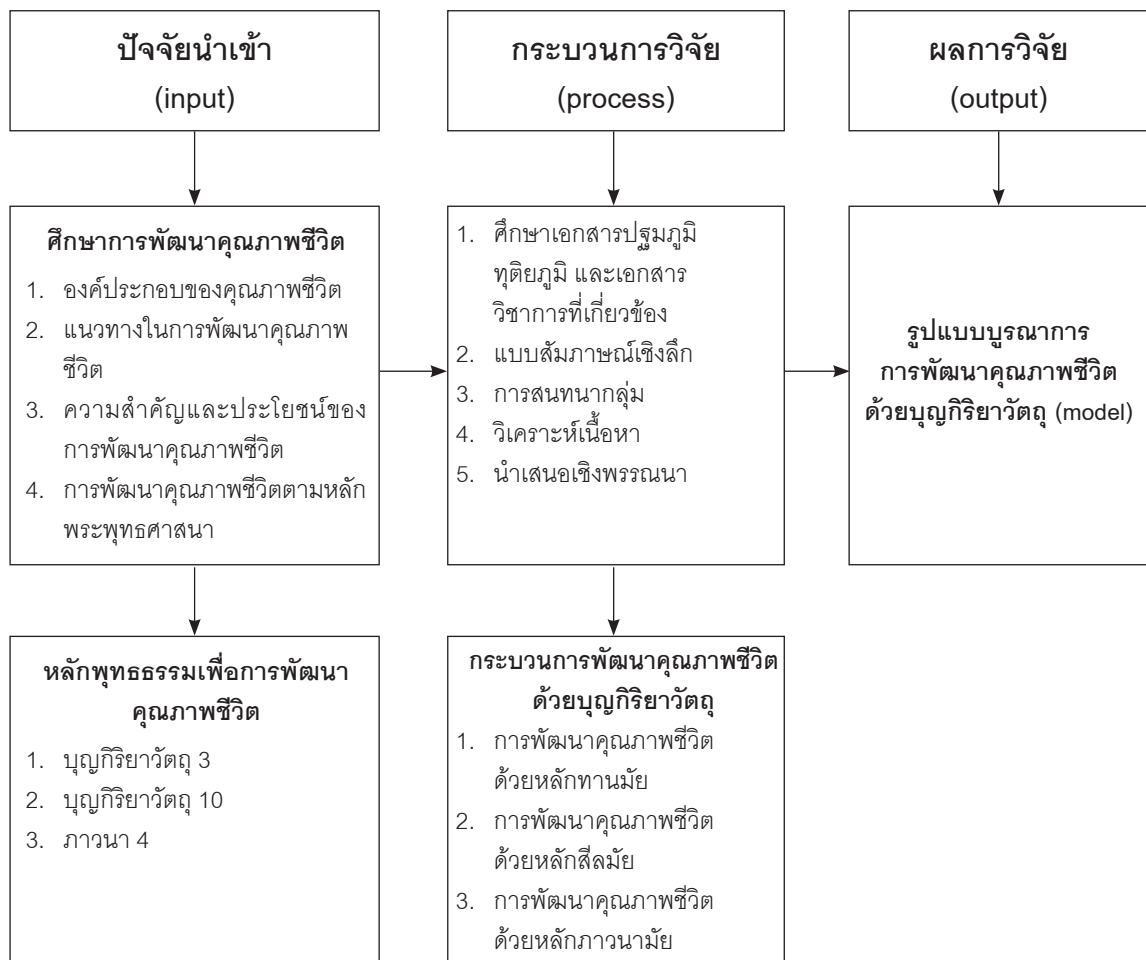
- 2.2 บุคคลผู้ทำการสนทนากลุ่ม เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตบนพื้นฐาน ของการพัฒนาและดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง จำนวน 30 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาเพื่อสร้างแนวคิด ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักบุญกิริยา

วัตถุ โดยผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นจากแนวคิด ตามหลักพระพุทธศาสนา
แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 2. ด้านเนื้อหา ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 3
1. ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 10
องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต แนวทางในการ
พัฒนาคุณภาพชีวิต ความสำคัญและประโยชน์ ได้แก่ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก การ
ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการพัฒนาชีวิต สันทนากลุ่ม

กรอบแนวคิดของการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

1. รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกและเอกสารชั้นทุติยภูมิ โดยรวบรวมข้อมูลจากอรรถกถา หนังสือ ผลงานการวิจัยและเอกสารทางวิชาการอื่นที่เกี่ยวข้องกับ คุณภาพชีวิตและหลักบุญกิริยาวัตถุ

2. สร้างเครื่องมือสัมภาษณ์ และนำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านผู้ทรงคุณวุฒิตรวจทานแล้วไปทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 ท่าน

3. จัดสนทนากลุ่ม จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน

4. จัดลำดับขั้นตอนของข้อมูลอย่างเป็นระบบ และนำข้อมูลเหล่านั้นไปศึกษาวิเคราะห์ตามกรอบของวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิต

จากการศึกษาในทุกแง่มุมทำให้พบคำตอบที่น่าสนใจหลายประเด็น มีประเด็นหลักๆ ที่ถือเป็นหัวใจของการศึกษาดังต่อไปนี้

การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมที่เกิดจากการพัฒนาองค์ประกอบทุกส่วนของชีวิตไปพร้อม ๆ กันอย่างสมดุล ทั้งทางกายภาพ พฤติกรรม จิตใจและปัญญา โดยสามารถกำหนดตัวชี้วัดใน 4 มิติหลัก คือ

1. ด้านกาย เป็นการพัฒนากายให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ โดยการใช้วิถีชีวิตทั้ง 5 เพื่อพัฒนาส่งเสริม

ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต นอกจากนี้ยังต้องตระหนักถึงการมีสุขภาพร่างกายที่ดี สามารถพัฒนาได้โดยการออกกำลังกาย บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ มีการพัฒนาทางด้านร่างกายให้แข็งแรงเจริญเติบโตตามวัย ระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติ และมีประสิทธิภาพ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บได้ เป็นต้น

2. ด้านพฤติกรรม เป็นการพัฒนาพฤติกรรมให้อยู่ในกรอบของศีลธรรม กฎระเบียบ และวินัยให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมโดยการปฏิบัติตนหรือใช้ชีวิตอยู่ในสังคมตามกฎ ระเบียบ กติกาหรือแบบแผนพฤติกรรมทางสังคมที่เกี่ยวข้อง โดยการประพฤติตนอยู่ในกรอบของความคิดที่เป็นพื้นฐานของสังคม และสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข มีความเอื้ออาทรเสมอภาค มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อสมาชิกในสังคม สามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้

3. ด้านจิต เป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความสุขจิตที่ดี สามารถพัฒนาได้โดยการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง ให้สงบอารมณ์แจ่มใส ปลอดโปร่งไม่ทำให้เกิด ความกังวล การดำเนินกิจกรรมที่เป็นไปในเชิงสร้างสรรค์และผลในเชิงที่เป็นบวกต่อจิตใจ เช่น กิจกรรมสันทนาการ การผ่อนคลาย การพักผ่อน การรู้จักดูแลไม่ให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ และการฝึกสมาธิอันจะส่งผลต่อจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดี

4. ด้านปัญญา เป็นการพัฒนาความรู้

ให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถคิดอย่างมีเหตุผล มองเห็นสรรพสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และส่งผลไปยังพฤติกรรมที่แสดงออกมาอย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อเวลา

บุญกิริยาวัตถุ

บุญกิริยาวัตถุ คือ หลักแห่งการทำบุญ หรือทำความดี ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ออกแบบวิธีการในการทำบุญไว้ 3 ประการ คือ (1) ทานมัย การทำความดีด้วยการให้ปันสิ่งของ การเผื่อแผ่ แบ่งปัน เพื่อลดความเห็นแก่ตัว มุ่งประโยชน์ผู้อื่น (2) สีลมัย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย วาจา ให้ตั้งอยู่ในความดีงาม โดยไม่เบียดเบียน ทำร้ายหรือละเมิดชีวิตและร่างกาย ไม่ละเมิดต่อกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินผู้อื่น ไม่ประพฤติดิฉินเกี่ยวกับเพศ ไม่ใช้วาจาหลอกลวงกัน และไม่ทำให้สูญเสียสติสัมปชัญญะด้วยการเสพสิ่งที่ทำให้เกิดความประมาท และ (3) ภาวนามัย การทำความดีด้วยการอบรมจิตหรือพัฒนาจิต ให้สะอาด สว่าง และสงบ โดยวิธีการปฏิบัติ สมถภาวนา เพื่อฝึกจิตให้สงบ มีสมาธิ และปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การทำจิตให้สูงขึ้นจนมีอารมณ์เดียว เพื่อให้เกิดปัญญาเข้าใจแจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวง จนสามารถลดละกิเลสได้หมด

พระอรรถกถาจารย์ยังได้ขยายความของบุญกิริยาวัตถุ เพื่อเป็นการเพิ่มช่องทางของการทำบุญหรือการทำความดีเพิ่มขึ้นและต้องการวางหลักการทำบุญให้ชัดเจน จึงได้ขยายความให้กว้างออกไปโดยออกแบบชุดวิธีในการทำบุญที่เรียกว่า “บุญกิริยาวัตถุ 10” ขยายความเพิ่มจากการทำบุญด้วย ทาน สีล ภาวนา คือ (4) อปจายนมัย การทำความดีด้วยการประพฤติด

อ่อนน้อม มีสัมมาคารวะ มีความเคารพต่อผู้ใหญ่ และผู้มีพระคุณ เช่น พ่อแม่หรือผู้สูงอายุ ครูบาอาจารย์ ผู้มีศีล พระมหากษัตริย์และเชื้อพระวงศ์ (5) เวยยาวัจจมัย การทำความดีด้วยการช่วยเหลือ สงเคราะห์สังคม บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมตามโอกาสอันควร เพื่อให้ผู้อื่นมีส่วนร่วม เพื่อแสดง อริยาศัยไมตรีอันน่ารักและน่านับถือ (6) ปัตติ-ทานมัย การทำความดีด้วยการให้ส่วนบุญ เป็นการให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วมในบุญกุศลที่เรากระทำ (7) ปัตตานุโมทนา มัย การทำความดีด้วยการยินดีในความดีที่ผู้อื่นกระทำ เพื่อประโยชน์ในความสุขของผู้อื่น การพลอยยินดีในกุศลของผู้อื่น ไม่สร้างควาหมั่นในใจในความดีของคนอื่น (8) ฐัมมัสสวนมัย การทำความดีด้วยการฟังธรรม ทำให้เกิดปัญญามีความรู้เข้าใจ ในวิชาการต่าง ๆ และมีหลักในการประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิต (9) ฐัมมเทศนามัย การทำความดีด้วยการแสดงธรรม เพื่อประโยชน์ในการฝึกฝนอบรมปัญญาตนเองและทำให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์จากการฟังธรรม สามารถนำไปพัฒนาชีวิต แล้วขยายผลในวิถีการดำเนินชีวิต ที่ตั้งงามนั้นออกไป และ (10) ทิฏฐุชุกัมม การทำความดีด้วยการทำความเห็นถูกต้อง เห็นตรงตามความเป็นจริง มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้นว่า ทานที่บุคคลให้แล้วมีผล ทำดี ได้ดี เป็นต้น

บูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น เป็นการนำหลักบุญกิริยาวัตถุ มาพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ซึ่งสังเคราะห์จากหลัก (1) ทานมัย ประกอบไปด้วยการบริจาคทาน การรู้จักให้หรือแบ่งปัน ความดี และการอนุโมทนาในความดีที่คนอื่นกระทำ (2) สีลมัย ประกอบไปด้วยการมีศีล การมีความอ่อนน้อม และการมีการช่วยเหลือ ขวนขวาย และ (3) ภาวนามัย เป็นการพัฒนาจิตใจและปัญญา ทำให้จิตใจสงบ เห็นคุณค่าสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การพัฒนาด้วยการฟังธรรม จะทำให้เราได้ฟังเรื่องที่ดี มีประโยชน์ ทั้งต่อสติปัญญา การพัฒนาด้วยการแสดงธรรม เป็นการอบรมปัญญาแก่ตนเองและผู้อื่นด้วย สอนธรรมการแนะนำการให้ความรู้ การพัฒนาด้วยการทำความเห็นให้ถูกต้อง คือการไม่ถือทิฐิ เอาแต่ความคิดเห็นของตนเป็นใหญ่ แต่ให้รู้จักแก้ไข ปรับปรุงพัฒนาความคิดเห็น และความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ให้ถูกต้องตามธรรม

แนวทางและการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบการบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ

สำหรับแนวทางและการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบการบูรณาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์รูปแบบ (model) ภายใต้อำนาจ “UPW” ซึ่งประกอบไปด้วย

1. บำเพ็ญประโยชน์เกื้อกูลต่อสังคม (usefulness) เป็นสังคมที่เกิดจากการพัฒนาด้วย (1) การให้ทานเป็นข้อปฏิบัติในการขัดเกลาจิตใจ เพื่อฟอกอัธยาศัยอันเป็นผลในระดับปัจเจกบุคคลที่สามารถแผ่ขยายความเกื้อกูลไปในระดับสังคม และก่อให้เกิดการช่วยเหลือกันเพื่อแก้ปัญหา

ความอยู่รอดทางกายภาพ นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือกำจัดความตระหนี่และความโลภภายในจิตใจ (2) การเฉลี่ยความดีให้ผู้อื่นก่อให้เกิดจิตใจที่กว้างขวาง ขจัดความตระหนี่และแสดงออกถึงความกตัญญู สำนึกในบุญคุณที่ตนเองได้รับ และ (3) การยินดีในความดีของผู้อื่น ไม่ก่อให้เกิดความอิจฉา ริษยาต่อกัน สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข จึงกล่าวได้ว่า กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหมวดทานที่กล่าวมานี้ แม้ว่าจะมีส่วนสำคัญที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง แต่ที่ส่งผลในเชิงสังคมภายใต้ “บำเพ็ญประโยชน์เกื้อกูลต่อสังคม”

2. สร้างสันติสุขในสังคม (peacefulness) เป็นสังคมที่เกิดจากข้อปฏิบัติ แนวทาง หรือวิธีการที่ดำรงอยู่บนฐานของ (1) การรักษาศีล ทำให้เกิดสันติสุขของชีวิตและสังคม เป็นตัวชี้วัดเชิงพฤติกรรมในการกำกับและควบคุมพฤติกรรมตนเองไม่ให้มีผลกระทบในเชิงลบต่อสังคม ทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่งผลให้มีชีวิตที่เจริญงอกงามและมีความสุข และยังเป็นเครื่องมือหรือมาตรการในการป้องกันไม่ให้ชีวิตตกต่ำ (2) การประพฤติดอนอ่อนน้อม ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี และยังทำให้ได้รับความอนุเคราะห์และเอ็นดูจากผู้ใหญ่หรือผู้พบเห็น และ (3) การช่วยเหลือขวนขวาย ก่อให้เกิดการมีจิตอาสา และส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีและมีกัลยาณมิตร โดยจะเห็นว่าหลักการของข้อปฏิบัติในหมวดศีลเป็นพันธกรณีของคนในสังคม ซึ่งการปฏิบัติตามหลักดังกล่าวย่อมก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการ แต่โดยภาพรวมจะมุ่งเน้นไปที่กรอบของ “สร้างสันติสุขในสังคม”

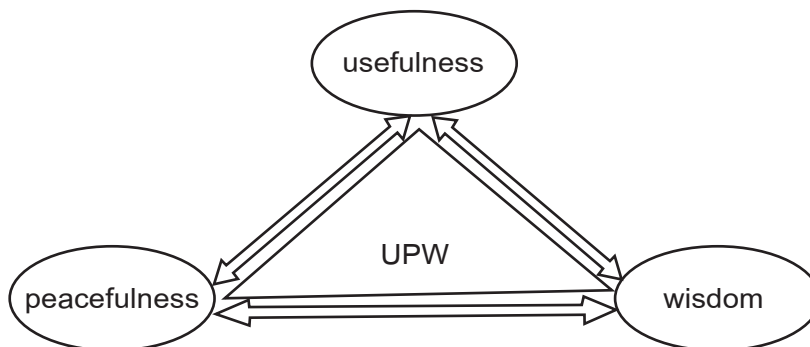
3. ดำเนินชีวิตด้วยสติปัญญา (wisdom)

เป็นการพัฒนาปัญญาด้วยหลัก (1) การเจริญภาวนาซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการพัฒนาปัญญา และยังช่วยบรรเทาและเยียวยาโรค นอกจากนี้ยังจัดเป็นตัวชี้วัดในเชิงจิตภาพและด้านปัญญาภาพ (2) การพึงธรรม ส่งเสริมให้เกิดความรู้หรือปัญญาและสามารถหลุดพ้นจากกิเลสได้ (3) การสั่งสอนธรรม เป็นการช่วยเผยแผ่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และทำให้เกิดความดีงามแก่ผู้รับฟัง และ (4) การทำความเห็นให้ตรง ย่อมเป็นการช่วยให้เกิดสัมมาทิฐิที่นำไปสู่สัมมาปฏิบัติคือการปฏิบัติถูกต้อง และยังทำให้เชื่อในเรื่องของกฎแห่งกรรม จึงกล่าวได้ว่าการพัฒนาในหมวดปัญญาช่วยก่อให้เกิดการพัฒนาจิตใจและปัญญา เป็นความรู้ที่มองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ ทำให้รู้จักวางท่าทีและปรับพฤติกรรมให้ชีวิตมนุษย์ได้รับการพัฒนาให้เกิดสุข สมบูรณ์ทั้งกายและใจ เมื่อกล่าวโดยภาพรวม การพัฒนาดังกล่าวนี้นี้เป็นการมุ่งเน้นไปบนพื้นฐานของ “การดำเนินชีวิตด้วยสติปัญญา”

อภิปรายผลการวิจัย

จากรูปแบบโมเดลข้างต้น สามารถอธิบายความหมายได้ดังนี้

1. usefulness หมายถึง บำเพ็ญประโยชน์ เกื้อกูลต่อสังคม ด้วยการแบ่งปันสิ่งของ รวมถึงการแบ่งปันคุณงามความดีที่ตนมีอยู่ ไม่ตระหนี่ถี่เหนียวในความดี เพราะคุณธรรมที่ได้รับจากการรู้จักแบ่งปันความดี และเป็นคนไม่โอ้อวดริษยา เพราะเกิดจากการยินดีในคุณงามความดีของผู้อื่น ด้วยเหตุนี้ การเกื้อกูลกันจึงเป็นบูรณาการที่สำคัญส่วนหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งนี้เพราะพระพุทธศาสนาถือว่า “ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก” การให้จึงเป็นกระบวนการสร้างความเชื่อใจและเชื่อมั่นต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดในพระพุทธศาสนา คือ พระเจ้ามหาวิชิตราชได้เน้นการแบ่งปันและจุนเจือเพื่อแก้ปัญหาทางกายภาพหรือความต้องการปัจจัยภายนอกของประชาชน ทำให้เป็นผลในเชิงประจักษ์สะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลและกลุ่มบุคคลของประเทศที่ได้รับการพัฒนาแล้ว



ภาพที่ 2 แสดงรูปแบบในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักบุญกิริยาวัตถุ

2. peacefulness หมายถึง สร้างสันติสุข ในสังคม คำว่า สันติสุข ในบริบทนี้ มุ่งเน้นถึง สังคมสงบสุขหรือคนในสังคมไม่วิวาทกัน หรือ มุ่งร้ายกันเกิดสันติสุข เป็นสภาวะที่ปราศจากความรุนแรงทุกรูปแบบ ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น รวมถึงสิ่งแวดล้อมด้วย ครอบคลุมถึงความรุนแรงทางจิตใจที่ส่งผลกระทบทางตรง และ ทางอ้อม ต่อโครงสร้างสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ต้องปฏิบัติตามกรอบของศีลธรรม ที่ประกอบไปด้วย การเคารพในชีวิตของคนอื่น เคารพในทรัพย์สินของคนอื่น เคารพคู่ครองของคนอื่น เคารพข้อมูลการรับสารของคนอื่น และการประมาทและขาดสติของเรา จึงกล่าวได้ว่า ศีล 5 เป็นเครื่องมือสำคัญในการอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขของมนุษย์ในเชิงปัจเจก และป้องกันไม่ให้นมนุษย์ในเชิงปัจเจกไปเบียดเบียนและทำร้ายผู้อื่นในสังคม

3. wisdom หมายถึง ดำเนินชีวิตด้วยสติปัญญา ในที่นี้หมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและ

เข้าใจแยกแยะได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว สิ่งที่มีประโยชน์และมีโทษ สามารถมองชีวิต เพื่อให้เข้าใจครอบคลุมในทุกมิติ รู้จักมองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นปัญญาที่ได้รับการฝึกฝนจากการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยหมวดภาวนาในบุญกิริยาวัตถุ ส่งผลต่อทัศนคติของบุคคลให้รู้จักวางท่าทีและปรับพฤติกรรมให้ชีวิตมนุษย์ได้รับการพัฒนาให้เกิดสุข และประเด็นที่สำคัญ ปัญญาที่กล่าวมานี้ไม่ได้หยุดแค่เพียงปัญญาระดับโลกียะ ซึ่งเป็นปัญญาพื้นฐานต่อการดำรงชีวิต แต่ต้องพัฒนาปัญญาให้สามารถทำลายกิเลสที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง หรือที่เรียกว่า นิพพาน อันเป็นอุดมคติทางพระพุทธศาสนา

การอธิบายให้เห็นรายละเอียดเกี่ยวกับ เป้าหมาย หรือผลของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุที่ผ่านการศึกษาและวิเคราะห์ จนก่อให้เกิดการบูรณาการระหว่างหลักปฏิบัติของบุญกิริยาวัตถุ สามารถอธิบายได้ ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงหลักปฏิบัติของบุญกิริยาวัตถุและแนวคิดของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

หลักปฏิบัติ/แนวคิด	องค์ประกอบ		
	รูป	นาม	
ชีวิต	กาย + พฤติกรรม	จิตใจ + ปัญญา	
มิตินิเทศ	ทาน	ศีล	ภาวนา (ภาวนา 4)
ผลของการพัฒนา	บำเพ็ญประโยชน์ เกื้อกูลต่อสังคม	สร้างสันติสุข ในสังคม	ดำเนินชีวิตด้วยสติปัญญา

การที่จะเข้าใจในมิติของคำว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอธิบายถึง ชีวิต จึงจะทำให้เห็นความชัดเจนของการพัฒนาคุณภาพชีวิตและนำหลักการมาปฏิบัติมาใช้ ซึ่งพบว่า ชีวิตประกอบด้วยส่วนสำคัญ 2 ส่วน คือ รูป และ นาม หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งชีวิตก็คือกระบวนการการดำรงอยู่ของชั้นที่ 5 ที่ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ แต่เมื่อว่าโดยรวมแล้ว จะมี 2 ประการคือ กาย และ จิต หรือ รูปและนาม ซึ่งทั้งสองสิ่งนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก

ฉะนั้น จากคำตอบที่พบเกี่ยวกับองค์ประกอบของชีวิต ที่แบ่งออกเป็น 2 อย่างคือ รูป และ นาม ประเด็นที่สำคัญในการแสวงหาคำตอบก็คือ จะทำอย่างไรจึงจะทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ให้ครบองค์รวมของชีวิตทั้งกายและจิต ซึ่งจากการศึกษาทำให้พบคำตอบว่า การจะพัฒนาคุณภาพชีวิตควรจะต้องพัฒนาให้ครบทั้ง 4 มิติ จึงจะส่งผลให้การพัฒนาชีวิตให้มีความสุขทั้งกายกับใจได้ ดังนี้คือ

1. ด้านกาย เป็นการพัฒนาทางร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว มีพลังกำลัง ไม่พิการและไม่เป็นโรค โดยการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ การสร้างทักษะชีวิต หรือจัดสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพอนามัย

2. ด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสังคมหรือสิ่งแวดล้อม เป็นความผาสุกของครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยการเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อ

บุคคลอื่น เคารพกฎหมาย และการปฏิบัติตนเป็นพลเมืองที่ดีในสังคม ร่วมกันพัฒนาชุมชนและสังคม และขณะเดียวกันต้องไม่เบียดเบียนสังคม รวมถึงให้ความเคารพต่อศาสนา ค่านิยมจารีตประเพณีต่าง ๆ

3. ด้านจิตใจ เป็นมิติการพัฒนาของสภาวะจิตใจหรืออารมณ์ (emotion) สามารถจัดการกับภาวะความเครียด กังวล ซึมเศร้า ท้อแท้ หดหู่ กลัว และอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ รู้จักใช้ความคิดสร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบ สามารถปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตนเองได้ตามสถานการณ์ด้วยเหตุผลอันเหมาะสม

4. ด้านปัญญา เป็นการพัฒนาในด้านการศึกษามีความรู้ มีความเฉลียวฉลาด รู้ทันกับการเปลี่ยนแปลงให้สามารถอยู่รอดปลอดภัยไม่ไหลไปตามกระแสกิเลส มีปัญญาที่สามารถนำมาใช้กำหนดกิจกรรมของชีวิตให้เป็นไปอย่างถูกต้อง

เมื่อนำองค์ประกอบของชีวิตทั้ง 4 ด้านข้างต้น มาเป็นกรอบในการศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับหลักบุญกิริยาวัตถุ จะพบคำตอบอย่างน่าสนใจว่า บุญกิริยาวัตถุจัดเป็นเครื่องมือในการนำมาเป็นกระบวนการของการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างประสานสอดคล้อง กล่าวคือ

1. บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ มรรค ๑๐ มัย ซึ่งประกอบด้วย การทำความดีด้วยการให้ทาน การเสียสละความดีให้ผู้อื่น และการยินดีในความดีของผู้อื่น เป็นการพัฒนาในมิติของกายและสังคม เพราะหลักการปฏิบัติเหล่านี้ เป็นการมุ่งเน้นเพื่อประโยชน์สังคมเป็นหลัก เช่น การให้ปันสิ่งของก็เพื่อมุ่งเน้นแสดงความโอบอ้อมอารีและ

สร้างสัมพันธ์ภาพดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน การรู้จักแบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้สอยหรือปัจจัย 4 อันเป็นสิ่งที่จำเป็นหรือปัจจัยขั้นพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีพของมนุษย์ เมื่อบุคคลประพฤติหลักการตามหลักทานมัย สังคมจะเต็มไปด้วยวัฒนธรรมแห่งการให้จัดเป็นการเชื่อมต่อด้านสัมพันธ์ไมตรีหรือการสร้างกัลยาณมิตรต่อเพื่อนบ้านญาติสนิทมิตรสหาย หรือกลายเป็นสมาชิกที่ดีงามในสังคม ซึ่งจะเป็นฐานสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ ให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติสังคมให้เต็มไปด้วยวัฒนธรรมของการแบ่งปัน และสร้างสังคมให้เป็นสังคมสงเคราะห์จากการแย่งชิงเป็นการแบ่งปัน

2. บุญกิริยาวัตถุหมวดศีลมัย ประกอบด้วย การรักษาศีล ประพฤติอ่อนน้อม และการช่วยเหลือขวนขวาย ซึ่งเป็นการพัฒนาในมิติกายและสังคม ซึ่งจะส่งผลต่อการทำให้สังคมเกิดสันติสุข อาจจะมีคำถามว่า สังคมเกิดสันติสุขจากหลักบุญกิริยาวัตถุได้อย่างไร คำตอบก็คือ บุญกิริยาวัตถุในส่วนของศีลมัย คือ ความดีที่สำเร็จจากการรักษาศีล เมื่อมีการรักษาศีล 5 หรืออย่างน้อยศีลรวม ระมัดระวังไม่พยายามที่จะละเมิดศีล ก็จะมีจิตสำนึกเรื่องศีล และซึมซับพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างที่ดี เป็นการค่อย ๆ ยกระดับโครงสร้างสังคมแบบแนวคิดที่เป็นไปตามธรรมชาติ และเมื่อคนในสังคม ทุกอนุภาคของสังคม มีศีล 5 เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติพัฒนาตน ย่อมทำให้เกิดการสันติสุขและเป็นการผลัดเปลี่ยนโครงสร้างสังคมเป็นสังคมที่มีสันติภาพ และสันติสุขได้

3. บุญกิริยาวัตถุหมวดภาวนามัย

ซึ่งประกอบด้วย การเจริญภาวนา การฟังธรรม การสอนธรรม และการทำความเห็นให้ถูก ซึ่งเป็นการพัฒนาในมิติของจิตใจและปัญญา การพัฒนาในหมวดนี้จะเป็นตัวแปรสำคัญ ที่จะส่งผลให้จิตใจและก่อให้เกิดปัญญา ปัญญาที่ได้ในกระบวนการนี้อาจจะมาจาก สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟังธรรม หรืออาจจะได้มาจากการลงมือปฏิบัติด้วยการเจริญภาวนา ย่อมที่จะส่งเสริมบุคคลให้นำปัญญาที่ได้มาปรับพฤติกรรมตนเองเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เกิดประโยชน์ในด้านต่าง ๆ เช่น การมีสุขภาพดี ย่อมมีพื้นฐานจากการวางท่าทีและปรับพฤติกรรมที่ต้องจากการใช้ปัญญาในการพิจารณาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ฉะนั้น การพัฒนาตามหลักดังกล่าว จะทำให้เกิดการยกระดับจากภาวะหรือลักษณะของ “การแย่งชิง” ไปสู่ “การแบ่งปัน (ทานมัย)” เป็นสังคมแห่งการแบ่งปัน ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน จากภาวะ “วุ่นวายหรือไร้ระเบียบ” ไปสู่ “การมีศีลหรือปลอดจากความวุ่นวาย (ศีลมัย)” เป็นสังคมที่เต็มไปด้วยการมีระเบียบ ไม่ทำร้ายหรือเบียดเบียน แต่กลับเป็นการให้เกียรติและเคารพซึ่งกันและกัน จากภาวะ “ด้อยการพัฒนา” นำไปสู่ “การพัฒนา (ภาวนามัย)” เป็นการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา สามารถปรับตัวและอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้เอื้อต่อสุขภาพดีมีจิตใสงบการพัฒนาด้วยแนวทางเหล่านี้จะก่อให้เกิดผลในเชิงบวก ที่ทำให้บุคคลครอบครอง สังคม และประเทศชาติได้รับประโยชน์จากการที่มนุษย์ในสังคมปฏิบัติต่อกันและกันจะส่งผลดี

ต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตคุณภาพของปัจเจกบุคคล
และสังคมให้อยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข

1. ควรศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนา
คุณภาพชีวิตด้วยบุญกิริยาวัตถุกับครอบครัว
ในเชิงพุทธบูรณาการ

ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญใน
ประเด็นที่ควรวิจัยต่อไป ดังนี้

2. ควรศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้
หลักบุญกิริยาวัตถุกับการพัฒนาในองค์กรต่างๆ

REFERENCE

- Buddhadasa Bhikkhu. (1980). How to resolve the problem in life. Bangkok: Kurusapha Publication. (in Thai)
- Buddhadasa Bhikkhu. (2006). 3 Resolutions. Bangkok: Sukkhapab Jai. (In Thai)
- Charoenwongsak, K. (1996). Impatient society: strategy of social collapse. Bangkok: Success Media. (in Thai)
- Kimsuwannawong, P. (2017). A study of holistic health care of the elderly according to Buddhist concept. Ph.D. Dissertation in Buddhist Studies Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (in Thai)
- Noothongkaew, K. (2015). "The application of Punnakiriyavatthu in living a life of people in Mueang District". Walailuck Cultural Asharam Journal. 15(1), 158. (in Thai)
- Phrabrahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2010). Kamma done by Thai People. Bangkok: Chanpen Publication. (in Thai)
- Phrabrahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2010). Kamma done by Thai People. Bangkok: Chanpen Publication. (in Thai)
- Phrabrahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2011). In all ways. Bangkok: Plidhamma Publication. Happiness. (in Thai)
- Phramaha Hansa Dhammhaso (Nithibunyakorn). (2011). Buddhist peaceful way: integration of principle and manual in conflict management. Bangkok: 21 Century Company. (in Thai)
- Phrathepvisudhivedhi (Pannanantha). Working on jobs: doing the duties is to practice Dhamma. Bangkok: Dhammasapha, n.d. (in Thai)
- Sivarat, S. (2017). Life quality development with Tisikkha. National Defence Studies Institute. 8(1), 37. (in Thai)