Journal of MCU Palisueksabuddhaghosa Review
วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์
ISSN : 2539 - 5777

การพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา

A Cultivating Service Mind by Buddhist Psychology for Volunteer's life Quality

อโนทัย สินตระการผล [1]
Anothai Sintrakanphon
E-mail: an-ano@live.com
กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์[2]
Kamalas Phoowachanathipong
วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา[3]
Witchuda Titichoatrattana
E-mail: kamalas2013@gmail.com

Received: *May 22, 2024* **Revised:** *June 22, 2024*
Accepted: *June 26, 2024*

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สภาพปัจจุบันด้านคุณลักษณะจิตบริการและคุณภาพชีวิตของจิตอาสา 2) องค์ประกอบการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา และ 3) นำเสนอแนวทางการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คัดเลือกแบบเจาะจง ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา วิปัสสนาจิตวิทยา และจิตอาสา จำนวน 25 รูป/คน เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ตรวจสอบข้อมูลโดยเทคนิควิเคราะห์สามเส้า

ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพปัจจุบันด้านคุณลักษณะจิตบริการของจิตอาสาวัดป่าเจริญราช มีศรัทธาพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมในการใช้ชีวิต มีจิตบริการจากใจ เอาใจใส่ มีเมตตา มีทัศนคติที่ดี กระตือรือร้นช่วยเหลือ มีความสุข พร้อมเป็นผู้ให้ 2) องค์ประกอบการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา ได้แก่ บุคคลต้นแบบของจิตอาสา คุณลักษณะสำคัญของจิตอาสา หลักธรรมประจำใจ และแนวทางปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และ 3) แนวทางการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธ

---

[1] หลักสูตรพุทธจิตวิทยามหาบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
[2] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
[3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา ได้แก่ ต้นแบบการทำดีที่ยึดถือ คุณลักษณะสำคัญภายในและภายนอกของจิตอาสา หลักธรรมที่มีความสอดคล้องกับการพัฒนาจิตบริการเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา ได้แก่ พละ5 และสังคหวัตถุ4 และแนวทางปฏิบัติในการทำงานจิตอาสาเพื่อให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องอย่างยั่งยืน อันส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา 4 ด้าน 1) ด้านกาย มีความแข็งแกร่ง อดทน 2) ด้านศีล มีศีลมีธรรมดำเนินชีวิต 3) ด้านจิต มีสติรู้คิด รู้จักควบคุมอารมณ์ และ 4) ด้านปัญญา มีสติรู้เท่าทันเข้าใจสิ่งรอบข้าง มองโลกตามความเป็นจริงมากขึ้น

คำสำคัญ: จิตบริการ, จิตอาสา, คุณภาพชีวิต, พุทธจิตวิทยา

Abstract

This research aims to study: 1) Current conditions regarding the characteristics of service mind and quality of life of volunteers, 2) Components of developing a service mind by Buddhist psychology for the quality of life of volunteers, and 3) to present guidelines for developing service mind by Buddhist psychology for the quality of life of volunteers. It was qualitative research methods, the important informants were chosen from purposive selection including 25 experts in Buddhism, Vipassana, psychology, and volunteers. Research tools included in–depth interviews. Content analysis was examined by using triangulation techniques.

The results of the research found that 1) the current condition of the service mind characteristics of volunteers at Watpa Charoenrat, who has faith in Buddhism, Buddhist moral living, a service mind from the heart, being attentive, kind, and good attitude, eager to help others, being happy as the giver, 2) Components of developing a service mind by Buddhist psychology for the life quality of volunteers include; Role models of volunteers, Important characteristics of volunteerism, the virtues for working and practical guidelines, 3) Guidelines for developing service mind based on Buddhist psychology for the life quality of volunteers, including models of good deeds adhered, the important internal and external characteristics of volunteers, Dhamma or virtues which are consistent with the a service mind development for life quality of volunteers which include 5 *Bala* or power and 4 *Sangkhahavatthu* or bases of sympathy, and guidelines for doing volunteer work so that it is continuous and sustainable which has a positive effect on the life quality of volunteers in 4 areas: 1) Physical aspect, having strength and patience, 2) Moral aspect, having morality and Dhamma in living life, 3) Mental aspect, having awareness and knowing how to control emotions, 4) Intellectual aspect, having awareness on every objects and understanding the surroundings, seeing the world more realistically.

Keywords: Service Mind, Volunteer, Quality of life, Buddhist Psychology

บทนำ

ปัจจุบันการเร่งพัฒนาเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และวัฒนธรรมเพื่อความก้าวหน้า ไม่สอดคล้องกับการใช้ชีวิตและมีผลต่อคุณภาพชีวิต การช่วยเหลือมีน้ำใจลดน้อยลงทุกวัน ผู้คนขาดความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ขาดความสามัคคี เกิดปัญหาต่างๆตามมา การช่วยเหลือด้วยความจริงใจโดยไม่หวังผลตอบแทนยังคงเป็นที่ต้องการของคนในสังคม จึงมีการส่งเสริม กระตุ้นให้คนในสังคมมีจิตสำนึกที่ดี สร้างแรงจูงใจในการทำความดี ช่วยเหลือกันด้วยความจริงใจ หรือที่เรียกว่า “จิตบริการ” ซึ่งต่างจากการบริการทั่วไป เพราะจิตบริการ คือการบริการด้วยหัวใจ จิตที่อยากให้ กระตือรือร้นเอาใจใส่ช่วยเหลือ ผู้ที่มีจิตบริการมักเป็นผู้ที่ยิ้มแย้มแจ่มใส มีจิตใจดี มีทัศนคติที่ดี กิริยามารยาทสุภาพ เข้าใจความต้องการของอื่น การให้ การช่วยเหลือกันใรสังคมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้สังคมน่าอยู่มากยิ่งขึ้น

ผู้คนเห็นความสำคัญของการให้ และการทำสาธารณะประโยชน์เพื่อสังคมมากขึ้น จึงมีคำว่า “จิตอาสา” เกิดขึ้น ตามราชบัณฑิตยสถาน พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับ พ.ศ. 2542 จิตอาสา คือ “จิต” หมายถึง ใจ สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิด และนึก “อาสา” หมายถึง เสนอตัวเข้ารับทำ “จิตอาสา” (Volunteer) จึงหมายถึง จิตแห่งการให้ความดีงามทั้งปวงแก่เพื่อนมนุษย์ เต็มใจสมัครใจ อิ่มใจ ซาบซึ้งใจ ปีติสุข พร้อมเสียสละเวลา แรงกายแรงใจ แรงสติปัญญา เพื่อสาธารณประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลใดๆ สุขใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่นิ่งดูดายเมื่อพบเห็นปัญหา สุขเมื่อได้ทำความดี เป็นจิตที่เปี่ยมด้วย “บุญ” คือ ความสงบเยือกเย็น และพลังแห่งความดี อีกทั้งยังช่วยลด “อัตตา” ความเป็นตัวตนของตนเองลงได้[4]

จิตสำนึกที่มีต่อพระพุทธศาสนา คือ การรู้ในหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนที่พึงปฏิบัติและดำรงคงไว้ของพระพุทธศาสนา การอาสาช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจที่มีธรรมะ ไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 ธรรมที่สมานความสามัคคีให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตตา และหลักธรรมพละ5 ได้แก่ ศรัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาหลักธรรมที่ทำให้ใจมีกำลัง เป็นพลังที่ทำให้เกิดความมุ่งมั่นตั้งใจ กระตือรือร้น ทำให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญของจิตอาสา ที่ขับเคลื่อนให้การทำงานจิตอาสาราบรื่นและประสบผลสำเร็จเกิดการพัฒนากาย พัฒนาใจของจิตอาสาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

“จิตอาสา” และ“จิตบริการ” มีความสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมให้น่าอยู่ จิตบริการเป็นจุดเริ่มต้นของจิตอาสา การให้ด้วยหัวใจ จิตอาสาที่เต็มเปี่ยมไปด้วยจิตบริการ ย่อมเกื้อหนุนให้งานจิตอาสาเป็นไปได้ด้วยดี ปัจจุบันมีโครงการจิตอาสาต่างๆ ที่เกิดขึ้นมากมาย ทุกคนสามารถมีส่วนร่วม

[4] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, 2546). หน้า 312.

ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ด้วยความเมตตา จริงใจ และการเสียสละเพื่อส่วนรวม อีกทั้งยังช่วยลดอัตตาตัวตนความเห็นแก่ตัวลง เกิดการพัฒนากายใจของจิตอาสา ดังตัวอย่างผลงานวิจัยคุณพิไลวรรณ บุญล้น เกี่ยวกับแรงจูงใจในการทำงานจิตอาสา พบว่า ปัจจัยและแรงจูงใจในการทำงานจิตอาสาเชิงคุณภาพ ทำให้คนเกิดกระบวนการพัฒนาความคิดแบบมีวิจารณญาณ สร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม ส่งผลให้บุคคลเกิดความสุข และมีภาคภูมิใจในตัวเอง[5]

ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันด้านคุณลักษณะของจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาและคุณภาพชีวิตของจิตอาสา เพื่อศึกษาองค์ประกอบที่สำคัญของการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา และเพื่อนำเสนอแนวทางในการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา โดยเลือก วัดป่าเจริญราช อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี เป็นสถานที่ในการทำวิจัยครั้งนี้ วัดป่าเจริญราชเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดปทุมธานีแห่งที่ 13 โดยตลอดปีมีการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ศาสนพิธีทางพระพุทธศาสนา กิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา มีการทำประโยชน์เพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมอย่างต่อเนื่อง งานวิจัยครั้งนี้ต้องการนำองค์ความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อคุณภาพของจิตอาสาให้เกิดความยั่งยืน และเพื่อเอื้อประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันด้านคุณลักษณะจิตบริการและคุณภาพชีวิตของจิตอาสา
2. เพื่อศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิต

ขอบเขตเนื้อหา

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 รวบรวมข้อมูลจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทบทวนวรรณกรรม ตำราวิชาการ วารสาร งานวิทยานิพนธ์ สื่อออนไลน์ต่างๆ และนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาทำการบูรณาการกับหลักการทฤษฎีจิตวิทยาที่มีความเกี่ยวเนื่องและสัมพันธ์กับงานวิจัย เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเชิงประจักษ์ที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย และผู้ให้ข้อมูลสำคัญนำมาเป็นประเด็นใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา วิปัสสนา จิตวิทยา และ

[5] พิไลวรรณ บุญล้น สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และกมลาศ ภูวชนาธิพงศ์, “แรงจูงใจการทำงานจิตอาสาตามหลักพุทธจิตวิทยาของบุคคล หลากหลายอาชีพในสังคมไทย”, **วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ ปริทรรศน์,** ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2564). หน้า 71-86.

ด้านจิตอาสาที่มีประสบการณ์มากกว่า 10 ปีขึ้นไป จำนวน 25 รูป/ คน วิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยเทคนิคการวิเคราะห์แบบสามเส้า (Triangulation Technic)

ขั้นตอนที่ 2 ออกแบบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก แบ่งออกเป็น

1) แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

2) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

หาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ตรวจความตรงเชิงพินิจ Face Validity โดยอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน การใช้ถ้อยคำสำนวนภาษา ความเหมาะสมทางวิชาการ ความเหมาะสมจำนวนข้อ ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดด้วยวิธีหาค่า (IOC) ทำการวัดผลพิจารณาโดยผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 รูป/ท่านตามข้อกำหนดตามเกณฑ์ที่วางไว้

3) ยกร่างแนวคำถามในการสัมภาษณ์ (1) แรงบันดาลใจที่ทำให้ท่านมาทำงานจิตอาสา และในความคิดเห็นของท่านคุณลักษณะของผู้ที่ทำงานจิตอาสา เป็นอย่างไร (2) บุคคลต้นแบบในการทำงานจิตอาสาของท่านคือใคร มีคุณลักษณะใดที่น่าสนใจ โปรดอธิบายและยกตัวอย่างกิจกรรมความดีประกอบ (3) คำว่า “ จิตบริการ ”ตามความคิดเห็นของท่านเป็นอย่างไร และท่านคิดว่า “จิตบริการ”เกิดขึ้นภายในใจของจิตอาสาได้อย่างไร (4) จิตบริการมีความสำคัญต่อการทำงานของจิตอาสาอย่างไรบ้าง (5) ท่านคิดว่าหลักธรรมพละ 5 และสังคหวัตถุ 4 มีความสำคัญต่อการทำงานจิตบริการของจิตอาสาหรือไม่ อย่างไร สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการมีจิตบริการของจิตอาสาได้อย่างไร (6) จากประสบการณ์การทำงานจิตอาสาที่ผ่านมา ชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร (7) ท่านมีแนวทางหรือวิธีการอย่างไร ที่จะทำให้จิตอาสาเกิดภาวะจิตบริการ และทำงานจิตอาสานี้ได้อย่างต่อเนื่อง (8) ท่านคิดว่าการทำงานจิตบริการในวัดแตกต่างกับการทำงานจิตบริการในสถานที่อื่น ๆ หรือไม่ อย่างไร (9) ปัจจัยอะไรบ้างที่ช่วยให้ท่านทำงานจิตบริการในวัดได้อย่างมีความสุข (10) ท่านคิดว่าการปฏิบัติธรรมมีความสำคัญต่อการทำงานจิตบริการที่วัดอย่างไร และท่านได้นำประโยชน์มาประยุกต์ใช้อย่างไร (11) ท่านมีประเด็นใดบ้างที่อยากเพิ่มเติมในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้

4) ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 รูป/คน ตรวจค่าดัชนีความสอดคล้องโครงสร้างวัตถุประสงค์ (Index of item objective congruence: IOC)

5) เก็บรวบรวมข้อมูล (1) ข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธธรรม (2) ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือตำราวิชาการ สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ วารสาร เอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา และ (3) ดำเนินการสัมภาษณ์ เชิงลึก และรวบรวมข้อมูลทั้งหมดจากแบบสัมภาษณ์

6) วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา(Content Analysis) การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Method) ตรวจสอบข้อมูลใช้เทคนิควิเคราะห์แบบ Triangulation Technic ด้วยการจัดกลุ่มข้อมูลเนื้อหาเป็น 3 ด้านวิธี ได้แก่ (1) ด้านข้อมูล (Data Triangulation) (2) ด้านวิธีวิจัย (Method Triangulation) (3) ด้านทฤษฎี (Theory Triangulation) เพื่อยืนยันบทสรุปของข้อมูลไปในทิศทางเดียวกัน

ตรงกันถูกต้องเหมาะสม และสามารถนำมาประมวลวิเคราะห์ และสังเคราะห์ได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

ผลการวิจัย

1. สภาพปัจจุบันด้านคุณลักษณะจิตบริการและคุณภาพชีวิตของจิตอาสาคุณลักษณะของจิตบริการ พบว่า มีลักษณะเฉพาะโดยการแสดงออกที่ดีจากภายในสู่ภายนอก ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจ ทำเต็มที่ ไม่มีแอบแฝง กระตือรือร้น มีความรอบรู้ปฏิภาณไหวพริบ มองโลกในแง่ดี ทำให้มีความคิดทัศนคติที่ดี ทำดีเป็นที่ตั้ง ไม่เห็นแก่ตัว เห็นใจผู้อื่น ให้ความสำคัญกับส่วนรวมก่อนตนเองเสมอ คุณลักษณะภายในมีหัวใจที่ปรารถนาดี ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ มีทัศนคติที่ดีต่อการบริการ คุณลักษณะภายนอก เช่น ยิ้มแย้มแจ่มใจ กิริยามารยาทสุภาพ พูดจาไพเราะ เข้าใจถึงความต้องการผู้อื่นและใช้ความรู้ความสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีไหวพริบ เป็นต้น “จิตบริการ” คือการบริการที่ดีต้องมาจากหัวใจ มีความสำคัญต่อจิตอาสา ส่งผลให้การทำงานราบรื่น ทำให้จิตอาสามีทัศนคติที่ดี มีความสุขในการทำงาน งานมีคุณภาพสำเร็จตามเป้าหมาย ผู้มีจิตบริการที่ดีจะเกิดความเข้มแข็งอดทนมากขึ้น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความเข้าใจสิ่งรอบตัวมากขึ้น พร้อมเผชิญปัญหา สามารถแก้ไขปัญหาได้ดี

ผู้วิจัยพบว่า หลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสามารถนำมาบูรณาการกับงานวิจัยนี้ ได้แก่ 1) หลักธรรมพละ 5 ได้แก่ ศรัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ เป็นจุดเริ่มต้นที่ขับเคลื่อนจิตบริการของผู้ที่ทำงานจิตอาสาที่ช่วยเหลืองานพระพุทธศาสนาของวัดป่าเจริญราช และศรัทธาในพระพุทธศาสนา 2) สังคหวัตถุ 4 : ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตตา เป็นรากฐานในการทำงานจิตอาสาและอยู่ในใจของผู้มีจิตบริการ เป็นหลักธรรมที่ยึดเหนี่ยวน้ำใจกัน ประสานหมู่คนให้เกิดความสามัคคี ทั้งสองหลักธรรมคือหลักธรรมที่เกื้อหนุนเพื่อให้เกิดจิตบริการและการทำงานจิตอาสาให้เป็นไปอย่างราบรื่นและเสร็จสมบูรณ์

สรุปคุณภาพชีวิตของจิตอาสา พบว่า “จิตอาสา” คือผู้ที่ทำเพื่อส่วนรวมโดยไม่หวังผล มีจิตสาธารณะ ปรารถนาดีต่อผู้อื่น พร้อมเสียสละ ทั้งแรงกาย แรงใจเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา การให้ทำให้เกิดความสุข การทำความดี คลายความทุกข์ ผู้วิจัยพบว่า ผู้ที่ทำงานจิตอาสามีแรงบันดาลใจเป็นแรงขับเคลื่อนในการทำงาน มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา เชื่อว่าทำดีย่อมได้ดี หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์ที่เป็นต้นแบบที่ดี นำมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์และเห็นผลจริง การฝึกสติขัดเกลาจิตใจตนเองโดยการปฏิบัติกรรมฐานอยู่เสมอ มีกัลยาณมิตรที่ดี และการเปิดโอกาสให้ตนเองทำความดี ฝึกฝนกายใจ ให้เป็นคนคุณภาพ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ร่วมกับผู้คนในสังคมได้อย่างปกติสุข ชีวิตเกิดการพัฒนารอบด้าน เมื่องานสำเร็จจึงเกิดความภูมิใจ เป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเองมุ่งมั่นตั้งใจทำดี เป็นการยังประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านและประโยชน์ส่วนรวมครบบริบูรณ์ นอกจากนี้ แรงบันดาลใจที่ก่อให้เกิดภาวะจิตบริการและการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาอย่างต่อเนื่องเพื่อความยั่งยืน พบว่า แบ่งออกเป็น 1) แรงบันดาลใจจากภายใน ได้แก่ ความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ความเชื่อในความดีงาม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นต้น และ 2) แรงบันดาลใจภายนอก เช่น

กัลยาณมิตร ปรโตโฆสะ บุคคลต้นแบบ เป็นต้น ผู้วิจัยสามารถบูรณาการกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs Theory) ที่อธิบายการเกิดภาวะจิตบริการและการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาอย่างต่อเนื่องเพื่อความยั่งยืน ได้แก่ 1) ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological needs) คือ ปัจจัยสี่ ถ้ามีความพึงพอใจ บุคคลจะสามารถก้าวขึ้นไปในขั้นที่สูงกว่าได้ 2) ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) ความรู้สึกที่มั่นคง จิตอาสามีพระพุทธศาสนา และหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ จึงมีความรู้สึกปลอดภัย มีความเข้มแข็งมากกว่าผู้ที่ไม่มีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจเลย 3) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and love needs) จิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจที่เสียสละ เพื่อประโยชน์ส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน จึงเป็นที่ชื่นชมของคนในสังคม เป็นสัญลักษณ์ของการทำความดีที่สังคมต้องการ 4) ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง ความภาคภูมิใจ (Esteem needs) จิตอาสามีความเชื่อมั่นในการทำความดี ทำเพื่อส่วนรวมเกิดเป็นความภูมิใจ เป็นการสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้นภายใน มุ่งมั่นที่จะทำดีต่อไป 5) ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตนเอง (Self-actualization needs) จิตอาสามีความแน่วแน่มุ่งมั่นในการทำความดี อยู่ในศีลในธรรม เป็นแรงผลักดันให้ทำตามเป้าหมายในชีวิตที่วางไว้ มีความเชื่อมั่นศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา เพราะมนุษย์นั้นมีศักยภาพและสามารถพัฒนาได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

2. องค์ประกอบการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา

พบว่า 1) องค์ประกอบในการพัฒนาจิตบริการ จิตอาสาเลือกต้นแบบที่ดี เช่น บุคคล สัญลักษณ์ สื่อต่างๆ หลักธรรมคำสอนที่สามารถยึดเป็นหลักเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติที่ดี ผ่านกระบวนการคิดพิจารณาด้วยปัญญา เพื่อการพัฒนาตนเองเป็นจิตอาสาที่ดีต่อไป 2) หลักธรรมในการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้แก่ หลักธรรมพละ 5 (ศรัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ) ธรรมอันเป็นกำลัง จุดเริ่มต้นของการพัฒนาจิตบริการ เป็นแรงจูงใจที่สำคัญของจิตอาสา เมื่อมีศรัทธาความเชื่อที่ถูกต้อง มีธรรมะในใจ ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความดี และมุ่งมั่นในสิ่งที่ทำ ย่อมเกิดเป็นการกระทำที่ดีตามมา และ 2) หลักธรรมสังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตตา) เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตบริการของจิตอาสาโดยตรง เพื่อประสานให้เกิดความสามัคคี เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือ เสียสละ พูดจาไพเราะ เห็นอกเห็นใจกัน เข้าใจกัน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันได้ 3) คุณลักษณะของจิตอาสาที่มีจิตบริการ เป็นผู้ที่เสียสละ มีใจสาธารณะคอยช่วยเหลือผู้อื่นและส่วนรวมด้วยความจริงใจ พร้อมที่จะให้ ศรัทธาในการทำดี มีศีลมีธรรม รู้จักขวนขวายและไม่นิ่งดูดาย มุ่งมั่นตั้งใจ และทำทุกอย่างด้วยหัวใจ จิตอาสาที่มีจิตบริการเต็มเปี่ยมจะเป็นผู้ที่มีทัศนคติที่ดี มีความคิดดี มีเหตุผล ใจกว้าง รับฟังผู้อื่น และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข 4) แนวทางปฏิบัติของจิตอาสาอย่างต่อเนื่องเพื่อทำให้เกิดจิตบริการ ต้องมีความแน่วแน่ มุ่งมั่นตั้งใจ ไม่หวั่นไหวที่จะทำความดี ระลึกอยู่เสมอว่า เรา คือ ผู้ให้ คือ จิตอาสาด้วยหัวใจ งานจิตอาสาไม่ใช่งานง่าย ต้องใช้ความอดทนวิริยะ มีสุขมีทุกข์ ควรให้กำลังใจตนเองและคนรอบข้างอยู่เสมอ เป็นการเพิ่มพลังบวกให้ตนเองและผู้อื่น ความสุขจากการได้ช่วยเหลือ การเห็นผู้อื่นมีความสุข เป็นการพัฒนาจิตบริการให้เพิ่มพูนภายในใจ และต้องกำหนดใจของเรา ตั้งเป้าหมายในการทำความดี จิตอาสาได้พัฒนากาย พัฒนาใจไปพร้อมกัน ยังประโยชน์ต่อส่วนรวม เมื่อทำความดีแล้วมีความสุข ย่อมส่งผลให้เราได้ฝึกฝนกายใจให้มี

พลังกายพลังใจมากขึ้น เกิดภาวะจิตบริการขึ้นภายในอย่างต่อเนื่อง และทำงานจิตอาสาได้อย่างราบรื่นมีความสุข

3. แนวทางการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา พบว่า ประกอบด้วย 1) วิธีการหรือแนวทางการพัฒนาจิตบริการ ได้แก่ 1.1) “สอนตนเอง ด้วยตนเอง จากชีวิตจริง” คือ ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ สร้างจิตบริการด้วยความรู้ความสามารถของตนเอง จากประสบการณ์และการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงานที่ผ่านมา 1.2) “รู้จักการข่มจิตข่มใจ อดทนอดกลั้นกับสิ่งที่มากระทบ” เป็นการฝึกฝนทั้งภายในภายนอก ซึ่งจะค่อย ๆ สร้างภาวะจิตบริการให้เกิดขึ้น นำตนเองเข้าสู่บรรยากาศและสังคมของการให้ โดยใช้การฝึกกรรมฐานเป็นตัวสร้างสติให้เกิดขึ้น 1.3) หมั่นฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ มีความสม่ำเสมอในการทำงาน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ มองเป็นหนทางที่ท้าทายความสามารถ และเป็นการพัฒนาตนเองให้เก่งขึ้นด้วย 1.4) สร้างขวัญและกำลังใจ การได้รับคำชมเชย รับฟังซึ่งกันและกัน มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในการทำงาน ทำให้จิตอาสามีความรู้สึกและมีทัศนคติที่ดีต่อกัน ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ 2) แนวทางการพัฒนาจิตบริการของจิตอาสาอย่างต่อเนื่องเพื่อความยั่งยืน ได้แก่ 2.1) มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ศรัทธาในพระพุทธเจ้า หลักธรรมคำสอน และความศรัทธาในงานจิตอาสา การทำความดี ยึดมั่นในความดี เชื่อมั่นและทำงานด้วยใจ มีศีลมีธรรมเป็นที่ตั้ง 2.2) มุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำความดีเพื่อผู้อื่นอย่างไม่ลังเลสงสัย 2.3) มีกัลยาณมิตรที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญของความงอกงามทั้งทางโลกและทางธรรม การชักจูงกันมาทำความดีอย่างจิตอาสาเพื่อพระพุทธศาสนานั้น เป็นโอกาสที่ดีของชีวิต 2.4) มีความสุขใจในการทำเพื่อผู้อื่น นับเป็นบุญอย่างมากที่ได้ทำเพื่อการทำนุบำรุงซึ่งพระพุทธศาสนา 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตของจิตอาสา พบว่า การทำงานจิตอาสาทำให้เกิด 3.1) ความสุขและได้ผลดีกับตนเอง 3.2) เกิดความเมตตาขึ้นภายในจิตใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น 3.3) เกิดการขัดเกลาจิตใจจากภายในเป็นความพร้อมสู่ภายนอก พร้อมในการทำงานจิตอาสา เช่น การละเลิกพฤติกรรมไม่ดี 3.4) มีความรู้ความสามารถทั้งทางด้านกาย มีความอดทนแข็งแกร่ง จิตใจที่เข้มแข็ง และเกิดสติปัญญาในการคิดพิจารณาปรับปรุงแก้ไข ส่งต่อสิ่งดีดี ช่วยเหลือเพื่อผู้อื่นได้เพิ่มมากขึ้นเรื่อย มีความมั่นใจที่จะตั้งใจทำความดีเพื่อสร้างสรรค์พัฒนาสิ่งดีดีให้เกิดขึ้น เพื่อสังคมเพื่อประเทศชาติสืบไป และ 4) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของจิตอาสา พบว่า มีความสอดคล้องกับหลักธรรมภาวนา 4 (ภาวนา คือ การพัฒนา) เป็นการพัฒนาด้านต่าง ๆ ของจิตอาสา ดังนี้ 1) “กายภาวนา” คือ การพัฒนาร่างกายให้มีความพร้อม หมั่นดูแลจัดการกับอินทรีย์ทั้ง 5 ร่างกายของตนเองให้เป็นปกติสุขอยู่เสมอ มีความอดทน มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเพื่อพร้อมที่จะทำงานจิตอาสาด้วยใจที่เบิกบาน 2) “ศีลภาวนา” จิตอาสามีความสามารถอยู่ร่วมกันกับคนในสังคมได้เป็นอย่างดี ไม่เบียดเบียนใครทั้งทางกาย วาจา ใจ คิดไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล รู้จักยับยั้งช่างใจ รู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด สิ่งใดควรไม่ควรกระทำ ทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข การคิดดี พูดดี ทำดี ย่อมมีสุขอยู่เสมอ 3) “จิตภาวนา” คือ การพัฒนา ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เกิดความเข้มแข็ง และความเจริญงอกงามทางใจซึ่งสามารถส่งต่อสิ่งที่ดีออกมาสู่ภายนอกให้กับผู้อื่นได้ ส่งผลให้การทำงานออกมาดีด้วย สุขภาพจิตที่ดีมีผลต่องานจิตอาสา ทำให้มีความพร้อมในการทำงานมากขึ้น 4) “ปัญญาภาวนา” จิตอาสาต้องหมั่นแสวงหาความรู้ สร้างสรรค์

สิ่งใหม่ ๆ มาประกอบการทำงานอยู่เสมอ ให้รู้จริง รู้แจ้ง ทุกแง่มุม เมื่อมีการพัฒนาทางด้านปัญญาแล้ว จะสามารถใช้ความรู้ความสามารถทางปัญญาที่ตนเองฝึกฝนมาใช้ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผล

1. สภาพปัจจุบันด้านคุณลักษณะจิตบริการและคุณภาพชีวิตของจิตอาสาคุณลักษณะของจิตบริการ พบว่า คุณลักษณะของจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสามีลักษณะเฉพาะ 3 ด้านคือ ด้านกาย ศีล จิต และปัญญา คุณลักษณะภายในสู่ภายนอก กระทำทุกอย่างด้วยใจ ตามกระบวนการของหลักธรรมพละ 5 ได้แก่ ศรัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ จุดเริ่มต้นในการขับเคลื่อนจิตบริการของจิตอาสาที่ช่วยเหลืองานพระพุทธศาสนา พละ 5 เป็นกำลังขับเคลื่อนภายใน ทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่ได้ไม่หวั่นไหว ในสัมปยุตตธรรมทั้งหลาย บุคคลจะมีจิตบริการจำเป็นต้องประกอบกำลังกายที่มีการบำรุงให้เจริญแข็งแรงด้วยการบำรุงสุขภาพจำเป็นต้องมีสิ่งที่เรียกว่ากำลังใจที่บำรุงด้วยพละ 5 ธรรมทั้ง 5 ประกอบด้วยกันแล้ว ทำให้มีพลังแก่กล้าสามารถทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ไม่ต้องพึ่งพา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ดลบันดาลยามเกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต พละ 5 นำไปใช้ประโยชน์แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้อย่างแท้จริง สอดคล้องกับ ธฤษิดา แก้วภราดัย[6] พบว่า การใช้พละ 5 เป็นพลังงานขับเคลื่อนจากภายในเกื้อหนุนจิตใจให้เข้มแข็ง สามารถสร้างความมั่นคงให้กับบุคคล ในการปฏิบัติธรรม การศึกษา และการปฏิบัติงาน นำไปสู่ผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพได้เป็นอย่างดีและเจริญยิ่งขึ้นตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา การศึกษานี้ พบว่า จิตอาสา คือการให้ผู้อื่นด้วยใจอย่างแท้จริง ทำเพื่อส่วนรวมโดยไม่หวังผล ปรารถนาดีมีจิตใจเสียสละ จิตอาสามีหลักธรรมกำกับคือ “สติ” “ขันติธรรม” และ “พรหมวิหารสี่” การมีจิตอาสาต้องคิดพิจารณาทำสิ่งต่างๆอย่างถูกต้องเหมาะสม ทำด้วยความอดทนเพื่อให้งานอาสาสำเร็จ เพราะเป็นงานที่มักไม่ได้รับผลตอบแทนหรือข้อผูกพันในความสำเร็จ และเชื่อมโยงด้วยความรู้สึกปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขหรือพ้นทุกข์ ด้วยความจริงใจ ดังนั้น จิตอาสาจึงเป็นคุณลักษณะที่มีความพิเศษมาก สอดคล้องกับ พิไลวรรณ บุญล้น[7] ที่พบว่า ปัจจัยที่ส่งเสริมแรงจูงใจการทำงานจิตอาสา มี 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ 1.จิตใจที่เปี่ยมไปด้วยเมตตา 2.มีศีลธรรมในตนเอง เสียสละช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน เผื่อแผ่และแบ่งปัน 3. มีจิตที่เป็นผู้ให้ มีทัศนคติที่ดีคิดดี คิดทางบวก 4. มีความเห็นใจผู้อื่น 5. ความวิริยะอุตสาหะ คิดช่วยเหลือผู้อื่น การทำงานที่ทำด้วยใจ ซึ่งสอดคล้องกับหลักพรมวิหารสี่

---

[6] ธฤษิดา แก้วภราดัย, ”ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพละ 5 กับอิทธิบาท 4”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561). หน้า 9–27

[7] พิไลวรรณ บุญล้น, “แรงจูงใจการทำงานจิตอาสาตามหลักพุทธจิตวิทยาของบุคคลหลากหลายอาชีพในสังคมไทย”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2564), หน้า 45.

2. องค์ประกอบการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา พบว่า บุคคลต้นแบบ มีความสำคัญต่อการเสริมสร้างจิตบริการของจิตอาสา สามารถบูรณาการกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา ผลวิจัยเป็นไปในทิศทางเดียวกับ พิไลวรรณ บุญล้น[8] ศึกษาเรื่อง แรงจูงใจการทำงานจิตอาสาตามหลักพุทธจิตวิทยาของบุคคลหลากหลายอาชีพในสังคมไทย พฤติกรรมการเรียนรู้ของบุคคลมักเกิดจากกระบวนการภายในของตัวบุคคลเอง และสภาพแวดล้อม หรือตัวแบบที่เลือกเลียนแบบ ได้แก่ กระบวนการทางปัญญาของบุคคล 4 ขั้นตอน คือ 1) มีความสนใจในตัวแบบ 2) จดจำตัวแบบนั้น 3) แสดงพฤติกรรมตามตัวแบบ 4) เกิดแรงจูงใจที่จะแสดงพฤติกรรมสนั้นซ้ำ ใช้ปัญญาพิจารณาพฤติกรรมด้วยตนเองจากตัวแบบที่เขารู้สึกประทับใจ และมีประโยชน์ เมื่อได้ลองปฏิบัติตามแล้วเป็นสิ่งที่ดีเหมาะสมกับตนเอง ในทางพระพุทธศาสนา มีความสนใจต้นแบบ คือ พระพุทธเจ้า บุคคลสามารถจดจำหลักธรรมเข้าใจคำสอน การปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธ แล้วลองปฏิบัติตามและได้รับผลดี ย่อมเกิดความประทับใจและเต็มใจและยินดีที่จะปฏิบัติเช่นนั้นต่อไป พระพุทธเจ้าถือเป็นตัวแบบที่มีชีวิตในรูปแบบของบุคคล และเป็นต้นแบบที่เป็นคำสั่งสอนที่ปฏิบัติได้จริงเป็นรูปธรรม เช่นเดียวกับการศึกษาจิตอาสา หลักธรรมในการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยา ได้แก่ หลักธรรมพละ 5 (ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน บุคคลที่ใช้หลักพละ 5 เป็นบุคคลที่มีศรัทธา เชื่อมั่นในสิ่งที่ควรเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญาและเหตุผล เชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม เลื่อมใส ซาบซึ้งสนิทใจเชื่อมั่น โน้มน้อมมุ่งแล่นไปตามไปรับคุณความดีในบุคคลหรือสิ่งนั้น กล่าวคือ ศรัทธาในการมีจิตบริการ มีความเพียร จะไม่อ้างเหตุต่างๆ หลีกเลี่ยงไม่กระทำหน้าที่ที่ไม่ใช่การงาน แต่ทำหน้าที่ด้วยความเข้มแข็งอดทน มุ่งมั่น ไม่ท้อถอย งานบริการที่ต้องใช้อดทนเป็นอย่างมาก มีสติเป็นองค์ธรรมที่ทำให้มีความตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่เผอเรอ รู้จักชั่งใจในการกระทำสิ่งที่ถูกที่ควรใน อีกทั้งมีสมาธิจิตใจที่แน่วแน่อย่างมีปัญญา ดังนั้น หลักพละ 5 จึงเป็นตัวช่วยกำกับให้การมีจิตบริการที่ดีต้องออกมาจากใจ ให้ผู้อื่นอย่างจริงใจ ส่งผลให้การทำงานราบรื่น การมีจิตบริการที่ดีจะทำให้บุคคลเกิดทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน และทำงานได้อย่างมีความสุข งานมีคุณภาพและสำเร็จตามเป้าหมาย

อีกหลักธรรมที่นำมาประกอบการพัฒนา ได้แก่ หลักธรรมสังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตตา) พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)[9] ให้ความหมายสังคหวัตถุ 4 ว่าเป็นหลักการสงเคราะห์เป็นธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจคน ประสานหมู่ชนไว้ในความสามัคคี การอยู่ร่วมกันในสังคม ในหมู่คณะจำเป็นต้องมีสิ่งที่จะมายึดเหนี่ยวจิตใจ ประสานหมู่คณะไว้ให้เกิดความสามัคคีและเพื่อให้อยู่ด้วยกันอย่างสงบสุข การมีหลักสังคหวัตถุ 4 ในการบริการเมื่อมนุษย์อยู่รวมกันเป็นหมู่ เป็นสังคม คนในสังคมจะต้องรู้จักสงเคราะห์อนุเคราะห์กันตามฐานะ จึงจะมีความรักใคร่ปรองดอง พูดจาไพเราะต่อกันอยู่เสมอ ซึ่งจะ

[8] เรื่องเดียวกัน, หน้า 45.

[9] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **ธรรมนูญชีวิต,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2550), หน้า 13-14.

ทำให้สังคมราบรื่นสงบร่วมกัน สอดคล้องกับ ตวงเพชร สมศรี[10] ศึกษาเรื่อง การส่งเสริมแรงจูงใจในการทำงานจิตอาสาแนวพุทธของอาสาสมัครตำรวจชุมชน ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมแรงจูงใจในการทำงานจิตอาสาแนวพุทธของอาสาสมัครตำรวจชุมชนในเขตพื้นที่กองบังคับการตำรวจภูธรจังหวัดสระบุรี ได้แก่ การนำหลักพรหมวิหาร 4 หลักสังคหวัตถุ 4 และหลักอิทธิบาท 4 เป็นแนวทางในการส่งเสริมการทำงานอาสาสมัครตำรวจชุมชนให้มีคุณธรรมได้ เห็นได้ว่าการให้บริการเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อส่วนรวมทำให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธา นำไปสู่ความร่วมมือในการทำงานในด้านต่างๆ ทำให้สังคมมีความสงบสุขร่มเย็น

3. แนวทางการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา

พบว่า วิธีการหรือแนวทางการพัฒนาจิตบริการเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา ผ่านกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ 1) “สอนตนเอง ด้วยตนเอง จากชีวิตจริง” คือการปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ 2) “รู้จักการข่มจิตข่มใจ อดทนอดกลั้นกับสิ่งที่มากระทบระหว่างการทำงาน” 3) หมั่นฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ 4) การสร้างขวัญและกำลังใจ ทำให้มีความรู้สึกที่ดีก่อให้เกิดเป็นทัศนคติที่ดีและร่วมมือกันทำให้งานสำเร็จตามเป้าหมายโดยสมบูรณ์ การมีจิตบริการอย่างต่อเนื่องเพื่อความยั่งยืนต้องมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา หลักธรรมคำสอน และมีความศรัทธาในงานจิตอาสา มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำความดีเพื่อผู้อื่นอย่างไม่มีความลังเลสงสัย มีกัลยาณมิตร และมีความสุขใจในการทำเพื่อผู้อื่นนับเป็นบุญอย่างมากที่ได้ทำเพื่อการทำนุบำรุงซึ่งพระพุทธศาสนา

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของจิตอาสา สอดคล้องกับหลักธรรมภาวนา 4 (ภาวนา คือ การพัฒนา) เป็นการพัฒนาด้านต่างๆ สอดคล้องกับ พระปลัดธัญวัฒน์ อโสโก (รักษ์เพ็ชร)[11] ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภาวนา4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ที่พบว่า การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้านคือ กาย ศีล จิต และปัญญา มักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญา มีความสำคัญทั้งการพัฒนาตน, การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม ภาวนา คือการพัฒนาระบบของการพัฒนานั้นเพื่อประโยชน์ตนเองและผู้อื่นอยู่ร่วมกัน ความอยู่ดีมีสุขต้องอาศัยภาวนา 4 เข้ามามีส่วนร่วมในชีวิตและสังคม หมายถึงการพัฒนามนุษย์ สังคม และความอยู่รอดของกกาย ศีล จิต ปัญญา อันเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กัน มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์และสังคมที่จำเป็นต้องพัฒนา เป้าหมายที่มีร่วมกันระหว่างมนุษย์และสังคม คือความเป็นอยู่ผาสุก ปราศจากการเบียดเบียน ภาวนา 4 จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะต้องได้รับ

---

[10] ตวงเพชร สมศรี, “การส่งเสริมแรงจูงใจในการทำงานจิตอาสาแนวพุทธของอาสาสมัครตำรวจชุมชน”, **รายงานการวิจัย,** (พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560).บทคัดย่อ

[11] พระปลัดธัญวัฒน์ อโสโก (รักษ์เพ็ชร), “การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา”, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์**, ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (กุมภาพันธ์ 2563): 35–46.

การพัฒนาฝึกอบรมโดยเฉพาะการพัฒนาคุณภาพชีวิตของจิตอาสาให้มีมากยิ่งขึ้น สำหรับทุกคนในสังคม[12] ผลของการวิจัยที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า การพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา" สามารถนำองค์ความรู้จากการวิจัยไปใช้ปรับและประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตบริการของจิตอาสาให้ดีขึ้นและสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ต่อสังคมในบริบทสภาพแวดล้อมต่างๆได้เป็นอย่างดี

องค์ความรู้จากการวิจัย

จิตอาสาวัดป่าเจริญราช มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาและมุ่งมั่นตั้งใจทำความดี กระตือรือร้นในการทำงานจิตอาสาโดยไม่หวังผลตอบแทน มีจิตบริการอยู่ภายใน เป็นผู้ให้ด้วยใจ อันเป็นคุณลักษณะพื้นฐานที่ดี เอื้ออำนวย และเป็นแรงขับในการทำงานจิตอาสา มีความพร้อมในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เป็นการพัฒนาทั้งภายในและภายนอกครบ 4 ด้าน ได้แก่ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา เป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักภาวนา 4 อันเป็นเป้าหมายสำคัญแห่งการพัฒนาตน พัฒนาคน และพัฒนางานในด้านต่างๆ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีและความสุขอย่างยั่งยืน มีภูมิคุ้มกันในชีวิตตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ดังนี้

1. จิตอาสาเกิดการพัฒนากาย มีความแข็งแกร่งทางกาย มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี มีความสุข เข้มแข็ง อดทน ปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพ รู้จักแยกแยะว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น มีความสุภาพ อ่อนน้อม มีความคิดและมีสำนึกที่ดีต่อสังคม

2. จิตอาสาเกิดการพัฒนาความประพฤติ การมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต ประกอบกับการอบรมปฏิบัติกรรมฐานอยู่เสมอ ทำให้สามารถนำมาบูรณาการในการงานจิตอาสาได้เป็นอย่างดี เกิดการขัดเกลาพฤติกรรมตนเองให้ดีขึ้น พึงระลึกในศีลในธรรม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น สามารถเป็นเกราะป้องกันในการใช้ชีวิต รู้จักคิดพิจารณาปัญญา ส่งผลให้เป็นผู้ที่มีคุณธรรม จริยธรรมอันเป็นที่ต้องการของผู้คนในสังคม จิตอาสาสามารถดำรงตนอยู่ในสังคม และมีความสัมพันธ์กับคนในสังคมได้เป็นอย่างดี

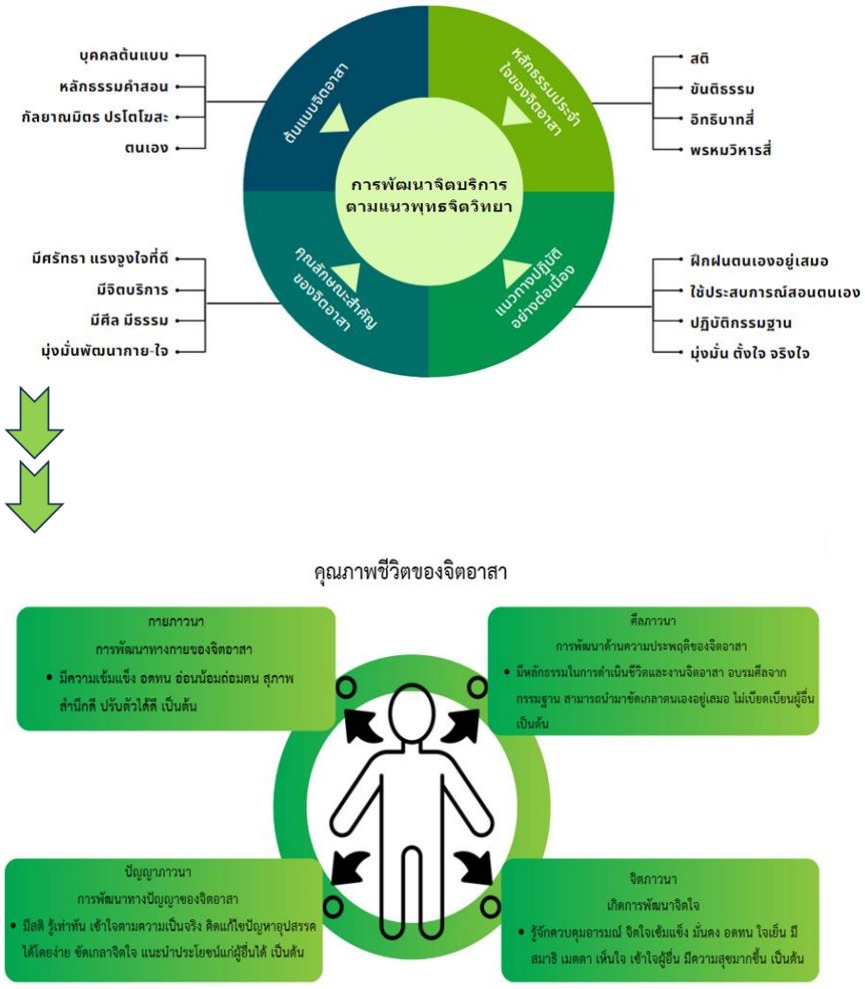
3. จิตอาสาเกิดการพัฒนาจิตใจ จากการประพฤติปฏิบัติที่ดีตามครรลองคลองธรรม การปฏิบัติกรรมฐานที่เสริมสร้างสติ มีสมาธิอยู่เสมอ ส่งผลให้จิตอาสาเกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์ ไม่เป็นผู้ขี้กังวล มีความสุขมากขึ้น รู้คิดและเกิดปัญญา รู้จักควบคุมและการใช้อารมณ์อย่างถูกต้องตามสถานการณ์ มีความอดทนข่มใจตนเองได้มากขึ้น ลดทิฐิมานะ เห็นใจเข้าใจผู้อื่นอย่างมีเหตุมีผล การพัฒนาจิตที่ดีเป็นนิสัย ย่อมส่งผลให้มีความเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น และมีความมุ่งมั่นในการ

[12] พระจิรวัฒน์ อุตตมเมธี, "ศึกษาวิเคราะห์การศึกษาเพื่อพัฒนาตนตามทัศนะ ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)", **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553). หน้า 120–124.

ทำความดีอยู่เสมอ ชีวิตมีความสุขกายสบายใจ วนเวียนอยู่บนเส้นทางธรรมเส้นทางแห่งความดี ชีวิตย่อมไม่ตกไปยังอบายภูมิ หรือสิ่งที่เลวร้าย

4.จิตอาสาเกิดการพัฒนาปัญญา มีสติปัญญาในการใช้ชีวิต คิดเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น ปัญญาที่ได้เกิดจากการขัดเกลาตนเองด้วยตนเองจากภายในสู่ภายนอก ได้แก่ ปัญญาจากการปฏิบัติกรรมฐานทำให้มีสติในการคิดวิเคราะห์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ มีสมาธิตั้งมั่นจดจ่อในการทำงานทำให้งานออกมาดีมีคุณภาพ ปัญญาจากประสบการณ์การดำเนินชีวิต และการทำงานของจิตอาสาส่งผลให้จิตอาสาเป็นผู้มีสติมากขึ้น คิดเป็น สามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรคได้โดยง่าย ไม่ท้อถอย เกิดความรู้สรรสร้างสิ่งใหม่ๆ จากประสบการณ์ที่ลงมือทำด้วยตนเอง ทำให้รู้สึกและรู้จริง เข้าใจและรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง สามารถนำความรู้ประสบการณ์ที่ได้มาแนะนำ ส่งต่อสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นได้

สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ ภาพที่ 1 : องค์ความรู้จากการวิจัย ดังนี้



สรุป

แนวทางในการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา เสริมสร้างแนวทางได้โดยตัวจิตอาสาเอง โดยพื้นฐานของ “จิตอาสา”เป็นผู้มีจิตใจดีและมีจิตบริการ มีใจอยากให้ อยากช่วยเหลือผู้อื่น มุ่งมั่น พร้อมเสียสละแรงกาย แรงใจ แรงสติปัญญา มุ่งมั่นและจริงใจในการช่วยเหลืออย่างเต็มความสามารถ เป็นผู้ที่มีหลักธรรมประจำใจ น้อมนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาบูรณาการปรับใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ทำให้รู้จักผิดชอบชั่วดี เชื่อมั่นในความดี เดินบนเส้นทางธรรม มีศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาตนที่ดีตรงตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า นอกจากนี้ยังพบว่า จิตอาสานั้นมีความพยายามฝึกฝนพัฒนาตนเองให้มีความพร้อมอยู่เสมอ มีกัลยาณมิตรที่คอยให้คำปรึกษา แนะนำ มีต้นแบบในการทำความดีเป็นแบบอย่างที่ดี และมีการพัฒนาจากภายในจิตใจสู่ภายการพัฒนานอกตามหลักภาวนา 4 ที่กล่าวมาข้างต้น การพัฒนากาย พัฒนาความประพฤติ การพัฒนาจิตใจ และการพัฒนาปัญญา โดยเฉพาะปัญญาจากการปฏิบัติกรรมฐานทำให้ผู้เป็นจิตอาสานั้นมีสติในการคิดวิเคราะห์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เหล่านี้ล้วนส่งผลให้จิตอาสานั้นมีสติมากขึ้น แก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ สามารถนำความรู้ ประสบการณ์ที่ได้ที่เป็นประโยชน์ได้มาส่งต่อแก่ผู้อื่น เป็นการพัฒนารอบด้านโดยแท้จริง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

สามารถนำองค์ความรู้ข้อค้นพบไปกำหนดหลักสูตรอบรมการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา โดยใช้คุณลักษณะจิตบริการและคุณภาพชีวิตของจิตอาสาที่พบจากการศึกษาเป็นพื้นฐานในการพัฒนา โดยเสนอแนะให้หน่วยงาน หรือองค์กรต่างๆที่เกี่ยวข้องโดยตรง เช่น กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงอุดมศึกษาฯ กรมการศาสนา มูลนิธิอาสาต่างๆเป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

จัดหลักสูตรอบรมเกี่ยวกับการพัฒนาจิตบริการตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตของจิตอาสา ให้หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องได้มีโอกาสพัฒนาจิตบริการให้มากขึ้น ทั้งหลักธรรมตามหลักพระพุทธศาสนามาใช้ หลักการทำงานอาสา เพื่อสร้างเสริมให้ทำงานอาสาได้ประสบความสำเร็จและมีความสุข

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

ควรศึกษาวิจัยในระยะยาวการวิจัยแบบระยะยาว (Longitudinal Research) เป็นการศึกษาระยะยาวที่มีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทุกช่วงวัย เช่น จิตอาสาในงานประเภทต่างๆกัน จิตอาสาที่มีวัยต่างๆกันอาจใช้วิธีวิทยาการวิจัยแบบผสานวิธี Mixed Method เพื่อให้ได้ผลวิจัยขยายสู่วงกว้างต่อไป

เอกสารอ้างอิง

ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, 2546).

ตวงเพชร สมศรี, “การส่งเสริมแรงจูงใจในการทำงานจิตอาสาแนวพุทธของอาสาสมัครตำรวจชุมชน”, **รายงานการวิจัย**, (พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560). บทคัดย่อ

ธฤษิดา แก้วภราดัย, ”ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพละ 5 กับอิทธิบาท 4”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561).

พิไลวรรณ บุญล้น และคณะ, “แรงจูงใจการทำงานจิตอาสาตามหลักพุทธจิตวิทยาของบุคคล หลากหลายอาชีพในสังคมไทย”, **วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ ปริทรรศน์**, ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 (มกราคม–มิถุนายน 2564).

พิไลวรรณ บุญล้น, “แรงจูงใจการทำงานจิตอาสาตามหลักพุทธจิตวิทยาของบุคคลหลากหลายอาชีพในสังคมไทย”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2564), หน้า 45.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **ธรรมนูญชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2550),

พระปลัดธัญวัฒน์ อโสโก (รักษ์เพ็ชร), “การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา”, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์**, ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (กุมภาพันธ์ 2563).

พระจิรวัฒน์ อุตตมเมธี, “ศึกษาวิเคราะห์การศึกษาเพื่อพัฒนาตนตามทัศนะ ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553).