

การใช้หลักศาสนธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน: กรณีศึกษานักศึกษาที่ เข้าเรียนวิชาพระพุทธศาสนาเบื้องต้น มหาวิทยาลัยรามคำแหง

The Application of Buddhist Teaching for Self - Development : A Case Study of the Students Attending the “Introduction to Buddhism” Course, Ramkhamhaeng University

ลักษณะวัด ปาละรัตน¹



บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและพิจารณาหาหลักศาสนธรรมในพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งพิจารณาหาวิธีการที่จะนำไปใช้เพื่อการพัฒนาตนของนักศึกษาที่เข้าเรียนวิชาพระพุทธศาสนาเบื้องต้น และศึกษาผลจากการนำหลักศาสนธรรมในพระพุทธศาสนาไปใช้เพื่อการพัฒนาตน ทั้งทางกาย ทางจิต และคุณภาพชีวิต โดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ ผลจากการวิจัยเอกสาร พบว่า “บุญกิริยาวัตร” อันประกอบด้วย ทาน ศีล ภาวนา นั้นเป็นหลักธรรมที่เหมาะสมกับการนำไปปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตน สำหรับวิธีการนำไปใช้ จากการวิจัยพบว่า แนวคิดเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของ ดร.แมกซ์เวลล์ มอลท์ ที่รู้จักกันในชื่อของ “ทฤษฎี 21 วัน” ที่ว่าการกระทำซ้ำที่ต่อเนื่องกันเป็นเวลา 21 วันเป็นอย่างน้อยนั้นจะเริ่มตกผลึกกลายเป็นนิสัยได้นั้น เหมาะสมกับการนำมาใช้กำหนดกรอบระยะเวลาของการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลเป็นการพัฒนาตนอย่างยั่งยืนได้จากการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่า “บุญกิริยาวัตร” เป็นหลักธรรมที่นักศึกษาทุกคนในกลุ่มปฏิบัตินั้นเห็นว่าเป็นสิ่งที่ตนสามารถปฏิบัติได้และเคยชินจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน และเมื่อปฏิบัติแล้วก็ทำให้มีการพัฒนาตนทั้งทางกาย ทางจิต ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น โดยนักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่าการพัฒนาที่เกิดขึ้นทั้งด้านพฤติกรรม ลักษณะนิสัย ความคิด จิตใจ นั้นเป็นการพัฒนาในระดับมาก ขณะที่รองลงมาเห็นว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงในระดับมากที่สุด และมีเพียงส่วนน้อยและส่วนน้อยที่สุดที่เห็นว่าเป็นการพัฒนาในระดับปานกลาง และในระดับน้อย ตามลำดับ และหากจะพิจารณาถึงคุณธรรมพึงประสงค์ 4 ประการ ของ “คนไทย 4.0” ที่ต้องการเสริมสร้างและพัฒนา ก็พบว่าหลัก “บุญกิริยาวัตร” สามารถตอบโจทย์นี้ได้ โดย “ศีล” อันเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อการไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นนั้นช่วยพัฒนาความเป็นผู้มีระเบียบวินัยในการดำรงชีวิตอยู่ในกรอบของกฎหมายและศีลธรรม และพัฒนาความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น ในขณะที่ “ทาน” การให้ เสียสละ แบ่งปัน ก็ช่วยในการพัฒนาคุณธรรม 2 ประการ คือ ความพอประมาณหรือความพอเพียง และการมีจิตสาธารณะ และท้ายสุด “ภาวนา” ก็เป็นการพัฒนาจิตและคุณสมบัติของจิตทั้ง 3 ด้าน คือ คุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาวะของจิต พร้อมๆ ไปด้วยกับการพัฒนา “ปัญญา” ให้มีความเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริง ของชีวิตและสรรพสิ่ง ซึ่งจะทำให้สามารถปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง และดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่ทุกข์

คำสำคัญ : หลักศาสนธรรมในพระพุทธศาสนา การปฏิบัติ การพัฒนาตน

¹ รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ABSTRACT

The aims of this research were to explore the Buddhist teachings on self - development and to search for the promising method to be used for the application of the Buddhist principle for self – development of 100 student attending the “Introduction to Buddhism” course at Ramkhamhaeng University. It also aimed to study the results of such application for self – development, both in body - development, mind - development, and the quality of life. According to the documentary research, it was found that “Puññakiriyāvattu” consisting of Dānā, Sīla and Bhāvana is the suitable principle to be applied for self - development training of the participants. As for the method, it is found that Dr. Maxwell Maltz’s idea on adjustment period to changes and new behaviors known as “21 - Day Habit Theory”, that any action done repeatedly and continuously for a minimum of about 21 days tend to form “habit”, is promising to be used in setting the timelines for the practice of “Puññakiriyāvattu” to make a sustainable self - development. According to the field research, it was found that “Puññakiriyāvattu” is the principle that everyone in the practice group viewed it as being practicable and habitual in daily life. They also found it effective both in body - development, mind - development, and in improving the quality of life. In regard to the changes or development in behaviour, characters, thought and mind, most of the student viewed it at the high level, while some viewed it at the highest level, and only few and very few viewed it at the moderate and low level respectively. Considering the four desired virtues of “The Thai 4.0”, it can be said that the practice of “Puññakiriyāvattu” can develop such moral characters: the practice of Dānā or giving , sharing, sacrificing, helped to develop the two virtues: living in moderation or sufficiency and public mind. While Sīla, doing no harm to others, helped to develop the other two virtues, i.e. self - discipline in living in conformity to law and morality, and responsibility for oneself and others. Lastly, the practice of Bhāvanā or mental culture developed the mind, and enhanced “Pañña”, the wisdom in understanding the true nature of life and all things which enabling one to act properly and therefore free from sufferings.

Keywords : Buddhist principle, practice, self - development

บทนำ

โลกในศตวรรษที่ 21 นอกจากจะเป็นโลกแห่งความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วแล้ว ก็ยังเป็นโลกที่กระแสแห่งกิเลสรุนแรงมาก ทั้งสังคมโลกและสังคมไทยต่างก็ประสบกับปัญหามากมายหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการเมือง ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาสังคม ปัญหาการศึกษา อย่างไรก็ตาม ในท่ามกลางปัญหาและสภาวะการณดังกล่าว ประเทศไทยก็มุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหาและพัฒนาประเทศ โดยตั้งแต่ช่วงปี พ.ศ. 2557 ก็ได้มีการกำหนดยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560 - 2579) เพื่อให้ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน ด้วยการผลิตกำลัง

ในการผลิตต้น ขั้วเคลื่อน ร่วมกันของทุกภาคส่วนเพื่อให้บรรลุผลดังกล่าว

โดยในแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ในส่วนของความมั่งคั่งได้กล่าวถึงทุนและความสมบูรณ์ในทุนที่สามารถสร้างการพัฒนาที่ต่อเนื่อง ทั้งทุนทางปัญญา ทุนทางการเงิน ทุนที่เป็นเครื่องมือเครื่องจักร ทุนทางสังคม ทุนทรัพยากร ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งทุนมนุษย์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้การพัฒนาประเทศนั้นเป็นไปได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

ดังนั้น สิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งในแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี นั่นก็คือ การพัฒนาทุนมนุษย์ ซึ่งก็คือการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคนในการเรียนรู้ ปลูกฝัง

ระเบียบวินัย คุณธรรม และสร้างเสริมให้คนมี สุขภาวะที่ดี มีความอยู่ดีมีสุขโดยเป้าหมายที่วางไว้ก็คือ คนไทยในอนาคตจะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (สำนักงาน คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560)

ในการขับเคลื่อนการพัฒนาภายใต้แนวคิดและ แนวทางดังกล่าวให้เกิดผล คำถามที่สำคัญก็คือ ทำ อย่างไรจึงจะ พัฒนาทุนมนุษย์ให้เกิดผลสัมฤทธิ์ได้ตาม เป้าหมาย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะค้นหาแนวทางและ วิธีการที่จะช่วยทำให้การพัฒนาทุนมนุษย์นี้บรรลุผลใน การทำให้คนไทยเป็นคนที่มีความรู้ดี ดำเนินชีวิตอยู่ บนพื้นฐานของความพอเพียง มีจิตสาธารณะ มีวินัย มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความรับผิดชอบ ใช้ชีวิตอยู่บน พื้นฐานของศีลธรรมตามที่มุ่งหวัง และเนื่องจาก สังคมไทยเป็นสังคมพุทธ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าเป็นการ สมควรอย่างยิ่งที่จะศึกษาว่าเราจะให้ศาสนาเป็นกลไก หนึ่งในการพัฒนาประเทศได้อย่างไร และเราจะสามารถ นำองค์ความรู้ใด ในพระพุทธศาสนาไปใช้เพื่อตอบ โจทย์ในเรื่องการพัฒนาชีวิต และคุณธรรมของคนไทย ให้เป็น “คนไทย 4.0” (ดนัย, 2560) ตามที่ต้องการ

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยทั้งในเชิงคุณภาพและ ในเชิงปริมาณ ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษา ที่ลงทะเบียนเรียนและเข้าเรียนวิชาพระพุทธศาสนา เบื้องต้น (PHI 2103) ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง หัวหมาก จำนวนประชากรทั้งหมด 100 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยสอบถาม เกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและจิต คือ การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม อารมณ์ ลักษณะนิสัย ความคิด และผลโดยรวมที่ได้รับ จากการนำ หลักศาสนธรรมของพระพุทธศาสนาไปใช้ในการ พัฒนาตนเองเป็นเวลา 70 วัน ว่ามีผลต่อตนเอง อย่างไรในระดับใด โดยแบบสอบถามประกอบด้วย ส่วน ของข้อมูลส่วนบุคคล และข้อมูลเกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลหลังจากได้นำ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตน

3. วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 การรวบรวมข้อมูลด้านเอกสาร (Documentary Research) เป็นการค้นคว้าจาก พระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับการพัฒนาตนในพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาใช้เป็น แนวทางในการวิจัย และประกอบ การพิจารณาหา หลักศาสนธรรมที่เหมาะสมในการนำไปใช้เพื่อการ พัฒนาตน พร้อมทั้งศึกษาหาวิธีการในการนำหลัก ศาสนธรรมไปใช้เพื่อให้เกิดผลเป็นการพัฒนาใน ระยะยาว

3.2 การรวบรวมข้อมูลภาคสนาม (Field Research) เมื่อเริ่มการปฏิบัติตามหลักศาสนธรรม ผู้วิจัยได้แจกแบบบันทึกการปฏิบัติให้นักศึกษาใช้บันทึก ช่วยจำเกี่ยวกับการปฏิบัติและผลที่เกิดขึ้นจากการนำ หลักศาสนธรรมของพระพุทธศาสนาไปใช้เพื่อการ พัฒนาตนเป็นเวลา 70 วันต่อเนื่องกัน เพื่อช่วยให้ สามารถวิเคราะห์สรุปผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับ ตนเองทั้งทางกายและทางจิต คือ การเปลี่ยนแปลงทาง พฤติกรรม อารมณ์ ลักษณะนิสัย ความคิด และผล โดยรวมที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน และในที่สุดท้ายที่มี การเรียนการสอนวิชาพระพุทธศาสนาเบื้องต้น ผู้วิจัยได้ แจกและเก็บแบบสอบถามที่นักศึกษาได้ประเมินผลจาก การนำหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาไปใช้ในการ พัฒนาตนว่าได้พัฒนาตนในเรื่องใด และในระดับใด

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและเขียนรายงานการวิจัย

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้าใน การเลือกหลักศาสนธรรมในพระพุทธศาสนาที่เหมาะสม สำหรับนำไป ใช้เพื่อการพัฒนาตนของนักศึกษาวิชา พระพุทธศาสนาเบื้องต้น และวิธีการในการนำไปใช้ให้ ได้ผล โดยการใช้การวิเคราะห์

และตีความตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

4.2 วิเคราะห์ข้อมูลภาคสนามที่ได้จาก แบบสอบถาม โดยใช้สถิติพื้นฐาน คือ ความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ตามระเบียบวิธีวิจัย เชิงปริมาณ และนำเสนอผลการวิจัยในรูปของการ พรรณนาประกอบตาราง

โดยในการเขียนรายงานการวิจัย มีการแปล ความหมายและอธิบายข้อมูลที่พบด้วยการเชื่อมโยงกับ แนวคิดและทฤษฎีที่ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมไว้

และเขียนรายงานผลการวิจัยด้วยวิธีการพรรณนาเป็น
ความเรียง

ผลการวิจัย

จากการวิจัยเอกสาร พบว่า “บุญกิริยาวัตตุ” หรือทางที่มาแห่งบุญ ที่หากกล่าวโดยย่อเรียกว่า “บุญกิริยาวัตตุ 3” (อง. อฏฐก. 37/126/184) อันประกอบด้วย ทานมัย คือ บุญที่สำเร็จจากการให้ สีสมัย คือ บุญที่สำเร็จจากการรักษาศีล และภาวนามัย คือ บุญที่สำเร็จจากการฝึกอบรมจิตทั้ง 2 แบบ คือ สมถภาวนาซึ่งเป็นการทำสมาธิ ทำจิตให้สงบ และวิปัสสนาภาวนาซึ่งเป็นการเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริง นี้เป็นหลักธรรมที่เหมาะสมกับการนำไปให้นักศึกษาที่เข้าเรียนวิชาพระพุทธศาสนาเบื้องต้นปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตน โดยหลัก “บุญกิริยาวัตตุ” หรือทางที่มาแห่งบุญนี้ หากกล่าวโดยละเอียดหรือโดยพิสดารก็อาจจะขยายออกไปเป็น 10 ทาง เรียกว่า “บุญกิริยาวัตตุ 10” โดยเพิ่มและ ขยายให้ละเอียดออกไปอีก 7 ทาง คือ

1. อปจายตนมัย บุญที่สำเร็จจากการอ่อนน้อมต่อมตน
2. เวยยาวัจจมัย บุญที่สำเร็จจากการเสียสละช่วยเหลือผู้อื่น
3. ปัตติทานมัย บุญที่สำเร็จจากการแบ่งเฉลี่ยบุญหรือความดีให้ผู้อื่น
4. ปัตตานุโมทนา มัย บุญสำเร็จจากการอนุโมทนาบุญหรือความดีของผู้อื่น
5. รัชมสวนมัย บุญที่สำเร็จจากการฟังธรรม
6. รัชมเทศนามัย บุญที่สำเร็จจากการแสดงธรรม บอกรธรรม ให้ธรรมเป็นทาน (ธรรมทาน) ให้ความรู้เป็นทาน (วิทยาทาน)
7. ทิฏฐุชุกัมม บุญที่สำเร็จด้วยการทำความเห็นให้ตรง ให้ถูกต้อง โดย ปัตติทานมัย ปัตตานุโมทนา มัย ขยายมาจาก ทานมัย และอปจายตนมัย กับเวยยาวัจจมัย ขยายมาจาก สีสมัย และรัชมเทศนามัย ทิฏฐุชุกัมม ขยายมาจาก ภาวนามัย

สำหรับวิธีการในการนำไปใช้นั้น พบว่าแนวคิดเกี่ยวกับระยะเวลาที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนหรือสร้างพฤติกรรมใหม่ของ ดร.แมกซเวลล์ มอลท์ ที่

รู้จักกันในชื่อของ “ทฤษฎี 21 วัน” ที่ว่าพฤติกรรมมนุษย์เป็นสิ่งที่เปลี่ยนได้ และเราสามารถสร้างพฤติกรรมใหม่หรือเปลี่ยนแปลงตนเองได้ โดยการกระทำซ้ำที่ต่อเนื่องกันเป็นเวลาอย่างต่ำ 21 วัน จะเริ่มตกผลึกกลายเป็นนิสัยได้นั้น มาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดระยะเวลาของการนำหลักธรรมไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดผล เป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน

จากการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่า นักศึกษาทั้งหมดที่ใช้หลัก “บุญกิริยาวัตตุ” เพื่อการพัฒนาตน มีการพัฒนาทั้งทางด้านกายและจิต โดยนักศึกษาส่วนใหญ่ (ร้อยละ 32 - ร้อยละ 69) เห็นว่ามีการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและลักษณะนิสัยในระดับมาก (ข้อ 1 - 2, 5 - 22 และ 24 - 27 ในตารางที่ 1) และรองลงมา (ร้อยละ 23 - ร้อยละ 66) เห็นว่ามีการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและลักษณะนิสัยในระดับมากที่สุด (ข้อ 3 - 4, 23 และ 27 ในตารางที่ 1) ในขณะที่นักศึกษาส่วนใหญ่ (ร้อยละ 24 - ร้อยละ 70) เห็นว่ามีการพัฒนาทางด้านความคิดในระดับมากที่สุด (ข้อ 2 - 7, 11 และ 16 - 20 ในตาราง 2) และรองลงมา (ร้อยละ 30 - ร้อยละ 63) เห็นว่าเป็นการพัฒนาความคิดในระดับมาก (ข้อ 1, 8 - 10 และ 12 - 15 ในตารางที่ 2) สำหรับในส่วนของผลโดยรวมที่ได้จากการปฏิบัติตนตามหลัก “บุญกิริยาวัตตุ” ทั้งในส่วน ของความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา การได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง และเห็นผลจากการปฏิบัติด้วยตนเอง การมีสติ มีสมาธิ การสำรวมกาย วาจา ใจ การมีสำนึกทางด้านคุณธรรมและสำนึกเพื่อส่วนรวม การมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดีขึ้น การมีประสิทธิภาพในการศึกษา/การทำงานที่ดีขึ้น การรู้สึกดีและเห็นคุณค่าของตนเอง การคลายความยึดมั่นและปล่อยวาง การมีแนวทางในการดำรงชีวิตและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นั้น นักศึกษาทั้งหมด เห็นว่าตนได้รับผลดังกล่าวจากการปฏิบัติโดยนักศึกษากลุ่มส่วนใหญ่ (ร้อยละ 41 - ร้อยละ 61) เห็นว่าได้รับผลในระดับมาก (ข้อ 1 - 3, 5, 8 - 9, 11 - 13, 15 - 17 และ 20 ในตารางที่ 3) และรองลงมา (ร้อยละ 31 - ร้อยละ 57) เห็นว่าได้ผลได้รับผลในระดับมากที่สุด (ข้อ 4, 6 - 7, 10, 14 และ 18 - 19 ในตารางที่ 3) นอกจากนี้ยังพบว่า “บุญกิริยาวัตตุ” เป็นหลักธรรมที่นักศึกษาทุกคนในกลุ่มประชากรเห็นว่าเป็นสิ่งที่ตนสามารถทำได้

และเคยชินจนเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตประจำวัน (ข้อ 8 - 13 ในตารางที่ 2) โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 42 - ร้อยละ 62) เห็นว่าสามารถทำได้ในระดับมาก รองลงมา

(ร้อยละ 24 - ร้อยละ 44) เห็นว่าสามารถทำได้ในระดับมากที่สุด และส่วนน้อย (ร้อยละ 7 - ร้อยละ 20) เห็นว่าสามารถทำได้ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 1 ความถี่และร้อยละของการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและลักษณะนิสัยของนักศึกษาภายหลังจากการใช้หลักศาสนธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน

การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและลักษณะนิสัย หลังจากได้ฝึกปฏิบัติตนตามหลัก ทาน ศีล ภาวนา และบุญกิริยาวัตถุ 10	ระดับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น					
	ภายหลังการฝึกปฏิบัติ					
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม ร้อยละ
1. ท่านเอือมเพื่อพ่อแม่ แบ่งปัน ได้ทำอะไรเพื่อผู้อื่น มากขึ้น	28.0	69.0	3.0	-	-	100.0
2. ท่านมีเมตตากรุณา เอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ และสัตว์มากขึ้น	42.0	53.0	5.0	-	-	100.0
3. ท่านมีความซื่อสัตย์มากขึ้น	53.0	43.0	4.0	-	-	100.0
4. ท่านมีความกตัญญูมากขึ้น	66.0	32.0	2.0	-	-	100.0
5. ท่านเป็นคนมีศีล มีธรรมมากขึ้น	28.0	58.0	14.0	-	-	100.0
6. ท่านจิตประณีตขึ้น จิตใจมีความอ่อนโยนมากขึ้น	31.0	62.0	7.0	-	-	100.0
7. ท่านมีสติ มีสมาธิมากขึ้น	37.0	57.0	6.0	-	-	100.0
8. ท่านมีความเพียรมากขึ้น	33.0	57.0	10.0	-	-	100.0
9. ท่านมีความอดทนมากขึ้น	37.0	57.0	6.0	-	-	100.0
10. ท่านมีความเข้มแข็งมากขึ้น	37.0	53.0	10.0	-	-	100.0
11. ท่านมีความรับผิดชอบมากขึ้น	43.0	51.0	6.0	-	-	100.0
12. ท่านมีความสุชุม รอบคอบมากขึ้น	31.0	55.0	13.0	1	-	100.0
13. ท่านรู้จักคิด พิจารณาไตร่ตรองมากขึ้น	38.0	53.0	9.0	-	-	100.0
14. ท่านมีความสามารถในการพิจารณาแก้ปัญหา ได้ดีขึ้น	27.0	59.0	14.0	-	-	100.0
15. ท่านใจเย็นมากขึ้น	47.0	50.0	3.0	-	-	100.0
16. ท่านควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น	45.0	51.0	4.0	-	-	100.0
17. ท่านฟังชาน้อยลง	31.0	54.0	15.0	-	-	100.0
18. ท่านมีความวิตกกังวล และความเครียดน้อยลง	23.0	57.0	20.0	-	-	100.0
19. ท่านจิตใจปลอดโปร่งขึ้น มีความสุขสงบของ จิตใจมากขึ้น	34.0	61.0	5.0	-	-	100.0
20. ท่านรู้สึกสดชื่น เบิกบาน	45.0	50.0	5.0	-	-	100.0
21. ท่านมีปิติ ความอึดอเมใจ	36.0	57.0	7.0	-	-	100.0
22. ท่านให้ความสนใจกับผู้คนรอบข้าง และผู้อื่น มากขึ้น	41.0	50.0	9.0	-	-	100.0
23. ท่านเป็นมิตร มิไม่ตรีกับผู้คนรอบข้างมากขึ้น	51.0	46.0	3.0	-	-	100.0
24. ท่านเอาแต่ใจตนเองน้อยลง	39.0	53.0	6.0	2.0	-	100.0

การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและลักษณะนิสัย หลังจากได้ฝึกปฏิบัติตนตามหลักทาน ศีล ภาวนา และบุญกิริยาวัตถุ 10	ระดับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น					รวมร้อยละ
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
25. ท่านเห็นแก่ตนน้อยลง เห็นแก่ผู้อื่นมากขึ้น	35.0	62.0	2.0	1.0	-	100.0
26. ท่านรู้จักให้อภัยมากขึ้น	48.0	49.0	3.0	-	-	100.0
27. ท่านมีความสุข อ่อนน้อมถ่อมตนมากขึ้น	48.0	48.0	4.0	-	-	100.0

ตารางที่ 2 ความถี่และร้อยละของการเปลี่ยนแปลงทางความคิดของนักศึกษาภายหลังจากการใช้หลักศาสนธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน

การเปลี่ยนแปลงทางความคิด หลังจากได้ฝึกปฏิบัติตนตามหลัก ทาน ศีล ภาวนา และบุญกิริยาวัตถุ 10	ระดับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น					รวมร้อยละ
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. ท่านมีความสนใจในพระพุทธศาสนามากขึ้น	32.0	63.0	5.0	-	-	100.0
2. ท่านมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้น	57.0	39.0	4.0	-	-	100.0
3. ท่านเชื่อในหลักธรรมคำสอน และผลของการปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอนมากขึ้น	59.0	38.0	3.0	-	-	100.0
4. ท่านเห็นว่าการรักษาศีล 5 ทำให้ตัวท่านและสังคมสงบสุข	57.0	40.0	3.0	-	-	100.0
5. ท่านรู้สึกจะอายุต่อการทำงาน/บาป	58.0	39.0	3.0	-	-	100.0
6. ท่านรู้สึกเกรงกลัวต่อผลของการทำผิด/บาป	61.0	38.0	1.0	-	-	100.0
7. ท่านมีความเชื่อมั่นในการทำความดี	70.0	30.0	-	-	-	100.0
8. ท่านเห็นว่าทานหรือการให้ เป็นสิ่งที่ท่านทำได้ และเคยชินจนเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตประจำวัน	41.0	52.0	7.0	-	-	100.0
9. ท่านเห็นว่าการรักษาศีล เป็นสิ่งที่ท่านทำได้ และเคยชินจนเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตประจำวัน	38.0	53.0	9.0	-	-	100.0
10. ท่านเห็นว่าการฝึกอบรมจิตในส่วนของ <u>การเจริญสมาธิ ด้วยการกำหนดลมหายใจ</u> เป็นสิ่งที่ท่านทำได้ และเคยชินจนเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิต	32.0	52.0	16.0	-	-	100.0
11. ท่านเห็นว่าการฝึกอบรมจิตในส่วนของ <u>การสวดมนต์</u> เป็นสิ่งที่ท่านทำได้และได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของความเคยชินในการดำรงชีวิตประจำวัน	44.0	42.0	14.0	-	-	100.0

การเปลี่ยนแปลงทางความคิด หลังจากได้ฝึก ปฏิบัติตนตามหลัก ทาน ศีล ภาวนา และ บุญกิริยาวัตถุ 10	ระดับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ภายหลังการฝึกปฏิบัติ					รวม ร้อยละ
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
12. ท่านเห็นว่าการฝึกอบรมจิตในส่วนของ <u>การ เจริญสติ</u> ด้วยการเดินจงกรม และให้มีความ รู้สึกตัวอยู่กับสิ่งที่ตนทำนั้นเป็นสิ่งที่ท่านได้ พัฒนาจนท่านสามารถทำได้ และทำได้บ่อยมาก ขึ้นในการดำรง ชีวิตประจำวัน	25.0	54.0	20.0	1	-	100.0
13. ท่านเห็นว่า <u>บุญกิริยาวัตถุ 10</u> เป็นสิ่งที่ท่าน ทำได้ และเคยชินจนเป็นส่วนหนึ่งของการ ดำรงชีวิตประจำวัน	24.0	62.0	14.0	-	-	100.0
14. ท่านเห็นว่า <u>การทำสมาธิ</u> (สมถภาวนา) และ <u>การเจริญสติ</u> (วิปัสสนาภาวนา) สามารถทำให้จิต สงบ เกิดปัญญา และมีความสุขอย่างแท้จริง	42.0	47.0	11.0	-	-	100.0
15. ท่านเห็นว่า <u>การศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรม</u> เป็นสิ่งที่ให้ประโยชน์ และก่อให้เกิดผลดีในคน ทุกวัย	46.0	50.0	4.0	-	-	100.0
16. ท่านเห็นว่าหลักธรรมคำสอนในพระพุทธ ศาสนา สามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน	65.0	35.0	-	-	-	100.0
17. ท่านเห็นว่าสามารถนำหลักธรรมคำสอนใน พระพุทธศาสนาไปใช้เป็นหลักในการดำรงชีวิต	59.0	41.0	-	-	-	100.0
18. ท่านเห็นว่าหลักธรรมคำสอนในพระพุทธ ศาสนาสามารถช่วยพัฒนาชีวิต ทั้งทางกายและ จิตได้อย่างมีดุลยภาพ	50.0	50.0	-	-	-	100.0
19. ท่านเห็นว่าหลักธรรมคำสอนในพระพุทธ ศาสนานั้น เป็นไปเพื่อการฝึกอบรมตน และพัฒนาตน	58.0	42.0	-	-	-	100.0
20. ท่านเห็นว่า <u>การปฏิบัติตนตามหลักธรรมใน พระพุทธศาสนา</u> เป็นสิ่งที่ให้ผลในเชิงประจักษ์จริง	52.0	45.0	3.0	-	-	100.0

ตารางที่ 3 ความถี่และร้อยละของผลที่ได้รับภายหลังจากการใช้หลักศาสนธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาตน

ผลที่ได้รับหลังจากได้ฝึกปฏิบัติตนตามหลัก ทาน ศีล ภาวนา และ บุญกิริยาวัตถุ 10	ระดับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น					
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวมร้อยละ
1. ท่านมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในหลักธรรมคำสอน และมีเจตคติที่ดีต่อพระพุทธศาสนา	33.0	61.0	6.0	-	-	100.0
2. ท่านมีความเข้าใจเกี่ยวกับการนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาไปใช้เพื่อการพัฒนาตนพัฒนาชีวิต	40.0	53.0	7.0	-	-	100.0
3. ท่านได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริงเป็นประสบการณ์ตรง และเห็นผลจากการปฏิบัติด้วยตนเอง	43.0	53.0	4.0	-	-	100.0
4. ท่านเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา	57.0	41.0	2.0	-	-	100.0
5. ท่านสามารถเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี และปฏิบัติหน้าที่ของชาวพุทธได้อย่างถูกต้อง	37.0	59.0	4.0	-	-	100.0
6. ท่านมีสติในการดำรงชีวิตประจำวันมากขึ้น	50.0	48.0	2.0	-	-	100.0
7. ท่านมีสมาธิ และความสงบของจิตใจเพิ่มขึ้น	49.0	46.0	5.0	-	-	100.0
8. ท่านยึดมั่นถือมั่นน้อยลง ปล่อยวางได้มากขึ้น	36.0	57.0	7.0	-	-	100.0
9. ท่านสํารวมกาย วาจา ใจได้มากขึ้น	37.0	50.0	13.0	-	-	100.0
10. ท่านตระหนักถึงบาปบุญคุณโทษ และการไม่เบียดเบียนกันมากขึ้น	50.0	48.0	2.0	-	-	100.0
11. ท่านมีความวิตกกังวล ความเครียดน้อยลง	31.0	53.0	16.0	-	-	100.0
12. ท่านมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดีขึ้น	46.0	51.0	3.0	-	-	100.0
13. ท่านมีประสิทธิภาพในการศึกษา/การทำงานเพิ่มขึ้น	42.0	52.0	6.0	-	-	100.0
14. ท่านมีความรับผิดชอบต่องานของตนเองมากขึ้น	49.0	48.0	3.0	-	-	100.0
15. ท่านมีความสำนึกในด้านการมีคุณธรรมเพิ่มขึ้น	38.0	58.0	4.0	-	-	100.0
16. ท่านมีสำนึกเพื่อส่วนรวม (จิตสาธารณะ) มากขึ้น	42.0	55.0	3.0	-	-	100.0
17. ท่านรู้สึกดีกับตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น	47.0	50.0	3.0	-	-	100.0
18. ท่านอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	52.0	45.0	3.0	-	-	100.0
19. การได้ฝึกปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอน มีผลดีต่อความคิด พฤติกรรม นิสัย และบุคลิกภาพของท่าน	53.0	44.0	3.0	-	-	100.0

ผลที่ได้รับหลังจากได้ฝึกปฏิบัติตนตามหลัก ทาน ศีล ภาวนา และ บุญกิริยาวัตถุ 10	ระดับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น					รวม ร้อยละ
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
20. การได้ฝึกปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอน ทำให้ ท่านมีแนวทางในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข	48.0	49.0	3.0	-	-	100.0

สรุปและวิจารณ์ผล

จากผลการวิจัยทั้งภาคเอกสารและภาคสนาม ผู้วิจัยมีประเด็นอภิปรายเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. “บุญกิริยาวัตถุ” เป็นหลักธรรมที่เหมาะสมสำหรับนำไปใช้เพื่อการพัฒนาตน ประการแรก เนื่องจากเป็นหลัก ธรรมที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติขึ้น โดยมุ่งให้เป็นหลักปฏิบัติของฆราวาสที่ยังมีการประกอบกิจการงานและหน้าที่รับผิดชอบในทางโลก ประการต่อไป ก็เนื่องจาก “บุญ” และ “การทำบุญ” เป็นสิ่งที่ชาวพุทธทั้งหลายเชื่อและศรัทธากันอยู่แล้วว่าบุญเป็นสิ่งสำคัญ เพราะบุญคือตัวกำหนดคุณภาพชีวิต (พระสมภพ, 2559) และเป็นสิ่งที่มีอุปการะอย่างยิ่งต่อชีวิต นอกจากนี้ “บุญกิริยาวัตถุ” อันประกอบด้วย ทาน ศีล ภาวนา ยังเป็นหลักปฏิบัติที่เป็นไปโดยลำดับ คือ เริ่มต้น จาก “ทาน” ซึ่งเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ง่าย อีกทั้งยังเป็น การนำเข้าสู่การปฏิบัติในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ และสอดคล้องกับพฤติกรรมเดิม แล้วจึงนำเข้าสู่ “ศีล” ซึ่งจะยากกว่าการให้ทาน ด้วยเหตุที่ต้องอาศัยความตั้งใจ มีสติในการควบคุมการกระทำทั้งทางกายและ วาจาให้อยู่ในกรอบที่จะไม่เบียดเบียนทั้งผู้อื่นและตนเอง และทำยสุดก็นำเข้าสู่ “ภาวนา” ทั้งใน ส่วนของ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ซึ่งจำเป็นต้องมีการฝึก ปฏิบัติเพื่อให้ทำได้ถูกต้อง โดยภาวนานี้เมื่อปฏิบัติ ได้อย่างต่อเนื่องก็จะให้ผลเป็นการพัฒนาทางจิตใจ ซึ่งเป็น สิ่งที่มีความสำคัญยิ่ง เพราะทุกอย่างนั้นตั้งต้นที่ใจ หากได้มีการฝึกอบรมจิตใจให้ดีแล้ว ทุกอย่างคือ ความคิด คำพูด การกระทำก็จะดีตาม 2. จากการได้ปฏิบัติตาม หลัก “บุญกิริยาวัตถุ” เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน 70 วัน นักศึกษาทั้งหมดเห็นว่า การปฏิบัติทั้งในส่วนของการ ให้ทาน การรักษาศีล การเจริญสมาธิด้วยการกำหนด

ลมหายใจ การสวดมนต์ กับการเจริญสติด้วยการเดิน จกรม และการแผ่เมตตา นั้นเป็นสิ่งที่ตนทำได้และเคย ชินจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน (ข้อ 8 - ข้อ 13 ใน ตารางที่ 2) ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่าแนวคิดของ ดร. แมกซ์เวลล์ มอลทซ์ ที่รู้จักกันในชื่อของ “ทฤษฎี 21 วัน” ที่ว่า ช่วงระยะเวลา (Timelines) ของการปรับตัวของคน เข้ากับการเปลี่ยนแปลงหรือพฤติกรรมใหม่ๆ นั้นต้องใช้ เวลาอย่างต่ำ 21 วัน และการกระทำซ้ำๆ ที่ต่อเนื่องกัน อย่างน้อยเป็นเวลา 21 วัน จะเริ่มตกผลึกกลายเป็นนิสัย ได้ (Maltz, 1960) นั้น สามารถนำมาใช้กำหนดกรอบ เวลาของการนำหลัก “บุญกิริยาวัตถุ” ไปใช้เพื่อการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือสร้างนิสัยใหม่เพื่อการพัฒนา ตนให้ได้ผลอย่างยั่งยืนได้ดี โดยแนวคิดของมอลทซ์นี้ ก็สอดคล้องกับงานวิจัยของฟิลิปา ลัลลี (อ้างถึงใน Clear, 1980) ที่พบว่าระยะเวลาของการทำให้ พฤติกรรมใหม่กลายเป็นสิ่งที่ทำไปโดยอัตโนมัติได้นั้น อาจจะใช้เวลาที่แตกต่างกัน คือ อาจจะเป็นได้ตั้งแต่ ระยะเวลา 18 วัน จนถึง 254 วัน แม้ว่าโดยเฉลี่ยแล้วจะ ใช้เวลาราว 66 วัน โดยความแตกต่างของระยะเวลาที่ ใช้สั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการสร้างเอง หรือ ขึ้นอยู่กับตัวบุคคล และกรณีแวดล้อมก็ได้ โดยการ เปลี่ยนพฤติกรรม (transforming) หรือการสร้าง (forming) นิสัย นั้นเป็นเรื่องของกระบวนการ (process) ในการทำให้เกิดขึ้น ไม่ได้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ในทันใด (event) ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้ก็สอดคล้องกับที่ สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (2527) ได้กล่าวไว้ว่า นิสัยคือ ความเคยชินที่เกิดจากการกระทำบ่อยๆ ซ้ำๆ หรือความ เคยชินที่เกิดจากการกระทำบ่อยๆ กระทำซ้ำๆ นั้นเอง ที่ ก่อให้เกิดเป็นนิสัย นิสัยจึงเป็นเรื่องของกระบวนการ (process) ของการเกิดขึ้น และเป็นสิ่งที่อบรม ให้เกิดได้ เป็นสิ่งที่สร้างได้ พัฒนาได้

3. “บุญกิริยาวัตฤ” เป็นหลักธรรมที่นักศึกษาทุกคนเห็นว่าตนสามารถปฏิบัติตามได้ และเมื่อลงมือปฏิบัติแล้วก็เป็นสิ่งที่ให้ผลในเชิงประจักษ์ (ข้อ 20 ในตารางที่ 2) โดยทำให้เกิดการพัฒนาทั้งทางกายและใจ

โดย “ศีล” ได้พัฒนากาย ทำให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่งามในแง่ของการเป็นผู้ไม่เบียดเบียน พร้อมไปกับการทำให้เกิด “ธรรม” หรือคุณธรรมหลายประการขึ้นในตน เช่น ความเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์สุจริต ความสำรวม สัจจะ สติสัมปชัญญะ กับทั้งยังทำให้เป็นผู้ที่มีระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิตให้อยู่ในกรอบของกฎหมายและศีลธรรม มีความรับ ผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และยังช่วยให้มีความสำนึกในเรื่องของศีลธรรม บาปบุญ คุณโทษ มากขึ้น (ข้อ 2, 3, 4, 5 ใน ตารางที่ 1 และข้อ 9, 10, 14, 18 ใน ตารางที่ 3)

ในขณะที่การให้ “ทาน” ทั้ง อามิสทาน ธรรมทาน และอภัยทาน ก็ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและลักษณะนิสัยที่ชัดเจน โดย “ทาน” ช่วยทำให้เห็นแก่ตนน้อยลง เห็นแก่ผู้อื่นมากขึ้น ทำให้เป็นคนที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปัน มีสำนึกเพื่อส่วนรวม (จิตสาธารณะ) และในขณะที่เดียวกันก็ให้ความสนใจผู้อื่นมากขึ้น มีความเป็นมิตรมีไมตรีกับผู้คนรอบข้างมากขึ้น รู้จักให้อภัยมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้รู้สึกดีกับตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น (ข้อ 1, 22, 23, 25, 26 ใน ตารางที่ 1 และข้อ 16, 17 ใน ตารางที่ 3)

ท้ายสุด “ภาวนา” ทั้งในส่วนของสมถภาวนาซึ่งเป็นการเจริญสมาธิ และวิปัสสนาภาวนาซึ่งเป็นการเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญานั้นให้ผลเป็นการพัฒนาจิตและคุณสมบัติของจิตครบทั้ง 3 ด้าน คือ

ทางด้านคุณภาพจิต (Quality of Mind) นักศึกษาทั้งหมดเห็นว่าการภาวนาทำให้ตนมีคุณธรรม คือ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การแบ่งปัน การได้เสียสละทำอะไรเพื่อผู้อื่น ความเมตตา กรุณาและเอื้ออาทรต่อผู้อื่น ความซื่อสัตย์สุจริต ความกตัญญู ความเป็นผู้มีศีลมีธรรม มีจิตประณีต มีความอ่อนน้อมอ่อนโยนเพิ่มมากขึ้น (ข้อ 1 - ข้อ 6 ใน ตารางที่ 1)

ทางด้านสมรรถภาพจิต (Power / Efficiency of Mind) นักศึกษาทั้งหมดเห็นว่าการพัฒนาความสามารถของจิต ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน ใช้งานได้

ดี คือ มีสติมีสมาธิ มีความเพียร ความอดทน มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความ รับผิดชอบ มีความสุขุมรอบคอบ รู้จักคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล มีความสามารถในการพิจารณาแก้ปัญหา ใจเย็นขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น (ข้อ 7 - ข้อ 16 ในตารางที่ 1)

ทางด้านสุขภาพจิต (Mental Health) นักศึกษาทั้งหมดเห็นว่าการพัฒนาในส่วนของสภาพจิตอย่างชัดเจน คือ มีความฟุ้งซ่านน้อยลง ความเครียดน้อยลง จิตใจปลอดโปร่ง มีความสุขสงบของจิตใจมากขึ้น รู้สึกสดชื่นเบิกบาน มีความอึดเอนใจ (ข้อ 17 - ข้อ 21 ในตารางที่ 1)

นอกจากนั้นยังพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพ/ลักษณะนิสัยที่ช่วยให้มีปฏิสัมพันธ์ในการเข้ากับผู้อื่นได้ดี และอยู่ในสังคมได้ดีมีความสุขมากขึ้น คือ มีการให้ความสนใจกับผู้อื่นมากขึ้น มีความเป็นมิตร มีไมตรีกับผู้คนรอบข้างมากขึ้น มีความสุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตนมากขึ้น เอาแต่ใจตนเองน้อยลง เห็นแก่ตนน้อยลง เห็นแก่ผู้อื่นมากขึ้น รู้จักให้อภัยมากขึ้น (ข้อ 22 - ข้อ 27 ในตารางที่ 1)

หากพิจารณาโดยรวมแล้ว การพัฒนาทางจิตอันเป็นผลจากการภาวนาตามที่กล่าวสรุปมานี้ก็คือการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Emotional Quotient หรือ EQ) ที่เทอดศักดิ์ (2545) อธิบายว่า คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการรู้เข้าใจตนเอง และเข้าใจเห็นใจผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับที่ ปณิธิ พุทธกรรณ (ม.ป.ป.) กล่าวไว้ว่าเป็นความสามารถในการ ควบคุมอารมณ์ รวมไปถึงทักษะด้านการมีปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์กับบุคคลอื่น ที่แดเนียล โกลแมน (อ้างถึงใน ศันสนีย์, 2544) ได้ชี้ไว้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้บุคคลดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ทั้งในชีวิตการทำงานและในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม

หากวิเคราะห์ “บุญกิริยาวัตฤ” ซึ่งเป็นหลักการสร้างบุญหรือความดีที่ประกอบด้วย ทาน ศีล ภาวนา โดยรวมแล้วก็จะเห็นว่าให้ผลเป็นการพัฒนาตน พัฒนาคน อย่างรอบด้าน โดย ทาน การให้ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ ธรรมะ การให้อภัย นั้นเป็นการเสริมสร้างในเรื่องความฉลาดในทางศีลธรรมและในการทำความดี (Moral Quotient หรือ MQ) ในขณะที่ ศีล การสำรวมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้อยู่ในกรอบของความ

ถูกต้องดีงาม และไม่ไปเบียดเบียนทั้งผู้อื่นและตนเอง นั้นเป็นการฝึกอบรมทั้งในเรื่องความรับผิดชอบ การมีวินัยในตนเอง รวมไปถึงการทำให้เป็นผู้มีคุณธรรม จึงเป็น การพัฒนาทั้งความฉลาดทางศีลธรรม (MQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ส่วน ภาวนา ในส่วนของการเจริญสมาธิ นั้น นอกจากจะพัฒนาประสิทธิภาพของสมองและความคิดได้แล้ว ก็ยังให้ผลเป็นความผ่อนคลาย ความสุขสงบของจิตใจ ซึ่งเป็นการพัฒนาทางด้านจิตใจและอารมณ์ (EQ) อันจะช่วยทำให้เกิดคุณลักษณะทางอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดี สามารถ ปฏิบัติตนเหมาะสมกับสถานการณ์และบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย สำหรับในส่วนของ การเจริญสติ การรู้เท่าทันในอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด นั้นก็สอดคล้องกับที่ ศันสนีย์ (2544) ได้กล่าวอธิบายไว้ว่า การรู้จักตนเอง (self awareness) สามารถ ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ (self regulation) รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy) รู้จักใช้เหตุผล (logical) มีความมั่นใจในตนเอง (self confidence) รัก และเห็นคุณค่าของชีวิต (life appreciation) และมีทักษะทางสังคม (social skill) นั้นเป็นการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ) ยิ่งกว่านั้น การภาวนานี้เมื่อได้ปฏิบัติ และพัฒนาไปจนถึงระดับหนึ่งก็จะช่วยพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (Intelligence Quotient หรือ IQ) ให้รู้ที่จะหยุดยั้งตนเองไม่ให้ไหลไปสู่ความเสื่อม และมีสติปัญญา ในการมองโลกตามความเป็นจริงว่าโลกและชีวิตนี้ไม่เที่ยง (อนิจจัง) มีการแปรสภาพอยู่ตลอดเวลา (ทุกขัง) ไม่มีตัวตนที่แท้จริง แต่เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์ประกอบกัน โดยไม่อยู่ในการควบคุมของเรา (อนัตตา) เป็นสิ่งที่ไม่ควรหลงไปยึดมั่นถือมั่น ซึ่งการมีปัญญารู้เท่าทันความจริงในลักษณะดังกล่าวจะช่วยให้บุคคลสามารถยอมรับความจริงของชีวิต สามารถปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง และสามารถดำรงชีวิตได้สอดคล้องตามความเป็นจริงของโลก อันจะช่วยให้ไม่ทุกข์ หรือหากยังทุกข์ ก็จะไม่ทุกข์น้อยลง

หากเราจะไปพิจารณาดูในส่วนของ การพัฒนาทุนมนุษย์ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ที่มุ่งหวังให้คนไทยเป็นคนที่มีความรู้ มีจิตสาธารณะ มีวินัย มีความรับผิดชอบ ใช้ชีวิตอยู่บนพื้นฐานของศีลธรรม หรืออีกนัยหนึ่งก็คือการพัฒนา คนไทยให้มีคุณธรรมของ “คนไทย 4.0” คือ มีความพอเพียง มีวินัย

มีความสุจริต และมีจิตอาสา (ตัญญู, 2560) นั้น เราก็จะเห็นว่า การปฏิบัติตามหลัก “บุญกิริยาวัตถุ” ในส่วนของ “ทาน” ซึ่งเป็นการให้ การแบ่งปัน การเสียสละนั้น เป็น การฝึกอบรมในการลดความตระหนี่ ความโลภ ทำให้ได้ฝึกการเป็นผู้ที่ช่วยเหลือทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นนั้น ก็คือ การพัฒนาให้เกิดคุณธรรมในเรื่องของความพอเพียง และจิตสาธารณะ/จิตอาสา ในขณะที่ “ศีล” ซึ่งเป็นการพัฒนากาย เป็นการสำรวมระวังพฤติกรรมให้อยู่ในกรอบของความเป็นผู้ไม่เบียดเบียน ไม่ก่อให้เกิดปัญหาทั้งกับตนเองและสังคม สามารถใช้ชีวิตอยู่บนพื้นฐานของศีลธรรม อยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุขนั้น ก็คือ การพัฒนาในเรื่องของการมีความรับผิดชอบ และการมีวินัย อีกทั้งการปฏิบัติตามหลัก “ศีล” ยังทำให้เกิด “ธรรม” และคุณธรรมต่างๆ เช่น ความเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์สุจริต ความสำรวมและเคารพในผู้อื่น ซึ่งจะขึ้นในตัวบุคคลไปในขณะเดียวกันด้วย และท้ายสุด “ภาวนา” ซึ่งเป็น การพัฒนาจิต พัฒนาปัญญา นั้นก็ทำให้มีการพัฒนาคุณสมบัติของจิต ทั้งในส่วนของคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต สุขภาพจิต กับทั้งพัฒนาปัญญาในการรู้เข้าใจความเป็นจริงของสรรพสิ่งที่จะช่วยให้ดำรงชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติได้อย่าง มีความสุข

อาจกล่าวได้ว่า “บุญกิริยาวัตถุ” เป็นหลักธรรมที่เมื่อปฏิบัติแล้วทำให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างสมดุล ทั้งทางกายและทางจิต ทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และหากมองจากมุมของการพัฒนาทุนมนุษย์ทางด้านคุณธรรมและคุณภาพชีวิตตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ที่ต้องการให้คนไทยเป็นคนที่มีความรู้ มีคุณธรรมของ “คนไทย 4.0” ผลจากการวิจัยก็แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนแล้วว่า “บุญกิริยาวัตถุ” ในพระพุทธรศานานั้นเป็นหลักศาสนธรรม ที่หากได้นำไปปฏิบัติแล้วก็สามารถที่จะตอบโจทย์ คือ การเสริมสร้างคุณธรรมและคุณภาพชีวิตตามเป้าหมายของยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปีที่มุ่งหวังได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการนำหลักศาสนธรรมในพระพุทธรศานาไปใช้เพื่อประโยชน์ในด้านอื่นๆ ด้วย เช่น ด้านการศึกษา ด้านการแพทย์ (สุขภาพจิต)

2. ควรมีการศึกษาวิจัยการนำหลักศาสนธรรม
ในพระพุทธศาสนาไปใช้เพื่อการพัฒนางาน พัฒนาชีวิต
ของคนในองค์กร หน่วยงาน หรือชุมชนอื่นๆ

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้เกิดขึ้นได้จากการที่สถาบันวิจัยและ
พัฒนา ของมหาวิทยาลัยรามคำแหงเห็นความสำคัญและ
ประโยชน์จากการวิจัยเรื่องนี้ พร้อมทั้งสนับสนุนให้ทุน
วิจัย และงานนี้ก็สำเร็จลงได้เพราะผู้ตอบ
แบบสอบถามทุกท่านให้ความร่วมมือ ทำให้การวิจัย
บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณเป็นอย่าง
ยิ่งไว้ ณ. ที่นี้

เอกสารอ้างอิง

दनัย จันท์เจ้าฉาย. 2560. ประเทศไทย 4.0 กับคุณธรรม
4ประการ. แหล่งที่มา [http://www.marketeer.co.th/
archives/129863](http://www.marketeer.co.th/archives/129863).
เทอดศักดิ์ เดชคง. 2545. ความฉลาดทางอารมณ์.
พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
มติชน.
ปณิธิ พุทธกรุณา. บรรณาธิการ. ม.ป.ป. พัฒนาอารมณ์
พัฒนาสติปัญญา ศักยภาพของ IQ และ EQ.
กรุงเทพมหานคร: ทักษิณการพิมพ์.

พระไตรปิฎกและอรรถกถาภาษาไทย ฉบับครบรอบสอง
ร้อยปีแห่งราชวงศ์จักรี. 2525. เล่มที่ 37.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย.
วีรวงศ์ (พิมพ์ ธรรมธโร), สมเด็จพระมหา. 2527. บท
สร้างนิสัย. กรุงเทพมหานคร: องค์การคำของ
คุรุสภา.
ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. 2544. บุคลิกภาพที่ดีกับระดับอีคิว
ของเด็ก ใน ผานิต บุญมาก (บรรณาธิการ).
ไอคิวและอีคิวประตูสู่ความสำเร็จของลูก (หน้า
9 - 15). กรุงเทพมหานคร: แปลนพริ้นติ้ง.
สมภพ โชติปัญญา. พระ. 2559. บุญ ทาน นำอัครจริย
จริง. กรุงเทพฯ: หจก. แอลซีพี ฐิติพรการพิมพ์.
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคม
แห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรื. 2560.
แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับ
ที่ สิบสอง พ.ศ. 2560 - 2564 .
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนัก
นายกรัฐมนตรื.
Clear, J. 1980. " How long does it actually take to form
a new habit? " Retrieved from
<http://jamesclear.com/new-habit>.
Maltz, Maxwell. 1960. **Psycho - Cybernetics**.
New York: Essandess Special Edition.