

รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสา ในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม*

A MODEL OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ENHANCING INTELLECTUAL HEALTH OF VOLUNTEER IN MEDITATION PRACTITIONERS

ปมณณ์รัฐ จงวัฒนานุกุลกิจ

Pamonnat Jongwatananukulkit

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง

Siriwat Srikrueadong

ลำพอง กลมกุล

Lampong Klomkul

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: pamonnatjongwatananukulkit@gmail.com

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของบทความนี้ คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพคุณลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสาที่เป็นแนวปฏิบัติที่ดี 2) เพื่อศึกษาวิเคราะห์กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธจิตวิทยาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม และ 3) เพื่อเสนอรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมเป็นการวิจัยอนาคตแบบเดลฟายและชาติพันธุ์วรรณนา (EDFR) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญและผู้เชี่ยวชาญ คือ พระวิปัสสนากรรมฐาน แม่ชี วิทยากรสอนวิปัสสนากรรมฐาน และจิตอาสาในศูนย์ปฏิบัติธรรม จำนวน 19 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติแบบบรรยาย ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพคุณลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสาที่เป็นแนวปฏิบัติที่ดี คือ เป็นผู้รักในงานจิตอาสาและการปฏิบัติธรรม มีความขยันและเอาใจใส่ในงานจิตอาสา และเป็นผู้รู้จักใช้เหตุผลในการช่วยงานปฏิบัติธรรม 2) กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธจิตวิทยาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม มี 4 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 รักในงานจิตอาสาและการปฏิบัติธรรม ขั้นที่ 2 หมั่นเพียรในการปฏิบัติงานจิตอาสา ขั้นที่ 3 เอาใจใส่ในงานจิตอาสา และขั้นที่ 4 ใช้ปัญญาแก้ปัญหางานปฏิบัติธรรม และ 3) รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของ

* Received 31 January 2020; Revised 24 March 2020; Accepted 27 March 2020



จิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม มีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ 3.1) ด้านสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสา 3.2) ด้านหลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา 3.3) ด้านพฤติกรรมของจิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญา 3.4) ด้านปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา และ 3.5) ด้านสุขภาวะทางปัญญากับการพัฒนาตนของจิตอาสา และโมเดลอนาคตภาพที่ได้ เรียกว่า 3V Model
คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา, สุขภาวะทางปัญญา, ผู้ปฏิบัติธรรม

Abstract

The objectives of this article are 1) to study the state of intellectual health characteristics of volunteer mind as a good practice, 2) to study and analyze the process of enhancing intellectual wellbeing according to the Buddhist psychology of the volunteer mind, and 3) to propose a model for promoting intellectual well-being according to Buddhist psychology for volunteer mind in the practice group. Ethnographic Delphi Future Research (EDFR) was used for research design. There were 19 of key informants and experts consisted of Vipassana meditation, nuns, lecturer, Vipassana meditation instructor and volunteer spirit in the Dharma Practice Center. The research instruments were interview forms and questionnaires. Qualitative data was analyzed by using content analysis and analytic induction whereas quantitative data was analyzed by using descriptive statistics. Results of the research revealed that 1) the state of intellectual health characteristics of volunteer mind as a good practice which showed a lover of volunteer work and Dharma practice, be diligent and attentive to volunteer work. 2) The process of promoting the intellectual well-being according to the Buddhist psychology principles of the volunteer mind consisted of 4 steps: Step 1: love in volunteer spirit and Dharma practice, Step 2: persistently in the practice of volunteer spirit, Step 3: pay attention to the volunteer spirit and step 4: use wisdom to solve problems in the Dharma practice. 3) A model for promoting intellectual well-being according to Buddhist psychology for volunteer mind in the group of practitioners consisted of 5 components which were 3.1) the intellectual health of the volunteers, 3.2) the principles that help to improve the intellectual wellness, 3.3) the behavior Of volunteers with intellectual wellness, 3.4) factors that result in intellectual well-being, and 3.5) intellectual wellbeing and their own development. The scenario model is called the 3V Model.



Keywords: Buddhist Psychology, Enhancing Intellectual Health, Meditation Practitioners

บทนำ

ในอดีตคนไทยส่วนใหญ่มีความเชื่อเรื่องของชาติหน้า พวกเขามีจิตเมตตากรุณา จึงไม่เบียดเบียนเมื่อเห็นคนที่เดือดร้อน ซึ่งถือเป็นค่านิยมที่ส่งเสริมและถ่ายทอดกันมา (เครือข่าย พุทธิกา, 2560) พระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘ทาน’ ที่มีอานิสงส์ไม่มาก ก็คือ ทานที่ให้ด้วยใจที่มีเยื่อใย หวังสิ่งสมบุญ หรือหวังเสวยสุขในภพหน้า ถ้าผู้ที่ทำบุญยังมีจิตใจแบบนั้นอยู่ ก็จะได้แต่อานิสงส์ มากเท่าที่ ควรจะเป็น (พระอภิรักษ์ กตติปญโญ (บุญเจียม), 2555) การทำบุญใน พระพุทธศาสนา ถือว่ามีส่วนต่อการทำประโยชน์ให้แก่บุคคลทั้งหลาย เช่น สงเคราะห์เกื้อกูล เสียสละแบ่งปัน ลดความเห็นแก่ตัว เสียสละผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้กับผู้ล่วงลับไปแล้ว เพื่อบูชาผู้มีพระคุณเพื่อเป็นปัจจัยให้บรรลุนิพพาน ซึ่งขึ้นอยู่กับผู้ทำบุญจะมีความประสงค์อย่างไร

ผู้ที่ทำงานจิตอาสาทั่วไปในปัจจุบันอาจไม่ได้คำนึงถึงการกำจัดกิเลส เพียงแต่วณะของ พระสารีบุตรกล่าวว่าคุณลักษณะข้อหนึ่งของโสดาบันคือการเสียสละ การมีน้ำใจพร้อม ช่วยเหลือผู้อื่นดังนั้น จึงมีความเป็นไปได้ที่ผู้ทำงานจิตอาสาจะสะสมบารมีถึงระดับโสดาบัน ทั้งนี้ต้องประกอบด้วยคุณสมบัติข้ออื่นๆ ของการบรรลุโสดาบันครบถ้วนเช่นกัน การดำรงอยู่ใน ครอบครัวยุคใหม่และสังคมที่พัฒนาอย่างสมดุลสุขภาวะทางทางจิตวิญญาณในปัจจุบันใช้คำว่า สุขภาวะด้านปัญญาเป็นความฉลาดรู้ นำไปสู่ชีวิตที่สมดุล สุขภาวะทางปัญญาหมายถึงรับรู้ ตนเองโดยรวมว่ามีความสุข มีการเห็นคุณค่าของชีวิต มีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดีโดยสุข ภาวะนี้เป็นการเชื่อมโยงกันอย่างสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณด้วย (ณาตกร ภาณีย์ ชยุตสาหกิจ, 2557)

“จิตอาสา” หมายถึง อาสาสมัคร และคุณค่าที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการทำงานอาสาสมัคร อันมุ่งเน้นที่การ ยกระดับจิตสำนึก และพัฒนาจิตวิญญาณของทุกคน ทั้งอาสาสมัคร และองค์กรที่สร้างงาน หรือประสานงานอาสาสมัครด้วย “ทำกิจ” กับ “ทำจิต” เป็นสิ่งที่ต้อง ทำคู่กันขณะที่เราทำประโยชน์ให้ผู้อื่น เราก็ควรพบความสงบเย็นในจิตด้วย (เครือข่ายพุทธิกา, 2560) ในทางพระพุทธศาสนา โดย กล่าวถึงการกระทำที่เสียสละ เพื่อส่วนรวมว่า “จิตอาสา” สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเคยตรัสหลักธรรมนี้ไว้เรียกว่า วัชฒิ เรียกเต็มว่า อริยวัชฒิ แปลว่า หลักธรรมเจริญอย่าง อริยะ หมายความว่าถ้ามีความเจริญอย่างที่เราองค์ตรัสไว้ แสดงว่า พุทธศาสนิกชนมีความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติและหวังว่าจะเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธ องค์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2552) นอกจากการเข้าใจถึงเป้าหมายแล้วสุขภาวะ ทางปัญญามีส่วนสำคัญ เพราะคำว่าสุขภาวะหรือ “สุขภาพ” คือภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้ง ทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล“ปัญญา”



หมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) เมื่อมีการบัญญัติคำว่าสุขภาวะขึ้นมาสุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตที่จะต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความต้องพอดี โดยดำรงอยู่ในครอบครัวชุมชนและสังคมที่พัฒนาอย่างสมดุลสุขภาวะทางทางจิตวิญญาณ (เสาวนีย์ ฤติ, 2554)

จากเหตุผลดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะสร้างและนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม โดยนำเครื่องมือวิจัยที่ใช้เทคนิคการวิจัยอนาคตแบบเดลฟายและชาติพันธุ์วรรณา (Ethnographic Delphi Future Research: EDFR) เป็นเทคนิคการวิจัยที่ได้รับการยอมรับและเป็นที่ยอมรับแพร่หลายเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานตามแนวรูปแบบพุทธจิตวิทยาได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่จิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมและจิตอาสาทั่วไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพคุณลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสาที่เป็นแนวปฏิบัติที่ดี
2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธจิตวิทยาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม
3. เพื่อเสนอรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัย เรื่อง รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม โดยใช้เทคนิคการวิจัยอนาคตแบบ EDFR (Ethnographic Delphi Future Research) ผู้วิจัยได้ทำการศึกษารวบรวมข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นข้อมูลในการดำเนินงานวิจัย โดยดำเนินการตามขั้นตอน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยเป็นไปอย่างมีระบบและบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย จึงได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลต่าง ๆ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลมาสร้างกรอบแนวคิดในการศึกษาและเป็นแนวทางในการกำหนดประเด็นในการสร้างแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิตามกระบวนการเทคนิคการวิจัยอนาคตแบบเดลฟายและชาติพันธุ์วรรณา (Ethnographic Delphi Future Research: EDFR)



2. การกำหนดผู้ทรงคุณวุฒิ จำแนกตามกลุ่มเป้าหมาย
3. สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิรอบที่ 1 โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
4. การสอบถามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิรอบที่ 2 โดยใช้แบบสอบถามแบบมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิรอบที่ 1
5. การสอบถามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิรอบที่ 2 โดยใช้แบบสอบถามแบบมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ
6. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติแบบบรรยาย (Descriptive Statistics)
7. การเขียนอนาคตภาพในประเด็นต่าง ๆ ที่วิจัย โดยใช้เกณฑ์การพิจารณาถึงแนวโน้มของอนาคตภาพนั้นจากค่ามัธยฐาน (median) ที่มีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 3.5 ขึ้นไป และมีค่าพิสัย ควอไทล์เท่ากับหรือต่ำกว่า 1.40 ลงมา
8. สรุปผล รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม

วิธีการออกแบบการวิจัยเชิงอนาคต

เทคนิคการวิจัยอนาคตแบบเดลฟายและชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnographic Delphi Future Research: EDFR) พัฒนาขึ้นโดย จุมพล พูลภัทรชีวิน (2540) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษา

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ สัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานด้านจิตอาสา การคัดเลือกจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ที่นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 19 รูป/คน เป็นพระอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐาน แม่ชีและอาจารย์วิทยากรสอนวิปัสสนากรรมฐาน และจิตอาสาในศูนย์ปฏิบัติธรรม ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยใช้การเลือกจากกลุ่มเป้าหมายที่ศึกษาจากระยะที่ 1 - 2 มีคุณสมบัติที่เป็นบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการเป็นจิตอาสาในศูนย์ปฏิบัติธรรม ได้แก่ พระอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐาน แม่ชีและอาจารย์วิทยากรสอนวิปัสสนากรรมฐาน และจิตอาสาในศูนย์ปฏิบัติธรรมและมีประสบการณ์ในการทำงานวิทยากรผู้ดำเนินการสอนและด้านจิตอาสาอย่างน้อย 5 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เป็นเครื่องมือวิจัยที่ใช้เทคนิคการวิจัยอนาคตแบบเดลฟายและชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnographic Delphi Future Research: EDFR) ซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นตามกระบวนการวิจัยโดยใช้เทคนิค EDFR แล้วทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ตามขั้นตอนดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล รอบที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) โดยใช้สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 19 คน โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตอบ และแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระเพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์/



สังเคราะห์ข้อมูล เพื่อสร้างเป็นเครื่องมือสำหรับเทคนิคการวิจัยอนาคตแบบเดลฟายและชาติพันธุ์วรรณนา (Ethnographic Delphi Future Research: EDFR)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล รอบที่ 2 เป็นแบบสอบถามปลายปิดมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท (Likerts Scale) ที่วิเคราะห์และสังเคราะห์คำตอบที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิ ในการเก็บข้อมูลรอบที่ 1 แล้วนำมาแยกประเด็นเพื่อสร้างแบบสอบถามปลายปิดให้มีข้อความที่ครอบคลุมประเด็น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามในรอบที่ 2 มาดำเนินการวิเคราะห์หาค่าความถี่ของผู้เชี่ยวชาญ โดยทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ประกอบด้วย 1) มัธยฐาน 2) ฐานนิยม 3) ความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานกับฐานนิยมและ 4) ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ จากผลการวิเคราะห์นี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบอนาคตภาพเพื่อนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมในอนาคต

ผลการวิจัย

1. สภาพคุณลักษณะสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสาที่เป็นแนวปฏิบัติที่ดี คือ เป็นผู้รักในงานจิตอาสาและการปฏิบัติธรรม มีความขยันและเอาใจใส่ในงานจิตอาสา เป็นผู้รู้จักใช้เหตุผลในการช่วยงานปฏิบัติธรรม จิตอาสาที่มีความตั้งใจเสียสละอยากช่วยเหลือผู้คน และในทางพระพุทธศาสนาจะต้องมีปัญญาอันจะทำให้มีสติเพื่อช่วยให้สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

2. กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักพุทธจิตวิทยาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม มี 4 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 รักในงานจิตอาสาและการปฏิบัติธรรม ขั้นที่ 2 หมั่นเพียรในการปฏิบัติงานจิตอาสา ขั้นที่ 3 เอาใจใส่ในงานจิตอาสา และขั้นที่ 4 ใช้ปัญญาแก้ปัญหา งานปฏิบัติธรรม โดยจิตอาสาที่ผ่านกระบวนการพุทธจิตวิทยาทั้ง 4 ขั้นนี้ จะเป็นผู้ที่มีสุขภาวะทางปัญญาที่เอื้อต่อการเป็นจิตอาสาในศูนย์ปฏิบัติธรรม

3. รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม มีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสา 2) ด้านหลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา 3) ด้านพฤติกรรมของจิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญา 4) ด้านปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา และ 5) ด้านสุขภาวะทางปัญญากับการพัฒนาตนของจิตอาสา ผลการวิเคราะห์รูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมด้วยเทคนิคการวิจัยอนาคตแบบเดลฟายและชาติพันธุ์วรรณนา (EDFR) พบว่า ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิมีความสอดคล้องกัน พิจารณาได้จาก ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Q3 - Q1) มีค่าไม่เกิน 1.50 ค่าความแตกต่างระหว่างมัธยฐานและฐานนิยม มีค่าไม่เกิน 1.00 แสดงให้เห็นว่า แนวคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับรูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อ



สร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมในอนาคต สอดคล้องกัน (Consensus) เมื่อพิจารณาค่ามัธยฐาน (Median) และค่าเฉลี่ย (Mean) พบว่า โดยส่วนใหญ่ กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิเห็นด้วยในระดับมากที่สุด อนาคตภาพของรูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมในอนาคตแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ในปี พ.ศ. 2563 จิตอาสาส่วนใหญ่จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ (Volunteer Attending) ในปี พ.ศ. 2565 เริ่มมีกระบวนการคัดกรองจิตอาสาอย่างเป็นระบบ (Volunteer Screening) และในปี พ.ศ. 2567 จะเกิดเครือข่ายจิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญา (Volunteer Networking) ที่ไปทำหน้าที่จิตอาสาในศูนย์ปฏิบัติธรรมตามโมเดลอนาคตภาพ เรียกว่า 3V Model

อภิปรายผล

1. การอภิปรายผลเพื่อศึกษากระบวนการพุทธจิตวิทยาและสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาจากจิตอาสาที่เป็นแนวปฏิบัติที่ดี จากผลการศึกษาพบว่า กระบวนการพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาจากจิตอาสาที่เป็นแนวปฏิบัติที่ดี ดังที่ วิชิตา รุติโชติรัตน ได้ศึกษา การพัฒนารูปแบบการปฐกษาแนวพุทธจิตวิทยานุกรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปฐกษา ผลจากการศึกษา พบว่า พระสงฆ์มีความเป็นกัลยาณมิตรมุ่งเน้นช่วยเหลือและแก้ปัญหาความทุกข์ใจของผู้คน ซึ่งเกิดจากพื้นฐานของจิตใจที่เป็นผู้ให้และมีจิตที่เป็นกุศล มีเมตตา กรุณา หรือขันติความอดทน จะเป็นกำลังสามารที่จะเข้าไปช่วยผู้อื่นได้ (วิชิตา รุติโชติรัตน, 2559) ดังที่ ประทีป พิษทองกลาง ได้ศึกษา รูปแบบการปฐกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร ผลจากการศึกษา พบว่า ผู้ให้คำปฐกษาจะมีความพร้อมภายในมีจิตใจที่เป็นกุศล มีจิตที่ประกอบไปด้วยความเมตตาเป็นกัลยาณมิตรพร้อมที่จะให้และทำประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น (ประทีป พิษทองกลาง, 2556) ซึ่งดังที่ กุล โพธิ์ทอง ได้ศึกษาเรื่องกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตตนตามแนวพุทธจิตวิทยา ผลจากการศึกษาพบว่าการมีกัลยาณมิตรคอยให้คำแนะนำที่ถูกต้องในการพัฒนาการตนรู้ภายในเพื่อให้มีโยนิโสมนสิการจนเกิดปัญญามีความสำคัญมาก (กุล โพธิ์ทอง, 2560)

2. การสร้างรูปแบบพุทธจิตวิทยาและสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม คือ 1) ด้านสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสา การที่จะทำให้คนมีความถึงพร้อมทางด้านสุขภาวะทางปัญญา ผู้คนจะต้องมีความขวนขวายมีความใส่ใจที่จะแสวงหาความรู้ มีกัลยาณมิตรที่คอยกระตุ้นให้กำลังใจจะส่งเสริมถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งให้ประสบความสำเร็จด้านสุขภาวะทางปัญญา 2) ด้านหลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา คนที่เป็นจิตอาสาจะต้องมีการพัฒนาจิต จะต้องมี เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ฝึกใจของเราให้ยึดหลักความมีเมตตา และฝึกใจของตนเองให้มีความมั่นคง สงบ มีการเจริญวิปัสสนาบ้างเพื่อให้ใจมั่นมีกำลัง มีสติที่เท่าทันกับสภาวะอารมณ์ที่เข้ามา 3) ด้านพฤติกรรมของจิตอาสาที่มี



สุขภาวะทางปัญญา จะมองโลกในแง่ดีการวางตัวและคำพูดจะออกมาในทางที่ดีจะเป็นผู้ให้ โดยไม่มีข้อแม้ใดๆต้องการช่วยเหลือคนในสังคม ไม่ว่าจะเจอผัสสะมากระทบทางตา จมูก ลิ้น กาย หรือแม้แต่ใจที่จะปรุงแต่งไป ก็จะควบคุมใจไม่ให้ติดอกุศลกับผู้อื่นได้ 4) ด้านปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางปัญญาศรัทธาเป็นตัวสำคัญ ถ้าหากว่าจิตอาสาสมัครศรัทธามีวิริยะ ขวนขวายในการภาวนาด้วย มีประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วย ก็จะทำให้เขามีสติปัญญาญาณแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี และ 5) ด้านสุขภาวะทางปัญญากับการพัฒนาตนของจิตอาสา คือเราได้พัฒนาใจ ได้ฝึกใจให้สงบ ฝึกใจที่จะรู้เท่าทัน ฝึกใจที่จะให้มีกำลัง เช่น ฝึกรัก มีเมตตา มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละที่จะเข้าไปช่วยดูแลผู้ที่ปฏิบัติธรรม ในขณะเดียวกันเราก็ถือโอกาสไปปฏิบัติด้วย

3. การอภิปรายผลเพื่อนำเสนอรูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม สุขภาวะทางปัญญาเป็นเรื่องคุณภาพของจิตใจ เมื่อเรามีจิตใจประณีตขึ้นความสุขอันประเสริฐก็จะเกิดจากจิตใจที่สูงเข้าถึงความจริงทั้งหมดลดละความเห็นแก่ตัว ซึ่งดังที่ ประพันธ์ ศุภสรและคณะ ได้ศึกษาเรื่องกระบวนการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพระพุทธศาสนา ผลจากการศึกษาพบว่าบุคคลที่ทำงานจิตอาสา ส่วนใหญ่เกิดจากการมีหลักธรรมประจำใจ อาทิ พรหมวิหาร 4 ความมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ด้วยการแสดงออกทางพฤติกรรมในลักษณะของการให้ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตา สู้คนใกล้ชิดครอบครัว ชุมชน สังคม ประเทศชาติ ด้วยการใช้บุญกิริยา 10 (เวทย์วักจัมย) คือการขวนขวายรับใช้ผู้อื่น (ประพันธ์ ศุภสร และคณะ, 2555) แล้วนำมาผสมผสานในการดำเนินการด้วยรูปแบบของการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้ได้รับประโยชน์ร่วมกัน และหากมีการพัฒนาต่อไปจนถึงที่สุด นั่นคือ ประโยชน์อันยิ่งใหญ่อย่างแท้จริง ประสิทธิ์ ชาญศิริ ได้ศึกษาเรื่องจิตพุทธอาสาเพื่อพัฒนาท้องถิ่น ผลจากการศึกษาพบว่าสามารถทำให้กลุ่มคนในชุมชนบ้านหนองสนมมีการเปลี่ยนแปลงความคิด และจิตสำนึกรับผิดชอบ ต่อท้องถิ่นและคุณค่าอันดีงามของครอบครัวไทย (ประสิทธิ์ ชาญศิริ, 2559)

องค์ความรู้ใหม่

งานวิจัยฉบับนี้ได้ศึกษารูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อนำมาพัฒนาจิตอาสาในศูนย์ปฏิบัติธรรม มีองค์ประกอบของรูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ดังนี้

1. ด้านสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสา 1) จิตอาสาที่มีความพร้อมและสมบูรณ์ทางด้านจิตใจและมีสุขภาพจิตที่ดี 2) จิตอาสาที่จะทำหน้าที่ได้ดีควรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง 3) จิตอาสาที่มีความเข้าใจเรื่องสติปัญญา 4) จะส่งเสริมให้มีปัญญาภายในที่ดี 4) จิตอาสาที่หมั่นเจริญสติ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะเกิดปัญญาคิดได้อย่างแยบยล (โยนิโสมนสิการ) สามารถจัดการกับใจตนเอง และดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง 5) จิตอาสาที่มีความเข้าใจในหลักกฎไตรลักษณ์ว่าทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลง ตามเหตุตามปัจจัย 6) จิตอาสาที่มีสุขภาพจิตดีพฤติกรรมจะ



ออกมาดี มองโลกในแง่ดี การเข้าสังคมและการพูดก็จะออกมาดี 7) จิตอาสาที่มีการปฏิบัติอย่างถูกต้องตรงตามแนวปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 8) จิตอาสามีความสุขกับการเป็นผู้ให้แบบไม่มีเงื่อนไข 9) จิตอาสาต้องมีใจที่มีเมตตา มีพรหมวิหาร 4

2. ด้านหลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา 1) การปฏิบัติแนวเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางที่สำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา 2) หลักธรรมข้อพรหมวิหาร 4 ความเมตตาเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา 3) หลักธรรมไตรสิกขา เป็นการปฏิบัติตนให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา เป็นสิ่งควบคุมความประพฤติทั้งกาย วาจา และใจให้ทำความดี ละเว้นความชั่ว และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ 4) หลักธรรมไตรสิกขา เป็นการปฏิบัติตนให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา เป็นสิ่งควบคุมความประพฤติทั้งกาย วาจา และใจให้ทำความดี ละเว้นความชั่ว และทำจิตใจให้บริสุทธิ์

3. ด้านพฤติกรรมของจิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญา 1) จิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญาจะทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีและสามารถทำงานได้ในระยะเวลาที่ต้องการ 2) จิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญาจะมีทักษะภายในที่แก้ไขปัญหาได้ดี 3) จิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญาจะมีการรักษาอารมณ์ และทนต่อผัสสะที่มากระทบได้ 4) จิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญาจะทำงานด้วยความปิติ ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความเป็นผู้ให้แบบไม่มีข้อแม้ 5) จิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญาจะเป็นผู้ที่มีความผู้เสียสละ 6) จิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญาจะมีศรัทธาในพระพุทธศาสนา 7) จิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญาจะมีความเมตตาและแสดงออกว่าพรหมวิหาร 4 ชัดเจน 8) จิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญาจะมีความสำรวมระวัง ใบหน้ายิ้มแย้ม อ้มเอิบและมีจิตเป็นกุศล 9) จิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญาลักษณะท่าทางจะบ่งบอกว่าเป็นผู้มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา สมาธิตั้งมั่น สามารถถ่ายทอดความรู้สึกรสภาวะของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ด้านปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา 1) ครู-อาจารย์ที่มีศีล มีสมาธิ และมีวิปัสสนา จะส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา 2) สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจภายในที่ดีเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา 3) การฟังและการแสวงหาความรู้เป็นปัจจัยที่สำคัญส่งผลทำให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา 4) กัลยาณมิตรผู้ที่อยู่รอบข้างและสิ่งแวดล้อมล้วนเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลทำให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา และ 5) บุคคลในครอบครัวก็มีส่วนที่เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยส่งผลทำให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา

5. ด้านสุขภาวะทางปัญญากับการพัฒนาตนของจิตอาสา 1) จิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญา สามารถควบคุมใจของตนเองได้ดี เมื่อมีผัสสะมากระทบก็จะมองเป็นวิชาเป็นครู เห็นอะไรก็จะเกิดปัญญา ได้ยินอะไรก็พิจารณาเป็นธรรม 2) จิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญาจะมีบุคลิกดีขึ้นสุขภาพกายใจดีขึ้น 3) จิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญา มีตัวปัญญาคือตัวนำทาง ศีล สมาธิ ปัญญา ทำให้สามารถเป็นทั้งผู้นำได้ เป็นผู้ตามได้ เป็นทั้งผู้นำองค์กรใหญ่แค่ไหนก็ได้ เป็นทั้งผู้ไม่มีอะไรเลยก็สามารถอยู่ได้ จิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญา เมื่อลดความโลภ



ความโกรธ ความหลง ความต้องการส่วนตัวจะน้อยและทำประโยชน์ส่วนรวมได้มาก
4) จิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญา จะเปลี่ยนพฤติกรรมและความคิดมาทางที่ดี มีความอึดใจ
เมื่อได้แบ่งปันให้กับผู้อื่นและมีความสุขเมื่อเป็นผู้ให้แบบไม่หวังสิ่งตอบแทน

อนาคตภาพของรูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของจิตอาสา
ในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมในอนาคตแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ในปี พ.ศ. 2563 จิตอาสาส่วน
ใหญ่จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ (Volunteer Attending) ระยะที่ 2 ในปี พ.ศ. 2565
เริ่มมีกระบวนการคัดกรองจิตอาสาอย่างเป็นระบบ (Volunteer Screening) และระยะที่ 3
ในปี พ.ศ. 2567 จะเกิดเครือข่ายจิตอาสาที่มีสุขภาวะทางปัญญา (Volunteer Networking) ที่
ไปทำหน้าที่จิตอาสาในศูนย์ปฏิบัติธรรมตามโมเดลอนาคตภาพ เรียกว่า 3V Model สรุปได้
ภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 โมเดลองค์ความรู้ในงานวิจัย

สรุป/ข้อเสนอแนะ

จิตอาสาในศูนย์ปฏิบัติธรรมถือว่ามีความจำเป็นในยุคปัจจุบันที่จะต้องมีการเรียนรู้สุข
ภาวะทางปัญญา เพราะศูนย์ปฏิบัติธรรมเป็นแหล่งความงอกงามในทางปัญญา ฉะนั้น
การเรียนรู้สุขภาวะทางปัญญาสำหรับจิตอาสาในศูนย์ปฏิบัติธรรม จึงจำเป็นอย่างมากเพราะ
เป็นสิ่งที่จิตอาสาในศูนย์ปฏิบัติธรรมจำเป็นต้องมี เพราะจิตอาสาในศูนย์ปฏิบัติธรรมจะเป็น



กำลังรักษาพระพุทธศาสนาอยู่กับพระสงฆ์ให้มั่นคงต่อไป การวิจัยครั้งนี้จึงได้ออกแบบซึ่งได้กำหนดเป้าหมายของการพัฒนาแนวทางคัดกรองจิตอาสา ดังนั้น ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรออกแบบการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาเครื่องมือคัดกรองจิตอาสาในศูนย์ปฏิบัติธรรมโดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันลำดับสอง และควรออกแบบการวิจัยเชิงทดลองด้วยการพัฒนากิจกรรมเตรียมความพร้อมของจิตอาสาแล้ววัดผลของการพัฒนาจากกิจกรรมด้วยทดสอบค่า T-test และออกแบบการวิจัยเพื่อศึกษาเชิงลึกด้วยการศึกษาแบบกรณีศึกษา (Case Study) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับกระบวนการทำงานของจิตอาสาตามหลักพุทธจิตวิทยา

เอกสารอ้างอิง

- กุล โพธิ์ทอง. (2560). กระบวนการตื่นรู้เพื่อพัฒนาจิตตนตามแนวพุทธจิตวิทยา. ใน *ดุชนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุชนิพนธ์จิตต* สาขาพุทธจิตวิทยา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เครือข่ายพุทธิกา. (2560). *โครงการ “สุขแท้ด้วยปัญญา ปี 3”*. เรียกใช้เมื่อ 1 สิงหาคม 2560 จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/20147>
- ณาตกรณณ์ ชยุตสาหกิจ. (2557). การสนับสนุนจากครอบครัว ความหมายในชีวิตและสุขภาวะในเยาวชนผู้กระทำผิดที่ใช้สารเสพติด: การวิจัยแบบผสมวิธี. ใน *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประทีป พิษทองกลาง. (2556). รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร. ใน *ดุชนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุชนิพนธ์จิตต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ประพันธ์ ศุภสร และคณะ. (2555). กระบวนการพัฒนาจิตอาสาตามแนวพระพุทธศาสนา. ใน *รายงานการวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ประสิทธิ์ ชาญศิริ. (2559). จิตพุทธอาสาเพื่อพัฒนาท้องถิ่น. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 10(4), 76-83.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2552). *เครื่องวัดความเจริญของชาวพุทธ (อารยวัฑฒ)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- _____. (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ .
- พระอภิรักษ์ กตติปัญโญ (บุญเจียม). (2555). การศึกษาวิเคราะห์การบำเพ็ญบุญของอุบาสกในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิชุดา ฐิติโชติรัตน. (2559). การพัฒนารูปแบบการปฐษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปฐษา. ใน *คุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์คุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เสาวนีย์ ฤดี. (2554). สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ: กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลราชวิถี. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.