

บทที่ ๒

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน” นี้ ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเชื่อมโยงกับการศึกษาวิจัย โดยเรียงตามลำดับเนื้อหาดังต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดเรื่องพฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนา

๒.๑.๑ ความหมายของพฤติกรรม

๒.๑.๑.๑ ความหมายของพฤติกรรมในจิตวิทยา

๒.๑.๑.๒ ความหมายของพฤติกรรมในพระพุทธศาสนา

๒.๑.๒ ประเภทของพฤติกรรมในพระพุทธศาสนา

๒.๑.๒.๑ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสตรี

๒.๑.๒.๒ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรี

๒.๒ กระบวนการปรับพฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนา

๒.๒.๑ ขั้นการรับรู้

๒.๒.๑.๑ การคบสัตบุรุษ

๒.๒.๑.๒ การฟังพระสัทธรรม

๒.๒.๑.๓ ศรัทธา ที่มีต่อการเกิดจากการสดับเสียงจากภายนอก

๒.๒.๒ ขั้นการไตร่ตรอง

๒.๒.๒.๑ โยนิโสมนสิการ

๒.๒.๓ ขั้นการปฏิบัติ

๒.๒.๓.๑ การปรับพฤติกรรมด้วยการมีสติสัมปชัญญะ

๒.๒.๓.๒ การปรับพฤติกรรมด้วยอินทรีย์สังวร

๒.๒.๓.๓ การปรับพฤติกรรมด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ หรือสุจริต ๓

๒.๒.๓.๔ การปรับพฤติกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๒.๔ กรณีศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนา

๒.๒.๔.๑ กรณีศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้มีความโกรธและแค้นใจ

๒.๒.๔.๒ กรณีศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้มีการยกยอกற்பภัย

๒.๒.๔.๓ กรณีศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้มีความหลงติดอยู่ในรูป

โฉมที่สวยงาม

๒.๒.๕ เป้าหมายการปรับพฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนา

๒.๓ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน

๒.๓.๑ กระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๓.๒ คุณสมบัติของวิปัสสนาจารย์

๒.๓.๓ คุณสมบัติของของผู้ปฏิบัติธรรม

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๔.๑ งานวิจัยเกี่ยวกับทฤษฎีทางจิตวิทยาแนวพุทธ

๒.๔.๒ งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดเรื่องพฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนา

๒.๑.๑ ความหมายของพฤติกรรม

๒.๑.๑.๑ ความหมายของพฤติกรรมในจิตวิทยา

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและภายนอก อาจทำไปโดยรู้ตัว ไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ ผู้อื่นอาจสังเกตจากการกระทำนั้นได้และสามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้^๑

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำที่สังเกตได้ เช่น การพูด การเดิน การเต้นของหัวใจ การรับรู้ การคิด การจำ และการรู้สึก การกระทำที่สังเกตไม่ได้ เช่น ผู้กระทำรู้ตัว ไม่รู้ตัว หรือเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เป็นการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคล ซึ่งสัมพันธ์กับสิ่งกระตุ้นภายในและภายนอก^๒

^๑ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คพับลิเคชันส์, ๒๕๕๖), หน้า ๕๗๓.

^๒ โยธิน ศันสนยุทธ์ และคณะ, จิตวิทยา, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๓๓), หน้า ๒.

พฤติกรรม นั้นอาจกล่าวได้ว่า คือการกระทำหรืออาการที่แสดงออกของบุคคล ทั้งนี้รวมถึงการงดเว้นการกระทำด้วย นอกจากนั้น การตัดสินใจที่รู้สึกได้ของบุคคล กลุ่มหรือองค์การหรือการกระทำที่ซ่อนเร้นแต่พร้อมที่จะแสดงออก อาทิ การมีความคิดริเริ่ม ก็นับเป็นการกระทำเช่นกัน^๓

พฤติกรรม หมายถึง ทุกอย่างที่บุคคลทำและสามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง หรือโดยการอนุมาน การกระทำของมนุษย์ที่แสดงออกทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ พอจะแยกให้เห็นประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ ๑) พฤติกรรมของมนุษย์ที่สังเกตได้โดยตรง คือ มีการกระทำปรากฏให้เห็นชัดเจน เช่น การนอน การยืน การเดิน การนั่ง การยิ้ม หัวเราะ เป็นต้น ๒) พฤติกรรมมนุษย์บางอย่างไม่อาจสังเกตได้โดยตรง เป็นเพราะความซับซ้อนและอยู่ภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก จิตนาการ การตัดสินใจ เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้จะรู้ได้จากการอนุมานจากการกระทำต่าง ๆ ของมนุษย์^๔

พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาและกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์แสดงออกตลอดเวลา สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส วาจา และการกระทำ สามารถแบ่ง พฤติกรรมออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ พฤติกรรมภายนอก ซึ่งเป็นการกระทำที่สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย และ พฤติกรรมภายใน ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้^๕

สรุปว่า พฤติกรรม หมายถึง ความประพฤติที่แสดงออกมาทางกาย วาจา และหมายรวมถึงความคิด อารมณ์ ของบุคคล ซึ่งสามารถสังเกตโดยบุคคลอื่นและวัดได้ด้วยเครื่องมือตามระเบียบวิธีวิจัย

๒.๑.๑.๒ ความหมายของพฤติกรรม ในพระพุทธศาสนา

คำว่า “พฤติกรรม” กับคำว่า “กรรม” มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดชนิดที่แยกจากกันไม่ได้ เพราะมนุษย์เวลากระทำการ คือการแสดงพฤติกรรมออกมา โดยผ่านทวารที่ ๓ คือ ทางกาย วาจา และใจ โดยมีเจตนาเป็นตัวนำ อันมีพื้นฐานมาจากกิเลส มีทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว ส่งผลต่อผู้กระทำ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในนิพเพธิกสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า เรากล่าวว่าเจตนาเป็นตัวกรรม บุคคลคิดแล้วจึงกระทำด้วยกาย วาจา และใจ”^๖ จากพุทธพจน์จะเห็นว่า บุคคล

^๓ สร้อยตระกูล (ติวานนท์) อรรถมานะ, พฤติกรรมองค์การทฤษฎีและการประยุกต์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , ๒๕๔๑), หน้า ๑๓-๑๔.

^๔ ขาติชาย พัทธกัณณาคม, รศ.ดร., “การพัฒนาพฤติกรรมตามหลักทวาร ๔”, บทความวิชาการ, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=1880&article_group_id=328 [๗ พฤษภาคม ๒๕๕๘].

^๕ เฉลิมพล ต้นสกุล, พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข, (กรุงเทพมหานคร : สามัญนิติบุคคลสหประชาพาณิชย์, ๒๕๔๑), หน้า ๒.

^๖ อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๗.

คิดแล้วจึงกระทำการด้วยกาย วาจา ใจ นั้น โดย “สังขารหรือเจตสิก” เป็นตัวคิดปรุงแต่งโดยมีเจตนาเป็นผู้กำหนด คำทั้ง ๓ คือ เจตนา กรรม สังขาร เป็นปัจจัยเครื่องกำหนดพฤติกรรมมนุษย์

ธรรมชาติของจิตและเจตสิกจะทำงานร่วมกัน คือ เกิดพร้อมกัน ดับพร้อมกัน มีวัตถุที่ตั้งอย่างเดียวกัน ปกติจิตจะมีสภาพผ่องใส แต่จะเปลี่ยนแปลงไปตามเจตสิกที่ปรุงแต่ง ให้คิดในเรื่องของความดีบ้าง ความชั่วบ้าง ดังพระพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น”^๗ คำว่า “ธรรมทั้งหลาย” ในที่นี้หมายถึง เจตสิก^๘

ดังนั้น พฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดจากกรรมดีหรือไม่ดีของตนนั้น มีผลให้วิบากนั้นเป็นไปตามความประพฤติดของตน กรรมที่ทำไว้อย่อมมีผลติดตัวไปเสมอ ดังพระพุทธพจน์ว่า “อนึ่ง บุคคลทำกรรมใดทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ กรรมนั้นแลเป็นสมบัติของเขา ทั้งเขาจะนำกรรมนั้นไปได้ อนึ่งกรรมนั้นย่อมติดตามเขาไป ดุจเงาติดตามตัวไป ฉะนั้น”^๙

พฤติกรรมหรือการกระทำที่แสดงออกมานั้น ออกมาได้ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ซึ่งเกิดจากสิ่งที่มากระทบหรือจากผัสสะในทางพุทธศาสนา สิ่งเร้านี้อาจจะเกิดจากสิ่งที่มาจากภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเรา อาจจะเป็นทั้งสิ่งมีชีวิต เช่น พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง หรือเพื่อน หรือจากสิ่งไม่มีชีวิต เช่น ภูมิอากาศ ขนบธรรมเนียมประเพณี ระบบโครงสร้างของสังคม วัฒนธรรม เป็นต้น และ สิ่งเร้าที่มาจากภายใน เป็นได้ทั้งแรงจูงใจ แรงขับทางชีวภาพ เช่น ฮอร์โมน เอนไซม์ ความหิว ความเครียด และ ความต้องการทางเพศ เป็นต้น ในทางพุทธศาสนาสิ่งที่มาปรุงแต่งให้เกิดการรับรู้สภาวะใดๆ จะเกิดจากการเชื่อมต่อหรือเรียกว่า อายตนะ ซึ่งแปลว่า ที่ต่อ แตน หมายถึงที่ต่อกันให้เกิดความรู้ แตนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ มีทางรับรู้อยู่ ๖ อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเรียกว่า อายตนะภายใน สิ่งที่มากระทบผ่านทางการรับรู้ทั้ง ๖ ซึ่งเรียกว่าอายตนะภายนอก คือ รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ต้องกาย) และ ธรรมารมณ์ (สิ่งที่ใจนึก) มาจากสิ่งเร้าต่างๆ ประกอบเข้ากัน ทำให้เกิดการสัมผัสหรือผัสสะหรือเกิดการกระทบกัน ทำให้เกิดการรับรู้และการสนองตอบต่อสิ่งเร้านั้นแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับ การรับรู้ ความรู้สึก สัญญาเดิมหรือที่เรียกว่าประสบการณ์ของแต่ละบุคคล และการคิดการตัดสินใจในสถานการณ์นั้นๆ

สิ่งเร้า หรืออารมณ์ หรืออายตนะภายนอกต่างๆ มีผลต่อพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ และ จะแปรเปลี่ยนไปตามประสบการณ์หรือความจำในอดีตของแต่ละบุคคลนอกจากสิ่งเร้าจากภายนอกแล้วสิ่งเร้าจากภายในก็มีผลต่อพฤติกรรม เช่น ฮอร์โมน เอนไซม์ ที่มีผลทำให้ร่างกายผิดปกติ และ

^๗ พ.ร. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^๘ พ.ร.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๓.

^๙ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๑/๑๕๙-๑๖๐.

ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ผิดปกติ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ค้นพบโดยการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ สิ่งผิดปกติขึ้นเอง ที่ไม่ใช่เนื่องมาจากสาเหตุการใช้ยาหรือสารเคมี ผู้วิจัย เห็นว่า สิ่งต่างๆ เหล่านี้ตรงกับเรื่องกรรมในพุทธศาสนากรรมส่งผลให้ความผิดปกติทางร่างกายก็ดี ความผิดปกติที่หาสาเหตุไม่ได้ก็ดี เป็นผลมาจากสิ่งที่เราได้เคยกระทำไว้ในอดีต ดังพุทธพจน์ว่า “เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรมมีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรม”^{๑๐} กรรมจึงเป็นเรื่องของการกระทำของบุคคลนั้น ที่อาจจะทำกรรมอะไรไม่ได้ไว้ในอดีต จึงส่งผลมาถึงปัจจุบัน ใครทำกรรมอะไรไว้ ก็ต้องได้รับผลกรรมนั้น และเพราะเนื่องจากการเกิดมานั้นเป็นเพราะวิบากของตน กรรมจึงเป็นผู้กำเนิดให้เกิดวิบาก กรรมเท่านั้นที่เป็นผู้สืบต่อความเป็นเผ่าพันธุ์ แม้บางคนเกิดมาจากบิดามารดาเดียวกัน แต่ไม่ได้หมายความว่า จะมีอุปนิสัยใจคอเหมือนกัน มีร่างกายสมบูรณ์เหมือนกัน เพราะทำกรรมมาต่างกันนั่นเอง^{๑๑}

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นเป็นกรรมเก่า^{๑๒} เป็นสิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง เป็นผลของกรรมเกิดจากกรรมเก่าๆ ที่เคยทำไว้แล้วประมวลมาเป็นสิ่งที่สมมติว่าเป็นตัวตน ซึ่งแต่ละคนก็มีกรรมที่แตกต่างกัน ส่งผลให้มีรูปร่าง ผิวพรรณ อุปนิสัยใจคอ ความเคยชิน จริต พฤติกรรมในการแสดงออกที่แตกต่างกัน เมื่อมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มาแล้ว ก็มีการรับรู้โลก เรียกว่า ผัสสะ ทำให้เกิดความรู้สึกต่อโลกและทำกรรมใหม่ต่อไปอีก อาศัยกรรมเก่าแล้วกระทบผัสสะกับโลก เกิดความหลงโลก เข้าใจผิดหลงยึดมั่นจริงจังกับโลก ทำให้เกิดกรรมใหม่ เกิดตายวนเวียนไม่สิ้นสุด

ฉันทะคือแรงจูงใจทางพระพุทธศาสนาที่ผู้สร้างแรงจูงใจต้องสร้างให้เกิดขึ้นเพื่อให้เกิดแรงจูงใจในแนวทางที่ถูกต้อง แรงจูงใจที่ผิดทางพระพุทธศาสนา คือ ตัณหาซึ่งต้องสร้างความเข้าใจและพยายามไม่ให้เกิดขึ้นความต้องการ หรือสาเหตุแห่งพฤติกรรมที่ไม่ดี ซึ่งได้แก่กามตัณหา คือ ความกระหายอยากได้อารมณ์ที่น่าชอบใจ หรือความทะยานอยากในกามคุณทั้ง ๕ คือ สิ่งสนองความต้องการประสาททั้ง ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รส สัมผัส และอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ มาเสพเสวยปรนเปรอตนเอง ครั้นเมื่อมนุษย์พัฒนาปัญญามากขึ้นแล้ว ถ้าหมั่นใช้โยนิโสมนสิการ ปัญญาก็คุ่มได้ และปัญญาจะคมกล้ามากขึ้นเรื่อยๆ พาฉันทะเข้ามาเป็นแรงขับเคลื่อนวิถีชีวิตมากขึ้นๆ จนกระทั่งตัณหาเลิกราหมดไป ส่วนฉันทะ ที่เกิดสืบเนื่องจากปัญญา จะจูงใจให้กระทำเพราะพอใจผลดีหรือภาวะดีงามที่จะเกิดขึ้นจากกระทำนั้น ยิ่งทำยิ่งเห็นผลดี คือภาวะดีงามเพิ่มพูนก้าวหน้าขึ้น ก็ยิ่งพอใจ และยิ่งพอใจ ก็ยิ่งทำ ทำจนกว่าภาวะดีงามนั้นจะเต็มเปี่ยมบริบูรณ์ เป็นการทำ

^{๑๐} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๑๐๐.

^{๑๑} อรทัย มีแสง, “ทฤษฎีบูรณาการเชิงพุทธ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๙๐-๑๙๒.

^{๑๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๔๖/๑๗๙.

เท่าที่พอดีกับวัตถุประสงค์^{๑๓} สำหรับปุณฺณ ผู้ดำเนินชีวิตอยู่ท่ามกลางสิ่งล่อเร้าเย้ายวนและเรื่องราว กระทบกระทั้งต่างๆ โดยยังมีวิชา ตัณหา อุปาทาน พรั่งพร้อมอยู่ภายใน คอยรอขนรับสิ่งล่อเร้า เป็นต้นอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นหนทางแก้ไข คือ การพยายามใช้และปลุกฝังฉันทะ ที่เป็นความต้องการ สิ่งที่ดีงามขึ้นมา ให้เป็นตัวชักนำการกระทำ และไม่ปล่อยให้ตัณหาเป็นตัวครอบงำพฤติกรรมส่วนใหญ่

นอกจากกรรมจะมีผลต่อพฤติกรรมแล้ว จริตของมนุษย์ก็มีผลต่อพฤติกรรมด้วย เมื่อจริต เป็นคำเรียกบุคคลผู้มีลักษณะนิสัยและความประพฤติหนักไปในทางใดทางหนึ่ง โดยการมีความ ประพฤติปกติ พื้นเพของจิต พื้นนิสัย โดยจริต จะเป็นตัวบ่งชี้ถึงพฤติกรรมที่แตกต่างกันแล้ว จริตนี้ยังสามารถนำมาพิจารณาและใช้เลือกเฟ้นข้อธรรมที่จะปฏิบัติเพื่อให้เกิดการบรรลุธรรมที่รวดเร็วได้ ตามแต่จริตนั้นๆ นอกจากนี้ กรรมยังเป็นที่เกิดของจริยาหรือจริต และทำให้มนุษย์มีจริตต่างกัน ดังที่ พระพุทธโฆสจารย์กล่าวว่า “ในจริยา ๖ อย่างนั้น เกจิอาจารย์กล่าวไว้ว่า มีกรรมที่ได้สั่งสมมาแต่ชาติ ก่อนเป็นเหตุ มีธาตุและโทษเป็นเหตุ”^{๑๔}

ในพระไตรปิฎกปรากฏ เนื้อหาที่เป็นการแบ่งจริตไว้ ๖ ประเภท ดังพระพุทธพจน์ว่า “บุคคลนี้มีราคะจริต บุคคลนี้มีโทสะจริต บุคคลนี้มีโมหะจริต บุคคลนี้มีวิตกจริต บุคคลนี้มีสัทธาจริต บุคคลนี้มีญาณจริต”^{๑๕}

การที่จะเรียนรู้หรือทำความเข้าใจ ในการกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลคนหนึ่ง จำเป็น อย่างยิ่งต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมภายใน ประเภทอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ประสบการณ์ การวิเคราะห์หาเหตุผลต่าง ๆ ของคนคนนั้นให้ชัดเจนเสียก่อน เช่นเดียวกัน การจะ เข้าใจพฤติกรรมภายในของมนุษย์ได้ก็จำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้ จากพฤติกรรมภายนอกที่บุคคลนั้น แสดงออกมาก่อน ในทางพุทธศาสนา เรียกว่า จริต หรือจริยา หมายถึง ความประพฤติซึ่งหนักไปทาง ใดทางหนึ่ง อันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน พื้นเพของจิต อุปนิสัย หรือประเภทใหญ่ๆ แห่ง พฤติกรรมของคน^{๑๖} จริตจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงพฤติกรรมที่แตกต่างกัน จริตนี้ยังสามารถนำมาพิจารณา และใช้เลือกเฟ้นข้อธรรมที่จะปฏิบัติเพื่อให้เกิดการบรรลุธรรมที่รวดเร็วได้ ตามแต่จริตนั้นๆ

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร : ผลิติมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนโดโฮม, ๒๕๕๕), หน้า ๙๘๖, ๙๗๖-๙๗๗ .

^{๑๔} พระพุทธโฆสจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและ เรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๖๙.

^{๑๕} ชุม. (ไทย) ๒๙/๑๕๔/๔๓๐, ชุม. (ไทย) ๒๙/๑๙๑/๕๔๕-๕๔๖.

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘๙-๑๙๐.

ในพระพุทธศาสนา มีการแบ่งลักษณะประเภทของบุคคล โดยแบ่งตามจิตหรือตามพื้นเพนิสัยได้ ๖ ประเภท พระสารีบุตรได้กล่าวยกย่องพุทธคุณ เรื่องพระพุทธเจ้ามีพระจักขุแจ่มแจ้งด้วยพุทธจักขุ ดังพุทธพจน์ว่า

พระผู้มีพระภาค ทรงทราบว่ บุคคลนี้มีราคะจิต บุคคลนี้มีโทสะจิต บุคคลนี้มีโมหะจิต บุคคลนี้มีวิตกจิต บุคคลนี้มีสัทธาจิต บุคคลนี้มีญาณจิต พระพุทธเจ้าย่อมตรัสสุสภกถาแก่บุคคลราคะจิต ตรัสการเจริญเมตตา แก่บุคคลโทสะจิต ย่อมทรงแนะนำบุคคลโมหะจิตให้ดำรงอยู่ในการเล่าเรียน การไต่ถาม การฟังธรรมตามกาล การสนทนาธรรมตามกาล การอยู่ร่วมกับครู ย่อมตรัสอานาปาสติแก่บุคคลวิตกจิต ตรัสบอกนิมิตที่น่าเลื่อมใสความตรัสรู้ชอบของพระพุทธเจ้า ความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรม การปฏิบัติชอบของพระสงฆ์ และศีลของตนแก่บุคคลสัทธาจิต ย่อมตรัสนิมิตแห่งวิปัสสนา มีการไม่เที่ยง มีอาการเป็นทุกข์ มีอาการเป็นอนัตตาแก่บุคคลญาณจิต”^{๑๗}

ในวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสะจารย์ ได้แสดงลักษณะของแต่ละจิตโดยละเอียด เพื่อให้สามารถปฏิบัติกรรมฐานให้เกิดประสิทธิผลสูงสุด ดังนี้

- ๑) ราคะจิต คือ ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจราคะ (หนักไปทางรักสวयรักงาม)
- ๒) โทสะจิต คือ ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจโทสะ (หนักไปทางใจร้อนขี้หงุดหงิด)
- ๓) โมหะจิต คือ ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจโมหะ (หนักไปทางหลงซึ่มมมาย)
- ๔) สัทธาจิต คือ ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจศรัทธา (หนักไปทางน้อมใจเชื่อ)
- ๕) พุทธิจิต หรือ ญาณจิต คือ ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจปัญญา (รู้ธรรมชื่อว่าปัญญา หนักไปทางคิดพิจารณา)

- ๖) วิตกกจิต คือ ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจวิตก^{๑๘} (หนักไปทางคิดจับจดฟุ้งซ่าน)^{๑๙}

จิตที่แตกต่างกันย่อมทำให้พฤติกรรมของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน การแสดงออกของแต่ละบุคคลก็ไม่เหมือนกัน ในพระพุทธศาสนามีวิธีปฏิบัติกรรมฐานหลายแบบ ซึ่งเหมาะกับจิตทุกประเภท ดังนี้

- ๑) บุคคลที่มีราคะจิต ลักษณะเฉพาะ คือ มีลักษณะของจิตท่องเที่ยวไปในอารมณ์ที่รักสวยรักงาม โลก โดยกรรมฐานเหมาะกับการปรับพฤติกรรม คืออสุภะ และ กายคตาสติ

^{๑๗} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐, ชุ.จุ. (ไทย) ๓๐/๘๕/๓๐๔.

^{๑๘} พระพุทธโฆสะจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๖๖-๑๖๗.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๖.

๒) บุคคลที่มีโทสจริต ลักษณะเฉพาะ คือ มีอารมณ์มักโกรธ ก้าวร้าว ขี้หงุดหงิด โมโหง่าย โดยกรรมฐานเหมาะกับการปรับพฤติกรรม คือ พรหมวิหารธรรม และกสิณ โดยเฉพาะวิณณกสิณ

๓) บุคคลที่มีโมหจริต ลักษณะเฉพาะ คือ มีอารมณ์เชื่องซึม หดหู่ เหนงซึม โดยกรรมฐานเหมาะกับการปรับพฤติกรรม คือ อานาปานสติ และพึงแก้ด้วยการเรียน ถาม พังธรรม สันทนาธรรม ตามกาล หรืออยู่กับอาจารย์

๔) บุคคลที่มีสัทธาจริต ลักษณะเฉพาะ คือ มีจิตซาบซึ้ง ชื่นบานน้อมใจ เลื่อมใส ได้ง่าย ควรชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล โดยกรรมฐานเหมาะกับการปรับพฤติกรรม คือ การพิจารณาอนุสติ ๖ ข้อ คือ พุทธานุสติ อัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ และเทวตานุสติ

๕) บุคคลที่มีพุทฺธจริต ลักษณะเฉพาะ คือ มีการใช้ความคิดพิจารณา ควรส่งเสริมด้วยการแนะนำให้ใช้ความคิดในทางที่ชอบพิจารณา ไตรลักษณ์ โดยกรรมฐานเหมาะกับการปรับพฤติกรรม คือ มรณานุสติ อุปสมานุสติ จตุธาตววัฏฐาน และอาหาเรปฏิกูลสัญญา

๖) บุคคลที่มีวิตกจริต ลักษณะเฉพาะ คือ มีความนึกคิดจับจด ฟุ้งซ่าน ควรแก้ด้วยสิ่งที่ช่วยสะกดอารมณ์ โดยกรรมฐานเหมาะกับการปรับพฤติกรรม เช่น ให้เจริญอานาปานสติ หรือเพ่งกสิณ และธรรม ๔ ประการ ที่ควรเจริญให้อย่างยิ่ง ๆ ขึ้นไป พึงเจริญสุกษะทั้งหลายเพื่อปหารเสียซึ่งราคะ พึงเจริญเมตตาเพื่อปหานเสียซึ่งพยาบาท พึงเจริญอานาปานสติเพื่อกำจัดเสียซึ่งมิจฉาวิตก พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนเสียซึ่งอัสมิมานะ^{๒๐}

มนุษย์แต่ละคนมีลักษณะพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับวาสนาบารมีหรือบุพกรรมที่ได้สร้างมาในอดีตชาติ ดังนั้น จริตมีความสัมพันธ์กับการบรรลุธรรม คือ

๑. จริตแต่ละคนแตกต่างกัน ดังนั้นกรรมฐานที่เหมาะสมของแต่ละคน จึงมักแตกต่างกันออกไป หากได้กรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตจะทำให้การบรรลุธรรมเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น

๒. กรรมฐานที่ถูกจริต ต้องมีคุณสมบัติเบื้องต้นที่สร้างความสบายให้แก่ผู้ปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติมีความสบาย ย่อมยังจิตให้เกิดสุข และเมื่อมีความสุข ย่อมเป็นเหตุให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย และเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิย่อมเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ได้

๓. กรรมฐานที่ถูกจริตนั้น เป็นกรรมฐานที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝนอบรมมาแต่อดีตชาติ ซึ่งหากได้กรรมฐานดังกล่าว จะสามารถพัฒนาไปได้อย่างรวดเร็ว

๔. การดูลักษณะภายนอกอาจไม่สามารถแยกได้ชัดเจนว่า บุคคลนั้นมีจริตอันที่แฝงอยู่หรือไม่ เช่น กรณีศิษย์ของพระสารีบุตร แม้ดูภายนอกอาจตัดสินได้ว่า เป็นราคะจริต แต่แท้ที่จริงแล้ว มีโทสจริตผสมอยู่บ้าง เมื่อเจริญอุสุภกรรมฐานจึงไม่เป็นที่สบาย จิตจึงไม่สามารถตั้งมั่นได้ ต่อมา

^{๒๐} อก.นวก. (ไทย) ๒๓/๓/๔, พ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๐.

ภายหลังเมื่อได้ grunnan การพิจารณาจากพระพุทเจ้า การได้เห็นดอกบัวอันงามย่อมทำให้จิตใจสบายและสงบระงับ ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ และสามารถบรรลุธรรมได้โดยไม่ยากเลย^{๒๑}

จริตมีส่วนในการก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ต่างกัน เช่น คนราคะจริตมักมองหาข้อดีเพียงเล็กน้อย ในการติดอกติดใจ เยื่อใยในสิ่งที่พบ ในขณะที่คนโทสจริตกลับมองหาแต่ข้อเสียแม้เพียงเล็กน้อยในการตัดความเยื่อใยเกี่ยวพัน ดังนั้นการที่ปัจเจกบุคคลจะมีพฤติกรรมต่างกันไป เมื่อพบสิ่งเร้าที่เหมือนกันจึงเป็นเรื่องธรรมดา หากเราสามารถทำความเข้าใจ ความแตกต่างของพฤติกรรมดังกล่าวมาได้ ก็สามารถใช้ชีวิตอยู่ด้วยความสุขในสังคม เพราะสามารถยอมรับความหลากหลายของพฤติกรรมของปัจเจกชนได้^{๒๒}

ในพระพุทธศาสนามีวิธีปฏิบัติกรณฐานหลายแบบ ซึ่งเหมาะกับจริตทุกประเภท กรณฐานที่เหมาะสมของแต่ละคน จึงมักแตกต่างกันออกไป หากได้กรณฐานที่เหมาะสมกับจริตจะทำให้การบรรลุธรรมเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น และต้องมีคุณสมบัติเบื้องต้นที่สร้างความสบายให้แก่ผู้ปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติมีความสบาย ย่อมยังจิตให้เกิดสุข และเมื่อมีความสุข ย่อมเป็นเหตุให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย และเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิย่อมเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ได้

พระพุทธเจ้าทราบอัธยาศัยของเวไนยสัตว์เป็นอย่างดีว่า สัตว์มีความประพฤติความเคยชินที่แตกต่างกัน การสอนก็ย่อมจะต่างกันจึงจะได้ผลดี ก่อนที่พระองค์จะแสดงธรรมนั้นต้องมีการพิจารณาอุปัณณียก่อนว่า สัตว์เหล่านั้นมีอุปนิสัยหรือไม่ ธรรมเทศนาอะไรจึงจะเหมาะสมแก่สัตว์เหล่านั้น และเมื่อแสดงธรรมไปแล้ว จะมีผลอะไรเกิดขึ้น ดังข้อความในอรรถกถาว่า “ธรรมตาพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เมื่อจะแสดงธรรม ทอดพระเนตรอุปนิสัยแห่งคุณ มีสธนะ คีล และบรรพชา เป็นต้นก่อนแล้ว จึงแสดงธรรมตามอำนาจอัธยาศัย ครั้นทอดพระเนตร เห็นอุปนิสัยของกุกุมพิจิ่อมมหาปาละแล้ว เมื่อจะแสดงธรรมได้ตรัสอนุพุทฺธิกา”^{๒๓} เป็นต้น

สรุปว่า ความหมายของพฤติกรรม ในพระพุทธศาสนา หมายถึง การแสดงอาการของอินทรีย์ การแสดงออกทางกาย วาจาและใจ โดยมีสิ่งเร้าที่เกิดจากทั้งภายในและสิ่งเร้าจากภายนอกต่างๆ มากระทบกับอายตนะทั้ง ๖ ทำให้เกิดพฤติกรรมแตกต่างกันไป อินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นแหล่งเกิดของกิเลสต่างๆ มากมาย ที่แสดงออกซึ่งความรู้สึก ความคิด และจินตนาการ ซึ่งเจ้าของพฤติกรรมเท่านั้นที่รู้ได้ และในส่วนของบุคคลอื่นสามารถรู้ได้ที่ เรียกว่า “กายกรรม” การกระทำทางวาจา ได้แก่ การพูด การสนทนา การทักทายและการสั่งสอน เป็นต้น เรียกว่า “วจีกรรม” ส่วนการกระทำที่ซับซ้อนมากขึ้นยากต่อความเข้าใจ ต้องติดตามสังเกต วิเคราะห์ ตีความ และประเมินค่า

^{๒๑} สุเมธ โสพต, “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๑-๑๐๒.

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๕.

^{๒๓} ข.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๑๒.

เป็นการกระทำทางใจ เช่น การคิด การจำ การลืม การเรียนรู้ แรงจูงใจ เจตคติ ความเมตตาหรือความรัก เป็นต้น เรียกว่า “มโนกรรม”

๒.๑.๒ ประเภทของพฤติกรรมในพระพุทธศาสนา

ในจุฬกัมมวิภังคสูตร กล่าวถึง พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่าใครก็ตามที่ทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว มนุษย์มีความเสมอกันในด้านการกระทำตามหลักกฎแห่งกรรม ดังพุทธพจน์ว่า

...บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม เป็นผู้ฆ่าสัตว์เป็นคนหยาบช้า มีมือเปื้อนเลือด ฝึกไฟในการประหัตประหาร ไม่มีความกรุณาในสัตว์ทั้งหลาย เพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ ยึดมั่นไว้อย่างนั้น หลังจากตายแล้ว เขาจึงไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นคนมีอายุสั้น^{๒๔}

จะเห็นว่าคำสอนระดับศีลธรรมของพระพุทธศาสนาเป็นคำสอนแบบกลางๆ เป็นสากล ไม่ได้ แบ่งแยกว่าเป็นมนุษย์ชายหญิงเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ เมื่อเป็นมนุษย์แล้วก็ย่อมเสมอภาคกันตามหลักศีลธรรมหรือความจริงตามธรรมชาติ ทั้งชายและหญิงล้วนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา และเป็นไปตามกฎแห่งกรรมหรือการกระทำของตนที่เคยกระทำมาแล้วทั้งสิ้น ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า

ตามหลัก พระพุทธศาสนาถือว่า แต่ละคนเกิด เป็นหญิงบ้าง เป็นชายบ้าง หมุนเวียนไป แล้วแต่กรรมของตน ในแง่นี้ทุกคนเป็นมนุษย์ จึงไม่มีอะไรต่างกัน เพราะฉะนั้นทุกคนไม่ว่าหญิงหรือชายจึงมี ศักยภาพในการที่จะบรรลุธรรมเช่นเดียวกัน ส่วนการที่เราามองแยกเป็นผู้หญิง เป็นผู้ชายนี้เป็น การมองในช่วงเวลาสั้นๆ ระยะเวลาหนึ่งๆ หรือเฉพาะหน้า แต่ความจริงแต่ละคนก็มีทั้งความเป็นหญิงและความเป็นชาย ที่จะเปลี่ยนไปได้เรื่อยๆ^{๒๕}

ในความเป็นจริงแล้ว ความทุกข์ตามหลักการของพระพุทธศาสนาโดยปรมาตมไม่มีการแบ่งแยกว่าเพศใดมีทุกข์หรือไม่มีทุกข์ แต่ในระดับสมมตินั้น ตามสภาพความเป็นอยู่ วิถีชีวิตมนุษย์ย่อมมีเพศหญิงและเพศชาย มีการกำหนดบทบาทและหน้าที่ที่แตกต่างกัน ฉะนั้นทุกข์ของเพศหญิงและเพศชายจึงมีความแตกต่างกันไป บางเรื่องสำหรับผู้ชายอาจจะดูไม่เป็นทุกข์มาก แต่สำหรับผู้หญิงแล้วเรื่องนั้นก่อให้เกิดความทุกข์ได้มาก ดังนั้น การสอนธรรมเพื่อช่วยผ่อนเบาความทุกข์จึงจำเป็นที่

^{๒๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๐/๓๕๐.

^{๒๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **ทัศนะของพระพุทธศาสนาต่อสตรีและการบวชภิกษุณี**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๔), หน้า ๒.

จะต้องอาศัยความเข้าใจในหลายระดับ การเข้าใจถึงเพศภาวะที่แตกต่างกันระหว่างหญิงกับชาย จะช่วยให้การสอนธรรมนั้นเข้าถึงผู้คนโดยเฉพาะเพศหญิงได้อย่างแท้จริง^{๒๖}

โดยปกติ พฤติกรรมทั้งหลายทั้งปวงของคนเรา เกิดขึ้นจากจิต (เจตนา) เป็นหลัก หากจิตเป็นอกุศลแล้ว ไม่ว่าจะพูดหรือทำอะไรก็ตาม ก็จะมีผลรับเป็นความทุกข์ตามมาตลอดเวลา เช่นเดียวกับล้อเกวียนหมุนไปตามรอยเท้าโคนนั่นเอง^{๒๗} การใช้ชีวิตของมนุษย์ย่อมต้องมีการเกี่ยวข้องกับเรื่องต่างๆ ที่เข้าไปรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นอยู่ประจำอยู่แล้ว เมื่อรับรู้แล้ว บางอารมณ์มีอิทธิพลต่อจิตใจ ก็เกิดเจตนาในการทำตอบสนองทั้งด้านความคิด การกระทำ และด้านคำพูด เป็นสิ่งที่ทุกคนประสบและมีปฏิกิริยาตอบสนองอยู่ทุกวัน ดังนั้น เจตนา มีบทบาทสำคัญในการกำหนดให้พฤติกรรมมนุษย์เป็นไปในทิศทางต่างๆ เมื่อมีเจตนาเป็นไปอย่างไรย่อมมีผลคือวิบากเป็นไปตามเจตนา นั้น บทบาทของกรรมหรือพฤติกรรมว่ามีผลต่อทิศทางของชีวิตไม่ว่าจะดีหรือชั่ว พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุรุษทำกรรมเหล่าใดไว้ เขาย่อมเห็นกรรมเหล่านั้นในตน ผู้กระทำความดี ย่อมได้รับผลดี ผู้กระทำความชั่ว ย่อมได้รับผลชั่ว บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น”^{๒๘} จะเห็นได้ว่า เจตนาเป็นสาเหตุแห่งกรรมหรือพฤติกรรมต่างๆ และกรรมก็เป็นสาเหตุแห่งวิบากต่อไปไม่รู้จักสิ้นสุด สิ่งที่เราสั่งสมไว้แล้ว ย่อมมีผลตามมาเสมอไป พระพุทธเจ้าได้ยืนยันหลักการนี้ไว้ว่า “กรรมทุกอย่างที่ นรชนสั่งสมไว้แล้ว ย่อมมีผลเสมอไป”^{๒๙} กรรมในลักษณะดังกล่าวเป็นปรากฏการณ์ต่างๆ ของชีวิต ภายใต้กฎแห่งเหตุและผล หรือกฎแห่งปฏิจจสมุปบาท ซึ่งมีอิทธิพลและบทบาทโดยตรงต่อการกำหนดวิถีชีวิตของมนุษย์

จิตเป็นผู้นำในการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจคิด และทำให้ได้รับผลของการกระทำนั้น โลกจะดงามสงบสุขหรือเดือนร้อนทุกข์ทน ก็ด้วยอำนาจจิต จิตนั้นเป็นสิ่งที่สามารถฝึกหัดควบคุมเพื่อไม่ให้กิเลสต่างๆ เข้ามาในจิตได้ ดังพุทธพจน์ว่า

จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมอง เพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง ปุณฺณผู้ไม่ได้สดับย่อมไม่ทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ เราจึงกล่าวว่า “ปุณฺณผู้ไม่ได้สดับย่อมไม่มีการอบรมจิต” จิตนี้ผุดผ่อง และจิตนั้นแลหลุดพ้นแล้วจากอุปกิเลสที่เกิดขึ้นมาภายหลัง อริยสาวกผู้ได้สดับย่อมทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ เราจึงกล่าวว่า “อริยสาวกผู้ได้สดับย่อมมีการอบรมจิต”^{๓๐}

^{๒๖} มนตรี สิริโรจนานันท์, ผศ.ดร., **สตรีในพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๗), หน้า ๒.

^{๒๗} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑/๑๑.

^{๒๘} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๕๖/๓๗๔.

^{๒๙} พุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๒๔/๔๗๓.

^{๓๐} อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๑-๕๒/๙-๑๐.

พฤติกรรมของมนุษย์นั้น สามารถพัฒนาได้ พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาไว้ว่า ความประพฤติดุจจริต ทางกาย วาจา และอาชีวะ เป็นเรื่องของการฝึกฝนในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เคยชิน ศิลเป็นเครื่องมือที่ใช้หรือในทางสังคมทั่วไปเรียกว่าวินัย เป็นจุดเริ่มต้นใน ขบวนการแห่งการศึกษาและการพัฒนามนุษย์เพราะว่าวินัยเป็นเครื่องมือจัดเตรียม ชีวิตให้อยู่ใน สภาพที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนา การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคมที่อยู่ร่วมกัน ศิล หรือวินัย จะช่วย จัดให้เกิดความเป็นระเบียบในความเป็นอยู่ และเอื้อโอกาสให้เกิดการพัฒนา จนสามารถทำให้มนุษย์ มีพฤติกรรมเกิดความเคยชินที่ดั่งตามแบบอย่างของศิลปที่กำหนดไว้ดีแล้ว ฉะนั้นการจะฝึกให้เกิด ความเคยชินในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะต้องมีวิธีการนั้นๆ อย่างเช่น ศิล หรือ วินัย เป็นต้นให้เป็นอุปกรณใน การฝึกฝน เบื้องต้นเมื่อฝึกพฤติกรรมความเคยชินให้อยู่ในกรอบระเบียบแล้วการฝึกในด้านคุณภาพ และสมรรถภาพของจิต สมาธิ เป็นส่วนของ การฝึกฝนในด้านจิตใจ หรือระดับจิตใจให้เกิดการพัฒนา คุณสมบัติในด้านต่างๆ คือ ในด้านคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเข้มแข็ง อดทน ตลอดจนความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง มีสติ สมาธิ และในด้านทำให้ เกิดความสุข เช่น ความผ่องใสเบิกบาน ความรู้สึกอิ่มใจ หรือกล่าวโดยสรุปว่า การพัฒนาสุขภาพจิต ให้มีความมั่นคง ในการดำรงอยู่ของชีวิตให้มีความสุขและความสุขที่ได้รับจะเป็นความที่แท้ และยั่งยืน ได้ต้องอาศัยความเข้าใจโดยการฝึกปฎิบัติปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนถึงขั้นหลุดพ้นมีจิตใจเป็นอิสระผ่องใสเบิกบานโดยสมบูรณ์ ปัญญา เป็นเรื่องของการฝึก หรือพัฒนา ในด้านความรู้ ความจริง โดยเริ่มตั้งแต่ ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้ในเหตุผล การ รู้จักวินิจฉัย ไตรตรอง ด้วยความแยบยลให้เห็นตามความเป็นจริง หมายความว่า รู้เท่าทันความเป็นไป ของโลก และชีวิต จนทำให้จิตใจเป็นอิสระ ข้ามพ้นความทุกข์ ปราศจากปัญหาถึงความเป็นอิสระภาพ โดยสมบูรณ์ หลักไตรสิกขานี้ โดยสาระครอบคลุมถึงการทำให้เกิดการพัฒนาทางสังคม พัฒนาทาง อารมณ์ และ การพัฒนาทางปัญญา หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาทั้งหมด คือ หลักแห่งการศึกษา หรือ หลักแห่งการพัฒนาที่มุ่งเน้น หรือนำไปสู่เป้าหมายสูงสุด จนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้นั้นก็ต้องผ่าน การพัฒนาพฤติกรรมมาแล้วทั้งนั้น

ดังนั้น ประเภทของพฤติกรรม ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยศึกษา ๒ ลักษณะ คือ (๑) พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ของสตรีและ (๒) พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรี ดังนี้

๒.๑.๒.๑ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสตรี

ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าได้ยกย่องตั้งตำแหน่งพิเศษ เรียกว่า เอตทัคคะ^{๓๑} ไว้แก่ พุทธสาวกทุกกลุ่มในพุทธบริษัท ๔ สำหรับ อุบาสิกาหรือสตรีที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นเอตทัคคะ จำนวน ๑๐ คน^{๓๒} คือ

- ๑) สุชาดา ธิดาของเสนานิคุฏฐมพี เลิศว่าอุบาสิกาสาวิกาทั้งหลาย ผู้ถึงสรณะก่อน
- ๒) วิสาขา มิครมาตา เลิศว่าอุบาสิกาสาวิกาทั้งหลาย ผู้ยินดียิ่งในการถวายทาน
- ๓) ขุชชุตตรา เลิศว่าอุบาสิกาสาวิกาทั้งหลาย ผู้เป็นพหูสูต
- ๔) สามาวดี เลิศว่าอุบาสิกาสาวิกาทั้งหลาย ผู้มีปกติอยู่ด้วยเมตตา
- ๕) อุตตรา นันทมาตา เลิศว่าอุบาสิกาสาวิกาทั้งหลาย ผู้ยินดีในฌาน
- ๖) สุปวาสา โกถยธิดา เลิศว่าอุบาสิกาสาวิกาทั้งหลาย ผู้ถวายรสอันประณีต
- ๗) สุปปิยา อุบาสิกา เลิศว่าอุบาสิกาสาวิกาทั้งหลาย ผู้บำรุงภิกษุอาพาธ
- ๘) กาดิยานี เลิศว่าอุบาสิกาสาวิกาทั้งหลาย ผู้เลื่อมใสอย่างแน่นแฟ้น
- ๙) นกุลมาตา คหปตานี เลิศว่าอุบาสิกาสาวิกาทั้งหลาย ผู้กล่าวถ้อยคำที่ทำให้เกิด

ความคุ้นเคย

๑๐) กาลี อุบาสิกาชาวเมืองกุรุมระ เลิศว่าอุบาสิกาสาวิกาทั้งหลาย ผู้เลื่อมใสเพราะได้ ยินได้ฟังตามๆ กันมา^{๓๓}

สตรีหรือผู้หญิงนั้น ถือได้ว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพระพุทธศาสนา เช่น นางวิสาขา ก็ถือได้ว่าเป็นผู้ที่สร้างวัดให้เป็นที่อยู่ของพระพุทธเจ้าและพระภิกษุ นอกจากนั้นแล้ว ยังเป็นผู้ที่คอยให้การอุปถัมภ์ด้วยปัจจัย ๔ แก่พระพุทธเจ้าและเหล่าภิกษุที่มาจากทิศต่างๆ ด้วย และสิ่งที่สำคัญ นางวิสาขาได้รับมอบหมายจากพระพุทธเจ้าให้ทำงานร่วมกับพระอุบลีในการพิจารณาคดีที่ภิกษุณี นางหนึ่งซึ่งตั้งครภีในขณะที่เป็นภิกษุณี ซึ่งการทำงานร่วมกันครั้งนั้นสามารถทำให้ภิกษุณีสืบค้นได้ว่า นั้นพ้นมลทินและในวาระสุดท้ายของชีวิตภิกษุณีนางนั้นก็สามารถบรรลุธรรมสูงสุดในพระพุทธศาสนา จากท่าทีเหล่านี้จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอรหันต์สาวกล้วนมีวิถีชีวิตที่จะต้องอาศัยปัจจัย ๔ จากสตรี และยังจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปฏิสัมพันธ์ที่อยู่ในกรอบของพระธรรมวินัย และไม่ก่อผลเสียกับเหล่า สตรี พระองค์ไม่ได้เน้นสอนให้พระภิกษุดำรงชีวิตอยู่ หรือมีวิถีชีวิตที่แปลกแยกจากสตรีแต่ประการใด ท่าทีที่พระพุทธเจ้าทรงพยายามที่จะมุ่งสอนให้สาวกของพระองค์มีทัศนคติที่ถูกต้องกับสตรี และ

^{๓๑} เอตทัคคะ แปลว่า ผู้เป็นเลิศในทางนั้น หมายความว่า เป็นผู้ยอดเยี่ยมในทางใดทางหนึ่งเป็นพิเศษ สูงกว่าผู้อื่น, พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๒๑.

^{๓๒} ดูรายละเอียดใน อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๕๕-๒๖๗/๓๒-๓๓.

^{๓๓} มนตรี สิริโรจนานันท์, ผศ.ดร., สตรีในพระพุทธศาสนา, หน้า ๘๕.

จะต้องพิจารณาอย่างลึกซึ้ง โดยการใช้สติพิจารณาแยกย่อยสตรีที่เราพบให้ละเอียดลงไปว่า สตรีเป็นเพียง “สิ่งประดิษฐ์” จากธรรมชาติที่เรียงร้อยมาจากชั้น ๕ ธาตุ ๔ เท่านั้น เมื่อย่อยลงไปเรื่อยๆ แล้วเราก็จะไม่พบสิ่งที่ถือได้ว่าเป็นแก่นหรือเป็นแก่นที่เราจะมัวไปยึดมั่นถือมั่น นอกจากนั้นยังได้มีโอกาสในการทำงานร่วมกันในลักษณะต่างๆ จนสามารถทำให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองตลอดมาจนถึงยุคปัจจุบัน^{๓๔}

พระพุทธศาสนานั้นได้วางแนวทางแห่งการประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เข้าถึงซึ่งความดีโดยมุ่งเน้นที่กาย วาจา และใจ เป็นหลักในการสร้างจิตให้เป็นกุศล เพื่อที่จะได้ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์เป็นเทวดา ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดีก็จะพูดดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไปฉะนั้น”^{๓๕} “โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตผลักดันไป จิตเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ”^{๓๖}

ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุทธธรรมที่เรียกว่า กุศลกรรมบถ^{๓๗} ซึ่งเป็นเครื่องขัดเกลาจิตใจให้สิ้นได้ แล้วเกิดมีสัมมาทิฐิเป็นเบื้องต้น และกุศลกรรมบถ เป็นแนวทางศีลธรรมอันดีงามของพระพุทธศาสนาพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมคำสอนอันเป็น สัจธรรมความจริงคงทนต่อการพิสูจน์ เป็นหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการพัฒนาชีวิต เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและใจ พระพุทธศาสนาได้แสดงให้เห็นว่า ชีวิตจะประเสริฐวิเศษได้ต้องมีการพัฒนา ในหมู่คนทั้งหลาย ผู้มีตนอันฝึกฝนแล้ว เป็นผู้ประเสริฐที่สุด พระพุทธศาสนามีข้อปฏิบัติฝึกหัดกายวาจาใจของบุคคลให้เป็นไปในทางที่ เรียบร้อยดีงาม เป็นที่พึงประสงค์ของคนในสังคมทุกระดับชั้น ในวิถีชีวิตของมนุษย์มีสิ่งที่พึงประสงค์ใหญ่ๆ อยู่ ๓ ประการคือ มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ^{๓๘}

^{๓๔} พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร., พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่, (กรุงเทพมหานคร : สุขุมวิทการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๔๐-๒๔๕.

^{๓๕} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

^{๓๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒/๗๓.

^{๓๗} กุศลกรรมบถ หมายถึง ทางแห่งกรรมดี ทางทำดี ทางแห่งกรรมที่เป็นกุศล กรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่ความสุขความเจริญหรือสุคติ เป็นธรรมส่วนสุจริต ๑๐ ประการ ประกอบไปด้วย ๑) ปาณาติปาตา เวรมณี เจตนางดเว้นจากฆ่าสัตว์ ๒) อทินนาทานา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการลักทรัพย์ ๓) กาเมสุมิฉฉาจารา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการประพฤติดินในกาม ๔) มุสาวาทา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ ๕) ปีสุณายวาจา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการพูดส่อเสียด ๖) ผรุสยา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการพูดคำหยาบ ๗) สัมปัปปลาปา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ๘) อนภิชฌา ความไม่โลภคอยจ้องอยากได้ของเขา ๙) อพยาบาท ความไม่คิดร้าย ๑๐) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๗/๓๖๒-๓๖๓.

^{๓๘} พ.ช. (ไทย) ๒๕/๑๓/๑๙.

ความประพฤดีดี ประพฤติชอบ ในพระพุทธศาสนา เรียกว่า สุจริต ^{๓๙} โดยความประพฤดีดี ประพฤติชอบ การทำความดีของมนุษย์ออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. ความประพฤดีชอบด้วยกาย หรือพฤติกรรมดีทางกาย เรียกว่า กายสุจริต ๓ คือ จดเว้นและประพฤติตรงข้ามกับ ปาณาติบาต อทินนาทาน และกาเมสุมิฉฉาจาร (จดเว้นจากปลงชีวิต จดเว้นจากถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้โดยการขโมย จดเว้นจากการประพฤดีในกาม)

๒. ความประพฤดีชอบด้วยวาจา หรือพฤติกรรมดีทางวาจา เรียกว่า วาสุจริต ๔ คือ จดเว้นและประพฤติตรงข้ามกับ มุสาวาท ปิสุณาวาจา ผรุสวาจา และสัมผัปปลาปะ (จดเว้นจากพูดเท็จ จดเว้นจากพูดส่อเสียด จดเว้นจากพูดคำหยาบคาย และจดเว้นจากพูดเพ้อเจ้อ)

๓. ความประพฤดีชอบด้วยใจ หรือพฤติกรรมดีทางความคิด เรียกว่า มโนสุจริต ๓ คือ อนุภิกขา อพยาบาท และสัมมาทิฐิ (ไม่คิดละโมภ ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น และมีความเห็นถูกต้องรู้เท่าทันความจริงที่เป็นธรรมดาของโลกและชีวิต)

หลักกุศลกรรม คือ ๑) อโลภะ ความไม่โลภ เป็นธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับโลภะ ได้แก่ จาคะ การให้ปัน การเสียสละ สละสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจ คือการสละกิเลส ๒) อโทสะ ความไม่คิดประทุษร้าย เป็นธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับโทสะ ได้แก่ เมตตามีความรัก ความปรารถนาให้เขามีความสุข แผ่ไมตรีจิตให้ ๓) อโมหะ ความไม่หลง เป็นธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับโมหะ ได้แก่ ปัญญา ความรู้จริงในเรื่องของการให้ผลของกรรมนั้น ^{๔๐}

พฤติกรรมที่ดีของสตรีในสมัยพุทธกาล เช่น มีการอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา รักษาศีล การทำทาน และการปฏิบัติธรรม ซึ่งพฤติกรรมที่ดีเหล่านี้ สตรีในแต่ละยุคสมัยยังคงนำมาเป็นแบบอย่างในสังคมไทยตั้งแต่สมัยโบราณถึงปัจจุบัน

ในปัจจุบันที่สตรีโดยทั่วไปยังเข้าใจและให้ความสำคัญก็คือ ๑) ความเป็นแม่ เป็นสตรีผู้ให้กำเนิด หรือเรียกว่าเป็นพระพรหมของลูก เป็นผู้ที่มีความเสียสละ มีความเข้มแข็ง และมีความอดทนสูงมาก เพราะสตรีต้องอดทนอุ้มท้องบุตรจำนวน ๙ เดือน และสตรีต้องได้รับความลำบากเวลาคลอดบุตร อีกด้วย สตรีต้องดูแลทะนุถนอมให้ความรัก ความอบอุ่น ความเป็นมิตร และเป็นครูคนแรกของลูก เป็นที่ปรึกษากับลูกทุกเวลาเมื่อลูกเกิดปัญหา ให้คำสั่งสอนแนะนำการดำเนินชีวิต พร้อมทั้งช่วยเปิดโลกทัศน์ที่จะพัฒนาให้ก้าวหน้าต่อไปในอนาคต และ ๒) ความเป็นแม่บ้าน นอกจากจัดการบ้านเรือนเคหาสน์ให้สะอาด เรียบร้อย สะดวก ปลอดภัย เจริญหู เจริญตา น่ายู่อาศัย ทั้งยังประสานดูแลให้ลูกหลานคนในบ้านทุกคนอยู่กันด้วยความรักความอบอุ่น เอื้อเฟื้อเกื้อกูล กลมเกลียวสามัคคีร่วมมือร่วมใจ เคารพรักนั้บถือไว้วางใจกัน ๓) ในสมัยปัจจุบัน มีสตรีในประเทศไทยหลายท่าน ที่เข้า

^{๓๙} พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๙๐-๙๑.

^{๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๔.

มามีบทบาทในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา มีการจัดการศึกษา เช่น มหาปชาบดีเถรีวิทยาลัย สถาบันแม่ชีไทย สาวิกาสิกขาลัย เป็นต้น ซึ่งสถาบันเหล่านี้มีบทบาทและให้พื้นที่กับสตรีไทย ได้เข้ามามีโอกาสศึกษาเรียนรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม ทั้งยังทำประโยชน์ด้านสังคมสงเคราะห์ ซึ่งมีบทบาทที่สำคัญในสังคมไทย ๔) ปัจจุบันมีสตรีที่มีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในกลุ่มหนึ่ง ซึ่งได้ทำหน้าที่พุทธสาวิกาในการประกาศคำสอนของพระบรมศาสดาที่ล้ำค่า ได้แก่ “พระกรรมฐาน” อันเป็นงานสำคัญของมนุษย์ ที่ควรพากเพียรนำตนไปสู่ความพ้นทุกข์และประสบสันติสุขได้^{๔๑}

ในปัจจุบัน สตรีมีฐานะทัดเทียมกับบุรุษในการทำงานหลายด้าน สตรีในสังคมไทยมีบทบาทในวงการสังคมและไม่มีใครสามารถปฏิเสธผลงานขององค์กรเหล่านี้ สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลปัจจุบัน ก็ทรงเป็นตัวอย่างอันดีในสังคมสงเคราะห์ทั้งหลายที่พระองค์ได้ทรงทุ่มเท เพื่อความกินดีอยู่ดีของประชาชนทั่วไป นอกจากนี้สตรีไทยก็มีความสามารถและมีบทบาทในการช่วยเหลือสังคมโดยการเข้าไปเกี่ยวข้องกับเยาวชนที่มีปัญหาเป็นต้น^{๔๒}

สรุป พฤติกรรมที่ดีของสตรีในสมัยพุทธกาล เช่น มีการอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา รักษาศีล การทำทาน และการปฏิบัติธรรม ซึ่งพฤติกรรมที่ดีเหล่านี้ สตรีในแต่ละยุคสมัยยังคงนำมาเป็นแบบอย่างในสังคมไทยตั้งแต่สมัยโบราณถึงปัจจุบัน ประกอบด้วย การให้ความรัก ความอบอุ่น ความเป็นมิตร และเป็นที่ปรึกษากับลูกทุกเวลาเมื่อเกิดปัญหา ให้คำสั่งสอนแนะนำการดำเนินชีวิต และการจัดการบ้านเรือนให้สะอาด เรียบร้อย มีการจัดการศึกษาในลักษณะศูนย์การเรียนรู้ การเผยแผ่พระพุทธศาสนา และการช่วยเหลือผู้อื่นในด้านสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น

๒.๑.๒.๒ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรี

ในพระไตรปิฎกปรากฏ มีข้อความหลายแห่ง โดยเฉพาะในชาดก ได้กล่าวถึงพฤติกรรมที่ไม่ดีของสตรีไว้หลายกรณี โดยผู้วิจัยขอยกเป็นตัวอย่างในบริบทหนึ่ง ซึ่งต่างสถานที่ และเวลา กัน โดยผู้วิจัยต้องการชี้ให้เห็นเพียงบางส่วนว่า สตรีบางคนมีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่าง ๆ อยู่ในตัวเอง ซึ่งไม่ได้ครอบคลุมถึงสตรีโดยทั่วไป ซึ่งพฤติกรรมไม่ดีมีลักษณะเป็นความประพฤติชั่ว ประกอบด้วย ความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นต้น ตัวอย่างเช่น

^{๔๑} ยूरินทร์ โตทวี, “บทบาทในการสอนกรรมฐานของสตรีในประเทศไทย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๖๙.

^{๔๒} พระมหากมล ถาวโร (มั่งค้ำมี). “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของสตรีไทยในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาเฉพาะบทบาทของสตรีในสังคมไทยปัจจุบัน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๘๐-๘๑.

ในกัมโปชสูตร^{๔๓} พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า “อานนท์มาตุคามเป็นคนมักโกรธ ชอบบริษยา ตระหนี่ ไม่มีปัญญา นี่แหละเป็นเหตุปัจจัยทำให้มาตุคามนั่งในสภาไม่ได้ ทำงานใหญ่ไม่ได้ ไปแคว้นกัมโปชะก็ไม่ได้”

ในอัสตมันตชาดก^{๔๔} มานพผู้เป็นศิษย์ของพระโพธิสัตว์เห็นโทษของหญิง จึงประกาศว่า “ขึ้นชื่อว่าหญิงในโลกนี้ไม่น่ายินดี เพราะหญิงเหล่านั้นไม่มีขอบเขต มีแต่ความกำหนัดคะนอง เหมือนเปลวไฟไหม้ทุกสิ่งทุกอย่าง ข้าพเจ้าจักละทิ้งหญิงทั้งหลายเหล่านั้นไปบวช เพิ่มพูนวิเวก”

ในอนภริตติชาดก^{๔๕} อาจารย์ทิศาปาโมกข์โพธิสัตว์สอนศิษย์ว่า “แม่น้ำ หนทาง โรงสุรา สภา และบ่อน้ำดื่มเป็นฉันท ธรรมดาหญิงในโลกก็ฉันทนั้น บัณฑิตทั้งหลายย่อมไม่ถือโกรธเธอ”

ในทัศนะเชิงวิพากษ์คำสอนที่มีลักษณะดูหมิ่นผู้หญิงของ ผศ.ดร. มนตรี สิริโรจนานันท์ กล่าวว่า เนื้อหาและเรื่องราวเกี่ยวกับผู้หญิงที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาใน ๓ ลักษณะ ทั้งดูหมิ่น ทั้งยกย่อง และเป็นลักษณะกลางๆ นั้นเป็นเพียงตัวอย่าง ถึงแม้ว่าเรื่องราวของผู้หญิงตามที่ปรากฏในของพระพุทธศาสนาจะเป็นเรื่องที่ประกอบหรืออยู่ในบริบทของผู้ชาย เรื่องราวที่ไม่ดีเกี่ยวกับผู้หญิงนั้น พระพุทธเจ้าประสงค์ที่จะสอนอย่างนั้นหรือไม่ และคำสอนดังกล่าวนี้ สามารถเป็นตัวแทนของการกล่าวถึงผู้หญิงทั้งหมดในยุคนั้นและในยุคนี้ได้หรือไม่ จำเป็นจะต้องทำความเข้าใจให้ลึกซึ้ง เหมาะสม เรื่องราวที่เป็นมรดกตกทอดรับทราบกันมาแต่โบราณเป็นพันๆ ปีนั้น เรามีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน จะใช้ความเข้าใจหรือมโนภาพของเราไปวัดหรือเปรียบเทียบย่อมเป็นการยาก ทั้งนี้เพราะ “กาล” และ “เทศ” แตกต่างกัน เราควรจะได้รับทราบและศึกษาพฤติการณ์เหล่านั้นโดยมีโยนิโสมนสิการ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดปัญญาช่วยให้เราก้าวไปสู่ความเข้าใจอันถูกต้องมากยิ่งขึ้น^{๔๖}

สตรีหรือบุรุษคนใดทำกรรมชั่ว มีความประพฤติที่ไม่ดีก็ประสบกับความทุกข์อันเป็นวิบากเท่ากัน เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ความประพฤติชั่ว หรือพฤติกรรมที่ไม่ดี ในพระพุทธศาสนา เรียกว่า ทุจจริต ๓^{๔๗} แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. ความประพฤติชั่วด้วยกาย เรียกว่า กายทุจจริต ๓ คือ ปาณาติบาต อทินนาทาน และกาเมสุมิฉฉาจาร (การทำให้ให้ตกลงหรือปลงชีวิต การจากถือเอาของผู้อื่นโดยการขโมย ความประพฤติผิดในกาม)

๒. ความประพฤติชั่วด้วยวาจา เรียกว่า วาจาทุจจริต ๔ คือ มุสาวาท ปิสุณาวาจา ผรุสวาจา และสัมผัปปลาปะ (การพูดเท็จ การพูดวาจาส่อเสียด การพูดคำหยาบคาย และการพูดคำเพื่อเจ้อ)

^{๔๓} อง.จตกก. (ไทย) ๒๑/๘๐/๑๒๕.

^{๔๔} ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๖๑/๒๖.

^{๔๕} ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๖๕/๒๗.

^{๔๖} มนตรี สิริโรจนานันท์, ผศ.ดร., สตรีในพระพุทธศาสนา, หน้า ๒, ๑๒.

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๙๐.

๓. ความประพฤตินี้ชั่วด้วยใจ เรียกว่า มโนทุจริต ๓ คือ อภิชฌา พยาบาท และมิจฉาทิฎฐิ (เพ่งเล็งอยากได้ของคนอื่น คิดร้ายผู้อื่น และมีความเห็นผิดจากความถูกต้อง)

พฤติกรรมที่ไม่ดี คือ การกระทำความชั่วทางกาย ทางวาจา และทางใจ และขาดการรักษาศีล ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสโทษของคนที่ไม่ศีลกับปาณลิวาสกว่า

...ดูก่อนคฤหบดีทั้งหลาย คนทุศีล มีศีลวิบัติแล้ว ในโลกนี้ย่อมเข้าถึงความเสื่อมแห่งโภคะอย่างใหญ่อันมีความประมาทเป็นเหตุ ศีลวิบัติอันนี้เป็นโทษแห่งศีลวิบัติของคนทุศีล อีกข้อหนึ่ง เกียรติศัพท์อันลือชื่อของคนทุศีลมีศีลวิบัติแล้วย่อมกระฉ่อนไปอันนี้เป็นโทษข้อที่สองแห่งศีลวิบัติ ของคนทุศีล อีกข้อหนึ่ง คนทุศีล มีศีลวิบัติแล้ว จะเข้าไปสู่บริษัทใดๆ คือ ชัตติยบริษัท พราหมณ์บริษัท คฤหบดีบริษัท หรือสมณบริษัท ย่อมครั่นคร้ามเก้อเจิน อันนี้เป็นโทษข้อที่สามแห่งศีลวิบัติของคนทุศีลอีกข้อหนึ่ง คนทุศีล มีศีลวิบัติแล้ว ย่อมหลงกระทำกาละ อันนี้ เป็นโทษข้อสี่แห่งศีลวิบัติของคนทุศีลอีกข้อหนึ่ง คนทุศีล มีศีลวิบัติแล้ว เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก อันนี้เป็นโทษข้อที่ห้า แห่งศีลวิบัติของคนทุศีล^{๔๘}

พฤติกรรมที่ไม่ดี จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขเปลี่ยนแปลง ให้เป็นการกระทำที่ สุจริต และการแสดงวาจาที่สุจริตหรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่านิสัยชอบทำกรรมชั่วของคนเราจำเป็นต้องได้รับการเปลี่ยนแปลง แก้ไขให้มีนิสัยชอบทำแต่กรรมดีเท่านั้นและ อะไรคือสาเหตุปัจจัยที่ทำให้คนเรามีนิสัยชอบทำแต่กรรมชั่ว เหตุปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนเราชอบทำกรรมชั่วก็คือความคิดผิดๆ ซึ่งมีสาเหตุเนื่องมาจากความเห็นผิดอีกต่อหนึ่ง ความเห็นผิดนี้มีศัพท์ทางธรรมว่า มิจฉาทิฎฐิ ความเห็นผิดนี้เกิดจากจิตใจ ที่ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส ๓ ตระกูล คือ โลภะ โทสะ โมหะ บุคคลใดก็ตามที่มีความเห็นเป็น มิจฉาทิฎฐิย่อมจะก่อแต่ความชั่วเป็นนิสัยสันดาน พฤติกรรมเช่นนั้นนอกจากจะนำความทุกข์ความเดือดร้อน มาสู่ตัวบุคคลผู้ก่อกรรมชั่วเองและสังคมโดยรวมในโลกนี้แล้วบุคคลผู้นั้นยังต้องไปรับโทษทัณฑ์อย่างสุดแสนสาหัส อีกนานแสนนานในโลกหน้าอีกด้วย^{๔๙}

เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป บริบทของสังคมเปลี่ยน พฤติกรรมที่ไม่ดีของสตรีในแต่ละยุคก็เปลี่ยนไปเช่นกัน แต่ก็ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส ๓ ตระกูล คือ โลภะ โทสะ โมหะ ถ้าสตรีคนใดมีกิเลสตัวใดตัวหนึ่ง หรือทั้งสามตัวนี้ ก็แสดงพฤติกรรมไม่ดีออกมา เป็นต้น

สังคมไทยในอดีตที่ผ่านมา บทบาทของสตรียังไม่เท่าเทียมกับบุรุษในหลายๆ ด้าน ด้วยแนวคิดบริบททางวัฒนธรรมที่หล่อหลอมให้เกิดความแตกต่างทางเพศ สตรีถูกมองว่าเป็นเพศที่อ่อนแอ ไม่สมควรจะทำงานหนัก ทำให้ถูกกำหนดบทบาทเป็นเพียงแม่บ้าน รับผิดชอบแต่ภายใน

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๘/๙๑.

^{๔๙} พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว), **คัมภีร์ปฏิรูปมนุษย์**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๖๔-๑๖๕.

ครอบครัวเท่านั้น เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป การพัฒนาทางเทคโนโลยีที่ให้ความสำคัญกับการศึกษา ที่เปิดโอกาสให้สตรีได้รับการศึกษาที่สูงขึ้น ทำให้สตรีบางคนกลายเป็นผู้หารายได้หลักของครอบครัว นอกจากนี้ก็ยังคงทำหน้าที่ในครัวเรือนควบคู่กันไปอีกด้วย ทำให้สตรีจำเป็นต้องหันมาปรับเปลี่ยนศักยภาพ บทบาท และเริ่มพัฒนาตนเองได้รับการเปิดโอกาสทางสังคมและเป็นที่ยอมรับจากสังคมมากขึ้น เป็นภาพสะท้อนให้เห็นว่าสตรีเป็นเพศที่มีความสามารถในการปรับตัวให้ทันกับเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลง เพื่อดำเนินชีวิตตามกระแสโลกที่เปลี่ยนแปลง จะเห็นได้จากจำนวนของสตรีที่เข้าไปทำงานในองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนมีจำนวนสูงขึ้นเรื่อยๆ บางท่านสามารถก้าวขึ้นไปดำรงตำแหน่งระดับผู้นำ ผู้บริหาร หัวหน้าในองค์กรต่างๆ จำนวนมาก รวมทั้งบทบาทที่ชัดเจนในทางการเมืองการปกครอง ส่งเสริมให้มีส่วนร่วมทางการเมืองมากขึ้น หรือในชุมชนมีประธานสภาองค์กรชุมชนเป็นสตรี มีนายกเทศมนตรีเป็นสตรีนับได้ว่าบทบาทสตรีไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในเรื่องครอบครัวเท่านั้น แต่ยังมีบทบาทเข้าไปอยู่ในวงการงานพัฒนาด้วยเช่นกัน อันเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการยอมรับในความรู้ความสามารถของสตรีในยุคปัจจุบัน แต่สำหรับบุรุษนั้นก็ยังมีความคิดและค่านิยมที่มองว่าสตรีนั้นเป็นเรื่องของวัตถุทางเพศมากกว่าบทบาทหน้าที่ที่เท่าเทียมกันทางสังคม^{๕๐}

ปัจจุบันในครอบครัวยุคโลกาภิวัตน์นี้ สตรีมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตมาก เพราะสตรีต้องมีการปรับตัวเองให้ทันกับเหตุการณ์หรือกระแสโลกที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นทางด้านเศรษฐกิจ สังคม หรือสิ่งแวดล้อมก็ตาม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อผู้หญิงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นจะพบว่า ในภาพรวมของสตรีในสังคมไทยยุคปัจจุบันมีพฤติกรรมในด้านไม่พึงประสงค์มากมายหลายๆ ด้าน เช่น ค่านิยมในการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย มีความริษยา มีความวิตกกังวลและความเครียด เกิดอารมณ์โมโหง่ายแล้วยอมให้อารมณ์โกรธเป็นใหญ่แทนการใคร่ครวญถึงข้อดีอื่นๆ ของผู้ที่ทำให้นโกรธเสียมากกว่า เช่น ภรรยาบางคนโกรธที่สามีคร่ำเคร่งกับการทำงาน ไม่มีเวลาให้ตนก็โกรธหันไปคบชู้ โดยไม่ได้คิดถึงความดีของสามีที่ขยันทำมาหากินเพื่อเลี้ยงดูครอบครัว หรือ พฤติกรรมของภรรยาที่มีความฟุ้งเฟ้อ ในเรื่องของการปรุงแต่งทางด้านความสวยงามของร่างกาย เสื้อผ้า เครื่องประดับ โดยไม่พอใจในสภาพความเป็นอยู่ที่มีมาเลี้ยงด้วยความสุจริต หันไปคบหาชายอื่นที่สามารถใช้เงินปรนเปรอความฟุ้งเฟ้อของตนได้ เป็นต้น^{๕๑}

เนื่องจากสตรีในสังคมไทยยุคปัจจุบันมีพฤติกรรมในด้านไม่พึงประสงค์มากมายหลายด้าน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดีและจำเป็นอย่างยิ่งที่สตรีต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น ดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยศึกษาเฉพาะพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของสตรีใน ๔ ด้าน ประกอบด้วย ก) ด้านกาย

^{๕๐} ยุวรินทร์ โตทวี, “บทบาทในการสอนกรรมฐานของสตรีในประเทศไทย”, หน้า ๖๖-๖๗.

^{๕๑} พูนสุข มาศรีงสรรค์, “การจัดการความรุนแรงในครอบครัวเชิงพุทธบูรณาการ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔),. หน้า ๑๐๗, ๑๐๘.

คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางไม่ดี ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น และง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ

สรุป พฤติกรรมที่ไม่ดีของสตรี เช่น การกระทำความชั่วทางกาย ทางวาจา และทางใจ และขาดการรักษาศีล ค่านิยมในการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย มีความริษยา มีความวิตกกังวลและความเครียด เกิดอารมณ์โมโหง่าย แล้วยอมให้อารมณ์โกรธเป็นใหญ่แทนการใคร่ครวญถึงข้อดีอื่นๆ มีความฟุ้งเฟ้อในเรื่องของการปรุงแต่งทางด้านความสวยงามของร่างกาย หรือคบหาชายอื่นที่สามารถใช้เงินปรนเปรอตนได้ เป็นต้น

๒.๒ กระบวนการปรับพฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยพระญาณ คืออินทริยปโรปริยัตตญาณ^{๕๒} ญาณในความรู้ยิ่งและความหย่อนแห่งอินทริยของสัตว์ทั้งหลาย พระพุทธเจ้าจึงสอนตามอินทริยและประกอบด้วยอาสยานุสยญาณ^{๕๓} พระญาณที่รู้ในอาสยะและอนุสยของสัตว์ทั้งหลาย ด้วยพระญาณนี้ จึงทราบอาสยะ อนุสย จริตของสัตว์ทั้งหลาย ทราบอดีตของสัตว์ ทราบชัฏภพสัตว์ (สัตว์ที่ควรบรรลुरुธรรมในภพนี้) และอภัพสัตว์ (สัตว์ที่ไม่ควรบรรลुरुธรรมในภพนี้) การสอนธรรมของพระองค์จึงประสบความสำเร็จ พระพุทธเจ้ามีความยิ่งและความหย่อนแห่งอินทริยของเวไนยสัตว์ทั้งหลาย คือเห็นเวไนยสัตว์ มีอาการต่างๆ กัน ในการสอนแต่ละครั้ง พระองค์ตรวจดูผู้ที่มีความพร้อมแห่งอินทริย ๕ คือ สัทอินทริย วิริยอินทริย สตินอินทริย สมาอินทริย ปัญญินทริย ดังพุทธพจน์ว่า

พระผู้มีพระภาคทราบ อธิยาศัย อนุสย จริต อดีตของเหล่าสัตว์ทุกจำพวก รู้จักเหล่าสัตว์ ผู้มีกิเลสจตุจตุสน้อยในปัญญจักขุ มีกิเลสจตุจตุสมาในปัญญจักขุ มีอินทริยแก่กล้า มีอินทริยอ่อน มีอาการดี มีอาการทราม ผู้ที่แนะนำให้รู้ได้ง่าย ผู้ที่แนะนำให้รู้ได้ยาก เป็นภัพสัตว์ (ผู้สมควรบรรลुरुธรรม) และอภัพสัตว์ (ผู้ไม่สมควรบรรลुरुธรรม) พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก หมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ ย่อมเป็นไปภายในพระพุทธญาณ^{๕๔}

ความทุกข์ที่เกิดจากเหตุของ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ต้องมีการรับรู้อารมณ์ต่างๆ อยู่เสมอ หากไม่มีการสำรวจระวังไว้ จะทำให้เกิดความกิเลสและก่อให้เกิดการกระทำตามกิเลสเป็นเหตุ นำทุกข์ต่างๆ มาให้ ทุกข์ที่จะเกิดขึ้นได้ ก็เกิดขึ้นผ่านมาทางทวารทั้ง ๖ เหล่านี้นั่นเอง ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ผัสสาชยตนะ ๖ ประการนี้ที่บุคคลไม่ฝึกไม่ค้ำครอง ไม่รักษา ไม่สำรวจแล้ว ย่อมนำ

^{๕๒} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๑๑/๑๗๒.

^{๕๓} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๑๓/๑๗๔.

^{๕๔} ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๕/๓๐๒-๓๐๓.

ทุกข์มีประมาณยิ่งมาให้ ตนเองก็จะเกิดความเดือดร้อนใจ ตีเตียนตนเองภายหลัง”^{๕๕} และ “ภิกษุใดไม่ ค้มครองทวารทั้ง ๖ นี้คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทั้งไม่รู้จักประมาณในการบริโภค ไม่สำรวม อินทรีย์ทั้งหลาย ภิกษุนั้นย่อมประสบทุกข์ทั้งกายและใจ ภิกษุเช่นนั้นจะมีแต่ความรุ่มร้อนกายและใจ ชื่อว่าอยู่เป็นทุกข์ทั้งกลางวันและกลางคืน”^{๕๖}

พระพุทธศาสนามีหลักที่เป็นกระบวนการฝึกฝนพัฒนาตนเอง เพื่อให้เป็นเครื่องมือในการ ควบคุมตนเอง เรียกว่า ไตรสิกขา เป็นวิธีการเรียนรู้ ฝึกฝน พัฒนาชีวิตทั้ง ๓ ด้าน คือ ๑) ด้าน พฤติกรรม การแสดงออกทางกาย วาจา เป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาจิตใจและปัญญาต่อไป ๒) ด้าน จิตใจ ทำจิตให้มีกำลัง ตั้งมั่น มีคุณภาพที่ดี เหมาะต่อการนำไปใช้งาน ๓) ด้านปัญญา ให้มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง เกี่ยวกับเรื่องไตรสิกขานี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า ไตรสิกขา เป็นระบบการฝึกอบรมจากภายนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนที่ ภายนอกเข้าไปหาส่วนที่ละเอียด และจากส่วนที่ง่ายกว่าเข้าไปหาส่วนที่ยากและลึกซึ้งกว่า เมื่อแรกเริ่ม การฝึก การฝึกส่วนภายนอกในขั้นศีล ช่วยเป็นฐานแก่การฝึกส่วนละเอียดภายใน ทำให้พร้อม และสะดวกที่จะฝึกในขั้นจิตและปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้น เมื่อฝึกขั้นละเอียดภายในคือขั้นจิตและปัญญา ผลก็ส่งกลับออกมาช่วยการดำเนินชีวิตด้านนอก เช่น มีความประพฤติสุจริตมั่นคง คิดแก้ปัญหาและ ทำกิจต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ เมื่อฝึกตลอดระบบของสิกขาแล้ว ระบบการดำเนินชีวิตทั้งก็กลายเป็น ระบบของมรรค สอดคล้องกันหมดทั้งภายนอกและภายใน^{๕๗}

การพัฒนาตามหลักไตรสิกขานี้เป็นหนทางที่นำไปสู่ความสุข ความสงบ และความเจริญ ถ้าปัจเจกมีความมุ่งมั่นจะพัฒนาตนให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ก็สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ในทำนอง เดียวกัน ถ้าสังคมมีการพัฒนาไปตามหลักไตรสิกขา ในที่สุด ก็จะเป็นสังคมอุดมคติหรือสังคมยูโทเปีย (Utopia) ตามแนวคิดของตะวันตก การพัฒนาจิตและสังคมตามหลักไตรสิกขาข้างต้น เป็นลักษณะ การพัฒนาในระดับโลกียะ หรือระดับทางโลก สำหรับการพัฒนามนุษย์ขั้นสูงในพุทธศาสนาที่เรียกว่า การบรรลุธรรมหลักไตรสิกขา เป็นหลักที่สำคัญที่ทำให้เกิดการบรรลุธรรม หรือเรียกว่าพัฒนาไปใน ระดับโลกุตระเป็นการพัฒนาจิตเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดที่เรียกว่า วิสุทธิมรรค ซึ่งแบ่งเป็น ๗ ขั้น หรือเรียกว่าวิสุทธิ ๗ ในการเดินทางเพื่อบรรลุพระนิพพานวิสุทธิ ๗ ซึ่งเป็นหนทางแห่งการบรรลุธรรม และวิปัสสนาญาณอันเป็นระดับการพัฒนาของจิต จึงเป็นหนึ่งในกระบวนการพัฒนาจิตที่สอดคล้อง กับหลักการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าปฏิบัติไม่ครบถ้วนคือจะมีเพียง ปัญญาอย่างเดียวหรือจะมีเพียงสมาธิอย่างเดียว ก็ไม่สามารถจะทำให้บรรลุธรรมได้ บุคคลต้องมีทั้งศีล

^{๕๕} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๘๕/๒๕๕-๖.

^{๕๖} ชุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๘/๓๗๕.

^{๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๕๕๒-๕๕๓.

สมาธิ และปัญญา ซึ่งไม่ว่าจะสงเคราะห์ด้วยวิสุทธิ ๗ ด้วยวิปัสสนาญาณ หรือด้วยมรรคมงคล ๘ จึงมีความสอดคล้องกันทุกประการ อย่างไรก็ตาม ไตรสิกขานี้เป็นไตรสิกขาระดับสูงเพราะกล่าวถึงการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม ถ้ามีเพียงไตรสิกขาระดับต้นหรือเป็นการปฏิบัติที่ยังไม่เข้มข้น และไม่ได้เกิดขณะทำวิปัสสนากรรมฐาน เช่น การรักษาศีล ๕ เป็นต้น หรือปฏิบัติสมถกรรมฐานเป็นบางเวลาเท่านั้น ก็จะได้รับผลคือความสุขระดับโลกียะเท่านั้น^{๕๘}

การพัฒนาตนเอง มีหลักการศึกษา ๓ ขั้นตอน ได้แก่ ๑.ขั้นการรับรู้ ๒. ขั้นการคิดตรិตรอง ๓. ขั้นการปฏิบัติ โดยทั้ง ๓ ขั้นตอนนี้เป็นการศึกษาไปสู่ความเป็นผู้มีปัญญาด้วยธรรมทั้ง ๔ ประการดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคว่า

ธรรม ๔ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการได้ปัญญา ฯลฯ ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา ฯลฯ ย่อมเป็นไปเพื่อความไพบูลย์แห่งปัญญา ฯลฯ ธรรม ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. สัมปยุตตสังสวะ ๒. สัทธัมมัสสวนะ ๓. โยนิโสมนสิการ ๔. อัมมานุสรมปฏิบัติ ธรรม ๔ ประการนี้แลที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาชำแรกกิเลส^{๕๙}

และในพหุการสูตร โดยความเป็นธรรมที่มีอุปการะมากต่อมวลมนุษย์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้ง ๔ ประการย่อมมีอุปการะมากแก่มนุษย์ ธรรมทั้ง ๔ ประการ นี้มีอะไรบ้าง คือ ๑. สัมปยุตตสังสวะ ๒. สัทธัมมัสสวนะ ๓. โยนิโสมนสิการ ๔. อัมมานุสรมปฏิบัติ ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๔ ประการนี้แล ย่อมมีอุปการะมากแก่มนุษย์”^{๖๐}

ดังนั้น กระบวนการปรับพฤติกรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการพัฒนาตนเอง โดยมีกระบวนการที่ดำเนินไปภายในตัวบุคคล กระบวนการพัฒนาจะเริ่มต้นและดำเนินไปได้ ต้องอาศัยความติดต่อกับสภาพแวดล้อมและอิทธิพลจากภายนอกเป็นแรงผลักดัน หรือเป็นปัจจัยก่อตัวมีจุดเริ่มต้นจากแหล่งภายนอกสู่ภายในตน เป็นการระมัดระวังความประพฤติทางกาย วาจา และใจ เพื่อให้มีสติรู้เท่าทันเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ โดยแบ่งออกได้เป็น ๓ ชั้น คือ

๒.๒.๑ ขั้นการรับรู้

๒.๒.๑.๑ การคบสัตบุรุษ

การศึกษาหรือแสวงหาความรู้ที่เกิดจากปัจจัยภายนอก ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการพัฒนาในขั้นต่อไป การลงมือปฏิบัติกิจใดๆ หากต้องการให้สัมฤทธิ์ผลตามเป้าหมาย เบื้องต้นจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะต้องมีการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูล หรือความรู้ที่จำเป็น เพื่อป้องกันความผิดพลาด

^{๕๘} อรรถย มีแสง, “ทฤษฎีบูรณาการเชิงพุทธ”, หน้า ๒๒๕-๒๒๖.

^{๕๙} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓/๕๔๔.

^{๖๐} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๔๙/๓๖๗-๓๖๘.

คลาดเคลื่อนล่าช้าในการปฏิบัติกิจนั้นๆ กระบวนการพัฒนาด้านเพื่อความดับทุกข์ในพระพุทธศาสนา ก็เช่นเดียวกัน จำเป็นอย่างยิ่งจะต้องศึกษาข้อมูล เพิ่มพูนความรู้ก่อน การคบสัตบุรุษ ดังพุทธพจน์ว่า

การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริสุทธิ์ ศรัทธาที่บริสุทธิ์ ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยบคายบริบูรณ์ การมนสิการโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์ ความสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สุจริต ๓ บริบูรณ์ สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ วิชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้^{๖๑}

ตามแนวทางการปฏิบัติตามลำดับในพระพุทธพจน์นี้ เรียงลำดับ คือ การคบสัตบุรุษ การฟังสัทธรรม ศรัทธา โยนิโสมนสิการ สติสัมปชัญญะ อินทรีย์สังวร สุจริต ๓ สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชาและวิมุตติ

การศึกษาความรู้จากข้อมูลจากภายนอก เรียกว่า ปรโตโฆสะ แปลว่า เสียงจากผู้อื่น หมายรวมถึงคำพูด คำแนะนำ คำชี้แจง^{๖๒} หน้าที่ของกัลยาณมิตร ในฐานะปรโตโฆสะ ต้องเป็นผู้ที่สร้างเสริมศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส จนนำไปสู่การน้อมฟัง และพิจารณาตามอย่างแยบคาย เป้าหมายหลักจริงๆ ในบทบาทนี้ คือสร้างเสริมปัญญาให้กับผู้ที่เข้ามาคบหา และชักนำด้วยข้อมูลที่ถูกต้องอันจะเป็นบ่อเกิดแห่งสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นเบื้องต้นแห่งการเข้าสู่ทางแห่งอริยมรรค^{๖๓}

กัลยาณมิตรนอกจากเป็นบุพพนิมิตอย่างที่เราได้กล่าวแล้ว ยังเป็นผู้มีส่วนในการทำอริยมรรคให้เต็มหรือบริบูรณ์ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เกิดขึ้นแล้วถึงความเจริญเต็มที่ เหมือนกัลยาณมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) นี้”^{๖๔}

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีเพื่อนที่ดี หรือกัลยาณมิตรโดยยกพระองค์เป็นตัวอย่างว่า “เราเป็นกัลยาณมิตรของสัตว์ทั้งหลาย อาศัยเราเป็นกัลยาณมิตร สัตว์ทั้งหลายก็พ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง”^{๖๕} การได้แบบอย่างที่ดี ได้ผู้สอนที่ดี นับว่าโชคดีและมีความปลอดภัย พระพุทธเจ้า

^{๖๑} อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

^{๖๒} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**, หน้า ๕๑๒.

^{๖๓} ประทีป พิชทองกลาง, “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๓๖.

^{๖๔} ส. ม. (ไทย) ๑๙/๗๗/๕๓, ๕๖/๔๕.

^{๖๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔/๒.

ตลอดถึงเหล่าพระอริยสาวกท่านเป็นแบบอย่างที่ดี เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสสอนภิกษุทั้งหลายให้ถือพระองค์และพระอริยสาวกเป็นแบบอย่างว่า “ภิกษุผู้ดำเนินตามมรรคาของพระพุทธเจ้าหรือพระสาวกพึงถึงความสิ้นทุกข์ได้ บัณฑิตทำพระพุทธเจ้าหรือพระสาวกให้เป็นกัลยาณมิตรและคบหาท่านเหล่านั้น”^{๖๖}

การมีครูผู้สอนที่ดีเป็นกัลยาณมิตร คือการได้ปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เพราะการมีครูผู้สอนธรรมนำปฏิบัติที่ดีนั้นว่า “เป็นพรหมจรรย์” พระอานนทได้กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า “ความมีมิตรดี สหายดี เพื่อนดี นี่เป็นกึ่งหนึ่งแห่งพรหมจรรย์”^{๖๗} แต่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ไม่ควรจะคิดอย่างนั้น เพราะการมีเพื่อนดี สหายดี มิตรดีนั้น ย่อมจะมีโอกาสได้เจริญอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ อาศัยความวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ มีจิตน้อมไปในการสละ ย่อมจะพ้นทุกข์ได้ ดังนั้นการมีเพื่อนดี สหายดี มิตรดี จึงเป็น พรหมจรรย์ทั้งหมดเลยทีเดียว”^{๖๘}

จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติพระกรรมฐานในสมัยพุทธกาลมีพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรทั้งเป็นผู้ให้กรรมฐานด้วยพระองค์เอง และพระอรหันตสาวกเป็นผู้สอนวิธีการปฏิบัติคันถธุระ และวิปัสสนาธุระ ผู้ที่ปฏิบัติกรรมฐานได้กรรมฐานมาโดยตรงจากพระพุทธเจ้า เมื่อปฏิบัติไปแล้วถ้าเกิดปัญหามีความติดขัด เกิดความสงสัยในเรื่องการปฏิบัติ ก็ไปทูลถามพระพุทธเจ้าได้โดยตรง เพราะฉะนั้น ความเป็นกัลยาณมิตร จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง การปฏิบัติกรรมฐานจะก้าวหน้าหรือจะเสื่อมถอยสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งก็คือผู้ให้กรรมฐาน ซึ่งในปัจจุบันนี้เรียกว่า “วิปัสณาจารย์”

๒.๒.๑.๒ การฟังพระสัทธรรม

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตร ผู้ที่ได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้ว บรรลุธรรมคือเป็นอริยบุคคลก็เพราะถึงพร้อมด้วยคุณสมบัติเหล่านี้ คือ เป็นผู้มีศรัทธา คือมีความเชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เป็นผู้มีความสุขดี มีโรคเบียดเบียนน้อย ไม่โอดวอดไม่มีมายา มีความเพียร และมีปัญญา เมื่อพร้อมด้วยคุณสมบัติเหล่านี้แล้ว ได้รับพระธรรมเทศนาจากพระพุทธเจ้าไม่นานนัก ก็ย่อมบรรลุธรรมได้ ดังพุทธพจน์ว่า

ราชกุมาร ภิกษุประกอบด้วยองค์แห่งความเพียร ๕ ประการนี้ เมื่อได้ตถาคตเป็นผู้แนะนำ จะพึงทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจากเรือนเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ ด้วยปัญญาอันยิ่งเข้าถึงอยู่ ปัจจุบันได้ ใช้เวลาเพียง ๗ ปี ...๑ ปี, ๗ เดือน...๑ เดือน, ๗ ค่ำ ๗ วัน...๑ ค่ำ ๑ วัน ราชกุมาร ไม่จำเป็นต้องพูดถึงวันหนึ่งและ

^{๖๖} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๕๐/๒๑๒.

^{๖๗} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๒/๓.

^{๖๘} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๒/๓.

คืนหนึ่งเลย ผู้ที่มีคุณสมบัติ ๕ ประการเหล่านี้ ได้พระตถาคตเป็นผู้แนะนำ สั่งสอนในเวลาเย็น จักได้บรรลุคุณวิเศษในเวลาเช้า แนะนำในเวลาเช้า จักบรรลุคุณวิเศษในเวลาเย็น^{๖๙}

หรือกรณีของพระพาหิยะ สามารถบรรลุธรรมได้อย่างฉับพลัน ได้เป็นพระอรหันตบุคคล เพียงได้ฟังธรรมว่า

พาหิยะ...เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้ อารมณ์ที่ได้รับรู้ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง พาหิยะ เธอพึง รักษาอย่างนี้แล เมื่อใด เธอเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้ อารมณ์ที่ได้รับรู้ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้นเธอก็จะไม่มี เมื่อใดเธอไม่มี เมื่อนั้นเธอก็จะไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อใดเธอไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อนั้น เธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์^{๗๐}

หรือในอนุปทสูตร กล่าวถึงสารีบุตร สามารถบรรลุธรรมธรรม ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ในเรื่องนี้ สารีบุตรสังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌาน ที่มีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่กัธรรมในปฐมฌาน คือวิตก (ความตรึก) วิจารณ์ (ความตรอง) ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข ความสุข จิตเอกัคตา (ความที่จิตมีอารมณ์เดียว) ผัสสะ (ความถูกต้อง) เวทนา (ความเสวยอารมณ์) สัญญา (ความหมายรู้) เจตนา (ความจงใจ) วิญญาน (ความรู้แจ้ง) ฉันทะ (ความพอใจ) อธิโมกข์ (ความน้อมใจเชื่อ) วิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) อุเบกขา (ความวางเฉย) มนสิการ (ความใส่ใจ) เหล่านั้น สารีบุตร กำหนดตามลำดับบทได้แล้ว ธรรมที่สารีบุตรรู้แจ้งแล้วเหล่านั้น ย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป สารีบุตรนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่าได้ยินว่า ธรรมเหล่านี้ที่ยังไม่มีก็มีขึ้น ที่มีแล้วย่อมดับไป เธอจึงไม่ยินดี ไม่ยินร้าย อันกิเลสอาศัยไม่ได้ อันกิเลสพัวพันไม่ได้หลุดพ้นแล้ว พราศได้แล้วในธรรมเหล่านั้น มีจิตที่ฝึกให้ปราศจากเขตแดนคือกิเลสได้แล้วอยู่ สารีบุตรนั้นรู้ชัดว่า การสลัดทุกข์ที่สูงๆ ขึ้นไป ยังมีอยู่ เธอมีความเห็นว่า การสลัดทุกข์มิได้เพราะการกระทำธรรมนั้นให้มากขึ้น...^{๗๑}

ความทุกข์เป็นสิ่งที่ชีวิตไม่ต้องการ พระพุทธศาสนาแบ่งความทุกข์ไว้ ๒ อย่าง คือ ทุกข์ประจำและทุกข์จร ทุกข์ประจำ หมายถึง ทุกข์ที่มาพร้อมชีวิต คือ การเกิด แก่ ตาย ไม่มีใครหลีกเลี่ยง ทุกข์ประจำนี้ได้ ส่วนทุกข์จรได้แก่ ความเศร้าโศก ราพัน ความคับแค้นใจ ความปรารถนาไม่สมหวัง และการพลัดพรากจากของรัก เป็นต้น เป็นทุกข์ที่ผลัดกันเกิดขึ้นในระหว่างที่เกิด แก่และตายนั่นเอง อาจจะบรรเทาได้บางส่วนตามสมควร แต่ก็ไม่สามารถทำให้ทุกข์จรรนั้นหมดไปได้ ในอดีตเคยเกิด แก่ ตาย

^{๖๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๔-๔๒๐/๔๑๖-๔๒๐.

^{๗๐} ชุ.อ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๖.

^{๗๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๔-๙๖/๑๑๑-๑๑๕.

อย่างไร ปัจจุบันแม้จะมีเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าทันสมัยอย่างไร เทคโนโลยีเหล่านั้นก็ยังไม่อาจแก้ปัญหาชีวิตที่ต้องแก่และต้องตายของชีวิตใครได้ พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนหรือบังคับให้หนีสังขม ไม่ได้ถ่วงความเจริญ หรือพยายามหยุดยั้งเทคโนโลยีที่กำลังก้าวกระโดดนั้นอย่างที่เราหลายคนเข้าใจกัน ที่จริงแล้วจะมีเทคโนโลยีหรือไม่ก็ตาม ปัญหาไม่ได้ลดลงหรือเพิ่มขึ้นจากเดิม ทั้งนี้เทคโนโลยีต่างๆ มีทั้งส่วนที่ให้คุณและให้โทษ ขึ้นอยู่กับผู้ที่นำไปใช้มากกว่า จุดยืนทางศาสนาอยู่ที่การเป็นสัญญาณเตือนภัยที่จะเกิดแก่นุชย์ ภัยนั้นมีอยู่รอบด้าน โดยเฉพาะภัยทางความคิด ซึ่งมนุษย์มองไม่เห็นและไม่เชื่อว่าเป็นภัยจริง มุมมองที่คับแคบอาจทำให้มนุษย์มองเห็นเพียงด้านเดียวของความสะดวกสบายจากเทคโนโลยี แล้วกล่าวอ้างถึงความเจริญทันสมัย เพื่อสนับสนุนความคิดของตน และเลือกที่จะทำตามความคิดนั้น จนละเลยปัญหาที่จะตามมาในภายหลัง

ศาสนามีหน้าที่แสดงความจริงเกี่ยวกับโลกและชีวิต แนะนำถึงความรอบคอบ และรอบรู้ในการดำเนินชีวิต โดยเกิดความเดือดร้อนน้อยที่สุด รอบรู้ว่าจะใดควรคิดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ช่วยให้ผู้สนใจชีวิตและส่วนที่เป็นปัญหา มีระเบียบในเรื่อใจ และการยอมรับเหตุผล ทำให้สามารถหาทางออกจากความขัดแย้ง และอยู่ในสังคมที่เต็มไปด้วยปัญหาได้อย่างรู้กาลเทศะ

ตามแนวทางการปฏิบัติตามลำดับในพระพุทธพจน์ของชั้นการรับรู้ นั้น เมื่อเรียงลำดับ คือ การคบสัตบุรุษ การฟังสัทธรรมนั้น เป็นการกระตุ้นหรือการชักจูงจากภายนอก เป็นการเปิดใจที่จะยอมรับฟังจากบุคคลอื่น ซึ่งเป็นการสร้างสัมมาทิฐิด้วยปัจจัยภายนอก มีความหมายครอบคลุมถึงสภาพแวดล้อมภายนอกทุกประเภทที่มีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมชีวิตของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นคำแนะนำสั่งสอน คำอธิบายชี้แจง ตลอดจนการเรียนรู้ และการเลียนแบบจากแหล่งภายนอกต่างๆ อาจจะเรียกว่า ปัจจัยทางสังคม โดยกระบวนการพัฒนาตนจากแหล่งภายนอกที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งคือการพัฒนาผ่านกัลยาณมิตร ประกอบด้วยพระพุทธเจ้าซึ่งถ่ายทอดคำสอนผ่านครูบาอาจารย์ พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน เป็นต้น เบื้องต้นแล้วบุคคลเหล่านี้เองจะช่วยให้บุคคลเกิดความรู้ในหลักการหรือหลักธรรมที่ถูกต้อง ดีงาม เกิดความเข้าใจ ความซาบซึ้ง และเกิดศรัทธาซึ่งเป็นองค์ธรรมในการขับเคลื่อนต่อไป

๒.๒.๑.๓ ศรัทธา ที่มีบ่อเกิดจากการสดับเสียงจากภายนอก

การสดับเสียงจากภายนอก หรือข้อมูลจากภายนอก (ปรโตโฆสะ) คือการได้ยินได้ฟังมาจากคนอื่น ซึ่งอาจเป็นครู ผู้สอนศาสนา นักวิชาการ เพื่อน ฯลฯ หรือจากการได้อ่านตำรา หนังสือที่เป็นวรรณกรรมประเภทต่างๆ รวมทั้งข้อมูลที่ถูกถ่ายทอดมาทางสื่อแขนงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสื่อทางโทรทัศน์ สื่อวิทยุและสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ เมื่อบุคคลได้ยินได้ฟังหรือได้อ่านข้อมูลจากแหล่งภายนอกดังกล่าว หากเรื่องนั้นเหมาะแก่อุปนิสัยใจคอ หรือเป็นเรื่องที่มุ่งเร้าอารมณ์ให้คล้อยตามไป ก็สามารถทำให้ผู้รับข้อมูลในฐานะผู้บริโภคเกิดการคล้อยตาม และเชื่อตามว่าข้อมูลที่ตนได้รับมาเป็นเรื่องจริงตามนั้นได้

ปรโตโฆสะ ที่เป็นมิตร บัณฑิต ครู เพื่อน ทำให้เกิดศรัทธาได้ท่านแสดงไว้ว่า ตัวเชื่อมที่ทำให้มิตรนั้นเข้ามามีอิทธิพลชักจูงได้ หรือปัจจัยเครื่องเชื่อมต่อระหว่างมิตรกับอิทธิพลที่เกิดขึ้นใจใจ ได้แก่ ความเชื่อ ความเลื่อมใส ความนิยมชมชอบ ความซาบซึ้งใจ ที่เรียกว่า ศรัทธา เมื่อมีศรัทธาแล้ว หรือทำให้เกิดศรัทธาได้แล้ว ถึงตัวมิตรจะอยู่ไกล ไม่ได้คลุกคลี ก็มีอิทธิพลได้ ถึงตัวมิตรจะอยู่ใกล้ แต่ ถ้าไม่ศรัทธาก็กไม่มีอิทธิพลชักจูงได้ไม่. หลักการเบื้องต้นข้อหนึ่งในทางการศึกษา คือ กลยาณมิตรเป็นปัจจัยให้เกิดศรัทธา. การคบหาบัณฑิต หรือเสวนาสัตบุรุษ เป็นปัจจัยแห่งศรัทธา ผู้ใดแม้จะเป็นคนดีมีปัญญา แต่เมื่อยังไม่อาจให้เขาเกิดศรัทธาได้ ก็ยังไม่ได้ฐานะเป็นกลยาณมิตร และการแสวงหาหรือ การคบหาก็กยังไม่ได้เกิด เมื่อศรัทธาแล้วใจรับก็นำความคิดได้ นำมาเปลี่ยนพฤติกรรมได้ อาจให้เกิด การเลียนแบบหรือชักจูงให้รู้จักคิดอย่างถูกต้องเป็นอีกขั้นตอนหนึ่งต่อไป^{๗๒}

การฟังพระสัทธรรมจากปรโตโฆสะนี้ เป็นการอาศัยบุคคลอื่นโดยเชื่อต่อปัญญาของผู้อื่น และเชื่อต่อสื่อต่าง ๆ จากภายนอกเป็นหลัก ส่วนวิธีการที่ใช้ไม่ว่าจะเป็นการฟัง การอ่าน การถาม สามารถให้เกิดความรู้ได้ในระดับสุดมยปัญญา (ปัญญาเกิดจากการสดับรับฟัง) ความรู้ดังกล่าวนี้ทำให้ มนุษย์เกิดความเชื่อ ความศรัทธาได้ ความรู้ที่เกิดจากการคิดหรือการได้สดับรับฟังมา หากผ่านการ ปฏิบัติทดลองดูแล้วพบว่าเรื่องดังกล่าวเป็นเท็จ ไม่เป็นประโยชน์ มีโทษโดยส่วนเดียว ก็จะถูกปฏิเสธ แต่หากพบว่าเรื่องดังกล่าวเป็นเรื่องจริง เป็นประโยชน์ มีคุณโดยส่วนเดียว ก็จะได้รับการยอมรับเอา โดยอาการคือ เชื่อมั่นสิ่งที่ตนรู้อย่างมั่นคงแน่วแน่ ความเชื่อที่เกิดขึ้นจากการมีประสบการณ์ในเรื่องใด เรื่องหนึ่งนี้ จึงมักเป็นความเชื่อที่มั่นคง มีพลัง และยากแก่การเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น การมี ประสบการณ์จากการได้ปฏิบัติทดลองด้วยตนเอง ทำให้เกิดความรู้ในระดับภาวนามยปัญญาได้ และ ความรู้ในระดับนี้ก็ทำให้เกิดศรัทธาเชื่อมั่นอย่างมั่นคงยิ่งกว่าความเชื่อที่เกิดขึ้นจากการสดับรับฟังมา หรือจากการคิดด้วยตนเองได้ เพราะเป็นความเชื่ออันเกิดจากการมีประสบการณ์ตรง สัมผัสด้วยใจ และรับรู้ด้วยปัญญาของตนเอง

ศรัทธาที่ทำให้เกิดคุณค่าความสำคัญในด้านพฤติกรรมที่แสดงออกนี้ นับว่ามีความสำคัญ มาก เพราะเมื่อบุคคลรู้เห็นสิ่งใดๆ หากไม่เกิดศรัทธาต่อสิ่งนั้นๆ ก็จะไม่เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมใดๆ แต่หากเกิดศรัทธาแล้ว ก็จะมีการแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา ยิ่งศรัทธามากความ รุนแรงของพฤติกรรมก็มากขึ้นตามไปด้วย ดังมีคำอ้างที่แสดงถึงศรัทธาให้ผลในทางปฏิบัติว่า ตัดการ พิจารณาเรื่องถูกผิด จริงไม่จริง ออกเสีย กล่าวได้ว่า เมื่อเชื่อเสียแล้วศรัทธาล้วนแบบภักดี ย่อมได้ผล ในทางปฏิบัติที่รวดเร็วแรงกล้าและรุนแรงกว่า

ศรัทธาและการถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ทำให้บุคคลมีเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิต มี หลักยึดเหนี่ยวจิตใจ มีแหล่งที่สวดส้องให้แสงสว่างแห่งปัญญา ทำให้เกิดความมั่นใจ อบอุ่นใจ

^{๗๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, หน้า ๖๔๒.

ปลอดภัย หายหวาดกลัว หายขุนมัวเศร้าหมอง มีจิตใจเบิกบานผ่องใส เกิดความเข้มแข็งที่จะทำความดีงามทำประโยชน์ให้สำเร็จ เป็นการได้กัลยาณมิตรที่นับว่าประเสริฐสูงสุด ที่จะชี้แนะให้หลุดพ้นจากบาป ให้ก้าวไปในกุศล พ้นจากอบายภูมิ บรรลุภูมิธรรมที่สูงขึ้นไปจนถึงความสุขแท้ที่เป็นอิสระไร้ทุกข์ทั้งปวง และถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ศรัทธานั้นจะต้องเป็นศรัทธาที่ถูกต้อง ที่ประกอบด้วยปัญญา นับถือโดยมีความรู้ความเข้าใจชัดเจนและมั่นใจตามความเป็นจริง มิให้สรวนคั่นนั้นเศร้าหมองด้วยความไม่รู้หรือเข้าใจผิดเพี้ยนหลงมกมายหรือไม่ใส่ใจ^{๗๓}

สรุป ศรัทธาเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมให้ได้ปัญญา เพราะศรัทธาบุคคลจึงพึงธรรม พังดียว่อมเกิดปัญญา มีความรู้เห็นอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ศรัทธา เมื่อเกิดความรู้ถูกเห็นถูก จะมีพัฒนาการไปอย่างถูกต้อง มีศรัทธาเป็นตัวนำ ทำให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างรวดเร็ว การได้รับความอนุเคราะห์จากกัลยาณมิตรที่ประเสริฐ และการพึงธรรมเทศนาที่เหมาะสมนั้น ย่อมได้ปัญญาเกิดสัทธานุสสารมีความไม่หวั่นไหวเป็นอจลศรัทธา คือศรัทธาในพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ เมื่อนำมาปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง จนเห็นจริงในสัจธรรมปรากฏขึ้นแก่ตน เห็นการเกิดดับที่เป็นไปตามกฎแห่งพระไตรลักษณ์ จนทำให้เกิดความหลุดพ้นด้วยศรัทธา คือ ศรัทธาวิมุต ในที่สุดด้วยใช้ศรัทธาที่มีต่อพระพุทธเจ้าอย่างมั่นคงและไม่เปลี่ยนแปลงเป็นแรงผลักดันสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดการบรรลุถึงเป้าหมายได้

๒.๒.๒ ขั้นการตรិตรอง

๒.๒.๒.๑ โยนิโสมนสิการ

การพัฒนามนุษย์ จะต้องมียोगค์ประกอบช่วยสนับสนุน ทั้งที่เป็นองค์ประกอบภายนอก และภายในตัวมนุษย์ คือ รู้จักใช้ความคิด คือ คิดเป็น เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ”^{๗๔} โดยประกอบด้วยหลัก ๓ ประการ คือ ๑) วิถีทางปัญญา ๒) กลั่นกรองข้อมูลจาก ปรโตโฆสะ อีกชั้นหนึ่ง ๓) เป็นบ่อเกิดสัมมาทิฐิ โดยปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ คือมีปัญญอันเห็นชอบ เป็นทางเกิดแนวคิดที่ถูกต้อง ในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ดังพุทธพจน์ว่า “ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ มี ๒ ประการ คือ ปรโตโฆสะ (การได้สดับจากผู้อื่น) และโยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยบคาย) ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ มี ๒ ประการนี้แล”^{๗๕}

เมื่อมียोगค์ประกอบครบกระบวนการพัฒนา ก็ดำเนินไปตามหลักไตรสิกขา บุคคลผู้พัฒนาศักยภาพได้บริบูรณ์ เรียกว่า พระอรหันต์ หมายถึงผู้จบการศึกษา เป็นอิสระ ไม่มีกิจที่ต้องศึกษาอีก ในพระพุทธศาสนามีการพัฒนาปัญญาหลายขั้นหลายตอน จนกว่าจะบรรลุจุดหมายสุดท้าย คือ มี

^{๗๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๕๔), หน้า ๔๐๔-๔๐๕.

^{๗๔} อ.ท. (ไทย) ๒๐/๑๒๗/๘๓.

^{๗๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๒/๔๙๑.

ปัญญาที่รู้เท่าทันโลกและชีวิต เมื่อปัญญาเจริญอย่างถูกต้องก็จะส่งผลแก่จิตใจ ทำให้จิตใจดีงาม มีความสุข และเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต

สาเหตุที่คนต้องพัฒนาตน เพราะคนจะเป็นมนุษย์ได้นั้นต้องเป็นผู้มีจิตใจสูง และในหมู่มนุษย์ ผู้ที่พัฒนาตนหรือฝึกตนแล้วประเสริฐสุด มีสาเหตุให้พิจารณาว่าบุคคลต้องพัฒนาตนเองดังต่อไปนี้

๑. เพราะคนมีพฤติกรรมหลายอย่างที่ผู้อื่น ไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ยกเว้นตนเองตั้งใจเปลี่ยนแปลงเท่านั้น เช่น พฤติกรรมทางเพศ หรือการที่มีปฏิกริยาทางอารมณ์ เรื่องความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นต้น

๒. เพราะพฤติกรรมบางอย่างของมนุษย์ที่ทำลายคุณภาพตนหลายประการ เป็นพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดหรือการมีปฏิกริยาต่อตนเอง เนื่องจากเป็นกิจกรรมทางสมอง เช่น การคิด การใฝ่ฝัน จินตนาการ หรือการวางแผน เป็นต้น

๓. เพราะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนนั้นเป็นเรื่องยากและไม่มีความสุข หากตนเองไม่สมัครใจทำด้วยตนเอง ถ้ารอที่จะให้คนอื่นมาช่วยก็มักไม่สำเร็จ โดยเฉพาะถ้าตนเองขาดความตั้งใจอย่างแน่วแน่ กล่าวโดยสรุป การพัฒนาตนเอง คือการที่ตนเองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองด้วยความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น ด้วยการกระทำและปรับเปลี่ยนตนเองอย่างเป็นกระบวนการและจัดระบบแบบแผนไว้อย่างดี แล้วพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และกระทำด้วยความสมัครใจ การพัฒนาตนจึงจะบรรลุและสำเร็จตามที่ต้องการได้^{๗๖}

มนุษย์ทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกันโดยธรรมชาติที่จะเข้าถึงความสุขสงบภายในจิตใจแห่งตน แม้ว่ามนุษย์จะแตกต่างกัน มนุษย์ทุกคนจึงควรได้รับโอกาสเท่าเทียมกันที่จะสร้างความสุขสงบนั้นตามความสามารถของตน และความสามารถนั้นก็เป็สิ่งดัดแปลงเพิ่มพูนได้ พระพุทธศาสนาจึงให้โอกาสทุกคนที่จะพัฒนาความสามารถของตนเองในการสัักตปัญหาเยียวความทุกข์ เพิ่มสุขยังยืนด้วยตนเอง แม้ว่าพระพุทธศาสนาจะสอนเรื่องการพึ่งตนเอง โดยตระหนักในความรับผิดชอบของตนเองอย่างเต็มที่ แต่นั่นก็มิได้หมายความว่า มนุษย์จะต้องต่อสู้อย่างโดดเดี่ยวเพียงลำพัง มนุษย์ทุกคนสามารถเป็นอุปกรณ์ในการช่วยเหลือของคนอื่นได้ ดังนั้น ความเป็นกัลยาณมิตร จึงเป็นหลักธรรมที่โดดเด่นและเป็นข้อเน้นในฐานะเป็นหัวข้อธรรมที่กำหนดความรับผิดชอบต่อตนเองฝ่ายหนึ่ง (โยนิโสมนสิการ) และปัจจัยที่จะช่วยเสริม สนับสนุนผู้อื่นอีกฝ่ายหนึ่ง(ปรโตโมสะ) พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ เป็นศาสนาที่ต้องการช่วยเหลือมนุษยชาติทางด้านจิตใจ พุทธศาสนา

^{๗๖} ชาติชาย พัทธกัธธนาคม, รศ.ดร., “การพัฒนาพฤติกรรมตามหลักภาวนา ๔”, บทความวิชาการ [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://mcu.ac.th/site/articlecontent_desc/php?article_id=1880&articlegroup
http://mcu.ac._id=328 [๗ พฤษภาคม ๒๕๕๘].

ได้ให้คำแนะนำ ชี้แนะ คำสั่งสอน ซึ่งต้องเกี่ยวข้องกับการปรึกษาการปรึกษาในพระพุทธศาสนามีหลักการสำคัญ คือ ช่วยให้ผู้พึ่งตนเองได้ แก้ปัญหาชีวิตด้วยตนเองได้ประจักษ์แจ้งด้วยปัญญาของตนเอง ซึ่งต้องอาศัยกัลยาณมิตรมาช่วยเกื้อกูลหนุนเนื่องให้พบปัญญา บนฐานของความเป็นกัลยาณมิตร คือ ปรีโธมสะ และโยนิโสมนสิการ^{๗๗} และผู้ไม่เผอเรอ มีสติตลอดเวลา ถือว่าเป็นผู้ไม่ประมาทในกิจการทั้งปวง เมื่อไม่ประมาทก็จะมุ่งพัฒนาตนในหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้ตนอยู่อย่างมีความสุขขั้นต้น คือขั้นโลกียสุข อยู่กับสังคมได้อย่างปกติ และขั้นโลกุตตรสุขคือการบรรลุอรหัตผล อันเป็นผลจากการปฏิบัติจนหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย ผู้มีสติจะมีลักษณะรู้ตัวและตระหนกอยู่เสมอในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามแก่ตนและโลกอย่างแท้จริง^{๗๘}

ความกลัวภัย ทำให้เราเปลี่ยนแนวความคิด เปลี่ยนความต้องการใหม่ ตรงนี้คือ จุดเริ่มของพระพุทธศาสนา การทำทาน รักษาศีล ไม่ช่วยให้เกิดความรู้สึกลัวภัยได้ คนที่จะน้อมเข้ามาในการปฏิบัติธรรม จะต้องเห็นภัยในวัฏสงสารก่อน จึงจะมองหาแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้พ้นภัย แต่การปฏิบัติบางอย่างอาจทำให้เกิดความสุข เช่นการฌาน ซึ่งไม่ช่วยให้เห็นภัยของวัฏฏะ ซึ่งไม่ตรงกับความต้องการในพระพุทธศาสนา พื้นฐานความคิดเกี่ยวกับภัยของวัฏสงสาร ต้องได้จากการศึกษาก่อน จากนั้นจึงน้อมเข้ามาสู่การปฏิบัติ^{๗๙} ตามความรู้ความเข้าใจที่ได้รับมาหลังจากกระบวนการพัฒนาตนที่ดำเนินไปจากปัจจัยภายนอกแล้ว การพัฒนาตนก็จะเกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและพัฒนาเป็นแนวคิด ทศนคติ ค่านิยม กรอบแนวคิด ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาที่เกิดจากภายใน โดยผ่านกระบวนการคิด การไตร่ตรองโดยแยกคาย อันจะนำไปสู่วิธีแห่งปัญญา โดยองค์ธรรมที่จะทำหน้าที่ต่อ คือ โยนิโสมนสิการ ซึ่งนำไปสู่สติสัมปชัญญะ หลังจากนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติ ต่อไป

๒.๒.๓ ขั้นการปฏิบัติ

กระบวนการปฏิบัติที่เรียกว่า ธรรมานุธรรมปฏิบัติ คือการปฏิบัติธรรมเป็นกิจกรรมสำคัญของพระพุทธศาสนา เป็นส่วนหนึ่งของหนทางพ้นทุกข์ในมรรคมีองค์ ๘ ที่ย่อลงเป็นหลักไตรสิกขา อยู่ในส่วนของจิตตสิกขา ปฏิบัติไปเพื่อเป็นพื้นฐานรับรองเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดดังกล่าว ในพระพุทธศาสนาแม้จะมีจุดหมายสูงสุดอยู่ที่การบรรลุคุณวิเศษ คือ มรรค ผล นิพพาน แต่ถ้าจิตใจยังพัฒนาไม่ผ่านขั้นตอนการยอมรับถึงการเวียนว่ายตายเกิดอันยาวนานของตนเอง หรือยังมีความสงสัย

^{๗๗} ประทีป พิชทองกลาง, “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร” , วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒๐๓-๒๐๔.

^{๗๘} เสนาะ ผดุงฉัตร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติภาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค” , วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ก-ข.

^{๗๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐานภาคสอง, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ พรินตติ้ง กรุป, ๒๕๔๒), หน้า ๓๔.

ในเรื่องของภพชาติ ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน และที่จะเป็นไปในอนาคตแล้ว ขบวนการถอนรากถอนโคนกิเลส ตัณหา อาสวะ และอนุสัยต่างๆ ในจิตใจอย่างจริงจัง จะยังไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน ภัยของภพชาตินั้น มาจากความจำเจวนเวียน มีชีวิตต้องอยู่กับความสุขบ้าง ความทุกข์บ้าง มีความผันแปรไปตามเหตุปัจจัย มิได้ผันแปรไปตามความต้องการของตนเอง การเห็นภัยจึงมีความสำคัญ ทำให้ผู้เห็นภัยดังกล่าวยอมเปลี่ยนวิถีชีวิต จากที่เคยวนเวียนเป็นไปเนื่องด้วยกิเลสตัณหา สู่วิถีชีวิตที่มีสติสัมปชัญญะ ดำเนินชีวิตไปตามทางแห่งมรรคมงคล ๘ ได้อย่างมั่นคง

๒.๒.๓.๑ การปรับพฤติกรรมด้วยการมีสติสัมปชัญญะ

อภิธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงความหมายของสติ ไว้ว่า “สติ คือ การตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม คือสติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ นี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”^{๘๐} สติ เป็นสภาวะธรรมที่เป็นเจตสิก เกิดพร้อมกับจิตดับพร้อมกับจิต รู้อารมณ์เดียวกันกับจิต สตินั้นเกิดกับจิตประเภทที่ติงามเท่านั้น ไม่เกิดกับอกุศล สติเป็นความระลึกได้ที่เป็นไปในสิ่งที่เป็นกุศล เช่น การงดเว้นจากทุจริต

ในสังคิยสูตร พระสารีบุตรได้กล่าวถึง “สติ” เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ในกระบวนการปฏิบัติ ว่า “ธรรม ๑ ประการที่มีอุปการะมาก คืออะไร คือความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย นี้คือธรรม ๑ ประการ ที่มีอุปการะมาก และธรรม ๒ ประการที่มีอุปการะมาก คืออะไร คือ ๑) สติ (ความระลึกได้) ๒) สัมปชัญญะ (ความรู้ตัว) นี่คือธรรม ๒ ประการที่มีอุปการะมาก”^{๘๑}

สติมีลักษณะแนบชิดในอารมณ์คือช่วยให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์จิตจะไม่ลอยไม่ฟุ้งซ่านและไม่หวั่นไหว “สติมีความระลึกได้เป็นลักษณะ มีความไม่ลืมเป็นรส มีความอารักขาเป็นอาการปรากฏ”^{๘๒} อีกนัยหนึ่ง สติก็คือความไม่ประมาทในกิจทุกอย่างนั่นเอง ดังพุทธพจน์ว่า “สติเป็นธรรมที่พึงปรารถนาในที่ทั้งปวง”^{๘๓} ในที่ทั้งปวงคือที่กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งเป็นที่ตั้งที่เกิดของสตินั่นเอง

วิธีการปรับพฤติกรรมด้วยการมีสติสัมปชัญญะ ในการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติโดยมีสติเป็นประธาน สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ สติที่ตั้งมั่น โดยมีองค์ประกอบหรือสิ่งที่ร่วมอยู่ในกระบวนการปฏิบัติคือ ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นไฉน? นี้เรียกว่า สัมมาสติ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑) พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกเสียได้ ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด

^{๘๐} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๒/๓๖.

^{๘๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๑-๓๕๒/๓๖๗-๓๖๘.

^{๘๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๒๘๘.

^{๘๓} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๕๗๒/๒๘๘.

อภิขมา และโหมนัส ในโลกเสียได้ ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชมา และโหมนัส ในโลกเสียได้ ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชมา และโหมนัส ในโลกเสียได้^{๘๔}

ในการปฏิบัติธรรม สติที่มีกำลังน้อยไม่ต่อเนื่อง เพราะขาดความเพียรในการเดินจงกรม นั่งกรรมฐาน และทำอิริยาบถย่อย จะไม่อาจประสบความสำเร็จก้าวหน้าในการปฏิบัติได้ ดังนั้นถ้าต้องการมีสติสัมปชัญญะ ต้องมีความเพียรในการทำให้จิตมีความระลึกรู้ในปัจจุบันขณะ ทางกาย เวทนา จิต และธรรม ให้จดจ่อต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับจึงจะสามารถปรับพฤติกรรมได้ สติมีบทบาทอย่างมากในการดำเนินชีวิตของมนุษย์

ผลของการปรับพฤติกรรมด้วยการมีสติสัมปชัญญะ คือ ๑) ประโยชน์และคุณค่าทางด้านร่างกายและพฤติกรรม ช่วยทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ จิตใจสงบเยือกเย็น ๒) ประโยชน์และคุณค่าทางด้านจิตใจ ช่วยทำให้เป็นผู้ที่มี “สุขภาพจิตดี” “คุณภาพจิตดี” และ “ศักยภาพจิตดี” เป็นผู้ที่มีจิตที่หนักแน่น ในชีวิตประจำวัน เพื่อการดับทุกข์อย่างแท้จริง ๓) ประโยชน์และคุณค่าทางด้านปัญญา คือ ปัญญาขั้นต้น เป็นปัญญาที่เกิดจากฝึกเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ขั้นกลาง เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกสมาธิจิต และปัญญาขั้นสูงสุด คือ ปัญญาญาณที่เกิดจากการปฏิบัติให้เกิดสติอย่างต่อเนื่อง โดยการใช้สติสัมปชัญญะคอยกำกับตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับ ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติสัมปชัญญะแล้ว ก็จะช่วยให้มีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส เป็นทางนำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม อีกทั้งพระพุทธรูปที่ยังทรงตรัสเกี่ยวกับบทบาทของสติที่กระจายอยู่ในหัวข้อธรรมต่าง ๆ โดยในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ พบหลักธรรมที่สัมพันธ์กับสติ คือ สติ ในสติปัฏฐาน อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และ มรรคมงคล ๘ สติ ยังเป็นพื้นฐานสำคัญยิ่งในการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อมรรคผลนิพพานต่อไปอีกด้วย

สรุป สติ หมายถึง ความระลึกได้นึกได้ ความไม่เผลอ วิธีการปรับพฤติกรรมด้วยการมีสติสัมปชัญญะ ต้องมีความเพียรในการทำให้จิตมีความระลึกรู้ในปัจจุบันขณะ ทางกาย เวทนา จิต และธรรม ให้จดจ่อต่อเนื่องในทุกอิริยาบถตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับ ทั้งพระพุทธรูปที่ยังทรงตรัสเกี่ยวกับบทบาทของสติที่กระจายอยู่ในหัวข้อธรรมต่าง ๆ โดยในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ พบหลักธรรมที่สัมพันธ์กับสติ คือ สติ ในสติปัฏฐาน ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และ มรรคมงคล ๘ และสติ ยังเป็นพื้นฐานสำคัญยิ่งในการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อมรรคผลนิพพานต่อไปอีกด้วย

๒.๒.๓.๒ การปรับพฤติกรรมด้วยอินทรีย์สังวร

การที่จิตใจของคนเกิดความทุกข์ จิตจึงเศร้าหมองเปลี่ยนแปลงไปเพราะกิเลสทำให้จิตเศร้าหมองต่างๆ อยู่ภายในจิตใจ ดังพุทธพจน์ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้า

^{๘๔} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

หมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง ปุณฺณ ผู้ไม่ได้สติ ย่อมไม่ทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ ใจนั้นจึงเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมมา”^{๘๕} การสัมผัสอาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่ตามเห็นรูป เสียง กลิ่น รส และการถูกต้อง เกิดความรู้สึกแล้วทำให้เกิดความรู้สึกชอบ ความรู้สึกไม่ชอบ หรือความรู้สึกเฉยๆ เนื่องจากเพราะมีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ทำให้เกิดความนึกคิดหรือการปรุงแต่งใจ เมื่อประสบกับสิ่งต่างๆ โดยไม่ได้พิจารณาให้แยกคายทำให้ขาดสติในการกำหนดรู้ในความคิดของตนเอง จะทำให้บุคคลนั้นทำแต่บาปอกุศล กิเลสนั้นทำให้เกิดพฤติกรรม การกระทำทางกาย วาจา และใจ เป็นเหตุให้เศร้าหมองเกิดความเดือนร้อนกระวนกระวาย เป็นทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่น ทนได้ยากเพราะเป็นสภาพที่ทำให้จิตเศร้าหมองทั้งกาย วาจา และใจ^{๘๖} ในการแสดงออกผ่านทวารทั้ง ๖ ทุกครั้ง จะมีองค์ประกอบด้านจิตเกี่ยวข้องเสมอ เริ่มตั้งแต่มี เจตนา ความตั้งใจ ความรู้สึกสุขทุกข์ จะมีผลต่อพฤติกรรมทางกาย วาจา และทางใจ

ในเมตตคฺคาณวปฺยหานิทฺเทส กล่าวถึง วิธีการฝึกฝนอินทรีย์ทั้ง ๖ ของพระพุทธเจ้าไว้ว่า พระผู้มีพระภาคทรงเห็นรูปทางเนตรแล้ว ไม่ดีพระทัย ไม่เสียพระทัย ทรงวางเฉย มีสติสัมปชัญญะอยู่ ทรงสดับเสียงทางพระโสตแล้ว ฯลฯ ทรงดมกลิ่นทางพระนาสิกแล้ว ฯลฯ ทรงลิ้มรสทางพระชิวหาแล้ว ฯลฯ ทรงถูกต้องโผฏฐัพพะทางพระวรกายแล้ว ฯลฯ ทรงรู้ธรรมารมณ์ทางพระทัยแล้ว ก็ไม่ดีพระทัย ไม่เสียพระทัย ทรงวางเฉย มีสติสัมปชัญญะอยู่... ตาชอบรูป ยินดีในรูป ชื่นชมในรูป พระพุทธเจ้าทรงฝึก คัมภีรครอง รักษาสำรวมพระเนตร และทรงแสดงธรรมเพื่อสำรวมตานั้น หูชอบเสียง ยินดีในเสียง ชื่นชมในเสียง ฯลฯ จมูกชอบกลิ่น ยินดีในกลิ่น ฯลฯ ลิ้นชอบรส ยินดีในรส ชื่นชมในรส พระผู้มีพระภาคทรงฝึก คัมภีรครอง รักษาสำรวมลิ้น และทรงแสดงธรรมเพื่อสำรวมลิ้นนั้น กายชอบโผฏฐัพพะ ยินดีในโผฏฐัพพะ ชื่นชมในโผฏฐัพพะ ใจชอบธรรมารมณ์ ยินดีในธรรมารมณ์ ชื่นชมในธรรมารมณ์ พระผู้มีพระภาคทรงฝึกคัมภีรครอง รักษา สำรวม และทรงแสดงธรรมเพื่อสำรวมใจนั้น ...ผู้ใดอบรมอินทรีย์แล้วในโลกทั้งปวง ทั้งภายในและภายนอก ผู้นั้นเป็นผู้อบรมแล้ว ฝึกดีแล้ว รู้ชัดทั้งโลกนี้และปรโลก รอคอยอยู่แต่เวลาเท่านั้น...^{๘๗}

จากพระสูตร พบว่า วิธีการฝึกฝนอินทรีย์ทั้ง ๖ ของพระพุทธเจ้านั้น เป็นตัวอย่างของวิธีการปรับพฤติกรรมด้วยอินทรีย์สังวรในทางพระพุทธศาสนา สิ่งที่สำคัญคือ ขณะที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ผ่านอายตนะทั้ง ๖ ต้องมีการวางกำลังใจที่วางเฉย โดยไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีการกำหนดสติสัมปชัญญะให้ระลึกรู้อยู่ในปัจจุบันขณะ และไม่มีการปรุงแต่งอารมณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น

^{๘๕} อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๑/๙.

^{๘๖} พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร., พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่, หน้า ๓๓๘-๓๔๐.

^{๘๗} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๘/๑๑๕-๑๑๘.

ผลการปรับพฤติกรรมด้วยอินทรีย์สังวร ประกอบด้วย

๑) ในขั้นต้น เป็นการฝึกให้มีสติเพื่อกอยควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึก ป้องกันไม่ให้บาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น เมื่อเกิดการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ถูกกิเลสครอบงำ โดยการมีสติรู้เท่าทันปฏิกิริยาของจิตที่มีต่ออารมณ์นั้น คือ รู้ถึงความชอบใจหรือไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นในจิตตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันปฏิกิริยาในจิตเหล่านั้นตามความเป็นจริงแล้ว จิตก็จะเป็นกลางต่ออารมณ์ อภิชฌาและโทมนัสไม่สามารถครอบงำจิตได้ ซึ่งหากขาดอินทรีย์สังวรจะเกิดความยินดีในอารมณ์ที่น่าพอใจ เกิดความยินร้ายในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ อกุศลธรรมต่างๆ ก็จะเพิ่มความโลภ ความโกรธ ความหลง อันจะนำความทุกข์มาให้แก่ตนและบุคคลอื่น

๒) ในขั้นสูง เมื่อเป็นผู้เจริญอินทรีย์แล้ว ก็มีการพัฒนาอินทรีย์ให้ใช้การได้อย่างสมบูรณ์แล้ว มีความหมายถึงขั้นเป็นนายเหนือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดจากการรับรู้เหล่านั้น เนื่องจากเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไม่ใช่ตัวตนของเรา และหมดความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ จนกระทั่งมีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์เป็นพระอรหันต์ผู้อยู่เหนือโลก ท่านรับรู้อารมณ์เหล่านั้นไปตามปกติเหมือนคนทั่วไป แต่จิตใจไม่เกี่ยวข้องผูกพัน ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นอีกเลย

ดังนั้น วิธีการปรับพฤติกรรมด้วยอินทรีย์สังวร หมายถึง การสำรวมระวัง ทางอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย ดังพุทธพจน์ว่า

ร่างกายที่มีอวัยวะครบ ทั้งหกอย่างนี้ เหมือนกับจอมปลวก สำหรับพญาเหี้ยเข้าออก ผู้ปฏิบัติต้องปิดรูทั้ง ๕ ที่พญาเหี้ยเข้าออกแล้วเปิดรูหนึ่ง เพื่อกอยจับเหี้ย หมายถึง การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ให้ยินดียินร้ายในอารมณ์ที่เข้ามากระทบ แต่คอยมีสติคอยกำหนดอยู่ที่ใจ เพื่อกอยกำหนดเวลาที่ธัมมามรณ (สัญญา เวทนา วิตก) ประสมกับจิต แล้วกำหนดรู้ เมื่อกำหนดรู้สามารถทำให้จิตวางเฉยเสียได้^{๘๘}

สรุปว่า วิธีการปรับพฤติกรรมด้วยอินทรีย์สังวรในทางพระพุทธศาสนา สิ่งที่สำคัญคือ ขณะที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ผ่านอายตนะทั้ง ๖ ต้องมีการวางกำลังใจที่ว่างเฉย โดยไม่ตั้งใจ ไม่เสียใจ มีการกำหนดสติสัมปชัญญะให้ระลึกรู้อยู่ในปัจจุบันขณะ และไม่มีการปรุงแต่งอารมณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น โดยมีสติสัมปชัญญะเข้ามาทำหน้าที่ระงับการเกิดขึ้นของอกุศล คือ ความยินดียินร้าย ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ผ่านอายตนะทั้ง ๖ เป็นการนำไปสู่การรู้เท่าทัน มีสติสัมปชัญญะ สำรวมระวัง ใช้สิ่งที่มองเห็น ได้ยิน ตมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส รับรู้ทางใจเป็นอุปกรณ์ในการศึกษาเรียนรู้ ฝึกฝนตนเองจนมีปัญญามองเห็นความจริงของสิ่งนั้น ไม่ประมาท ละกรรมชั่ว ประกอบแต่กรรมดี กายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต จนกระทั่งมีปัญญาเบื่อหน่าย คลายกำหนด หลุดพ้นเป็นอิสระไปจากสิ่งเหล่านั้น

^{๘๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๑/๒๗๐.

๒.๒.๓.๓ การปรับพฤติกรรมด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ หรือสุจริต ๓

สุจริต ๓ เป็นผลจากการสำรวมอินทรีย์ ซึ่งมุ่งให้เกิดการสำรวมผ่านทางทวารทั้ง ๖ โดยมีองค์ธรรม คือ สติสัมปชัญญะเป็นตัวขับเคลื่อน คอยป้องกัน รักษา ตั้งแต่ต้นทาง คือ ตั้งแต่การเริ่มรับอารมณ์ และไม่ปล่อยให้อารมณ์ถูกครอบงำ หรือหลงไปกับอารมณ์ฝ่ายไม่ดี ผลก็คือ ทำให้เกิดการระวังในการแสดงออกทางกาย วาจา และใจ เป็นการพัฒนาภายใน ในระดับพื้นฐานในระดับศีล อันจะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติในระดับสูงขึ้นต่อไป^{๘๙}

ความประพฤติดี ประพฤติชอบ ในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า สุจริต ๓ นั้น จะพบว่า หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าในหมวดนี้ ได้กล่าวถึงการรักษาศีล ๕ เป็นพื้นฐานของการความประพฤติดี ประพฤติชอบทั้งในด้านกาย วาจา และใจ ดังนั้นสิ่งที่จำเป็นขั้นแรกของการปรับพฤติกรรม คือ ควรรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์ก่อน^{๙๐} การสำรวมพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ เป็นขั้นเริ่มต้นของการปฏิบัติที่สืบต่อจากการแสวงหาความรู้ และความเข้าใจ โดยการสำรวมนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการนำไปสู่ภาคปฏิบัติ ซึ่งเป็นรากฐานของการปฏิบัติในระดับสูงต่อไป โดยมีองค์ธรรมหลักคือ เจตนา เจตสิก ศีลสังวร หมายถึง การสำรวม กายและวาจาโดยอาศัยใจเป็นเหตุให้เกิดการเว้นจากกายทุจริต วจีทุจริตและมิจฉาชีพ กล่าวคือ มีเจตนาเจตสิกเกิดขึ้นประกอบกับจิตให้เกิดวิริติ คือ การงดเว้นจากความประพฤติชั่วทางกาย วาจาให้ได้ในขณะที่มีอารมณ์ที่จะเป็นเหตุให้กระทำทุจริตปรากฏ การละปาณาติบาตเป็นศีล เจตนาเป็นศีล สังวรเป็นศีล การไม่ก้าวล่วงเป็นศีล ศีลเห็นปานนี้ย่อมเป็นไปเพื่อความไม่เดือดร้อนแห่งจิต^{๙๑} จะเห็นได้ว่าในขั้นศีลสังวรนี้ มุ่งที่การสำรวมกายและวาจาเป็นหลัก โดยมีเจตนาในจิตทำงานร่วมด้วย เพื่องดเว้นการกระทำกายทุจริตและวจีทุจริต

ศีล หมายถึงความประพฤติดี ทางกายและวาจาและเป็นธรรมทั้งหลายที่มีเจตนา คือ ความจงใจหรือการไม่คิดล่วงละเมิด เจตนานี้เป็นตัวนำและกระบวนการแห่งเจตจำนงที่ชักจูง ประคับประคองของจิต (สังขาร) มาประสมปรุงแต่งความนึกคิด การกระทำทางกายและวาจา^{๙๒}

ในมหานามสัkkสูตร พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องศีล ดังพุทธพจน์ว่า “อริยสาวกนั้นแลผู้เพียบพร้อมด้วยศีลอย่างนี้ เพียบพร้อมด้วยสมาธิอย่างนี้ เพียบพร้อมด้วยปัญญาอย่างนี้ ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน”^{๙๓}

วิธีการปรับพฤติกรรมด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ หรือสุจริต ๓ คือ การสำรวม คัมภีร์ทางกาย วาจา ใจ การปฏิบัติศีลให้ไม่ต่างพรายนั่น เป็นเรื่องที่มีผลต่อพฤติกรรมอย่างมาก เพราะ

^{๘๙} อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

^{๙๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๑/๘๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๙๔-๙๕.

^{๙๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๙๐/๔๓.

^{๙๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๑๗.

^{๙๓} อก.ทก. (ไทย) ๒๐/๗๔/๒๙๖.

เพียงแค่ปฏิบัติให้ครบศีล ๕ ก็ย่อมทำให้การแสดงออกของผู้มีศีล ๕ บริสุทธิ์ที่แสดงออกต่อผู้อื่นนั้น เป็นอย่างปกติสุข โดยเฉพาะศีล ๕ เป็นหลักพื้นฐานที่จะควบคุมไม่ให้เกิดการกระทำที่ไม่ดีออกมา อันมีผลต่อตนเองและสังคม เมื่อมีจริยธรรมสำนึกอยู่ในใจ ก็จะมีการระมัดระวังในการปฏิบัติ ส่งผลให้ ข้อพึงละเว้นที่เรียกว่า ศีล โดยศีลเบื้องต้น เช่น ศีล ๕ เป็นการสำรวมทางกาย วาจา และทางใจที่ทำให้เกิดสติ นั่นเอง ศีลจึงเป็นบาทฐานที่สำคัญอย่างยิ่ง และทำให้ได้พบความสุขสูงสุดในชีวิต

สรุป การปรับปรุงพฤติกรรมด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ หรือสุจริต ๓ นั้น สุจริต ๓ คือ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่กล่าวถึงการรักษาศีล ๕ เป็นพื้นฐานของการความประพฤติดี ประพฤติชอบทั้งในด้านกาย วาจา และใจ ดังนั้นสิ่งที่จำเป็นขั้นแรกของการปรับปรุงพฤติกรรมคือ ควรรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์ก่อน สุจริต ๓ เป็นผลจากการสำรวมอินทรีย์ ทำให้เกิดการระวังในการแสดงออกทางกาย วาจา และใจ เป็นการพัฒนาภายใน ในระดับพื้นฐานในระดับศีล โดยเฉพาะศีล ๕ เป็นหลักพื้นฐานที่จะควบคุมไม่ให้เกิดการกระทำที่ไม่ดีออกมา อันมีผลต่อตนเองและสังคม ดังนั้น ศีล เป็นการสำรวม คัมครองทางกาย วาจา ใจ เป็นฐานในการพัฒนาตน ทำให้เกิดปัญญาวิมุตติและเข้าสู่พระนิพพานได้ ศีลจึงเป็นบาทฐานที่สำคัญอย่างยิ่ง และทำให้ได้พบความสุขสูงสุดในชีวิต การปฏิบัติ ศีลให้ไม่ต่างพร้อยนั้น เป็นเรื่องที่มีผลต่อพฤติกรรมอย่างมาก เพราะเพียงแค่ปฏิบัติให้ครบศีล ๕ ก็ย่อมทำให้การแสดงออกของผู้มีศีล ๕ บริสุทธิ์ที่แสดงออกต่อผู้อื่นนั้น เป็นอย่างปกติสุข ศีล ๕ เป็นการสำรวมทางกาย วาจา และทางใจที่ทำให้เกิดสติ ทำให้เกิดปัญญาวิมุตติและเข้าสู่พระนิพพานได้

๒.๒.๓.๔ การปรับปรุงพฤติกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

กล่าวได้ว่า สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญ ที่ควรเจริญ หรือทำให้เกิดมีขึ้นในตน ทั้งสองประการนี้จะมาคู่กันและมีความสัมพันธ์กัน ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานว่าเป็นธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชา และเมื่อบุคคลปฏิบัติ แล้ว จะเกิดผล ดังพุทธพจน์ว่า

ธรรม ๒ ประการนี้ เป็นฝ่ายวิชา ธรรม ๒ ประการ อะไรบ้าง คือ สมถะ (การฝึกจิตให้สงบ เป็นสมาธิ) วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง) สมถะที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไรคือ ย่อมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่ ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมให้ สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมละอวิชชาได้ จิตที่เศร้าหมองเพราะราคะย่อมไม่หลุดพ้น ปัญญา ที่เศร้าหมองเพราะอวิชชาย่อมไม่เจริญ เพราะสำรอกราคะจึงมีเจโตวิมุตติ เพราะสำรอกอวิชชา จึงมีปัญญาวิมุตติ^{๙๔}

^{๙๔} อภ.พูก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

สมถกรรมฐาน^{๙๕} เป็นอุบายในการปฏิบัติเพื่อให้ใจสงบ ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายสร้างปัญญาให้เกิด ซึ่งทั้ง ๒ ส่วน มีความสัมพันธ์กันในส่วนของการปฏิบัติที่อิงอาศัยกันและในส่วนของการบรรลุผล และเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญ ที่ควรเจริญหรือทำให้เกิดมีขึ้นในตน ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานว่าเป็นธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชา และเมื่อบุคคลปฏิบัติแล้วจะเกิดผล เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตามหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาแล้ว สามารถที่ได้รับผลสูงสุด คือ การละกิเลส เป็นการอบรมให้เกิดปัญญา โดยอาศัยองค์ธรรมที่สำคัญคือ ศีลและสมาธินั่นเอง สมถกรรมฐาน คือการปฏิบัติธรรมด้วยการบริกรรมเป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิต โดยใช้สติเป็นหลัก มุ่งให้จิตสงบ ระวังจากนิรวณซึ่งเป็นตัวขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุความดีเป็นสำคัญ เป็นอุบายวิธีที่หยุดความฟุ้งซ่านแห่งจิตซึ่งมักจะฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ หยุดความคิดของจิตไว้ โดยใช้สติยึดตั้งอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งมาบริกรรมจนกระทั่งจิตแนบแน่นในอารมณ์นั้น และสงบ ระวังไม่ฟุ้งซ่านต่อไป ความแน่วแน่นหรือตั้งมั่นของจิตนี้เรียกว่า “สมาธิ” เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดภาวะจิตที่ เรียกว่า “ฌาน” ซึ่งแบ่งเป็นระดับต่างๆ ไว้ คือ ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ เรียกว่า “รูปฌาน” และระดับที่กำหนดอรุปรธรรมเป็นอารมณ์เรียกรูปฌานมี ๔ ชั้น ทั้งรูปฌาน ๔ และ อรูปฌาน ๔ เรียกรวมกันว่า “สมาบัติ ๘” ภาวะจิตในฌานนั้น เป็นภาวะที่สุขสงบ ผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมอง ชุ่มมัว ไม่มีสิ่งรบกวนให้สะดุด หรือติดข้อง อย่างใดๆ เรียกว่าปราศจากนิรวณ อนุโลมเรียกว่าเป็นความหลุดพ้นจากกิเลส ตลอดเวลาที่ยังอยู่ในฌานนั้นๆ (แต่เมื่อออกจากฌานแล้ว กิเลสกลับมีได้อย่างเดิม จึงเรียกว่าเป็นวิกขัมภณนิโรธ หรือวิกขัมภณวิมุตติ คือดับกิเลส หรือหลุดพ้นด้วยเอาสมาธิข่มไว้) นอกจากฌานแล้ว สมถะยังมีผลพลอยได้ที่สืบเนื่องจากฌานนั้นอีก คือ อาจทำให้เกิดความสามารถพิเศษที่เรียกว่าอภิญญา ๕ อย่างได้แก่แสดงฤทธิ์ได้ อ่านใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้และหุทิพย์ตาทิพย์^{๙๖}

สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานมีความสัมพันธ์กัน ๔ รูปแบบคือ^{๙๗}

๑) การปฏิบัติวิปัสสนาที่มีสมถะนำหน้านั้น เป็นลักษณะการปฏิบัติแบบสมถยานิกะ โดยผู้ปฏิบัติใช้อารมณ์ของสมถกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง จนเกิดอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ เกิดองค์ฌาน จากนั้นจึงใช้ปัญญาพิจารณาสมานนั้น รวมถึงธรรมที่เกิดพร้อมด้วยสมานนั้น ให้เห็นแจ้งโดยลักษณะ ๓ ประการคือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

^{๙๕} สมถกรรมฐานมี ๔๐ แบบ สำหรับวิธีการปฏิบัติสมถะเพื่อให้เกิดสมาธิได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหारेปฏิกุศล ๑. จตุธาตวัญฐาน ๔ และอรุปร ๔, พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๗๗.

^{๙๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๔๒๖.

^{๙๗} เสฐียร ทังทองมะดัน, “สมถกัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๔๒-๒๔๓.

๒) การปฏิบัติสมณะที่มีวิปัสสนาหน้าหน้านั้น เป็นลักษณะการปฏิบัติแบบวิปัสสนายานิกะ คือผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ยังไม่ได้บำเพ็ญสมณะ โดยพิจารณาเบญจขันธ์โดยความเป็นไตรลักษณ์ มีไม่เที่ยงเป็นต้น ผู้ปฏิบัติโดยวิธีนี้ จะไม่ได้มานานมาก่อน เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาแล้วอยากได้มาน จึงหันมาบำเพ็ญสมณะ ทำมานให้เกิดขึ้น ในภายหลังจนกระทั่งได้สมาบัติ ๘ ประการ

๓) การปฏิบัติแบบการเจริญสมณะ วิปัสสนาคบคู่กัน มีความเกี่ยวข้องกันระหว่างการเข้าสมาบัติและการพิจารณาสังขาร คือเข้าสมาบัติถึงไหน ก็พิจารณาสังขารถึงนั้น พิจารณาสังขารถึงไหน ก็เข้าสมาบัติถึงนั้น

๔) การปฏิบัติเมื่อจิตถูกทำให้ไขว่เขวด้วยธัมมูหัจจ เป็นลักษณะการปฏิบัติที่เกิดขึ้นเมื่อกำลังพิจารณาสังขารทั้งหลายโดยความเป็นไตรลักษณ์

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นทั้งสมณะแลวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ หมวดที่เจริญแล้วสามารถทำให้จิตสงบระงับจนเกิดสมาธิขึ้นฉับพลันได้ และขณะเดียวกันผู้เจริญกรรมฐานก็สามารถพิจารณาการเกิดดับของรูป นาม ไปตามสภาวะธรรมจนเข้าใจตามเหตุตามปัจจัย ทำให้เกิดปัญญาเข้าใจในสภาวะธรรม จนเกิดวิปัสสนาญาณ จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ถึงขั้นสามารถดับทุกข์ โทมนัส ปริเทวะ อุปายาส ได้ในที่สุด เห็นปรমัตตสภาวะของรูปนามได้ในตัวได้

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นสมณะ ได้แก่ ๑) หมวดอานาปานสติ ๒) หมวดปฏิกูลมนสิการ ๓) หมวดธาตุมสนิการ ๔) หมวดปาฐา ๕) หมวดอริยาบท โดยเฉพาะอริยาบทเดิน และในสติปัฏฐาน ๔ ในส่วนที่จัดอยู่ในหมวดวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ กรรมฐานที่อยู่นอกเหนือจากที่กล่าวไว้แล้วข้างต้นทั้งหมด คือหมวดเวทนา จิต ธรรม จัดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน เพราะจะทำให้เห็นปรมัตตสภาวะอันได้แก่รูปนามที่เกิดดับต่อเนื่องกันอยู่เป็นธรรมดา^{๔๘}

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหมวดธรรมที่กล่าวถึงหลักการ วิธีการ และผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ที่สุดในพระไตรปิฎก เป็นทางสายเอกที่ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุธรรมได้อย่างรวดเร็ว ตรงสู่นิพพานอย่างแน่นอน การบรรลุธรรมอาจปฏิบัติได้หลายวิธี มีความยากง่ายแตกต่างกัน และพระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์คือเมื่อใกล้ตายจะได้สติ สามารถระลึกถึงบุญกุศลคุณงามความดี ที่ตนได้ทำไว้ ไม่หวั่นกลัวต่อความตาย เมื่อตายแล้วจะได้ไปสู่สุคติ คือการเกิดในโลกสวรรค์ หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่เป็นบัณฑิตชน ถ้ายังไม่บรรลุในชาตินี้ จะเป็นเชื้อ เป็นพื้นฐาน เป็นอุปนิสัยส่งเสริมให้บรรลุมรรคผล นิพพาน ในชาติหน้าต่อไป ถ้าได้เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นเวลา ๗ ปีต่อเนื่องกันจะได้ผล ๒ ประการ คือ จะได้เป็นพระอนาคามี และจะได้เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันชาตินี้^{๔๙} การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะบรรลุถึงเป้าหมายมรรค ผล และนิพพาน

^{๔๘} สุเมธ โสฬส, “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”, .หน้า ๕๙.

^{๔๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๔-๓๔๐/๔๐๔-๔๐๕.

นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และมีความพร้อมในเรื่องสติปัญญา ร่างกายและจิตใจ รวมถึงสัปปายะทั้ง ๗ อย่าง เมื่อมีความพร้อมทั้งหมดแล้ว การเจริญวิปัสสนาก็จะมีความพัฒนาก้าวหน้าได้รวดเร็วยิ่งขึ้นเหมือนกับชาวเมืองกุรุ ในสมัยพุทธกาล ที่มีความพร้อมในเรื่อง สัปปายะและมืองค์ธรรม ๓ ประการ คือ ๑) มีความพากเพียรในการปฏิบัติเพื่อเป็นเครื่องเผากิเลส ๒) มีสติระลึกร่างกายจิตใจต่อเนื่อง และ ๓) มีสัมปชัญญะในการกำหนดรู้ทางกาย เวทนา จิต และธรรม เมื่อปฏิบัติได้ตามหลักดังกล่าวมาแล้วนี้ย่อมละความยินดีในสิ่งในโลกเสียได้ ย่อมก้าวล่วงออกจากทุกข์บรรลู่ถึงซึ่งวิมุตติเข้าถึงซึ่งความบริสุทธิ์ หมดจดปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวงได้

วิธีการับพฤติกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มี ๔ ขั้นตอน คือ

(๑) กระบวนการปฏิบัติสติปัฏฐาน มืองค์ประกอบสำคัญ ๓ ฝ่าย คือ

๑.๑. องค์ประกอบที่เป็นฝ่ายทำ ได้แก่ (๑) อาตปปี มีความเพียร ได้แก่องค์มรรคคือ สัมมาวายามะ หมายถึงเพียรระวังป้องกันและละความชั่ว กับเพียรสร้างและรักษาความดี ความเพียรคือการตั้งใจเอาใจใส่ต่อการกำหนดพิจารณานั้นๆ (๒) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือปัญญารู้รอบ รู้ทั่ว ได้แก่สัมมาทิฐิ เป็นธรรมที่มักปรากฏควบคู่กับสติ สัมปชัญญะก็คือปัญญา ดังนั้นการฝึกฝนในเรื่องสติจึงเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญานั้นเอง สัมปชัญญะ เป็นองค์ธรรมหลักของสติปัฏฐาน ที่คอยกำหนด คอยตามดูที่ปรากฏตามความเป็นจริง รู้ทันถึงสภาวะความเพียร คือการตั้งใจเอาใจใส่ต่อการกำหนดพิจารณานั้นๆ สติเป็นตัวเกาะจับสิ่งที่จะพิจารณาเอาไว้ สัมปชัญญะ คือตัวปัญญาที่คอยสอดส่อง ที่รู้ชัดต่อสิ่งหรืออาการที่ถูกพิจารณานั้นโดยตระหนักรู้ว่า คืออะไร เป็นอย่างไร มีความมุ่งหมายอย่างไร เช่นเมื่อกำหนดพิจารณาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ขณะที่เดิน ก็รู้พร้อมอยู่กับตัวว่า กำลังเดิน เดินไปไหน เป็นต้น และเข้าใจสิ่งนั้นหรือการกระทำนั้นตามความเป็นจริง โดยไม่เอาความรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจของตนเข้าไปปะปนหรือปรุงแต่ง (๓) สติมา มีสติ หมายถึงสัมมาสติ สติเป็นตัวเกาะจับสิ่งที่จะพิจารณาเอาไว้ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท^{๑๐๐} (ต่อเนื่องไม่ขาดช่วง) ในการถือเอาอนิมิต และการปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน นอกจากธรรม ๓ ประการดังกล่าว ยังต้องประกอบด้วยสมาธิ ศรัทธาเป็นอินทรีย์หรือพละ ๕ ประการ ความเพียร สติ และสัมปชัญญะ เป็นองค์ธรรมที่เป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตหรือเป็นมัชฌิมาปฏิปทา เป็นการงานร่วมกันประสานเป็นหนึ่งเดียว โดยมีอาตปปีหรือสัมมาวายามะ เป็นตัวนำหน้า มีสติและสัมปชัญญะในการประคองและป้องกัน ทำให้ปัจจุบันขณะตั้งอยู่ได้ในกาย เวทนา จิต และธรรม ก่อให้เกิดดุลยภาพในการทำงานอันเป็นกุศล เป็นการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ มีสมรรถภาพและสุขภาพ

^{๑๐๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), พระคันธสाराภังค์ แพลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙ M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๐-๓๓.

เมื่อจิตตั้งมั่นในปัจจุบันขณะ ศีลหรือพฤติกรรมก็เกิดขึ้นสมาธิก็พัฒนา ปัญญาความรู้ก็แก่กล้า สมควรแก่การทำงานเข้าเผชิญต่อความจริงที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างมีเหตุผล บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ ให้เห็นถึงความเป็นอนิจจังปัจจุบันก็คืออดีต แต่ในความเป็นอดีตก็จะเป็นอนาคต เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ตามกฎของไตรลักษณ์เป็นปัจจุบันขณะแห่งไตรลักษณ์ ดังพระพุทธองค์ยกย่องถึงความเพียร สติ และสัมปชัญญะ ในทวารวสุสูตรไว้ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเฝ้า ตามดู กายในกาย (...เวทนา...จิต...ธรรม) มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ... กำจัดอภิชฌาและโทมัสในโลภอยู่ เมื่อภิกษุเฝ้าตามดูกายในกายอยู่ ย่อมตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในกายานุปัสสนานั้น เธอตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดยชอบ ในกายานุปัสสนานั้นแล้ว ยังญาณทัสสนะให้เกิดในกายอื่นภายนอก...^{๑๐๑}

๑.๒. องค์ประกอบฝ่ายที่ถูกทำหรือถูกกำหนดเพ่งพิจารณา คือสิ่งธรรมดาสามัญที่มีอยู่กับตัวของทุกคนอันได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม เช่นร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เฉพาะที่เป็นปัจจุบัน คือที่กำลังเกิดขึ้น เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ เท่านั้น

๑.๓. อาการที่กำหนดเพ่งพิจารณา คือให้รู้เห็นตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะด้วยการดู เห็น เข้าใจ ว่าอะไร ปรากฏผลอย่างไร เข้าเผชิญหน้า รับรู้ พิจารณาเข้าใจ ให้ทันทุกๆ ขณะไม่มีปฏิกิริยาใดๆ ขึ้นในใจ ไม่มีการคิดวิจารณ์ ไม่มีการวินิจฉัย ถูกผิด ดีชั่วเป็นต้น ไม่ใสความรู้สึก ความโน้มเอียงในใจ ความยึดมั่นต่างๆ ว่า ถูกใจ ไม่ถูกใจ ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้นเพียงเห็นเข้าใจตามที่มีมันเป็นของสิ่งนั้นๆ ไม่สร้างความคิดว่า ของเรา ของเขา ตัวเรา ตัวเขา นาย ก. เป็นต้น สติที่แล่นไปในอารมณ์ของสติ ๔ ประการคือ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยกำหนดเห็นว่าอารมณ์เหล่านั้นไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา และเมื่อมีสติอย่างต่อเนื่อง ย่อมทำให้เกิดสมาธิ และเป็นเครื่องพัฒนาปัญญาให้แก่กล้าขึ้นตามลำดับ

ในสติปัฏฐาน ๔ นี้ ได้กำหนดจริตเพื่อให้เหมาะสมเกี่ยวกับอธยาศัยของผู้ปฏิบัติไว้ ๒ อย่างคือ ตัณหาจริต กับ ทิณฺณจริต ดังนี้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีตัณหาจริต ที่มีปัญญาน้อย หมายถึง เนยยบุคคล
 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีตัณหาจริตที่มีปัญญามาก หมายถึง วิปจิตตัณญ
 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีทิณฺณจริตที่มีปัญญาน้อย หมายถึง วิปจิตตัณญ
 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีทิณฺณจริตที่มีปัญญามาก หมายถึง อุคฆฏิตตัณญ^{๑๐๒}

^{๑๐๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๖/๒๒๒-๒๒๔.

^{๑๐๒} จำริญ ธรรมดา, เนตติฎิปปณี, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๗๒.

บุคคลประเภทตณฺหาจริต ไม่สามารถเจริญปัญญาโดยตรงได้ คือ ต้องเจริญสมณะเพื่อให้มีสมาธิก่อน เมื่อจิตมีสมาธิแล้วก็จะทำให้เกิดวิปัสสนาง่าย

(๒) มอภายถวายนชีวิตเพื่อการปฏิบัติจริงๆ และมีการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการบรรลุธรรมที่บุคคลจะเข้าถึงได้ ต้องมีการปฏิบัติด้วยความอดทนและความเพียร พระพุทธเจ้าปฏิบัติให้ปรากฏให้ดูเป็นแบบอย่าง ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราเริ่มตั้งความเพียร ไม่ย่อหย่อนว่า “จะเหลืออยู่แต่หนัง เอ็นและกระดูก ก็ตามที เนื้อและเลือดในสรีระจงเหือดแห้งไปเถิด ยังไม่บรรลุผลที่พึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว จักไม่หยุดความเพียร” สัมโพธิญาณนั้นเราบรรลุได้ด้วยความไม่ประมาท ธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะที่ยอดเยี่ยม เราก็บรรลุได้ด้วยความไม่ประมาท^{๑๐๓}

วิริยะ หรือความเพียร เป็นพลังที่ใช้ในการประกอบใจในการกำหนดรู้อารมณ์ให้สม่ำเสมอและต่อเนื่อง พระอรุณกถาจารย์กล่าวไว้ว่า ลักษณะของความเพียรคือ ความอดทนอย่างไม่ท้อถอยเมื่อเผชิญกับความทุกข์หรือความยากลำบาก ความเพียรก็คือ ความสามารถที่จะทำให้ถึงที่สุด ไม่ว่าจะเกิดขึ้น ถึงแม้ว่าจะต้องกัดฟันทนก็ตาม^{๑๐๔} การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการบรรลุธรรมที่บุคคลจะเข้าถึงได้นั้น สติ ความระลึกได้ คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้อะไรหนึ่ง “ความระลึกได้” แท้จริงแล้ว สติต้องมีความตื่นตัวและความเป็นเฉพาะหน้าต่ออารมณ์ ในระหว่างการอบรม ความสร้างความมีสติด้วยความกระตือรือร้นในการกำหนดรู้อารมณ์อย่างครอบคลุมและหยั่งลึกลงในกระบวนการทั้งหมดอย่างสมบูรณ์และหมดจดโดยไม่พลาดส่วนประกอบใดๆ เลย เพื่อแสดงให้เห็นความรู้สึกอันมุ่งมั่นนี้ พอที่จะแปลคำว่าสติเป็น “พลังแห่งการเฝ้าดู” มากกว่าคำว่า “ความระลึกได้” แต่เพื่อให้ง่ายและสะดวกจะใช้คำว่า “ระลึกได้”^{๑๐๕}

ผู้ปฏิบัติต้องพยายามทำความรู้ถึงสภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นของรูปนามในร่างกายและเรียนรู้เข้าใจหลักการเจริญสติ และแนวคิดเรื่องอินทรีย์ ๕ คือความเป็นใหญ่ในอำนาจหรือหน้าที่ของตน และมีความสำคัญ ๕ ประการ คือ (๑) สัทธินทรีย์มีความเป็นใหญ่ในการเชื่อมั่นเลื่อมใส (๒) วิริยินทรีย์มีความเป็นใหญ่ในความเพียรที่ไม่ย่อท้อ (๓) สตินทรีย์มีความเป็นใหญ่ในการยังจิตให้รู้เท่าทัน (๔) สมาธินทรีย์มีความเป็นใหญ่ในการตั้งมั่น (๕) ปัญญินทรีย์มีความเป็นใหญ่ในการหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง และอินทรีย์ทั้ง ๕ เป็นหลักสำหรับปฏิบัติธรรม และเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อมและบ่งชี้วัดความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และแนวคิดเรื่องญาณ

^{๑๐๓} อภ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๕/๖๑.

^{๑๐๔} พระกัมมัญฐานาจารย์ พระปณิธิตาภิวงศ์, In This Very Life รู้แจ้งในชาตินี้, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕๕.

^{๑๐๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๒.

๑๖ คือผลของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่มีการปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมดุลกัน ญาณ ๑๖ ย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ มีนามรูปปริเฉทญาณ เป็นต้น ความสัมพันธ์ระหว่างญาณ ๑๖ กับอินทรีย์ ๕ คือเมื่อสัทธาแก้ปัญหา วิริยะกับสมาธิและสติของผู้ปฏิบัติที่เป็นวิปัสสนายานิกะ หรือผู้ที่เป็นสมถะยานิกะเสมอกัน ย่อมเกิดปัญญาที่เรียกว่า ญาณ ๑๖^{๑๐๖}

(๓) การปรับพฤติกรรมในทวาร ๖

การกำหนดรู้ทุกขณะ ที่ได้เห็น ได้ยิน ได้ร่ำกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัส และได้รับรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ จะต้องละทิ้งความยินดีติดใจในธรรมปิติทั้งปวง หันมากำหนดรู้ในรูปนามอย่างจริงจัง ผู้ปฏิบัติจะเกิดสติและสมาธิ ว่องไวคมกล้า มีกำลังยิ่งขึ้น จนเห็นธรรมชาติของรูปและนามตามความเป็นจริง คือเห็นสามัญลักษณะของรูปและนาม ได้แก่ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา เรียกว่าเข้าสู่สภาวะธรรมจริงแท้ (ปรมาัตถธรรม) ตรงนี้ เรียกได้ว่าเป็นสภาวะธรรมขั้นวิปัสสนาญาณ (ปัญญารู้แจ้งในรูปและนามตามความเป็นจริง) ต่อไปเป็นการปฏิบัติอย่างเข้มข้นเพื่อเข้าสู่สภาวะธรรมเบื้องสูง แต่ควรทำความเข้าใจเสียก่อนในเรื่อง สภาวญาณ คือ ญาณที่เกิดขึ้นจากปฏิบัติจนเข้าไปรู้ในสภาวะที่มีอยู่จริงและเป็นสิ่งประเสริฐด้วยปัญญาอันแท้จริง ของผู้ปฏิบัติโดยไม่ผิดเพี้ยน เมื่อกำหนดภาวนาได้ สติจะดี มีขันติคือความอดทน ความเพียรตามมาจะทำให้การเดินขยับมากขึ้น ขยับนั่ง ขยับกำหนดภาวนาอยู่ตลอดเวลา สภาวธรรมที่เกิดขึ้น องค์ญาณที่เกิดขึ้นก็จะเป็นญาณตามลำดับตั้งแต่ญาณที่ ๑ ญาณถึง ญาณ ๑๖ ของการกำหนดมีความชัดเจนอยู่ในจิต อยู่ในกาย ของผู้ปฏิบัติ อวิชชามีอยู่ ๒ ตัวด้วยกัน คือฉันทะ ความยินดีในสิ่งต่างๆ ก็เลยทำให้เกิดราคะ คือความอยากมี อยากได้ขึ้นมา ตัวอวิชชาที่ไม่รู้ก็คือ ตาเห็นรูป ชอบใจ ไปยินดีกับรูป ราคะก็จะเกิด คืออยากมี อยากได้ หูได้ยินเสียงชอบใจ เกิดฉันทะยินดีในเสียง ก็เกิดราคะอยากฟังต่อไป เพราะฉะนั้น อวิชชาที่เป็นไปในทวาร ๖ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นบ่อเกิดของอวิชชาอยู่ตลอดเวลา ทำอย่างไรที่เราจะดับอวิชชาลงได้ อวิชชาที่มีร่างกายนี้เป็นเครื่องอาศัย มีจิตคอยปรุงแต่ง ถ้าหากไม่มีร่างกายนี้เสียอย่างเดียว อวิชชาทำอะไรไม่ได้ หรือว่ามีร่างกายนี้อยู่ แต่มีสติสมบูรณ์พร้อมไม่ไปปรุงแต่งตาม อวิชชาทำอะไรเราไม่ได้ ดังนั้น นักปฏิบัติต้องพิจารณาให้เห็นชัดๆ เพื่อที่จิตจะได้ยอมรับ การเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อให้ถึงความสิ้นไปแห่งปัญหาความทุกข์ทั้งหมด ด้วยการเพียรเจริญศีล สมาธิ ปัญญา หรืออริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ สติปัฏฐาน ๔^{๑๐๗} หรือเอกายนมรรค^{๑๐๘} (ปฏิสัมภิทามรรค) โดยการกำหนดรู้ปัจจุบันธรรมขณะ

^{๑๐๖} พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี/โอรุส, “การสร้างตัวชีวิตเพื่อวิเคราะหอินทรีย์๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก.

^{๑๐๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๑/๔๙๐.

^{๑๐๘} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๔.

กำลังปรากฏอยู่จริง ที่อัมพาตร่างกาย หรือรูปนาม หรืออุปาทานันธ์ ๕^{๑๐๙} เป็นอารมณ์ จนกระทั่งเกิดปัญญาญาณ ตัดกิเลสได้เป็นสมุจเฉตพหุ

วิธีการทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์ เป็นการเจริญรู้สภาวะธรรมของโพชฌงค์ ว่าเป็นสภาวะธรรมจิตของผู้ปฏิบัติมีสภาพรู้สิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิด เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ตามปกติ นามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต คือ สัญญา ทำหน้าที่หมายรู้ และสังขาร ทำหน้าที่ปรุงแต่งให้ตอบสนอง ทำให้จิตไม่บริสุทธิ์ มีแต่ความทุกข์ แต่การเจริญโพชฌงค์จะช่วยให้จิตกลับคืนสู่สภาพบริสุทธิ์ด้วยกระบวนการเจริญสติที่รับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นหลัก การกำหนดรู้โพชฌงค์ เป็นการระลึกรู้โพชฌงค์ที่มีอยู่หรือ ไม่มีอยู่ เหตุเกิด และเหตุเพิ่มพูนโพชฌงค์ให้มากขึ้น การเจริญโพชฌงค์ ที่มีต่อการบรรลุดุธรรม คือ การรับรู้สติสัมโพชฌงค์ เมื่อปฏิบัติจนแก่กล้า สติที่ปรากฏย่อม ตามติดอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดทุกครั้ง รูปนามอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นลำดับ เป็นการกำลังกำหนดโดยอัตโนมัติ ทันทีที่ได้กำหนดอารมณ์หนึ่ง แล้ว อารมณ์อื่น ก็จะปรากฏเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง สติดังกล่าวนี้ มีหน้าที่ทำให้อารมณ์นั้นไม่หลุดออกไปจากจิตที่กำหนด สติที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบคม ทุกครั้งที่มีกำหนดรู้กระทั่งการดับหรือการหายไปของรูปนามในทันที และรู้ลักษณะที่เป็นไตรลักษณ์อย่างแจ่มแจ้ง คือรู้อาการที่ไม่เที่ยงเรียกว่า อนิจจลักษณะ อาการที่ไม่ดี เป็นทุกข์ ไม่น่าพอใจ เรียกว่า ทุกขลักษณะ อาการที่ไม่เป็นไปตามความปรารถนาของตน ไม่อยู่ในบังคับบัญชา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เรียกว่า อนัตตลักษณะ ได้อย่างแจ่มแจ้ง ทุกขณะการกำหนดนั้น ความตั้งมั่นโดยไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ การจดจ้องอยู่ในอารมณ์ที่กำหนด เหมือนกับว่าจิตเข้าไปประชิดแนบอยู่กับอารมณ์ตลอดเวลา ก็จะเกิดขึ้น ความตั้งมั่นเกิดขึ้น สามารถกำหนดรู้ได้ตามความเป็นจริง มองเห็นการเกิดดับของรูปนามทุกๆ ครั้งที่กำหนดนั้น สมบัติที่เกิดขึ้นอย่างแก่กล้าและมีพลัง สภาวะที่คอยปรับอินทรีย์ให้สม่ำเสมอไม่ให้ย่อหย่อนและไม่ยิ่งจนเกินไป ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทุกคนมีความเข้าใจในอริยสัจสี่ในระดับหนึ่ง แต่ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งนั้นจะเกิดขึ้นโดยอาศัยมรรคจิตอันเป็นผลของการเปลี่ยนแปลงของจิตสำนึกโดยเฉพาะเป็นหนึ่งในญาณทัสสนะขั้นต่าง ๆ ที่พึงบังเกิดขึ้นระหว่างการพัฒนาปฏิบัติ ญาณนั้นรวมถึงสภาวะของนิพพานด้วย เมื่อผู้ปฏิบัติประจักษ์ในสภาวะนี้แล้ว ก็จะเข้าใจอริยสัจสี่อย่างลึกซึ้ง และสามารถกล่าวได้ว่า ผู้ปฏิบัตินั้นประกอบด้วยโพชฌงค์อยู่ในตนแล้ว บุคคลเช่นนี้แหละกล่าวได้ว่าเป็นอริยบุคคล ดังนั้น โพชฌงค์หรือองค์แห่งการบรรลุดุธรรมนี้จัดเป็นคุณสมบัติของอริยบุคคลด้วย

(๔) การพิจารณาวิปัสสนา

ในการพิจารณาวิปัสสนามี ๓ แบบด้วยกันคือ

^{๑๐๙} ม.ม. (ไทย) ๑๔/๔๓๑/๔๙๐.

แบบที่ ๑ พิจารณาไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเป็นทุกข์ เห็นความไม่มีอะไรเป็นตัวตนให้ยึดถือมั่นหมายได้

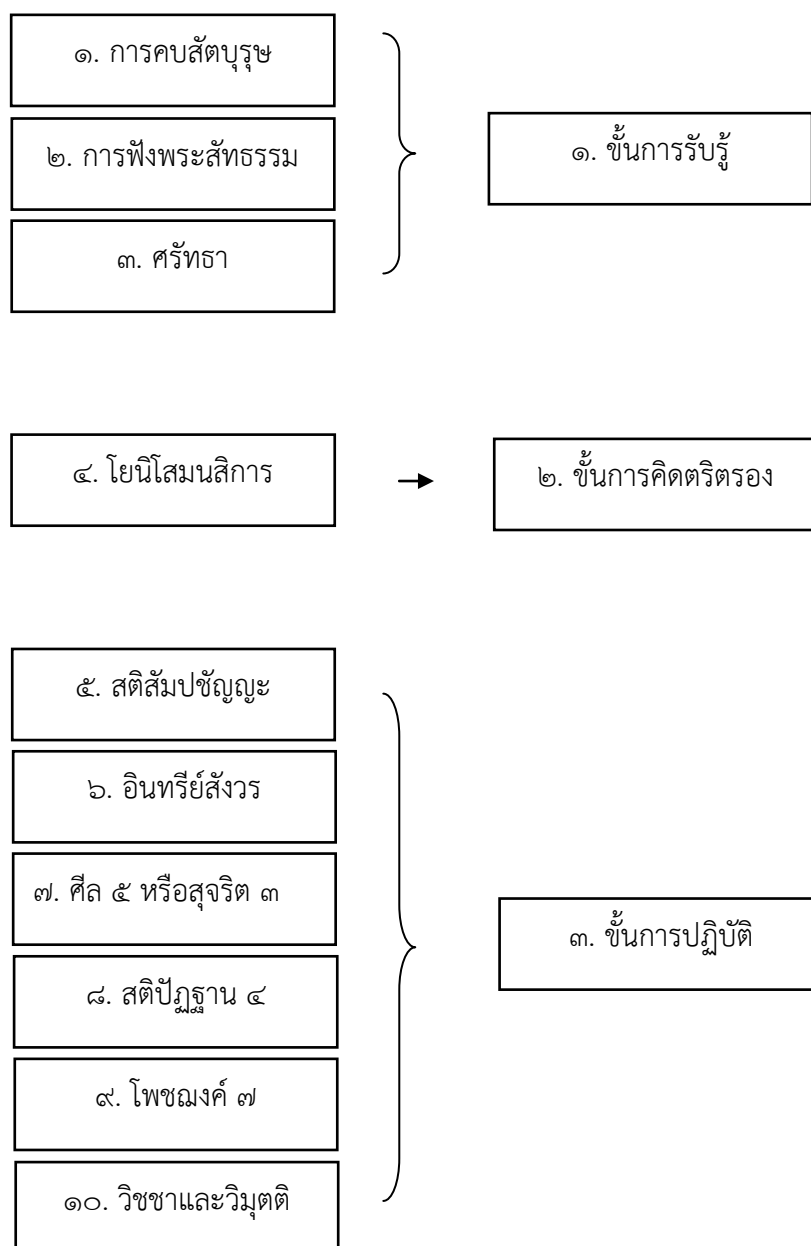
แบบที่ ๒ เห็นตามความเป็นจริงในวิปัสสนาญาณ ๙ โดยเริ่มตั้งแต่การเกิดและดับ ไส้ไปเรื่อยจนกระทั่งถึง สังขารูปกษายาณ แล้วก็ทบทวนญาณทั้ง ๘ กลับไปกลับมา ซึ่งเรียกว่า สังขานุโลมิกญาณ

แบบที่ ๓ อริยสัจทั้ง ๔ อริยสัจประกอบด้วยความทุกข์ คือสิ่งที่ต้องทนอยู่ตลอดเวลา สมุทัย คือสาเหตุของการเกิดทุกข์ นิโรธ คือการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง และมรรคซึ่งภาษาบาลีเรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือการปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ หรือปฏิบัติที่จะเข้าถึงความดับทุกข์ มี ๘ อย่าง ตั้งแต่สัมมาทิฐิไปจนถึงสัมมาสมาธิ สรุปลแล้วเหลือแค่ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เรียกว่า ไตรสิกขาเท่านั้น

สรุป การปรับพฤติกรรมด้วยการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในส่วนที่เป็นวิปัสสนากรรมฐานนั้น โดยสติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมะที่มีความสำคัญสูงสุดหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนาที่มุ่งตรงสู่นิพพาน การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ หมวดที่เจริญแล้วสามารถทำให้จิตสงบระงับจนเกิดสมาธิขึ้นตามได้ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นสมถะ ได้แก่ ๑) หมวดอานาปานสติ ๒) หมวดปฏิกูลมนสิการ ๓) หมวดธาตุมนสิการ ๔) หมวดป่าช้า ๕) หมวด ๕) หมวดอิริยาบถ โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน และขณะเดียวกันผู้เจริญกรรมฐานก็สามารถพิจารณาการเกิดดับของรูป นาม ไปตามสภาวะธรรมจนเข้าใจตามเหตุตามปัจจัย ทำให้เกิดปัญญาเข้าใจในสภาวะธรรม จนเกิดวิปัสสนาญาณ จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ถึงขั้นสามารถดับทุกข์ โทมนัส ปริเทวะ อุปายาส ได้ในที่สุด เห็นปรมาตสภาวะของรูปนามได้ในตัวได้ ในสติปัฏฐาน ๔ ในส่วนที่จัดอยู่ในหมวดวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ กรรมฐานที่อยู่นอกเหนือจากที่กล่าวไว้แล้วข้างต้นทั้งหมด คือหมวดเวทนา จิต ธรรม จัดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน เพราะจะทำให้เห็น ปรมาตสภาวะอันได้แก่รูปนามที่เกิดดับต่อเนื่องกันอยู่เป็นธรรมดา สติปัฏฐานมี ๔ หมวดใหญ่ ๒๑ หมวดย่อย โดยได้รวบรวมแนวทางทั้งหมดในการเจริญสติที่เหมาะสมกับทุกจริต แม้สติปัฏฐานจะมีหลายหมวด การเจริญสติปัฏฐานเพียงหมวดเดียว หรือหมวดย่อยเพียงอย่างเดียวก็สามารถทำให้บรรลุธรรมได้เช่นกัน การปรับพฤติกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นสิ่งสำคัญประกอบ ๓ ขั้นตอน คือ ๑) กระบวนการปฏิบัติสติปัฏฐาน มีองค์ประกอบสำคัญ ๓ ฝ่าย คือ ๑.๑) องค์ประกอบที่เป็นฝ่ายทำ ได้แก่ อาตาปี สติมา และสัมปชาโน ๑.๒) องค์ประกอบฝ่ายที่ถูกทำ หรือถูกกำหนดเพ่งพิจารณา ๑.๓) อาการที่กำหนดเพ่งพิจารณา ๒) มอภายถวายชีวิตเพื่อการปฏิบัติจริงๆ และมีการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ ๓) การพิจารณาวิปัสสนา โดยการกำหนดรู้ปัจจุบัน ธรรมขณะกำลังปรากฏอยู่จริง ที่อัสถาพร่างกาย หรือรูปนาม หรืออุปาทานขันธ ๕ เป็นอารมณ์ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท สติและสัมปชัญญะในการระแวดระวังป้องกัน

ทำให้ปัจจุบันขณะตั้งอยู่ได้ในกาย เวทนา จิต และธรรม ก่อให้เกิดดุลยภาพในการทำงานอันเป็นกุศล เป็นการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ

สรุป กระบวนการปรับปรุงพฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนา คือ การคบสัตบุรุษ การฟัง สัทธรรม ศรัทธา โยนิโสมนสิการ สติสัมปชัญญะ อินทรีย์สังวร สุจริต ๓ สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชาและวิมุตติ สามารถสรุปเป็นขั้นตอนดังนี้



แผนภาพ ๒.๑ กระบวนการปรับปรุงพฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนา

๒.๒.๔ กรณีศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัยขอกรณีศึกษาของสตรีในพระพุทธศาสนา ที่เป็นบุคคลในสมัยพุทธกาลที่มีการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยมีการปรับพฤติกรรมที่เด่นชัดและมีความสำคัญเป็นที่ประจักษ์เท่านั้น และการปรับพฤติกรรมของสตรีกรณีศึกษาทั้งหมดนั้น ประกอบด้วย ๒ ขั้นตอน คือ ๑) การสอนธรรมของพระพุทธเจ้า ๒) การปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ที่พระพุทธเจ้าสอนธรรมเพื่อให้มีการปรับพฤติกรรมให้ดีขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจะศึกษาเฉพาะการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ที่พระพุทธเจ้าสอนธรรมเพื่อให้มีการปรับพฤติกรรมให้ดีขึ้นเท่านั้น โดยกรณีศึกษาในงานวิจัยนี้ ประกอบด้วย

๒.๒.๔.๑ กรณีศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้มีความโกรธและแค้นใจ

ก. พฤติกรรมการตำว่าพระสงฆ์ของนางกานา

นางกานา เป็นสตรีรูปงาม มีมารดาเป็นผู้มีศรัทธาเลื่อมในพระพุทธเจ้า มารดาได้ยกนางให้ชายหนุ่มผู้หนึ่งในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ต่อมาได้กลับมาบ้านมารดากับภรรยาอย่าง ฝ่ายสามีของนางส่งข่าวมาถึงสามครั้งเพื่อให้กลับบ้าน ถ้าไม่กลับจะพาหญิงอื่นมาเป็นภรรยา แต่มารดาของนางต้องการให้ถือนมกลับไปบ้านด้วย เมื่อนางกำลังจะนำนมที่จะถือกลับบ้าน มารดาของนางก็สั่งให้ถวายขนมแก่ภิกษุสามรูปที่บิณฑบาตรทั้งหมด จึงเป็นเหตุให้สามีของนางได้พาหญิงอื่นมาเป็นภรรยา เมื่อนางได้ทราบข่าวจึงได้ยื่นร้องให้^{๑๑๐} และเกิดความโกรธและแค้นใจมาก เมื่อพบภิกษุที่ไหนก็จะต้องตำว่าภิกษุตลอด จนกระทั่งพระพุทธเจ้าต้องเสด็จไปแสดงธรรม ในที่สุด นางได้เกิดความรู้สึกและเข้าใจ เลิกตำว่าภิกษุ พร้อมกันนี้เมื่อพระราชาทราบเรื่อง จึงได้ช่วยให้นางได้ทำบุญถวายทานอย่างเต็มที่ และได้ยกนางกานาเป็นธิดาบุญธรรม^{๑๑๑}

ข. การปรับพฤติกรรมของนางกานา

๑. ขั้นการรับรู้ คือ เป็นการคบสัตบุรุษ และการรับฟังพระสัทธรรม ข้อมูลจากภายนอก เรียกว่า ปรโตโมสะ ประกอบด้วย

๑.๑ เป็นการปลูกศรัทธา นั้นหน้าที่ของกัลยาณมิตร ในฐานะปรโตโมสะ ต้องเป็นผู้ที่สร้างเสริมศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส จนนำไปสู่การน้อมฟัง

๑.๒ เป็นการสร้างแรงใจ เพื่อการละความชั่วเพื่อทำความดี

๑.๓ โดยนางกานามีพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตร มีสิ่งแวดล้อมที่ดี

๒. ขั้นการคิดตรិตรอง เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสสอนธรรมแก่นางกานา โดยนางกานาได้นำคำสอนนั้นมาคิดวิเคราะห์และเปรียบเทียบกับตนเองว่าตนเองมีสิ่งที่ไม่ดีอย่างไร ซึ่งเป็นข้อมูลจากภายใน เรียกว่า โยนิโสมนสิการ คือ การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น โดยทำในใจโดยแยก

^{๑๑๐} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๓๐/๓๘๗-๓๘๘.

^{๑๑๑} มนตรี สิริโรจนานันท์, ผศ.ดร., สตรีในพระพุทธศาสนา, หน้า ๖๕.

คายมองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย เมื่อนางกามาารู้จักใช้ความคิดวิเคราะห์ ถึงความแน่ใจ เมื่อพบภิกษุที่ไหนก็ต้องด่าว่าภิกษุตลอดนั้น

๓. ขั้นการปฏิบัติ หลังจากนางกามา ได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้ว นางสามารถคิด วิเคราะห์และตัดสินใจที่จะเลือกที่เปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีของตนเอง ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการปรับ พฤติกรรม วิเคราะห์ได้ว่า นางได้มีการพัฒนาจิตใจของตนเองด้วยการมีสัมมาสติเป็นองค์มรรคแรก โดยมีองค์ประกอบช่วยสนับสนุนทั้งที่เป็นองค์ประกอบภายนอกและภายในตัวเอง นางได้ปรับ พฤติกรรมด้วยการมีสติสัมปชัญญะและด้วยอินทรีย์สังวร เพราะเมื่อนางได้มีการฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะ และอินทรีย์สังวรแล้ว พฤติกรรมของนางก็เปลี่ยนไป คือ เมื่อเกิดการรับรู้ทางตา ไม่พอใจที่เกิดจากการเห็นภิกษุนั้น การฝึกให้มีสติเพื่อคอยควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึก ป้องกัน ไม่ให้บาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ถูกกิเลสครอบงำ โดยการมีสติรู้เท่าทัน ปฏิกริยาของจิตที่มีต่ออารมณ์นั้น คือ รู้ถึงความชอบใจหรือไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นในจิตตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันปฏิกริยาในจิตเหล่านั้นตามความเป็นจริงแล้ว จิตก็จะเป็นกลางต่ออารมณ์ อภิชฌาและ โทมนัสไม่สามารถครอบงำจิตได้

และต่อมานางได้ขอเป็นอุบาสิกาสู่ถึงสรณะไปจนตลอดชีวิต แสดงให้เห็นว่า นางเป็นผู้มี ศรัทธา และมีสุจริต ๓ เป็นต้น คือมีความเชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ที่เรียกว่า ตถาคตโพธิ สัทธา คือมีความเชื่อและมั่นใจในพระพุทธเจ้าว่ามีพระคุณทั้ง ๙ ประการ ตรัสธรรม บัญญัติพระวินัย ไว้ด้วยดี เป็นผู้นำทางที่แสดงให้เห็นว่ามนุษย์ทุกคนหากฝึกฝนตนด้วยดี ก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิหลุดพ้นได้ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญไว้เป็นแบบอย่าง^{๑๑๒} ดังนั้น ความสำคัญตถาคตโพธิ สัทธา ในฐานะเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเป้าหมายของพุทธบริษัท ๔ สามารถใช้เป็นแนวทางเป็น เครื่องยึดเหนี่ยวในการปฏิบัติตน เพื่อการบรรลุธรรมตั้งแต่ขั้นต้นไปจนถึงขั้นสูงสุดในทาง พระพุทธศาสนาได้

๒.๒.๔.๒ กรณีศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้มีการยกยอกทรัพย์

ก. พฤติกรรมการยกยอกทรัพย์ของชุชชุดราอุบาสิกา

นางชุชชุดรา มีร่างกายค่อม เป็นทาสีของนางสามาวดี นางมีร่างกายค่อมมีหน้าที่รับ ดอกไม้จากสวนดอกไม้ของนายมาลาการ ซึ่งเป็นคนรับใช้ของเศรษฐีเป็นประจำ ทุกๆ วันนางจะรับ เงิน ๘ กหาปณะ โดยนางจะจ่ายเงินซื้อดอกไม้เพียง ๔ กหาปณะ เก็บไว้เอง ๔ กหาปณะ นางยกยอก เงินค่าดอกไม้แบบนี้เรื่อยมา วันหนึ่งนายมาลาการบอกนางว่าวันนี้ได้นิมนต์พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์ ไว้ และจะบูชาพระองค์ด้วยดอกไม้อันงดงามในสวนนี้ จึงได้เชิญนางให้ช่วยเหลือในการเลี้ยงพระและ

^{๑๑๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๐.

ฟังธรรม นางตั้งใจฟังธรรมที่พระพุทธเจ้าแสดงด้วยความเคารพ นางฟังแล้วเข้าใจและจดจำได้เป็นอันมาก นางได้ฟังธรรมกถาของพระพุทธเจ้าแล้วได้บรรลุโสดาปัตติผลเป็นพระโสดาบัน จิตที่คิดยกยอกเงินไม่มีอีกแล้ว วันนั้นนางได้ซื้อดอกไม้เต็ม ๘ กหาปณะ จึงมีดอกไม้บรรจุในกระเช้ามากกว่าทุกวัน นางได้พูดความจริงที่นางยกยอกเงินค่าดอกไม้ โดยไม่ได้ปิดบังกรรมชั่วที่ตนที่เคยทำไว้ และไม่พูดเท็จอีก เมื่อนางกลับไปแล้วจึงได้แสดงธรรมอย่างพระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่นางสามาวดีและหญิงอีก ๕๐๐ คน ให้บรรลุธรรมเช่นเดียวกับตน จากนั้นนางได้แสดงธรรมแก่นางสามาวดี และหญิงบิภวาร ทุกครั้งตามที่ได้ฟังมาจากพระพุทธเจ้า จนนางได้เป็นผู้เชี่ยวชาญพระไตรปิฎก นอกจากนี้นางยังเป็นผู้มีฉันทะ วิริยะ อุตสาหะอย่างมาก ในการไปฟังพระธรรมเทศนาจากพระพุทธเจ้าแล้วกลับมาแนะนำประโยชน์ ด้วยการสอนแก่ผู้ที่เคยให้อุปการะเลี้ยงดู จัดเป็นผู้มีความกตัญญูทวาทที่รู้คุณของผู้มีพระคุณ หลังจากที่นางได้ฟังธรรมมาจากพระองค์แล้วอย่างไร นางก็ได้แสดงแก่พุทธบริษัทอย่างนั้น นับเป็นการแนะนำประโยชน์ต่อผู้อื่นพร้อมทั้งเผยแผ่หลักคำสอนให้กว้างยิ่งขึ้น และได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่า “ภิกษุทั้งหลาย นางขุชุตตรานั้น เป็นผู้เลิศว่าบรรดาอุบาสิกาของเราผู้เป็นพหูสูต (เป็นผู้เลิศทางแสดงธรรม)”^{๑๑๓} ถึงแม้ นางไม่ได้รับยกย่องว่าเป็นผู้มีบทบาทในด้านการเผยแผ่ธรรมโดยตรง แต่ความเป็นพหูสูตของนางก็แสดงให้เห็นถึงความที่นางได้ศึกษาหลักธรรมและได้นำธรรมนั้นไปบอกต่อให้คนอื่นได้ทราบด้วย แม้นางจะเป็นหญิงที่พิการแต่ก็ได้รับ การยอมรับจากผู้ฟังธรรม และเนื้อหาหลักธรรมที่ได้แสดงไว้ก็มีหลักฐานปรากฏมาจนถึงทุกวันนี้^{๑๑๔}

ข. การปรับพฤติกรรมของนางขุชุตตรา

๑. ขั้นการรับรู้ คือ ข้อมูลจากภายนอก เรียกว่า ปรโตโมสะ ประกอบด้วย ต้องเป็นผู้ที่สร้างเสริมศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส จนนำไปสู่การน้อมฟัง และพิจารณาตามอย่างแยกคาย เป้าหมายหลักจริงๆ ในบทบาทนี้ คือสร้างเสริมปัญญาให้กับผู้ที่เข้ามาคบหา และชักนำด้วยข้อมูลที่ถูกต้องอันจะเป็นบ่อเกิดแห่งสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นเบื้องต้นแห่งการเข้าสู่ทางแห่งอริยมรรค

๑.๑ เป็นการปลูกศรัทธา นั้นหน้าที่ของกัลยาณมิตร ในฐานะปรโตโมสะ ต้องเป็นผู้ที่สร้างเสริมศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส จนนำไปสู่การน้อมฟัง และพิจารณาตามอย่างแยกคาย เป้าหมายหลักจริงๆ ในบทบาทนี้ คือสร้างเสริมปัญญาให้กับผู้ที่เข้ามาคบหา และชักนำด้วยข้อมูลที่ถูกต้องอันจะเป็นบ่อเกิดแห่งสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นเบื้องต้นแห่งการเข้าสู่ทางแห่งอริยมรรค

๑.๒ เป็นการสร้างแรงจูงใจ เพื่อการละความชั่วเพื่อทำความดี

๑.๓ โดยนางขุชุตตรา มีพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตร และมีสิ่งแวดล้อมที่ดีเพราะได้เห็น การทำบุญในบ้านที่ตนไปซื้อดอกไม้ เป็นการคบสัตบุรุษ และการรับฟังพระสัทธรรม

^{๑๑๓} อด.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๖๐/๓๒.

^{๑๑๔} มนตรี สิริโรจนานันท์, ผศ.ดร., สตรีในพระพุทธศาสนา, หน้า ๙๙.

๒. ขั้นการคิดไตรตรอง เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสสอนธรรม นางได้นำคำสอนนั้นมาคิดวิเคราะห์ และเปรียบเทียบกับตนเองว่าตนเองมีสิ่งที่ไม่ดีอย่างไร พบว่า นางได้ยกยอกเงินค่าดอกไม้ เป็นการผิดศีลข้อ ๒ คือ การลักทรัพย์หรือยกยอกทรัพย์สินของผู้อื่น ข้อมูลจากภายนอก เรียกว่า ปรโตโฆสะ คือ หลังจากนางได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ตรัสพระธรรมที่แท้จริง

๓. ขั้นการปฏิบัติ นางได้มีการปรับพฤติกรรมเริ่มตั้งแต่ การมีสติสัมปชัญญะ อินทรีย์สังวร และการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ หรือสุจริต ๓ เพราะนางไม่มีศีล ๕ หรือมีศีลให้ไม่ต่างพร้อยนั้น ทำให้มีผลต่อพฤติกรรมอย่างมาก เพราะศีล ๕ เป็นการสำรวมทางกาย วาจา ใจ และทำให้เกิดสติด้วยเมื่อนางมีศีล ๕ บริสุทธิ์ นางได้แสดงออกต่อตนเอง คือ ไม่ลักทรัพย์ และไม่พูดโกหกอีก ส่งผลให้นางมีชีวิตอย่างเป็นอย่างปกติสุข และส่งผลให้คนในสังคมของนางก็ได้รับอานิสงส์คือได้ดอกไม้เพิ่มขึ้นด้วยเมื่อนางได้บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้ว นางได้มีการพัฒนาจิตใจของตนเองด้วยการมีสมาธิภาวนาเป็นองค์มรรคแรก นางก็ปฏิบัติในศีล ๕ บริสุทธิ์ทุกข้อ โดยเฉพาะไม่ประพฤติดัดศีลข้อ ๒ คือ การลักทรัพย์หรือยกยอกทรัพย์สินของผู้อื่น ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการปรับพฤติกรรม วิเคราะห์ได้ว่า โดยองค์ประกอบสำคัญของผู้ที่จะบรรลุพระโสดาบันนั้น พระโสดาบันสามารถละสังโยชน์ได้ ๓ คือ ๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดว่ามีตัวตน ๒) วิจิกิจฉา ความสงสัยในพระรัตนตรัย ๓) สีลัพพตปรามาส ความยึดมั่นในศีลพรต^{๑๑๕} เมื่อนางได้บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้ว วิเคราะห์ได้ว่านางได้มีการพัฒนาจิตใจของตนเองโดยมีองค์ประกอบช่วยสนับสนุนทั้งที่เป็นองค์ประกอบภายนอกและภายในตัว ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการปรับพฤติกรรม พระโสดาบันเป็นอริยบุคคลในระดับต้นนี้มีความจำเป็นสำหรับปุถุชน หรือคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนสามารถบำเพ็ญคุณธรรมให้เกิดแก่ตนได้ คือ มีศีล ๕ บริสุทธิ์ มีสมาธิ และปัญญาพอประมาณ โดยปัจจัยในตัวบุคคล เรียกว่า วิธีการแห่งปัญญา เป็นกระบวนการของการศึกษาภายในตัวบุคคลที่ดำเนินไปตามหลักของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ที่เป็นวิธีแก้ปัญหของอารยชนเป็นพื้นฐาน เป็นทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ หรือวิธีดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในตัวมนุษย์ถึงขั้นพื้นฐาน เปลี่ยนจิตใจ เปลี่ยนลักษณะความคิด เปลี่ยนบุคลิกภาพ มีโลกทัศน์และ ชีวิตศน์อย่างใหม่ มีระบบพฤติกรรมมั่นคงไม่คิดจะละเมิดศีล ๕ แต่อย่างใด ส่งผลแก่มีจิตใจที่ดีงามและมีความสุข

๒.๒.๔.๓ กรณีศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้มีความหลงติดอยู่ในรูปโฉมที่สวยงาม

ก. พฤติกรรมการหลงติดอยู่ในรูปโฉมที่สวยงามของพระเชมาเถรี

พระเชมาเถรี มีรูปร่างและผิวพรรณงดงาม พระราชาบิดาประทานให้แก่พระเจ้าพิมพิสารนางเป็นที่โปรดปรานของพระราชสวามีเป็นอย่างยิ่ง และนางก็มีความยินดีแต่ในการบำรุงรูปโฉมที่

^{๑๑๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๗๐/๓๕๗.

งดงามของตน ไม่สนใจที่จะฟังธรรมแต่อย่างใด ดังนั้นพระเจ้าพิมพิสารโปรดให้นักขับร้องเพลง
พรรณนาพระเวฬุวัน เพื่อบุญเคราะห์ให้นางมีความรู้สึกอยากที่จะไปชมสถานที่ประทับของ
พระพุทธเจ้าว่าเป็นสถานที่น่ารื่นรมย์ เหมือนได้เห็นสวนนันทวัน ของท้าวอัมรินทราธิราช จากนั้นนาง
ได้ชมอุทยานนั้น จากนั้น พระขมาเถรีได้พบพระพุทธเจ้าและมีสตรีสาวสวยพัดวีอยู่ ครั้นแล้วจึงมี
ความคิดผิดอย่างนี้ว่า

พระผู้มีพระภาค ผู้องอาจกว่านรชน พระองค์นี้ มิได้เศร้าหมองเลย หญิงสาวนั้น ก็มีรัศมี
เปล่งปลั่งดังทองธรรมชาติ มีหน้าตาดังมดงปทุมชาติ ริมฝีปากก็แดงดังผลตำลึงสุก ขำเลี้ง
มองแต่น้อย เป็นที่ติดตาตรึงใจยิ่งนัก มีลำแขนงามเหมือนทองคำ วงหน้าสวย ถิ่นทั้งคู่ก็เต่งตึงดัง
ดอกบัวตูม มีเอวคอดกลมกลึง สะโพกผึ่งผาย ลำขาน่ายินดี มีเครื่องประดับสวยงาม ผ้าสไบมีสี
แดงแวววาว นุ่งห่มผ้าเนื้อเกลี้ยงสีเขียว มีรูปสมบัติที่ชวนชมโดยไม่รู้เบื่อ ประดับด้วยเครื่อง
อาภรณ์ทุกชนิด^{๑๑๖}

จากนั้น สตรีสาวคนนั้น แก่ลง มีผิวเหี่ยวเหี่ยว ปากอ้า ฟันหัก ผมหงอก น้ำลายไหล หน้าไม่
สะอาด หูตึง นัยน์ตาฝ้าฟาง หน้าอกหย่อนยานไม่งาม เหี่ยวเหี่ยวทั่วกาย มีศีรษะและร่างกายสั่นงันก
หลังงอ มีไม้เท้าเป็นเพื่อนเดิน ร่างกายชুবวมซีดไป สั่นงันก ล้มลงแล้วหายใจถี่ๆ จากนั้น ก็ตายลง
เมื่อนางเห็นดังนั้นแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ขมา เธอจงดูรูปกาย ที่กระสับกระส่าย ไม่สะอาด เปื่อยเน่า (มีของเหลว) ไหลเข้า และ
ไหลออก ที่พวกคนเขลาพากันยินดียิ่งนัก เธอจงอบรมจิตให้เป็นสมาธิมีอารมณ์เดียว ด้วย
อารมณ์ที่ไม่งามเกิด เธอจงเจริญกายคตาสติมากไปด้วยความเบื่อหน่ายเกิด รูปของหญิงนี้เป็น
ฉันใด รูปกายของเธอนั้นก็เป็นฉันนั้น รูปกายของเธอนั้นเป็นฉันใด รูปของหญิงนี้ก็เป็นฉันนั้น
เธอจงคลายความยินดีพอใจในกาย ทั้งภายในและภายนอกเกิด^{๑๑๗}

หลังจากนั้นนางเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในสังขารทั้งหลายและเสด็จกลับไปทูลขอให้
พระสวามี ทราบว่านางประสงค์ที่จะบวช พระเจ้าพิมพิสารได้อนุญาตให้นางบวชได้ตามประสงค์ และ
ภายหลังจากบวชได้ ๗ เดือน นางได้เห็นประทีปสว่างขึ้น และดับไป จึงมีใจสังเวชเบื่อหน่ายในสังขาร
ทั้งปวง ได้บรรลุอรหัตต์ พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา พระพุทธองค์ตั้งไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะว่าเป็น ผู้เลิศ
กว่าบรรดาภิกษุณีผู้มีปัญญามาก^{๑๑๘}

^{๑๑๖} ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๓๔๔-๓๔๗/๔๓๓.

^{๑๑๗} ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๓๔๔-๓๔๖/๔๓๔.

^{๑๑๘} ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๓๘๐/๔๓๘.

ข. การปรับพฤติกรรมของพระเชมาเถรี

พฤติกรรมที่ไม่ดีของพระเชมาเถรี คือ มีความยินดีแต่ในการบำรุงรูปโฉมที่งดงามของตน ติดอยู่ในงามของตน ไม่พอใจคนที่กล่าวโทษของรูป ไม่สนใจที่จะฟังธรรม

๑. ขั้นการรับรู้ คือ เป็นการคบสัทบุรุษ และการรับฟังพระสัทธรรม ข้อมูลจากภายนอก เรียกว่า ปรโตโฆสะ ประกอบด้วย

๑.๑ เป็นการปลูกศรัทธา นั้นหน้าที่ของกัลยาณมิตร ในฐานะปรโตโฆสะ ต้องเป็นผู้ที่สร้างเสริมศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส จนนำไปสู่การน้อมฟัง และพิจารณาตามอย่างแยกคาย เป้าหมายหลักจริงๆ ในบทบาทนี้ คือสร้างเสริมปัญญาให้กับผู้ที่เข้ามาคบหา และชักนำด้วยข้อมูลที่ถูกต้องอันจะเป็นบ่อเกิดแห่งสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นเบื้องต้นแห่งการเข้าสู่ทางแห่งอริยมรรค

๑.๒ เป็นการสร้างแรงใจ เพื่อการละความชั่วเพื่อทำความดี

๑.๓ โดยพระเชมาเถรี มีพระพุทเจ้าเป็นกัลยาณมิตร เป็นการคบสัทบุรุษ และการรับฟังพระสัทธรรม และมีสิ่งแวดล้อมที่ดีเพราะได้เห็นหญิงสาวที่พระพุทเจ้าทรงนิรมิตขึ้น หญิงสาวคนนั้น สวยกว่านางมาก

๒. ขั้นการคิดไตรตรอง เมื่อพระพุทเจ้าตรัสสอนธรรม นางได้นำคำสอนนั้นมาคิดวิเคราะห์ และเปรียบเทียบกับตนเองว่าตนเองมีสิ่งที่ไม่ดีอย่างไร พบว่า พระพุทเจ้าทรงนิรมิตให้หญิงสาวคนนั้นถูกขร่าย่าย มีผิวพรรณแปลกไป หน้าเหี่ยว ฟันหัก ฆมหงอก ร่างกายสั่นตลอดศีรษะ มีไม้เท้าเป็นคู่เดิน ร่างกายชubbom สิ้น ล้มลงสิ้นใจ ลำดับนั้น พระนางเชมาเถรีเกิดความสังเวชสลดใจ ละวางความยินดีในรูปของตัวเองได้

๓. ขั้นการปฏิบัติ วิเคราะห์ได้ว่า เมื่อผ่านขั้นตอนของการรับรู้และขั้นการคิดไตรตรองแล้ว นั้นย่อมแสดงให้เห็นว่า การทำให้จิตมีสตินั้น สามารถกำจัดเครื่องเศร้าหมองต่างๆ ได้การมีสติก็ทำได้ ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ดังที่ปรากฏในอรรถกถาว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายย่อมเศร้าหมอง เพราะจิตเศร้าหมอง ย่อมบริสุทธิ์ เพราะจิตผ่องแผ้ว ดังนี้ ก็ความผ่องแผ้ว แห่งจิตนั้น ย่อมมีได้ด้วยมรรค คือ สติปัฏฐานนี้”^{๑๑๙} หลังจากได้ฟังธรรมจากพระพุทเจ้าตรัสพระธรรมที่แท้จริงเข้าใจ เรื่องของความไม่สวยงามของร่างกายมนุษย์ตามความเป็นจริงแล้ว ไม่มีความยินดีในรูปโฉมที่งดงามของตนเอง และสนใจที่จะฟังธรรม การปรับพฤติกรรมของผู้ที่มีราคะจิตนั้น ต้องใช้การปฏิบัติในข้อ อสุกกรรมฐาน หรือ นวสวสิกะ ซึ่งจัดเป็นหนึ่งในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในหัวข้อของ นวสวสิกะ การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภท^{๑๒๐} เช่นเดียวกรณีของภิกษุณีรูปนันทาเถรี^{๑๒๑} เมื่อพระพุทเจ้า

^{๑๑๙} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๖.

^{๑๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๓.

^{๑๒๑} ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๑๘๕-๒๑๙/๔๘๐-๔๘๔.

แสดงพระธรรมเทศนาให้ท่านทั้งสองให้เห็นความเป็นจริงในรูปของกายหญิงที่นมรมิตว่าไม่สะอาด เน่า เปื่อย และพระองค์แนะนำให้อบรมจิตเป็นสมาธิ มีอารมณ์เดียว และพิจารณาว่ารูปของหญิงนี้เป็น เช่นเดียวพระนางเขมาเถรี ทำให้พระนางเขมาเถรีเกิดความสังเวชสลดใจ ละวางความยินดีในรูปของตัวเองได้ โดยพระพุทธเจ้าได้แสดงมหานิทานสูตร แก่พระเขมาเถรีจนนางได้ดวงตาเห็นธรรม พระเขมาเถรีจึงกลับไปทูลขอให้พระเจ้าพิมพิสารอนุญาตให้บวช^{๑๒๒} เมื่อพระนางเขมาเถรีได้บวชเป็น ภิกษุณีแล้วได้ปฏิบัติธรรมเจ็ดเดือนจึงได้บรรลุเป็นพระอรหันต์^{๑๒๓} โดยพระนางเขมาเถรีเห็นประทับ สว่างขึ้นและดับไป จึงมีใจสลดสังเวชและเบื่อหน่ายในสังขารทั้งปวง ได้บรรลุอรหันต์พร้อมด้วย ปฏิสัมภิยา

เช่นเดียวกับคนที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ความยึดมั่นลดลง ลดอุปาทานได้ ทำให้ บมปัญหาในใจคลี่คลายได้ เช่น นางปฐาจาราเถรี หรือพระอรหันต์ หรือบุคคลอื่นๆ ที่ปฏิบัติธรรมแล้ว ได้ผล เพราะเพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ใช่การทำให้อารมณ์ทั้งหลายมลายหายหมดสิ้นไป เพราะอารมณ์เกิดขึ้นพร้อมกับจิต และดับไปพร้อมกับจิต ตราบใดที่ยังมีจิต ตรานั้นชีวิตยังมี เมื่อมี ชีวิตก็ต้องมีอารมณ์การมีอารมณ์ ซึ่งถ้ารู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิด ก็ไม่ทำให้ชีวิตมีปัญหา เพราะมีสติ กำหนดตลอดเวลาพระอรหันต์ยังเป็นผู้ที่มีอารมณ์ แต่พระอรหันต์เป็นผู้ที่มีสติกำหนดต่อเนื่อง ไม่มี ช่องโหว่ของการขาดสติ พระอรหันต์เท่านั้น จึงสามารถกำหนดรู้ได้อย่างต่อเนื่อง ผู้ที่บรรลุธรรมระดับ โสตาบันก็ตีสภากาหมิกัถิหรืออนาคามีก็ตี ยังไม่สามารถละทิ้งโลภะ โทสะ และโมหะได้

ดังนั้น ปุณฺณคนธรรมาภิกัถิ ซึ่งยังไม่ได้บรรลุธรรมระดับพระอรหันต์ จึงยังไม่สามารถตัด อารมณ์ที่มากกระทบได้ การปฏิบัติธรรมให้บรรลุธรรมได้ ไม่ได้ถูกกำหนดว่าต้องภายในระยะเวลา เท่าใด อายุ ๗ ปี ก็บรรลุธรรมได้ อยู่ที่ใดสิ่งสมมาระยะเวลาเท่าใด ดังเช่นพระเรวัตเถระ ที่บรรลุธรรม ขณะเป็นสามเณร อายุเพียง ๗ ขวบเท่านั้น ดังนั้น เวลาจึงไม่ใช่เครื่องพิสูจน์ว่าจะปฏิบัติได้ผลหรือไม่ ได้ผลและที่สำคัญการปฏิบัติได้ช้าเร็ว ก็ขึ้นอยู่กับที่ได้ปฏิบัติสั่งสมมามากน้อยแค่ไหนสิ่งที่สะสมอยู่ใน จิตใต้สำนึกหรือในภวังคจิตเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง ซึ่งในอรรถกถาอธิบายว่ากิเลสมี ๓ ชั้น สิ่งที่สะสมและ ซ่อนเร้นอยู่ในใจเรียกว่า อนุสัยกิเลส คือ กิเลสที่นอนเนื่องในสันดานของแต่ละบุคคล เป็นกิเลสอย่าง ละเอียดในส่วนลึกของจิต อธิบายได้เหมือนกับภูเขาน้ำแข็งที่ซ่อนอยู่ใต้น้ำทะเลที่พร้อมจะทะลุขึ้นมา จากน้ำและทำอันตรายกับเรือที่สัญจรไปมาถ้าไม่ระมัดระวัง หรือไม่มีสติควบคุม ในอรรถกถากล่าวว่า เป็นกิเลสที่มีอธิบายในส่วนพระอภิธรรมหรือระดับจิตที่ละเอียด กิเลสส่วนนี้จะได้ด้วยวิปัสสนาญาณ เมื่ออนุสัยกิเลส คือ กิเลสที่นอนเนื่องในสันดาน จึงกล่าวว่าเป็นกิเลสที่สะสมอยู่ในจิตใจของมนุษย์ ปุณฺณที่ยังเต็มไปด้วยกิเลสติดมาแต่ภพก่อนชาติก่อน หรืออาจเป็นความโกรธ เกลียดคับแค้นใจ ที่ถูก

^{๑๒๒} มนตรี สิริโรจนานันท์, ผศ.ดร., สตรีในพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๕๐.

^{๑๒๓} ชู.อป. (ไทย) ๓๓/๓๖๐/๔๓๕.

กระทำตั้งแต่ยังเป็นเด็กหรือในอดีต แม้จะจำไม่ได้ แต่ความรู้สึกเหล่านี้ก็สะสมทับถมแล้วมาแสดงออกตอนเป็นผู้ใหญ่ ที่บางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ว่า โรคจิตเภทที่เกิดขึ้นเหล่านี้เป็นเพราะอะไร และสิ่งเหล่านี้เป็นมูลเหตุให้เกิดการกระทำต่างๆ ที่ทั้งรู้ตัวและไม่รู้ตัว จัดเป็นอวิชชาอย่างหนึ่ง และเป็นอวิชชาที่เป็นจุดเริ่มต้นในช่วงอดีต เป็นอนุสัยกิเลสตัวหนึ่งคืออวิชชานุสัย และเนื่องจากกิเลสเป็นตัวผลักดันให้เกิดกรรม และวิบาก เป็นวิภวภู ๓ อนุสัยกิเลสจึงจัดเป็นตัวผลักดันให้เกิดอยู่ในสังสารวัฏต่อไปอีกด้วย แม้กิเลสอื่นจะละได้หมดแล้ว เช่น พระโศดบันก็ยังไม่กลับมาเกิดอีก ตราบใดที่ยังไม่สามารถดับกิเลสทั้งหมดทั้งสิ้นจนถึงพระนิพพาน นั่นคือ พระอรหันต์

สรุปว่า กระบวนการปรับพฤติกรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการพัฒนาตนเอง โดยมีกระบวนการที่ดำเนินไปภายในตัวบุคคล กระบวนการพัฒนาจะเริ่มต้นและดำเนินไปได้ ต้องอาศัยความติดต่อเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมและอิทธิพลจากภายนอกเป็นแรงผลักดัน หรือเป็นปัจจัยก่อตัวมีจุดเริ่มต้นจากแหล่งภายนอกสู่ภายในตน เป็นการระมัดระวังความประพฤติทางกาย วาจา และใจ โดยแบ่งออกได้เป็น ๓ ชั้น คือ ๑) ชั้นการรับรู้ ประกอบด้วย การคบสัตบุรุษ การฟังสัทธรรม และศรัทธา ๒) ชั้นการคิดตรอง คือโยนิโสมนสิการ ๓) ชั้นการปฏิบัติ ประกอบด้วย การปรับพฤติกรรมด้วยการมีสติสัมปชัญญะ การปรับพฤติกรรมด้วยอินทรีย์สังวร การปรับพฤติกรรมด้วยสุจริต ๓ และการปรับพฤติกรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นสมณะ คือ ทำให้จิตสงบจนเกิดสมาธิขั้นฌานเป็นการปรับพฤติกรรมในระดับปุถุชน (โลกียะ)

และการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรี ที่สอดคล้องกับงานวิจัยนี้ ๔ ด้าน ประกอบด้วย ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางไม่ดี ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ ใช้วิธีการปรับพฤติกรรมด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยใช้หลักการและวิธีการของสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นวิปัสสนา คือเป็นการพิจารณาการเกิดดับของรูป นาม ไปตามสภาวะธรรมจนเข้าใจตามเหตุตามปัจจัย ทำให้เกิดปัญญาเข้าใจในสภาวะธรรม จนเกิดวิปัสสนาญาณ จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ถึงขั้นสามารถดับทุกข์ โทมนัส ปริเทวะ อุปายาส ได้ในที่สุด โดยมีส่วนประกอบ ๓ ส่วน คือ (๑) องค์ประกอบในกระบวนการปฏิบัติสติปัฏฐาน คือ ๑) องค์ประกอบที่เป็นฝ่ายทำ ได้แก่ อาตปปี สัมปชาโน และสติมา ๒) องค์ประกอบฝ่ายที่ถูกทำหรือถูกกำหนดเพ่งพิจารณา ๓) อาการที่กำหนดเพ่งพิจารณา คือให้รู้เห็นตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะนั้น (๒) มอภกายถวายชีวิตเพื่อการปฏิบัติจริงๆ และมีการปฏิบัติต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ และ (๓) พิจารณาวิปัสสนา เพื่อให้หนักปฏิบัติมีการกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน กำหนดสติรู้ทุกขณะเมื่อใจได้มีการรับรู้อารมณ์ โดยไม่แสดงอาการโต้ตอบใด ๆ

จากกรณีศึกษาในงานวิจัยนี้ สามารถสรุปการปรับพฤติกรรมของสตรี ดังตารางต่อไปนี้

ปรับพฤติกรรมในระดับระดับบุคคล (โลเกียะ)	การปรับพฤติกรรม
ก. นางกานดา	๑. ขั้นการรับรู้ คือ โปรโตโฆสะ ๑.๑ การคบสัตบุรุษ ๑.๒ การฟังพระสัทธรรม ๑.๓ ศรัทธา ๒. ขั้นการคิดตรិตรอง คือ โยนิโสมนสิการ ๒.๑ วิธีทางปัญญา ๒.๒ กลับกรองข้อมูลจาก โปรโตโฆสะ อีกชั้นหนึ่ง ๓.๓ เป็นบ่อเกิดสัมมาทิฐิ ๓. ขั้นการปฏิบัติ ๓.๑ การปรับพฤติกรรมด้วยการมีสติสัมปชัญญะ ๓.๒ การปรับพฤติกรรมด้วยอินทรีย์สังวร ๓.๓ การปรับพฤติกรรมด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ หรือสุจริต ๓ ๓.๔ การปรับพฤติกรรมด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน ถูกกับอุปนิสัยของตนเอง เป็นการปรับพฤติกรรมในระดับระดับบุคคล
ปรับพฤติกรรมในระดับโลกุตระ	การปรับพฤติกรรม
ก. นางชูชชุตตรา ข. พระเขมาเถรี	๑. ขั้นการรับรู้ คือ โปรโตโฆสะ ๒. ขั้นการคิดตริตรอง คือ โยนิโสมนสิการ ๓. ขั้นการปฏิบัติ (เหมือนระดับโลเกียะ) ๓.๕ การปรับพฤติกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ ๑) กระบวนการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๒) มอภายถวายเป็นชีวิตเพื่อการปฏิบัติจริงๆ และมี การปฏิบัติที่ต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ ๓) พิจารณาวิปัสสนา เป็นการปรับพฤติกรรมในระดับพระอรหันต์บุคคล

ตารางที่ ๒.๑ สรุปการปรับพฤติกรรมของสตรีกรณีศึกษาในพระพุทธศาสนา

๒.๒.๕ เป้าหมายการปรับพฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนา

๑. **โสดาบัน** เป็นอริยบุคคลประเภทแรกที่ได้สัมผัสกระแสพระนิพพาน พระโสดาบันสามารถละสังโยชน์ได้ ๓ คือ ๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดว่ามีตัวตน ๒) วิจิกิจฉา ความสงสัยในพระรัตนตรัย ๓) สีลพทปราคาส ความยึดมั่นในศีลพท^{๑๒๔} อริยบุคคลในระดับต้นนี้มีความจำเป็นสำหรับปุถุชนหรือคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนสามารถบำเพ็ญคุณธรรมให้เกิดแก่ตนได้ ดังนั้นการเกิดของโสดาบันบุคคลจึงเป็นการเกิดที่มีความหมายมากกว่าการเกิดของปุถุชนทั่วไป ดังพระพุทธภาษิตที่ว่า “ยิ่งกว่าความเป็นพระราชาเอกบนพื้นปฐพี ยิ่งกว่าการไปสู่สวรรค์ ยิ่งกว่าความเป็นอธิบดีในโลกทั้งปวง สิ่งประเสริฐล้ำคือ โสดาปัตติผล”^{๑๒๕} แม้ว่าพระโสดาบันจะยังเกิดอยู่อย่างมากมายอีก ๗ ชาติ แต่โสดาบุคคลก็จะไม่ไปเกิดในอบายภูมิอย่างแน่นอน

๒. **สกทาคามี** ละกิเลสได้เหมือนพระโสดาบันคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลพทปราคาส และราคะ โทสะ โมหะ เหลือเบาบางลง เมื่อโสดาบันบุคคลได้พากเพียรในการฝึกฝนอบรมจิตของตน โดยปรับปรุงอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ให้สม่ำเสมอจนอินทรีย์แก่กล้าแล้ว ภาวะของโสดาบันบุคคลก็จะเปลี่ยนไปสู่ความก้าวหน้าในทางธรรมก็จะอยู่ในระดับสูงขึ้นเป็นสกทาคามีบุคคล แม้ว่าสกทาคามีบุคคลจะละกิเลสได้เท่ากับโสดาบันบุคคล แต่สกทาคามีบุคคลก็มีกามราคะคือ ความพึงพอใจในกามคุณ ๕ และ ความพยาบาทเบาบางกว่าโสดาบันบุคคล ดังพระบาลีว่า “บุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อความเบาบางของกามราคะ และพยาบาท ผู้ปฏิบัติเพื่อให้แจ้งสกทาคามีผล ผู้มีกามราคะ และพยาบาทเบาบางแล้วบุคคลนั้นท่าน เรียกว่า พระสกทาคามี”^{๑๒๖} และราคะ โทสะ โมหะ เหลือเบาบางลง ดังนี้

๒.๑ เป็นผู้ที่มีกามราคะเบาบาง แต่ยังมีความพอใจยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส และ ฌาณที่เบาบาง แต่ความพอใจที่ปรากฏมีอยู่ในจิตเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แม้ความอยากได้ในลาภ ยศ สรรเสริญและสุขจะยังคงมีอยู่

๒.๒ เป็นผู้มีความโกรธเบาบาง แม้ว่าท่านยังมีความโกรธอยู่บ้าง แต่ก็มีอยู่น้อยมาก เป็นเพียงแต่สิ่งที่ทำให้ไม่พอใจอย่างเบาบางเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น เพราะเหตุที่จิตของท่านได้พัฒนาสูงขึ้น

๒.๓ เป็นผู้ไม่พูดคำหยาบ พูดส่อเสียดด้วยโทสจริตที่รุนแรง คงมีโทสะเหลืออยู่บ้าง แต่เบาบาง เพราะท่านได้ทำโทสะให้เบาบางลงได้แล้ว กล่าวได้ว่าลักษณะจิตของสกทาคามีบุคคล ยังคงมีความยินดีในโลกธรรมคือ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญอยู่แต่ไม่มากนัก หากมีเหตุจำเป็นที่จะต้องสูญเสียโลกธรรมไปอย่างใดอย่างหนึ่ง สกทาคามีบุคคลก็จะไม่รู้สึกสูญเสียจนเกินไป คือไม่มีลักษณะของการ

^{๑๒๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๗๐/๓๕๗.

^{๑๒๕} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๓/๓๒.

^{๑๒๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๗๐/๓๕๗.

ยึดติดหลงใหล เมื่อเปรียบเทียบกับปุณฺณแล้ว สำหรับปุณฺณนั้นเนื่องจากยังติดข้องอยู่ในโลกธรรมจนยากที่จะสลัดออกได้ เมื่อต้องสูญเสียโลกธรรมไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งย่อมมีความเศร้าโศกใจจนเป็นเหตุให้ทำกรรมชั่วไปเกิดในอบายภูมิ ส่วนสกทาคามีบุคคลไม่มีความคิดที่จะทำกรรมอันเป็นเหตุให้ต้องไปเกิดในอบายภูมิอีกต่อไป แม้ว่าสกทาคามีบุคคลจะยังเกิดอีกแต่ก็เกิดอีกเพียงชาติเดียวเท่านั้น จึงจะสามารถทำที่สุดแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไปได้^{๑๒๗}

๓. อนาคามี ละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ อย่างเรียกว่า โอรัมภาคิยสังโยชน์ อนาคามีบุคคลที่สามารถพัฒนาจิตขึ้นมาในระดับนี้ ถือได้ว่าเกิดจุดเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอีกครั้งหนึ่ง กล่าวคือ กามราคะ (ความกำหนัด) โทสะ (ความโกรธ) ที่เคยเบาบางในชั้นสกทาคามีบุคคล พอมาถึงชั้นอนาคามีบุคคลกิเลสคือราคะและโทสะก็จะหมดไปทันที การที่จิตใจของอนาคามีบุคคลจะบริสุทธิ์และพัฒนาให้สูงยิ่งขึ้นไปอีกนั้น ดังนี้

๓.๑ เป็นผู้ไม่มีกามราคะ คือความอยากความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ไม่มีเหลือในจิตใจของอนาคามีบุคคล กล่าวคือความยินดีในกามคุณทุกชนิดได้ถูกกำจัดไปหมดแล้ว ถึงแม้ว่าอนาคามีบุคคลยังอยู่ครองเรือนโดยไม่ได้ออกบวชก็ตาม ความเกี่ยวข้องในเรื่องกามคุณก็ไม่มีเลย เปรียบเหมือนน้ำไม่ติดอยู่บนใบบัวเพราะท่านได้ทำลายกามราคะสิ้นแล้ว มีแต่ความมุ่งมั่นบำเพ็ญเพียรทำความดีให้สูงยิ่งขึ้น เพื่อการบรรลุนิพพานในที่สุด

๓.๒ เป็นผู้ไม่มีความโกรธ ไม่มีความหลงเหลืออยู่ รวมทั้งความพยาบาทด้วย ความเศร้าโศกเสียใจในเรื่องที่เสื่อมจากลาภ เสื่อมจากยศ ความทุกข์ และนินทา ก็จะหมดสิ้นไป เพราะท่านสามารถทำลายความโกรธได้หมดสิ้นแล้ว และท่านเป็นผู้ที่มีจิตใจสุขุมเยือกเย็นมากกว่าสกทาคามีบุคคล เมื่อพัฒนาจิตของตนจนบรรลุเป็นอนาคามีบุคคลแล้ว การกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกครั้งก็ถือว่าสิ้นสุดลง มีแต่จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส ๕ ชั้นคือ ตามความอ่อนแก่ของอินทรีย์ทั้ง ๕ ดังนี้คือ ๑) อนาคามีบุคคลที่มีศรัทธาแก่กล้าไปเกิดในพรหมโลกชั้นอวิหา ๒) อนาคามีบุคคลที่มีวิริยะแก่กล้าไปเกิดในพรหมโลกชั้นอตัปปา ๓) อนาคามีบุคคลที่มีสติแก่กล้าไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทัสสา ๔) อนาคามีบุคคลที่มีสมาธิแก่กล้าไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทัสสี ๕) อนาคามีบุคคลที่มีปัญญาแก่กล้าไปเกิดในพรหมโลกชั้นอกนิฏฐา^{๑๒๘}

๔. พระอรหันต์ บุคคลผู้เป็นพระอรหันต์เป็นผู้มีจิตหมดจดจากกิเลสทั้งปวง โดยเฉพาะกิเลสอย่างละเอียดซึ่งอริยบุคคลชั้นอื่นไม่สามารถทำให้หมดจากสันดานได้ ตามหลักพระพุทธศาสนา บุคคลผู้ละสังโยชน์เบื้องสูง (อุทัมภคิยสังโยชน์) ได้ทั้งหมด จึงจะถือว่าเป็นพระอรหันต์^{๑๒๙}

^{๑๒๗} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๕๑/๑๙๒.

^{๑๒๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๙๔-๒๙๕/๒๓๐.

^{๑๒๙} อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๒๖/๒๖๒.

๒.๓ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน

การปรับพฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนาเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ใช้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประกอบด้วย ๓ ขั้นตอนคือ (๑) ขั้นการรับรู้ (๒) ขั้นการคิดไตร่ตรอง (๓) ขั้นการปฏิบัติ และเพื่อเป็นการยืนยัน กระบวนการ หรือการฝึกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้วิจัยจึงใช้การศึกษาการปฏิบัติธรรมของวัดท่าขนุน ซึ่งจะกล่าวในรายละเอียดที่วัดท่าขนุนจัดหลักสูตรที่สอดคล้องกับการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรี ที่สอดคล้องกับงานวิจัยนี้ ๔ ด้าน ประกอบด้วย ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางไม่ดี ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ โดยผลการศึกษาด้านเนื้อหาวิชาการพบว่าใช้หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ๔ ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน ซึ่งพระครูวิลาสกาญจนธรรม, ดร. เจ้าอาวาสวัดท่าขนุน ได้รับการอบรมและดำรงตำแหน่งธรรมทูตสายวิปัสสนารุ่นที่ ๑ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๘ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ภาวนาแบบ “พอง - ยุบ” และ “อานาปานสติ” โดยจัดให้มีการปฏิบัติธรรมตามวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาและเทศกาลต่าง ๆ เป็นรุ่น วัดท่าขนุนมีกำหนดการในการปฏิบัติธรรมที่ชัดเจน ก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม มีการแจกแบบสอบถามเพื่อประเมินผลการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละคนว่ามีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่ โดยในวันสุดท้ายของการปฏิบัติธรรม จะมีการสอบอารมณ์โดยวิปัสสนาจารย์ ในแต่ละวันของการปฏิบัติธรรมมีการเทศน์สอนหลังการทำวัตรเช้าและเย็นทุกวัน แบ่งการปฏิบัติธรรมเป็น ๓ ช่วง คือ ๐๔.๐๐ – ๐๖.๐๐ น. ช่วง ๐๘.๓๐ – ๑๐.๓๐ น. และ ช่วง ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ตรงต่อเวลามาก การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดท่าขนุน ประกอบด้วย ๓ ส่วนคือ

๒.๓.๑ กระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑. กราบขอขมาพระรัตนตรัยก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทุกครั้ง

๒. สมาทานศีล ๘ และสมาทานพระกรรมฐาน

๓. ตั้งใจฟัง คำแนะนำ คำสอน หลักการและวิธีการปฏิบัติที่ให้ความรู้ และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกสติให้มีการกำหนดตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งนอนหลับ ในแต่ละวัน ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกสติให้มีการกำหนดในทุกอิริยาบถ คือ นั่ง เดิน ยืน นอน การกำหนดทวารทั้ง ๖ การกำหนดนิรณันท์ ๕ การกำหนดอิริยาบถย่อย และในด้านการกำหนดด้านกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างละเอียด และผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกสติ สมาธิ และปัญญา เพื่อการปฏิบัติเพื่อความ เป็นพระอริยเจ้า คือพระโสดาบันเป็นอย่างน้อย จากวิปัสสนาจารย์ ด้วยใจที่สงบ ปล่อยวาง โดยนำ คำสอนเหล่านั้นมาคิดวิเคราะห์ด้วยปัญญา ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๔. สิ่งควรพิจารณาก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สรุปได้ดังนี้

๔.๑ ตัณห์สัญญา สิ่งแรกที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน คือการตัดความความกังวลใจ ซึ่งเป็นเครื่องผูกพันหรือห่วงเหี่ยวเป็นเหตุให้ใจหวั่นไหวต่าง ๆ สิ่งทั้งหลายที่กล่าวมาทำให้ผู้ปฏิบัติฟุ้งซ่าน จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ คือ ต้องการความสงบ ระวัง ไม่ให้รัก โลภ โกรธ หลง เกิดขึ้นได้ จิตใจก็ผ่องใส เยือกเย็น และมีปัญญาเห็นตามความเป็นจริงเกิดขึ้นได้ง่ายผู้ปฏิบัติต้องไม่ไปยึด หรือกังวล ทำให้อารมณ์ใจไม่ทรงตัว ไม่สามารถต่อต้านกิเลสได้^{๑๓๐}

๔.๒ ควรถึงพร้อมด้วยสปปายะ จะเกื้อกูลช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย และเกิดวิปัสสนาปัญญาได้ดี ผู้ปฏิบัติต้องมีความตั้งใจจริง ในเรื่องของการปฏิบัติ ถ้าหากว่ามีกัลยาณมิตร มีสถานที่ที่เหมาะสม มีอากาศที่เหมาะสม มีแหล่งอาหารและอาหารที่เอื้ออำนวยเหมาะสม สภาพดินฟ้าอากาศแวดล้อมที่เหมาะสม หรือมีอิริยาบถที่เหมาะสมกับจริตของนักปฏิบัติ เช่นบางคนถูกกับเดินจงกรม บางคนถูกกับนั่ง เหล่านี้ภาษาบาลีเรียกว่า สปปายะ คือความเหมาะสมความควร ถ้าหากว่าเหมาะสม การปฏิบัติของนักปฏิบัติจะก้าวหน้าก็เจริญ แต่นั่นหมายความว่านักปฏิบัติต้องทำจริงๆ ไม่ใช่ทำๆ ทิ้งๆ ไปสนใจเรื่องอื่นแทน^{๑๓๑}

๔.๓ ได้กัลยาณมิตร คืออาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน หรือบุคคลผู้แนะนำ สั่งสอนให้ผู้ปฏิบัติเกิดการบรรลุธรรม พระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรผู้ประเสริฐสุด เพราะทรงเพียบพร้อมด้วยพระคุณ ที่ช่วยเหลือสรรพสัตว์ผู้ปฏิบัติตามที่พระองค์สั่งสอนให้พ้นทุกข์ได้ พระพุทธเจ้าทรงเป็นอัจฉริยะมนุษย์สุดประเสริฐ มีพระปัญญาคุณอันล้ำเลิศ สามารถตรัสรู้พบเห็นอริยสัจ ที่ไม่มีใครพบเห็นได้ พระพุทธองค์ทรงพระกรุณาคุณอันยิ่งใหญ่ และตรากตรำพระวรกายสั่งสอนสัตว์โลกอยู่ ๔๕ ปีเพื่อสงเคราะห์พุทธบริษัทด้วยพุทธกิจ ๕ สรุปแล้วพระองค์ท่านมีเวลาบรรมคินหนึ่งไม่กี่ชั่วโมงต่อหนึ่งวัน เพราะเห็นว่าเมื่อปฏิบัติธรรมแล้วมีโอกาสที่จะบรรลุธรรมเพื่อความหลุดพ้นได้ พระพุทธองค์ทุ่มเทจนกระทั่งวาระสุดท้าย พระองค์ท่านตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เอง แล้วสอนธรรมะนั้นแก่ผู้อื่น ให้ตรัสรู้ตาม พระองค์ท่านถึงเป็นพระพุทธเจ้า^{๑๓๒}

๕ ได้กรรมฐานถูกอุปนิสัย คือการรักษากายวาจาของนักปฏิบัติให้อยู่ในกรอบ สมาธิคือการทรงกำลังใจตั้งมั่นเพื่อให้เกิดกำลัง และปัญญา คือการรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพของชีวิต จิตใจยอมรับได้ ปลดปล่อยได้โดยไม่ไปแบกเอาไว้ ถ้าเป็นดังนี้ก็ชื่อว่ารู้จักทุกข์และรู้จักวิธีจัดการกับทุกข์ คือ

^{๑๓๐} พระครูธรรมธรเล็ก สุขุมมปณฺโญ, ปกิณกธรรม ๒, (กรุงเทพมหานคร : จรัสสินทวงศ์, ๒๕๕๔), หน้า ๔-๗.

^{๑๓๑} พระครูธรรมธรเล็ก สุขุมมปณฺโญ, ปกิณกธรรม ๓, (กรุงเทพมหานคร : จรัสสินทวงศ์, ๒๕๕๕), หน้า ๔๑.

^{๑๓๒} พระครูธรรมธรเล็ก สุขุมมปณฺโญ, กรรมฐาน ๔๐, (กรุงเทพมหานคร : จรัสสินทวงศ์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖-๑๗.

ไม่ให้ความใส่ใจกับทุกข์มากมายนัก ลักษณะเหมือนกับการแบกสิ่งที่หนักๆ เอาไว้ และขณะเดียวกันก็ต้องรู้เท่าทันความเป็นจริงด้วยว่า トラบใดที่นักปฏิบัติยังอยู่ในสังคม ปัจจัยทั้งหลายเหล่านี้ยังจำเป็นต้องมีไว้เพื่อป้องกันไม่ให้โดนข้อครหาขึ้นมา เป็นต้น สิ่งต่างๆ ที่ต้องบำรุงดูแลรักษาร่างกาย ล้วนแต่สร้างความทุกข์ให้แก่ปฏิบัติทั้งสิ้น สาเหตุใหญ่ก็คือ การเกิดขึ้นมาเป็นคน ถ้าปรารถนาการเกิดอีกเมื่อไร แปลว่าปรารถนาความทุกข์ สถานที่ที่ไม่เกิดไม่ตาย คือพระนิพพาน เป็นที่พ้นทุกข์ทั้งปวง พระพุทธองค์สอนกรรมฐานไว้ถึง ๔๑ แบบ คือสมถกรรมฐาน ๔๐ และมหาสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้มีกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตนิสัยของแต่ละคน ซึ่งแตกต่างกันไป จริต คือความเป็นไปของจิตมี ๖ อย่างด้วยกันคือ

๕.๑ การปรับพฤติกรรมของบุคคลที่มีพุทธรจริต คือ คนฉลาด มีความจำดี มีความคล่องตัว และมีความเข้าใจแตกฉานในสิ่งต่างๆ โดยพิจารณา กายคตานุสติ มรณานุสติ คือการระลึกถึงความจริงของร่างกายนี้ ตลอดจนกระทั่งความตาย และอุปสมานุสติ คือการระลึกถึงพระนิพพานอยู่เสมอ เพราะปัญญาท่านมาก สิ่งที่คนอื่นเห็นได้ยาก บุคคลที่เป็นพุทธรจริตสามารถเห็นได้

๕.๒ การปรับพฤติกรรมของบุคคลที่มีราคะจริต คือ คนที่มีความรักสวयรักงามเป็นปกติ จิตมีความประณีตละเอียด โดยพิจารณาอสุภกรรมฐานทั้ง ๑๐ กองและ กายคตานุสติกรรมฐาน เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่าสภาพร่างกายของเราและคนอื่น ไม่มีความสวยงามแต่อย่างใด

๕.๓ การปรับพฤติกรรมของบุคคลที่มีสัทธาจริต คือ คนที่น้อมใจเชื่อเป็นปกติ เชื่อโดยไม่มีเหตุผล ผู้ที่เป็นสัทธาจริต ควรระลึกในพุทธานุสติ อัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลानุสติ จาคานุสติ

๕.๔ การปรับพฤติกรรมของบุคคลที่มีโทสะจริต คือ คนมักโกรธเป็นปกติ ผู้ที่เป็นโทสะจริต พระพุทธองค์ทรงให้พิจารณาพรหมวิหารทั้ง ๔ ข้อ หรือใช้วรรณกลินทั้ง ๔ คือเพ่งสีแดง สีเหลือง สีเขียว สีขาวเป็นปกติเพื่อที่จะรักษาอารมณ์ทรงตัว ต่อต้านอารมณ์ของโทสะได้

๕.๕ การปรับพฤติกรรมของบุคคลที่มีวิตกจริต คือ คนที่คิดไม่ได้ตรงไม่ตก กังวลอยู่เสมอ ผู้ที่เป็นวิตกจริต พระพุทธองค์ทรงให้ใช้อานาปานสติกรรมฐาน คือดูลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว เพราะว่าถ้าให้ทำอย่างอื่นกำลังใจของท่าน จะก้าวไม่ถึงจุดนั้น

๕.๖ การปรับพฤติกรรมของบุคคลที่มีโมหจริต คือ คนที่มีกำลังใจมืดมนเป็นปกติ เป็นคนที่หาปัญญาไม่ได้ ผู้ที่เป็นโมหะจริต ควรใช้อานาปานสติกรรมฐาน คือดูลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว เพราะว่าถ้าให้ทำอย่างอื่นกำลังใจของเขาจะก้าวไม่ถึงจุดนั้นเหมือนวิตกจริต^{๑๓๓}

๕.๗ การปรับพฤติกรรมในทวาร ๖ คือ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัส หรือ เมื่อใจได้มีการรับรู้อารมณ์นั้น ถ้าเกิดความพอใจ จัดเป็นฉันทะ คือถ้ายินดีก็จะสร้างราคะ คือความอยากมีอยากได้ขึ้นมาในใจ หรือถ้าไม่พอใจขึ้นมา จัดเป็นโทสะ คือไม่ยินดีก็

^{๑๓๓} พระครูธรรมธรเล็ก สุธมมปณฺโญ, **กรรมฐาน ๔๐**, หน้า ๑๓๕-๑๓๘.

จะสร้างโทสะ นักปฏิบัติต้องระวังให้มาก เพราะถ้าเมื่อไหร่ก็จะเกาะใจเมื่อนั้น วิธีแก้คือ การมีสติ อยู่กับลมหายใจเข้าออก สติจะแหลมคม ปัญญาจะกระจ่าง จะสามารถรู้เท่าทัน และหยุดการปรุงแต่ง ได้นั้นจำเป็นจะต้องสร้างสติ สมาธิ ปัญญาให้สมบูรณ์จริงๆ ตาเห็นรูปให้สักรู้แต่ไม่เห็น หูได้ยินเสียงให้ สักรู้แต่ไม่ได้ยิน จมูกได้กลิ่นให้สักรู้แต่ไม่ได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรสให้สักรู้แต่ไม่ได้ลิ้มรส กายได้สัมผัสให้สักรู้แต่ไม่ได้สัมผัส หรือ เมื่อใจได้มีการรับรู้อารมณ์ให้สักรู้แต่ไม่รู้ อย่าไปยินดีหรือยินร้าย พยายามทำใจให้หนึ่ง วางใจให้ทรงตัวเป็นอุเบกขา ขอยกตัวอย่าง กรณีตาเห็นรูปสักรู้แต่ไม่เห็นเท่านั้น ให้หยุดอยู่แค่นั้น อย่า ไปพิจารณาว่าเป็นหญิงหรือเป็นชาย อย่าไปพิจารณาว่าสวยหรือไม่สวย หล่อหรือไม่หล่อ อย่าไป พุ้งซ่านคิดต่อว่า ถ้าเป็นสามีภรรยาเราแล้วจะเป็นอย่างไร ทันทีที่ตาเห็นรูป ปัญญาจะบอกว่า ถ้าเรา คิดจะออกไปในแง่ไหน ในเมื่อเห็นทุกข์เห็นโทษของการคิดคือจะพาให้เราติดอยู่ในวัฏฏะ เวียนตาย เวียนเกิดไม่รู้จบ ถ้าเราใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นสภาพความเป็นจริงของร่างกายนี้ เห็นสภาพความเป็นจริงของร่างกายคนอื่น ตัวเราจะกับโทษก็กำเริบไม่ได้ เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแล้วแต่สลาย ตายพังไปหมด ไม่มีสิ่งใดทรงตัว ยึดถือมันหายไปก็ทุกข์ ในสภาพของร่างกายนี้

๕.๘ ควรสำรวมในทวาร ๖ โดยการกำหนดสติให้รู้ทุกขณะ ที่ได้เห็น ได้ยิน ได้รับกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัส และได้รับรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ เพราะฉะนั้น อวิชชาที่เป็นไปในทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่นรส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นบ่อเกิดของ อวิชชาอยู่ตลอดเวลา ทำอย่างไรที่เราจะดับอวิชชาลงได้ อวิชชาที่มีร่างกายนี้เป็นเครื่องอาศัย มีจิตคอย ปรุงแต่ง ถ้าหากไม่มีร่างกายนี้เสียอย่างเดียว อวิชชาจะทำอะไรไม่ได้ หรือว่ามีร่างกายนี้อยู่ แต่มีสติ สมบูรณ์พร้อมไม่ไปปรุงแต่งตาม อวิชชาที่ทำอะไรเราไม่ได้ ดังนั้น นักปฏิบัติต้องพิจารณาให้เห็นชัดๆ เพื่อที่จิตจะได้ยอมรับ การภาวนาและพิจารณาก็จะทรงตัวได้ และต่อไปให้พิจารณาดูใจของตัวเองว่า มีกิเลสหายาบที่ทำให้ปัญญาถอยหลัง คือ นิรวณ ๕ เป็นสิ่งขวางกั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี ถ้าอารมณ์ ทั้ง ๕ อย่างนี้ ตัวใดตัวหนึ่งเท่านั้น อยู่ในใจของนักปฏิบัติ สมาธิทั้งหลายก็สลายตัวไป ทันทีที่เห็น นิรวณตัวใดตัวหนึ่งอยู่ในใจ ให้ตั้งความรู้สึกรู้สึกทั้งหมดกลับมาที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกให้อยู่กับ ปัจจุบันเฉพาะหน้าของผู้ปฏิบัติ การภาวนาและพิจารณาก็จะตัวได้ และต่อไปให้พิจารณาดูใจของตัวเองว่ามีกิเลสหายาบที่ทำให้ปัญญาถอยหลัง คือ นิรวณ ๕ เป็นสิ่งขวางกั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี ถ้าอารมณ์ทั้ง ๕ อย่างนี้ ตัวใดตัวหนึ่งเท่านั้น อยู่ในใจของนักปฏิบัติ สมาธิทั้งหลายก็สลายตัวไป ทันทีที่เห็นนิรวณตัวใดตัวหนึ่งอยู่ในใจ ให้ตั้งความรู้สึกรู้สึกทั้งหมดกลับมาที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ให้อยู่กับปัจจุบันเฉพาะหน้าของผู้ปฏิบัติธรรม ผู้เจริญอานาปานัสสติอยู่เสมอ คือผู้ไม่ปล่อย มีสติ ตลอดเวลา ถือว่าเป็นผู้ไม่ประมาทในกิจการทั้งปวง เมื่อไม่ประมาทก็จะมุ่งพัฒนาตนในหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาเพื่อให้ตนอยู่อย่างมีความสุขขั้นต้น คือขั้นโลกียสุข อยู่กับสังคมได้อย่างปกติ ^{๑๓๔}

^{๑๓๔} พระครูธรรมธะรังสิริ สุธมมปณฺโญ, **กรรมฐาน ๔๐**, หน้า ๑๒๔-๑๒๕.

๕.๙ การปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรี ที่สอดคล้องกับงานวิจัยนี้ ๔ ด้าน ประกอบด้วย

ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างพุ่มเพื่อย วิธีการปรับพฤติกรรมคือ ให้นักปฏิบัติมีการกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน กำหนดสติรู้ทุกขณะที่ได้เห็นปัจจัย ๔ นั้น โดยไม่แสดงอาการทางกาย เช่น อาหารที่แพง เกินความจำเป็น นักปฏิบัติต้องพิจารณาแยกแยะให้ออกว่า อาหารต่างๆ ที่ประกอบขึ้นมา คือมาจากผักรูปอย่างหนึ่ง มาจากเนื้อสัตว์อย่างหนึ่ง เนื้อสัตว์ทั้งหลายก็มีเลือด มีความเป็นปกติ เวลาสัตว์ตาย เน่าทุกตัว ประกอบด้วย น้ำหนอง เน่าเหม็น สกปรกเป็นปกติ และใช้ปัญญาพิจารณาว่า เรากินอาหารเพื่อยังอัตภาพร่างกายนี้ให้คุณค่าในการดำรงชีวิตเท่านั้น มิได้กินอาหารเพื่อไปกระตุ้นกิเลส ให้พิจารณาร่างกายนี้ถึงอาหารเข้าไปหล่อเลี้ยง ก็คงยังคงเสื่อมไป ในที่สุดก็สลาย ตาย พังไป ขณะที่ชีวิตก็ต้องทุกข์ยากเหลือเกินในการที่จะหาอาหารมาหล่อเลี้ยงร่างกาย โดยกิเลสต่างๆ ที่มากระทบใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่เราชอบ จิตมันจะเคลื่อนคล้อยตามไปได้ง่าย นักปฏิบัติจำเป็นต้องมีสติสมาธิที่ทรงตัวจริงๆ ต้องจดจ่ออยู่แต่เฉพาะหน้าจริงๆ ถึงจะสู้กับกิเลสตรงนั้นได้

ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางไม่ดี วิธีการปรับพฤติกรรมคือ ให้นักปฏิบัติมีการกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน กำหนดสติรู้ทุกขณะที่ได้ยิน เสียงต่ำ เสียงนินทา โดยไม่แสดงอาการทางวาจาได้ตอบ

ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น วิธีการปรับพฤติกรรมคือ ให้นักปฏิบัติมีการกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน กำหนดสติรู้ทุกขณะที่ใจได้มีการรับรู้อารมณ์ โดยไม่แสดงอาการได้ตอบ

ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ วิธีการปรับพฤติกรรมคือ ให้นักปฏิบัติมีการกำหนดสติได้ทันปัจจุบัน กำหนดสติรู้ทุกขณะที่ใจได้มีการรับรู้อารมณ์ โดยไม่แสดงอาการได้ตอบใด ๆ เมื่อมีอารมณ์มากระทบให้พิจารณาว่า ตัวเราก็ออยู่ในกองทุกข์ ตัวบุคคลอื่นก็อยู่ในกองทุกข์ ต่างคนต่างเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ถ้าเรื่องที่ทำให้ไม่พอใจนั้นเป็นเรื่องจริง ต้องขอบคุณบุคคลนั้นในฐานะที่เป็นครูอาจารย์ที่ชี้แนะสิ่งที่ไม่ดีในตัวเราให้เห็น แต่ถ้าไม่เป็นเรื่องจริง ต้องให้อภัยด้วยการใช้พรหมวิหาร ๔ เพราะโกรธไปนักปฏิบัติก็ลงนรกไม่อาจหลุดพ้นได้^{๑๓๕}

สรุป การปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรี ที่สอดคล้องกับงานวิจัยนี้ ๔ ด้าน คือ การสำรวมอินทรีย์ คือ รู้จักระมัดระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเราไว้ มิให้ยินดียินร้ายกับสิ่งที่มากระทบ โดยใช้หลักการและมีวิธีการปรับเหมือนกับการปรับพฤติกรรมในทวารทั้ง ๖ ดังกล่าวแล้ว

๖) การพิจารณาวิปัสสนาตามกฎของไตรลักษณ์ หรือ อริยสัจ ๔

๗) แนววิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ก) แนววิธีการปฏิบัติในอิริยาบถนั่งแบบอานาปานสติ

^{๑๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗. ๑๐๑, ๒๓๙-๒๔๓.

ในมหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวว่า อุชุง กายัง คือ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่นดำรงสติไว้เฉพาะหน้า นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ สบายๆ ไม่ต้องเกร็งตัว ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งหมด กำหนดสติอยู่เฉพาะหน้า ระบายนลมหายใจเข้าออกยาวๆ สัก ๒-๓ ครั้งเมื่อลมหายใจหายหมดไปแล้ว ให้กำหนดความรู้สึกให้ไหลตามลมหายใจเข้าออกไป ไหลตามลมหายใจออกมา ถ้าไม่เคยภาวนามาก่อน จะไม่ใช่คำภาวนาใดๆ เลยก็ได้ หรือถ้าเคยภาวนาแบบไหนมา ก็ให้ใช้คำภาวนาที่ตัวเองถนัด การกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้น เพื่อสร้างสมาธิที่มั่นคงให้เกิดแก่นักปฏิบัติก่อนในเบื้องต้นหลังจากนั้นใช้กำลังสมาธิในการพิจารณาวิปัสสนาญาณเพื่อตัดกิเลส การปฏิบัตินั้นต้องมี อาตาปี คือการมีความเพียรในการเพากิเลส สัมปชาโน คือประกอบด้วยสัมปชัญญะ สติมา คือเป็นผู้ทรงสติเอาไว้เฉพาะตรงหน้า ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถใหญ่ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน หรือ อิริยาบถย่อยอีก ๒๒ ตั้งแต่เหยียดเข้า คู้ออก กิน ดื่ม เคลื่อนไหว ฯลฯ อิริยาบถต่างๆ นี้ นักปฏิบัติต้องกำหนดรู้อยู่เสมอเมื่อรู้แล้วว่าเป็นทุกข์ ก็ตัดความปรารถนาที่อยากมีอยากได้ในร่างกายนี้ ในโลกนี้เสีย พระพุทธเจ้าท่านถึงได้สอนให้รู้จักการสำรวมอินทรีย์ คือรู้จักระมัดระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้ายกับสิ่งที่มากระทบ ตาเห็นรูป หยุดอยู่แค่นั้น รูปก็ทำอันตรายไม่ได้ อย่าไปปรุงแต่งว่าเป็นหญิง เป็นชาย สวย ไม่สวย ถ้าหากว่าจิตเริ่มปรุงแต่งเมื่อไหร่ก็เกิดกิเลสเมื่อนั้น^{๑๓๖} ในเมื่อนักปฏิบัติหมดความอยากที่จะเกิดอีกก็จะต้องชวนชวายเป็นความหลุดพ้น^{๑๓๗} การปฏิบัติกรรมฐานสำคัญที่สุดคือรู้ในอารมณ์ปัจจุบัน โดยการรู้ลมหายใจเข้าออกโดยไม่คิดถึงอดีต หรือว่าอนาคตซึ่งล้วนแต่สร้างความทุกข์ทั้งสิ้น การรู้อารมณ์ปัจจุบันเป็นการพัฒนาทางด้านร่างกายและการฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับของกับสิ่งทั้งหลายภายนอก ทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ด้วยดี ปฏิบัติต่ออินทรีย์ทั้งห้าในทางที่เป็นคุณ ให้มีความเจริญงอกงามในกุศลธรรมและให้อกุศลธรรมเสื่อมสิ้นไป รวมทั้งพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติและบุคคลให้เป็นไปด้วยดี โดยไม่จำเป็นที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวหลบไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง โดยเหตุนี้จึงมีปราชญ์หลายท่านสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป ผลของอานาปานสติที่ถึงอัปปนาสมาธิ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องมีการกำหนดตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งนอนหลับในแต่ละวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง และต้องมีการกำหนดในทุกอิริยาบถ คือ นั่ง เดิน ยืน นอน การกำหนดทวารทั้ง ๖ นิ वर्ณ ๕ อิริยาบถย่อย ให้ได้โดยมีสติอยู่กับปัจจุบัน ตลอดเวลา

การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นปัจจุบันธรรม เป็นการกำหนดรู้เฉย ๆ หรือการกำหนดสักแต่ว่ารู้ สติสัมปชัญญะจะรู้ทันอารมณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

^{๑๓๖} พระครูธรรมธรรลัคน์ สุธมมปญโญ, **กรรมฐาน ๔๐**, หน้า ๒๗.

^{๑๓๗} พระครูธรรมธรรลัคน์ สุธมมปญโญ, **ปกิณกรรม ๑**, (กรุงเทพมหานคร : จรัสสินทวงศ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕-๑๙.

กล่าวคือ สติจะทันรูป (สิ่งที่ถูกรู้) และนาม (สิ่งที่รู้) ด้วยใจที่นิ่งสงบและวางเฉยไม่มีการปรุงแต่งใดๆ ขณะใดที่สติอยู่ ขณะนั้นก็เลสต่างๆ คือ รัก โลภ โกรธ หลง ก็จะเข้ามาในใจเราไม่ได้ ดังนั้น การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะตลอด ๒๔ ชั่วโมง ด้วยการภาวนาให้ทรงตัว สามารถระลึกรู้คำภาวนาในจิตโดยอัตโนมัติโดยไม่ต้องไปใช้สติไปกำหนดรู้เป็นสิ่งที่นักปฏิบัติทุกคนจะต้องทำให้ได้ และเมื่อทำได้แล้ว สติสัมปชัญญะจะมั่นคง เมื่อนั่งสมาธิก็จะส่งให้มีสมาธิที่ตั้งมั่นได้ง่าย และเมื่อมีสมาธิที่ตั้งมั่นแล้ว สามารถนำมาใช้ปัญญาเพื่อพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้ ตามกฎของไตรลักษณ์ เป็นปัจจัยนำไปสู่การปล่อยวางและการดับทุกข์ได้ การพัฒนาจิตไปเรื่อยๆ เช่นนี้ด้วยความจริงจังและสม่ำเสมอ ทำให้นักปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น โดยสามารถเปลี่ยนจากปุถุชน เป็นอริยชน หรืออริยบุคคล ทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุดได้

ข) แนววิธีการปฏิบัติในอริยาบถเดิน

เมื่อผู้ปฏิบัติปฏิบัติในท่านั่งครบตามเวลาที่กำหนดแล้ว จะเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติจากนั่งไปเป็นท่าเดิน หรือที่เรียกว่า “การเดินจงกรม” การเดินจงกรมมี ๖ ระยะได้แก่

ระยะที่ ๑ คือ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

ระยะที่ ๒ คือ ยกหนอ เหยียบหนอ

ระยะที่ ๓ คือ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

ระยะที่ ๔ คือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

ระยะที่ ๕ คือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ

ระยะที่ ๖ คือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ กดหนอ

ในขณะที่เปลี่ยนท่าหนึ่งไปเป็นท่าหนึ่งนักปฏิบัติต้องมีสติในการกำหนดทุกครั้ง เพื่อให้สมาธิมีกำลังเพิ่มมากขึ้น การก้าวย่างเดินไม่ให้ยาวหรือสั้นจนเกินไป ควรประมาณสั้นเท่าขวaleyปลายเท้า ซ้ายสัก ๒ นิ้ว มีความเพียรตั้งสติกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น ไม่ต้องก้มดูที่เท้า ให้ก้าวเท้าซ้ำๆ พอประมาณโดยให้ก้าวเท้าชวาก่อน แล้วตามด้วยเท้าซ้าย หลักสำคัญคือต้องอยู่ในปัจจุบันขณะ ในทุกๆ ขณะที่เท้าเคลื่อนไหว ด้วยการกำหนดด้วยใจกับเท้าที่ก้าวไป ต้องพร้อมกันมิให้ก่อนหรือหลังกัน เช่น จงกรมระยะ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ในขณะที่ยกเท้าชวาก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นให้มีสติในปัจจุบันขณะตลอดโดยเริ่มตั้งแต่ ๑) ยกเท้า เวลายกเท้าสภาวะเบาปรากฏ เพราะธาตุไฟมีสภาวะเบาเป็นหลักในขณะนั้น ๒) เวลาย่างเท้าสภาวะผลัดดันปรากฏ เพราะธาตุลมมีสภาวะผลัดดันเป็นหลักในขณะนั้น ๓) เวลาเหยียบเท้า สภาวะหนักปรากฏ เพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหลักในขณะนั้น ๔) เวลาวางเท้าเสมอพื้น สภาวะสัมผัสที่แข็งหรืออ่อนปรากฏ เพราะธาตุดินที่มีสภาพสัมผัสความอ่อนหรือแข็งเป็นหลักในขณะนั้น กำหนดในใจซ้ำๆ ว่าขวาย่างหนอเมื่อเท้าเหยียบถึงพื้น ลงคำว่า “หนอ” เท้าซ้ายกำหนดเหมือนเท้าชวา กำหนดว่า “ซ้ายย่างหนอ” เมื่อเดินสุดทางแล้ว กำหนด “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง จากนั้นกำหนดกลับ โดยกำหนดว่า

“กลับหนอ” ๓ คู่ ยกปลายเท้าขวาชั้น ส้นเท้าติดพื้น หมุนปลายเท้าไปทางขวา ๖๐ องศา พร้อมกำหนดว่า “กลับ” วางปลายเท้าลงกับพื้น พร้อมกำหนดว่า “หนอ” ต้องหมุนกลับอยู่ ๓ คู่ หรือจำนวน ๖ ครั้ง

ค) วิธีการกำหนดอิริยาบถย่อย อิริยาบถย่อยมีมากที่สุดเพราะร่างกายจะเคลื่อนไหวไปมา เช่น ก้าวไป ถอยกลับ เหลียวซ้าย คู้เหยียดเป็นต้น เมื่อจะกล่าวโดยย่อๆ ก็ได้แก่อาการเคลื่อนไหวไปมาต่างๆ ของร่างกายนั่นเอง วิธีปฏิบัติในการกำหนดอิริยาบถย่อย จะต้องกำหนดให้มีสติในปัจจุบันขณะทันต่ออิริยาบถที่เคลื่อนไหวหรือกระทำการใดๆ ด้วยอิริยาบถที่ต้องเนื่องต่อการกำหนดรู้ เคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยซ้ำๆ และกำหนดรู้อาการไปด้วยทุกๆ ระยะที่เคลื่อนไหวจะทำให้รู้สภาวะเบา หนักได้อย่างชัดเจนตลอดเวลา ต่อเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะรู้ชัดว่าไม่มีตัวตนผู้ทำการเคลื่อนไหวมีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง โดยเกิดจากจิตที่ต้องการทำซึ่งเกิดขึ้นก่อนแล้วดับไป ย่อมรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

๘) แนววิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การตามดูรู้ทันความรู้สึกหรือความเสวยอารมณ์ที่ปรากฏในขณะปฏิบัติทั้งทางกายและจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขสบายหรือทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในทางร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขใจดีใจ ปลาบปลื้มหรือทุกข์ทางใจ อึดอัด ขัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น สรุปคือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์ก็ตีเฉยๆ ก็ดีทั้งที่เป็นชนิดสามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ เช่น ขณะปวด กำหนดว่า “ปวดหนอๆ” ขณะเจ็บ กำหนดว่า “เจ็บหนอๆ” เป็นต้น เมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่ การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น การต้องดูเวทนา เพื่อให้อาการเวทนาและความทุกข์ทั้งหลายมันเกิดขึ้นแล้วจะได้แยกออกได้ว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นกับตัวเราหรือว่าเกิดขึ้นกับใจของเรา^{๑๓๘}

๙) แนววิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ก่อนการกำหนด ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้น มาก่อนเพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องพิจารณาด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว เมื่อทุกคนภาวนาจนจิตทรงระดับใดระดับหนึ่งแล้ว ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปแล้ว ให้หมั่นดูสภาพจิตของตน ซึ่งจะเป็นการปฏิบัติจิตในจิต คือดูว่าสภาพจิตของเราขณะนี้เป็นอย่างไร แน่วแน่นคงอยู่กับการตามดูรู้ทันจิต คือจิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็น

^{๑๓๘} พระครูธรรมธรเล็ก สุทธิมปญโญ, **กรรมฐาน ๔๐**, หน้า ๒๑.

สมาธิหลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ เช่น ขณะฟังชาน กำหนดว่า “ฟังชานหนอ” ขณะรำคาญ กำหนดว่า “รำคาญหนอ” หรือขณะสงบ กำหนดว่า “สงบหนอ” เป็นต้น การตั้งสติพิจารณาจิตว่า จิตนี้ก็สักแต่ว่าจิตมีลักษณะรู้อารมณ์ เป็นนามธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ประกอบด้วย การพิจารณาจิต ที่มีราคะ การพิจารณาจิตที่มีโทสะ เป็นต้น

๑๐) แนววิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ผู้ปฏิบัติควรเอาใจใส่เฝ้าดูและกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันโดยอาศัยความเพียรมีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะดังนี้ ขณะเห็น กำหนดว่า “เห็นหนอ” โดยกำหนดเพียงอาการโดยไม่ต้องกำหนดที่ตา และในขณะกำหนดก็ไม่ต้องไปจ้องดูรูปที่กำหนดเพราะกิเลสจะเข้า

ขณะได้ยิน กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” โดยกำหนดเพียงแค่อาการที่ได้ยินเสียงเท่านั้นแต่ไม่ต้องเอาจิตไปจดจ่อที่หูหรือกำหนดที่หู โดยกำหนดเพียงอาการที่ประสาทหูรับเสียงเท่านั้น เพราะจริงๆ แล้วหูกับเสียงต่างคนต่างอยู่

ขณะได้กลิ่น กำหนดว่า “กลิ่นหนอ” โดยกำหนดขณะที่จมูกรับรู้กลิ่น ในขั้นแรกไม่ต้องแยกแยะว่าหอมหรือเหม็น ให้กำหนดเพียงแค่กลิ่นเท่านั้น เมื่อนักปฏิบัติมีสมาธิแก่กล้าแล้ว ก็จะสามารถกำหนดได้เอง

ขณะรู้รส กำหนดว่า “รสหนอ” โดยกำหนดขณะที่ลิ้นรับรู้รส กำหนดเพียงแค่รสเท่านั้น ขณะถูกต้องสัมผัส กำหนดว่า “ถูกหนอ” โดยกำหนดที่กายประสาทกระทบสัมผัส ในขณะนั้นๆ เช่น ขณะเย็น กำหนดว่า “เย็นหนอ” ขณะร้อน กำหนดว่า “ร้อนหนอ” เป็นต้น^{๑๓๙}

ดังนั้นนักปฏิบัติต้องวางกำลังใจเป็นกลาง มีตัวอุเบกขาอยู่ประจำใจ แล้วกำหนดรู้อาการปัจจุบันขณะให้ชัดเจน และต่อเนื่อง ให้นักปฏิบัติมีความก้าวหน้าอยู่ตลอดเวลาการปฏิบัติมีจุดมุ่งหมายเพื่อความพ้นทุกข์ โดยเน้นการปฏิบัติเพื่อความเป็นพระอริยเจ้า คือพระโสดาบันเป็นอย่างน้อย โดยต้องมีความเคารพพระพุทเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์อย่างจริงจัง ไม่ล่วงเกินด้วยกาย วาจา หรือใจ รักษาสิกขาทุกสิกขาบทให้สมบูรณ์บริบูรณ์ ไม่ละเมิดด้วยตัวเอง ไม่ยุยงให้คนอื่นทำ ไม่ยินดีเมื่อคนอื่นทำ ทำยสุดตั้งใจเอาไว้ว่า ตายเมื่อไรขอไปพระนิพพานทีเดียว^{๑๔๐}

๒.๓.๒ คุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์

๑) พระวิปัสสนาจารย์ ต้องเป็นบุคคลที่เคยผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และต้องเคยผ่านการฝึกอบรมวิชาครูด้านวิปัสสนากรรมฐาน มาแล้ว

๒) พระวิปัสสนาจารย์ ต้องเป็นกัลยาณมิตรที่ดี ให้กำลังใจ เป็นผู้ให้คำแนะนำ และปรับแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้อง เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติธรรม

^{๑๓๙} พระครูธรรมธรเล็ก สุทธิมปญโญ, ปกิณกธรรม ๓, หน้า ๘๑-๘๖.

^{๑๔๐} พระครูธรรมธรเล็ก สุทธิมปญโญ, ปกิณกธรรม ๒, หน้า ๑๘-๒๐.

๓) พระวิปัสสนาจารย์ ต้องทราบแนววิธีการสอบอารมณ์ที่ถูกต้อง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

๓.๑) หลักการและวิธีการสอบอารมณ์ในการปฏิบัติแบบพองหนอ-ยุบหนอ คือ ถ้าสรุปได้ง่ายที่สุด คือว่าถ้านั่งสมาธิให้มีสติกำหนดดูอาการพองยุบที่ท้อง ถ้าเดินจงกรมให้มีสติกำหนดดูอาการเคลื่อนไหวที่เท้า เพราะว่าการปฏิบัติใน กาย เวทนา จิต ธรรม ไม่ว่าจะอยู่ที่พองยุบก็ดี หรือ จะอยู่ที่การเคลื่อนไหวก็ตาม นักปฏิบัติก็จะเห็นนามและรูป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตลอดเวลา ถ้านักปฏิบัติสามารถกำหนดรู้เท่าทัน เป็นปัจจุบันธรรมได้ ก็จะเกิดวิปัสสนา ก็คือการรู้แจ้งขึ้นมาในช่วงนั้น อย่างเช่น นักปฏิบัติกำหนดว่าอยากเดินหนอ พอสิ้นสุดลง ตัวนามก็หายไป แต่นักปฏิบัติกำหนดยุบหนอ การเคลื่อนไหวของรูปก็ปรากฏขึ้น พอสิ้นสุดลงตรงคำว่าหนอรูปร่างนั้นก็ดับไป ก็กลายเป็นอยากอย่างหนอ ตัวนามธรรมก็ปรากฏขึ้น พอสิ้นสุดคำว่าหนอ แล้วก็ย่างไป กลายเป็นอย่างหนอ ตัวรูปก็ปรากฏขึ้น จะเป็นลักษณะอย่างนี้ว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป สลับกันไป สลับกันมา ระหว่างนามกับรูป ดังนั้นหลักการและวิธีการสอบอารมณ์นั้น เป็นการสอบถามผู้ปฏิบัติเกี่ยวกับการนั่งสมาธิ เดินจงกรม และอิริยาบถย่อย ตั้งแต่ต้นนอนจนกระทั่งหลับ โดยเฉพาะ เน้นของเรื่องอิริยาบถย่อย เพราะอิริยาบถย่อยจะสร้างสติได้ดีที่สุดและที่สำคัญคือถ้าหากนักปฏิบัติ ไม่ได้ปฏิบัติจริงๆ จะอธิบายไม่ถูก ดังนั้นในเรื่องของอิริยาบถย่อยต่างๆ จะเป็นส่วนสำคัญของการสอบอารมณ์ และส่วนที่ทิ้งไม่ได้เลยก็คือ เวลานั้นสมาธิสามารถกำหนดพอง - ยุบได้ชัดหรือไม่ แล้ว ขณะเดียวกัน เวทนาเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติใช้วิธีการต่อสู้แบบไหน ถ้าไม่ใช่คนที่ปฏิบัติจริงๆ จะบอกอาการทั้งหลายเหล่านี้ไม่ถูก วิปัสสนาจารย์สามารถตรวจสอบได้อย่างชัดเจนเลยว่า ผู้ปฏิบัติทั้งหลายเหล่านั้นปฏิบัติถูกต้องหรือเปล่า

๓.๒) ในกรณีที่นักปฏิบัติมีสภาวะธรรมที่แปลกไป วิธีการแก้สภาวะธรรมที่แปลกนั้น มีประเด็นหลัก ๆ คือ แก้ตามสภาพตรงหน้าของผู้ปฏิบัติ โดยเฉพาะการกำหนดรู้หนอ ตามสภาพนั้น ถ้าหากว่า มีการกำหนดรู้หนอ รู้หนอๆ อยู่ การกำหนดสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าสภาวะธรรมต่าง ๆ ไม่ว่าที่ เกิดขึ้นถึงแม้จะแปลก ประหลาดขนาดไหนก็ตาม เมื่อสติของผู้ปฏิบัติตั้งมั่นคงขึ้น สภาวะเหล่านั้นก็จะ อยู่ในลักษณะ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามแบบของไตรลักษณ์จริงๆ เพราะฉะนั้นการกำหนดรู้ให้เท่าทันตามความเป็นจริง ตามอารมณ์ปัจจุบันจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ในการที่จะแก้อารมณ์ที่เราปฏิบัติให้ดีขึ้น

๓.๓) ถ้าอยากจะทราบว่าผู้ปฏิบัติแต่ละท่าน ผ่านสภาวะญาณในระดับใดบ้าง มีวิธีการตรวจสอบ คือ การตั้งคำถามต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติกำหนดอยู่ ถ้าวิปัสสนาจารย์กำหนดถามไปแล้ว ก็จะสามารถบ่งบอกได้อย่างชัดเจนเลยว่าผู้ปฏิบัติผ่านในสภาวะ ธรรมนั้นจริงหรือไม่ แล้วในขณะเดียวกัน เวลาที่วิปัสสนาจารย์สอบถาม สิ่งที่คุณปฏิบัติอธิบายมานั้นตรงกับสภาวะในญาณ ๑๖ ตรงจุดไหนบ้าง ผู้ปฏิบัติบางส่วนก็จะเป็นเพียงแค่ผิวเผินเท่านั้น แต่บางคนก็เข้าถึงอย่างจริงจังและตรงกับสภาพญาณเหล่านั้นจริงๆ ในตอนนั้นจริงๆ ถ้าหากว่าใครก็ตามถ้าหากว่าเข้าถึงเพียงผิวเผินวิปัสสนาจารย์ก็ควร

จะเน้นการปฏิบัติเพิ่มเติม ให้กำหนดเพิ่มเติม อย่างเช่น คูณิยาบถย่อย หรือกำหนดดูพอง - ยุบให้ละเอียดขึ้น มีการกำหนดคำภาวนาเพิ่มขึ้น หรือคำภาวนาเร็วขึ้น แต่การเคลื่อนไหวยังช้าลง หรือการเคลื่อนไหวเร็วขึ้นแต่ก็ภาวนาช้าลง เหล่านี้เป็นต้น วิปัสสนาจารย์สามารถแยกแยะได้ว่าเขาอยู่ในสภาวะของญาณไหนบ้าง

๓.๔) วิธีการปรับอินทรีย์ที่สำคัญในการปฏิบัติแบบพองหนอ-ยุบหนอ คือ ควรจะมีการเดินและการนั่ง สลับกันในเวลาที่ใกล้เคียงกัน เช่น เดิน ๓๐ นาที ก็ต้องนั่ง ๓๐ นาที แล้วค่อย ๆ ขยายเวลาเพิ่มมากขึ้น ตามสภาพจิตที่ละเอียดขึ้นไป เช่น อาจจะเป็น ๔๐ นาที ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง เป็นต้น เมื่อยืนพื้น แล้วไม่ควรจะต่ำกว่า ๑ ชั่วโมงต่อการนั่ง ๑ บัลลังก์ และการเดินจงกรม ๑ บัลลังก์ ถ้าหากสามารถทำอย่างนี้ได้ อินทรีย์ของผู้ปฏิบัติที่ได้รับการปรับอย่างสม่ำเสมอ ตัวสติสัมปชัญญะ ก็จะมีความมั่นคงเข้มแข็งสามารถที่จะกำหนดจนกระทั่งสภาพจิตก้าวล่วงเข้าไปสู่วิปัสสนาที่เข้มข้นขึ้นไปเรื่อยๆ ตามลำดับ

๓.๕) เส้นทางบวรธรรมตามแบบของญาณ ๑๖ นั้น เป็นสิ่งที่ไม่สามารถจะทิ้งจากวิสุทธิ ๗ ประการได้ เพราะว่าวิสุทธิทั้ง ๗ ประการก็ดี มรรค ๘ ก็ดี จะเป็นเครื่องตีกรอบให้นักปฏิบัติก้าวไปสู่ญาณ ๑๖ ได้โดยอัตโนมัติ เช่น ทนที่ที่นักปฏิบัติมีจิตคงตัว ก็แปลว่าผู้ปฏิบัติสามารถรักษาสติสิกขาบทต่างๆ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ ก็จะเป็นสติวิสุทธิขึ้นมา เมื่อเกิดสติวิสุทธิขึ้นมา ความปลื้มใจ ความปิติ ที่ผู้ปฏิบัติเป็นผู้ที่มีสติบริสุทธิ์ควรแก่งาน ควรแก่การปฏิบัติธรรม ทำให้สมาธิของผู้ปฏิบัติตั้งมั่นทรงตัวได้ง่าย จิตวิสุทธิก็จะปรากฏขึ้น เมื่อจิตวิสุทธิปรากฏขึ้น ความนิ่ง ความสงบของใจ ก็ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นสภาพตามความเป็นจริง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามแบบของไตรลักษณ์ เมื่อเป็นเช่นนั้น ทัฬหีวิสุทธิก็จะปรากฏขึ้น ดังนั้นในการส่วนของการปฏิบัติธรรมญาณ ๑๖ จะโดนตีกรอบด้วย วิสุทธิทั้ง ๗ และมรรคมงคล ๘ เป็นปกติอยู่แล้ว เพราะว่าในมรรค ๘ นั้น สัมมาทิฐิ คือ ปัญญาเห็นถูกต้องว่าเป็น หรือไม่เป็นอาณัติกรรมฐานเห็นถูกต้องว่าเป็นนาม-รูปปรมาณูหรือนาม-รูปบัญญัติ และสัมมาสังกัปะ ดำริถูกต้องที่จะกำหนดอาณัติกรรมฐานสองตัวนี้เป็นตัวปัญญาอย่างชัดเจน และในส่วนของสัมมาวาจา คือ วาจาถูกต้องคือใช้กำหนดที่ตรงกับอาการของรูป-นามนั้น สัมมากัมมันตะ คือ การงานถูกต้องคือกำหนดอาณัติกรรมฐานตามอาการ และสัมมาอาชีวะ คือ ดำรงชีวิตอยู่ในความถูกต้องคือใช้ความรู้สึกให้จิตจับอยู่ที่อาณัติกรรมฐานในขณะนั้น สามตัวนี้เป็นสติจัดอยู่ในสติวิสุทธิแล้วในส่วนของสัมมาวายามะ คือ เพียรชอบคืออาณัติกรรมฐานอยู่ที่ใดก็ใส่ใจเพียรกำหนดในที่นั้นโดยไม่ทอดทิ้ง สัมมาสติ คือ ตั้งสติไว้ที่อาณัติกรรมฐานที่ปรากฏอยู่ เมื่อกำหนดอาณัติใดก็ประหามิเลสที่อาณัตินั้น และสัมมาสมาธิ คือ มีสมาธิที่ถูกต้องมุ่งกำหนดอาณัติกรรมฐานจนเห็นพระไตรลักษณ์ได้อย่างชัดเจน สามตัวนี้เป็นสมาธิ จัดเป็นจิตตวิสุทธิแน่นอน ถ้าผู้ปฏิบัติจะก้าวล่วงในแต่ละลำดับญาณนั้น ในระยะแรกคือจะก้าวล่วงในญาณ ๑ ๒ ๓ ๔ นั้นจะเกิดขึ้นเร็วมาก พอไปอยู่ช่วงของอุทยัพพญาณ นั้นการก้าวล่วงจะช้าอยู่จุดหนึ่ง แต่พอผ่านญาณที่ ๕ คือ ภังคญาณ และญาณที่ ๖ คือ ภยญาณ

และญาณที่ ๗ คือ อาทินวญาณ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้จะเกิดขึ้นรวดเร็วอีกครั้งหนึ่ง เพราะในเมื่อเกิด ความเบื่อหน่าย คลายกำหนด จิตก็จะหาทางหลีกหนี ท้ายที่สุดคือจะปล่อยวางในสภาพของสังขาร ของผู้ปฏิบัติ จนกระทั่งการก้าวล่วงเข้าสู่ในส่วนของโคตรภูญาณ กลายเป็นมรรคญาณ และผลญาณ จนในที่สุดได้

๒.๓.๓ คุณสมบัติของผู้ปฏิบัติธรรม

๑) เป็นผู้มีศรัทธา เชื่อในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า
๒) เป็นผู้มีความเพียร ในการละความชั่วทั้งหลาย เพื่อทำความดี โดยผู้ปฏิบัติธรรม ต้องมีการเตรียมความพร้อม ดังนี้

๒.๑) สัมคร และลงทะเบียนเพื่อเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดท่าขนุน กับเจ้าหน้าที่ของวัดให้เรียบร้อย

๒.๒) จัดสัมภาระเข้าที่พัก และเตรียมตัวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของวัดอย่างเคร่งครัด แยกที่พักระหว่างชายกับหญิง อย่างชัดเจน

๒.๓) ทำแบบสอบถามก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อประเมินผลตัวเองและเป็นข้อมูลให้วิปัสสนาจารย์ในการสอบอารมณ์

๒.๔) เมื่อเริ่มการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต้องตั้งใจฟังเพื่อรับรู้คำสอนทั้งหมด นำมาคิด วิเคราะห์ และนำความรู้ที่ได้จากวิปัสสนาจารย์ไปปฏิบัติ ด้วยความตั้งใจ โดยการฝึกกำหนดสติตั้งแต่ตื่นนอนถึงเข้านอนทุกวัน อย่างจดจ่อต่อเนื่อง

๒.๕) ทำแบบสอบถามหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีการแจกแบบสอบถามเพื่อประเมินผลการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละคนว่ามีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่ โดยในวันสุดท้ายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะมีการสอบอารมณ์โดยวิปัสสนาจารย์ ให้ตอบคำถามให้ตรงกับความจริง^{๑๔๑}

สรุปว่า สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ (๑) กระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (๒) คุณสมบัติของวิปัสสนาจารย์ (๓) คุณสมบัติของผู้ปฏิบัติธรรม เป็นการปฏิบัติภาวนาแบบ “พอง - ยุบ” และ “อานาปานสติ” โดยเน้นหลักการ และวิธีการปฏิบัติที่ให้ความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่สอนให้มีการกำหนด ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งนอนหลับในแต่ละวัน สอนให้มีการกำหนดในทุกอิริยาบถ คือ นั่ง เดิน ยืน นอน การกำหนดทวารทั้ง ๖ การกำหนดนิมิต ๕ การกำหนดอิริยาบถย่อย และในด้านการกำหนด ด้านกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างละเอียด วัดท่าขนุนมีกำหนดการในการปฏิบัติธรรมที่ชัดเจน

^{๑๔๑} สัมภาษณ์ พระครูวิลาศกาญจนธรรม, ดร. เจ้าอาวาสสำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน, เรื่องแนวทางการสอบอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา, ๙ สิงหาคม ๒๕๕๘.

ก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม มีการแจกแบบสอบถามเพื่อประเมินผลการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละคนว่ามีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่ โดยในวันสุดท้ายของการปฏิบัติธรรม จะมีการสอบอารมณ์โดยวิปัสสนาจารย์ ในแต่ละวันของการปฏิบัติธรรมมีการเทศน์สอนหลังการทำวัตรเช้าและเย็น

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๔.๑ งานวิจัยเกี่ยวกับทฤษฎีทางจิตวิทยาแนวพุทธ

๒.๔.๑.๑ ครรชิต แสนอุบล^{๑๔๒} ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา” พบว่า

๑) หลังการทดลองช่วงที่ ๑ กลุ่มทดลองที่ ๑ ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ และ .๐๕ และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ และ .๐๑ ส่วนกลุ่มทดลองที่ ๒ ที่มีการฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ แต่มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการทดลอง และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม แต่คะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

๒) หลังการทดลองช่วงที่ ๒ กลุ่มทดลองที่ ๑ มีคะแนนภาวะอุเบกขาไม่แตกต่างจากช่วงหลังการทดลองที่ ๑ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ แต่มีคะแนนปัญญาสูงกว่าช่วงการทดลองที่ ๑ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ และ .๐๐๑ ส่วนกลุ่มทดลองที่ ๒ หลังการทดลองช่วงที่ ๒ มีคะแนนภาวะอุเบกขาสูงกว่าหลังการทดลองช่วงที่ ๑ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ แต่มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากหลังการทดลองช่วงที่ ๑ และมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และ .๐๕ อย่างไรก็ตาม หลังการทดลองช่วงที่ ๒ คะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกยืนยันยืนยันความเป็นจริงของภาวะอุเบกขาและปัญญาที่เกิดขึ้นในกลุ่มสมาชิกกลุ่มทดลอง

^{๑๔๒} ครรชิต แสนอุบล, “ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ง.

๒.๔.๑.๒ พิมพ์ ม่วงศิริธรรม^{๑๔๓} ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักกีฬา” พบว่า การปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักกีฬา นักกีฬากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความมีระเบียบวินัยในตนเอง ในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ แต่ในกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างกัน ในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล นักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

๒.๔.๑.๓ วัลลภา จันทรเพ็ญ^{๑๔๔} ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักศึกษาช่างอุตสาหกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา” พบว่า

๑) รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจริยธรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักศึกษาช่างอุตสาหกรรม ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) การดำเนินกิจกรรมของรูปแบบมี ๓ ระยะ ได้แก่ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล การดำเนินกิจกรรมในระยะทดลองมีการให้ความรู้สึกและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการความคิดความเข้าใจทักษะการคิดเพื่อควบคุมตนเองด้วยเทคนิคการดำเนินกิจกรรม การเขียนโครงการช่วยเพื่อน การซักซ้อมซ้ำ การให้ข้อมูลป้อนกลับและการเสริมแรงบวก

๒) ผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจริยธรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา นักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมจริยธรรมในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมจริยธรรมแตกต่างนักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

๒.๔.๑.๔ สุภาพร ประดับสมุทร^{๑๔๕} ศึกษาวิจัยเรื่อง “การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ” พบว่า

๑) การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีลักษณะเป็นขั้นตอนต่อเนื่องตามลำดับ โดยอาศัยการทำงานร่วมกันระหว่างผู้รับการปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษา

^{๑๔๓} พิมพ์ ม่วงศิริธรรม, “ผลการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักกีฬา”, *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ง.

^{๑๔๔} วัลลภา จันทรเพ็ญ, “การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักศึกษาช่างอุตสาหกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา”, *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ง.

^{๑๔๕} สุภาพร ประดับสมุทร, “การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ง.

แบ่งออกเป็น ๒ ช่วงหลัก ๆ ได้แก่ ช่วงที่ ๑ ฝ่ายทุกข์ ซึ่งประกอบด้วย ๑) การกำหนดรู้ทุกข์ คือการรู้ทุกข์ รู้โทษของทุกข์ และการอยากกำจัดทุกข์ ๒) การกำหนดรู้สาเหตุของทุกข์ ด้วยการตระหนักรู้ในระดับเหตุผล ช่วงที่ ๒ ฝ่ายพ้นทุกข์ ซึ่งประกอบด้วย ๑) จุดเริ่มต้นของปัญญา ซึ่งมีใน ๒ ลักษณะคือเกิดขึ้นมาเองกับการตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับปัญญา ๒) ปัญญา ซึ่งมีใน ๒ ลักษณะคือปัญญาแบบฉับพลันและแบบค่อย ๆ มา เป็นผลให้สามารถละต้นเหตุของทุกข์ คลายทุกข์ และอยู่อย่างกลมกลืนกับความจริง

๒) ลักษณะการแสดงออกทางปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี ๓ ลักษณะ ได้แก่ ปัญญาในการรู้เท่าทันความทุกข์และเหตุของทุกข์ ปัญญาในการละสาเหตุของทุกข์ และการอยู่กับความจริงอย่างกลมกลืน และการมีภาวะจิตใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น

๓) ปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ประกอบด้วยปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอกได้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อน และสมาชิกกลุ่ม สภาพแวดล้อม คนรอบข้าง ส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ การพิจารณาด้วยใจอันสงบนิ่งของผู้รับการปรึกษา

๒.๔.๒ งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๔.๒.๑ จุฬามาศ วารีแสงทิพย์^{๑๔๖} ศึกษาวิจัยเรื่อง “การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมปฏิบัติ” พบว่า ธรรมปฏิบัติด้วยวิธีการทำสมาธิทำให้ภาวะความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P \text{ value} = 0.001$) ธรรมปฏิบัติด้วยวิธีการสวดมนต์ การทำสมาธิ และวิธีการสวดมนต์ร่วมกับการทำสมาธิ ทำให้คุณภาพชีวิตในมิติของทางด้านร่างกายของผู้ป่วยดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งอัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจในกลุ่มที่ สวดมนต์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และอัตราการหายใจเท่านั้นในกลุ่มที่สวดมนต์ร่วมกับการทำสมาธิ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๒.๔.๒.๒ เบญญาภา กุลศิริไชย^{๑๔๗} ศึกษาวิจัยเรื่อง “การลดภาวะซึมเศร้าในผู้ประสพภัยพิบัติ ด้วยการรับบทสวดโพชฌงค์ปริตรเข้าจิตได้สำนึก” พบว่า การรับบทสวดโพชฌงค์ปริตรเข้าจิตได้สำนึก สามารถลดระดับภาวะซึมเศร้า ระดับความรู้สึกสับสนทางจิตโดยรวมเพิ่มขึ้น และเพิ่มความรู้สึกสุขภาวะทางจิตด้านความผ่อนคลาย เป็นมิตร ร่าเริง จิตใจเข้มแข็ง จิตใจเป็นสมาธิ และมี

^{๑๔๖} จุฬามาศ วารีแสงทิพย์, “การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมปฏิบัติ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ข.

^{๑๔๗} เบญญาภา กุลศิริไชย, “การลดภาวะซึมเศร้าในผู้ประสพภัยพิบัติ ด้วยการรับบทสวดโพชฌงค์ปริตรเข้าจิตได้สำนึก”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ข.

สุขได้อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลายาวนาน ดังนั้นการใช้บทสวดมนต์โพชฌงค์ปริตรส่งเข้าจิตใต้สำนึก ด้วยหลักการของซัปลิมีนอล แมสเสส (subliminal messages) เป็นวิธีการที่สามารถจัดกลไกการป้องกันตนเอง ที่จิตใต้สำนึกไม่สามารถต้านทานได้ ทำให้ผู้สวดสามารถสวดโพชฌงค์ปริตรสื่อสารผ่านจิตใต้สำนึกของผู้ฟังเข้าไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อารมณ์ และความรู้สึกนึกคิดได้อย่างรวดเร็ว การบูรณาการร่วมกันระหว่างพระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่ สามารถเป็นแนวทางปฏิบัติให้เกิดผลดียิ่งขึ้น สำหรับการแก้ไขปัญหาเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในผู้ประสบภัยพิบัติ ทั้งนี้จะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการบำบัดอย่างเป็นองค์รวมร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

๒.๕.๒.๓ ประทีป พีชทองกลาง^{๑๔๘} ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร” พบว่า มนุษย์ทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกันโดยธรรมชาติที่จะเข้าถึงความสุขสงบภายในจิตใจแห่งตน แม้ว่ามนุษย์จะแตกต่างกัน มนุษย์ทุกคนจึงควรได้รับโอกาสเท่าเทียมกันที่จะสร้างความสุขสงบนั้น ตามความสามารถของตน และความสามารถนั้นก็เป็สิ่งดัดแปลงเพิ่มพูนได้ พระพุทธศาสนาจึงให้ออกาสทุกคนที่จะพัฒนาความสามารถของตนเองในการสััดปัญหาเยียวยาความทุกข์ เพิ่มสุขยังยืนด้วยตนเอง แม้ว่าพระพุทธศาสนาจะสอนเรื่องการพึ่งตนเอง โดยตระหนักในความรับผิดชอบของตนเองอย่างเต็มที่ แต่นั่นก็ได้หมายความว่า มนุษย์จะต้องต่อสู้อย่างโดดเดี่ยวเพียงลำพัง มนุษย์ทุกคนสามารถเป็นอุปกรณ์ในการช่วยเหลือของผู้อื่นได้ ดังนั้น ความเป็นกัลยาณมิตร จึงเป็นหลักธรรมที่โดดเด่นและเป็นข้อเน้นในฐานะเป็นหัวข้อธรรมที่กำหนดความรับผิดชอบต่อตนเองฝ่ายหนึ่ง (โยนิโสมนสิการ) และปัจจัยที่จะช่วยเสริม สนับสนุนผู้อื่นอีกฝ่ายหนึ่ง (ปรโตโฆสะ) พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ เป็นศาสนาที่ต้องการช่วยเหลือมนุษยชาติทางด้านจิตใจ พุทธศาสนาได้ให้คำแนะนำ ชี้นำ คำสั่งสอน ซึ่งต้องเกี่ยวข้องกับการปรึกษาการปรึกษาในพระพุทธศาสนามีหลักการสำคัญ คือ ช่วยให้คนพึ่งตนเองได้ แก้ปัญหาชีวิตด้วยตนเองได้ประจักษ์แจ้งด้วยปัญญาของตนเอง ซึ่งต้องอาศัยกัลยาณมิตรมาช่วยเกื้อหนุนเนื่องให้พบปัญญา บนฐานของความเป็นกัลยาณมิตร คือ ปรโตโฆสะ และโยนิโสมนสิการ

๒.๕.๒.๔ พระสมภาร ทวีรัตน์^{๑๔๙} ศึกษาวิจัยเรื่อง “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการทดลองภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง” พบว่า ผลของวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการลดภาวะความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทอง จากการใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยทองที่มีอายุระหว่าง ๔๕-๔๙ ปี จำนวน ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง ๒๕ คน กลุ่มควบคุม ๒๕

^{๑๔๘} ประทีป พีชทองกลาง, “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร” , **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒๐๓-๒๐๔.

^{๑๔๙} พระสมภาร ทวีรัตน์, “ศึกษาการนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการทดลองภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า บทคัดย่อ.

คน รวม ๕๐ คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเวลา ๑๐ วัน ผลการศึกษาพบว่า การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ปฏิบัติในสตรีวัยทองนั้น สามารถลดความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองได้ และมีประโยชน์ในการควบคุมสภาพจิตใจ ทำให้มีร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง เป็นสมาธิ ลดละพฤติกรรมต่างๆ ที่ผิดพลาดลงไปได้

๒.๕.๒.๕ เสนาะ ผดุงฉัตร^{๑๕๐} ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติภาในปฏิสัมภิทามรรค” พบว่า ผู้เจริญอานาปานัสสติอยู่เสมอ คือผู้ไม่เผลอ มีสติตลอดเวลา ถือว่าเป็นผู้ไม่ประมาทในกิจการทั้งปวง เมื่อไม่ประมาทก็จะมุ่งพัฒนาตนในหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้ตนอยู่อย่างมีความสุขขั้นต้น คือขั้นโลกียสุข อยู่กับสังคมได้อย่างปกติ และขั้นโลกุตตรสุขคือการบรรลุอรหัตผล อันเป็นผลจากการปฏิบัติจนหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย ผู้มีสติจะมีลักษณะรู้ตัวและตระหนกอยู่เสมอในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามแก่ตนและโลกอย่างแท้จริง

๒.๕.๒.๖ อนุชา สมจิตร^{๑๕๑} ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย” พบว่า ผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นระยะเวลา ๗ วัน ๘ คืน ด้วยการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการกำหนดอิริยาบถย่อย พบว่า สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน โดยการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ พบว่าคะแนนรวมของพฤติกรรมหลังการฝึกปฏิบัติมีคะแนนสูงขึ้นในทุกประเด็นอย่างชัดเจน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวนี้ทำให้ทราบประเด็นต่าง ๆ ที่ท่านเหล่านั้นได้ศึกษามาแล้ว พบว่า แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มคือ

๑. เกี่ยวข้องกับทฤษฎีทางจิตวิทยาแนวพุทธที่เป็นงานที่ศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์กับพระพุทธศาสนา เช่น คุณครรชิต แสนอุบล ศึกษาวิจัยผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานัสสติที่มีต่อภาวะอูเบกขาและปัญญา คุณพิมพ์ ม่วงศิริธรรม ศึกษาวิจัยผลการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักกีฬาคุณ วัลลภา จันทรเพ็ญ ศึกษาวิจัยการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจริยธรรมของ

^{๑๕๐} เสนาะ ผดุงฉัตร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติภาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ก-ข.

^{๑๕๑} อนุชา สมจิตร, “ผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐาน ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งฝึกสอนโดย คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต** (สาขาศาสนาเปรียบเทียบ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า บทคัดย่อ.

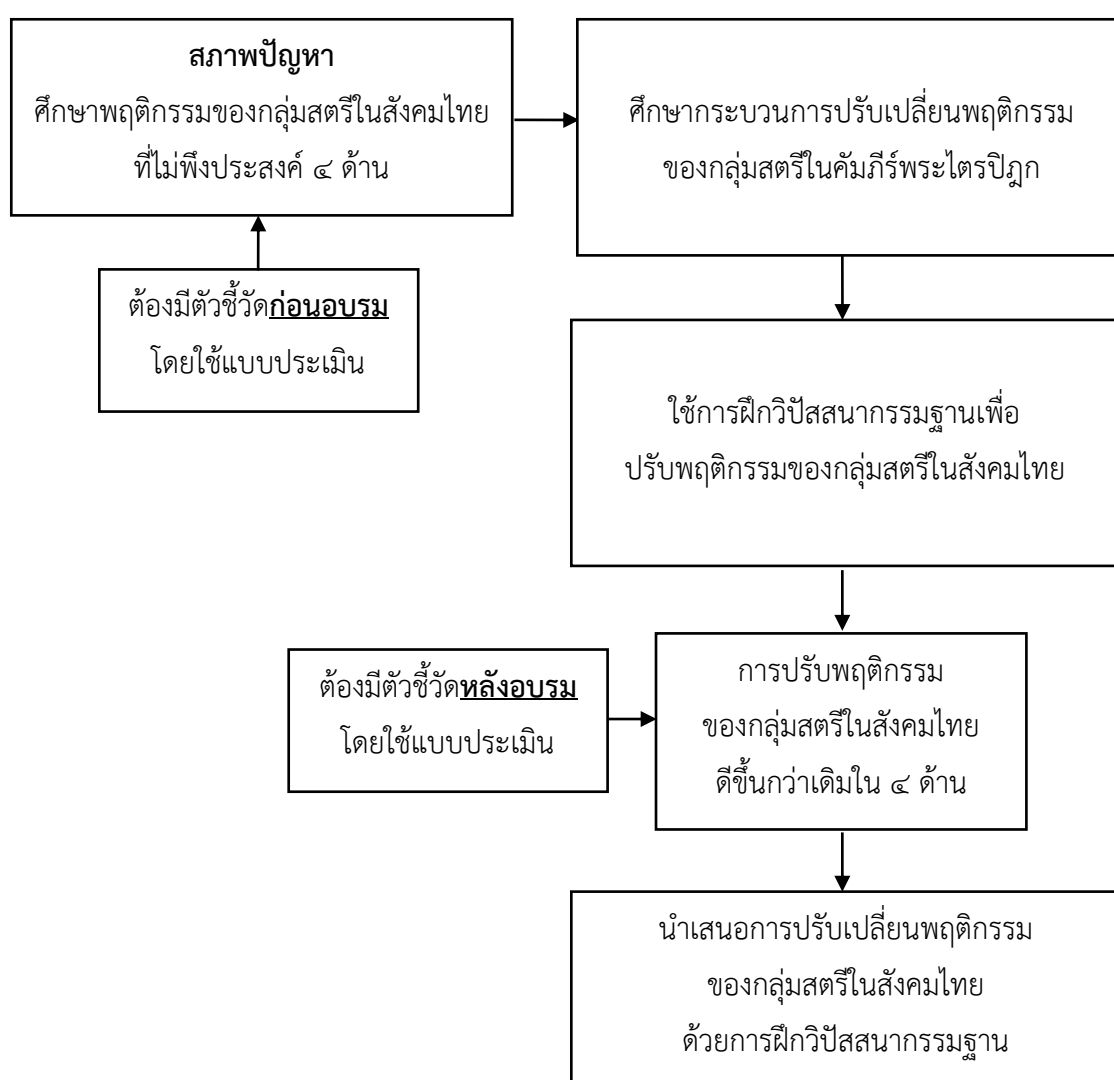
นักศึกษาช่างอุตสาหกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และคุณสุภาพร ประดับสมุทร ศึกษาวิจัยการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นต้น

๒. เกี่ยวข้องกับธรรมเนียมปฏิบัติและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อลดความเจ็บป่วย ลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ และผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล เช่น พระสมภาร ทวีรัตน์ ศึกษาวิจัยเรื่อง การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการทดลองภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง คุณอนุชา สมจิตร ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย คุณจุฑามาศ วารี แสงทิพย์ ศึกษาวิจัย การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมเนียมปฏิบัติ คุณเบญญาภา กุลศิริไชย ศึกษาวิจัยการลดภาวะซึมเศร้าในผู้ประสบภัยพิบัติ ด้วยการรับบทสวดโพชฌงค์ปริตรเข้าจิตได้สำนึก เป็นต้น คุณประทีป พิษทองกลาง ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร และเสนาะ ผดุงฉัตร ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติภายในปฏิสัมภิทามรรค เป็นต้น

ดังนั้น ผู้วิจัยเลือกทำการวิจัยในเรื่องนี้เพราะว่างานวิจัยทั้งหลายที่กล่าวอ้างมาดังกล่าวยังไม่มีผู้ใดทำการวิจัยในเรื่องของการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาในประเด็นปัญหาดังกล่าวเพื่อให้เกิดประโยชน์ในทางพระพุทธศาสนาต่อไป

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) เพื่อศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและนำเสนอการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบันดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๒.๒ กรอบแนวคิดในการวิจัย