

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน” เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี ทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณเสร็จแล้ว จึงสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ แนวคิดเรื่องพฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนา พบว่า

พฤติกรรม หมายถึง ความประพฤติที่แสดงออกมาทางกาย วาจา และหมายรวมถึงความคิด อารมณ์ ของบุคคล ซึ่งสามารถสังเกตโดยบุคคลอื่นและสอวัดได้ด้วยเครื่องมือตามระเบียบวิธีวิจัย โดยประเภทของพฤติกรรม ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยศึกษา ๒ ลักษณะ คือ

(๑) พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสตรี คือ ความประพฤติดี ประพฤติชอบ ในพระพุทธศาสนา เรียกว่า สุจริต ๓ โดยความประพฤติดี ประพฤติชอบ การทำความดีของมนุษย์ออกเป็น ๓ ประเภท คือ ๑. ความประพฤติชอบด้วยกาย หรือพฤติกรรมดีทางกาย ๒. ความประพฤติชอบด้วยวาจา หรือพฤติกรรมดีทางวาจา ๓. ความประพฤติชอบด้วยใจ หรือพฤติกรรมดีทางความคิด พฤติกรรมที่ดีของสตรีในสมัยพุทธกาล เช่น มีการอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา รักษาศีล การทำทาน และการปฏิบัติธรรม ซึ่งพฤติกรรมที่ดีเหล่านี้ สตรีในแต่ละยุคสมัยยังคงนำมาเป็นแบบอย่างในสังคมไทยตั้งแต่สมัยโบราณถึงปัจจุบัน ประกอบด้วย การให้ความรัก ความอบอุ่น ความเป็นมิตร และเป็นที่ปรึกษากับลูกทุกเวลาเมื่อเกิดปัญหา ให้คำสอนแนะนำการดำเนินชีวิต และการจัดการบ้านเรือนให้สะอาด เรียบร้อย มีการจัดการศึกษาในลักษณะศูนย์การเรียนรู้ การเผยแผ่พระพุทธศาสนา และการช่วยเหลือผู้อื่นในด้านสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น

(๒) พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรี

ในพระไตรปิฎกปรากฏ มีข้อความหลายแห่ง โดยเฉพาะในชาดก ได้กล่าวถึง พฤติกรรมที่ไม่ดีของสตรีไว้หลายกรณี โดยผู้วิจัยขอยกเป็นตัวอย่างในบริบทหนึ่ง ซึ่งต่างสถานที่ และเวลา กัน โดยผู้วิจัยต้องการชี้ให้เห็นเพียงบางส่วนว่า สตรีบางคนมีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่าง ๆ อยู่ในตัวเอง ซึ่งไม่ได้

ครอบคลุมถึงสตรีโดยทั่วไป ซึ่งพฤติกรรมไม่ดีมีลักษณะเป็นความประพฤติชั่ว ประกอบด้วย ความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นต้น ตัวอย่างเช่น ในกัมโปชสูตร พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า “อานนท์มาตุคามเป็นคนมักโกรธ ชอบบริษยา ตระหนี่ ไม่มีปัญญา นี่แหละเป็นเหตุปัจจัยทำให้มาตุคามนั่งในสภาไม่ได้ ทำงานใหญ่ไม่ได้ ไปแคว้นกัมโปชาก็ไม่ได้”

สตรีหรือบุรุษคนใดทำกรรมชั่ว มีความประพฤติที่ไม่ดีก็ประสบกับความทุกข์อันเป็นวิบากเท่ากัน เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ความประพฤติชั่ว หรือพฤติกรรมที่ไม่ดี ในพระพุทธศาสนา เรียกว่า จุริต แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ ๑. ความประพฤติชั่วด้วยกาย ๒. ความประพฤติชั่วด้วยวาจา ๓. ความประพฤติชั่วด้วยใจ

สตรีแต่ละคนมีกรรมที่เกิดจากกรรมดี หรือกรรมไม่ดี ที่เคยทำไว้แตกต่างกัน ดังนั้นกรรมจึงส่งผลให้สตรีแต่ละคนมีความประพฤติที่แสดงออกมาทางกาย วาจา ความคิด อารมณ์นั้น แตกต่างกันไปโดยสิ้นเชิง พฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนา มี ๒ แบบ คือ ๑) พฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น การรักษาศีล ๕ การทำทาน และการปฏิบัติธรรม ๒) พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรี เฉพาะสตรีบางคนมีพฤติกรรมที่ไม่ดีอยู่ในตัวเอง ซึ่งไม่ได้ครอบคลุมถึงสตรีโดยทั่วไป เช่น มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย มีการใช้คำพูดในทางไม่ดี มีความริษยาผู้อื่น มีความโกรธ เป็นต้น

นอกจากกรรมจะมีผลต่อพฤติกรรมแล้ว จริตของมนุษย์ก็มีผลต่อพฤติกรรมด้วย เมื่อจริตเป็นคำเรียกบุคคลผู้มีลักษณะนิสัยและความประพฤตินักไปในทางใดทางหนึ่ง โดยการมีความประพฤติปกติ พื้นเพของจิต พื้นนิสัย โดยจริต จะเป็นตัวบ่งชี้ถึงพฤติกรรมที่แตกต่างกันแล้ว จริตนี้ยังสามารถนำมาพิจารณาและใช้เลือกเฟ้นข้อธรรมที่จะปฏิบัติเพื่อให้เกิดการบรรลุธรรมที่รวดเร็วได้ตามแต่จริตนั้นๆ นอกจากนี้ กรรมยังเป็นที่เกิดของจริยาหรือจริต และทำให้มนุษย์มีจริตต่างกัน ดังพระพุทธพจน์ว่า “บุคคลนี้มีราคะจริต บุคคลนี้มีโทสะจริต บุคคลนี้มีโมหะจริต บุคคลนี้มีวิตกจริต บุคคลนี้มีสังขารจริต บุคคลนี้มีญาณจริต”

การที่จะเรียนรู้หรือทำความเข้าใจ ในการกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลคนหนึ่ง จำเป็นอย่างยิ่งต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมภายใน ประเภทอารมณ์ การวิเคราะห์หาเหตุผลต่าง ๆ ของคนคนนั้นให้ชัดเจนเสียก่อน เช่นเดียวกัน การจะเข้าใจพฤติกรรมภายในของมนุษย์ได้ก็จำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้ จากพฤติกรรมภายนอกที่บุคคลนั้นแสดงออกมาก่อน ในทางพุทธศาสนา เรียกว่า จริตหรือจริยา หมายถึง ความประพฤติซึ่งนักไปในทางใดทางหนึ่ง อันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน พื้นเพของจิต อุปนิสัย หรือประเภทใหญ่ๆ แห่งพฤติกรรมของคน จริตจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงพฤติกรรมที่แตกต่างกัน จริตนี้ยังสามารถนำมาพิจารณาและใช้เลือกเฟ้นข้อธรรมที่จะปฏิบัติเพื่อให้เกิดการบรรลุธรรมที่รวดเร็วได้ ตามแต่จริตนั้นๆ จริตมีความสัมพันธ์กับการบรรลุธรรม คือ ๑) จริตแต่ละคนแตกต่างกัน ดังนั้นกรรมฐานที่เหมาะสมของแต่ละคน จึงมักแตกต่างกันออกไป หากได้กรรมฐานที่เหมาะสมกับ จริตจะทำให้การบรรลุธรรมเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น ๒) กรรมฐานที่ถูกจริต ต้องมีคุณสมบัติเบื้องต้นที่สร้าง

ความสบายให้แก่ผู้ปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติมีความสบาย ย่อมยังจิตให้เกิดสุข และเมื่อมีความสุข ย่อมเป็นเหตุให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย และเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิย่อมเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ได้

ในพระพุทธศาสนามีวิธีปฏิบัติกรรมฐานหลายแบบ ซึ่งเหมาะกับจริตทุกประเภท ดังนี้

๑) การปรับปรุงพฤติกรรมของบุคคลที่มีราคะจริต ลักษณะเฉพาะ คือ มีลักษณะของจิตท่องเที่ยวไปในอารมณ์ที่รักสวรั้งาม โลก โดยกรรมฐานเหมาะกับการปรับปรุงพฤติกรรม คือ อสุภะ และกายคตาสติ

๒) การปรับปรุงพฤติกรรมของบุคคลที่มีโทสะจริต ลักษณะเฉพาะ คือ มีอารมณ์มักโกรธ ก้าวร้าว ขี้หงุดหงิด โมโหง่าย โดยกรรมฐานเหมาะกับการปรับปรุงพฤติกรรม คือ พรหมวิหารธรรม และกสิณ โดยเฉพาะวณณกสิณ

๓) การปรับปรุงพฤติกรรมของบุคคลที่มีโมหะจริต ลักษณะเฉพาะ คือ มีอารมณ์เชื่องซึม หดหู่ เหมงซึม โดยกรรมฐานเหมาะกับการปรับปรุงพฤติกรรม คือ อานาปานสติ และพึงแก้ด้วยการเรียน ถาม พังธรรม สนทนาธรรมตามกาล หรืออยู่กับอาจารย์

๔) การปรับปรุงพฤติกรรมของบุคคลที่มีสัทธาจริต ลักษณะเฉพาะ คือ มีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจ เลื่อมใส ได้ง่าย ควรชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล โดยกรรมฐานเหมาะกับการปรับปรุงพฤติกรรม คือ การพิจารณาอนุสติ ๖ ข้อ คือ พุธานุสติ ัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ และเทวดานุสติ

๕) การปรับปรุงพฤติกรรมของบุคคลที่มีพุทฺธจริต ลักษณะเฉพาะ คือ มีการใช้ความคิดพิจารณา ควรส่งเสริมด้วยการแนะนำให้ใช้ความคิดในทางที่ชอบพิจารณา ไตรลักษณ์ โดยกรรมฐานเหมาะกับการปรับปรุงพฤติกรรม คือ มรณานุสติ อุปสมานุสติ จตุธาตุววัฏฐาน และอาหาเรปฏิกูลสัญญา

๖) การปรับปรุงพฤติกรรมของบุคคลที่มีวิตกจริต ลักษณะเฉพาะ คือ มีความนึกคิดจับจด ฟุ้งซ่าน ควรแก้ด้วยสิ่งที่ช่วยสะกดอารมณ์ โดยกรรมฐานเหมาะกับการปรับปรุงพฤติกรรม เช่น ให้เจริญอานาปานสติ หรือเพ่งกสิณ และธรรม ๔ ประการ ที่ควรเจริญให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป พึงเจริญอสุภะทั้งหลาย เพื่อปหารเสียซึ่งราคะ พึงเจริญเมตตาเพื่อปหานเสียซึ่งพยาบาท พึงเจริญอานาปานสติเพื่อกำจัดเสียซึ่งมิถฉาวิตก พึงเจริญอนิจจาสัญญาเพื่อถอนเสียซึ่งอัสมิมานะ

หากพิจารณาในกระบวนการศึกษาตามหลักไตรสิกขานั้นเป็นการศึกษาทั้ง ๓ ด้านคือ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยมีองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยภายนอกคือกัลยาณมิตร ผู้บอกกล่าวแนะนำชี้แนะแนวทางในการพัฒนาดน และปัจจัยภายในคือโยนิโสมนสิการ ได้แก่การคิดพิเคราะห์พิจารณาให้เห็นถึงคุณค่าแท้ของสิ่งที่ได้รับรู้นั้นคือ

ด้านที่ ๑ เกี่ยวกับศีลนั้น พัฒนาด้านกายและด้านสังคม พัฒนาด้านกายนั้นเป็นการพัฒนาทักษะชีวิต ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารอย่างรู้เท่าทัน การใช้สอยหรือบริโภคปัจจัยต่าง ๆ ด้วยปัญญามีกิจกรรมายาทยเรียบร้อยดีงามตามกาลเทศะ เรียกได้ว่าพัฒนาการส่วนกายนี้ เป็นการปรับปรุงพฤติกรรม

ให้มีปฏิสัมพันธ์กับโลกวัตถุ สรีระ ด้านกายภาพ สิ่งแวดล้อมด้วยปัญญา ส่วนด้านสังคม เป็นการ พัฒนาปรับปรุงพฤติกรรมให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคล ครอบครัว ชุมชน อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สามัคคีกัน เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีวินัยจาก ภายใน ปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคม ลดละเลิกอบายมุขอันเป็นทางแห่งความเสื่อมทรามในชีวิต ไม่ ทุจริต ดำรงชีพด้วยอาชีพสุจริต ไม่สร้างปัญหาให้สังคมสิ่งแวดล้อม

ด้านที่ ๒ เกี่ยวกับสมาธินั้น เป็นการพัฒนาศักยภาพของจิตใจให้มีความตั้งมั่น มีความ เข้มแข็ง เบิกบาน เป็นจิตที่มีคุณภาพ กล่าวคือเป็นจิตที่มีคุณธรรม มีความกตัญญู เมตตากรุณา ละอายต่อความชั่ว กลัวต่อบาปอกุศลกรรม เป็นจิตที่มีสมรรถภาพกล่าวคือเป็นจิตที่มีสมาธิ จดจ่อ ตั้งมั่น เข้มแข็ง กล้าหาญ อดทน ขยันหมั่นเพียร มีกำลังใจ ไม่ย่อท้อ เป็นจิตที่มีสุขภาพ กล่าวคือมี ความเบิกบาน ผ่องใส ไม่เครียด มีความสุขสงบในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง

ด้านที่ ๓ เกี่ยวกับปัญญานั้น เป็นการพัฒนาปัญญาให้มีความใฝ่รู้ รู้รอบ รู้จริง แก้ปัญหา ได้ตั้งแต่การเริ่มพัฒนาปัญญาขั้นต้นคือ สุตมยปัญญา ได้แก่ปัญญาคือความรู้ที่ได้มาจากการฟังจาก กัลยาณมิตร จนสามารถแยกแยะได้ เข้าใจถูก นำไปสู่ปัญญาขั้นที่สองคือ จินตามยปัญญาคือความรู้ที่ ได้ด้วยการเอาใจใส่คิดพิเคราะห์ พินิจพิจารณาด้วยหลักโยนิโสมนสิการ อันจะนำไปสู่ปัญญาขั้นที่สาม คือ ภาวนามยปัญญา ได้แก่ปัญญาคือความรู้ที่ได้มาแล้วการฝึกฝนอบรมตน เป็นปัญญาที่รู้สัจธรรมแห่ง ชีวิต รู้ตามความเป็นจริง นำไปสู่การแก้ปัญหา สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

๕.๑.๒ การปรับปรุงพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

๑). ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญไม่เคยปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มาก่อน และหลังการปฏิบัติ ผู้ให้ ข้อมูลสำคัญสามารถไขผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติใน ชีวิตจริงที่ถูกต้องได้ โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีสติระลึกรู้ได้ทันปัจจุบันในทุกๆ ขณะที่ทำกิจกรรมใน ชีวิตประจำวันได้มากขึ้น และมีการคิดตรอง พินิจพิจารณาสิ่งมากระทบในการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และใช้ปัญญาในการมีความยั้งคิดและหยุดการปรุงแต่ง รวมทั้ง แก้ปัญหาต่างๆ ได้มากขึ้น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน หรือในการทำหน้าที่ การงานก็ปฏิบัติธรรมไปด้วย เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากระทบใจ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถฝึกใจให้ รู้เท่าทันไม่หลงหรือไม่คล้อยตามอารมณ์ในเรื่องนั้นๆ

สอดคล้องกับสตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามมีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจต่อ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๖.๙๕$) และคะแนนหลังการปฏิบัติอยู่ในระดับเก่ง ($\bar{x} = ๗.๙๕$) มีเกณฑ์อยู่ในระดับเก่ง และ

รวมถึงระดับความเข้าใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย

- (๑) ระดับความเข้าใจต่อการนั่งปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๖๔$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๕$)
- (๒) ระดับความเข้าใจต่อการเดินจงกรมก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๖๘$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๓$)
- (๓) ระดับความเข้าใจต่อการกำหนดทวารทั้ง ๖ ก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๗$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๗๕$)
- (๔) ระดับความเข้าใจต่อการกำหนดอิริยาบถย่อย ก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๙$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๘๕$)
- (๕) ระดับความเข้าใจต่อการกำหนดนิมิต ๕ ก่อนการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๙$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๔$)
- (๖) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในด้านกาย มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๔$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๘๖$)
- (๗) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในด้านเวทนา มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๖$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๒$)
- (๘) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในด้านจิต มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = ๒.๓๘$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๗๖$)
- (๙) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในด้านธรรม มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = ๒.๓๐$) และหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๗๔$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๒) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรีก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่สอดคล้องกับงานวิจัยนี้ ๔ ด้าน พบว่า

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้

- (๑) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง ๖ รูป/คน มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลงจากเดิม หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔
- (๒) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางไม่ดี ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง ๖ รูป/คน มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลงจากเดิม หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

(๓) ด้านความคิด คือ มีความริยาผู้อื่น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง ๖ รูป/คน มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลงจากเดิม หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

(๔) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง ๖ รูป/คน มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลงจากเดิม หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

สอดคล้องกับสตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสตรีก่อนการปฏิบัติโดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๗$) และหลังการปฏิบัติโดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๘๙$) มีรายละเอียด ดังนี้

(๑) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย ขณะเห็นปัจจัย ๔ ที่เป็นของฟุ่มเฟือย สตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามสามารถกำหนดสติได้ทันปัจจุบันโดยไม่แสดงอาการ ทางกาย พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับพฤติกรรมก่อนการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๔$) และหลังการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๘๘$)

(๒) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางไม่ดี ขณะได้ยินเสียงด่า กล่าวร้าย สตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามสามารถกำหนดสติได้ทันปัจจุบันโดยไม่แสดงอาการทางวาจาที่ไม่ดี ได้ตอบ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับพฤติกรรมก่อนการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๔$) และหลังการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๘๓$)

(๓) ด้านความคิด คือ มีความริยาผู้อื่น ขณะมีความโกรธ สตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามสามารถกำหนดสติได้ทันปัจจุบันโดยไม่แสดงอาการทางใจที่ไม่ดี ได้ตอบ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับพฤติกรรมก่อนการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๖๔$) และหลังการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๕$)

(๔) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ ขณะมีความโกรธ สตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามสามารถกำหนดสติได้ทันปัจจุบันโดยไม่แสดงอาการทางใจที่ไม่ดี ได้ตอบ พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับพฤติกรรมก่อนการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๒.๕๔$) และหลังการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๙๐$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

สรุป วิธีการปรับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่สอดคล้องกับงานวิจัยนี้ ๔ ด้าน พบว่าสตรีที่มีความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แล้ว สามารถนำความรู้และความเข้าใจนั้นมาเป็นการปฏิบัติธรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ที่ใช้ได้ในชีวิตจริง โดยการมีสติระลึกได้ทันปัจจุบันในทุกๆ ขณะที่ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือในการทำหน้าที่การงาน ก็ปฏิบัติธรรมไปด้วย เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากระทบใจ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถฝึกใจให้รู้เท่าทันไม่หลงหรือไม่คล้อยตามอารมณ์ในเรื่องนั้นๆ และสามารถลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านกาย วาจา ความคิด และอารมณ์ได้ ดังนั้น สติระลึกได้ทันปัจจุบันจึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรมเป็นอย่าง

มาก เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง มีสติระลึกรู้ได้ทัน ปัจจุบันที่ถูกต้องสมบูรณ์เพียงพอจะกันไม่ให้สิ่งที่มากระทบนั้นปรุงแต่งจิตได้ ในขณะที่เดียวกัน สติระลึกรู้ได้ทันปัจจุบันยังสามารถป้องกันและรักษาโรคที่เกิดทางกายได้เช่นกัน เพราะเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของสตรีได้เป็นอย่างดี

๕.๑.๓ นำเสนอการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

การปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบันพบว่า เป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นการพัฒนาดน โดยมีกระบวนการที่ดำเนินไปภายในตัวบุคคล กระบวนการพัฒนาจะเริ่มต้นและดำเนินไปได้ ต้องอาศัยความติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมและอิทธิพลจากภายนอกเป็นแรงผลักดัน หรือเป็นปัจจัยก่อตัว มีจุดเริ่มต้นจากแหล่งภายนอกสู่ภายในตน ที่จะสร้างแรงจูงใจทั้งทางบวกและทางลบให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของบุคคลให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น และมีสาระสำคัญคือ สามารถนำความรู้และความเข้าใจนั้นมาเป็นการปฏิบัติธรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ที่ใช้ได้ในชีวิตจริง โดยการมีสติระลึกรู้ได้ทันปัจจุบันในทุกๆ ขณะที่ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือในการทำหน้าที่การงานก็ปฏิบัติธรรมไปด้วย เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากระทบใจ ก็สามารถฝึกใจให้รู้เท่าทันไม่หลงหรือไม่คล้อยตามอารมณ์ในเรื่องนั้นๆ

การปรับพฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนาเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ใช้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประกอบด้วย ๓ ส่วนคือ (๑) กระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (๒) คุณสมบัติของวิปัสสนาจารย์ (๓) คุณสมบัติของผู้ปฏิบัติธรรม โดยเน้นหลักการและวิธีการปฏิบัติ ที่ให้ความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่สอนให้มีการกำหนดตั้งแต่ต้นนอนจนกระทั่งนอนหลับในแต่ละวัน สอนให้มีการกำหนดในทุกอิริยาบถ คือ นั่ง เดิน ยืน นอน การกำหนดทวารทั้ง ๖ การกำหนดนิเวศน์ ๕ การกำหนดอิริยาบถย่อย และในด้านการกำหนดด้านกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างละเอียด มีแนวการสอนแบ่งออกเป็น ๔ ชั้น คือ ๑) ชั้นการรับรู้ ๒) ชั้นการคิดตรอง ๓) ชั้นการปฏิบัติ ๔) ชั้นการวัดผล มีกำหนดการในการปฏิบัติธรรมที่ชัดเจน ก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม มีการแจกแบบสอบถามเพื่อประเมินผลการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละคนว่ามีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่ โดยในวันสุดท้ายของการปฏิบัติธรรม จะมีการสอบอารมณ์โดยวิปัสสนาจารย์

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน” มีประเด็นเกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อการศึกษาการปรับ

พฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณ นำมาอภิปรายผล ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญไม่เคยปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มาก่อน และหลังการปฏิบัติ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถได้ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติในชีวิตจริงที่ถูกต้องได้ โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีสติระลึกรู้ได้ทันปัจจุบันในทุกๆ ขณะที่ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น และมีการคิดไตร่ตรอง พินิจพิจารณาสิ่งมากระทบในการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และใช้ปัญญาในการมีความยั้งคิดและหยุดการปรุงแต่ง รวมทั้งแก้ปัญหาต่างๆ ได้มากขึ้น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน หรือในการทำหน้าที่การงานก็ปฏิบัติธรรมไปด้วย เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากระทบใจ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถฝึกใจให้รู้เท่าทันไม่หลงหรือไม่คล้อยตามอารมณ์ในเรื่องนั้นๆ มีสติจดจ่อต่อเนื่อง โดยมีการปฏิบัติอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เมื่อมีอารมณ์ต่าง ๆ มากระทบอายตนะทั้ง ๖ ก็มีสติตั้งมั่นในการพิจารณาสิ่ง เหล่านั้น ด้วยจิตที่ไม่มีการปรุงแต่งใด ๆ มีภาวะอุเบกขาต่อสิ่งกระทบนั้น มีการกำหนดรู้สักแต่ว่ารู้เท่านั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ **ครรชิต แสนอุบล** ที่ว่า การฝึกอานาปานสติที่มีภาวะอุเบกขาและปัญญา สูงกว่าก่อนทดลอง และข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกยืนยันความเป็นจริงของภาวะอุเบกขาและ ปัญญาที่เกิดขึ้นในกลุ่มสมาธิกลุ่มทดลอง^๑ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **เสนาะ ผดุงฉัตร**ที่ว่า ผู้เจริญอานาปานัสสติดูอยู่เสมอ คือผู้ไม่เผลอ มีสติตลอดเวลา ถือว่าเป็นผู้ไม่ประมาทในกิจการทั้งปวง เมื่อไม่ประมาทก็จะมุ่งพัฒนาตนในหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาเพื่อให้ตนอยู่อย่างมีความสุข ขั้นต้น คือขั้นโลกียสุข อยู่กับสังคมได้อย่างปกติ และขั้นโลกุตตรสุขคือการบรรลุอรหัตผล อันเป็นผล จากการปฏิบัติจนหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย ผู้มีสติจะมีลักษณะรู้ตัวและตระหนกอยู่เสมอในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามแก่ตนและโลกอย่างแท้จริง^๒

วิธีการปรับพฤติกรรมไม่เพียงประสงค์ที่สอดคล้องกับงานวิจัยนี้ ๔ ด้าน พบว่าสตรีที่มีความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แล้ว สามารถนำความรู้และความเข้าใจนั้นมาเป็นการปฏิบัติธรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ที่ใช้ได้ในชีวิตจริง โดยการมีสติระลึกรู้ได้ทันปัจจุบันในทุกๆ ขณะที่ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือในการทำหน้าที่การงานก็ปฏิบัติธรรมไปด้วย เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากระทบใจ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถฝึกใจให้รู้เท่าทันไม่

^๑ ครรชิต แสนอุบล, “ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ง.

^๒ เสนาะ ผดุงฉัตร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติภายในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ก-ข.

หลงหรือไม่คล้อยตามอารมณ์ในเรื่องนั้นๆ และสามารถลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านกาย วาจา ความคิด และอารมณ์ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ **อนุชา สมจิตร** ที่ว่า ผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นระยะเวลา ๗ วัน ๘ คืน ด้วยการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการกำหนดอิริยาบถย่อย พบว่า สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน โดยการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ พบว่าคะแนนรวมของพฤติกรรมหลังการฝึกปฏิบัติมีคะแนนสูงขึ้นในทุกประเด็นอย่างชัดเจน^๓ ดังนั้น สติระลึกรู้ได้ทันปัจจุบันจึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง มีสติระลึกรู้ได้ทันปัจจุบันที่ถูกต้องสมบูรณ์เพียงพอจะกันไม่ให้สิ่งที่มากระทบนั้นปรุงแต่งจิตได้ ในขณะเดียวกันสติระลึกรู้ได้ทันปัจจุบันยังสามารถป้องกันและรักษาโรคที่เกิดทางกายได้เช่นกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระสมภาร ทวีรัตน์** ที่ว่า การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ปฏิบัติในสตรีวัยทองนั้น สามารถลดความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองได้ และมีประโยชน์ในการควบคุมสภาพจิตใจ ทำให้มีร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง เป็นสมาธิ ลดละพฤติกรรมต่างๆ ที่ผิดพลาดลงไปได้^๔ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **เบญญาภา กุลศิริไชย** ที่ว่า สามารถลดระดับภาวะซึมเศร้า ระดับความรู้สึกละเลยทางจิตโดยรวมเพิ่มขึ้น และเพิ่มความรู้สึกละเลยทางจิตด้านความผ่อนคลาย เป็นมิตร ร่าเริง จิตใจเข้มแข็ง จิตใจเป็นสมาธิ และมีสุขได้อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลายาวนาน^๕ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **จุฑามาศ วารีแสงทิพย์** ที่ว่า ธรรมปฏิบัติด้วยวิธีการทำสมาธิทำให้ภาวะความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายลดลง^๖

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สามารถแบ่งออกได้เป็น ๔ ขั้นตอน คือ

^๓ อนุชา สมจิตร, “ผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐาน ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งฝึกสอนโดย คุณแม่ ดร.ลิริ กรินชัย”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต** (สาขาศาสนาเปรียบเทียบ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า บทคัดย่อ.

^๔ พระสมภาร ทวีรัตน์, “ศึกษาการนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการทดลองภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า บทคัดย่อ.

^๕ เบญญาภา กุลศิริไชย, “การลดภาวะซึมเศร้าในผู้ประสพภัยพิบัติ ด้วยการรับบทสวดโพชฌงค์ปริตรเข้าจิตได้สำนึก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ข.

^๖ จุฑามาศ วารีแสงทิพย์, “การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมปฏิบัติ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ข.

ขั้นรับรู้ ได้แก่ (๑) การคบสัตบุรุษ (๒) การฟังพระสัทธรรม (๓) ศรัทธา ที่มีบ่อเกิดจากการสดับเสียงจากภายนอก เป็นการสร้างแรงจูงใจ ฉันทะคือแรงจูงใจทางพระพุทธศาสนาที่ผู้สร้างแรงจูงใจต้องสร้างให้เกิดขึ้นเพื่อให้เกิดแรงจูงใจในแนวทางที่ถูกต้อง ส่วนฉันทะ ที่เกิดสืบเนื่องจากปัญญา จะจูงใจให้กระทำ เพราะพอใจผลดีหรือภาวะดีงามที่จะเกิดขึ้นจากกระทำนั้น ยิ่งทำยิ่งเห็นผลดี คือภาวะดีงามเพิ่มพูนก้าวหน้าขึ้น ก็ยิ่งพอใจ และยิ่งพอใจ ก็ยิ่งทำ ทำจนกว่าภาวะดีงามนั้นจะเต็มเปี่ยมบริบูรณ์ ศรัทธาที่ทำให้เกิดคุณค่าความสำคัญในด้านพฤติกรรมที่แสดงออกนี้ นับว่ามีความสำคัญมาก เพราะเมื่อบุคคลรู้เห็นสิ่งใดๆ หากไม่เกิดศรัทธาต่อสิ่งนั้นๆ ก็จะไม่เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมใดๆ แต่หากเกิดศรัทธาแล้ว ก็จะมีการแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา ยิ่งศรัทธามากความรุนแรงของพฤติกรรมก็มากขึ้นตามไปด้วย เพื่อละชั่วทำความดี ขั้นรับรู้ ในกระบวนการปรับพฤติกรรมในพระพุทธศาสนานั้น ข้อมูลจากภายนอก เรียกว่า ปรโตโฆสะ ประกอบด้วย ๓ กลุ่มคือ ๑) สิ่งที่มีชีวิต ได้แก่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็น กัลยาณมิตร ๒) สิ่งไม่มีชีวิต เช่น เอกสาร ข้อมูล คัมภีร์ ตำรา สื่อมวลชน หรือสื่อต่างๆ ๓) ส่วนที่เป็นต้นแบบของความดีงาม หลักศีลธรรม จริยธรรม เป็นต้น การเปลี่ยนพฤติกรรมโดยอาศัย ปรโตโฆสะ แบบใดแบบหนึ่ง ซึ่งอาจจะไม่ใช่ตัวแบบที่เป็นบุคคลก็ได้ เพราะบุคคลยึดความดีงาม หลักศีลธรรม จริยธรรม ตามธรรมชาติของมนุษย์ที่ดี โดยไม่ขึ้นกับบุคคลหรือกาลเวลา การฟังสัทธรรม เพราะการเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตนนั้น การรับรู้เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของกระบวนการการศึกษา เป็นองค์ประกอบการสร้างสัมมาทิฐิด้วยปัจจัยภายนอก การฟังสัทธรรม คำสอนของสัตบุรุษหรือคำแนะนำต่างๆ ด้วยความเข้าใจไม่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริง รับรู้ด้วยใจที่ประกอบด้วย ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งไม่เอนเอียงคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง มีความหมายครอบคลุมถึงสภาพแวดล้อมภายนอกทุกประเภท และความพร้อมเรื่องของสัปายะที่มีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมชีวิตของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นคำแนะนำสั่งสอน คำอธิบายชี้แจง โดยกระบวนการพัฒนาตนจากแหล่งภายนอกที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งคือการพัฒนาผ่านกัลยาณมิตร เพื่อช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจ การจดจำ การจูงใจและมีการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ ในความรู้ในหลักการหรือหลักธรรมที่ถูกต้องดีงาม เกิดความเข้าใจ ความซาบซึ้ง และเกิดศรัทธาหรือวิธีแห่งศรัทธาซึ่งเป็นองค์ธรรมในการขับเคลื่อนต่อไป กระบวนการเกิดปัญญาต้องอาศัยศรัทธา ความเชื่อเป็นพื้นฐาน

๒) ขั้นการคิดไตร่ตรอง ได้แก่ โยนิโสมนสิการ ในการพัฒนามนุษย์ จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบช่วยสนับสนุน ทั้งที่เป็นองค์ประกอบภายนอกและภายในตัวมนุษย์ คือ รู้จักใช้ความคิด คือ คิดเป็น เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” โดยการประกอบด้วยหลัก ๓ ประการ คือ ๑) วิธีทางปัญญา ๒) กลั่นกรอง ข้อมูลจาก ปรโตโฆสะ อีกขั้นหนึ่ง ๓) เป็นบ่อเกิดสัมมาทิฐิ โดยปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ คือมีปัญญอันเห็นชอบ เป็นทางเกิดแนวคิดที่ถูกต้อง ในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับงานวิจัยของ **สุภาพร ประดับสมุทร** ที่ว่า จุดเริ่มต้นของปัญญา ซึ่งมีใน ๒ ลักษณะคือ เกิดขึ้นมาเอง

กับการตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับปัญญา และปัญญา ซึ่งมีใน ๒ ลักษณะคือ ปัญญาแบบฉับพลันและแบบค่อย ๆ มา เป็นผลให้สามารถละต้นเหตุของทุกข์ คลายทุกข์ และอยู่อย่างกลมกลืนกับความจริง ปัญญาในการรู้เท่าทันความทุกข์และเหตุของทุกข์ ปัญญาในการละสาเหตุของทุกข์และการอยู่กับความจริงอย่างกลมกลืน และการมีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น^๗ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ประทีป พิชทองกลาง** ที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกันโดยธรรมชาติที่จะเข้าถึงความสุขสงบภายในจิตใจแห่งตน แม้ว่ามนุษย์จะแตกต่างกัน มนุษย์ทุกคนจึงควรได้รับโอกาสเท่าเทียมกันที่จะสร้างความสุขสงบนั้น ตามความสามารถของตน และความสามารถนั้นก็เป็สิ่งดัดแปลงเพิ่มพูนได้ พระพุทธศาสนาจึงให้โอกาสทุกคนที่จะพัฒนาความสามารถของตนเองในการสััดปัญหาเยียวยาความทุกข์ เพิ่มสุขยังยืนด้วยตนเอง แม้ว่าพระพุทธศาสนาจะสอนเรื่องการพึ่งตนเอง โดยตระหนักในความรับผิดชอบของตนเองอย่างเต็มที่ แต่นั่นก็มิได้หมายความว่า มนุษย์จะต้องต่อสู้อย่างโดดเดี่ยวเพียงลำพัง มนุษย์ทุกคนสามารถเป็นอุปกรณ์ในการช่วยเหลือของผู้อื่นได้ ดังนั้น ความเป็นกัลยาณมิตร จึงเป็นหลักธรรมที่โดดเด่นและเป็นข้อเน้นในฐานะเป็นหัวข้อธรรมที่กำหนดความรับผิดชอบต่อตนเองฝ่ายหนึ่ง (โยนิโสมนสิการ) และปัจจัยที่จะช่วยเสริม สนับสนุนผู้อื่นอีกฝ่ายหนึ่ง (ปรโตโฆสะ) พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ เป็นศาสนาที่ต้องการช่วยเหลือมนุษยชาติทางด้านจิตใจ พุทธศาสนาได้ให้คำแนะนำ ชี้นำ คำสั่งสอน ซึ่งต้องเกี่ยวข้องกับการปรึกษาการปรึกษาในพระพุทธศาสนามีหลักการสำคัญ คือ ช่วยให้คนพึ่งตนเองได้ แก้ปัญหาชีวิตด้วยตนเองได้ประจักษ์แจ้งด้วยปัญญาของตนเอง ซึ่งต้องอาศัยกัลยาณมิตรมาช่วยเกื้อหนุนเนื่องให้พบปัญญา บนฐานของความเป็นกัลยาณมิตร คือ ปรโตโฆสะ และโยนิโสมนสิการ^๘

๓) ขั้นการปฏิบัติ ได้แก่ การปรับพฤติกรรมด้วยการมีสติสัมปชัญญะ อินทรีย์สังวร การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ หรือสุจริต ๓ ผลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติโดยมีสติเป็นประธาน สภาวะที่พึ่งตั้งไว้ด้วยมีสติสัมปชัญญะ ต้องมีความเพียรในการทำใหจิตมีความระลึกรู้ในปัจจุบันขณะ ทางกาย เวทนา จิต และธรรม ให้จดจ่อต่อเนื่องตั้งแต่ต้นจนจนกระทั่งหลับ จึงจะสามารถปรับพฤติกรรมได้ วิธีการฝึกฝนอินทรีย์ทั้ง ๖ ของพระพุทธเจ้านั้น เป็นตัวอย่างของวิธีการปรับพฤติกรรมด้วยอินทรีย์สังวรในทางพระพุทธศาสนา สิ่งที่สำคัญคือ ขณะที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ผ่านอายตนะทั้ง ๖ ต้องมีการวางกำลังใจที่วางเฉย โดยไม่ติใจ ไม่เสียใจ มีการกำหนดสติสัมปชัญญะให้ระลึกรู้ในปัจจุบันขณะ และไม่มีการปรุงแต่งอารมณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น สุจริต ๓ เป็นผลจากการสำรวมอินทรีย์ ซึ่งมุ่งให้เกิดการสำรวมผ่านทางทวารทั้ง ๖ โดยมีองค์ธรรม คือ สติสัมปชัญญะ

^๗ สุภาพร ประดับสมุทร, “การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๖.

^๘ ประทีป พิชทองกลาง, “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร” , **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒๐๓-๒๐๔.

เป็นตัวขับเคลื่อน คอยป้องกัน รักษา ตั้งแต่ต้นทาง คือ ตั้งแต่การเริ่มรับอารมณ์ และไม่ปล่อยให้ อารมณ์ถูกครอบงำ หรือหลงไปกับอารมณ์ฝ่ายไม่ดี ผลก็คือ ทำให้เกิดการระงับในการแสดงออกทาง กาย วาจา และใจ เป็นการพัฒนาภายใน ในระดับพื้นฐานในระดับศีล อันจะเป็นประโยชน์ต่อการ ปฏิบัติในระดับสูงขึ้นไป

การปรับปรุงพฤติกรรมขั้นสูงขึ้นมาจากฐานกาย วาจา มาเป็นฐานจิต เป็นการใช้ปัญญาที่ได้ มาเป็นการกำกับควบคุมตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ **พิมพา ม่วงศิริธรรม** ที่ว่า การปรับปรุง พฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความมีระเบียบวินัยในตนเอง^๙ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **วัลลภา จันทรเพ็ญ** ที่ว่า การให้ความรู้สึกและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการความคิดความเข้าใจทักษะการคิด เพื่อควบคุมตนเอง^{๑๐} ความระลึกได้เป็นตัวเตือนให้มีสติตลอดเวลา สามารถรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นและ สามารถควบคุมปรับปรุงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ สำหรับการพัฒนามนุษย์ขั้นสูงในพุทธ ศาสนาที่เรียกว่า การบรรลुरुธรรมหลักไตรสิกขาเป็นหลักที่สำคัญที่ทำให้เกิดการบรรลुरुธรรม หรือ เรียกว่าพัฒนาไปในระดับโลกุตระเป็นการพัฒนาจิตเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดที่เรียกว่า วิสุทธิมรรค ซึ่ง แบ่งเป็น ๗ ขั้น หรือเรียกว่าวิสุทธิ ๗ ในการเดินทางเพื่อบรรลुरुพระนิพพานวิสุทธิ ๗ ซึ่งเป็นหนทาง แห่งการบรรลुरुธรรมและวิปัสสนาญาณอันเป็นระดับการพัฒนาของจิต จึงเป็นหนึ่งใน กระบวนการพัฒนาจิตที่สอดคล้องกับหลักการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้า ปฏิบัติไม่ครบถ้วนคือจะมีเพียงปัญญาอย่างเดียวหรือจะมีเพียงสมาธิอย่างเดียว ก็ไม่สามารถจะทำให้ บรรลुरुธรรมได้ บุคคลต้องมีทั้งศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งไม่ว่าจะสงเคราะห์ด้วยวิสุทธิ ๗ ด้วยวิปัสสนา ญาณ หรือด้วยมรรคมงคล ๘ จึงมีความสอดคล้องกันทุกประการ อย่างไรก็ตาม ไตรสิกขานี้เป็น ไตรสิกขาระดับสูงเพราะกล่าวถึงการปฏิบัติเพื่อการบรรลुरुธรรม ถ้ามีเพียงไตรสิกขาระดับต้นหรือเป็น การปฏิบัติที่ยังไม่เข้มข้น และไม่ได้เกิดขณะทำวิปัสสนากรรมฐาน เช่น การรักษาศีล ๕ เป็นต้น

๔) ขั้นการวัดผล

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ควรนำหลักการศึกษาการปรับปรุงพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทย ยุคปัจจุบันมาประยุกต์ใช้ในพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม เพื่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติ ในการ ปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เพื่อส่งเสริม และ

^๙ พิมพา ม่วงศิริธรรม, “ผลการปรับปรุงพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของ นักกีฬา”, *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ง.

^{๑๐} วัลลภา จันทรเพ็ญ, “การพัฒนากระบวนการจัดการกิจกรรมเพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักศึกษาช่าง อุตสาหกรรมตามแนวคิดการปรับปรุงพฤติกรรมทางปัญญา”, *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ง.

พัฒนาคุณธรรม จริยธรรมให้มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติต่อสถาบันครอบครัว องค์กรต่าง ๆ ให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องการศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนาเถรวาท เปรียบเทียบกับทฤษฎีทางตะวันตก เพื่อเปรียบเทียบว่า การศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีนั้นมีเหมือนหรือแตกต่างจากการศึกษาการปรับพฤติกรรมของมนุษย์ในพระพุทธศาสนา

๒) ควรศึกษาเปรียบเทียบพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายานกับการศึกษาการปรับพฤติกรรมของมนุษย์ในสมัยปัจจุบัน เพื่อเปรียบเทียบว่า พระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน มีการศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีนั้นมีเหมือนหรือแตกต่างอย่างไร