

ภาคผนวก ง.

หนังสืออนุญาตให้สัมภาษณ์และผลการสัมภาษณ์



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร.๐๒-๒๒๒๐๖๔๘๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/๒๙

๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุมัติครุฑอนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เจริญพร แม่ชีขึ้น ศรีสองแคว
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ชุด

ด้วย แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขา
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๒๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “รูปแบบการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน” ขณะนี้อยู่
ในขั้นตอนดำเนินการเก็บข้อมูล เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้มี ความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อการนี้จึงใคร่
ขออนุมัติครุฑที่ได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ และเก็บรวบรวมข้อมูลในการ
วิจัย เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพราเพื่อพิจารณาอนุมัติครุฑ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จาก
ท่านด้วยดี จึงขออุทิศขอขอบคุณล่วงหน้า ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

แม่ชีขึ้น ศรีสองแคว
ได้มีการสัมภาษณ์แล้ว
๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

(พระมหาสันติ อธิภาท, ดร.)

เลขานุการสำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

ประสานงาน : แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย โทร. ๐๘๑-๙๑๐๓๘๒๑



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดมหาธาตุ ทาพระจันทร์
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร.๐๒-๒๒๒๐๖๘๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/๒๙

๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์อนุญาตให้นิติสดเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เจริญพร แม่ชีจตุรพร เจริญวิโรจน์
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ชุด

ด้วย แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิสัย นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขา
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๒๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “รูปแบบการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน” ขณะนี้อยู่
ในขั้นตอนดำเนินการเก็บข้อมูล เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้มี ความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อการนี้จึงใคร่
ขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้นิติสดดำเนินการสัมภาษณ์ และเก็บรวบรวมข้อมูลในการ
วิจัย เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จาก
ท่านด้วยดี จึงขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

แม่ชีจตุรพร เจริญวิโรจน์
๔๕๖๐๑๕๐๕๒๒๒
๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

(พระมหาสันติ อีรภัทโท, ดร.)

เลขานุการสำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

ประสานงาน : แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิสัย โทร. ๐๘๑-๙๑๐๓๘๒๑



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดมหาธาตุ ท่าวพระจันทร์
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร.๐๒-๒๒๒๐๖๔๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/๒๙

๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์อนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เจริญพร แม่ชีลัดดา เนตรภักดิ์
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ชุด

ด้วย แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขา
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๒๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “รูปแบบการปรับตัวกิจกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน” ขณะนี้อยู่
ในขั้นตอนดำเนินการเก็บข้อมูล เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้มีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อการนี้จึงใคร่
ขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการสัมภาษณ์ และเก็บรวบรวมข้อมูลในการ
วิจัย เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จาก
ท่านด้วยดี จึงขออุทิศมาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

แม่ชีลัดดา เนตรภักดิ์
ได้รับกรมสัมภาษณ์แล้ว
๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ขอเจริญพร

(พระมหาสันติ ชีรภัทโท, ดร.)

เลขานุการสำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

ประสานงาน : แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย โทร. ๐๘๑-๙๑๐๓๘๒๑



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดมหาธาตุ ท่าวพระจันทร์
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร.๐๒-๒๒๒๐๖๘๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/๒๙

๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตให้บัณฑิตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เจริญพร นางสาวจิราพร ชื่อตรงต่อการ
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ชุด

ด้วย แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขา
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๒๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “รูปแบบการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน” ขณะนี้อยู่
ในขั้นตอนดำเนินการเก็บข้อมูล เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้มีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อการนี้จึงใคร่
ขออนุญาตให้โปรดพิจารณาอนุญาตให้บัณฑิตดำเนินการสัมภาษณ์ และเก็บรวบรวมข้อมูลในการ
วิจัย เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพามาเพื่อพิจารณาอนุญาต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จาก
ท่านด้วยดี จึงขออุทิศมาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

จิราพร ชื่อตรงต่อการ

ได้รับทราบแล้ว
๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๘

(พระมหาสันติ อีรภทฺโท, ดร.)

เลขานุการสำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

ประสานงาน : แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย โทร. ๐๘๑-๙๑๐๓๘๒๑



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร.๐๒-๒๒๒๐๖๔๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/๒๙

๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตให้บัณฑิตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เจริญพร นางสาวสุมาลี ตีรเลิศพานิช
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ชุด

ด้วย แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววลีย์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขา
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๒๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “รูปแบบการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน” ขณะนี้อยู่
ในขั้นตอนดำเนินการเก็บข้อมูล เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้มีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อการนี้จึงใคร่
ขออนุญาตให้โปรดพิจารณาอนุญาตให้บัณฑิตดำเนินการสัมภาษณ์ และเก็บรวบรวมข้อมูลในการ
วิจัย เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพราเพื่อพิจารณาอนุญาต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จาก
ท่านด้วยดี จึงขออุทิศมาขอคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

คู่มาดี ศรีเกษมพาสัย
ได้รับคำสั่งจากบัณฑิต
ช. ๕๑. ๖๕๕๔

(พระมหาสันติ อธิปัตฺโต, ดร.)

เลขานุการสำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

ประสานงาน : แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววลีย์ โทร. ๐๘๑-๙๑๐๓๘๒๑



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร.๐๒-๒๒๒๐๖๔๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑.๑/๒๙

๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตให้บัณฑิตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เจริญพร นางสาวมุกดา เพชรขึ้นสกุล
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ชุด

ด้วย แมชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขา
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๒๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “รูปแบบการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวัปปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน” ขณะนี้อยู่
ในขั้นตอนดำเนินการเก็บข้อมูล เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้มีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อการนี้จึงใคร่
ขออนุญาตให้โปรดพิจารณาอนุญาตให้บัณฑิตดำเนินการสัมภาษณ์ และเก็บรวบรวมข้อมูลในการ
วิจัย เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพราเพื่อพิจารณาอนุญาต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จาก
ท่านด้วยดี จึงขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้า ณ โอกาสนี้

นางสาว เพชรขึ้นสกุล
ผู้อำนวยการสำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย
๒๙.๗.๕๘

ขอเจริญพร

(พระมหาสันติ อธิภทฺโท, ดร.)

เลขานุการสำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

ประสานงาน : แมชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย โทร. ๐๘๑-๙๑๐๓๘๒๑

ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ระหว่างวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ถึง ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘ ณ วัดท่าขนุน

ก. แม่ชี จำนวน ๓ รูป

๑. แม่ชีขึ้น ศรีสองแคว อายุ ๖๖ ปี พรรษา ๔๘ ดำรงตำแหน่ง หัวหน้าแม่ชีของวัดท่าขนุน วุฒิมัธยมศึกษา ประถมศึกษา ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรม ๔๐ ปี ได้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ดังต่อไปนี้^๑

๑. ก่อนอื่น ขอชื่อนามสกุล อายุ วุฒิมัธยมศึกษา วันที่สัมภาษณ์คะ?

- แม่ชีขึ้น ศรีสองแคว อายุ ๖๖ ปี เรียนจบชั้นประถม ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมมากกว่า ๔๐ ปี เพราะบวชตั้งแต่อายุ ๑๘ ปี วันนี้ให้สัมภาษณ์ วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘ ยินดีและอนุญาตให้ใช้เครื่องบันทึกเสียงและภาพขณะสัมภาษณ์ได้คะ

๒. ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านใดบ้าง?

ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย?

- ถ้าประเมินตัวเองคิดว่า อยู่ในระดับปานกลาง (๓)

ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางที่ไม่ดี?

- ถ้าประเมินตัวเองคิดว่า อยู่ในระดับปานกลาง (๓)

ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น?

- ถ้าประเมินตัวเองคิดว่า อยู่ในระดับปานกลาง (๓)

ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ?

- ถ้าประเมินตัวเองคิดว่า อยู่ในระดับมาก (๔)

๓. ท่านคิดว่าองค์ประกอบสำคัญ ในการปรับพฤติกรรมให้ดีขึ้น มีอะไรบ้าง?

- เราต้องได้แบบอย่างจากครูอาจารย์ มาก่อน เราเริ่มจาก การรักษาศีล ประพฤติปฏิบัติให้กาย วาจา และใจ ให้ดีมากๆ ขึ้น แล้วมีความตั้งใจให้รักษาความดีให้บริสุทธิ์ตลอดไป การอยู่ใกล้ครูอาจารย์เป็นสิ่งที่ดี เพราะเราจะได้ศึกษาจากท่านเป็นต้นแบบ สิ่งแรกที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรมฐาน คือการตัดความความกังวลใจ ซึ่งเป็นเครื่องผูกพันหรือห่วงเหี่ยวเป็นเหตุให้ใจหวั่งกังวล เพื่อให้เกิดความปลอดโปร่งพร้อมที่จะเจริญกรรมฐานให้ก้าวหน้าไปได้ดี จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ คือ ต้องการความสงบ ระวัง ไม่ให้รัก โลภ โกรธ หลง เกิดขึ้นได้ จิตใจก็ผ่องใส เยือกเย็น และมีปัญญาเห็นตามความเป็นจริงเกิดขึ้นได้ง่าย ผู้ปฏิบัติต้องไม่ไปยึด หรือกังวล ทำให้อารมณ์ใจไม่ทรงตัว ไม่สามารถต่อต้านกิเลสได้ การปฏิบัติธรรมนั้น บางคนถูกกับจริต บางคนถูกกับนั่ง ขึ้นอยู่

^๑ สัมภาษณ์แม่ชีขึ้น ศรีสองแคว, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

กับวาสนาบาปมีของแต่ละบุคคล คือความเหมาะสมความควร ถ้าหากว่าเหมาะสม การปฏิบัติของเราจะก้าวหน้าก็เจริญ แต่นั่นหมายความว่านักปฏิบัติต้องทำจริง ๆ ไม่ใช่ทำ ๆ ทิ้ง ๆ ไปสนใจเรื่องอื่นแทน

๔. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ท่านใช้ข้อใดในการปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์บ้าง

- .เราใช้ทั้ง ๔ ข้อในการปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่ดีในตัวเอง โดยเริ่ม จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ตามลำดับ

๕. ท่านคิดว่ารูปแบบที่เหมาะสมในการปรับปรุงพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

- สังคมปัจจุบัน ไม่ค่อยมีความเคารพผู้ใหญ่ ส่วนใหญ่ติดเทคโนโลยี ดังนั้นควรให้มีการฝึกสติ เพื่อให้เกิดสมาธิ ไปควบคุมการกระทำในส่วนที่ไม่ดี และควรให้มีการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมอย่างน้อย ๓-๕ วัน เพื่อเป็นพื้นฐานให้คนรุ่นใหม่ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

๖. หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในช่วงวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ถึง ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘ ท่านมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านใดบ้าง?

ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย?

- ลดลงค่ะ จากปานกลาง (๓) เป็น น้อย (๒) เหตุผลเพราะการใช้ปัจจัย ๔ ก็ใช้สติ คิดไตร่ตรองก่อนที่จะซื้อ พิจารณาอย่างรอบคอบก่อนว่าจำเป็นหรือไม่ ถ้าไม่จำเป็นก็จะไม่ซื้อ

ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางที่ไม่ดี?

- ลดลงค่ะ ค่ะ จากปานกลาง (๓) เป็น น้อย (๒) เหตุผลเพราะก่อนที่จะพูดไม่ดี เพราะการฝึกสติในปัจจุบัน ทำให้มีสติระลึกถึงก่อนที่จะคิด พูด ทำ เสมอ

ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น?

- ลดลงค่ะ จากปานกลาง (๓) เป็น น้อยที่สุด (๑) เหตุผลเพราะก่อนที่จะคิดไม่ดี ผลการฝึกสติในปัจจุบัน ทำให้มีสติระลึกถึงก่อนที่จะคิดไม่ดี

ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ?

- ลดลงค่ะ จากมาก (๔) เป็น น้อยที่สุด (๑) โดยปกติจะเป็นคนโทสจริต ชอบโกรธและโมโห ง่ายมาก ๆ เมื่อได้ลงมือปฏิบัติธรรมก็ทำให้อารมณ์จิตเยือกเย็นขึ้น มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น สามารถระงับความโกรธและโมโหลงได้ แรก ๆ กว่าที่จะรู้ตัวก็นานหน่อย ต่อมาก็พัฒนาดีขึ้น

๒. แม่ชีจงดี พรเจริญวิโรจน์ อายุ ๕๕ ปี พรรษา ๒๕ ดำรงตำแหน่ง วิปัสสนาจารย์ประจำของวัดท่าขนุน วุฒิกการศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรม ๒๐ ปี ได้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ดังต่อไปนี้^๒

๑. ก่อนอื่น ขอชื่อนามสกุล อายุ วุฒิกการศึกษา วันที่สัมภาษณ์ค่ะ?

- แม่ชีจงดี พรเจริญวิโรจน์ อายุ ๕๕ ปีค่ะ ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมมากกว่า ๒๐ ปี วันนี้ให้สัมภาษณ์ วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘ ยินดีและอนุญาตให้ใช้เครื่องบันทึกเสียงและภาพขณะสัมภาษณ์ได้ค่ะ เราปฏิบัติธรรมตั้งแต่เด็ก ตั้งแต่เริ่มมาจากอายุตั้งแต่ ๒๐ กว่าปีค่ะ เริ่มมาจากภาวนาฝึกเองค่ะ ภาวนา ๕ นาที่ ๓ นาที่ ๒ นาที่ ฝึกมาอาศัยภาวนา “พุท-โธ” หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โท” ค่ะ พอภาวนาไปเรื่อยภาวนา ๕ นาที่ ๓ นาที่ บ้าง จิต มีความเคยชิน พอภาวนาไป “พุท-โธ” หาย ก็สงสัยตัวเองว่า “พุท-โธ” หายไปไหน จนเหลือแต่ลมหายใจเข้าออก ภาวนาไปก็ อ้อ...จิตก็ไปรู้ แต่ว่าหายใจเข้าออก พอตอนหลังก็ไม่ว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” คืออะไร ไม่เคยปฏิบัติ ไม่รู้เรื่องเลย จากนั้นก็เริ่มไปเจอครูอาจารย์บางท่าน ที่ท่านสอนเรื่องสติปัฏฐาน ๔ การเดิน ยกหนอ ย่างหนอ ไปเห็นเขาปฏิบัติธรรมกันอยู่ที่ในถ้ำ มีคอร์สอยู่ประมาณอาทิตย์หนึ่ง ของอาจารย์คุณแม่จริน เราก็ไปเดินเห็นเขาทำกัน เราก็ไปปฏิบัติบ้าง ไปเดินยกหนอ ย่างหนอ ก็สงสัยว่า “หนอ” คืออะไร ตอนนั้นยังไม่เป็นแม่ชี ก็เข้าไปเดินตามเสียง ก็เริ่มฝึกและเริ่มชอบ ก็เข้าไปร่วมปฏิบัติกับเขา เข้าคอร์ส ๗ วัน เอ๊ะ เขาเดินจงกรมกันทำไม คำว่า “หนอ” ไม่เข้าใจ ก็สงสัย ทำบ้าง เล่นบ้าง ไม่มีความจริงจังในการปฏิบัติเลย หลังจากนั้นก็เกิดศรัทธาขึ้นมาในใจว่า การปฏิบัติยกหนอ ย่างหนอ ถ้าทำจริงต้องได้จริงซิ พอไปเห็นพ่อครัว แม่ครัว ตื่นมาตีสองตีสาม มาทำกับข้าวให้กับผู้ปฏิบัติ พอเห็นว่าพวกเขาตื่นมาทำกับข้าวด้วยความลำบาก ก็ไปยืนพิจารณาดู เรานี้ปฏิบัติมาสี่ห้าวันยังไม่ได้อะไรเลย ทำเล่น ๆ เมื่อเห็นแล้วเลยเกิดศรัทธาจากการพิจารณาจากใจเราขึ้นมา เกิดขึ้นในจิตว่า เราต้องตั้งใจปฏิบัติคำว่า “หนอ” ที่สงสัย ก็ไม่สงสัย เพราะเมื่อคนอื่นเดินได้ เราก็ต้องเดินได้ ทำได้เหมือนกัน พอเดินจงกรมไปสัก ๔-๕ นาที่ จิตก็เริ่มเป็นสมาธิ เริ่มทำได้โดยที่เริ่มจากศรัทธานั้น ก็เห็นเป็นมโนภาพเป็นรูปพระพุทธรูปเจ้าท่านยกเท้าขึ้นมา ยกหนอ ๆ ค่อยเดิน โอ้...สวยจัง ยืนมอง เห็นแล้วคิดว่า มีอย่างนี้ด้วยหรือ เอ้า...เรามาเดินแบบพระพุทธรูปเจ้า ตั้งใจปฏิบัติเลย เจ็ดวันในคอร์สนี้ พอครบเขาสอบอารมณ์ด้วย เขาถามว่า เวลานั่งปฏิบัติเห็นพองยุบหรือเปล่า ตอนแรกก็ไม่เข้าใจ ก็ให้เอามือทาบหน้าท้อง หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ ก็เริ่มชอบและสนใจเข้ามาปฏิบัติธรรมเรื่อย ๆ มาจนปัจจุบันค่ะ

๒. ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านใดบ้าง?

ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย?

^๒ สัมภาษณ์แม่ชีจงดี พรเจริญวิโรจน์, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

- การใช้ของฟุ่มเฟือยมีมากในสมัยที่เป็นขรราวาส เพราะการทำงานเราหาเงินด้วยตัวเอง เป็นลูกจ้างขายของ เห็นเสื้อผ้าสวย ๆ ก็ชอบ เห็นสีสันทบแม่สี พอเห็นผ้ามาใหม่ก็ตัดเสื้อผ้า สมัยก่อนเขาใช้การตัดเสื้อผ้าใส่กัน ไม่ใส่เสื้อผ้าสำเร็จรูปเหมือนสมัยนี้ สมัยก่อนตัดชุดละหนึ่งร้อยห้าสิบเท่ากับตัวหนึ่งพันห้าสมัยนี้คะ สมัยก่อน ๒๐ หรือ ๓๐ ปีที่แล้ว ตัดทุกเดือน เดือนนี้ฉันต้องได้ ๒-๓ ชุด เงินเดือนหมดไปกับการแต่งตัวคะ เพราะเป็นคนชอบแต่งตัวสวย ๆ ต้องพัฒนาตัวเองให้ดูดีอย่างนี้คะ แต่ก็มีเก็บเงินด้วยนะคะ เริ่มไปเปิดบัญชีธนาคาร ซื้อทองเก็บบ้างคะ สมัยก่อนเราประเมินตัวเอง ประมาณ ๔ มากคะ

ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางที่ไม่ดี?

- สมัยก่อนมีการใช้คำพูดในทางพูดเหน็บแนม ประเมินให้ตัวเองปานกลาง (๓)

ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น?

- ก่อนปฏิบัติธรรม ถ้ามว่า ความริษยาผู้อื่น มีไหม มีในด้านครอบครัว เพราะว่าสูญเสียพ่อ ตั้งแต่เล็ก เมื่อเห็นครอบครัวอื่นที่อยู่พร้อมหน้าแล้วจะรู้สึกอิจฉา ริษยา เพราะอยากจะมีครอบครัวที่มีความสุข แต่เราไม่เป็นอย่างนี้ มีความน้อยใจเกิดขึ้น อิจฉา คิดไปต่าง ๆ เราอยากได้ความอบอุ่นจากพ่อแม่ สมัยก่อนเราประเมินตัวเอง ปานกลาง

ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ?

- อารมณ์โกรธ อะไรไม่พอใจ ชอบตบตี มากที่สุด (๕) เป็นคนโทสจริต

๓. ท่านคิดว่าองค์ประกอบสำคัญ ในการปรับปรุงพฤติกรรมให้ดีขึ้น มีอะไรบ้าง?

- เกิดจากครอบครัวพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย สอนมาตั้งแต่เด็ก เริ่มสอนให้ใส่บาตร สอนเรื่องความดี ความชั่ว ความเมตตา สอนให้เราเป็นผู้ให้คนอื่นก่อน ปลุกฝังสอนให้เป็นคนดีตั้งแต่เด็ก ทำให้เมื่อเรามีพฤติกรรมไม่ดี เราก็จะนึกถึงคำสั่งสอนเหล่านี้ ทำให้เรามีสติ ค่อย ๆ เริ่มคิดได้ เมื่อปฏิบัติธรรมเราก็ได้ครูอาจารย์มาช่วยชี้แนะ คอยอบรมตักเตือนเรา เราก็ได้ครูอาจารย์เป็นแบบอย่าง ทำให้เห็นว่าสิ่งที่เราทำไม่ดี เราควรลดหรือควรเปลี่ยนตัวเองนะ สิ่งที่สำคัญเราคิดว่าต้องมีสติ ในการกำหนดรู้สิ่งต่าง ๆ

๔. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ท่านใช้ข้อใดในการปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์บ้าง

- การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเริ่ม จากการสำรวจ กาย วาจา ใจ เริ่มตั้งแต่การนั่งให้เรียบร้อย การสมาทานศีลด้วยใจที่ศรัทธา และมีการกำหนดสติในทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่วนมากจะเกิดจากเมื่อ ตากระทบรูป ก็จะคิดเป็นตัวเรา ตัวเขาเกิดขึ้นเป็นตัวกู ของกูขึ้นมา จิตก็เข้าไปปรุงแต่ง ถ้าขาดสติ กาย วาจา ใจ ก็จะทำตามจิตที่ปรุงแต่งนั้น คิดเป็นอกุศลได้ เมื่อเราได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ก็มีการกำหนดให้ทันปัจจุบัน ว่า “เห็นหนอ ๆ” ให้กำหนดดี ๆ ไม่ให้มีช่องว่าง ก็จะรู้ความเกิดดับ รู้ขึ้นมาในจิต พอเห็นก็สักแต่ว่าเห็นเท่านั้นไม่ปรุง

แต่ต่อไปกิเลสก็เข้ามาในใจเราไม่ได้ เป็นตัวปัญญาเกิดขึ้นจากการมีสตินั้น แล้วพิจารณาว่า กายก็เป็นแค่ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตัวสักร่างกายะที่ฐิ ก็ลดลง เวลานั้นสมาธิ ตัวเวทนาจักเกิดขึ้น ปวดเมื่อย ก็พลิกเปลี่ยนท่ายืน เมื่อจิตเข้าไปกำหนดรู้อาการที่เจ็บปวด จิตก็สามารถแยกกายและความปวดออกจากกันได้ ปัญญาที่เกิดการพิจารณาธาตุกระทบนั้นต้องใช้จิตที่ไม่ปรุงแต่งในอารมณ์ต่าง ๆ เวลาเกิดก็ใช้สติในการกำหนด “ปวดหนอ ๆ ” ก็จะแยกกายแยกจิตได้ จิตก็จะไม่เดินรอนอีกต่อไป ก็รู้ว่าสักแต่ว่าเป็นความเจ็บปวดเท่านั้น ถ้ากำหนดไปมาก ๆ ตัวเวทนาเขาจะดับไปเอง

๔. ท่านคิดว่ารูปแบบที่เหมาะสมในการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

- สังคมปัจจุบัน ไม่ค่อยมีความเคารพผู้ใหญ่ ส่วนใหญ่ติดเทคโนโลยี ดังนั้นควรให้มีการฝึกสติ เพื่อให้เกิดสมาธิ ไปควบคุมการกระทำในส่วนที่ไม่ดี และควรให้มีการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมอย่างน้อย ๓-๕ วัน เพื่อเป็นพื้นฐานให้คนรุ่นใหม่นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

๖. หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในช่วงวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ถึง ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘ ท่านมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านใดบ้าง?

ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย?

- ลดลงคะ จากมาก (๔) เป็น น้อยที่สุด (๑)

ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางที่ไม่ดี?

- ลดลงคะ จากปานกลาง (๓) เป็นน้อยที่สุด (๑)

ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น?

- ลดลงคะ จากปานกลาง (๓) เป็นน้อยที่สุด (๑)

ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ?

- ลดลงคะ จากมากที่สุด (๕) เป็น น้อย (๒)

๓. แม่ชีลัดดา เนตรภักดี อายุ ๗๓ ปี พรรษา ๑ วุฒิการศึกษา มัธยมศึกษาตอนปลาย ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรม ๗ ปี ได้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ดังต่อไปนี้^๓

๑. ก่อนอื่น ขอชื่อนามสกุล อายุ วุฒิการศึกษา วันที่สัมภาษณ์คะ?

- ชื่อแม่ชีลัดดา เนตรภักดี อายุ ๗๓ ปี จบมัธยมปลายคะ ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมมากกว่า ๗ ปี วันนี้ให้สัมภาษณ์ วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘ ยินดีและอนุญาตให้ใช้เครื่องบันทึกเสียง และภาพขณะสัมภาษณ์ได้คะ

๒. ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านใดบ้าง?

^๓ สัมภาษณ์แม่ชีลัดดา เนตรภักดี, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย?

- ถ้าประเมินตัวเองคิดว่าปานกลาง (๓)

ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางที่ไม่ดี?

- ถ้าประเมินตัวเองคิดว่าน้อย (๒)

ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น?

- ถ้าประเมินตัวเองคิดว่าน้อย (๒)

ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ?

- ถ้าประเมินตัวเองคิดว่าปานกลาง (๓)

๓. ท่านคิดว่าองค์ประกอบสำคัญ ในการปรับปรุงพฤติกรรมให้ดีขึ้น มีอะไรบ้าง?

- ครูอาจารย์ท่านจะเป็นแบบตัวอย่างในการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดศรัทธา รักษาศีล มีสติ สมาธิ และเรามีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร คอยแนะนำเราอีกทีหนึ่ง เพื่อให้เราปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่ดีให้ลดลงค่ะ

๔. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ท่านใช้ข้อใดในการปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์บ้าง

- .เราใช้ทั้ง ๔ ข้อในการปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่ดีในตัวเอง โดยเริ่ม จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ กาย เป็นการปฏิบัติที่ดูลมหายใจ เวทนา คือความรู้สึกที่ทำให้เราเมื่อย ปวดชา ปวดเข่า จิต มีการกำหนดรู้ว่าเป็นทุกข์ ไม่ปรุงแต่ง ให่วางเฉย และธรรม ทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เป็นธรรมดาค่ะ

๕. ท่านคิดว่ารูปแบบที่เหมาะสมในการปรับปรุงพฤติกรรมของสตรีในสังคมไทยยุคปัจจุบันคืออะไร?

- สังคมปัจจุบัน ควรให้มีการส่งเสริมการปฏิบัติธรรม อย่างน้อย ๓-๕ วัน โดยเน้นการฝึกสติ ให้เกิดสมาธิค่ะ เพื่อเป็นพื้นฐานให้คนรุ่นใหม่ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

๖. หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในช่วงวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ถึง ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘ ท่านมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านใดบ้าง?

ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย?

- ลดลงค่ะ จากปานกลาง (๓) เป็น น้อย (๒)

ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางที่ไม่ดี?

- ลดลงค่ะ จากน้อย (๒) เป็นน้อยที่สุด (๑)

ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น?

- ลดลงค่ะ จากน้อย (๒) เป็นน้อยที่สุด (๑)

ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ?

- ลดลงค่ะ จากปานกลาง (๓) เป็น น้อย (๒)

ข. สตรี จำนวน ๓ คน

๔. นางสาว จิราพร ชื่อตรงต่อการ อายุ ๔๗ ปี วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมมากกว่า ๑๐ ปีได้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ดังต่อไปนี้^๔

๑. ก่อนอื่น ขอชื่อนามสกุล อายุ วุฒิการศึกษา วันที่สัมภาษณ์ค่ะ?

- ชื่อนางสาวจิราพร ชื่อตรงต่อการ อายุ ๔๗ ปี อาชีพรับจ้าง จบปริญญาตรีค่ะ ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมมากกว่า ๑๐ ปี วันนี้ให้สัมภาษณ์ วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘ ยินดีและอนุญาตให้ใช้เครื่องบันทึกเสียงและภาพขณะสัมภาษณ์ได้ค่ะ

๒. ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านใดบ้าง?

ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย?

- ก็น่าจะประมาณ ๔

ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางที่ไม่ดี?

- ประมาณ ๔ ค่ะ

ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น?

- ปานกลาง คือ ๓ ค่ะ

ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ?

- ก็น่าจะประมาณ ๔

๓. ท่านคิดว่าองค์ประกอบสำคัญ ในการปรับพฤติกรรมให้ดีขึ้น มีอะไรบ้าง?

- องค์ประกอบสำคัญนี้ คือครูอาจารย์ เพราะว่าถ้าเราได้เจอครูอาจารย์ที่ดี ก็จะสามารถสร้างศรัทธา เพราะท่านจะมีแบบแผนในการปฏิบัติ หรือว่าการปฏิบัติตัวของท่านเอง ก็จะทำให้เราเออ...เกิดศรัทธา รู้สึกอยากที่จะปฏิบัติตาม เมื่อเราเกิดศรัทธาปฏิบัติตามแล้ว เราก็จะสามารถที่จะปฏิบัติตามอย่างที่ท่านทำ ซึ่งถ้าจะนับไปครูอาจารย์นับว่าเป็นกัลยาณมิตรที่สำคัญ เพราะว่ากัลยาณมิตร ไม่ใช่เจาะจงเฉพาะแค่เพื่อนหรืออะไร การมีครูอาจารย์ก็นับว่าท่านเป็นกัลยาณมิตรที่สำคัญ ค่อยแนะนำ ตักเตือน ชี้แนะ หรือบอกกล่าวในสิ่งที่เราบกพร่อง ในสิ่งที่เราทำผิด เออ...แก้ไขพฤติกรรมของเรา รวมทั้งแนะนำให้เรื่องการปฏิบัติต่าง ๆ ที่เราควรจะมี คำว่าครูอาจารย์ในมุมมองของดิฉันคือท่านต้องเป็นแบบอย่างให้เราดำเนินรอยตาม ท่านจะเป็นโมเดล หรือเป็นตัวอย่างที่เราจะทำตามท่านเพื่อที่เราจะปรับพฤติกรรมไม่ดีต่าง ๆ ให้ดีขึ้น ส่วนหนึ่งเราต้องรู้ว่าครูอาจารย์ท่านนี้

^๔ สัมภาษณ์นางสาว จิราพร ชื่อตรงต่อการ, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.

ท่านมีจริยาวัตร มีการปฏิบัติที่ทำให้เรารู้สึกว่าดี เห็นแล้วน่าปฏิบัติตาม ทำให้เราเลื่อมใส เราก็จะปฏิบัติตามแนวทางของท่าน ยึดตามแนวการสอนของท่าน แล้วก็ปฏิบัติตามไปโดยที่เรามีศรัทธา ในการปฏิบัตินั้น ๆ แล้วเมื่อการปฏิบัติของเราเกิดผลไป เราก็จะยิ่ง เออ...รู้สึกอยากที่จะปฏิบัติต่อ เพราะว่าคำพูดของท่านถูกต้อง มีผลจริงตามนั้น องค์ประกอบสำคัญในการเปลี่ยนพฤติกรรมเมื่อเรามี กัลยาณมิตรเป็นต้นแบบแล้วนี้ สิ่งที่สำคัญคือใจเราพร้อมที่จะเปลี่ยนตัวเอง ตัวใจเราพร้อมที่จะเปลี่ยน นี่คือตัวศรัทธา เพราะว่าถ้าเราไม่ได้เกิดความรู้สึกที่ศรัทธา เราก็ไม่อยากจะเปลี่ยนแปลง ซึ่ง ความรู้สึกที่อยากจะเปลี่ยนแปลงนั้น จะทำให้สามารถปฏิบัติต่อไปได้นาน เพราะมีไม่นานเลย ที่เข้าไป ปฏิบัติแล้วเลิกการปฏิบัติไปกลางคัน หรือปฏิบัติไปแค่ช่วงเวลาหนึ่งแล้วรู้สึกไม่อยากปฏิบัติต่อแล้ว ความรู้สึกศรัทธา และอยากที่จะปฏิบัติต่อ หรือว่าเห็นครูอาจารย์ปฏิบัติเกิดผล แล้วเราก็ปฏิบัติตาม แล้วเกิดผลตาม จะทำให้เราไม่ถ้อยถอยในการปฏิบัติ มันมีการเปลี่ยนแปลง แต่ละบุคคลต้องมี วิจารณ์ญาณในการตัดสินใจว่าครูอาจารย์ท่านใด ที่สั่งสอน หรือแนวทางการปฏิบัติใดที่เหมาะสมกับ ตัวเรา ถ้าจะเรียก ก็คือ การถูกจริต หรือถูกใจเราก็ได้ พอเราเจอเส้นทางนั้น หรือแนวการปฏิบัติ นั้น เราปฏิบัติตาม คงเหมือนกับลักษณะของการกินอาหาร เราอาจจะไปร้านอาหารร้านนี้ ร้านนั้น ร้าน โนน แต่ว่ามันก็จะมามีร้านอาหารที่ทาสชาติถูกใจเรา ซึ่งอาจจะไม่ถูกใจคนอื่นก็ได้ การปฏิบัติก็จะเป็น แนวทางเดียวกันคือ การปฏิบัติแนวทางนี้เราชอบเราก็ปฏิบัติ ปฏิบัติไปแล้วเมื่อเกิดผลเรารู้สึกว่า อยากปฏิบัติต่อ มีผลจริงตามที่ครูอาจารย์ท่านได้แนะนำมา ทุกอย่างต้องเริ่มจากตัวเราละ จริง ๆ แล้ว การปฏิบัติที่จะได้ผลต้องเป็นเจ้าตัวหรือผู้ปฏิบัติเอง ปฏิบัติไปแล้วเกิดผลตามนั้น ก็จะมีว่าคำสอนนั้น ถูกต้องเห็นจริง แล้วก็จะตั้งหน้าปฏิบัติต่อไป

๔. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ท่านใช้ ข้อใดในการปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์บ้าง

- จริง ๆ แล้วการปฏิบัติทางกาย ก็จะใช้วิธีการจับลมหายใจพิจารณาลม เพื่อให้เกิดสมาธิ เช่นการพิจารณาว่า การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ เราก็พิจารณาในเรื่องของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างที่มีมาอย่างเช่น เออ...ขณะที่เรานั่งพิจารณาอยู่นี้ เราก็จะมีการกำหนดทวารทั้ง ๖ เช่นว่า ตาเห็น ก็สักแต่ว่าเห็น โดยมีองค์ประกอบสำคัญคือมีสติ รู้ว่าสิ่งที่เราเห็นสักแต่ว่าเห็นไม่ปรุงแต่ง อย่างเช่นเมื่อ มีเสียงมากระทบ ก็สักแต่ว่าได้ยิน โดยไม่เอาจิตไปปรุงแต่ง คือ สมมุติว่าเราได้ยินเสียงอะไรเกิดขึ้น เรา ก็กำหนดว่า “ได้ยินหนอ ๆ” หรือว่า ตาเห็น ก็กำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ” เราไม่ปรุงแต่งต่อ เมื่อเราไม่ ปรุงแต่งต่อก็ไม่มีการสร้างกรรมต่อ จิตก็จะอยู่กับที่อยู่กับตัวเรา ในส่วนของจมูกได้กลิ่น เราก็กำหนดรู้ ว่า เราได้กลิ่นนี้ โดยกำหนดว่า “กลิ่นหนอ ๆ” โดยไม่ปรุงแต่งว่า กลิ่นเหม็น หรือหอม ชอบใจหรือไม่ ชอบใจ เช่นเมื่อได้กลิ่นก็จะปรุงแต่งว่ากลิ่นอะไร น้ำหอมหรือเปล่า หรือกลิ่นเหม็นก็จะเกิดโทสะ เอ๊ะ ใครทำอะไร อย่างไร กลายเป็นว่า เกิดการปรุงแต่งเป็นโทสะต่อไปอีก ต่อไปเรื่องการลิ้มรส เรื่องของ ลิ้น เมื่อเรากินอาหารก็มีการกำหนดว่า ได้รสนี้ โดยไม่ปรุงแต่งว่าอร่อยไปติด เพราะถ้าสมมุติว่าเราคิด

ว่าอร่อย ๆ ก็จะปรุงแต่งต่อไปว่า อันนี้กิน อันนี้ไม่กิน แต่ถ้าเรามีการกำหนดรู้ตลอด สักแต่ว่ารสเป็น
 อย่างนี้ เราก็จะไม่ไปยึดติดในรสชาติอาหารนั้น หรือว่าการติดในรสชาติของอาหารนั้นมาก ส่วน
 อารมณ์กระทบในด้านอื่น ๆ ก็จะมีในเรื่องของกาย เช่น ว่าสัมผัส ว่าเรานั่งภาวนาอยู่มีอยู่ที่อากาศ
 ร้อน เรารู้สึกร้อน ถ้าสมมุติว่าเราไม่มีการกำหนดรู้ มันก็จะมีการกระวนกระวาย ไม่อยากนั่งภาวนาต่อ
 แต่ถ้าเรามีการกำหนดรู้ตลอดเวลาก็จะเป็นการกำหนดว่า มันร้อน เรากำหนดไปเรื่อย ๆ จนถึงระยะ
 หนึ่งจิตมันก็จะคลายตัวลง ไม่ตื่นรน ไม่ว่าร้อนหรือหนาว ถ้าเรากำหนดรู้ไม่ไปปรุงแต่งมันมาก มันก็จะ
 หยุดอยู่แค่การรู้ รู้แสร้ง แคร่เย็น แคร่หนาว สักแต่ว่ารู้เท่านั้น ในส่วนของอารมณ์กระทบในด้านทางใจ
 ก็เหมือนกัน เช่น อาจจะมีคนทำเราไม่พอใจหรือโกรธ หรือรู้สึกชอบพออะไรสักอย่างหนึ่ง ถ้าเรามีการ
 กำหนดรู้ตลอดเวลาว่า เช่น เขาทำให้เราโกรธ เราก็กำหนด “โกรธหนอ ๆ” เรามีสติระลึกทั่วอยู่
 ตลอดเวลาว่า ขณะนี้เราจะเกิดโทสะแล้ว เราสามารถควบคุมสติอารมณ์ของเราได้ ไม่ไปอาระวาด ไม่
 ไปก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทได้ ซึ่งในส่วนนี้จำเป็นสำหรับสังคมมาก เพราะว่าถ้าเราสามารถกำหนดรู้
 หรือมีสติในส่วนนี้ ก็จะทำให้การกระทบกระทั่งระหว่างกันน้อยลง และในปัจจุบันนักปฏิบัติจะมีเรื่อง
 ของนิรโรค ๕ มาก เช่นเมื่อกามฉันทะเกิดขึ้น เกิดความรู้สึกว่าพอใจ ชอบใจในเรื่องรูป รส กลิ่น เสียง
 สัมผัส ในทุก ๆ ด้าน ถ้าเราไม่มีสติในการกำหนดรู้ ในปัจจุบันจะมีเรื่องของวัตถุนิยมมาก มีการใช้จ่าย
 พุ่มเฟิยมาก หรือการใช้จ่ายเงินเกินตัวทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมาเยอะแยะ ทั้งในเรื่องของการต้องไป
 ดิ้นรนหาเงิน กู้หนี้ยืมเงิน เป็นหนี้เป็นสิน หรือแม้กระทั่งการไปหาเงินของเด็กนักศึกษามหาวิทยาลัย
 ที่ต้องมีมีวัตถุนิยมตรงนั้น เพราะว่าเขาไม่มีการกำหนดสติในเรื่องของการรู้เท่าทันในเรื่องของตรงนี้
 ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจ อยากมีอยากได้อยากเป็นในเรื่องของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ในเรื่องของ
 วัตถุสิ่งของ ในเรื่องของความอยากมีอยากได้ต่าง ๆ แต่เรามีสติกำหนดรู้ มีการปฏิบัติธรรมหรือว่าการ
 กำหนดรู้ในเรื่องของรูป รส กลิ่น เสียง กำหนดสักแต่ว่าเท่านั้น เราก็จะไม่ไปดิ้นรนมากมาย ไม่ต้องไป
 ตระเวนหาของกินที่มันถูกปากถูกรส ไม่ต้องตระเวนซื้อของ ไม่ต้องไปเที่ยวใช้จ่ายเกินตัวที่จะทำให้เกิด
 ปัญหาตามมามากมาย ในเรื่องของกามฉันทะนั้น เราใช้คู่ปรับในการแก้กรรมเหล่านี้ จริย ๆ แล้ว
 ธรรมะที่น่าจะใช้ได้ตลอดคือ เรื่องของการใช้ไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะว่าถ้าเรา
 พิจารณาให้เห็นจริงว่า ทุกอย่างมันไม่เที่ยง มันมีการเกิดขึ้นมาในเบื้องต้น เปลี่ยนแปลงไปในท่ามกลาง
 เป็นทุกข์ แล้วก็สลายตัว เรามามองดูว่าวัตถุสิ่งของ กระเป๋าสตางค์ ๆ ที่เราเห็น ถ้าสมมุติว่าต้องไปซื้อ
 กระเป๋าใบละหมื่น ใบละแสน ใบละล้าน เรามาดูว่าจริง ๆ แล้วพอถึงเวลากระเป๋าแพง ๆ เหล่านั้น มัน
 ก็ผุพังเน่าเปื่อยเหมือนกัน มันก็มีการสลาย ถึงเวลาแล้ว คุณก็มีความเบื่อหน่าย ในวัตถุสิ่งของนั้น ๆ
 คุณก็ไม่ได้ใช้กระเป๋าใบเดียวหรือวัตถุสิ่งของชิ้นเดียวไปชั่วชีวิต คุณก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลงหาใหม่อีก
 แล้วตัววัตถุเองก็มีความเศร้าหมอง เก่า เปื่อยเน่า ถึงเวลาสุดท้ายกระเป๋า ก็พังไป ถ้าเราไม่ไปยึดตรงนี้
 เราก็ไม่ทุกข์ เหมือนกับว่าเรารู้เท่าทันตรงจุดนี้แล้ว เราใช้ไตรลักษณ์ในการพิจารณาในทุก ๆ สิ่ง ทุก ๆ
 อย่างในชีวิตประจำวัน เพราะว่าวัตถุ สิ่งของ ผู้คน ก็ล้วนแต่ไม่เที่ยง มีความทุกข์ มีความเปลี่ยนแปลง

ตลอดไป สุดท้ายแล้วก็ต้องตายจากกัน ไม่มีอะไรให้ยึดมั่นถือมั่นได้เลย และถ้านิเวศน์ตัวที่สองคือความพยายามเกิดขึ้น เราใช้ธรรมในการปรับแก้คือใช้การมีสติ ระลึกรู้ตัว คือ ทันทิที่เราารู้สึกว่ามีความโกรธหรือความไม่พอใจ ถ้าเราสามารถมีสติรู้เท่าทันมัน มีการกำหนดรู้ และมีการพิจารณาดูว่าไม่ให้ไหลตามไปตามความโกรธนั้น ใช้สติในการยับยั้งชั่งใจ ใช้สติในการกำหนดรู้แล้วก็จะสามารถใช้การพิจารณาจิตในจิต ความโกรธก็จะคลายตัวลง ก็ไม่ก่อให้เกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ ได้ สิ่งที่สำคัญคือต้องใช้ความเมตตา ความรักในเพื่อนมนุษย์ เรายกเขาเหมือนเรารักตัวเอง เรายกเขาเพราะว่าเขาเป็นเพื่อนร่วมโลก เพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ถ้าเราใช้ความเมตตาแล้ว เราก็ไม่ไปลงไม้ลงมือ ทำร้ายร่างกายกัน เพราะว่าตัวเมตตาแน่น ถ้าเรารักเขา เราสงสารเขา เราก็อยาก让他มีความสุข มันก็จะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ใช้พรหมวิหาร ๔ คือ เมตตาเขา กรุณา รักเขาสงสารเขา จะทำให้อารมณ์โกรธหรือความคิดที่จะทำร้ายกันเบาบางลงไปค่ะ ในการปฏิบัติถ้าเราไม่กำหนดให้ต่อเนื่อง มีการขาดช่วงไปก็จะเกิดการว่าง การไหลไป เพราะฉะนั้นเราต้องใช้วิธีการเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น เรานั่งกรรมฐานมาก ๆ เกิดการว่าง เราก็เปลี่ยนไปใช้อิริยาบถอื่นเช่นการเดินภาวนา การเดินจงกรม กำหนดรู้ในทุกอิริยาบถ หรือการยืน โดยส่วนใหญ่ส่วนตัวจะใช้วิธีการเดินเพราะว่าเราสามารถกำหนดอิริยาบถการเดินโดยมีสติตลอดเวลา จะทำให้สมาธิของเราดีขึ้น จิตเราจะอยู่กับการกำหนดรู้ความว่างก็จะหายไปค่ะ การกำหนดรู้ในอารมณ์ปัจจุบันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการแก้เรื่องความว่างค่ะ นิเวศน์ ๕ ตัวต่อไปคือความปลงเสงสัย จริง ๆ แล้วความปลงเสงสัยนั้นะ จะไม่เกิดขึ้นเลย ถ้าคุณปฏิบัติแล้วปฏิบัติจริง ๆ แล้วจะเห็นผล เมื่อเราเห็นผลที่เกิดขึ้นจะเป็นตัวยืนยันให้เราว่าการปฏิบัติมีผลจริง ๆ ทันทิที่คุณปฏิบัติแล้ว ความสงบเกิดขึ้นในจิตของคุณ คุณจะรับรู้ว่าการปฏิบัตินั้นให้ผลจริง แล้วคุณก็จะตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติต่อ การปฏิบัติจะมีความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่องเพราะถ้าปฏิบัติแล้วทิ้งก็เหมือนกับลงแรงแล้วเหนื่อยเปล่า ถ้าคุณปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอารมณ์จิตก็จะนิ่ง ๆ ขึ้น เหมือนน้ำนิ่ง ทันทิที่น้ำนิ่งคุณก็จะมองเห็นจิตของตัวเองได้ละเอียดชัดเจนขึ้น เห็นกิเลสหรือว่าตัวอารมณ์ต่าง ๆ เช่น รัก โลภ โกรธ หลง ต่าง ๆ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติจำเป็นต้องทำอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เพราะการปฏิบัติจะให้ผลจริงก็ต่อเมื่อนักปฏิบัติทำอย่างจริงจังเท่านั้นค่ะ ตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับ และรวมถึงอิริยาบถย่อยด้วยค่ะ เช่นตอนเช้าตื่นเช้ามาก็จะมีการนั่งกรรมฐานทุกเช้าโดยการกำหนดลมหายใจ แล้วมีการพิจารณาต่อเนื่องว่าจิตเรามีสภาวะอย่างไร มีอารมณ์ไหน แล้วก็ใช้การพิจารณาธรรมให้เห็นตามความเป็นจริง พิจารณาสิ่งที่ไตรลักษณ์ว่า ทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อย่างต้องสลายตัว เมื่อจิตเรานิ่ง สงบ เราก็สามารถรักษาอารมณ์นี้ให้ต่อเนื่อง มีการสวดมนต์ภาวนา ก็จะทำให้สมาธิของเราต่อเนื่องต่อไป หลังจากนั้นเราก็ไปทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดิน การนั่ง การพูดคุย เราก็มีสติในการกำหนดรู้ในทุกอิริยาบถของเรา เช่น การพูด คำใดควรพูด หรือไม่ควรพูด เป็นต้น ในการใช้สติในชีวิตประจำวันนั้น ก็จะมีการกำหนดรู้ตลอดเช่น เมื่อกินอาหารที่อร่อยถูกใจ ก็กำหนดรู้ในความเป็นจริงเฉพาะหน้าตรงนั้นที่เป็นปัจจุบันอารมณ์ค่ะ

๕. ท่านคิดว่ารูปแบบที่เหมาะสมในการปรับพฤติกรรมของสตรีในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

- ในยุคปัจจุบันนี้ สิ่งที่ยากให้มีคือ ให้มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น รู้เท่าทันกิเลสที่เป็นรัก โลภ โกรธ หลง เพราะเทคโนโลยี เกิดขึ้นมากมาย จริง ๆ แล้วเทคโนโลยีเป็นสิ่งที่ดีเพียงแต่ว่า เราขาดสติในการใช้เทคโนโลยีเหล่านี้ เราใช้เทคโนโลยีโดยที่ลืมไปว่ามันมีส่วนเสริมชีวิต แต่มันไม่ใช่ชีวิตของเรา อย่างเช่น คนในยุคปัจจุบันมีการสื่อสารกันน้อยลง ใช้โทรศัพท์มือถือคุยกัน โดยใช้ผ่านทางไลน์ ผ่านทางแอป ทางอะไรก็แล้วแต่มากมาย โดยที่ไม่มีการติดต่อสื่อสารกันตัวต่อตัว คนปัจจุบันกลายเป็นมนุษย์ก้มหน้าไปหมด เท่ากับว่าทุกคนไม่รู้เท่าทันในเทคโนโลยีเลย คือหลงติดไปกับตรงนั้น ถ้าจะว่าเป็นประเด็น ในส่วนของเรื่องของความรัก เราจะเห็นมากเลยที่มีการฆ่าฟัน แย่งชิง ตบตีกัน มีคลิปตบตี มีคลิปฆ่าฟัน มีการแย่งชิงผู้หญิงผู้ชายกัน อะไรต่าง ๆ มากมาย เพราะว่าเราไม่รู้เท่าทันในตัวรัก แล้วไปยึดมั่นถือมั่นในตัวนั้น ทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมามากมาย ในส่วนของความโลภ การอยากมีอยากได้โดยที่ไม่มีสติรู้ ทำให้ทุกคนดิ้นรน อยากจะมีโน่น นี่ นั่น เกินความจำเป็นมากมาย บางคนไม่มีเงินรายได้น้อย แต่อยากได้ของ ก็ต้องไปผ่อน ไปหาเงิน ไปจำนอง จำนำ กู้หนี้ยืมสินมา เป็นหนี้สินมากมาย เพื่อยากจะได้มีบ้าน มีรถ มีข้าว เครื่องประดับตกแต่งมากมายต่าง ๆ โดยที่ลืมนึกไปว่า การก่อหนี้สินจะสร้างภาระไปในอนาคตข้างหน้า แล้วการได้มากไปไม่ใช่จุดสิ้นสุด เพราะว่าคุณมีอย่างนี้ ก็ต้องอยากได้อีกต่างออกไปอีกต่อไปไม่จบสิ้น มันกลายเป็นส่วนที่ไม่สิ้นสุดค่ะ ในส่วนของเรื่องความโกรธ ถ้าสังเกตดูในยุคปัจจุบันคนกระทบกระทั่งกันได้ง่าย เรื่องราวต่าง ๆ ในสังคม เช่น การขับรถปาดหน้ากัน ยิงกัน การไล่ฆ่ากัน ทะเลาะวิวาทกัน ทุกอย่างเกิดเพราะไม่มีสติรู้ พอมีเรื่องกระทบกระทั่งกันเกิดความรู้สึกโกรธ มีความพยาบาท ต้องทำร้ายร่างกายซึ่งกันและกัน ขาดความเมตตาในความเป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ขาดสติในการกำหนดรู้ในตัวของอารมณ์กระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เราจะรู้ว่าถ้าเราทำสิ่งไม่ดีลงไปอะไรจะเกิดขึ้น ไม่ใช่แค่ตัวเองเดือดร้อนเท่านั้น ครอบครัวญาติ พ่อ แม่ พี่ น้องก็ต้องเดือดร้อนไปด้วย ผลสุดท้ายคนที่เสียใจมากที่สุดคือตัวเราเองค่ะ แล้วสิ่งที่คนในปัจจุบันเป็นมากที่สุดคือหลงไปกับกระแสวัตถุนิยมที่มีกระแสเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ถ้าจะนับดูแฟชั่น ข้าวของ โทรศัพท์มือถือ ถ้าเราพิจารณาว่าเป็นแค่เครื่องมือในการใช้งาน ติดต่อกับสื่อสารทำงาน เราก็จะไม่พยายามไปตระเกียจตระกาย และคงจะไม่มีการตีหัวกันเพื่อแย่งชิงโทรศัพท์มือถือกันเพื่อจะขโมยโทรศัพท์ แต่เพราะทุกคนไปหลงติดกับวัตถุนิยม ค่านิยมตรงนี้ ทำให้ขาดสติในการพิจารณา ต้องบอกว่าเขาขาดในเรื่องของการปฏิบัติธรรม เมื่อเราปฏิบัติธรรมก็จะทำให้เราสามารถยับยั้งชั่งใจ สามารถควบคุมในเรื่องของรัก โลภ โกรธ หลง ให้อยู่ในขอบเขตที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและคนรอบข้างได้ อยากให้ทุกคนมีการกำหนดรู้สติในชีวิตประจำวันให้มากกว่านี้ค่ะ เพื่อให้ว่าจะได้ไม่ไหลไปตามกระแสโลก กระแสสังคมที่มันเป็นไป ถ้าคุณมีสติรู้ตัว มีการกำหนดรู้ มีการกำหนดและพิจารณาในข้อธรรมต่าง ๆ คนเราก็จะไม่ดิ้นรน และไม่ทุกข์มาก และมีเมตตาต่อกันมากขึ้น ไม่มีการเบียดเบียนกัน ควรให้มีการสนับสนุนให้มีการปฏิบัติธรรมประมาณ ๓ ถึง ๕ วัน ถ้าได้สัก

๕ วันจะดีมาก เพราะว่าการปฏิบัติในวันแรกหรือวันที่สองนั้น คงเป็นไปได้ที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะสามารถทำตามได้หมด แต่สักสามวันผู้ปฏิบัติธรรมจะเริ่มเข้าใจ จิตจะเริ่มนิ่ง เขาก็จะเห็นผลของการปฏิบัติ เมื่อเห็นผลด้วยตัวเองแล้ว ก็จะนำไปปฏิบัติต่อบ้านได้ จะสามารถช่วยในการดำเนินชีวิตในสังคมยุคปัจจุบันได้ค่ะ

๖. หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในช่วงวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ถึง ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘ ท่านมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านใดบ้าง?

ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย?

- ในปัจจุบันคิดว่าลดลงค่ะ จากมาก คือ ๔ เป็น ปานกลาง ระดับ ๓ ค่ะ

ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางที่ไม่ดี?

- ลดลงค่ะ จากมาก คือ ๔ เป็น ๒ ค่ะ

ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น?

- ลดลงจากปานกลาง คือ ๓ เป็น ๒ ค่ะ

ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ?

- ลดลงค่ะ จากมาก (๔) เป็น ปานกลาง (๓)

สรุปได้ว่า สิ่งที่สำคัญในการปรับพฤติกรรมจากสิ่งไม่ดี ให้ลดลง คือการกำหนดสติรู้ เช่น ด้านกายก่อนที่จะซื้อข้าวของใช้ปัจจัย ๔ ต่าง ๆ มีการใช้สอยอะไรเราก็จะมีการกำหนดรู้แล้วว่า ของนี้มีความจำเป็นสำหรับเรามากน้อยเพียงใด ถ้าเป็นของที่ไม่จำเป็นหรือไม่ ต้องใช้สติในการพิจารณา ก่อนค่ะ เราไม่จำเป็นต้องซื้อของราคาแพง ถ้าราคาถูกกว่านิดหนึ่ง แต่คุณภาพใกล้เคียงกัน ดังนั้นการมีสติในการกำหนดรู้เท่าทันสิ่งที่มากระทบจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดค่ะ

๕. นางสาวสุมาลี ตีรเลิศพานิช อายุ ๕๐ ปี วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมมากกว่า ๑๐ ปี ได้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ดังต่อไปนี้^๕

๑. ก่อนอื่น ขอชื่อนามสกุล อายุ วุฒิการศึกษา วันที่สัมภาษณ์ค่ะ?

- สุมาลี ตีรเลิศพานิช อายุ ๕๐ ปีค่ะ อาชีพรับจ้าง จบปริญญาตรีค่ะ ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมมากกว่า ๑๐ ปีขึ้นไปค่ะ วันที่ให้สัมภาษณ์คือ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘ ยินดีและอนุญาตให้ใช้เครื่องบันทึกเสียงและภาพขณะสัมภาษณ์ได้ค่ะ

๒. ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านใดบ้าง?

ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย?

- สมัยก่อน ก่อนการปฏิบัติธรรมนี้ เรามีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย เราคิดว่าน่าจะเป็น

^๕ สัมภาษณ์นางสาวสุมาลี ตีรเลิศพานิช, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม

ปานกลางนะคะ ประมาณ ๓ ค่ะ

ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางที่ไม่ดี?

- น้อยค่ะ ประมาณ ๒

ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น?

- น้อยค่ะ ประมาณ ๒

ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ?

- ปานกลางค่ะ

๓. ท่านคิดว่าองค์ประกอบสำคัญ ในการปรับปรุงพฤติกรรมให้ดีขึ้น มีอะไรบ้าง?

- เริ่มแรกนะคะ เราต้องมีศรัทธาก่อนค่ะ เมื่อเรามีศรัทธาในพระพุทธศาสนาแล้ว เมื่อเราได้เจอพระอาจารย์ที่เราศรัทธา เราก็นำ เออ... ความศรัทธา ความตั้งใจนั้น เออ... มาปฏิบัติ มาประพฤติปฏิบัติตัวเราให้สมกับคำสั่งสอนของท่าน ตามที่ท่านได้สั่งสอน คอยชี้แนะเรามา หลังจากนั้น ก็ เมื่อมีแล้ว คือเราก็คงตั้งใจในการปฏิบัติ การรักษาศีล ๕ มีข้ออะไรบ้าง เราก็พยายามจะรักษาให้ครบ ไม่ว่าจะเป็น ฆ่าสัตว์ เราก็ไม่ฆ่าสัตว์อยู่แล้ว อาจจะมีการโกหก พูดปดนิดหน่อย ก่อนที่จะเริ่มมาพบพระอาจารย์ หลังจากนั้นเราก็คงประพฤติปฏิบัติตัวเราให้ดีขึ้นในทุก ๆ ข้อของศีลค่ะ ก็แล้ว อาจจะมี เออ...กัลยาณมิตรบ้างท่าน ที่เมตตาเอ็นดูก็คอยสั่งสอน ชี้แนะ ในข้อบกพร่องบางประการของเราว่า ความประพฤตินี้เราไม่ควรทำนะ หรือว่าเราอาจจะผิดพลาดตรงนี้ เราควรจะแก้ไขตรงจุดนี้นะคะ องค์ประกอบในการปรับปรุงพฤติกรรมนั้นในแต่ละส่วนนั้นมีความสำคัญเท่า ๆ กัน การที่เรามองครู อาจารย์นั้นเรามองของดีนั้น ครูอาจารย์ท่านเป็นตัวอย่าง เป็นรูปแบบ เป็นตัวอย่างที่ท่านประพฤติให้เราดู สอนให้เราจำ เพื่อที่เราจะได้นำไปปฏิบัติตามได้ คำว่าศรัทธาที่เรามองที่จำทำให้เราสามารถเปลี่ยนตัวเองจากไม่ดีเป็นดีนั้น เราคิดว่าต้องเป็นศรัทธามากถึงจะยอมเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองได้ ใจเราเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะถ้าใจเราไม่เปลี่ยน ใครจะสอนอย่างไร เราก็ไม่สามารถเปลี่ยนได้ ใจเราต้องยอมรับในคำสั่งสอนนั้น เราถึงจะเปลี่ยนพฤติกรรมของเราได้ค่ะ เราคิดว่าขั้นตอนต้องเริ่มจาก ครูอาจารย์เป็นต้นแบบก่อน ตามด้วยตัวเราพร้อมที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นค่ะ

๔. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ท่านใช้ข้อใดในการปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์บ้าง

- ก็คือเราเริ่มจากการจับลมหายใจเข้าออกค่ะ เมื่อเรามีสติ เราจะมี เออ... เราจะมีสติในการรู้ในอิริยาบถต่าง ๆ ที่เราทำ ไม่ว่าเราจะเดิน นั่ง นอน ตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ แต่ก็ ส่วนตัวเอง ดิฉันนะคะ จะเน้นในการเดิน มีสติในการเดิน เพื่อที่จะได้ภาวนา หรือว่าในการทำงาน อย่างเช่นว่า การกวาดวัด เราก็มีสติว่า วันนี้เรากวาดวัดไปทางไหน ไปทางซ้าย ไปทางขวา ไม่กวาดไปทางหน้า ไปทางหลัง กวาดเบา กวาดแรง ตามแต่ไปไม้หรือว่าตามแต่ระยะทางพวกนี้ พร้อมกับเรากำหนดหายใจไปด้วย หรือว่าการทำผางประทีป เราก็มีสติว่า...ช่วงนี้เราก็คงขัดผางไปแล้ว เราจะเก็บ ก็ต้องมีสติใน

การทำในทุกอิริยาบถเพราะว่าผางประทีปเป็นส่วนที่ระเี่ยดอ่อน แตกง่าย วัสดุทำจากดินเผา ถ้าเราไม่มีสติ เราอาจจะทำผางแตกก็ได้ค่ะ ก็จะมีสติในการทำงาน เออ...แล้วเราก็อารมณ์ที่มากกระทบ บางครั้ง มันก็จะมีอารมณ์กระทบไข่มุขค่ะ เราก็จะรู้ว่าอารมณ์กระทบนี้มันกระทบแล้วจะทำให้เราเกิดความทุกข์ เราก็จะมีจิตที่จะไปพิจารณาว่า ทุกข์นี้มันอยู่กับเรานานไหม หรือว่าใช้สติ ใช้คำสั่งสอนของครูอาจารย์มาว่า ท่านเคยสั่งสอนเรามาแบบไหน แล้วก็มากำจัดความทุกข์นั้นให้ออกไป พ้นไปจากใจเราได้ แล้วก็ธรรมะที่ท่านสอน ที่ท่านเปิดเสียงให้เราฟังทุก ๆ วัน หรือว่าในเทปต่าง ๆ นี้เราจะได้ใช้ธรรมะของท่านมาพิจารณาว่าทุกอย่างมันมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่สามารถที่จะจริงแท้แน่นอนได้ ไม่ว่าจะเป็นตัวเรา ตัวเขา หรือว่าวัตถุสิ่งของต่าง ๆ ในโลกนี้ทุกอย่างไม่สามารถที่จะตั้งอยู่หรือว่าคงที่ได้ค่ะ ก็ เออ...อารมณ์ต่าง ๆ ไข่มุขค่ะ ทางกายนี้ เวลาเรากำหนดทวารทั้ง ๖ เช่นด้าน ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อเรามีอารมณ์กระทบนะค่ะ เราอาจจะมองไปเห็นผู้ชาย ผู้หญิงเดินมา ตาเราเห็นรูป เราเป็นผู้หญิงเราก็อาจจะเออ ผู้ชายคนนี้หล่อตึนนะ ถ้าเราพิจารณาต่อไปอารมณ์ฟุ้งเกิดแหละ ผู้ชายคนนี้น่าจะเป็นแฟนของเรานะ หรือคนนี้น่าเหมือนพี่เรานะ หรือคนนี้น่าเหมือนญาติเรานะ หรือหน้าเหมือนคนที่เราไม่ชอบ นี่คือการอารมณ์พาไปแล้ว คิดดีหรือไม่ดี หูได้ยิน เสียงมาเพราะไหม อ้าว เพลงนี้เราเคยชอบ เสียงนี้อ้าว เราไม่ชอบใจ เราไม่ชอบฟังหรือเสียงนี้คนนี้พูดดี คนนี้พูดเพราะ เราก็จะพิจารณาได้ หรือว่าตัดได้ จมูกได้กลิ่น กลิ่นนี้เราไม่ชอบเลย กลิ่นนี้เราชอบเราก็จะชวนชวนหามาหรือเปล่า เพื่อที่จะให้ได้มาซึ่งที่เราต้องการเช่นน้ำหอม กลิ่นที่ชอบใช้กัน หรือ สเปรย์ปรับอากาศ แม้กระทั่งน้ำยาปรับผ้านุ่มต่าง ๆ นี่ก็ต้องเลือกเฟ้นกันอย่างมีกลิ่นหอมตามที่เราเองต้องการ ซึ่งจริง ๆ แล้วสิ่งเหล่านี้มันไม่จำเป็นสำหรับชีวิตเราเลย ส่วนลิ้นสัมผัสนี้ ยิ่งหนักใหญ่เลย เพราะพวกเราชอบกินค่ะ ก็จะถูกใจในอาหารรสนี้ ก็จะพิจารณา เออ... คอเม้นกันใหญ่เลย อาหารนี้ถูกปากไม่ถูกปาก ส่งไลน์หากันหรืออะไรพวกนี้ นักปฏิบัติควรพิจารณามาก ๆ เลยนะค่ะ สำหรับเรื่องลิ้นสัมผัสนี้ค่ะ กายกระทบผู้หญิงผู้ชาย แม้แต่กระทบนิดหนึ่ง บางทีใจไปแล้ว เออ...คิดอะไรหรือเปล่า ถูกใจหรือไม่ถูกใจ เกิดอารมณ์หวั่นไหวไปกับการสัมผัสนั้นหรือเปล่า ส่วนใจนี้ก็หนักนะค่ะ ใจนี้จะไปทุกเรื่องเลยค่ะ ไม่ว่าตาเห็นใจก็คิดแล้ว จมูกได้กลิ่นใจก็แหละ ถ้าใจไม่คิดต่อทุกอย่างมันก็จบทุกอย่างค่ะ การกำหนดทวารทั้ง ๖ นะค่ะ การกำหนดก็จะเป็นอย่าง ตา นี่ก็ให้เห็นแค่เป็นผู้หญิงก็จบ ก็ไม่คิดว่าผู้หญิงเออสวยไม่สวย หรือผู้ชายคนนี้หล่อไม่หล่อ ก็ให้จบแค่การเห็นสักแต่ว่าเห็นค่ะ ไม่ปรุงแต่งต่อให้มันออกมาว่าเป็นอย่างโน้น เป็นอย่างนี้ หรือว่าแค่กระดาดแผ่นหนึ่ง ถ้าเราเห็นว่ากระดาดก็เป็นแค่กระดาด ใช้ว่ากระดาดนี้ดีนะเมื่อวันก่อนมีคนเขียนจดหมายรักถึงเรานะ หรือว่าคนเขียนจดหมายมาด่าเรานะ เกิดอารมณ์โกรธเพราะเห็นแค่กระดาดก็ปรุงแต่งฟุ้งซ่านไป ก็ให้หยุดแค่กระดาดก็คือกระดาดค่ะ ผู้หญิงก็คือผู้หญิง ผู้ชายก็คือผู้ชายค่ะ การกำหนดทวารทั้ง ๖ เมื่อมีสติไปรับรู้สิ่งที่มากกระทบ เมื่อกระทบแล้วก็เอาจิตไปรับรู้ แล้วคิดพิจารณาว่า สักแต่เท่านั้น ไม่ปรุงแต่งต่อค่ะ คือเราต้องมีสติในการรับรู้ ให้มีสติเพื่อที่จะหยุดนะจุดนั้น ว่ารับรู้แล้ว ไม่ใช่ว่าไม่รับรู้จะค่ะ รับรู้แล้วให้หยุดให้ทัน หยุดให้ทัน เพราะถ้า

หยุดไม่ทันมันก็จะพุ่งชานคะ ไม่ดีคะ สิ่งที่สำคัญในการปรับพฤติกรรมคือการมีสติที่จะรับรู้แล้วก็หยุด อยู่ตรงนั้น ไม่เอาเข้ามาในใจ ให้อ่านว่าสักแต่ว่าเท่านั้น การกำหนดนิรณ ๕ นะคะคล้าย ๆ กันก็ต้อง หยุดให้มันได้ เมื่อเกิดกามฉันทะเกิดในใจแหละ ความรักผู้หญิงผู้ชายเกิด แล้วเราจะทำอย่างไรในเมื่อ มีความรักเห็นว่ามันสวย มันชอบเกิดขึ้นอย่างนี้ เราก็จะใช้สุกฤษฎาญาณในการพิจารณาไปว่า เออ ผู้หญิงคนนี้ ผู้ชายคนนี้เราชอบ เออสุกฤษฎาญาณเป็นตัวตัด ตัดว่า เมื่อเราลอกผิวออก เหลือเนื้อใน ข้างใน สุดท้ายก็เป็นแค่โครงกระดูก โครงหนึ่ง เราจะรักไหมนี้โครงกระดูกนี้ หรือว่าผิวนอกเราลอก หนึ่งกำพร้าออกก็จะมีแค่เนื้อกับเลือด หรืออวัยวะต่าง ๆ ซึ่งถ้าเป็นคนที่เรารักเป็นแบบนี้ เราจะกล้ำ สัมผัสหรือเปล่า ก็ไม่กล้ำแล้วใช้ไหมคะ ถ้าเกิดความพยายาม ความไม่พอใจ เกิดจากตัวเรา เกิดจาก อารมณ์กระทบเกิดมา ไม่พอใจเพราะอะไร ก็ให้คิดว่า ให้ใช้พรหมวิหาร ๔ ให้เมตตาเขานะ เพราะเขา ทำให้เราไม่พอใจเพราะเขาไม่รู้ ถ้าเขารู้เขาก็คงจะไม่ทำ ให้เรารักเขาเหมือนเขาเป็นญาติของเรา เหมือนกับเป็นตัวเรา เพราะถ้าตัวเรา เราก็จะไม่ทำกับเขาเช่นกัน ก็จะคิดถึงใจเขาใจเรา และเมื่อเขา ได้ดี เราก็พลอยยินดี ดีใจ ไปกับเขาด้วย สุดท้ายถ้าเขาเดือดร้อนมา เราไม่สามารถช่วยอะไรได้แล้ว ก็ วางอุเบกขา แต่เมื่อใดที่เราคิดว่าเรามีโอกาสที่จะช่วยได้หรือเขาขอความช่วยเหลือของเรา เราก็ พร้อมยินดีช่วยเหลือเขา ถ้าในการปฏิบัติ เกิดความง่วงนอน อันนี้ ดิฉันก็จะแก้โดยการจับลมหายใจ บ้าง หรือเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ลูกขี้ยืน ล้างหน้า ล้างตา ขยี้ตา ถ้ามีความหดหู่ จิตใจที่เศร้าซึม เสียใจ ก็จะใช้สติ ในการจับลมหายใจคะ สุดท้ายสิ่งที่สำคัญคือถ้าเรามีความลึกลับสงสัย การปฏิบัติทุกข้อที่ ผ่านมาก็จะไม่ได้ผลคะ เราไม่สามารถใช้ธรรมะในทุก ๆ ข้อ มาช่วยเราได้ เพราะฉะนั้นเราจะต้องมี ศรัทธาในพระรัตนตรัยคะ ถ้าเรามีศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว เราก็จะมีศีลเป็นตัวช่วย เมื่อนั้นความลึกลับสงสัยก็จะไม่มีเพราะว่าเมื่อเราปฏิบัติไปแล้ว เราก็จะรู้ว่า ข้อที่เราปฏิบัติไปแล้วมีคำ ยืนยัน ที่พิสูจน์ได้ในพระพุทธศาสนานะ ความลึกลับสงสัยก็จะหายไปคะ

๕. ท่านคิดว่ารูปแบบที่เหมาะสมในการปรับพฤติกรรมของสตรีในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ใน มุมมองของท่านเป็นอย่างไรคะ?

- ในภาวะโลกยุคไอทีนี้นะคะ ดิฉันคิดว่าส่วนนี้จะติดไอที อินสตาแกรมบ้าง เฟสบุ๊คบ้าง ไลน์บ้าง ทั้งวันเห็นแต่กัมหน้าเขี่ยจอ ไปตามกระแสโลกมากขึ้น พฤติกรรมไม่ดีก็ยิ่งหนักขึ้นนะคะ ก็คิดว่าเราควรจะมีความดีคะ ควรจะมีการแบ่งเวลาให้เป็น ว่านี่เป็นเวลางานควรจะทำงาน หรือว่าเวลา พักผ่อนก็โอเค มีการใช้ไอทีบ้าง แต่ก็ต้องมีสติในการรับรู้คะ โดยใช้การจับลมหายใจ เมื่อใจนิ่งและ สงบ เราก็จะไม่ไหลไปตามกระแสโลก หรือว่าเราจะรู้ทันโลก เมื่อเรารู้ทันโลกแล้วทุกอย่างก็จะจบคะ เราคิดว่าการปรับพฤติกรรมไม่ใช่มีแต่ผู้หญิงนะคะ เพราะเราควรเริ่มตั้งแต่เด็กในบ้าน แล้วเริ่มมาก็คือ โรงเรียน และครอบครัว สามตัวนี้จะเป็นตัวช่วยเพื่อว่าอนาคตของชาติก็จะดีขึ้น ถ้ารากฐานของเด็ก เริ่มตั้งแต่ในบ้าน ในโรงเรียนดี ครอบครัวในอนาคตก็จะดี การเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะดีของชาติ โดยใช้ หลักธรรมและศีล ๕ เป็นแนวทาง ในการเริ่มต้นของทุกระดับ เออ...ข้อนี้ก็ควรจะให้ทางโรงเรียนจัดให้

มีการปฏิบัติเป็นคอร์สสั้น ๆ สัปดาห์ ๓ วัน ๕ วัน ในแต่ละเดือน หรือแต่ละเทอมนะ เพื่อให้เด็กได้ซึมซับ ตั้งแต่เล็ก เมื่อโตขึ้น เขาจะได้มีแนวคิดว่าเป็นพื้นฐานชีวิตให้เขาต่อไปค่ะ

๖. หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในช่วงวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ถึง ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘ ท่านมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านใดบ้าง?

ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย?

- ลดลงค่ะ จากปานกลางหรือ ๓ เป็นน้อยที่สุด คือ ๑ ค่ะ

ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางที่ไม่ดี?

- ลดลงค่ะ จากน้อยคือ ๒ เป็นน้อยที่สุด คือ ๑ ค่ะ

ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น?

- ลดลงค่ะ จากน้อยคือ ๒ เป็นน้อยที่สุด คือ ๑ ค่ะ

ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ?

- ลดลงค่ะ จากปานกลาง คือ ๓ เป็น น้อย คือ ๒ ค่ะ อารมณ์โกรธยังมีอยู่ค่ะ

ถ้าจะกล่าวโดยสรุปเรียบร้อยแล้ว ปัจจัยหลักในการปรับพฤติกรรมให้ลดลงทั้งหมดที่กล่าวมา ในมุมมองของดิฉัน คือ สติ ถ้ามีสติแล้วก็จะลดพฤติกรรมไม่ดีลงได้ อยากให้ทางวัดทำบุญส่งเสริมให้มีการปฏิบัติธรรมต่อไปค่ะ

๕. นางสาวมุกดา เพชรขึ้นสกุล อายุ ๕๘ ปี วุฒิมัธยมศึกษา มัธยมศึกษาตอนปลาย ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรม ๑๕ ปี ได้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ดังต่อไปนี้^๖

๑. ก่อนอื่น ขอชื่อนามสกุล อายุ วุฒิมัธยมศึกษา วันที่สัมภาษณ์ค่ะ?

- ชื่อ นางสาวมุกดา เพชรขึ้นสกุล อายุ ๕๘ ปี อาชีพแม่บ้าน วุฒิมัธยมศึกษา มัธยมศึกษาตอนปลาย ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมประมาณมากกว่า ๑๐ ปี วันที่สัมภาษณ์ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

๒. ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านใดบ้าง?

ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย?

- มาก ให้คะแนนตัวเองในสมัยก่อนฟุ่มเฟือยมาก ให้คะแนน ๔ เลย

ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางที่ไม่ดี?

- ด้านคำพูด ก็ให้ประมาณนี้ค่ะ คือประมาณ ๔

ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น?

- มากค่ะ ให้คะแนน ๔ เหมือนกันค่ะ

ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ?

^๖ สัมภาษณ์นางสาวมุกดา เพชรขึ้นสกุล, วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม

- มากที่สุด ให้คะแนน ๕ เลย เพราะคิดว่าตัวเองเป็นคนประเภทโทสจริต เยอะมากค่ะ พุดอะไรไม่ถูกหู ก็โกรธแหละ อะไรอย่างนี้ค่ะ

๓. พอทราบไหมค่ะว่า คนที่เป็นโทสจริต ควรมีการปรับตัวเองให้มีโทสะ น้อยลงได้อย่างไร ต้องใช้กรรมฐานข้อใดมาช่วยแก้ไข?

- ต้องมีสติเยอะ ๆ เลย และใช้กรรมฐานคู่ปรับคือ พรหมวิหาร ๔ คือมีเมตตา เยอะ ๆ ค่ะ

๔. ท่านคิดว่าองค์ประกอบสำคัญ ในการปรับพฤติกรรมให้ดีขึ้น มีอะไรบ้าง?

- ต้องมีครูอาจารย์แนะนำ มีศรัทธาด้วย มีศีล ๕ มีกัลยามิตรที่ดี ที่จะมาเป็นองค์ประกอบปรับให้เราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้มาก โดยเฉพาะครูอาจารย์จะแนะนำเราได้เยอะ คำว่าครูอาจารย์คือต้นแบบที่ท่านทำให้เป็นแบบอย่างให้เราปฏิบัติตัวตาม องค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้เกิดการปรับพฤติกรรมนั้น ต้องเกิดจากตัวเราที่ต้องการจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น ต้องเกิดจากศรัทธาที่เต็มร้อย และมีจิตใจพร้อมที่จะเปลี่ยนตัวเราเองจากไม่ดีเป็นดี ทุกอย่าง ตั้งใจ ตามด้วยศีล และกัลยามิตร

๓. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ท่านใช้ข้อใดในการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์บ้าง

- ด้านกาย คือการดูลมหายใจเข้าออกว่า หายใจเข้ายาวหรือสั้น ก็คือต้องจับลมหายใจไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเข้าที่ แล้วจะนิ่ง แล้วก็

- ด้านเวทนา คือ รู้ทุกข์ เห็นทุกข์ เออ...อย่างนั่งปฏิบัติไปนาน ๆ แล้วก็เหนื่อย เป็นอะไรอย่างนี้ เราก็รู้ว่าเป็นทุกข์เกิดขึ้น ก็รู้ว่าเป็นเวทนาค่ะ

- ด้านจิต ก็ให้รับรู้เราทุกข์ เราก็ต้องทนอย่างนี้ค่ะ ทุกอย่างที่เป็นทุกข์เราต้องทน แล้ว

- ก็ใช้ด้านธรรมพิจารณากาย สังขาร ทุกอย่างให้เป็นอนัตตา

- เมื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วสิ่งแรกที่ได้มาคือ จะมีสติมากขึ้น มีตัวปัญญามากขึ้น รู้จักพิจารณามากขึ้น เพราะเมื่อเรามีสติและปัญญาแล้ว เราก็จะมองว่าตัวเรามีสิ่งไม่ดีคืออะไร ก็มาปรับแก้ที่ตัวเราค่ะ

๔. ท่านคิดว่ารูปแบบที่เหมาะสมในการปรับพฤติกรรมของสตรีในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ในมุมมองของท่านเป็นอย่างไรค่ะ?

- ก็ คนในปัจจุบัน ต้องมีการสำรวจในด้านกาย วาจา ใจ ความคิดและอารมณ์และก็ต้องฝึกสติ ทำให้มีความยังคิดมากขึ้น ก็จะได้สมาธิ มีปัญญาในการแก้ปัญหาในสังคมปัจจุบัน หรือว่าเกี่ยวกับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ทุกอย่าง เมื่อเปรียบเทียบกับคนในอดีตยุคเรานั้นนะ คนในปัจจุบันมีปัญหาด้านอารมณ์รุนแรง ก้าวร้าวมากนะ อาจจะมาจากเทคโนโลยีสมัยใหม่ทุกอย่าง ๆ ที่ไม่ได้ตั้งใจอย่างเช่นเล่นเกมส่ออะไรอย่างนี้ จะใส่อารมณ์กันมาก สิ่งที่เป็นคือการฝึกสติ เพื่อให้เกิดสมาธิ ควรจะมาคนรุ่นใหม่มาเข้าคอร์สอบรมกรรมฐานนะ น่าจะไปปฏิบัติจะได้มีสติ มีปัญญา ในการพิจารณาทุกอย่างค่ะ เราคิดว่าระยะเวลาในการปฏิบัติคิดว่าใช้เวลา เริ่มจากค่อย ๆ ก่อน โดยระยะเวลา

ประมาณ ๓-๕ วัน ขึ้นต่ำเราคิดว่าไม่ควรต่ำกว่า ๓ วัน เพื่อให้เขามีสติอยู่กับตัวเองเพื่อจะรับรู้ได้ว่าตัวเองมีปัญหาในด้านใดบ้าง อยากเสนอแนะว่าผู้หญิงในปัจจุบันมีปัญหาด้านอารมณ์มาก เพราะคนปัจจุบันจะพบแต่เทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้อารมณ์ก้าวร้าว น่าจะไปฝึกกรรมฐานตรงนี้เพื่อที่จะได้ลดลง การปฏิบัติกรรมฐานในมุมมองของเราจะทำให้สิ่งที่ไม่ดีลดลง ทั้งในแง่การใช้ปัจจัย ๔ ที่ฟุ่มเฟือย ก็จะลดลงมากค่ะ ลดลงได้เยอะ โดยเฉพาะตัวเองด้วยค่ะ

๖. หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในช่วงวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ถึง ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘ ท่านมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านใดบ้าง?

ก) ด้านกาย คือ มีการใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย?

- ลดลงค่ะ จากมากให้คะแนนประมาณ ๔ ลดลงมากเป็นน้อยที่สุด ประมาณ ๑ ค่ะ

ข) ด้านวาจา คือ มีการใช้คำพูดในทางที่ไม่ดี?

- ลดลงค่ะ จากประมาณ ๔ เป็นประมาณน้อยค่ะ ประมาณ ๒

ค) ด้านความคิด คือ มีความริษยาผู้อื่น?

- ลดลงค่ะ จากประมาณ ๔ เป็นประมาณ ๒ ค่ะ

ง) ด้านอารมณ์ คือ มีความโกรธ?

- ลดลงค่ะ จากมากที่สุด ประมาณ ๕ เหลือเป็นประมาณ ๓ ค่ะ ลดลงเยอะ ถ้าจะให้สรุปคือองค์ประกอบที่สำคัญที่ปฏิบัติธรรมที่ผ่านมา เมื่อเรามีพฤติกรรมที่ไม่ดี สิ่งที่สำคัญที่สุดในการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเราให้ดีขึ้นคือ มีจิตที่ยึดมั่น มีปัญญาที่ดีขึ้น เมื่อเวลาสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น ก็จะหยุดได้ด้วยสติ เราคิดว่าสติสำคัญที่สุด ถ้าไม่มีสติ ปัญญาก็ไม่เกิด สติเป็นพื้นฐานสำคัญในการที่จะปรับตัวเราให้ทุกอย่างดีขึ้น การเน้นการปฏิบัติด้านสติเป็นสิ่งที่สำคัญมากจริง ๆ และเป็นสิ่งที่จำเป็นมากสำหรับคนในปัจจุบันค่ะ และอนุญาตให้ใช้เครื่องบันทึกเสียงและภาพขณะสัมภาษณ์ได้ค่ะ



ภาพสัมภาษณ์แม่ชีขึ้น ศรีสองแคว ณ วัดท่าขนุน อำเภอดงพญาณี จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.



ภาพสัมภาษณ์แม่ชีจติ พรเจริญวิโรจน์ ณ วัดท่าขนุน อำเภอดงพญาณี จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.



ภาพสัมภาษณ์แม่ชีลัดดา เนตรภักดี ณ วัดท่าขนุน อำเภอดงพญาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.



ภาพสัมภาษณ์นางสาว จิราพร ชี้อตรงต่อกร ณ วัดท่าขนุน อำเภอดงพญาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.



ภาพสัมภาษณ์นางสาวสุมาลี ตีรเลิศพานิช ณ วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.



ภาพสัมภาษณ์นางสาวมุกดา เพชรขึ้นสกุล ณ วัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘.