# พุทธชาตกวิทยา : การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในวิถีชาดก

*บุญพิศ นัยน์พาณิช*
*นักศึกษาปริญญาเอก พุทธศาสน์ศึกษา*
*มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย*

**บทคัดย่อ**

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) การบำเพ็ญทศบารมีของพระโพธิสัตว์อันประกอบด้วย ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี และอุเบกขาบารมี 2) จุดมุ่งหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพบว่า การบำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์เป็นไปเพื่อการบรรลุโพธิญาณ 3) กระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนและปฏิบัติตนตามธรรม เริ่มจากการเกิดจุดเปลี่ยนของพระโพธิสัตว์ในแต่ละชาดก ส่งผลให้เกิดการกำหนดจุดหมายพัฒนาเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำและปรากฏเป็นผลสัมฤทธิ์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น 4) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามในวิถีชาดก (AAAA Model) ประกอบด้วย การรับรู้เรื่องราวของความสำเร็จ (Achievement) การมองเห็นเป้าหมายที่ต้องการ (Aim) การมีทัศนคติที่ถูกต้อง (Attitude) และการลงมือกระทำ (Action)

**ABSTRACT**

This article aims to study 1) the ten perfections of Bodhisattvas; charity, morality, renunciation, wisdom, endeavour, tolerance, truthfulness, resolution, loving-kindness, and equanimity. 2) the purpose of behavior modification that the meritorious acts Bodhisattva possible to achieve Enlightenment. 3) the learning process for the development and action by Dhamma. Start from the turning point of Bodhisattvas in each Story which effecting to each set of destination, developing to a behavior or an action,and appears to be effective both for themselves and others. 4) The model of behavior modification by the way ofJātaka (AAAA Model); recognition of the success stories. (Achievement), to a desired target (Aim), having the right attitude (Attitude), and the action (Action).

**บทนำ**

เรื่องราวของการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์หรือนิบาตชาดก จำนวน 547 เรื่องจำนวน 10 เรื่องเรียกกันว่า ทศชาติชาดก จัดอยู่ในมหานิบาต เป็นชาดกที่มีจำนวนคาถามาก และเป็นที่นิยมแพร่หลายเพราะเรื่องราวน่าสนใจ และชี้ให้เห็นถึงคุณธรรมดังปรากฏในงานจิตรกรรมฝาผนังตามพระอุโบสถบ้างวาดพุทธประวัติ บ้างวาดทศชาติชาดก หรือเวสสันดรชาดก จำนวน 13 กัณฑ์

มหานิบาต เป็นคัมภีร์ที่ได้รับการศึกษาค้นคว้าวิจัยในแง่มุมต่างๆ มาโดยตลอด เช่น พุทธธรรม คุณธรรม คุณค่าด้านวรรณกรรมบาลี หรือภาวะผู้นำ เป็นต้นการดำเนินชีวิตในสังคมโลกปัจจุบันได้รับอิทธิพลจากความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นอันมาก การคิดค้นนวัตกรรมทั้งหลายก็เพื่อตอบสนองความสะดวกสบายของมนุษย์

เรื่องราวของพระโพธิสัตว์ ผู้ตั้งความปรารถนาจะทำการยิ่งใหญ่ด้วยการช่วยสรรพสัตว์พ้นจากทุกข์ นั้นมีการปฏิบัติตนเช่นไรเพื่อการบรรลุความตั้งใจในการเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอันเป็นเหตุให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในแต่ละพระชาติหรืออาจเรียกว่าเป็นจุดมุ่งหมายที่ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ที่เกิดผลสัมฤทธิ์สมความปรารถนาอย่างสมบูรณ์ อาจกล่าวว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตน และควรจะมีรูปแบบอย่างไรในการนำมาประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนในปัจจุบัน จึงเป็นเหตุให้ผู้เขียนมีความสนใจศึกษาและเขียนบทความว่าด้วยพุทธชาตกวิทยา : การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในวิถีชาดก นี้ขึ้น

## การบำเพ็ญทศบารมีของพระโพธิสัตว์

ชาดกเป็นการเล่าเรื่องราวในอดีตชาติของพระพุทธเจ้า และมีความเกี่ยวเนื่องกับบุคคลต่างๆ ในสมัยพุทธกาลดังแสดงไว้ในประชุมชาดกแต่ละเรื่อง อีกทั้งเรื่องราวมีความน่าสนใจ มีทั้งคุณธรรม ข้อคิด ปาฏิหาริย์ ทั้งเรื่องที่ผู้คนในยุคปัจจุบันสามารถเทียบเคียงจากประสบการณ์ตรงได้ เช่น การให้ทาน การบริจาค การรักษาศีล ความเมตตา ความรัก ความเสียสละ ความเกลียด ความอิจฉา ริษยา การถูกใส่ร้ายป้ายสี การฟันฝ่าอุปสรรค เป็นต้น และเรื่องราวที่ผู้คนในยุคปัจจุบันไม่สามารถมีประสบการณ์ตรงได้หรือมีได้ยาก เช่น การพูดกับสัตว์ การมองเห็นพูดคุยกับเทวดา เทพธิดา การว่ายน้ำข้ามมหาสมุทร การระลึกชาติด้วยญาณคือการหยั่งรู้ การรู้แจ้ง เป็นต้น นอกจากนั้นชาดกแสดงให้เห็นถึงบริบททางวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ สภาพภูมิประเทศ การใช้ชีวิตในสังคม ซึ่งพุทธศาสนิกชนจะมีความเชื่อว่า นิบาตชาดกเป็นเรื่องราวในอดีตชาติของพระพุทธเจ้า ในขณะที่นักปราชญ์บางท่าน อาทิ พลตรี หลวงวิจิตรวาทการ ตั้งข้อสังเกตดังเช่น "มโหสธเป็นเรื่องแสดงปัญญา คำว่าปัญญาในที่นี้ไม่ได้หมายถึงปัญญาของพระพุทธเจ้า แต่หมายถึงปัญญาของผู้แต่งเรื่องมโหสธ"[1] ซึ่งเกิดจากการตีความของท่านในเชิงของวรรณคดีชาดก และยังพบข้อความอีกหลายตอนที่สื่อให้เห็นว่า ท่านชื่นชมชาดกในด้านความงดงามทางภาษา เช่น "สุวรรณสามชาดก มีความงดงามทั้งในเรื่องปรารภและเนื้อเรื่องของชาดก"[2] โดยนัยนี้ ผู้เขียนวินิจฉัยข้อความนี้ได้ 2 นัย คือ นัยหนึ่งเป็นความสามารถทางด้านภาษาและลีลาการเทศนาของพระพุทธเจ้าที่มีความชำนาญในการร้อยเรียงเรื่องราว ลำดับก่อนหลัง อีกนัยหนึ่ง คือ เป็นความสามารถของผู้เรียบเรียงชาดก และในการรับรู้ของผู้คนทั่วไปนั้น ชาดกเปรียบเสมือนนิทาน เพราะมีความคุ้นเคยกับนิทานอีสปที่เป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายมานาน และบางเรื่องมีเรื่องราวใกล้เคียงกัน

คุณค่าที่สำคัญของชาดกนั้น คือ การสอนหลักธรรม คุณธรรม ให้แก่ผู้ฟัง ผู้อ่าน ผู้ศึกษา สามารถนำไปปรับใช้ชีวิตยุคปัจจุบันได้ โดยเฉพาะแนวทางการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ จากนิบาตชาดกจำนวน 547 เรื่องนั้น โดยจะเน้นที่มหานิบาตชาดก อรรถกถาจารย์ได้อธิบายเรื่องราวไว้อย่างละเอียดประณีต ทั้งในภูมิหลังของเรื่อง ความประพฤติและคุณธรรม สังคม และวัฒนธรรม การดำเนินชีวิต และแง่คิดที่ปรากฏในเรื่อง อันประกอบด้วย ทศชาติชาดก

[1]หลวงวิจิตรวาทการ, พลตรี.วรรณคดีชาดก ทศชาติของพระพุทธองค์. พิมพ์ครั้งที่ 3. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สร้างสรรค์บุ๊คส์, 2551), หน้า 41.

[2]หลวงวิจิตรวาทการ, พลตรี.อ้างแล้ว, หน้า 24.

ได้แก่ เตมิยชาดก มหาชนกชาดก สุวรรณสามชาดก เนมิราชชาดก มโหสธชาดก ภูริทัตชาดก จันทกุมารชาดก มหานารทกัสสปชาดก วิธุรชาดก และเวสสันดรชาดก ซึ่งมักจะท่องเป็นหัวใจทศชาติชาดก คือ เต ช สุ เน ม ภู จ นา วิ เว และหัวใจทศบารมี คือ ได้แก่ เน วิ เม อ ปัญ ศี ขัน อุ สัจ ทา (ย่อมาจาก เนกขัมมบารมี วิริยบารมีเมตตาบารมี อธิษฐานบารมี ปัญญาบารมีศีลบารมี ขันติบารมี อุเบกขาบารมี สัจจบารมี และทานบารมี) ซึ่งปรากฏเป็นการบำเพ็ญบารมีที่โดดเด่นและมีความสำคัญในพระชาตินั้น

การเรียงลำดับหัวใจทศชาติชาดกและหัวใจทศบารมีนั้นตรงกัน แต่จะต่างจากลำดับการบำเพ็ญบารมีที่สุเมธดาบสพิจารณาเฟ้นหาพุทธการกธรรม คือ ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี และอุเบกขาบารมี

ไม่ว่าลำดับบารมีจะเป็นดังมหานิบาตชาดกหรือสุเมธกถา ในคัมภีร์พุทธวงศ์นั้น จากการศึกษาพบว่า ในทุกพระชาติพระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญบารมีครบทั้ง ๑๐ ประการ แต่จะมีความโดดเด่นแตกต่างกัน โดยมีพระสัมมาสัมโพธิญาณเป็นเป้าหมาย และพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จริยาปิฎก จะมีเนื้อหาเกี่ยวกับการบำเพ็ญบารมีอื่นที่ปรากฏในพระชาติต่างๆ เช่น การบำเพ็ญทานบารมีของพระเนมิราช เป็นต้น

## ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรมมนุษย์ หมายถึง การกระทำของมนุษย์ทั้งด้านกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม โดยรู้สึกนึกหรือไม่รู้สำนึก ทั้งที่สังเกตได้และไม่อาจสังเกตได้[3]

## ประเภทของพฤติกรรม

สงวน สุทธิเลิศอรุณ แบ่งประเภทของพฤติกรรมมนุษย์เป็น 2 ประเภท ได้แก่ พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่ผู้อื่นรู้ได้จากการสังเกต เรียกว่า พฤติกรรมโมลาร์ (Molar Behavior) เช่น การกะพริบตา การเคลื่อนไหวของอวัยวะ เป็นต้น หรือจากการใช้เครื่องมือ เรียกว่า พฤติกรรมโมเลกุล (Molecular Behavior) เช่น การทำงานของคลื่นสมอง เป็นต้น และ พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ได้แก่ พฤติกรรมที่บุคคลรู้เฉพาะตนเท่านั้น เช่นการได้ยิน ความรู้สึกหิว เป็นต้น และทางพระพุทธศาสนา จำแนกพฤติกรรมของมนุษย์เป็น 3 ประเภท คือ ทางกายกรรม เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย ทางวจีกรรม เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกทางวาจา และทางมโนกรรม เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงระดับจิตใจ[4]

## องค์ประกอบของพฤติกรรมมนุษย์

สงวน สุทธิเลิศอรุณ เสนอ พฤติกรรม 3 มิติ ABC[5] (ABC Model) ซึ่งปรับปรุงมาจาก The ABC Approach ตามแนวคิดของโอคีฟและเบอร์เกอร์ (O'Keefe and Berger) โดย A ย่อมาจาก Affective ความรู้สึก, B ย่อมาจาก Behavior พฤติกรรม, C ย่อมาจาก Cognition ความคิดด้วยหลักธรรมในพุทธศาสนาในเรื่องไตรสิกขา หรือปฏิจจสมุปบาทหรืออริยมรรค (มรรคมีองค์ 8)

1. ความรู้หรือแนวความคิด ได้แก่ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) และสัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)

2. พลังจิตหรือความรู้สึก ได้แก่ สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

[3]สงวน สุทธิเลิศอรุณ, รศ.พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพมหานคร : อักษราพิพัฒน์, 2545). หน้า 5.
[4]สงวน สุทธิเลิศอรุณ, รศ.อ้างแล้ว. หน้า 5-6.
[5]สงวน สุทธิเลิศอรุณ, รศ.อ้างแล้ว. หน้า 55.

3. พฤติกรรมหรือการกระทำ ได้แก่ สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) และสัมมาอาชีวะ (หาเลี้ยงชีพชอบ)

และสรุปว่า องค์ประกอบของพฤติกรรมมนุษย์ประกอบด้วย 3 มิติ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น และมีผลกระทบซึ่งกันและกันเสมอคือ

1. มิติความรู้สึก (Affective) ประกอบด้วย อารมณ์ เจตคติ และความเชื่อ และการจูงใจ

2. มิติพฤติกรรม (Behavior) ประกอบด้วย กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม

3. มิติความคิด (Cognitive) ประกอบด้วย การสัมผัส การรับรู้ การเรียนรู้ เชาวน์ปัญญา และทักษะกระบวนการคิด

โครงสร้างองค์ประกอบของพฤติกรรม ABC Model

**แผนภูมิที่ 1 แสดงโครงสร้างองค์ประกอบของพฤติกรรม "ABC Model"**

นอกจากนี้แล้วยังได้เสนอการประเมินส่วนที่ควรปรับปรุงของบุคคลไว้ 4 ด้าน[6] คือ

1. สภาพร่างกาย ได้แก่ ความบกพร่องของร่างกาย เช่น อ้วนเกินไป ผอมเกินไป ความสะอาด อันเป็นเหตุให้เกิดการขาดความมั่นใจในตนเอง

2. สภาพจิตใจ ได้แก่ ความไม่มั่นคงทางใจ ความขลาด ความเห็นแก่ตัว ที่จะทำให้เกิดความบั่นทอนทางจิตใจ

3. สภาพความเฉลียวฉลาดและความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ ความเฉลียวฉลาดทางปัญญา ความรอบรู้ การมองโลกตามสภาพความเป็นจริง และความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ การควบคุมตนเอง การมองโลกในแง่ดี

4. สภาพทางสังคม ได้แก่ การขาดมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และการไม่สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

ข้อบกพร่องเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตและการดำรงชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นสุขและราบรื่น

โดยจำแนกความมุ่งหมายของการพัฒนาตนไว้ 3 ด้าน คือ

1. เพื่อเพิ่มพูนความรู้และความคิด (Knowledge and Congitive)

2. เพื่อเพิ่มพูนทักษะและความชำนาญ (Skill and Expert)

3. เพื่อพัฒนาและเปลี่ยนแปลงเจตคติ และความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Attitude and Emotional Intelligence)

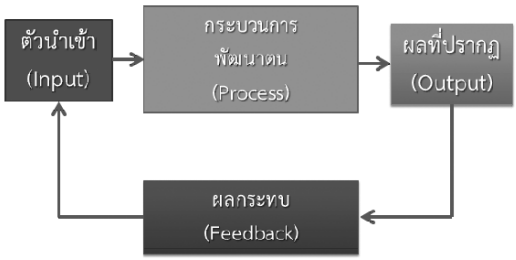
กระบวนการพัฒนาตนให้มีประสิทธิภาพ โดยใช้ความคิดเชิงระบบ[7] (System Approach) ประกอบด้วย

1. ตัวนำเข้า (Input) ได้แก่ ปัญหาหรือแนวทางการพัฒนาของตัวบุคคลที่จะได้รับการพัฒนา รวมทั้งปัจจัยและอุปสรรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่จะได้รับการพัฒนา

2. กระบวนการพัฒนาตน (Process) ได้แก่ วิธีการหรือนวัตกรรมและเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในกระบวนการตามขั้นตอน

3. ผลที่ปรากฏ (Output) ได้แก่ ภาพลักษณ์ของบุคคลที่พัฒนาแล้ว

[6]สงวน สุทธิเลิศอรุณ, รศ.อ้างแล้ว. หน้า 114.
[7]กรมวิชาการ อ้างใน สงวน สุทธิเลิศอรุณ, รศ.อ้างแล้ว. หน้า 136.




**แผนภูมิที่ 2 แสดงความคิดเชิงระบบ (System Approach)**

4. ผลกระทบ (Feedback) ได้แก่ คุณลักษณะของมนุษย์หรือบุคคลที่ได้รับการพัฒนาแล้วในด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ เช่น เป็นคนดี มีคุณภาพ และมีความสุขมากน้อยเพียงใด เป็นต้น

สรุปได้ว่า พฤติกรรมของมนุษย์นั้น มีความเกี่ยวข้องกับมิติความรู้สึก (Affective) ประกอบด้วย อารมณ์ เจตคติ และความเชื่อ และการจูงใจ มิติพฤติกรรม (Behavior) ประกอบด้วย กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม และมิติความคิด (Cognitive) ประกอบด้วย การสัมผัส การรับรู้ การเรียนรู้ เชาวน์ปัญญา และทักษะกระบวนการคิด ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการคิดเชิงระบบเพื่อใช้ในการพัฒนาตน หรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ต้องการของแต่ละบุคคล หรือแต่ละความต้องการ

## จุดมุ่งหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ประโยชน์จากคำสอนทางพระพุทธศาสนานั้น มี 3 ประการ

**1. ทิฏฐธัมมิกัตถะประโยชน์** คือ ประโยชน์ที่พึงจะได้ในอัตภาพนี้หรือในชาตินี้ ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข หรือที่เรียกว่า มนุษย์สมบัติ

**2. สัมปรายิกัตถะประโยชน์** คือประโยชน์ในโลกหน้า หมายถึงเสบียงชีวิต เพราะชีวิตเราต้องเดินทางอีกไกลในชาติหน้า ในภพหน้า ได้แก่ การเสวยความสุขอันประณีตจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือเครื่องบันเทิงใจหลายๆอย่างอันเป็นทิพย์บนสวรรค์ ที่เรียกว่า สวรรค์สมบัติ

**3. ปรมัตถประโยชน์** คือประโยชน์อย่างยิ่ง ไม่มีอะไรในโลกนี้จะยิ่งไปกว่าประโยชน์นี้แล้ว หมายถึงยิ่งกว่าโลก ยิ่งกว่าโลกหน้า หาสิ่งใดเทียมไม่ได้ หรือบางทีเรียกว่าประโยชน์เหนือโลก เป็นสมบัตินอกโลกที่ไม่มีในโลกนี้ ได้แก่ นิพพานสมบัติ อันเป็นบรมสุข

หากแต่ในทศชาติชาดกนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของพระโพธิสัตว์เป็นไปเพื่อการสั่งสมบารมีเพื่อการบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณในอนาคต อันจะกล่าวรายละเอียดในต่อไป

## กระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนและปฏิบัติตนตามธรรม

ในด้านกระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนและปฏิบัติตนตามธรรม ปรากฏในทศชาติชาดก กล่าวโดยย่อมีดังนี้

**1. เตมิยชาดก ว่าด้วยพระเตมีย์ทรงบำเพ็ญเนกขัมมบารมี**[8]

พระเตมีย์ราชกุมาร ทรงมีพระทัยในการออกบวชเพื่อบำเพ็ญเนกขัมมบารมี จึงทรงประพฤติตนอดทนต่อความยากลำบาก ด้วยความมุ่งมั่นและซื่อสัตย์ต่อคำอธิษฐานของตนเป็นเวลาถึง 16 ปี

**2. มหาชนกชาดก ว่าด้วยพระมหาชนกทรงบำเพ็ญวิริยบารมี**[9]

พระชนกราชกุมาร ทรงให้สัจจะต่อพระมารดาว่าจะทรงครองเมืองตามฐานะเดิม ทรงไม่ย่อท้อต่อ

[8]ขุ.ชา. 63/394-441/1-14., ขุ.ชา.อ. 63/15-67.
[9]ขุ.ชา. 63/442-481/68-83., ขุ.ชา.อ. 63/84-143.

ภยันตรายที่เกิดขึ้นจากเรือล่ม ทรงพากเพียรว่ายน้ำอย่างไม่เห็นฝั่งอยู่ถึง 7 วัน ทรงใช้สติปัญญาแก้ปัญหาจนได้ครองเมืองตามที่ตั้งสัตยาธิษฐานไว้ แม้จะได้รับความสุขสบายจากการครองราชสมบัติยังทรงเห็นถึงคุณของการออกบวชและเห็นโทษภัยของการดำรงตนอยู่ในเพศคฤหัสถ์ ไม่หวั่นไหวแม้จะถูกขัดขวางจากพระนางสีวลีก็ตาม

**3. สุวรรณสามชาดก ว่าด้วยสุวรรณสามบำเพ็ญเมตตาบารมี**[10]

สุวรรณสามเป็นบุตรของดาบสและดาบสินีผู้ประพฤติพรหมจรรย์อยู่ในป่า ทรงเป็นมิตรกับสัตว์ป่าทั้งหลาย เป็นผู้มีเมตตาต่อสรรพชีวิตทั้งหลาย ให้อภัยแก่พระราชาผู้ทำร้ายตนเกือบถึงแก่ชีวิตภายหลังฟื้นคืนสติได้ถวายโอวาทให้พระราชาทรงตั้งอยู่ในทศพิธราชธรรม

**4. เนมิราชชาดก ว่าด้วยพระเจ้าเนมิราชทรงบำเพ็ญอธิษฐานบารมี**[11]

พระเจ้าเนมิราชทรงยินดีในการบริจาคทานและการรักษาพรหมจรรย์ เมื่อทรงเห็นนรกและสวรรค์ผลของการทำบาปและการทำบุญ จึงทรงตั้งมั่นประกอบกุศลกรรม บริจาคทาน รักษาศีล ทรงตรัสเล่าให้ชาวเมืองฟังและชักชวนให้ประกอบกรรมดี ทรงตั้งอธิษฐานเมื่อพระเกศาหงอกแล้วเสด็จออกผนวชเป็นฤษี

**5. มโหสธชาดก ว่าด้วยพระมโหสธบัณฑิตทรงบำเพ็ญปัญญาบารมี**[12]

มโหสธบัณฑิต ผู้มีปัญญามากสามารถแก้ปัญหานานาได้ด้วยสติปัญญาและคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ต่อพระเจ้าวิเทหราช แม้จะถูกกลั่นแกล้งจากผู้อิจฉาริษยา และรักษาสัจจะไปเป็นบัณฑิตช่วยพระเจ้าจุลนีพรหมทัตตามที่ได้สัญญาไว้ ถึงแม้ว่าจะต้องรับมือกับเกวัฏพราหมณ์อยู่ตลอด

**6. ภูริทัตตชาดก ว่าด้วยพระเจ้าภูริทัตทรงบำเพ็ญศีลบารมี**[13]

พญานาคชื่อภูริทัตมีความปรารถนารักษาอุโบสถศีลเพื่อไปเกิดยังเทวโลก ทรงปลีกตนออกจากวังพญานาค เพื่อมารักษาศีลริมฝั่งแม่น้ำบนโลกมนุษย์ด้วยความต้องการปกป้องศีลที่ทรงรักษา จึงไม่ทำร้ายผู้ที่ต้องการเอาผลประโยชน์จากตน ภายหลังได้รับการช่วยเหลือจากสุทัสสนะและนางอัจจิมุขี และทรงแสดงธรรมกำจัดมิจฉาทิฏฐิเกี่ยวกับเรื่องเวทมนตร์บูชายัญแก่พระยานาคทั้งปวง

**7. จันทกุมารชาดก ว่าด้วยพระจันทกุมารทรงบำเพ็ญขันติบารมี**[14]

พระจันทกุมาร ทรงเป็นพระราชโอรสที่มีความยุติธรรม ถูกปองร้ายหมายเอาชีวิตจากพราหมณ์กัณฑหาละผู้ริษยา ทำให้ทรงต้องพระราชภัยหลายครั้งก็ทรงอดทนอดกลั้นไม่โต้ตอบด้วยความรุนแรง แต่ทรงโน้มน้าวพระบิดาให้ทรงเปลี่ยนพระทัย

**8. มหานารทกัสสปชาดก ว่าด้วยพระมหานารทกัสสปบำเพ็ญอุเบกขาบารมี**[15]

นารทพรหม แปลงเป็นนารทฤษี แสดงธรรมเพื่อช่วยรุจาราชกุมารีทำลายมิจฉาทิฏฐิของพระราชาอังคติราชและราชบริพารที่เชื่อตามคำสอนของคุณาชีวกผู้เบาปัญญาและมีมิจฉาทิฏฐิทรงตอบปัญหาและแสดงธรรมแก่พระราชาจนเกิดสัมมาทิฏฐิ

[10]ขุ.ชา.63/482-524/143-254., ขุ.ชา.อ. 63/154-195.
[11]ขุ.ชา.63/525-599/195-216., ขุ.ชา.อ. 63/216-273.
[12]ขุ.ชา.63/600-686/274-295., ขุ.ชา.อ. 63/296-521.
[13]ขุ.ชา.64/687-774/1-24., ขุ.ชา.อ. 64/24-116.
[14]ขุ.ชา.64/775-833/116-138., ขุ.ชา.อ. 64/138-191.
[15]ขุ.ชา.64/834-892/192-214., ขุ.ชา.อ. 64/214-279.

มีความตั้งมั่นในทาน ศีล และภาวนา ปกครองบ้านเมือง ทำให้ประชาชนมีสุข บ้านเมืองสงบร่มเย็น

**9. วิธุรชาดกว่าด้วยวิธุรบัณฑิตบำเพ็ญสัจบารมี**[16]

วิธุรบัณฑิต เป็นผู้มีคุณธรรม และความซื่อสัตย์ทั้งกาย วาจา และใจ มีปัญญาและหลักธรรมเป็นเกราะคุ้มภัย สามารถตอบปัญหาแก่พญานาคและพระนางวิมาลาจนหมดข้อสงสัย

**10. เวสสันดรชาดก ว่าด้วยพระเวสสันดรทรงบำเพ็ญทานบารมี**[17]

พระเวสสันดร ทรงมีพระทัยฝักใฝ่ในการบริจาคทานตั้งแต่ประสูติ ทรงตั้งพระทัยว่า แม้มีใครขอเลือดเนื้อหรือชีวิตพระองค์ก็จะมอบให้ ทรงบำเพ็ญทานด้วยการบริจาคช้างคู่บ้านคู่เมืองแก่ชาวเมืองกลิงคราษฎร์ที่เกิดภัยแล้ง เมื่อพราหมณ์ชูชกผู้มากด้วยเล่ห์มาทูลขอพระชาลีและพระกัณหา ถึงแม้จะสงสารก็ทรงประทานให้และประทานพระมัทรีแก่พราหมณ์ ซึ่งพระอินทร์แปลงกายมาพระองค์ทรงอธิบายให้พระโอรส พระธิดา และพระชายาเข้าพระทัยถึงการสละอันยิ่งใหญ่เพื่อพระโพธิญาณ พระองค์บริจาคในทานที่ทำได้ยาก อันว่าบุตรธิดาและภรรยานั้น เป็นสิ่งที่บุรุษรักเป็นยิ่งนัก แต่ด้วยความปรารถนาในพระโพธิญาณ พระองค์ต้องยอมสละสิ่งที่รัก แม้กระทั่งชีวิตก็ทรงยินยอม

นอกจากนั้นแล้ว พระโพธิสัตว์ทรงมีแนวทางการประพฤติตนตามบารมี 10 อย่างครบถ้วน สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิบาตชาดกและจริยาปิฎกซึ่งแสดงให้เห็นว่าการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้น จะต้องมีการปฏิบัติตนในด้านต่างๆ อย่างเหมาะสม โดยกระบวนการปฏิบัติตนตามธรรมสามารถสรุปโดยย่อในรูปตารางได้ดังนี้

**ตารางที่ 1 กระบวนการปฏิบัติตนตามธรรม**

| ชาดก | จุดเปลี่ยน | จุดมุ่งหมาย | พฤติกรรม/การกระทำ | ผลลัพธ์ |
|---|---|---|---|---|
| เตมิยชาดก (เนกขัมม-บารมี) | เตมิยกุมาร ระลึกชาติได้ | ออกบวช | แสดงตนเป็นคนง่อย เปลี้ย หูหนวก เป็นใบ้ เป็นเวลา ๑๖ ปี | ได้ออกบวชตามที่ตั้งสัตยาธิษฐานไว้และมีผู้ออกบวชตามเป็นจำนวนมาก |
| มหาชนกชาดก (วิริยบารมี) | ทราบว่าเป็นพระราชบุตร<br><br>เห็นต้นมะม่วงถูกทำลาย | เมืองของพระราชบิดา<br><br>ต้องการออกบวช | ออกเดินทางเพื่อทำการค้าสะสมทรัพย์<br>มอบราชบัลลังก์ให้พระราชโอรส | ราชาภิเษกกับพระธิดาและได้ปกครองบ้านเมือง<br>ออกผนวช เมื่อพระเกศาหงอก |
| สุวรรณสามชาดก (เมตตาบารมี) | มารดาและบิดาตาบอด<br>ถูกพระราชายิงด้วยอาวุธ | เลี้ยงดูมารดาและบิดา<br>เป็นห่วงมารดาและบิดา | จัดเตรียมอาหาร น้ำ และที่พักอาศัยให้สะดวกและเหมาะสมกับมารดาและบิดา<br>กราบทูลพระราชาด้วยจิตเมตตาและให้อภัย | มารดาและบิดามีความเป็นอยู่ที่เหมาะสม<br>พระราชาอาสาเลี้ยงดูมารดาและบิดาให้ |

[16]ขุ.ชา.64/893-1044/280-328., ขุ.ชา.อ. 64/328-455.

[17]ขุ.ชา.64/1045-1269/455-556., ขุ.ชา.อ. 64/556-770.

**ตารางที่ 1 กระบวนการปฏิบัติตนตามธรรม (ต่อ)**

| ชาดก | จุดเปลี่ยน | จุดมุ่งหมาย | พฤติกรรม/การกระทำ | ผลลัพธ์ |
|---|---|---|---|---|
| เนมิราชชาดก (อธิษฐานบารมี) | ได้ไปชมนรกและสวรรค์ | ออกบวชเมื่อเกศาหงอก | บำเพ็ญตนอยู่ในศีลธรรม ให้ทาน และสั่งสอนประชาชนให้ตั้งมั่นในศีลด้วย | เมื่อพระเกศาหงอก ทรงออกบวชตามที่อธิษฐานไว้ |
| มโหสธชาดก (ปัญญาบารมี) | มีบริวารมาก ถึง ๕๐๐ คน | ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยากและประสบปัญหา | สร้างศาลา เพื่อเป็นที่หลบฝนหลบแดดแก่บริวาร ผู้เดินทาง และผู้เจ็บป่วย | มีชื่อเสียงเป็นที่ร่ำลือในปัญญา และได้เป็นพระราชบุตรบุญธรรมของพระราชา |
| ภูริทัตตชาดก (ศีลบารมี) | เคยไปเฝ้าพระอินทร์เห็นแดนสวรรค์เกิดความพอใจ | อุบัติในสวรรค์ | ขึ้นมารักษาอุโบสถศีลบนแดนมนุษย์ แม้ถูกทำร้ายจากผู้ที่ต่ำต้อยกว่าก็อดทน ไม่ทำลายศีลที่ตนรักษา | รักษาอุโบสถศีลได้อย่างเคร่งครัด และสั่งสอนให้ผู้อื่นมีสัมมาทิฏฐิ |
| จันทกุมารชาดก (ขันติบารมี) | ถูกพระราชบิดาลงทัณฑ์ด้วยการนำไปบูชายัญ | ต้องการช่วยชีวิตของผู้ที่ต้องตกอยู่ในอันตรายจากการบูชายัญ | มีความอดทนต่อการถูกกลั่นแกล้งและพยายามโน้มน้าวให้พระราชบิดาเห็นถูก | พ้นจากราชภัยและช่วยให้ผู้อื่นพ้นภัยด้วย |
| มหานารทกัสสปชาดก (อุเบกขาบารมี) | พระเจ้าอังคติราชมีมิจฉาทิฏฐิ | ช่วยพระนางรุจาราชกุมารีแก้มิจฉาทิฏฐิของพระราชบิดา | แปลงเป็นฤาษีมาแสดงฤทธิ์และสั่งสอนพระเจ้าอังคติราช | พระเจ้าอังคติราชเกิดสัมมาทิฏฐิ ปกครองบ้านเมืองด้วยความสงบร่มเย็น |
| วิธุรบัณฑิตชาดก (สัจจบารมี) | ถูกปุณณกยักษ์จับตัวไปเพื่อเอาหัวใจ | แสดงธรรมแก่พระมเหสีวิมลา | ยินยอมให้ปุณณกยักษ์นำตัวไป ถึงแม้พระราชาพยายามช่วย เพราะเกรงว่าจะอันตรายถึงแก่ชีวิต | แสดงธรรมแก่พญานาควรุณและพระนางวิมลาจนหมดข้อสงสัย และได้กลับอย่างปลอดภัย |
| เวสสันดรชาดก (ทานบารมี) | ถูกขับออกจากเมือง | ตั้งพระทัยทำทาน แม้ใครขอเลือดเนื้อหรือชีวิตก็จะมอบให้ | พระราชทานช้างเผือกให้เมืองกลิงคราษฎร์ พระราชทานพระโอรสพระธิดาให้ชูชก พระราชทานพระนางมัทรีให้พราหมณ์ | ทรงบริจาคทานด้วยความเมตตาเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น |

อนึ่ง พฤติกรรมของบุคคลที่ปรากฏในชาดกนั้น มีการพัฒนาจากผู้มีมิจฉาทิฏฐิเป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิด้วยคำแนะนำของกัลยามิตร ดังกรณีของ**พระเจ้าจุลนีพรหมทัต** ทรงมีเกวัฏพราหมณ์คอยคิดแผนการร้ายและทรงปฏิบัติตาม สร้างความเดือดร้อนและเอาเปรียบเมืองอื่น ทรงเห็นปัญญาและคุณธรรมของมโหสธ ภายหลังจึงชักชวนมาช่วยราชการ **พระเจ้าอังคติราช** เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสอนของคุณาชีวก ซึ่งมีมิจฉาทิฏฐิ ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ชาวเมืองและพระราชธิดาต้องเป็นทุกข์ อาศัยนารทพรหมแสดงธรรมสอนจึงทรงกลับความเห็นเป็นสัมมาทิฏฐิได้

นอกจากนี้ยังมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นมิจฉาทิฏฐิเพราะการฟังคำแนะนำของปาปมิตร ดังเช่น **พระเจ้าเอกราช** ต้องการไปเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ จะทรงบูชายัญพระราชโอรสและสรรพชีวิตอีกจำนวนมาก เพราะเชื่อคำยุยงของพราหมณ์ปุโรหิต ผู้วางแผนกำจัดจันทกุมารเพราะทรงความยุติธรรมในการตัดสินคดีความ ทำให้ตนเสียผลประโยชน์ สุดท้ายต้องถูกชาวเมืองลงโทษ ถูกปลดเป็นจัณฑาล และถูกขับไล่ออกจากเมือง**พระเจ้าอังคติราช** ทรงเคยบริจาคทานเป็นประจำ ปฏิบัติพระราชภารกิจ และรักษาศีล แต่เมื่อทรงเชื่อฟังคำสอนซึ่งเป็นมิจฉาทิฏฐิจากคุณาชีวก เช่น การทำทานไม่มีผล บุญไม่มี บาปไม่มี เป็นต้น จึงทรงยกเลิกการบริจาคทาน ละเลยการงาน ลุ่มหลงในกามคุณ

สังเกตว่า ผู้ครองเมืองนั้นต้องอาศัยข้าราชบริพารในการเสนอความคิดเห็นที่จำเป็นในการปกครองบ้านเมือง หากเป็นคนที่มีคุณธรรมบ้านเมืองจะสงบร่มเย็น หากเป็นคนที่ขาดคุณธรรมก็จะสร้างความเดือดร้อน สอดคล้องกับมงคลสูตร ที่ว่า "การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต การบูชาบุคคลที่ควรบูชาเป็นมงคลอย่างยิ่ง" ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญเป็นอันดับแรก

จากทศชาติชาดกนี้ สามารถสรุปได้ว่า กระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาของพระโพธิสัตว์นั้นแม้ในบางชาติมิได้ออกบวชเพื่อประพฤติพรหมจรรย์ ได้แก่ มโหสธ มิได้ออกบวชเป็นนักพรต เนื่องจากมีภาระที่ต้องดูแลมาก มหานารทพรหม ทรงเป็นพรหมผู้ทรงศีล ภูริทัต พญานาคผู้รักษาศีล วิธุรบัณฑิต เป็นนักปราชญ์ผู้แสดงธรรม และพระเวสสันดร ทรงได้รับการอภิเษกเป็นกษัตริย์ นั้น แต่ในทุกชาตินั้นจะทรงรักการให้ทาน การรักษาศีล และการปฏิบัติภาวนา เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ ช่างสังเกต และมีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น นอกจากนั้นทรงประพฤติปฏิบัติตนในหน้าที่ของแต่ละอัตภาพอย่างดีเยี่ยม โดยคำนึงถึงความสุขและประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่นโดยตลอด

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น อาจเกิดจากความต้องการของบุคคลนั้น เช่น การสังเกต ฉุกคิด ใคร่ครวญ พิจารณาไตร่ตรอง เช่น รู้สึกตัวว่าอ้วนเกินไป ขี้เกียจเกินไป ขี้โมโหเกินไป สุขภาพไม่ดี เป็นต้น จึงเกิดความต้องการจะปรับปรุงตนเองให้มีความสมบูรณ์มากขึ้นในส่วนนั้นๆ และการกระตุ้นเตือนจากบุคคลอื่น เป็นปัจจัยภายใน และอาจเกิดจากการกระตุ้นเตือน ได้รับการชักชวนจากผู้อื่น เช่น ชวนกันสวดมนต์ นั่งสมาธิ ออกกำลังกาย หารายได้เพิ่มจากเวลาว่าง การทำงานจิตอาสา เป็นต้น เป็นปัจจัยภายนอก ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า โยนิโสมนสิการ และปรโตโฆสะ ตามลำดับ

ในการดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบัน เมื่อต้องการความรู้ความเข้าใจในสิ่งใดก็ต้องหลีกเลี่ยงผู้ไม่รู้จริงหรือผู้ที่ไม่เอาจริงในสิ่งนั้น คนพาลหรือปาปมิตร เข้าหาบัณฑิตหรือกัลยาณมิตร เช่น ต้องการเรียนเก่ง ก็ต้องไม่คบกับเพื่อนเกเร หนีเรียน ไม่เอาใจใส่ในการเรียน เป็นต้น หรืออาศัยความรู้จากผู้ที่มีความชำนาญในสิ่งนั้นเป็นผู้แนะนำ เช่น

ต้องการประสบความสำเร็จในอาชีพ ก็ต้องเข้าหา ขอความรู้ ศึกษาแนวคิดจากผู้ประสบความสำเร็จ จึงจะได้แนวคิดและเรียนรู้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ เพื่อที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการกระทำหรือพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าความสำเร็จในสิ่งใดนั้นจะมาจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปตรงตามความต้องการในการงานนั้น ดังที่เกิดกับพระเจ้าเอกราชต้องการไปเกิดในสวรรค์ แต่ทรงปรึกษากับผู้เขลาและขาดคุณธรรม จึงจะทรงทำร้ายชีวิตผู้อื่นโดยไม่คำนึงถึงความเป็นจริง เพราะทรงขาดความรู้เกี่ยวกับการกระทำที่จะทำให้ไปเกิดในสวรรค์ ต้องถูกลงทัณฑ์ในที่สุด

การบำเพ็ญของพระโพธิสัตว์นั้น ต้องบำเพ็ญอย่างยิ่งยวด และไม่ถอนความตั้งใจ โดยมีสัมมาสัมโพธิญาณเป็นเป้าหมาย พระโพธิสัตว์เป็นผู้มีความฉลาดในอุบายสู่การบรรลุจุดมุ่งหมายอย่างแท้จริง และเส้นทางที่ดำเนิน ลงมือกระทำ ไม่บำเพ็ญบารมีด้วยกิเลส ความรัก ความโกรธ ความหลง ความกลัว แต่ทรงกระทำด้วยปัญญาและความกรุณาที่จะช่วยเหลือสรรพสัตว์ทั้งปวงให้พ้นจากทุกข์

## รูปแบบของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในวิถีชาดก

จุดเปลี่ยนของพฤติกรรมหรือการกระทำนั้นเริ่มต้นจากความคิดอย่างมีเป้าหมายของการกระทำชัดเจน ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต หน้าที่การงานนั้นแบ่งปันประสบการณ์ว่า การค้นหาเป้าหมายหรือแรงบันดาลใจของตนเองให้พบเป็นสิ่งจำเป็นต่อความสำเร็จเป็นอันมาก หากเป้าหมายหรือแรงบันดาลใจนั้นยิ่งใหญ่หรือมีกำลังมากพอ เมื่อพบอุปสรรคจะสามารถฟันฝ่าไปได้ ในทางกลับกัน หากเป้าหมายเล็กหรือไม่สำคัญหรือตั้งไว้แบบไม่จริงจังเมื่อพบอุปสรรคก็จะล้มเลิกได้ง่าย ดังนั้น จากการที่ได้ยินได้ฟังได้รับรู้ใน**เรื่องราวของความสำเร็จที่เคยเกิดขึ้นแล้ว (Achievement)** จะเป็นจุดกำเนิดของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยอันดับแรกคือ **การมองเห็นเป้าหมายที่ต้องการ (Aim) นั่นเอง**

การบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์นั้นไม่ประกอบด้วยกิเลส และไม่กระทำอกุศลกรรม สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรมได้ สำหรับบารมีที่สอดคล้องกับเป้าหมายนั้นคือ อธิษฐานบารมี (Resolution) และสัจจบารมี (Truthfulness) นั่นเอง การอธิษฐานเปรียบเสมือนการกำหนดจุดหมายของการเดินทางภาพแห่งความสำเร็จที่ต้องการ ผู้นำที่ประสบความสำเร็จแนะนำว่า การกำหนดเป้าหมายที่ดีควรจะระบุระยะเวลาแห่งความสำเร็จด้วย เพื่อที่จะสามารถวางแผนดำเนินการให้สอดคล้องกับความต้องการความสำเร็จนั้น ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายของคนทั่วไปที่อาจจะประกอบด้วยตัณหา คือความอยาก เช่น ต้องการลดน้ำหนัก 5 กิโลกรัมในเวลา 3 เดือน ต้องการมีรายได้เดือนละ 30,000 บาท ในเวลา 1 ปี เป็นต้น ขณะเดียวกันหากมีความหวั่นไหวที่จะทำให้ล้มเลิกด้วยความยากลำบากก็ดี ความเหนื่อยล้าทางกายหรือทางใจก็ดี การต่อต้านจากบุคคลอื่นก็ดี ให้กำลังใจตนเองได้ด้วยสัจจบารมี คือ การหมั่นตอกย้ำตนเองมีความมั่นคงในการกระทำตามเป้าหมายจนประสบความสำเร็จ

ประการสำคัญต่อมา คือ **ทัศนคติหรือเจตคติ (Attitude)** เมื่อมีเป้าหมายที่ชัดเจนแล้ว สามารถให้กำลังใจตนเองได้แล้ว การที่จะทำปฏิบัติให้เกิดผลสัมฤทธิ์นั้นจำเป็นต้องมีความเชื่อ ความศรัทธา ความรู้ จึงจะทำให้การกระทำถูกต้องตรงทางและเกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด สอดคล้องกับปัญญาบารมี (Wisdom) คือการศึกษาหาความรู้ เมื่อมี

ความรอบรู้ในสิ่งที่ต้องการปรับปรุงแล้ว ก็ต้องประกอบด้วยวิริยบารมี (Endeavor) คือ ความมุมานะ พากเพียรพยายามอย่างต่อเนื่องจนประสบความสำเร็จ ผู้สำเร็จในการงานมักกล่าวว่า "ไม่ใช่ทุกความพยายามจะประสบความสำเร็จ แต่ในทุกความสำเร็จมีความพยายาม" ในการกระทำทุกอย่างต้องประกอบไปด้วยขันติบารมี (Endurance) คือ อดทน การทำความดีนั้นต้องฝึกต้องฝืน ฝืนคือการฝึก ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพสมบูรณ์สูงสุดก็ต้องฝืน ฝืนจากความสบายของการนั่ง การนอน การดูโทรทัศน์ การรับประทานอาหารที่ชอบต้องการผลการเรียนดี ต้องอ่านหนังสือ ทบทวนตำรา ฝืนจากความสนุกสนานของการเล่นเกมส์ การพูดคุยสนุกสาน การใช้สื่อออนไลน์ ต่อมาคือ เมตตาบารมี (Loving-Kindness) ต้องมีความปรารถนาให้ตนเองและผู้อื่นเป็นสุข คิดในทางสร้างสรรค์ เกื้อกูลเอื้ออาทรต่อกันเพื่อสันติสุขของสัมพันธภาพกันและกัน การเมตตาต่อตนเองจะสร้างความสุขให้เกิดขึ้น พลังแห่งเมตตาจะแผ่ซ่านออกไปสร้างความสุขให้แก่คนรอบข้างได้ และต้องรู้จักบำเพ็ญอุเบกขาบารมี (Equanimity) คือ การวางเฉยไม่ใช่การเพิกเฉย ไม่ใส่ใจ การปล่อยวางมิใช่การปล่อยปะละเลย เมื่อได้พากเพียรพยายามแล้ว อดทนแล้ว ปรารถนาดีแล้ว แต่ยังไม่ประสบความสำเร็จต่อสิ่งนั้นก็ต้องรู้จักรักษาใจให้หนักแน่น มั่นคง ไม่ตีโพยตีพาย กล่าวโทษต่อสิ่งใดให้เกิดความไม่สบายใจเป็นอกุศลเป็นบาป ไม่ยึดติดคิดวนเวียน จนทำให้ก้าวเดินต่อไปไม่ได้ ตั้งสติอยู่กับปัจจุบันและเดินหน้าต่อไปความสำเร็จย่อมแน่นอน เมื่อเหตุดีผลย่อมดีเพียงอย่าล้มเลิกไปก่อน

และประการสุดท้าย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะสัมฤทธิ์ผลได้ต้อง**ลงมือกระทำ (Action)** ไม่มีความคิดนามธรรมใดที่ประสบความสำเร็จเป็นรูปธรรมได้โดยไม่ลงมือกระทำ ทานบารมี (Charity) คือ การให้ พระพุทธองค์ทรงสอนการทำทานเป็นอันดับแรกในอนุปุพพิกถา การทำทานนั้นมีหลายวิธี รู้จักกันว่า บุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ ได้แก่ การให้สิ่งของ การรักษาศีลหรือประพฤติดี การฝึกอบรมจิตใจ การประพฤติอ่อนน้อม การช่วยขวนขวายงานที่ควร การแบ่งปันส่วนแห่งความดีให้ผู้อื่น การยินดีในความดีของผู้อื่น การฟังธรรม การสั่งสอนธรรม การทำความเห็นให้ถูกตรง เหล่านี้จะเห็นว่ามีเพียงการให้สิ่งของเท่านั้นที่ต้องใช้ปัจจัยคือเงินทรัพย์ หรือสิ่งของ นอกจากนั้น เป็นการประพฤติที่ช่วยเหลือเกื้อกูลทางกาย ทางวาจา และทางใจ ศีลบารมี (Morality) คือ ความประพฤติทางกายทางวาจาดีงามถูกต้องตรงธรรม และเนกขัมมะบารมี (Renunciation) คือ การปลีกตัวจากกามคุณ 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส การออกบวช การปลีกตัวเพื่อปฏิบัติธรรม เพื่อฝึก ปฏิบัติในสิ่งที่เป็นกุศลธรรม การลดละกิเลส การที่ออกจากหลุมสบายจากใช้เวลาโดยเปล่าประโยชน์ เพิ่มพูนกิเลส เปิดทางให้อกุศลธรรม เช่น การแสดงความคิดเห็นโดยขาดสติในสังคมออนไลน์ ไปสู่การฟังธรรม ศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม เปิดโอกาสให้กุศลธรรมเจริญขึ้นในจิตใจ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถแสดงเป็นรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม : พุทธชาตกวิทยา (AAAA Model) ตามภาพดังนี้

**แผนภูมิที่ 3 แสดง AAAA Model**

สรุปได้ว่า เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากภายในสู่ภายนอก (Inside-Out) จากการเกิดแรงบันดาลใจที่ส่งผลมาจากการรับรู้เรื่องราวความสำเร็จต่างๆ (Achievement) จุดประกายแห่งความต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สิ่งที่เป็นความตั้งใจ เป็นเป้าหมาย (Aim) พัฒนาขึ้นเป็นขั้นตอนทางทัศนคติ เจตคติ ความคิด และจิตใจ (Attitude) และปรากฏผลออกเป็นการกระทำ (Action) หากทำได้ครบถ้วนตามกระบวนการและขั้นตอนดังกว่า ย่อมส่งผลแห่งความสำเร็จในตามแนวทางของ พุทธชาตกวิทยา : การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในวิถีชาดกอย่างแน่นอน

## บรรณานุกรม


มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย เล่ม 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 73.** พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2558.

ดนสวัสดิ์ ชาติเมธี. “ศึกษาวิเคราะห์หลักภาวะผู้นำของพระโพธิสัตว์ ตามที่ปรากฏในอรรถกถาชาดก”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2557.

ดนัย ปรีชาเพิ่มประสิทธิ์, ผศ.ดร. และคณิตา หอมทรัพย์.**พุทธภูมิพล ทศบารมีของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.** กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ธรรมะ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2557.

เทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, สมเด็จพระ.**ทศบารมี ในพุทธศาสนาเถรวาท.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2543.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), ป.ธ.9 ราชบัณฑิต. **การเรียนรู้พระพุทธพจน์.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์, 2555.

----------. **คำวัด.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์, 2556.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 30.กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต, 2558.

พัฒน์ เพ็งผลา, รศ..**วิเคราะห์การบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ในนิบาตชาดก.** กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2542.

สงวน สุทธิเลิศอรุณ, รศ.**พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : อักษราพิพัฒน์, 2545.

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวัฑฒนมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาปริณายก.**ทศบารมี ทศพิธราชธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2555.

สมบัติ จำปาเงิน.**นิบาตชาดก ฉบับภาษาสยาม.** กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2541.

สืบพงศ์ ธรรมชาติ, รศ.ดร..**วรรณคดีชาดก.** กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2542.

เสาวลักษณ์ ศรีสุวรรณ.**10 ชาติสุดท้ายก่อนเป็นพระพุทธเจ้า.** กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ธรรมะ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2558.

หลวงวิจิตรวาทการ, พลตรี.**วรรณคดีชาดก ทศชาติของพระพุทธองค์.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สร้างสรรค์บุ๊คส์, 2551.