



Journal of Human Rights and Peace Studies

journal homepage: <https://www.tci-thaijo.org/index.php/HRPS/index>



The Achievement of Using the Process of Creating Inner Peace through Non-Harming as Buddhist Integration

ผลสัมฤทธิ์การใช้กระบวนการสร้างสันติในตนเองด้วยอภัยทานเชิงพุทธบูรณาการ¹

Winchana Mopattamthai / วิลชนา โมพัตตามไท

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus, Thailand/

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ประเทศไทย

Email: winchana007@gmail.com

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article History:

Received: 22-Sep-2024

Revised: 21-Oct-2024

Accepted: 22-Oct-2024

Keywords:

*Peacebuilding/ Inner
peace building process /
Non-harming / Buddhist
integration / Inner peace*

The research entitled "The Achievement of Using the Process of Creating Inner Peace through Non-Harming as Buddhist Integration" is a study of an Eastern philosophical approach, specifically Buddhism, with the following objectives: (1) to study the meaning of forgiveness (non-harming), Peace, and the relationship between non-harming and inner peace in Theravada Buddhism, (2) to create the process of practicing non-harming for inner peace, and (3) to synthesize the achievement of creating inner peace using the process of non-harming, as Buddhist integration. This research uses action research based on Stephen Kemmis' theory, which is aimed at creating change in individuals. Peace, in Theravada Buddhism, is "calmness," which is peace of mind, stillness, the abandonment of anger, irritability, and delusion; while "Abhaiyadana" (forgiveness) is the intention of "non-harming" oneself and others, which

¹บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลสัมฤทธิ์การใช้กระบวนการสร้างสันติในตนเองด้วยอภัยทานเชิงพุทธบูรณาการ" หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ พ.ศ. 2567

This article is a part of the doctoral thesis entitled "The Achievement of Using the Process of Creating Inner Peace through Non-Harming as Buddhist Integration" (2024) for Doctor of Philosophy Program in Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus, Thailand

achievement

unlocks the unrest within the emotions or mind of the person, thus creating "Inner Peace". Forgiveness as "non-harming," through practice, has a deeper meaning than the usual understanding of "to forgive," which is primarily the intention not to seek revenge. As for the research findings, the achievement of using the process of creating inner peace through non-harming, with 30 people are as follows: (1) Regarding changes of emotions: 26 experienced much change, 3 were not sure, 1 experienced little change; (2) Regarding changes of thoughts and attitudes: 30 experienced much change; (3) Regarding changes in relationships: 25 experienced much change, 3 were not sure, and 2 experienced little change.

บทคัดย่อ

คำสำคัญ:

การสร้างสันติ/ กระบวนการ
สร้างสันติในตนเอง/
อภัยทาน/ พุทธบูรณาการ/
ผลสัมฤทธิ์สันติในตนเอง

การวิจัยเรื่อง “ผลสัมฤทธิ์การใช้กระบวนการสร้างสันติในตนเองด้วยอภัยทานเชิงพุทธบูรณาการ” เป็นการศึกษาปรัชญาตะวันออกตามแนวทางของพุทธศาสนา โดยมีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาความหมายของอภัยทาน สันติและความสัมพันธ์ระหว่างอภัยทานและสันติในตนเองในพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อสร้างกระบวนการปฏิบัติอภัยทานให้เกิดสันติในตนเอง 3) เพื่อสังเคราะห์ผลสัมฤทธิ์การใช้กระบวนการสร้างสันติในตนเองด้วยอภัยทานเชิงพุทธบูรณาการ งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการด้วยกระบวนการทฤษฎีของ Stephen Kemmis เป็นการวิจัยแบบเจาะจงเน้นให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในบุคคล

จากการศึกษา คำว่า “สันติ” ในพุทธศาสนาเถรวาท คือ “ความสงบระงับ” เป็นความสงบกาย ละทิ้งความลุ่มหลง สงบวาจา สงบจิตใจและอารมณ์ ละทิ้งความโกรธความฉุนเฉียว ส่วน “อภัยทาน” คือ “เจตนาไม่เบียดเบียน ตนเองและผู้อื่น” เป็นการปลดปล่อยความไม่สงบในอารมณ์ ที่มี ความ โกรธ หลง ทำให้เกิด “สันติภายใน” สำหรับ “อภัยทาน” คือการไม่เบียดเบียน มีความลึกซึ้งในการปฏิบัติมากกว่า “การให้อภัย” ซึ่งจะเจาะจงเพียงการยกโทษให้การทำผิดและไม่คิดแค้นเท่านั้น ส่วนข้อค้นพบจากการวิจัยคือ ผลสัมฤทธิ์การใช้กระบวนการสร้างสันติในตนเองด้วยอภัยทานจำนวน 30 คน มีความเปลี่ยนแปลง 3 ด้าน คือ 1) ความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ มีความเปลี่ยนแปลงมาก จำนวน 26 คน 2) ความเปลี่ยนแปลงด้านความคิดและทัศนคติ มีความเปลี่ยนแปลงมาก จำนวน 30 คน 3) ความเปลี่ยนแปลง ด้านความสัมพันธ์ มีความเปลี่ยนแปลงมาก จำนวน 25 คน มีความเปลี่ยนแปลงน้อยจำนวน 2 คน มีความไม่แน่ใจถึงความเปลี่ยนแปลงด้านความสัมพันธ์ จำนวน 3 คน

ที่มาและความสำคัญ

การสร้างสันติภายใน (inner peace) เป็นหนึ่งในกระบวนการสร้างสันติภาพที่ปรัชญาและทฤษฎีสันติภาพทางตะวันตกและตะวันออกให้ความสำคัญ ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยให้ความสำคัญต่อการศึกษามีสันติในตนเอง โดยเห็นว่าการขาดสันติในตนเองนำไปสู่ภาวะความรุนแรงที่อาจจะเกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่นได้ตลอดเวลาหากบุคคลไม่สามารถยับยั้งอารมณ์ความรู้สึกได้ การยกเลิกเบียดเบียนตัวเองและผู้อื่นเป็นการหยุดอารมณ์ที่มีความความพลุ่งพล่านเร้าร้อนกระวนกระวาย หรือภาวะที่มีความสับสนวุ่นวาย ไม่มีความสงบ แต่หากสามารถนอภัยทานมาบูรณาการให้เกิดสันติได้จะเป็นผลดีต่อตนเองและผู้อื่นในสังคมที่เริ่มต้นจากตนเอง สู้ครอบครัว เพื่อน ครอบครัวหรือคนในชุมชนหมู่บ้านให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้ จึงเป็นการนำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะในสังคมไทยที่ส่วนมากเชื่อและศรัทธา มาสร้างวัฒนธรรมลดความขัดแย้งรุนแรงโดยเริ่มจากตนเองก่อน

การเบียดเบียนซึ่งกันและกันของชีวิตทำให้พบปัญหาไม่สงบสุข เป็นจุดเริ่มต้นของการขาดสันติในตนเอง และอะไรจะลดการเบียดเบียนไม่ให้เกิดสันติในตนเองซึ่งจะนำไปสู่ความทุกข์ในชีวิตได้ เป็นปัญหาที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกถึงหลักเหตุผล “ก่อนที่เจ้าชายสิทธัตถะจะตรัสรู้” ซึ่งได้สั่งสมความมุ่งมั่นพยายามหาทางออกแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้น เป็นข้อสงสัยมีใช้น้อยที่ผู้วิจัยเกิดคำถามในตัวของผู้คนผู้ชื่อ “สิทธัตถะ” ด้วยว่าพระองค์มีทุกข์อย่างไรจึงต้องการหาทางพ้นทุกข์และการหาทางออกของความทุกข์ คือ การตั้งคำถามพิจารณาตน ถามตนเองบ่อย ๆ เพื่อการพิจารณาตนด้วยสติปัญญาของตนใช่หรือไม่ จึงเป็นที่มาของคำว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” ตนเองเท่านั้น ที่จะทำให้พ้นจากความทุกข์ได้และคำว่า “ไม่เบียดเบียน” มีบทบาทอย่างไร มีความหมายว่าอย่างไร ในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท สิ่งทีกล่าวนี้นี้ คือ ความหมายในปัจจุบันของคำว่า “อภัยทาน” ใช่หรือไม่และมีความเชื่อมโยงกับคำว่า “สันติ” หรือไม่ อย่างไร และในเรื่อง พระองค์คุณิมาล พระเทวทัต พระเจ้าอชาตศัตรู มีความเชื่อมโยงต่อความเข้าใจในความสงบ เป็นการเชื่อมโยงให้รู้และเป็นการปรับใจให้ยอมรับ ถึงข้อผิดพลาดที่เคยกระทำหรือลดความรุนแรงในอารมณ์ด้วยอภัยทานได้หรือไม่ จากปัญหา “อะไร” ที่ผู้วิจัยสงสัยนำไปสู่การหาทางแก้ปัญหาการสร้างสันติในตนเอง ความไม่มีสันติในตนเองเกิดจากอะไร การสร้างกระบวนการปฏิบัติอภัยทานจะสามารถเปลี่ยนบุคคลผู้ไม่มีความสงบในจิตใจให้สามารถควบคุมตนเองได้ดีกว่าเดิมได้หรือไม่

ดังนั้นปัญหาที่ต้องการวิจัย คือ ความไม่มีสันติในตนเองเกิดจากอะไร การขาดสันติในตนเองมีวิธีแก้ไขด้วยการปฏิบัติอภัยทานให้เกิดสันติในตนเองได้จริงหรือไม่ จะสามารถเปลี่ยนบุคคลผู้ไม่มีความสงบในจิตใจให้สามารถควบคุมตนเองได้ดีกว่าเดิมได้หรือไม่ โดยตระหนักถึงความรุนแรงที่เกิดขึ้นต่อตนเองของบุคคลที่ขาดความสงบสันติในตนเอง เช่น การคิดทำร้ายตนเองและทำร้ายผู้อื่น หาทางออกด้วยการต่อต้านด้วยความรุนแรง มีปัญหากดดันวุ่นวายจิตใจ มีความกดดัน อึดอัดในใจ มีความโกรธ ความเกลียดสะสม เป็นปัญหาให้เกิดความรุนแรงซึ่งมักเห็นเป็นข่าวรายงานต่อสังคมบ่อยครั้ง เป็นปัญหาสะสมสร้างความก้าวร้าวในสังคมเพราะการบ่มเพาะสิ่งไม่ชอบใจในอารมณ์ที่เก็บกดไว้นำไปสู่ปัญหาทางกว้างในสังคมโดยไม่รู้ตัว เช่น การระเบิดอารมณ์ไม่พอใจในทุกเรื่องในชีวิต การถือตัวถือตนว่าเป็นผู้

ยิ่งใหญ่ให้อารมณ์เดือดดาลเป็นใหญ่ หรือมีความพยาบาท อาฆาต แค้น ทำให้สังคมเกิดผลกระทบที่เกิดจากความรุนแรงในอารมณ์ เป็นต้น

เพื่อจะตอบข้อสงสัยข้างต้นผู้วิจัยเลือกการศึกษาค้นคว้าหลักพุทธธรรม จากตัวอย่างประวัติพุทธสาวกอันได้แก่ พระองคุลิมาล พระเทวทัต และพระเจ้าอชาตศัตรู อันเป็นแนวทางนำไปสู่การเกิดสันติในตนเอง โดยเรื่องที่นำมาเล่าจะสอดแทรกข้อคิดให้ผู้ฟังพิจารณาถึงความผิดพลาดของตนเองและอยากจะลบล้างหรือแก้ไขความผิดพลาดนั้นๆ เพื่อนำมาเป็นวิธีการสำรวจและคัดกรองผู้ที่ขาดสันติในตนเอง โดยนาทฤษฎี อนุমানสูตร ในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มูลปณณาสก์ (Phratraipitka phāsāthai chabap Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996, Vol. 12) เน้นการพิจารณาสำรวจตนเองมาเป็นข้อยืนยันถึงหลักปฏิบัติในการวิเคราะห์ตนเอง การรู้จักตนเอง การยอมรับตนเอง และทฤษฎี ศีลสมาธิ ปัญญา (Somdej Phraphuthāchān (‘āt ‘ātpomhāthēn), 2017) ในการทบทวนตนเองถึงข้อดีข้อเสีย ข้อผิดพลาดของตนเอง เพื่อนำไปสู่การแก้ไขตนเองให้ถูกต้อง

คำถามวิจัย

1. สันติในตนเองคืออะไร? และอภัยทานจะสร้างสันติในตนเองอย่างไร?
2. จากประวัติพุทธสาวก พระองคุลิมาล พระเทวทัต ชีวประวัติพระเจ้าอชาตศัตรู พบหลักพุทธธรรมอะไรที่จะสนับสนุนความเป็นไปได้ที่สามารถนำมาประยุกต์กับบุคคลใช้ให้เกิดสันติในตนเอง
3. เมื่อสร้างกระบวนการปฏิบัติอภัยทาน และนำไปใช้ จะสามารถสร้างสันติในตนเองได้หรือไม่?

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความหมายของอภัยทาน สันติและความสัมพันธ์ระหว่างอภัยทานและสันติในตนเอง ในพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อสร้างกระบวนการปฏิบัติอภัยทานให้เกิดสันติในตนเอง
3. เพื่อสังเคราะห์ผลสัมฤทธิ์การใช้กระบวนการสร้างสันติในตนเองด้วยอภัยทานเชิงพุทธบูรณาการ

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยใช้โครงสร้างการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยนำรูปแบบการดำเนินการวิจัยตามแนวทฤษฎีของ Stephen Kemmis (Sutthinarakorn, 2016) ซึ่งมีกระบวนการขั้นตอน ดังนี้

1) ขั้นการสำรวจปัญหาและศึกษาแนวทางการวิจัย (Survey the problem, review literature and theory)

- 1.1) ศึกษาพระไตรปิฎก งานเขียน หนังสือ วารสารและงานวิจัยโดยคัดสรรหาเรื่องราวที่มีความเกี่ยวข้องกับควมมีสันติและอภัยทาน คือ พระองคุลิมาล พระเทวทัต และพระเจ้าอชาต

ศัตรู โดยจัดเรียงเรียงสาระและวิเคราะห์หลักพุทธธรรมทั้ง 3 เรื่อง เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลในการวางแผนการอบกลุ่มเป้าหมาย และคัดกรองผู้ขาดสันติในตนเอง โดยมีความสมัครใจในการปฏิบัติอภัยทาน วางกรอบในการสำรวจปัญหา ด้วยวิธีจัดอบรมฟังเรื่องเล่าประวัติ พระองค์คุณมาล พระเทวทัต พระเจ้าอชาตศัตรู เป็นการคัดกรองผู้ที่ขาดสันติในตนเองด้วยการฟังและพิจารณาตนเอง แล้วสมัครใจปฏิบัติอภัยทาน

1.2) กำหนดเป้าหมาย ทุกเพศสภาพ อายุ 18 ปี ขึ้นไปและมีปัญหาขาดความสันติในตนเอง จำนวน 30 คน จะมาจากความสมัครใจ เช่น โรงเรียน ชุมชน หมู่บ้าน ไม่ได้ระบุสถานที่ใดที่หนึ่งเป็นการเฉพาะเนื่องจากต้องการสร้างสันติในตนเองในตัวบุคคลทั่วไป

1.3) สร้างแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลองปฏิบัติอภัยทาน โดยแนวคำถามนำมาจากทฤษฎีศีล สมาธิ ปัญญา และทฤษฎีอนุमानสูตร ทั้งนี้เพื่อเก็บข้อมูลเปรียบเทียบการเกิด ความเปลี่ยนแปลง

2) ขั้นตอนปฏิบัติการสร้างวิธีการปฏิบัติอภัยทานเพื่อใช้เป็นกระบวนการทดสอบให้เกิดความเปลี่ยนแปลง ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วนดังนี้

2.1) วางแผน (Plan) จัดหากกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมการทดลองปฏิบัติอภัยทาน โดยผู้วิจัยสร้างความรู้จักและสร้างความไว้วางใจ เชื่อใจจากบุคคลในชุมชน 1 คน เพื่อเป็นผู้ช่วยในการชักชวนบุคคลผู้สนใจฟังธรรมะ

วิธีดำเนินการสำรวจผู้ที่ขาดสันติในตนเอง โดยใช้เครื่องมือด้วยการฟังเรื่องเล่าประพุทธสาวกของพระพุทธเจ้า คือ พระองค์คุณมาล พระเทวทัต พระเจ้าอชาตศัตรู และสอตนพรพุทธธรรม เพื่อกระตุ้นการตัดสินใจด้วยความเต็มใจและสมัครใจปฏิบัติอภัยทาน โดยผู้ปฏิบัติอภัยทานจะเป็นผู้นัดหมายวันและเวลาตามสะดวกใจของผู้สมัครใจปฏิบัติอภัยทาน

วิธีการเก็บข้อมูล ผู้ปฏิบัติอภัยทานมีการวิเคราะห์ตนเองและรู้จักตนเองด้วยการตอบแบบสอบถามของผู้วิจัย เป็นแบบสอบถามก่อนการทดสอบปฏิบัติอภัยทาน เพื่อเป็นข้อมูลเปรียบเทียบกับหลังการปฏิบัติอภัยทานเรียบร้อยแล้ว

2.2) การปฏิบัติ (Action) ในวิธีการที่ให้ปฏิบัตินี้ เป็นการประเมินความคิด ความรู้สึก ความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม และลดความเขินอาย เป็นการเพิ่มจิตใจที่กล้าหาญในการกล่าวขอโทษ ขออภัย ขอโทษกรรมต่อการกระทำของผู้สมัครใจปฏิบัติอภัยทาน จึงได้นำเอาการสังเกตผลการปฏิบัติ (Observe) โดยการสังเกตการมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล เพื่อสังเกตอารมณ์ความรู้สึกภายหลังจากการปฏิบัติจบสิ้นทันที และทั้งช่วงเวลาหนึ่งเดือนผู้วิจัยได้กลับไปสัมภาษณ์อีกครั้งด้วยแบบสอบถามในคำถามเดิม

ผู้วิจัยไปตามนัดหมายที่บ้านของผู้สมัครใจปฏิบัติอภัยทาน จะมีการดำเนินการใน 2 ลักษณะ คือ กรณีที่หนึ่งผู้สมัครใจต้องการปฏิบัติอภัยทานต่อบิดา มารดา หรือญาติผู้ใหญ่ เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย โดยให้กราบเท้า และล้างเท้าในภาชนะใบใหญ่ซึ่งใส่น้ำสะอาด จากนั้นใช้ผ้าแห้งเช็ดเท้าที่เปียกที่ผู้วิจัยได้

จัดเตรียมไว้ ส่วนกรณีที่สองซึ่งผู้สมัครใจต้องการปฏิบัติอภัยทานต่อพี่น้อง เพื่อน เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน สามี ภรรยา ญาติพี่น้อง จะไม่มีอุปสรรคแต่จะประกอบด้วยวิธี คือ การนั่งจับกุมมืออีกฝ่าย

ทั้งสองกรณีกล่าวคำพุทธสารภาพความในใจ หรือความผิดที่เคยกระทำมาเป็นการสารภาพด้วยความสำนึกผิด ความอึดอัดใจ ความคับข้องใจหรือการกระทำใด ๆ ที่ไม่ดี ที่ก่อให้เกิดความเกลียดชัง ทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ ทั้งที่รู้และเรื่องที่ไม่เคยรู้ รวมถึงเรื่องที่เคยน้อยใจเสียใจ ความโกรธเคืองต่อหน้าและลับหลังเคยล่วงเกินทั้งกิริยาทางกายและใจทำให้เกิดความทุกข์ ทำให้เกิดความยุ่งยากเดือดร้อน เป็นต้น

2.3) ผลการปฏิบัติอภัยทาน หรือการสะท้อนผลที่ได้ (Reflect) ดังนี้ 1) ความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ เช่น ความกลัว ความรัก ความโกรธ ความแค้น ความอาฆาต มีความสงบของอารมณ์ เช่น ความหุนหันพลันแล่น โมโห น้อยใจ เสียใจ กังวลใจ สามารถควบคุมอารมณ์และการกระทำของตนเองได้ 2) ความเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ทศนคติ เช่น คิดปล่อยวาง ความเกิดปัญหา ความมีอิสระ คิดในทางที่ดีในการวางเฉย มีความกล้าหาญที่จะพูดคุยในการให้ความเชื่อมั่นสนิทสนมให้ดีมาก ขึ้น สามารถคิดให้อภัยตนเองและผู้อื่นด้วยความเข้าใจและสบายใจไม่มีติดขัดใจมีความมั่นคงที่จะไม่สร้างความเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และ 3) ความเปลี่ยนแปลงด้านความสัมพันธ์ เช่น พูดคุยกันมากขึ้นกล้าพูดคุยเปิดใจรับฟังเหตุและผลกันบ่อยขึ้น พบปะกันบ่อยขึ้น ใส่ใจความรู้สึกกันมากขึ้น จากการเปลี่ยนแปลง ทั้ง 3 ด้าน ผู้ตอบคำถามกล่าวถึง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อตนเอง โดยลำดับจากน้อยไปหามากคือ ไม่เลย น้อย เท่าเดิม มาก และมีการอธิบายเหตุผล

การใช้เครื่องมือในการวิจัย ซึ่งประกอบด้วยเครื่องมือ 4 แบบดังนี้

1. เครื่องมือในการคัดกรองผู้ที่ขาดสันติในตนเอง ผู้วิจัยนำเรื่องเล่าประวัติพุทธสาวก พระองค์สิริมาล พระเทวทัต พระเจ้าอชาตศัตรู เพื่อสะท้อนความนึกคิดพิจารณาตรวจสอบตนเองของผู้ฟัง ก่อนตัดสินใจร่วมปฏิบัติอภัยทาน เป็นวิธีคัดกรองผู้ที่ขาดสันติในตนเองด้วยการฟังและวิเคราะห์สำรวจตนเองว่าตนเองได้เคยกระทำตรงกับบุคคลในเรื่องเล่า
2. เครื่องมือในการสรุปความเปลี่ยนแปลง จากการศึกษาในเรื่องเล่าทั้ง 3 เรื่อง ผู้วิจัยได้วิเคราะห์การขาดสันติในตนเองและวิเคราะห์ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของทั้ง 3 เรื่อง และนำจุดเด่น เพื่อใช้ในการหาคำตอบของความเปลี่ยนแปลง โดยจำแนก 3 ด้านของความเปลี่ยนแปลงคือ 1) ด้านอารมณ์ จากเรื่องเล่าพระเทวทัต 2) ด้านความคิดทศนคติ จากเรื่องเล่าพระองค์สิริมาล และ 3) ด้านความสัมพันธ์ จากเรื่องเล่าพระเจ้าอชาตศัตรู
3. เครื่องมือในการเก็บข้อมูล เพื่อนำมาวิเคราะห์หาความเปลี่ยนแปลงใน ด้านอารมณ์ ด้านความคิดทศนคติ และด้านความสัมพันธ์ ดังนี้

3.1 แบบสอบถามก่อนการทดสอบปฏิบัติอภัยทาน ดำเนินการในรูปแบบสัมภาษณ์

3.2 แบบสอบถามหลังการทดสอบปฏิบัติอภัยทาน แนวการสร้างคำถามในแบบสอบถามมาจากทฤษฎีอนุমানสูตร ดำเนินการในรูปแบบสัมภาษณ์เชิงลึก

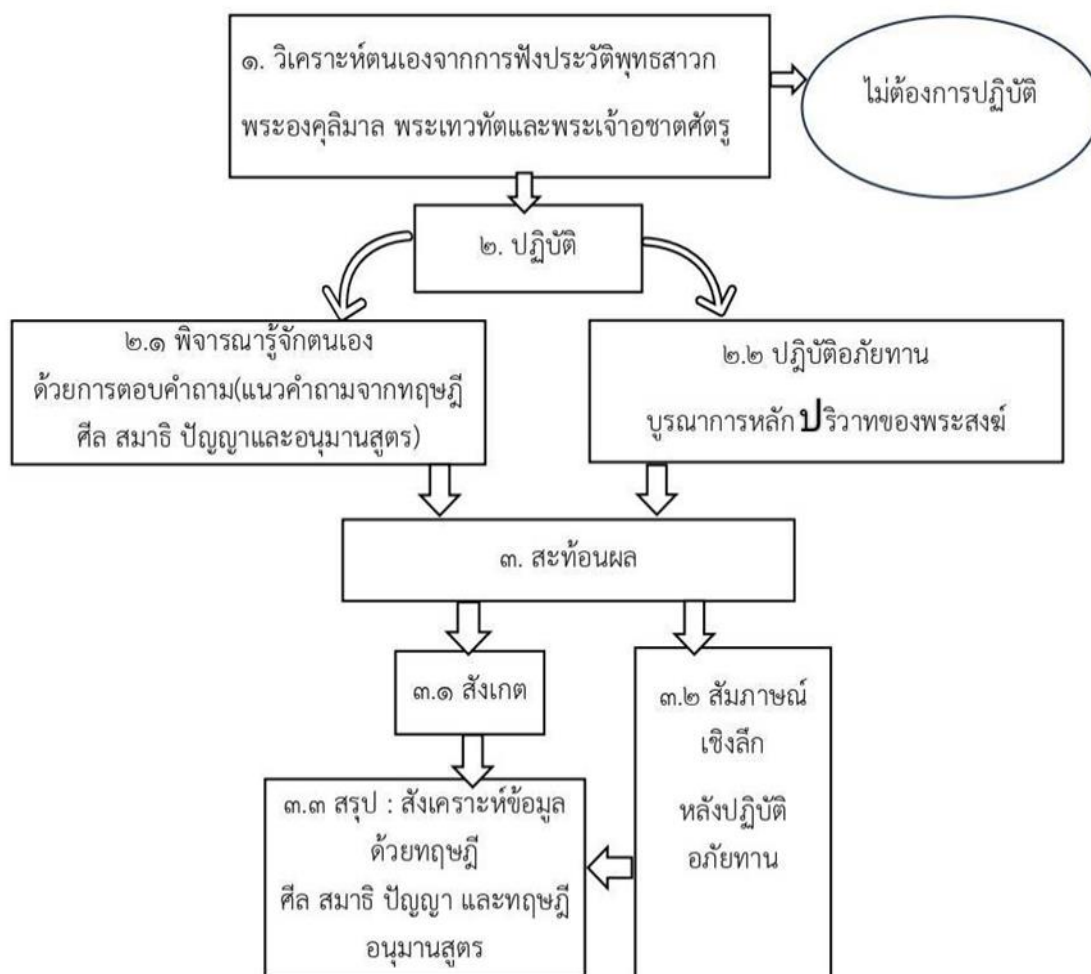
3.3 การสังเกต พฤติกรรม การพูด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้ปฏิบัติอภัยทาน โดยมีทางเลือกให้ผู้ปฏิบัติอภัยทานเลือกระหว่าง พูดความในใจอย่างหมดสิ้นหรือจะ

พูดในภาพรวมของความคิดความรู้สึกเท่านั้นย่อมได้ ดำเนินการรูปแบบผู้วิจัย
ร่วมฟัง ร่วมอยู่ในเหตุการณ์ระหว่างปฏิบัติอภัยทาน

4. เครื่องมือวิธีปฏิบัติอภัยทาน ซึ่งบูรณาการจากการ วิธีปรีชาทในขั้นตอนที่เรียกว่า “เทศนาคา
มินิ” เป็นขั้นตอน “ปลงอาบัติ” ในพระวินัยปิฎก มหาวรรค (Phratraipitka phāsāthai chabap
Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996, Vol.4) หมายถึง การแสดงความผิดของตนแก่
ภิกษุอื่นเพื่อเปลื้องโทษทางวินัยเป็นการสารภาพความผิดบาปที่เคยกระทำ ที่กำลังกระทำ
และปกปิดไว้ เป็นวิธีของภิกษุสงฆ์ในการสารภาพความผิดบาปและขอตั้งมั่นปฏิบัติศีลให้
ถูกต้องต่อไป ซึ่งผู้วิจัยนำวิธีปฏิบัติปลงอาบัติของสงฆ์บูรณาการปฏิบัติอภัยทานเป็น
รายบุคคลกับฆราวาสหรือผู้ที่ไม่ใช่นักบวช

กรอบแนวคิด

การสร้างกระบวนการให้เกิดสันติในตนเองด้วยอภัยทานเชิงพุทธบูรณาการ มีกรอบแนวคิดใน
การวิจัยตามแผนภาพข้างล่างนี้



กรอบของการวิเคราะห์ตนเอง จากการฟังประวัติพุทธสาวก พระองคฺลิมาล พระเทวทัต พระเจ้าอชาตศัตรู เป็นวิธีคัดกรองผู้ขาดสันติในตนเองด้วยการฟังเรื่องเล่า โดยผู้ฟังจะพิจารณาตนเองจากเรื่องที่ได้ฟัง

การเล่าเรื่องยังเป็นวิธีการสร้างความสมัครใจในการเข้าร่วมปฏิบัติอภัยทาน โดยผู้ฟังจะพิจารณาวิเคราะห์ข้อบกพร่องของตนเองและพร้อมที่จะเปิดใจรับการแก้ไข บทบาทเรื่องเล่าเป็นส่วนสำคัญในการเปลี่ยนแปลงความคิดและทัศนคติของผู้ฟังให้ได้พิจารณาตนเองและสมัครใจที่จะปฏิบัติอภัยทานเพราะขาดสันติในตนเอง

การปฏิบัติอภัยทาน

วิธีการปฏิบัติอภัยทานจะมีกระบวนการสารภาพความผิดด้วยการพูดระบายความรู้สึก ระบายความในใจที่เคยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ทั้งที่ผู้อื่นรู้หรือไม่รู้ก็ตาม เป็นการกล่าวขอโทษ ขออภัย โดยไม่ให้อารมณ์โกรธ เกลียด อาฆาต พยาบาท การคิดทำร้ายทำลายที่เป็นผลกระทบหรือมีผลต่อตนเองเป็นการปลดปล่อยให้เกิดความสงบสันติด้วย “อภัยทาน” ซึ่งเป็นเจตนาไม่เบียดเบียน เป็นการเว้นและยกเลิกการเบียดเบียนไม่สร้างภัยทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอีกต่อไป โดยแยกวิธีปฏิบัติกล่าวดังนี้

บุตรที่ต้องการปฏิบัติอภัยทานต่อคุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครอง และปู่ย่า ตา ยาย ญาติผู้ใหญ่ที่เลี้ยงดูมาตั้งแต่วัยเด็ก จะมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ คือ ถังน้ำสะอาดล้างเท้าและผ้าสะอาดซับน้ำ เมื่อกำลังปฏิบัติล้างเท้า ผู้ปฏิบัติอภัยทานจะมีคำกล่าวว่า “ลูก/หนู/ผม ขอขอบคุณพระคุณ.....ฯลฯ และขอโทษในเรื่อง....ฯลฯ ที่ทำให้เกิดความลำบากใจ ทุกข์ใจ โกรธเกลียด หรือทำให้เข้าใจผิด ฯลฯ วันนี้ขออภัยทาน ขอโทษ ขอการยกโทษ ขอให้เป็นอโหสิกรรม ยกเลิกไม่มีผลของกรรมที่เกิดจากการเบียดเบียน ในเรื่องที่ได้กล่าวมาแล้ว เมื่อทั้งสองฝ่ายกล่าวปรับความเข้าใจ ระบายความในใจต่อกันจบสิ้นแล้ว จึงยกเท้าที่เปียกซับผ้าให้แห้งและกราบ แล้วโอบกอดด้วยความรัก การสัมผัสเท้าด้วยความเย็นของน้ำทำให้ทั้งสองฝ่ายมีเวลาพูดคุยกันหรือระบายความรู้สึกอย่างช้า ๆ และพิจารณา

กรณีที่ต้องการปฏิบัติอภัยทานต่อเพื่อน พี่ น้อง ลุง ป้า น้า อา สามีและภรรยา ผู้ปฏิบัติอภัยทานจะจับมือตลอดเวลาในขณะที่กล่าวว่า “ฉัน/น้อง/พี่/หนู/ฯลฯ ขอขอบคุณที่.....ฯลฯ และขอโทษในเรื่อง.....ฯลฯ ทำให้เกิดความลำบากใจ ทุกข์ใจ โกรธเกลียด หรือทำให้เข้าใจผิด ฯลฯ วันนี้ขออภัยทาน ขอโทษ ขอการยกโทษ ขอให้เป็นอโหสิกรรม ยกเลิกไม่มีผลของกรรมที่เกิดจากการเบียดเบียนในเรื่องที่ได้กล่าวมาแล้ว เมื่อการกล่าวของทั้งสองฝ่ายจบลงจึงโอบกอดด้วยความรัก การจับมือสัมผัสทำให้ทั้งสองฝ่ายไม่ประหม่าสามารถพูดคุยร่วมกันด้วยความมั่นคงในอารมณ์เป็นการแสดงความรู้สึกที่จริงใจออกมาได้อย่างเต็มที่ ระหว่างการพูดคุยบอกเรื่องจริง

การสัมผัสมือและสัมผัสเท้าในระหว่างการปฏิบัติอภัยทานทำให้เกิดความถ่อมตน เกิดความใจอ่อนเกิดความเมตตาของผู้ที่ถูกปฏิบัติอภัยทานและเกิดความเปลี่ยนแปลงต่อผู้ปฏิบัติอภัยทานด้วย

ผลของการปฏิบัติอภัยทาน

การเก็บข้อมูลก่อนและหลังปฏิบัติอภัยทานใช้แบบสอบถามก่อนการทดสอบปฏิบัติอภัยทาน และแบบสอบถามหลังการทดสอบปฏิบัติอภัยทาน รวมถึงการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยทฤษฎีอนุমানสูตร และ ทฤษฎีศีล สมานธิ ปัญญา เพื่อสรุปผลวิเคราะห์การวิจัยในภาพรวม

1. ทฤษฎีอนุমানสูตรจะใช้กำหนดแนวคำถามเพื่อการพิจารณาสำรวจและรู้จักตนเองจำนวน 16 ข้อ ดังนี้

- 1) “เราเป็นผู้มีความปรารถนาที่เป็นบาปตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาปจริงหรือไม่” หรือ “เราไม่เป็นผู้มีความปรารถนาที่เป็นบาปตกอยู่ในอำนาจแห่งความปรารถนาที่เป็นบาป”
- 2) “เราเป็นผู้ยกตนข่มผู้อื่น จริงหรือไม่” หรือ “เราเป็นผู้ไม่ยกตน ไม่ข่มผู้อื่นเลย”
- 3) “เราเป็นผู้มักโกรธ จริงหรือไม่” หรือ “เราเป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่ถูกความโกรธครอบงำ”
- 4) “เราเป็นผู้มักโกรธ ผูกโกรธ เพราะความโกรธเป็นเหตุ จริงหรือไม่” หรือ “เราเป็นผู้ไม่มักโกรธ และไม่มี ความโกรธเป็นเหตุ”
- 5) “เราเป็นผู้มักโกรธ ระแวงจัด เพราะโกรธเป็นเหตุจริงหรือไม่” หรือ “เราเป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่ระแวงจัด เพราะโกรธเป็นเหตุ”
- 6) “เราเป็นผู้มักโกรธ เปล่งวาจาไถ่ความโกรธจริงหรือไม่” หรือ “เราเป็นผู้ไม่มักโกรธ ไม่เปล่งวาจาไถ่ความโกรธ”
- 7) “เราถูกใจแล้วกลับโต้เถียงใจทักจริงหรือไม่” หรือ “เราถูกใจแล้วไม่โต้เถียงใจทัก”
- 8) “เราถูกใจแล้วกลับปรักปรำใจทักจริงหรือไม่” หรือ “เราถูกใจแล้วไม่รุกรานใจทัก”
- 9) “เราถูกใจแล้วกลับปรักปรำใจทักจริงหรือไม่” หรือ “เราถูกใจแล้วไม่ปรักปรำใจทัก”
- 10) “เราถูกใจแล้วกลับพุดกลบเกลื่อน พุดนอกเรื่อง แสดงความโกรธ ความประสงค์ร้าย และความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏจริงหรือไม่” หรือ “เราถูกใจแล้วไม่พุดกลบเกลื่อน ไม่พุดนอกเรื่อง ไม่แสดงความโกรธ ไม่ประสงค์ร้าย และไม่มี ความไม่เชื่อฟังให้ปรากฏ”
- 11) “เราถูกใจแล้วยอมอธิบายพฤติกรรม (ของตน) จริงหรือไม่” หรือ “เราถูกใจแล้วยอมอธิบายพฤติกรรม (ของตน)”
- 12) “เราเป็นผู้ลบหลู่คุณท่าน ดีเสมอ จริงหรือไม่” หรือ “เราเป็นผู้ไม่ลบหลู่คุณท่าน ไม่ดีเสมอ”
- 13) “เป็นผู้ริษยา ตระหนี่จริงหรือไม่” หรือ “เราเป็นผู้ไม่ริษยา ไม่ตระหนี่”
- 14) “เป็นผู้โอ้อวด มีมารยาจริงหรือไม่” หรือ “เราเป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา”
- 15) “เป็นผู้กระด้าง มักดูหมิ่นผู้อื่นจริงหรือไม่” หรือ “เราเป็นผู้ไม่กระด้าง ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น”
- 16) “เป็นผู้ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่จริงหรือไม่” หรือ “เราเป็นผู้ไม่ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ไม่ถือมั่น สลัดได้ง่าย”

ในส่วนทฤษฎี ศีล สมธิ ปัญญา จะสังเคราะห์เป็นภาพรวมของผลที่ได้จากบุคคลผู้ปฏิบัติ อภัยทาน ว่าเป็นผู้ที่สามารถรักษาดนปฏิบัติตนในข้อปฏิบัติ (ศีล) ปฏิบัติสติ (สมาธิ) และปฏิบัติด้วยความ มุ่งมั่นตั้งใจและเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ (ปัญญา)

ข้อค้นพบจากการวิจัย

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า การปฏิบัติอภัยทานทำให้ชีวิตของผู้ปฏิบัติอภัยทานดีขึ้น มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีของตนเองให้ดีขึ้น และบางคนมีความมุ่งมั่นพยายามที่จะปฏิบัติอภัยทาน อย่างต่อเนื่องเพราะเห็นผลดีที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว ดังปรากฏตามตารางข้างล่างนี้

ผลการวิเคราะห์ตนเองของผู้ปฏิบัติอภัยทานในความเปลี่ยนแปลง 3 ด้าน				
ด้านการเปลี่ยนแปลง	ไม่มี การเปลี่ยนแปลง	ไม่แน่ใจว่ามีการ เปลี่ยนแปลง	มีการเปลี่ยนแปลง น้อย	มีการเปลี่ยนแปลง มาก
ด้านอารมณ์	-	3 คน	1 คน	26 คน
ด้านความคิด ทศนคติ	-	-	-	30 คน
ด้านความสัมพันธ์	-	3 คน	2 คน	25 คน

ผลสัมฤทธิ์การใช้กระบวนการสร้างสันติในตนเองด้วยอภัยทาน จำนวน 30 คน แบ่งความ เปลี่ยนแปลง 3 ด้าน คือ 1) ความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ มีความเปลี่ยนแปลงมาก จำนวน 26 คน มีความไม่แน่ใจว่าตนเองมีความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ จำนวน 3 คน มีความเปลี่ยนแปลงน้อย จำนวน 1 คน 2) ความเปลี่ยนแปลงด้านความคิดและทัศนคติ มีความเปลี่ยนแปลงมาก จำนวน 30 คน 3) ความ เปลี่ยนแปลง ด้านความสัมพันธ์ มีความเปลี่ยนแปลงมาก จำนวน 25 คน มีความเปลี่ยนแปลงน้อย จำนวน 2 คน มีความไม่แน่ใจถึงความเปลี่ยนแปลงด้านความสัมพันธ์ จำนวน 3 คน จำนวน 30 คนนี้ ให้ คำตอบที่เป็นแนวทางเดียวกันมากที่สุด คือ การปฏิบัติอภัยทานส่งผลให้ชีวิตของตนเองเปลี่ยนไปในทาง ที่สบายใจ ความรู้สึกที่เคยขัดเคืองใจได้หายไปหมดสิ้นและความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์นั้น ส่วนมาก จะตระหนักจากการฟังเรื่องเล่าประวัติพุทธสาวกพระองค์คุลิมาล พระเทวทัตและชีวประวัติพระเจ้าอชาต ศัตรุ ทำให้หยุดชะงักตรึกตรองคิดและลดการแสดงอารมณ์ที่มีความเดือดดาลของตนเองลง ส่วนใน ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมีความเปลี่ยนแปลงในการเปิดใจรับฟังเหตุผลซึ่งกันและกันมากกว่าเดิม มีความเอาใจใส่ความรู้สึกซึ่งกันและกันด้วยการกล่าวขอบคุณและขอโทษซึ่งกันและกัน

ผลการเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 ด้านนี้ สามารถสรุปได้ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ เช่น ความกลัว ความรู้สึกขาดความรัก ความโกรธ ความแค้น ความอาฆาต ผู้ปฏิบัติอภัยทานมีความสงบของอารมณ์ เช่น สร้างความเข้าใจจากเกลียด

เป็นรักและปรับความเข้าใจในความรักมากขึ้น ความหุนหันพลันแล่น โมโห น้อยใจ เสียใจ กังวลใจ สามารถควบคุมอารมณ์และการกระทำของตนเองได้

2. การเปลี่ยนแปลงด้านความคิดทัศนคติ เช่น คิดปล่อยวาง ความเกิดปัญหา ความมีอิสระ คิดในทางที่ดีในการวางเฉย ผู้ปฏิบัติอภัยทานมีความกล้าหาญที่จะพูดคุยในการให้ความเชื่อมั่น สนิทสนมให้ดีขึ้น สามารถคิดให้อภัยตนเองด้วยความเข้าใจ มีความมั่นคงที่จะไม่สร้างความเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สามารถคิดให้อภัยผู้อื่นได้อย่างเข้าใจและสบายใจไม่มีติดขัดในใจมีความมั่นคงที่จะไม่สร้างความเบียดเบียนให้ตนเองและผู้อื่น
3. การเปลี่ยนแปลงด้านความสัมพันธ์ เช่น พูดคุยกันมากขึ้น ผู้ปฏิบัติอภัยทานกล้าพูดคุยเปิดใจรับฟังเหตุและผลกันบ่อยขึ้น พบปะกันบ่อยขึ้น ใส่ใจความรู้สึกกันมากขึ้น และอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดความห่างเหิน

อภิปรายผล

จากประวัติพุทธสาวกพระองค์อุลิมาล พระเทวทัต พระเจ้าอชาตศัตรู พบหลักพุทธธรรมการกระทำที่ผิดพลาดในชีวิตที่มีสาเหตุ เช่น อารมณ์ที่ยึดติดในลาภยศสรรเสริญของพระเทวทัต ความหลงผิดในความคิดทัศนคติของพระองค์อุลิมาล และความสัมพันธ์ที่ล้มเหลวในชีวิตของพระเจ้าอชาตศัตรู สนับสนุนให้เกิดการนำมาประยุกต์กับใช้กับบุคคลให้เกิดสันติในตนเองได้เป็นอย่างดี ในการพิจารณาหรือการวิเคราะห์ตนเองว่าเป็นบุคคลที่ขาดสันติในตนเองเหมือนกับเรื่องเล่าทั้งสามเรื่องในด้านใด

คำถามที่ว่า “สันติในตนเองคืออะไร? และอภัยทานจะสร้างสันติในตนเองอย่างไร? การเกิดสันติในตนเองด้วยอภัยทาน สามารถอธิบายได้ว่า การ “อภัยทาน” คือ การไม่เบียดเบียน ยกเลิกและละเว้นไม่เบียดเบียน “สันติในตนเอง” คือ เกิดความสงบในด้านอารมณ์ เกิดความเปลี่ยนแปลงในด้านทัศนคติที่ดี และทำให้เกิดความราบรื่นเกิดความสงบสันติในด้านความสัมพันธ์ให้มีความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นได้ด้วยกระบวนการพิจารณาตนเองจากการฟังเรื่องเล่า พระองค์อุลิมาล พระเทวทัต และพระเจ้าอชาตศัตรู และเมื่อนำไปสู่การปฏิบัติอภัยทานด้วยวิธีการสารภาพความผิด การเปิดเผยความในใจ ความคับแค้น ความคับข้องใจ การเปิดเผยความจริงที่ได้คิดที่ได้กระทำไปแล้วหรือกำลังจะกระทำนั้น ทำให้ผู้ปฏิบัติอภัยทานปลดปล่อยจิตใจ ปลดปล่อยความวุ่นของจิตใจที่ไม่มีความสงบสันติมาก่อน ให้ได้คลายออกจากคำพูดของตนเอง เพื่อชักนำให้รู้ถูกผิดและความสำนึกที่ดีถึงบาปที่กระทำจะส่งผลถึงกรรม ทั้งกรรมดีและกรรมชั่วตามมา

ในการปฏิบัติอภัยทานผู้ปฏิบัติจะต้องยอมรับความเป็นจริง 2 ข้อคือ 1) ตัวเราขอโทษผู้ที่ทำผิดต่อเรา เป็นการกล่าวได้ว่าเราจะไม่เป็นภัยต่อเขามากต่อไป และ 2) ตัวเราขอโทษผู้ที่เราทำผิดต่อเขา ซึ่งการขอโทษแบบที่ 2 นี้ เราจะไม่คาดหวังว่าจะได้รับคำยกโทษ หรือแม้จะได้รับการตอบกลับด้วยความ

โกรธมากยิ่งขึ้น ตัวเราก็จะไม่โต้ตอบหรือตอบกลับด้วยกายวาจาใจยกให้อภัยทานทั้งหมด กล่าวได้ว่าสร้างความสบายใจไม่ขอเป็นภัยต่อกัน สำหรับการปฏิบัติอภัยทานทั้ง 2 ข้อนี้ว่า ได้ให้ความหมายต่อการอภัยทานว่า เป็นเจตนาไม่เบียดเบียนหรือยกเลิกการเบียดเบียนไม่สร้างภัยทั้งตนเองและผู้อื่น

จุดมุ่งหมายสำคัญ ของการปฏิบัติอภัยทาน คือ ผู้สมัครใจปฏิบัติอภัยทานจะต้องให้อภัยในความขัดข้องใจของตนเองให้ผ่านพ้นไปให้ได้ คือ ยกเลิกการเบียดเบียนด้วยจิตใจของเราเอง ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่มีความแค้น ไม่มีความอิจฉาริษยาและไม่ตั้งความคาดหวังว่าผู้ที่ถูกขอโทษจะให้อภัยตนเอง และไม่สร้างความคาดหวังว่าบุคคลนั้นจะยกโทษให้ หรือจะมีการตอบสนองความเข้าใจใด ๆ หากทำตามกระบวนการนี้จะเกิดสันติในตนเองได้ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายหลักในงานวิจัยนี้

องค์ความรู้จากการวิจัยที่ได้จากกระบวนการปฏิบัติอภัยทานมีดังนี้

1. กระบวนการปฏิบัติอภัยทานส่งผลให้บุคคลผู้สมัครใจปฏิบัติอภัยทานสามารถแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเต็มที่โดยไม่เคอะเขินและสามารถแสดงความจริงใจในการขออภัยทานได้อย่างเต็มที่
2. เรื่องเล่าประวัติ พระองค์จุลิมาล พระเทวทัต พระเจ้าอชาตศัตรู มีบทบาทในการช่วยให้ผู้ฟังสามารถวิเคราะห์ความรู้สึกของผู้ฟังเองให้เข้าใจถึงความรู้สึกผิดบาปของตนเองได้ดีและลึกซึ้ง
3. การคัดกรองบุคคลผู้สมัครใจปฏิบัติอภัยทานมีความจำเป็นต้องผ่านแบบประเมินโรคซึมเศร้าในการคัดกรองผู้สมัครใจปฏิบัติอภัยทานมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะหากไม่คัดกรองก่อนการปฏิบัติอภัยทานอาจส่งผลกระทบต่อกจิตใจจากคำสารภาพผิดของผู้ปฏิบัติอภัยทานและผู้รับฟังคำสารภาพผิดนั้น ซึ่งจะเป็นผลเสียมากกว่าผลดีที่จะทำให้การระงับอารมณ์และความรู้สึกทั้งดีและไม่ดีเกิดการทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้
4. การปฏิบัติอภัยทานสามารถสร้างสันติในตนเองได้ โดยเฉพาะความเปลี่ยนแปลงในด้านทัศนคติ ในจำนวน 30 คนมีความเปลี่ยนแปลงในด้านทัศนคติที่มองตนเองและมองผู้อื่นอย่างมีคุณค่าและพิจารณาปรับปรุงตนเองเต็มจำนวน 30 คน และภายหลังการปฏิบัติอภัยทานครบหนึ่งเดือนพบว่าทุกคนเปลี่ยนแปลงเกิดสันติในตนเองขึ้น แสดงถึงการเป็นผู้วางใจตามหลักทฤษฎีอนุমানสูตรแต่ทั้งนี้ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นจุดเริ่มต้นของการยอมรับและการปรับปรุงตนเองในด้านพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของการขาดสันติในตนเองหากผู้ปฏิบัติมีความเอาใจใส่และเคร่งครัดในการสร้างสันติให้ตนเองได้ตลอดผู้ปฏิบัติจะไม่เกิดการสะสมสาเหตุของการไม่มีสันติในตนเองโดยมีการปรับปรุงปฏิบัติอภัยทานอย่างสม่ำเสมอ
5. ในการปฏิบัติอภัยทานปัจจัยของความสำเร็จคือ

5.1) ผู้วิจัยได้สร้างความไว้วางใจต่อผู้ปฏิบัติกัณฑ์ทานโดยผ่านตัวแทนชุมชนที่มีความสนิทสนมรู้จักกันมาก่อน ซึ่งเป็นผู้ชักชวนให้ผู้ปฏิบัติกัณฑ์ทานเข้าร่วมกิจกรรมเป็นการสร้างความไว้วางใจและสร้างความเชื่อใจได้ว่าไม่ถูกหลอกหรือชักจูงให้กระทำการที่ผิดหรือชักจูงให้เข้าลัทธิแปลก ๆ ผู้ช่วยที่เป็นตัวแทนในชุมชน จึงมีความสำคัญต่อการประชาสัมพันธ์ในการทำกิจกรรมของผู้วิจัย

5.2) เหตุที่ผู้ปฏิบัติกัณฑ์ทานพร้อมที่จะเปิดเผยข้อมูลของตนเองได้อย่างสบายใจ เพราะผู้วิจัยไม่ใช่บุคคลที่เดียดหรืออยู่ใกล้ชิดกับกลุ่มที่ปฏิบัติกัณฑ์ทาน ทำให้ได้รับข้อมูลที่เปิดเผยอย่างจริงใจไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติกัณฑ์ทานเกิดความระแวงว่าเป็นคนรู้จักที่จะรู้ความลับและจะนำไปเปิดเผยเล่าต่อให้เกิดความเสียหายหรืออับอายได้

6. บทบาทของการปฏิบัติกัณฑ์ทานเป็นวิธีลดความรุนแรงในตนเอง สร้างความผ่อนคลายสบายใจเสมือนเป็นผู้ชี้ทางเดินให้ชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติในการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ด้วยการฟังและการพิจารณาตนเองได้เป็นอย่างดีสอดคล้องกับการเกิดปัญญาด้วยการพิจารณา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระสูตรกาลามสูตร พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ดิกนิบาต (Phratraipitka phāsāthai chabap Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996, Vol. 20) เป็นหลักแห่งความเชื่อว่า “ไม่ให้เชื่อสิ่งใดอย่างงมงายโดยไม่ใช้สติและปัญญาพิจารณาให้เห็นจริงถึงคุณและโทษ ดีหรือไม่ดี เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ ก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อ ให้ใช้การพิจารณาอย่างแยบคายด้วยสติและปัญญาของตนเอง”

การปฏิบัติกัณฑ์ทานเป็นหลักของคำว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ตนทำให้ตนเป็นที่พึ่งได้ต้องฝึกตนและพัฒนาตนด้วยการปรับทัศนคติและฝึกจิตใจในตนเองให้ความไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เริ่มต้นด้วยการปฏิบัติกัณฑ์ทาน เพื่อสร้างสันติในตนเองให้เกิดความไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

การปฏิบัติกัณฑ์ทานเป็นการสร้างความนิ่งเฉยต่ออารมณ์ที่มากกระทบเรา โดยเราใช้ปัญญาพิจารณาถึงเหตุและผล อารมณ์ต้องมีปัญญากำกับ เฉยด้วยปัญญา คือ ความรู้ชัดเข้าใจในอารมณ์รู้ว่ากำลังมีอารมณ์รัก มีอารมณ์เกลียด มีอารมณ์โกรธ มีอารมณ์ไม่พอใจ มีอารมณ์ที่สามารถกระทบให้เกิดความไม่สงบของจิตใจได้ แต่เมื่อรู้ว่าต้องนิ่งเฉยด้วยปัญญาระงับว่าหากกระทำสิ่งใดด้วยอารมณ์เหล่านี้ จะทำให้เกิดบาปเกิดความเสื่อมเสียทางศีลธรรม จรรยาบรรณ จริยธรรม ก็หยุดได้นิ่งเฉยได้ต่อการเกิดอารมณ์ที่จะทำให้เป็นบาปเสีย จะดีต่อตนเองและผู้อื่นเป็นสันติในตนเองที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง นำไปสู่ความสงบสุขในสังคม เพราะผู้คนที่ไม่รู้จักคิด ไม่รู้จักพิจารณาลดความขัดแย้งรุนแรงเป็นปัญหาของสังคม

ข้อจำกัดของการวิจัย

หลังจากผู้ฟัง ได้ฟังเรื่องเล่าประวัติสาวก พระองค์ลุมพล พระเทวทัตและชีวกประวัติพระเจ้าอชาตศัตรูและรับทราบเงื่อนไขจากผู้วิจัยแล้วนั้น เมื่อเล่าทั้ง 3 เรื่องจบแล้ว มีผู้ฟังบางส่วนได้พิจารณาวิเคราะห์ตนเองแล้ว ไม่ขอร่วมปฏิบัติกัณฑ์ทานโดยให้เหตุผลต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ไม่มีความกล้าเผชิญ เพราะมีความกลัวว่า เมื่อสารภาพผิดแล้วอีกฝ่ายจะโกรธมากยิ่งขึ้นจะทำให้ตนเองเกิดผลกระทบที่รุนแรง เช่น การตัดขาดความสัมพันธ์ในความเป็น พ่อ แม่ ความเป็นสามีภรรยา ความเป็นครอบครัว หรือความเป็นเพื่อน อาจถูกตัดขาดได้

2. รู้ว่าอีกฝ่ายเป็นบุคคลอารมณ์ร้าย มีความเกรงกลัวว่า เมื่อสารภาพผิดแล้วหรือการบอกกล่าวความจริงแล้วจะถูกทำร้าย จะถูกกระทำด้วยความรุนแรงด้วยกำลังทำร้ายจากอารมณ์โกรธโมโหไม่พอใจ กลัวเจ็บตัวที่อาจจะเกิดขึ้น ณ เวลานั้นอย่างกระทันหัน

3. ผู้ที่มีความอยากที่จะปฏิบัติกัณฑ์ทานเพราะรู้สึกผิด โดยมีความสำนึกผิดอยู่ตลอดเวลา และเป็นตราบาปบีบคั้นอยู่ในจิตใจตลอดมา แต่บุคคลที่ต้องการจะปฏิบัติกัณฑ์ทานด้วยนั้นได้เสียชีวิตไปแล้ว วิถีแก้ไขของผู้วิจัย คือ ผู้วิจัยเป็นตัวแทนในการรับฟังการระบายความรู้สึก ความอัดอั้นอัดอั้นในจิตใจ ความเก็บกดในความรู้สึกคับข้องใจนั้นและทำการปฏิบัติกัณฑ์ทานเปรียบประหนึ่งว่าผู้วิจัย คือ วิญญาณผู้เป็นตัวแทนของคนที่ตายจากไปแล้ว แต่ผลที่เกิดขึ้นตามมาคือ ทำให้ผู้วิจัยหดหู่ใจ เศร้าใจ เสียใจ ในเรื่องราวเข้ากระทบจิตใจผู้วิจัยมากเกินไป ซึ่งบางคนที่ได้ระบายความในใจออกมาทำให้ผู้วิจัยรู้สึกเครียดที่รับรู้รับทราบความเศร้าหมองของผู้ถูกกระทำที่ตายไปแล้ว ในบางเรื่องรุนแรงมาก เป็นผลให้ผู้วิจัยเกิดความวิตกกังวลว่าช่วยได้ไม่เต็มที่และผู้วิจัยจึงได้รับผลกระทบที่เกิดจากความอ่อนไหว ทำให้เกิดความหดหู่ต่อจิตใจของตนเองเป็นเวลานาน

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ความสำคัญของการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว ภายในชุมชน ภายในหน่วยงาน เช่น กรมราชทัณฑ์ กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนหรือภายในองค์กรที่อยู่ร่วมกันและมักเกิดปัญหาความขัดแย้งในความคิดเห็นที่ไม่ลงรอยมีการต่อว่าด่าทอ การกล่าวหาว่าร้ายหรือการเข้าใจผิดและปัญหาเหล่านี้ มักถูกเพิกเฉยหาทางแก้ไขได้ไม่ง่าย แต่การวิจัยนี้ได้ทดสอบแล้วมีผลสำเร็จของความกล้าหาญในการเปิดใจพูดคุยกัน ได้พิสูจน์แล้วว่าสามารถทำให้ผู้ที่ต้องการปฏิบัติกัณฑ์ทานปรับทัศนคติของตนเองไปในทางที่ดีได้ ดังนั้นจึงสามารถนำใช้ต่อยอดเพื่อประโยชน์ให้เกิดสันติได้ภายในองค์กรดังกล่าว

2. ควรจัดให้มีวันสำคัญที่เรียกว่า “วันอภัยทานของประเทศไทย” การจัดให้มีวันสำคัญนี้ควรจัดเป็นวันสำคัญประจำปีและเมื่อถึงวันสำคัญประจำปีนี้ทางรัฐประกาศให้ทุกคนสามารถเดินทาง เพื่อไปปฏิบัติอภัยทานต่อบุคคลที่ตนอยากจะปฏิบัติอภัยทานประจำปีได้ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ผลที่เกิดขึ้นจากการเกิดสันติในตนเอง สามารถนำผลการวิจัยใช้ประโยชน์ต่อได้ เช่น การนำเรื่องเล่าทั้ง 3 เรื่อง โดยเล่าให้นักเรียนฟัง เพื่อเป็นการเปลี่ยนทัศนคติของนักเรียนที่เคยใช้ความรุนแรงต่อเพื่อนในโรงเรียน และปฏิบัติอภัยทานในโรงเรียนระหว่างเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ทำเป็นประเพณีให้นักเรียนได้ปฏิบัติต่อกันทุก ๆ เดือนหรือทุก ๆ ปีหรืออาจจะทำเป็นประเพณีวันอำลาจบการศึกษา ไม่เพียงแต่ใช้ในโรงเรียนเท่านั้นแต่ยังสามารถนำไปใช้กับเด็กในกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน หรือในหมู่บ้าน ชุมชนที่มีความขัดแย้ง อีกทั้งวิธีการบูรณาการจากการวิจัยในครั้งนี้ สามารถสร้างเป็นวัฒนธรรมใหม่โดยนำไปใช้ใกล้เคียงเพื่อลดความขัดแย้งในองค์กรและชุมชน โดยการดำเนินการของผู้ใหญ่บ้านหรือกำนัน

นอกจากนี้งานวิจัยแสดงให้เห็นแล้วว่า การสร้างสันติในตนเองด้วยการปฏิบัติอภัยทานนี้สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติมากที่สุด ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความสงบสุขให้สังคมครอบครัว สังคมชุมชนแม้บุคคลจะนับถือศาสนาใดหรือมีความเชื่อใด ๆ จะนำไปสู่การเกิดขึ้นของสันติภาพได้ถ้าหากเยาวชนหรือคนในประเทศถูกปลูกฝังทัศนคติที่รักความสงบสุขไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่เกิดการแก่งแย่งและไม่สร้างความขัดแย้ง ถึงแม้ว่ามีความเห็นต่างก็จะไม่รุนแรงก่อให้เกิดการทำร้ายทำลายนำไปสู่ความย่อยยับ ซึ่งถือว่าเป็นการสร้างวัฒนธรรมที่เป็นรากฐานที่สำคัญของการเกิดสันติภาพไม่ให้เกิดภาวะของการรุกราน การเอาเปรียบและมีความเป็นธรรมโดยให้ยึดหลักการอภัยทานด้วยการพุดคุย การยอมรับความถูกต้อง

บรรณานุกรม

- Anthokthā phāsāthai chabap Mahachulalongkornrajavidyalaya* (Commentary of Tripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya University edition). (1996). Mahachulalongkornrajavidyalaya Press. (In Thai).
- Phratraipitka phāsāthai chabap Mahachulalongkornrajavidyalaya* (Tripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya University edition). (1996). Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press. (In Thai).
- Somdej Phraphuthotkhōsāchān (P. A. Payutto). (2016). *Photnānukromphuthotsāt chabap, pramūantham* (Buddhist Dictionary Dhamma compilation edition). Dhamma Sapha Buddhist Press. (In Thai).
- Somdej Phraphuthotkhōsāchān (P. A. Payutto). (2016). *Photnānukromphuthotsāt chabap, pramūansap* (Buddhist Dictionary glossary edition). Dhamma Sapha Buddhist Press. (In Thai).
- Somdej Phraphuthāchān (Āt `ātphomhāthēn). (2017). *Khamphīwisutthimak* (The Visuddhimagga: The path of wisdom raise in Theravada Buddhism). Thanapress Press. (In Thai).
- Sutthinarakorn, W. (2016). *Kānwičhai choēng patibatkān: Kānwičhai phūa sēriphāp læ kānsansarāng* (Action research: Research for freedom and creation). Sayamparithat. (In Thai).