รูปแบบการเสริมสร้างการตระหนักรู้มุสาวาทของผู้ปฏิบัติธรรม ในโครงการวิปัสสนาวัดปัญญานันทาราม

A Study of the Musāvāda Awareness Promotion of Meditation Practitioners of Wat Punyanuntaram Project

พิชญานันต์ พงษ์ไพบูลย์

Pichayanand Pongpaibool[๑]

Received: *March 4, 2021* **Revised:** *November 17, 2022*

Accepted: *March 31, 2025*

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง"รูปแบบการเสริมสร้างการตระหนักรู้มุสาวาทของผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการวิปัสสนาวัดปัญญานันทาราม" มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ(๑) เพื่อศึกษารูปแบบการอบรมจริยธรรมในโครงการวิปัสสนาวัดปัญญานันทาราม (๒) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างการตระหนักรู้มุสาวาทของผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการวิปัสสนาวัดปัญญานันทารามและ (๓) เพื่อเสนอรูปแบบการเสริมสร้างการตระหนักรู้มุสาวาทของผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการวิปัสสนาวัดปัญญานันทาราม การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยรวบรวมข้อมูลจากเอกสารทั้งปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๒๕ ท่าน ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์จำนวน ๗ รูป และผู้เข้าอบรมในโครงการวิป้สสนาจำนวน ๑๘ คน และจัดทำสนทนากลุ่ม รวมทั้งการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ผลการศึกษาวิจัยพบว่า (๑) หลักธรรมที่โครงการอบรมเนกขัมมบารมีใช้ในการส่งเสริมการตระหนักรู้มุสาวาท คืออยู่อย่างต่ำ กระทำอย่างสูง เป็นฐาน และใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ศีล ๘ ไตรสิกขา มงคลชีวิตข้อวาจาสุภาษิต เบญจธรรมข้อ ๔ สัจจะ รวมทั้งปฏิบัติตนอยู่อย่างต่ำกระทำอย่างสูง (๒) การเสริมสร้างการตระหนักรู้มุสาวาทของผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการวิปัสสนาวัดปัญญานันทารามได้จากการเข้าใจและปฏิบัติตนตามหลักธรรมในโครงการและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อลดปรับพฤติกรรมมุสาวาทได้จริง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี

[๑] สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Buddhist Studies The Graduate School,Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand. Email: pichayanand.p@gmail.com

ตระหนักรู้มุสาวาทของ Steven J. Breckler ด้านความรู้ความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกพฤติกรรมทางวาจา และ Sternberg การตระหนักรู้ในตนเองรู้เท่าทันความคิด คำพูด การกระทำ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมละมุสาวาทได้จริงหรือลดน้อยลงตามลำดับ และ ๓) รูปแบบการเสริมสร้างการตระหนักรู้มุสาวาทของผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการวิปัสสนาวัดปัญญานันทาราม มีองค์ประกอบ ๓ ส่วนที่สำคัญ คือ (๑) กระบวนการเรียนรู้ ซึ่งประกอบไปด้วยหลักธรรม พระวิปัสสนาจารย์ สภาพแวดล้อม กิจกรรมในโครงการ ๒) การนำเสนอเชิงบวกก่อให้เกิดการเสริมสร้างการตระหนักรู้มุสาวาท โดยการรับรู้ และเข้าใจผ่านสติ สัมปชัญญะ สัจจะและวาจาสุภาษิต ๓) การตระหนักรู้มุสาวาท โดยมีการฝึกตนตามหลักธรรมที่ได้อบรมมาอย่างสม่ำเสมอ

คำสำคัญ : การเสริมสร้าง การตระหนักรู้ มุสาวาท วิปัสสนา วัดปัญญานันทาราม

Abstract

This research articles entitled “A Study of the Musāvāda Awareness Promotion of Meditation Practitioners of Wat Punyanuntaram” concentrated on 3 main objectives including 1) to study the moral teaching process of the meditation project of Wat Punyanuntaram 2) to study the Musāvāda Awareness Promotion of meditation practitioners of Wat Punyanuntaram 3) to present the model of the Musāvāda awareness promotion of meditation practitioners participated in meditation project of Wat Punyanuntaram. This study is a qualitative research that reviewed the related documents from primary and secondary sources as well as collected the in-dept interview data from 25 key informants including 7 teaching Monks and 18 practitioners, and 2 focus group interview of 16 participants, the result found that: 1) The moral principles to promote the awareness of Musāvāda of Wat Punyanuntaram are emphasized by the basic of “living simply while aspiring to higher virtues.” The program employs foundational doctrinal frameworks, including the Four Foundations of Mindfulness (Satipatthana), the Eight Precepts, the Threefold Training (Trisikkha), the ethical precept of righteous speech (Vaca-sappurisa), the fourth principle of

the Five Universal Virtues (Pañcadhamma), and the concept of truthfulness (Sacca). Practitioners are encouraged to embody humility while striving for moral excellence. 2) The Musāvāda Awareness Promotion of Wat Punyanuntaram Project that the meditation practitioners cultivated were based the practitioners' comprehension and application of Buddhist principles in their daily lives, contributing to a tangible reduction in deceptive speech. This transformation aligns with Steven J. Breckler's theory of attitude formation, which encompasses cognitive, affective, and behavioral dimensions of speech, thereby facilitating behavioral modification and a progressive decline in false speech tendencies. 3) The Model of The Musāvāda Awareness Promotion of Meditation Practitioners of Wat Punyanuntaram Project was derived from the process of moral teaching including 1) The Learning Process – incorporating doctrinal instruction, guidance from Vipassana instructors, environmental influences, and structured program activities. 2) Positive Reinforcement – fostering awareness through mindfulness, clear comprehension (Sampajañña), truthfulness (Sacca), and ethical speech (Vaca-sappurisa). 3) Sustained Awareness of Musāvāda – cultivated through constant adherence to the principles introduced during the program.

Keywords: promotion, awareness, Musāvāda Vipassana Meditation, Wat Panyanantarama

๑. บทนำ

มุสาวาท คือ ประเด็นสำคัญในด้านจริยธรรมที่พุทธบริษัทสามารถสังเกตได้ในพฤติกรรมประจำวัน คือ แนวคิดเรื่องมุสาวาท หรือการพูดจาที่ไม่ตรงกับความจริง ตามหลักพระพุทธศาสนา แนวคิดนี้ยังรวมถึงการเขียนข้อความที่เป็นเท็จอีกด้วย ในการประเมินว่าคำพูดหรือพฤติกรรมใดละเมิดหลักมุสาวาทหรือไม่นั้น ต้องพิจารณาจากองค์ประกอบสี่ประการ ได้แก่ ๑) ความเป็นจริงของเนื้อหาที่ถูกพูดถึง ๒) เจตนาที่มุ่งหมายในการบิดเบือนความจริง ๓) ความพยายามที่จะสื่อสาร และ ๔) สนับสนุนหรือเผยแพร่ข้อมูลที่ผู้ฟังยอมรับและเชื่อถือจากผู้พูดดัง

พุทธดำรัสที่ว่า[๒] *“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลล่วงละเมิดธรรมอย่างหนึ่งแล้ว เราขอบอกว่าบาปกรรมอะไรๆ อย่างอื่นที่เขาจะไม่ทำนั้นย่อมไม่มีธรรมอย่างหนึ่ง คืออะไร คือ สัมปชานมุสาวาท (การกล่าวเท็จทั้งที่รู้อยู่)”* ในบริบทของมุสาวาท มีประเด็นที่ขัดแย้งกับปัญหาทางจริยธรรม ซึ่งสอดคล้องกับความเข้าใจโดยทั่วไปของผู้คนที่มักเชื่อว่าการกล่าวความจริงอาจส่งผลให้สูญเสียบางสิ่ง ในขณะที่การกล่าวเท็จอาจทำให้เกิดผลประโยชน์บางประการแก่ผู้พูด ด้วยเหตุนี้ หลายคนจึงมีแนวโน้มที่จะเลือกใช้การกล่าวเท็จเพื่อตอบสนองต่อการรักษาผลประโยชน์ของตนไว้ ซึ่งก่อให้เกิดคำถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความจริงและผลประโยชน์ และส่งผลต่อความเชื่อมั่นและมาตรฐานจริยธรรมในสังคมโดยทั่วไปจึงเป็นเหตุให้คนพูดอาจพูดเท็จมากกว่าความจริง ดังที่ปรากฏในทัศนะของ เจมส์ แพตเตอร์สัน ผู้เขียนหนังสือ The Day America Told the Truth เผยว่า “ไม่ว่าคู่สนทนาจะเป็นใครก็ตามแต่ แทบทุกครั้งของการสนทนามักจะมีเรื่องโกหกร่วมอยู่ด้วยเสมอ เป็นไปไม่ได้เลยที่ทุกคนจะพูดความจริงต่อกันทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งบรรดาคนใกล้ชิดอย่างคู่รัก พ่อ แม่ ลูก”[๓]

การปลูกฝังให้เกิดการตระหนักรู้อย่างแท้จริงสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมุสาวาทได้ กล่าวคือ บุคคลอาจเกิดความรู้ตัวหรือมีสำนึกต่อสิ่งที่ได้ประสบ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ เหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ภายใต้สภาวะจิตใจที่เอื้อให้สามารถแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น การพูด การเขียน การอ่าน หรือวิธีการอื่น ๆ โดยกระบวนการดังกล่าวเกิดขึ้นผ่านการสะสมประสบการณ์ ระยะเวลา การเรียนรู้จากสังคม หรือสิ่งเร้าภายนอก ซึ่งกระตุ้นให้เกิดการรับรู้ การสัมผัส การคิดวิเคราะห์ และการสังเคราะห์ความรู้ จนก่อให้เกิดการตระหนักรู้ในระดับที่ลึกซึ้งและนำไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมที่สอดคล้องกับหลักคุณธรรม อันส่งผลให้บุคคลลด ละ หรือเลิกพฤติกรรมมุสาวาทในที่สุด จากประเด็นนี้เองที่ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาว่าในการปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้มีองค์ประกอบอะไรบ้าง ซึ่งผู้วิจัยได้อาศัยวัดปัญญานันทารามมาเป็นต้นแบบศึกษาแนวทางในการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้มุสาวาทซึ่งคาดว่าจะเป็นประโยชน์ ในการนำการฝึกการตระหนักรู้ไปใช้ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง และเป็นฐานข้อมูลเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและไว้เป็นบรรทัดฐานในเชิงวิชาการต่อไป

---

[๒] องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๕ /๒๕-๒๖/๓๖๙-๓๗๐

[๓] James Patterson and Peter Kim, **The Day America Told the Truth,** (New York :Prentice Hall), 1991.

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษารูปแบบการอบรมจริยธรรมในโครงการวิปัสสนาวัดปัญญานันทาราม

๒. เพื่อศึกษาการเสริมสร้างการตระหนักรู้มุสาวาทของผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการวิปัสสนาวัดปัญญานันทาราม

๓. เพื่อเสนอรูปแบบการเสริมสร้างการตระหนักรู้มุสาวาทของผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการวิปัสสนาวัดปัญญานันทาราม

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาข้อมูลทั้งจากเอกสาร ทั้งข้อมูลจากคัมภีร์ของพุทธศาสนาเถรวาทและทฤษฎีการตระหนักรู้ของนักวิชาการทั้งคนไทยและชาวต่างชาติ ประกอบกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ทั้ง ๒๕ ท่านได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์จำนวน ๗ รูป และผู้เข้าอบรมในโครงการวิปัสสนา ๕ ครั้งขึ้นไป จำนวน ๑๘ คน และจัดทำสนทนากลุ่ม ผู้เข้าอบรมโครงการวิปัสสนาวัดนันทาราม จำนวน ๒ กลุ่ม กลุ่มละ ๘ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสัมภาษณ์ และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม เพื่อการประเมินผลอย่างมีประสิทธิภาพครอบคลุมทั้งปัญหาของตัวบุคคลที่เข้าร่วมอบรมตามโครงการวิปัสสนาวัดปัญญานันทารามและรูปแบบการเสริมสร้างการตระหนักรู้มุสาวาทของผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการวิปัสสนาวัดปัญญานันทาราม ประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ ๒ สร้างแบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง (Structure Interview) และตรวจสอบความเที่ยง ความตรงของเนื้อหา

ขั้นตอนที่ ๓ ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมและสอดคล้องกับประเด็นการวิจัย จำนวน ๗ รูป/คน จากนั้นนำผลการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญมาสรุปเป็นประเด็นสำคัญตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ขั้นตอนที่ ๔ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม จำนวน ๑๘ คน โดยใช้แบบสอบถามที่สร้างและตรวจสอบคุณภาพเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จากนั้นทำการวิเคราะห์ ประมวลผลข้อมูล และสรุปเป็นประเด็นสำคัญตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ขั้นตอนที่ ๕ ดำเนินการสนทนากลุ่มจำนวน ๒ กลุ่ม ชาย ๑ กลุ่ม ๘ คน หญิง ๑ กลุ่ม ๘ คนจากผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม โดยใช้เอกสารแบบสนทนากลุ่ม ซึ่งได้มาจากผลสรุปของข้อมูลที่ได้จากการใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนที่ ๖ สรุปผลและอภิปรายผลการวิจัย

๔. ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษารูปแบบการเสริมสร้างการตระหนักรู้มุสาวาทของผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการวิปัสสนาวัดปัญญานันทาราม” ดังกล่าวนั้นผู้วิจัยได้พบคำตอบที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

๑) เพื่อศึกษากระบวนการอบรมจริยธรรมในโครงการวิปัสสนาวัดปัญญานันทาราม

ผู้วิจัยพบว่ากระบวนการอบรมจริยธรรม ของวัดปัญญานันทาราม ได้แก่ ๑) กระบวนการเรียนรู้ เกิดจากการที่ได้รับหลักธรรมที่พระวิทยากรยึดถือปฏิบัติและเทศนาสั่งสอน รวมถึงความเรียบง่ายในวิถีปฏิบัติของวัด มีการเรียนรู้ร่วมกัน แลกเปลี่ยนมุมมอง แนวทางการปฏิบัติรวมกัน กระบวนการเรียนรู้จึงเกิดขึ้น ๒) กระบวนการตระหนักรู้ ทางโครงการอบรมตลอดระยะเวลา ๓ วัน ผู้เข้าอบรมได้มาเข้าร่วมฝึกปฏิบัติตามกฎระเบียบของโครงการ ที่ซึ่งเนกขัมมะ หมายถึง การออกจากกาม ๒ อย่าง ได้แก่ กิเลสกาม และวัตถุกาม คือการงดเว้นกิจของคฤหัสถ์และได้ปฏิบัติตามโครงการที่ต้องถือศีล ๘ ปิดวาจา และทำกิจกรรมที่เป็นไปกับกุศลทั้งหลายคือ การให้ทาน การรักษาศีล การฟังธรรม การสนทนาธรรม การเจริญสมถะ การเจริญสติปัฏฐาน กระบวนการตระหนักรู้จึงเกิดขึ้น ๓) กระบวนการฝึกฝน การที่ได้มาปฏิบัติวิปัสสนาร่วมกับการฝึกฝนอบรมให้มีความเข้าใจและปฏิบัติตามหลักสูตรของโครงการ รับรู้พระเทศนาด้านศีล สมาธิ ปัญญา รวมถึงการปฏิบัติตนตามโครงการ จนก่อให้เกิดการฝึกตนที่ดี

๒) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างการตระหนักรู้มุสาวาทของผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการวิปัสสนาวัดปัญญานันทาราม

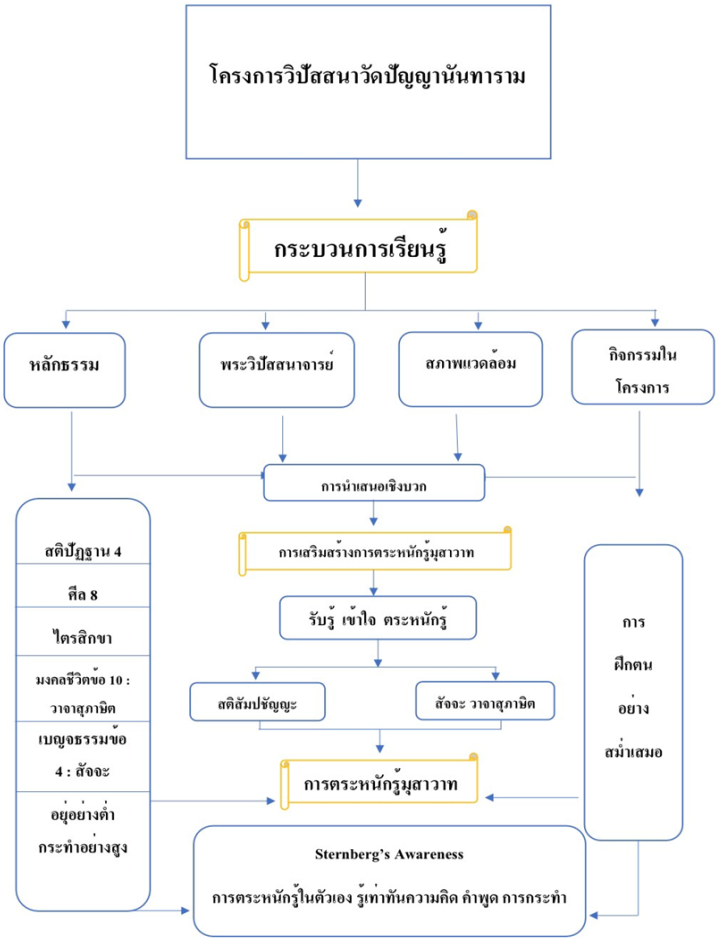
ผู้วิจัยพบว่า การเสริมสร้างตระหนักรู้ที่วัดปัญญานันทารามมาจากปัจจัยสำคัญได้แก่ หลักธรรม พระวิปัสสนาจารย์ สภาพแวดล้อมสัปปายะ และกิจกรรมต่าง ๆ ในโครงการการเสริมสร้างการตระหนักรู้มุสาวาทของผู้ปฏิบัติธรรมนั้นมาจากขั้นตอนการอบรมอย่างเป็นรูปธรรม ได้แก่ ๑) การรับรู้ จากการได้รับฟังหลักธรรมที่พระวิปัสสนาจารย์ นำมาใช้ในการอบรม เช่นการฝึกสติ รู้เท่าทันความคิด ก่อนที่จะพูดมากขึ้น โดยการฝึกสติปัฏฐาน ๔ คือ รู้กาย เวทนา จิต ธรรม ถือสัจจะ และมีสติในการดำเนินชีวิตตลอดการฝึก การปิดวาจา ๒) การเข้าใจ

สภาพแวดล้อมและกฎระเบียบภายในวัดที่ส่งผลให้ผู้เข้ามาฝึกแบบเนกขัมมะ คือออกจากกิเลสและกิจกรรมการทำงาน และใช้เวลาเพิ่มโอกาสตนเองในการฝึกฝนอบรมตนเอง ทำให้มีการตระหนักรู้ สำรวมตนมากขึ้น ให้ได้ออกจากชีวิตสังคมเมืองที่ต้องสื่อสารกับผู้คนในด้านต่าง ๆ ตลอดเวลา ได้ลองมางดพูดและกระทำไม่ดี ทั้งที่ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ดี ก่อให้เกิดความเข้าใจ การสำรวมระวังคำพูด ๓) การตระหนักรู้ เมื่อได้มาฝึกตนจนมีสติสัมปชัญญะ ทำให้สามารถระลึกรู้การกระทำของตนได้ สามารถระงับ งดเว้นมุสาวาทได้ และนำความอยู่กับสติของตนนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น ในการทำงาน การแก้ปัญหา ไม่กระทบต่อส่วนรวมจนสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

๓) เพื่อเสนอรูปแบบการเสริมสร้างการตระหนักรู้มุสาวาทของผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการวิปัสสนาวัดปัญญานันทาราม ดังนี้

รูปแบบการตระหนักรู้มุสาวาทของวัดปัญญานันทาราม เกิดจากนำกระบวนการอบรมจริยธรรมของที่วัดอันมีโครงการวิปัสสนา หลักสูตร และกิจกรรม ที่ก่อให้เกิด ความมีสติและสามารถปฏิบัติตามหลักหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่อบรมมาอย่างต่อเนื่อง อันก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการตระหนักรู้ และ การฝึกฝน ประกอบกับการเสริมสร้างการตระหนักรู้ที่ได้จากการมาเข้าอบรมด้วยตนเอง ปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด รับข้อมูลธรรมเทศนาที่ทำให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา ที่ก่อให้เกิดการรับรู้ด้วยความเข้าใจ การตระหนักรู้อย่างลึกซึ้ง เนื่องจากได้ลงมือปฏิบัติ และเมื่อกลับมาอบรมซ้ำบ่อยๆ จะลดการมุสาวาทได้มากขึ้น มีสติสัมปชัญญะได้ดี ซึ่งไปสอดคล้องกับ สอดคล้องกับทฤษฎีตระหนักรู้มุสาวาทของ Steven J. Breckler ความรู้ความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกพฤติกรรมทางวาจา และ Sternberg การตระหนักรู้ในตนเองรู้เท่าทันความคิด คำพูด การกระทำ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมละมุสาวาทได้จริงหรือลดน้อยลงตามลำดับ ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนของปัจเจกบุคคลและที่สำคัญอย่างยิ่งคือความสม่ำเสมอในการปฏิบัติตนในกรอบของการรักษาศีลข้อมุสาวาท ทั้งในการเข้ามาร่วมโครงการวิปัสสนาหลายครั้ง รวมไปถึงการปฏิบัติตนตามแนวทางการเสริมสร้างการตระหนักรู้ด้วยตนเอง การสำรวมกาย วาจา ใจในการการแสดงออกด้านมุสาวาท การตั้งสัจจะที่จะประพฤติจริงต่อครูบาอาจารย์และตนเองในช่วงปฏิบัติ ก่อให้เกิดการระลึกรู้แม้ว่าจะจบโครงการไปก็ตาม เนื่องจากการสร้างคุณธรรมในการมีเบญจธรรม ๔ คือมีสัจจะ ประกอบกับการรู้จักสำรวมระงับวาจาที่จะก่อโทษกับบุคคลอื่น และเพิ่มพูนคุณธรรมในการรักษาความจริงในการพูดที่ก่อประโยชน์ให้เกิดขึ้นได้จริง ตามรูปแบบที่ได้ฝึกปฏิบัติตนในโครงการวิปัสสนานี้

การฝึกฝนปฏิบัตตนอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีพัฒนาการด้านการตระหนักรู้ด้านมุสาวาท ทำให้มีสติที่ดี มีสัจจะที่มั่นคง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี และนำไปแก้ไขปัญหาชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดการใช้มุสาวาทในชีวิตความเป็นอยู่ได้ ทั้งในครอบครัว การงาน และในสังคม ปฏิบัติดี งดเว้นการมุสาวาทที่จะเกิดโทษ เลือกใช้คำพูดที่ดี จริง และเกิดประโยชน์ต่อตนและคนรอบข้างได้ดีอย่างยั่งยืนในที่สุด ท่านที่เข้ามาปฏิบัตจะเข้าใจในการละเว้นมุสาวท เพื่อที่จะทำสิ่งที่ดีกว่าคือการรักษาสัจจะคือพูดจริง ไม่เท็จ ไม่ใส่ความ ไม่ทำลายประโยชน์ท่านเพื่อรักษาประโยชน์ตน การฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง การระลึกสติสัมปชัญญะให้มีวาจาสุภาษิตจะทำให้การนำเสนอทางคำพูดของทุกคนมีประสิทธิภาพมากขึ้นและก่อให้เกิดสังคมที่สามัคคีได้ สามารถลดความขัดแย้ง เริ่มจากการตระหนักรู้ในแต่ละบุคคลที่จะสามารถกระจายวงกว้างต่อไปได้เมื่อมีการตระหนักรู้มุสาวาททำให้เกิดการปฏิบัติอย่างเป็นประจำจนก่อเกิดเป็นอุปนิสัย การใช้คำพูดที่ดี เป็นดั่งเช่นการนำเสนอเชิงบวกให้ผู้ที่อยู่รอบข้างรับรู้ในสิ่งที่เหมาะสม เมื่อตระหนักรู้ในการใช้คำพูดของตน จะส่งผลให้คนรอบข้างได้เป็นอย่างดีไปด้วย สิ่งเล็กน้อยที่มีค่ายิ่งใหญ่นี้เริ่มจากความตระหนักรู้ในตนเองอันเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่ได้จากกระบวนการเรียนรู้ การเสริมสร้างการตระหนักรู้ของโครงการวิปัสสนาที่นำมาปฏิบัติได้ในชีวิตจริง ตามรูปแบบ ดังนี้



๕. อภิปรายผล

จากวัตถุประสงค์การวิจัยรูปแบบการเสริมสร้างการตระหนักรู้มุสาวาทของผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการวิปัสสนาในโครงการวิปัสสนาวัดปัญญานันทาราม คือ เพื่อศึกษากระบวนการอบรมจริยธรรมในโครงการ เพื่อศึกษาการเสริมสร้างการตระหนักรู้มุสาวาทของผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการ และเพื่อเสนอรูปแบบการเสริมสร้างการตระหนักรู้มุสาวาทของผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการ ผลการวิจัยพบว่า วัดปัญญานันทารามได้จัดโครงการโดยนำหลักปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนาและแนวความคิดของหลวงพ่อพุทธทาสและหลวงพ่อปัญญานันทภิกขุมาใช้ในการอบรม เช่น การประพฤติพรหมจรรย์ การถือศีล ๘ การยึดหลัก อยู่อย่างต่ำกระทำอย่างสูง ตามแบบท่านพุทธทาสคือดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายและมุ่งเน้นในเรื่องมารยาททางกายวาจาและใจให้อ่อนน้อมอ่อนหวานและอ่อนโยน และใช้หลักธรรมในการส่งเสริมการตระหนักรู้มุสาวาท

ด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ในการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดมีสติ รู้ตัวตลอดเวลา ถึง กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นต้น ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้มีการพัฒนาการตระหนักรู้ตามระดับความตั้งใจฝึกฝนของผู้ปฏิบัติธรรม การสัมภาษณ์พระวิทยากรในแนวทางการฝึกฝนปฏิบัติการสร้างการตระหนักรู้มุสาวาทแก่ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ผลคือทำให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เกิดการตระหนักรู้มุสาวาท ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการตระหนักรู้ของ Steven J.Breckler ที่ว่าด้วยเรื่องความรู้ความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกพฤติกรรมทางวาจา ผู้วิจัยได้มองเห็นผลความคิดและการปฏิบัติที่สอดคล้องกับ Steven J. Breckler ได้กล่าวถึง การตระหนักรู้เกิดขึ้นจากทัศนคติที่เรามีต่อสิ่งเร้า เช่น บุคคล สถานการณ์ กลุ่มสังคม และสิ่งต่าง ๆ ซึ่งมีแนวโน้มที่จะทำให้เราตอบสนองในทางบวกหรือลบ การตระหนักรู้นี้เป็นผลจากการเรียนรู้และประสบการณ์ที่เราได้รับมา โดยองค์ประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดความตระหนักรู้มีอยู่ด้วยกัน ๓ ประการได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึกและพฤติกรรม ที่ก่อให้เกิดการแสดงออกทั้งทางวาจา กิริยาท่าทางต่าง ๆ ที่แสดงออกมาต่อสิ่งทีมีผลต่อความรู้สึก และทฤษฎีของ Sternberg เรื่องการตระหนักรู้ในตนเองรู้เท่าทันความคิด คำพูด การกระทำ ทำให้เกิดผู้ปฏิบัติเกิดการเปลี่ยนแปลงได้จริงตามระดับของความสม่ำเสมอของผู้ปฏิบัติธรรม หรือแม้กระทั่งบางคนไม่สามารถมาเข้าร่วมโครงการได้เต็มรูปแบบ เนื่องจากมีภาระหน้าที่ต้องรับผิดชอบในชีวิตประจำและความสะดวกที่แตกต่างกัน แต่ก็ได้ทำการเข้าร่วมโครงการ เป็นจำนวน ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ เพราะต้องการที่จะมุ่งเน้นปฏิบัติธรรมเปลี่ยนแปลงตัวเองหรือแม้กระทั่งต้องการที่จะลดมุสาวาทเพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตมากที่สุด ข้อมูลการสัมภาษณ์ในด้านสถานที่สัปปายะชี้ให้เห็นถึงวัดปัญญานันทารามว่าเป็นสถานที่เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม เพราะเป็นสถานที่สัปปายะ อุดมไปด้วยธรรมชาติที่สวยงามรื่นรมย์ มีหลักธรรมคำสอนที่ดำเนินไปด้วยสติปัฏฐาน ๔ การถือสัจจะและสติรู้ตัวอยู่ชั่วขณะจิต โดยอยู่บนพื้นฐานของการ อยู่อย่างต่ำกระทำอย่างสูง คือสันโดษใช้ชีวิตที่เรียบง่าย รวมไปถึงบุคลากรพระวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ทำตามวิธีการของโครงการอย่างถูกต้องแล้ว ผนวกกับการทำต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ เป็นผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รับประโยชน์จากการฝึกเป็นที่น่าพอใจจนทำให้อีกหลายๆคนอยากกลับมาเข้าร่วมโครงการอีก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการที่ได้มาลองวิปัสสนาเพิ่มโอกาสบวชเนกขัมมะ ลดละกิเลสอันก่อให้เกิดพฤติกรรมมุสาวาท ตามนัยยะศีลข้อ ๔ การปิดวาจาจะทำให้ ๓ วันที่ได้เข้าโครงการนั้นงดการมุสาวาทไปด้วย เป็นการฝึกแบบลงปฏิบัติมากกว่าเพียงแค่ฟังทฤษฎีว่าควรงดพูด แต่ไม่ได้ลองงดพูดอย่างจริงจังเช่นการมาเข้าโครงการ และถือสัจจะกับพระวิปัสสนาจารย์ว่าจะปฏิบัติเต็ม

การที่บุคคลได้สละเวลาทางโลกของตนมาฝึกฝนอบรมตนเองในโครงการวิปัสสนานั้น ย่อมเสริมสร้างทักษะของตนเอง ทำให้เกิดทักษะส่วนตนในการวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ ประเมินสถานการณ์ได้ว่าสิ่งใดควรปฏิบัติสิ่งใดไม่ควรปฏิบัติหากมาอยู่ร่วมกับคนหมู่มาก นั่นก็คือการตระหนักรู้ในตนเอง ตามที่กุลวดี ราชภักดีได้ให้ความหมายไว้ว่าการตระหนักรู้ว่าคือการที่คนสามารถประเมินสถานการณ์ได้ เลือกพฤติกรรมและแนวทางการปฏิบัติตนต่อสถานการณ์ใด ๆ ที่ประสบได้ การมีสติที่ได้จากการมาฝึกฝนตนนี้เองจะนำไปสู่การฉุกคิด ดังที่ เกษม จันทร์แก้ว กล่าวไว้ว่า บุคคลหนึ่งจะฉุกคิดหรือเกิดความรู้สึกว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเหตุการณ์ใดการหนึ่งภายใต้สภาวะจิตใจที่สามารถแสดงออก ด้วยการพูด การเขียน จากประสบการณ์ที่ได้รับรู้หรือสภาพแวดล้อมทางสังคม ส่งผลให้เกิดความตระหนักและนำไปสู่พฤติกรรมที่แสดงออกในสิ่งนั้น การได้มาฝึกตนให้มีสติ เข้าใจสถานการณ์แวดล้อมจะทำให้มีการฉุกคิดก่อนที่จะแสดงความเห็นทางด้านคำพูดรวมไปถึงการเขียนความเห็นในสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ได้อย่างสำรวมระวังขึ้น สิ่งนี่จะก่อให้เกิดประโยชน์ในการใช้คำพูด ไม่ใช้คำพูดสร้างความไม่สบายใจหรือมุสาวาทให้แก่คนที่เราไม่รู้จักเรื่องราวสถานการณ์นั้นด้วยตนเองได้ ผู้วิจัยเห็นว่าหากมาปฏิบัติตนในกรอบของศีล อันพระพุทธองค์มีจุดมุ่งหมายในการบัญญัติสิกขาบทหรือศีลข้อมุสาวาทในศีลข้อ ๔ ของศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และข้อ ๑ ใน อริยโวหาร ๔ เพื่อต้องการที่จะควบคุมกายวาจา การดำเนินชีวิต และการประกอบอาชีพของคนในสังคมให้อยู่ร่วมกันด้วยความสงบเรียบร้อย ผู้เข้าปฏิบัตธรรมย่อมได้รับการฝึกอบรมจนสามารถเข้าใจศีล ข้อ ๔ ได้ดีขึ้น และนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง

๖. บทสรุป

จากการวิจัยพบว่า การมุสาวาทก่อให้เกิดความไม่สบายใจ ความผิดพลาด อาจก่อความเดือดร้อนได้ หรืออีกนัยยะหนึ่งคือการทำให้อีกฝ่ายหนึ่งร้อนใจ เปรียบได้กับการละเมิดสิทธิ์ ของบุคคลนั้น นำไปสู่แนวคิดว่าการตระหนักรู้มุสาวาทของบุคคลที่ได้รับการฝึกฝนมาอย่างดีแล้วนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในคุ้มครองสิทธิส่วนบุคคลด้วยเหตุที่ว่ามนุษย์มิได้อยู่แต่เพียงลำพังคนเดียว การอยู่รวมกันเป็นสังคมใหญ่ระดับชุมชน จนถึงระดับโลกนั้น ต้องมีกฎระเบียบ กติกาและกฎหมายคุ้มครองคนต้องรับผิดชอบทั้งตนเองและบุคคลอื่น โดยไม่ละเมิดในสิทธิซึ่งกันและกัน ทั้งสิทธิ์ของตนเองและสิทธิ์ของผู้อื่น การตระหนักรู้มุสาวาทจะเป็นคำตอบในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้อย่างยั่งยืน ทางผู้วิจัยเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งว่าการเว้นจากมุสาวาท จัดว่าเป็นจริยธรรมพื้นฐานสำคัญ ที่ควรอบรมในทุกช่วงชีวิต การที่บุคคลมีศีลจะสามารถ “รักษาประโยชน์

ตน งดการทำลายประโยชน์ท่าน และเพิ่มความปรองดองในสังคมอันสงบสุข” หากทุกคนมีความซื่อสัตย์สามัคคีที่จะรักษาประโยชน์ทางคำพูดร่วมกันอย่างแท้จริง

๗. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ขอนำเสนอหัวข้อ/ประเด็นวิจัย ดังนี้

๑. ศึกษารูปแบบการเสริมสร้างการตระหนักรู้มุสาวาทในเยาวชน

๒. ศึกษารูปแบบการเสริมสร้างการตระหนักรู้มุสาวาทในชุมชน

๓.ศึกษาแนวทางการฝึกการตระหนักรู้มุสาวาทตามสถานปฏิบัติธรรมต่างๆเพื่อการเปรียบเทียบวิเคราะห์ประสิทธิผล

บรรณานุกรม

๑. คัมภีร์พระไตรปิฎกและหนังสือภาษาไทย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

๒.หนังสือภาษาไทย

เกษม จันทร์แก้ว. **รายงานสรุปผลการศึกษาวิจัย ๖ ปี (พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๔๐) โครงการศึกษาวิจัยและพัฒนาสิ่งแวดล้อมแหลมผักเบี้ยอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ตำบลแหลม ผักเบี้ย อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๑.

๒. หนังสือภาษาอังกฤษ

James Patterson and Peter Kim, The Day America Told the Truth, (New York :Prentice Hall), 1991.

Steven J. Breckler. Handbook of Motivation and Cognition : Foundations of Social Behavior. New York : Johns Hopkins University. Guilford Press, 1986.

Sternberg, R. J. (1997). The concept of intelligence and its role in lifelong learning and success. American Psychologist, 52, 1030-1037.