ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา: กรณีศึกษานักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม

ผู้เขียน นายนพปฎล พงศ์ศิริวรรณ

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธีรวรรณ ธีระพงษ์

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) แบบกรณีศึกษา (case study) ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึง การให้ความหมายและองค์ประกอบของความเมตตาตามความคิดของนักบวชของหมู่บ้านพลัม และเพื่อศึกษาถึงแบบอย่างการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา

กลุ่มเป้าหมายคือ นักบวชระดับธรรมาจารย์ของสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม จำนวน 3 ท่าน โดยใช้วิธีการเลือกกรณีเด่น (reputational case) หมายถึงการเลือกกรณีศึกษาโดยให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่ศึกษาเสนอชื่อบุคคลที่ผู้วิจัยควรจะเลือกเป็นเป้าหมาย ซึ่งเชื่อว่าจะสามารถเป็นตัวแทนในการสะท้อนให้เห็นถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตาได้เป็นอย่างดี เก็บข้อมูลโดยการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม (participatory observation) และ การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ซึ่งใช้คำถามปลายเปิดในการสนทนา อุปกรณ์ที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลได้แก่ เครื่องบันทึกเสียง และสมุดจด เกี่ยวกับสิ่งที่สังเกตเห็นในการเข้าไปมีส่วนร่วม และในการสัมภาษณ์ มีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (data triangulation) และวิเคราะห์เนื้อหาของข้อมูลเป็นรายบรรทัด (content analysis) โดยเปรียบเทียบข้อความอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตานั้น พบว่ากรณีศึกษามีการปฏิบัติก่อนบวช ดังนี้ กรณีศึกษาที่ 1 มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (holism) และภาวะสัจจการแห่งตน (self-

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

actualization) กรณีศึกษาที่ 2 ค้นพบความหมายในชีวิตผ่านทางคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (creative value) คุณค่าเชิงประสบการณ์ (experience value) และคุณค่าเชิงทัศนคติ (attitude value) และกรณีศึกษาที่ 3 ผ่านประสบการณ์ชีวิตที่เป็นไปในลักษณะที่ว่าแต่ละคนมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่า มนุษย์ใช้ชีวิตอยู่ในโลกส่วนตัวซึ่งเป็นโลกที่เขาเห็นและคิด มนุษย์มีแนวโน้มสู่ความเป็นจริงของตนเอง และมนุษย์เป็นคนที่ไว้ใจได้

กรณีศึกษามีการปฏิบัติหลังจากบวชแล้วตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม คือ การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างปัญญา การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมาธิในท่านั่ง เดิน และนอน การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสติ การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความอดทน การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการฟังอย่างลึกซึ้ง การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการใช้วาจาแห่งรัก และการเริ่มต้นใหม่

จากการปฏิบัติทั้งก่อนบวช และหลังจากบวชแล้วตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม ทำให้กรณีศึกษาทั้งสาม รับรู้และตีความหมายของความเมตตาต่างๆกันไป ในขณะเดียวกันก็มีความหมายบางส่วนที่มีความเหมือนกันอยู่ระหว่างกรณีศึกษาแต่ละท่าน

ความหมายและองค์ประกอบโดยรวมของความเมตตาจากความคิดเห็นของนักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมสรุปได้ดังนี้ ความเมตตา หมายถึง คุณสมบัติและความจริงแท้ซึ่งช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและพลังทางจิตใจให้สามารถฝ่านผ่านความยากลำบากไปได้ โดยไร้ซึ่งความกลัว เป็นการรับรู้ ความเข้าใจ และการยอมรับทุกสิ่งตามที่เป็นจริง ๆ ไม่บังคับ และไม่เดือดร้อน เป็นปฏิกิริยาตอบสนองอัตโนมัติต่อความทุกข์และสถานการณ์ต่าง ๆ ของบุคคลอื่น ๆ อีกทั้งเป็นความรักอันแท้จริงเชิงปฏิบัติ ซึ่งไม่ใช่ความรักแบบผูกมัด เมื่อรู้สึกถึงความเมตตาที่เกิดขึ้นภายในจิตใจแล้ว จะมีการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในตนเอง และรอบตนเองด้วย จากนั้นจะแสดงความเมตตาปรากฏออกมาภายนอกเป็นวาจา และการกระทำในลักษณะของการดูแล โอบอุ้ม และโอบกอดความทุกข์ไว้ได้โดยธรรมชาติ ซึ่งจะนำการบำบัดเยียวยา การแปรเปลี่ยนและความสุขมาสู่ตนเองและโลก อีกทั้งยังเป็นการบ่มเพาะปัญญาแห่งการเป็นดั่งกันและกัน (interbeing) อันจะสามารถถอดถอนความเชื่อที่งมงาย ความแบ่งแยก ความคับแคบ ความกลัว ความเกลียดชัง และความสิ้นหวังทั้งปวง องค์ประกอบของความเมตตาตามทรรศนะของนักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม คือ ปัญญา ความอดทน การฟังอย่างลึกซึ้ง การตระหนักรู้ถึงความทุกข์ที่แท้จริง การเข้าถึงใจ (empathy) การใช้วาจาแห่งรัก การปกป้องชีวิต ความสุขที่แท้จริง ความรักที่แท้จริง และการบำรุงหล่อเลี้ยงเยียวยา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Thesis Title The Practice of Developing Compassion: The Monastic of the Plum Village Meditation Practice Center Case Study

Author Mr. Noppadol Pongsiriwan

Degree Master of Science (Counseling Psychology)

Thesis Advisor Assistant Professor Dr. Teerawan Teeraphong

ABSTRACT

The purposes of this qualitative research were to study how the monastic of the Plum Village defined and complemented compassion and how they practiced to develop compassion.

The targets were the monastic dharma teachers of the Plum Village. The three reputational cases, trusted to be able to properly reflect ways of practices to develop compassion, had been recommended by the reliable insiders of the Plum Village. The in-depth interview with open questions in conversation and the participatory observation had been utilized to gather information. The devices, employed to collect data, were a sound recorder, note books to jot down what had been observed along with what had been noticed during the interviews. The data were analyzed by the data triangulation and the content analysis. The contents were compared frequently. The research results were as stated below.

It had been found from the study that, the three cases' life before ordination had the practices as well. The first case had had the quality of holism and self-actualization. The second case had found his meaning of life through creative value, experience value, and attitude value. The third case had spent life through a person-centered theory as stated: Each person has honor and worth; A person lives in a personal world that he/she sees and thinks; A person has the

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

tendency to self-actualization; And, a person is trustworthy. Moreover, as monastic, they had the practices to develop compassion as follow: Wisdom Practice, Sitting Meditation, Walking Meditation, Total Relaxation, Mindfulness Training, Patience Practice, Deep Listening Practice, Loving Speech Practice, and Beginning Anew.

Such both practices of the cases from life before and after ordination lead to various definitions differentiating each other, yet sharing some sameness between each of them.

From the whole picture, the compassion definition given by the monastic of the Plum Village is that it is a genuine quality that enhances mental strength to get through hardships without fear. It is a perception, an understanding, and an acceptation of things as they really are without forcing and distressing. It is an automatic reaction towards the sufferings and situations of other people's, and is the true love in action, not the attached love. Once such love is felt internally, what is happening inside and environmentally will be aware of. Then, compassion will be naturally expressed in caring speeches and actions in order to embrace the suffering. Compassion is capable of leading everything to healing, change, and happiness. It cultivates the wisdom of interbeing which is able to stop all credulous beliefs, discrimination, narrowness, fear, hatred, and despair. Compassion is composed of wisdom, patience, deep listening, real suffering awareness, empathy, loving speech, reverence of life, true happiness, true love, and nourishment and healing.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved