

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเมตตา เป็นคำที่เกือบทุกคนในสังคมไทยพุทธรู้จักกันดีตั้งแต่ยังเป็นนักเรียนประถมศึกษา ปรากฏในกิจวัตรประจำวัน คือ หลังจากที่มีการสวดมนต์แล้ว เราควรแผ่เมตตาให้กับผู้อื่น เนื่องจากการแผ่เมตตาจะช่วยลดความเห็นแก่ตัว ทำให้นึกถึงผู้อื่น มีความต้องการให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์และความยากลำบาก (เอกรินทร์ สีมหาศาล, รุจิร ภูสาระ, และสุตรศิษฐ์ ทองเปรม, 2551) เมื่อกาลเวลาผ่านไป หลายๆ คนอาจไม่มีโอกาสได้ย่ำเตือน หรือทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเมตตา และหลงลืมไปว่าความเมตตานี้เป็นสิ่งประเสริฐ อีกทั้งมีความสำคัญมากต่อการใช้ชีวิตของมนุษย์โลกเพียงใด อย่างไรก็ตาม ยังมีอีกหลายกลุ่มบุคคล เช่น นักจิตวิทยา นักปรัชญา และนักบวชจากศาสนาต่าง ๆ ที่มีโอกาสได้สัมผัสรับรู้และเล็งเห็นถึงความดีงามของความเมตตามากมาย จนกระทั่งให้ความสนใจศึกษาความเมตตาอย่างลึกซึ้ง และกลายเป็นแหล่งความรู้ให้แก่บุคคลอื่น ๆ ที่สนใจได้เป็นอย่างดี

ในวงการจิตวิทยานั้น เมื่อย้อนกลับไปก่อนปีคริสต์ศักราช 2000 นักจิตวิทยายังไม่ได้ให้ความสำคัญกับความเมตตา รวมทั้งลักษณะอารมณ์เชิงบวกใด ๆ เนื่องจากยังเป็นจิตวิทยาในแบบวิทยาศาสตร์อย่างมาก กล่าวคือ เชื่อว่าลักษณะอารมณ์นามธรรมที่นับ ชั่ง ตวง และวัดไม่ได้ เป็นสิ่งที่ไม่มีจริง จนกระทั่ง Dr. Martin Seligman อดีตประธานสมาคมจิตวิทยาอเมริกา (American Psychological Association) ได้เสนอให้วงการจิตวิทยาให้ความสำคัญกับจิตวิทยาเชิงบวก จึงทำให้มีการศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกลึกซึ้งเชิงบวกรวมถึงความเมตตาอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น หลังจากนั้นเป็นต้นมา นักวิจัยจากสถาบันต่าง ๆ ก็ได้ให้ความสำคัญกับความเมตตาอย่างมาก และมองว่าความเมตตานี้เป็นกระบวนการของการเชื่อมสัมพันธ์ด้วยการพิจารณาเห็นลักษณะร่วมระหว่างตนเองและผู้อื่น (Cassell, 2002) ในทางการแพทย์ก็ยอมรับว่าความเมตตานี้เป็นส่วนหนึ่งของการรักษา ผู้เจ็บป่วยทางกาย นอกเหนือไปจากการให้ยาและขั้นตอนการรักษาอื่น ๆ ขณะเดียวกันนักจิตวิทยาการปริกษาก็ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการเชี่ยวชาญรักษาผู้เจ็บป่วยทางด้านจิตใจด้วย

นักจิตวิทยาการปริกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาซึ่งได้รับการฝึกฝนให้มีความสามารถในการเอื้ออำนวยช่วยให้บุคคลมีภาวะส่วนบุคคลและภาวะความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

ที่ตีมากขึ้น โดยเน้นให้ความสำคัญกับอารมณ์และความรู้สึกเป็นหลัก คุณสมบัติบางประการของ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับลักษณะของความเมตตาในทางจิตวิทยาเชิง บวก คือ การเป็นคนที่มีความเข้าใจใจ (empathy) กับมีความเข้าใจ (understanding) หมายถึง การมี ความสามารถที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา แม้ว่าบุคคลอื่นนั้นจะมีความแตกต่างกับตัวนักจิตวิทยาการ ปรึกษา เช่น ต่างเพศ หรือ ต่างวัฒนธรรม เป็นต้น อีกทั้งยังเป็นคนที่สามารถตั้งใจฟัง ให้ความดูแล ความต้องการของบุคคลอื่น มากกว่าความต้องการของตนเองอีกด้วย (Gladding, 2000) ถึงแม้ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาจะมีแนวทางการศึกษาโดยตรงจากวิชาการทางจิตวิทยา แต่รากฐานของ ความรู้เกี่ยวกับความเมตตาก็เป็นที่รู้กันดีว่ามาจากหลักคำสอนทางศาสนา ไม่ว่าจะเป็น ศาสนา อิสลาม คริสต์ หรือ พุทธ ต่างก็มีข้อปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการให้ความรักความเมตตาและความ ปราบปรามแก่ผู้อื่นเพื่อสันติภาพของสังคมทั้งสิ้น แต่การวิจัยครั้งนี้จะขอศึกษาเฉพาะศาสนาพุทธ ซึ่งมีหลักคำสอนที่ตรงกับบริบทของผู้วิจัยมากที่สุด

ในพระไตรปิฎกและหนังสือธรรมกล่าวถึงความเมตตาไว้หลายแห่ง โดยเฉพาะในองค์ ธรรมต่างๆ พร้อมทั้งความหมาย และลักษณะของเมตตาดังตัวอย่างต่อไปนี้ ในพรหมวิหาร ความ เมตตา หมายถึงความรักความปรารถนาดี ในอัปมัญญา ความเมตตาเกี่ยวข้องกับการแผ่จิตใจจาก ความสนิทสนมรักใคร่ปรารถนาดีแก่คนและสัตว์ทั้งหลายให้มีความสุข ความสบายทั่วกัน โดยไม่ เลือกรั้ว วรรณะ และชาติตระกูล และในเบญจธรรม กล่าวถึงความเมตตาไว้ว่า การทำการพูดของผู้ มีจิตเมตตานั้นย่อมปราศจากโทษ ไม่เป็นไปเพื่อประทุษร้ายเบียดเบียนผู้อื่น ย่อมเป็นไปเพื่อ ประโยชน์สุขส่วนเดียว ส่วนทางฝ่ายมหายานนั้น มีแนวคิดเกี่ยวกับความเมตตา ว่า ความเมตตา มี สัญลักษณ์แสดงออกมาในรูปของพระโพธิสัตว์ สัตว์โลกทั้งผองพึงบำเพ็ญและปฏิบัติต่อกันด้วย ความเมตตาทุกขณะเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น อีกทั้งในเรื่องของโพธิจิต มนุษย์ทุกคนนั้นมีสิทธิ และมีความสามารถที่จะบำเพ็ญบารมีเป็นพระโพธิสัตว์ และสามารถตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ หาก ฝึกฝนชำระจิตใจจนบริสุทธิ์ผุดผ่องด้วยเมตตาบารมี ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นความเมตตาในฝ่ายเถรวาท หรือมหายาน ต่างก็ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งในส่วนบุคคลและส่วนรวม

เมื่อบุคคลหนึ่งๆ ปฏิบัติเมตตาภาวนาตามที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวเอาไว้ บุคคลนั้นจะ หลับสบายไม่ฝันร้าย เมื่อตื่นขึ้นจิตใจจะรู้สึกปลอดโปร่ง รู้สึกดีกับทุกๆ คน เขาจะเป็นที่รักที่ชื่นชอบ ของสิ่งมีชีวิตมากมายทั้งคน และสัตว์ต่างๆ เช่น นก ปลา ช้าง กระจอก คนอื่นๆ โดยเฉพาะเด็กๆ จะ ชอบเข้าใกล้ ผู้ปฏิบัติจะได้รับความช่วยเหลือและปกป้องจากทวยเทพ เขาจะได้รับการปกป้องออก จากไฟ ยาพิษ และคมดาบ โดยไม่จำเป็นต้องดิ้นรนหลีกเลี่ยงหนีจากสิ่งเหล่านี้เลย ผู้นั้นจะเข้าสู่สมาธิได้ อย่างง่ายดาย สีนํ้าของผู้นั้นจะผ่องใสและเปล่งปลั่ง เมื่อถึงเวลาตายจิตจะผ่องแผ้ว ได้ขึ้นสู่สวรรค์ ชั้นพรหม ซึ่งสามารถสืบต่อการปฏิบัติได้ เพราะที่นั่นมีสังฆสมาคมของผู้ฝึกพรหมวิหารสถิตอยู่

แล้ว (ดิช นัท ฮันท์, 2542) หากคนส่วนมากในสังคมมีคุณธรรม คือมีเมตตาอยู่ประจำจิตใจแล้ว ย่อมไม่มีการทำร้ายกัน ไม่มีการทุจริตคอร์รัปชัน ไม่มีการผิดประเวณี ไม่มีการพุดเท็ง และไม่เสพสิ่งเสพติดให้โทษ เมื่อเป็นเช่นนี้ คนในสังคมจะเต็มไปด้วยความสุข ปราศจากศัตรู เห็นทุกคนเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน รักทุกคนเสมอเหมือนกันหมดไม่เลือกที่รักมักที่ชัง รักแม้กระทั่งบุคคลที่เป็นศัตรู (พระมหาบุญเรือน ปภกฺโก, 2542) ดังนั้นถ้าสังคมส่วนมากในโลกปฏิบัติเมตตาภาวนา โลกก็จะมีแต่สันติภาพ ไม่มีสงคราม ดังสุภาษิตที่ว่า เมตตาธรรมค้ำจุนโลก แต่อย่างไรก็ดีสถานการณ์โลกที่เป็นอยู่ยังไม่ได้มีสันติภาพ ประเทศมหาอำนาจต่างๆ ยังคงสั่งสมอาวุธยุทโธปกรณ์อาวุธร้ายแรง เช่น ขีปนาวุธ และอาวุธชีวภาพ เพื่อคานอำนาจ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ากลัวนั้นเป็นเพราะหลายๆ คน และหลายๆ สังคมยังขาดการปฏิบัติเมตตาภาวนา หรือขาดความเมตตานั่นเอง

ในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า เมื่อการขาดความเมตตาเกิดขึ้น ในระดับบุคคล บุคคลนั้นจะได้รับผลในทางตรงกันข้ามกับประโยชน์ในการมีความเมตตา หากการขาดความเมตตานั้นเกิดขึ้นในระดับสังคม บุคคลในสังคมจะเบียดเบียนกัน เช่นฆ่า ทำลายล้าง และคอยขัดขวางทำลายบุคคลอื่น (พระมหาบุญเรือน ปภกฺโก, 2542) ซึ่งลักษณะดังที่กล่าวนั้นได้เกิดขึ้นจริง เป็นเรื่องใกล้ตัวในสังคมประเทศไทยเรา คือ เหตุการณ์ความไม่สงบ และความรุนแรงที่ยังเรื้อรังในส่วนภูมิภาค เช่นภาคใต้ และ ความรุนแรงที่เกี่ยวข้องกับการเมืองอันก่อให้เกิดการแบ่งพรรคแบ่งพวกออกเป็นหลายฝ่าย เริ่มต้นอย่างเป็นทางการเมื่อปี พ.ศ.2548 จนถึงปัจจุบัน ความเสียหายที่เกิดขึ้นไม่ใช่เพียงตัวค่าเป็นมูลค่าเท่านั้น แต่ความเสียหายที่เกิดกับร่างกาย จิตใจ และชีวิตนั้นสูงค่ายิ่งกว่า ดังที่กล่าวมานี้เป็นสัญญาณอย่างชัดเจนว่าสังคมไทยเราต้องการการปลูกฝังและเสริมสร้างให้มีความเมตตามากขึ้น ซึ่งการที่บุคคลหนึ่งๆ จะมีความเมตตาในจิตใจได้นั้น จะใช้เพียงวิธีการฟังคำบอกเล่าในห้องเรียน โดยอาจารย์ ผู้รู้ ผู้รอบรู้ หรือพระสงฆ์ เท่านั้นอาจไม่เพียงพอ ควรจะมีการเสริมสร้างโดยการฝึกปฏิบัติ แต่การปฏิบัตินี้จะต้องอยู่บนรากฐานของความเมตตาที่แท้จริง ซึ่งกลุ่มบุคคลที่มีชีวิตอยู่ในการปฏิบัติกิจวัตรแห่งความเมตตาที่แท้จริงเป็นตัวอย่างให้เห็นอย่างชัดเจนในปัจจุบันก็คือนักบวชจากหมู่บ้านพลัม

หมู่บ้านพลัมเป็นสถานปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนศาสนาพุทธ มหายาน นิกายเซน ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ.2525 ที่ประเทศฝรั่งเศส โดย ดิช นัท ฮันท์ พระภิกษุชาวเวียดนาม ผู้เรียกร้องสันติภาพอันเนื่องมาจากสงครามเวียดนาม ความพยายามของท่านส่งผลให้ ในปี พ.ศ.2510 มาร์ติน ลูเธอร์ คิงส์ จูเนียร์ เสนอชื่อของท่านให้เป็นผู้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ โดยได้กล่าวถึง ท่าน ดิช นัท ฮันท์ ไว้ว่า “ข้าพเจ้าไม่รู้จักใครเป็นการส่วนตัวอีก ที่จะมีคุณค่าพอสำหรับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ นอกเหนือไปจากพระผู้มีเมตตาจากเวียดนามรูปนี้” (ดิช นัท ฮันท์, 2537ก)

แนวความคิดแห่งสันติภาพและความเมตตาของท่านปรากฏอยู่ในงานเขียนทุกเล่มของท่านอีกด้วย โดยเฉพาะ 1. Being Peace (หรือคือศานติ) ซึ่งกล่าวถึงวิธีการทำให้โลกมีสันติภาพด้วยการให้เริ่มต้นมีสันติภาพในตนเองเสียก่อน วิธีการดังกล่าวคือการดำรงชีวิตอย่างมีสติโดยอาศัยการปฏิบัติภาวนา เมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้อง จะก่อให้เกิดความเมตตากรุณาอันเกี่ยวเนื่องกับสันติภาพ 2. Touching Peace (ศานติในเรือนใจ) กล่าวถึงการดำเนินชีวิตด้วยสติในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความสุขทั้งในผู้ปฏิบัติ และในสังคม เช่น พิธีเริ่มต้นใหม่ พิธีนี้จะช่วยพัฒนาความเข้าใจระหว่างบุคคลด้วยการแสดงความรัก ความเมตตา การมีสติในการฟัง และการกล่าวถ้อยคำด้วยความรัก 3. Teaching on Love (เมตตาภาวนา คำสอนว่าด้วยรัก) ท่านได้อธิบายองค์ประกอบของความรักที่แท้จริงด้วยพรหมวิหารสี่ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ในการฝึกที่จะรักจะต้องรู้จักเจริญสติ โดยให้เริ่มปฏิบัติเมตตาภาวนาที่ตนเอง หมายถึง ให้เอาใจใส่มีความเข้าใจชัดเจนในตนเองก่อน จะทำให้เกิดความรักความเข้าใจตามธรรมชาติ รวมทั้งเกิดความรักและเข้าใจในผู้อื่นอีกด้วย ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ปฏิบัติเมตตาภาวนาเป็นกิจวัตรชีวิตประจำวัน ทั้งภิกษุ ภิกษุณี และฆราวาส จากกว่า 20 ประเทศทั่วโลกรวมตัวกันเป็นกลุ่มสังฆะเพื่อปฏิบัติตามแนวทางของท่าน ภิกษุ และภิกษุณีหลายรูปได้ปฏิบัติภาวนาจนได้รับตะเกียงธรรมให้เป็นธรรมาจารย์ คือ เป็นนักบวชซึ่งเป็นที่ยอมรับว่าทำหน้าที่สอนบุคคลอื่นๆ ได้ ทำให้เกิดสาขาสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมเพิ่มขึ้นทั้งหมด 12 แห่ง อยู่ในประเทศฝรั่งเศส อเมริกา เยอรมัน และ ประเทศไทย นอกจากนั้นยังมีกลุ่มปฏิบัติธรรมย่อยอีกกว่าพันกลุ่มกระจายอยู่ในหลายประเทศ (ทิมาวุวัฒน์ สวัสดิ์ดอ, 2551) ปัจจุบันท่านดิซ นัท ฮันท์ อาศัยอยู่ที่หมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส และยังคงเดินทางไปเป็นแบบอย่างนำการปฏิบัติภาวนาในประเทศต่างๆ อย่างต่อเนื่อง

ดังที่กล่าวถึงความสำคัญของความเมตตาแล้วทั้งที่ปรากฏในทางจิตวิทยาเชิงบวก และทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าความเมตตาามีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต เมื่อสังคมเริ่มเสื่อมความเมตตาลงไป ทำให้เกิดความเสียหายตั้งแต่ระดับบุคคลจนถึงระดับประเทศชาติ การที่จะแก้ปัญหานี้ผู้วิจัยคิดว่าต้องเริ่มที่ต้นเหตุ คือ การพัฒนาในระดับจิตใจของบุคคลในสังคม นักจิตวิทยาการศึกษา เป็นกลุ่มผู้ที่ได้รับการศึกษาและอบรมให้มีความเข้าใจในจิตใจของมนุษย์อย่างละเอียดอ่อนลึกซึ้ง ดังนั้นนักจิตวิทยาการศึกษาควรที่จะมีความสามารถในการพัฒนาความเมตตาทั้งในตนเอง และบุคคลอื่นได้ โดยอาศัยการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตาจากบุคคล หรือกลุ่มบุคคลที่เป็นที่ยอมรับระดับโลกว่ามีความเมตตาสูง ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษากลุ่มนักบวชหมู่บ้านพลัม ผู้ปฏิบัติตามแนวทางท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ว่ามีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตาเป็นลักษณะใดบ้าง เพื่อที่จะได้นำแบบอย่างนั้นมาประยุกต์ใช้พัฒนานักจิตวิทยาการศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงการให้ความหมายและองค์ประกอบของความเมตตาตามความคิดของนักบวชของหมู่บ้านพลัม
2. เพื่อศึกษาถึงแบบอย่างการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา

ขอบเขตและวิธีวิจัย

รูปแบบของการวิจัย

การศึกษากครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) แบบกรณีศึกษา (case study)

กลุ่มเป้าหมาย

นักบวชระดับธรรมจารย์ ของสถานปฏิบัติธรรม หมู่บ้านพลัม 3 รายกรณีศึกษา ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าจะสามารถเป็นตัวแทนในการสะท้อนให้เห็นถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตาได้ดี

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักบวช หมายถึง สามเณร สามเณรี พระภิกษุ และพระภิกษุณี ซึ่งบวชในสถานปฏิบัติธรรมของหมู่บ้านพลัม โดยมีแนวทางการปฏิบัติตามคำสอนของ ดิข นัท ฮันท์

นักบวชระดับธรรมจารย์ หมายถึง พระภิกษุ และพระภิกษุณี ซึ่งบวชในสถานปฏิบัติธรรมของหมู่บ้านพลัม ตามแนวทางการปฏิบัติและคำสอนของ ดิข นัท ฮันท์ และทางคณะกรรมการที่ประชุมเห็นสมควรที่จะให้ภิกษุหรือภิกษุณีนั้รับตะเกียงเป็นธรรมจารย์ อันหมายความว่า นอกจากจะมีคุณสมบัติในการเจริญสติและเมตตาภาวนาในตนเองเพียบพร้อมแล้ว ยังมีความเหมาะสมที่จะทำหน้าที่สอนบุคคลอื่นๆ ได้ต่อไปได้อีกด้วย

หมู่บ้านพลัม หมายถึง สถานปฏิบัติธรรมในประเทศต่างๆ ซึ่งมีแนวทางการปฏิบัติตามคำสอนของ ดิข นัท ฮันท์

ความเมตตา หมายถึง ความรักที่แท้จริง ความปรารถนาดี ความเป็นมิตร ความอนุเคราะห์โดยไม่มีเงื่อนไข ไม่คาดหวังว่าจะได้อะไรตอบแทน ตลอดจนไม่พยายามป้องกันตัวเอง มุ่งคิด พุค และทำเพื่อประโยชน์แก่บุคคล สัตว์อื่น รวมไปถึงสิ่งแวดล้อมและโลกด้วย

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา หมายถึง กระบวนการทางความคิดและความรู้สึก หรือวิธีการซึ่งปรากฏออกมาเป็นการกระทำ อันจะเป็นการฝึกฝนและส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติ สามารถ

พัฒนาให้ความเมตตาเพิ่มพูนในระดับจิตใจของตนเอง และทำให้บุคคลอื่นรับรู้ถึงความเมตตานี้ๆ ได้อีกด้วย

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบถึงการให้ความหมายและองค์ประกอบของความเมตตาตามความคิดของนักบวชของหมู่บ้านพลัม
2. ทราบถึงแบบอย่างการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา
3. ได้แนวทางให้แก่นักจิตวิทยาการศึกษาในการนำเอาแบบอย่างการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตามาประยุกต์ใช้ในการให้การศึกษาทางจิตวิทยา
4. ได้ข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมและพัฒนาความเมตตาให้เกิดขึ้นในสังคม