

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและ
ครอบคลุมหัวข้อโดยเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเมตตา (compassion)

- 2.1.1 ความหมายของความเมตตา
- 2.1.2 ความเมตตากับจิตวิทยาเชิงบวก
- 2.1.3 ความเมตตากับจิตวิทยาการศึกษา
- 2.1.4 ความเมตตาในทางพระพุทธศาสนา
- 2.1.5 ประโยชน์ของการมีเมตตา

2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับหมู่บ้านพลัม (Plum Village)

- 2.2.1 ดิษ นัท ฮันท์ กับความเมตตา
- 2.2.2 นักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม
- 2.2.3 การฝึกปฏิบัติพื้นฐาน
- 2.2.4 การฝึกปฏิบัติประจำวัน
- 2.2.5 บทเพลงและบทภาวนาประจำวัน

2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research)

- 2.3.1 การศึกษาแบบกรณีศึกษา
- 2.3.2 การสังเกตแบบมีส่วนร่วม

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความเมตตา (compassion)

2.1.1 ความหมายของความเมตตา

ความหมายสั้นที่สุดของคำว่า “เมตตา” ในภาษาบาลี คือ ความรัก และจากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 มีการนิยามว่า เป็นความรักและความเอ็นดู ความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข เป็นข้อ 1 ในพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แต่จากการศึกษาทั้งทางจิตวิทยา ปรัชญาและพระพุทธศาสนา ได้มีการให้ความหมายของความเมตตาหรือเอาไว้อย่างละเอียดดังนี้

Hosking (2007) ให้ความหมาย ความเมตตา ว่าคือ ความเห็นอกเห็นใจอย่างลึกซึ้ง ซึ่งทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นให้บรรเทาความเจ็บปวด หรือความโชคร้าย

พระมหาบุญเรือน ปภุชโก (2542) กล่าวว่าไว้ว่า เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี ความเป็นมิตร ความผูกมิตร ความเป็นผู้รักใคร่สนิทกัน ความอนุเคราะห์ ตลอดจนความไม่พยายามปกป้องร้ายต่อกันและกัน แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือความรักแท้กับความรักเทียม ซึ่งความรักแท้หมายถึง ความรักที่บริสุทธิ์ไม่เจือด้วยคัมภีรหรือราคะ เป็นความรักที่ต้องการให้โดยไม่มีเงื่อนไข เป็นความรักที่ประกอบด้วยปัญญา ไม่มีความต้องการ เป็นความรักที่ไม่แปรผันไปตามสถานการณ์ ส่วนความรักเทียม หมายถึง ความรักที่ไม่บริสุทธิ์เจือด้วยคัมภีรหรือราคะ เป็นความรักที่เกิดจากอารมณ์ ความต้องการ มีเงื่อนไข ผันแปรเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ เป็นความรักที่มีจุดจบพร้อมที่จะต้องพัฒนาไปสู่ความรักแท้

พระมหาสงว ทิวาโก (2548) กล่าวว่า เมตตา เป็นความรักที่บริสุทธิ์ ไม่ใช่ความรักที่มุ่งสนองความต้องการของตัวเองเป็นที่ตั้ง แต่มุ่งเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่บุคคลและสัตว์อื่น โดยไม่คำนึงว่า เขาจะสนองความดีของเราหรือไม่ โดยพยัญชนะ เมตตา หมายถึง ความสนิทสนม เว้นจากราคะ แต่โดยนัยแล้ว หมายถึงความปรารถนาความสุขความเจริญเพื่อผู้อื่น เป็นลักษณะของการมุ่งให้สรรพสัตว์ทั้งหลายอยู่อย่างไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ประทุษร้ายกัน ให้อยู่ดีมีความสุขตามสมควรแก่ฐานะของตน

กันยารัตน์ รินศรี (2549) เมตตา หมายถึง ความรัก ความปรารถนาดี เป็นความรักที่บริสุทธิ์ ไม่เจือปนด้วยกิเลสตัณหา เกิดจากจิตที่ไม่โกรธ หรือโทสเจตสิก และปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุขด้วย

ดิช นัท ฮันท์ (2542) กล่าวว่าความเมตตา คือ ความรักที่แท้ ความรักที่ เป็นความตั้งใจ และความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเบิกบาน เป็นสุข ซึ่งจะบ่มเพาะได้หากบุคคลฝึกฝนการแผ่กุศลและการรับฟังอย่างตั้งใจ เพื่อให้เห็นและมีความเข้าใจถึงความต้องการ ตลอดจนความทุกข์ทรมานของผู้อื่น

กล่าวโดยสรุป ความเมตตา คือ ความรักที่แท้จริง ความปรารถนาดี ความเป็นมิตร ความอนุเคราะห์โดยไม่มีเงื่อนไข ไม่คาดหวังว่าจะได้อะไรตอบแทน ตลอดจนไม่พยายามป้องกันตัวเอง และกัน มุ่งเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่บุคคล สัตว์อื่น รวมไปถึงสิ่งแวดล้อมและโลกด้วย

2.1.2 ความเมตตากับจิตวิทยาเชิงบวก

ความเมตตา (compassion) ในทางจิตวิทยาเชิงบวก มีความหมายว่า เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามสภาวะแวดล้อมแบบเฉพาะเจาะจง เช่น สภาวะของครอบครัวเดียวกัน เป็นต้น โดยมีความรู้สึกความเป็นพวกพ้อง หรือ ความเป็นกลุ่มเฉพาะ (Cassell, 2002)

1) ปัจจัยในการเกิดความเมตตา

ความเมตตานี้ แม้ว่าจะมีบทบาทสำคัญมากในทางศาสนา แต่ด้วยความที่มีความหมายซับซ้อน ไม่กระจ่างชัด ดังนั้น จึงเป็นหัวข้อในการโต้แย้งกันมานานแล้ว ในเรื่องเกี่ยวกับเหตุผลของการเกิดความเมตตา และความเหมาะสมของความเมตตาที่ปรากฏในพฤติกรรมของผู้ที่อยู่ในวงการแพทย์ ซึ่ง Aristotle (1984; cited in Cassell, 2002) ได้กล่าวเอาไว้ว่า ปัจจัยภายในในการเกิดความเมตตา เป็นส่วนสำคัญยิ่งกว่า มีอยู่ 3 ประการด้วยกัน

1.1) การรู้สึกว่ามีปัญหาที่กระทบความรู้สึกนั้นมีความร้ายแรง

ความเมตตานี้ ไม่ได้เกิดขึ้นที่ในใจผู้ได้รับความเดือดร้อน แต่เกิดขึ้นที่ผู้พบเห็น ดังนั้น ปัญหาจะมีความร้ายแรงมากเพียงใดขึ้นอยู่กับผู้พบเห็นรับรู้เหตุการณ์และตีค่าความรุนแรงเอง หากปัญหาหรือความทุกข์นั้นเกิดขึ้นจากสงคราม การฆาตกรรม การข่มขืน หรือภัยธรรมชาติ ทั้งผู้ได้รับความเดือดร้อนและผู้พบเห็นเหตุการณ์จะเกิดความรู้สึกรุนแรงเพราะเห็นความแตกต่างก่อนและหลังเหตุการณ์ แต่ถ้าเป็นเด็ก ๆ ที่เติบโตมาท่ามกลางสงคราม หรือเติบโตมาในครอบครัวที่ไม่ให้โอกาสทางการศึกษาหรือไม่ให้รู้จักโลกภายนอก สิ่งที่เกิดขึ้นกับเด็กเหล่านี้สามารถทำให้ผู้พบเห็นซึ่งแม้จะเป็นคนแปลกหน้า ก็เกิดความรู้สึกเมตตาสงสารได้ง่ายๆ แม้ว่าเด็ก ๆ เองจะไม่ได้รู้สึกเดือดร้อนอะไรเพราะไม่มีประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์เดิมที่เป็นอยู่ เพราะฉะนั้นความเมตตาสงสารเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้านเดียว ส่วนผู้ที่กำลังประสบปัญหาเอง อาจไม่ตระหนักถึงเลยก็เป็นได้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนกระทบความรู้สึกของผู้พบเห็น และการเกิดขึ้นของความรู้สึกเมตตาสงสารก็ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าเหตุการณ์ร้ายเกิดขึ้นที่ไหนหรือเมื่อไร บุคคลสามารถรู้สึกเมตตาสงสารขึ้นมาเมื่ออ่านหนังสือพบความทุกข์ร้อนยากลำบากของคนในอดีตก็ได้

1.2) ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดจากตัวผู้ได้รับความเดือดร้อนเอง

ข้อนี้หมายความว่า เมื่อมีบุคคลให้ความรู้สึกเมตตาสงสารแก่ผู้ได้รับผลของเหตุการณ์ใดๆ คนผู้นั้นจะต้องเป็นผู้ที่เป็นเหยื่อของเหตุการณ์เท่านั้น เช่น ถ้ามีการประหารชีวิตของนักโทษซึ่งคนอื่น ๆ ต่างก็รู้กันดีว่าเป็นแพะรับบาป ไม่ได้ทำความผิดจริง แต่ถูกใส่ร้ายป้ายสี การ

เสียชีวิตของนักโทษคนนี้จะทำให้ผู้อื่นรู้สึกเมตตาสงสาร แต่หากผู้กระทำความผิดตัวจริงถูกประหารชีวิต บุคคลอื่นที่รับรู้เรื่องนี้จะไม่ให้ความเมตตาสงสาร และอาจรู้สึกพึงพอใจเสียด้วย (Foucault, 1979 cited in Cassell, 2002)

1.3) การรู้สึกกลัวว่าตนเองก็อาจจะต้องประสบปัญหานั้นได้ด้วย

การที่บุคคลจะนึกภาพตนเองว่าอาจมีโอกาสนประสบความทุกข์ร้อนอย่าง que อื่นกำลังประสบอยู่ได้ บุคคลนั้นจะต้องรู้สึกถึงคุณสมบัติอะไรบางอย่างที่เป็นความเหมือนระหว่างตัวเขาเองกับผู้กำลังประสบปัญหา (Aristotle, 1984 cited in Cassell, 2002) ความเหมือนดังกล่าวหมายถึง มีอายุเท่าๆ กัน รูปร่างหน้าตาคล้ายคลึงกัน มีฐานะทางสังคมเดียวกัน หรือสถานที่เกิดเดียวกัน ซึ่งความเหมือนเหล่านี้เองที่ทำให้คนเรามีแนวโน้มที่จะกลัวว่าปัญหาหรือความทุกข์เดือดร้อนจะเกิดขึ้นกับตนได้เช่นกัน และความคิดความรู้สึกอันนี้เองจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเมตตาในผู้อื่นขึ้นมา

ความเมตตาที่เกิดขึ้นตามปัจจัยทั้งสามที่กล่าวข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นว่า ความเมตตานี้ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามสภาวะแวดล้อม เรียกได้ว่าเกิดขึ้นตามสภาวะสังคม (Cassell, 2002) โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์นั้นเป็นสัตว์สังคม เพราะฉะนั้น ความเมตตาจึงอยู่ในธรรมชาติของความ เป็นมนุษย์

ความเมตตาความรักนั้นมีความเหมือนกันตรงที่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นการเฉพาะตัวบุคคล แต่ก็แปรผันตามสภาวะแวดล้อมด้วย (Hendrick & Hendrick, 2002) ในการที่จะทำความเข้าใจความเมตตานี้ จะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเหมือนระหว่างบุคคล บุคคลจะรู้ได้อย่างไรว่าใครที่มีความเหมือนกับเขา

2) องค์ประกอบหลักของความเมตตา

องค์ประกอบที่เป็นหัวใจของความเมตตา คือ การเชื่อมโยงตนเองเข้ากับบุคคลอื่น ๆ ซึ่งการเชื่อมโยงนี้จะเกิดมิได้ บุคคลจะต้องรู้สึกถึงความเหมือนระหว่างตนเองและคนอื่น ๆ กระบวนการที่ทำให้บุคคลรู้สึกถึงความเหมือนดังกล่าวนี้ เริ่มต้นตั้งแต่ทารกซึ่งพยายามเลียนแบบสีหน้าท่าทางการแสดงออกของบิดามารดาหรือผู้ใกล้ชิด (Stern, 1985 cited in Cassell, 2002) ต่อมาเมื่อเป็นวัยรุ่น วัยรุ่นก็จะแต่งตัว พูดจา และประพฤติตนอย่างเป็นธรรมชาติตามตัวอย่างในชุมชน หรือแบบที่ทางสังคมประเทศชาติยอมรับ (Lovejoy, 1961 cited in Cassell, 2002) ทั้งสองกระบวนการนี้จะสั่งสมความรู้สึกร่วมหรือความเหมือนกับผู้คนรอบข้างในบุคคลมากขึ้นเรื่อยๆ และกระบวนการสุดท้ายก็คือ การที่บุคคลตระหนักรู้ความเหมือนกันระหว่างบุคคลว่ามีความเป็นมนุษย์เช่นเดียวกันผ่านทางประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ หมายความว่า มีความรู้สึกถึงซึ่งถึงความมี

อยู่ร่วมกันระหว่างบุคคลว่า ตัวเราเป็นมนุษย์ บุคคลอื่นๆ เองก็เป็นมนุษย์ ในเหตุการณ์หนึ่งๆที่ทำให้เรารู้สึกเจ็บปวด ถ้าไปบังเกิดแก่บุคคลอื่นๆ บุคคลนั้นก็เจ็บปวดได้เหมือนกัน (Nussbaum, 1996)

สองกระบวนการแรกเป็นกระบวนการซึ่งเกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ เป็นไปตามวัยและการพัฒนาของเด็กและวัยรุ่น แต่ กระบวนการสุดท้าย เป็นกระบวนการที่บุคคลบางกลุ่มสามารถรู้เข้าใจได้ด้วยตนเองเมื่อถึงวัยที่ส่งผลกระทบต่อประสบการณ์ที่เหมาะสม ในขณะที่บุคคลบางกลุ่มก็ต้องมีเหตุการณ์สำคัญ เช่น สงคราม ภัยธรรมชาติ หรือ เหตุการณ์ไม่คาดฝันต่างๆที่ส่งผลอย่างใหญ่หลวงต่อชีวิตหลายชีวิตรวมทั้งชีวิตของบุคคลนั้นเองด้วย จึงจะเกิดความเข้าใจในความเหมือนกันในฐานะมนุษย์ระหว่างบุคคล

ในทางกลับกัน หากบุคคลไม่มีความรู้สึกถึงการเชื่อมโยงระหว่างตนเองเข้ากับบุคคลอื่นๆ ก็จะเป็นการยากที่บุคคลจะมีความเมตตาต่อผู้อื่นเมื่อพบเห็นผู้อื่นประสบความยากลำบากในชีวิต

2.1.3 ความเมตตากับจิตวิทยาการศึกษา

จิตวิทยาการศึกษา (Counseling Psychology) คือ ศาสตร์หนึ่งของวิชาจิตวิทยา มีกระบวนการให้การปรึกษาที่ประกอบไปด้วย ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา มีจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษา ตามที่ โสภา ชูพิกุลชัย (2521) กล่าวว่า การให้การปรึกษา เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษา ได้มีความรู้ความเข้าใจในตนเองใกล้เคียงกับความเป็นจริง และสามารถจัดการกับตนเองได้โดยอาศัยการพิจารณาอย่างละเอียดในการแก้ปัญหาส่วนตัว เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่ ดวงมณี จงรักษ์ (2530) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายที่สำคัญของการให้การปรึกษา 3 ประการ คือ

1) ป้องกันปัญหา (preventive) หมายถึง การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา มีข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะที่จำเป็นล่วงหน้า เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาในอนาคต

2) แก้ไขปัญหา (remedial) หมายถึง การช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้พ้นจากปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว

3) ส่งเสริมและพัฒนาตนเอง (growth engendering) หมายถึง การช่วยผู้รับคำปรึกษาให้สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองอย่างเต็มที่ เช่น รู้จักสำรวจตนเอง ตระหนักถึงข้อเสียและข้อดีของตน รู้จักตัดสินใจอย่างเหมาะสม และพยายามพัฒนาตนเอง เป็นต้น

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า การให้การปรึกษา คือการช่วยเหลือให้บุคคลที่กำลังเผชิญกับสถานะที่เป็นอยู่ ได้เข้าใจและรับรู้ตนเองใกล้เคียงกับความเป็นจริง สามารถจัดการกับตนเองได้และใช้ศักยภาพที่ตนเองมีอยู่พัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยที่ผู้ให้การปรึกษาจะ

เป็นผู้ที่คอยเอื้อให้เกิดกระบวนการเหล่านี้ขึ้น ดังนั้นคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษา จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยให้กระบวนการให้การศึกษาประสบผลสำเร็จ

Beutler et all (1994, อ้างถึงใน ควงมณี จงรักษ์, 2548) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษาที่มีประสิทธิภาพ จะต้องประกอบด้วย การมีสภาพอารมณ์ที่ดี เปิดเผยตนเอง และการมองโลกในแง่ดี สอดคล้องกับที่ Cormier and Hackney (1987, อ้างถึงใน สุรินทร์ รณเกียรติ, 2538) ได้รวบรวมคุณสมบัติที่สำคัญของผู้ให้การศึกษาที่มีคุณภาพจากการทำวิจัยหลายชิ้น อันได้แก่ มีการตระหนักรู้ในตนเอง มีสุขภาพจิตดี มีความไวต่อการรับรู้ ใจกว้าง มองสิ่งต่างๆ อย่างเป็นวัตถุวิสัย มีความสามารถ เชื่อถือได้ มีความสัมพันธ์ที่ดี มีความรักเพื่อนมนุษย์และมีจิตใจในการช่วยเหลือ

จากคุณลักษณะข้างต้น สุจินต์ บริหารวนเขตต์ (2528) ได้กล่าวไว้ว่า ลักษณะของเมตตา นั้น คือ ไมตรี ความรู้สึกเป็นมิตร ความสนิทสนม ความเกื้อกูล และการนำประโยชน์สุขให้ ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า ความเมตตา เป็นส่วนหนึ่งของคุณลักษณะที่สำคัญและเป็นสิ่งที่ผู้ให้การศึกษาพึงมี เมื่อผู้ให้การศึกษามีความเมตตาเกิดขึ้นในจิตใจ จะส่งผลให้การช่วยเหลือตลอดจนการส่งเสริมให้ผู้รับการศึกษาค้นคว้าตามศักยภาพที่มีอยู่ เป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2.1.4 ความเมตตาในทางพระพุทธศาสนา

จากความหมายต่างๆของความเมตตานี้ สามารถสรุปถึงลักษณะของความเมตตาได้ว่าเป็นความปรารถนาดี ความมีเมตตา ปรารถนาให้ผู้อื่นตลอดจนสรรพสิ่งประสบสุข ปราศจากเวรภัย ปราศจากทุกข์โศก ไม่มีอคติ ไม่ทำลายล้าง ไม่จองเวรซึ่งกันและกัน เป็นลักษณะที่เต็มเปี่ยมด้วยไมตรี มุ่งความสุขความเจริญ เสมอเหมือนกันหมด และแม้เมตตามีลักษณะเป็นนามธรรม บุคคลก็สามารถกระทำให้ปรากฏผลให้เป็นรูปธรรมได้ ด้วยพฤติกรรมทางกาย และวาจาแห่งความรักและความปรารถนาดีโดยไร้ซึ่งเงื่อนไขใด

1) เมตตาในสาธยายธรรม

สาธยายธรรม หมายถึงธรรมที่เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน มีอยู่ 6 ประการด้วยกัน ได้แก่ เมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตามโนกรรม สาธารณโกที สีสสามัญญดา และทัญญูสามัญญดา ซึ่งโดยรวมแล้วหลักธรรมนี้กล่าวถึงการอยู่ร่วมกันของกลุ่มบุคคลอันควรจะมีคุณเคารพ ความสามัคคี และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่กันและกัน แต่ในที่นี้จะอธิบายถึงส่วนที่เกี่ยวข้องกับความเมตตาเท่านั้น คือ เมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม และเมตตามโนกรรม ซึ่งเป็นส่วนที่จำแนกเมตตาออกมาในรูปของการปฏิบัติทางกายวาจาและทางใจ

เมตตากายกรรม คือการแสดงออกของความเมตตาทางกาย เป็นการแสดงพฤติกรรมทางกายต่อกันด้วยความสุภาพและความรักอันเป็นผลที่จิตใจ ซึ่งมีความรักความหวังดี



แสดงออกมา (สมบุญ เชนใจ, 2530) ในการแสดงเมตตากายกรรมนั้นบุคคลจะให้ความช่วยเหลือทางกิจธุระด้วยความเต็มใจทั้งต่อหน้าและลับหลัง เช่น เมื่อผู้อื่นป่วยไข้ ก็ให้การดูแลเอาใจใส่แบ่งเบาภาระต่างๆ หรือ ช่วยระงับรักษาทรัพย์ให้พ้นจากความเสียหาย เป็นต้น แต่การช่วยเหลือจะไม่นับว่าเป็นความเมตตาทางกายถ้าการช่วยเหลือนั้นกระทำโดยมีเงื่อนไขหรือการหวังผลบางสิ่งบางอย่างเป็นประโยชน์ตอบแทน

เมตตาวจกรรม สำหรับพระสงฆ์ หมายถึง การสอนและการแสดงธรรม ส่วนสำหรับบุคคลทั่วไปหรือคฤหัสถ์ จะหมายถึง การพูดแนะนำชักชวนคนทำบุญ การพูดที่เต็มไปด้วยความรักและความหวังดีโดยมุ่งหมายที่จะให้เกิดคุณประโยชน์แก่ผู้ฟัง การพูดจาในเรื่องการทำบุญ การกุศลต่างๆ ยกตัวอย่าง เช่น พูดถึงการไปนมัสการพระบรมสารีริกธาตุ เป็นต้น (สมบุญ เชนใจ, 2530) ในการแสดงเมตตาวจกรรมนั้น บุคคลจะกล่าวคำสุภาพอ่อนหวานและมีสาระประโยชน์ต่อกันและกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง ถูกจังหวะเวลา เป็นความจริง เป็นการประสาสนสุข อีกทั้งยังให้คำแนะนำตักเตือนกันด้วยความหวังดี กระนั้นหากบิดามารดาและครูอาจารย์เต็มไปด้วยความปรารถนาดีแต่ใช้คำพูดที่รุนแรงนอกจากจะไม่จัดว่าเป็นพรุสวาทแล้ว ยังถือว่าเป็นปียวาจาหรือเมตตาทางวาจาก็ด้วย

เมตตามโนกรรม สำหรับพระสงฆ์นั้น ได้แก่ การแผ่ความปรารถนาดีแก่พระสงฆ์ทั้งหลายว่าให้มีความสุขปราศจากทุกข์ ไม่มีเวรภัย เป็นต้น (สมบุญ เชนใจ, 2530) แต่สำหรับบุคคลทั่วไป หมายถึงการแผ่เมตตาจิตนั่นเอง รวมไปถึงการอยากเห็นผู้อื่นมีความสุขความเจริญ อยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์พ้นความเดือดร้อน คือแม้ไม่ได้แสดงออกทางกายหรือทางวาจา แต่ก็นับว่าได้คิดปรารถนาในจิตใจแล้ว เมื่อแสดงออกมามีภายนอกย่อมเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์

ดังกล่าวนี้อาจขึ้นต้นในสาราณียกรรม หรือหลักธรรมแห่งการสร้างสามัคคีนั้น บุคคลจะสามารถกระทำความเมตตาได้ 3 ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ผู้ที่ประพฤติเมตตาจะเป็นที่รักของบุคคลอื่น สังคมจะมีแต่สงเคราะห์กัน แต่ถ้าหากบุคคลไม่รู้เท่าทันตนเอง ไม่สร้างความสามัคคี ปล่อยให้สังคมไม่สงเคราะห์กัน อาจเป็นเพราะบุคคลปฏิบัติปฏิบัติของเมตตาอย่างไม่รู้ตัว

2) ปฏิปักษ์ของเมตตา

คำว่า ปฏิปักษ์ หมายถึง สิ่งตรงกันข้าม สิ่งที่เป็นศัตรูกัน เป็นสิ่งที่ต้องกำจัด เมตตาเป็นธรรมฝ่ายกุศล ดังนั้นธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับเมตตา ก็คือธรรมฝ่ายอกุศล ได้แก่ ราคะ กับ พยาบาท นั่นเอง

ราคะ หมายถึง “ความกำหนัด หรือความยินดีในกาม” (พระธรรมปิฎก, 2538) เป็นปฏิปักษ์ใกล้ของเมตตา เพราะมีส่วนเข้ากันได้ โดยมีองในแง่ที่เป็นคุณด้วยกัน เหมือนศัตรูของ

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
ห้องสมุดงานวิจัย
วันที่ 21 ส.ค. 2554
เลขทะเบียน 242974
เลขเรียกหนังสือ

บุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกัน ย่อมได้โอกาสทำร้ายได้เร็วกว่าที่อยู่ไกล เช่นเดียวกัน ราคะกับเมตตานับว่าใกล้กันมาก ถ้าผู้ปฏิบัติเพละอนิคเดียว ราคะก็ถือโอกาสเกิดขึ้นแทนเมตตาได้รวดเร็วทันที ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงต้องคอยระวังจิตฝึกเมตตาภาวนา แล้วราคะจะไม่เกิด

หากพิจารณาให้ดีจะพบว่า เมตตาเป็นเรื่องของความปรารถนาที่ดี ความมีน้ำใจ เกื้อกูลกัน ลักษณะของเมตตาเป็นสภาวะของกุศลดังที่ได้กล่าวไปแล้ว ส่วนราคะนั้นเป็นเรื่องของอกุศล ทางปรมัตถธรรม มีการถือว่าจิตทั้งสองดวงนี้เป็นจิตคนละประเภท ความรักที่ปนด้วยราคะเป็นอกุศลจิต ส่วนความเมตตาเป็นเรื่องของกุศลจิต

แน่นอนว่า ความรักที่ปนด้วยราคะกับเมตตานี้ มีความต่างกันแต่ก็เป็นปฏิปักษ์ที่อยู่ใกล้กันเหลือเกิน ถ้าหากไม่พิจารณาให้ดีราคะก็จะเกิดขึ้นมาแทนที่ได้ ถ้าบุคคลทำดีหรือแสดงความปรารถนาดีต่อคนอื่น โดยลึกลับ หวังให้คนนั้นๆ รัก และสรรเสริญยกย่อง หรือคาดหวังสิ่งตอบแทน สิ่งนั้นบุคคลนั้นกระทำอาจคิดว่าเป็นความเมตตา อันที่จริง หาใช่ความเมตตาที่แท้ การกระทำความดีล้วนประกอบด้วยราคะซึ่งแอบแฝงมาในรูปลักษณะของเมตตาแยกกันแทบไม่ออก ดังตัวอย่างนี้เองบุคคลต่างๆ จึงมักคิดว่าอุทิศทำให้ความเมตตาแก่คนอื่น ทำไมคนอื่นไม่เมตตาตอบแทนกลับคืนมา ความคิดแบบนี้แสดงถึงเงื่อนไขมุ่งหวังผลตอบแทน เป็นราคะที่เป็นปฏิปักษ์ซ่อนเร้นแอบแฝงมาในรูปลักษณะของเมตตา

พยาบาท หมายถึง “ความขัดเคืองแค้นใจ หรือคิดร้าย” (พระธรรมปิฎก, 2538) กล่าวกันว่า เป็นปฏิปักษ์ของเมตตา เพราะเข้ากันไม่ได้ เหมือนอยู่คนละปลายของไม้ท่อนเดียวกัน ถ้าบุคคลไม่รู้เท่าทันสภาวะจิตของตน จากความเมตตาก็สามารถเปลี่ยนเป็นพยาบาทและจากพยาบาทก็เปลี่ยนมาเป็นเมตตาได้ คือ เมื่อบุคคลมีความเมตตาต่อคนอื่น แต่คนนั้นกลับไม่เป็นไปดังที่หวัง บุคคลก็กลับมีพยาบาทโกรธแค้นขึ้นมาแทนความเมตตาเสียได้

จากเรื่องของความเมตตาในหลักธรรมต่างๆข้างต้นนั้น พอจะกล่าวได้ว่า ความเมตตาเป็นธรรมที่สำคัญเพราะถ้าขาดเมตตาธรรม หรือปฏิบัติในทางปฏิปักษ์ของเมตตาเสียแล้วความผาสุก หรือสันติสุขจะเกิดขึ้นมิได้ บุคคลทั้งหลายจะมีความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน ไม่เบียดเบียนกัน พัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อที่จะยกระดับจิตใจให้เกิดความเมตตา ปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุข ไม่คิดเบียดเบียน และเอาเปรียบกัน ฉะนั้น เมตตาจึงถือได้ว่าเป็นธรรมที่เป็นเครื่องช่วยพัฒนากาย วาจา และจิตใจ เพื่อให้คนกระทำดี พุทธิ คิณดีต่อกัน ซึ่งในโอกาสต่อไปผู้วิจัยจะได้ศึกษาในรายละเอียดเพิ่มเติม

2.1.5 ประโยชน์ของการมีเมตตา

ประโยชน์ของความเมตตา มีหลายประการ การรู้ถึงประโยชน์ของเมตตา นี้ ควรรู้เอาไว้ เพื่อที่จะตรวจสอบจิตว่า จิตมีเมตตามากพอที่จะได้รับประโยชน์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้หรือไม่ เพื่อเป็นเครื่องเตือนว่า ควรจะเจริญเมตตาจนกว่าจะได้รับประโยชน์นั้น

ไสว มาลาทอง (2542) ได้รวบรวมประโยชน์หรืออานิสงส์ในการตั้งมั่นปฏิบัติเมตตาภาวนาเอาไว้ 11 ประการ คือ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันลามก เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาทั้งหลาย ย่อมรักษา ไฟ ยาพิษ หรืออาวุธต่างๆ ไม่สามารถทำอันตรายได้ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิโดยเร็ว สีสหน้าผ่องใส เมื่อถึงเวลาจะเสียชีวิตก็มีสติไม่พินเพื่อน และเมื่อเสียชีวิตลง แม้ว่าจะไม่ถึงนิพพาน แต่จะได้ไปเกิดในที่ที่ดี ซึ่งใน 11 ประการนี้เอง พระมหาบุญเรือน ปกณโกโร (2542) ได้แบ่งออกเป็น ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ประโยชน์ต่อตนเองกับสังคม และประโยชน์ในระดับสูงสุด ดังสรุปไว้ต่อไปนี้

1) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

เมื่อตื่นก็เป็นสุข เมื่อหลับก็เป็นสุขและไม่ฝันร้าย คือผู้ปฏิบัติเมตตาภาวนาตื่นขึ้นมาทำธุรกิจต่างๆ ด้วยจิตใจเบิกบาน และเวลานอนก็นอนอย่างคนที่มีความสุขสดชื่น ฝันเห็นแต่สิ่งดีๆ ไม่มีความลามกหรือสิ่งที่จะนำไปสู่เหตุร้าย

เป็นที่รักของมนุษย์ อมนุษย์ และเทวดาทั้งหลาย คือ เมื่อบุคคลเจริญเมตตาภาวนาจะเป็นคน มีความรักให้แก่คน สัตว์ และเทวดาทั้งหลาย ไม่ว่าจะคิด ทำ หรือพูดก็ประกอบไปด้วยความเมตตา ความบริสุทธิ์ และความหวังในการยังประโยชน์แก่ผู้อื่น ดังนั้นผู้ที่พบเห็นต่างก็จะเห็นคุณค่าและรักใคร่พอใจ แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน เปรต หรืออสุรกายก็รักใคร่ไม่ทำร้าย อีกทั้งเทวดาจะช่วยคุ้มครองป้องกันให้พ้นจากอันตรายและให้พบความสำเร็จในชีวิต

ไฟ ยาพิษ หรืออาวุธ ไม่สามารถทำอันตรายได้ คือ บุคคลซึ่งเจริญด้วยเมตตาภาวนาจะมีพลังแห่งเมตตาคุ้มครองตัวอยู่ ดังนั้นก็จะไม่มีศัตรูมุ่งทำร้าย อันตรายที่จะเกิดจากไฟ อาวุธ และยาพิษก็ไม่มีไปด้วย

2) ประโยชน์ต่อตนเองกับสังคม

ผู้เจริญเมตตาย่อมมีผิวหน้าที่ผ่องใส จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว และเมื่อถึงเวลาตายก็จะมีสติสัมปชัญญะดี คือ เมื่อเป็นผู้มีจิตใจดี ผิวหน้าก็จะผ่องใส ผิวพรรณทั่วไปก็เปล่งปลั่ง ความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว ไม่ฟุ้งซ่านไม่เฉื่อยชา เป็นจิตใจที่สะอาด ไม่ขุ่นมัว ไม่มัวหลงไหลในกิเลสมีความน่ารักน่าเข้าใกล้ เมื่อถึงเวลาเสียชีวิตก็จะมีสติสัมปชัญญะดี ไม่หลงพินเพื่อน เนื่องจากได้กระทำความดีมีเมตตามาก



อานิสงส์ดังกล่าวซึ่งเกิดจากการเจริญเมตตา ย่อมจะทำให้ผู้ปฏิบัติเต็มเปี่ยมด้วยความเมตตาในตนเอง และกระทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สังคม โดยมีได้หวังถึงตอบแทนจากผู้อื่น ผลที่ผู้ปฏิบัติได้รับเป็นเพียงคุณค่าทางด้านจิตใจ นั่นคือความสุขเมื่อเห็นว่าตนเองได้สร้างประโยชน์แก่สังคม ช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข ความช่วยเหลือเกื้อกูลที่กล่าวนั้นปรากฏออกมาในรูปแบบต่างๆ เช่น การก่อตั้งมูลนิธิ หรือสถาบันช่วยเหลือสังคมทางด้านการศึกษาและการกุศลอื่นๆ ซึ่งสิ่งที่เป็นผลิตผลจากความเมตตาต่างๆ เหล่านี้เองก็จะมีส่วนในการพัฒนาสังคมต่อไป

บุคคลใดที่ได้บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ คือ เป็นผู้ให้แต่ฝ่ายเดียว โดยใช้หลักเมตตาธรรม ประชาชนทั่วไปย่อมยกย่องให้เป็นผู้มีภูมิธรรม และมโนธรรมสูง มีจิตใจเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นและสังคม เป็นบุคคลที่ควรเคารพสรรเสริญ เมื่อปรากฏตัวในที่ใด ผู้คนก็ให้ความสนใจ อยากคบหาเจรจาเพื่อจะแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นด้วย ทำให้บุคคลนั้นมีความกว้างขวางออกไปในสังคมมากขึ้นอีก

หากบุคคลที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตาใช้ความเมตตาในการปกครองคนส่วนมากแล้วย่อมจะเกิดผลดีในด้านความสัมพันธ์ระหว่างเจ้านายกับลูกน้อง เมื่อเจ้านายแสดงความเมตตาต่อลูกน้อง ลูกน้องก็จะรู้สึกว่าได้รับความเป็นธรรม และจะปฏิบัติหน้าที่อย่างเรียบร้อย เกร่งกรี้ด และเต็มความสามารถ ด้วยความเมตตาตนเองจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองสังคม และเศรษฐกิจในทางที่ดีขึ้น

3) ประโยชน์ในระดับสูงสุด

คนที่เจริญเมตตาเป็นประจำ แม้ไม่ได้ถึงนิพพานเมื่อตายจากโลกนี้ไป ก็จะได้ไปบังเกิดในสถานที่ที่มีความสุข เช่น เกิดในสวรรค์ ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ก็เกิดในตระกูลที่มีความสุข เรามีกิตติ์มองแผ้ว ใจบุญ ใจกุศลฝึกฝนในการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาเป็นปกติ ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อเจริญเมตตาภาวนาอย่างต่อเนื่อง จะรู้ชัดถึงสิ่งทั้งหลายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความดับเป็นธรรมดา หากบำเพ็ญสมณะวิปัสสนา เมื่อสิ้นไปย่อมบรรลุนิพพานในที่สุด

จากสาระสำคัญของความเมตตาดังกล่าวมา จะเห็นได้ว่า ประโยชน์หรืออานิสงส์ของความเมตตามีทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น ในด้านประโยชน์แก่ตนเองนั้น หมายถึง การมีเมตตาเป็นพื้นฐานจิตใจ ทำให้มีจิตใจดีงาม ปราศจากกิเลส ตัณหา และอคติ ต่อบุคคลและสัตว์อื่น เมื่อมีจิตใจดีก็ย่อมมีความประพฤติและคำพูดที่ประกอบด้วยเมตตา เมื่อคิด พูด และทำด้วยจิตที่เมตตา ก็จะทำให้บุคคลนั้นไม่เบียดเบียนใคร กลับและคืนเป็นสุข นอนไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์และอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดา กุ้มครอง และอันตรายอื่นใดก็ทำร้ายมิได้

ส่วนประโยชน์จากการมีความเมตตาต่อสังคมนั้น คือ เมื่อคนส่วนมากในสังคมมีความเมตตาในจิตใจ จะไม่มีการทำร้ายกัน ไม่มีการทุจริตฉ้อโกง ไม่มีการผิดประเวณี ไม่มีการพุด

เท็จ และไม่เสพลสิ่งเสพลย์คิดให้โทษ เป็นต้น เมื่อเป็นเช่นนี้ คนในสังคมจะเต็มไปด้วยความสุข ไม่มีศัตรู มีแต่ความเป็นเพื่อน มีความรักทุกคนเสมอเหมือนกันโดยไม่เลือกที่รักมักที่ชังอันจะทำให้สังคมประเทศชาติมีความเจริญก้าวหน้าไปด้วย

ความเมตตาส่งผลประโยชน์สูงสุดให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีจิตใจสูงขึ้น เมื่อละจากโลกนี้ไป ย่อมไปเกิดในพรหมโลก และหากบำเพ็ญสมณะวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง ย่อมเป็นปัจจัยให้บรรลุถึงนิพพานได้

หมู่บ้านพลัม

หมู่บ้านพลัม (Plum Village) เป็นสถานปฏิบัติธรรมศาสนาพุทธ นิกายเซน อยู่ที่ทางตอนใต้ของประเทศฝรั่งเศส ก่อตั้งขึ้นเมื่อ ปี พ.ศ.2525 โดยพระชาวเวียดนาม ชื่อว่า ดิซ นัท ฮันห์ (Thich Nhat Hanh)

2.2.1 ดิซ นัท ฮันห์ กับความเมตตา

ดิซ นัท ฮันห์ ได้เสนอแนวความคิดแห่งสันติภาพและความเมตตาปรากฏในงานเขียนทุกเล่มของท่าน โดยเฉพาะหนังสือสามเล่ม ดังนี้

1) เธอคือसानติ กล่าวถึงวิธีการทำให้โลกมีสันติภาพด้วยการให้เริ่มต้นมีสันติภาพในตนเองเสียก่อน วิธีการดังกล่าวคือการดำรงชีวิตอย่างมีสติโดยอาศัยการปฏิบัติภาวนา แม้ว่าชีวิตอาจมีความยากลำบาก แต่การปฏิบัติก็สามารถกระทำได้ง่ายๆ ในชีวิตประจำวันด้วยการมองเห็นและเบิกบานในความงามของธรรมชาติ เช่น พระอาทิตย์ยามเช้า ดอกไม้ดอกเล็กๆ และรอยยิ้มของเด็กๆ เป็นต้น เมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้อง จะก่อให้เกิดความเมตตากรุณาในจิตใจตนเอง ยามที่ตนเองเป็นทุกข์ก็จะมีเมตตาในใจของตนเองนั้นทำให้คลายทุกข์ได้ด้วยการตระหนักรู้ว่าความทุกข์ที่ตนเองรู้สึกอยู่นั้น จะส่งต่อไปยังผู้อื่นได้ เช่นเดียวกับความสุขที่ตนเองรู้สึกได้เพียงแค่มองเห็นพระอาทิตย์ขึ้น หรือเด็กๆ ยิ้มหัวเราะ โดยเฉพาะกับคนที่รักหรืออยู่ใกล้ชิด เนื่องจาก “ภาวะที่ดำรงอยู่อย่างอิงอาศัยกัน” (interbeing) นั้นเอง ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าคน สัตว์ หรือสิ่งของ ต่างก็ดำรงอยู่เพื่อกันและกัน ไม่มีสิ่งใดเลยที่มีอยู่ได้เองอย่างโดดเดี่ยว เมื่อบุคคลเข้าใจในภาวะดังกล่าวแล้ว บุคคลก็จะมีความรักและความเมตตาให้กับทุกสิ่งทุกอย่างบน โลกนี้ เพราะเท่ากับเป็นการรักและเมตตาตนเองนั่นเอง และสังคมโลกจะเปี่ยมไปด้วยความสุข เต็มไปด้วยสันติภาพ

2) สานติในเรือนใจ กล่าวถึงการดำเนินชีวิตด้วยสติในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดความสงบสุขทั้งในผู้ปฏิบัติ และในสังคม ดิซ นัท ฮันห์ มองว่า ความทุกข์ ความเศร้าโศก ความโกรธความเกลียดและความเสียใจต่างๆ หรืออารมณ์ความรู้สึกเชิงลบนั้น เมื่อบุคคลรู้สึกถึงแล้ว มักจะเก็บเอาไว้ภายในจิตได้สำนึกเสมอ เปรียบเสมือนกับการเก็บเอาเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ไว้ใน

จิตใจตนเอง เมื่อไม่มีการเจริญเมตตาภาวนาและไม่มีการเจริญสติ ทำให้ไม่รู้ว่ภายในจิตใจของตนเองนั้นเต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึกทางลบที่พร้อมจะแสดงผลที่ไม่ดีออกมาได้ง่ายๆ เช่น เมื่อรู้สึกไม่พอใจบุตรหลานของตนเอง ก็ขาดสติพูดจาหยาบค้ายค่าทอ ผลของเมตตาพันธุ์แห่งอารมณ์ทางลบนี้ คือ บุตรหลานของคนๆ นั้นจะรับเอาเมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดีนี้เข้าไปในจิตใจอีกทอดหนึ่ง วิธีการที่จะทำให้ตนเองไม่แสดงผลของเมล็ดพันธุ์ทางลบนั่นออกมาคือ การเอาใจใส่ ประคองกับความขัดแย้งภายในตนเอง โดยใช้สติ และเมตตาภาวนา จากนั้นจึงใช้ความเอาใจใส่ประคองนั้นกับบุคคลอื่นๆ รอบตัวด้วยความเมตตาและความเข้าใจในทุกๆ ทาง

3) เมตตาภาวนาคำสอนว่าด้วยรัก ท่านได้อธิบายว่า ในการฝึกที่จะรักเพื่อการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นจะต้องรู้จักเจริญสติ โดยให้เริ่มปฏิบัติเมตตาภาวนาที่ตนเอง หมายถึง ให้เอาใจใส่มีความเข้าใจชัดเจนในตนเองก่อน คือให้สังเกตดูตนเองว่ามีความสุขสงบปลอดโปร่งเพียงใด หากในใจมีความโกรธ ความขุ่นเคือง ความกลัว หรือความกังวล มากมาย ก็จงเห็นคุณค่าของการรักและเมตตาตนเอง มองให้เห็นว่า ความรู้สึกทางลบต่างๆ นั้นทำให้ตนเองรู้สึกไม่เป็นสุขอย่างไร จากนั้นจึงทำสิ่งที่ควรเพื่อบรรเทาทุกข์และความรู้สึกทางลบเสีย การปฏิบัติภาวนาเพื่อสังเกตดูตนเองนี้ สามารถทำได้ทุกขณะที่หายใจ ไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิอยู่ เมื่อเริ่มต้นความรักความเมตตาที่ตนเองได้แล้ว จากนั้นก็แผ่ความรักความเมตตาไปสู่ผู้คนรอบข้าง ซึ่งสามารถทำได้ง่ายๆ ด้วยการสดับพวกเขาฟังอย่างจดจ่อ และกล่าววาจาต่อพวกเขาด้วยเมตตา บุคคลจะฟังทุกเสียงไม่ว่าจะเป็นเสียงแห่งความทุกข์หรือสุข เสียงจากภายในใจหรือเสียงจากภายนอก หรือแม้แต่เสียงจากธรรมชาติ และมีการพูดถึงความจริงอย่างเมตตา ไร้ความรุนแรงเท่านั้น จะทำให้เกิดความเมตตาความเข้าใจในผู้อื่น รวมทั้งเกิดความเมตตาและเข้าใจในธรรมชาติ อีกด้วย

ดิช นัท ฮันท์ มีแนวทางการใช้ชีวิตประจำวันและการสอนปฏิบัติภาวนาที่ให้ความสำคัญกับการมีสติ และการมีความเมตตา ในทุกๆ วินาทีที่ดำรงชีวิตอยู่ การเจริญสติตามแนวทางของ ดิช นัท ฮันท์ ใช้สติปัญญาและอานาปานสติควบคู่กันโดยมีฐานการปฏิบัติคือ ปฏิบัติอย่างไม่มีเป้าหมาย (ไม่คาดหวัง) และไม่แบ่งแยก มีเมตตาและความเบิกบาน (ทีฆาขุวัฒน์ สวัสดิ์ ลอ, 2551) เนื่องจากท่านมองว่า สถานการณ์ของโลกในปัจจุบันนี้เต็มไปด้วยความรุนแรง การแบ่งชนชั้นวรรณะ การคิดสิ่งมอมเมา การทำทารุณกรรมทางเพศ การดักดวงประ โยชน์จากสิ่งแวดล้อม และปัญหาอื่นๆ อีกมากมาย (ดิช นัท ฮันท์, 2537ข) หากต้องการสันติภาพในโลกนี้ บุคคลควรเริ่มต้นปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเมตตาที่ตนเองก่อน ความเมตตาดังกล่าว ก็คือ ความรักที่แท้ และความรักที่แท้เอง “มีพลังในการเยียวยา และแปรเปลี่ยนสถานการณ์รอบๆ ตัวเรา” (ดิช นัท ฮันท์, 2542) ดังนั้นท่านจึงมีวิธีการฝึกปฏิบัติมากมายที่ทั้งภิกษุและภิกษุณี จะสามารถศึกษาและปฏิบัติเพื่อที่จะมีสติและในเวลาเดียวกันก็มีความเมตตาเจริญขึ้นในจิตใจ

2.2.2 นักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม

นักบวชของสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมนั้น มีทั้งสามเณร สามเณรี พระภิกษุ และภิกษุณี อายุตั้งแต่ 15 – 79 ปี โดยมาก นักบวชจะเป็นผู้มีอายุระหว่าง 20 – 40 ปี มาจากหลายประเทศ เช่น ฝรั่งเศส อังกฤษ เยอรมนี กัมพูชา ไทย แคนาดา สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย และส่วนใหญ่คือเวียดนาม ดังนั้นประเพณีทางพระพุทธศาสนาในหมู่บ้านพลัมจะเป็นแบบเวียดนาม

ชายหรือหญิง ผู้ปรารถนาอย่างจริงใจที่จะบวช หรือมีอาชีพบ่มเพาะความเข้าใจและความเมตตา จะได้รับการต้อนรับให้เข้าร่วม เรียนรู้ และปฏิบัติในสถานปฏิบัติธรรม โดยคุณสมบัติที่ต้องมี คือ อายุต่ำกว่า 50 ปี หากอายุยังไม่ถึง 18 ปี จะต้องมีใบอนุญาตจากผู้ปกครอง ไม่เป็นผู้มีความเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือมีความพิการร้ายแรง ถือพรหมจรรย์ และอยู่ในเพศบรรพชิตตลอดไป ใช้ชีวิต ปฏิบัติ และสอนในฐานะของสถานปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ในฐานะปัจเจกบุคคล

ก่อนที่บุคคลจะบวชเป็นภิกษุหรือภิกษุณีได้นั้นจะต้องใช้เวลาอย่างน้อย 3 เดือน ในการปฏิบัติในหมู่บ้านพลัมเสียก่อน หากทางหมู่บ้านพลัมเห็นว่าบุคคลนั้นมีความเหมาะสมที่จะบวชได้ แล้ว ก็จะบวชให้เป็นสามเณรหรือสามเณรี ซึ่งเมื่อได้เป็นสามเณรสามเณรีแล้ว ก็จะปฏิบัติในหนทางแห่งสติและความเมตตา อีกทั้งให้การช่วยเหลือบำบัดทุกข์ของผู้คนอย่างเต็มที่ จากนั้น 3 ปี ทางสังฆะหมู่บ้านพลัมจึงจะพิจารณาว่าสมควรบวชเป็นภิกษุหรือภิกษุณีได้

เมื่อบุคคลได้บวชเป็นภิกษุหรือภิกษุณีแล้ว ผ่านไปได้สักระยะหนึ่ง คณะกรรมการที่ประชุมจะปรึกษากันว่าเห็นควรหรือไม่ที่จะให้ภิกษุหรือภิกษุณีนั้รับตะเกียงเป็นธรรมาจารย์ อันหมายความว่า นอกจากจะมีคุณสมบัติในการเจริญสติและเมตตาภาวนาในตนเองเพียงพอแล้ว ยังมีความเหมาะสมที่จะทำหน้าที่สอนบุคคลอื่นๆ ได้ต่อไปได้อีกด้วย ซึ่งนักบวชในชั้นธรรมาจารย์นี้เองที่มีคุณสมบัติเป็นกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยชิ้นนี้

การปฏิบัติเกือบทุกอย่างของนักบวชธรรมาจารย์รวมทั้งนักบวชทุกรูปของหมู่บ้านพลัมจะมีการปฏิบัติเป็นหมู่คณะหรือเรียกว่าเป็นสังฆะ ตั้งแต่ตื่นนอน สวดมนต์ทำสมาธิและเดินสมาธิยามเช้า รับประทานอาหารเช้า รับประทานอาหารกลางวัน รับประทานอาหารเย็น จนกระทั่งสวดมนต์ ทำสมาธิยามค่ำ และเข้านอน เนื่องจากท่านดิช นัท ฮันท์ มีแนวความคิดว่า การปฏิบัติอย่างมีสังฆะจะทำให้ได้รับการสนับสนุนจากผู้ร่วมปฏิบัติ จะเป็นการส่งเสริมการปฏิบัติอย่างเมตตา กรุณา วาจาแห่งความรัก การรับฟังอย่างลึกซึ้ง และการมองอย่างลึกซึ้ง (จิมาชวพงศ์ สวัสดิ์ลือ, 2551) ในที่นี้จะขอแสดงถึง การฝึกปฏิบัติพื้นฐาน การฝึกปฏิบัติประจำวัน และพระสูตร บางประการที่พอจะยกมาเป็นตัวอย่าง และเกี่ยวข้องกับ ความเมตตา

2.2.3 การฝึกปฏิบัติพื้นฐาน

วิธีการฝึกปฏิบัติขั้นพื้นฐานซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความเมตตาในจิตใจ โดยตรงนั้นมีดังนี้

การนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิเป็นเหมือนกับการได้กลับสู่บ้านเพื่อที่จะดูแลรักษาจิตใจของตนเอง อย่างเต็มที่ เป็นการเปิดความคิดให้กว้างและปล่อยให้หัวใจเต็มไปด้วยความเมตตาและความอ่อนโยน เมื่อเรารู้สึกได้ถึงรังสีแห่งความสงบสันติจากการมองดูพระพุทธรูปบนโต๊ะหมู่บูชาได้ฉันใด เราก็สามารถมีความสงบสันติและมั่นคงได้ในตนเองฉันนั้น สิ่งที่เราจะปฏิบัติก็คือนั่งหลังตรงอย่างสง่างาม หายใจเข้าออก มีสติเต็มเปี่ยมกับความเป็นตัวตนของเราเองทั้งที่อยู่ภายในและภายนอก

การนั่งสมาธิเป็นการบำเพ็ญสมาธิ เราจะตระหนักได้ว่าเราสามารถอยู่นิ่งๆ กับสิ่งใดก็ตามที่อยู่ข้างในจิตใจของเรา ไม่ว่าจะเป็นความเจ็บปวด ความโกรธ ความขุ่นข้องหมองใจ ความสุข ความรัก และความสันติ เราจะอยู่กับความรู้สึกเหล่านั้นได้โดยไม่หลงไหลไปกับสิ่งเหล่านั้น ปล่อยให้ความรู้สึกเกิดขึ้น ดำรงอยู่ จากนั้นปล่อยให้ดับไป ไม่จำเป็นต้องผลักไส กดดัน หรือเสแสร้งว่าความคิดเหล่านั้นไม่มีอยู่ ให้สังเกตความคิดและรูปร่างของจิตใจด้วยสายตาที่ยอมรับและเมตตากรุณา แม้ว่าในใจของเราจะเกิดมีพายุขึ้น แต่ขอให้รู้สึกอิสระ มั่นคง และสงบ

การเดินสมาธิ

แต่ละก้าวที่เดินล้วนเป็นการสร้างเสริมและเยียวยา พร้อมๆ กับเป็นการประทับรอยแห่งความรู้สึกขอบคุณและความรักความเมตตาบนพื้นโลก ไม่ว่าเราจะเดินในที่แห่งไหน เราก็สามารถฝึกปฏิบัติสมาธิได้ หมายความว่า เมื่อเราเดิน เราก็รู้ตัวตลอดทุกอย่างก้าวที่เราเดินอยู่ เราจะเดินเพื่อที่จะเดิน เดินอย่างอิสระและมั่นคง ไม่จำเป็นต้องรีบร้อน เมื่อต้องการที่จะหยุดก็หยุดการเคลื่อนไหวเสีย แล้วให้ความสนใจทั้งหมดไปที่ฐานเท้า คำพูด และการฟังด้วย

เวลาเดินให้เดินอย่างอิสระ รู้สึกว่าทุกๆ ก้าวมีความเบาสบาย และมีความสุข การเดินในลักษณะนี้ไม่ใช่โอกาสพิเศษ แต่ให้เป็นการเดินที่ทำเมื่อไรก็ได้ ให้มองไปรอบๆ และพบเห็นต้นไม้ เมฆขาว หรือท้องฟ้าไกล และตรองว่าชีวิตนั้นมีความยิ่งใหญ่เพียงใด ลองฟังเสียงนกกร้อง รู้สึกถึงลมอ่อนๆ อันสดชื่น ชีวิตนั้นมีอยู่รอบตัวเรา และเราเองก็มีชีวิต มีสุขภาพที่ดี และมีความสามารถที่จะเดินไปในทางแห่งสันติ

การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์

การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ คือ การนอนสมาธิ ซึ่งหมายถึงการ กลับมาดูแลกายของเรา เมื่อเรากลับมาดูแลและผ่อนคลายร่างกายของเราได้ จิตใจของเราก็รู้สึกผ่อนคลายไปด้วย

เช่นเดียวกัน การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์นั้น ทำให้โยนลงกับพื้นในท่าที่สบายที่สุด ปล่อยแขน และขาให้สบาย ใช้ลมหายใจของเราเองในการส่งสติไปจับที่ร่างกายของเราแต่ละส่วน ซึ่งจะช่วยให้รู้ว่าส่วนไหนของร่างกายที่ตึงเครียด เมื่อรู้แล้ว ก็ใช้ลมหายใจและสตินั้นผ่อนคลายร่างกายส่วนนั้นเสีย ในการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์นี้ จะมีการใช้บทภาวนา ซึ่งเป็นการกำหนดลมหายใจเข้าและออก กับการส่งสติไปสู่แต่ละส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ทั้งอวัยวะภายนอกและภายใน ในที่นี้จะขอแสดงเพียงส่วนของบทภาวนาที่กล่าวถึงการส่งความรักความเมตตาไปที่หัวใจ

หายใจเข้า ฉันส่งความรักความเมตตา กตัญญู ไปที่หัวใจของฉัน

หัวใจของฉันทำงานหนักตลอด 24 ชั่วโมง

สูบลมเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ให้ฉันดำรงชีวิตอยู่ได้

หายใจออก ฉันยอมรับด้วยความขอบคุณ

ฉันตั้งใจที่จะดูแลหัวใจของฉันให้ดี

บริโภคแต่อาหารที่บำรุงหล่อเลี้ยงหัวใจที่ดีงาม

นอนหลับให้เพียงพอ ไม่เครียด ไม่ทำงานหักโหมเพื่อให้หัวใจของฉันได้พักผ่อน

หายใจเข้า หัวใจที่รัก

หายใจออก ขอบคุณ

ทั้งนี้ หากกระหว่างการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ ผู้ปฏิบัติมีอาการง่วงเพลอหลับไป ก็ไม่ถือว่าปฏิบัติไม่ถูกต้องแต่อย่างใด เพราะร่างกายต้องการการหลับจริงๆ เมื่อเราหลับจะเป็นการแสดงความเมตตาต่อร่างกายเช่นเดียวกัน เมื่อการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์จบลง ผู้ปฏิบัติจะค่อยๆ ขยับแต่ละส่วนของร่างกาย ลุกขึ้นนั่ง บิดตัวไปมาช้าๆ เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อม ก่อนที่จะลุกขึ้นยืนและกำหนดลมหายใจเข้าออกอีกสองถึงสามครั้ง

ดังกล่าวนั้นเป็นตัวอย่างของการฝึกปฏิบัติอันจะเป็นการส่งเสริมให้เกิดความเมตตาขึ้นในจิตใจของปฏิบัติได้ กล่าวคือ การนั่งสมาธิและการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์จะเน้นให้ผู้ปฏิบัติมีความเมตตาต่อตนเอง และร่างกายตนเอง อีกทั้งการเดินสมาธิจะมีบทภาวนาในการเดินอีกหลายบทที่จะเป็นการเสริมให้มีความเมตตาต่อผู้อื่นและพื้นโลกด้วย

2.2.4 การฝึกปฏิบัติประจำวัน

ในแนวทางการปฏิบัติของท่าน ดิข นัท ธันท์ หรือหมู่บ้านพลัมนั้น เป็นแนวทางการปฏิบัติที่มีรากฐานมาจากศาสนาพุทธมหายาน ดังนั้นวิธีการปฏิบัติจึงขาดไม่ได้ที่จะมีบทสวดมนต์ ซึ่งกล่าวถึงพระโพธิสัตว์ต่างๆ

1) การกราบคารวะสักการะพระพุทธเจ้าและบรรดาพระโพธิสัตว์

จิตหนึ่งขออน้อมกราบ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ผู้ดำรงอยู่ทั้งสิบทิศ

(ระนัง)

จิตเป็นหนึ่งขออน้อมกราบ พระศากยมุณีพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้แล้ว

เป็นผู้สอนสั่ง และดำรงคนอยู่บนหนทางแห่งการตระหนักรู้

ท่ามกลางความทุกข์ และสับสนวุ่นวายทั้งปวง

(ระนัง)

จิตเป็นหนึ่งขออน้อมกราบ พระมัญชุศรี

พระโพธิสัตว์แห่งมหาปัญญา

ผู้ใช้คาบแห่งปัญญาตัดรากเหง้าแห่งความทุกข์

ปลูกจิตให้ตื่นรู้

(ระนัง)

จิตเป็นหนึ่งขออน้อมกราบ พระสมันตรภัทร

พระโพธิสัตว์แห่งการกระทำอันยิ่งใหญ่

ผู้ทำงานอย่างมีสติเบิกบาน

เพื่อประ โยชน์แห่งสรรพชีวิตทั้งผอง

(ระนัง)

จิตเป็นหนึ่งขออน้อมกราบ พระอวโลกิเตศวร

พระโพธิสัตว์แห่งมหากรุณาธิคุณ ผู้สดับฟังอย่างลึกซึ้ง

และรับใช้สรรพชีวิตอย่างมีเมตตา

(ระนัง)

จิตเป็นหนึ่งขออน้อมกราบ พระมาลัย

พระโพธิสัตว์แห่งมหาปณิธาน ผู้ไร้ความกลัว

และอดทนยืนหยัดท่ามกลางความทุกข์และความมืดมน

(ระนัง)

จิตเป็นหนึ่งขออน้อมกราบ พระศรีอริยเมตไตรย

พระพุทธเจ้าในอนาคต ซึ่งเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งการตื่นรู้

และความเมตตากรุณาในเด็กน้อยและสรรพชีวิตทั้งหลาย

(ระนัง)

จิตเป็นหนึ่งขออน้อมกราบ บรรดาบรรพบุรุษผู้ส่งทอดสายธาร

แห่งจิตวิญญาณจากพุทธกาลสู่ประเทศไทย

อันแสดงให้เห็นวิถีแห่งความเมตตากรุณา

และปราศจากความกลัว

(ระนัง) (ระนัง)

ดังจะเห็นได้จากบทสวดข้างต้นซึ่งกล่าวถึงบรรดาพระโพธิสัตว์ต่าง ๆ ในนามต่าง ๆ ซึ่งในนามสุดท้าย คือ พระศรีอริยเมตไตรย์ พระโพธิสัตว์พระองค์นี้ เป็นพระพุทธเจ้าแห่งความเมตตากรุณา และท้ายที่สุดในบทสวดก็กล่าวถึงบรรพบุรุษผู้ได้ใช้ชีวิตด้วยความเมตตากรุณาในอดีตอีกด้วย

2) การฝึกปฏิบัติรับประทานอาหารอย่างมีสติ

นักบวชของหมู่บ้านพลัม จะรับประทานอาหารร่วมกันอย่างรู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะ ซึ่งการรับประทานอาหารด้วยวิธีนี้ก่อให้เกิดความมั่นคง เบิกบานและสงบสันติ การรับประทานอาหารลักษณะนี้เป็นการฝึกสติเพื่อส่งเสริมความเมตตาในจิตใจของผู้ปฏิบัติได้ด้วย จะเห็นได้จาก บทพิจารณาอาหาร 5 ประการ ดังนี้

2.1) อาหารนี้เป็นของกำนัลแห่งจักรวาล พื้นดิน ท้องฟ้า สรรพชีวิต และการทำงานหนัก ด้วยความรัก ความเอาใจใส่

2.2) ขอให้เรารับประทานอาหารอย่างมีสติ และด้วยความระลึกรู้บุญคุณ เพื่อให้เรามีคุณค่าเพียงพอที่จะรับอาหารนี้

2.3) ขอให้เราตระหนักรู้ และเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตที่ไม่ก่อประโยชน์ โดยเฉพาะความโลภ

2.4) ขอให้เราดอมรักษาความเมตตากรุณาให้คงอยู่เสมอโดยรับประทานอาหารในวิธีที่จะสามารถลดทอนความทุกข์ของสรรพชีวิต ดอมรักษาโลกของเรา และช่วยยับยั้งสภาวะโลกร้อน

2.5) เราขอรับอาหารนี้เพื่อที่เราจะได้บำรุงรักษาความรักฉันทน์พี่น้อง สร้างสังฆะ และหล่อเลี้ยงอุดมคติ แห่งการรับใช้สรรพชีวิต

หลังจากรับประทานเสร็จแล้วผู้ปฏิบัติจะใช้เวลาสักครู่หนึ่งในการตระหนักรู้และสำนึกบุญคุณถึงการที่ได้มีอาหารบำรุงเลี้ยงร่างกาย อันจะช่วยสนับสนุนผู้ปฏิบัติอยู่บนหนทางแห่งความรักความเมตตาและความเข้าใจ

จากบทพิจารณาอาหาร 5 ข้อ จะเห็นได้ว่า แนวทางของหมู่บ้านพลัมนั้นนอกจากจะปลูกฝังความเมตตาในระดับตนเอง และบุคคลที่รู้จักแล้ว ยังให้ความสำคัญกับความเมตตา



ระดับอุปมัญญา หรือความเมตตาอันไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต และคำนึงไปถึงสิ่งแวดล้อม
อีกด้วย

2.2.5 บทเพลงและบทกวีในชีวิตประจำวัน

ในการฝึกปฏิบัติในแนวทางของท่าน ดิษ นัท ธันท์ หรือ หมู่บ้านพลัม บทเพลง และ
บทกวีในชีวิตประจำวันมีส่วนช่วยอย่างมาก เพราะเนื้อหาของเพลงและบทกวีนั้นเต็มไปด้วย
ข้อคิดและการกล่อมเกลาคจิตใจตามคำสอนและวิถีชีวิตแห่งเมตตา

1) บทเพลง

เพื่อนรัก

เพื่อนรัก...เพื่อนรัก
อย่าบอกถึงความในใจ
เพื่อนนั้นให้คุณค่าอันนั้
เราแสนรักเพื่อน
ปิติ สันติสุข
เหมือนดั่งลมแผ้วเบายามเช้า
หอมเพื่อนเอย เรายินดีต้อนรับ
เราแสนรักเพื่อน

Dear Friends

Dear friends, dear friends,
Let me tell you how I feel.
You have given me such treasure.
I love you so.
Love, joy, inner peace,
Like a Sunday morning breeze
All my friends are so welcome.
I love you so, I love you so.

ใบไม้ต้นเดียวกัน

เราคือใบไม้ต้นเดียวกัน (2 ครั้ง)
เวลามีมาให้เราได้ใช้ร่วมกัน
เราคือใบไม้ต้นเดียวกัน
เราคือถูกคลื่นทะเลเดียวกัน (2 ครั้ง)
เวลามีมาให้เราได้ใช้ร่วมกัน
เราคือถูกคลื่นทะเลเดียวกัน
เราคือดวงดาวฟ้าเดียวกัน (2 ครั้ง)
เวลามีมาให้เราได้ใช้ร่วมกัน
เราคือดวงดาวฟ้าเดียวกัน

The Leaf of One Tree

We are the leaf of one tree (x2)
The time has come for all to live as one
We are the leaf of one tree
We are the wave of one sea (x2)
The time has come for all to live as one
We are the wave of one sea
We are the star of one sky (x2)
The time has come for all to live as one
We are the star of one sky

จากตัวอย่างบทเพลงทั้งสองเพลงข้างต้นนั้นแสดงให้เห็นถึงแนวความคิดของ
ความเมตตาในสรรพชีวิตโดยรวม ไม่ว่าจะเป็นใครในโลกนี้ต่างก็เป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย
ทั้งสิ้น ในเมื่อได้ใช้เวลามีชีวิตอยู่ร่วมกันแล้ว ก็จะมีความรักความเมตตาให้แก่กันและกันเพื่อ
ความสุขและความสันติ

2) บทภาวนาประจำวัน

ตื่นนอน

ตื่นขึ้น รอยยิ้มผลิบาน

ยี่สิบสี่ชั่วโมงแห่งวันใหม่

ปณิธานใช้ชีวิตเต็มเปี่ยมทุกขณะ

มอ่งสรรพชีวิตด้วยสายตาแห่งความรัก

ก้าวแรกแห่งวัน

ถ้าวันนี้ฟ้าทำพลาตเหยียบแมลงตัวเล็กๆ

ขอเจ้าแมลงอย่าได้เป็นทุกข์เกินไปนัก

ขออธิษฐานให้เจ้านั้นหลุดพ้น โดยพลัน

และก้าวเข้าสู่ดินแดนสุขาวดี

นะโม พระโพธิสัตว์แห่งความกรุณา

นั่งสมาธิ

ไม่เป็นมลทินพร้อมกับไม่ใสสะอาด

ไม่เพิ่ม พร้อมกับไม่ลด

ความคิดแบ่งแยกล้วนเกิดจากใจ

สังขารสูงสุดคือความเชื่อมโยงแห่งสรรพสิ่ง

เจริญระนอง

กาย วาจา ใจ ไสบริสุทธิ

ส่งใจตามไปกับเสียงระนอง

ขออธิษฐานให้ผู้ฟังตื่นรู้

ข้ามพ้นความกังวลทุกข์โศกทั้งปวง

จากตัวอย่างบทภาวนาประจำวันนั้น จะเห็นได้ว่า นักบวชแห่งหมู่บ้านพลัม ซึ่งปฏิบัติ
ในแนวทางของท่านดิช นัท ฮันท์ มีการเจริญเมตตาภาวนาดังแต่ตื่นนอนในตอนเช้า โดยตั้งปณิธาน
ที่จะมอบความรักหรือความเมตตาให้กับทุกชีวิต เมื่อจะลุกออกจากที่นอน ก็มีการแผ่เมตตาแด่แมลง

ที่อาจถูกเหยียบย่ำได้อย่างไม่ตั้งใจ เวลาจะเข้าห้องน้ำทำธุระ ก็ภาวนาถึงการเชื่อมโยงแห่งสรรพชีวิต และสิ่งแวดล้อมว่ามีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สอดคล้องกับ แนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มองว่าความเมตตาเกิดจากการที่บุคคลตระหนักรู้ถึงความเชื่อมโยงกันระหว่างบุคคล และเมื่อจะมีการเจริญระงับ ก็อธิบายผ่านเมตตาจิตทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นให้มีจิตใจ ถ้อยคำ และการกระทำที่บริสุทธิ์ เพื่อยังประโยชน์ให้ทุกคนปราศจากความทุกข์ทั้งหลายอีกด้วย

จากการฝึกปฏิบัติพื้นฐาน และการฝึกปฏิบัติประจำวันบางประการที่พอจะยกมาเป็นตัวอย่างเนื่องจากมีความเกี่ยวข้องกับความเมตตา ดังกล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น จะเห็นได้ว่า ดิษ นัทธันท์ นั้นได้ให้ความสำคัญกับการเจริญสติเพื่อให้เกิดความเมตตาในจิตใจของบุคคล และนักบวชหรือสังฆะ แห่งหมู่บ้านพลัม เพราะเมตตาที่เกิดขึ้นในจิตใจนั้น จะสามารถปรากฏออกมาเป็นการกระทำ และคำพูดได้ และการแสดงออกซึ่งความเมตตานี้ก็จะเป็เครื่องมือสำคัญที่จะทำให้สังคมและโลกของเรามีความสุข และสันติภาพเสมอกัน

การวิจัยเชิงคุณภาพ

ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ มีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับมุมมองและบุคสมัยของผู้ให้นิยามแต่ละคน

ชาย โพธิสิดา (2550) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การวิจัยคุณภาพเป็นการศึกษาโลกที่เป็นจริงภายใต้สถานการณ์ที่เป็นไปตามธรรมชาติ ซึ่งนักวิจัยจะไม่จัดการหรือควบคุมสิ่งที่กำลังศึกษาอยู่ไม่ว่าอย่างไอก็ตาม การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการวิจัยที่เปิดกว้างดำเนินไปตามหลักเหตุผลแบบอุปนัย ให้ความสำคัญแก่การทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่ศึกษาอย่างเป็นองค์รวม ดำเนินถึงบริบทของสิ่งที่ศึกษา นักวิจัยจะติดต่อสัมพันธ์มีส่วนร่วมได้โดยตรงกับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อบ่งทำความเข้าใจความเป็นไปและการเปลี่ยนแปลงตามบริบทของปรากฏการณ์ ให้ความสำคัญแก่การศึกษาแบบกรณีศึกษา โดยมีการดำเนินการที่ไม่ตายตัว เครื่องมือวิจัยได้หลายอย่าง และมีนักวิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญ

Creswell (1998) กล่าวว่า การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการบรรยายเสนอรายละเอียดที่ซับซ้อนทั้งหมดของสิ่งที่ศึกษาให้ชัดเจนหลายแง่มุม ซึ่งนักวิจัยจะเลือกทำการเสนอด้งกล่าวด้วยวิธีการวิจัยที่มีลักษณะเฉพาะวิธีใดวิธีหนึ่ง คือ วิธีการศึกษาชีวประวัติบุคคล (biographical approach) วิธีการเชิงปรากฏการณ์วิทยา (phenomenological approach) วิธีการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล (grounded theory approach) วิธีการศึกษาเชิงชาติพันธุ์วรรณา (ethnographic approach) และวิธีการศึกษาเฉพาะกรณี (case study approach)

ดังนั้น การวิจัยเชิงคุณภาพ จึงหมายความว่า เป็นการวิจัย ซึ่งนักวิจัยจะเข้าไปมีการติดต่อสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมายได้โดยตรงเพื่อที่จะได้ข้อมูลที่หลากหลายแง่มุม มีความเป็นธรรมชาติ และเห็นถึงความเป็นพลวัตของข้อมูล จากนั้นจึงมีการบรรยายรายละเอียดหลายแง่มุมซับซ้อนนั้นออกมา โดยใช้การมองเชิงลึกด้วยวิธีการวิจัยหลากหลายวิธี สำหรับในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการวิจัยแบบกรณีศึกษา (case study approach) (Creswell, 1998)

2.3.1 วิธีการศึกษาแบบกรณีศึกษา

ถึงแม้ว่าการวิจัยเชิงคุณภาพนั้นจะมีวิธีการศึกษาหลากหลายรูปแบบดังกล่าวไปแล้วข้างต้น แต่ในที่นี้จะขอแสดงเอาไว้เฉพาะการศึกษาแบบกรณีศึกษา ซึ่งเกี่ยวข้องกับงานวิจัยชิ้นนี้มากที่สุด

Stake (2000, อ้างถึงใน ชาย โพธิสิดา, 2550) กล่าวว่า กรณศึกษา คือการวิจัยที่เน้นการศึกษากรณีที่เฉพาะเจาะจง ให้ความสนใจในสิ่งที่ถูกศึกษา ซึ่งมีลักษณะเจาะจง มีขอบเขตกำหนดชัดเจนสมบูรณ์ โดยวิธีการศึกษานั้นจะใช้เทคนิคมาตรฐานใดๆ ที่สามารถรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลได้ทั้งสิ้น

ชาย โพธิสิดา (2550) กล่าวว่า หมายถึงเรื่องราวปรากฏการณ์ หรือบุคคล ที่เจาะจงเลือกมาเพื่อเป็นกรณีตัวอย่าง เพื่อแสดงสิ่งหนึ่งสิ่งใดในหัวข้อการวิจัยทั่วไป และหมายถึง เรื่องราวหรือบุคคลที่นักวิจัยเลือกมาศึกษา เพราะว่าเรื่องนั้นๆ หรือคนคนนั้นมีอะไรที่น่าสนใจ และความรู้ในเรื่องนั้นๆ ยังไม่เป็นที่เปิดเผย นักวิจัยอาจเลือกศึกษาเพียงรายเดียวหรือหลายรายก็ได้

ดังนั้นเรื่องที่สามารถเป็นกรณีศึกษาจะต้องเป็นเรื่องที่มีความสมบูรณ์อยู่เอง เพื่อที่นักวิจัยจะสามารถศึกษากรณีนั้นๆ ได้อย่างเฉพาะเจาะจง

การวิจัยแบบกรณีศึกษาสามารถทำได้ 3 รูปแบบ คือ (1) เชิงพรรณนา (descriptive) คือเนื้อหาที่ถูกเสนอด้วยเทคนิคการบรรยาย โดยมีการให้รายละเอียด พร้อมด้วยบริบทของกรณีศึกษาเป็นสำคัญ ไม่เน้นการวิเคราะห์ (2) แบบมุ่งการค้นหา (exploratory) คือ การวิจัยนำร่องเพื่อหา นิยามสำหรับบางสิ่งบางอย่างที่ยังไม่มีความชัดเจน ข้อค้นพบจะมีลักษณะเป็นข้อค้นพบชั่วคราว เพื่อรอการวิเคราะห์เจาะลึกมากขึ้นต่อไป และ (3) แบบมุ่งหาคำอธิบาย (explanatory) คือการหาคำอธิบายที่ยังไม่มีมาก่อน หรือเป็นการเพิ่มเติมคำอธิบายที่มีอยู่แล้วแต่ยังไม่เป็นที่น่าพอใจ นักวิจัยมักมีแนวคิดหรือข้อสรุปบางอย่างที่ต้องการเสนอเป็นคำอธิบายเชิงทฤษฎีที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษานั้น ทั้งนี้ สามรูปแบบกรณีศึกษานี้ไม่จำเป็นต้องแยกออกจากกันในการทำวิจัยครั้งหนึ่งๆ เสมอไป กรณีศึกษาเรื่องหนึ่งๆ สามารถใช้ทั้งรูปแบบเชิงพรรณนาและเชิงวิเคราะห์เพื่อหาคำอธิบายให้เกิดความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นได้

ในการเลือกกรณีศึกษา โดยทั่วไปจะใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง คือ การสรรหาตัวอย่างที่มีคุณสมบัติเหมาะสมกับเรื่องที่จะทำการศึกษา สามารถให้ข้อมูลได้หลากหลาย ซึ่งจะเอื้อต่อการวิเคราะห์และนำไปสู่ความเข้าใจประเด็นการวิจัยอย่างดีที่สุด ก่อนที่นักวิจัยจะตัดสินใจเลือกประชากรตัวอย่าง จะต้องคำนึงถึงคำถามในการวิจัย จุดมุ่งหมาย วัตถุประสงค์ และกรอบแนวคิดทฤษฎีในการวิจัย หากนักวิจัยมีความชัดเจนในสิ่งเหล่านี้แล้ว การกำหนดประชากรเป้าหมายสำหรับการวิจัยจะไม่ใช่ยาก จากนั้นนักวิจัยต้องทำความรู้จักประชากรเป้าหมายให้ดียิ่งขึ้น โดยการศึกษาจากเอกสาร สิ่งพิมพ์ สารคดี หรือการสนทนากับผู้รู้

หลังจากที่มีการเลือกกรณีสำหรับศึกษาแล้ว การรวบรวมข้อมูลก็เกิดขึ้นได้ ซึ่งการเก็บข้อมูลนั้นสามารถใช้เทคนิคหลายแบบเพื่อให้ได้ภาพที่ชัดเจนและสมบูรณ์ที่สุด โดยการสังเกต สัมภาษณ์ และค้นคว้าจากเอกสาร ฯลฯ เมื่อได้ข้อมูลทั้งหมดมาแล้ว นักวิจัยจึงพรรณารายละเอียดและวิเคราะห์ตีความข้อมูลต่อไป

2.3.2 การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม

การศึกษาแบบกรณีศึกษาในการวิจัยเชิงคุณภาพนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจกรณีศึกษาอย่างเป็นองค์รวมมากที่สุด นักวิจัยจะเก็บข้อมูลภาคสนามด้วยเทคนิคต่างๆ รวมถึงเทคนิคการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (participant observation) ด้วย ซึ่งหมายความว่า นักวิจัยจะเข้าไปใกล้ชิด และคลุกคลีในอยู่กับกลุ่มเป้าหมายที่ตนศึกษา เสมือนว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป้าหมายเลยทีเดียว เพื่อที่จะสังเกตปรากฏการณ์หรือพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายของการวิจัย ให้ได้ข้อมูลเชิงคุณภาพระดับลึก ทั้งนี้ นักวิจัย ในฐานะเครื่องมือในการสังเกต จะต้องระลึกไว้เสมอว่า ในการสังเกตแบบมีส่วนร่วม นักวิจัยจะสังเกตจากมุมมองของผู้ถูกศึกษา สังเกตถึงรายละเอียดปลีกย่อย ให้ความสำคัญแก่บริบทและกระบวนการของสิ่งที่สังเกต มีความคิดและมุมมองที่เปิดกว้าง โดยสามารถใช้เครื่องมือหรือวิธีการอื่นใดที่เหมาะสมควบคู่ไปด้วยได้ไม่มีขีดจำกัด

การสังเกตเพื่อให้ได้ผลที่ดีที่สุดนักวิจัยจะต้องศึกษาในเรื่องที่จะสังเกตมาก่อน เพื่อให้รู้ว่าจุดมุ่งหมายของการสังเกตคืออะไร จะเลือกสังเกตอะไรเป็นจุดเน้นสำคัญ อีกทั้งควรมีการจดบันทึกข้อมูลอย่างเป็นระบบและอย่างสม่ำเสมอ มีการแยกส่วนที่เป็นข้อคิดเห็นของนักวิจัยออกจากส่วนที่เป็นข้อมูลอย่างชัดเจน

ดังกล่าวนี้นักวิจัยจึงเลือกการวิจัยเชิงคุณภาพวิธีกรณีศึกษามาเป็นรูปแบบการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากจะทำให้ข้อมูลที่ได้นั้นมีความครบถ้วนสมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน อีกทั้งผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมในการเก็บข้อมูลเพื่อให้ได้รายละเอียดของข้อมูลในระดับลึกที่สุด



งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กันยารัตน์ รินศรี (2549) ทำการศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องความเมตตาในบริบทของสังคมร่วมสมัยและในฐานะที่เป็นคุณธรรมพื้นฐานของทานบารมีในเวสสันดรชาดก และหาแนวทางในการนำหลักเมตตามาใช้แก้ปัญหาความขัดแย้งในสังคมไทย พบว่า สาเหตุของความขัดแย้งในสังคมเกิดจากกิเลส 3 ประการ คือ ตัณหา มานะ และทิฐิ สามารถใช้หลัก “เมตตาสากล” มาแก้ไขได้ เพราะเมตตาสากลมีลักษณะเป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่มีแบ่งแยกว่าเรา เมื่อทุกคนต่างมีเมตตาต่อกันแล้วความขัดแย้งก็จะหมดไปและสังคมก็จะมีความสุข ส่วนวิธีในการบ่มเพาะเมตตาให้เกิดขึ้นในจิตใจได้นั้นจะต้องพิจารณาถึงโทษของกิเลสที่นำมาแต่ความทุกข์เพื่อจะได้ลดละกิเลสเหล่านั้นให้หมดไป และเจริญเมตตาให้เกิดขึ้นโดยพิจารณาถึงประโยชน์ของเมตตาว่าก่อให้เกิดความสุข ทั้งในชาตินี้ คือ ทำให้เป็นที่รักของคนทั่วไป ปลอดภัยจากอันตรายและดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข และเมื่อตายจากโลกนี้ไปแล้ว ถ้าไม่บรรลุนิพพานก็จะได้เกิดในสวรรค์ชั้นพรหมหรือสถานที่ที่ดี

จิณายุวัฒน์ สวัสดิ์ลออ (2551) ศึกษาวิเคราะห์ความหมาย ความสำคัญ และขอบข่ายของสติในทศรณะของ ดิข นัท ธันท์ และวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ธันท์ ผลของการศึกษาพบว่าดิข นัท ธันท์ ได้ให้ความหมายของสติว่า คือการหยุด ความรู้สึกรู้สิด การตื่นรู้ ความระลึกรู้ ความตระหนักรู้ การสักแต่ว่ารู้ ความใส่ใจ และความไม่ประมาท สติเป็นจิตที่สังเกตการณ์ และเป็นความสามารถในการดำรงอยู่กับปัจจุบัน ฐานการปฏิบัติเจริญสติ คือ ปฏิบัติอย่างไม่มีเป้าหมาย (ไม่คาดหวัง) และไม่แบ่งแยก มีความเมตตาและความเบิกบาน การปฏิบัติอย่างมีสังฆะจะเกิดการสนับสนุนกันและกันให้มีการส่งเสริมในเรื่องความเมตตา กรุณา วาจาแห่งความรัก การรับฟังอย่างลึกซึ้ง และการมองอย่างลึกซึ้ง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนมีลักษณะเป็นจิตบำบัด ช่วยให้ผู้ใช้ปฏิบัติเห็นอารมณ์หรือเข้าใจสถานการณ์อย่างที่เป็นได้

พระมหาบุญเรือน ปกฺกโร (2542) ได้ศึกษาค้นคว้าเพื่อรวบรวมแนวความคิดเรื่องความเมตตาซึ่งปรากฏในพุทธปรัชญาเถรวาท มีการแสดงถึงความหมายของความเมตตา ความเมตตาในองค์ธรรมต่างๆ โทษของการขาดความเมตตา และประโยชน์ของเมตตา จากการศึกษาพบว่าความเมตตานี้เป็นหลักธรรมซึ่งมี 3 ระดับ คือ ระดับพื้นฐาน ระดับกลาง และระดับสูง ความเมตตาในระดับสูงนี้จะเป็นคุณธรรมสะอาดบริสุทธิ์ซึ่งทำให้นุคคลหมดกิเลส เรียกว่า บรรลุนิพพาน ความเมตตามีอาการแสดงได้ใน 3 ทาง คือ ทางใจ วาจา และกาย หากบุคคลเจริญเมตตาภาวนาเป็นปกติวิสัย เมื่อยังมีชีวิต ก็จะได้รับประโยชน์ คือ คำพูด การกระทำล้วนเปี่ยมไปด้วยความเมตตา หากตายไป ก็จะไปเกิดในพรหมโลก หรือสถานที่ที่ดีมีแต่ความสุข

ศุภลักษณ์ สุวรรณเครือ (2532) ศึกษาเกี่ยวกับข้อคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับภาวะทางปัญญา ภาวะทางจิตใจ และภาวะทางการดำเนินชีวิต ด้านการพัฒนาความรักและเมตตาภายในตนเองและการส่งผ่านไปยังผู้อื่นในทัศนะของวิทยากรชาวพุทธ พบว่าความรักความเมตตาเป็นสิ่งที่มืออยู่แล้วภายในบุคคล และสามารถพัฒนาให้ถึงที่สุดได้ด้วยการเจริญสติภาวนาบนรากฐานความรู้สีกตัวด้วยจิตบริสุทธิ์และสังคเจียบภายใน ทำให้ค้นพบตนเองเข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง เกิดความรักความเมตตาซึ่งเคารพคุณค่าชีวิตและความเป็นมนุษย์อย่างเท่าเทียม อีกทั้งมีความปรารถนาให้ทั้งตนเองและผู้อื่นพ้นทุกข์ร่วมกัน

อัจฉรา เจริญศรี (2551) ศึกษาเกี่ยวกับผลการฝึกอบรมภาวนาเชิงพุทธตามแนวทางของ ดิข นัท ธันท์ต่อการปรับตัวทางอารมณ์และการมองในแง่ดี พบว่าทั้งสตรีวัยผู้ใหญ่และเด็กต่างก็มีการปรับตัวทางอารมณ์และการมองในแง่ดีสูงมากขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมส่วนสตรีวัยผู้ใหญ่ที่เข้าร่วมมีการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วม และเด็กที่เข้าร่วมมีการปรับตัวทางอารมณ์กับการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วม

Fogarty, L. A., Curbow, A. B., Wingard, R. J., McDonnell, K., Somerfield, R. M. (1999) ศึกษาเกี่ยวกับผลของการใช้ภาพวิดีโอซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความเมตตาฉายให้แก่ผู้รอดชีวิตจากโรคมะเร็งทรวงอก พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้ดูวิดีโอ นั้นมีความอบอุ่น ความเป็นห่วงเป็นใย ความอ่อนไหว และมีความเมตตากรุณา มากกว่ากลุ่มผู้รอดชีวิตซึ่งได้ดูวิดีโอทั่วไป อีกทั้งยังมีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มผู้รอดชีวิตซึ่งได้ดูวิดีโอทั่วไปอีกด้วย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าการที่บุคคลมีความเมตตาในจิตใจ วาจา และการกระทำ จะก่อให้เกิดประโยชน์มากมาย ทั้งแก่ตัวผู้ปฏิบัติเมตตาภาวนาเอง เช่น มีอารมณ์และการมองโลกในแง่ดี หากพัฒนาให้ถึงที่สุดด้วยการเจริญสติภาวนา จะทำให้ค้นพบตนเองเข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง เกิดความเมตตาซึ่งเคารพคุณค่าชีวิตเพื่อนมนุษย์ สรรพสัตว์ รวมไปถึงโลกด้วย เมื่อคนในสังคมมีความเมตตา มีลักษณะเป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่มีแบ่งแยกแล้วความขัดแย้งก็จะหมดไป สังคมจะมีแต่ความสุข ทั้งนี้การเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ธันท์ มีความเมตตาเป็นรากฐาน อีกทั้งยังมีการปฏิบัติอย่างมีสังกะเพื่อส่งเสริมความเมตตา กรุณา วาจาแห่งความรัก การรับฟังอย่างลึกซึ้ง และการมองอย่างลึกซึ้ง สิ่งเหล่านี้ล้วนมีลักษณะที่เกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา อันจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นอารมณ์หรือเข้าใจสถานการณ์อย่างที่เป็น ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงแบบอย่างการปฏิบัติที่จะสามารถพัฒนาความเมตตาจากผู้ปฏิบัติตามแนวทางของท่านดิข นัท ธันท์ หรือหมู่บ้านพลัม นั้นเอง