

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา: กรณีศึกษานักบวชสถานปฏิบัติธรรม หมู่บ้านพลัม มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงการให้ความหมายและองค์ประกอบของความเมตตาตามความคิดของนักบวชของหมู่บ้านพลัม และแบบอย่างการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา

สรุปผลการดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยอาศัยวิธีการศึกษา วิเคราะห์กรณีศึกษา (case study) ถึงการให้ความหมาย และองค์ประกอบของความเมตตา อีกทั้งวิธีการปฏิบัติอันเป็นการส่งเสริมให้เกิดมีความเมตตาของนักบวชระดับธรรมาจารย์ของสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม เพื่อให้ได้แบบอย่างการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายในงานวิจัย คือนักบวชระดับธรรมาจารย์ ของสถานปฏิบัติธรรม หมู่บ้านพลัม จำนวน 3 รายกรณีศึกษา ผู้วิจัยใช้ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเลือกกรณีศึกษาโดยวิธีการเลือกกรณีเด่น (reputational case) หมายถึงการเลือกกรณีศึกษาโดยให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่ศึกษาเสนอชื่อนักบวชที่ผู้วิจัยควรที่จะเลือกเป็นเป้าหมาย ซึ่งเชื่อว่าจะสามารถเป็นตัวแทนในการสะท้อนให้เห็นถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตาได้เป็นอย่างดี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตัวผู้วิจัยเป็นเครื่องมือหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้เทคนิควิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม (participatory observation) โดยการเข้าไปใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับกลุ่มเป้าหมาย การสัมภาษณ์ประกอบด้วยแนวคำถามซึ่งช่วยในการจัดกระบวนการคิดและจัดการกับข้อมูลของผู้วิจัยขณะทำการเก็บข้อมูล ในการสัมภาษณ์แต่ละกรณีศึกษาไม่ได้เรียงลำดับตามที่กำหนดไว้ เพราะแนวคำถามที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นนั้นใช้เป็นแนวทางกว้าง ๆ คำถามเปิดประเด็นจะเกี่ยวข้องกับ การใช้ชีวิตนักบวชในหมู่บ้านพลัม บทบาทหน้าที่ของนักบวช และกิจกรรมที่ได้เข้าร่วมของหมู่บ้านพลัม ส่วนคำถามเจาะลึกเป็นคำถามปลายเปิดโดยมีแนวคำถามดังนี้ ความหมายของความเมตตา องค์ประกอบสำคัญของความเมตตา คำสอนและการ

ปฏิบัติที่ทำให้เกิดการพัฒนาความเมตตา ประสบการณ์ในชีวิตที่เป็นแรงบันดาลใจให้ปฏิบัติเมตตาภาวนา ผลต่อจิตใจอันเกิดจากการปฏิบัติเมตตาภาวนาในชีวิตประจำวัน และรูปแบบความรักความเมตตาที่บุคคลและสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ได้รับ นอกจากนี้ยังมีอุปกรณ์อื่น ๆ ที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ อุปกรณ์บันทึกเสียง สมุดจดโน้ต และสิ่งที่พบเห็นในการสัมภาษณ์ การสังเกตอย่างมีส่วนร่วมของผู้วิจัย การสะท้อนตนเองของผู้วิจัย (reflexivity) และการวิพากษ์จากเพื่อนร่วมวิชาชีพ (peer review)

การตรวจสอบข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (triangulation) ซึ่งเป็นวิธีการสำคัญในการยืนยันข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้เทคนิค การตรวจสอบข้อมูลแบบต่างแหล่งข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ซึ่งไม่เพียงแต่สัมภาษณ์นักบวชกลุ่มเป้าหมายเท่านั้น แต่ยังสัมภาษณ์อาสาสมัครซึ่งหมายถึงบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องใกล้ชิดช่วยเหลือการทำงานต่าง ๆ ของทางสถานปฏิบัติธรรม หมู่บ้านพลัม และบุคคลผู้ปฏิบัติภาวนาตามแนวทางแห่งหมู่บ้านพลัมอีกด้วย นอกจากนี้ยังใช้เทคนิคต่างผู้วิเคราะห์ (analyst triangulation) และมีการฟังเสียงสะท้อนจากกลุ่มเป้าหมายที่ศึกษา (playback method) การใช้เทคนิคเหล่านี้จะช่วยควบคุมคุณภาพงานวิจัยให้มีความกระจ่างชัดและมีความเที่ยงตรงมากขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากนำเทปบันทึกเสียงมาถอดเทปทุกข้อความโดยละเอียด จากนั้นนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์เนื้อหาของข้อมูลเป็นรายบรรทัด (content analysis) โดยเปรียบเทียบข้อความอย่างต่อเนื่อง แล้วประมวลข้อมูลเป็น 3 ระดับ คือ 1) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลรายบรรทัดเพื่อค้นหาสิ่งที่เป็นความจริง ข้อความที่สอดคล้องกัน วลีที่มีความหมายเดียวกัน 2) จัดกลุ่มข้อมูลไว้เป็นพวก ๆ (categorize) ตามตารางที่เขียนไว้ รวมทั้งข้อมูลที่ค้นพบเพิ่มเติม 3) อ่านแล้วทำการเชื่อมโยง อธิบายความหมายของข้อความและสิ่งที่เกิดขึ้น และสิ่งที่สังเกตพบในขณะที่ทำการสัมภาษณ์ 4) จัดบันทึกข้อความที่สำคัญ เพื่ออ้างอิงข้อความนั้น

สรุปผลการวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 รายกรณีศึกษา ประกอบด้วย ภิกษุธรรมาจารย์ผู้มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ ภิกษุธรรมาจารย์ผู้เผชิญกับความทุกข์ที่แท้จริง และ ภิกษุธรรมาจารย์ผู้มีความสอดคล้องกับตัวตนที่แท้จริง สามารถสรุปถึงการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตาของนักบวชหมู่บ้านพลัม 3 กรณีศึกษาได้ดังแผนภูมิต่อไปนี้

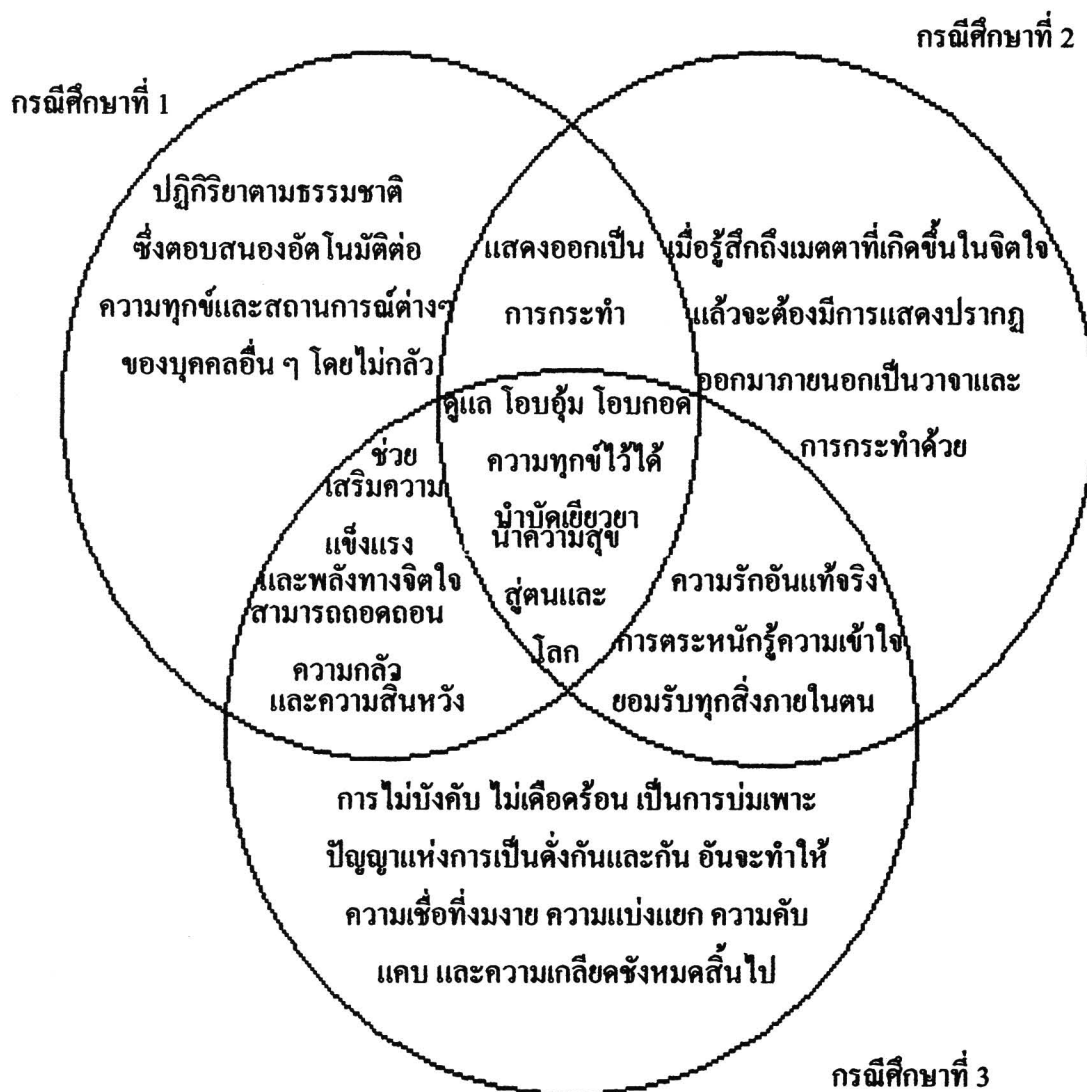


ภาพ 1 แสดงการปฏิบัติก่อนบวชซึ่งเอื้อต่อการพัฒนาความเมตตาของกรณีศึกษาที่ 1, 2 และ 3

โดยสรุป กรณีศึกษาทั้งสามมีการปฏิบัติก่อนบวชซึ่งเอื้อต่อการพัฒนาความเมตตา ดังนี้ กรณีศึกษาที่ 1 มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (holism) และภาวะสัจการแห่งตน (self-actualization) กรณีศึกษาที่ 2 ค้นพบความหมายในชีวิตผ่านทางคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (creative value) คุณค่าเชิงประสบการณ์ (experience value) และคุณค่าเชิงทัศนคติ (attitude value) และกรณีศึกษาที่ 3 ผ่านประสบการณ์ชีวิตที่เป็นไปในลักษณะที่ว่า แต่ละคนมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่า มนุษย์ใช้ชีวิตอยู่ในโลกส่วนตัวซึ่งเป็นโลกที่เขาเห็นและคิด มนุษย์มีแนวโน้มสู่ความเป็นจริงของตนเอง และมนุษย์เป็นคนที่ไวใจได้

เมื่อจบแล้ว ธรรมเนียมทั้งสามได้มีการปฏิบัติร่วมกันในแบบของหมู่บ้านพลัมซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา ตามแนวทางการปฏิบัติของท่านดิช นัท ฮันห์ คือ การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างปัญญา การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมาธิในท่านั่ง เดิน และนอน การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสติ การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความอดทน การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการฟังอย่างลึกซึ้ง การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการใช้วาจาแห่งรัก และการเริ่มต้นใหม่

จากการปฏิบัติทั้งก่อนบวช และหลังจากบวชแล้วตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม ทำให้ ธรรมเนียมทั้งสาม มีความหมายของความเมตตาต่างๆกันไป ในขณะเดียวกันก็มีความหมายบางส่วนที่มีความเหมือนกันอยู่ระหว่างธรรมเนียมที่ 1 กับ 2 ระหว่างธรรมเนียมที่ 1 กับ 3 ระหว่างธรรมเนียมที่ 2 กับ 3 และ ระหว่างธรรมเนียมทั้ง 3 ดังแผนภูมิต่อไปนี้



ภาพ 2 แสดงความหมายของความเมตตาตามทัศนะของธรรมเนียมที่ 1, 2 และ 3

จากความคิดเห็นของนักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม ความเมตตา หมายถึง คุณสมบัติและความจริงแท้ซึ่งช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งและพลังทางจิตใจให้สามารถฟันฝ่าความยากลำบากไปได้ โดยไร้ซึ่งความกลัว เป็นการรับรู้ ความเข้าใจ และการยอมรับทุกสิ่งตามที่เป็นจริง ๆ ไม่บังคับ และไม่เคียดแค้น เป็นปฏิกิริยาตอบสนองอัตโนมัติต่อความทุกข์และสถานการณ์ต่าง ๆ ของบุคคลอื่น ๆ อีกทั้งเป็นความรักอันแท้จริงเชิงปฏิบัติ ซึ่งไม่ใช่ความรักแบบผูกมัด เมื่อรู้สึกถึงความเมตตาที่เกิดขึ้นภายในจิตใจแล้ว จะมีการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในตนเอง และรอบตนเองด้วย จากนั้นจะแสดงความเมตตาปรากฏออกมาภายนอกเป็นวาจา และการกระทำในลักษณะของการดูแล โอบอุ้ม และโอบกอดความทุกข์ไว้ได้โดยธรรมชาติ ซึ่งจะนำการบำบัดเยียวยา การแปรเปลี่ยน และความสุขมาสู่ตนเองและโลก อีกทั้งยังเป็นการบ่มเพาะปัญญาแห่งการเป็นดั่งกันและกัน (interbeing) อันจะสามารถถอดถอนความเชื่อที่มงาย ความแบ่งแยก ความคับแคบ ความกลัว ความเกลียดชัง และความสิ้นหวังทั้งปวง โดยมี องค์ประกอบของความเมตตาตามทฤษฎีของนักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม คือ ปัญญา ความอดทน การฟังอย่างลึกซึ้ง การตระหนักรู้ถึงความทุกข์ที่แท้จริง การเข้าถึงใจ (empathy) การใช้วาจาแห่งรัก การปกป้องชีวิต ความสุขที่แท้จริง ความรักที่แท้จริง และการบำรุงหล่อเลี้ยงเยียวยา

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำวิจัยครั้งนี้

การทำงานวิจัยคุณภาพเรื่อง การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา: กรณีศึกษานักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม ครั้งนี้ สิ่งที่ผู้วิจัยได้เรียนรู้ มีดังต่อไปนี้

1) ด้านกระบวนการ

ในการเลือกหัวข้องานวิจัยที่ต้องการศึกษา ผู้วิจัยเลือกหัวข้อตามความสนใจอย่างแท้จริง ผู้วิจัยมองว่าสังคมโลกของเราทุกวันนี้ต้องการความรักที่แท้จริง เพื่อที่จะสามารถช่วยให้การอยู่ร่วมกันของมนุษย์เรามีความกลมเกลียว และมีความสุขอย่างยั่งยืน เมื่อผู้วิจัยเลือกหัวข้องานวิจัยที่สนใจ คือเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตาของนักบวชหมู่บ้านพลัม จึงได้ตัดสินใจว่าจะต้องทำเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อที่จะทำให้ได้ข้อมูลเชิงลึกและเป็นประโยชน์อย่างที่สุด แต่การจะทำงานวิจัยเชิงคุณภาพนั้นก็ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก เนื่องจากว่าผู้วิจัยไม่เคยมีประสบการณ์ในการทำงานวิจัยเชิงคุณภาพมาก่อน จึงต้องศึกษาถึงรูปแบบงานวิจัยในแบบเชิงคุณภาพทั้งหมด เพื่อค้นหารูปแบบที่เหมาะสม

หลังจากนั้นผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรม และพบว่าเฉพาะหนังสือซึ่งแต่งโดยท่านดิช นัท ฮันห์ ผู้ที่เป็นต้นแบบแนวทางการปฏิบัติของสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม ก็มีอยู่มากมาย จนกระทั่งผู้วิจัยต้องใช้เวลาอยู่ยาวนานในการศึกษา แต่การศึกษาดังกล่าวนี้ก็เต็มไปด้วยความสุข ผู้วิจัย

ได้เรียนรู้ถึงแนวคิดและการปฏิบัติหลายๆอย่างซึ่งครอบคลุมชีวิตทั้งหมดของบุคคลคนหนึ่งตั้งแต่
ตื่นนอน จนถึงเข้านอน ซึ่งผู้วิจัยได้เรียนรู้ว่าแนวคิดและการปฏิบัติทั้งหมดล้วนเป็นความเมตตา
นอกจากนั้นยังมีงานวิจัย บทความ วารสาร รวมทั้งหน้าเว็บเพจต่าง ๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับสิ่งที่
ต้องการศึกษา ทั้งของพระภิกษุเถระบาท และนักวิจัยหลายท่าน ซึ่งมีเนื้อหาเข้มข้นเกี่ยวกับปรัชญา
พระพุทธศาสนา ผสมผสานกับแนวความคิดเกี่ยวกับจิตวิทยา โดยเฉพาะจิตวิทยาการปรึกษา ผู้วิจัย
เต็มเปี่ยมไปด้วยความรู้สึกเชิงบวกอย่างเอ่อล้นทุกขณะที่ได้ทบทวนวรรณกรรมเหล่านั้น

เมื่อถึงเวลาแห่งการเก็บข้อมูลหรือการลงสนามเพื่อสัมภาษณ์ ผู้วิจัยต้องขับรถเดินทางไกลจากจังหวัดเชียงใหม่ถึงจังหวัดนครราชสีมา การเดินทางนั้นมีความสนุกสนาน ความปลื้มปี
ติยินดี ความน่าตื่นเต้น การหลงทิศทาง ความผิดหวัง และความประสบความสำเร็จ ทุกความรู้สึกที่
เกิดขึ้นขณะเดินทางนั้นเป็นสิ่งที่เตือนผู้วิจัยว่าในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจะต้องได้รู้สึกเช่นนี้อีกอย่าง
แน่นอน การลงสนามเก็บข้อมูลก็เหมือนการเดินทางที่มีความเป็นไปได้เกิดขึ้นได้มากมาย ผู้วิจัย
ปล่อยให้ตนเองมีความจริงใจเป็นธรรมชาติกับทุกคนทั้งนักบวช และผู้ปฏิบัติ ที่สถานปฏิบัติธรรม
หมู่บ้านพลัม ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีโดยเฉพาะการพบกันครั้งแรก
เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกเป็นกันเอง อีกทั้งยังสร้างบรรยากาศของความผ่อนคลาย และไว้วางใจ แต่
เหนือสิ่งอื่นใดจะต้องมีสติพร้อมอยู่ทุกเมื่อว่ากำลังทำอะไรอยู่ เพราะทุกสิ่งที่ผู้วิจัยประสบพบเจอ
ล้วนเป็นการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น การได้มีส่วนร่วมอยู่ในบรรยากาศของการปฏิบัติอันเต็มไปด้วยความ
เมตตาทำให้ผู้วิจัยรู้สึกเป็นสุขมาก ทั้งนักบวช คนสวน ผู้ปฏิบัติ อีกทั้งสภาพแวดล้อม เช่น ต้นไม้
ดอกไม้ และแหล่งน้ำ ในสถานปฏิบัติธรรมก็เอื้อต่อการปฏิบัติเมตตาภาวนา จากนั้นผู้วิจัยได้
เดินทางอีกครั้งหนึ่งเพื่อลงสนามเก็บข้อมูลอีกครั้งในงานฝึกอบรมภาวนา ที่วังรีรีสอร์ท จังหวัด
นครนายก ผู้วิจัยยังคงเชื่อในความเป็นธรรมชาติของตนเอง อันจะนำไปสู่ความเป็นธรรมชาติ
แท้จริงของผู้ให้ข้อมูลด้วย แต่สิ่งที่ต้องระมัดระวังและดูแลมากเป็นพิเศษ คือ การรักษาสุขภาพ
ร่างกายของผู้วิจัยเอง เพื่อให้การเก็บข้อมูลมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ด้านการนำเสนอและวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยยังคงให้ความสำคัญของความเป็นธรรมชาติ
ของตัวผู้วิจัยและความจริงแท้ของผู้ให้ข้อมูล อันทำให้ได้มาซึ่งความเป็นธรรมชาติและจริงแท้อย่าง
ที่สุดของข้อมูล จากนั้นจึงเรียบเรียง ตีความและปรับภาษาให้เหมาะสมกับการนำเสนอแบบงานวิจัย
พยายามถ่ายทอดข้อมูลให้ตรงกับข้อมูลที่ได้ให้มากที่สุด ให้ผู้อ่านรู้สึกเหมือนเป็นผู้รับฟังด้วย
ตัวเอง โดยมีผู้วิจัยเป็นเพียงผู้ถ่ายทอดเท่านั้น

2) ด้านทัศนคติ

เดิมทีผู้วิจัยมองว่าความรักที่แท้จริง หรือความเมตตานั่น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจของ
บุคคลคนหนึ่งได้ยาก เนื่องจากพบเห็นความไม่มีเมตตาในสังคม และสถานการณ์โลกปัจจุบัน

เต็มไปด้วยความโหดร้ายเอารัดเอาเปรียบ และมีสงครามมากมาย จึงทำให้เกิดความสงสัยว่าจะมีวิธีการใดบ้างใหม่ที่จะช่วยส่งเสริมให้คนเราบ่มเพาะและเพิ่มเติมเสริมสร้างความเมตตาในจิตใจตนเอง อันจะนำไปสู่การแสดงออกซึ่งความเมตตานั้นเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริงทั้งของตนเองและผู้อื่นด้วย หลังจากที่คุณวิจัยได้พูดคุยกับกรณีศึกษาทั้ง 3 ท่าน อีกทั้งยังได้สังเกตอย่างมีส่วนร่วมทำให้ผู้วิจัยรู้สึกว่ามีทัศนคติแห่งความรักที่แท้จริง หรือความเมตตานั้นมีอยู่เป็นพื้นฐานเดิมในจิตใจทุกคนอยู่แล้วโดยธรรมชาติ และพร้อมที่จะได้รับการรณงค์น้ำทำให้เติบโตงอกงามจากในจิตใจจนกระทั่งปรากฏสู่การกระทำได้ไม่ยาก ซึ่งการรณงค์น้ำดังกล่าวนั้นก็หมายถึงวิธีการปฏิบัติตามแนวทางของท่านดิช นัท ฮันห์ ตามที่กรณีศึกษาทั้ง 3 ท่านได้กล่าวถึงแล้วนั่นเอง

ข้อจำกัดในการทำวิจัย

ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประสบข้อจำกัดที่สำคัญมาก คือ ความลงตัวของเวลาในการเก็บข้อมูล เนื่องจากช่วงเวลาที่ผู้วิจัยเดินทางไปลงพื้นที่เพื่อทำการเก็บข้อมูลนั้น แม้จะเป็นช่วงที่มีกิจกรรมรวมกันมาด้วยกันในสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมประเทศไทยอยู่หลายท่านก็จริง แต่กิจกรรมรวมกันเหล่านั้นกลับไม่ได้มีเวลาว่างมากมายอันจะเป็นการสะดวกต่อผู้วิจัยในการนัดสัมภาษณ์ได้อย่างง่าย ๆ อีกทั้งผู้วิจัยเองก็มีช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลที่ค่อนข้างน้อย ทำให้ความลงตัวของเวลาในการเก็บข้อมูลกลายเป็นข้อจำกัดซึ่งทำให้การวิจัยครั้งนี้ต้องมีการเก็บข้อมูลอย่างรวดเร็ว และรอบด้าน เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่เป็นจริงมากที่สุด

เมื่อเดินทางถึงสถานที่เก็บข้อมูลแล้ว ในช่วงเดือนตุลาคมนั้นเป็นช่วงที่นักบวชระดับธรรมจารย์จะเดินทางมาอยู่รวมกันหลายท่านมาก เพราะช่วงปลายเดือนจะมีงานฝึกอบรมภาวนาครั้งใหญ่ซึ่งหลวงปู่ ดิช นัท ฮันห์ จะมาเป็นผู้นำปฏิบัติภาวนาด้วยตนเอง ผู้วิจัยคาดการณ์ว่าการที่มีธรรมจารย์หลายท่านนั้นจะทำให้การเก็บข้อมูลเป็นไปอย่างสะดวก เพราะจะทำให้มีโอกาสนในการเลือกกรณีศึกษาเยอะมากขึ้น การคาดการณ์ดังกล่าวมีความถูกต้อง แต่ไม่ทั้งหมด เพราะธรรมจารย์ทั้งหลายที่มาอยู่รวมกันนั้น ไม่ได้มาอยู่เฉยๆ ท่านมีหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบในการเตรียมงานฝึกอบรมภาวนา ดังนั้นการเลือกกรณีศึกษานั้นจึงมีข้อจำกัดเกี่ยวกับช่วงเวลาว่างและความสะดวกจากการเตรียมงานของนักบวช ทำให้การเลือกกรณีศึกษามีความจำกัดมากพอสมควร บางครั้งมีการแนะนำจากบุคคลอื่นๆว่าธรรมจารย์หลายๆท่านมีลักษณะเหมาะสมที่จะมาเป็นกรณีศึกษา แต่เมื่อผู้วิจัยทบทวนแล้ว ท่านขอปฏิเสธเนื่องจากมีเวลาไม่มากพอ และไม่พร้อม จำนวนกรณีศึกษาที่เป็นไปได้จึงลดลงเรื่อยๆ

การเก็บข้อมูลทั้งการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์พูดคุยดูเหมือนจะเป็นไปด้วยดี แต่ 10 วันเท่านั้น ผู้วิจัยก็มีเหตุจำเป็นต้องเดินทางกลับภูมิลำเนา ทำให้การเก็บข้อมูลไม่เป็นที่ไปตามที่ได้วางแผนเอาไว้ อย่างไรก็ตามงานฝึกอบรมภวณาในช่วงปลายเดือนที่กำลังจะมีขึ้นนี้เป็นโอกาสสำคัญ และถือเป็นโอกาสสุดท้ายที่ผู้วิจัยจะได้เก็บข้อมูลให้สำเร็จครบถ้วน

ในงานฝึกอบรมภวณา ที่วังรี รีสอร์ท จังหวัดนครนายก ผู้วิจัยเดินทางไปเข้าร่วมเพื่อสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และหาโอกาสสัมภาษณ์กรณีศึกษาด้วย ผู้วิจัยคาดหวังว่าจะมีโอกาสในการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมในทุกๆการปฏิบัติ ทุกๆสถานการณ์ และทุกๆธรรมชาติที่หลวงปู่ดิช นัทธันห์ แสดง ในความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยเข้าไปในงานอบรมภवनานี้ในฐานะอาสาสมัครทำงานด้วย ทำให้มีหน้าที่เฉพาะในจุดๆหนึ่ง คือเป็นเจ้าหน้าที่ดูแลเด็กเล็ก ซึ่งอยู่ในห้องแยกออกมาจากกิจกรรมต่างๆของผู้เข้าร่วมภวณาท่านอื่นๆ เป็นการจำกัดโอกาสการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม แต่อย่างไรก็ดีผู้วิจัยหาเวลาเข้าร่วมกิจกรรมการภวณาต่างๆตามเหมาะสม อีกทั้งยังได้ทำหน้าที่ล่ามในการสนทนาธรรมกลุ่มย่อยอีกด้วย ซึ่งทำให้ได้เก็บข้อมูลกรณีศึกษาได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ทั้งนั้นการทำหลายหน้าที่มากเกินไปจนกว่าการเป็นผู้วิจัย อาจทำให้เสียพลังงานทั้งทางด้านสติปัญญา จิตใจ และร่างกาย ไปบ้าง แต่ทุกหน้าที่ที่ได้ทำก็ทำให้ผู้วิจัยมีความเข้าใจในการปฏิบัติในแนวทางของหมู่บ้านพลัมมากขึ้นไปด้วย

เมื่องานฝึกอบรมภวณาจบลง ผู้วิจัยเดินทางกลับจังหวัดเชียงใหม่ด้วยความรู้สึกอ่อนเพลียเป็นอย่างยิ่งในทุกๆด้าน ทำให้การเขียนรายงานผลการวิจัยมีความล่าช้า และยังทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน อีกทั้งเพิ่มภาวะความเครียดสูงมาก ผู้วิจัยใช้เวลาเกือบ 2 เดือน ในการฟื้นฟูพลังกำลังทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จากนั้นจึงกลับมาเขียนรายงานผลการวิจัย ในขณะที่เขียนงานวิจัยนั้น ผู้วิจัยได้อ่านบทสัมภาษณ์ทั้งหมดของกรณีศึกษาทั้ง 3 กรณีศึกษา ได้คิด วิเคราะห์ และลองปฏิบัติตามอีกครั้งหนึ่ง ทำให้ความเหน็ดเหนื่อยทั้งหมดคลายหายไป เหลือแต่ความเป็นสุขอย่างแท้จริงในจิตใจอันเต็มเปี่ยมไปด้วยเรื่องของเมตตาภวณา

ดังนั้นข้อจำกัดที่สำคัญที่สุดตามทัศนะของผู้วิจัย จากการทำวิจัยครั้งนี้ คือ เรื่องของเวลาในการเก็บข้อมูล ส่วนข้อจำกัดที่มีความสำคัญรองลงมา คือ การทำหน้าที่มากเกินไปจนกว่าเป็นผู้วิจัยในงานฝึกอบรมภวณา และการคาดหวังในสิ่งที่คาดการณ์เอาไว้สูงมากเกินไปโดยไม่ได้ตระหนักถึงความน่าจะเป็นที่อาจเกิดขึ้นได้อันจะนำมาสู่การผิดความคาดหมาย และความผิดหวัง



ข้อสังเกตและข้อเสนอแนะ

ข้อสังเกตของผู้วิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา: กรณีศึกษานักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม ผู้วิจัยพบข้อสังเกตดังนี้

จากการที่ผู้วิจัยได้ลงมือเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ผู้วิจัยสังเกตว่า นักบวชทุกท่าน แม้ว่าจะให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เป็นอย่างดี แต่สิ่งที้นักบวชมักจะแนะนำให้กระทำการเพื่อเป็นการเก็บข้อมูลที่น่าจะดีที่สุดก็คือ การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม หมายถึงการให้อยู่ร่วมปฏิบัติในทุกกิจกรรมของทางสถานปฏิบัติธรรมเป็นระยะเวลาาน เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจในการปฏิบัติด้วยตนเอง เพราะบุคคลนั้นจะพูดด้วยคำพูดอย่างไรก็ได้ หากผู้วิจัยจับแต่คำพูดมาเป็นสาระแล้วคิดว่าเป็นความจริง อาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ แต่หากผู้วิจัยปฏิบัติเอง ผู้วิจัยจะมีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ด้วยตัวเอง ซึ่งความคิดลักษณะนี้สอดคล้องกับถ้อยคำของกรณีศึกษาทั้ง 3 ที่กล่าวว่า บุคคลจะต้องปฏิบัติเมตตาภาวนาด้วยตนเอง มีความเมตตาในตนเอง ก่อน แล้วจึงจะเข้าใจถึงความเมตตานั่น อีกทั้งยังจะสามารถขยายความเมตตานั่นในวงกว้างทำให้ผู้อื่นได้รับความเมตตาของบุคคลนั้นได้อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้อธิบายให้ท่านนักบวชเข้าใจว่าการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ถ้อยคำนั้นเป็นส่วนสำคัญของงานวิจัยชิ้นนี้ อย่างไรก็ดี ผู้วิจัยยังจะต้องสังเกตอย่างมีส่วนร่วมด้วยตามความเหมาะสม ในที่สุดเมื่อความเข้าใจพบกันทั้งสองฝ่าย คือ ผู้วิจัย และทางนักบวช การสัมภาษณ์พูดคุย เรื่องการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตาก็เกิดขึ้นได้ และเป็นไปด้วยดี อีกทั้งยังได้รับแนวคิด และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์มากมาย

ในการสัมภาษณ์พูดคุย ผู้วิจัยได้ฟังเกี่ยวกับ วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา ตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม ซึ่งทั้ง 3 กรณีศึกษาได้กล่าวถึงเอาไว้ไม่มีความแตกต่างกันสักเท่าไร การปฏิบัติดังกล่าว จะมีการทำสมาธิด้วยการนั่ง เดิน และนอน การปฏิบัติพิธีเริ่มต้นใหม่ และการปฏิบัติตามข้อฝึกอบรมสติ 5 ประการ แต่สิ่งที่มีความแตกต่างกันก็คือ แนวคิด และประสบการณ์ชีวิตภูมิหลัง ก่อนที่จะบวชเป็นพระภิกษุ โดยหลวงพี่ภูธรธรรมนั้นมีภูมิหลังวัยเยาว์ที่เติบโตมากับสิ่งแวดล้อมที่มีความเป็นธรรมชาติ ทำให้มีความรักความผูกพันกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นธรรมชาติ มองว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมีความเชื่อมต่อถึงกันหมด รวมไปถึงมนุษย์ด้วย ดังนั้นความเมตตาจึงมีอยู่เป็นพื้นฐานทางจิตใจอยู่แล้ว และมีโอกาสได้แสดงออกซึ่งความเมตตาดังกล่าวถึงในบทที่ 4 หลวงพี่ธรรมรักษ์นั้นมีประสบการณ์การเป็นนายแพทย์ซึ่งต้องพบเจอแต่ความทุกข์จากการเจ็บป่วย อีกทั้งยังการเสียชีวิตในโรงพยาบาลวันแล้ววันเล่า ท่านรู้สึกเจ็บปวดกับสถานการณ์ดังกล่าวมากเสียจนกลายเป็นคนที่หมดความเมตตาและเพิกเฉยต่อความทุกข์ของผู้ป่วยรวมทั้งเพื่อนร่วมงานด้วยไปเสียสิ้น แต่

เมื่อท่านได้พบว่าการเพิกเฉยต่อความทุกข์นั้นไม่ใช่หนทางที่ถูกต้อง ท่านจึงได้กลับมาดูแล มีความเมตตาต่อตนเองและเพื่อนมนุษย์ได้อีกครั้ง หลวงพี่ธรรมานุกุลผู้ตระหนักเสมอในสมัยเด็กว่าตนเองมีความเมตตาที่มีความอ่อนโยนจนต้องการจะบวชตั้งแต่อายุยังน้อย แต่กลับไม่ได้ทำดังหวังเนื่องจากครอบครัวต้องการให้เป็นผู้สืบต่อสกุล ยิ่งไปกว่านั้นยังต้องไปเป็นทหารรับใช้ชาติเข้าร่วมสงครามชายแดน เมื่อกลับมาจากสงครามท่านกลับกลายเป็นคนที่มีนิสัยชอบทะเลาะเบาะแว้ง เมื่อได้สัมผัสกับธรรมะของหลวงปู่ดิช นัท ธนฺห์ ท่านจึงได้กลับมาปฏิบัติตนในหนทางของความเมตตาอย่างที่ท่านเคยได้ตระหนักถึงเมื่อยังเป็นเด็ก

จากเรื่องราวชีวิตของกรณีศึกษาทั้ง 3 ท่านนี้ ผู้วิจัยพบว่า มีทั้งแนวความคิด และแนวการปฏิบัติ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อคนทุกคนได้ สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตก่อนที่ท่านจะบวชนั้นเป็นประสบการณ์ของบุคคลทั่วไปที่อาจเกิดขึ้นกับใครก็ได้ หมายความว่า คนทุกคนสามารถมองเห็นจุดร่วมของประสบการณ์ของกรณีศึกษาของงานวิจัยชิ้นนี้กับประสบการณ์ชีวิตของตนเอง แล้วสามารถเปลี่ยนแปลงตนเอง หรือพัฒนาความเมตตาในตนเองได้ด้วยการปฏิบัติตามแนวทางของหมู่บ้านพลัมได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัยครั้งนี้

1. นักจิตวิทยาการปรึกษาในหน่วยงานต่างๆ นั้น เป็นบุคคลซึ่งมีหน้าที่ในการให้การดูแลบุคคลในสังคมทางด้านจิตใจ ภาวะทางจิตใจที่คนในสังคมมักจะมี เช่น ภาวะความเครียด ภาวะความวิตกกังวล และภาวะขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ฯลฯ ภาวะทางจิตใจเชิงลบเหล่านี้ส่งผลให้บุคคลไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต ทำให้ใช้ชีวิตอย่างไม่มีคุณภาพ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะสามารถดูแลให้การปรึกษามุคตเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องมีความเมตตาต่อพวกเขาเป็นอย่างยิ่ง แต่การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะสามารถแสดงความเมตตาให้แก่ผู้อื่นได้นั้น ตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องมีการพัฒนาความเมตตาในจิตใจของตนเองให้เต็มเปี่ยมเสียก่อน ความเมตตานี้จึงจะแสดงออกมาได้อย่างเป็นธรรมชาติ นอกจากจะช่วยให้ นักจิตวิทยาการปรึกษามีจิตใจบริการให้ความรักแก่ผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มีอคติแล้ว ยังจะเกื้อหนุนให้ผลการให้การปรึกษาเป็นไปในทางบวกมากขึ้นอีกด้วย ทั้งนี้ทั้งนั้นหน่วยงานต่างๆ ควรส่งเสริมให้นักจิตวิทยาการปรึกษาของตนมีการเข้าฝึกอบรมปฏิบัติพัฒนาความเมตตา อาจจะใช้วิธีการปฏิบัติของหมู่บ้านพลัมตามแนวทางของท่านดิช นัท ธนฺห์ อย่างสมบูรณ์ หรือจะมีการประยุกต์ตามความเหมาะสมก็จะเป็นประโยชน์มาก

2. จากการทบทวนวรรณกรรม และการสัมภาษณ์กรณีศึกษาในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่าแนวโน้มในสังคมปัจจุบันมีสาเหตุทำให้บุคคลในสังคมเองนั้น มีแนวโน้มที่จะมีจิตใจ และการแสดงออกซึ่งความเมตตา น้อยลงทุกที และสิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมกันก็คือ การที่บุคคลในสังคมไม่มี

ความสุขในจิตใจที่แท้จริง โดยเฉพาะการที่สื่อต่าง ๆ นั้นมักจะให้ความสำคัญกับการมีรายได้ในวัตถุภายนอกมากกว่าลักษณะหรือคุณภาพอันดีงามทางจิตใจในตัวบุคคล ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องอาจพิจารณาสร้างความรู้ความเข้าใจแก่สังคม เพื่อให้รับรู้ถึงสถานการณ์ของการขาดความเมตตาและความสุขที่แท้จริงในจิตใจบุคคลของสังคม อันก่อให้เกิดภาวะความรุนแรงทั้งหมดขึ้น หน่วยงานต่างๆควรศึกษาถึงแนวคิดและวิธีการปฏิบัติอันจะนำมาสู่การพัฒนาความเมตตาภายในจิตใจของบุคคลในหน่วยงานเอง จากนั้นก็เผยแพร่แนวคิดและวิธีการปฏิบัติดังกล่าวให้เป็นที่แพร่หลายในสังคมต่อไป โดยอาศัยสื่อสารมวลชนแขนงต่าง ๆ เช่น ทางสื่อสิ่งพิมพ์ วิทยุ หรือโทรทัศน์ เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้ทุกคนมีทัศนคติต่อการดำรงชีวิตในแนวทางที่มีความเมตตามากยิ่งขึ้น และอาจทำให้ปัญหาความรุนแรงในสังคมลดลงเหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

3. การดูแลบำบัดรักษาความเจ็บป่วยทุกอย่าง หากจะทำให้ความเจ็บป่วยนั้นหายไปอย่างสมบูรณ์ ควรจะต้องรักษาดูแลที่ต้นเหตุ ไม่ใช่ที่ปลายเหตุ ในเรื่องของความเมตตาในจิตใจของคนในสังคมก็เช่นเดียวกัน สถาบันครอบครัวไม่ควรรอแต่การพัฒนาความเมตตาจากหน่วยงานอื่นๆ สถาบันที่ควรบ่มเพาะความเมตตาให้เกิดพร้อมในตนเองและคนในสังกัด ก็คือ สถาบันครอบครัว พ่อและแม่จะต้องพัฒนาความเมตตาในตนเองให้ดีที่สุดเพื่อที่จะสามารถมีความเมตตาให้แก่บุตรหลานของตนเองได้อย่างเต็มที่ เมื่อบุตรหลานเห็นตัวอย่างและได้รับความรักความเมตตาจากพ่อแม่อยู่เป็นปกติแล้ว บุตรหลานเหล่านั้นจะเกิดมีความเมตตาในตนเอง จากนั้นก็จะมีเมตตาให้แก่บุคคลอื่นในสังคมได้ต่อไป สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาก็คือ การมีความเมตตา และความสุขอย่างแท้จริงในจิตใจของบุคคลในสังคม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตาในนักบวชสถานปฏิบัติธรรมแห่งต่างๆ เพื่อที่จะได้วิธีการในการสร้างเสริมพัฒนาความเมตตาในจิตใจของบุคคลให้มากขึ้น
2. ควรศึกษาพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาความเมตตาในนักจิตวิทยาการปรึกษา
3. ควรมีการศึกษาพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาความเมตตาในหน่วยงานต่างๆ