

บรรณานุกรม

- กันขารัตน์ รินศรี. (2549). *แนวคิดเรื่องเมตตาในเวสสันดรชาดก*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ข้อฝึกอบรมสติ 5 ประการ. (2553). ค้นเมื่อ 10 พฤษภาคม 2553, จาก http://www.thaiplumvillage.org/thpv_images/websys/opens_book.jpg
- ชาย โพธิ์สีดา. (2550). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งฯ.
- ชีมาวุฒิก สวัสดิ์ลือ. (2551). *การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2530). *จิตวิทยาการให้คำปรึกษา*. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2548). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. ปัตตานี: ภาควิชาจิตวิทยา และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- นัท ฮันท์, ดิข. (2537ก). *ด้วยปัญญาและความรัก* (รสนา โตสิทธะกุล, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- นัท ฮันท์, ดิข. (2537ข). *สานติในเรือนใจ* (ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- นัท ฮันท์, ดิข. (2542). *เมตตาภาวนา คำสอนว่าด้วยรัก* (ธารา รินสานต์, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- ศิรณี มีสมทรัพย์. (2539). *จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. เอกสารประกอบคำสอน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทรงวิทย์ แก้วศรี. (2530). *เบญจศีล เบญจธรรม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- ปิ่น มุกขนัด. (2521). *บันทึกธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: คลังวิทยา.
- ปิ่น มุกขนัด. (2535). *แนวสอนธรรมะ*. กรุงเทพฯ: มกุฎราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระมหาบุญเรือน ปภุสฺสโร (พิลาพันธ์). (2542). *การวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาขวง ทิวากโร (คนทา). (2548). *การศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องเหรินในปรัชญาของเจื้อกับเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระศรีวิสุทธิวงษ์. (2496). *ความฝันในคัมภีร์พระพุทธศาสนา*. พระนคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2527). *จริยศึกษา*. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- มูลนิธิหมู่บ้านพลัม. (2552). *ภาวนาด้วยหัวใจ*. ม.ป.ท.: สำนักพิมพ์ข้างเผือก
- ศุภลักษณ์ สุวรรณเกรือ. (2532). *มรรควิธีแห่งรักและเมตตาเพื่อรับใช้สังคม ในทัศนะวิทยาการชาวพุทธ*. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สมเด็จพระมหาสมณเจ้า. (2528). *นวโกวาท ฉบับประชาชน*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมบุญ เชนใจ. (2530). *สามัคคีธรรม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- สุจินต์ บริหารวนเขตต์. (2528). *เมตตา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุภา.
- สุรินทร์ รมเกียรติ. (2538). *ทักษะและกระบวนการให้การปรึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- โสภา ชูพิกุลชัย. (2521). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ไสว มาลาทอง. (2542). *คู่มือการศึกษาจริยธรรม*. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- หลวงวิจิตรวาทการ. (2541). *ความฝัน*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดือนตุลาจำกัด.
- เอกรินทร์ สัมหาสาธ, รุจิร ภู่อาระ, และสุสรณชัย ทองเปรม. (2551). *พระพุทธศาสนา ป.1*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- อจธรา เจริญศรี. (2551). *ผลของการฝึกอบรมภาวนาเชิงพุทธตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ ต่อการปรับตัวทางอารมณ์และการมองในแง่ดี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Cassell, E. J. (2002). Compassion. In Snyder, C.R. & Lopez, S. J. (Eds.). *Handbook of positive psychology*. (434-445). New York: Oxford University Press.

- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Fogarty, L. A., Curbow, A. B., Wingard, R. J., McDonnell, K., Somerfield, R. M., (1999). Can 40 Seconds of Compassion Reduce Patient Anxiety?. *Journal of Clinical Oncology*. 17(1), 371. Retrieved June 3, 2009, from ScienceDirect database.
- Gladding, S. T. (2000). *Counseling: a comprehensive profession* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- Hendrick, S. & Hendrick, C. (2002). Love. In Snyder, C.R. & Lopez, S. J. (Eds.). *Handbook of positive psychology*. (472-484). New York: Oxford University Press.
- Hosking, P. (2007). Compassion: what is in a word? In Kostanski, M (Ed.). *The power of compassion an exploration of the psychology of compassion in the 21st century*. Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.
- Ladner, L. (n.d.). *Compassion*. Retrieved May 05, 2010, from <http://www.buddhanet.net/compassion.htm>
- Maslach, C. (1982). *Burn out (Psychology); Stress, Psychological; Job satisfaction*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Nhat Hanh, T. (1974). *Zen keys: A guide to Zen practice*. New York: Three Leaves Press.
- Nhat Hanh, T. (1987a). *Being Peace*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Nhat Hanh, T. (1987b). *Interbeing: Fourteen Guidelines for Engaged Buddhism* (3rd ed.). Berkeley, CA: Parallax Press.
- Nhat Hanh, T. (1988). *The heart of understanding: Commentaries on the prajnaparamita Heart Sutra*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Nhat Hanh, T. (1990). *Our Appointment with Life: The Buddha's Teaching On Living in The Present*. Berkeley, California: Parallax Press.

- Nhat Hanh, T. (1991). *The Miracle of Mindfulness*. London: Beacon Press.
- Nhat Hanh, T. (1992a). *Breath! You are Alive: Sutra on The Full Awareness of Breathing*. London: Ebury. Press.
- Nhat Hanh, T. (1992b). *Touching Peace: Practicing the Art of Mindful Living*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Nhat Hanh, T. (1996). *Cultivating the Mind of Love*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Nhat Hanh, T. (1997a). *Teachings on Love*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Nhat Hanh, T. (1997b). *True Love: A Practice for Awakening the Heart*. Boston: Shambhala.
- Nhat Hanh, T. (1998). *The Heart of The Buddha's Teaching*. Berkeley, California: Parallax Press.
- Nhat Hanh, T. (2000). *The Path of Emancipation*. Berkeley, California: Parallax Press.
- Nhat Hanh, T. (2002). *Be free Where you are*. Berkeley, California: Parallax Press.
- Nhat Hanh, T. (2003). *A Lifetime of Peace: Essential Writings by and about Thich Nhat Hanh*. New York: Parallax Press.
- Nhat Hanh, T. (2004). *Peace begins here*. Berkeley, California: Parallax Press.
- Nhat Hanh, T. (2005). *Keeping the Peace: Mindfulness and Public service*. Berkeley, California: Parallax Press.
- Nhat Hanh, T. (2006). *Understanding Our Mind*. Berkeley, California: Parallax Press.
- Nussbaum, M. (1996). Compassion: The basic social emotion. *Social Philosophy and Policy*, 13, 27-58.
- Schulz, R., Hebert, S. R., Dew, M. A., Brown, L. B., Scheier, F. M., Beach, R. S., Czaja, J. S., Martire, M. L., Coon, D., Langa, M. K., Gitlin, N. K., Stevens, B. A., and Nichols, L. (2007). Patient Suffering and Caregiver Compassion: New Opportunities for Research, Practice, and Policy. *The Gerontologist*. 47(1), 4-13. Retrieved June 3, 2009, from ScienceDirect database.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชีรพรรณ ชีระพงษ์

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพื่อนใจ รัตดากร

อาจารย์ประจำภาควิชากิจกรรมบำบัด

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (in depth interview)

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการให้ตัวอย่างของการปฏิบัติอย่างมีเมตตา โดยมีแนวคำถามถามถึงเรื่อง การใช้ชีวิต บทบาทหน้าที่ และกิจกรรมที่ทำของนักบวช นอกจากนี้ยังมีข้อคำถามเกี่ยวกับกระบวนการภายในจิตใจที่เกิดขึ้น เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งส่งผลต่อการแสดงออกถึงความเมตตา รวมทั้งแบบสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักบวช คือ อาสาสมัคร (หมายถึง บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องใกล้ชิดกับนักบวช โดยการให้ความช่วยเหลือกิจการงานต่างๆของทางสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม ด้วยความสมัครใจ และไม่ได้รับค่าตอบแทน) และผู้เข้าร่วมปฏิบัติ (หมายถึง บุคคลทั่วไปซึ่งเข้ามามีประสบการณ์ปฏิบัติในสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม หรือในงานฝึกอบรมภาวนาตามแนวทางของท่านดิช นัท ฮันห์) ซึ่งคำถามจะเน้นให้ผู้เกี่ยวข้องดังกล่าวสะท้อนถึงความเมตตาที่ได้รับและพบเห็นในทางปฏิบัติของนักบวช โดยมีการกำหนดแนวคำถามไว้เพื่อช่วยในการจัดกระบวนการคิดและจัดการกับข้อมูลของผู้วิจัยขณะทำการเก็บข้อมูล ซึ่งในการสัมภาษณ์แต่ละกรณีศึกษาไม่ได้เรียงลำดับตามที่กำหนดไว้ เพราะแนวคำถามที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นนั้นใช้เป็นแนวทางกว้าง ๆ ตามจุดประสงค์ของการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง โดยแนวคำถามในการสัมภาษณ์มีดังต่อไปนี้

แนวคำถามในการสัมภาษณ์ (guidelines for interview questions)

คำถามเปิดประเด็น

1. กรุณาเล่าเกี่ยวกับการใช้ชีวิตนักบวชในหมู่บ้านพลัมของท่านว่าเป็นอย่างไร (คำถามนี้เป็นคำถามแรกใช้กับกลุ่มตัวอย่างทุกคนเมื่อเริ่มต้นการสัมภาษณ์)
2. ท่านคิดว่าบทบาทหน้าที่ของนักบวช มีอะไรบ้าง
3. คำถามตะล่อมอื่น ๆ เช่น ช่วงเวลาที่ได้บวช ท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมอะไรของหมู่บ้านพลัมบ้าง และมีความรู้สึกอย่างไร

คำถามเจาะลึก

1. สำหรับท่านความเมตตามีความหมายอย่างไร
2. องค์ประกอบสำคัญของความเมตตา มีอะไรบ้าง
3. คำสอนและการปฏิบัติเช่นไรบ้างที่ทำให้เกิดการพัฒนาความเมตตา

4. ท่านมีประสบการณ์ใดบ้างในชีวิตที่เป็นแรงบันดาลใจให้ท่านปฏิบัติเมตตา
ภavana
5. การปฏิบัติเมตตาภavanaในชีวิตประจำวันมีผลต่อจิตใจของท่านอย่างไรบ้าง
6. ท่านคิดว่าบุคคลและสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวท่านได้รับความรักความเมตตาจากท่าน
ในรูปแบบใดบ้าง

ภาคผนวก ค

หนังสือขออนุญาตทำการสัมภาษณ์และสังเกตอย่างมีส่วนร่วม



ที่ ศธ 6393(10) / 2978

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

239 ถนนห้วยแก้ว อำเภอเมือง

จังหวัดเชียงใหม่ 50200

๑๖ กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขออนุญาตให้นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน ประธานมูลนิธิหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

ด้วยคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ได้เปิดสอนกระบวนวิชา 013799 : วิทยานิพนธ์ ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 เพื่อให้นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ได้ศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่องที่นักศึกษามีความสนใจและได้รับอนุมัติแล้วภายใต้การควบคุมและแนะนำของประธานกรรมการที่ปรึกษาการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

ดังนั้นเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการศึกษาในกระบวนวิชาดังกล่าวตามที่หลักสูตรกำหนด คณะมนุษยศาสตร์ มีความประสงค์ขออนุญาตให้นายนพกุล พงศ์ศิริวรรณ รหัสประจำตัว 510131025 ได้เข้าสัมภาษณ์ในประเด็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา โดยเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลจากพระภิกษุหรือภิกษุณี ของมูลนิธิหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย จำนวน 6 ท่าน เพื่อประกอบการทำวิจัยในหัวข้อเรื่อง " การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา : กรณีศึกษานักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม (The Practice of Developing Compassion : The Monastic of the Plum Village Meditation Practice Center Case Study.)" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อีวรรณ อีระพงษ์ เป็นที่ปรึกษาการทำวิจัยฯ ตามรายละเอียดโครงร่างการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด ดังแนบ ทั้งนี้ นักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อรายละเอียดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องพร้อมนัดหมายวันและเวลาที่สะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวกับทางมูลนิธิหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย โดยตรงต่อไป หากมีข้อสงสัยหรือต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อ นายนพกุล พงศ์ศิริวรรณ ได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 089 - 6700807

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาต่อไปด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เยาวภา สังขะศิลป์)

รองคณบดีปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

สาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – นามสกุล

นายณพปฎล พงศ์ศิริวรรณ

วัน เดือน ปีเกิด

26 กรกฎาคม 2526

ประวัติการศึกษา

สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนุญวาทย์วิทยาลัย
ปีการศึกษา 2544

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ
มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2550

