

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ



242974

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา: กรณีศึกษา
นักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม

นพปฎล พงศ์ศิริวรรณ

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มีนาคม 2554



**การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา: กรณีศึกษา
นักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม**



นพปฎล พงศ์ศิริวรรณ

**วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา**

**บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มีนาคม 2554**

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา: กรณีศึกษา
นักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม

นพพล พงศ์ศิริวรรณ

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

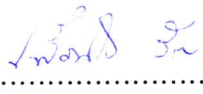
รองศาสตราจารย์ สงคราม เชาวนัสศิลป์

.....

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ชีระพงษ์

.....กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ชีระพงษ์

.....กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญใจ รัตนกร

11 มีนาคม 2554

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

ข้าพเจ้าได้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่เคยทราบมาก่อนจากการศึกษาระดับปริญญาโท ประสบการณ์ที่ได้มีทั้งในเวลาเรียน ช่วงฝึกงาน และช่วงเก็บข้อมูลทำวิทยานิพนธ์ ล้วนหล่อหลอมและเอื้ออำนวยให้ข้าพเจ้าได้พัฒนาตนเองมากยิ่งขึ้นทั้งทางด้านสติปัญญาและทางด้านจิตใจ จนกระทั่งวิทยานิพนธ์เริ่มมีความก้าวหน้า และเสร็จเรียบร้อยในที่สุด ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่าการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้เป็นสิ่งที่ทำให้ข้าพเจ้าปลื้มปีติมากที่สุดในการเรียนปริญญาโท ใน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่แห่งนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ผู้ให้ความเมตตากรุณาช่วยเหลือมอบความรู้ให้แก่ข้าพเจ้า วิทยานิพนธ์เล่มนี้จะไม่สามารถเสร็จสมบูรณ์ได้เลขาธิการปราศจากคณาจารย์ทุกท่าน โดยเฉพาะ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชีรธรรม ชีระพงษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ซึ่งเปรียบประดุจมารดาทางการศึกษา ท่านให้คำแนะนำ และเตรียมความพร้อมให้กับข้าพเจ้า ทั้งทางจิตวิญญาณและทางความคิด อีกทั้ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพื่อนใจ รัตตากร กรรมการที่ปรึกษาร่วม ท่านได้ชี้แนะแนวทางในอันที่เป็นประโยชน์ทำให้วิจัยครั้งนี้อยู่ในรูปแบบที่ถูกต้องครบถ้วน นอกจากนี้อาจารย์ทุก ๆ ท่านในภาควิชาจิตวิทยาก็ได้ให้ความรู้ และคำแนะนำดี ๆ แก่ข้าพเจ้ามาโดยตลอด

ขอขอบพระคุณ ภิกษุณีนิรามิตา ประธานมูลนิธิหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย พี่ๆ ชาวสวนเพื่อนนักปฏิบัติ ชาวอาสาสมัครของหมู่บ้านพลัมทุกคน และที่จะขาดไปเสียมิได้เลย คือ ภิกษุธรรมาจารย์ภูธรธรรม ภิกษุธรรมาจารย์ธรรมรักษ์ และภิกษุธรรมาจารย์ธรรมานุกุล ที่เสียสละเวลาทำงานและเวลาส่วนตัวให้ความร่วมมือ เพื่อบอกเล่าเรื่องราวการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาความเมตตาของตนเอง แก่ข้าพเจ้า นอกจากนี้จะทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จได้อย่างมีคุณภาพแล้ว ยังช่วยให้ข้าพเจ้าได้บ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความเมตตาในตนเองอีกด้วย

และขอบคุณเพื่อน ๆ ที่ได้ศึกษาร่วมกันมา บางคนได้ให้ความช่วยเหลือในตอนเริ่มต้นของงานวิจัย บางคนได้ร่วมเดินทางไปไกลถึงสถานที่เก็บข้อมูล บางคนมีส่วนช่วยในช่วงท้ายๆของการทำวิทยานิพนธ์ โดยเฉพาะ อย่างไรก็ตามข้าพเจ้ารู้สึกเสมอว่า ทุกคนได้วางจิตใจเอาไว้ใกล้ข้าพเจ้าตลอดเวลา ทุกคนเพิ่มเติมกำลังใจ ให้ข้อชี้แนะ และให้ความสนับสนุนในหลาย ๆ ทาง จนกระทั่งข้าพเจ้าประสบความสำเร็จ

เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อและคุณแม่ ที่ทำให้ข้าพเจ้ามีโอกาสได้มองเห็น ได้ยิน และรู้สึกในทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นไปในโลกนี้ ทั้งสองท่านได้ให้สิ่งที่มีคุณค่ามาก

ที่สุดที่ชีวิตหนึ่งควรจะได้รับ นั่นคือ ความรักที่ไม่มีเงื่อนไข ท่านได้ให้ความสนับสนุนทางการศึกษา เสียสละทรัพย์สินมากมายให้ข้าพเจ้าได้เรียนเท่าที่จะสามารถทำได้จนถึงวันนี้ เพียงเพื่อให้ข้าพเจ้าได้เติบโตอย่างมีคุณภาพ ความซาบซึ้งที่ข้าพเจ้ามีต่อความเมตตา และความรักที่ไร้เงื่อนไขของคุณพ่อและคุณแม่ นั้นอยู่เหนือคำบรรยายใดใดที่ข้าพเจ้าจะสามารถอธิบายได้ ณ ที่นี้ และไม่ว่าข้าพเจ้าจะเลือกทางเดินของชีวิตในทิศใด เมื่อถูกต้อง ท่านชื่นชมยินดี เมื่อผิดพลาด ท่านไม่เคยหมดความหวังในตัวข้าพเจ้า ฉะนั้น หากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ได้ก่อเกิดประโยชน์อันใด ข้าพเจ้าขออุทิศบุญกุศลอันเกิดจากประโยชน์เหล่านั้นให้กับคุณพ่อและคุณแม่ของข้าพเจ้า ผู้ซึ่งกำลังเฝ้ามองความสำเร็จของเด็กชายน้อย ๆ ของท่านคนนี

นพปฎล พงศ์ศิริวรรณ

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา: กรณีศึกษา นักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม
ผู้เขียน	นายพนพล พงศ์ศิริวรรณ
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชีรวรรณ ชีระพงษ์

บทคัดย่อ

242974

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

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

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตานั้น พบว่ากรณีศึกษามีการปฏิบัติก่อนบวช ดังนี้ กรณีศึกษาที่ 1 ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (holism) และภาวะสังขการแห่งตน (self-

actualization) ทัศนศึกษาที่ 2 ค้นพบความหมายในชีวิตผ่านทางคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (creative value) คุณค่าเชิงประสบการณ์ (experience value) และคุณค่าเชิงทัศนคติ (attitude value) และทัศนศึกษาที่ 3 ผ่านประสบการณ์ชีวิตที่เป็นไปในลักษณะที่ว่าแต่ละคนมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่า มนุษย์ใช้ชีวิตอยู่ในโลกส่วนตัวซึ่งเป็นโลกที่เขาเห็นและคิด มนุษย์มีแนวโน้มสู่ความเป็นจริงของตนเอง และมนุษย์เป็นคนที่ไวใจได้

ทัศนศึกษามีการปฏิบัติหลังจากบวชแล้วตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม คือ การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างปัญญา การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมาธิในทำนอง เดิน และนอน การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสติ การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความอดทน การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการฟังอย่างลึกซึ้ง การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการใช้วาจาแห่งรัก และการเริ่มต้นใหม่

จากการปฏิบัติทั้งก่อนบวช และหลังจากบวชแล้วตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม ทำให้ทัศนศึกษาทั้งสาม รับรู้และตีความหมายของความเมตตาต่างกันไป ในขณะที่เดียวกันก็มีความหมายบางส่วนที่มีความเหมือนกันอยู่ระหว่างทัศนศึกษาแต่ละท่าน

ความหมายและองค์ประกอบโดยรวมของความเมตตาจากความคิดเห็นของนักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมสรุปได้ดังนี้ 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) อันจะสามารถลดละความเชื่อที่มกมาย ความแบ่งแยก ความคับแคบ ความกลัว ความเกลียดชัง และความสิ้นหวังทั้งปวง องค์ประกอบของความเมตตาตามทฤษฎีของนักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม คือ ปัญญา ความอดทน การฟังอย่างลึกซึ้ง การตระหนักรู้ถึงความทุกข์ที่แท้จริง การเข้าถึงใจ (empathy) การใช้วาจาแห่งรัก การปกป้องชีวิต ความสุขที่แท้จริง ความรักที่แท้จริง และการบำรุงหล่อเลี้ยงเยียวยา

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

242974

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

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 acceptance 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.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
สารบัญ	ณ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
ขอบเขตและวิธีวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับ	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ความเมตตา	8
หมู่บ้านพลัม	17
การวิจัยเชิงคุณภาพ	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	29
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	31
กลุ่มเป้าหมาย	31
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	31
การตรวจสอบข้อมูล	33
การรวบรวมข้อมูล	33
การวิเคราะห์ข้อมูล	35

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย และการอภิปรายผล	37
ตอนที่ 1 วิธีแห่งหมู่บ้านพลัม	37
ตอนที่ 2 กรณีศึกษา	44
ตอนที่ 3 ความหมายและองค์ประกอบของความเมตตาตามความคิดของนักบวช หมู่บ้านพลัม	83
ตอนที่ 4 การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา	85
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	109
สรุปผลการดำเนินการวิจัย	109
สรุปผลการวิจัย	110
สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำวิจัยครั้งนี้	113
ข้อจำกัดในการทำวิจัย	115
ข้อสังเกตและข้อเสนอแนะ	117
บรรณานุกรม	120
ภาคผนวก	124
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย	125
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	127
ภาคผนวก ค หนังสือขออนุญาตทำการสัมภาษณ์และสังเกตอย่างมีส่วนร่วม	130
ประวัติผู้เขียน	132