



การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์

โดย

นางสาวกุลวิภา ชีพรับสุข



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษาดลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์แบบ 2.1 ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต

ภาควิชาการศึกษาดลอดชีวิต

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2561

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของติช นัท ฮันห์



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษาดลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์แบบ 2.1 ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต

ภาควิชาการศึกษาดลอดชีวิต

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2561

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

PARENTHOOD IN THE THICH NHAT HANH'S MINDFULNESS PATH



By

MISS Kulwipa SHEEPRUBSUK

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for Doctor of Education LIFELONG EDUCATION AND HUMAN DEVELOPMENT

Department of LIFELONG EDUCATION

Graduate School, Silpakorn University

Academic Year 2018

Copyright of Graduate School, Silpakorn University

หัวข้อ	การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของติช นัท ฮันห์
โดย	กุลวิภา ชีพรับสุข
สาขาวิชา	การศึกษาตลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์แบบ 2.1 ศีลภาวนาศาสตร์ ดุษฎีบัณฑิต
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	อาจารย์ ดร. พิรเทพ รุ่งคุณากร

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต

..... คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.จุไรรัตน์ นันทานิช)

พิจารณาเห็นชอบโดย

..... ประธานกรรมการ
(ศาสตราจารย์พิเศษ ดร. กาญจนา คุณารักษ์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(อาจารย์ ดร. พิรเทพ รุ่งคุณากร)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร. ศิริณา จิตต์จรัส)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร. เจริศพรณ แดนศิลป์)

..... ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อีรวรรณ อีระพงษ์)

57251801 : การศึกษาตลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์แบบ 2.1 ศีลศาสตร์ดุสิตบัณฑิต

คำสำคัญ : วิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์, การเป็นพ่อแม่

นางสาว กุลวิภา ชีพรับสุข: การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์ อาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์ : อาจารย์ ดร. พีรเทพ รุ่งคุณากร

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาหลักและวิธีการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์ และเพื่อศึกษาการเรียนรู้และผลการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัทฮันท์ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบพหุกรณีศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่อยู่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ นักบวชจำนวน 4 รูป และฆราวาสจำนวน 6 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาและเขียนพรรณนาความ

การวิจัยมีข้อค้นพบ ได้แก่ 1) การเข้าสู่วิถีแห่งสติตามแนวดิช นัท ฮันท์ พบว่าจุดเริ่มต้นในการเข้าสู่วิถีแห่งสติของผู้ให้ข้อมูลเกิดจากความทุกข์ที่มาจากการไม่ยอมรับตัวเอง เกิดจากอารมณ์ที่รุนแรงของตัวเอง เกิดจากปมในอดีตหรือบาดแผลในอดีตที่ยังไม่ได้รับการดูแล เกิดจากการอยากจะค้นพบตัวเอง และเกิดจากความไม่พอใจในตัวเอง จนทำให้เกิดความไม่ปกติภายในจิตใจ ต้องการที่จะแสวงหาทางออกให้กับตนเองเพื่อให้พ้นทุกข์ 2) หลักและวิธีการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงหลักสำคัญ 3 เรื่อง คือ การเป็นดั่งกันและกัน การเข้าใจความทุกข์ของตนเองและผู้อื่น และการอยู่กับปัจจุบันขณะ และวิธีการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์ พบว่า การฝึกสติเป็นกุศโลบายเพื่อให้เกิดสติด้วยการตามลมหายใจในกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เป็นสื่อเพื่อเกื้อหนุนให้เกิดสติและมีความมั่นคงในการฝึกปฏิบัติของตนเอง 3) การเรียนรู้และผลการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลเกิดการเรียนรู้ 2 มิติ คือ การแปรเปลี่ยนในตนเอง และเรียนรู้ร่วมกันเป็นชุมชน (สังฆะ) ส่วนผลการฝึกสติในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์ มีผลกับผู้ให้ข้อมูล 3 ลักษณะ คือ เกิดความสุข เกิดความเมตตา กรุณา และเกิดปัญญา

57251801 : Major LIFELONG EDUCATION AND HUMAN DEVELOPMENT

Keyword : Thich Nhat Hanh's Mindfulness Path, Parenthood

MISS KULWIPA SHEEPRUBSUK : PARENTHOOD IN THE THICH NHAT HANH'S MINDFULNESS PATH THESIS ADVISOR : LECTURER BHEERADHEV RUNGKHUNAKORN, Ph.D.

This research is purposed to study the principles and methods of Mindfulness Practice by Thích Nhất Hạnh, and the learning abilities and the results of Mindfulness Practice in Parenthood by Thích Nhất Hạnh, using a multiple case study qualitative research. The data of this research were collected by an in-depth semi-structured interview. The interviewees were all members in Thích Nhất Hạnh's Mindfulness Path, divided into two groups: four priests and six laymen. The data were analyzed by studying the contents and the descriptions.

The results of this research were: 1) the result of participation in Mindfulness Path was that the beginning points of the interviewees' participation were sorrow of not accepting themselves, their extreme emotions, neglected mental complex, eagerness to find their true self, and not being satisfied with themselves, bringing into mental abnormality seeking for solutions to be free from sorrow. 2) One result of the principles and methods of the Mindfulness Practice in Parenthood was the interviewees mentioned three main factors: humans' one-another, understanding others' and their sorrow, and focusing on the present. The other was that Mindfulness Practice was a strategy of a person's concentration by following their own breathing in all activities. It was also an encouragement to becoming mindful and to their regularity of practice. 3) The learning abilities and the results of Mindfulness Practice in Parenthood showed that the interviewees realized four subjects: self-transformation and learning together as a community (sangha). The results also provided direct effects to the interviewees which are more peaceful mind, kindness arising in mind, and wisdom to solve problems.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีจากความกรุณาของอาจารย์ ดร.พีรเทพ รุ่งคุณากร รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริณา จิตต์จรัส และอาจารย์ ดร.เพริศพรรณ แคนศิลป์ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ที่ให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยนี้ รวมทั้ง ศาสตราจารย์ พิเศษ ดร.กาญจนา คุณารักษ์ ประธานกรรมการ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรวรรณ ชีระพงษ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่คอยช่วยเหลือและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์มาโดยตลอด ส่งผลให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ถูกต้องและมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของทุกท่านเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 ท่าน สำหรับมิตรไมตรีอันดี ความเอื้ออาทรและความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์แก่ผู้วิจัย นอกจากนี้ยังให้ข้อมูลและหนังสือเพื่อเป็นประโยชน์แก่การทำวิจัย ทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณมารดา ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจในทุก ๆ เรื่องอย่างเสมอมา

ขอขอบพระคุณ คุณแสงเดือน จันทศิริศรี ผู้ช่วยวิจัยที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ เป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้วิจัยในการเก็บข้อมูล การถอดบทเรียนจากผู้ให้ข้อมูล พร้อมทั้งเป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัย เสมอมา

ขอขอบคุณสามีและเพื่อนร่วมภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์ เพื่อนร่วมงานจากสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจตลอดมา

ขอขอบคุณลูกชายตัวน้อยน้องข้าวกลิ้ง ที่ทำให้แม่เกิดการเรียนรู้ไปพร้อมกับลูก ที่เป็นแรงบันดาลใจสำหรับการทำวิจัยเรื่องนี้ และเป็นแรงใจให้กับแม่ในยามที่อ่อนล้า

คุณค่าหรือประโยชน์อันเกิดจากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายแด่หลวงปู่ติช นัท ฮันท์ และมอบแด่คุณบิดา มารดา ครูอาจารย์ที่อบรมสั่งสอนอย่างดียิ่งเสมอมา

กุลวิภา ชีพรับสุข

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญรูปภาพ.....	ฌ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกสติของติช นัท ฮันท์.....	9
แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นพ่อแม่.....	31
แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ.....	44
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	63
บทที่ 3 ระเบียบวิธีการวิจัย.....	68
การออกแบบการวิจัย.....	68
วิธีดำเนินการวิจัย.....	68
บทที่ 4 การรายงานกรณีศึกษา.....	74

ผลการรายงานกรณีศึกษา.....	74
กรณีศึกษาที่ 1 คุณแม่เอ.....	74
กรณีศึกษาที่ 2 คุณแม่บี.....	88
กรณีศึกษาที่ 3 คุณพ่อซี.....	99
กรณีศึกษาที่ 4 คุณแม่ดี.....	113
กรณีศึกษาที่ 5 คุณแม่เอฟ.....	123
กรณีศึกษาที่ 6 คุณแม่จี.....	130
กรณีศึกษาที่ 7 หลวงพี่เอช.....	137
กรณีศึกษาที่ 8 หลวงพี่ไอ.....	144
กรณีศึกษาที่ 9 หลวงพี่เจ.....	151
กรณีศึกษาที่ 10 หลวงพี่เค.....	160
บทที่ 5 ผลการวิจัย.....	170
1. หลักและวิธีการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์.....	170
2. การเรียนรู้และผลการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์.....	175
บทที่ 6 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	178
สรุปผลการวิจัย.....	178
การอภิปรายผล.....	178
ข้อเสนอแนะ.....	184
รายการอ้างอิง.....	186
ภาคผนวก.....	191
ประวัติผู้เขียน.....	225

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ตามแนวคิดของเลวิน (The Lewinian Experiential Learning Model)	47
ภาพที่ 2 กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ตามแนวคิดของจอห์น ดิวอี้ (Dewey's Model of Experientail Learning).....	47
ภาพที่ 3 วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์.....	48
ภาพที่ 4 วงจรของการเรียนรู้ (Learning Cycle) ตามแนวคิดของ Mezirow.....	57



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนา คือการทำให้ชีวิต ความเป็นอยู่ของคนมีความสุข ความสะดวกสบาย ความอยู่ดี กินดี ความเจริญทางศิลปวัฒนธรรมและจิตใจและความสงบสันติ ซึ่งนอกจากจะขึ้นอยู่กับ การได้รับ ปัจจัยทางวัตถุเพื่อตอบสนองความต้องการทางร่างกายแล้ว คนยังต้องการได้รับการพัฒนาทางการศึกษา สิ่งแวดล้อมที่ดี การพักผ่อนหย่อนใจและการพัฒนาวัฒนธรรมและจิตใจด้านต่าง ๆ (วิทยากร เชียงกูล, 2527, pp. 17-18) ส่วนในแง่ของพุทธศาสนา การพัฒนา คือการพัฒนาคนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ โดยเน้นในด้านคุณภาพชีวิตและหลักของความถูกต้องพอดี ซึ่งให้ผลประโยชน์สูงสุด ความกลมกลืน และความเกื้อกูลแก่สรรพชีวิตโดยไม่เบียดเบียน ทำลายธรรมชาติและสภาพแวดล้อม (นิพนธ์ ชัยวรมุขกุล, 2561) ส่วนในการพัฒนาคนที่มีระดับลึกลงไปภายในจิตใจเรียกว่า การเจริญสติหรือการภาวนา คือ การอบรมจิตใจให้ตั้งมั่นหรือเป็นสมาธิให้บริสุทธิ์ สะอาดด้วยสมาธิและปัญญาเพื่อชำระโสมพะณีคือความลุ่มหลง ไม่รู้จริงให้หมดไป เมื่อนั้นจะเห็นถึงการดับทุกข์ (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, 2557) ซึ่งการทำหน้าที่ของสติมักถูกเปรียบเทียบกับนายประตูที่คอยระวังเฝ้าดู คนเข้าออกอยู่เสมอ และคอยกำกับการโดยปล่อยคนที่ควรเข้าออกให้เข้าออกได้และคอยกันคนที่ไม่ควรเข้าไม่ให้เข้าและคนที่ไม่ควรออกไม่ให้ออก สติจึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง ทั้งที่จะไม่ให้หลงเพลินในความชั่ว และที่จะไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้าไปในจิตใจได้ เตือนตนในการทำความดีและไม่เปิดโอกาสแก่ความชั่ว (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต, 2542)

ด้วยเหตุนี้จึงมีผู้สนใจนำการเจริญสติมาใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตเป็นจำนวนมากขึ้น ดังจะเห็นจาก Mindful Schools องค์กรเอกชนที่ไม่แสวงหากำไรในสหรัฐอเมริกา ที่มุ่งสอนการเจริญสติให้กับผู้ปกครอง ครู และนักเรียนเพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2558) และนิตยสารไทม์ที่ให้ความสำคัญกับการเจริญสติโดยได้ตีพิมพ์เรื่อง The Mindful Revolution ในฉบับเดือนกุมภาพันธ์ (Time Magazine, 2014) ที่เป็นเช่นนี้เพราะคนส่วนใหญ่ต้องการความสุขที่แท้จริงที่เป็นความสุขเกิดขึ้นจากภายในจิตใจ การเจริญสติจึงเป็นหนทางไปสู่การกำหนดรู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไรทำอะไร แล้วทบทวนความคิด ความรู้สึกก่อนที่จะปล่อยให้เกิดพฤติกรรมรุนแรงต่าง ๆ ช่วยพัฒนาจิตใจให้เป็นคนที่มีอารมณ์คงที่ มั่นคง มีเหตุผลสม่ำเสมอ (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2544, p. 9) และทำให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง ตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสเตือนเรื่องสติให้พุทธบริษัทนำไปปฏิบัติ เนื่องจากว่าสติเป็นเหมือนตัวควบคุมคุณภาพของการกระทำ ผู้มีสติอยู่กับ

การกระทำจะมีผลการกระทำที่เป็นประโยชน์เพราะเป็นผู้ที่เข้าใจอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองจึงรู้จักเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์และงดเว้นสิ่งที่จะทำให้เกิดโทษต่อชีวิตทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข (พระสมัย สมโย, 2554, p. 53)

ปัจจุบันแนวทางการเจริญสติของแต่ละสำนักก็มีที่มาจากประสบการณ์ ความรู้ และ ทรศนะในการเจริญสติของผู้เป็นเจ้าของสำนัก แต่ละสำนักมีการใช้ขยายวิธีแตกต่างกัน แต่มีหลัก เดียวกันคือเป็นการทำให้สติเกิดขึ้น ตั้งมั่นและทำให้เจริญยิ่งขึ้นไป จนเกิดปัญญาความรู้แจ้ง ใน พระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน ดิซ นัท ฮันท์ เป็นพระเถระที่มีผู้สนใจเรียนรู้และปฏิบัติตามแนวทางการ เจริญสติของท่านอย่างกว้างขวาง ท่านมีชื่อเสียงและมีความโดดเด่นในยุคนี้มาก แนวทางการเจริญสติ ของท่านเน้นการนำพุทธธรรมเข้าไปในชีวิตประจำวัน มีสาระคือการกระทำอย่างมีสติ มีชีวิตอยู่ใน ปัจจุบันขณะ (ทีชชาวุฒิก สวัสดิ์ล่อ, 2551, p. 131) ดิซ นัท ฮันท์ เป็นพระภิกษุใน พระพุทธศาสนาฝ่ายมหายานนิกายเซน เป็นชาวเวียดนามโดยกำเนิด ท่านเติบโตในช่วงที่ประเทศฝรั่งเศส เข้าปกครองเวียดนาม ช่วงเวลาที่อยู่ในเวียดนามท่านได้ดำเนินกิจกรรมเพื่อช่วยฟื้นฟูพระพุทธศาสนา ให้มีบทบาทในการรับใช้สังคมอย่างจริงจัง ท่านเคยไปอธิบายให้ชาวอเมริกันเข้าใจสภาพการณ์ใน เวียดนาม และเรียกร้องสันติภาพให้ประเทศ ในปี พ.ศ. 2500 มาติน ลูเธอร์ คิง เจอาร์ ได้เสนอชื่อ ท่านเพื่อเข้ารับรางวัลโนเบล สาขาสันติภาพ ท่านและกลุ่มสังฆะได้ร่วมกันจัดตั้งหมู่บ้านพลัม (plum village) ขึ้นที่ประเทศฝรั่งเศส เป็นชุมชนแบบอย่างการปฏิบัติธรรมแห่งพุทธบริษัทสี่ ที่เน้นการเจริญ สติในชีวิตประจำวัน ปัจจุบันมีสาขาทั้งหมด 12 แห่ง (หมู่บ้านพลัม, 2559)

นอกจากคำสอนของท่านแล้ว ดิซ นัท ฮันท์ ยังเป็นครูให้กับหลายมหาวิทยาลัยและได้ ก่อตั้งโรงเรียนเยาวชนเพื่อบริการสังคม (the School of Youth for Social Services หรือ SYSS) ซึ่งต่อมากลายเป็นสาขาหนึ่งของมหาวิทยาลัยแวนฮันท์ ที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อการศึกษาด้านพุทธศาสนาใน ระดับสูง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการนำพุทธศาสนามาช่วยเหลือและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของชาวบ้าน ในระหว่างสงคราม ดิซ นัท ฮันท์ เรียกการนำพุทธศาสนามาปฏิบัติในแนวทางนี้ว่า เป็นการฝึก ปฏิบัติ “พุทธศาสนาเพื่อสังคม” (Socially Engaged Buddhism) โดยยึดหลักสันติวิธี ซึ่งมีหัวใจ สำคัญอยู่ตรงที่ “การเป็นหนึ่งเดียวกัน” หมายถึงความรักที่ไม่แบ่งแยก ไม่มี “ฉัน” หรือ “เธอ” กล่าว ให้ง่ายคือ เราต่างเป็นมนุษย์เช่นเดียวกัน นอกจากนี้ท่านยังดำเนินตามแนวทางของพระพุทธศาสนา เพื่อสังคมอีกหลายเรื่อง อาทิ การเขียนจดหมายถึงประธานาธิบดี จอร์จ ดับเบิลยู บุช จูเนียร์ ในประเด็นสงครามที่ตะวันออกกลาง การแสดงปาฐกถาธรรมในกรณีก่อการร้ายเหตุการณ์ระเบิด ตึกเวิร์ลเทรด เซ็นเตอร์ กรุงนิวยอร์ก เมื่อปี 2009 การเดินเพื่อสันติภาพ (Peace Walk) ซึ่งมักจะเป็น ประเด็นการต่อต้านสงคราม รวมทั้งการสอนการเจริญสติให้แก่สมาชิกสภาองเกรสและประชาชน ทั่วไปเพื่อสร้างการตื่นรู้ร่วมกัน (Collective Awakening) อย่างเป็นรูปธรรมในรูปแบบหนึ่ง

(หิมาพรธรรณ รักแตงาม, 2557, p. 7) และยังมีงานเขียนที่มักตอบโจทย์ปัญหาสำคัญของคนในยุคปัจจุบัน และได้รับการยกย่องจากนิตยสารไทม์ให้เป็น “hero” หรือผู้มีผลงานอันโดดเด่นและเป็นแรงบันดาลใจให้แก่คนทั้งโลก นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่ศึกษาแนวคิดของ ดิชนัท ฮันท์ หลายเรื่องด้วยกัน อาทิ งานวิจัยของทีชชายูวัฒน์ สวัสดิ์ลลอ ; พิรเทพ รุ่งคุณากร ; พระทรัพย์ชู มหาวิโร ; Marybeth White ; Sheshagiri Rao, V.N. ; Walcher Davidson, Prisca Rossella Mina โดยผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า แนวทางการเจริญสติของดิชนัท ฮันท์ มีลักษณะเป็นจิตบำบัด ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นอารมณ์หรือเข้าใจสถานการณ์อย่างที่เป็น ทำให้พัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย วาจา และจิตใจ ทั้งยังเป็นประโยชน์แก่สังคม

จากการศึกษาแนวคิดของ ดิชนัท ฮันท์ การเจริญสติทำให้เกิดประโยชน์โดยทำให้รู้แจ้ง ช่วยให้คิดอย่างถูกวิธี ช่วยบำบัดทุกข์บำรุงสุขทั้งร่างกายและจิตใจ การมีสติจะช่วยระมัดระวังไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น มีสติทำให้เข้าใจครอบครัวมากขึ้นทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ซึ่งเหมาะสมที่พ่อแม่จะนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการดูแลเด็ก เนื่องจากการดูแลเด็กจะต้องมีความรักเป็นที่ตั้ง โดยความรักจะต้องมีสติเป็นพื้นฐาน มิเช่นนั้นเราอาจทำร้ายคนที่เรารัก ไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม การเจริญสติเป็นการฝึกที่จะรัก ทั้งนี้การปฏิบัติเมตตาภาวนาต้องเริ่มที่ตนเองก่อน โดยการเอาใจใส่ตนเอง มีสติพิจารณาองค์ประกอบคือขั้น 5 จนมีความเข้าใจชัดเจนในตนเอง (ทีชชายูวัฒน์ สวัสดิ์ลลอ, 2551, p. 5 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1997) นอกจากนี้ ดิชนัท ฮันท์ ยังให้ความสำคัญและผลักดันให้คนในครอบครัวได้มีการฝึกสติร่วมกัน โดยในการจัดงานภาวนาของหมู่บ้านพลัมแต่ละครั้งได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายไว้หลายกลุ่มด้วยกัน แต่กลุ่มเป้าหมายที่หมู่บ้านพลัมส่งเสริมและให้ความสำคัญตลอดมาคือกลุ่มครอบครัวที่มีการฝึกปฏิบัติให้กับพ่อแม่และลูก

พ่อแม่เป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาลูก เนื่องจากพ่อแม่เป็นสมาชิกหลักในการเริ่มต้นสร้างครอบครัว ดังนั้นการแสดงบทบาทของการเป็นพ่อแม่จึงเป็นสิ่งสำคัญในการดูแล เลี้ยงดู อบรมให้เด็กเจริญเติบโตด้วยความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ สำหรับสถานะบทบาทหน้าที่ การเรียนรู้และความสามารถในการเลี้ยงดูลูกของพ่อแม่ (Department of Health, 2000; Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009; Epstein, 2010; เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2558; ชาลินี สุริยนเปล่งแสง, 2547 อ้างถึงใน Abidin, 1995; พนิดา มารุ่งเรือง, 2555) เกี่ยวข้องกับเรื่องต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (1) สติในการดำรงชีวิตประจำวัน (2) ความมั่นคงทางอารมณ์หรือจิตใจ (3) ทักษะชีวิต/ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีทักษะและวุฒิภาวะ (4) ความเมตตา กรุณาและการแสดงออกซึ่งความรัก (5) การเรียนรู้ของพ่อแม่ (6) การเป็นแบบอย่างที่ดีและส่งเสริมการเรียนรู้ให้ลูก (7) การเชื่อมั่นและยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น และ (8) ความรู้ในการเลี้ยงดูลูก การมีสติของพ่อแม่จะช่วยให้การแสดงบทบาทการเป็นพ่อแม่มีความหนักแน่น มั่นคงทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถมองเห็นถึงปัญหาและวิธีการแก้ไขกับสถานการณ์ต่าง ๆ

ที่เกิดขึ้น รู้จักวิธีการให้ความรักอย่างมีสติโดยรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่ากระทำสิ่งใดอยู่ เกิดความเข้าใจและมีความเมตตาากรุณา

การเป็นพ่อแม่และการดูแลเด็กที่เหมาะสมถึงแม้จะมีทฤษฎีให้ได้เรียนรู้และดำเนินการตามรูปแบบนั้น แต่ทฤษฎีเป็นเพียงหลักการที่เป็นความรู้เบื้องต้นสำหรับพ่อแม่ที่จะนำมาใช้ในการดูแลเด็กเท่านั้น การเป็นพ่อแม่ในยุคปัจจุบันเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนและต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดมีหัวใจที่ขาดความรัก นอกจากนั้นแล้วการเป็นพ่อแม่ที่จะพัฒนาเด็กให้มีความพร้อมในทุกด้านนั้นควรจะต้องคำนึงถึงการเป็นพ่อแม่ที่ดีร่วมด้วย สอดคล้องกับนักวิชาการและจิตเวชเด็กกล่าวว่า การเป็นพ่อแม่ที่ดีนั้นควรให้ความรัก โอบกอดเด็กให้เต็มที่ เพื่อให้เด็กรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย กลายเป็นเด็กที่มีความรักตนเอง ครอบครัวยุ และคนรอบข้าง และเหนียวรั้งให้เขากลายเป็นเด็กดีไม่ก่อปัญหาให้กับสังคม (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560, p. 27) การเป็นพ่อแม่ที่ดีนั้นจึงควรประกอบไปด้วยความรู้ในเรื่องของหลักการดูแลเด็ก และการเป็นพ่อแม่ที่ต้องให้ความรัก ความอบอุ่นอย่างเต็มที่แก่เด็ก และสิ่งสำคัญพ่อแม่ควรมีสติในการให้ความรักและดูแลเด็ก เพราะการมีสติจะทำให้ผู้นั้นทำงานได้ผลดี ตัดสินใจทำอะไรก็ไม่ผิดพลาดถ้ามีสติความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา เพราะสติความรู้สึกตัวนี้คือสิ่งที่มีประโยชน์และสำคัญที่สุดในชีวิต สติจะช่วยไม่ให้หลงไปกับอารมณ์หรือความคิด สติทำให้รู้เท่าทัน นอกจากนั้นผู้ที่มีสติสมบูรณ์จะมีสมาธิและปัญญา ดังที่ สมเด็จพระญาณสังวร ได้กล่าวว่า “ความคิดสำคัญนัก แต่สติสำคัญที่สุดเพราะต้องมีสติจึงจะรู้ทันความคิดของตนว่าเป็นอย่างไร” จากที่กล่าวมาการเป็นพ่อแม่ในยุคนี้ จึงควรมีการเรียนรู้ในการแสดงบทบาทการเป็นพ่อแม่ที่เหมาะสมซึ่งถือได้ว่าเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิตของการทำหน้าที่เป็นพ่อแม่ เพื่อที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันในครอบครัวและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

จากสภาพปัจจุบันปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่าแนวทางการเจริญสติของ ดิข นัท ฮันท์ มีการประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตในปัจจุบันที่สร้างความสุขให้กับผู้ฝึกปฏิบัติทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและแนวทางนี้ยังส่งเสริมและให้ความสำคัญกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นพ่อแม่ตลอดมา เพราะพ่อแม่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพของเด็กเป็นอย่างมาก ซึ่งเด็กที่โตมาอย่างมีคุณภาพจะส่งผลต่อการพัฒนาสังคม และประเทศต่อไปในอนาคต ประกอบกับผู้วิจัยยังไม่มีพบว่ามีงานวิจัยที่พ่อแม่แนะนำแนวทางการฝึกสติของ ดิข นัท ฮันท์ มาประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตของตัวเอง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของ ดิข นัท ฮันท์ โดยผลการวิจัยที่ได้เป็นการนำเสนอแนวทางในการพัฒนาการเป็นพ่อแม่ตามวิถีแห่งสติของ ดิข นัท ฮันท์ ซึ่งเป็นการจัดการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่เพื่อพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้มีความเข้มแข็งภายในจิตใจ ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว และสังคมต่อไป

คำถามการวิจัย

1. พ่อแม่มีหลักและวิธีการฝึกสติตามวิถีของ ดิซ นัท ฮันท์ อย่างไร
2. พ่อแม่มีการเรียนรู้และผลการฝึกสติตามวิถีของ ดิซ นัท ฮันท์ อย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักและวิธีการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของ ดิซ นัท ฮันท์
2. เพื่อศึกษาการเรียนรู้และผลการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของ ดิซ นัท ฮันท์

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการรวบรวมข้อมูลเพื่อศึกษาการเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิซ นัท ฮันท์ ซึ่งมีขอบเขตเนื้อหาที่ศึกษาดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับวิถีแห่งสติของดิซ นัท ฮันท์ ประกอบด้วย ความหมายของสติ ความสำคัญของสติ บทบาทหน้าที่ของสติ หลักพื้นฐานในการเจริญสติ จุดมุ่งหมายในการเจริญสติ แนวทางการเจริญสติ ประโยชน์ของการเจริญสติ และกิจกรรมภาวนา
2. แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นพ่อแม่ ประกอบด้วย ความหมายของการเป็นพ่อแม่ บทบาทหน้าที่การเป็นพ่อแม่ และการเรียนรู้ในการเป็นพ่อแม่
3. แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ ประกอบด้วย การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) การเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน (Community Based Learning) และการเรียนรู้แบบปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ (Transformative Learning)

ขอบเขตด้านกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1. นักบวชในวิถีแห่งสติของ ดิซ นัท ฮันท์ จำนวน 4 รูป มีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้
 - เป็นนักบวชที่ฝึกสติในแบบ ดิซ นัท ฮันท์ อย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 5 ปี
 - มีประสบการณ์เป็นวิทยากรให้กับพ่อแม่โดยใช้แนวปฏิบัติการฝึกสติตามแบบดิซ นัท ฮันท์
2. ฆราวาสในวิถีแห่งสติของ ดิซ นัท ฮันท์ จำนวน 6 คน มีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้
 - เป็นพ่อแม่
 - ฝึกสติตามแบบดิซ นัท ฮันท์ อย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 5 ปี
 - เป็น O.I. (Order Interbeing) Member ผ่านการรับศีลหมู่บ้านพลัม

ขอบเขตด้านเวลาและสถานที่

ขอบเขตด้านเวลา ในการวิจัยครั้งนี้ทำการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 – ตุลาคม พ.ศ. 2561

สถานที่ สถานปฏิบัติธรรมนานาชาติหมู่บ้านพลัมประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา, วัดป่าธรรมอุทยาน จังหวัดขอนแก่น และสถานที่นัดหมายของกลุ่มสังฆะหมู่บ้านพลัมในประเทศไทย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. วิธีแห่งสติของ ดิช นัท ฮันท์ หมายถึง การนำการฝึกสติตามแบบ ดิช นัท ฮันท์ ที่ปฏิบัติเพื่อให้เกิดการหยุดและมองอย่างลึกซึ้ง ระลึกรู้เท่าทันปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน แล้วนำเข้ามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีสติอย่างต่อเนื่องมั่นคง

2. การเป็นพ่อแม่ หมายถึง ภาวะการเป็นพ่อแม่ของกรณีศึกษาทั้งในกลุ่มนักบวชและฆราวาส ที่เป็นดั่งกันและกัน ซึ่งอยู่ในสถานะเป็นลูกและมีความเป็นพ่อแม่อยู่ในตัวเอง และสถานะเป็นพ่อแม่ที่มีบทบาทหน้าที่ในการเลี้ยงดูลูก ในเรื่องดังต่อไปนี้ (1) สติในการดำรงชีวิตประจำวัน (2) ความมั่นคงทางอารมณ์หรือจิตใจ (3) ทักษะชีวิต/ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีทักษะและวุฒิภาวะ (4) ความเมตตา กรุณาและการแสดงออกซึ่งความรัก (5) การเรียนรู้ของพ่อแม่ (6) การเป็นแบบอย่างที่ดีและส่งเสริมการเรียนรู้ให้ลูก (7) การเชื่อมั่นและยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น และ (8) ความรู้ในการเลี้ยงดูลูก

3. หลักการฝึกสติ หมายถึง แนวคิดพื้นฐานที่สนับสนุนการฝึกสติตามแนว ดิช นัท ฮันท์

4. วิธีการฝึกสติ หมายถึง แนวการปฏิบัติ ฤๅศโลบายและกิจกรรมภาวนาที่กรณีศึกษานำวิธีการฝึกสติตามแนวของดิช นัท ฮันท์ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อการดำรงสติได้อย่างต่อเนื่องและมั่นคง

5. การเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงของกรณีศึกษาทั้งในด้านความเชื่อ ความคิด มุมมอง ความเข้าใจ พฤติกรรมทั้งภายในและภายนอก ที่เกิดจากการฝึกสติตามแนวของดิช นัท ฮันท์ และส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

6. ผลของการฝึกสติ หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นจากการแปรเปลี่ยนตนเองของกรณีศึกษาที่ฝึกสติตามแนวของดิช นัท ฮันท์ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว และความสัมพันธ์กับผู้อื่น

7. นักบวช หมายถึง ผู้ที่สละชีวิตฆราวาสเข้ามาสู่ธรรมวินัยในพระพุทธศาสนา สำหรับนักบวชในงานวิจัยนี้เป็นนักบวชที่ฝึกสติตามแนวของดิช นัท ฮันท์ และมีประสบการณ์เป็นวิทยากรอบรมการฝึกสติตามแบบดิช นัท ฮันท์ให้กับกลุ่มพ่อแม่และผู้ปกครอง

8. พ่อแม่ หมายถึง ผู้ที่ให้กำเนิดและเลี้ยงดูลูก ในการวิจัยนี้เป็นพ่อแม่ที่ฝึกสดีตามแบบ ดิซ นัท ฮันท์ อย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 5 ปี และผ่านการรับศีล 14 ข้อของหมู่บ้านพลัม

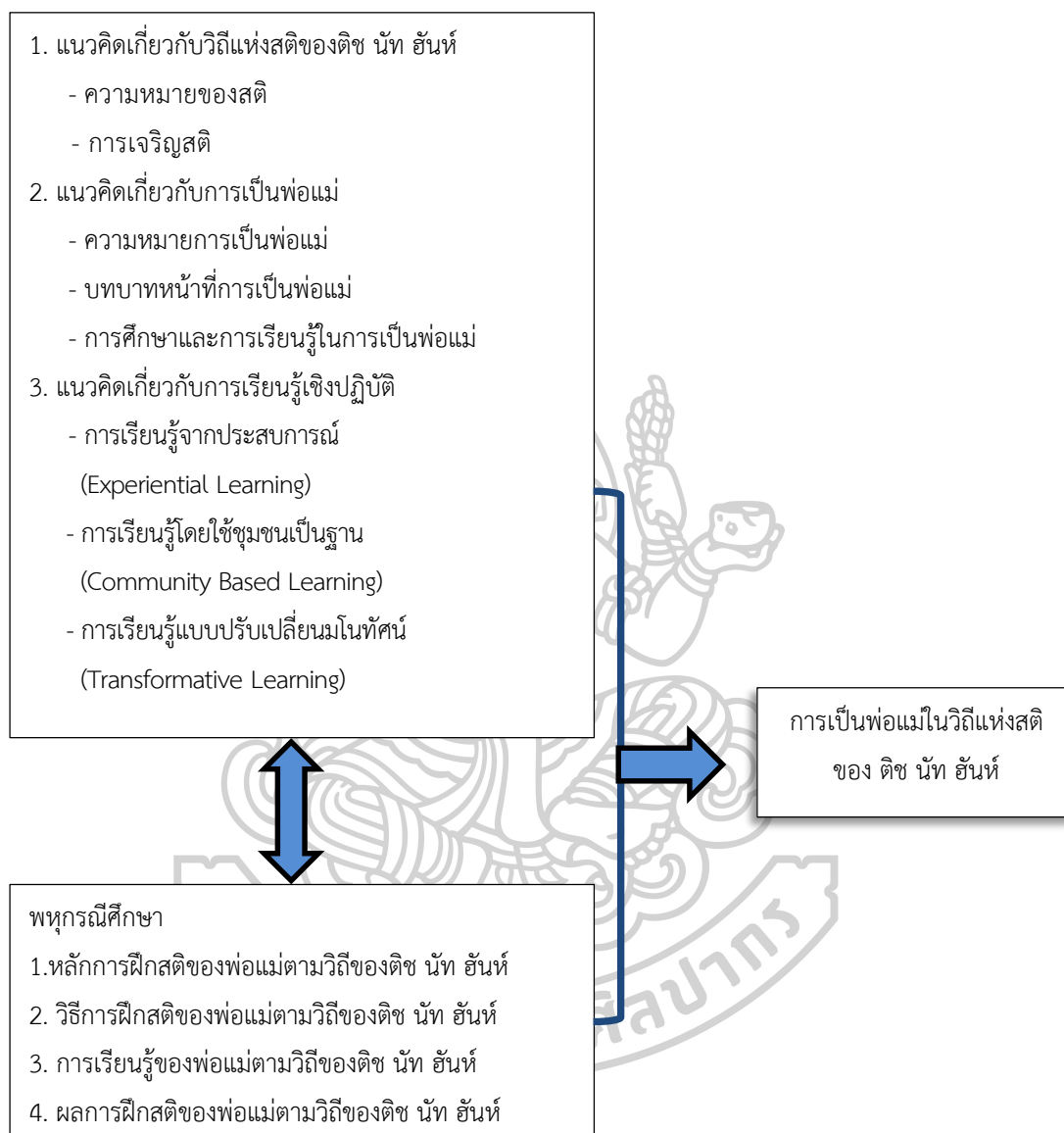
9. กรณีศึกษา หมายถึง บุคคลที่คัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้แก่ กลุ่มพ่อแม่และกลุ่ม นักบวชที่ใช้ชื่อสมมุติ โดยงานวิจัยนี้ได้ศึกษาผลเป็นรายกรณี 10 กรณี และวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล เป็นภาพรวม

10. ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล หมายถึง แหล่งที่มาของบุคคล ประด้วย 3 เรื่อง คือ 1) ข้อมูลส่วนบุคคล ที่เกี่ยวกับเพศ อายุ การศึกษา และชีวิตครอบครัว 2) มุมมองที่มีต่อความสัมพันธ์ใน ครอบครัว เกี่ยวกับการดำเนินวิถีชีวิตของบุคคลและความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว และ 3) การ เข้าสู่วิถีการฝึกสดีตามแนวดิซ นัท ฮันท์

11. O.I. (Order Interbeing) Member หมายถึง ผู้ที่ผ่านการรับศีล 14 ข้อของหมู่บ้าน พลัม ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1) ต้องรับศีลห้ามาแล้วอย่างน้อย 1 ปี หรือนานกว่านั้น 2) ต้องเป็น สมาชิกของสังฆะและเข้าร่วมกิจกรรมของสังฆะ 3) ทำจดหมายขอให้พิจารณาเตรียมรับศีล เมื่อได้รับ อนุมัติควรเตรียมรับศีลอย่างน้อย 1 ปี เข้าฟัง mentor 4) ต้องได้รับความเห็นชอบจากสังฆะ โดยมี จดหมายรับรองจากสังฆะ และได้รับการพิจารณาจากคณะพระธรรมมาจารย์และ O.I. ที่เป็นตัวแทน ของสังฆะจึงจะสามารถรับศีลได้



กรอบแนวคิดของการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัย เรื่อง การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยแนวคิด ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์
 - 1.1 ความหมายของสติ
 - 1.2 การเจริญสติ
2. แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นพ่อแม่
 - 2.1 ความหมายการเป็นพ่อแม่
 - 2.2 บทบาทหน้าที่การเป็นพ่อแม่
 - 2.3 การศึกษาและการเรียนรู้ในการเป็นพ่อแม่
3. แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ
 - 3.1 ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning)
 - 3.2 ทฤษฎีการเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน (Community Based Learning)
 - 3.3 ทฤษฎีการเรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ (Transformative Learning)
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกสติของดิช นัท ฮันท์

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการฝึกสติของดิช นัท ฮันท์ พบว่ามีผู้ศึกษาใน 2 ประเด็นใหญ่ ๆ เกี่ยวกับเรื่องของสติและการเจริญสติ ดังต่อไปนี้

สติ

ความหมายของสติ

ดิช นัท ฮันท์ กล่าวถึงความหมายของ“สติ” (Mindfulness) (ทีฆายุวัฒน์, สวัสดิ์ลออ, 2551, pp. 57-58 อ้างถึงใน Nhat Hanh,1993,2002,2007 ; นัท ฮันท์,1997,1998,2001 ; ธิติมา อรุณีพัฒน์พงศ์,2551) ไว้ดังนี้

“สติ” เป็นภาษาบาลี (สันสกฤต: สมฤติ) หมายถึง “การหยุด” และ “ดำรงความรู้สึกตัวในสิ่งนั้น ๆ”

สติ หมายถึง การตื่นรู้, การระลึกได้

สติ หมายถึง ความระลึกรู้

สติ หมายถึง การตระหนักรู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน รวมทั้งตระหนักรู้ถึงการปรุงแต่งของจิต

สติ คือ ความสามารถในการดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะ

สติ เป็นพลังงานแห่งการใส่

สติ คือ จิตที่สังเกตการณ์ สติมุ่งไปสู่วัตถุแห่งจิตและเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งนั้น

ดิช นัท ฮันท์ กล่าวถึงสติในความหมายของ “การสักแต่ว่ารู้” (Mere Recognition) ว่าเป็นการรู้ชัดในจิต โดยรู้เท่าทันปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน (ทีชายุวัฒน์ สวัสดิ์ล่อ, 2551, p. 58 อ้างถึงใน Nhat Hanh, 2006)

สิ่งที่ตรงข้ามกับสติ คือ ความหลงลืม (ทีชายุวัฒน์ สวัสดิ์ล่อ, 2551, p. 58 อ้างถึงใน Nhat Hanh, 2002b)

ดิช นัท ฮันท์ อธิบายความหมายของสติ โดยอ้างจากพระสูตรที่กล่าวถึงชายที่ประคองชามบรรจุน้ำมันเต็มเปี่ยม เดินผ่านแหล่งชุมชนที่เป็นที่ปรากฏตัวของนางงามผู้มีชื่อเสียง ถ้าชายผู้นั้นพลั้งเผลอทำน้ำมันหกลงเพียงน้อย ทหารก็จะตวัดดาบตัดคอเขา ความมีสติเปรียบเหมือนการที่ชายผู้นั้นใส่ใจประคองชามน้ำมันเต็มเปี่ยมไม่ให้หกแม้เพียงนิดเดียว ไม่เช่นนั้นเขาจะต้องสิ้นชีวิตไป ในแง่นี้ สติจึงหมายถึงความใส่ใจ, ความระมัดระวัง, ความไม่ประมาท

ต่อมา พีรเทพ รุ่งคุณากร ได้ศึกษาในเรื่องของสติและการฝึกเจริญสติตามแนวทาง ดิชนัท ฮันท์ (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2553, pp. 452-453) โดยสรุปไว้ดังนี้

สติ ในทัศนะของ ดิชนัท ฮันท์ หมายถึง การหยุด ความรู้สึกตัว การตื่นรู้ การระลึกรู้ ความตระหนักรู้ การสักแต่ว่ารู้ ความใส่ใจ และความไม่ประมาท สติเป็นจิตที่สังเกตการณ์และเป็นความสามารถในการดำรงอยู่กับปัจจุบัน สอนสิ่งที่ตรงข้ามกับสติ คือ ความหลงลืม ในการปาฐกถาธรรม ท่านมักกล่าวถึงความหมายของสติไปในแนวทางการปฏิบัติ โดยเฉพาะความหมายว่าสติ คือ ความสามารถในการดำรงอยู่ในปัจจุบัน หรือสติคือความสามารถในการหยุด ซึ่งผู้ฟังสามารถนำไปปฏิบัติได้

ดังนั้น สติ ในความหมายของ ดิชนัท ฮันท์ คือ การหยุด การตื่นรู้ ความรู้สึกตัว ความระลึกได้ การตระหนักรู้ ความใส่ใจ และความไม่ประมาท สติเป็นจิตที่สังเกตการณ์ในปัจจุบันขณะ สอนสิ่งที่ตรงข้ามกับสติ คือ ความหลงลืม ส่วนบทบาทหน้าที่ของสติไปในแนวทางการปฏิบัติ คือ สติ

ทำหน้าที่กำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ระลึกว่าทำสิ่งใดหรือเกิดอะไรขึ้น สัมผัสและโอบกอด และในพุทธศาสนาสติคือเครื่องกั้นอกุศลที่เกิดขึ้นในตัวเรา

ความสำคัญของสติ

ดิช นัท ฮันท์ กล่าวว่า “สมาสติเป็นหัวใจคำสอนของพระพุทธเจ้า” เมื่อสมาสติปรากฏขึ้น อริยสัจ 4 และองค์ธรรมอื่นก็ปรากฏขึ้นพร้อมกัน ทั้งความคิด ก็จะเป็นความคิดที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) วาจาก็จะเป็นวาจาที่ถูกต้อง (สัมมาวาจา) รวมไปถึงเมื่อกระทำการต่างๆ ทั้งทางกายและทางจิตอย่างมีสติ ก็จะเป็นการกระทำที่ถูกต้องที่ชอบเช่นกัน (จิตตวิมุกตัง สวิสตีลลอ, 2551, p. 58 อ้างถึงใน Nhat Hanh, 1998)

ดิช นัท ฮันท์ ให้ความสำคัญกับการดำรงชีวิตอย่างมีสติว่าเป็นชีวิตที่แท้จริง ส่วนการดำรงชีวิตอย่างไม่มีสติ ก็เหมือนกับคนที่ตายไปแล้วในความหลับหรืออวิชชา ท่านยังกล่าวถึงความสำคัญของการทำกิจต่างๆ อย่างมีสติว่า “การกระทำทุกอย่างต้องทำไปด้วยความมีสติ การกระทำทุกอย่างเป็นพิธีกรรมอัน ศักดิ์สิทธิ์ เป็นงานสำคัญ บางทีคำว่าพิธีกรรมอันศักดิ์สิทธิ์อาจจะชิงชังเกินไป แต่ครูจงใจใช้คำนี้เพื่อกระตุ้นให้คนตระหนักว่าการดำรงสติให้ได้นั้นเป็นปัญหาสำคัญขนาดความเป็นความตายทีเดียว” (จิตตวิมุกตัง สวิสตีลลอ, 2551, p. 59 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1974,1976,1997)

สติเป็นรากฐานของการมีความสุข เพราะการมีสติเป็นหนทางเดียวที่นำไปสู่การแปรเปลี่ยนความทุกข์ทั้งหลาย จนกระทั่งนำไปสู่ความสุขอย่างยิ่งจากการรู้แจ้งได้ (จิตตวิมุกตัง สวิสตีลลอ, 2551, p. 59 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1991 ; Nhat Hanh, 2006)

นอกจากนี้ สติยังเป็นรากฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ เนื่องจากเมื่อมีสติคอยกำกับ จะทำให้ “ระลึกว่าการกระทำอันใดเป็นคุณอันใดเป็นโทษ” สติทำให้รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ต่างๆ เกิดความเคารพและมีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น และการดำรงสติในสถานการณ์สังคมวิกฤติ มีความวุ่นวาย จะทำให้เข้าใจสถานการณ์ได้อย่างชัดเจน ซึ่งนำไปสู่การแก้ปัญหาที่แท้จริงได้ (จิตตวิมุกตัง สวิสตีลลอ, 2551, p. 59 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1987,1997 ; Nhat Hanh, 2004a)

จากข้อความข้างต้น ดิช นัท ฮันท์ ให้ความสำคัญกับการใช้สติในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน การกระทำสิ่งใดทุกๆ อย่างต้องกระทำด้วยการมีสติทั้งสิ้น สติยังเป็นรากฐานของการมีความสุข เป็นรากฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ทำให้มีความเคารพและมีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น และในสถานการณ์ที่สังคมวิกฤติ สติยังเป็นหนทางไปสู่การแก้ปัญหาอย่างแท้จริง

บทบาทหน้าที่ของสติ

บทบาทหน้าที่ของสติในทัศนะของ ดิช นัท ฮันท์ สอดคล้องกับคำอธิบายในพระไตรปิฎก ที่กล่าวถึงสติว่าเป็นเครื่องกั้นกระแสที่จะพาไปสู่ทางเสื่อม และเลือกเอาธรรมที่เป็นประโยชน์นำพา

ไปสู่ความเจริญ สติมีลักษณะแนบชิดอารมณ์ คุมอารมณ์ให้อยู่กับจิต รวมไปถึงพิจารณาอารมณ์นั้น ซึ่งเป็นการมุ่งอธิบายที่ตัวสติโดยตรง โดยกล่าวจำแนกตามลักษณะและพฤติกรรมของจิต แต่ ดิช นัท ฮันท์ อธิบายบทบาทหน้าที่ของสติไปในแนวทางการปฏิบัติ คือ สติทำหน้าที่กำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ระลึกว่าทำสิ่งใดหรือเกิดอะไรขึ้น สัมผัสและโอบกอด (หมายถึงการมีสติสัมปชัญญะ) และอธิบายบทบาทหน้าที่ของสติที่ร่วมกับธรรมอื่น เช่น สมาธิ ปัญญา การมีสติเป็นเครื่องกั้นกระแสอกุศล (ปรปักษ์) ซึ่งทำให้ปลอดจากกิเลส ตัณหาหรือการแบ่งแยก จัดเป็นปาฏิหาริย์หรือฤทธิ์ (ที่ไม่ประกอบด้วยอาสวะ) ที่ตรงตามความหมายในพระพุทธศาสนา

ดิช นัท ฮันท์ (ชีชายุวัฒน์ สวัสดิ์ล่อ, 2551, pp. 60-63 อ้างถึงใน นัท ฮันท์ ,1976,1991,1992,1996,2001 ; Nhat Hanh,1993,1998,2006) กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของสติ 7 ประการ ดังนี้

1. สติทำหน้าที่กำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ เมื่อเกิดความคิดล่องไปในอดีตหรือคิดถึงแผนการในอนาคต สติจะทำให้กลับมาสู่ปัจจุบันขณะ ทำให้ร่างกายและจิตใจไม่ประสานกัน แต่ถ้าเป็นการกระทำอย่างมีสติจะยังผลให้ร่างกายและจิตประสานเป็นหนึ่ง เป็นการดำรงอยู่ในความไม่ประมาท “การมีสติทำให้เป็นนายของตนเอง และรักษาใจตนเองอยู่ได้ในทุกๆ สถานการณ์” การมีสติสามารถป้องกันการเกิดอุบัติเหตุหรืออันตรายต่างๆ รวมทั้งเป็นการระวังไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่น

2. สติทำหน้าที่ระลึกว่าทำสิ่งใดหรือเกิดอะไรขึ้น” สติทำให้รู้ชัดในกิจที่ทำอยู่ ทำให้กิจนั้นมีความหมายอย่างแท้จริง เช่น เมื่อมองดูพระอาทิตย์ตก บางคนมีความวิตกกังวลหรือความกลัว ซึ่งเป็นการไม่อยู่กับปัจจุบันอย่างแท้จริง จึงทำให้เห็นความงามในปรากฏการณ์นั้น เมื่อมีสติระลึกในปัจจุบัน ทำให้ดำรงอยู่อย่างแท้จริง ดิช นัท ฮันท์ จึงเปรียบปัจจุบันขณะเป็นเหมือนจุดนัดพบของชีวิต (An appointment with life)

3. สติทำหน้าที่สัมผัสและโอบกอด การสัมผัสและโอบกอดด้วยสติ หมายถึง การเอาใจใส่กับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยสติ สัมปชัญญะ ทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดจากการใส่ใจในสิ่งนั้น ผลของการสัมผัสและโอบกอดด้วยสติมี 2 อย่าง คือ ถ้าสัมผัสและโอบกอดอารมณ์ด้านลบ จะช่วยทำให้ความทุกข์บรรเทาลง และทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้น และถ้าสัมผัสและโอบกอดอารมณ์ ด้านบวก จะเป็นการหล่อเลี้ยงความสุขนั้นให้เจริญยิ่งขึ้น การสัมผัสและโอบกอดอารมณ์เปรียบเหมือนแม่ที่อุ้มลูกน้อยที่กำลังร้องด้วยความเอาใจใส่และอ่อนโยน ทำให้ลูกผ่อนคลายและสงบลง

4. สติทำให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นกำลังที่มาจากความเจริญสติ การมีสมาธิหมายถึงการจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น เช่น เมื่อรับประทานส้มอย่างมีสติและสามารถดำรงสติไว้อย่างมั่นคง จะเกิดสมาธิมุ่งความจดจ่อไปในการรับประทานส้มอย่างเต็มที่ จิตจะไม่ซัดส่ายไปในทิศทางอื่น หรือสนใจสิ่งอื่น

ติช นัท ฮันท์ กล่าวถึงสมาธิ 2 แบบ คือ Active และ Selective เป็นสมาธิที่จิตดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะ จดจ่อสิ่งที่ผ่านเข้ามาในจิตจนกระทั่งสิ่งนั้นแปรเปลี่ยนไป ท่านได้ยกตัวอย่างโคลงที่อาจารย์เซน “Huong Hai” ชาวเวียดนามเป็นผู้แต่ง ประกอบการอธิบาย สมาธิแบบ Active ดังนี้

“สายลมหวีดหวิวในกอไผ่
ต้นไผ่เรียงระบำ
ครั้นลมนิ่งสงบ
ไผ่หนึ่งสงบลง”

โคลงบทนี้แสดงถึงการที่จิตจดจ่อและติดตามปรากฏการณ์ที่ผ่านเข้ามาอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งรู้ชัดในสิ่งที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไป ส่วนสมาธิแบบ Selective เป็นการเลือกวัตถุอย่างหนึ่งให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น เช่น ในการเดินสมาธิโดยที่จิตจดจ่อไปที่ความรู้สึกที่ฝ่าเท้า หรือการที่จิตจดจ่ออยู่กับรายการโทรทัศน์ เป็นต้น

5. สติทำให้เกิดการมองอย่างลึกซึ้ง (วิปัสสนา) เมื่อมีสมาธิ สามารถพิจารณาปรากฏการณ์ได้อย่างครอบคลุม ทำให้เห็นธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างอิงอาศัยกันเป็นไปตามเหตุปัจจัย และไม่เพียงเท่า การพิจารณาปรากฏการณ์อย่างมีสติเป็นการมองอย่างเที่ยงธรรม โดยไม่ตัดสินจากความคิดเห็นส่วนตัว ทำให้ลดอคติและความถือตน หน้าที่ของสติข้อนี้จึงเปรียบเหมือนแสงไฟที่ฉายไปสู่สิ่งที่สนใจ ทำให้เห็นสิ่งนั้นตามความเป็นจริง

6. สติทำให้เกิดความเข้าใจ (ปัญญา) เมื่อมีการมองอย่างลึกซึ้ง จะเกิดผลคือความเข้าใจ เมื่อพิจารณาปรากฏการณ์อย่างมีสติ จะทำให้เห็นปรากฏการณ์นั้นอย่างที่ไม่เคยเห็นมาก่อน ทำให้เกิดความเข้าใจขึ้น ความเข้าใจนี้มีความหมายรวมถึงการยอมรับ ความเมตตากรุณาและความปรารถนาที่จะบรรเทาทุกข์บำรุงสุข ความเข้าใจจึงเป็นพื้นฐานที่จะมีความรักต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง (พรหมวิหารธรรม)

7. สติทำให้เกิดการแปรเปลี่ยน ทั้งความทุกข์ภายในตนเองและในสังคม ภายในจิตมีทั้งเมล็ดพันธุ์ที่เป็นกุศลและอกุศล เมื่อสัมผัสและโอบกอดเมล็ดพันธุ์เหล่านั้นอย่างมีสติสัมปชัญญะ เมล็ดพันธุ์ด้านอกุศลสามารถแปรเปลี่ยนเป็นความเมตตากรุณา ความเข้าใจได้ เมื่อมีความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงนิสัยด้านลบ เช่นความต้องการเลิกสูบบุหรี่เพื่อสุขภาพทางกายและทางจิตใจ ในตอนแรกเราอาจไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้ทันที และในช่วงเริ่มฝึกเจริญสติ นิสัยการอยากสูบบุหรี่ยังมีความเข้มแข็งกว่านิสัยของการมีสติ เรายังสูบบุหรี่แต่ให้ระลึกอยู่เสมอว่ากำลังสูบบุหรี่ เมื่อฝึกปฏิบัติต่อไปพิจารณาเห็นถึงผลกระทบจากการสูบบุหรี่ ที่มีต่อทั้งทางร่างกาย จิตใจ รวมถึงผลกระทบต่อครอบครัวและสังคม จะทำให้เปลี่ยนแปลงนิสัยอยากสูบบุหรี่ได้ การเจริญสติช่วยให้เห็นความอยากและผลกระทบจากความอยากนั้นได้อย่างชัดเจน เกิดการแปรเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความเบิกบาน และ

จนกระทั่งแปรเปลี่ยนสิ่งกันขวางทั้งปวงในอภยวิญญาน ทั้งสังโยชน์ วาสนา และอนุสัย เรียกว่า “การแปรเปลี่ยนที่รากฐาน” (Transformation at the base) ทำให้เกิดอิสรภาพอย่างสมบูรณ์

จากข้างต้น ดิซ นัท ฮันท์ แบ่งหน้าที่ของสติเป็น 7 ประการซึ่งแต่ละข้อมีความสัมพันธ์ และเชื่อมโยงกัน โดยสติกำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ทำให้เราระลึกว่าทำสิ่งใดหรือเกิดอะไรขึ้น เอาใจใส่กับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยสติ สัมผัสสัญญา ทำให้เกิดสมาธิ เกิดการมองอย่างลึกซึ้ง (วิปัสสนา) ทำให้เกิดความเข้าใจ (ปัญญา) ผลสุดท้ายทำให้เกิดการแปรเปลี่ยนในตัวเอง เมล็ดพันธุ์ ด้านอกุศลสามารถแปรเปลี่ยนเป็นความเมตตากรุณาได้ การแปรเปลี่ยนสิ่งกันขวางทั้งปวงในอภยวิญญาน

การเจริญสติ

ความหมายของการเจริญสติ

การเจริญสติตามความหมายของ ดิซ นัท ฮันท์ ไม่ได้เป็นการจำกัดรูปแบบเฉพาะ แต่มีสาระรวมถึงการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีสติต่อเนื่องมั่นคง ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าร่วมการเจริญสติในสถานปฏิบัติธรรมที่มีการกำหนดรูปแบบจำเพาะท่านแนะนำให้ขยายช่วงเวลาที่ไม่ได้ฝึกนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมไปในทุกกิจกรรม แม้แต่ในขณะที่พูดคุยกัน เพราะทุกกิจกรรมทั้งการหายใจ การเดิน การล้างจาน การทำอาหาร สามารถเป็นอุปกรณ์ในการเจริญสติได้ โดยดำรงกิจนั้นอยู่กับปัจจุบันขณะเสมอ ซึ่งจะทำให้ไม่ถูกลากพาจากความวิตกกังวลจากแผนการในอนาคตหรือความเศร้าเสียใจในอดีต นอกจากนี้ ดิซ นัท ฮันท์ ยังได้กล่าวถึงการปฏิบัติของท่านว่า “การปฏิบัติของอาตมาคือการอยู่กับปัจจุบันขณะ” (ทีชชาวุฒิก สวิสตีลลอ, 2551, p. 64 อ้างถึงใน Nhat Hanh, 1993, 2004a ; นัท ฮันท์, 1987, 1976 ; พิภพ อุตมอิทธิพงศ์, 2546)

ดิซ นัท ฮันท์ ให้ความหมายของการเจริญสติว่า คือการฝึกให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ระลึกถึงปรากฏการณ์ที่กำลังดำเนินไปในกาย เวทนา จิต และธรรมารมณ์ ซึ่งหมายถึงโลกที่เรารับรู้ เพื่อเข้าใจธรรมชาติที่ดำรงอยู่อย่างอิงอาศัยกัน นอกจากนี้การเจริญสติยังเป็นการดูแลเมล็ดพันธุ์ทั้งหลายในอภยวิญญาน เมื่อดำรงสติ พิจารณาเมล็ดพันธุ์ด้านอกุศล เมล็ดพันธุ์นั้นจะมีความเข้มข้นขึ้น ส่วนเมล็ดพันธุ์ด้านอกุศลจะสลายตัวและแปรเปลี่ยน การเจริญสติเป็นการปลูกโพธิจิตหรือเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ ซึ่งเป็นลักษณะของความรักความเข้าใจที่มีอยู่ในทุกคน (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2553, p. 453 อ้างถึงใน Nhat Hanh, 2006 ; นัท ฮันท์, 1996, 1987)

จากข้อความข้างต้น การเจริญสติในความหมายของ ดิซ นัท ฮันท์ คือการฝึกให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ระลึกถึงปรากฏการณ์ที่กำลังดำเนินไปในกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งไม่ได้เป็นการจำกัดรูปแบบเฉพาะแต่ให้รวมไปถึงการเจริญสติในชีวิตประจำวันด้วยเพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีสติต่อเนื่อง

และมั่นคง นอกจากนี้ยังหมายถึงการดูแลเมล็ดพันธุ์ทั้งหลายในอาลัยวิญญาณ โดยทำให้เมล็ดพันธุ์ฝ่ายกุศลเจริญงอกงาม และยับยั้งแปรเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์ฝ่ายอกุศล การเจริญสติยังเป็นการปลูกโพธิจิต ซึ่งเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งการตื่นรู้ให้เจริญขึ้น

หลักพื้นฐานในการเจริญสติ

สาระสำคัญของการเจริญสติตามแนวทาง ดิซ นัท ฮันท์ คือการดำรงสติอยู่กับปัจจุบันขณะ พิจารณาความเป็นไปของโลกคือในกายและใจ จำแนกเป็น กาย (body), เวทนา (feelings), จิต (mind) และธรรม (objects of mind) เมื่อพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งก็หยั่งถึงส่วนอื่นๆ เช่นกัน ส่วนประเด็นหลักในการพิจารณาคือความไม่แน่นอน (อนิจจัง) ความไม่เป็นตัวตน (อนัตตา) และการดำรงอยู่อย่างอิงอาศัย (ปฏิจกภาวะ) ซึ่งทำให้คลายจากความยึดมั่นถือมั่น (ทีชายุวัฒน์ สวัสดิ์ลออ, 2551, p. 65 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1987 ; Nhat Hanh, 1993, 2006)

การพิจารณาปรากฏการณ์ทั้งทางกายและใจ มีพื้นฐานคือ “การไม่แบ่งแยก” เป็นการปล่อยวาง ไม่ผลึกใสความรู้สึกใดๆ ไม่ตัดสินว่าเป็น เรา-เขา, ดี-ไม่ดี ฯ เพียงระลึกรู้ตามที่เป็น ซึ่งจะช่วยให้พรมแดนระหว่างผู้สังเกตและสิ่งที่ถูกสังเกตค่อยๆ สลาย จนกระทั่งเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้การพิจารณาเป็นไปอย่างรอบด้าน จนกระทั่งเกิดความเข้าใจในปรากฏการณ์นั้น (ทีชายุวัฒน์ สวัสดิ์ลออ , 2551, p. 65 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1991 ; Nhat Hanh, 1993)

ในการเจริญสติ สติ สมภา และปัญญาไม่แบ่งแยกจากกัน เมื่อมีสติที่ต่อเนื่องมั่นคงจะทำให้เกิดสมภา และเมื่อมีสมภาคือพลังในการเพ่งพิจารณา ย่อมมีการมองอย่างลึกซึ้ง (วิปัสสนา) และเพื่อที่จะมองอย่างลึกซึ้งก็ต้องมีการหยุด (สมณะ) ซึ่งมีพลังแห่งสติเป็นบาทฐาน สมภาและปัญญาจึงเป็นทั้งส่วนประกอบที่ทำให้กำลังแห่งสติเพิ่มขึ้น และเป็นผลของการมีสติในขณะเดียวกันด้วย (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2553, p. 455 อ้างถึงใน Nhat Hanh, 2006 ; นัท ฮันท์, 1988) สติจึงเป็นทั้งมรรคและผล เมื่อฝึกเจริญสติเพื่อให้มีสมภา นั้น สติจึงเป็นมรรคแต่ตัวสติเองก็เป็นหัวใจของความตื่น ความเบิกบาน สติจึงเป็นผลในขณะเดียวกัน ดังนั้น เมื่อมีสติเกิดขึ้น สมภาและปัญญาก็มีขึ้นโดยธรรมชาติ

นอกจากนี้ในการเจริญสติต้องหลีกเลี่ยงจากความสุดโต่งทั้งสองข้าง คือทั้งด้านอัตตภิสมถะและกามสุขัลลิกานุโยค ซึ่งผู้ปฏิบัติควรรู้ข้อจำกัดของสภาพทางร่างกายและจิตใจของตน และรักษาสมดุลระหว่างความเพียรกับการพักผ่อน พระอาจารย์ ดิซ นัท ฮันท์ กล่าวว่า การฝึกปฏิบัติควรดำเนินไปด้วยความปิติ เบิกบาน เป็นการเสริมสร้างให้เจริญ งอกงามและเป็นการเยียวยาความทุกข์ พร้อมกันนั้นก็ต้องระวังไม่ให้หลงไปในทางกามสุขัลลิกานุโยค (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2553, p. 455 อ้างถึงใน Nhat Hanh, 2006) ดิซ นัท ฮันท์ กล่าวว่า

“การฝึกปฏิบัติควรดำเนินไปด้วยความปิติ เบิกบาน เป็นการเสริมสร้างให้เจริญ
งอกงามและเป็นการเยียวยาความทุกข์ พร้อมกันนั้นก็ต้องระวังไม่ให้หลงไป

ในทางกามสุขัลลิกานุโยค”

จากข้อความข้างต้น หลักพื้นฐานในการเจริญสติของ ดิข นัท ฮันท์ คือการดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะ ระวังความเป็นกายและใจ จำแนกเป็น กาย เวทนา จิต และธรรม โดยปราศจากการตัดสินหรือแบ่งแยก ส่วนสมาธิ ปัญญาเป็นผลจากการเจริญสติ และเกื้อหนุนต่อการมีสติให้เจริญยิ่งขึ้นไปด้วย และผู้ปฏิบัติต้องหลีกเลี่ยงจากความสusto่งทั้งในด้านอัตตกิลมถานุโยคและกามสุขัลลิกานุโยค การฝึกปฏิบัติควรดำเนินไปด้วยความปิติ เบิกบาน เป็นการเสริมสร้างให้เจริญ งอกงามและเป็นการเยียวยาความทุกข์

องค์ธรรมสำคัญในการเจริญสติ

ดิข นัท ฮันท์ ไม่ได้กล่าวถึงองค์ธรรมสำคัญในการเจริญสติเป็นหมวดเดียวกันเหมือนในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่ามี (1) อาตปปี มีความเพียร (2) สติมา มีสติ ระวังรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ (3) สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อม ตระหนักรู้ชัดในกิจต่าง ๆ แต่ได้กล่าวถึงองค์ธรรมทั้ง 3 ไว้ในที่ต่างกัน และมีความสัมพันธ์เป็นปัจจัยเกื้อหนุนในการเจริญสติ (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2553, p. 453 อ้างถึงใน Nhat Hanh, 2007) ดังนี้

1. ความเพียร (Diligence) กล่าวไว้ในธรรมหมวดพละ 5 (The Five Powers) หมายถึงมีความเพียรในการรักษาการปฏิบัติให้ต่อเนื่อง มั่นคง ไม่ปล่อยให้ตนเองถูกชักจูงไปในทางอกุศลจนขาดสติ ความเพียรนั้นมี 4 ด้าน ได้แก่

- ความเพียรไม่ให้อารมณ์ในด้านลบปรากฏในจิตสำนึก
- มีความเพียรทำให้เมล็ดพันธุ์ในด้านลบที่ปรากฏในจิตสำนึกสงบลงและกลับคืนสู่อาลัยวิญญาน
- มีความเพียรเชื่อเชียวเมล็ดพันธุ์ด้านดีปรากฏขึ้นในจิตสำนึกอย่างสม่ำเสมอ
- มีความเพียรรักษาเมล็ดพันธุ์ด้านดีให้ปรากฏในจิตสำนึกให้นานที่สุด

2. สติ คือ ความระลึกไว้ในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ

3. สัมปชาโนหรือสัมปชัญญะ พระอาจารย์ ดิข นัท ฮันท์ กล่าวถึงสัมปชัญญะไปพร้อมกับสติ คือเมื่อกล่าวถึงสติก็มีความหมายรวมถึงสัมปชัญญะด้วย เช่น การเฝ้าคอยดูลมหายใจด้วยสติ หมายถึง การมีสติสัมปชัญญะรับรู้ปรากฏการณ์นั้นอย่างรอบด้าน

จุดมุ่งหมายของการเจริญสติ

ดิข นัท ฮันท์ ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการเจริญสติ (ทีชญาวัฒน์ สวัสดิ์ลื้อ, 2551, p. 90 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1974, 1976, 1992, 1997 ; Nhat Hanh, 2006) ไว้ดังนี้

1. เพื่อหยั่งรู้ร้อยสัจ ซึ่งเป็นความรู้แจ้งเห็นจริงซึ่งสภาวะธรรมทั้งหลาย
2. เพื่อเห็นธรรมชาติของความเป็นเหตุปัจจัยของกันและกัน

3. เพื่อแก้ไขแนวโน้มในการแบ่งแยกและความคิดแบบทวิภาวะ
4. เพื่อแปรเปลี่ยนรากเหง้าของมนัส และอภยวิญญาน
5. เพื่อแปรเปลี่ยนความทุกข์ในภพทั้ง 3 ได้แก่ กามภพ รูปภพ อรูปภพ
6. เพื่อมีความรักที่แท้คือพรหมวิหารธรรม
7. เพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้เป็นอิสระ รู้แจ้ง

ต่อมา พีรเทพ รุ่งคุณากร ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการเจริญสติของติช นัท ฮันห์ คือ ความรู้แจ้งหรือการมีอิสรภาพปราศจากการครอบงำอวิชชาที่เข้าใจตามความเป็นจริง ซึ่งหมายถึง การตรัสรู้และมีความรักที่แท้คือพรหมวิหารธรรม เพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ข้ามวิญญูแห่งทุกข์ ซึ่งเป็นปณิธานสำคัญในฝ่ายมหายาน จุดมุ่งหมายในการเจริญสติสามารถสรุปลงในมหาปณิธานของพระโพธิสัตว์ 3 ใน 4 ข้อ คือ (1) โปรดสรรพสัตว์ทั้งหลายให้หมดสิ้น (2) ละกิเลสให้หมดสิ้น และ (3) บรรลุพุทธภูมิ และสอดคล้องกับการมีคุณสมบัติของพระโพธิสัตว์ 3 ประการ คือ มหาปัญญา เป็นผู้มิปัญญาเห็นแจ้งในธรรม ไม่ตกเป็นทาสของกิเลส มหากรุณา เป็นผู้มิจิตกรุณาต่อสัตว์ทั้งหลายอย่างปราศจากขอบเขต และมหาอุบาย มีวิธีการอันฉลาดในการแนะนำสั่งสอนผู้อื่นให้ถึงสัจธรรม (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2553, p. 454)

ดังนั้น จุดมุ่งหมายในการเจริญสติของ ติช นัท ฮันห์ คือ ความรู้แจ้งหรือการมีอิสรภาพปราศจากการครอบงำจากอวิชชา และการมีความรักที่แท้คือพรหมวิหารธรรม เพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้ข้ามวิญญูแห่งทุกข์

แนวทางการเจริญสติ

แนวทางการเจริญสติมี 2 ด้าน คือ สมถะและวิปัสสนา ติช นัท ฮันห์ เรียกวิธีสมถะว่าการหยุด (Stopping) เป็นอุบายทำให้จิตสงบ และเรียกวิธีวิปัสสนาว่า การมองอย่างลึกซึ้ง (Looking Deeply) เป็นอุบายเพื่อการรู้แจ้ง (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2553, p. 455 อ้างถึงใน Nhat Hanh, 1992, 2006)

ในการเจริญสติมีวิธีสมถะหรือการหยุดเป็นพื้นฐาน แต่เน้นที่วิปัสสนาหรือการมองอย่างลึกซึ้ง เพราะทำให้เกิดการรู้แจ้งและมีอิสรภาพ การหยุดและการมองอย่างลึกซึ้งเป็นสิ่งที่ใกล้ชิดกัน เมื่อหยุดจึงทำให้มองอย่างลึกซึ้งได้ และเมื่อมองอย่างลึกซึ้งก็ช่วยการหยุด (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2553, p. 456 อ้างถึงใน Nhat Hanh, 1998 ; นัท ฮันห์, 1987)

สติจำเป็นในการหยุดนิสัยที่เคยชินในทางเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เมื่อมีสติในกิจที่กระทำ ความหลงลืมจะไม่ปรากฏ สติจึงทำหน้าที่ประการแรกคือหยุด (อยู่ในปัจจุบันขณะ) การหยุดทำให้มีสมาธิ เมื่อดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะ จะทำให้เกิดความสงบระงับ และจากความสงบระงับจะทำให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อน และการพักผ่อนเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการเยียวยาความทุกข์ได้ กล่าวคือวิธีสมถะนำไปสู่การบำบัดทุกข์และบำรุงความสงบให้มากยิ่งขึ้น เป็นการสกัดกั้นอุปสรรคคือ

กิเลสบางส่วน ซึ่งเป็นการเกื้อหนุนต่อวิธีวิปัสสนา ส่วนการมองอย่างลึกซึ้งเป็นสิ่งต่อเนื่องจากการหยุด เมื่อมีการหยุดทำให้เห็นปรากฏการณ์ต่าง ๆ ได้ชัดเจนขึ้น เมื่อพิจารณาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางจิตอย่างละเอียดถี่ถ้วนจะทำให้เห็นสภาวะธรรมชาติที่ปรากฏในทุกสิ่ง รวมทั้งเหตุแห่งทุกข์ หรือองค์ประกอบที่ทำให้เกิดทุกข์ เกิดการมองอย่างถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ต่อปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้

วิธีการเจริญสติ

ดิช นัท ฮันท์ ได้เสนออุบายวิธีต่างๆ เพื่อช่วยเกื้อหนุนให้เกิดสติและมีความต่อเนื่องมั่นคง เพื่อใช้ในกิจกรรมภาวนาและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ กิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ในงานภาวนาในประเทศต่างๆ มีรูปแบบกิจกรรมที่คล้ายกัน แต่อาจปรับเปลี่ยนไปตามบริบทวัฒนธรรมประเพณีของประเทศนั้น

ข้อพิจารณาในการร่วมกิจกรรมภาวนา คือการไม่แบ่งแยกการฝึกปฏิบัติในช่วงการภาวนากับช่วงเวลาที่เราทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือในช่วงเวลาพักระหว่างการภาวนา เพราะจะทำให้การฝึกปฏิบัติมีความต่อเนื่องและเข้าไปเป็นวิถีการดำรงชีวิต พร้อมทั้งเป็นการป้องกันการยึดติดในรูปแบบการปฏิบัติ กิจกรรมต่างๆ (ชีฆายูวัฒน์, สวัสดิ์ลออ, 2551, p. 92 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1976, 1987, 1991, 1996) มีดังนี้

1. การหายใจ การทำความรู้สึกในลมหายใจ เป็นพื้นฐานของการฝึกเจริญสติ ลมหายใจดำรงอยู่กับตัวเราตลอดเวลา และสัมพันธ์กับสภาวะทางร่างกายและจิตใจ การหายใจอย่างระลึกรู้มีประสิทธิภาพในการป้องกันความคิดฟุ้งซ่าน ทำให้ร่างกายและความคิดเป็นเอกภาพต่อกัน

พื้นฐานการใช้ลมหายใจเป็นอุปกรณ์ทำให้เกิดสติ คือ การหายใจอย่างเป็นธรรมชาติ กำหนดความรู้สึกในลมหายใจโดยไม่ต้องดัดลม เมื่อฝึกหายใจอย่างมีสติ ความคิดที่ล่วงไปในอดีต หรือความวิตกกังวลกับอนาคตที่ครอบงำเราอยู่จะหยุดลงโดยธรรมชาติ ทำให้มีความสงบ ผ่อนคลายและเกิดพลังสมาธิ

ในการหายใจอย่างมีสติ อาจใช้บทภาวนาที่ทำให้เกิดภาพลักษณ์ (ช่วยน้อมนำจิตไปในทางกุศล) ที่เกื้อหนุนต่อการเจริญสติร่วมด้วย เช่น เมื่อกำหนดรู้ในลมหายใจอาจกล่าวในใจว่า หายใจเข้า ฉันรู้ว่าฉันกำลังหายใจเข้า หายใจออก ฉันรู้ว่าฉันกำลังหายใจออก หรือเพียง เข้า ออก หรือเมื่อมีความรู้สึกฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ให้กำหนดรู้ในลมหายใจ อาจกล่าวในใจว่า หายใจเข้า ฉันมองเห็นตัวฉันเป็นดังภูเขา หายใจออก ฉันรู้สึกมันคง ภูเขา/มันคง หรืออาจใช้การหายใจอย่างมีสติ ประกอบกับการกล่าวบทภาวนาอื่น ๆ เพื่อเกิดผลในทางกุศลจิต

2. ระฆังแห่งสติ (Bell of mindfulness) ระฆังเป็นอุปกรณ์ที่ใช้เป็นประจำในกิจกรรมภาวนา เพื่อเป็นอุบายให้จิตกำหนดอยู่กับปัจจุบันขณะ ทุกครั้งที่ได้ยินเสียงระฆัง ผู้ปฏิบัติจะหยุดทุก

กิจกรรมที่ทำอยู่ หยุดการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ผ่อนคลายร่างกาย ตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะพร้อมกับหายใจอย่างมีสติ การหยุดและกลับมาอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆัง เป็นการปฏิบัติที่จะช่วยลดเสียงเมลิคพันธุแห่งสติ นอกจากนี้ อาจใช้กุญแจคำร่วมด้วย กุญแจคำที่ใช้เป็นประจำคือ ฟังสิ ฟังสิ เสียงระฆังอันประเสริฐนำพาฉันกลับคืนสู่บ้านที่แท้จริง การใช้เสียงระฆังเพื่อกำหนดให้เกิดสติจะช่วยปลดปล่อยความเครียดที่สะสมในร่างกายและจิตใจและทำให้กลับคืนสู่ภาวะแห่งความสงบเย็น

ในสังฆะแห่งการเจริญสติตามแนวทางของพระอาจารย์ ดิษ นัท ฮันท์ จะใช้คำว่า เชิญระฆัง ซึ่งหมายถึงเชิญระฆังให้กังวานเสียง แทนคำว่า ตีระฆัง เพื่อน้อมนำจิตใจให้ระลึกถึงระฆังคือเพื่อนที่ปลุกให้ตื่นขึ้นจากความหลับใหลหลงลืม ก่อนที่จะเชิญระฆังจะมีการ ปลุกระฆังหมายถึง การที่ผู้เชิญระฆังแต่ละระฆังอย่างมั่นคง และไม่เคลื่อนมือไปตามแรงสัมผัส ซึ่งจะทำให้เกิดเสียงทุ้มเบาๆ การปลุก มักตามด้วยการหายใจเข้า/ออก จากนั้นจึงเชิญระฆังกังวานเต็มเสียง เรียกว่า การเชิญระฆัง

ผู้ปฏิบัติสามารถน้อมนำเสียง สัญญาณหรือสัญลักษณ์อื่น ๆ นอกจากเสียงระฆังมาเป็นอุปกรณ์ในการเจริญสติได้ เช่น เสียงโทรศัพท์ เสียงออด เสียงรถยนต์ เสียงร้องของเด็ก หรือสิ่งที่ไม่ใช่เสียง เช่น สัญญาณไฟจราจรสีแดง แสงแดดที่ส่องเข้ามาในห้อง เพื่อเป็นวัตถุให้จิตได้จดจ่อ ยึดเหนี่ยว และทำให้เกิดความคุ้นเคยกับอารมณ์แห่งสติ (พิรเทพ รุ่งคุณากร, 2553, p. 457 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1991 ; Nhat Hanh, 2006)

3. การปฏิบัติอย่างมีสังฆะ ในการปฏิบัติตามมรรคในพระพุทธศาสนา มีปัจจัยเกื้อหนุนสัมมาทิฐิขั้นต้น (โลกีย-สัมมาทิฐิ) ข้อแรกคือปรโตโฆสะ เป็นปัจจัยที่มาจากภายนอก คือ แรงเร้าและอิทธิพลจากผู้อื่นที่มีความคิดชอบ ประพฤติชอบ ที่เรียกว่า กัลยาณมิตร ข้อสองเป็นปัจจัยภายใน ได้แก่ โยนิโส-มนสิการ คือ ความรู้จักคิดพิจารณาอย่างแยบคาย ตรงตามสภาวะและเหตุปัจจัย มีผลเป็นการสกัดกั้นตัณหา อวิชชา

กัลยาณมิตรเป็นผู้ที่ชักชวนชี้แนะให้มีความคิดการกระทำที่ถูกต้อง พร้อมทั้งคอยให้กำลังใจและปลอบประโลมเมื่อมีปัญหา กัลยาณมิตรจึงเป็นปัจจัยที่ช่วยประคับประคองการปฏิบัติให้มีความต่อเนื่องและเจริญยิ่งขึ้น ในขณะที่ผู้ขาดกัลยาณมิตรคอยเกื้อหนุน ที่อยู่ภายใต้บริบทสังคมที่มีแรงโน้มถ่วงไปในทางกิเลส ตัณหา จะมีโอกาสพลั้งเผลอได้ง่าย พระอาจารย์ ดิษ นัท ฮันท์ กล่าวเปรียบเทียบตามสำนวนของชาวเวียดนามว่า ถ้าเสื้อลงมาจากภูเขา มันก็จะถูกมนุษย์จับฆ่าทิ้ง ซึ่งตรงกับข้อความในพระไตรปิฎกที่เปรียบกับต้นไม้ที่ยืนต้นอยู่โดดเดี่ยว ถึงจะใหญ่โต ลมย่อมพัดให้หักโค่นได้

สังฆะ จึงหมายถึงกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่ดำเนินไปในแนวทางเดียวกัน สังฆะมีความสำคัญที่สุดในไตรสรณคมน์ เพราะในสังฆะรวมไว้ทั้งพุทธะและธรรมะ คือทุกคนมีพุทธะที่เป็นความสามารถในการรู้แจ้งอยู่ภายในตัวเอง ส่วนธรรมะเป็นสิ่งที่ปรากฏในการปฏิบัติ (พิรเทพ รุ่งคุณากร, 2553, p. 458 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1997, 1996)

แนวทางการเจริญสติของพระอาจารย์ ดิษ นัท ฮันท์ ท่านให้ความสำคัญทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ทั้งสองส่วนมีความสัมพันธ์กันและเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน คือ กัลยาณมิตรสามารถแนะนำให้มีความคิดพิจารณาที่แยกกายได้ และการมีความคิดพิจารณาที่แยกกายทำให้เป็นมิตรที่ดีต่อผู้อื่น ปัจจัยภายนอก ท่านให้สังฆะเป็นส่วนสำคัญที่สุด เพราะในสังฆะประกอบด้วยพุทธะ คือความสามารถในการรู้แจ้งที่มีในทุกคน และธรรมะคือการนำคำสอนมาปฏิบัติซึ่งโดยสรุปหมายถึงการดำรงชีวิตอย่างมีสติ เป็นการกั้นกระแสอกุศลธรรมและเปิดโอกาสให้กุศลธรรมอื่นที่อาศัยสติเป็นบาทฐานปรากฏขึ้น

สังฆะในความหมายของ พระอาจารย์ ดิษ นัท ฮันท์ จึงเป็นทั้งปัจจัยเชิงุชวนเกื้อหนุน (ปรโตโฆสะ) ในการปฏิบัติและเป็นการปฏิบัติไปพร้อมกัน คือ การที่อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขแต่ละคนต้องมีความเพียรกำกับควบคุมตนเอง (ด้วยสติ) จนเกิดธรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ซึ่งมีผลเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่นด้วย

4. บทภาวนา เป็นข้อความหรือบทกลอนที่ใช้สำหรับท่องหรือบริการรวมประกอบการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยให้ทำกิจกรรมนั้นอย่างมีสติ บทภาวนาแต่ละบทมีวัตถุประสงค์ต่างกันไป เช่น คั้นพบธรรมชาติในตัวเอง, ช่วยบรรเทาเอียวยาคความทุกข์, เกิดความหยั่งรู้ในตัวเอง หรือหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจให้สดชื่น และในบางบทภาวนามีวัตถุประสงค์หลายอย่างร่วมกัน ในบทภาวนาอาจใช้ข้อความที่ก่อให้เกิดภาพลักษณ์ที่สามารถนำมาจิตใจไปในทางที่เป็นกุศล เช่น อารมณ์แห่งความเบิกบาน แจ่มใส สงบหรือความมีเมตตากรุณา ในการพิจารณาตามบทภาวนา ให้ปล่อยวางความคิด ตัดสินหรือแบ่งแยก รับรู้ตามภาพลักษณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ ซึ่งทำให้จิตเป็นหนึ่งเดียวกับภาพลักษณ์นั้น “การใช้ภาพลักษณ์ในการภาวนานั้นช่วยให้ฝึกปฏิบัติได้ง่ายกว่าและเป็นประโยชน์มากกว่าการใช้ความคิดอันเป็นนามธรรม” (ทีชญาวัฒน์ สวัสดิ์ลือ, 2551, pp. 68-69 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1990) ตัวอย่างของบทภาวนา เช่น เมื่อใช้น้ำอาจใช้บทภาวนา ดังนี้

“น้ำมาจากภูเขาสูง

น้ำไหลลึกลงไปภายในแผ่นดินฯ

น้ำมาถึงเราอย่างมหัศจรรย์

เพื่อช่วยให้เราดำรงชีพอยู่ได้”

หรือเมื่อแปร่งฟันอาจใช้บทภาวนา ดังนี้

“ขณะแปร่งฟันและล้างปาก

ขอตั้งปณิธานที่จะพูดอย่างบริสุทธิ์และด้วยความรัก

ขณะที่ประกอบไปด้วยสัมมาวาจา

ก็เท่ากับว่าดอกไม้ได้บานขึ้นแล้วในจิตใจ”

รัตนตรัยคุ้มครอง ช่วยเหลือทั้งแก่ตนเองและสรรพสัตว์ให้พ้นจากความทุกข์อีกทั้งถึงความรู้แจ้ง ใน การสวดมนต์ให้ตั้งจิตน้อมไปตามบทสวดนั้น พร้อมทั้งกล่าวบทสวดอย่างชัดเจน

6. การนั่งสมาธิ บางครั้งเป็นแบบมีผู้นำ บางครั้งเป็นแบบเงียบ การเจริญสติในอิริยาบถ นั่ง ทำาน่งที่เหมาะสมคือท่าขัดสมาธิดอกบัวและท่าขัดสมาธิเพชร ขัดสมาธิดอกบัวคือเอาเท้าข้างใดข้าง หนึ่งขัดขึ้นมาที่ต้นขาตรงกันข้าม ส่วนท่าขัดสมาธิเพชร คือเอาเท้าทั้งสองขัดขึ้นมาจากที่ต้นขาฝั่งตรงข้าม หรือผู้ที่ไม่สะดวกที่จะนั่งในท่าทั้งสองข้างต้น อาจนั่งแบบญี่ปุ่น คือคู่เข่าและนั่งบนขาทั้งสอง อาจหา เบาะรองนั่งที่หนาเพียงพอที่จะรองรับน้ำหนัก จะทำให้นั่งได้นานโดยไม่รู้สึkpวดเมื่อย สำหรับผู้ที่ไม่ สะดวกในการนั่งกับพื้นอาจนั่งบนเก้าอี้ สามารถหลับตาหรือลืมตาก็ได้ (ในลักษณะลืมตาก็หนึ่ง) วางมือตามสบายบนตัก สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติควรจะนั่งไม่เกิน 20-30 นาที

สิ่งสำคัญในการนั่งสมาธิคือ ยึดกระดูกสันหลังให้เหยียดตรง ร่างกายไม่แข็งขึ้น ซึ่งทำให้ เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและเบิกบาน หอศสายตาไปบนพื้นห่างจากตัวประมาณ 2 เมตร ขณะนั่งสมาธิ ให้ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ปล่อยวางโดยสิ้นเชิง ไม่ใช้ความพยายามหรือดิ้นรนเพื่อผลอันใดให้ร่างกาย ทุกส่วนได้ผ่อนคลาย รวมทั้งกล้ามเนื้อใบหน้า ให้มีรอยยิ้มน้อยๆ อย่างอ่อนโยน

ดิช นัท ฮันท์ ได้อ้างคำแนะนำของอาจารย์เซน สาย “เซ้าทง” (Tao Dong) ว่า “เธอ เพียงแต่นั่งลง” ซึ่งท่านอธิบายว่า

“เธอควรนั่งลงโดยอย่าได้รอคอยสิ่งปาฏิหาริย์ซึ่งรวมทั้งปาฏิหาริย์แห่งการตรัสรู้ หากเธอนั่งลงด้วยความคาดหวัง เธออาจไม่ได้สัมผัสหรือเบิกบานกับขณะปัจจุบัน ซึ่งรวมความเป็นอยู่ทั้งหมดของชีวิต การนั่งในที่นั่งนี้หมายถึงการนั่งอย่างตื่น อย่าง ผ่อนคลายด้วยจิตที่ตื่น สงบ และว่าง โดยวิธีเช่นนี้เท่านั้นที่เราเรียกได้ว่าเป็นการนั่ง และยอมเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนและปฏิบัติ”

เมื่อมีอาการปวดเมื่อยเกิดขึ้นจนเป็นการรบกวนการฝึกปฏิบัติ ให้เปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ ตามสะดวก ถ้านั่งขัดสมาธิในท่าดอกบัว อาจเปลี่ยนขาที่ซ้อนให้กลับกัน ถ้าเป็นขัดสมาธิเพชรก็เลื่อน ขาลงมาได้ หรือถ้าปวดมากอาจยืนขึ้น เดินอย่างมีสติช้าๆ เมื่อพร้อมแล้วก็กลับมานั่งใหม่ได้ (ทีชมา ยูวัฒน์ สวัสดิ์ลือ, 2551, p. 93 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1990, 1991 ; Nhat Hanh, 1993) ดิช นัท ฮันท์ ให้ทรรศนะว่า

“เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายชาหรือปวด แสดงว่าร่างกายนั้นกำลังบอก อะไรเราบางอย่าง เราน่าจะรับฟัง เรานั่งสมาธิเพื่อความสงบ ขึ้นบานและไม่ รุนแรง ไม่ใช่เพื่อบังคับบีบคั้นหรือทรมานร่างกาย”

ในการนั่งสมาธิแบบมีผู้นำ จะมีการกล่าวบทภาวนาเป็นระยะ เช่น (ทีชมา ยูวัฒน์ สวัสดิ์ ลือ, 2551, p. 93 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1996)

“หายใจเข้า ฉันตระหนักรู้ว่าฉันกำลังหายใจเข้า
หายใจออก ฉันตระหนักรู้ว่าฉันกำลังหายใจออก
หายใจเข้า หายใจออก”

“หายใจเข้า ฉันเห็นตัวเองเป็นดั่งดอกไม้
หายใจออก ฉันรู้สึกสดชื่น
ดอกไม้ สดชื่น”

“หายใจเข้า ฉันเห็นตัวเองเป็นดั่งขุนเขา
หายใจออก ฉันรู้สึกมั่นคง
ขุนเขา มั่นคง”

7. ภาวนาด้วยบทเพลง หรือการร้องเพลงอย่างมีสติ (ดูบทเพลงอื่นๆ ในภาคผนวก) บทเพลงที่ใช้จะมีเนื้อหาที่สามารถน้อมนำจิตให้เป็นกุศล เช่น แสดงถึงความเบิกบาน ความสงบ สันติ การดำรงอยู่อย่างอิงอาศัย เป็นต้น เนื้อเพลงมีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ หรือภาษาอื่นๆ ขึ้นอยู่กับว่าใช้ในกิจกรรมเจริญสติในประเทศใด เพลงที่ใช้ในกิจกรรมเจริญสติในประเทศไทย เช่น เพลง “ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก” มีเนื้อร้องว่า

“ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
ดั่งดอกไม้บาน
ภูผาใหญ่กว้าง ดั่งสายน้ำฉ่ำเย็น
ดั่งนภาภาค อันบางเบา”
(ซ้ำ 2 ครั้ง)

หรือเพลง “เกาะของฉัน” มีเนื้อร้องว่า
“หายใจเข้า ฉันหวนคืนสู่เกาะภายในตัวฉันเอง
มีแมกไม้ อ้นงดงาม มีธารน้ำใส
ฝูงนก แสงแดด และอากาศสดชื่น
หายใจออก ฉันรู้สึกปลอดภัย
ฉันสุขใจ ได้หวนคืน สู่เกาะของฉันเอง

ในระหว่างการร้องเพลง ให้กำหนดจิตน้อมไปตามภาพลักษณ์ที่สื่อมาจากเพลง พร้อมทั้งตระหนักรู้ในความหมายของเพลงนั้น เช่น ในเพลง “ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก” เมื่อร้องถึงท่อน “ดั่งดอกไม้บาน ภูผาใหญ่กว้าง ดั่งสายน้ำฉ่ำเย็น ดั่งนภาภาค อันบางเบา” ก็ให้น้อมจิตไปตามภาพลักษณ์ของดอกไม้ที่มีความสดชื่น ภูเขาที่มีความหนักแน่น มั่นคง สายน้ำมีความชุ่มเย็น อากาศมี

ความเบาสบาย หรือในเพลง “เกาะของฉัน” เกาะเป็นที่พึ่งที่ระลึก หมายถึง จิตใจของเรา เมื่อกลับมา ระลึกถึงภายในจิตใจ จะช่วยให้รู้สึกสดชื่น ปลอดภัยและมีความสุขมากขึ้น

8. การเดินวิถีแห่งสติ เป็นการเจริญสติในอิริยาบถเดิน เป็นทั้งการเดินจงกรมใน สถานที่เฉพาะ ซึ่งมักเดินเป็นแถวตามกันอย่างช้าๆ หรือเป็นการเดินในสถานที่ที่ไม่จำเพาะ เช่น เดิน ในสนามหญ้า ในสวนที่มีความร่มรื่น มีสัปปายะแก่การปฏิบัติ (รวมถึงการเดินในชีวิตประจำวัน) โดยมี หลักการคือ ตระหนักรู้ในการเดินและกำหนดจิตอยู่กับปัจจุบันขณะ

พื้นฐานของการเดินวิถีแห่งสติคือการตระหนักรู้ในลมหายใจผายไปกับจังหวะการก้าว เท้า อาจเดิน 2-3 ก้าว ต่อการหายใจเข้าหรือหายใจออกหนึ่งครั้ง อาจกล่าวในใจว่า “เข้า เข้า เข้า” “ออก ออก ออก” หรือ “ฉันกลับมาแล้ว/บ้าน”, “ที่นี่/เดี๋ยวนี้”, “ดอกไม้/สดชื่น” หรือ “ภูเขา/ มั่นคง” ก็ได้ หรืออาจจะระลึกถึงบุคคลผู้เป็นที่รัก เช่น พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง หรือเพื่อน โดยกล่าวชื่อคุณค่านั้นในใจระลึกว่าเขาเป็นหนึ่งเดียวกับเราและเดินอยู่กับเรา การเดินควรเดินช้าลงกว่าจังหวะการก้าว ธรรมดา ในการประสานเท้ากับผืนดิน ให้เหมือนกับว่าเรากำลังจุ่มแผ่นดินด้วยฝ่าเท้า ผ่อนคลาย ร่างกาย ยิ้มน้อยๆ พร้อมทั้งปล่อยวางความวิตกกังวล ความกระวนกระวายใจหรือแผนการที่คิดไว้ใน อนาคต และให้ทำเหมือนการเดินเล่น โดยไม่มีการกำหนดเป้าหมายหรือเวลาที่จะต้องไปถึง ในการ เดินวิถีแห่งสติ สามารถชื่นชมกับความสวยงามของธรรมชาติได้ เช่น มองดูท้องฟ้า เมฆ ต้นไม้ นก ฟัง เสียงต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยกระทำอย่างตระหนักรู้ และเมื่อพบเห็นสิ่งที่ประทับใจ เช่น ดอกไม้, ทิวทัศน์, สายหมอก อาจหยุดเป็นระยะ โดยระลึกในลมหายใจไปพร้อมกัน (ศึกษาวัฒน์ สวัสดิ์ล่อ, 2551, p. 95 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1985, 1991, 1992 ; Nhat Hanh, 2002a)

การเดินวิถีแห่งสติในกิจกรรมภาวนามักเดินเป็นกลุ่ม (อาจจับมือกันเดินได้) ถ้ามีเด็กเล็ก อยู่ด้วย ดิซ นัท ฮันท์ (หรือ ภิกษุ ภิกษุณีในสังฆะ) มักให้เด็กๆ ร่วมเดินจับมือไปกับท่าน เพราะเด็กจะ ได้รับความรู้สึกมั่นคง เป็นสมาธิและปฏิบัติก็จะได้รับรู้ความรู้สึกสดชื่น สดใส จากเด็กๆ (ศึกษาวัฒน์ สวัสดิ์ล่อ, 2551, p. 95 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1985)

เมื่อมีอารมณ์ด้านลบเกิดขึ้นในขณะที่เดิน ให้ตระหนักรู้หรือพิจารณาถึงสาเหตุของอารมณ์ นั้นผายไปกับการหายใจเข้าอย่างมีสติ เช่น เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น อาจกล่าวในใจอย่างระลึกถึงว่า

“หายใจเข้า ฉันรู้ว่าความโกรธอยู่ในตัวฉัน
หายใจออก ฉันรู้ว่าความรู้สึกนี้ไม่น่าชื่นชม
(หลังจากนี้สักพัก) หายใจเข้า ฉันรู้สึกสงบ
หายใจออก เดียวนี้ฉันเข้มแข็งพอที่จะดูแลความโกรธนี้”

9. การรับประทานอาหารอย่างมีสติ ในกิจกรรมภาวนาผู้ปฏิบัติจะรับประทานอาหาร มังสวิรัติ หลังจากดักอาหารที่จัดเตรียมไว้แล้ว แต่ละคนเดินไปนั่งที่ที่จัดไว้ รอจนกว่าทุกคนเข้ามาใน

สถานที่รับประทานอาหารอย่างพร้อมเพรียงกัน ในระหว่างที่นั่งรอผู้ปฏิบัติอาจตามลมหายใจเข้าออก หรือพิจารณาอาหารที่วางอยู่เบื้องหน้า เมื่อทุกคนมาพร้อมกันแล้ว ผู้เชิญระฆังจะเชิญระฆัง 2 เสียง จากนั้นจะมีผู้อ่านบทพิจารณาอาหาร 5 ประการ ผู้ร่วมปฏิบัติพนมมือจากนั้นกล่าวคำพิจารณาอาหารพร้อมกัน

บทพิจารณาอาหาร 5 ประการ

“อาหารนี้เป็นของก้านัลแห่งจักรวาล พื้นดิน ท้องฟ้า สรรพชีวิตและการทำงานหนัก ด้วยความรัก ความเอาใจใส่

ขอให้เรารับประทานอาหารนี้อย่างมีสติ และด้วยความระลึกบุญคุณ เพื่อให้เรามีคุณค่าเพียงพอที่จะรับอาหารนี้

ขอให้เราตระหนักรู้และเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตที่ไม่ก่อประโยชน์ โดยเฉพาะความโลภ

ขอให้เราเพียงแต่รับประทานอาหารที่บำรุงหล่อเลี้ยงและป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ

เรายอมรับอาหารนี้เพื่อที่จะบำรุงรักษาความรักอันพี่น้อง สร้างสังฆะ และหล่อเลี้ยงอุดมคติแห่งการรับใช้สรรพชีวิต”

เมื่อกล่าวบทพิจารณาอาหารแล้ว ผู้เชิญระฆังจะเชิญระฆังหนึ่งเสียง แล้วเริ่มรับประทานอาหารได้ ในการรับประทานอาหารอย่างมีสติ ให้พิจารณาอาหารซึ่งประกอบจากสิ่งต่างๆ และสัมพันธ์กับสรรพสิ่ง เช่น ดิน น้ำ แสงแดด อากาศ เกษตรกร ชาวนา คนทำอาหาร ฯลฯ พร้อมทั้งพิจารณาว่าเราได้อาศัยอาหารนี้ในการดำรงชีวิต และเป็นส่วนหนึ่งของตัวเราด้วย พร้อมทั้งตระหนักรู้ในคุณค่าของสิ่งต่างๆ ที่เกื้อกูลต่อตัวเราและต่อโลก การรับประทานอาหารอย่างมีสติจะช่วยบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความกรุณาและความเข้าใจ ซึ่งจะทำให้มีกำลังที่จะช่วยเหลือผู้อื่น รวมทั้งตระหนักรู้ถึงการอยู่ร่วมกันกับคนอื่น ๆ ที่ได้ร่วมปฏิบัติเพื่อช่วยเกื้อกูลซึ่งกันและกัน (ทีชชาวุฒิก สวัสดิ์ล่อ, 2551, p. 96 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1991)

ในช่วงการรับประทานอาหาร อาจเป็นการรับประทานในความเงียบประมาณ 15-20 นาที (หรืองดเว้นการพูดคุยกันตลอดการรับประทานอาหาร) จากนั้นจะมีเสียงระฆังหนึ่งเสียงเป็นสัญญาณให้พูดคุยกันได้เบาๆ ด้วยเรื่องที่ไม่ทำลายความมีสติ (ทีชชาวุฒิก สวัสดิ์ล่อ, 2551, p. 97 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1991,1976)

10. การผ่านพักตระหนักรู้ (Total Relaxation) หรือการเจริญสติในอิริยาบถนอนเป็นการปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลายและตระหนักรู้ถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งเป็นการเยียวยาความทุกข์ไปพร้อมกัน ในการปฏิบัติให้นอนผ่อนคลายร่างกาย หลับตา วางแขนอย่างสบายๆ ไขว้ข้างลำตัว ให้เขาผ่อนคลาย ปลายเท้าแยกออกจากกันเล็กน้อย พร้อมกับจินตนาการว่าร่างกายจมลงไปกับพื้น รวมทั้งให้ความใส่ใจกับร่างกายส่วนต่างๆ และแผ่ความรักความ

กรุณาไปทั่วทุกเซลล์ จากนั้นผู้นำภาวนาจะกล่าวบทภาวนา (ผู้นำภาวนาควรกล่าวบทภาวนาอย่างช้าๆ และมีการหยุดเป็นระยะ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ฟังและพิจารณาตาม คุบทภาวนาสำหรับการผ่อนคลาย ตระหนักรู้ในภาคผนวก) ซึ่งมีสาระคือการตระหนักรู้ ผ่อนคลายร่างกาย อวัยวะส่วนต่างๆ รวมทั้งส่งผ่านความเมตตากรุณาไปสู่ร่างกายและอวัยวะส่วนนั้นให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาตาม (ทีชชายูวัฒน์ สวัสดิ์ ลอ, 2551, p. 97 อ้างถึงใน Nhat Hanh, 2004a)

11. พิธีเริ่มต้นใหม่ (Beginning Anew) สาระสำคัญของการฝึกปฏิบัติเริ่มต้นใหม่ คือ การรดน้ำเมสึดพันธุ์แห่งความกรุณา ด้วยการรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) และการกล่าววาจาด้วยความรัก (Loving Speech) การเริ่มต้นใหม่จะช่วยบรรเทาความเสียใจในสิ่งที่ได้ทำผิดพลาดในอดีต (ทีชชายูวัฒน์ สวัสดิ์ลอ, 2551, p. 97 อ้างถึงใน Nhat Hanh, 2004b) และช่วยสมานไมตรีกับผู้ที่เรามีความขัดแย้งด้วย

เมื่อบุคคลอยู่ร่วมกัน การมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันอาจทำให้เกิดความขัดแย้ง ขุ่นเคืองกันซึ่งเป็นการสังสมเมล็ดพันธุ์ด้านลบภายในจิตใจ หรือเมื่อเกิดความชื่นชมยินดี มีเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่น ซึ่งเป็นการสังสมเมล็ดพันธุ์ด้านบวกและควรทำให้เจริญยิ่งขึ้นไป พิธีเริ่มต้นใหม่จะช่วยสมานไมตรีและช่วยบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความเบิกบาน ความมีเมตตากรุณา และช่วยเยียวยาความทุกข์ จากความไม่เข้าใจกันไม่ให้ส่งสมเป็นเวลานาน อีกทั้งเป็นการรักษาสังฆะให้มีความกลมเกลียวกันที่ “หมู่บ้านพลัม” และวัดสาขาอื่นจะมีพิธีเริ่มต้นใหม่ทุกสองสัปดาห์ ส่วนการเริ่มต้นใหม่ระหว่างบุคคลสามารถทำได้ทุกเมื่อ (ทีชชายูวัฒน์ สวัสดิ์ลอ, 2551, p. 98 อ้างถึงใน นัท ฮันห์, 1997 ; Nhat Hanh, 2004a ; ภาวนาด้วยหัวใจ, 2550)

การเริ่มต้นใหม่อยู่บนพื้นฐานของการพูดอย่างมีสติ มีความจริงใจและการรับฟังอย่างมีสติ การแสดงความรู้สึกในพิธีนี้มี 4 ด้าน (ทีชชายูวัฒน์ สวัสดิ์ลอ, 2551, p. 98 อ้างถึงใน นัท ฮันห์, 1997 ; How to Enjoy Your Stay in Plum Village, 1999) ได้แก่

1) รดน้ำดอกไม้ (Flower watering) หมายถึงการกล่าวคำขอบคุณหรือชื่นชมผู้อื่น อาจระบุเหตุการณ์เฉพาะเจาะจงที่ผู้อื่นทำให้เรามีความรู้สึกยินดี เบิกบานใจ

2) แสดงความรู้สึกเสียใจ (Sharing regrets) ที่มาจากการกระทำที่ขาดสติ ไม่ว่าจะ เป็นทางการพูด การกระทำหรือความคิดด้านลบที่มีต่อผู้อื่น

3) แสดงความเจ็บปวด ความทุกข์และปัญหาที่อยู่ในใจ (Expressing a hurt) เป็นการกล่าวถึงเรื่อง que อื่นได้เบียดเรา (ก่อนที่จะพูดถึงข้อดีของผู้อื่น ต้องพูดถึงข้อดีของบุคคลที่จะกล่าวถึงนั้น 2 ข้อ) สิ่งสำคัญคือกล่าวด้วยความเมตตา

4) แสดงความทุกข์ที่มีมายาวนานและขอความช่วยเหลือ (Sharing a long-term difficulty and asking for support) ความทุกข์จากอดีตที่มีมายาวนานจะมีผลต่อปัจจุบัน เมื่อเรา

บอกเล่าเรื่องราวที่เป็นทุกข์นี้ คนอื่นจะมีความเข้าใจเรามากขึ้นและสามารถช่วยเหลือตามที่เราต้องการได้

ในพิธีผู้ร่วมปฏิบัตินั่งรวมกันเป็นวง มีแจกันพร้อมกับดอกไม้วางไว้กลางวง อาจมีการภาวนาด้วยเสียงเพลงหรือแนะนำตัวในกรณีที่รู้จักกันไม่ครบทุกคน ผู้นำพิธีจะเชิญระฆัง 3 เสียง อธิบายแนวทางการปฏิบัติ คือ การแสดงความรู้สึกด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่านั้น เมื่อมีผู้พร้อมที่จะพูด ผู้นั้นจะพนมมือไหว้เป็นการขอโอกาสแสดงความรู้สึก และคนอื่นจะพนมมือไหว้รับ จากนั้นผู้พูดเดินไปหยิบแจกันกลับมาวางที่เดิมแล้วเริ่มพูด ผู้พูดสามารถพูดได้ไม่จำกัดเวลาหรือในกรณีที่ผู้ร่วมพิธีมากอาจจำกัดเวลาในการพูดแต่ละครั้ง โดยปกติมักเริ่มต้นด้วยการรดน้ำดอกไม้ แล้วจึงกล่าวความรู้สึกในด้านอื่น ในระหว่างการพูดจะไม่มีกรขัดจังหวะด้วยการพูดแทรกหรือตอบโต้ใดๆ ผู้ฟังจะตั้งใจรับฟังอย่างไม่ตัดสิน เมื่อมีการพูดจบลง ผู้พูดจะนำแจกันกลับไปวางตรงกลางเหมือนเดิม และคนอื่นจะได้ขอโอกาสแสดงความรู้สึกต่อไป (ทิฆายูวัฒน์ สวัสดิ์ลือ, 2551, p. 99 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1997)

12. การสนทนาธรรม เป็นการอภิปรายแลกเปลี่ยนในประเด็นที่ตั้งขึ้น มีแนวทางในการดำเนินกิจกรรมคล้ายกับพิธีเริ่มต้นใหม่คือการพูดอย่างมีเมตตา (หลีกเลี่ยงการพูดในเชิงทฤษฎี) และการรับฟังอย่างไม่ตัดสิน รวมทั้งเป็นการพูดจากประสบการณ์หรือเป็นการตั้งคำถามจากความสงสัยภายในใจจริงๆ

ในกิจกรรมจะนั่งล้อมเป็นวง ผู้นำกิจกรรมจะชี้แจงแนวทางในการแลกเปลี่ยน คือผู้ที่ต้องการอภิปรายจะยกมือไหว้ และคนอื่นจะยกมือไหว้ตอบ แล้วเริ่มพูด เมื่อพูดจบก็จะไหว้ และผู้อื่นมีโอกาสอภิปรายต่อไป อาจกำหนดเวลาในการพูดในกรณีที่ผู้ร่วมสนทนาหลายคน ผู้นำเสวนาจะเป็นเพียงผู้ควบคุมให้การสนทนาเป็นไปอย่างมีสติ โดยไม่มีการสรุปประเด็น

ผู้นำสนทนาธรรมจะเชิญระฆัง 3 เสียง ทั้งก่อนการสนทนาและตอนจบสนทนา และในระหว่างการสนทนาจะมีการเชิญระฆังเป็นระยะ (โดยทั่วไปประมาณ 15-20 นาที) เพื่อเป็นการกลับมาระลึกถึงในปัจจุบันขณะ เป็นการสกัดกั้นหรือบรรเทาความคิดตัดสินหรือการปรุงแต่งในการรับรู้ตลอดจนความคิดฟุ้งซ่านต่างๆ

13. การกราบสัมผัสพื้นดิน (Touching the Earth) ประยุกต์มาจากพิธีเคารพบรรพชนของจีน เป็นการระลึกถึงสายสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับบุคคลอื่นและสิ่งต่างๆ รอบตัว ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา ต่อสรรพสิ่งดำรงอยู่อย่างอิงอาศัยกัน (ทิฆายูวัฒน์ สวัสดิ์ลือ, 2551, p. 99 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1997)

การกราบสัมผัสพื้นดิน สามารถกราบได้ทั้งแบบอัญญาภคประดิษฐ์โดยใช้ สองฝ่ามือสองข้อศอก สองเข่าและสองเท้า แล้วนอนราบสัมผัสพื้น หรือก้มลงกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ก้มตัวลง

กราบแล้วหายใจขึ้น เป็นการแสดงความเปิดเผยต่อพระรัตนตรัย ถ้าเป็นการปฏิบัติส่วนตัว สามารถกราบได้นานเท่าที่ต้องการ กระทั่งความโศกเศร้าบรรเทาลง (ผ่านลงสู่พื้นดิน) (ทิฆายุวัฒน์ สวัสดิ์ลือ , 2551, p. 99 อ้างถึงใน Nhat Hanh, 2000) ในขณะที่กราบให้ระลึกตามเนื้อหาของกราบสัมผัสพื้นดินในข้อต่างๆ มีทั้งหมด 6 ข้อ (อาจเลือกเฉพาะข้อใดข้อหนึ่งหรือมากกว่าสำหรับการทำพิธีหนึ่งครั้ง) มีสาระดังนี้

ข้อ 1 สำนึกในบุญคุณของบรรพบุรุษ เช่น พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ทวด: การกราบพื้นดินในข้อนี้ เป็นการเยียวยาที่ดีสำหรับคนที่โกรธพ่อแม่หรือบรรพบุรุษ

ข้อ 2 สำนึกในบุญคุณของครูอาจารย์ทางธรรม รวมถึงพระโพธิสัตว์และพระพุทธเจ้าทั้งหลาย: ในข้อนี้ ครูอาจารย์ รวมถึงพระโพธิสัตว์และพระพุทธเจ้าถือเป็นบรรพบุรุษทางจิตวิญญาณที่ส่งผ่านภูมิปัญญามาสู่เรา

ข้อ 3 สำนึกในบุญคุณของบรรพบุรุษผู้ก่อร่างแผ่นดินให้เราได้มีชีวิตที่สะดวกสบาย เช่น กษัตริย์ทุกพระองค์ และบุคคลต่างๆ ที่ทำคุณประโยชน์แก่ประเทศ: ในข้อนี้ให้ระลึกถึงถึงประเทศที่ตนเองอาศัยอยู่หรือประเทศที่เป็นแผ่นดินแม่ ตั้งแต่ผู้ทำให้ประเทศได้ดำรงอยู่สภาพแวดล้อมต่างๆ รวมไปถึงประวัติศาสตร์และพัฒนาการของประเทศนั้น ที่คอยเกื้อกูลให้เราได้เป็นอยู่ในขณะนี้

ข้อ 4 ระลึกถึงผู้ที่เป็นที่รัก เช่น พ่อ แม่ เพื่อน ญาติ พี่ น้อง บรรพบุรุษ และส่งความปรารถนาดีไปถึงบุคคลเหล่านั้น: เมื่อระลึกถึงบุคคลผู้เป็นที่รัก ให้ระบุชื่อ ในกรณีที่เป็นพระหรือชี อาจกล่าวว่า “แต่ครู ครูของครู พี่สาวทางธรรม พี่ชายทางธรรม ตลอดจนถึงผู้ปฏิบัติธรรมในหมู่คณะทุกท่าน”

ข้อ 5 ระลึกถึงความทุกข์ของผู้ที่ทำร้ายเราและแผ่ความเมตตากรุณาไปถึงบุคคลเหล่านั้น: การกราบสัมผัสพื้นดินในข้อ 5 ให้ระบุชื่อบุคคลที่เราเกลียด พร้อมกับนึกถึงใบหน้าของบุคคลนั้นให้ชัดเจน พิจารณาความทุกข์ หรือความโกรธที่เกิดขึ้นกับเขา และพิจารณาลงไปถึงเหตุปัจจัยที่ชักนำให้เขากระทำการนั้น

ข้อ 6 ระลึกถึงวัฒนธรรมอันเป็นสายสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกับตัวเรา เช่น ในประเทศตะวันตกวัฒนธรรมที่เป็นพื้นฐานของชีวิตและสังคมคือคริสต์ศาสนา หรือประเทศในตะวันออกกลางมีพื้นฐานทางวัฒนธรรมที่อิงอยู่กับศาสนาอิสลาม เป็นต้น: การกราบสัมผัสพื้นดินข้อ 6 แต่งขึ้นเนื่องจากผู้ปฏิบัติบางคนอยู่ในวัฒนธรรมของศาสนาอื่นก่อนที่จะนับถือและปฏิบัติตามแนวทางในพระพุทธศาสนา ซึ่งบุคคลนั้นได้ปฏิเสธความเชื่อในวัฒนธรรมที่ตนเองดำรงอยู่ ดิช นัท ฮันท์ กล่าวถึงบุคคลกลุ่มนี้ว่า “เปรียบเหมือนต้นไม้ที่ถูกถอนราก ย่อมหาความสุขได้ยาก” การปฏิบัติในข้อนี้จึงถือเป็นการไกล่เกลี่ยและคืนดีกับความเชื่อในวัฒนธรรมดั้งเดิมของตนเองพร้อมทั้งเป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อเกิดการยอมรับและเคารพความเชื่อในวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

14. การรับข้อฝึกอบรมสติ 5 ประการ (Five Mindfulness Training) ข้อฝึกอบรมสติ 5 ประการหรือศีล 5 เป็นแนวทางที่พระพุทธเจ้าชี้แนะแก่ฆราวาส เพื่อช่วยให้มีชีวิตอย่างสงบสุข เป็นเครื่องป้องกันคือมิให้สติตระหนักรู้ทั้งในทางร่างกาย จิตใจและสิ่งแวดล้อมทำให้มีความระมัดระวังไม่ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น ข้อฝึกอบรมสติ 5 ประการจึงเป็นเครื่องเกื้อหนุนสัมมาสติ แต่ไม่ได้เป็นการยึดมั่นตามข้อบัญญัติโดยไม่เข้าใจในเจตนารมณ์ของข้อบัญญัตินั้น ซึ่ง ดิซ นัท ฮันท์ (ทิฆายูวัฒน์ สวัสดิ์ลลอ, 2551, p. 101 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1997) กล่าวว่า

“ศีลมิได้หมายถึงข้อบัญญัติที่ห้ามการกระทำอันเป็นอกุศลด้วยการยึดมั่นอยู่ในข้อบัญญัตินี้เท่ากับการถือเอามารรมาเป็นผล นับเป็นความหลงผิด ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่า “การยึดมั่นถือมั่นในข้อบัญญัติ” ซึ่งเป็นข้ออุปสรรคอย่างใหญ่อันเป็นเครื่องกีดขวางต่อวิชาคือความรู้ที่แท้”

สาระของข้อฝึกอบรมสติ 5 ประการคือการกระทำอย่างมีสติ กล่าวถึงการตระหนักรู้ในการกระทำแต่ละข้อ ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการทำลายชีวิต

ข้อ 2 ตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการชู้ตริต ความอยุติธรรมทางสังคม การลักขโมย และการกดขี่

ข้อ 3 ตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการประพฤติดีในกาม

ข้อ 4 ตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการกล่าวถ้อยคำที่ขาดความยั้งคิด

ข้อ 5 ตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการบริโภคน้ำที่ขาดสติ

ในการรับข้อฝึกอบรมสติ 5 ประการ ผู้รับข้อฝึกอบรมสติจะต้องรับไตรสรณคมน์เป็นที่พึ่ง ได้แก่พุทธะคือสติ ธรรมะคือหนทางแห่งความรักความเข้าใจ ส่วนสังฆะคือกลุ่มผู้ปฏิบัติ (พุทธบริษัท 4) ประกอบด้วย ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการปฏิบัติ จากนั้นครูอาจารย์ผู้ให้ข้อฝึกอบรมสติ (ภิกษุ ภิกษุณี) จะอ่านข้อฝึกอบรมสติแต่ละข้อ ผู้รับข้อฝึกอบรมสติว่าตามแล้วตั้งสติว่าตามแล้วตั้งสัตย์ปฏิญาณว่าจะปฏิบัติตาม ผู้เข้ารับข้อฝึกอบรมสติจะได้รับชื่อทางธรรม เช่น จิตรานิรามิสสุข, วรจิตรา, จิตตปารมิตต์ ซึ่งครูมักตั้งชื่อตามเจตจำนงในการรับข้อฝึกอบรมสติ

นอกจากข้อฝึกอบรมสติ 5 ประการ ยังมีข้อฝึกปฏิบัติสำหรับเด็กเรียกว่า “สัญญา 2 ข้อ” Two Promises) มีสาระคือการพัฒนาความเข้าใจ (Understanding) และความกรุณา (Compassion) เพื่อการดำรงอยู่ร่วมกับสิ่งอื่นๆ อย่างสันติ สัญญา 2 ข้อ มีข้อความดังนี้ (ข้อ 1) ฉันสัญญาว่าจะบ่มเพาะความเข้าใจ เพื่อที่จะใช้ชีวิตอยู่อย่างสงบกับเพื่อนมนุษย์ สัตว์ พืชและแร่ธาตุ (ข้อ 2) ฉันสัญญาว่าจะบ่มเพาะความกรุณา เพื่อที่จะปกป้องชีวิตของเพื่อนมนุษย์ สัตว์ พืชและแร่ธาตุ

นอกจากนั้น ยังมีข้อฝึกอบรม 14 ประการ หรือศีล 14 ซึ่งมีที่มาจากกุศลกรรมบถ 10 (Ten Wholesome Practices) ของนิกายเถียนไถ (ทิฆายูวัฒน์ สวัสดิ์ลลอ, 2551, p. 102

อ้างถึงใน หิมพวรรณ รักแตงาม, 2551) ศิล 14 มีสาระภายใต้พื้นฐาน 4 อย่างคือ การไม่ยึดติดใน ทรศนะ, การเห็นแจ้งโดยตรง (เน้นการปฏิบัติประสบการณ์ตรง ไม่ใช่จากการคาดคิดเอา), ความเหมาะสมสอดคล้อง (กับสภาพจิตใจของบุคคลและความเป็นจริงของสังคม) และวิธีการอันแยบคาย (อุบายที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลและเหตุการณ์) (ทีฆายุวัฒน์ สวัสดิ์ล่อ, 2551, p. 103 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 2530) ผู้รับศิลป 14 ต้องเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติตามที่สังฆะกำหนดไว้ เป็นผู้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และมีจิตใจเสียสละต่อส่วนรวม

15. ทำงานอย่างมีสติ (Working Meditation) ในช่วงกิจกรรมภาวนา จะมีการแบ่งกลุ่มเพื่อทำงาน เช่น ดูแลความสะอาดเรียบร้อยในสถานที่หรือบริเวณนั้นๆ ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ดูแลการแจกจ่ายอาหาร ดูแลจัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ในการล้างจาน โดยดำรงสติอยู่กับกิจกรรมนั้น พุคเมื่อจำเป็น ไม่เร่งรีบ ไม่มุ่งหวังผลใดๆ เป็นการทำงานเพื่องาน

16. การสวมกอดภาวนา (Hugging Meditation) หรือการสวมกอดอย่างมีสติ เป็นการเจริญสติโดยประยุกต์จากธรรมเนียมของชาวตะวันตก โดยสามารถปฏิบัติได้ทั้งกับเด็ก เพื่อน คู่ครอง บุคคลในครอบครัวญาติพี่น้อง หรือเมื่ออุ้มเด็กไว้ในอ้อมแขน เมื่อสวมกอดให้หายใจเข้าออกลึกๆ อย่างมีสติ ประมาณ 3 ครั้ง ตระหนักรู้ว่าอยู่กับผู้นั้นจริงๆ และตระหนักรู้ถึงความรักความห่วงใยที่มีต่อเขา

- ในลมหายใจแรก ให้ตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะและความสุขของตนเอง
- ในลมหายใจที่สอง ให้ตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่ของอีกฝ่ายในปัจจุบันขณะและการดำรงอยู่ของเขาก็ทำให้ตัวเรามีความสุขเช่นกัน
- ในลมหายใจที่สาม ให้ตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่ด้วยกันในปัจจุบันขณะ อาจระลึกว่าในอีกหลายร้อยปีข้างหน้า เราไม่รู้ได้ว่าแต่ละฝ่ายจะอยู่ที่ใด จึงมีความรู้สึกขอบคุณและเป็นสุขที่ได้อยู่ร่วมกันในปัจจุบัน

การที่อยู่ร่วมกับผู้อื่นแต่ไม่ได้ตระหนักรู้ว่าอยู่กับคนนั้นจริงๆ เป็นการทำลายคุณค่าและความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เช่น ภายในครอบครัว ถ้าพ่อแม่วิตกกังวลกับเรื่องในอดีตหรืออนาคต โดยไม่ได้ตระหนักรู้ว่ามีลูกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวด้วย ลูกจะขาดความอบอุ่นและรู้สึกไม่มีคุณค่า ดังนั้นการสวมกอดภาวนาจะช่วยให้ตระหนักรู้ในการดำรงอยู่ของผู้อื่นและเห็นคุณค่าของผู้เป็นที่รัก (ทีฆายุวัฒน์ สวัสดิ์ล่อ, 2551, p. 104 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1991)

นอกจากกิจกรรมตามที่กล่าวมาแล้ว ยังมีกิจกรรมและพิธีอื่นๆ ที่กำหนดขึ้นเพื่อเป็นอุปกรณ์ในการเจริญสติ เช่น พิธีดอกกุหลาบ (Rose Festival), ภาวนากับก้อนกรวด, พิธีน้ำชา (Tea Ceremony), การออกกำลังกายอย่างมีสติ หรือวันไม่ใช้รถ (No-Car Day) เป็นต้น

ประโยชน์ของการเจริญสติ

สติจำเป็นในทุกกิจ การเจริญสติจึงเป็นกุศลประโยชน์ทุกแง่มุมของชีวิต ดิข นัท ฮันท์ กล่าวถึงประโยชน์ของการเจริญสติ (ทีชชายุวัฒน์ สวัสดิ์ลออ, 2551, p. 91 อ้างถึงใน นัท ฮันท์ ,1987,1997,2001 ; Nhat Hanh,1998) สรุปได้ดังนี้

1. การเจริญสติ ช่วยให้คิดอย่างถูกวิธี (โยนิโสมนสิการ) นำพาไปสู่สันติสุขและอิสรภาพ
2. การเจริญสติเป็นการบำบัดทุกข์บำรุงสุข ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
3. การเจริญสติช่วยแก้นิสัยด้านไม่ดี เช่น นิสัยติดบุหรี่ ติดเหล้า
4. การเจริญสติทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และเป็นการระมัดระวังให้ไม่เบียดเบียนผู้อื่นดังคำกล่าวที่ว่า “เวลาที่เรารู้สึกเจ็บปวด แต่ไม่ได้ทำให้ผู้อื่นพลอยเจ็บปวดไปด้วย ก็นับว่าเป็นผู้มีชัยโดยแท้ การปฏิบัติและชัยชนะของเธอจะเป็นอานิสงส์ต่อทั้งสองฝ่าย”
5. การเจริญสติเป็นบาทฐานในการสร้างสันติภาพในทุกระดับ สติช่วยให้เข้าใจสถานการณ์ปัญหาได้ชัดเจน นำไปสู่การแก้ปัญหาที่แท้จริง

แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นพ่อแม่

การศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเป็นพ่อแม่ พบว่าแนวคิดเกี่ยวกับการเป็นพ่อแม่มีผู้ศึกษาใน 3 หัวข้อใหญ่ คือ ความหมายของการเป็นพ่อแม่ บทบาทหน้าที่การเป็นพ่อแม่ การศึกษาและเรียนรู้ในการเป็นพ่อแม่

ความหมายของการเป็นพ่อแม่

พ่อแม่มีบทบาทสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูบุตรในทุกยุคสมัย เนื่องจากพ่อแม่เป็นสมาชิกหลักในการเริ่มต้นสร้างครอบครัว ดังนั้นบทบาทของการเป็นพ่อแม่จึงเป็นสิ่งสำคัญในการดูแล เลี้ยงดูอบรมเด็กให้เจริญเติบโตด้วยความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งพ่อแม่ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 คำว่า พ่อ หมายถึง ชายผู้ให้กำเนิดแก่ลูก และเป็นคำที่ลูกเรียกชายผู้ให้กำเนิดหรือเลี้ยงดูตน คำว่า แม่ หมายถึง หญิงผู้ให้กำเนิดหรือเลี้ยงดูลูก และเป็นคำที่ลูกเรียกหญิงผู้ให้กำเนิดหรือเลี้ยงดูตน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2555) ส่วนด้านสังคมวิทยา ได้ให้ความหมายของพ่อแม่ไว้ว่า พ่อแม่เป็นตำแหน่งทางสังคม (social position) อย่างหนึ่งที่มีหน้าที่ต่างๆ ได้แก่ การให้กำเนิดสมาชิกใหม่ อบรมเลี้ยงดูให้ความรักความอบอุ่น เป็นที่พึ่งทางใจ (สัญญา สัญญา วิวัฒน์, 2551, p. 3) นอกจากนี้ พนิดา มารุ่งเรือง ได้กล่าวถึงการเป็นพ่อแม่ว่าจะมีคำศัพท์สำคัญที่เกี่ยวข้องและมีการศึกษาวิจัยอย่างแพร่หลายอยู่สามคำ ได้แก่ การมีส่วนร่วมของพ่อแม่ (parental involvement) ความยึดมั่นผูกพันกับการเป็นพ่อแม่ (parental engagement) และศักยภาพความ

เป็นพ่อแม่ (parenting capacity) แต่ก่อนที่จะเข้าใจความหมายของทั้งสามคำนี้ได้ ต้องเริ่มจากการทำความเข้าใจความหมายของการมีส่วนร่วม (Involvement) ความยึดมั่นผูกพัน (engagement) และศักยภาพ (capacity) (พนิดา มารุ่งเรือง, 2555, p. 9)

ดังนั้น การเป็นพ่อแม่ หมายถึง คุณลักษณะในภาวะของบุคคลที่เป็นหรือเสมือนเป็นพ่อแม่ในการเลี้ยงดูเด็ก ประกอบด้วยลักษณะ 3 ประการ คือ ความใส่ใจและการตระหนักรู้ในตนเอง ความรู้และทัศนคติ และการแสดงออกอย่างเหมาะสม

บทบาทหน้าที่การเป็นพ่อแม่

จากการทบทวนวรรณกรรมมีผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่การเป็นพ่อแม่ทั้งในและต่างประเทศอยู่หลายท่าน ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

Abidin (ชาลินี สุริยนเปล่งแสง, 2547 อ้างถึงใน Abidin, 1995) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของการเป็นพ่อแม่ 7 ข้อด้วยกันคือ

1. ความสามารถในการเลี้ยงดูบุตร คือความเชื่อมั่นของพ่อหรือแม่ในการเผชิญกับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูบุตร
2. การมีสังคม คือการที่พ่อหรือแม่พบปะบุคคลต่าง ๆ จากสังคมแวดล้อม การได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์จากญาติพี่น้องและเพื่อน และการมีความสัมพันธ์อันดีกับคู่ครองของตน
3. ความผูกพันต่อบุตร คือความสัมพันธ์และความใกล้ชิดทางอารมณ์ที่พ่อแม่มีต่อบุตร
4. สุขภาพกาย คือสุขภาพร่างกายของพ่อแม่ การเข้ารับการปรึกษาและการได้รับการสนับสนุนทางการแพทย์ทั้งสุขภาพกายของพ่อหรือแม่
5. ความยืดหยุ่นในบทบาทของพ่อแม่ คือการที่การเป็นพ่อแม่ไม่ไปก้าวทำลายลักษณะเฉพาะอื่น ๆ ของบุตร
6. สถานภาพทางอารมณ์ คือความรู้สึกทั้งทางบวก และทางลบ พ่อแม่อาจมีความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจในตนเองและสภาพชีวิตในตนเอง พ่อแม่ที่มีสถานภาพทางอารมณ์ในทางลบมักจะเข้มงวดกับบุตรและเลี้ยงดูบุตรแบบเผด็จการซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของบุตร
7. ความสัมพันธ์กับคู่ครอง คือลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์และความสามารถในการสื่อสารระหว่างพ่อแม่กับคู่ครองหรือครอบครัวของคู่ครอง

ต่อมา กรมอนามัยโลก (Department of Health, 2000) ได้สรุปบทบาทหน้าที่การเป็นพ่อแม่ไว้ 6 เรื่องด้วยกันคือ

1. การดูแลขั้นพื้นฐาน (basic care) หมายถึง การเตรียมสิ่งสนองความต้องการทางร่างกายของเด็ก รวมทั้งการดูแลทางการแพทย์ที่เหมาะสมแก่เด็ก การเตรียมอาหาร เครื่องดื่ม ที่อยู่อาศัย รวมทั้งเสื้อผ้าที่สะอาดและเหมาะสมกับเด็ก และสุขอนามัยส่วนตัวที่เหมาะสม

2. การทำให้รู้สึกมั่นใจในความปลอดภัย (ensuring safety) หมายถึง การสร้างความมั่นใจให้เด็กได้รับการป้องกันจากการบาดเจ็บหรือการปกป้องอันตรายให้กับเด็กอย่างเพียงพอ การปกป้องอันตรายจากคนแปลกหน้า รวมทั้งการตระหนักถึงอันตรายทั้งในบ้านและนอกบ้าน

3. การให้ความอบอุ่น (emotional warmth) หมายถึง การตอบสนองอารมณ์ของเด็ก และการทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าและมีความรู้สึกเชิงบวกกับอัตลักษณ์ทางเชื้อชาติและวัฒนธรรมของตนเอง รวมถึงความไวและความสามารถในการตอบสนองความต้องการของเด็ก การแสดงความรักทางกาย การกอด การเอาใจใส่ การยกย่องชมเชย และการให้กำลังใจ

4. การกระตุ้น (stimulation) หมายถึง การสนับสนุนการเรียนรู้ของเด็กและพัฒนาการทางสติปัญญาด้วยวิธีการให้กำลังใจ การกระตุ้นทางสมอง และการสนับสนุนโอกาสทางสังคม รวมทั้งการส่งเสริมพัฒนาการทางสมองและศักยภาพของเด็กผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ การสื่อสาร การพูดคุย การตอบสนองทางภาษา และการตั้งคำถาม การให้กำลังใจ และการเล่นกับเด็ก การสนับสนุนโอกาสทางการศึกษา การทำให้เด็กประสบความสำเร็จ และการทำให้เด็กได้เผชิญกับความท้าทายในชีวิต

5. การให้คำแนะนำและการกำหนดขอบเขต (Guidance and Boundaries) หมายถึง การทำให้เด็กรู้จักการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง หน้าที่สำคัญของพ่อแม่ คือการแสดงออกหรือการเป็นแบบอย่างในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม การควบคุมอารมณ์ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และการให้คำแนะนำที่เหมาะสม เพื่อให้เด็กเกิดการพัฒนาคุณค่าทางจริยธรรมและความมีสติสัมปชัญญะ มีพฤติกรรมที่เหมาะสม และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ เห็นคุณค่าในตนเอง และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับผู้อื่น นอกจากนี้ยังรวมถึงการแก้ปัญหาทางสังคม การจัดการกับความโกรธ การใส่ใจผู้อื่น และการประพฤติตนตามกฎระเบียบของสังคม

6. การให้ความมั่นคง (Stability) หมายถึง การจัดสภาพแวดล้อมภายในครอบครัวให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย การให้ความรักและความอบอุ่นแก่เด็กอย่างสม่ำเสมอ การใช้วิธีการเดียวกันในการตอบสนองพฤติกรรมของเด็กที่แสดงออกเหมือนเดิม การตอบสนองของพ่อแม่ที่ปรับเปลี่ยนและพัฒนาไปตามพัฒนาการของลูก และการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กกับสมาชิกในครอบครัว

หลังจากนั้น Duncan, Coatsworth & Greenberg ได้ศึกษาพฤติกรรมของพ่อแม่ที่ควรจะแสดงต่อลูกไว้ 5 ข้อ (Duncan et al., 2009) ดังนี้

1. การฟังลูกด้วยความตั้งใจ พ่อแม่ควรตั้งใจฟังสิ่งที่ลูกพูด สังเกตน้ำเสียงการแสดงออก สีหน้า และกิริยาท่าทางของลูกขณะพูด

2. ยอมรับการตัดสินใจของตนเองและลูก ไม่ควรยึดการตัดสินใจของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เพียงฝ่ายเดียว แต่ร่วมกันตัดสินใจ

3. ตระหนักถึงอารมณ์ของลูก พ่อแม่ควรมีความสามารถในการตอบสนองความต้องการของลูกได้

4. รู้จักควบคุมตนเองเพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตนเองกับลูก

5. แสดงความเห็นอกเห็นใจลูก พ่อแม่ควรแสดงความรู้สึกที่ดีต่อลูกและรู้จักให้อภัยลูก

นอกจากนี้ Epstein ได้กล่าวว่าการเป็นพ่อแม่ที่ดีจะต้องมีศักยภาพใน 10 ด้าน ที่พ่อแม่ต้องปฏิบัติต่อลูก (Epstein, 2010) คือ

1. การแสดงความรักและความรู้สึกที่มีต่อลูก (love and affection) ได้แก่ การสนับสนุนและการยอมรับในตัวลูก การแสดงความรู้สึก เช่น การกอด การหอมแก้มลูก และการใช้เวลาอยู่กับลูกเพียงลำพัง

2. การจัดการความเครียด (stress management) ได้แก่ การหาวิธีการลดความเครียดที่เกิดกับลูกหรือความเครียดที่เกิดกับตนเอง (พ่อแม่) การพักผ่อน และการคิดเชิงบวก

3. ทักษะความสัมพันธ์ (relationship skills) ได้แก่ การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตนเองกับคู่สมรสหรือญาติ และเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้อื่น

4. การให้ความเป็นอิสระ (autonomy and independence) ได้แก่ การสอนลูกแบบให้เกียรติ และการให้กำลังใจลูกเพื่อให้ลูกมีความเชื่อใจหรือความไว้วางใจในตนเอง

5. การศึกษาและการเรียนรู้ (education and learning) ได้แก่ การส่งเสริมและการสร้างโอกาสการเรียนรู้ให้ลูก

6. ทักษะชีวิต (life skill) ได้แก่ การวางแผนอนาคตให้ลูก

7. การจัดการพฤติกรรม (behavior management) ได้แก่ การใช้วิธีบังคับหรือการลงโทษเชิงบวก เมื่อวิธีการอื่นใช้ไม่ได้ผล

8. สุขภาพ (health) ได้แก่ การเป็นตัวอย่างการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพและการสร้างนิสัยที่ดี เพื่อให้ลูกยึดเป็นแบบอย่าง เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำ การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

9. ความเลื่อมใสศรัทธา (religious) ได้แก่ การส่งเสริมพัฒนาการทางจิตวิญญาณและทางความเลื่อมใสศรัทธา และการเข้าร่วมกิจกรรมทางจิตวิญญาณหรือทางศาสนา

10. ความปลอดภัย (safety) ได้แก่ การเตือนลูกให้ระวังอันตรายที่เกิดจากกิจกรรมต่างๆ หรืออันตรายที่เกิดจากคนรอบข้าง

สำหรับการศึกษาบทบาทหน้าที่การเป็นพ่อแม่ในประเทศไทย (พนิดา มารุ่งเรือง, 2555) สิ่งที่พ่อแม่ควรปฏิบัติและแสดงให้ลูกเห็น ได้แก่

1. สอนให้ลูกเป็นคนที่พึ่งพาตัวเองได้
2. เป็นตัวอย่างที่ดี
3. เคารพเวลาส่วนตัวของลูก
4. ส่งเสริมให้ลูกๆ ใช้ชีวิตให้มีสุขภาพดี
5. ย้ำเรื่องความเหมาะสมและความรับผิดชอบเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์
6. ปล่อยให้ลูกของคุณได้ลองใช้ชีวิตด้วยตัวเองบ้าง
7. ปล่อยให้ลูกๆ ทำผิดพลาดบ้าง
8. เลิกพฤติกรรมแย่ๆ
9. อย่าคาดหวังอะไรที่ไม่สมเหตุผลผลจากลูกๆ
10. รู้ว่างานของพ่อแม่ไม่มีวันจบ

นอกจากนี้ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่การเป็นพ่อแม่ที่ควรปฏิบัติต่อลูก (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2558) ดังต่อไปนี้

1. การให้ความรักความเข้าใจ พ่อแม่ควรชื่นชมและให้กำลังใจลูกเพื่อให้เขาเห็นคุณค่าในตัวเอง
2. การให้เวลากับลูก พ่อแม่ที่ใช้เวลากับลูกอย่างมีประสิทธิภาพสามารถที่จะใช้ช่วงเวลาดังกล่าวในการอบรมสั่งสอน ซึ่งถูกผิดอย่างมีเหตุผล และปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องดีงามแก่ลูก
3. การปกป้องคุ้มครอง พ่อแม่ต้องทำหน้าที่ดูและช่วยเหลือลูกเสมอ คอยช่วยเหลือสนับสนุน ส่งเสริมให้ลูกก้าวข้ามอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ไปสู่ความสำเร็จได้
4. การเป็นแบบอย่างที่ดี สิ่งที่พ่อแม่ทำในชีวิตประจำวันคือสิ่งที่ลูกจดจำและกระทำเลียนแบบ พ่อแม่จึงควรเป็นแบบอย่างที่ดี

จากการสังเคราะห์หลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเป็นพ่อแม่สรุปได้ว่า การเป็นพ่อแม่ หมายถึง สถานะ บทบาทหน้าที่ การเรียนรู้และความสามารถของบุคคลในการเลี้ยงดูลูก (Department of Health, 2000; Duncan et al., 2009; Epstein, 2010; เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2558; ชาลินี สุเรียนเปล่งแสง, 2547 อ้างถึงใน Abidin, 1995; พนิดา มารุ่งเรือง, 2555) ซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องดังต่อไปนี้ 1) สติหรือความสามารถในการระลึกถึงของพ่อแม่ในชีวิตประจำวัน คือ การตระหนักรู้ รู้สึกตัว ใส่ใจ และไม่ประมาทกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน 2) ความมั่นคงทางจิตใจของ

พ่อแม่ คือ อารมณ์ ความรู้สึก สภาพการณ์ที่พ่อแม่เชื่อมั่นต่อการเลี้ยงดูลูก เช่น ความรู้สึกแน่ใจ ปลอดภัย ปราศจากความห่วงไหว ไม่มีความกลัวหรือวาทะระวาง ไม่ลังเลหรือวิตกกังวล 3) ทักษะชีวิตของพ่อแม่ คือ ความสามารถของพ่อแม่ที่ประกอบด้วย ความรู้ เจตคติที่ดี และมีทักษะที่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในการเลี้ยงดูลูก เช่น มีการคิดที่สร้างสรรค์ มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ตระหนักรู้ในตนเอง มีความเข้าใจผู้อื่น มีทักษะในการตัดสินใจ การแก้ปัญหา มีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ มีทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด 4) การแสดงออกถึงความเมตตา กรุณาและการสื่อสารความรักที่ลึกซึ้งกับลูกและคนใกล้ชิด คือ ความปรารถนาดี การแสดงออกด้วยการปฏิบัติดีต่อลูกและคนในครอบครัว เช่น การกอด การหอมแก้ม การยกย่องชมเชย การให้กำลังใจ การเห็นอกเห็นใจ การยกย่องในฐานะสามีภรรยา ไม่ดูหมิ่น และไม่นอกใจ เป็นต้น 5) การเรียนรู้ของพ่อแม่การส่งเสริมการเรียนรู้ให้แก่อีก คือ ความเข้าใจของพ่อแม่ที่มองเห็นโอกาสในการเรียนรู้ของลูกและร่วมเรียนรู้ไปกับลูก รวมทั้งการสอน ให้คำปรึกษาและคอยให้คำแนะนำแก่อีก เช่น การอ่านหนังสือไปกับลูก การพูดคุยกับลูกให้มากขึ้น การเรียนรู้ไปกับลูก การสอนให้ลูกเป็นคนดี รู้จักรอ รู้จักรับผิดชอบ และคอยตักเตือนเมื่อลูกจะทำสิ่งที่ผิดหรือเกิดอันตราย เป็นต้น 6) การเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก คือ การที่พ่อแม่ปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกในเรื่องต่าง ๆ เช่น การรู้จักแบ่งปัน การยกย่องให้เกียรติผู้อื่น การแสดงความกตัญญูต่อบุพการี การรักษาสุขภาพ และการละเว้นจากอบายมุขต่าง ๆ เป็นต้น 7) การเชื่อมั่นและยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น คือ การที่พ่อแม่ให้ความเคารพและให้อิสระในการคิดและตัดสินใจของลูก ไม่ยึดการตัดสินใจของตนเองเป็นหลัก เช่น การให้ลูกตัดสินใจในเรื่องของตนเองเพื่อให้ลูกเกิดความเชื่อมั่น และสร้างความไว้วางใจให้กับลูก 8) ความรอบรู้ในสิ่งที่จำเป็นและการทำหน้าที่เลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโต คือ การที่พ่อแม่มีความรู้อย่างกว้างขวางในเรื่องของหลักวิชาการหรือจากประสบการณ์ในเรื่องวิธีการดูแลขั้นพื้นฐานให้แก่อีก เช่น การเตรียมสิ่งสนองทางด้านร่างกาย ด้านพัฒนาการ การดูแลทางการแพทย์ที่เหมาะสม และการดูแลความปลอดภัยให้แก่อีก เป็นต้น

การศึกษาและการเรียนรู้ในการเป็นพ่อแม่

การให้ความรู้พ่อแม่ แปลมาจากคำว่า Parenthood Education ในภาษาอังกฤษบางคนแปลว่า การให้การศึกษาแก่พ่อแม่ การให้การศึกษาแก่ผู้ปกครอง การให้ความรู้พ่อแม่ การให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง การวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้คำว่า “การศึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง” ซึ่งประกอบด้วยสาระต่างๆ ดังนี้

จากการทบทวนวรรณกรรมมีผู้ให้ความหมายของการศึกษาพ่อแม่ ไว้หลายท่านด้วยกัน ดังนี้ ชิตาพร เอี่ยมสะอาด ได้กล่าวว่า การให้ความรู้แก่พ่อแม่ เป็นกระบวนการที่ช่วยให้พ่อแม่

ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเด็ก และเพิ่มทักษะความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการดูแลเด็ก ตลอดจนแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก โดยเน้นให้เห็นความสำคัญของเด็ก บทบาทหน้าที่และความสำคัญของตนในการพัฒนาเด็กให้เจริญเติบโตเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและสังคม (ชิตาพร เอี่ยมสะอาด, 2550) ต่อมา ฉันทนา ภาคบงกช (ศรุตดา ปัญญาโรจน์รุ่ง, 2557 อ้างถึงใน ฉันทนา ภาคบงกช, 2547) ได้ให้ความหมายของการศึกษาพ่อแม่ว่าเป็นการให้ความรู้ความเข้าใจพ่อแม่เกี่ยวกับการดูแลเด็ก เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และ สติปัญญา เป็นการทำความเข้าใจและสร้างทัศนคติที่ถูกต้องในการดูแลเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ในการร่วมมือกันพัฒนาเด็กโดยใช้สื่อต่างๆ และสื่อมวลชน การให้ความรู้พ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นวิธีการช่วยให้พ่อแม่ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเด็ก การดูแล ตลอดจนแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก โดยเน้นให้เห็นความสำคัญของเด็ก ความสำคัญของตนที่มีต่อเด็ก บทบาทหน้าที่ในการพัฒนาเด็ก อันจะช่วยส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กให้เติบโตเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและสังคม นอกจากนี้การให้พ่อแม่ ผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลเด็กก็เพราะเด็กอยู่ในความรับผิดชอบของสถาบันครอบครัว สถานศึกษา และสถาบันศาสนา การให้ความรู้แก่พ่อแม่ ผู้ปกครองถือเป็นการให้การศึกษผ่านกระบวนการทางสังคม สังคมมีหน้าที่ถ่ายทอดความรู้แก่บุคคลในสังคมให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมทั้งในระบบการศึกษาและนอกระบบการศึกษา โดยให้การศึกษทั้งทางตรงและทางอ้อมเป็นการส่งเสริมเพื่อการดำรงชีวิตที่ดีของบุคคล และพัฒนาบุคคลให้เป็นไปตามที่สังคมต้องการ และ UNESCO (ศรุตดา ปัญญาโรจน์รุ่ง, 2557 อ้างถึงใน UNESCO, 1979) ได้กล่าวถึงการให้ความรู้พ่อแม่ หรือ Parent Education ว่าเป็นโปรแกรมการศึกษาที่ทางองค์การหน่วยงาน หรือโรงเรียนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการให้ความรู้แก่พ่อแม่ ผู้ปกครองเพื่อพัฒนาความรู้ เจตคติ และทักษะการเป็นผู้ปกครองอย่างเป็นระบบ สร้างเสริมความสามารถในการดูแล และการอบรมสั่งสอนเด็กและสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว รวมถึงการปฏิบัติตนในบทบาทของพ่อแม่กับครอบครัวและสังคมให้เป็นไปอย่างถูกต้อง ให้การศึกษาแก่พ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นกระบวนการจัดการศึกษาที่โรงเรียนกำหนดขึ้น เพื่อช่วยให้พ่อแม่มีความรู้เพิ่มพูนเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็ก และใช้วิธีการดูแลเด็กได้ดีขึ้น

สรุปได้ว่า การให้ความรู้แก่พ่อแม่ เป็นกระบวนการที่จะช่วยเพิ่มทักษะ ความรู้ และความสามารถในเรื่องเกี่ยวกับการดูแลเด็กเพื่อการพัฒนาเด็กให้มีคุณภาพชีวิต เป็นสมาชิกที่ดีและมีคุณภาพของสังคม การให้ความรู้พ่อแม่ ผู้ปกครอง

ความสำคัญของการให้ความรู้แก่พ่อแม่

การมีความรู้สำหรับพ่อแม่เป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลต่อเด็ก มีผู้ให้กล่าวถึงความสำคัญของการให้ความรู้แก่พ่อแม่ไว้หลายท่าน อาทิ Brim (ศรุดา ปัญญาโรจน์รุ่ง, 2557 อ้างถึงใน Brim, 1959) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. พ่อแม่มีแหล่งความรู้ และความคิดในการดูแล และจะได้รับการฝึกฝนให้ทำตามความรู้ และความคิดนั้น
2. พ่อแม่ที่รักและยอมรับเด็กจะทำตามคำแนะนำของผู้รู้ โดยเฉพาะการยอมรับเด็กของตนอย่างไม่มีเงื่อนไข
3. พ่อแม่ที่มีความรู้เรื่องการพัฒนาเด็กสามารถเข้าใจพฤติกรรมของเด็กได้

ต่อมา ชิตาพร เอี่ยมสะอาด กล่าวถึงความสำคัญการให้ความรู้พ่อแม่ ว่าบ้านเป็นสิ่งแวดล้อมแห่งแรกและสำคัญยิ่งในการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก เพราะพ่อแม่เป็นบุคคลแรกที่เด็กได้มีโอกาสใกล้ชิดมากที่สุดในชีวิต “พ่อแม่เป็นครูคนแรกและเป็นครูที่สำคัญที่สุดของเด็ก” พ่อแม่ตลอดจนผู้ปกครองเป็นผู้ที่มีบทบาทอันสำคัญยิ่งในการให้ความรู้เด็ก เด็กได้รับประสบการณ์และการพัฒนาทุกด้านจากครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น พ่อแม่จึงมีส่วนสำคัญในการจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมแก่เด็ก เพื่อเป็นการสร้างบุคลิกภาพ หรือสร้างนิสัยที่ดีให้แก่เด็กและควรเริ่มตั้งแต่เด็กยังเล็กอยู่ ทั้งนี้เพราะพ่อแม่เป็นบุคคลสำคัญในการเตรียมเด็กให้พร้อมที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังคำกล่าวของโฟรเบล (Froebel) ที่ว่าเด็กทุกคนเกิดมาดี แต่สิ่งที่ทำให้เด็กไม่ดีก็คือ การไม่ได้รับการศึกษาที่ดีอย่างเพียงพอ และขาดการดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่ และรูสโซ (Rousseau) เชื่อว่า การแสดงออกและการกระทำต่างๆ ของเด็กตามธรรมชาตินั้นเป็นสิ่งที่ไม่ผิด พ่อแม่เป็นบุคคลที่ใกล้ชิดที่สุดที่หล่อหลอมให้เด็กเติบโตขึ้นมาเป็นคนที่มีบุคลิกภาพอย่างไรก็ได้ ซึ่งการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองนั้นช่วยให้ผู้ปกครองได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลเด็ก ตลอดจนการดำเนินชีวิตในครอบครัว ในวิถีทางที่ถูกต้องเหมาะสมและเอื้อต่อการพัฒนาเด็กให้มีคุณภาพ (ชิตาพร เอี่ยมสะอาด, 2550)

สรุปได้ว่า การให้ความรู้แก่พ่อแม่ เป็นกระบวนการที่ช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลเด็ก เพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของเด็ก การให้ความรู้แก่พ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นการช่วยส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็ก ลดปัญหาของเด็กอันเนื่องมาจากการขาดความรู้และความเข้าใจของพ่อแม่เกี่ยวกับเด็ก ดังนั้น การให้ความรู้พ่อแม่ผู้ปกครอง จึงเป็นสิ่งที่สังคมควรตระหนัก หากสังคมนั้นๆ ต้องการนำพาสังคมและประเทศให้พัฒนาก้าวหน้าต่อไป

จุดประสงค์ของการให้ความรู้แก่พ่อแม่

การให้ความรู้แก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง นอกจากจะช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการดูแลเด็กและพัฒนาการของเด็กแล้ว ยังช่วยสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กกับพ่อแม่ อีกทั้งยังช่วยป้องกันปัญหาพ่อแม่เลี้ยงดูลูกไม่ถูกต้องด้วย ซึ่งจุดประสงค์ของการให้ความรู้แก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง มีดังนี้

Decker & Decker ได้ให้ความเห็นว่า การให้ความรู้แก่พ่อแม่ นั้นมีวัตถุประสงค์เฉพาะ (Decker & Decker, 1992) คือ

1. เพื่อให้พ่อแม่ เกิดการเรียนรู้ที่มากขึ้นเกี่ยวกับการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็ก
2. เพื่อให้พ่อแม่ เกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการพัฒนาเพื่อสร้างความเข้าใจถึงพฤติกรรมและการดูแลเด็กที่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก
3. เพื่อให้พ่อแม่ เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมการให้ความรู้แก่พ่อแม่ ผู้ปกครองด้วยตนเอง
4. เพื่อให้เป็นความสำคัญส่วนหนึ่งของกระบวนการให้การศึกษา เนื่องจากมีการแลกเปลี่ยนทัศนคติที่ดีร่วมกันระหว่างผู้ปกครองกับโรงเรียน

ซึ่งสอดคล้องกับ Click & Click ที่ได้พูดถึงเป้าหมายของการให้ความรู้แก่พ่อแม่ เพิ่มเติมไว้ (Click & Click, 1997) ดังนี้

1. ทำให้เกิดการมีส่วนร่วม และแลกเปลี่ยนทัศนคติกันระหว่างผู้ปกครองกับโรงเรียนในเรื่องของการศึกษาและการดูแลเด็ก
2. ช่วยให้พ่อแม่ เห็นคุณค่า และตระหนักถึงความสามารถของตนเองในการดูแลเด็ก ซึ่งการช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครองตระหนักถึงความสามารถของตนเอง และให้ความไว้วางใจในผู้ปกครองจะช่วยให้ผู้ปกครองรู้สึกว่าการเลี้ยงดูลูกได้ถูกต้องแล้ว
3. ช่วยให้พ่อแม่มีข้อมูล ข้อเท็จจริงที่เกี่ยวกับพัฒนาการของเด็ก ซึ่งความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กจะช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครองเข้าใจพฤติกรรมพัฒนาการในแต่ละขั้นของเด็กได้ดี
4. ช่วยให้พ่อแม่ เข้าใจวิธีการที่เด็กเรียนรู้ เนื่องจากผู้ปกครองส่วนใหญ่เชื่อว่าการเรียนรู้ที่ได้มาจากการสอนของครูเท่านั้น จึงต้องให้ความรู้ที่ เด็กๆ เกิดการเรียนรู้เมื่อเด็กได้เล่นและเด็กมี วิธีการเรียนรู้หลายวิธีที่แตกต่างกัน ฉะนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถที่จะสนับสนุนให้เกิดประสบการณ์และการเรียนรู้ได้ที่บ้านด้วยเช่นกัน

ส่วนในประเทศไทย กุลยา ตันติผลาชีวะ (ศรุดา ปัญญาโรจน์รุ่ง, 2557 อ้างถึงใน กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2542) ได้กล่าวถึงจุดประสงค์ของการให้ความรู้แก่พ่อแม่ไว้ดังนี้

1. สร้างเสริมความรู้ของพ่อแม่ ผู้ปกครองเกี่ยวกับธรรมชาติและพัฒนาการของเด็ก ซึ่งการมีความรู้ที่ถูกต้องจะช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครองเข้าใจพฤติกรรมเด็ก และสามารถส่งเสริมพัฒนาการเด็กตามวัยได้อย่างถูกต้อง

2. สร้างเสริมความเข้าใจในบทบาทของพ่อแม่ และอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อเด็ก โดยเนื้อหาความรู้ที่ให้แก่พ่อแม่ ผู้ปกครองเพื่อสร้างเสริมความเข้าใจในบทบาทของพ่อแม่ ผู้ปกครอง และอิทธิพลของผู้ปกครอง จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับภารกิจดังต่อไปนี้

- การเป็นตัวอย่างแก่เด็กทั้งทางตรงและทางอ้อม
- การเป็นผู้สั่งสอนอบรมเพื่อให้เด็กเข้าใจอย่างมีเหตุผล
- การเป็นตัวกระตุ้นและจูงใจให้เด็กได้คิด ได้เรียน มีวินัย และมีจริยธรรม
- การเป็นผู้สร้างเสริมบรรยากาศที่สุนทรีย์ของครอบครัว
- การเป็นผู้ให้คำปรึกษา และสร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้นกับเด็ก

3. สร้างเจตคติที่ถูกต้องในการดูแลเด็ก

4. สร้างความมั่นใจให้กับพ่อแม่ ในการดูแลเด็ก

5. สร้างความร่วมมือในการพัฒนาเด็ก

ด้านโรงเรียน การให้ความรู้แก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ถือเป็นตัวเชื่อมระหว่างครูและผู้ปกครองในการที่จะเข้าใจเด็กร่วมกัน ครูเป็นผู้แปลพฤติกรรมเด็กให้ผู้ปกครองรับรู้ ให้คำแนะนำเพื่อแก้ปัญหา แสดงวิธีการที่เหมาะสม ให้ผู้ปกครองได้รับทราบ รวมถึงการแนะนำหนังสือที่น่าสนใจ ซึ่งในการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองนั้น อาจถูกกำหนดเป็นแผนมาก่อนหรือเกิดขึ้นโดยปัจจุบันก็ได้ ข้อมูลที่ทางโรงเรียนจะให้เป็นการให้ความรู้แก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ได้แก่ การแนะนำอุปกรณ์การเรียนการสอนที่ทางโรงเรียนใช้วิธีการที่พ่อแม่ ผู้ปกครองจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้แก่เด็กอย่างต่อเนื่องจากโรงเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน ฯลฯ

ดังนั้น วัตถุประสงค์หรือเป้าหมายในการให้ความรู้แก่พ่อแม่ จึงเป็นการประสานความร่วมมือระหว่างบ้านกับทางโรงเรียน เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติ พัฒนาการ และกระบวนการเรียนรู้ของเด็กนั่นเอง อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาทักษะ ความรู้ และความเข้าใจ เจตคติ และพฤติกรรมของการเป็นผู้ปกครอง เพื่อพัฒนาการที่ดีและถูกต้องของเด็กปฐมวัย

แนวทางและวิธีการให้ความรู้พ่อแม่

การให้ความรู้พ่อแม่เป็นการเพิ่มพูนความรู้ความสามารถให้แก่ผู้ใหญ่ หรือผู้ปฏิบัติงาน แล้วการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ย่อมแตกต่างจากเด็กนักเรียนโดยทั่วไป จึงเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงและควรจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมให้กับพ่อแม่ ผู้ปกครองในฐานะที่เป็นผู้ใหญ่ ซึ่งมีนักการศึกษาและนักวิชาการที่ได้กล่าวถึงการศึกษผู้ใหญ่อยู่หลายท่าน ดังนี้

Knowles (จิตชงค์ ส.นันทนาเนตร, 2549 อ้างถึงใน Knowles, 1998) ได้สรุปสมมติฐานเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใหญ่ในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. ความต้องการที่จะรู้ (The need to know) ผู้ใหญ่ต้องการรู้ว่าทำไมเขาจึงต้องเรียนรู้สิ่งนั้น ๆ ก่อนที่เขาจะเรียน ดังนั้น ผู้ที่ทำหน้าที่ให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ (facilitator) ต้องช่วยให้ผู้เรียนตระหนักได้ว่า เขา “มีความจำเป็นที่จะเรียน” ในสิ่งนั้น ๆ

2. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง (Self-concept) ผู้ใหญ่มองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง ผู้ใหญ่จะเกิดความรู้สึกต่อต้านถ้ารู้สึกว่าคุณอื่น ๆ พยายามยึดเยียดความคิดให้กับเขา ดังนั้น การศึกษาผู้ใหญ่ควรต้องช่วยสร้างบรรยากาศที่จะเอื้อให้ผู้เรียนสามารถเปลี่ยนแปลงจากการเป็นผู้เรียนที่ต้องพึ่งพิงคนอื่นไปเป็นผู้เรียนที่ชี้นำตนเองได้

3. ประสบการณ์ของผู้เรียน (Learner's Experiences) ผู้ใหญ่ทุกคนมีประสบการณ์มากมายและหลากหลาย ประสบการณ์เหล่านี้จะส่งผลต่อการเรียนการสอน ดังนั้น นักการศึกษาจึงต้องให้ความสำคัญต่อเทคนิควิธีสอนที่เน้นการเรียนรู้รายบุคคลและตระหนักเสมอว่า ประสบการณ์ของบุคคลถือเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญ เช่น การใช้เทคนิคอภิปราย การแก้ปัญหาเน้นกรณีศึกษา การใช้วิธีปฏิบัติทดลอง และการเรียนรู้จากเพื่อน ๆ (peer-helping activities) แต่ประสบการณ์อาจส่งผลทางลบได้เหมือนกัน นักการศึกษาผู้ใหญ่จึงพยายามช่วยให้ผู้เรียนวิเคราะห์และเข้าใจนิสัยและอคติต่าง ๆ ของตนและให้มีใจเปิดกว้างต่อสิ่งใหม่

4. ความพร้อมในการเรียนรู้ (Readiness to learn) ผู้ใหญ่พร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่เขาจำเป็นต้องรู้ หรือสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง

5. เป้าหมายการเรียนรู้ (Orientation to learning) ผู้ใหญ่จะมีแนวโน้มจะมุ่งเป้าหมายการเรียนรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต หรือเพื่อแก้ปัญหา ดังนั้น การเรียนการสอนผู้ใหญ่จึงควรเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของเขาหรือปัญหาที่เขากำลังประสบอยู่มากกว่าเน้นเนื้อหาวิชาพื้นฐานทั่วไป

6. แรงจูงใจในการเรียนรู้ (Motivation) แรงจูงใจภายใน เช่น ความต้องการในกาพัฒนาตนเอง คุณภาพชีวิตที่ดี ความรับผิดชอบ ความพึงพอใจในการทำงาน ดังนั้นการเรียนรู้ของผู้ใหญ่จึงควรตระหนักถึงแรงจูงใจภายในเป็นสำคัญ

Knowles ยังเสนอกระบวนการเรียนการสอนผู้ใหญ่ (Andragogical Process) บนฐานความคิดข้างต้น โดยนำเสนอเป็นกระบวนการเรียนการสอนตามลำดับขั้น ดังนี้

1. การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ โดยบรรยากาศแบบผู้ใหญ่ (Adulthood) ที่สอดคล้องกับคุณลักษณะของผู้ใหญ่ ซึ่งบรรยากาศนี้หมายถึงสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เช่น สถานที่ ความสะดวกสบาย และสภาพแวดล้อมทางจิตวิทยา เช่น ความสบายใจ และการไม่รู้สึกเครียด

2. สร้างกลไกต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการวางแผนการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สอนผู้เรียน ซึ่งอาจกระทำได้โดยการตั้งกลุ่มทำงาน ตั้งคณะกรรมการหรือการตกลงร่วมกัน

3. การวิเคราะห์ความต้องการการเรียนรู้ของผู้เรียน รวมทั้งค่านิยม และความสนใจของผู้เรียน อาจกระทำได้โดยการใช้เทคนิคการประเมินตนเองและอภิปรายร่วมกัน

4. การกำหนดวัตถุประสงค์หรือทิศทางการเรียนรู้ร่วมกัน

5. การออกแบบกิจกรรมและวิธีการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้เรียนผู้สอน

6. ดำเนินกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้

7. การประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งอาจรวมถึงการประเมินความต้องการซ้ำ การประเมินผลนี้ควรเป็นลักษณะของการประเมินผลร่วมกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียน

นอกจากนี้ วิจิตร อวาทกุล (จิตาพร เอี่ยมสะอาด, 2550 อ้างถึงใน วิจิตร อวาทกุล, 2540) ได้แนะนำว่าการให้ความรู้แก่ผู้ใหญ่ควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ผู้ใหญ่จะเรียนได้ดีเมื่อมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะเรียน
2. ผู้ใหญ่จะเรียนเมื่อเผชิญกับปัญหาที่ตนแก้ไม่ได้ สิ่งที่เรียนเป็นประโยชน์ มีสาระนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงได้ผล จะสนใจเฉพาะในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตน

3. การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ต้องการการเรียนรู้ที่มีลักษณะให้ลงมือปฏิบัติมากกว่านั่งฟังบรรยายนานๆ หรือท่องจำ

4. ผู้ใหญ่จะเรียนได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิม ชอบการสอนซ้ำๆ ไม่ชอบเร็ว ไม่ชอบการจำ การสอนสิ่งใดที่สนใจจะจำ สิ่งที่ไม่สนใจจะไม่จด และไม่สนใจ

5. ประสบการณ์พื้นฐาน สติปัญญา ปัญหาด้านสุขภาพ อุบิสัย มีผลต่อการเรียนรู้ซ้ำหรือเร็วของผู้ใหญ่

6. บรรยากาศของการเรียนรู้การอบรมต้องมีลักษณะเป็นกันเอง อย่าให้เป็นทางการหรือมีลักษณะบังคับข่มขู่ หรือระเบียบเกินความจำเป็น ผู้ใหญ่จะไม่ชอบและการสัมมนาจะไม่ได้ผล

7. การสอนผู้ใหญ่ควรใช้หลายๆ วิธี และใช้วิธีการที่เขาชอบเพียงสองสามวิธี การใช้วิธีการมากเกินไป วิธีที่ผู้ใหญ่ไม่ชอบ หรือใช้วิธีที่ไม่เหมาะสมอาจไม่ได้ผล

8. ผู้ใหญ่ต้องการเรียนโดยการแนะนำ แนะนำ จูงใจ ชมเชยให้กำลังใจ ไม่ชอบระเบียบ ไม่ชอบการสอน เพราะกลัวเสียหน้า การประเมินผลควรทำให้เป็นการลับ ใช้วิธีสังเกตจัดอันดับอย่างลับๆ เฉพาะผู้สอนโดยโดยไม่เปิดเผย

9. การสอนผู้ใหญ่ต้องอดทน ใจเย็น ผู้ใหญ่ไม่ชอบให้ใครไม่เคารพนับถือ ไม่ชอบให้ใครดูถูก เหยียดหยาม ก้าวร้าว แต่ขณะเดียวกัน ผู้ใหญ่บางคนมักก้าวร้าวแสดงกิริยาไม่ให้เกิดเกียรติและไม่เคารพนับถือผู้อื่น

10. พยายามกระตุ้นและให้กำลังใจแก่ผู้ใหญ่โดยการให้คำชมเชย อย่าใช้การตำหนิ
 ดังนั้น การจัดการเรียนรู้ให้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ซึ่งเป็นผู้ใหญ่ ผู้จัดการเรียนรู้จึงควรมี
 ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณลักษณะการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ กระบวนการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่
 และสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องคำนึงถึง เพื่อใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง อย่างเหมาะสมและมี
 ประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ ฉันทนา ภาคบงกช (สุภาวิณี ลายบัว, 2554 อ้างถึงใน ฉันทนา ภาค
 บงกช, 2531) ได้สรุปวิธีการให้ความรู้แก่พ่อแม่ ไว้ดังนี้

1. สำรวจความสนใจ ความต้องการ รวมทั้งปัญหาต่างๆ ในการอบรมดูแล โดยการ
 สัมภาษณ์หรือใช้แบบสอบถาม

2. จัดบริการเผยแพร่ความรู้แก่พ่อแม่หลายรูปแบบ ได้แก่ จัดรายการส่งเสริมความรู้แก่
 พ่อแม่ตามความสนใจ โดยการเชิญวิทยากรมาบรรยาย อภิปราย หรือจัดป้ายนิทรรศการ เป็นต้น จัด
 ห้องสมุดและศูนย์ของเล่นสำหรับเด็ก เพื่อให้ยืมหนังสือหรือของเล่นไปใช้กับลูกที่บ้าน จัดศูนย์แนะ
 แนวพ่อแม่ เพื่อให้คำแนะนำต่างๆ แก่พ่อแม่ จัดตั้งชมรมหรือสมาคมพ่อแม่ ให้พ่อแม่มีส่วนร่วมในการ
 จัดการศึกษาแก่เด็ก ร่วมหาทุนและเผยแพร่ความรู้

นอกจากแนวทางในการดำเนินการให้ความรู้พ่อแม่แล้ว ยังต้องคำนึงถึงรูปแบบของการ
 ให้ความรู้ผู้ปกครองไว้ด้วย รูปแบบของการให้ความรู้ผู้ปกครองสามารถถ่ายทอดความรู้เป็นรายบุคคล
 ได้แก่ การเยี่ยมบ้าน การสอน และการโต้ตอบจดหมาย การโทรศัพท์สอบถาม การสนทนาแลกเปลี่ยน
 ทักษะ การศึกษาทางไกล การเรียนทางวิทยุและไปรษณีย์ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน และการถ่ายทอดเป็น
 กลุ่ม ได้แก่ การสนทนาแลกเปลี่ยนทักษะ การประชุมหัวหน้าหรือผู้นำการประชุมเชิงปฏิบัติการ การ
 สัมมนา การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม การฝึกอบรมการใช้กิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม บทเพลง
 นิทาน สถานการณ์จำลอง การระดมพลังสมอง การศึกษากฎกติกาตัวอย่าง การเปิดอภิปรายต่างๆ ไป

จะเห็นว่าแนวทางการให้ความรู้พ่อแม่ นั้นมีอยู่หลายวิธีที่แตกต่างกัน การดำเนินการให้
 ความรู้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรประกอบด้วยขั้นตอนในการกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน แล้วเลือก
 วิธีการหรือแนวทางให้เหมาะสมกับปัญหาและสภาพของกลุ่มเป้าหมายและจะต้องคำนึงถึงการสื่อสาร
 ที่มีประสิทธิภาพ กล่าวคือ การสื่อสารเป็นกระบวนการทางสังคมที่จำเป็นของมนุษย์ในการถ่ายทอด
 ความคิดข้อเท็จจริงต่างๆ ไปสู่ผู้รับ หากสังคมมนุษย์ ไม่มีการสื่อสารการพัฒนาต่างๆ จะไม่เกิดขึ้น
 เลย ซึ่งองค์ประกอบของการสื่อสารแบ่งได้เป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้ แหล่งข่าวสาร คือ องค์การหรือ
 สถาบันสื่อสาร เช่น สำนักพิมพ์ สถานีวิทยุ สถานีโทรทัศน์ ข่าวสาร ได้แก่ เนื้อหาหรือความรู้ที่
 ถ่ายทอดออกไป และผู้รับข่าวสารอันหมายถึง บุคคลที่อยู่ปลายทางของช่องทางข่าวสาร ได้แก่ ผู้อ่าน
 หนังสือพิมพ์ ผู้อ่านนิตยสาร ผู้อ่านหนังสือ ผู้ชมรายการโทรทัศน์ ผู้ฟังรายการวิทยุ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม

ตามรูปแบบของการสื่อสารที่สำคัญมี 2 ลักษณะ คือ การสื่อสารทางเดียวเป็นการสื่อสารที่ไม่มีผลย้อนกลับ ผู้ส่งสารไม่มีโอกาสได้รับสารตอบ ได้แก่ การสื่อสารมวลชน และการสื่อสารสองทาง เป็นการสื่อสารที่ผู้รับสารและผู้ส่งสารจะมีโอกาสแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบกัน เกิดข้อมูลย้อนกลับ ผู้ส่งสารจะทราบว่าผู้รับสารเข้าใจสารที่ส่งไปมากน้อยและถูกต้องเพียงใด ทำให้ทราบข้อมูลสำหรับการแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ในการส่งสารครั้งใหม่ได้ การสื่อสารจึงมักได้ผลสมบูรณ์ การสื่อสารสองทางนี้จะเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อบุคคล หรือในสถานการณ์ของการสื่อสารเป็นกลุ่ม หรือระหว่างบุคคลกับกลุ่ม ซึ่งการสื่อสารสองทางนั้นเป็นการสื่อสารที่ได้ผลดี ผู้วิจัยจึงเลือกการสื่อสารสองทางเป็นรูปแบบของการให้ความรู้ผู้ปกครอง เพื่อให้การให้ความรู้ผู้ปกครองเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับรูปแบบการให้ความรู้แก่พ่อแม่ที่เหมาะสมกับสังคมไทย ควรมีลักษณะผสมผสานระหว่างรูปแบบที่เป็นทางการ ได้แก่ การบรรยาย การอภิปราย การไต่ถาม และแบบไม่เป็นทางการ ได้แก่ การระดมพลังสมอง การประชุมโต๊ะกลม การประชุมกลุ่มย่อย โดยใช้โรงเรียนหรือสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยเป็นฐาน หรือให้บ้านเป็นฐาน ซึ่งทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเนื้อหาความรู้และขนาดกลุ่มเป้าหมาย

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ

จากการศึกษาแนวคิดการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ พบว่ามีทฤษฎีสำคัญ 3 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) ทฤษฎีการเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน (community based learning) และทฤษฎีการเรียนรู้แบบปรับเปลี่ยนโน้ตทัศน์ (Transformative Learning) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning)

ความหมายของการเรียนรู้จากประสบการณ์

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีผู้ให้ความหมายของการเรียนรู้จากประสบการณ์ไว้ดังนี้ ประสาท อิศรปริดา กล่าวถึงรูปแบบการเรียนรู้ว่าหมายถึงลักษณะและวิธีการต่าง ๆ ที่แต่ละบุคคลใช้ในการรับรู้ข้อมูล ใช้ในการแก้ปัญหาคิดหรือจดจำ โดยทั่วไปแบบการรู้คิดนี้เป็นลักษณะของการรับรู้ข้อมูล (Perceive) การจัดระเบียบข้อมูล (Organized) และกระบวนการประมวลผลข้อมูล (Information Processing) จากการมีปฏิสัมพันธ์ กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งแต่ละคนก็จะมีลักษณะของกระบวนการดังกล่าวแตกต่างกันไปทำให้บุคคลมีการรับรู้ ที่แตกต่างกันอันเป็นผลทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ แตกต่างกันไปด้วยเช่น บางคนมีลักษณะของการรับรู้ และตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมอย่างรวดเร็วบุคคลนี้จะสามารถเรียนรู้ได้เร็ว บางคนรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมช้า

เพราะค่อยๆ คิดอย่างไตร่ตรองบุคคลนี้จะมีวิธีการเรียนที่ต้องอาศัยเวลาในการคิดไตร่ตรองก่อนที่จะสรุป ด้วยเหตุนี้ลักษณะของการรับรู้ที่แตกต่างกันจึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างกันด้วย (ประสาธ อิศรปริดา, 2547) ต่อมา กิงแก้ว อารีรักษ์ และคณะ กล่าวถึงความหมายของการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential learning) หมายถึง การเรียนรู้จากประสบการณ์หรือการเรียนรู้ด้วยการลงมือกระทำ (Learning by doing) โดยการดึงเอาประสบการณ์ จากตัวผู้เรียน แล้วกระตุ้นให้ผู้เรียนสะท้อนความคิดเกี่ยวกับประสบการณ์นั้นออกมาเพื่อพัฒนาความคิดใหม่ เจตคติใหม่และทักษะใหม่ ไปสู่ความรู้ใหม่ (กิงแก้ว อารีรักษ์ และคณะ, 2549, p. 70)

จากทฤษฎีการเรียนรู้ที่กล่าวมามีแนวคิดในการส่งเสริมจากปรัชญาประสบการณ์นิยม (Experientialism) มีชื่อเรียกกันได้หลายชื่อ เช่น Instrumentalism, Pragmatism และ Functionalism เป็นต้น แต่ละชื่อมีความแตกต่างกันบ้างในรายละเอียด แต่โดยทั่วไปแล้วมีหลักการที่คล้ายคลึงกันจึงจัดเข้าไว้ในกลุ่มเดียวกัน

ลัทธิประสบการณ์นิยม หรือบางที่เรียกว่า “ลัทธิประจักษ์นิยม” ได้นำเอาแนวคิดทั้งทางด้านอภิปรัชญา (Metaphysics) ญาณวิทยา หรือทฤษฎีความรู้ (Epistemology or Theory of Knowledge) และอภิวทยา หรือคุณวิทยามาประยุกต์ใช้กับการศึกษา นักปรัชญาคนสำคัญในลัทธิประสบการณ์นิยมคือ จอห์น ดิวอี้ ซึ่งเป็นผู้ผลักดันแนวความคิดใหม่นี้มากกว่าคนอื่นๆ ในระยะเริ่มแรก ดิวอี้เรียกปรัชญาการศึกษาในชื่อ “Instrumentalism” แต่ผลงานสำคัญเกี่ยวกับปรัชญาของดิวอี้ เป็น “Democracy and Education” ประชาธิปไตยกับการศึกษา ซึ่งจัดพิมพ์เมื่อ ปี ค.ศ. 1916 แต่ผลงานชิ้นนี้ไม่เป็นที่นิยม ในกาลต่อมา จึงถูกเรียกชื่อใหม่และเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง คือ “Progressivism” (พิพัฒนาการนิยม) และ “Experimentalism” (ประสบการณ์นิยม) (ทองหล่อ วงษ์ธรรม, 2555, pp. 101-104)

จุดมุ่งหมายของการศึกษา

ในทัศนะของประสบการณ์นิยม จุดประสงค์ทั่วไปของการศึกษาคือ การศึกษาเพิ่มขึ้น แต่ไม่มีจุดมุ่งหมายที่กำหนดตายตัว สาเหตุที่ไม่กำหนดตายตัวไว้ เพราะเชื่อในความจริงที่ว่า ในโลกนี้ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แม้ชีวิตของมนุษย์ก็เปลี่ยนแปลงได้เสมอ และอยู่ในโลกที่มีความเปลี่ยนแปลงด้วย คุณค่าและเกณฑ์ตัดสินคุณค่าก็เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงเช่นกัน ตลอดถึงการมองคุณค่าของแต่ละบุคคลก็แตกต่างกัน นั่นคือ สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคนหนึ่ง ในขณะหนึ่ง อาจไม่เป็นที่ดีที่สุดสำหรับอีกคนหนึ่ง เป็นต้น ดังนั้น ดิวอี้ จึงกล่าวว่า “การศึกษา” ไม่มีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน แต่บุคคล ผู้ปกครอง และครู ย่อมมีจุดมุ่งหมาย การศึกษาเป็นความคิดเชิงนามธรรมจึงปราศจากจุดมุ่งหมาย เพราะความแตกต่างของแต่ละบุคคล จุดมุ่งหมายของแต่ละคนจึงแตกต่างกันในโรงเรียนจึงมี

จุดมุ่งหมายหลากหลายไปตามความแตกต่างของนักเรียน เปลี่ยนแปลงไปตามความเจริญของนักเรียน พร้อมกับความเจริญทางประสบการณ์ของผู้สอนด้วย

ชาวประสบการณ์นิยมเห็นว่า เมื่อทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอยู่เสมอ วัตถุประสงค์ของการเรียนในแต่ละครั้ง เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งเช่นกัน เมื่อแก้ปัญหาเก่าเสร็จสิ้นลง ปัญหาใหม่ก็เกิดขึ้นอีก และเกิดขึ้นต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ โดยไม่มีที่สิ้นสุด และปัญหาใหม่แต่ละปัญหานั้นก็จะมีลักษณะเฉพาะตัวของมัน ดังนั้น การเรียนการสอนจำเป็นต้องจัดให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในขณะนั้น และการเรียนรู้ที่ผู้เรียนจะได้รับแต่ละครั้งจะต้องเป็นวิถีทางก่อให้เกิดความรู้ใหม่ และจะเป็นวิถีทางให้เกิดความรู้ใหม่อีกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อย่างไม่สิ้นสุด

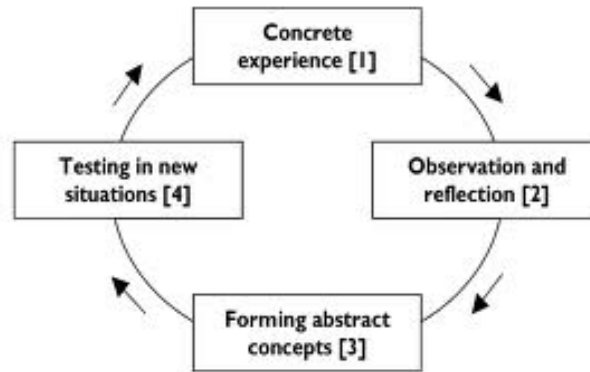
ในทัศนะของชาวประสบการณ์นิยม การศึกษาต้องมีลักษณะกระตุ้นให้ผู้เรียนรู้จักคิด และรู้จักแก้ปัญหาด้วยตนเอง ความรู้ที่แท้จริงคือ ความสามารถที่จะตัดสินใจได้ถูกต้องเมื่อสถานการณ์บังคับ ในตัวความรู้เองมิได้วิเศษแต่อย่างใด นอกจากเป็นเครื่องมือในการแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้ง ความรู้สำเร็จรูปไม่มี เพราะแต่ละประสบการณ์ไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้น ผลจากการเรียนรู้จึงมิใช่ความรู้สำเร็จรูปที่จะนำไปแก้ปัญหาได้ทุกเรื่อง ทุกปัญหา แต่เป็นการฝึกซ้อมหรือเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในภายภาคหน้า ซึ่งยังไม่รู้ว่าเป็นอะไร ด้วยเหตุนี้การศึกษามีใช้การมุ่งแสวงหาคุณค่าที่สมบูรณ์ที่สุด และคุณค่าทั้งหลายมิได้มีอยู่ก่อนเพื่อรอการค้นพบ แต่ถูกสร้างขึ้นมาโดยกระบวนการสังเกต ทดลอง ทดสอบด้วยการปฏิบัติ ดังนั้น การศึกษาคือการเรียนรู้ที่เพิ่มขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือแก้ปัญหาแต่ละครั้งที่แตกต่างกัน

องค์ประกอบของการเรียนรู้จากประสบการณ์

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ มีนักการศึกษาหลายท่านที่ให้แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการและองค์ประกอบของการเรียนรู้จากประสบการณ์ ได้แก่

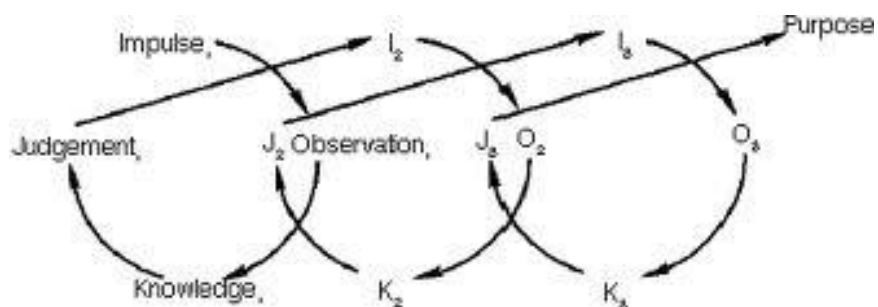
Lewin (เกศสุตา รัชฎาวิชิตกุล, 2547 อ้างถึงใน Lewin, 1984) มีมุมมองเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่สำคัญ 2 ประการ ได้แก่ 1) การเรียนรู้เป็นบททดสอบที่เป็นรูปธรรมของการนำประสบการณ์ที่เป็นนามธรรมมาใช้ในสถานการณ์เฉพาะหน้า อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์ของบุคคลนับเป็นจุดเน้นของการเรียนรู้ที่มีความหมายให้แก่ชีวิต แก่นสาร และความเป็นอัตนัยแก่ปัจเจกบุคคล เพื่อนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอดที่เป็นนามธรรม ในขณะที่สิ่งที่เป็นรูปธรรมก็คือ การแบ่งปันรูปธรรมเชิงประจักษ์เพื่อการทดสอบความหมาย และความถูกต้องของความคิดสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้นในกระบวนการเรียนรู้ 2) การเรียนรู้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการและการทดลองฝึกอบรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของกระบวนการสะท้อนกลับ กระบวนการเรียนรู้ของเลวินประกอบด้วยกระบวนการที่ดำเนินเป็นวงจร 4 ขั้นตอน คือ ขั้นประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรม ขั้นการ

สังเกตและสะท้อนผลการสังเกต ขั้นการก่อตัวของแนวคิดเชิงนามธรรมและหลักการทั่วไป และขั้นการทดสอบความหมายของแนวคิดในสถานการณ์ใหม่ ดังแสดงในแผนภูมิต่อไปนี้



ภาพที่ 1 กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ตามแนวคิดของเลวิน (The Lewinian Experiential Learning Model)

จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) กล่าวถึงรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่า เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการจรรไนเหตุผลและการบูรณาการระหว่างประสบการณ์กับความคิด รวบรวม การสังเกตและการปฏิบัติ ส่งผลให้เกิดความคิด และความคิดนั้นก่อให้เกิดแรงกระตุ้นในการเรียนรู้ต่อไป กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดของดิวอี้ประกอบด้วยกระบวนการที่เป็นวงจรหมุนวนเป็นวงจรลูกโซ่ไปอย่างต่อเนื่อง 3 ขั้นตอน คือ ขั้นร่วมปฏิบัติจริง ขั้นใคร่ครวญไตร่ตรอง และขั้นนำไปประยุกต์ใช้ ซึ่งผลของการประยุกต์ใช้เป็นประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดแรงกระตุ้นที่นำไปสู่การเริ่มต้นวงจรของการเรียนรู้ในสถานการณ์ใหม่ต่อไป ดังแสดงในแผนภาพต่อไปนี้

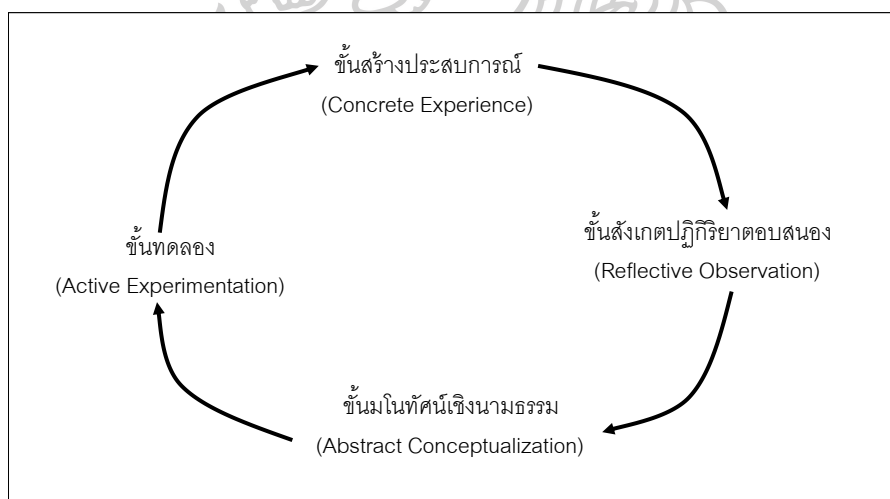


ภาพที่ 2 กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ตามแนวคิดของจอห์น ดิวอี้ (Dewey's Model of Experiential Learning)

Kolb (กาญจนา รอดแก้ว, 2550, p. 42 อ้างถึงใน Kolb, 1994) ได้เสนอกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่าประกอบด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นสร้างประสบการณ์ (Concrete Experience) เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรม
2. ขั้นสังเกตปฏิกิริยาตอบสนอง (Reflective Observation) เป็นขั้นการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนสามารถมองเห็นความแตกต่าง มุมมองอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับสภาวะการณ์ขณะนั้น แล้วสะท้อนแนวคิดของตนเองออกมาด้วยมุมมองที่หลากหลาย
3. ขั้นมโนทัศน์เชิงนามธรรม (Abstract Conceptualization) เป็นขั้นที่ผู้เรียนสรุปความรู้จากการสังเกตและการสะท้อนความคิด บูรณาการสิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับรู้เข้าเป็นทฤษฎีอย่างเป็นเหตุเป็นผล
4. ขั้นทดลอง (Active Experimentation) เป็นขั้นที่ผู้เรียนนำหลักการที่สรุปได้ไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ใหม่

กระบวนการทั้ง 4 ขั้นตอนนี้สามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 3 วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้จากประสบการณ์โดยใช้วิธีสอนที่เน้นการเรียนรู้จากการกระทำ (Learning by Doing) ซึ่งเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ มีความเชื่อว่าการเรียนรู้จากการกระทำจริง ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ใหม่โดยเริ่มจากการรับรู้ปัญหา คิดหาแนวทางแก้ไข ลงมือปฏิบัติจนเกิดประสบการณ์จากการปฏิบัติ ผู้เรียนจะเป็นผู้สร้างความรู้ของตนเอง เกิดการ

ปรับเปลี่ยนความรู้เดิมให้เป็นความรู้ใหม่ ซึ่งจะเป็นความรู้ที่มีความหมายต่อผู้เรียน สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริงได้ ทำให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ในการคิด และการกระทำจนก่อให้เกิดการเรียนรู้วิธีการเรียนรู้จากประสบการณ์ มีความคิดที่เป็นหลักสำคัญ คือ เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน ที่เกิดจากการกระทำจนทำให้เกิดความรู้ใหม่ ปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียนทำให้เกิดการขยายของเครือข่ายความรู้อย่างกว้างขวาง และมีการสื่อสารด้วยการพูดหรือเขียนเพื่อสังเคราะห์ความรู้

องค์ประกอบของการเรียนรู้จากประสบการณ์ มี 4 ประการ คือ

1. ประสบการณ์ (Experience) โดยครูเป็นผู้ช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้

2. การสะท้อนความคิดและอภิปราย (Reflection and Discussion) โดยผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง

3. ความเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) ผู้เรียนเกิดความเข้าใจนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยผู้เรียนเป็นฝ่ายริเริ่มแล้วผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ช่วยเสริมให้สมบูรณ์ หรือแนะแนวทาง และผู้เรียนเป็นผู้สานต่อจนความคิด

4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment or Application) ผู้เรียนได้นำเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะหรือสถานการณ์อื่น ๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของผู้เรียนเอง

ทฤษฎีการเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน (Community Based Learning)

ชุมชน หมายถึง พื้นที่ที่มีกลุ่มที่พักอาศัยของประชาชนในลักษณะใดก็ได้ที่อยู่ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นในเมืองหรือชนบท โดยในด้านกายภาพมีสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตร่วมกัน เช่น ถนนหนทาง ไฟฟ้า ประปา วัด โรงเรียน เป็นต้น และคนกลุ่มนี้มีลักษณะทางสังคมตลอดจนกิจกรรมทางสังคม และเศรษฐกิจบางอย่างร่วมกันชัดเจน และขอบเขตของชุมชนจะมีอาณาบริเวณที่ชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นขอบเขตทางธรรมชาติหรือขอบเขตที่สร้างขึ้นเองก็ตาม

ความหมายของการเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน

การเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน (community based learning) ได้มีนักการศึกษาหลายท่านให้ความหมายไว้ดังนี้

Owens และ Wang (อัชมา สุวรรณกาญจน์และคณะ, 2550 อ้างถึงใน Owens & Wang, 1996) ให้ความหมายของการเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน ว่ามีชุมชนเป็นแหล่งเรียนรู้ที่

สามารถสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียนทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ครอบคลุมโดยเฉพาะความรู้ทั้งด้านวิชาการ การทำงานและอาชีพ และด้านพัฒนาการของบุคคล

Hamilton และ Cunningham (Galbraith, 1995 อ้างถึงใน Hamilton & Cunningham, 1989) กล่าวถึงการเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน เป็นการจัดการศึกษาและทรัพยากรในชุมชนเพื่อแก้ไขปัญหาและขับเคลื่อนชุมชนโดยคนในชุมชน

สรุปว่า การเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน เป็นการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนเข้าใจชุมชน ความต้องการหรือธรรมชาติของชุมชนนั้น ๆ ใช้ชุมชน ทรัพยากรและภูมิปัญญาในท้องถิ่นเป็นฐานของการพัฒนา เป็นแหล่งศึกษา ทำให้มีประสบการณ์ตรงก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อผู้เรียนและชุมชน แนวคิดที่สองที่ถือว่าเป็นการมีส่วนร่วมที่ทุกคนมีสิทธิและความเท่าเทียมกันในการคิดริเริ่มตัดสินใจหรือกำหนดเป้าหมายและทิศทางการดำเนินการต่างๆ ด้วยตนเอง ควบคุมและดำเนินการต่างๆ และรับผิดชอบต่อผลการดำเนินการนั้นๆ ตลอดจนเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นเจ้าของกิจกรรมนั้นๆ

หลักการเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน เป็นการเรียนรู้โดยมีชุมชนเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สามารถสนับสนุนการเรียนรู้ของสมาชิก สำหรับการปฏิบัติในศาสนา มีการใช้ชุมชนเป็นฐานเพื่อการเรียนรู้โดย ดิช นัท ฮันท์ ผู้ปฏิบัติในแนวทางเดียวกันสามารถช่วยเหลือเกื้อกูลกันในทางปฏิบัติได้ และอาจเตือนซึ่งกันและกันให้ครองสติไว้ พร้อมทั้งยังสามารถแบ่งปันประสบการณ์ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ ช่วยให้การปฏิบัติมีความราบรื่นและเป็นธรรมชาติ พระอาจารย์ ดิช นัท ฮันท์ (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2553, p. 458) กล่าวถึงการถือสังฆะเป็นที่พึ่ง หมายความว่า เธอวางใจในชุมชนซึ่งสมาชิกมีความหนักแน่นมั่นคงในการจะปฏิบัติเจริญสติด้วยกัน เธอไม่จำเป็นต้องตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติ แค่อยู่นั่งสังฆะที่ผู้คนมีความสุข มีชีวิตอย่างลึกซึ้งอยู่กับปัจจุบันขณะในทุกขณะจิต

ในชีวิตประจำวัน เมื่อคนหนึ่งมีสติมั่นคง จะเป็นปัจจัยช่วยให้คนอื่นมีสติได้ เช่น การนั่งสมาธิคนเดียวอาจเป็นเรื่องยาก แต่เมื่อมีกลุ่มที่ร่วมปฏิบัติจะทำให้มีบรรยากาศที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติมากขึ้น หรือถ้ามีคนหนึ่งในครอบครัวฝึกการเจริญสติ คนอื่น ๆ ในครอบครัวก็จะตระหนักถึงประโยชน์ในการเจริญสติได้ การกระทำที่มีสติของคนๆ นั้นจะเตือนทุกคนในครอบครัวให้ระลึกถึงความมีสติได้ (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2553, p. 458 อ้างถึงใน นัท ฮันท์, 1976)

ในการปฏิบัติอย่างมีสังฆะ พลังของกลุ่มจะทำให้การปฏิบัติง่ายขึ้นและเป็นธรรมชาติเปรียบได้กับเมื่อโยนหินลงในแม่น้ำ แม้อ่อนหินจะมีขนาดเล็กมันย่อมจมลง แต่ถ้ามีเรือ เรือสามารถรับน้ำหนักอ่อนหินได้มากโดยไม่จม เรือเปรียบได้กับพลังแห่งสังฆะที่ช่วยโอบอุ้ม ดูแลความกลัว ความวิตกกังวลทั้งหลาย ไม่ให้จมลงสู่ทะเลคือความทุกข์ (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2553, p. 458 อ้างถึงใน Nhat Hanh, 2005)

ธรรมที่เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติอย่างมีสังฆะคือพรหมวิหารธรรม ได้แก่ ความมีเมตตา กรุณา ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้รับประโยชน์สุข (มุทิตา) และความมีใจเป็นกลาง ปล่อยวางได้ ทำให้มีการกระทำที่ไม่เป็นไปเพราะอคติและป้องกันไม่ให้เมตตาเป็นเครื่องปิดกั้นปัญญา (อุเบกขา) พรหมวิหารธรรมนี้เป็นคุณธรรมที่ปรากฏภายในจิต แสดงออกเป็นการกระทำทางสังคมใน สังคหัตถุ ธรรม ได้แก่ ทาน (การเผื่อแผ่แบ่งปัน) ปิยวาจา (พูดอย่างมีความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน) ตรงกับการพูดด้วยความรัก (Loving Speech) อตถจริยา (การทำประโยชน์ให้) สมานัตตตา (การร่วมทุกข์ ร่วมสุข) ตรงกับแนวทางการมองอย่างลึกซึ้ง (Looking Deeply) และการรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) ซึ่งเป็นแนวทางเพื่อการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นอย่างเป็นจริง และทำให้ช่วยเหลือผู้อื่นให้ ออกจากความทุกข์ได้ตรงตามเหตุปัจจัยแห่งทุกข์นั้น

ดังนั้น การกระทำที่มีสติของคนหนึ่งจะมีผลช่วยให้คนอื่นตระหนักถึงคุณประโยชน์ของ สติ และน้อมกระทำการอย่างมีสติได้ การปฏิบัติอย่างมีสังฆะมีพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันคือความ เมตตากรุณา ซึ่งเป็นการเกื้อหนุนประโยชน์ต่อกันทั้งในการช่วยเหลือบรรเทาทุกข์และการชี้ทางไปสู่ ความเจริญหรือข้อข้อบกพร่องในตัวผู้ปฏิบัติ สังฆะในความหมายของพระอาจารย์ ดิษ นัท ฮันท์ จึงมี ขอบเขตของความหมายตรงกับพุทธพจน์ กัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์คือกัลยาณมิตรเป็น เครื่องบ่งชี้เพื่อการถึงพร้อมในอริยมรรคมีองค์ 8 และหมายถึงมัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลางที่เป็น การดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับกฎธรรมชาติ

ในเรื่องของการโอบอุ้มจากกลุ่มสังฆะ ที่กลุ่มสังฆะได้ให้คำแนะนำวิธีการปฏิบัติ หรือ จากการได้เห็นการปฏิบัติของสังฆะ เรียนรู้วิธีการขัดเกลาตัวเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติ ว่าจะช่วยแปรเปลี่ยนตัวเองได้ สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของชุมชนเกิดจากการที่คน ในชุมชนแต่ละคนได้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์ปัญหาและเสนอแนะแนว ทางการแก้ไขปัญหาร่วมกัน เป็นการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริงของชุมชนเป็นการแสวงหา แนวทางเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชน การเรียนรู้จึงมีลักษณะเป็นพลวัตที่เกิดจากการร่วมกัน แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหา แล้วนำไป ปฏิบัติจริง ผลเป็นอย่างไรก็นำมาทบทวน วิเคราะห์ร่วมกันเพื่อหาวิธีการ ที่เหมาะสมมากที่สุดต่อไป และเป็นการเรียนรู้ปัญหาในชีวิตจริงเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจริง ดังนั้นนอกจากเป็นการยกระดับ ความคิด สติปัญญาของคนในชุมชนแล้ว การเรียนรู้จากปัญหาในชีวิตจริงเป็นการเรียนรู้ในเรื่องใกล้ ตัวที่รู้อยู่แล้ว จึงเรียนรู้ได้ง่ายและมีประสิทธิภาพมากกว่า และเป็นการเรียนรู้และการทำงานร่วมกัน ในลักษณะที่เป็นเครือข่าย คนที่เรียนรู้ร่วมกันจะมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันในลักษณะแนวราบ มากกว่าแนวตั้ง หรือมีความสัมพันธ์ที่เท่าเทียมกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ความคิดเห็น และทรัพยากรระหว่างกันด้วยความสมัครใจช่วยเหลือกัน ติดต่อสื่อสารกันอย่างสม่ำเสมอ ไม่มีการ

บังคับบัญชาสั่งการ ไม่มีโครงสร้างอำนาจ แต่มีจุดร่วมที่เชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายระหว่างองค์กร หรือชุมชนต่อชุมชนที่มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และติดต่อสื่อสารถึงกันเป็นระยะ

ทฤษฎีการเรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ (Transformative Learning)

แจ๊ค ดี เมซิโรว์ (Jack D. Mezirow) ได้เสนอแนวคิดเรื่องการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ (Perspective Transformation) เพื่อเป็นทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ โดยเน้นว่าการเรียนรู้ที่สำคัญของผู้ใหญ่คือการที่ผู้ใหญ่เกิดการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับวิธีการที่ผู้ใหญ่แปลความหมายจากประสบการณ์ชีวิตของตน เป็นการดึงความหมายต่าง ๆ ออกมาจากประสบการณ์ของบุคคล เป็นกิจกรรมการดึงความหมายจากประสบการณ์ของคน การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้การแปลความหมายที่เคยใช้ในอดีตมาพัฒนาให้เกิดความคิดใหม่ หรือเป็นการทบทวนการแปลความหมายประสบการณ์ของบุคคล เพื่อเป็นแนวทางนำไปสู่การปฏิบัติในอนาคต (ซิดซงค์ ส.นันทนาเนตร, 2549, p. 42 อ้างถึงใน Mezirow, 1996)

ความหมายของมโนทัศน์

มโนทัศน์ หมายถึง ความคิด ความนึกคิด ค่านิยม ทศนคติ ความเชื่อหรือแบบแผนทางความคิดของบุคคล มีผลต่อการตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ลักษณะบุคลิกภาพ พฤติกรรม ความประพฤติและการดำเนินชีวิตของบุคคล (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2556 อ้างถึงใน Mezirow, 1981)

ลักษณะของมโนทัศน์

ลักษณะของมโนทัศน์ปรากฏได้ 3 ลักษณะ ดังนี้ (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2556 อ้างถึงใน MEZIROW, 1981)

1. มโนทัศน์เชิงความรู้ (epistemic perspectives) ได้แก่สมมติฐานที่สัมพันธ์กับความรู้ และวิธีที่เราได้มาซึ่งความรู้
2. มโนทัศน์เชิงสังคมภาษา (sociolinguistic perspectives) ได้แก่สมมติฐานที่มาจากพื้นฐานทางวัฒนธรรม ชุมชน และสังคมของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการใช้ภาษา
3. มโนทัศน์เชิงจิตวิทยา (psychological perspectives) ได้แก่ สมมติฐานที่สัมพันธ์กับวิธีที่คนเรามองตัวเอง ซึ่งถูกสร้างมาตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะส่วนที่เป็นสถานการณ์ที่เป็นปัญหา หรือวิกฤตของตนเอง

แบบของมโนทัศน์

มโนทัศน์แบ่งได้เป็น 2 แบบ ดังนี้

1. ชุดความคิด (meaning schemes) เป็นมุมมองต่อตนเองและสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นวิธีการที่เราแสดงออกซึ่งฐานคิด กรอบความคิด ของเราในการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น เมื่อชุดความคิดรวมตัว

กันเป็นกลุ่มความคิดที่ใหญ่ขึ้น จึงกลายเป็นฐานคิด ที่บุคคลใช้ประกอบในการให้ความหมาย หรือใช้ในการตีความต่าง ๆ กลายเป็นนิสัยในที่สุด

2. ฐานคิด (meaning perspectives) เป็นนิสัยทางจิตใจหรือในการคิด ที่บุคคลยึดถือ ใช้ให้ความหมายในการรับรู้ หรือเป็นกรอบตีความ ทำความเข้าใจตนเองและประสบการณ์ชีวิตและสร้างความสัมพันธ์กับโลกรอบตัว มักเกี่ยวข้องกับความเชื่อที่หยั่งรากลึก และความคาดหวังต่อสิ่งที่เคยเป็นเคยเชื่อ

การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์

การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ (Perspective Transformation) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลมีความตระหนักรู้ว่ามีเหตุผลว่าสมมติฐานหรือความเชื่อต่างๆ มีผลต่อการที่ตนรับรู้ เข้าใจ และมีความรู้สึกต่อโลกรอบตัวอย่างไร และทำไมจึงเป็นเช่นนั้น กระบวนการนี้จะช่วยให้คนมีอิสระเสรีรับรู้ได้ว่าค่านิยมและโครงสร้างต่างๆ ในสังคมรอบๆตัวเรามีผลกระทบต่อวิถีคิด วิธีการมองตนเอง รวมทั้งมีผลกระทบต่อการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างระหว่างบุคคลอย่างไร จากนั้นบุคคลจะพยายามเปลี่ยนแปลงพัฒนากระบวนการคิดและหล่อหลอมความคิดความเข้าใจใหม่เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ ทำให้เกิดประสบการณ์ใหม่ (ซิดซงค์ ส.นันทนาเนตร, 2560, pp. 131-132 อ้างถึงใน Mezirow, 1991) เป็นการปรับเปลี่ยนเชิงประเมินและแก้ไขความคิด ความเชื่อ มุมมอง วิถีคิด กรอบโลกทัศน์ แบบแผนและโครงสร้างทางความคิดเดิมที่ใช้อยู่อย่างเป็นประจำอย่างไม่รู้ตัว ด้วยการไตร่ตรองประสบการณ์ชีวิตและพัฒนาต่อยอด หรือหลอมกับความคิดเดิมเป็นความคิดใหม่ ที่เปิดกว้าง ยืดหยุ่น ใช้งานได้มากขึ้น ในการกำหนด การตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับความจริงในสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และบริบทของชีวิตตน

แนวคิดที่มีอิทธิพลต่อทฤษฎีการเรียนรู้การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์

1. แนวคิดของ Habermas ให้ความสำคัญต่อเรื่องความสนใจของมนุษย์ (Human interest) ในทฤษฎีความรู้ (Theory of Knowledge) และทฤษฎีการกระทำเพื่อสร้างความเป็นไท (emancipator action)

1.1 ความสนใจของมนุษย์ จากทฤษฎีความรู้ของ Habermas ได้กำหนดความสนใจของมนุษย์ พัฒนา และใช้ความรู้ 3 ด้าน แต่ละด้านมีเป้าหมาย เทคนิควิธี ที่ใช้ในการสืบค้น แสวงหา การตีความ และการประเมินผลของแต่ละแบบอย่างเฉพาะเจาะ ประกอบด้วย 1) ความสนใจเชิงเทคนิคและวิทยาการ เป็นความสนใจหรือความต้องการด้านการทำงาน ที่เราสนใจจะเรียนรู้และพัฒนาการปฏิบัติในงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเทคนิควิธี เพื่อปฏิบัติการต่าง ๆ ในการจัดการควบคุมสิ่งแวดล้อม ที่ต้องอาศัยความรู้ในการวิเคราะห์และพิสูจน์เชิงประจักษ์ 2) ความสนใจเชิงสังคมและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เป็นการสนใจด้านสัมพันธภาพเชิงรักษา หรือความต้องการที่จะมีปฏิสัมพันธ์

เข้าใจ และสื่อสารอย่างแท้จริงกับผู้อื่น เกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจของ การสื่อสาร และความสัมพันธ์ที่ต้องอาศัยความรู้ในการตีความ 3) ความสนใจเชิงจิตวิทยาในการปลดปล่อยตนให้ เป็นไท เป็นความสนใจด้านการหลุดพ้นเป็นอิสระ หรือความต้องการที่จะรู้จักตนเอง จนเกิดความ เข้าใจและสามารถสร้างความเป็นอิสระทางความคิดและจิตใจของตน โดยผ่านกระบวนการพิจารณา อย่างใคร่ครวญ จนสามารถหลุดพ้นจากการครอบงำของอิทธิพลภายนอก

1.2 ความรู้ของมนุษย์ มี 3 ประเภท ได้แก่ 1) ความรู้เพื่อการพัฒนาเชิงเทคนิค หรือความรู้เพื่อการปฏิบัติ เป็นความรู้ที่เหตุ ผล แบบวิทยาศาสตร์ เช่นความรู้ทางฟิสิกส์ ความรู้ ภูมิศาสตร์ หรือวิทยาศาสตร์ต่างๆ 2) ความรู้เพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เป็นความรู้ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ กับผู้อื่น โดยมีการตีความตามวัฒนธรรมและวิหุมนชนของตนต่อผู้อื่น ประกอบด้วย ค่านิยมความเชื่อ ความรู้เกี่ยวกับความเข้าใจ วิธีการเข้าถึงความรู้ประเภทนี้ คือ การเสวนากับผู้อื่น เพื่อเข้าใจคนอื่น และเข้าถึงความหมายในสิ่งที่คนอื่นพูด 3) ความรู้เพื่อความเป็นไท เป็นความรู้ที่คนตระหนักถึง ความ กัดดันจากสังคมและต้องการปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระจากสิ่งที่ปิดกั้น เช่น อคติ ความอยุติธรรม อำนาจเชิงทำลาย การกดขี่ การกีดกันแบ่งแยก ความไม่เท่าเทียมกันและความด้อยโอกาสในลักษณะ ต่าง ๆ ความรู้เช่นนี้ทำให้เกิดพลังอำนาจและมีสิทธิ์มีเสียงในสังคม จึงเป็นความรู้ที่นำสู่อิสรภาพจาก การควบคุมและการกดขี่ทั้งส่วนตัวหรือสังคม ความรู้ประเภทนี้เกิดจากความตระหนักในตนเอง และ เป็นจากการพิจารณาใคร่ครวญสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุผล นำไปสู่การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์และสร้างการ เปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรม

2. แนวคิดของ Paolo Freire เสนอแนวคิดการปลุกเร้ามโนธรรมสำนึก ใช้เป็น กระบวนการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อผิด (false consciousness) ไปสู่การยกระดับความคิด ความเข้าใจใหม่ต่อโลกประสบการณ์และความขัดแย้งที่ไม่เป็นธรรมต่อสังคม ผ่านการพิจารณา อย่าง ใคร่ครวญเชิงปฏิบัติการ โดยมุ่งหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลและสังคมโดยรวม เป็นการ เรียนรู้เพื่อความเป็นไท โดยมีความเชื่อว่า คนที่ถูกกดขี่เพราะขาดจิตสำนึกจากการพิจารณาใคร่ครวญ ต่อแรงกดดันต่าง ๆ ที่ควบคุมชีวิตของเขา ทำให้คนเหล่านั้นขาดพลังอำนาจที่จะต่อต้านการถูกกดขี่ จึงต้องมีการปลุกมโนธรรมสำนึก โดยแบ่งระดับจิตสำนึกออกเป็น 3 ระดับ คือ จิตสำนึกที่ยังไม่ เปลี่ยนแปลง จิตสำนึกที่เปลี่ยนแปลง และจิตสำนึกขั้นวิพากษ์วิจารณ์ นำไปสู่กระบวนการที่ไม่ เพียงแต่คิด แต่สามารถนำไปปฏิบัติจริง

การเรียนรู้การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ของ Mezirow

เมซีโร เสนอทฤษฎีการเรียนรู้แบบปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ (Transformative Learning Theory) โดยมีเป้าหมายที่จะช่วยผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงกรอบและกระบวนการคิดที่นำไปสู่การ พัฒนาตนเอง

จุดเด่นของทฤษฎีการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ คือการแสวงหาเหตุผลว่า ทำไมบุคคลจึงยึดติดกับความคิด ความเชื่อบางอย่าง ทำไมเราจึงทำตามบทบาทต่าง ๆ หรือทำไมเราจึงมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่เป็นอยู่ เช่น เมื่อเราพบรัฐมนตรี ทำไมเราจึงต้องไหว้ การมีพิธีสำหรับหญิงที่สามีเสียชีวิต บางสังคมไม่ให้สตรีเรียนหนังสือ การตกเขี้ยวเด็กสาวถือว่าเป็นการทดแทนพระคุณพ่อแม่ เป็นต้น การเรียนรู้การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์จึงเป็นการเรียนรู้ที่อธิบายว่า ความเข้าใจหรือความสามารถในการอธิบายคำตอบเหล่านี้ เป็นการเรียนรู้แบบปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ การยกระดับสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในปัญญาของมนุษย์ โดยอาศัยการคิดวิเคราะห์ การพิจารณาใคร่ครวญ ความคิด ความเชื่อ การกระทำที่ผ่านมา ซึ่งเป็นทั้งความสามารถ คุณลักษณะที่สำคัญของบุคคลตามพัฒนาการในวัยผู้ใหญ่โดยเมซิโรว์ มีความเชื่อว่าการเรียนรู้ของบุคคลอาจเกิดขึ้นได้จากหลายวิธีการ ได้แก่

1. โดยการหล่อหลอมกรอบความคิดเก่า (Frame of References)
2. โดยการสร้างกรอบความคิดใหม่
3. โดยการปรับเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเอง
4. โดยการปรับเปลี่ยนลักษณะนิสัยในการคิดของตนเอง

กล่าวได้ว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้แปลความหมายที่เคยใช้ในอดีตมาพัฒนาให้เกิดความคิดใหม่ที่เปิดกว้าง หรือเป็นการทบทวนการแปลความหมายประสบการณ์ของตน เพื่อเป็นแนวทางไปสู่การปฏิบัติในอนาคต หรือ เป็นกระบวนการทบทวนความหมายจากประสบการณ์เก่า และมีการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ใหม่ เป็นแนวทางสำหรับการปฏิบัติในอนาคต (ซิดซังค์ ส.นันทนาเนตร , 2560, pp. 136-137 อ้างถึงใน Mezirow, 2000)

กระบวนการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ จะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล 3 ขั้นตอนคือ

1. บุคคลตระหนักว่า สมมติฐานและแนวคิดต่างๆ มีผลต่อการคิดของตนอย่างไร และทำไมสมมติฐานเหล่านั้นจึงมีผลต่อความคิด ความเข้าใจและความรู้สึกนึกคิดของตน
 2. บุคคลปรับเปลี่ยนกรอบความคิด ลักษณะนิสัยที่จะช่วยให้เกิดมโนทัศน์ใหม่ที่มีความครอบคลุมชัดเจน
 3. บุคคลปฏิบัติหรือทำการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ โดยใช้ความรู้ ความเข้าใจที่พัฒนาขึ้นมาใหม่
- Cranton (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2556 อ้างถึงใน cranton, 1992) ได้อธิบายว่า เมื่อบุคคลผ่านกระบวนการเรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์แล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่

1. เกิดการเปลี่ยนแปลงสมมติฐานที่เคยเชื่อถือ

2. เกิดการเปลี่ยนแปลงมโนทัศน์ของตน

3. เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การเรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ของ Boyd

Boyd (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2556, p. 31 อ้างถึงใน ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551) เป็นนักการศึกษาผู้ใหญ่ เสนอแนวทางการจัดการศึกษาแบบปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ เน้นมิติทางจิตใจ ตามแนวคิดจิตวิทยาวิเคราะห์ กล่าวว่า การพิจารณาใคร่ครวญและเสวนาตามแบบ Mezirow อาจใช้แต่เหตุผลนำทางการเรียนรู้ จนบางครั้งละลายอัตถะภาวะในประสบการณ์ส่วนบุคคล ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้ทางนี้ไป และเกิดการแบ่งแยกการใช้เหตุผลออกจากความรู้สึก หรือออกจากความสัมพันธ์ร่วมของจิตกับร่างกายไปโดยปริยาย Boyd มีแนวความคิดว่าการเรียนรู้แบบปรับเปลี่ยนมโนทัศน์จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่า รูปแบบหรือวิธีคิดเดิมไม่ถูกต้องหรือไม่สมเหตุผลอีกต่อไป บุคคลจะยอมรับวิธีใหม่พร้อมทั้งบูรณาการวิธีคิดเดิมและวิธีคิดใหม่เข้าด้วยกัน เมื่อบุคคลมีการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์แล้ว บุคคลจะมีความเป็นอิสระ หลุดพ้นจากจิตใจสำนึกของตน ดังนั้น การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ จึงมีทั้งการใช้เหตุผล และการจิตใจ โดยเฉพาะด้านอารมณ์ ความรู้สึก สุนทรียภาพและจิตวิญญาณ

ทฤษฎีการพัฒนามโนทัศน์ของ Kegan

Kegan (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2556, p. 32 อ้างถึงใน Kegan, 1982, 1994 ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551) เป็นนักจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัย ฮาร์เวิร์ด เสนอแนวคิดการพัฒนามโนทัศน์ (Constructive-developmentalism) อธิบายการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ของผู้เรียนในวัยผู้ใหญ่ ตามบริบทของจิตวิทยาพัฒนาการ โดยกล่าวว่า สิ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลงก็คือ กระบวนการสร้างความหมายภายในความคิดของเรา โดยเฉพาะรูปแบบของการรับรู้ในสิ่งที่เคยเป็น ผู้รู้กลายเป็นสิ่งถูกรู้ ในพัฒนาการจิตสำนึก 5 ขั้น

ขั้นที่ 1 จิตไร้เดียงสา (Innocent mind)

ขั้นที่ 2 จิตมีตัวตนฉันเป็นศูนย์กลาง (Sovereign mind)

ขั้นที่ 3 จิตน้อมตามแบบแผนของสังคม (Socialized mind)

ขั้นที่ 4 จิตลิขิตชีวิตตนเอง (Self-authoring mind)

ขั้นที่ 5 จิตเปลี่ยนแปลงตนเองอยู่เสมอ (Self-transformation mind)

กระบวนการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์

การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์เป็นกระบวนการที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาความเจริญทางความคิด จิตใจ และพฤติกรรมของบุคคล Mezirow ได้นำเสนอกระบวนการในการสร้างกรอบความคิดใหม่ที่จะนำไปสู่การเรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ โดยกระบวนการปรับเปลี่ยน

มโนทัศน์ของ มี 10 ขั้นตอน (ชิดชงค์ ส.นันทนาเนตร, 2560, pp. 137-138 อ้างถึงใน Mezirow, 1995) ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความรู้สึกไม่พึงพอใจต่อสถานการณ์ที่เป็นอยู่ (Disorienting Dilemma)

ขั้นที่ 2 การศึกษาวิเคราะห์ตนเอง (Self-examination)

ขั้นที่ 3 การประเมินสมมติฐานเบื้องหลังสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล (Critical Assessment of Assumptions)

ขั้นที่ 4 ตระหนักว่าคนอื่น ๆ มีการปรับเปลี่ยนความคิดเช่นเดียวกัน

ขั้นที่ 5 การสำรวจค้นคว้าเพื่อกำหนดบทบาทใหม่หรือแนวการปฏิบัติใหม่

ขั้นที่ 6 การวางแผนปฏิบัติ

ขั้นที่ 7 การศึกษาหาความรู้และทักษะที่จะใช้ดำเนินการตามแผนที่วางไว้

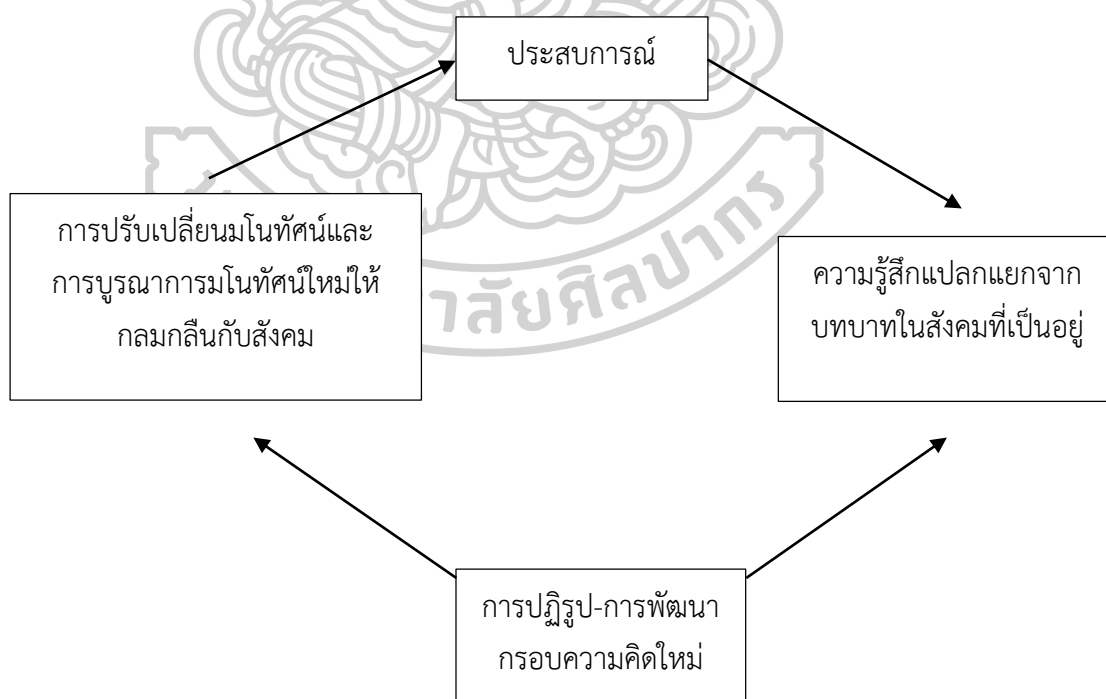
ขั้นที่ 8 การทดลองปฏิบัติตามแผนกระทำตามบทบาทใหม่ และรับฟังข้อมูล

ป้อนกลับเพื่อการปรับปรุงพัฒนา

ขั้นที่ 9 พัฒนาสมรรถนะและสร้างความเชื่อมั่นในตนเองในการปฏิบัติตามบทบาทใหม่

ขั้นที่ 10 การบูรณาการมโนทัศน์ใหม่เข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตในสังคม

ขั้นตอนดังกล่าวเขียนเป็นวงจรของการเรียนรู้ (Learning Cycle) ได้ดังนี้



ภาพที่ 4 วงจรของการเรียนรู้ (Learning Cycle) ตามแนวคิดของ Mezirow

จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบที่สำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ ประกอบด้วย

1. ประสบการณ์ของบุคคล (Experience)
2. การมองย้อนอดีตอย่างวิพากษ์วิจารณ์ (Critical reflection)
3. การเสวนาและอภิปรายด้วยเหตุผล (Rational discourse)

นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการท่านอื่นที่ได้นำเสนอกระบวนการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ อาทิ Patricia Cranton (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2556, p. 43 อ้างถึงใน Patricia Cranton, 1996) ได้ปรับแบบจำลองปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ ของ Mezirow 10 ขั้นตอน เหลือ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การลั่นไก (trigger event) หมายถึงเหตุการณ์ที่ตั้งต้นนำไปสู่การพิจารณาใคร่ครวญ การลั่นไก เป็นภาวะกลืนไม่เข้า คายไม่ออก อันเกิดจากการเผชิญหน้ากับบางสิ่งบางอย่างที่ไม่สอดคล้องลงรอยกับความเข้าใจที่เรามีต่อตนเองหรือต่อโลก ซึ่งให้เกิดความสงสัยว่า มโนทัศน์ที่ตนเคยยึดถืออาจใช้ไม่ได้อีกต่อไป นำไปสู่การตรวจสอบในกระบวนการพิจารณาใคร่ครวญ

ขั้นที่ 2 การพิจารณาใคร่ครวญ หรือการเสวนาที่เน้นการพิจารณาใคร่ครวญ การพิจารณาใคร่ครวญเป็นการตั้งคำถามต่อข้อสันนิษฐาน ค่านิยม และมโนทัศน์ที่เรามีต่อสิ่งต่าง ๆ ในโลก และสำรวจตรวจสอบแหล่งของข้อสันนิษฐานที่ตน ยึดถือ ตลอดจนผลต่างๆ ที่จะติดตามมา การสนทนาที่เน้นการพิจารณาใคร่ครวญ หมายถึง การพูดคุยหรืออภิปรายกันในลักษณะที่ผู้ร่วมพูดคุยตั้งใจ พิจารณาต่อหลักฐานและข้อถกเถียงต่างๆ ด้วยเหตุผล และสนับสนุนความคิดเห็นหรือทัศนะต่างๆ ด้วยหลักฐานที่หนักแน่น

ขั้นที่ 3 การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์และการเปลี่ยนแปลงตน หมายถึงการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อ โดยอาศัยการพิจารณาใคร่ครวญอย่างมีเหตุผล ไปสู่มโนทัศน์ใหม่ที่เหมาะสมมากขึ้น ใช้ชี้นำการเปลี่ยนแปลงการกระทำ

องค์ประกอบกระบวนการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์

จากวงจรของการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Mezirow ที่แสดงให้เห็นถึงองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ ได้แก่

1. ประสบการณ์ (Experience) จุดเริ่มต้นสำคัญคือการตระหนักรู้ในประสบการณ์ตรงของบุคคล โดยเฉพาะสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรือวิกฤตของตน ใช้เป็นแหล่งหรือโอกาสการเรียนรู้ และเราสามารถสร้างประสบการณ์เพื่อสนับสนุนการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ ได้แก่ ประสบการณ์การเสวนาที่เน้นการพิจารณาใคร่ครวญ ในกลุ่มที่มีกระบวนการ (Facilitator) ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนร่วมเสวนาวิพากษ์อดีตและให้ความหมายต่างๆ จากประสบการณ์ โดยให้ผู้เรียนตั้งคำถามต่อการแปลความหมายต่างๆ และมโนทัศน์ที่ตนยึดถือมานานว่ายังคงสมเหตุผลอยู่หรือไม่

2. การวิพากษ์อย่างมีเหตุผล (Critical Reflection) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดของการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ เนื่องจากการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์จะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลมีการวิพากษ์วิจารณ์ โดยนำเหตุผลต่างๆ มาประกอบ เป็นการตั้งคำถามที่ท้าทายความน่าเชื่อถือของสมมติฐาน ความเชื่อต่าง ๆ ที่บุคคลเคยยึดถือมาในอดีต เพื่อให้ได้ตระหนักถึงความรู้สึกหรือความคิดที่ขัดแย้งหรือการกระทำบางอย่างที่ไม่คงเส้นคงวา

การวิพากษ์อย่างมีเหตุผล เมซีโรว์ ได้แบ่งประเภทของการวิพากษ์อดีตประเภทต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการทำกิจกรรมการวิพากษ์ คือ

- การวิพากษ์สมมติฐานที่เคยยึดถือหรือเนื้อหาความรู้ที่เคยใช้เพื่อปรับปรุงการปฏิบัติที่ดีขึ้น

- การวิพากษ์ตนเอง โดยพิจารณาเชิงจิตวิทยาและข้อจำกัดทางวัฒนธรรมที่ทำให้บุคคลมีมุมมองต่อโลกรอบ ๆ ตัว การวิพากษ์ทำให้ผู้เรียนมองกลับไปที่ประสบการณ์เดิมที่ผ่านมาของตนและทำความเข้าใจกับประสบการณ์นั้น ทำให้บุคคลหลุดออกจากความกดดันและการถูกกระทำจากวัฒนธรรม นำไปสู่การเสวนาที่เปิดใจต่อกัน นำสู่การปรับเปลี่ยนกรอบอ้างอิงทางมโนทัศน์ที่เหมาะสมยิ่งขึ้น และมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับตนเอง สังคมและโลกกระบวนการนี้จึงเป็นประเด็นสำคัญที่จะทำให้บุคคลปรับเปลี่ยนมโนทัศน์

มิติการวิพากษ์อย่างมีเหตุผล

เมซีโรว์ ได้เสนอแนะแนวทางในการวิพากษ์ว่า บุคคลสามารถวิพากษ์ประสบการณ์ของตนในด้านต่าง ๆ ได้แก่

- การวิพากษ์เรื่องราว หรือเนื้อหา (Content Reflection) ได้แก่การระบุสิ่งที่เป็นปัญหาคืออะไร (causal assumptions) โดยการตั้งคำถามอะไร เป็นความสามารถของบุคคลในการให้รายละเอียดเกี่ยวกับเหตุการณ์ ข้อดี ข้อด้อยของเหตุการณ์ เป็นการตรวจสอบเนื้อหาของปัญหาและการพิจารณาใคร่ครวญประเด็นเนื้อหาหรือคำอธิบาย หรือประเด็นปัญหาต่างๆ เกิดขึ้น

- การพิจารณาใคร่ครวญกระบวนการ (Process reflection) ได้แก่การตรวจสอบวิธีที่ใช้ระบุสิ่งที่เป็นปัญหา (prescriptive assumption) โดยการตั้งคำถามว่าอย่างไร เป็นการถามตนเองว่า เรายึดถือความเชื่อหรือข้อสันนิษฐานเช่นนี้อย่างไร “ฉันเชื่อแบบนี้อย่างไร” เพื่อตรวจสอบกระบวนการ และการคิดวิเคราะห์ที่กลยุทธ์ต่างๆ ที่เคยใช้ในการแก้ไขปัญหา” ไม่ใช่คิดเกี่ยวกับตัวปัญหา เป็นการสืบสวนว่าปฏิบัติตามบทบาทอย่างไร ในการรับรู้ การคิด การมีความรู้สึก หรือการกระทำ และประเมินว่า เราดำเนินการปฏิบัติตามพฤติกรรมเหล่านี้เป็นอย่างไร ดร.ชิตชงค์ นันทนาเนตรได้อธิบายเพิ่มเติมว่า เป็นการสืบสวนว่า ที่ผ่านมารูปแบบบทบาทอย่างไรในการรับรู้หรือ

ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดทั้งของตัวเองและผู้อื่น และทำการประเมินว่า ตัวเราดำเนินการปฏิบัติพฤติกรรมเหล่านั้นเป็นอย่างไร

- การพิจารณาใคร่ครวญฐานคิด (Premise reflection) ได้แก่ การตั้งคำถามต่อตัวคำถามที่ถามนั่นเอง (paradynamic assumptions) โดยตั้งคำถามว่าทำไม เช่น ถามตนเองว่าทำไม ต้องให้ความสำคัญที่จะพิจารณาประเด็นต่างๆ ในข้อสันนิษฐาน ความคิด ความเชื่อ และมโนทัศน์ พิจารณาใคร่ครวญหรือตั้งข้อสงสัยเนื้อหาความรู้ที่เคยใช้ ความชัดเจนของปัญหาที่เกิดขึ้น หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับสมมติฐานและความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น ๆ การพิจารณาใคร่ครวญในระดับนี้ มักเป็นหนทางนำไปสู่การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์

เทคนิคการพิจารณาใคร่ครวญ

1) การให้ผู้เรียนตั้งคำถาม (critical questioning) เป็นตัวกระตุ้นในการพิจารณาใคร่ครวญทุกมิติ (เนื้อหา กระบวนการ และการสันนิษฐาน) เช่น ถามว่า “คุณรู้ หรือเชื่ออะไร” เป็นการพิจารณาใคร่ครวญเนื้อหา และช่วยให้เกิดการตั้งคำถามต่อตัวคำถามเอง เป็นการพิจารณาใคร่ครวญฐานคิด ซึ่งทำให้การพิจารณาใคร่ครวญลึกซึ้งยิ่งขึ้น ผู้เรียนต้องพิจารณาใคร่ครวญความคิด ความเชื่อเดิมของตนในบริบทที่เป็นปัญหา โดยตั้งเป็นคำถามที่ใช้วิเคราะห์ความคิด ความเชื่อถึงที่มา ลักษณะ และอิทธิพลที่ส่งผลต่อการรับรู้ตนเอง โลกทัศน์ ตลอดจนความรู้สึกรู้สึกคิดและการกระทำ เช่น ความคิด ความเชื่อ มุมมอง โลกทัศน์ หรือวิถีคิดมาได้อย่างไร มีความคิด ความเชื่อ มุมมอง โลกทัศน์ หรือวิถีคิดอื่น ๆ อีกไหมที่เหมาะสมมากกว่าในสถานการณ์นี้หรือมองปัญหานี้

2) การยกระดับสติสัมปชัญญะ (consciousness-raising) สามารถเกิดขึ้นได้จากการแสดงบทบาทสมมติหรือให้สลับบทบาทการทดลองตนเอง ในสถานการณ์จำลองและการเล่นเกมส์ การเล่าประวัติชีวิตและการแสวงหาข้อมูลใหม่ สิ่งเหล่านี้สามารถใช้เพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองได้

3) การสร้างระบบบันทึก ผู้เรียนสามารถนำสถานการณ์ในอดีตมาพิจารณาใคร่ครวญผ่านการเขียน เช่น การเขียนอัตชีวประวัติ การเขียนบันทึกประจำวัน การเขียนบันทึกการปฏิบัติต่าง ๆ และการเขียนบันทึกการเรียนรู้ เป็นต้น โดยเฉพาะอัตชีวประวัติเป็นวิธีการสำคัญที่ใช้สำรวจและพัฒนาอัตลักษณ์ การเขียนบันทึกการเรียนรู้เป็นสื่อการพิจารณาใคร่ครวญสามารถช่วยให้ผู้เรียนสะท้อนความคิดออกมาเสวนาได้ดีขึ้น ทั้งในการรับรู้ตนเองและการในอภิปรายร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งช่วยเพิ่มระดับการรู้คิด และมีการเรียนรู้ที่ดีขึ้น

4) การเสวนาที่เน้นการพิจารณาใคร่ครวญ ช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านการเล่าและการรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของกันและกัน ทั้งนี้ การเล่าเรื่องราวจัดเป็นส่วนสำคัญของการเรียนรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์โดยผู้เรียนสามารถใช้การเล่าเรื่องตีความประสบการณ์ชีวิตและวิถีคิดช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นที่เกี่ยวข้องตลอดจนสังคมวัฒนธรรมที่ตนเป็น

ส่วนหนึ่ง และอาจไม่มีความสอดคล้องกันอยู่ นอกจากนี้ผู้เรียนยังสามารถแสดงเหตุผลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวนั้น ๆ ช่วยอธิบายเหตุผล ทำให้ตระหนักถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องและเข้าใจลักษณะของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้สถานการณ์แต่ละสถานการณ์แตกต่างกันออกไป

5) การใช้นิยาย การใช้นิยายเป็นเครื่องมือในการสำรวจโลกทัศน์โดยอาศัยการตีความผ่านประสบการณ์ชีวิตที่ปรากฏในนิยายว่าใครเป็นผู้กำหนดความหมายอย่างเป็นวัตถุวิสัย ช่วยพิจารณาให้เห็นถึงความครบถ้วนทางด้านความคิดและประเด็นต่าง ๆ และช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดแรงบันดาลใจและพลังอำนาจในตนเอง

6) การใช้ศิลปะแสดงออก การปฏิบัติกรต่าง ๆ ของศิลปะแสดงออกที่เชื่อมโยงกับจินตนาการและความคิดของผู้เรียนเอื้ออำนาจให้ผู้เรียนเกิดการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์อย่างเป็นองค์รวม การใช้จินตนาการภาพสื่อสารอารมณ์ที่ซ่อนอยู่ในจิตใจ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถจัดการกับความขัดแย้งภายในอันซับซ้อนและนำไปสู่การสร้าง ความหมายใหม่

7) การใช้เทคนิควิธีอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับผู้เรียน การใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับผู้เรียนสามารถช่วยตรวจสอบประเมินมโนทัศน์ของบุคคลเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจในข้อสันนิษฐานความเชื่อที่สำคัญของตนเอง

3. การเสวนาและอภิปรายด้วยเหตุผล (Rational discourse) กิจกรรมสำคัญในการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ คือ การเสวนา ที่ช่วยสนับสนุนการพิจารณาใคร่ครวญจากการฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน การเสวนานี้มีความหมายแตกต่างจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทั่วไป ซึ่งการเสวนา เป็นช่องทางหรือสื่อกลางสำคัญที่ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ การเสวนาเป็นการสื่อสารรูปแบบหนึ่งซึ่งทำให้บุคคลรู้จักที่จะฟังความรู้สึกนึกคิดของตนเองและความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนการพิจารณาใคร่ครวญจากการฟังและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน การเสวนามีความหมายแตกต่างกับการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทั่วไป เพราะจะกระทำ เมื่อบุคคลมีเหตุผลเพียงพอที่จะตั้งคำถามโต้แย้งต่อความคิดเห็นหรือความเข้าใจเดิมของตน ต่อความเป็นจริงหรือความเหมาะสม หรือแม้แต่ตั้งข้อสงสัยต่อความน่าเชื่อถือของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ลักษณะของการเสวนาที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ มีลักษณะดังต่อไปนี้

- 1) คนอื่นสามารถเข้าใจ มีประเด็นที่เปิดกว้าง และผู้อื่นสามารถร่วมอภิปราย
- 2) มีความเป็นปรนัย ข้อสรุปทั้งหลายมีหลักฐานรองรับ นำไปสู่ความเข้าใจร่วมกันของผู้ร่วมเสวนาและการปรับเปลี่ยนกรอบหรือโครงสร้างทางความคิดของบุคคลต่อไป
- 3) มีข้อมูลที่ถูกต้อง สมบูรณ์พร้อม สามารถชี้แจงน้ำหนักข้อมูลและหลักฐานต่างๆ รวมทั้งสามารถประเมินข้อโต้แย้งต่างๆ อย่างเป็นกลางมากที่สุด
- 4) ไม่มีการบังคับหรือปิดเป็นความรู้สึกต่อตนเอง

- 5) มีใจเปิดกว้างต่อมโนทัศน์ ความคิดรวบยอด หรือความคิดอื่น ๆ ที่แตกต่างออกไป
- 6) สามารถพิจารณาใคร่ครวญข้อสรุปที่มีอยู่ก่อน และสามารถวิเคราะห์ผลที่ตามมา
- 7) ทุกคนมีโอกาสเท่าเทียมกันในการตั้งคำถาม การปฏิเสธ การพิจารณาใคร่ครวญ การรับฟังคนอื่น ๆ รวมทั้งเปิดโอกาสให้คนอื่นซักถามตนเองด้วย
- 8) สามารถยอมรับข้อสรุปของประชาคม ซึ่งผ่านการถกเถียงอย่างมีเหตุผลว่า เป็นข้อสรุปที่น่าเชื่อถือและสมเหตุสมผล

การเสวนาเป็นเครื่องมือหนึ่งในการเสริมสร้างพลังอำนาจ ทำให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสนับสนุนช่วยเหลือทางจิตใจ เมซีโรว์ (ชิตชงค์ ส.นันทนาเนตร, 2560, pp. 145-146 อ้างถึงใน Mezirow, 2000) กล่าวว่า การเสวนาต้องเป็นการอภิปรายอย่างจริงจัง โดยต้องพยายามลดอคติ ความลำเอียง และความคิดเห็นส่วนตัว และพยายามเป็นคนที่น้อมรับความคิดเห็นของผู้อื่น มีทัศนคติเปิดกว้าง ใจกว้าง นำเสนอเหตุผล หรือประเมินเหตุผลต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ทบทวนหลักฐานต่างๆ สามารถโต้แย้งประเด็นปัญหาต่าง ๆ เพื่อให้ผลสรุปที่เป็นที่ตกลงร่วมกันและมองเห็นความหมายจากประสบการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ

บรรยากาศที่ส่งเสริมการเรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์

การส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ โดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดการวิพากษ์อย่างมีเหตุผล โดยการสร้างบรรยากาศที่มีความไว้วางใจและเอื้ออาทรต่อกัน มีความเป็นประชาธิปไตย นอกจากนี้ ผู้อำนวยการเรียนรู้ควรปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างและแสดงให้เห็นว่าตนเองมีความเต็มใจที่จะเรียนรู้จากผู้อื่น สนใจที่จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้เรียน มีความเข้าใจและมีมโนทัศน์ที่เปิดกว้างต่อประเด็นเสวนาร่วมกัน ในขณะเดียวกันผู้เรียนต้องมีบทบาทในกระบวนการเรียนรู้ โดยมีส่วนในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์

Taylor (ชิตชงค์ ส.นันทนาเนตร, 2560, p. 144 อ้างถึงใน Taylor, 1998) ได้ศึกษางานวิจัยของนักการศึกษาหลายท่าน ได้เสนอแนะสถานการณ์ที่จำเป็นในการส่งเสริมให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ ประกอบด้วย

- สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ดีที่ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัย ยอมรับการแสดงความคิดเห็น และบรรยากาศที่มีความไว้วางใจ
- กระบวนการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งเสริมวิธีการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง
- การให้ความสำคัญต่อกิจกรรมที่กระตุ้นให้บุคคลสำรวจและแสวงหาทางเลือกใหม่หรือมโนทัศน์ใหม่ กระตุ้นให้มีการตั้งคำถามและกระตุ้นให้มีการวิพากษ์อย่างมีเหตุผล

ผลของการเปลี่ยนแปลงจากการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์

ผู้ที่ผ่านกระบวนการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์จะเกิดการเปลี่ยนแปลง 3 ประการ (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2556, p. 44 อ้างถึงใน Mezirow, 1996) คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยา ได้แก่ การรู้จักตนเองมากขึ้น มองเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกตนมีพลังอำนาจ อิสระภาพความเป็นไท และเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

2. มิติการเปลี่ยนแปลงทางทักษะ หรือปัญญา ได้แก่ การยกระดับสติปัญญา จิตสำนึก และกระบวนการคิด มีวิจาร์ณญาณในการพิจารณาใคร่ครวญตนเองอย่างมีเหตุผล ตลอดจนจัดการกับกรอบความคิดทางลบที่มีผลกระทบต่อตนเอง มีมุมมองที่กว้างขึ้นต่อโลกรอบตัวเอง หรือมีวิธีคิดในแนวทางใหม่ที่เป็นประโยชน์ ใช้การได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งการตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ ดีขึ้น

3. การเปลี่ยนแปลงการกระทำ ได้แก่ ความสามารถในการเรียนรู้ตนเองและเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเอง มีความรับผิดชอบต่อสังคม สามารถประยุกต์ใช้แนวคิดที่ปรับเปลี่ยนใหม่ในการแก้ปัญหา พัฒนาทักษะ สร้างความสัมพันธ์ และการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งการรับมือกับความไม่แน่นอนทั้งหลาย

จากเนื้อหาที่กล่าวมาข้างต้น การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ เป็นทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีรูปแบบที่เหมาะสมสำหรับการดูแลเด็กด้วยความมีสติ กระบวนการในการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ทศนคติ จนทำให้เกิดปัญหาในการที่จะกระทำหรือแก้ปัญหา กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งกระบวนการในการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์มีความสอดคล้องกับวิถีการเจริญสติของดิช นัท ฮันท์ ทั้งในเรื่องการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิต และใช้กระบวนการเสวนาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างอิสระและด้วยใจที่เปิดกว้างยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนตนเองในทางที่ดีและส่งผลถึงการเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กและนำวิธีการที่เหมาะสมมาใช้ในการดูแลเด็ก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ชัชชาวุฒม์ สวัสดิ์ล่อ ได้วิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิช นัท ฮันท์ พบว่าการเจริญสติตามแนวทางของ ดิช นัท ฮันท์ ใช้สติปัญญาและอานาปานสติควบคู่กันโดยมีฐานการปฏิบัติคือ ปฏิบัติอย่างไม่มีเป้าหมาย (ไม่คาดหวัง) และไม่แบ่งแยก มีเมตตาและความเบิกบาน แนวทางการปฏิบัติ คือ เมื่อมีความทุกข์ที่มีสาเหตุมาจากอวิชชา ให้บรรเทาทุกข์ในเบื้องต้น แล้วเข้าสู่วิธีสมาธิและวิปัสสนา อุปกรณ์ช่วยให้นมนำไปสู่วิปัสสนาคือ อนิจจัง อนัตตา และปัจจุภาวะ จนเข้าใจปรากฏการณ์ตามความเป็นจริงและเกิดการแปรเปลี่ยนภายในจิตจนกระทั่งถึงการแปรเปลี่ยนที่รากฐาน

ซึ่งหมายถึงการตรัสรู้ ทำให้มีปัญญาและกรุณาที่สมบูรณ์และมีอุบายแยบคายที่จะช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นปณิธานของพระโพธิสัตว์ ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีสังฆะทำให้ได้รับการสนับสนุนจากผู้ร่วมปฏิบัติ (ปร โท โฆสสะ) และช่วยให้มีการพิจารณาอย่างแยบคาย (โยนิ โสมนสิการ) ไปพร้อมกัน พื้นฐานของการปฏิบัติอย่างมีสังฆะคือเมตตา กรุณา วาจาแห่งความรัก การรับฟังอย่างลึกซึ้ง และการมองอย่างลึกซึ้ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางในสังคหวัตถุธรรม สำหรับองค์ความรู้ในการเจริญสติของ ดิข นัท ฮันท์ มาจากพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทและมหายาน รวมทั้งลัทธิขงจื้อ ในขณะที่เดียวกัน ยังนำวัฒนธรรมประเพณีของถิ่นฐานที่แนวทางนี้เผยแพร่ไปถึงมาประยุกต์ใช้ นอกจากนี้แนวทางการเจริญสติของ ดิข นัท ฮันท์ มีลักษณะเป็นจิตบำบัด ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นอารมณ์หรือเข้าใจสถานการณ์อย่างเป็น อุบายที่ใช้ในการเจริญสติมีความสอดคล้องกับแนวทางของสำนักจิตบำบัดกลุ่มเกสต่อลท์ที่เน้นหนักในการมีสติ การฟังอย่างลึกซึ้งยังเป็นพื้นฐานสำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในขณะที่แนวการรับรู้อย่างไม่แบ่งแยกสอดคล้องกับจิตวิทยาแนว Transpersonal Psychology ซึ่งช่วยลดการยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางจนกระทั่งเป็นหนึ่งในเดียวกับคนอื่นและสรรพสิ่ง นอกจากนี้ การเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์ ยังเป็นการสร้างวัฒนธรรมแห่งการมีสติ (ชีฆายูวัฒน์ สวัสดิ์ล่อ, 2551)

พิรเทพ รุ่งคุณากร ได้ทำการวิจัยเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจผ่านบทภาวนาฝึกสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจผ่านบทภาวนาฝึกสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์ ดำเนินการวิจัยด้วยกระบวนการค้นคว้าและวิธีการวิจัยตนเอง แนวอัตตชาติพันธุ์ เก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยจากการรับรู้ตนเองในปัจจุบัน ตลอดจนย้อนทบทวนพิจารณาตนเองในช่วง 3 ปี ของการปฏิบัติ และตรวจสอบข้อมูลร่วมกับผู้ร่วมปฏิบัติในสังฆะหมู่บ้านพลัมและผู้เชี่ยวชาญ นำมาสรุปผล ผลการวิจัยพบว่า ผู้วิจัยเกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจใน 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ การระลึกถึงกายใจเป็นหนึ่งเดียว การระลึกถึงความรู้สึกลึกซึ้งทางใจ และการระลึกถึงการอิงอาศัยกัน จากการวิจัยนี้ ผู้วิจัยเสนอให้มีการส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนานักการศึกษา นักวิจัย และผู้สนใจจิตตปัญญาศึกษาในแนวทางการภาวนา ตลอดจนกุศโลบาย เครื่องมือ สื่ออุปกรณ์จิตตปัญญาศึกษา เพื่อการวิจัยและศึกษาตนเองมากยิ่งขึ้น (พิรเทพ รุ่งคุณากร, 2553)

พระทรัพย์ชู มหาวีโร ได้ทำการศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการเจริญสติในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เพื่อศึกษาแนวคิด วิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์ และเพื่อศึกษาผลของการเจริญสติตามแนวทางของดิข นัท ฮันท์ กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยการศึกษาแบบผสมผสาน ทั้งในเชิงเอกสารและการวิจัยภาคสนาม ผลการวิจัยพบว่า การเจริญสติในทางพระพุทธศาสนา คือ การฝึกเจริญสติปัญญา 4 ได้แก่ การมีสติพิจารณาในกาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม โดยเฉพาะการเจริญอานาปานสติ อันเป็นหลักปฏิบัติที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติดีแล้วได้รับ

ความสุขสงบทั้งทางร่างกายและจิตใจ จนเกิดเป็นสัมมาสมาธิ และปัญญา สามารถกำจัดทุกข์และบรรลุมรรคผลนิพพานได้อย่างแท้จริง โดยในทัศนะของ ดิข นัท ฮันท์ สติเป็นหัวใจแห่งคำสอนในทางพระพุทธศาสนา หลักในการเจริญสติตามแนวทางของท่านเน้นการฝึกเจริญอานาปานสติควบคู่ไปกับการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามกระบวนการของไตรสิกขา คือ ฝึกให้มีสติ ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่องจนทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดสมาธิ (สมถะ) และเกิดปัญญา (วิปัสสนา) ทำให้มองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง และนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต นอกจากนี้ยังพบว่า ดิข นัท ฮันท์ มุ่งองค์ความรู้ในพุทธธรรมอย่างลุ่มลึกทั้งทางฝ่ายเถรวาทและมหายาน และเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้ท่านมีแนวคิดและคำสอนที่โดดเด่นเข้ากับยุคสมัย โดยเน้นที่การนำพระพุทธศาสนาเข้ามาประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิต ส่วนรูปแบบและวิธีการเจริญสติมีทั้งการฝึกปฏิบัติในอริยาบทหลัก และการฝึกปฏิบัติกับกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยมีกุศโลบายที่หลากหลาย เพื่อช่วยให้การฝึกปฏิบัติเป็นไปอย่างผ่อนคลาย เบิกบาน และทำให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะได้ง่ายขึ้น ส่วนผลของการเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์ พบว่าทำให้พัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย วาจา และจิตใจ ทั้งยังเป็นประโยชน์แก่สังคมอีกด้วย (พระทรัพย์ชู มหาวิโร, 2554)

งานวิจัยต่างประเทศ

Marybeth White ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง พระโพธิสัตว์และความสัมพันธ์ : ดิข นัท ฮันท์ และ Rita Gross เกี่ยวกับการบูรณาการการอบรมเลี้ยงดูและหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาในกลุ่มพุทธศาสนิกชนชาวอเมริกาเหนือที่ไม่ใช่ชาวเอเชีย หนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของการเจริญเติบโตและการปรับตัวของพุทธศาสนาในอเมริกาเหนือคือการบูรณาการหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาและชีวิตครอบครัวเข้าด้วยกัน นักวิชาการและนักปฏิบัติยอมรับถึงความยากลำบากในการสร้างสมดุลในศูนย์เด็กเล็กกับการปฏิบัติสมาธิอย่างเคร่งครัดที่พุทธศาสนิกชนชาวอเมริกาเหนือที่ไม่ใช่ชาวเอเชียจำนวนมากปฏิบัติ รวมถึงผลระยะยาวของการแก้ไขหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับวิถีสงสารมากกว่านิพพาน จากการตั้งจุดโดยแนวคิดมหายานของพระมหาโพธิสัตว์ นักปฏิบัติจำนวนมากพยายามตรวจสอบว่าการอบรมเลี้ยงดูเป็นวิธีที่นำไปสู่การเติบโตทางจิตวิญญาณและการรู้แจ้ง งานวิจัยนี้ได้ศึกษางานเขียนของ ดิข นัท ฮันท์ พระภิกษุในพระพุทธศาสนาและนักวิชาการ ผู้ซึ่งแก้ไขโดยการบูรณาการการอบรมเลี้ยงดูเข้ากับหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ดิข นัท ฮันท์ มักมีส่วนเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาแบบมีส่วนร่วมกับสังคม งานวิจัยนี้ได้ศึกษาการขยายตัวของกรรมมีส่วนร่วมกับสังคม เพื่อพิจารณาปัญหาเล็กๆ เช่น ความเป็นไปในครอบครัว รวมถึงปัญหาใหญ่ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นธรรมทางสังคม-การเมืองและสิ่งแวดล้อม ผลงานของ ดิข นัท ฮันท์ สอดคล้องกับผลงานของ Rita Gross นักปฏิบัติทางพุทธศาสนาและนักวิชาการศาสนา ซึ่งได้ตอบ

คำถามเกี่ยวกับเพศและบทบาททางประวัติศาสตร์ของความเป็นแม่ในหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาแบบดั้งเดิม งานวิจัยนี้ พบว่ามีปัญหา 3 ประการ ที่จำเป็นต้องแก้ไขเพื่อบูรณาการชีวิตครอบครัวเข้ากับหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาในกลุ่มของชาวอเมริกาเหนือที่ไม่ใช่ชาวเอเชีย ประการแรก คือ ปัญหาเล็กๆ ของความสัมพันธ์ในครอบครัวและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นรูปแบบของพุทธศาสนาแบบมีส่วนร่วมกับสังคม ประการที่สอง ต้องศึกษาปัญหาเกี่ยวกับบทบาทของเพศในชีวิตครอบครัวและหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่ต้องศึกษา ประการที่สาม จำเป็นต้องศึกษาแนวคิดของการไม่ยึดติดในการอบรมเลี้ยงดูอย่างเต็มที่ ทั้งในทางทฤษฎีและประสบการณ์ (Marybeth, 2004)

Sheshagiri Rao, V.N ทำการศึกษาแนวคิดความสงบสุขในพุทธปรัชญาเกี่ยวกับแนวคิดของดิช นัท ฮันท์ งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดความสงบสุขในพุทธปรัชญา และแนวคิดของดิช นัท ฮันท์ จากการศึกษาพบว่าความสงบสุขตามพุทธปรัชญา คือ “สันติ” ซึ่งมีความหมายครอบคลุมความสงบสุข 2 ระดับ คือ โลกียสันติหรือความสงบสุขทางโลก และโลกุตระสันติหรือความสงบสุขทางธรรม และความสงบสุข 3 ประเภท คือ ความสงบสุขภายนอกหรือความสงบสุขทางสังคม ความสงบสุขทางใจ และความสงบสุขสูงสุดหรือนิพพาน ความสงบสุขเหล่านี้แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ ความสงบสุขภายนอกและภายใน พุทธปรัชญาให้ความสำคัญกับความสงบสุขภายในมากกว่าความสงบสุขภายนอก นอกจากนี้ยังพบว่าพุทธปรัชญาเน้นไปที่กระบวนการแก้ปัญหาความสงบสุขผ่านการสอนอริยสัจ 4 โดยเฉพาะอย่างยิ่งสาเหตุของความทุกข์ ดังนั้น พุทธปรัชญาจึงมุ่งเน้นไปที่สังขารและความเครียดทุกชนิด มากกว่าสาเหตุที่แท้จริงหรือกิเลส นอกจากนี้พุทธปรัชญาตระหนักถึงความสำคัญของแนวคิดอื่นๆ เช่น แนวคิดเกี่ยวกับความรัก-ความเมตตา, ความอดทน, การให้อภัย, กรรมหรือการกระทำ และธรรมะ การนำแนวคิดเหล่านี้ไปปฏิบัติจะช่วยสร้างความสงบสุข สำหรับวิธีในการสร้างความสงบสุข ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าสำหรับความสงบสุขภายนอกหรือความสงบสุขทางสังคมที่เน้นเป็นพิเศษ ก็คือ เศรษฐศาสตร์แนวพุทธและการเมืองแนวพุทธ อาจเป็นวิธีการที่ถูกต้อง การทำสมาธิเป็นวิถีทางสู่ความสงบสุขของจิตใจ และมรรค 8 เป็นวิถีทางสู่ความสงบสุขสูงสุด ซึ่งก็คือ นิพพาน สำหรับแนวคิดความสงบสุขของ ดิช นัท ฮันท์ แนวคิดนี้ได้เปิดเผยถึงพื้นฐานทางสังคม คือ สงครามอินโดจีนของฝรั่งเศส สงครามเวียดนาม และการกดขี่ทางศาสนา และแนวคิดอุดมการณ์บางประการจากพุทธศาสนานิกายมหายานและพุทธศาสนาแบบมีส่วนร่วมกับสังคมส่งผลต่อแนวคิดความสงบสุขและกิจกรรมที่นำไปสู่ความสงบสุขของเขา เขาให้ความสำคัญอย่างมากกับความหมายของความสงบสุข เขาเน้นย้ำให้แสดงคุณค่าและความสำคัญของความสงบสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสงบสุขภายในหรือความสงบสุขในตนเอง ซึ่ง ดิช นัท ฮันท์ ระบุว่าความสงบสุขที่แท้จริงนั้นเกิดขึ้นได้ ความสงบสุขมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ความสงบสุขอยู่ในทุกชั้นตอน ความสงบสุขอยู่ในทุกลมหายใจ และความสงบสุขเป็นเมล็ดพันธุ์ที่สืบทอดอยู่ในใจของเรา สำหรับวิถีทางเข้าสู่

ความสงบสุข เขาได้นำเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ การกำหนดลมหายใจเข้าออก การเดินจงกรม การวางเฉย การเริ่มต้นใหม่ และการจัดการกับความโกรธ และการเจริญสติ 5 ประการ (Sheshagiri, 2012)

Walcher Davidson, Prisca Rossella Mina ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง โยคะและคำสอนของ ดิซ นัท ฮันท์ : หลักปฏิบัติของโครงการสะท้อนตนเองกับบุคคล 40 คนในปลายยุคทันสมัยของฮ่องกง ในงานวิจัยนี้เน้นไปที่หลักปฏิบัติ 2 ประการ คือ โยคะและพุทธศาสนา ตามคำสอนของ ดิซ นัท ฮันท์ ซึ่งมีอิทธิพลอย่างมากต่อบุคคลในช่วงปลายยุคทันสมัยในฮ่องกง โดยศึกษาผลกระทบของหลักปฏิบัติเหล่านี้ที่มีต่ออัตลักษณ์ส่วนบุคคลของคนในปลายยุคทันสมัย จากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเผชิญหน้าและกึ่งมีโครงสร้างกับบุคคล 40 คน ที่มีส่วนร่วมในหลักปฏิบัติเหล่านี้ ในฮ่องกงระหว่างปี 2008 - 2009 ได้ศึกษาอัตลักษณ์ส่วนบุคคลของคนเหล่านี้ โดยใช้กรอบทฤษฎีเกี่ยวกับตัวบุคคลของ Anthony Giddens ซึ่งมีคำถามการวิจัยดังนี้ (1) บุคคลเหล่านี้ตอบสนองต่อสภาพต่างๆ ของช่วงปลายยุคทันสมัยในฮ่องกงอย่างไร (2) บุคคลเหล่านี้ประสบกับภาวะกลืนไม่เข้าคายไม่ออก 4 ประการ ของช่วงปลายยุคทันสมัย (การรวมตัวกับการกระจายตัว, การไร้อำนาจกับการจัดสรร, อำนาจกับความไม่แน่นอน, การสร้างความเป็นส่วนตัวกับการกระจายตัว) และพวกเขาจัดการกับภาวะกลืนไม่เข้าคายไม่ออกเหล่านี้ด้วยวิธีใด (3) บุคคลเหล่านี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติเหล่านี้ตามวิถีชีวิตของพวกเขาและแสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะสำคัญของโครงการสะท้อนตนเองของ Giddens อย่างไร (วิถีชีวิตและแผนชีวิต, ความสัมพันธ์ที่บริสุทธิ์, ร่างกายและการประจักษ์ถึงคุณค่าในตน) ผลการวิจัยพบว่า มีหลายประการที่ยืนยันถึงกรอบแนวคิดการสะท้อนตนเองของ Giddens : (1) อัตลักษณ์ส่วนบุคคลของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับโยคะ และ/หรือ คำสอนของ ดิซ นัท ฮันท์ ถูกเข้าใจในเทอมของชีวประวัติของบุคคลเหล่านั้น (2) จากชีวประวัติที่โดดเด่น พบว่าบุคคลจะใช้หลักปฏิบัติเหล่านี้ในการค้นหาสมดุลของภาวะกลืนไม่เข้าคายไม่ออก 4 ประการ ที่ระบุไว้ในกรอบทฤษฎีของ Giddens กล่าวคือ การรวมตัวกับการกระจายตัว, การไร้อำนาจกับการจัดสรร, อำนาจกับความไม่แน่นอน, การสร้างความเป็นส่วนตัวกับการกระจายตัว (3) รูปแบบวิถีชีวิต 3 แบบ จากข้อมูลที่ได้ คือ การเยียวยาตนเอง, สุขภาพ/การออกกำลังกาย และ วิถีชีวิต/การปฏิบัติซ้ำ รูปแบบเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงวิธีที่บุคคลจัดการกับภัยคุกคามต่อความเป็นตัวบุคคล ในสังคมช่วงปลายยุคทันสมัย ในขณะที่ค้นหาวิธีการเพื่อพัฒนาตนเองและเพิ่มการรู้จักตนเอง (Walcher & Prisca, 2012)

บทที่ 3 ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของ ดิซ นัท ฮันท์” มีการออกแบบการวิจัย และการดำเนินการวิจัย ดังนี้

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบพหุกรณีศึกษา (Multi-Case Study) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร (Document Analysis) จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมีลักษณะการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) และการสังเกต โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลร่วมกับการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) และสรุปผลการวิจัยด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัยมี 3 ระยะ โดยมีขั้นตอนของแต่ละระยะเชื่อมโยงกัน ดังนี้

ระยะที่ 1 การเตรียมการก่อนเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนย่อย 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การศึกษาเอกสารและเตรียมการก่อนเก็บรวบรวมข้อมูล 2) การสร้างเครื่องมือวิจัย 3) การเตรียมตัวของผู้วิจัย มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลจากเอกสารและเตรียมการก่อนเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนนี้เป็นการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากเอกสารต่าง ๆ โดยผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากเอกสาร งานวิจัย วารสาร และสื่อต่าง ๆ อาทิ สื่ออินเทอร์เน็ตที่เชื่อถือได้มีแหล่งอ้างอิงแน่นอน หนังสือวิชาการ ฐานข้อมูลคอมพิวเตอร์ทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการเจริญสติของดิซ นัท ฮันท์ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเป็นพ่อแม่ บทบาทหน้าที่การเป็นพ่อแม่ การศึกษาและการเรียนรู้ในการเป็นพ่อแม่ และแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ที่สำคัญในการฝึกสติวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำมาประมวลเป็นความรู้เชิงทฤษฎี เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างเครื่องมือวิจัย

การสร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลภาคสนาม ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) ซึ่งมีประเด็นการสัมภาษณ์ ดังนี้ (1) ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล (2) หลักและวิธีการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์ (3) การเรียนรู้และผลการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือการวิจัย มีดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากเอกสารต่าง ๆ โดยผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากเอกสาร งานวิจัย วารสาร และสื่อต่าง ๆ อาทิ สื่ออินเทอร์เน็ตที่เชื่อถือได้มีแหล่งอ้างอิงแน่นอน หนังสือวิชาการ ฐานข้อมูลคอมพิวเตอร์ทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการเจริญสติของดิช นัท ฮันท์ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเป็นพ่อแม่ บทบาทหน้าที่การเป็นพ่อแม่ การศึกษาและการเรียนรู้ในการเป็นพ่อแม่ และแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ที่สำคัญในการฝึกสติ

2. กำหนดวัตถุประสงค์ และขอบเขต ประเด็นที่ต้องการศึกษา และสร้างเครื่องมือให้ครอบคลุมทั้งเนื้อหาและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

3. นำแบบสัมภาษณ์ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

4. ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ด้วยค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ดังรายนามผู้เชี่ยวชาญต่อไปนี้

1) ดร.รุ่งเรือง สุชาภิรมย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านวิจัย สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
2) นางเพ็ญพรรณ จิตตะเสนีย์ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

3) แพทย์หญิงวิมลรัตน์ วันเพ็ญ รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

4) นางสาวศศกร วิชัย รองผู้อำนวยการด้านการพัฒนาระบบบริการสุขภาพจิตและจิตเวชในเครือข่ายบริการสาธารณสุข สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

5) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้เชี่ยวชาญจะให้ค่าในการตรวจสอบ ดังนี้

+1 เมื่อแน่ใจว่า ข้อความนั้นมีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับกรอบการสัมภาษณ์

0 เมื่อไม่แน่ใจว่า ข้อความนั้นมีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับกรอบการสัมภาษณ์

-1 เมื่อแน่ใจว่า ข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับกรอบการสัมภาษณ์

นำคะแนนที่ได้มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยใช้สูตร ดังนี้

$$\text{จากสูตร} \quad \text{IOC} = \frac{\sum R}{N}$$

IOC คือ ดัชนีความสอดคล้องที่มีค่าอยู่ระหว่าง -1 ถึง +1

$\sum R$ คือ ผลรวมของการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ

N คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

เกณฑ์การพิจารณา คือ ข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่ามีความสอดคล้อง ไม่ต้องทำการปรับปรุงแก้ไข แต่ข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องน้อยกว่า 0.5 ถือว่าไม่มีความสอดคล้อง ต้องทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

5. วิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อความในแบบสัมภาษณ์ โดยเลือกข้อความที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.60-1.00 พบว่า ภาพรวมแบบสัมภาษณ์มีค่า IOC = 0.97

6. นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้ไป Try out กับพ่อแม่ที่ฝึกติดตามแบบดิซ นัท ฮันท์ อย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 2 ท่าน เพื่อนำมาปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ และวิธีการสัมภาษณ์ของผู้วิจัยให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

7. นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้ไปใช้เก็บข้อมูลร่วมกับแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลจากการสังเกต ที่เป็นแบบบันทึกของผู้วิจัยในการสรุปผลการศึกษาค้นคว้าข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง และบันทึกข้อสังเกตที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 3 การเตรียมตัวของผู้วิจัย

1. การฝึกปฏิบัติภาวนา

ผู้วิจัยได้เข้าร่วมงานภาวนาครอบครัว Awakening the source of love ในช่วงวันที่ 12-16 เมษายน 2560 ณ วังรี รีสอร์ท จังหวัดนครนายก ซึ่งเป็นงานภาวนาที่สถานปฏิบัติธรรมนานาชาติหมู่บ้านพลัมประเทศไทยจัดขึ้นทุกปี และได้เข้าร่วมงานวันแห่งสติที่สังฆะของหมู่บ้านพลัมจัดขึ้น ณ สวนโมกข์ กรุงเทพฯ อีกทั้งเข้าอบรมศิลปะแห่งการฟังด้วยสติ ในช่วงวันที่ 28-30 ตุลาคม

2559 ของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อเรียนรู้วิธีการฝึกสติตามแนวของติช นัท ฮันห์และการฝึกสติในรูปแบบอื่น ๆ

2. การสังเกตตนเองในชีวิตประจำวัน

ผู้วิจัยหมั่นสังเกตภาวะจิตใจของตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่แสดงบทบาทของแม่ที่มีเรื่องราวเกิดขึ้นในใจ ผู้วิจัยเรียนรู้และเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งกับภาวะจิตใจของตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจและนำมาเป็นข้อมูลประกอบการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูล

ระยะที่ 2 การลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มผู้ให้ข้อมูล 10 คน ทั้งนี้ผู้วิจัยมีการวางแผนเพื่อคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล จากกลุ่มผู้รู้และผู้ที่มีประสบการณ์ในวิถีแห่งสติของติช นัท ฮันห์ ได้แก่ นักบวชและฆราวาสที่ปฏิบัติตามแนววิถีแห่งสติของ ติช นัท ฮันห์ โดยมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ดังนี้

1. การคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

1.1 การศึกษาข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลโดยเลือกกรณีนั้นเป็นตัวแทนของกรณีอื่น ๆ (Instrumental case study) และคำนึงถึงประเภทของแต่ละกรณี ดังนี้

- (1) เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ในการเป็นพ่อแม่
- (2) เป็นวิทยากรหรือที่ปรึกษาหรือผู้ที่ให้คำแนะนำในการเป็นพ่อแม่
- (3) เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพใจเย็น และมีมิตรภาพกับคนทั่วไป
- (4) เป็นผู้ที่มีความสามารถในการถ่ายทอดประสบการณ์ได้เป็นอย่างดี
- (5) เป็นนักบวชที่ยอมรับและฝึกปฏิบัติตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม
- (6) เป็นบุคคลที่มีความสนใจและฝึกปฏิบัติตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม
- (7) เป็นบุคคลที่ได้รับการแนะนำหรือรับรองหรือยืนยันคุณสมบัติจากผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการกำหนดเกณฑ์เพื่อใช้ในการพิจารณาเลือกบุคคลที่มีคุณลักษณะตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้

- (1) นักบวชในวิถีแห่งสติของ ติช นัท ฮันห์ มีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้
 - เป็นนักบวชที่ฝึกสติในแบบ ติช นัท ฮันห์
 - มีประสบการณ์เป็นวิทยากรให้กับพ่อแม่โดยใช้แนวปฏิบัติการฝึก

สติตามแบบติช นัท ฮันห์

- (2) ฆราวาสในวิถีแห่งสติของ ติช นัท ฮันห์ มีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้
 - เป็นพ่อแม่

- ฝึกสติตามแบบติช นัท ฮันห์ อย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 5 ปี
- เป็น O.I. (Order Interbeing) Member ผ่านการรับศีลหมู่บ้านพลัม

1.2 การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลโดยผู้วิจัยเป็นผู้คัดเลือกเอง ใช้เกณฑ์ที่กำหนดไว้เป็นแนวทางในการพิจารณาคัดเลือก ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการค้นหาข้อมูลและรายชื่อของบุคคลที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดจากการสอบถามผู้รู้และจากการสืบค้นจากเอกสารและอินเทอร์เน็ต หลังจากนั้นบันทึกชื่อ นามสกุล และหลักฐานที่แสดงถึงการผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

1.3 นำเสนอรายชื่อที่ผู้วิจัยคัดเลือกให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ พิจารณาและให้ข้อเสนอแนะ

1.4 ผู้วิจัยนำรายชื่อที่ได้มาคัดเลือกบุคคลผู้ให้ข้อมูลเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ 2 กลุ่มรวมจำนวนทั้งสิ้น 10 คน ดังนี้

- 1) นักบวชที่มีแนวปฏิบัติตามแบบติช นัท ฮันห์ จำนวน 4 รูป
 - เป็นพระภิกษุสายเถรวาท 1 รูป และเป็นภิกษุณีอยู่ในสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมนานาชาติ ประเทศไทย 3 รูป
 - อายุอยู่ระหว่าง 30-52 ปี
 - จบการศึกษาระดับปริญญาโททั้ง 4 รูป
- 2) ข้าราชการที่มีแนวปฏิบัติตามแบบติช นัท ฮันห์ จำนวน 6 คน
 - เป็นคุณพ่อ 1 คนและคุณแม่ 5 คน
 - อายุอยู่ระหว่าง 37-58 ปี
 - จบการศึกษาระดับปริญญาตรี 4 คน และจบการศึกษาระดับปริญญาโท 2 คน

2. การวางแผนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้นัดหมายผู้ให้ข้อมูลจำนวน 10 ท่าน ในการสัมภาษณ์รอบที่ 1 ซึ่งกำหนดระยะเวลา 3 เดือน และการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในรอบแรกกำหนดระยะเวลา 2 เดือน เพื่อพิจารณาความสมบูรณ์ของข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่าน ความครอบคลุมของข้อมูลในการตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย และใช้ระยะเวลาอีก 3 เดือน ในการสัมภาษณ์ รอบที่ 2 และรอบที่ 3 จนกว่าจะได้ข้อมูลสมบูรณ์ครบถ้วน

3. การลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูล

การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมง โดยบรรยากาศในการสัมภาษณ์นั้น ผู้ให้ข้อมูลมีความเป็นมิตรไมตรีที่ดีต่อผู้วิจัยเป็นอย่างยิ่ง มีความเอื้อเฟื้อและแบ่งปันเรื่องราว ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัยอย่างมาก ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลจนได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ครบถ้วนในรอบที่ 2 และผู้ให้ข้อมูลบางท่านมีการสัมภาษณ์

เพิ่มเติมในรอบที่ 3 เนื่องจากมีรายละเอียด และมีความลึกซึ้งของเรื่องราวชีวิต ทำให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลได้ไม่ครบถ้วนในบางประเด็น

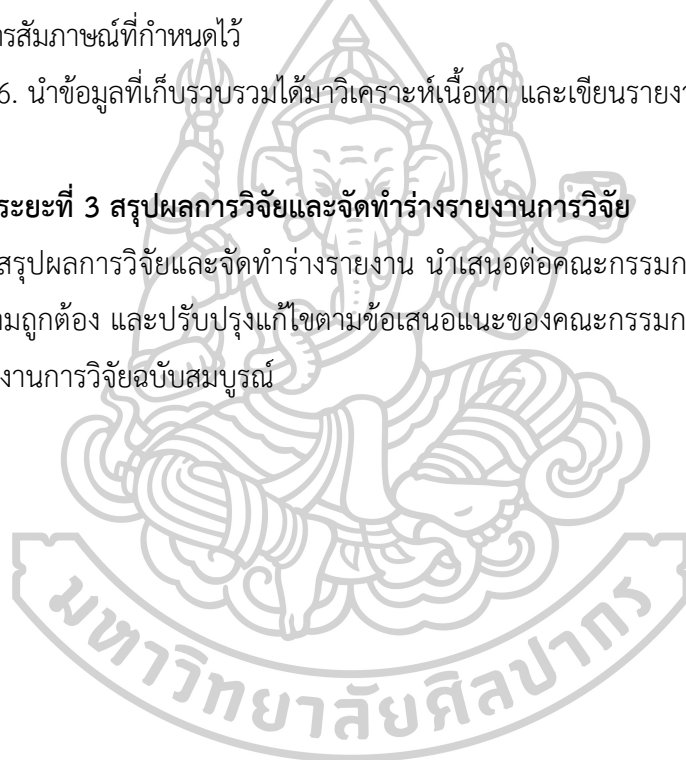
4. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพร่วมกับการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ด้วยวิธีการตรวจสอบจากแหล่งข้อมูลด้านเวลาและสถานที่ที่ต่างกัน ตรวจสอบด้านผู้วิจัยโดยให้ผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ซักถามแทน ตรวจสอบด้านวิธีรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสังเกตควบคู่กับการสัมภาษณ์และศึกษาข้อมูลจากแหล่งเอกสารประกอบด้วย ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสรุปข้อมูลด้วยการเขียนพรรณนาความ

5. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลจนได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ สามารถตอบข้อคำถามตามประเด็นการสัมภาษณ์ที่กำหนดไว้

6. นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์เนื้อหา และเขียนรายงานการวิจัย

ระยะที่ 3 สรุปผลการวิจัยและจัดทำร่างรายงานการวิจัย

สรุปผลการวิจัยและจัดทำร่างรายงาน นำเสนอต่อคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบความถูกต้อง และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และจัดทำรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์



บทที่ 4

การรายงานกรณีศึกษา

การวิจัยเรื่อง “การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์” มีวัตถุประสงค์การวิจัย 2 ข้อ ได้แก่ (1) เพื่อศึกษาหลักและวิธีการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของ ดิช นัท ฮันท์ (2) เพื่อศึกษาการเรียนรู้และผลการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของ ดิช นัท ฮันท์ ดำเนินการวิจัยตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูล 10 ท่าน ซึ่งผู้วิจัยได้พูดคุยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นพ่อแม่ผู้ฝึกสติตามแนวของ ดิช นัท ฮันท์ จำนวน 6 ท่าน และนักบวชที่ปฏิบัติตามแนวของดิช นัท ฮันท์ จำนวน 4 รูป โดยมีผลการรายงานกรณีศึกษาตามประเด็น ดังต่อไปนี้

1. ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล
2. หลักและวิธีการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์
 - 2.1 หลักการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์
 - 2.2 วิธีการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์
3. การเรียนรู้และผลการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์
 - 3.1 การเรียนรู้ของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์
 - 3.2 ผลการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

ผลการรายงานกรณีศึกษา

กรณีศึกษาที่ 1 คุณแม่เอ

1. ภูมิหลังของคุณแม่เอ

คุณแม่เอ วัย 45 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ปัจจุบันเป็นกรรมการและเลขานุการมูลนิธิหมู่บ้านพลัม ซึ่งเธอเคยทำงานที่บริษัทค้าปลีกมาก่อนแต่ตอนหลังเธอได้ลาออกและมาทำงานที่มูลนิธิหมู่บ้านพลัมเป็นเวลาประมาณ 5 ปี เธออาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ แต่งงานเมื่อตอนอายุ 26 ปี กับสามีที่มีอายุแก่กว่า 3 ปี ปัจจุบันสามีเธออายุ 48 ปี ทำงานเป็นผู้จัดการฝ่าย IT ที่บริษัทค้าปลีกแห่งหนึ่ง หลังจากเธอแต่งงานได้ 1 ปีเธอได้มีบุตรชายคนแรกและมีบุตรชายคนที่สองในอีก 2 ปีถัดมา ปัจจุบันบุตรชายคนโตอายุ 18 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี และบุตรคนที่สองอายุ 16 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา เธอฝึกปฏิบัติตามแนวของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ อย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบันเป็นเวลา 11 ปี

ก่อนฝึก

ในช่วงที่บุตรชายทั้งสองคนยังเล็กอยู่นั้น ด้วยภาระหน้าที่การทำงานที่ต้องรับผิดชอบทำให้คุณแม่เฝ้า ไม่มีเวลาในการเลี้ยงลูกได้อย่างเต็มที่จึงต้องนำไปฝากให้คุณป้าและคุณย่าที่พิษณุโลกช่วยดูแล เธอมองว่าเป็นเรื่องดีที่ได้ฝากลูกไว้กับคนที่เธอไว้วางใจได้ทำให้เธอทำงานได้อย่างเต็มที่โดยไม่มี ความกังวลเรื่องลูก แต่ก็ยังมีความยากที่อยู่ในใจเธอ ด้วยระยะทางที่ห่างไกลทำให้แม่คิดถึงลูกมาก และรู้สึกทรมานใจที่ไม่ได้อยู่ใกล้ชิดกับลูก ทำให้เธอจะต้องไปเยี่ยมลูกประมาณเดือนละ 3 ครั้งด้วยการเดินทางโดยสายการบินซึ่งในตอนนั้นยังมีราคาค่อนข้างสูง แต่อย่างไรเธอก็ยังรู้สึกว่าการไปพบลูก เดือนละ 3 ครั้งยังน้อยมากเพราะเธออยากจะได้เห็นหน้าลูกทุกวัน สายสัมพันธ์ของแม่กับลูกทำให้เธออยากเจอลูกทุกวันและลูกก็อยากอยู่กับเธอเช่นกัน หลังจากนั้นพอบุตรชายคนโตอายุได้ 5 ขวบ และคนเล็กอายุ 3 ขวบ เธอได้ไปรับกลับมาดูแลเอง ตามที่เธอเล่าว่า

“ช่วงหนึ่งที่เอาลูกไปฝากคุณย่าและป้าเลี้ยง ข้อดีของมันก็คือว่าเราได้รับผิดชอบมีอาชีพ และสร้างฐานะ และลูกก็อยู่ในมือของคนที่เราไว้วางใจได้ ป้ากับย่าก็เป็นคนที่วุฒิภาวะทางอารมณ์ดีมาก คือเขารักหลานดีมากจนเราไม่มีความกังวลอะไรเลยเกี่ยวกับลูก แต่ความยากก็คือว่าเราอยากอยู่กับลูก เรายังรักลูก ในขณะที่ลูกก็รักเรา ตอนนั้นไปเยี่ยมถี่มากเลยนะ เยี่ยมเดือนละสามครั้ง แล้วเมื่อก่อนสายการบินมันไม่ถูกแบบนี้ มันเป็นเรื่องที่เราคิดว่าแค่นั้นไปน้อยไปอีกด้วยซ้ำ เพราะเราอยากจะได้เห็นลูกทุกวัน โทรศัพท์ไปหา ก็มีอยู่ช่วงหนึ่งที่ย่าบอกว่าช่วงนี้ไม่ต้องโทรมาบ่อยหรอกพอเขาได้ยินเสียงแม่ เขาจะร้องไห้ อย่างนี้เราจะรู้ว่าลูกก็คิดถึงเราแล้วเราก็คิดถึงลูกเพราะความสัมพันธ์ของลูกมันแน่นมากจนคิดว่าอะไรก็เปรียบเปรยไม่ได้และมันลึกมาก เพราะฉะนั้นมันก็เป็นความยากอย่างหนึ่ง ด้านกายภาพก็คือทำงานอย่างเดียว ทุ่มพลังไปกับงาน และวันหยุดก็ไปหาลูกเราก็ไม่มีความกังวลเรื่องลูก แต่ความยากก็คือความยากทางใจ พอคนหนึ่ง 5 ขวบคนหนึ่ง 3 ขวบ เอามาเลี้ยงเองก็เป็นจังหวะของการเข้าโรงเรียนพอดี”

ช่วงที่คุณแม่เฝ้า อายุ 30 กว่าๆ อยู่ระหว่างการเตรียมตัวขึ้นเป็นหัวหน้า เธอจึงทำงานหนักมาก พร้อมกับในเวลานั้นยังต้องเลี้ยงลูกชาย 2 คนที่อยู่ในวัยกำลังซุกซนและมีนิสัยที่ซบเซาอะไรไม่เหมือนกัน ทำให้เธอรู้สึกเครียดและหงุดหงิดกับสิ่งที่ถาโถมเข้ามาในชีวิต เธอได้ระเบิดอารมณ์ใส่ลูกดุๆ เหมือนเป็นการปลดปล่อยสิ่งที่เธอเก็บกดไว้ภายในระบายออกไปที่ลูก แต่เธอก็ยังรับรู้ว่ามีสิ่งที่เป็นตัวเธอกระทำลงไปทำให้เธอเริ่มเป็นแม่ที่ตัวเองไม่อยากจะเป็นอย่างนี้ และรู้สึกเจ็บปวดใจมาก เธอเล่าว่า

“พอเอามาเลี้ยงเอง มันก็เป็นความยากอย่างหนึ่งเด็กผู้ชายสองคนที่อยู่ในช่วงวัยกำลังซนมาก โดยเฉพาะคนเล็กซึ่งเพิ่งพ้นสองขวบสามขวบยังไม่รู้อะไรสักอย่าง และคนที่เริ่ม ๆ จะรู้เรื่องรู้ราว คือด้านหนึ่งก็เป็นพัฒนาการทางอารมณ์ที่เขาจะต้องเรียนรู้ความขัดแย้ง และเป็นวัยที่เราจะ 30 กว่าๆ เป็นช่วงทำงานหนักของคนทุกคนวัยสามสิบกว่า มีความรับผิดชอบ ต้องเตรียมเป็นผู้จัดการ งานก็

เยอะ ลูกอีก และลูกสองคนซึ่งเด็กเขาก็จะมีความเฉพาะตัว พ่อแม่เดียวกันเขาเป็นพี่น้องกันเขาถูกเลี้ยงมาด้วยกันแต่นิสัยเขาไม่เหมือนกันเลยสักอย่างเดียว อาหารการกิน เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย อารมณ์ ความสนใจก็ไม่เหมือนกัน แต่พอเขาไม่เหมือนกัน เรามีเวลาน้อยก็พยายามจะให้เหมือนกัน เพราะมันง่าย เช่น เอาจ่าย ๆ เลยเราอาจจะผัดผักกะโรนีให้เขากิน คนหนึ่งชอบแต่อีกคนไม่กิน เพราะไม่ชอบ แต่พอเราเป็นผู้หญิงทำงานและในบ้านเราไม่มีคนอื่น มันเป็นไปได้ที่จะทำสองอย่างให้เด็กกิน เราก็จะหงุดหงิดแล้วทำไมไม่กิน เราก็จะใช้วิธีการบังคับซึ่งมันก็แย่มาก อันนี้มันเป็นความยุ่งยากในช่วงวัยนั้น พอเจอความยากเราก็อารมณ์เสีย แล้วก็ตุลุกใช้อารมณ์กับลูก เราารู้เลยว่าเราเริ่มจะเป็นแม่ที่เราไม่อยากจะ เป็นคนที่เราไม่อยากจะ เป็นซึ่งมันเจ็บปวดมากนะ คือคนเป็นแม่เวลาที่ระเบิดอารมณ์ใส่ลูก มันเจ็บปวดมากเพียงแต่มันจะไปหาวิธีคลี่คลายตัวเองอย่างไร แต่มันจะไม่เห็นทางออกหรือเราบอกตัวเองว่าครั้งหน้าเราจะไม่ทำอีกแต่เราก็ทำเหมือนเดิม”

คุณแม่เอมีมีความทุกข์อย่างหนึ่ง คือ เธอมองเห็นตัวเองแล้วไม่อยากจะเป็นคนแบบที่เป็นอยู่ เพราะส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างไม่ว่าจะเป็นลูก สามี และเพื่อนร่วมงาน ความทุกข์ที่เธอประสบในชีวิตมันประดังเข้ามาพร้อม ๆ กัน แต่ความทุกข์ที่ใหญ่ที่สุดของเธอคือเมื่อเธอได้เป็นแม่ในแบบที่เธอไม่ชอบมาก่อน เช่น ตุลุกมาก ใช้อารมณ์กับลูก และเธอก็จะรู้ตัวเองว่าเธอเริ่มเป็นแม่ที่ไม่อยากจะ เป็นมันทำให้เธอเจ็บปวดมาก แต่เธอไม่มีวิธีคลี่คลายตัวเองแค่บอกกับตัวเองว่าครั้งหน้าจะไม่ทำแบบนี้อีก แต่มันก็กลับมาเหมือนเดิมทุกครั้ง มันทำให้เธอรู้สึกแย่มาก และในเวลาที่เราจะรู้สึกแย่มันจะไม่ได้แย่กับแค่เรื่องลูกเรื่องเดียว มันมีผลทำให้เรื่องอื่น ๆ แยกไปด้วยไม่ว่าจะเรื่องสามี เรื่องที่ทำงาน หรือแม้กระทั่งตัวเธอเอง เธอจึงไม่อยากจะเป็นคนแบบนี้และเธอจะไม่ชอบตัวเธอเลยในเวลาที่มีความยุ่งยากเข้ามาในชีวิต

เธอได้เล่าย้อนไปเมื่อตอนสมัยเธอยังเด็ก เป็นช่วงเวลาที่สัมพันธ์ภาพของแม่และเธอมีบาดแผล ในตอนนั้นเธอมักจะถูกแม่ตีอยู่เสมอด้วยความที่เป็นเด็กทำให้เธอรู้สึกโกรธแม่ไม่เข้าใจว่าทำไมแม่รักแล้วต้องตีเธอด้วย เธอเลยตั้งใจว่าถ้ามีลูกเธอจะไม่ตีลูก แต่เมื่อเธอมีลูกเธอก็ได้ทำเหมือนแม่ของเธอ ทำให้เกิดภาพซ้อนในตอนที่เป็นลูกและถูกแม่ตีกับเธอกำลังตีลูก เธอรู้สึกเจ็บปวดใจและไม่ชอบตัวเองมากอยากจะทำอะไรสักอย่างเพื่อเป็นอยู่ออกไป สถานการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ทำให้เธอเครียดไม่มีทางออกไม่สามารถหลุดออกจากเหตุการณ์เดิม ๆ ที่เป็นภาพซ้อนของแม่ที่อยู่ในตัวเธอ เธอรู้สึกกลัวและเกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่จะระแวงตัวเองว่าจะต้องตีลูกอีก ระแวงลูกว่าจะทำเหมือนเดิมแล้วจะทำให้เธอโกรธและตีลูกอีก ซึ่งมันเป็นความทุกข์ในใจที่เธอต้องการจะหลุดพ้นจากสิ่งเหล่านี้อย่างมาก ดังที่เธอเล่าว่า

“มันก็เจ็บ มันก็มีความรู้สึกว่ามันไม่ชอบตัวเอง แต่เราก็ยังไม่ค่อยมีเครื่องมือใหม่ ก็จะมีลักษณะกลัวเหมือนกันนะ มันก็จะมีลักษณะตามมา เช่น กลัวว่าสิ่งนั้นมันจะเกิดอีก ก็ที่ระแวงตัวเอง

ระแวงลูกเดียวจะมาทำอีก ใครจะรู้บางทีเด็กก็ทำเหมือนเดิม แต่ว่าสถานการณ์ของเรามันเครียดอยู่ มันก็มีความหวั่นไหว มันก็ไม่มั่นคงหรอก มันก็เป็นความกลัว”

ความทุกข์อีกเรื่องหนึ่งของคุณแม่เอ คือ เธอมักตัดสินใจและมองลูกอย่างที่เธอคิด เธอคิดและมองว่าลูกชายทั้งสองของเธอเป็นเด็กที่ซนกว่าเด็กทั่ว ๆ ไป จึงทำให้เธอมีความรู้สึกกลัวเกิดขึ้นในใจว่าลูกของตัวเองที่เธอมองว่าซนมากจะไปสร้างความเดือดร้อน รำคาญให้กับคนอื่นและจะทำให้คนอื่นไม่ชอบลูกของเธอ การรับรู้ลูกตามความคิดของตัวเองเป็นเพราะเธอมองจากโลกข้างในของเธอจนทำให้คิดไปเองว่าลูกตัวเองซนมากกว่าเด็กทั่วไป จนเธอได้พาลูกไปงานภาวนาของหมู่บ้านพลัมการมองเห็นผิดในตัวลูกของเธอก็เปลี่ยนไป เหตุการณ์ในครั้งนั้นทำให้เธอตาสว่างขึ้นและความกลัวในใจเธอก็เลือนหายไป การถอยออกมามองลูกของเธอโดยที่ไม่ได้มองมาจากข้างในใจเธอทำให้เธอเปลี่ยนแปลงความเข้าใจผิดที่อยู่ในใจเธอมาโดยตลอด การที่เธอรับรู้ลูกโดยที่ไม่มีการประเมินและการตัดสินใจทำให้เธอได้รับรู้สิ่งนั้นตามที่เป็นจริง เธอกล่าวว่า

“การพาลูกไปงานภาวนาเป็นอะไรที่พลิกมาก ๆ คือก่อนหน้านี้ฉันรู้สึกมาตลอดเลยว่าลูกเราซนแล้วไม่ซนธรรมดาคือซนมาก แต่พี่ไม่มีความคิดว่าลูกจะฝึกสติไม่ได้แต่พี่ไม่เอาไปเกรงว่าลูกจะซนไปกวนคนอื่นและคนอื่นเขาจะดูเอา อันนี้เป็นความกลัวของเราซึ่งอันนี้ก็คือภาวธรรมเขาจะเรียกว่าเป็นมิจฉาทิฎฐิ มันเป็นความคิดที่ผิด แต่พอมองย้อนไปหลายคนก็ชอบลูกเรา ผู้ใหญ่หลายคนก็ชอบลูกเรา จริงลูกเราก็น่ารักตามประสาเด็ก เข้าไหนเข้าด้วย ไปไหนไปด้วย แต่ตอนนั้นเรารู้สึกว่ามันไม่ใช่เด็กแบบหนึ่ง ๆ เรียกร้อย ๆ จริง ๆ มันก็เป็นคุณลักษณะ เป็นคุณสมบัติของเด็กที่ปกติและก็น่ารักเป็นปกติ แต่ตอนนั้นเรากลัวลูกเราซน การพาไปงานภาวนาครั้งแรกมันเปิดโลกเรามากเลยเพราะเราพบว่าลูกของเราไม่ได้ซนไปกว่าเด็กอื่น ๆ อันนี้อันที่หนึ่ง อันที่สองก็คือว่า พุดจารู้เรื่อง น่ารัก คือรู้กฎ รู้เกณฑ์ รู้อะไรควรไม่ควรมากกว่าเด็กอีกหลาย ๆ คนด้วยซ้ำไป มันล้างการรับรู้เดิมของเราไปได้เยอะเลย หลังจากงานภาวนาครั้งนั้นรู้เลยว่าลูกเราซนแต่ก็ซนเป็นปกติที่เด็กธรรมดาเขาจะซน อันนี้เป็น การเปลี่ยนแปลงที่เยอะนะ มันเหมือนกับพอเราถอยออกมาเราเห็นอะไรที่มันจริง ๆ ก็มาเห็นว่าที่ผ่านมาเราคิดเป็นเองหมดเลยมันเป็นมิจฉาทิฎฐิอย่างมาก”

จากเหตุการณ์ที่ได้พาลูกชายไปงานภาวนาที่หมู่บ้านพลัม ทำให้เธอกลับมามองตัวเองแล้วคิดว่าเธอเอาตัวเองเป็นตัวตั้งมากเกินไปแล้วกลับมาอยู่กับความเป็นจริง เปิดตามองเห็นความเป็นจริงมากขึ้น และการที่เธออยู่ในเส้นทางของการฝึกฝนสติ ทำให้เธอได้เห็นถึงความรู้สึกที่เธอกำลังโทษตัวเองซึ่งความรู้สึกนั้นอยู่กับเธอไม่นานนักเธอเข้าใจสิ่งที่เกิดได้ง่ายขึ้น เธอได้รับรู้ว่าการที่เธอไม่เห็นอะไรตามจริงจะทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาตามจริงได้ เธอสะท้อนให้ฟังว่า

“มันต้องมีการฉุกคิดอะไรบางอย่างแต่มันไม่ถึงกับโทษตัวเองมาก เพราะมันก็พอจะ निक ออก อันนี้ก็เป็นข้อดีตรงที่ว่าหลายครั้งที่พอเราโตมากขึ้น ๆ ภาวนาหลาย ๆ ครั้งขึ้น แล้วก็จะมีพอ

แม่แบบเรานี้แหละที่บอกว่าไปไม่ได้หรือคะลูกชนมากเลย ไม่เอาไปเลย คือเราชัดเจนมากเลย เพราะเราเคยรู้สึกอย่างนั้นทำให้มองย้อนกลับไป ถึงได้เห็นสิ่งที่หลวงปู่บอกว่า “เราไม่เห็นตามความเป็นจริง” เราไม่เห็นเห็นว่าลูกเราเป็นเด็กอนุบาลก็ชนตามธรรมชาติ แต่เราไปคาดหวังว่าจะเป็นเด็กอายุ 15 ปี นั่งเรียบร้อย พอเราไม่เห็นอะไรตามจริงแล้วเราไม่สามารถแก้ปัญหาตามจริงได้”

2. หลักและวิธีการฝึกสติของคุณแม่เอตามีวิถีของ ดิข นัท ฮันท์

คุณแม่เอได้แสวงหาหนทางที่จะออกจากความทุกข์ของเธอ จนเธอได้มาเจอแนวทางการปฏิบัติของหลวงปู่ ดิข นัท ฮันท์ จากการอ่านหนังสือของหลวงปู่และหนังสือของหมู่บ้านพลัมทำให้เธอสนใจและเข้าร่วมงานภาวนาของหมู่บ้านพลัม การไปงานภาวนาครั้งแรกของเธอทำให้เธอได้รับรู้และสัมผัสถึงวิธีการปฏิบัติในแนวนี้เธอรู้สึกดีมากกับการปฏิบัติ แต่พอเธอกลับมาใช้ชีวิตตามปกติเธอยังรู้สึกว่าความทุกข์ที่เจอยังคอยรบกวนเธออยู่เหมือนเดิม อาจจะเป็นความโชคดียังไงก็เยอะ หลังจากที่ได้ห่างหายจากการปฏิบัติไปสักระยะหนึ่งหมู่บ้านพลัมได้มาจัดงานวันแห่งสติในที่ทำงานของเธอ ทำให้เธอได้เริ่มฝึกปฏิบัติอีกครั้งและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบันนี้เป็นเวลา 11 ปี ตอนนี้เธอมีความคิดว่าสติเป็นเรื่องสำคัญมากในชีวิต เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดจนไม่รู้ว่าชีวิตจะเป็นอย่างไร ถ้าไม่มีสติ สติทำให้เธอมีสิ่งยึดเกาะและการฝึกสติทำให้มีหลักคิดในการดำเนินชีวิตในทุก ๆ เรื่องไม่ว่าเป็นเรื่องการทำงาน การดูแลลูก การปรับเปลี่ยนมุมมองและการปฏิบัติต่อคนรอบ ๆ ตัวเธอ

“พี่จำได้ว่าตอนจบงานภาวนาครั้งแรกไม่ได้อะไรกลับมาเลย ได้ความรู้สึกดี รู้ว่าการภาวนามันดีอย่างนี้เอง คือพี่ถูกส่งไปวัดหลายครั้งแล้วเพราะพี่เป็นคนดีแต่ถามว่าเรากลับมาทำอะไรไหม ก็ไม่ได้กลับมาทำอะไรหรอกชีวิตก็ตรึงไปตามภาษา ก็ดีแล้วยังงัยแล้วก็เหมือนเดิม พี่เป็นคนโชคดีเพราะจบงานภาวนาครั้งนั้น จู ๆ ก็กลายเป็นว่าการจัดกิจกรรมวันแห่งสติมาจัดในที่ทำงานของพี่ในขณะนั้นมันก็เลยเหมือนถูกต่อมาเรื่อย ๆ มันกลายเป็นว่าอันนี้จะเรียกว่าบุญก็ได้ และหลังจากนั้นหลวงพ่ณิรามิสาก็จำชื่อพี่ได้ เมื่อก่อนหลวงพี่ก็อยู่ต่างประเทศพอเวลามากก็ไปช่วยเป็นอาสาจัดงานก็พัวพันมาเรื่อย คือถ้าไม่มีอะไรพัวพันอย่างนั้นพี่ก็ไม่คิดนะว่าพี่จะเป็นคนสนอกสนใจอะไรอย่างนี้ได้ยี่สิบขวบ ก็เป็นคนโชคดี”

2.1 หลักการฝึกสติของคุณแม่เอตามีวิถีของดิข นัท ฮันท์

จากการสัมภาษณ์คุณแม่เอ ที่เธอได้มองเห็นความทุกข์ของตัวเองและได้เข้าสู่วิถีแห่งสติของหลวงปู่ดิข นัท ฮันท์ ทำให้คุณแม่เอ พบหลักการฝึกสติที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

การเป็นดั่งกันและกัน

หลักการในเรื่องของการเป็นดั่งกันและกัน เธอได้มองเห็นแม่ของเธออยู่ในตัวเธอ ความสัมพันธ์ของแม่กับเธอที่เป็นบาดแผลในใจเธอแต่เธอก็ได้ทำเหมือนแม่ของเธอ ทำให้เธอมองเห็น

การส่งต่อเมล็ดพันธุ์ด้านลบจากแม่มาสู่เธอ การมองเห็นสิ่งเหล่านี้ทำให้เธอเกิดความทุกข์อย่างมาก เธอเรียกว่าสายธารของความทุกข์ ที่สืบเนื่องกันมาจากบรรพบุรุษ คำสอนของหลวงปู่ที่เธอได้พูดถึงว่า

“คำสอนของหลวงปู่มันชัดเจนว่ามีแม่อยู่ในตัวเรา มันเป็นคำสอนหลักเลยแม่ในตัวเรา ทั้งด้านบวกและด้านลบ ซึ่งบางทีเรื่องนี้มันยากเหมือนกันนะแต่ถ้าเราเหมือนกับหมันที่จะกลับมาสังเกตตัวเรา เราจะเห็นและก็พบว่าหลายสิ่งหลายอย่างที่แม่ทำแล้วเราไม่ชอบเราก็เป็น แต่เราไม่ค่อยสังเกตแล้วพอมาสังเกตก็จะรู้ว่า หลวงปู่จะบอกว่าอย่าเพิ่งไปเปลี่ยนแม่ข้างนอก ให้ไปเปลี่ยนแม่ข้างในก่อน แล้วก็อีกอันก็คือเป็นแบบฝึกหัดเป็นอะไรด้วย คล้ายๆ กับว่าข้อดีในตัวเรา แน่แน่นอนแต่ละคนมีทั้งข้อดีและข้อเสียให้ลอง List ออกมา ข้อดีของเราอะไรบ้างและคุณสมบัตินี้มาจากพ่อหรือแม่ หรือมาจากทั้งพ่อและแม่เลย แล้วก็เช่นกันข้อเสียมันมีอะไรบ้างเท่าที่นึกออกแล้วมันมาจากทางไหน จำได้ว่าตอนทำอันนี้มีอยู่ครั้งหนึ่งร้องไห้เลยเป็นด้านลบมาจากทั้งพ่อและแม่เลย รู้สึกว่าชีวิตเราหมดหวังมาก รู้สึกชีวิตถล่มทลายมาก แต่มันถล่มทลายแล้วอย่างไรมันก็ต้องมีชีวิต มันจะค่อยๆ ฐองก็คล้ายๆ กับมันเป็นการบ้านมันเป็นแบบฝึกหัด ถ้าเป็นเมื่อก่อนเราจะกลัวหรือเราจะรังเกียจ ทำไม่ไม่มีใครอยากมีเมล็ดพันธุ์ด้านลบหรอก โดยเฉพาะเยอะๆ เราไม่อยากจะหรอก แต่พอมันเริ่มยอมที่จะพิจารณาจริงๆ โดยที่มีเรื่องสติมีอะไรเป็นฐานอยู่ ซึ่งแน่นอนมันใช้เวลาบ้างน้อยบ้าง และมันก็จะเริ่มเห็น เมื่อมองบางอย่างเห็นทางด้านพ่อด้านแม่ และพอเห็นด้านแม่ มันก็จะเห็นไปทางฝั่งตายาย และก็จะเห็น ถ้าจะเรียกให้เพราะ ๆ ก็เลยเรียกสายธารความทุกข์ บางเรื่องที่มีมันสืบเนื่องกันมาแน่นอนด้านหนึ่งเราไม่ชอบหรอก เรา รู้สึกว่าคล้ายๆ ทำไม่เราถึงมาเกิดในตระกูลนี้ แต่ว่าอีกด้านหนึ่งเมื่อนานไปมากเมื่อพ้นสิ่งนี้ไปแล้ว มันจะเริ่มมีความเคารพสิ่งที่มันเป็นมา และก็รู้สึกว่าโชคดีเหมือนกันนะที่เราได้เรียนรู้เรื่องนี้ เพราะว่าตายายหรือชั้นทวดเขาเคยเผชิญเรื่องเหล่านี้มาแต่เขาไม่เคยสอนเราหรือเขาไม่รู้มันอย่างไรแต่ว่ามันยังคงเป็นความทุกข์ แต่ว่าพอถึงเรา เราได้เห็นแล้วมันน่าจะหยุดที่เรา”

การอยู่กับปัจจุบันขณะ

คุณแม่เอ พูดถึงหลักการฝึกสติตามแนวของหลวงปู่ว่าเป็นการฝึกให้อยู่กับปัจจุบันขณะที่เธอนำมาปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน ดังที่เธอเล่าว่า

“สิ่งที่หลวงปู่พูดมันเป็นรูปธรรมมาก เอมันมาอยู่ในชีวิตเลยคล้าย ๆ กับว่าชีวิตมันจะเป็นไป มันไม่ล่องลอย เพียงแต่ว่ามันจะได้มากได้น้อยแล้วแต่คน ที่คิดว่ายังทำมันก็ยิ่งเห็นความสกปรกในตัวเราที่มันจะต้องขัดเห็นสิ่งไม่ดีเยอะ แต่สติเป็นเรื่องแปลกมากยิ่งเห็นสิ่งไม่ดีเหล่านั้นมันก็รู้สึกคล้าย ๆ กับมันไม่ได้ท้อแท้”

คำว่าปัจจุบันขณะทำให้คุณแม่เอ กลับมาเห็นว่า การที่จะไปเปลี่ยนคนอื่นไม่ใช่หน้าที่ของเธอ ทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบของตัวเอง หน้าที่ของเธอคือการอยู่กับปัจจุบันขณะกับบริบทของตัวเอง เธอกล่าวว่า

“คิดอยู่ว่าที่พาล์มและพุทธศาสนาให้มากก็คือ ชุตความคิด ชุตความรู้ ที่บอกว่า เราทุกคนก็มีชีวิตเป็นของเราเอง เรามีกรรมเป็นของตัวเองทำแทนกันไม่ได้ เพราะฉะนั้นถ้าเราเชื่ออย่างนี้เราก็ทำของเรา ในบริบทของเราเอง มนุษย์คนหนึ่ง ในบริบทที่เราเป็นลูก ในบริบทที่เราเป็นแม่ ในบริบทของการที่เราเป็นเพื่อน แต่มันต้องไม่ใช่การบังคับ เราไม่สามารถไปชี้ทางให้กับคนนั้นคนนี้ว่าทำแล้วมันดีที่สุดในไม่ใช่ นั่นไม่ใช่หน้าที่เรา หน้าที่เราก็คือทำในบริบทของเรา ส่วนเขาจะทำอย่างไรนั้นมันหน้าที่เขา พิจารณานี้เป็นคำสอนที่ชัดเจน และก็ดีมากของพุทธศาสนา ไม่มีใครขอให้ชี้แนะ คือชี้ได้เขาจะไปหรือไม่ไปนั้นมันเรื่องของเขา...”

หลักการนี้ยังทำให้เธอพบว่า เมื่อเห็นการฝึกฝนของหลวงปู่ที่มีพลังแห่งสติ ทำให้เธอมองตัวเองและยังไม่พอใจว่าตัวเธอจะสามารถปฏิบัติให้ได้อย่างท่าน ตามที่เธอเล่าว่า

“...ทุกครั้งที่มีคนถามหลวงปู่ แล้วล่าสุดที่เพิ่งอ่านหนังสือก็มีคนถามหลวงปู่แบบนี้ว่า เขาฝึกสติแล้วมันดีมากจะทำอย่างไรให้ลูกได้มาสนใจ หลวงปู่บอกว่า เธอทำให้อุแล้วเด็กก็จะเห็นเอง แล้วหลวงปู่ก็จะตอบทำนองนี้ตลอดนะ ถามว่าจะเอาสติเข้าที่ทำงานได้อย่างไร เธอก็ทำของเธอให้ เป็นคนที่มีความสุข ความสงบแล้วเขาก็จะเข้ามาหาเอง ปัญหาคือเราเห็นหลวงปู่ดี แต่เราไม่ค่อยมีศรัทธาในตัวเอง”

จะเห็นว่าการฝึกปฏิบัติของเธอที่ผ่านมาเป็นเวลา 10 กว่าปี ทำให้เธอมองเห็นหลักการเป็นดั่งกันและกันที่เธอได้มองเห็นแม่ที่อยู่ในตัวเธอทั้งด้านบวกและด้านลบ ที่เป็นสิ่งสืบเนื่องมาจากตายาย การมีสติทำให้เธอได้พิจารณาและมองเห็นบางสิ่งบางอย่างที่เป็นทั้งพ่อและแม่ที่มีอยู่ในตัวเธอ สติทำให้เธอยอมรับในสิ่งเหล่านี้ และเรียนรู้เพื่อที่จะหยุดการส่งต่อเมล็ดพันธุ์ด้านลบนี้ไปสู่ลูกของเธอ นอกจากนี้หลักการฝึกสติตามแนวของหลวงปู่ที่เธอมองว่าเป็นเรื่องสำคัญ คือ การอยู่กับปัจจุบันขณะที่สามารถฝึกปฏิบัติไปพร้อม ๆ กับการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้เธอได้เห็นสิ่งที่ไม่ดีในตัวเองมากขึ้นและพร้อมที่จะขัดเกลาสิ่งเหล่านั้นให้ดีขึ้น และหลักการยังมีในเรื่องของชุตความคิดในการใช้ชีวิตที่ว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตัวเองทำแทนกันไม่ได้ ดังนั้นทุกคนจึงควรทำหน้าที่ในแต่ละบทบาทของตัวเองให้ดีที่สุด

2.2 วิธีการฝึกสติของคุณแม่เอตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

สำหรับวิธีการฝึกสติของคุณแม่เอ เธอได้ฝึกตามรูปแบบของหมู่บ้านพาล์มที่ได้เรียนรู้มา เช่น การเจริญระฆัง การตามลมหายใจ การนั่งสมาธิ การเดินสมาธิ การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ การรับประทานอาหารอย่างมีสติ การฟังอย่างลึกซึ้ง วิธีการฝึกสติตามแนวของ

หลวงปู่ได้กลิ่นเข้าไปในวิถีชีวิตของเธอทุก ๆ ขณะในชีวิตมีการปฏิบัติ อาทิเช่น การตามลมหายใจในการฝึกปฏิบัติในช่วงแรกหลวงปู่ให้หายใจเข้าหายใจออก ถ้าทำได้ให้ทำวันละ 10 นาที ถ้าทำไม่ได้ก็ให้ตามลมหายใจทุกครั้งที่มีกออก คำพูดของหลวงปู่ทำให้คุณแม่เอ เริ่มด้วยวิธีปฏิบัติแบบนี้ เธอเริ่มจากค่อยเป็นค่อยไปและก็เริ่มปฏิบัติได้ดีขึ้น ดังที่เธอเล่าว่า

“ที่คิดว่าพลัม พุดถึงพุทธศาสนาในชีวิตหรือการฝึกปฏิบัติในชีวิต เพราะฉะนั้นพอมันเข้ามาสู่ชีวิตมันยากที่จะแยกเป็นอย่าง ๆ คือเราเรียกชื่อเป็นอย่าง ๆ ได้ แต่จริง ๆ ไม่ว่าจะพูด จะนั่ง จะเดิน จะกิน ทุกอย่างมันก็เป็นการปฏิบัติทั้งหมด เพียงแต่ว่าเหมือนกับว่าเรากำลังจะทำอันนี้ เช่น กิน สำหรับพมั้นก็มีบางมือที่เราไปก็คิดไป กินไปก็อ่านหนังสือไปซึ่งอันนี้เป็นชีวิตส่วนใหญ่ ซึ่งเรารู้ว่าการกินเป็นสิ่งหนึ่งในการปฏิบัติ”

การเจริญระฆัง

การเจริญระฆังเป็นเครื่องมือและวิธีการที่มีส่วนช่วยให้เธอเรียกสติให้กลับมาอยู่กับตัวเอง คุณแม่เอ ได้เล่าถึงการเจริญระฆังว่าเป็นการฝึกสติตามรู้ทั้งกายและใจด้วยการตามลมหายใจ เมื่อเรียกสภาวะทุกอย่างในตัวเราให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะจึงเจริญระฆัง โดยเธอเล่าประสบการณ์ในการฝึกของเธอว่า

“...มีอยู่ช่วงหนึ่งจริง ๆ ที่เรารู้สึกว่าเราต้องทำเพราะว่าการเจริญระฆังมันมีความละเอียด มันไม่ใช่แค่เอาไม้ไปสัมผัสระฆัง แต่มันมีความละเอียดบางอย่าง ไหน ๆ ระฆังก็มีอยู่แล้วก็เจริญ เมื่อก่อนแรก ๆ ก็ทำบ้างไม่ทำบ้าง ตอนหลังมันต้องไปทำงานกับกลุ่มโน้นกลุ่มนี้ และก็เห็นเขาเจริญระฆัง เรา รู้สึกว่าเราเห็นการเจริญระฆังที่ดี ที่หมู่บ้านพลัมการเจริญระฆังคือการเรียกเอาสติมาอยู่ในตัวเรา กายกับใจเรากลับมาแล้วตามลมหายใจ แล้วจากนั้นเราจึงเจริญระฆัง เสียงระฆังมันเหมือนกับสภาวะทุกอย่างในตัวเรา เพราะฉะนั้นมันไม่ใช่ผลิผลามแล้วก็ดี มันไม่ใช่อยู่ ๆ นี้ก็จะเจริญก็เจริญเรารู้ว่าสิ่งที่เรารับรู้มันเป็นรายละเอียด...”

การฟังอย่างลึกซึ้ง

การฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นการปฏิบัติที่คุณแม่เอ ให้ความสำคัญ การฟังอย่างลึกซึ้งของเธอจะฟังด้วยความตั้งใจ หยุดสิ่งต่าง ๆ ที่ทำอยู่ และฟังด้วยความเข้าใจในสิ่งที่อีกฝ่ายกำลังสื่อสาร ตามที่เธอเล่าว่า

“...ชีวิตที่ส่วนใหญ่ที่อยู่ในบ้านและอยู่คนเดียว คือมันไม่ได้ไปนั่งฟังใครเขาคุยอะไรสักเท่าไรหรอก ยกเว้นเวลาทำงาน ด้านหนึ่งมันก็คือการฟังว่ามันกำลังเกิดอะไรขึ้น เวลาลูกมีอะไรมาคุยพี่ก็จะฟังเขา เขามีอะไรเราก็ฟัง ที่คิดว่าสิ่งสำคัญก็คือฟัง เวลาลูกมาคุยพี่จะพยายามวางมือทุกอย่าง และก็นั่งฟังและก็อยู่กับเขาเลย พี่จะพยายามไม่ทำงานไปด้วยและฟังไปด้วย พี่คิดว่าอันนี้ใช่ จะเรียกว่าฟังอย่างลึกซึ้งหรือฟังเฉย ๆ ก็ได้ ก็รู้สึกว่าการฟังนั้น...”

วิธีการฝึกสติตามแนวหลวงปู่ของคุณแม่เอ เธอจะฝึกฝนอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทำได้เท่าที่ทำได้ไม่มีการตั้งเป้าหมายไว้ เธอยกตัวอย่างในเรื่องของการเจริญระฆังอย่างถูกวิธีว่าเป็นการเรียกสติให้กลับมาอยู่กับตัวเอง เรียกกายกับใจให้กลับมาแล้วตามลมหายใจ ส่วนวิธีการฝึกสติที่เธอเห็นว่ามีความสำคัญมาก คือ การฟังอย่างลึกซึ้ง เธอมองว่าเป็นสิ่งที่สังคมจะต้องมีและมีความสำคัญกับประเทศมาก เธอจะฝึกฝนการฟังอย่างลึกซึ้งเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะกับลูกเธอได้ตกลงร่วมกันกับลูกว่าเวลาลูกหรือแม่มีเรื่องอะไรจะคุยกันให้วางมือจากทุกสิ่งก่อนและฟังอย่างตั้งใจ

3. การเรียนรู้และผลการฝึกสติของคุณแม่เอตามวิถีของ ดิข นัท ฮันท์

3.1 การเรียนรู้ของคุณแม่เอตามวิถีของดิข นัท ฮันท์

จากการที่คุณแม่เอ ได้ฝึกสติและเกิดการเรียนรู้ภายในใจของตัวเองในเรื่องดังต่อไปนี้

การเยียวยาตัวเอง

การฝึกสติของคุณแม่เอ ทำให้สามารถเข้าใจตัวเองมากขึ้นว่าทำไมเมื่อก่อนที่เธอดูหรือติลูก ระบายอารมณ์กับลูก เป็นเพราะเธอไม่สามารถดูแลความเจ็บปวดข้างในของตัวเองได้ การฝึกปฏิบัติทำให้เธอมองเห็นสาเหตุของการกระทำและสามารถดูแลภายในใจของตัวเองให้เข้มแข็งขึ้นได้ ทำให้เธอสามารถดูแลลูกได้ดีขึ้น นอกจากนี้เมื่อเธอเห็นพ่อแม่คนอื่นหรือนักถึงแม่ของตัวเองที่ตีลูก ทุค่าลูก เธอจะเข้าใจและเห็นใจเขาเป็นอย่างมาก และมองว่าเขาเป็นคนน่าสงสารที่ไม่สามารถหาทางออกจากสิ่งที่เขาเป็นได้ โดยเธอเล่าว่า

“ที่รู้เลยว่าอารมณ์ร้าย ๆ ของพ่อแม่หรือแม่กระทั่งตอนที่เราผลอติลูกหรือพูดอะไรที่มันทำร้ายจิตใจ คือมาฝึกสติแล้วถึงได้รู้ว่ามันคือการดูแลความเจ็บปวดบางอย่างในตัวเราไม่ได้ เราดูแลความทุกข์ เช่น เราทำงานเยอะเกินไป เราจัดการมันไม่ได้แล้วเราก็เลยไประเบิดอันนี้ออก ซึ่งมันเป็นการแสดงออกของการอ่อนแอ เมื่อก่อนเราไม่เข้าใจคือเรามีแต่ความเสียใจที่เราทำอย่างนั้นไปได้อย่างไร เราเป็นคนที่ไม่อยากเป็น เราไม่อยากเป็นแม่ใจร้าย เราไม่อยากเป็นคนที่ยาบคาย แต่เราก็ทำ แต่เราไม่เข้าใจว่าที่เราทำไปอย่างนั้นเพราะมันดูแลหลายเรื่องข้างในตัวเองไม่ได้ แต่พอวันหนึ่งเราเข้าใจว่ามันต้องอย่างนี้ แล้วเราเริ่มปลดเรื่องภายในได้บ้าง เราก็มีทักษะที่จะดูแลลูกได้ดีขึ้น และเราเห็นคนอื่นอาจจะเป็นคนนอกตัวที่เราทำร้ายลูก เราจะเข้าใจมากเลยว่าเขาเป็นแม่ที่น่าเห็นใจมาก เขามีหลายเรื่องแล้วเขาไม่รู้จะทำอย่างไร มันไม่ได้แปลว่าเราเห็นว่าเขาทำดีนะ แต่มันหมายความว่ามันเป็นความเห็นใจ ก็เขาจัดการเรื่องของตัวเองข้างในไม่ได้ อีกอันหนึ่งมันก็ย้อนไปชีวิตของตนเองที่รู้สึกแยกับบางเรื่องในวัยเด็กที่แม่ดูแลและขอบติเรา แต่ว่าบางทีมันก็จะเริ่มเข้าใจได้บ้างว่าแม่เราดีเราคงท่วมกันไปด้วยอะไรบางอย่าง เขาก็เลยมาลงกับเรา ก็เลยเข้าใจว่าพ่อแม่ที่รักลูก รักแต่การแสดงถึงความรักมันไม่มี ฉะนั้นถ้าฟังคำว่าแม่รักลูกมันไม่พอ ต้องเข้าไปกอดลูกหอมลูกมันไม่พอ แต่มันต้องมีเนื้อหา

หรืออะไรบางอย่างที่เป็นเนื้อเป็นตัว เช่น ความเข้าใจ หรือการที่เราไม่ระเบิดอารมณ์ใส่หรือเวลาเขาพูดอะไรมาแล้วเราเข้าใจ”

การมีพื้นที่ให้กับผู้อื่น

การมีสติทำให้คุณแม่เฝ้า มองเห็นสิ่งที่อยู่ภายในใจตัวเอง มองเห็นความทุกข์ของตัวเอง และเข้าใจความทุกข์ของตัวเอง การมองเห็นความทุกข์ของตัวเองชัดเจนขึ้นทำให้เรามองเห็นความทุกข์ของผู้อื่นชัดเจนเช่นกัน เธอจึงเข้าใจและมีความเห็นอกเห็นใจในเพื่อนมนุษย์ด้วยกันมากขึ้น ตามที่เธอเล่าว่า

“อันหนึ่งก็คือว่าเราไม่ตัวอย่างที่เราคิด เรามีสิ่งสกปรกเยอะแยะมากมาย อะไรที่ไม่เคยคิดว่ามันเป็นปัญหา ก็มีด้วยเธอปัญหา แต่ก็แน่นอนมันเคยเป็นปัญหาใหญ่มากแต่มันก็หลุดออกไปแล้ว ส่วนที่รู้สึกกับคนอื่นก็มี มันจะมีความรู้สึกหนึ่งเกิดขึ้นมา ซึ่งเมื่อก่อนเกิดขึ้นน้อย แต่ตอนนี้พอมองว่าแต่ละคนมันมีโจทย์และมีความทุกข์เป็นของตัวเองเลย พออย่างนี้ก็รู้สึกเห็นใจก็จะไม่ไปเอาเรื่องเอาราวกับเขานัก แต่จะถามว่าตรงนั้นเราจะรักเขาเลยได้ไหม คงยังไม่ใช่เพียงแต่เห็นเขาเป็นมนุษย์มากขึ้น ก็น่าเห็นใจมันยังมัวเมาอย่างนี้อยู่เลย”

นอกจากนั้นวิธีการฝึกปฏิบัติด้วยการฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งทำให้เรามองเห็นความเป็นมนุษย์มากขึ้น มีความเข้าใจคนอื่นมากขึ้นเปิดใจยอมรับชีวิตคนอื่นเข้ามาในหัวใจของเธอ เหมือนมีความเข้าใจ เห็นใจและสงสารไม่มีการพิพากษากันกลับมาฟังแบบเพื่อนกันที่มีมิตรไมตรีที่ดีให้แก่กัน ยังทำให้เรามองเห็นวิธีการที่จะช่วยเหลือเพื่อน แนะนำเพื่อน โดยที่เพื่อนจะทำหรือไม่ทำก็แล้วแต่การตัดสินใจของเขาเธอจะไม่ยึดเยียด การฟังอย่างลึกซึ้งมันสอนให้เธอไม่ไปตัดสินหรือประเมินคนอื่นและเห็นว่าชีวิตคนเรามันแปรปรวนมาก ตามที่เธอได้สะท้อนจากประสบการณ์ว่า

“จากประสบการณ์ตรงมันทำให้เราเข้าใจ ครั้งหนึ่งไปฟังผู้ต้องขังหญิงที่จังหวัดเชียงใหม่ โดยหน้าที่ของเราคือการฟังแล้วก็คล้ายๆ กับเรื่องราวของเขาซึ่งเรารู้เลยว่าถ้าเราฟังเมื่อก่อน มันง่ายมากที่เราจะพูดว่าคุณคิดอย่างนี้ได้ยังไง มันง่ายมากก็เพราะคุณทำแบบนี้ในชีวิตมันเลยเป็นแบบนี้ แต่ตอนนี้ด้านหนึ่งเราเข้าใจว่าเพราะคุณทำแบบนี้ชีวิตมันเลยเป็นแบบนี้ สิ่งที่เราเพิ่มขึ้นก็คือเรารู้ว่าบริบทของเขามันทำให้เขาคิดได้เท่านั้นแหละ เพราะบริบทของเขามันรู้อยู่เท่านั้นมันก็ทำเท่านั้น คล้ายๆ กับว่ามันทำให้ความเข้าใจของเรามันเปิด พอความเข้าใจของเรามันเปิด สิ่งที่เราจะสะท้อนกลับไปหาเขามันจะเป็นอีกแบบหนึ่ง แทนที่เราจะพูดว่าก็เพราะทำอย่างนี้ก็เลยเป็นอย่างนี้ทีหลังก็อย่าไปทำ เราก็จะเริ่มรู้สึกว่ามันผ่านมามันเป็นแบบนี้ใช้ไหมมันก็เลยเป็นอย่างนี้ แต่ถ้าในอนาคตเราไม่อยากให้มันเป็นอย่างนั้นเราก็ลองหันกลับมามอง คล้ายๆ กับมันมีหนทางอะไรบางอย่างที่ทำให้เราช่วยคนได้ เรา รู้สึกว่ามันช่วยคนได้จริง ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้เราจะเริ่มรู้สึกว่าเราบอกอะไรบางอย่างแต่เขาจะทำหรือไม่ทำมันเรื่องของเขา มันดีกว่ามันอยู่บนความเคารพการตัดสินใจของเขามากกว่า”

การโอบอุ้มจากสังฆะ

การโอบอุ้มจากสังฆะ ช่วยให้เธอได้แบบอย่างที่ดีในการฝึกปฏิบัติและได้รับการแบ่งปันประสบการณ์จากคำแนะนำเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติ ทำให้เกิดความต่อเนื่องในการฝึกปฏิบัติ ดังที่เธอเล่าว่า

“ความยากง่ายของการฝึกแต่ละอย่างยากเป็นช่วง ๆ ปัญหาอุปสรรคใหญ่คือเรื่องพลังนิสัย เช่น เรามีนิสัยที่จะกินไปอ่านหนังสือไป กินไปทำงานไป ก็ยากมากเลย ถ้าอยู่กับสังฆะนี้มันง่าย แต่เวลาอยู่คนเดียวมันไม่มีใครมากำกับเราก็กินไปทำงานไปที่เราจะกินไปแบบไม่อ่านหนังสือ ยิ่งช่วงแบบงานเยอะ ๆ งานที่เราพัวพันอย่างเช่น edit หนังสือเราก็กินไปเรื่อย ๆ อันนี้ก็เป็นเรื่องยากคือพลังนิสัยเดิม ๆ ของเรา พอมีอุปสรรคก็คุยกับเพื่อนที่ปฏิบัติด้วยกันบ้าง เช่น เวลานั้นบางช่วงก็นั่งไม่ได้เลยรู้สึกหงุดหงิดมากเลย จะทำอย่างไรดี ซึ่งเพื่อนก็จะบอกว่าการนั่งแล้วหงุดหงิดเพราะอะไร เขาก็ให้กลับมาสังเกตตัวเอง หรือมาอ่านหนังสือหลวงปู่ รู้ว่านี่มันไม่ใช่แล้ว นี่มันเป็นการกด เป็นการควบคุมตัวเอง ยิ่งควบคุมยิ่งไม่ผ่อนคลาย”

นอกจากพลังนิสัยของตัวเองแล้ว อาจจะมีอุปสรรคจากการที่เราพยายามในการฝึกปฏิบัติมากเกินไป ไม่ผ่อนคลาย กลุ่มสังฆะจะช่วยให้มีพลังกับเราในการปฏิบัติร่วมกัน เหมือนมีเพื่อนร่วมเดินทาง หรือในเวลาที่เราเจออุปสรรคใดๆ สังฆะที่ผ่านการฝึกและเคยเจออุปสรรคนั้นและแก้ไขได้ก็จะสามารถแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ดีให้ ในกรณีของคุณแม่เอ คือการพยายามมากเกินไป เธอเล่าถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้นว่า

“มีอุปสรรคก็คุยกับเพื่อนบ้าง เช่น เวลานั้นบางช่วงก็นั่งไม่ได้เลยรู้สึกหงุดหงิดมากเลย ก็บอกว่าจะทำอย่างไรดี ซึ่งเพื่อนก็จะบอก คือเพื่อนคนหนึ่งเขาเป็นนักจิตวิทยา เขาก็จะบอกว่าการนั่งแล้วหงุดหงิดเพราะอะไร เขาก็ให้กลับมาสังเกตตัวเอง หรือมาอ่านหนังสือหลวงปู่ รู้ว่านี่มันไม่ใช่แล้ว นี่มันเป็นการกด เป็นการควบคุม แน่นนอนคุณยิ่งควบคุม คุณก็ยิ่งไม่ผ่อนคลาย หรือการเดิน การนั่ง การฟัง ทุกอย่างมันก็จะมีความยากของมัน เช่นฟังคนที่เราไม่ชอบฟัง วิธีแก้คืออันแรกมันก็ต้องเตือนตัวเองแหละ อันที่สองก็ยอมรับบางอย่าง ยอมรับในที่นี้ก็คือว่า ยอมรับว่าตอนนี้เราจะฝึกก็ฟังได้ หรือถ้าเราฟังไม่ได้ ก็ตอนนี้ขอไม่ฟังนะยังไม่พร้อม มันก็เป็นช่วง ๆ ขึ้น ๆ ลง ๆ ส่วนการนั่งก็เหมือนกัน ถ้าอย่างนั้น อย่างเดิน มันเป็น formal practice ที่เรา commit กับตัวเองว่าเราจะทำ...”

และข้อดีในการฝึกปฏิบัติร่วมกับกลุ่มสังฆะอีกอย่างหนึ่งคือได้เห็นแบบอย่างการฝึกปฏิบัติที่ดีและยังได้กำลังใจจากอาจารย์หลวงพ่อ หลวงแม่ หรือกลุ่มสังฆะที่เป็นฆราวาส

“การปฏิบัติมันก็ทำให้เราได้เจอเพื่อน เจอครู และสิ่งที่มันช่วยมากก็คือเวลาเราเจอครูบาอาจารย์ใหญ่ ๆ พระธรรมมาจารย์อาวุโสที่ท่านปฏิบัติดีมาก ๆ คำพูดของท่าน การเดิน แค่เห็นก็เหมือนน้ำตาจะร่วง มันเห็นผลของการปฏิบัติ มันดีจริง ๆ มันไม่มีคำอธิบาย มันไม่มีคำถาม และมัน

เหมือนกับมันเป็นดาว แล้วพี่คิดว่าช่วย แล้วก็รู้ว่าเรายังไกลและการได้เจอครูบาอาจารย์ ซึ่งไม่ได้หมายถึงหลวงปู่อย่างเดียวนะ มันอาจหมายถึงหลวงปู่ หลวงแม่บางรูป หรือครูบาอาจารย์ที่เป็นชาวไทยนี่แหละ หรือแม้แต่ฆราวาสก็มีที่เราเห็นเหมือนกับเป็นกำลังใจที่ช่วยมากเลย และท่านเหล่านี้ก็จะให้กำลังใจเรา”

การยอมรับตัวเอง

การฝึกปฏิบัติทำให้คุณแม่เอ ได้เรียนรู้และได้แปรเปลี่ยนตัวเองหลายอย่างทั้งในเรื่องความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่น รวมทั้งการปฏิบัติต่อคนอื่นก็เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น อันหนึ่งที่เธอเห็นว่าสำคัญและมันสามารถทำลายกำแพงของเธอกับลูกได้ก็คือการกล่าวคำขอโทษที่เธอพูดกับลูกได้อย่างไม่รู้สึกลาย ซึ่งมันไม่ใช่แค่การเปลี่ยนแปลงในเรื่องของวาจาแต่การที่พ่อแม่จะขอโทษลูกได้มันสะท้อนให้เห็นถึงการแปรเปลี่ยนที่อยู่ภายในใจด้วย เป็นการยอมรับความผิดของตัวเองได้ และการขอโทษยังแสดงให้เห็นว่าทุกคนมีความเท่าเทียมกันไม่ว่าจะเป็นแม่หรือเป็นลูกถ้าใครทำผิดก็สามารถขอโทษกันได้ทำให้เกิดผลดีทั้งตัวเองและกับลูกในแง่ของความรู้สึกและความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยเธอเล่าว่า

“จำไม่ค่อยได้ว่าเมื่อก่อนการจะขอโทษลูกมันยากหรือง่ายยังไงแต่ว่ามีหลังๆ ที่เขาเริ่มเป็นวัยรุ่น แล้วเราก็พบว่าเราสามารถพูดขอโทษลูกได้ง่ายๆ คือไม่ต้องคิดอะไรมากการเปลี่ยนแปลงที่เห็น แล้วมีความเจ็บปวดหนึ่งของเราซึ่งมันเคยสะสมมาคือเรารู้สึกว่าลูกพูดคำขอโทษไม่เป็น ซึ่งด้านหนึ่งคือความเจ็บปวด ด้านหนึ่งคือความเป็นห่วงเพราะคนที่ขอโทษคนไม่เป็นมันน่าสงสารนะ แต่ว่าครั้งหลัง ประมาณสักปี 2 ปีมานี้ คือความสัมพันธ์กับลูกก็ดีขึ้นเรื่อยๆ มันคงค่อยเป็นค่อยไป” การกล่าวคำขอโทษของเธอก่อนทำให้ส่งผลไปถึงลูกชายที่ขอโทษไม่เป็น ทำให้รู้จักขอโทษพ่อแม่ได้ ทำให้เธอรู้สึกดีและมีความสุข ตามที่เธอเล่าว่า “พอเราได้ขอโทษมันก็รู้สึกดีมาก แล้วเขาก็คงรู้สึกดีแล้วหลังจากนั้นมันก็มีเรื่องที่เขาทำผิดซะเอง เขาก็เลยบอกว่าขอโทษนะ คือเรารู้สึกว่ามันดีมากเลยนะ ที่เรารู้สึกว่าการขอโทษมันไม่ได้พูดยาก เมื่อก่อนที่มันพูดยาก เพราะมันคือถ้าภาษานั้นพูดว่า ego แหละ แต่ว่าพอเราพูดได้ ลูกก็พูดได้ แล้วมันทำให้เรายิ่งเข้าใจกันมากขึ้น แล้วก็พบว่าความสัมพันธ์คือเราไม่ค่อยเข้าใจว่าบ้านอื่นยังไง แต่ความสัมพันธ์กับลูกชายมันไม่ใช่ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูกแบบที่เราเคยเห็นสมัยก่อน มันก็จะเป็นอย่างหนึ่งก็คล้ายๆ เพื่อน แต่มันก็ไม่ใช่เพื่อนเลยแล้วก็พบว่ามันดีนะ”

การเรียนรู้ของคุณแม่เอ จากการฝึกสตินั้นทำให้เธอรู้จักการดูแลความเจ็บปวดในใจตัวเอง มองเห็นสาเหตุที่เธอเกิดความทุกข์ และสามารถดูแลภายในใจตัวเองให้มีความเข้มแข็งขึ้น และจากการที่เธอได้เรียนรู้และมองเห็นความทุกข์ของตัวเองทำให้เธอมองเห็นความทุกข์ของผู้อื่นด้วย มองเขาอย่างไม่ตัดสินหรือประเมิน ทำให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจคนอื่น การฝึกปฏิบัติของ

เธอในบางครั้งก็เกิดอุปสรรคขึ้นเธอจะได้รับการโอบอุ้มจากสังฆะในการแก้ไขจากการไปปรึกษาสังฆะที่อาจจะเคยเจออุปสรรคนี้มาก่อน หรือไปฝึกปฏิบัติร่วมกับสังฆะเพื่อให้เห็นแบบอย่างที่ดีในการฝึกปฏิบัติและนำมาปฏิบัติตาม นอกจากนี้การฝึกกับกลุ่มสังฆะยังได้รับกำลังใจจากอาจารย์ หลวงพ่อ หลวงแม่ หรือกลุ่มสังฆะที่เป็นฆราวาสด้วยกัน

3.2 ผลการฝึกสติของคุณแม่เอตามีวิถีของติช นัท ฮันท์

ในการเรียนรู้ทำให้คุณแม่เอ ได้เห็นผลเชิงประสบการณ์ 2 ลักษณะ คือ ต่อตนเองและต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว ดังต่อไปนี้

ต่อตนเอง ได้แก่ เกิดความสงบสุขภายในใจ

คุณแม่เอ ได้แปรเปลี่ยนตัวเองในเรื่องของการที่เธอรู้จักหยุด จนทำให้เธอเกิดความนิ่งและสงบมีความเข้าใจความต้องการของตัวเองว่าไม่สามารถทำอะไรหลาย ๆ อย่างได้พร้อม ๆ กัน มีจังหวะในช่วงชีวิตมากขึ้น ตามที่เธอเล่าว่า

“พี่ชอบอยู่เฉย ๆ เงียบ ๆ มากขึ้น ด้านหนึ่งก็คือรู้ว่าเราทำอะไรเยอะ ๆ ไม่ได้หรอกเมื่อก่อนจะรู้สึกว่าได้ เมื่อก่อนจะเป็นลักษณะคล้าย ๆ กับเห็นเรื่องมันเยอะและต้องกระโดดแล้วไปทำคือมันต้องทำ แต่ก็พบว่ามันเป็นอย่างนี้แหละพระพุทธเจ้าสอนไว้ 2500 ปี มันเป็นแบบนี้อยู่เลยคล้าย ๆ กับมันพอจะรู้จังหวะตัวเองบ้างมากขึ้น อันนี้อันที่หนึ่ง อีกอันหนึ่งถ้าภาชาจิตวิทายามันก็กลับมาเช็คความต้องการของตัวเองได้เยอะขึ้นว่าตกลงถ้าเราจะทำงานนี้หรือทำเรื่องนี้ เราจะทำไปทำไมทำไมเราถึงจะทำและทำไมเราถึงจะไม่ทำเมื่อก่อนไม่เป็นแบบนี้ เมื่อก่อนจะบอกว่ามันเป็นเรื่องที่ดีทำไปเถอะ เราก็จะเริ่ม งง ๆ เวลาเราไม่ยอมทำแล้ว คือมันจะค่อย ๆ กลับมาเช็ค”

ต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว ได้แก่ ความสมานฉันท์

จากประสบการณ์ในวัยเด็กที่ผ่านมาเกี่ยวกับแม่ของเธอ การฝึกปฏิบัติทำให้เธอมองเห็นความทุกข์ของแม่และยอมรับมันได้ การมองเห็นแม่ที่อยู่ในตัวเธอและจากคำสอนของหลวงปู่ให้เปลี่ยนแม่ที่อยู่ข้างในก่อน ทำให้เธอมีมุมมองที่เปลี่ยนไปเข้าใจว่าสิ่งที่แม่เธอทำนั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ สิ่งที่เปลี่ยนได้คือแม่ที่อยู่ในตัวเธอ ทุกอย่างต้องแก้ไขที่ตัวเองก่อน ทำให้เธอมีความเข้าใจและปล่อยวางมากขึ้น ตามที่เธอกล่าวว่า

“บางอย่างยังเป็นความเข้าใจ มันก็ยังเป็นความเข้าใจมากขึ้น แต่ถามว่ามันหลุดแล้วทุกอย่างหรือยังตอนนี้มันยังไม่ได้ขนาดนั้น แต่ว่ามันก็เป็นไปเป็นบางเพราะ เช่น ทุกวันนี้เราจะเข้าใจว่าแม่เขาก็มีความทุกข์ของเขา เขามีความยากลำบากในชีวิตเขา คือเมื่อก่อนเราจะรู้ว่าแม่ลำบาก แต่ว่าเราไม่ได้รู้ถึงว่าแม่ลำบากก็เพราะแม่ลำบาก แม่เลยเป็นคนแบบนี้ เราไม่ได้เข้าใจขนาดนั้น เดียวนี้มันเชื่อมโยงได้มากขึ้นว่าเออชีวิตแม่เขาลำบาก เขาเจอสถานการณ์บีบคั้นแบบนี้เขาเลยมาทำอย่างนี้ มันก็เริ่มเข้าใจ แต่ว่าหลายเรื่อง บางเรื่อง มันก็ยังจับไม่ได้ แต่มันก็มีบางเรื่องๆ ที่เมื่อก่อนเราไม่

เห็นนะว่าเราโกรธแม่ด้วยเรื่องนี้ คือไม่เห็น มันรู้แต่ว่ามันมีอะไรบางอย่าง แต่มันไม่รู้คืออะไร แล้วพอเรารู้ว่าเราโกรธด้วยเรื่องนี้ เราก็จะไม่ชอบที่เราโกรธด้วย คือมันซับซ้อน แต่ว่าพอจุดหนึ่งอาจจะนั่งสมาธิ อยู่ๆ มันก็ขึ้นมาว่า เออเนอะก็เพราะว่า แม่เนี่ย คือคล้ายๆกับว่า คนเราเมื่อมันยอมให้ความอ่อนแอมาครอบงำชีวิตมันก็เลยเป็นอย่างนี้แหละ”

การมีสติทำให้เธอหยุด และมองเห็นความรักจากลูกที่มอบให้เธอได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งเมื่อก่อนเธอไม่เคยมองเห็น เธอรู้สึกดีใจมากที่ได้รับรู้ว่าลูกรักตัวเธอมาก มันเป็นความปราบปลื้มใจของแม่คนหนึ่งที่ได้รู้ว่าลูกรักแม่ได้ขนาดนี้ เธอสะท้อนว่าถ้าเธอไม่ได้ฝึกสติเธอคงมองไม่เห็นสิ่งนี้ มันทำให้เธอความสัมพันธ์ของเธอและลูกเปลี่ยนไป เธอมองว่าเมื่อเธอลูกรักเธอและเธอก็รักลูกแล้วทำไมจะต้องไปบังคับให้เขาเป็นโน่นเป็นนี่ซึ่งมันจะทำให้ลูกของเราเกิดความทุกข์ เธอจะต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองให้แก้ไขที่ตัวเองเพื่อไม่ให้ส่งสิ่งเหล่านี้ต่อไปที่ลูกของเธอ โดยเธอกล่าวว่า

“คือด้านหนึ่งที่ได้เห็นได้เยอะขึ้นและบ่อยขึ้นว่าลูกรักเรา และเขาพยายามที่จะแสดงออกหรือทำทุกสิ่งทุกอย่างเพราะเขารักเรา อันนี้มันใหญ่มาก คำถามคือแล้วทำไมเมื่อก่อนที่ไม่เห็นหรือ เมื่อก่อนเราเห็นแค่เขาจะต้องกลับอันโน้นกลับอันนี้ เราเห็นเขาเป็นอะไรบางอย่างที่เราจะไปพยายามจัดการไปปรับไปแต่อะไรอย่างนี้ และเราเห็นว่าเขาพยายามจะดูแลเราและเขารักเราและมันเป็นความรักที่บริสุทธิ์มาก ตอนที่รู้แบบนี้ที่น้ำตาไหลนะ มันเกินคำบรรยาย และที่คิดว่าพ่อแม่ควร จะเห็นสิ่งนี้เพราะว่าถ้าพ่อแม่ได้เห็นสิ่งนี้ความสัมพันธ์ของพ่อแม่มันจะเปลี่ยน แล้วเราจะรู้ว่าเราจะรักลูกอย่างไร คือจริง ๆ สิ่งที่เราต้องการก็คือเราอยากจะให้ลูกรักเราแต่ก็ไม่ว่าทำไมเราถึงไม่เห็นพยายามจะให้ลูกเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ แล้วมันไปสร้างความทุกข์ให้ลูก บางทีแค่เขาไปหยิบเสื้อให้เรามันเห็นนะบอกไม่ถูก อันที่สองก็คือว่ารู้หลังจากฝึกสติมาแล้วระยะหนึ่ง รู้อันหนึ่งอย่างชัดเจนว่าการจะเลี้ยงลูกให้ดีหรือการจะเป็นแม่ที่ดี มันต้องกลับมาจัดการตัวเอง เพราะว่าหลายเรื่องมันปัญหาของเราแล้วเรากำลังส่งสิ่งนั้นไปให้ลูก หลายเรื่องลูกก็เหมือนเรานี้แหละ ถ้าเรายังแก้อันนั้นไม่ได้อย่าไปหวังให้ลูกแก้แก้ที่เรานี้แหละก่อน อย่าส่งต่อ อีกอันหนึ่งเราก็พบว่าหลายเรื่องในตัวเรามันเป็นผลมาจากพ่อแม่เรา และเราจะดูแลสิ่งนี้ได้อย่างไรเพื่อจะไม่ให้ไปต่อ อันนี้มันเป็นอะไรที่ประหลาด ๆ นะ เพราะเมื่อก่อนพี่ฟังคำสอนไม่เข้าใจ รู้สึกว่าหลวงปู่พูดอะไรก็เป็นเหตุเป็นผลไปหมด ยกเว้นเรื่องนี้ฟังแล้วไม่รู้เรื่อง ตอนหลังพบว่าจริง คล้าย ๆ กับมันย้อนไปเห็นความทุกข์ของพ่อแม่เรา แล้วมันมาอยู่ที่ตัวเราแล้วเราก็กส่งอันนี้ไปที่ลูก เราก็กไปบังคับให้ลูกอย่าเป็นอย่างนี้อ่าเป็นอย่างนั้น ออยากจะเลี้ยงลูก ออยากจะยอมรับลูก เรายอมรับตัวเรา กลับมาดูแลตัวเราแล้วอนาคตจะเป็นอย่างไรมันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง อันนี้คิดว่าได้จากการฝึก ถ้าไม่ฝึกสงสัยจะไม่ได้หรอก”

อีกด้านหนึ่งของการฝึกสติทำให้เรามองเห็นความรักที่ลูกแสดงออกกับแม่ เธอได้เรียนรู้จากสิ่งนี้ว่าเมื่อลูกรักเธอขนาดนี้ทำไมเธอจะต้องไปบังคับหรือพยายามให้ลูกทำในสิ่งที่เธอต้องการ และทำให้ลูกเกิดความทุกข์ขึ้นด้วย เธอเล่าว่า

“เห็นข้อเสียของตัวเอง อยู่ในตัวเขา เห็นความรักของลูกที่มีต่อเรา อันนี้มันสอนมากเลยนะ การที่เห็นว่าเขาพยายามอย่างดีที่สุดเท่าที่วัยของเขาจะทำได้เพื่อที่จะบอกว่าเขารักพี่ว่ามันซับซ้อน เด็กจำนวนมากพยายามเรียนให้ดีเพราะรู้ว่าพ่อแม่อยากให้เรียนดี แม้ว่าเขาเป็นทุกข์ขนาดไหนก็ตามนั่นเป็นเพราะว่าเขาอยากให้พ่อแม่รัก นำเสียดายพ่อแม่จำนวนมากไม่รู้นั่นลูกกำลังแสดงความรัก พ่อแม่ก็ยิ่งพยายามจะผลักดันให้เขาทำมากขึ้น ทำมากขึ้น ซึ่งโหดมาก การเห็นว่าลูกรักเรานี้มันใหญ่มากเลยนะ ยิ่งใหญ่มากเลยนะ แต่พ่อแม่จำนวนมากไม่เห็นไม่รู้ทำไม”

ผลของการฝึกสติของคุณแม่เอเป็นระยะเวลา 10 กว่าปีนั้น ทำให้เธอรู้จักการหยุด จนเกิดความนิ่งและสงบขึ้น มองเห็นความต้องการของตัวเอง และสามารถใช้ชีวิตได้ดีขึ้น นอกจากนี้การหยุดของเธอยังทำให้ เธอมองเห็นความทุกข์ในตัวแม่ของเธอ ทำให้เธอเข้าใจในอดีตที่แม่เคยปฏิบัติกับเธอ เพราะความทุกข์ในใจแม่ที่ไม่ได้ปลดปล่อยและไม่รู้วิธีการดูแลความทุกข์ เธอมีความเข้าใจแม่มากขึ้น ส่วนในเรื่องของลูกเธอได้มองเห็นความรักจากลูกที่มอบให้เธอได้ชัดเจนขึ้น เมื่อลูกรักเธอขนาดนี้แล้วเธอก็รักลูกเธอจึงลดความคาดหวังในตัวลูกลงไม่บังคับหรือพยายามให้ลูกทำในสิ่งที่เธอต้องการ เธอมองว่าชีวิตของลูกก็เป็นชีวิตของเขา สิ่งที่เขาจะทำควรจะให้เขาเป็นคนเลือกเอง

กรณีศึกษาที่ 2 คุณแม่บี

1. ภูมิหลังของคุณแม่บี

คุณแม่บี เป็นคุณแม่เลี้ยงเดี่ยวอายุ 52 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ปัจจุบันเป็นผู้จัดการฝ่ายบัญชีบริษัทผลิต/ส่งออกชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ เธอได้แยกทางกับสามีตอนอายุ 31 ปี มีบุตรชายด้วยกัน 2 คน ตอนที่เลิกกับสามีลูกชายคนโตอายุ 4 ปี และคนเล็กอายุ 7 เดือน ปัจจุบันคนโตอายุ 23 ปี และคนเล็กอายุ 20 ปี เธอได้ฝึกสติมาตามแนวของหลวงปู่มาตั้งแต่อายุ 41 จนถึงปัจจุบันเป็นระยะเวลา 11 ปี

ก่อนฝึก

คุณแม่บี เลิกกับสามีด้วยสาเหตุที่สามีของเธอไปมีคนอื่นใหม่ ปัจจุบันเธอยังติดต่อกับอดีตสามีในฐานะเพื่อนและอดีตสามีก็ยังช่วยดูแลในเรื่องของค่าใช้จ่ายของลูก ๆ อยู่ ในตอนที่เธอเลิกกับสามีเธอไม่รู้สึกโกรธสามีแต่รู้สึกตกใจมากที่เรื่องนี้เกิดขึ้น เธอได้สะท้อนว่าเพราะเธอเป็นคนที่มีจิตใจในตัวเองมากเลยไม่คิดว่าเหตุการณ์แบบนี้จะเกิดขึ้นกับเธอ ดังที่เธอเล่าว่า

“ตอนนี้เป็นเพื่อนกันคบกันเป็นเพื่อนพึ่งพากัน แต่ว่าเหมือนมันจะไม่สามารถอยู่เป็นครอบครัวได้มันห่างไป ตอนนั้นที่เลิกกันไม่เชิงโกรธค่ะ มันเหมือนกับว่าตกใจไม่คิดว่ามันจะเกิดขึ้น เพราะเพิ่งแต่งงานมาได้แค่ 4-5 ปี และก็เดิมทีเป็นคนมั่นใจในตัวเองมากกว่าเรื่องแบบนี้มันจะไม่เกิดกับพี่แน่นอน”

หลังจากนั้นเธอก็เลี้ยงลูกมาโดยลำพังซึ่งมีคุณยายช่วยดูแลและจ้างพี่เลี้ยงมาช่วยดูแลบ้างในบางครั้ง การเลี้ยงลูก 2 คนโดยลำพังที่ยังเล็กอยู่ คุณแม่ปีไม่เคยรู้สึกกังวลหรือกลัวเลยเพราะเธอสนุกและมีความสุขกับการเลี้ยงลูก เธอไม่คาดหวังจะให้ลูกเป็นไปตามที่เธอต้องการ แค่เธอได้อยู่ด้วยกันกับลูกก็มีความสุขแล้ว เธอกล่าวว่า

“พียู่กับคุณแม่ และก็มีจ้างพี่เลี้ยงบ้างเป็นช่วงสั้น ๆ ส่วนใหญ่ก็เลี้ยงกันเอง จริง ๆ มันก็ไม่น่ากลัวอย่างที่ใคร ๆ คิดนะ หมายถึงการเลี้ยงลูก 2 คน คนหนึ่งก็แบเบาะ พี่สนุกกับการเลี้ยงลูก อาจเป็นเพราะว่าเราไม่ได้คาดหวังว่าเขาจะเป็นอย่างไรอย่างนี้ แค่อยู่กันแล้วต่างคนต่างมีความสุขก็โอเคแล้ว”

พอลูกชายคนโตของเธอเข้าเรียนในระดับมัธยมต้น ก็เป็นเด็กที่ค่อนข้างเกเร ทะเลาะกับเพื่อน โดดเรียน และทำข้าวของในโรงเรียนเสียหายจนถูกทางโรงเรียนพักโทษและให้เขียนใบลาออกรอไว้ก่อน เธอสะท้อนว่าที่ลูกชายคนโตของเธอเกเรเพราะเขามีความทุกข์จากสิ่งที่เธอแสดงออกกับเขา ที่เธอดุๆหรือใช้คำที่รุนแรงกับลูก เธอขี้บ่น และไม่โหยงใส่ลูกเกือบทุกวันจนทำให้เขากลายเป็นเด็กเกเร เธอเล่าว่า

“ตอนลูกชายคนโตอยู่ ม.2 จริง ๆ แล้วตอนนั้นพี่ก็เริ่มปฏิบัติแล้วเนอะเขาก็จะเกเรมาก เคยได้ยินคำนี้ไหมคะ Bad Boy แต่รักแม่ และก็ใส่บาตร เขาเป็นผู้ชายแบบอย่างนั้นเลยคะ รักแม่ รักน้อง รักยาย จะออกเป็นผู้ชายแบบปกป้องทุกคน แต่ไปโรงเรียนนะคะก็ไปตีกับเขาก็ไม่เว้นแต่ละวัน ก็เบื่อเรียนก็จะอยู่นอกห้องเรียนตลอดเวลา และก็ไปแซวเพื่อนผู้หญิง ชิสเตอร์ก็เอาเรื่อง บางทีก็ชวนทำข้าวของโรงเรียนเสียหาย เขาก็จบ ม.3 มาด้วยใบเตือนจากโรงเรียนหลายใบมาก เป็นสิบใบ ใบเตือนใบพักโทษ รวมทั้งใบลาออกที่ชิสเตอร์ขอให้คุณแม่ลงชื่อไว้เลย คือหลังจากมีใบเตือนแล้วเตือนอีกแล้วก็พักโทษแล้วก็ไล่ออกเขาก็ยังทำผิดซ้ำ ชิสเตอร์ก็เหมือนจะไล่ออกเลยความผิดมันก็ไม่ใหญ่ขนาดนั้นเหมือนจะยังพอเห็นแววน่าเอ็นดูอะไรบางอย่างของเขาก็เลยไม่ไล่ออก แต่ก็เอาใบลาออกมาแล้วก็เขียนใบลาออกไว้ แล้วให้แม่เซ็นขอลาออก วันไหนชิสเตอร์คิดว่าสมควรแล้วหละ ชิสเตอร์ก็จะเซ็นอนุมัติและลงวันที่ให้เลยขั้นนี้เลยนะคะ ชิสเตอร์ก็ไม่ไหวแล้วจะได้ไม่ต้องเรียกมาคุยแล้วด้วย เขาก็จะเป็นเด็กประมาธนี้แล้วก็อาทิศย์หนึ่งมีเจ็ดวันให้ใหม่คะ ก็รักแม่แต่ว่าปกป้องแม่ แต่กับแม่เองมีปากเสียงกันทุก ๆ วัน แต่ตอนนั้นพี่เริ่มเปลี่ยนแล้ว เหมือนเราเลี้ยงเขามาตั้งแต่เล็กจนมาเราเริ่มเป็นผู้ฝึกปฏิบัติเนี่ย เมื่อก่อนพี่พูดไม่เพราะ ขี้บ่น สิ่ง ๆ สอน ๆ ว่าเขาทุกเรื่องที่เราเห็นว่าเขาทำไม่ถูก ถอด

กางเกงทำไมไว้หน้าห้องน้ำ กินข้าวทำไมไม่ล้างจานเลย เพราะฉะนั้นเราเลยพยายามบอกลูกทุกอย่างที่เราคิดว่าแม่ต้องสอน แต่วิธีการบอกจะใช้คำว่าไม่ฉลาด อย่างที่พี่บอกมานี้บอกก็ครั้งแล้ว จริง ๆ แต่การแสดงออกของเราลูกก็รู้แล้วว่ามันไม่น่ารัก แต่เราหันไปเห็นเขาถอดกางเกงอยู่เราไม่ต้องพูดอะไรเลยแต่ลูกเห็นแค่อาการปฏิกิริยาเราจึงสีมนออกแล้วคะ ลูกก็จะต่อต้านแล้ว จะเรียกว่าต่อต้านก็ไม่ถูกจริง ๆ เขามีความคิดว่าเราหนะเป็นแบบนี้ เพราะฉะนั้นนี่ลูกเจอแบบนี้ทุกวัน ๆ ทำให้เป็นเด็กเกเร แล้วอีกอย่างหนึ่งก็คือว่าเขาเป็นเด็กอาจจะรุนแรง เพราะเราใช้ความรุนแรงกับเขา พูดจารุนแรง ว่ารุนแรง และพี่ก็มารู้ทีหลังว่าเวลาเราทำอะไรเขาไป เราคิดว่าเราจะว่าเขาหนักขึ้น เมื่อวานก็บอกแล้ววันนี้จะว่าให้หนักกว่าเมื่อวาน ไอ้ที่หนักระดับสิบของเราเขารู้สึกว่ามันเป็นระดับร้อยแค่คำพูดหรือแค่อาการปฏิกิริยาที่แม่แบบเชิงในพฤติกรรมของเขา เขาก็รู้สึกเขาไร้ค่า เขาก็เริ่มกลายเป็นเด็กเกเร”

2. หลักและวิธีการฝึกสติของคุณแม่ปีตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

หลังจากที่เธอเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวมา 8 ปี ลูกชายทั้งสองของเธอโตพอที่จะดูแลตัวเองได้บ้างแล้วทำให้เธอมีเวลาให้กับตัวเองมากขึ้น เธอจึงหาสิ่งที่ดีให้กับชีวิตสิ่งนั้นคือธรรมะ คุณแม่ปีเป็นคาทอลิกแต่การที่เธอมองว่าธรรมะเป็นสิ่งที่ดีสำหรับชีวิตของเธอเพราะเธอเล่าว่าสมัยเธอเป็นนักศึกษาได้สัมผัสกับพุทธศาสนาจากการไปปฏิบัติธรรมที่วัดป่าสุคะโตทำให้เธอรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมดีต่อจิตใจของเธอ เธอเล่าว่า

“ตั้งแต่เป็นนักศึกษาก็รู้จักศาสนาพุทธกับการปฏิบัติที่วัดป่าสุคะโตนิดหน่อย ได้เริ่มสัมผัสแต่ว่าความที่เป็นวัยรุ่นก็ไม่ได้หาเวลาที่จะไปเพียรฝึกปฏิบัติ แต่ครั้งหนึ่งเราเคยรู้จักว่าวิธีปฏิบัติมันดีนะมันดีต่อจิตใจอะไรอย่างนี้ แต่หลังจากนั้นเราไม่ชวนขวยที่จะปฏิบัติ จนกระทั่งเมื่อลูกเริ่มโตนิดหน่อย 12 ขวบ 8 ขวบ เราก็เริ่มรู้สึกว่ามันมีเวลาให้กับตัวเองนิดหน่อยเลยพยายามชวนขวยรู้สึกชีวิตมันต้องมีอะไรมากกว่านี้จะหาอะไรดี ๆ ให้กับชีวิต”

เธอได้เริ่มศึกษาธรรมะจากการอ่านหนังสือแต่ยังไม่เจอหนังสือของหลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์ มาเจอหลวงพ่ินิรามิสอาอกรายการทางโทรทัศน์ ทำให้เธอพบแนวทางการปฏิบัติที่เธอต้องการ คือการปฏิบัติที่มีความนิ่งสงบ เป็นการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความสุขจากภายใน เธอเล่าว่า

“พี่เริ่มจากอ่านหนังสือยังไม่เจอหลวงปู่คะ แต่มาเจอหลวงพ่ินิรามิสอาอกรายการเจาะใจ พอเห็นปู่ก็ปังเลยนะคะ เพราะกำลังหาแนวปฏิบัติอยู่แล้ว ฟังแล้วมันเป็นความนิ่งสงบ เป็นความสุขจากภายใน ซึ่งเราก็ไม่รู้วิธีการปฏิบัติที่ดี รู้สึกเหนื่อยเมื่อหลายปีที่แล้วที่เราเคยไปวัดป่าสุคะโตเรารู้ว่าประมาณนี้แหละ พี่เรียกว่าความสุขจากภายใน”

หลังจากนั้นเธอได้ไปเข้าร่วมงานภาวนาของหมู่บ้านพลัมซึ่งตอนนั้นมีปีละ 2 ครั้ง เธอไปงานภาวนาได้ 3 ปีเธอก็ได้เจอกับหลวงปู่ที่มาจากเมืองไทย เธอเล่าว่าถึงแม้เธอจะได้เจอหลวงปู่การปฏิบัติ

ของเธอก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงเพราะการที่ปฏิบัติกับหลวงพี่ทั้งหลายก็เป็นตัวแทนของหลวงปู่ได้ดีอยู่แล้ว และทำให้เธอปฏิบัติอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบันเป็นระยะเวลา 11 ปี ดังที่เธอเล่าว่า

“พอรู้จักหลวงพ่ินรามีสาวผ่านหน้าจอทีวี แล้วลอง search เข้า internet พอ search เข้า internet ก็รู้ว่าหลวงพี่จะมาจัดงานในเมืองไทยเมื่อไร ตอนนั้นพลัมจัดงานภาวนาแค่ปีละ 2 ครั้ง เราก็ต้องรอต้อง 6 เดือนกว่าจะได้ไปร่วมงานภาวนา ก็ปีหนึ่งเขาจัด 2 ครั้ง เราก็ไป 2 ครั้ง อยู่ประมาณ 2-3 ปี หลวงปู่ถึงจะมาเมืองไทยค่ะ ซึ่งจริง ๆ แล้วหลวงพี่ทั้งหมดก็มีหลวงปู่อยู่ในหลวงพี่ อยู่แล้ว เราารู้สึกว่าเราอยู่กับหลวงปู่มานานแล้วตลอด 2-3 ปี ไม่ได้รู้สึกว่ามีอะไรใหม่เมื่อตอนที่หลวงปู่ มาแค่รู้สึกว่ามีใจจางเลยที่เราไม่ต้องไปฝรั่งเศสท่านก็มาให้เราได้เห็นได้กราบไหว้แค่นั้น แต่เรื่องการฝึก ปฏิบัติเนี่ยไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง หลวงพี่ทั้งหมดก็เป็นตัวแทนหลวงปู่ได้ดีอยู่แล้ว”

2.1 หลักการฝึกสติของคุณแม่บีตามีวิถีของดิช นัท ฮันท์

หลังจากที่คุณแม่บีได้เริ่มฝึกสติตามแนวของหลวงปู่ คุณแม่บีได้พบหลักการ 2 เรื่องคือ การเป็นดั่งกันและกัน และการเข้าใจความทุกข์ของตนเองและผู้อื่น

การเป็นดั่งกันและกัน

หลักการเป็นดั่งกันและกัน ตามที่คุณแม่บีกล่าวถึงว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแล้วมีความ เชื่อมโยงกัน ไม่ว่าจะเป็นธรรมชาติ สิ่งของ ผู้คนทุกชนชั้น การกระทำของสิ่งหนึ่งจะมีผลกระทบกับอีก สิ่งหนึ่งเสมอ

“ความเป็นดั่งกันและกันของหลวงปู่ไม่ได้หมายถึงคนกับคนเท่านั้น แต่หมายถึงทุกสิ่ง ทุกสรรพสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต ไม่ว่าจะเป็นคนสัตว์ แร่ธาตุ ดิน น้ำ ทุกอย่าง อย่างเช่น ว่าเมื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเปลี่ยนแปลง หรือเรากระทำสิ่งใดลงไปมันจะเกิดผลกระทบกับสิ่งอื่น ๆ ในทันที ถ้าเป็นการกระทำของคนก็จะยิ่งเห็นชัดใช่ไหมคะ อะไรก็ได้ที่เราทำลงไปปุ๊บมันย่อมที่จะเกิด ผลกระทบต่อสิ่งอื่น ๆ เสมอ มันก็ทำให้พี่คิดได้ว่าอย่างเมื่อก่อนนี้ถ้าเราเจอโจรผู้ร้ายสักคน เขาวิ่งมา อยากได้กระเป๋า ฟันแขนสาวออฟฟิตอย่างนี้แล้วเอากระเป๋าไป เมื่อก่อนเราก็คิดว่าคนนี้น่ารังเกียจ น่ากลัว เราก็โกรธ แต่พอหลวงปู่พูดเรื่องการเป็นดั่งกันและกัน เมื่อเราได้ฝึกปฏิบัติ จิตเราสงบพอ เรา ก็เข้าใจได้อีกอย่างหนึ่งว่า จริง ๆ โจรคนนั้นเขาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับเราตรงไหน ก็คือว่าเราก็เป็น ส่วนหนึ่งในสังคม ในโลก ในจักรวาลนี้ ก็คือว่าถ้าเราไม่ดูแลสังคมมันก็จะเกิดเด็กที่ขาดแคลน เขา อาจจะมาในสังคมที่ไม่ดีก็เลยเติบโตมาก็เป็นคนร้ายอยู่ในสังคม เพราะฉะนั้นจริง ๆ แล้วเขาไม่ได้ เป็นอะไรที่แยกจากราหรือแยกจากทุกคน”

การเข้าใจความทุกข์ของตนเองและผู้อื่น

การเข้าใจความทุกข์ของตนเองและผู้อื่นเป็นผลสืบเนื่องมาจากการเป็นดั่งกันและกัน ที่คุณแม่บี มีความเข้าใจในสังคมที่เกิดขึ้น ตามที่คุณแม่บี ได้ยกตัวอย่างที่ทำให้ตนเองมีความเข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้งว่า

“มีข้อหนึ่งที่เราคิดว่ามันเป็นข้อดีแต่จริง ๆ แล้วมันเป็นข้อเสียมาก เวลามันเกิดกรณีใครก็แล้วแต่เราก็จะตัดสินว่าตกลงเรื่องนี้ใครผิดใครถูก ถ้าเราผิดเราจะขอโทษ แต่ถ้าคุณผิดฉันก็ไมยอม เราคิดว่าทุกเรื่องจะต้องมีคนถูกคนผิด ถึงได้เลิกกับพ่อเขาแค่ว่าเขาอกใจ แล้วมันไม่มีข้อแก้ตัวใดๆ ทั้งสิ้น ก็จบไปหรือแม้กระทั่งมีเรื่องกับใครเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อนร่วมงานกับเพื่อนบ้านถ้าคุณผิดคุณขอโทษเราเราก็จบ แต่หลวงปู่ทำให้รู้ว่าพอทุกอย่างเป็นดั่งกันและกัน จริง ๆ มันไม่มีคนผิดคนถูกทุกคน ก็ดำเนินไปตามสถานการณ์ที่มันประกอบกันทำให้สิ่งต่าง ๆ ปรากฏขึ้น ถ้าเรามองให้ลึกซึ้งลงไปคนนั้นนะที่เรามองว่าเขาผิด เขาก็ไม่ใช่ปัจเจก เขาก็ปรากฏขึ้นเขาก็ทำสิ่งนั้นลงไปจากสถานการณ์ที่มันก่อประกอบกันขึ้นมาทำให้เกิดสิ่งนั้นขึ้น พี่ถือว่าตัวเองมีความสุขมาก ๆ ขึ้นจากการเข้าใจความเป็นดั่งกันและกัน”

การเป็นดั่งกันและกันที่ทำให้คุณแม่บีมีความเข้าใจในทุกอย่างว่ามีความเชื่อมโยงกัน ดังนั้นไม่มีใครถูกไม่มีใครผิดทุกสิ่งดำเนินไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ตามที่หลวงปู่สอนฝึกให้เราจิตใจที่ไม่ตัดสิน มีใจที่กว้างขวางยิ่งใหญ่ยอมรับผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น เธอเล่าว่า

“มันมากกว่าการให้อภัย จริง ๆ พี่เป็นคาทอลิก เกิดมาเป็นคาทอลิกและในศาสนาคริสต์ก็สอนอยู่แล้วว่า ให้เรารักผู้อื่น ก็มีคำสอนที่ว่าตบหน้าข้างหนึ่งก็ให้ตบอีกข้างหนึ่งสอนให้รักและก็ให้อภัย และเราถูกสอนอย่างนั้นมาตั้งแต่เด็ก ๆ เราก็ทำได้นะคะ แต่เราก็ทำแบบนี้ก่อนที่เราจะให้ อภัยใครเราต้องคิดก่อนว่าเขาทำผิดแต่ฉันให้อภัยก็ได้ แต่หลวงปู่บอกว่ามันไม่มีคนถูกไม่มีคนผิด เพราะฉะนั้นมันไม่ต้องให้อภัยมันแค่เข้าใจ มันไม่ต้องอภัยจริงแล้วเขาก็ไม่ผิด เราไม่ต้องให้อภัย และมันเบาว่าการที่เราต้องแบกการให้อภัยไปเรื่อย ๆ และก็บางครั้งมันเกินที่จะเข้าใจว่าทำไมเธอถึงทำ แยกขนาดนี้แต่ถ้าพี่มีสตินะคะพี่ก็จะรู้ว่าเข้าใจก็แค่นั้น แล้วฉันก็ไม่สามารถเข้าใจได้ตอนนี้ ก็แค่รับรู้ว่าเรายังไม่เข้าใจ ไม่หาคำตอบไม่ต้องหว่าใครผิดใครถูก รู้แค่ว่ามันยากเกินที่เราจะเข้าใจถ้าเรารับไม่ได้ เราก็เลี่ยง ๆ อันนี้คือแย่สุดของเราแล้ว มันก็จะเบาว่าการแบกการให้อภัยไปเรื่อย ๆ เราสบายกว่า”

จากการที่คุณแม่บีมีความเข้าใจ หลักการเป็นดั่งกันและกันที่ให้มองถึงความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งในโลกนี้ การกระทำของสิ่งหนึ่งจะมีผลกระทบกับสิ่งหนึ่งนั้น ทำให้เธอมีจิตใจที่สงบลง อ่อนโยนขึ้นมีความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นว่าไม่มีใครถูกไม่มีใครผิดทุกสิ่งเป็นไปตามสถานการณ์ที่มันก่อประกอบกันขึ้นมา ดังนั้นเธอจึงไม่ต้องไปโทษใครว่าใครถูกใครผิด และหลวงปู่สอนว่าไม่ต้องไปให้อภัย

แต่ต้องมีความเข้าใจ ไม่ต้องแบกรับการให้อภัยคนอื่นแต่ใช้ความเข้าใจผู้อื่นเพื่อที่จะได้ดูแลทุก ๆ สิ่งในโลก และทุก ๆ สิ่งที่เราดูแลก็จะส่งผลดีกับตัวเราเอง

2.2 วิธีการฝึกสติของคุณแม่บีตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

คุณแม่บี ได้นำวิธีการฝึกสติที่ได้เรียนรู้ มาประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตของตัวเอง ในเรื่องต่อไปนี

การนำการปฏิบัติเข้ามาสู่วิถีชีวิต

การนำการปฏิบัติเข้ามาสู่วิถีชีวิต เป็นการผสมผสานการฝึกปฏิบัติของหลวงปู่ให้กลืนเข้ามาอยู่ในวิถีชีวิตของคุณแม่บี เธอจะใช้ช่วงเวลาในการดำเนินชีวิตไปพร้อมกับการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ แต่จะใช้เวลาแต่ละครั้งไม่นานมากจะทำเท่าที่ทำได้ เพราะเธอไม่ตั้งเป้าหมายในการฝึกว่าในแต่ละวันต้องปฏิบัติให้ได้มากน้อยแค่ไหน ดังที่เธอกล่าวว่า

“การเป็นผู้ฝึกปฏิบัติซึ่งจริง ๆ แล้วมันง่ายมาก ไม่ต้องถามเลยว่าเราจะทำได้หรือทำไม่ได้หมายถึงการฝึกปฏิบัติณะคะ เพราะมันมีแต่ได้ทำหรือไม่ได้ทำ เพราะหลวงปู่ก็แค่บอกว่าเดินสมาธิ นั่งสมาธิ และก็ทานอาหารด้วยสติอะไรอย่างนี้คะ หลวงปู่ไม่ได้บอกว่าต้องทำ 24 ชม. หลวงปู่ให้ทำให้มากที่สุดเท่าที่เราอยากทำ แล้วมันไม่มีใครที่ลุกขึ้นมาแล้วก็ทำได้มากมายเลยตั้งแต่ต้น ๆ ทุกคนก็ต้องฝึกไปที่ละนิดขึ้นอยู่กับพื้นฐานของตัวเองด้วย บางคนก็ใจเย็นอยู่แล้วเหมือนแบบมีสิ่งแวดล้อมที่ติดอยู่แล้ว แล้วเขาอาจจะทำได้เร็วได้บ่อยกว่า แต่ในเมื่อเรารู้วิธีฝึกแล้วมันไม่จำเป็นต้องทำวันละเยอะ ๆ ทำเท่าที่เราอยากทำ แล้วนี่ก็ได้ว่าจะทำสติมันก็มาเอง”

การเดินสมาธิ

การเดินสมาธิเป็นอิริยาบถหนึ่งที่คุณแม่บี ยกตัวอย่างการฝึกปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน การเดินสมาธิเป็นการเดินด้วยใจที่เบิกบาน และใช้ช่วงเวลาที่สำคัญนี้ในการพิจารณาตัวเอง โดยเธอได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า

“เมื่อครั้งที่พี่เดินมา พี่ก็เดินมาอย่างมีความสุขเดี๋ยววันนี้จะมาเจอน้องที่เป็นเพื่อนคนใหม่ อะไรอย่างนี้ เป็นโอกาสที่ดีที่เราจะได้เจอ แล้วเราก็เดินมาก็ไกลนะและวันนี้ก็ไม่ค่อยมีลม ถ้าเราคิดว่าเราออกกำลังกาย เราก็จะคิดว่ามันพอริยัง พอเราฝึกที่จะเดินอย่างเบิกบานบ่อย ๆ มันก็จะเบิกบานทุกครั้งที่เราจะทำอะไรก็แล้วแต่ โดยเฉพาะเวลาที่เรใช้เวลาอยู่กับตัวเอง”

การฟังเสียงระฆัง

ในเวลาทำงานเธอจะตั้งเสียงระฆังไว้ที่คอมพิวเตอร์ทุกชั่วโมงเพื่อกลับมาตามลมหายใจ ซึ่งเธอก็ทำได้บ้างไม่ได้บ้างเพราะอุปสรรคจากพลังนิสัยของเธอ อย่างที่เธอกล่าวว่า

“จริง ๆ หลวงปู่ก็สอนให้เราเบรกฟังเสียงระฆังทุก 15 นาที ตั้งเสียงระฆังในคอมฯ เลย พี่ก็ไม่ค่อยมีวินัยตั้งแต่แรก เราก็จะชอบต่อรองทุกชั่วโมงก็พอ 15 นาทีมันไม่ต้องเยอะขนาดนั้นก็”

ชั่วโมงก็ตีแล้วก็จะตั้งทุกชั่วโมง บางทีระฆังดังในชั่วโมงไม่ได้ยินนะคะมันก็จะไปเลย ทำบัญชีก็ต้องวิเคราะห์ตัวเลขก็จะนั่งดูตัวเลขในคอมฯ จนถึงขั้นที่ว่าระฆังดังสามเสียงก็ไม่ได้ยินเลย ผ่านชั่วโมงนั้นไปเลยพอรู้สึกตัวอีกทีที่เราไม่ได้หยุดเลยนะ แต่ก็จะรู้แหละเพราะจริงๆ เราต้องฟังเสียงระฆัง 4 ครั้ง ก่อนที่จะพักทานข้าวกลางวัน เราจะรู้เลยว่าเราเพิ่งพักครั้งเดียวเอง เราไม่ได้ยินเสียงระฆังอีก 3 ครั้งเลย อัจฉริยะมากพลังนิสัยตัวเอง สุดยอดมาก”

วิธีฝึกปฏิบัติของคุณแม่บี เธอจะฝึกปฏิบัติทุก ๆ วันเท่าที่เธอสามารถจะปฏิบัติได้โดยไม่ได้ตั้งเป้าหมายในการฝึกเอาไว้ เธอได้ยกตัวอย่างการเดินทางสมาธิว่าให้เดินอย่างเบิกบานใจและให้ใช้เวลาในช่วงนั้นกลับมาอยู่กับตัวเอง ส่วนการฟังเสียงระฆังที่เธอนำไปใช้ในเวลาทำงานของเธอ เธอจะตั้งเสียงระฆังไว้ในคอมพิวเตอร์ทุก ๆ ชั่วโมง ซึ่งในบางครั้งเธอก็พบกับอุปสรรคในการฟังเสียงระฆังจากพลังนิสัยเดิม ๆ ของเธอที่ทำงานจนลืมเวลา จนทำให้เธอลืมกลับมาตามลมหายใจของตัวเอง

3. การเรียนรู้และผลการฝึกสติของคุณแม่บีตามวิถีของติช นัท ฮันท์

3.1 การเรียนรู้ของคุณแม่บีตามวิถีของติช นัท ฮันท์

จากการฝึกสติมาเป็นเวลา 11 ปี ทำให้คุณแม่บีได้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

การโอบอุ้มจากสังขะ

เวลาที่คุณแม่บี เริ่มมีอุปสรรคในการปฏิบัติ เป็นเพราะวิธีปฏิบัติยังไม่ถูกต้องหรือจากพลังนิสัยเดิม ๆ เธอก็จะมีวิธีการแก้ไขที่ได้จากกลุ่มสังขะ ในเวลาที่เรามาร่วมปฏิบัติกับกลุ่มสังขะทำให้เธอได้สัมผัสกับบรรยากาศของความสงบ เธอรู้สึกถึงความสงบในใจ พอใจสงบก็จะเห็นได้ว่าวิธีปฏิบัติแบบนี้ยังไม่ถูกต้องเธอสามารถรู้ได้ด้วยตัวเอง การที่เธอไม่คาดหวังในการฝึกและมีจิตใจที่สงบทำให้เธอมีดวงตาที่เปิดกว้างขึ้นและเห็นวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องด้วยตัวเอง เธอยังสะท้อนคำสอนของหลวงปู่ที่กล่าวว่า การฝึกปฏิบัติมันไม่ยากแค่ให้กลับมาอยู่กับตัวเอง

“สังขะช่วยได้มาก พอเรามายูในสังขะมันไม่ใช่ว่าเราต้องดูว่าพระท่านเดินอย่างไรแล้วเราก็จะเดินตามท่านนะคะ แต่สิ่งที่คนฝึกปฏิบัติร่วม ๆ กันหลายสิบคน หลายร้อยคนมาอยู่รวมกัน พอมันเกิดบรรยากาศนั้นขึ้นมาแล้วบรรยากาศก็จะพาเราสงบ พอสงบใจมันเปิดเอง พอเปิดปุ๊บก็จะเห็นชัดเลยว่าเป็นแบบนี้ สิ่งที่เราเห็นเราคงไม่ไปจ้องว่าเขาก้าวสั้นก้าวยาว เขาหายใจหนึ่งครั้งได้กี่ก้าวอะไรอย่างนี้ พวกนั้นมันเป็นวิธีการซึ่งเมื่อก่อนเราฝึกอะไรเราก็จะพยายามจับวิธีการ หา step 1 2 3 4 แต่จริง ๆ แล้วสิ่งที่หลวงปู่สอนมันง่ายกว่านั้นมากก็คือแค่ให้เรากลับไปอยู่กับตัวเอง ยิ่งเราสงบและไม่คาดหวังอะไรจากการฝึกมากนัก แค่ออให้เราสงบแล้วเราก็จะมีดวงตาที่เห็นชัดขึ้น ว่าเรายังเดินด้วยความเคร่งเครียดความคาดหวังอยู่รึป่าว หรือว่าเราเดินด้วยความเบาสบาย สิ่งนี้มัน popup ขึ้นมา

เอง เวลาเราอยู่ถูกที่ถูกทางก็คืออยู่กับสังฆะ อย่างที่หลวงพ่ินิรามิสาบอกพอจิตสงบดวงตาก็จะเปิดกว้าง เห็นชัดเจน มันได้อัตโนมัตติ”

วิธีการปฏิบัติที่เธอเรียนรู้จากหลวงปู่ พระธรรมอาจารย์ และหลวงพี่ทั้งหลาย คือการที่เธอสัมผัสจากความรู้สึก มองดูท่านทั้งหลายปฏิบัติแล้วทำให้เธอรู้ว่าสิ่งที่เธอปฏิบัตินั้นจะต้องแก้ไขอย่างไร และยังทำให้เธอมองเห็นหลวงปู่ในตัวเอง เห็นท่านเหล่านั้นอยู่ในตัวเอง การปฏิบัติที่ดีไม่ใช่ว่าจะต้องทำตามวิธีการที่มีรูปแบบตายตัวแต่ละจะต้องปฏิบัติด้วยใจที่ไม่กดดัน ปฏิบัติด้วยใจที่สงบและเบาสบาย ตามที่เธอเล่าว่า

“เวลาเราเห็นการปฏิบัติของหลวงปู่คือการมีสติในทุกกิจวัตร ก็คือการเดิน การนั่ง การรับประทานอาหาร การทำกับข้าว การเข้านอน เราก็พยายามฝึก แต่พอเรามาเจอหลวงปู่ก็มันยิ่งชัดขึ้น เวลาหลวงปู่เดินมันช่างนิ่มนวล คือ ท่านฝึกเต็มร้อยทุกวินาทีทุกลมหายใจ ซึ่งเราทำไม่ได้ขนาดนั้น ซึ่งมาเห็นหลวงปู่เองก็อาจจะได้ 80% 90% อย่างหลวงพ่ินิรามิสาท่านจะเดินเหมือนหลวงปู่มาก 99.99% เลย เหมือนกับหลวงพ่ินิรามิสานี้เป็นทั้งเพื่อน เป็นทั้งพี่ เป็นทั้งแม่ activity ด้วยกันเยอะ แต่หลวงปู่เหมือนกับเราได้แต่เฝ้ามอง เวลาเห็นท่านมีงานที่ต้องทำกับท่าน สนทนาธรรม แต่ไม่มีเหมือนเราได้แต่นั่งมองอย่างเดียว สัมผัสกันด้วยความรู้สึกอย่างเดียว เวลาเจอท่าน ทุกคนส่วนใหญ่จะเงิบและก็จะยิ้มให้ท่านเพราะฉะนั้นเราจะเห็นท่านเต็มร้อย แล้วที่บอกว่าเห็นท่านในตัวเราใหม่ เห็นเพราะว่าที่แค่นี้แหละเห็นท่านเดินนี่คือสิ่งที่เราพยายามเป็น ท่านนั่งรับประทานอาหารอย่างสงบก็ดูมีความสุขมาก สิ่งนี้คือสิ่งที่เราพยายามทำ และเรารู้สึกว่าเรามาถูกทางแล้วแหละ แต่ถ้าเราทำได้ตลอด 24 ชั่วโมงทุก ๆ นาทีเราก็จะเป็นเหมือนท่านมากขึ้น เราจะรู้เลยว่าเมื่อก่อนเราเดินแบบนั้นนะ มันไม่ใช่จริง ๆ มันต้องมีความสุขในทุกฝีก้าวที่เราเดิน”

การรู้จักหยุด

การรู้จักหยุดและรอคอยที่คุณแม่บี ที่นำไปใช้ในการดูแลลูกโดยที่เธอจะหยุดที่จะสะท้อนความรู้สึกของเธอกับการกระทำของลูก การมีสติของเธอทำให้เธอสามารถหยุดที่จะแสดงความคิดเห็นที่มาจากประสบการณ์ของเธอ และเข้าใจถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าควรต้องรอ นอกจากการรอจะทำให้สถานการณ์ตอนนั้นไม่แย่งยังทำให้เธอเข้าใจในสถานการณ์นั้นมากขึ้นด้วย และยังส่งผลไปที่ลูกของเธอ ทำให้เขาได้เรียนรู้เรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเองโดยไม่มีความคิดของเธอเขาไปใส่ในหัวของลูก ตามที่เธอเล่าว่า

“ถ้าลูกมีปัญหากับครูแล้วมาเล่าให้เราฟัง ปกติแล้วเราจะชี้แนะเลยใช่ไหมคะ ลองคุยอย่างนั้นกับครูหรือว่าหนูไปทำอย่างนั้นรีป่าว บางทีกลับไปแสดงความไม่ไว้วางใจลูกอีกต่างหาก จากประสบการณ์ของเราใช่ไหมคะที่คิดว่าเพราะลูกเราไปทำอย่างนั้นอย่างนี้ หรือครูคนนี้นิสัยไม่ค่อยดีอะไรอย่างนี้ ล้วนแล้วแต่ความคิดเห็นส่วนหนึ่งมาจากประสบการณ์เรา แล้วยังนั้นมันเป็นการไปกัด

กั้นความคิด พัฒนาการของเด็กที่เขาจะได้เรียนรู้คนอื่น ๆ อย่างบริสุทธิ์จริง ๆ โดยไม่เอาความคิดเราไปใส่ แล้วตรงนั้นมันดีเขาได้เรียนรู้คนอื่นจากความใสบริสุทธิ์จริง ๆ ของเขา พอสองวันผ่านไปส่วนใหญ่มันจะออกมาดีนะคะ แล้วลูกเขาจะรอเลยว่าเดี๋ยววันนี้จะกลับไปเล่าให้แม่ฟัง เพราะเราไม่กั้นเขา เราฟังเขามากกว่าที่เราจะเป็นฝ่ายพูด”

ในระหว่างที่เธอรอ เธอก็ได้มีการฝึกปฏิบัติเป็นปกติในชีวิตประจำวัน เพื่อเตรียมความพร้อมของจิตใจของตัวเองในการที่จะรับฟังลูกในครั้งต่อไป

“พี่รอเฉย ๆ แล้วในระหว่างวันเราก็เดินสมาธิ เรามีการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเราแล้วนั่นแหละคือการเตรียมพร้อมที่เราจะรับฟังลูกในครั้งต่อไป และในการที่เราฝึกปฏิบัติในระหว่างวัน สถานการณ์ที่ลูกให้เล่าฟังเมื่อวานเย็นนี้มันยังอยู่ แต่เราไม่ได้เก็บมาคิดว่ามันเป็นเพราะอะไร แล้วมันจะยังงัย เราแค่รับฟังไว้เฉย ๆ เฉย ๆ เลย แล้วพอระหว่างวันเรามาได้เดิน ได้วิ่งออกกำลังกาย ได้ฝึกปฏิบัติอย่างที่เราหลงปู่สอน เดี่ยวมันก็จะ pop up ขึ้นมาเองว่าจริง ๆ ที่หลงปู่สอนการที่เกิดขึ้นมันเป็นไปได้มากมายหลายอย่าง เราไม่ต้องคาดเดามันจะชัดเจนขึ้นเอง การปฏิบัติมันจะทำให้เราเข้าใจผู้อื่น”

การที่ลูกชายคนโตของคุณแม่บีเป็นเด็กที่ค่อนข้างเกร เธอไม่มองว่าเป็นความผิดของลูก ซึ่งการฝึกปฏิบัติทำให้เธอกลับมาคิดว่าไม่ควรมองไปที่ลูกแต่ให้กลับมามองที่ตัวเองก่อน หลังจากนั้นเธอจะกลับมานิ่งและสงบได้ และทำให้เธอคิดว่าจะต้องเริ่มเปลี่ยนที่ตัวเองก่อน ถ้าเธอเปลี่ยนแปลงตัวเองในทางที่ดีได้ก็จะส่งผลต่อลูกในทางที่ดีเช่นกัน ตามที่เธอเล่าว่า

“ในช่วงถึงขั้นแบบที่มีใบเตียนมาเป็นสิบใบ และจะเรียนจบ ม.3 ตอนนั้นพี่เริ่มรู้ตัวแล้วว่าต้องเปลี่ยนที่ตัวเราเองก่อน ที่เขาบอกว่าพ่อแม่เป็นพระอยู่ในบ้าน เราหนะเป็นพระเพลิง เราก็ต้องเปลี่ยน แต่มันยากที่เราจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง แต่สิ่งที่ต้องหักดิบเลยคือเรื่องการไม่พูด ไม่พูดอะไรเลย คือเดินเข้าไปในบ้านเราเห็นทุกอย่างที่เราอยากพูดที่เราเคยพูดเรื่องถอดกางเกง กินข้าวไม่ล้างจาน เราก็ไม่ต้องพูดอะไรทั้งหมด ไม่ต้องหาวิธีที่จะพูดอย่างไรให้มันไพเราะให้ลูกฟังแล้วสบายใจ ไม่ต้องหาเลยนะคะ แค่อำปากมันจะไม่รอดไม่สามารถหาคำที่สวยงามนั้นได้เพราะเรายังไม่พร้อม เราต้องมีความนิ่งสงบภายในให้มากพอก่อน เพราะฉะนั้นพี่จะไม่พูดเลย สองอันนี้ก็มีประสิทธิภาพมาก”

จากการฝึกสติของคุณแม่บี ทำให้เธอได้เรียนรู้วิธีการฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้องจากบรรยากาศของความสงบในเวลาที่เราไปร่วมปฏิบัติกับกลุ่มสังฆะ เมื่อจิตใจสงบดวงตาก็เปิดกว้างขึ้น ทำให้เธอได้เห็นและเรียนรู้วิธีปฏิบัติได้ถูกต้องได้ด้วยตัวของเธอเอง จากนั้นการปฏิบัติยังทำให้เธอเรียนรู้ที่จะหยุดและรอคอยเพื่อให้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นไม่เลวร้ายไปกว่าเดิม เมื่อก่อนที่ลูกของเธอเป็นเด็กเกรเธอมักจะดุๆและใช้คำรุนแรงกับลูกเสมอ การฝึกสติทำให้เธอมองเห็นว่าการที่ลูกของเธอ

เพราะเธอมีความสุขที่มาจากเธอ จึงทำให้เธอรู้ว่าเธอต้องแปรเปลี่ยนที่ตัวเธอเองก่อน เธอจึงใช้วิธีรดน้ำกับลูกโดยเธอจะชื่นชมลูกอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

3.2 ผลการฝึกสติของคุณแม่บีตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

ต่อตนเอง ได้แก่ เกิดความสงบสุขภายในใจภาวะจิตใจที่เบาสบาย และมีปัญญาในการแก้ปัญหา

หลังจากที่คุณแม่บี ได้ฝึกสติมาจนถึงปัจจุบันนี้เป็นระยะเวลา 11 ปี ทำให้เธอมีความสุขขึ้นมาก เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากภายในใจของตัวเอง อย่างที่เธอสะท้อนว่า

“มีความสุขมากขึ้น ความทุกข์ก็ยังมีอยู่นะคะ เวลาที่เราเผลอ เช่น เวลาเราทำงานเราก็ปล่อยให้เครียดไปกับงาน งานลากจูงเราไป ดูตัวเลขในคอมพิวเตอร์นาน ๆ ใครมาขัดใจ ขัดอารมณ์ก็ยังมีโกรธมีโมโห ก็ยังมีความสุขอยู่ แต่โดยส่วนใหญ่ก็มีความสุขค่ะ”

การมีสติและอยู่กับปัจจุบันขณะของคุณแม่บี ทำให้เกิดสภาวะจิตใจที่เบาสบายจากการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข สติช่วยให้มองเห็นความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เช่น การมองเห็นศักยภาพในตัวลูก ทำให้เธอปล่อยวางที่จะบังคับลูกในเรื่องต่าง ๆ อยู่ด้วยการไม่คาดหวัง ผลลัพธ์ทำให้เธอมีความสุขและเกิดภาวะเบาสบายภายในจิตใจ ตามที่เธอกล่าวว่า

“... พอเรามีสติเรารู้ว่า ลูกมีศักยภาพ เราเลี้ยงเขาให้เขารู้ว่าแม่รักและเขาก็ต้องรักตัวเอง แล้วเดี๋ยวเขาก็จะทำสิ่งที่ดี ๆ ให้กับตัวเอง ถ้าเรามั่นใจว่าความรักความดีงามที่เราสัมผัสกัน เขาสัมผัสได้แล้วถึงความรักความอบอุ่นในครอบครัว พี่เชื่อว่าเด็กทุกคนเขาก็จะหาแต่สิ่งที่ดีงามให้ตัวเอง โดยที่เราไม่ต้องบอกว่าเป็นดีแล้ว ต้องนอนแล้ว หรือลูกเล่นเกมสไปซ์ใหม่คะเกมสมันก็ต้องดีเด็กไม่ได้หลับไม่ได้นอน เขาจะค่อย ๆ คิดได้เองโดยที่เราไม่ต้องไปคาดหวังว่ามันจะสามวันหรือสามเดือน หรืออะไรขนาดนี้แค่นี้ให้เขาว่าเรารักเขาขนาดนี้ เขาก็ต้องรักตัวเองนะ เพราะจริง ๆ พี่เชื่อว่าเด็กที่เล่นเกมสเป็นบ้าเป็นหลังทุกคน เขารู้แหละว่ามันไม่ดี แต่เขาหลุดจากตรงนั้นไม่ได้ และอะไรที่มันมีแรงพอที่จะดึงให้เขาหลุดจากตรงนั้นให้ได้ มันจะเป็นการบังคับหรือก็ต้องอ่อนโยนกับเขา”

นอกจากนี้นอกจากนี้การฝึกสติทำให้เธอมีปัญญาในการหาวิธีการที่เหมาะสมมาใช้ในการแก้ปัญหาเพื่อให้ลูกของเธอมีความสุข การที่ลูกชายคนโตของเธอมีความสุขจากสิ่งที่คุณแม่แสดงออกกับเขาแล้วทำให้เขากลายเป็นเด็กเกเร เธอได้ใช้วิธีการรดน้ำกับลูกของเธอด้วยการพุดชื่นชมลูกทุกวันอย่างน้อย 2 ครั้ง การกระทำนี้สามารถทำลายกำแพงกันของเธอกับลูกที่มีมานานได้ โดยเธอเล่าว่า

“ก็ได้ฝึกเริ่มต้นใหม่ใช้ใหม่คะ เริ่มต้นใหม่ก็ยากเรากับลูกก็เป็นไม้เบื่อไม้เมา จะมาทำขั้นที่ 1 2 3 4 แล้วก็พุดเยอะไม่ได้ถ้าพุดเยอะเดี๋ยวจะไปด้านมืดอีก ก็เอาข้อที่ 1 รดน้ำเขา จากที่ไม่พุดทุก

อย่างที่เรเห็นว่าใจเราเขาทำไม่ดีเราไม่พูด แต่ที่จะพูดวันหนึ่งขอแค่ 2 เรื่องเป็นอย่างน้อยที่จะชื่นชมเขา มันมีประสิทธิภาพมากเลยอันนี้ เราก็ต้องมองหาแล้วจะชื่นชมอะไรดีหาไม่เจอ พอแป็บนึงมันหาเจอจริง ๆ มันก็ต้องมีเรื่องที่เขาทำจริงก็อย่างเช่น วันนี้ดูเลยายตีจิ้งกลับมาจากโรงเรียนก็ไม่ไปไหนอยู่บ้าน ถึงแม้เขาจะอยู่บ้านเพราะเล่นเกม เล่นคอมฯ แต่ว่าเขาจะห่วยวาย ยายแก่แล้วเขาก็จะอยู่บ้านไม่ไปไหน ก็หาเรื่องมาชื่นชม ก็ทำอย่างเนี่ยวันละครั้งสองครั้งสถานการณ์มันก็ดีขึ้น”

ต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว

การเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวของคุณแม่ปี ก่อนที่จะมาฝึกปฏิบัตินั้นเธอจะบ่น ตำหนิ และว่ากล่าวตักเตือนลูกของเธอแทบทุกวัน เวลาโมโหก็จะโมโหร้ายและพูดจาทักลูกไม่เพราะ เป็นเพราะเธอมีความกดดัน มีความเหน็ดเหนื่อยและเครียดจากการทำงานในที่ทำงานและงานบ้านที่เธอต้องกลับมาจัดการ เธอจึงปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ไปที่ลูกของเธอ หลังจากที่เธอได้ไปฝึกปฏิบัติเธอได้หยุดที่จะไม่พูดตำหนิลูก และหันมารับฟังลูกมากขึ้น จึงทำให้ความสัมพันธ์ของเธอกับลูกก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ ดังที่เธอเล่าว่า

“พอปฏิบัติมาแล้วมันแตกต่างจากเมื่อก่อน เหนื่อยน้อยลง เมื่อก่อนเราก็จะบ่น เราคิดว่าเราเป็นแม่เราก็ต้องคอยสั่งสอนลูก แต่จริง ๆ แล้วเราไม่ต้องทำขนาดนั้น แค่เราอยู่กับเขาอยู่เป็นแม่เขาอยู่เป็นเพื่อนเขา จริง ๆ ทุกอย่างที่เราสอนเขาตั้งแต่ 1-8 ขวบเราสอนไปหมดแล้ว หลังจาก 6 ขวบมาเขาเริ่มมีความคิดวิเคราะห์ของตัวเอง เขาเริ่มคิดอะไรซับซ้อนหลายชั้นได้มากขึ้นอะไรอย่างนี้ เพราะฉะนั้นโชคดีที่พี่เริ่มมาได้ฝึกก็เลยรู้ว่าจริง ๆ แล้วเราควรจะมีฟังเขามากกว่าที่จะพูดให้เขาฟัง แล้วพอเราเป็นฝ่ายรับฟังแล้วเราเหนื่อยน้อยลงแล้วเราก็จะเห็นชัดด้วยว่าจริง ๆ แล้วเขาเก่งกว่าที่เราคิด พอเราอยู่กับเขาแล้วเราพูดน้อยลงแล้วเราฟังมากขึ้น เขาก็จะเป็นฝ่ายพูดมากขึ้นทันที เขาก็จะเล่าทุกอย่าง เช่น วันนี้ไปโรงเรียนเป็นยังไงบ้างมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนกับครู มีอะไรที่ชื่นชมเพื่อน ชื่นชมครู อะไรอย่างนี้ค่ะ แรก ๆ เราก็พยายามที่จะไม่ comment เพราะเราก็จะมีติดนิสัย เราก็อยาก comment ถ้ายังงั้นมันจะมันอย่างนั้นนะลูก ต้องระวัง อย่างโน้นอย่างนี้อะไรอย่างนี้นะคะ ถ้าจะ comment อะไรอาจจะรอสัก 2-3 วันค่อยมา comment ก็ได้ พอเรารอ 2-3 วัน ปรากฏว่าไม่ต้อง comment เขาจะมาพูดให้เราฟังเองว่าตกลงเรื่องนี้เขาจัดการอย่างงัย เขาคิดยังงัยและเขาทำอะไรไปอย่างนี้ค่ะ”

นอกจากนี้การแปรเปลี่ยนตนเองของเธอ ด้วยการวิธีการรดน้ำโดยการชื่นชมลูกให้ได้ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ทำให้สถานการณ์ระหว่างเธอกับลูกดีขึ้นเรื่อย ๆ ลูกชายเข้ามาเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ให้แม่ฟังได้ เปิดใจคุยกับแม่ได้ เธอรู้สึกมีความสุขอย่างมากที่กำแพงระหว่างเธอกับลูกได้ทลายลง เธอเล่าทั้งน้ำตาด้วยความดีใจถึงเหตุการณ์นั้นว่า

“พอเราชื่นชมเขา แค่ชื่นชมอย่างเดียวยังไม่มีการปรับความเข้าใจ ข้อสอง ข้อสาม ยิ่งทำมันก็ยิ่งแรก ๆ เขาก็จะเริ่มกล้าเข้ามาหาเราแล้ว เขาพูดอะไรมาเราก็รับฟังซะเป็นส่วนใหญ่แล้วก็มา

ประหลาดใจ ดีใจ ที่เขากลับมาไล่เรียงให้เราฟังว่าเมื่อตอนนั้นเกิดเรื่องนั้นขึ้นทำไมเขาทำอย่างนั้น ทำไมเขาถึงไม่ทำไม่เป็นอย่างนี้ มาเล่าให้เราฟังโดยให้เราไม่ถาม มันเหมือนกำแพงทลายลง มันทำให้เรามั่นใจว่าถ้ามันเกิดอะไรขึ้นอีก เขาก็คงมาพูดกับเราในลักษณะนี้แหละว่ามันเกิดอะไรเพราะอะไร แล้วจากสิ่งที่เขาเล่ามันทำให้เรารู้ว่าจริง ๆ เขามีวุฒิภาวะ แล้วเขาสามารถบอกจุดอ่อน จุดแข็งของตัวเองเขาได้ อาจจะไม่เข้าใจ 100% แต่เราก็เข้าใจจุดอ่อนเขาแล้วแหละว่าเขาเป็นคนแบบ เขาบอกเขาเป็นเองนะถ้าใครมาทำดีทำต่อ ซึ่งสิ่งเหล่านี้บางอย่างก็มาจากแม่ จากพ่อ ปู่ย่าตายาย”

หลังจากที่คุณแม่บี ได้ฝึกปฏิบัติเธอได้ใช้การเริ่มต้นใหม่กับอดีตสามีเธอได้โดยการเขียนจดหมายขอขอบคุณในสิ่งที่ดี ๆ ที่สามีของเธอทำให้และเธอเข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมันไม่ใช่ความผิดของสามีเธอ ซึ่งตอนนี้เธอกับสามีเธอก็ยังติดต่อกันอยู่และเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน ตามที่เธอเล่าว่า

“จริง ๆ จากการที่เราเป็นผู้ฝึกปฏิบัติมันก็ทำให้เราได้เริ่มต้นใหม่กับเขาคือพี่เขียนจดหมายหาเขาขอบคุณในสิ่งดี ๆ ที่เขาทำ จริง ๆ เราก็ติดต่อกันตลอดก็คุยเรื่องที่มีมันจำเป็นต้องคุยคุยกันอยู่แล้วเช่นค่าเทอมเท่าไร เมื่อไหร่ต้องจ่าย หรือว่ายังต้องพาไปหาคุณปู่คุณย่าอะไรอย่างนี้ ก็ยังไปด้วยกันไปรถคันเดียวกันตลอด แต่มันเหมือนกับว่าเขาเองเขาก็ยังรู้สึกผิด ถ้าเราไม่ใช่ผู้ฝึกปฏิบัติเราก็คิดว่าเขาหนีผิด พอเราฝึกปฏิบัติเราก็เขียนให้เขาเข้าใจว่าจริง ๆ แล้วเราก็เข้าใจนะมันไม่ใช่ความผิดของเขาทั้งหมด มันก็เป็นแค่เรื่องหนึ่งที่มีมันผิดพลาดไป แล้วเราก็น่าจะเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันและทำชีวิตของเราทั้งสองคนให้มันดีที่สุดแล้วกัน”

ผลการฝึกปฏิบัติที่เกิดขึ้นกับคุณแม่บี ทำให้เธอเกิดความสุขจากภายใน และสติยังทำให้เธอมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนขึ้น มองเห็นว่าลูกตัวเองมีศักยภาพสามารถดูแลตัวเองได้ ทำให้เธอปล่อยวางและไม่กระทบต่อลูกเหมือนเมื่อก่อน ทำให้เธอรู้สึกที่ตัวเองเบาสบายขึ้นเพราะไม่ต้องแบกรับภาระในเรื่องลูกหรือเรื่องอื่น ๆ และยังทำให้เธอเกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก ส่วนอดีตสามีเธอได้เริ่มต้นใหม่โดยการเขียนจดหมายขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่สามีเธอทำให้เพราะเธอมองว่าไม่ว่าเธอหรืออดีตสามีของเธอก็ควรมีชีวิตที่ดีต่อไป

กรณีศึกษาที่ 3 คุณพ่อซี

1. ภูมิหลังของคุณพ่อซี

คุณพ่อซีเป็นคุณพ่อวัย 57 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ปัจจุบันเป็นเจ้าของตึกเช่าอยู่ในกรุงเทพฯ คุณพ่อซีมีภรรยา 3 คน ภรรยาคนแรกได้แยกทางกันและมีลูกชายด้วยกัน 1 คน ตอนนี้อายุ 28 ปี ลูกคนโตก็ยังไปมาหาสู่กับคุณพ่ออย่างสม่ำเสมอ ภรรยาคนที่ 2 ได้แต่งงานและจดทะเบียนสมรสกันตอนที่ คุณพ่อซีอายุ 37 ปี และมีลูกชายด้วยกัน 2 คน ปัจจุบันอายุ 19 ปี และ 14 ปี ซึ่งลูกชาย 2 คนนี้ เขาเป็นผู้เลี้ยงดูร่วมกับภรรยามาตั้งแต่ยังเล็ก และจ้างพี่เลี้ยงมาช่วยดูแลใน

ช่วงเวลาที่เขาต้องไปทำงาน ส่วนภรรยาคนที่ 3 ได้แยกทางกันแล้วไปมีสามีใหม่และไปอยู่ด้วยกันกับสามีใหม่ที่เมืองนอก มีลูกสาวด้วยกัน 1 คน อายุ 18 ปี อาศัยอยู่กับคุณยายที่ต่างจังหวัด เขาได้ส่งเสียค่าเลี้ยงดูลูกสาวมาโดยตลอดมาและได้ชวนมาอยู่ด้วยกันและเรียนต่อที่กรุงเทพแต่ลูกสาวไม่ได้มา เพราะอยากอยู่กับยายที่ต่างจังหวัด ส่วนการฝึกปฏิบัติตามแนวของหลวงปู่ คุณพ่อซีฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลา 11 ปี

ก่อนฝึก

คุณพ่อซีได้พูดถึงการเลี้ยงลูกชาย 2 คนของเขาว่า เขาเลี้ยงมาด้วยกันแต่นิสัยไม่เหมือนกันเลย ทำให้เขามีความหนักใจอยู่บ้าง แต่เขาก็พยายามหาวิธีดูแลลูกตามลักษณะของแต่ละคน เช่น ลูกคนโตไม่ค่อยใส่ใจเรียนบังคับให้อ่านหนังสือเขาก็ไม่สนใจ คุณพ่อซีจึงหากิจกรรมที่ลูกชายสนใจให้ทำตามที่เขาสนใจและส่งเสริมให้เขาทำกิจกรรมนั้น ส่วนลูกคนเล็กเป็นคนที่ชอบเรียนหนังสือจนไม่ยอมทำกิจกรรมอย่างอื่น เขาก็จะพยายามชวนให้ลูกไปทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ บ้าง ตามที่เขาเล่าว่า

“สองคนนี้เลี้ยงมาแบบเดียวกันแต่แตกต่างกัน ช่วงที่คนแรกจะอยู่ด้วยกันหมดตลอด มีพี่เลี้ยงช่วยเลี้ยง ช่วงที่เขาเด็ก ๆ ผมมีเดินทางก็จะฝากให้พี่เลี้ยงช่วยดูมาเสริมตอนที่เราไม่อยู่บ้านกัน อะไรอย่างนี้ เพียงแต่ว่ามันเป็นความต่างกันตามธรรมชาติของเด็ก มันมีความหนักใจอยู่คู่ละแบบ คืออย่างคนแรกก็จะเป็นพวกที่ไม่ซีเรียส ซึ่งมันก็มีความกังวล เขาก็ทำอะไรก็ไม่ซีเรียสเลยมันก็แยะเหมือนกันนะ ในขณะที่คนเล็กเนี่ยตั้งใจเรียนทำโน้นเขาก็จะซีเรียสเกินไปถึงแม้ตั้งใจเรียนได้คะแนนดี แต่เขาก็จะมีความกังวลอีกแบบหนึ่งตัวเขาเอง เราก็พยายามชวนเขาว่าอยากจะทำอย่างอื่นไหม แต่เขาก็ไม่สนใจส่วนใหญ่ก็เรียนก็มีเล่นเกมส์กับเพื่อนอะไรอย่างนี้ อย่างอื่นก็พาเขาก็ไม่ค่อยสนใจ และอย่างเพื่อนเขาบางทีชวนไปเที่ยว ไปดูหนังเขาก็ไม่ไปนะเขาเรียนเสร็จก็กลับมาบ้าน ส่วนคนโตจะมีตั้งกฎว่าให้อ่านหนังสือวันละเท่าไรพยายามจะดึงเข้าให้สนใจ ปรากฏว่าเขาทำตามได้พักหนึ่ง แต่ตัวเขาเองก็ไม่สนใจคือเขาก็ไม่มีสมาธิที่จะอ่านหนังสือได้ยาว ๆ คือการบังคับลูกเนี่ยไม่ได้ผลในเรื่องของการตั้งใจเรียนขึ้น ก็เลยกลับมาดูลักษณะของตัวเขาว่าจะเรียนอะไร ข้างนอกที่เขาชอบ เขาจะฟังเพื่อนเพื่อนอยากเรียนอะไรเขาอยากเรียนด้วยคนโตก็จะเป็นลักษณะนี้”

2. หลักและวิธีการฝึกสติของคุณพ่อซีตามวิถีของติช นัท ฮันห์

ก่อนที่คุณพ่อซีจะมาฝึกสติเขาเป็นคนที่ไม่โง่งงและพูดจาเชือดเฉือนจิตใจคนอื่น ทำให้คนรอบข้างเกิดความทุกข์และการที่เขามีภรรยาหลายคนก็ทำให้ภรรยาของเขามีความทุกข์ เขาเลยอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง ตามที่เขาเล่าว่า

“สมัยก่อนที่จะมาฝึกเราเป็นคนขาดสติ เราเป็นคนโมโหง่าย แล้วเราเป็นคนพูดจาไม่ดี เวลาเราโมโหเราจะพูดแบบ เขาเรียกอะไร คนอื่นเขาจะพูดอะไรอย่างนี้แต่เราจะพูดแบบเชือดเฉือน เราจะใช้คำพูดแบบไม่ด่า แต่จะใช้คำพูดแบบเชือดเฉือนอย่างนั้น ฟังแล้วอาจจะมากกว่าคำด่าด้วย ตรงนี้แหละเป็นสิ่งที่เราอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองอยากจะแก้นิสัยตัวเอง ที่อยากแก้นิสัยตัวเองก็เพราะเราก็ทำให้คนอื่นทุกข์มาเยอะ ทำให้ภรรยาเป็นทุกข์เพราะผมโกรธใส่เขา แล้วเรามีชีวิตส่วนตัวเรามีแฟนหลายคนอะไรอย่างนี้ มันก็เป็นความผิดพลาดทางชีวิตอย่างหนึ่งที่ขาดสติก็นำพาความทุกข์มาสู่คนรอบข้าง ก็อยากจะทำมันให้ดีขึ้น ในขณะที่เราไปทำในสิ่งที่ไม่ดีมาเยอะแล้วอีกอย่างก็อายุมากขึ้น”

นอกจากคุณพ่อซี อยากจะเปลี่ยนแปลงตัวเองแล้ว ยังมีจุดเปลี่ยนในตอนที่แม่ของเขาป่วยเป็นโรคพาร์กินสันและเสียชีวิตด้วยอาการปวดบวมอย่างกระทันหัน ซึ่งในตอนนั้นเขามีความเชื่อมั่นมากกว่าแม่ของเขาจะอายุยืนและในช่วงที่แม่เขาป่วยเขาได้ดูแลแม่ เขาได้ใกล้ชิดกับแม่มากขึ้น ทำให้เขามีความสุขมากแต่พอแม่ของเขาเสียชีวิตอย่างกระทันหัน ทำให้เขาเสียใจอย่างมากและเขาก็คิดว่าเสียใจมากไปเขาก็ช่วยแม่เขาไว้ไม่ได้เขาเลยรู้สึกปลงกับชีวิตจึงหันไปปฏิบัติธรรมเยียวยาตัวเองด้วยการฝึกสติ ตามที่เขาเล่าว่า

“ตัวที่ทำให้เกิด turning point คือแม่ผมเสียชีวิตตอน 11 ปีที่แล้ว ที่นี้แม่ก็ปกติผมกับแม่จะสนิทกัน แล้วก็สนิทกันมากรักกันมาก แล้วเรามีความเชื่อมั่นเสมออยู่ว่าแม่เราต้องอายุยืน เพราะแม่เราดูโหงวเฮ้งอะไรอย่างนี้ แม่เราอายุ 70 หนูหา เราก็บอกเนี่ยนะแม่เราต้องอายุยืน ต้องโน้นต้องนี้ต้องอยู่จนถึง 90 ปี แต่จริง ๆ แล้วพอผลสุดท้ายแม่เป็นพาร์กินสัน อยู่กับผม 3 ปี แม่ก็ปวดบวมเสียชีวิต ก็ทำให้ผิดหวังมาก มันเปลี่ยนมันผิดหวังที่เราเชื่อมั่นทุกอย่างมันหมด แล้วก็ช่วงหลังก่อนที่แม่จะเสียก่อนที่แม่ป่วยเนี่ยเรามีเวลาใกล้ชิดกับแม่เยอะขึ้นอะไรอย่างนี้ แล้วเราก็รู้สึกว่ามันเป็นเวลาที่มีความสุขมากในชีวิตนะ เออเราทำงานน้อยลงอยู่กับแม่มากขึ้นใกล้ชิดแม่มากขึ้น แต่เวลาที่อยู่กับแม่ได้ใกล้ชิดแม่มาก ๆ ไม่กี่ปีแม่ก็ป่วยเป็นพาร์กินสัน ก็ไม่คิดว่าแม่จะจากไปเร็ว ก็ดูแลแม่อย่างใกล้ชิดแม่เสียเสียเพราะปวดบวม เร็วมากตั้งตัวไม่ติด ก็เสียใจครับ เสียใจมากก็ไม่สามารถช่วยแม่ไว้ได้มันก็เกิดอาการปลงครับ เลยมาเรียนปฏิบัติธรรม แล้วก็รู้สึกว่าจะไร ๆ หลาย ๆ อย่าง ตอนนั้นมันเสียใจ เสียใจที่แม่มาจากไป ก็มันเยียวยาตัวเองด้วยการสติ”

คุณพ่อซีหันมาเยียวยาตัวเองด้วยการฝึกสติตามแนวของหลวงปู่ จากการทำไปฟังหลวงปู่เทศน์ที่สวนลุมในปี พ.ศ.2550 ซึ่งเป็นการฟังเทศน์ของหลวงปู่ครั้งแรกของเขา และต่อมาอีกหนึ่งปีเขาก็ได้ไปร่วมงานภาวนาของหมู่บ้านพลัมอย่างต่อเนื่อง จนเขาได้ไปเป็นอาสาสมัครของหมู่บ้านพลัม และฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลา 11 ปี ตามที่เขาเล่าว่า

“พ่อแม่ตายเลยมาเริ่มฝึกฝน แล้วพอดีช่วงนั้นหลวงปู่มาช่วงปี 2550 แม่ตายตอน 49 ก็เลยไปฟังที่สวนลุมครั้งแรก หลังจากนั้นก็ไปภาวนากับหลวงพี่นิรามิสาในเดือนตุลาคม แล้วก็ปี 51 ก็ไปภาวนาต่อ ก็ไปเป็นอาสาช่วยมาตลอดครับ”

2.1 หลักการฝึกสติของคุณพ่อซีตามวิถีของติช นัท ฮันท์

คุณพ่อซีได้พบหลักการสำคัญในการฝึกสติตามแนวของหลวงปู่ คือ การอยู่กับปัจจุบันขณะและการเป็นดั่งกันและกัน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

การอยู่กับปัจจุบันขณะ

สำหรับหลักการฝึกสติของหลวงปู่ คุณพ่อซี มองว่าเป็นการอยู่กับปัจจุบันขณะที่มีความลึกซึ้งกว่าคำพูดว่าปัจจุบันขณะ คนที่จะเข้าใจการเป็นปัจจุบันขณะได้อย่างลึกซึ้งและสามารถมองเห็นถึงความเชื่อมโยงทั้งหมดในจักรวาลได้นั้นจะต้องมีการฝึกฝนสติอยู่ตลอดเวลาทั้งชีวิตเพราะสภาวะที่เจอในแต่ละขณะมันจะมีครั้งเดียวในจักรวาล จะเปิดรับมันได้แค่นั้นอยู่ที่การฝึกฝนตลอดชีวิต ตามที่เขาเล่าว่า

“หลักของหลวงปู่ท่านให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งคำนี้นำมาใช้มากมันเป็นสูตรสำเร็จ ที่ว่าการที่จะให้อยู่กับปัจจุบันทุกขณะมันลงไปลึกมากเลย และจะลงไปได้แค่นั้นอยู่ที่พลังสติเราที่มันโตขึ้นมาอีก หลวงปู่ก็มีเปรียบสั้น ๆ คล้าย ๆ ฉายหนึ่งให้เราดูท่านยกขาขึ้นมาแล้วท่านก็ตีหมา ท่านตีหมาไปท่านสัมผัสได้ถึงเมฆ ถึงฝน ถึงอะไรทั้งหลายที่มันอยู่ในน้ำชา ก็เหมือนกับว่าในชาถ้วยนี้มันบรรจุเอาไว้ซึ่งจักรวาลทั้งหมดด้วยซ้ำไปไม่ใช่เพียงก้อนเมฆ ท้องฟ้าอะไรอย่างนี้ตัวเราเองก็เป็นหนึ่งในอันนั้นด้วย ก็คือว่าปัจจุบันขณะที่น่าเราลงลึกทะลุภาพปรากฏการณ์ จากความว่างทะลุจนไปเป็นความเชื่อมโยงของทุกอย่างในจักรวาล จากความเชื่อมโยงของทุกอย่างในจักรวาลเป็นธรรมชาติ ก็คือ พุทธภาวะที่มีอยู่ในใจพวกเราทุกคน ที่มีอยู่ในทุกสรรพสิ่ง ที่มีอยู่ทุกขณะ แล้วปัจจุบันขณะแต่ละขณะคือมันไม่ได้อยู่ที่ไหนไม่ต้องถึงชาติหน้ามันอยู่ในปัจจุบันนี้ซึ่งปัจจุบันนี้เป็นเวลาที่รวมทั้งอดีต ปัจจุบันอนาคต แล้วเมื่อเราฝึกไปเรื่อย ๆ ตัวปัจจุบันขณะเองเราก็ทิ้งมันไปได้ เพราะว่าเวลาเราพูดถึงปัจจุบันขณะเป็นเพียงแค่ว่าความคิด แต่ตัวปัจจุบันจริง ๆ มันต้องใช้ความตระหนักรู้ในการที่จะเป็น ในตัวขณะรู้ก็คือการฝึกฝนตลอดชีวิต แล้วถ้าถามว่าทำไมต้องฝึกฝนตลอดชีวิต ก็ในสภาวะที่คุณเจอแต่ละขณะมันเป็นแต่ละ moment ที่คุณระลึกได้มันมีครั้งเดียวในจักรวาล อยู่ที่เราจะเปิดกับมันแค่นั้น ซึ่งต้องอยู่ที่การฝึกฝนตลอดชีวิต ไม่ใช่ที่เราเข้าใจจบแล้วไม่มีอะไรแล้ว การปฏิบัติมันเหมือนสายน้ำที่มันไหลเหมือนลมที่พัด เหมือนผืนแผ่นดินที่ใครไปทำอะไรเขาก็ยังรักทุกสรรพสัตว์ รักทุกชีวิต ผืนแผ่นดินให้โลกมนุษย์มีมาสิบกว่าล้านปีแล้วไม่เคยเรียกร้องจากมนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลาย นั่นคือปัจจุบันขณะ แต่ว่ามันไปกว่าและลึกกว่าและก็เชื่อมโยงกันทั้งหมด”

การเป็นดั่งกันและกัน

คุณพ่อซี ได้กล่าวถึงการเป็นดั่งกันและกันที่หลวงปู่ได้สอนในเรื่องดอกบัวกับโคลนตมที่ดอกบัวจะเจริญเติบโตขึ้นมาได้ต้องอาศัยโคลนหรือสิ่งเน่าเสียที่สามารถทำให้ดอกบัวเติบโตขึ้นมา เหมือนกับที่เขายกตัวอย่างเหตุการณ์ในชีวิตของเขาที่จะมีความสุขหรือเป็นคนดีได้ก็ต้องผ่านความทุกข์หรือเหตุการณ์ที่จะสอนให้เขาได้ฝึกฝนภายในใจของตัวเองให้เข้มแข็ง ตามที่เขายกตัวอย่างเหตุการณ์ของลูกค้าห้องเช่าของเขาที่มีเจตนาไม่จ่ายค่าเช่า เหตุการณ์นี้ทำให้เขาต้องพยายามดูแลใจของตัวเองให้ดีเพื่อไม่ให้ไปพูดไม่ดีหรือแสดงออกไม่ดีกับลูกค้า เขาจะมองว่าลูกค้าคนนี้เป็นครูทางธรรมของเขา ถ้าไม่มีเหตุการณ์แบบนี้เขาก็ไม่มีโอกาสที่จะฝึกฝนจิตใจตัวเองให้เข้มแข็งแล้วไปคุยกับลูกค้าด้วยถ้อยคำที่เป็นไปในทางบวก มองลูกค้าคนนั้นว่าเขาดีในด้านอื่น จึงทำให้เขามีความสุขได้ ตามที่เขาได้เล่าว่า

“หลวงปู่ท่านมี calligraphy อันหนึ่งจากพระพุทธเจ้าที่บอกว่า “No mud, No lotus” ปราศจากโคลนตมไหนเลยจะมีดอกบัวได้ ซึ่งถ้าเรามองดูกระบวนการธรรมชาติแล้วเนี่ย มันชัดเจนว่าสิ่งที่มันเน่าเสียแล้วเนี่ย แต่ใส่ต้นไม้แล้วมันก็ดูดกินกลายเป็นผลไม้กลายเป็นดอกไม้เลย มันเป็นเรื่องธรรมที่เราเห็นอยู่แล้ว แล้วตัวเราก็มีศักยภาพเหมือนต้นไม้ที่มี process นี้ได้ ผมมีลูกค้านี้บางห้อง คือของผมมันเป็นห้องเช่า ลูกค้าบางคนเขาไม่มีเงินจ่ายตั้งหลายเดือน เขาก็มาขอจ่ายช้าแต่บางคนเราก็พอรู้ว่าเขาตั้งใจ ใน case นี้เรารู้ว่าเขาตั้งใจอันนี้ก็ต้องดูแลใจดีๆ ไม่งั้นเราจะไปพูดไม่ดีกับเขา ตรงนี้ก็ต้องดูแลตัวเอง เมื่อเรามีความรักจากการฝึกมาเรื่อยๆ มันทำให้เรารู้สึกได้ว่าเมื่อเราโกรธเนี่ยมันกำลังทำร้ายเราอยู่ แล้วถ้าเรารักตัวเองเราต้องรีบไปดูแลไปจับมือไปเจรจาสันติภาพกับข้างในของตัวเรา แม้ว่าเราจะมีอันนี้น้อย ทำน้อยกว่า แต่ของเขามีตรงนี้มากกว่า แล้วบางทีเราก็อาจจะมီးอะไรที่มากกว่าของเขาน้อยกว่า พอเห็นอย่างนี้เนี่ย เขาเป็นมากกว่าลูกค้า เขาเป็นครูทางธรรมเราด้วย คือเขาจะสอนให้เราเห็นว่าความ tricky ของเขาแบบนี้ซึ่งเป็นต้นเหตุของการก่อทุกข์ เราจะสามารถยอมรับเขาได้มากพอไหม หรือเราจะรับเอา tricky ของเขามาปลุกเร้าความโกรธความเกลียดของเรา หรือเราจะเอาชิ้นเชิงความเอาเปรียบของเขามายอมรับและอ่อนโยนมากยิ่งขึ้น ซึ่งอันนี้ถ้าถามว่าได้ผลทางธุรกิจมั้ยตอบเลยว่าไม่ได้ แต่ตอนนี้ไปก็นิ่งๆแล้วก็พูดประโยชน์ของเขา เรารู้ว่าเขาค้าขายดีนะ แต่เราก็บอกว่า เออคุณอาจจะค้าขายไม่ค่อยดีนะ ช้าหน่อยก็ไม่ใช่ไรหรอก ขอให้พอเวลาได้เงินแล้วก็จัดให้ผมด้วย ตอนนีผมก็รอนะแต่อย่าให้รอนาน แต่จะรอ ผมเชื่อใจคุณ จะเป็นลักษณะนี้ แล้วก็บอกว่าผมขอให้ธุรกิจของคุณดีขึ้น ทุกๆที่เรารู้เขาขายได้ เราจะเริ่มหาจุดว่า เราจะพูด positive ของเขา พูดจากผลประโยชน์ของเขาจุดยืนของเขา เราละทิ้งตัวเราผลประโยชน์ของเราไปก่อน แต่กว่าจะทำได้ไม่ใช่ง่าย มันทำอะไรที่ไม่เข้าท่ามาเยอะ ผมทำไม่ได้ในช่วง 4-5 ปีแรก ช่วงหลังผมก็นิ่งขึ้น แล้วลูกค้าเขาก็รู้สึกได้ แล้วเขาก็สัมผัสได้ว่าขนาดเราจ่ายช้าอย่างนี้แล้วเขายังมาพูดดีกับเรา คิดว่าเขาคงจะซ้ากับคู่

คำของเขาอยู่เหมือนกัน แต่คงไม่มีใครมาพูดติดกับเขา คงใส่เขาเหมือนกัน เราอาจจะเป็นส่วนหนึ่งที่ไม่ remind ความดีของเขา เพราะผมเชื่อว่าเขาคงมีความดีอยู่ไม่จั้นไม่ได้เกิดมาเป็นคน ถ้าเราทำดีกับเขา ไม่ต้องมาตอบแทนเรา แต่ให้เขานึกถึงความดีครั้งก่อนที่เขาเคยทำในชีวิตเขา ที่เขาเคยทำกับญาติพี่น้องเขา ไอ้ตรงนี้แหละที่มันไปแตะความดีของเขา แล้วมันแวบขึ้นมาแค่นั้นก็ดีแล้ว”

หลักการของหลวงปู่ตามที่คุณพ่อซีได้ถ่ายทอดให้ฟัง คือ การอยู่กับปัจจุบันขณะที่มีความลึกซึ้งมากกว่าคำพูด ผู้ที่อยู่กับปัจจุบันขณะได้จะต้องมองเห็นถึงความเชื่อมโยงทั้งหมดในจักรวาลนี้ ซึ่งก็จะต้องมีการฝึกฝนอยู่ตลอดเวลาทั้งชีวิต และในเรื่องการเป็นดั่งกันและกันที่เขามองว่าการที่จะมีความสุขได้ก็ต้องผ่านความทุกข์มาก่อน ความสุขและความทุกข์เหมือนเป็นดั่งกันและกัน เขาได้ยกตัวอย่าง ลูกค้าห้องเช่าของเขาที่ไม่ยอมจ่ายค่าเช่าทั้ง ๆ ที่เขาสามารถจ่ายได้ ซึ่งเหตุการณ์นี้ทำให้เขาเกิดความทุกข์ เขาจึงพยายามดูแลใจของตัวเองเพื่อไม่ให้ไปพูดไม่ดีกับลูกค้า ลูกค้านั้นทำให้เขาได้ฝึกฝนสติของตัวเอง เขาจึงมองว่าลูกค้าเป็นครูทางธรรมให้กับเขา ถ้าไม่มีเหตุการณ์นี้เขาก็จะไม่ได้ฝึกฝนตัวเองให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง และทำให้เขาเกิดความสุข

2.2 วิธีการฝึกสติของคุณพ่อซีตามวิถีของติช นัท ฮันท์

คุณพ่อซี มีวิธีการฝึกสติที่นำการฝึกสมาธิมาผสมผสานอยู่ในชีวิตประจำวันของเขา ดังนี้

การเจริญระฆัง

การฝึกสติของคุณพ่อซี ได้ฝึกปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันของเขาและเขาได้ชักชวนคนในครอบครัวมาร่วมกันฝึกปฏิบัติกับเขา เช่น ในเรื่องการเจริญระฆัง บางครั้งเขาก็เป็นคนเจริญเอง บางครั้งก็ให้ลูกเป็นคนเจริญระฆังโดยไม่ได้กำหนดเวลาในการเจริญระฆัง หรือแม้กระทั่งการรับประทานอาหารอย่างมีสติเขาก็ได้ชักชวนให้คนในครอบครัวร่วมกันฝึกปฏิบัติด้วยกัน เขาได้เล่าถึงการเจริญระฆังในครอบครัวว่า

“เราจะมีระฆังตั้งอยู่ใบหนึ่ง บางทีก็เจริญเองบางทีก็ลูกเจริญ ไม่ได้กำหนดเวลาเจริญลูกมาก็บอกว่าอยากเจริญระฆังไหม ถ้าบอกว่าไม่อยากก็ไม่เอา บางทีก็เชิญคนมาฟังเขาก็จะมาฟัง เพราะว่าเด็ก ๆ เราก็ไม่อยากจะพูดมาก ให้เขาเจริญระฆังแล้วก็หายใจ 3 ครั้ง แค่นั้นก็พอแล้ว หรือบางทีเราก็บอกว่าขอเวลาสักอึดใจหนึ่งเราอยากจะเจริญระฆังให้ฟัง แต่เราก็ดูช่วงจังหวะ ที่เราจะใช้อย่างเป็นประจักษ์ก็คือเรื่องเจริญระฆัง”

การฟังอย่างลึกซึ้ง

สำหรับเรื่องการฟังอย่างลึกซึ้งคุณพ่อซี ได้นำมาใช้ในการดูแลลูก โดยการรับฟังเรื่องราวของลูก โดยที่เขาจะให้ความสำคัญมาก ฟังเหมือนกับตัวเองเขาไปอยู่ในสถานการณ์ของลูก ฟังด้วยความตั้งใจและจดจ่อ ทำให้ลูกก็รับรู้ถึงความตั้งใจของพ่อได้ และเล่าเรื่องของตัวเองให้พ่อฟังได้อย่างเต็มที่

“ถ้าเขาอยากคุยเขาจะเข้ามาเล่าเอง เราต้องพยายามเหมือนกับว่าเอาตัวเราใส่เข้าไปใน เรื่องของเขา ต้องฟังแบบนั้น ตัวเราเข้าไปในเหตุการณ์นั้นร่วมกับเขาจริง ๆ แล้วมันก็คืออย่างหนึ่งเราก็ ได้กลับไปใช้ชีวิตนักเรียนใหม่ มันเป็นการฟังซึ่งเขาเล่าแล้วเราจะสังเกตได้คือในสมัยก่อนเราก็ฟังเขา แบบแกน ๆ ฟังแบบขอไปทีเขาก็จะเล่ามาอีกแบบหนึ่ง แต่พอเราฟังเขาแบบจริง ๆ นะเขาจะเล่าอีก แบบหนึ่งตั้งใจครบรู้อยู่เลย คือตาเขามันจะวามันจะเปลี่ยน เขาจะรู้ว่าเราฟังเขาจริง ๆ แล้วเราอยาก รู้เรื่องเขาไม่ได้ฟังแบบฟังแบบตามหน้าที่ แต่ถ้าเราฟังแบบเรารู้เรื่องเขาอยากจะทำใจชีวิตเขา ถ้าเขา มาเล่าตรงนี้สำคัญวินาทีนี้คือไม่มีอะไรสำคัญเท่าตรงนี้แล้ว ตรงนี้คือพระสงฆ์ พระสงฆ์คือการอยู่ ร่วมกัน เราจะอยู่ร่วมกับเขาได้ก็คือตอนนี้เราต้องฟังแบบหมดชีวิตเลย เหมือนศาลฟังลูกความต้องฟัง แบบจดจ่อทุ่มกับเขา”

ในส่วนของการฟังผู้อื่น คุณพ่อชี้สะท้อนว่าการเล่าเรื่องราวชีวิตของคนอื่นอาจจะมีส่วน ที่มาซ้อนกับชีวิตของเราด้วย และการฟังเรื่องราวของคนอื่นนั้นมันอาจจะมาสะกิดอะไรบางอย่างในใจ เรา เราอาจจะไปตัดสินเรื่องนั้นว่าถูกหรือผิด แต่พอเรารู้สึกให้เราใช้หัวใจไปเรื่อย ๆ มันจะกลายเป็น พื้นที่ หรือฟังแล้วเราเจ็บปวดให้เราได้รับรู้ว่าเราทุกข์ ไม่ให้เราไปปฏิเสธแล้วความรักจะเยียวยาเราเอง การฟังของเราให้เรารู้เรื่องที่เขาเราไปเรื่อย ๆ ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์และก็ปล่อยมันให้เหมือนหายใจ เข้าและหายใจออก ตามที่เขาเล่าถึงวิธีการฟังอย่างลึกซึ้งว่า

“การฟังคนอื่น ความเป็นจริงชีวิตเขาที่เราเข้าไปรับรู้มันไม่ใช่ของเขาคนเดียว มันมีความ เป็นจริงบางหลายส่วนเลยที่มันซ้อนกันชีวิตของเราด้วย แล้วซ้อนกับเพื่อนมนุษย์ด้วย ความเป็นจริง ร่วมกัน ตรงนั้นมันมีอยู่ แล้วความจริงร่วมกันและความจริงเฉพาะส่วนของเขา มันสะกิดอะไรบางอย่าง ในใจของเราด้วย ภาวะสะกิดอะไรบางอย่างของเราตรงนี้เราต้องรู้สึกด้วย เราอาจจะรู้สึกตัดสิน เรา อาจจะรู้สึกอันนี้มันไม่ถูก เรารู้สึกได้พอเรารู้สึกเราก็กลับมาที่หัวใจของเราคือกลับมาที่หัวใจเรื่อย ๆ คือใช้หัวใจไปเรื่อย ๆ หัวใจมันจะกลายเป็นพื้นที่ มันจะกลายเป็นความกว้าง หรือขณะเราฟังเมื่อรู้ว่า มันเจ็บและเมื่อเรารู้ ภาวะที่รู้ รู้ รู้เรื่อย ๆ นี่นะแต่ละขณะของภาวะที่รู้มันจะค่อย ๆ กลายเป็นพื้นที่ที่ ใหญ่มาก บางคนฟังแล้วรับความทุกข์มา เราอาจจะทุกข์ไปเรื่อยจนท่วมท้นจนเหนื่อยแต่ว่า ณ ตรงนั้น ให้เรารู้ว่าเราเหนื่อยถ้าเราเหนื่อยเราไม่รู้เราปฏิเสธมันยิ่งเหนื่อย ฉันทัก เราหลอกตัวเอง เพราะว่าฉัน เหนื่อยฉันรู้ ฉันรู้ว่าฉันเหนื่อย ฉันอาจจะต้องพักอะไรอย่างนี้ เรารักตัวเองเราเปลี่ยน ความรักมัน เยียวยาทั้งหมด แล้วที่นี้มันกลายเป็นความรักได้ไงก็ไม่ว่าเหมือนกัน มันกลายเป็นความรักได้อย่าง มหัศจรรย์ เราสิ่งเดียวที่ต้องฝึกปฏิบัติเรื่อย ๆ ขอให้รู้ เสร็จแล้วก็ปล่อย คุณหายใจเข้าคุณก็ต้องหายใจ ออกคุณก็จะหายใจเข้าอย่างเดียวกัน เมื่อคุณหายใจออกแล้วด้วยการที่คุณจะมีชีวิตต่อคุณก็ต้อง หายใจเข้าก็เหมือนกัน คุณรู้ ๆ รู้แล้วปล่อย ๆ รู้แล้วคุณก็ปล่อย ปล่อย แล้วรู้แล้วก็ปล่อย ตอนแรกมัน ทำไม่ได้หรือรู้แล้วมันเก็บ แต่พอรู้แล้วเราไปรับรู้อีก มันก็จะปล่อยเองมันจะมีภาวะที่มันปล่อย แต่ว่า

พอคุณหายใจเข้าช้า ๆ คุณจะรู้สึกว่ามีแรงต่อเนื่องของ 2 สิ่งนี้ ความต่อเนื่องของ 2 สิ่งนี้ก็คือ ขั้วของบวกกับลบ ขั้วของทุกซ์กับสุข มันจะหมุนเวียนกัน และในระหว่างนี้ขั้ว 2 ขั้วนี้จะมีช่องเล็ก ๆ ให้เราหายใจเข้า เราคิดว่าหายใจเข้าแล้วหายใจออกเลย แล้วเมื่อเราฝึกสติไปได้เรื่อย ๆ สติของเราจะมอง แทรกช่องตรงนี้เข้าไปได้ ตัวสติ ตัว awareness”

การฝึกปฏิบัติของคุณพ่อซี ได้ฝึกฝนในวิถีชีวิตของเขาไปทุก ๆ วัน และเขาได้ชักชวนคนในครอบครัวให้มาร่วมฝึกด้วยกัน เช่น การเจริญระฆัง เขาได้ชักชวนลูกให้เจริญระฆัง หรือบางครั้งเขาจะเป็นผู้เจริญระฆังเองให้คนในครอบครัวฟังแล้วตามลมหายใจ 3 ครั้ง นอกจากนี้ยังมีในเรื่องของการฟังอย่างลึกซึ้งที่เขาฟังลูกอย่างตั้งใจและให้ความสำคัญมากเหมือนตัวเขาได้เข้าไปอยู่ในเหตุการณ์ที่ลูกเล่า ทำให้ลูกของเขารับรู้ได้และเปิดใจที่จะเล่าให้พ่อฟัง ส่วนการฟังผู้อื่น ซึ่งในบางครั้งการฟังเรื่องราวชีวิตของคนอื่นอาจจะมาสะกิดใจเขา เขาจะไม่ไปตัดสินว่าใครผิดใครถูกแต่จะรับฟังด้วยหัวใจจนกลายเป็นพื้นที่ให้กับตัวเองและผู้อื่น

3. การเรียนรู้และผลการฝึกสติของคุณพ่อซีตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

3.1 การเรียนรู้ของคุณพ่อซีตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

คุณพ่อซีได้เรียนรู้จากการฝึกสติในหลาย ๆ เรื่องด้วยกันดังนี้

การมีพื้นที่ให้กับผู้อื่น

คุณพ่อซีได้เรียนรู้จากการฝึกสติว่าจะต้องมีพื้นที่ให้กับผู้อื่น ตามที่เขาได้ยกตัวอย่างเหตุการณ์ของเขากับลูกชาย ในเรื่องของการแสดงความเป็นห่วงของพ่อที่มีต่อลูก แต่ในบางครั้งเขาอาจจะพูดมากจนเกินไป จนเหมือนเป็นพ่อขี้บ่น ก็จะทำให้ลูกของเขามีความทุกข์ได้ เขาจึงฝึกฝนตัวเองด้วยการสงบสติอารมณ์เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้เขาโมโห เขาจะพยายามพูดกับลูกให้น้อยลงหรือถ้าเขาลืมตัวพูดมากเกินไป จนลูกรู้สึกเบื่อ เขาก็ให้ลูกชายเตือนสติด้วยการส่งสัญญาณเพื่อให้เขากลับมาอยู่กับตัวเองและสงบลง ตามที่เขาเล่าว่า

“เอาที่ใกล้ตัวที่สุด อย่างลูกเนี่ย ตอนอายุ 20 เขาเรียนอยู่ที่มิดเดิล เราก็คุยกันธรรมดา แต่ว่าบางช่วงเนี่ย ก็จะมีช่วงที่เขาอารมณ์แล้วเขาก็จะพูดกับเราด้วยท่าที่ไม่สุภาพ ในบางห้วงเราทันเราก็จะโอเค สติเราแข็งแรงในช่วงนั้นเราก็จะรับได้ เราจะมีพื้นที่ ว่าเออบางทีช่วงนี้ลูกอาจจะเล่นกีฬาเยอะ แล้วก็ต้องไปรับน้อง คือกิจกรรมเยอะ พอกลับมาแล้วเราไปพูดผิดจังหวะ แล้วเขาก็เลยใส่เราแบบไม่ค่อยดี โดยธรรมชาติของคนเป็นพ่อแม่ก็จะห่วง คิดแทน จะมอปลั่งที่ดีที่สุดให้ลูก ธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้ แต่ว่าท่ามกลางความปรารถนาดีอันนี้เนี่ย มันคล้ายๆไปยึดยึดเขา แล้วหลายๆครั้งเนี่ยมันทำให้เขารู้สึกไม่มีspaceด้วย แล้วมันทำให้เขารู้สึกเป็นทุกข์ ด้วยความอึดอัดของเรา ยกตัวอย่างเช่น ลูกเราเป็นโรคผิวหนังชนิดหนึ่ง คือเวลาเหงื่อออกแล้วเขาก็จะแพ้ เป็นจ้ำผื่นๆ แล้วพอเป็นนานๆ

จากผิวแดงๆมันก็จะเริ่มดำ คือถ้าไม่ดูแลมันจะตกสะเก็ดเป็นดำๆ ไขมันคนเล็กผมก็จะเป็นตรงขาข้อพับ พอเป็นแล้วดูแลไม่ดีมันก็จะลามไปทั้งน่อง แล้วมันก็จะดำ ช่วงที่เขาดูแลไม่ดีมันก็จะขึ้นเยอะบางทีเราก็กอธเขา บอกว่านี่ดูสิไม่ดูแลตัวเอง มันขึ้นมาเสียเยอะเลย ดีที่เป็นผู้ชายนะ ถ้าเป็นผู้หญิงนี่แยะเลยนะ นี่คือการรู้สึกอย่างนี้ แล้วบางทีเราก็กิน คือในความรู้สึกของเรา เราห่วงเขา เราก็กิน แต่ในบาง occasion เนี่ยมันพูดมาก ลูกเขาก็กิน *ไอ้ พ่ออะ พูดเยอะ พูดมาก* เราก็กินแล้ว แล้วก็ตกลงกับลูกว่า ถ้าเมื่อไหร่ที่ลูกรู้สึกเบื่อคำพูดของพ่อ ก็ทำ ชูว์ๆ(เอานิ้วมาประกอบที่ปาก) หรือส่งสัญญาณก็ได้ว่าพอแล้ว แล้วพ่อก็จะหยุด แล้วมันก็ดีขึ้น เขาก็คอยเบรคเรา แล้วพอเราจะพูดเราก็กิน อย่างบางทีเขาเขาเหนื่อยมาก เราก็กินต้องมานั่งตั่งสติก่อนว่า ตรงนี้แหละที่เรากำลังจะไปเบียดเบียนความรู้สึกของลูกถึงแม้ว่ามันจะเป็นความปรารถนาดีนะ ถึงจะเรียกให้ท่ายา เรียกให้อาบน้ำถี่ขึ้น หรืออย่างกลับมาจากกรร.บางวันเราเห็นมันปูดขึ้นมาเลย ซึ่งบางทีเขาก็กินมาเหนื่อย แล้วเขาก็บอกว่า *ก็กำลังจะไปอาบน้ำแล้วเนี่ย ปากก็พูดอีกแล้ว* เนี่ยมันก็เลยทำให้เราเห็นว่า ตัวเราเนี่ยมันไม่มีสติ คือไม่ตระหนักรู้พ่อกว่า คือแค่เห็นแล้วเนี่ยเราก็กินเอาตัวเราเป็นที่ตั้งแล้ว ซึ่งการทำแบบนี้ถ้าทำบ่อย ลูกจะตีความว่าเราบ่น ชีบ่น แล้วขั้นต่อไปก็จะรู้สึกว่าเราไปตำหนิเขา ว่าเขาดูแลตัวเองไม่ดีอะไรอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเป็นสิ่งที่เราตระหนักรู้มากขึ้น แล้วเราก็กินอาจจะตักเตือนด้วยจังหวะเวลาที่เหมาะสมขึ้น ไม่ใช่เห็นตอนนั้นก็พูดตอนนั้น เราอาจจะรอให้เขากำลังกินน้ำกินทำให้เสร็จก่อน นิ่งก่อน แล้วค่อยพูดประโยคหนึ่งแล้วก็ทิ้งไปเลย ไม่ต้องไปสาธยายเพิ่มเติม ซึ่งไอ้การสาธยายเพิ่มเติมเนี่ยก็คือการทำให้เขารู้สึกว่าเขาดูแลตัวเองไม่ดี แล้ว situation มันจะเปลี่ยนไปเลย เป็นnegativeไปเลย”

การเยียวยาตัวเอง

ในเวลาที่เหตุการณ์มากระทบใจของคุณพ่อซี แล้วทำให้เกิดความทุกข์นั้น เขาจะนึกถึงคำสอนของหลวงปู่ที่ให้เงียบและไม่ตอบ ซึ่งในตอนที่เขาเงียบนั้นความทุกข์จะเกิดขึ้นในใจของเขา เขาจะต้องกลับมาดูแลและเยียวยาตัวเองก่อน โดยการทำความเข้าใจก่อนว่าเขาทุกข์เพราะอะไร พอเขาเห็นทุกข์ก็กลับมาตามลมหายใจ การฝึกสติทำให้เขามีเกาะภายในใจมีความรู้สึกเหมือนแม่กำลังอุ้มลูก และกลับมาตามลมหายใจไปเรื่อยๆ ให้ความรู้สึกเป็นทุกข์มันขึ้นมาแล้วมันก็จะหายไปเอง ตามที่เขาได้เล่าว่า

“ในเวลาที่ถูกพูดกับเราไม่ดี หลวงปู่บอกว่า เงียบ ไม่ตอบ แต่ว่าทีนี้ตอนที่เราก็กินไม่ตอบเนี่ย ความใส่ใจของเราเนี่ย เมื่อก่อนเราจะใส่ใจไปที่ทำไมลูกพูดอย่างนี้ๆ แต่ตอนนี้มาใส่ใจว่า เรา suffering เกิดขึ้นแล้วนะ แล้วพอเรา suffering คนแรกในโลกนี้ที่เราต้องช่วย คือตัวเราก่อน ไม่ใช่ลูกเรา ไม่ใช่เหตุการณ์ข้างนอก เราต้องกลับมาดูแลตัวเรา เยียวยาตัวเรา ทีนี้เราจะมาเยียวยายังไง ก็ต้องมาทำความเข้าใจว่าที่เราเจ็บปวดก็เพราะลูกพูดแบบไม่เคารพเรา ลูกพูดกับเราแบบไม่ใช่พ่อ เราก็กินมาตรงนี้ แล้วก็กลับมาหายใจ ทีนี้โดยธรรมชาติของสติเนี่ย พอเราฝึกกับมันแล้วเนี่ย เราจะมี

ความสามารถเรื่องที่ว่ากลับมา หลวงปู่บอกว่าเราจะมีเกาะภายในตัวเอง พอกลับมาแล้วเนี่ย เรารู้ว่าเรา suffer เราปวด ก็มาดูตรงนี้ โดยธรรมชาติของการกลับมาดูปู่ ถ้าเราสามารถกลับมาดูเมื่อไหร่ เนี่ยมันจะเกิดภาวะเหมือน แม่มาอุ้มลูก เหมือนมีแม่มาอุ้มลูก เรามาอุ้มตัวเรา สติจะมีภาวะเหมือนแม่ที่มากอุ้มชู แล้วเราก็กลับมาหายใจไปเรื่อยๆ จนเรานิ่ง พอเรานิ่งพอ ระหว่างที่เรารู้สึกความเสียใจนั้นก็ให้มันขึ้นมาแล้วก็ให้มันลงไปเอง”

การปลดปล่อยความรู้สึก

หลังจากที่คุณพ่อซี ได้ฝึกสติจนได้รับรู้ถึงความทุกข์ของตนเองว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอย่างไร ถ้าสติมีพลังมากขึ้นการรับรู้ความรู้สึกตรงนี้จะไม่ทำให้เขาจมอยู่กับความทุกข์ที่เกิดขึ้น จะรู้จักกระบวนการที่จะปลดปล่อยความทุกข์นี้ไปได้ทีละขั้นตอน ตามที่เขาเล่าว่า

“ขณะที่เราเฝ้าดูเรารู้ว่าเรา suffer นะ ไม่ได้หมายความว่าไม่รู้สึกรู้ไม่ ได้หมายความว่าเราต้องตัดมัน มันจะมีคำว่า ตัดผัสสะ ซึ่งอันนั้นมันเป็นคนละกระบวนการกัน ซึ่งมันเป็นการเก็บกด แต่อันนี้ต้องรู้แล้วก็รับรู้ว่ามันเจ็บอย่างนี้ มัน suffer อย่างนี้ ต้องรู้ด้วยนะ สติต้องให้รู้ด้วยนะว่ามันรู้สึกอย่างนี้ เราผิดหวัง เราเศร้าใจ เราเสียใจ เรา รู้สึกว่าไม่ได้รับการยอมรับ เราต้องรับรู้ตรงนี้ด้วยการรับรู้มันจะเป็นกระบวนการที่ ความรู้สึกตรงนี้ได้รับการปลดปล่อยแต่ละขั้นตอน เช่นรู้สึกว่าคุณทำอย่างนี้ไม่ถูก ก็ต้องรู้ว่าเรารู้สึกอย่างนี้ ต้องรับรู้ การรับรู้ตรงนี้แหละ ที่เราเรียกกันว่า เฝ้าดู คือเฝ้าดูแล้วไม่รับรู้ก็แยกเหมือนกัน จะกลายเป็นพวก Robot เรารู้สึกแล้วเนี่ย ก็ต้องระวังด้วย เพราะมันมีหลายคนที่ยังรู้สึกก็ยิ่งจม ซึ่งมันก็เป็นไปได้ มันก็ยิ่งหนักยิ่งจมไปเลย เขาก็เลือกที่จะไม่รู้สึกรู้ แต่ถ้าเลือกอย่างนี้ความรู้สึกนี้ก็ไม่ได้มีการปลดปล่อย มันจะย้อนกลับไปอยู่ข้างกลางคือเก็บกด แต่ถ้าเรามีสติขึ้นแล้ว คือถ้าตอนแรกสติเรายังไม่แข็งแรงพออาจจะต้องทำอย่างนั้น แต่ถ้าสติเรามีพลังมากขึ้นเรื่อยๆ เราจะมีพลังที่จะมอง แล้วเขาก็มองเรา มันเป็นมิตรกัน แล้วทั้งเรากับเขาก็จะลอยขึ้นฟ้าเหมือนควีน ให้มันจุดให้มันไหม้ให้มันปล่อย ไม่ใช่จุดแล้วกลบ หรือไม่ปล่อย เพราะธรรมชาติมันต้องไหลไป ท่ามกลางการไหลเรารู้ว่ามันไหลไปด้วยสติ”

หลังจากที่คุณพ่อซีได้ฝึกปฏิบัติ ทำให้เขาได้เรียนรู้ที่จะมีพื้นที่ให้กับคนอื่น เช่น การมีพื้นที่ให้กับลูกของเขา ในเวลาที่เขาพูดมากเกินไปจนกลายเป็นบ่นลูกก็จะทำให้ลูกเกิดความทุกข์ เขาจึงฝึกฝนตัวเองด้วยการสงบและให้พื้นที่กับลูก และในเรื่องของการเยียวยาตัวเองในเวลาที่เขามีความทุกข์เขาจะทำตามคำสอนของหลวงปู่ที่ให้เงียบและไม่ตอบ เพื่อให้เขากลับมาดูแลและเยียวยาตัวเอง โดยการทำความเข้าใจว่าเขาทุกข์เพราะอะไร พอเห็นทุกข์แล้วเขาจะกลับมาตามลมหายใจเหมือนมีแม่กำลังอุ้มอยู่ สติยังช่วยให้เขาเกิดทักษะในการแก้ปัญหา จากการมองปัญหาได้อย่างชัดเจนขึ้นเขาจึงรู้ว่าควรจะใช้วิธีอะไรในการแก้ปัญหาจนทำให้เขาเกิดทักษะต่าง ๆ ขึ้นมาได้ และการปลดปล่อย

ความรู้สึกที่ได้จากการฝึกสติ การรับรู้ความทุกข์ของคุณพ่อซึ่งอาจจะทำให้เขาจมอยู่กับความทุกข์นั้นได้ แต่ถ้าเขามีพลังของสติมากพอเขาก็จะรู้จักกระบวนการที่จะปลดปล่อยความทุกข์นั้นไปได้

3.2 ผลการฝึกสติของคุณพ่อซีตามีวิถีของดิช นัท ฮันท์

ต่อตนเอง ได้แก่ เกิดความศรัทธา และเกิดสติปัญญาในการแก้ปัญหา

ผลของการฝึกสติทำให้คุณพ่อซี มองเห็นความรู้สึกโกรธ ความเกลียด ความเศร้า ความทุกข์ที่เป็นความจริงภายในใจเรา ยังมีสติความสามารถในการมองเห็นสิ่งเหล่านี้ยิ่งเพิ่มขึ้น มองเห็นชัดขึ้น และสามารถที่จะเข้าใจภาวะความทุกข์นั้นดีขึ้น และจะเกิดภาวะนิ่งสงบแล้วก็ปล่อยวาง พอเขาเริ่มปล่อยวางจะเกิดปิตุสุขขึ้นมา และเกิดความศรัทธาขึ้นมาเพื่อที่จะล่อเลี้ยงให้เขาปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ ตามที่เขาได้เล่าประสบการณ์ที่เกิดว่า

“ความเชื่อมั่นตัวนี้มันต่างจากความเชื่อมั่นในตัวเอง ความเชื่อมั่นในวัยหนุ่มๆคือความเชื่อมั่นในตัวเองว่าตัวเองเก่ง หรือเชื่อว่าตัวเองมีศักยภาพอะไร ซึ่งไม่ใช่ความหมายนั้น แต่มันมีอีกคำหนึ่งที่ตรงกับคำว่าความเชื่อมั่นคือคำว่า ความศรัทธา คือเวลาที่เรามีสติแล้วเนี่ย เราจะมีความสามารถที่จะเห็นความจริงนั้น โดยเฉพาะเห็นตอนเราโกรธ เห็นตอนเราเกลียด หรือตอนที่เราหมดหวัง หรือว่าเศร้าใจ เราจะเห็น แต่ไม่ได้หมายถึงว่าเราไม่รู้สีก มันรู้สึกเหมือนกันเลย เจ็บปวดจากความทุกข์ แต่คนที่มีความสามารถเพิ่มขึ้นในการเห็น พอเห็นแล้วเนี่ยมันจะเห็นบ่อยๆ ท่ามกลางการฝึก ช่วงแรกเนี่ยอาจจะเห็นไม่ทัน แต่ฝึกบ่อยๆมันจะเห็นทันขึ้น มันเหมือนกับการวิ่งไล่ไต่ความทุกข์ทัน พอมันทันแล้วเนี่ยมันจะเริ่มเห็นไต่ความทุกข์ชัดขึ้น พอชัดขึ้นเราก็จะมีความสามารถที่จะเข้าใจภาวะความทุกข์นั้นดีขึ้น พอมันเข้าใจภาวะความทุกข์นั้นดีขึ้น มันก็จะเกิดภาวะ ที่นิ่งสงบ แล้วก็ปล่อยวาง แล้วพอไต่ตอนที่เรานิ่งสงบแล้วก็ปล่อยวางได้ที่ละนิดๆ เนี่ย มันจะเกิดปิตุสุข เกิดความศรัทธาเล็กๆ แล้วไต่ความศรัทธานี้ก็จะมาล่อเลี้ยงให้เราปฏิบัติต่อไป แล้วเมื่อเราปฏิบัติต่อไปสติเราก็จะแข็งแรงขึ้น เมื่อต้นไม้ที่มันงอกจากเมล็ดที่มันรอดจากฤดูแล้งแรก แล้วมันเข้าสู่ฤดูร้อนที่สอง ฤดูร้อนที่สาม แต่ในทุกฤดูร้อนไม่ว่ามันจะไม่ suffering นะ แต่มันก็จะโต ที่นี้ท่ามกลางการเติบโตนี้ ความศรัทธามันก็โตไปด้วย แล้วมันก็จะมาล่อเลี้ยงการปฏิบัติ นี่คือความหมายของการเชื่อมั่น”

นอกจากนี้การมีฝึกสติของคุณพ่อซีทำให้เขามองปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน และเกิดทักษะต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา เช่น ทักษะในการสร้างอารมณ์ขัน การมองโลกในแง่บวก การปล่อยสิ่งที่ผิดพลาดให้ผ่านไปแล้วเริ่มต้นใหม่ ดังที่เขาเล่าว่า

“ตัวสติเวลาเราระลึกรู้ได้ เรามีความมั่นคงพอมันคือสิ่งหนึ่งที่จะสัมผัสได้เลย คือ ความชัดเจนในการมองปัญหา เมื่อมองปัญหาได้ชัดเจนตัวทักษะมันก็จะเกิดมา อย่างเช่นทักษะในการสร้างอารมณ์ขัน ทักษะในการมองมันเป็นในแง่บวก ทักษะในการที่จะปล่อยให้สิ่งที่ผิดพลาดให้มันผ่านไป แล้วเริ่มต้นใหม่ เริ่มต้นใหม่ทำสิ่งที่มันดีงามหรือว่าสิ่งที่เป็นไปได้ มันเป็นทักษะที่ช่วยได้จริง ๆ แล้วถ้า

อย่างนั้นสิ่งที่เราคาดหวังได้ก็คือ เราจะไปเจาะจงกับความผิดพลาดอยู่ที่มันผิดพลาดไปแล้วแทนที่จะให้มันหมดไปเลย ณ เวลาแค่ชั่วโมงหรือเอาความผิดพลาดไปเจาะจงกับมันไปผิดพลาดกับมัน ไปโกรธกับมันอาจอีก 3 ชั่วโมง ซึ่งมันก็เสียเวลาชีวิต เอาเวลา 3 ชั่วโมงนั้นกลับไปทำอะไรที่มีเจริญหูเจริญตาหรือว่าฟื้นฟูจิตใจให้มันมีพลังขึ้นมาใหม่ แล้วพอจิตใจฟื้นฟูพลังขึ้นมาใหม่มันเห็นหนทางเองเป็นตัวของมันเอง มันเป็นทักษะ”

ต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว ได้แก่ ความสมานฉันท์กันในครอบครัวและยังส่งผลให้มีความสัมพันธ์อันดีต่อผู้อื่น ดังนี้

สำหรับความสัมพันธ์กับลูกชายของคุณพ่อซี ที่มีลูกชายกำลังอยู่ในช่วงของวัยรุ่น เขาเล่าว่าเมื่อก่อนที่เขายังไม่ได้ปฏิบัติระหว่างลูกกับเขาเหมือนมีกำแพงกันอยู่ พอเขาได้ปฏิบัติกำแพงนั้นก็ค่อย ๆ หายไป ลูกชายก็กล้าเข้ามาคุยกับเขามากขึ้นและไม่รู้สึกอึดอัด กล้าพูด กล้าเปิดเผยเพราะเขารับฟังเรื่องราวที่ลูกเล่ามาด้วยความตั้งใจ ตามที่เขาเล่าว่า

“อย่างเช่นคนโตเขามีอะไรก็จะมาพูดตลอด สิ่งที่เขาเล่าให้เราฟังมันอยู่ในอารมณ์โหมดเป็นเพื่อนกันมากกว่า มากกว่าเป็นพ่อลูกกัน มันเล่าได้แบบสนิทใจ คือความใกล้ชิดมันมีมาก ซึ่งเรารู้สึกว่าเขาโตแล้วอายุ 20 แล้ว แต่ความใกล้ชิดกับเราก็กว้างในระดับที่เราพอใจ ส่วนคนเล็กก็เช่นเดียวกัน แม้ว่าเขาจะพูดน้อย แต่เราก็มีความใกล้ชิด แล้วเวลาเขาต้องการอะไรเขาก็พูด เพียงแต่ว่าเขาพูดน้อยพูดสั้นกว่าพี่เขา เขาจะไม่เล่าเรื่องเป็น story แต่เขาก็พูด ซึ่งตรงนี้เราจะคอยเช็คระดับความใกล้ชิด ความรู้สึกที่จะกล้าพูดอะไรออกมา ทั้งรู้สึกช่วงที่มันแยกับช่วงที่มันดี เขากล้าพูดอันนี้สำคัญ เมื่อก่อนนี่ที่เราทำตามใจ ทำตามอารมณ์ ใจเส้นแบ่งตัวนี้มันกลายเป็นกำแพง แต่ถ้าเรามีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องแล้วเนี่ย ใจกำแพงมันก็จะผ่อนๆลงๆ เส้นก็จะจางๆ คนอื่นจะเข้ามาง่ายขึ้นเขาไม่รู้สึกอึดอัดที่จะคิดแล้วคิดอีกที่จะเข้ามา แล้วเวลาเจอกันคุยกันมันเป็นเรื่องที่จะฟังกัน กล้าพูดกล้าฟังกล้าเปิดเผยกัน ซึ่งตรงนี้เรารู้สึกว่ามันดี”

การฝึกสติมาเป็นเวลา 11 ปี ทำให้คุณพ่อซี กลายเป็นคนที่มีความอ่อนโยนมีความอ่อนน้อม มีความรักให้กับผู้อื่น เคารพความเป็นมนุษย์ของคนอื่น และรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตามที่เขาสะท้อนว่า

“สำหรับผมตอนนั้นฝึกก็ค่อย ๆ เปลี่ยนก็นานกว่าจะมาถึงจุดนี้ได้ ก็ 10 ปี แล้วก็ฝึกอยู่ ระหว่างทางเราก็เจออุปสรรคมากมาย แล้วก็กลับไปเป็นคนเดิมหลายครั้งบ่อยมากด้วย เพียงแต่ว่าหลัง ๆ นี้เรามองถึงจุดที่เราสงบลงได้ แล้วก็ที่มีความรักมากขึ้นได้ แล้วมีความอ่อนโยน งามุมหนึ่งของการฝึกสติก็คือ มีความอ่อนโยนมากขึ้น มีความอ่อนโยนแล้วก็มี ความอ่อนน้อมมากขึ้น รู้สึกเคารพคนอื่น เคารพความเป็นคนอื่น แม้ว่าบางทีอยู่กับคนอื่นมันแย่มากเลย มันก็รู้สึกว่าก็มีแง่มุมที่เคารพเขาเนะเขาเป็นอย่างนั้นนะที่หลาย ๆ คนเขาอาจมองว่าไม่ได้เรื่อง มันแยแต่เขาก็เป็นตัวของเขาเราต้องเคารพ

ธรรมชาติ เขาก็กำลังอยู่บนหนทางของการเดินทาง ซึ่งวันหนึ่งก็พบอุปสรรคที่สุดไม่ช้าก็เร็วเพราะเชื่อมั่นในตัวเขา เขามีพุทธธาตุ เราเชื่อมั่นมากเลยเพราะเราเชื่อมั่นตัวเราแล้ว ความเชื่อมั่นมันก็จะกลายเป็นความเชื่อมั่นโดยธรรมชาติเช่นเดียวกัน การปฏิบัตินี้เราเชื่อมั่นเลยเกิดความศรัทธาอย่างเชื่อมั่นว่าไม่ผิด แล้วก็เดินบนหนทาง มันเกิดมรรคผลสัมผัสได้แน่นอน แต่มันก็มีลัมลูกคลุกกลานแล้วก็ดีขึ้น ๆ ดีขึ้นมาเรื่อย ๆ จนภาวะตอนหลังนี้เราก็สัมผัสได้ถึงสิ่งที่พูดเรื่องความรักหรือพูดเรื่องความเข้าใจ หรือเรื่องความอ่อนโยน ความเห็นอกเห็นใจมันเป็นระดับลึกกว่าเมื่อก่อน มันเป็นระดับลึกขึ้นแล้วเราเห็นศักยภาพของทุกคนว่ามันเป็นไปได้”

การฝึกปฏิบัติทำให้เขาใช้ความคิดน้อยลงแต่ใช้หัวใจมากขึ้น มีใจที่เปิดกว้าง ซึ่งเป็นบ่อเกิดของความรักความเมตตาทำให้เขารู้สึกว่ามีความเป็นมนุษย์มากขึ้น เกิดความปรองดอง สมานฉันท์กับผู้อื่นได้มากขึ้น การฝึกสติทำให้เขามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ภายในใจคมชัดมากขึ้น เห็นความทุกข์มากขึ้น ซึ่งเขาเรียกว่าการเปลี่ยนผ่าน เป็นช่วงเวลาที่เขาต้องใช้เวลาลอดทนและฝึกฝนไปด้วย การปฏิบัติใช้ว่าจะทำให้เขาไม่โกรธหรือห้ามโกรธแต่การปฏิบัติทำให้ในเวลาที่เขาโกรธก็จะรู้สึกรักได้เช่นกัน เขากล่าวว่าโกรธมาเพื่อให้เกิดความรักไม่ใช่โกรธเพื่อให้โกรธตอบตามที่หลวงปู่เคยสอนว่าความรักจะปรากฏตัวขึ้นมาได้ต้องมีความไม่รักก่อน มันจะมาด้วยกันการที่จะสมานฉันท์สองสิ่งนี้เข้าด้วยกันก็คือการฝึกปฏิบัติอย่างยาวนาน การปฏิบัติมาเป็นเวลาสิบกว่าปีของเขานั้นในช่วง 5 ปีแรกเป็นช่วงที่เขาต้องต่อสู้พอสมควร พอมา 3 ปีหลังเขาเริ่มรู้สึกว่าตัวเขามีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น มันมาพร้อมกับความรัก ความรักตัวเองที่เขาเรียกว่าความตระหนักรู้ รู้ถึงความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ในใจตัวเอง ท้นกับความทุกข์ รับรู้ถึงการเจ็บปวดจากความทุกข์ และการฝึกปฏิบัติทำให้เขาสามารถดูแลความทุกข์เหล่านั้นได้ด้วยความรัก

“ก็จะมีช่วง 3 ปีหลังที่มันจะเริ่มมั่นคงทางอารมณ์มันจะมาพร้อมกับความรัก ในเรื่องของความรักตัวเองมันสำคัญมาก ประเด็นหนึ่งที่ผมฝึกมาเรียนรู้จากสติก็คือว่า ความรักตัวเองก็ต้องมีความสามารถในการตระหนักรู้ ตระหนักรู้ความทุกข์มันซ่อนอยู่ในใจตัวเอง แต่บางทีเรามีความทุกข์ที่ซ่อนอยู่แต่เราไม่ได้ไปตระหนักรู้ เราคิดว่าเราไม่มีความทุกข์แต่มันมีความทุกข์ที่ซ่อนอยู่จริง ๆ ไม่ว่าจะซ่อนมาตั้งแต่เด็กหรือซ่อนมาตั้งแต่วัยรุ่น แต่ถ้าเราฝึกสติแล้วเราอดทนที่จะมีสติกับตัวเอง สิ่งเหล่านี้มันจะผลัดขึ้นมาให้เราเห็น การฝึกไม่ใช่ฝึกไปปีสองปี สามปีแล้วเราจะมีความสุขยิ่งฝึกไปความทุกข์ที่มันซ่อนใจเราพอถึงเวลาแล้วมันจะขึ้นมาให้เราเห็น พอขึ้นมาให้เราเห็นเราก็จะเบา มันไปเรื่อยที่ละเปาะ ในฐานะผู้ฝึกเวลาเราเผชิญความทุกข์ความยากลำบากเราจะไม่ได้มองเป็นข้อถดถอยของตัวเอง แต่เราจะมองว่าเป็นขั้นตอนของการพัฒนา ไม่ว่าจะมีความโกรธหรือความอะไรทั้งหลายเราต้องดูแลมัน ดูแลมันด้วยสติ ดูแลด้วยความรักเวลามันมาทำให้เราทุกข์อย่างไรเราก็ต้องรู้ตัวทุกข์ รู้สภาพทุกข์ว่าเจ็บอย่างนี้ มันหดหู่แบบนี้ มันเศร้าแบบนี้ มันผิดหวังอย่างนี้ มันเจ็บใจอย่างนี้อาการแบบนี้มัน

จะต้องรู้ เมื่อเรารู้ตรงนี้การมีสติแอบแฝงอยู่แล้ว ทำให้เรารู้ว่ามันมีความทุกข์แบบนั้นมันไม่ใช่เราเป็นคนเดียวเป็นร่วมกัน และเมื่อมันมีภาวะแบบนี้ไม่ใช่มันบังคับให้เราารู้สึกมันจะเป็นเอง แล้วมันก็จะเริ่มรู้สึกว่าลูกเราก็เป็น ภรรยาเราก็เป็น พ่อก็เป็น และเพื่อนร่วมงานเราก็เป็น มันเป็นภาวะร่วมกันความทุกข์ร่วมกัน ถ้าเราในฐานะผู้ฝึกมันมีบางที่มันเกิดความรัก เพราะเรารู้ว่ามันมีความสามารถที่ทำให้เราเป็นทุกข์ เราจะรักตัวเราเองมาก รักในขณะที่มันเป็นความรักอีกแบบหนึ่งซึ่งไม่เหมือนความรักที่ผ่านมามันเป็นความรักที่รู้ว่าเรารู้ว่าเป็นทุกข์อย่างนี้ แล้วเรารู้เหมือนกันว่า มันมีสภาวะที่ไหลรินบางอย่างที่แฝงจากนี้ไปนั่นมันเป็นความสุข แต่ในความสุขของอันนี้มันก็ไม่ได้มันก็น่ากลับมามันก็จะเจออีก แล้วมันก็จะกลับมาเจอในความสงบอีกได้ มันก็เลยเป็นว่าอะไรที่มันเป็นความทุกข์มันก็จะสงบได้ แล้วอะไรที่มันสงบได้มันก็จะกลับไปเป็นความทุกข์ได้ เพราะฉะนั้นความทุกข์กับความสงบไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราต้องหาอะไรเราต้องหนีอะไร แต่มันจะเจอมันตลอดเมื่อเราเจอตลอดสติมันก็จะมีความคล่องขึ้นไวขึ้น สภาวะธรรมตรงนี้ที่มันไปได้เรื่อย ๆ เราเห็นเรารู้เรื่องเรื่อย ๆ เราก็จะเกิดความรักมากขึ้น ความรักตัวนี้มันเป็นความรักที่เชื่อมความรักระหว่างเรากับเพื่อนเรา กับลูกเรา หรือกับพ่อเรา แล้วมันก็จะมีความสัมพันธ์ที่เชื่อมไปถึงคนที่เราเกลียด คนที่ทำให้เราทุกข์อย่างมันจะมีภาวะมันเป็นสายใย มันค่อย ๆ ใหญ่เพิ่มขึ้นเป็นสายใยที่มันมองไม่เห็นแต่ว่ามันมีแรงที่ยึดเหนี่ยวกัน มันเป็นความรักอะไรบางอย่างที่มันไปพ้นจากตัวเราได้ที่เรารู้สึกได้ เราก็สามารถยอมเขาไม่ใช่เราเสียศักดิ์ศรี เรากำลังให้ความมั่นคง ความรัก ความสงบกับตัวเราก่อนคนอื่น เวลาปฏิบัติมันจะรู้สึกที่ตัวเราก่อน เวลามันรู้สึกมันจะเป็นพื้นที่ พอมันเป็นพื้นที่ทั้งหลายที่เกิดขึ้นความหมายทั้งหลาย ความโกรธ ความเกลียด ความผิดหวังมันจะถูกถอดป้ายออก ชื่อมันจะถูกถอดออก พอชื่อมันถูกถอดออกมันจะเป็นสภาวะธรรมล้วน ๆ ที่ไม่มีความหมายอะไรในตัวมันเอง มันก็จะมีความว่างที่พระพุทธศาสนาสอน พอเป็นเธอก็ว่างฉันก็ว่าง มันก็จะเป็นสภาวะธรรมมันว่าง ในความว่างจากความหมายทางโลกเต็มไปด้วยความหมายของการเป็นมนุษย์ ความหมายของความรักและเมื่อนั้นแหละมันจะเบาได้เร็วมากเป็นพลัง”

คุณพ่อซี ได้ยกตัวอย่างการมีสติต่อผู้อื่นในเรื่องของการขับรถที่เมื่อก่อนเขาจะไม่ยอมใครเลย เขาจะปาดหน้ารถคนอื่น แต่สติทำให้เขายอมให้ผู้อื่นไปก่อนได้ และในเวลาทีรถติดเขาจะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นที่มารถติดร่วมกัน เขาจะรับรู้ถึงความทุกข์ร่วมกันแล้วเขาจะหายใจเพื่อทำสติให้กับทุก ๆ คนที่มาอยู่ตรงนี้ด้วยกันเพื่อรับรู้ความทุกข์ตรงนี้เป็นความทุกข์ของทุก ๆ คนไม่ใช่ของเขาคนเดียวแล้วตระหนักรู้มันและให้ขอมันผ่านพ้นไปด้วยดี ดังที่เขาเล่าว่า

“แล้วเรื่องขับรถนี่ยิ่งชัดเลย สมัยก่อนผมก็เป็นพวกไม่ยอมคน ใครจะมาปาดหน้านี้ไม่ยอมเลย แต่พอมานี้เรายอม ให้เขาไปก่อนได้เลย มันทำให้เรารู้ว่าสมัยก่อนเรารีบขนาดไหน รีบ ไม่ยอม หลายๆครั้งเรารู้ว่ามันหงุดหงิด เราก็ดิต เขาก็ดิต ความหงุดหงิดนี้มันเหมือนเตรียมจะใส่ใครอยู่แล้วละ ถามว่าเดี๋ยวนี้ยังหงุดหงิดอยู่มั๊ยก็ยังไม่หงุดหงิด แต่ไม่ได้หงุดหงิดอยู่ตรงนี้(ชี้ที่ตัว) แต่มันเป็น

ความหงุดหงิดร่วมกัน รู้สึกว่าคันทันนี้ก็หงุดหงิด คันทันนั้นก็หงุดหงิด มันรู้ว่าทุกคันตรงนี้หงุดหงิดหมด ติดมา15นาทีแล้วเนี่ย ถ้าเรานั่งอยู่แล้วสติเรามี เราก็จะร่วมรับรู้ความหงุดหงิดที่มันอยู่ตรงนี้ รับรู้มัน พอรับรู้มันแล้วอารมณ์ความรู้สึกมันจะอีกแบบหนึ่งละ ไม่ใช่แบบแต่ก่อน แต่เราเข้าใจความทุกข์ที่มันอยู่ตรงนี้ แล้วเราก็หายใจเพื่อทุกคน สตินี้ไม่ได้เพื่อตัวเรา แต่เพื่อทุกคนที่อยู่บนถนนบล็อคนี้นี้ตรงที่มันติดมันก็จะเป็นenergyออกมาอย่างนี้ แล้วพอมันเป็นenergyนี้มันก็จะมองทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่ซีเรียส ติดไปอีกหน่อยก็ได้ เพราะมันจะติดมันก็ติด มันทำอะไรไม่ได้แล้ว แต่เรารับรู้ความทุกข์ร่วมกัน ไม่ใช่ทุกข์ของเรา มันเป็นของทุกคนแล้วเราตระหนักรู้มัน แล้วเราก็ขอให้มันผ่านไปด้วยดี”

ผลจากการฝึกปฏิบัติทำให้เขาเกิดภาวะนิ่งสงบและก็ปล่อยวางได้ในทุก ๆ เรื่อง จนส่งผลให้เขาเกิดความปีติสุขและเกิดความศรัทธาที่จะปฏิบัติต่อไป และการฝึกสติทำให้เขากลายเป็นคนอ่อนโยน อ่อนน้อมมีความรักให้กับผู้อื่น เคารพความเป็นมนุษย์ของคนอื่น และรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การใช้ความคิดให้น้อยลงแต่ใช้หัวใจมากขึ้นของเขา ทำให้เขามีความรักความเมตตาและมีความปรองดองสมานฉันท์กับผู้อื่นได้มากขึ้น

กรณีศึกษาที่ 4 คุณแม่ดี

1. ภูมิหลังของคุณแม่ดี

คุณแม่ดี อายุ 40 ปี จบปริญญาตรีและทำงานเป็นบุคลากรทางสาธารณสุข เธอมีสามีเป็นบุคลากรอยู่ในกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ที่เคยเป็นเพื่อนกันมาตั้งแต่สมัยเรียนปริญญาตรี เธอแต่งงานตอนอายุ 32 ปี หลังจากนั้น 4 ปี เธอมีบุตรสาว 1 คน ปัจจุบันอายุ 4 ขวบ เธอได้ฝึกปฏิบัติตามแนวของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ มาเป็นระยะเวลา 10 ปี

ก่อนฝึก

คุณแม่ดี กับสามีจะช่วยกันดูแลบุตรสาวและมีคุณตากับคุณยายช่วยดูแลในช่วงเวลาที่เธอกับสามีไปทำงาน ตอนเช้าเธอจะไปส่งลูกสาวที่โรงเรียนและคุณตากับคุณยายจะไปรับกลับและช่วยดูแลต่อ พอเธอเลิกงานก็จะไปรับลูกสาวกลับบ้านพร้อมกัน

“ณ เวลานี้ ตอนเช้าก็จะไปส่งลูกที่โรงเรียน ตากับยายไปรับ แล้วอยู่ด้วยประมาณ 6 โมง เราก็จะกลับมาแล้วก็มีบางวันจะอยู่ถึงทุ่มหนึ่ง จะเลี้ยงแนวคนโบราณเลี้ยงบ้าง คนแก่เลี้ยงบ้าง ตาเขาก็เอาปืนได้ให้ปืน แต่เขาก็จะคอย support บางทีตายายก็จะไปเล่นด้วยน่าเอ็นดู บางทีเราก็นั่งหัวเราะ ก็ดีนะคะตากับยายก็จะเป็นเด็กลงไป ลงไปนั่งเล่นกับหลาน ตากับยายก็จะมีกิจกรรมทำ เพราะเขาไม่ได้ทำอะไรแล้วเขาก็จะอยู่กับบ้าน เรื่องข้าวเรื่องอาหารเขาก็จะจัดการให้ ช่วงมือกลางวัน มือเย็นที่เรากลับไม่ทัน แต่ปกติเราก็จะดูวันเสาร์ วันจันทร์ เพราะเราหยุด และแฟนก็จะช่วยดูวันจันทร์ เพราะแฟนหยุดวันจันทร์วันเดียว วันจันทร์ก็จะเป็นวันที่อยู่ครบสามคนค่ะ”

สำหรับการเลี้ยงลูกของคุณแม่ดี เธอจะค่อนข้างให้อิสระกับลูกให้เขาเล่นได้ทุกอย่างแต่เธอจะคอยดูแลความปลอดภัยของลูก และในบางครั้งคุณแม่ดีก็ได้เรียนรู้จากลูก ทำให้เธอได้เข้าใจว่าเด็กจะอยู่กับปัจจุบันจริง ๆ เรื่องจบก็คือจบไม่ได้เอาเก็บมาคิดต่อเหมือนกับผู้ใหญ่ เรื่องมันจบแล้วแต่ที่ไม่จบคืออารมณ์ของเรา ตามที่เธอเล่าว่า

“ค่อนข้างปล่อยให้มันเป็นอิสระ อยากรู้เล่นอะไรก็ให้เล่นแต่ดูให้มันปลอดภัย บางทีก็ไปนั่งเล่นด้วยถ้าเราว่าง ถ้าเราไม่ว่างบางทีก็ดึงเขาเข้ามาทำกิจกรรมกับเราด้วย เช่น การทำอาหาร เขาจะเป็นเด็กชอบทำอาหารค่ะ อย่างเช่นทำขนมปัง เราอยากทำโดนัทกัน เราก็ไปเรียนรู้ process ตอนแรกว่ามันทำแบบนี้ก็บอกเราตอนแรก พอตอนที่สองมีพี่คนหนึ่งเขาบอกว่าเอาโกโก้มาร่อนกับแป้ง ถ้าเอาโกโก้ไปใส่เนยมันละลายยากมันจะง่ายกว่าเขาก็แนะนำมา พอจะเอาโกโก้มาร่อนกับแป้งเขาก็จะบอกว่าแม่ไม่ใช่น้ำมันทำอย่างนี้ไม่ได้ มันผิคนะอย่างนั้นอย่างนี้ เราก็ถามทำไมมันผิคนะตรงไหนลูก เราไม่คิดว่าเขาจะจำได้พอมันมีเหตุการณ์นี้ขึ้นมา แม่ต้องเอาโกโก้เทใส่เนยที่เหลืออันนี้ ครั้งที่แล้วมาทำแบบนี้แม่จำไม่ได้หรือ แม่ทำอย่างนี้มันผิคนะ เราก็แบบอันนี้มันเป็นอีกวิธีหนึ่งลูกคือเราลืมนบอกเขาแต่แรก ก็เลยบอกเขาว่าป้าพิศคนที่ทำขนมเก่ง ๆ นะ ป้าพิศแนะนำให้เอาโกโก้ละลายในน้ำยากให้ลองทำอีกวิธีหนึ่งดู แล้วเขาก็จะเหวอและยอมทำเลย และอารมณ์แบบเมื่อกี้ก็หายเลย เราก็ได้รู้ว่าคือเด็กเขาอยู่กับปัจจุบันจริง ๆ เลย ถ้าเรื่องมันจบคือมันจบ ตัดเลย เราเป็นผู้ใหญ่เราอาจจะเก็บอะไรหลายอย่างมา เราก็เรียนรู้จากเขาเอา บางเรื่องเรายังโมโหแต่อยู่ดี ๆ เขาจบเลย เรายังมองหน้ากับแพนว่าจบอย่างนี้เลยหรือ แพนก็บอกจบก็จบเถอะ จริง ๆ เรื่องมันก็จบแล้วแต่อารมณ์เรายังไม่จบ”

2. หลักและวิธีการฝึกสติของคุณแม่ดีตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

ในเรื่องการฝึกสติเมื่อก่อน คุณแม่ดีมองเรื่องการฝึกสติหรือการทำสมาธิเป็นสิ่งที่เข้าถึงได้ยาก เวลาไปปฏิบัติธรรมเธอรู้สึกได้ถึงโลกแห่งธรรม ความนิ่ง ความสงบ แต่พอกลับมาใช้ชีวิตตามปกติก็ไม่เข้าใจว่าจะดึงเอาการฝึกปฏิบัตินั้นมาใช้ได้อย่างไร เธอมองว่าโลกสองโลกนี้แยกออกจากกันตามที่เธอเล่าว่า

“สมาธิคือสิ่งที่ดีแต่เข้าถึงยาก คือก่อนหน้านั้นรู้สีกมัน separate คือเคยไปออกยวพุทธด้วยนะคะ ตอนเด็กๆ ตอนวัยรุ่นก็ไป แต่มันเหมือนกับคนละโลก คือมันเหมือนกับเมื่อไหร่ที่เราเข้าไปฝึกมันคือโลกแห่งธรรมเราก็อยู่ในนั้น พอออกมาแล้วเราดึงเอาโลกแห่งธรรมนั้นมาด้วยไม่ได้ เราไม่เข้าใจว่าดียังงัย เราไม่ฉลาดพอ เราแยกโลกสองอันนี้ออกจากกัน เวลาจะไปนั่งเราจะเข้าถึงในแนวของเราคือ นิ่ง สงบ และก็มีคำพูดว่าเดี๋ยวมันต้องกลับมาเจอกับอย่างงี้อีกแหละ แยกสองสิ่งนี้ออกจากกัน”

หลังจากนั้นเพื่อนของเธอที่ทำงานด้วยกันได้ชักชวนเธอให้เข้ามาเริ่มปฏิบัติตามแนวของหลวงปู่ โดยเธอได้ไปฟังหลวงพ่ณิรามิสาสาเทศน์และเธอรู้สึกประทับใจในตัวหลวงพ่ณิรามิสามาก

ประกอบกับในช่วงนั้นเธอมีเรื่องที่ไม่สบายใจอยู่พอดี เธอจึงเริ่มฝึกปฏิบัติตั้งแต่นั้นมาจนถึงปัจจุบันเป็นเวลา 10 ปี ตามที่เธอเล่าว่า

“ไม่รู้จักแฉนี้เลยคะรู้จากเพื่อนอย่างเดียว พอตีต่อนั้นไปฟังหลวงพ่ินิรามิสมาและประทับใจในตัวหลวงพ่ินิรามิสาคะ ไปแล้วก็รู้สึกใช้แค่อยู่กับปัจจุบันขณะเอง เพื่อนเขาชวนมาฟังหลวงพ่ินิรามิสาท่านเป็นภิกษุณีคนแรก แล้วเขาอ่านหนังสือของหลวงปู่แล้วตืออยากให้มาฟัง ช่วงนั้นมีเรื่องทำให้เสียน้ำตาเรื่องเสียใจเยอะมาก คือมันเป็นเรื่องปมเก่าคะ”

ในเรื่องของปมที่เธอกล่าวถึงเป็นปมในเรื่องของเพื่อนที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ และมาตอกย้ำร่อยแผลในใจเสมอ ๆ จนทำให้เธอเสียใจและเป็นทุกข์มาก แต่ก็ยังมีคนในครอบครัวที่คอยให้กำลังใจเธอเสมอ เธอพยายามทำให้คนในครอบครัวเห็นว่าเธอเข้มแข็ง แต่ภายในใจของเธอยังเจ็บและเป็นทุกข์อยู่ ตามที่เธอได้เล่าเรื่องปมให้ฟังว่า

“คือเรื่องเพื่อน ตั้งแต่เด็กแล้วเราไม่สามารถไว้วางใจเพื่อน คืออาจจะทุ่มให้เพื่อนมาระดับหนึ่ง แต่พอทุ่มมาเสร็จแล้วเหมือนกับเราคิดว่าเพื่อนคนนี้เป็นเพื่อนสนิทแต่เขามายกฟ้องจริง ๆ แล้วเขาไม่ชอบเราเลยเขาไม่สนิทกับเรา เราเจ็บมากตอน ป.6 เพราะว่าเราสังคมแคบ เรามีเพื่อนแค่ 4 คน เป็นคนที่เวลาชอบใครก็ไปเลย เพื่อนในความหมายของเรามันคือสิ่งที่ดีมาก พอเข้ามัธยมก็คบกับเพื่อนกลุ่มหนึ่งก็คบแบบหมดตัวหมดใจ กลุ่มนี้เรามาเจ็บตอนเพื่อนสอบได้ตั้งแต่ตอน ม.5 กันหมดเลย ยกเว้นเรากับเพื่อนอีกคนหนึ่งสามคนเข้าได้หมด แล้วมายกฟ้องว่าไปสอบเล่น ๆ ไม่มีอะไร ไม่อ่านหนังสือเราก็เชื่อก็เลยไม่อ่านหนังสือบ้าง ไม่เคยอ่านเลย คือพื้นฐานเขาเก่งอยู่แล้ว ขยันอยู่แล้วและเขาก็มีแนวของเขาอยู่แล้ว และก็รู้ว่าจริง ๆ แล้วเพื่อนก็ไม่ได้โกหกนะคะคือเขาเรียนเยอะ แต่เราไม่ได้ทำสิ่งเหล่านั้นเลยแล้วเราจะอยากได้ในสิ่งที่เราอยากได้หรือ พอเข้ามหาวิทยาลัยปั๊บ เราจะเจอเรื่องแบบนี้กับเพื่อนต่อ ๆ มาตลอด จนกระทั่งล่าสุดตอนนั้นจบแล้ว เราเป็นเหรียญปีสุดท้าย ตอนนั้นเขาให้เราเก็บเงินชั้นปี 5 และก็จะมีคนมาขอใช้เงินชั้นปีมาทำหนังสือรุ่น แต่เราไม่ได้ให้เพราะเห็นว่ามันคนละอัน พอเสร็จปั๊บก็เพื่อนในห้องก็มาเหมือนจะพูดว่าจะขอบัญชีรายรับรายจ่ายทั้งหมดของเมื่อหกเจ็ดแปดปีที่แล้ว และมาด่าเราว่าโกงเงิน เราต้องไปขอธนาคารไปขอบุคแบงค์ที่ปิดไปแล้วมันไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แล้วก็นัดมาเคลียร์แต่ก่อนที่นัดมาเคลียร์ช่วงนั้นเราเสียน้ำตาและก็เสียใจ แล้วเพื่อนในกลุ่มตัวเองก็ไม่เข้ามาช่วย คือมีแค่คน สองคนที่เข้ามาช่วย พอเรากล้าปากคนเดียวแล้วคนอื่นไม่มา support เราเลยแยะ แต่ตอนนี้เข้าใจว่ามันเป็นเรื่องของเงินเรื่องของเหรียญซึ่งคนที่ทำหน้าที่นี้ก็ต้องรับผิดชอบตรงนี้ไป เขาคงมาช่วยอะไรไม่ได้แพนพยายามปลอบ พอกับแม่ก็พยายามปลอบ เกิดมาไม่เคยโดนด่าแรงขนาดนี้แล้วโดนด่าออนไลน์ ด่าจนกระทั่งให้เพื่อนคนหนึ่งไปขอให้ admin ปิด เราก็นั่งร้องไห้เขาเป็นคนที่ไม่ใช่เป็นเพื่อนสนิทยังไม่ต้องไปสนใจเขาหรอก เราก็รู้สึกว้าวใจแต่เราก็ทำไม่คนมันแยะ มันเลวร้ายอย่างนี้ ประกอบกับหลาย ๆ เรื่องแย่มากเลยช่วงนั้น และมันก็แว็บขึ้นมาคำหนึ่งว่าเรารู้ว่า

เรื่องแบบนี้มันขึ้นอยู่กับใจเราเอง เราทำใจไม่ได้ยังงัยเราก็ยังเจ็บอยู่ แต่เราไม่ได้ไม่รับรู้ของการที่คนอื่นพยายามทำให้เรารู้สึกดีขึ้นนะ เรารู้ อย่างพ่อแม่อย่างนี้เรารู้ว่าเขาเป็นห่วง คือเราต้องพยายามทำตัวเข้มแข็ง เพราะเขาเป็นห่วง แต่ในภาวะแบบนี้เราแข็งไม่พอ เราเจ็บมากและเราจะพยายามฟื้นขึ้นมา ฟื้นมาได้นะที่แต่ข้างในมันเป็นแผลและเราก็ไม่มีความสุข คำว่า trust ความเชื่อใจในคนอื่น มันน้อยลงกับชีวิตมาก เราก็รู้สึกชีวิตเรามีแต่ครอบครัวพอแล้ว”

หลังจากที่เพื่อนได้ชวนเธอให้มารู้จักกับแนวทางการปฏิบัติของหลวงปู่ เธอก็ได้เริ่มฝึกปฏิบัติมาด้วยกันกับเพื่อน ในครั้งแรกที่เธอมาปฏิบัติเธอรู้สึกว่าโลกของทางธรรมกับโลกที่เธอใช้ชีวิตอยู่เป็นโลกเดียวกัน สามารถนำเอาสิ่งที่เธอฝึกปฏิบัติเข้ามาในชีวิตประจำวันได้ และพอเธอยังปฏิบัติเธอยังรู้สึกว่าเธอมาถูกทางเกิดความเชื่อมั่นและศรัทธาเพราะการฝึกปฏิบัติช่วยให้เธอได้เข้าใจตัวเองและเข้าใจคนอื่น ทำให้เธอรู้สึกเบิกบานและมีความสุข ตามที่เธอเล่าว่า

“พอดีเพื่อนชวน เป็นอะไรที่ดูแบบว่าเริ่มมาปฏิบัติด้วยกัน ก็ชวนไปฟัง ปฏิบัติแล้วเรารู้สึกว่าแนวทางหลวงปู่คือ ครั้งแรกที่เราไปมันรู้สึกทางโลกกับทางธรรมมันคือโลกเดียวกัน เราสามารถดึงเอาสิ่งเหล่านั้น ศีลห้าหรืออะไรก็ตาม ที่เราเรียนมาตั้งแต่เด็กหรือที่เราปฏิบัติมา หรือกระทั่งที่เราฝึกปฏิบัติการตามลมหายใจเราสามารถดึงเข้ามาในชีวิตประจำวันเราได้ มันไม่ใช่คนละโลกกัน มันเป็นโลกเดียวกันแล้วพอยังปฏิบัติมันเหมือนบอกว่าเรามาถูก มันเหมือนบอกว่าเรา เรามีความมั่นใจ เรามีศรัทธาในแนวทางการปฏิบัตินี้เพราะมันช่วยให้เราเข้าใจคนอื่น เข้าใจตัวเองมากขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้นแล้วมันก็จะนำพาให้เราเข้าใจคนอื่นมากขึ้น ก็เลยทำให้เรารู้สึกว่าโลกนี้คือโลกแห่งธรรม ซึ่งเราเป็นผู้เอาธรรมตรงนั้นเนี่ยมาใช้ให้มันเติบโตและเบิกบานให้มันยิ่งเด่นชัด เพราะฉะนั้นเนี่ยมันก็จะกลายเป็นโลกแห่งความสุข เรื่องความคิดของคนอื่นอย่างเรื่องที่มีมันผ่านมาเนี่ยทำให้เรารู้สึกเลยว่ามันเป็น view มันเป็นการมอง มุมมองของคนอื่นมุมมองของแต่ละคนไม่เหมือนกันเพราะว่าอดีตและสิ่งที่ผ่านมาประสบการณ์มันไม่เหมือนกันมันเลยสร้างมุมมองในลักษณะแบบนี้ขึ้นมา”

2.1 หลักการฝึกสติของคุณแม่ตีตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

คุณแม่ตี มีหลักการสำคัญในการฝึกสติตามแนวของหลวงปู่ ดังนี้

การอยู่กับปัจจุบันขณะ

การฝึกปฏิบัติของคุณแม่ตี ยึดหลักการกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ วิธีการที่เธอทำเป็นประจำคือการกลับมาอยู่กับลมหายใจเพราะทำให้เธอรู้สึกว่าช่วยให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น ทำให้เธอมองสิ่งต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งมากขึ้น มีความเข้าใจและเกิดความรักความอ่อนโยนขึ้น ดังที่เธอกล่าวไว้

“ตอนนี้คิดว่าหลักที่ยึดนะคะ ยึดการกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ก็คล้าย ๆ กับอนาปานสติ ค่ะกลับมาอยู่กับลมหายใจค่อนข้างเยอะ มันรู้สึกว่ามันเป็นส่วนช่วยการกลับมาเยอะขึ้น แล้วก็พอเรามี

สิ่ง ๆ นั้นะคะ ที่ present moment สามารถที่ทำให้เรามองอย่างลึกซึ้ง สามารถทำให้เราเรียนรู้ได้เร็วขึ้นด้วยความรักความอ่อนโยน แล้วก็เกิดความเข้าใจก่อน แล้วเมื่อเข้าใจเราก็สามารถอ่อนโยนกับคนอื่น คือมันไม่ใช่แค่การปฏิบัติเพื่ออยู่กับตนเองหรือเพื่อหาทางบรรลุ มันเป็นการปฏิบัติเพื่อกับตัวเองสังคมและโลกอย่างมีความสุขด้วยกัน มีความสุขจริงๆ”

การเป็นดั่งกันและกัน

หลักการเป็นดั่งกันและกันที่คุณแม่ตี กล่าวถึงการปฏิบัติของเธอเหมือนมีหลวงปู่อยู่ในตัวเธออย่าง หลวงปู่เคยบอกว่าท่านสืบเนื่องอยู่ในตัวลูกศิษย์ทุกคน เธอจึงพยายามปฏิบัติไปกับท่าน และเธอจะสัมผัสถึงหลวงปู่ที่อยู่ในตัวเธอได้ ตามที่เธอเล่าว่า

“ในขณะที่เราปฏิบัติด้วยกัน ช่วงปฏิบัติกับสังฆะเราก็จะยกหลวงปู่ขึ้น ตอนนี้ก็ยังยกอยู่นะคะ คือตั้งใจปฏิบัติเพื่อที่จะให้รู้สึกถึงการคงอยู่ของท่านในตัวเรา เนื่องมาจากหลวงปู่ท่านก็ช่วยมานานแล้ว ทำเรากลัวเหมือนกัน แต่คิดว่าจากการปฏิบัติจากหนังสือที่ท่านสอนว่าเราจะเป็นดั่งกันและกัน การปฏิบัติแล้วท่านเคยพูดว่าหลวงปู่ท่านสืบเนื่องอยู่ในตัวลูกศิษย์ทุกคน หลวงปู่ที่ปฏิบัติเราก็เลยพยายามที่จะปฏิบัติ เพื่อที่จะปฏิบัติไปกับท่าน เพื่อให้ความรู้สึกเหมือนปฏิบัติได้ไม่ถึงขนาดเหมือนกับท่าน สัมผัสถึงท่าน ถึงพลังงานของท่านในตัวที่เรา ที่เราสัมผัสได้แบบนี้หะคะ ก็จะได้รู้สึกเหมือนกับท่านใกล้ชิดตลอดเวลาไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ไหน เหมือนท่านมาอยู่ใกล้ ๆ ก็คือประมาณนั้น ท่านก็จะดูความห่างไกลลดลง ก็จะดูเป็นคนที่เรารักและสัมผัสได้”

นอกจากนี้เธอยังมองเห็นความเป็นดั่งกันและกันในตัวลูกสาวของเธอ เธอกล่าวว่าลูกสาวเธอมีสิ่งที่สืบเนื่องมาจากเธอคืออารมณ์ที่รุนแรง อารมณ์ขึ้นเร็วของลูกได้มาจากเธอ และลูกของเธอไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เธอเข้าใจดีว่ามันเป็นเรื่องยากที่เด็กจะทำได้ เธอเลยปล่อยให้ลูกระเบิดสิ่งเหล่านี้ออกมา ตามที่เธอเล่าว่า

“ลูกไม่พูดหยุดแต่พูดแล้ว emotion มันมา คือเวลามีอารมณ์ขึ้นเหมือนอารมณ์แบบพุ่งไป เราารู้สึกว่าหนึ่งคือเราเป็นคนแบบนี้มานานมากก่อนเป็นเยอะด้วยบางที อันที่สองคือเขายังไม่รู้จักทางออกในการที่จะบอกอารมณ์หรือว่าจัดการกับความรู้สึกอย่างนี้ คือความรู้สึกที่มันหงุดหงิดหรือมันไม่ชอบ ที่มันอยู่ข้างในอย่างนี้ ขนาดตัวเราเองยังจัดการยากเลย จัดการพอได้ก็เลย 30 มาแล้วฝึกมาปฏิบัติมา แต่ถามว่าเราจัดการกับอารมณ์เราได้ 100% ไหม มันก็ยังไม่ complete มันเป็นธรรมชาติของเด็ก เลยปล่อยให้เขาระเบิดอารมณ์ออกมา บางทีเขาก็ตะโกนออกมาเลย บางทีก็จะมีคำพูดออกมาว่าแม่มาทำแบบนี้กับหนูได้ยังงัย หนูเหนื่อยมากเลยหนูจะตายอยู่แล้ว แต่เรื่องอาบน้ำหนูต้องอาบนะลูก ก็หนูเหนื่อยจะตายอยู่แล้วไม่ยอมอาบน้ำ คำว่าเหนื่อยจะตาย คำพูดนี้ใช้เวลาแก้ครึ่งปีแหละค่ะ”

คุณแม่ตีมองว่าหลักการฝึกสติตามแนวของหลวงปู่เป็นการอยู่กับปัจจุบันขณะ โดยการกลับมาอยู่กับลมหายใจ การกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะทำให้เธอเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้เร็วขึ้น เกิดความเข้าใจและมีความอ่อนโยนต่อผู้อื่น และหลักการอีกข้อหนึ่งคือการเป็นดั่งกันและกันในการปฏิบัติของเธอที่เหมือนมีหลวงปู่อยู่ในตัวเธอหลวงปู่ท่านจะสืบเนื่องอยู่ในตัวลูกศิษย์ทุกคน เมื่อปฏิบัติแล้วทำให้สัมผัสถึงหลวงปู่ได้เหมือนท่านอยู่กับเราจึงทำให้เรามีกำลังใจที่จะฝึกปฏิบัติต่อไป นอกจากนี้เธอยังมองเห็นความเป็นดั่งกันและกันในตัวของลูกสาวในเรื่องของอารมณ์รุนแรง อารมณ์ที่ขึ้นเร็วที่สืบเนื่องมาจากเธอ แต่เธอมีความเข้าใจในตัวลูกสาวว่ามันเป็นเรื่องยากที่จะให้เด็กหยุดอารมณ์ตรงนี้เพราะเด็กไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ เธอจึงปล่อยให้ลูกเธอระเบิดอารมณ์เหล่านั้นออกมา

2.2 วิธีการฝึกสติของคุณแม่ตีตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

คุณแม่ตี มีวิธีการฝึกสติที่เธอได้นำมาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตของเธอ ดังนี้

การตามลมหายใจ

การปฏิบัติของคุณแม่ตี ได้ฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เช่น เมื่อตื่นนอนเธอก็จะตามลมหายใจ 5 นาทีแล้วค่อยลุกขึ้น หรือการขับรถเวลาที่เธอโดนคนอื่นบีบแตรใส่ เธอก็จะตามลมหายใจกลับมานั่งพิจารณาตัวเองว่าเกิดอะไรขึ้น แล้วบอกตัวเองว่ามั่นคงอันตรายไม่อย่างนั้นเขาคงไม่บีบแตรตามที่เธอเล่าว่า

“ตื่นนอนมาหงุดหงิดไม่อยากเป็นอย่างนั้น ก่อนที่จะปลุกลูกตื่นนอนมาตามลมหายใจ 5 นาทีแล้วค่อยนั่งลุกขึ้น แล้วก็นั่งนิ่ง ๆ ก่อนที่จะลุก เพราะแฟนสั่งเอาไว้ว่าเธอชอบทำอะไรเร็วไปนะ ส่วนตอนขับรถไม่ชอบเสียงบีบแตรคะ เคยฟังใจกับเสียงบีบแตรคือคำตำหนิเพราะว่าเรามีความรู้สึกแบบนั้นแหละ เราโดนบีบ เสียงบีบแตรแบบนี้ก็จะหงุดหงิด พอตอนหลังเมื่อไหร่ที่ได้ยินเสียงบีบแตรให้ตามลมหายใจ แล้วค่อยมานั่งดูตัวเองว่าเกิดอะไรขึ้น ไม่ชอบก็ไม่เป็นไร ก็ตามลมหายใจไป ช่วงหลังมาดีขึ้นคิดว่ามันอันตรายนะ เขาเลยบีบกัน ก็บอกตัวเองก็ซบติ ๆ ก็แล้วกัน แต่ก็ยังมีบ้างที่แบบว่าไม่ได้โดนเขาบีบแต่ไปบีบใส่เขาทำไมต้องบีบด้วยมันหนวกหู ก็คือเราก็จะอ้อมไปแต่ก็จะตามลมหายใจ คือก็จะบอกอย่างเนี่ยได้ยินเสียงแตรให้ตามลมหายใจคะ”

การตามลมหายใจที่หน้าท้อง

ครั้งหนึ่งที่เธอไปร่วมงานภาวนาทำให้เธอได้เจอปมสมัยที่เธอยังเด็ก และปมนี้ยังเป็นบาดแผลอยู่ในใจเธอ เมื่อใดที่บาดแผลนี้ถูกสะกิดมันก็จะปะทุขึ้นมา เธอกล่าวว่าถ้าเธอไม่ได้มาปฏิบัติเธอคิดว่าเธออาจจะไม่เห็นปมนี้ การมีสติทำให้เธอพบปมที่เป็นความเจ็บปวดสมัยยังเด็ก พอเจอแล้วทำให้เธอมีสติขึ้นมาแล้วพร้อมที่จะเปิดมันด้วยสติ พร้อมที่จะดูแลแผลนี้ด้วยสติไม่ได้ไปปิดกั้นมันไว้ตามที่เธอเล่าว่า

“หลังจากปฏิบัติที่ดีขึ้นแล้วค่ะ แล้วที่นำแปลกที่การปฏิบัติทำให้ไปเจอปมเป็นเรื่องของตัวเองในวัยเด็กค่ะ inner child แต่ว่าเราโชคดีที่เห็น ตอนแรกก็ไม่รู้ว่ามันเป็นปมหรือก็คือรู้ว่ามันคือความเจ็บปวดสมัยเด็ก แล้วหลวงปู่ หลวงพี่ หลวงแม่ ท่านก็พูดว่ามันเป็นหนองที่มันอยู่ใต้ผิวหนังแล้วมันคอยปะทุให้เราเจ็บแล้วมันก็อยู่ในนั้นเก็บในนั้น พอเราเจอปุ๊บมันเหมือนเอาเม็ดไปกรีดมันหนองมันก็จะลึกลงออกมา ช่วงนั้นเป็นช่วงของความเจ็บปวดแสนสาหัสจนรู้สึกแบบว่าจะอยู่ได้อย่างงัย แต่พอเจอปุ๊บแต่ข้อดีคือเมื่อเปิดมาแล้วแล้วเรามีสติขึ้นมา เราพร้อมที่จะเปิดมันด้วยสติ และเราพร้อมจะดูแลแผลด้วยสติไม่ใช่ปิดมันกลับไป”

การดูแลรอยแผลที่เปิดออกมาของเธอด้วยวิธีการตามลมหายใจที่หน้าท้อง เป็นการทำให้กลับมาที่มีสติในเวลาที่ยารมณฺ์รุนแรงเพราะในเวลานั้นจะจับลมหายใจได้ยาก การตามลมหายใจที่หน้าท้องทำได้โดยใช้มือจับที่หน้าท้องกดลงไปเวลาที่หายใจท้องจะขึ้นลง พอ strong emotion สงบลงเธอจะรู้สึกเหมือนถูกดึงกลับมาสู่บ้านแล้วค่อย ๆ ดีขึ้น ดังที่เธอเล่าว่า

“ท่านให้ใช้คือเวลามี strong emotion เกิดขึ้นท่านให้ใช้ดูลมหายใจที่หน้าท้อง ให้กลับมาที่สติ เวลาอารมณ์เรารุนแรงเราจะจับตามลมหายใจเราไม่ได้ แต่สิ่งหนึ่งเมื่อเราหายใจคือท้องเราขึ้นลง ท่านก็บอกว่าเอามือจับที่หน้าท้องนั้นแหละ เมื่อไหร่ที่มี strong emotion ขึ้นมาพยายามตามลมหายใจแล้วตามไม่ได้อาจจะเนื่องจากการฝึกสติของเรามันไม่บ่อย หรือไม่เข้มพอ หรือว่ามันยังไม่ฝังเข้าไปข้างในลึก ๆ ของเรา อย่างท่านทำง่ายเพราะท่านฝึกมาทุกวัน ฝึกมาบ่อย ๆ พอมีเรื่องอะไรปุ๊บท่านกับลมหายใจจับได้ หรือท่านแทบจะไม่ต้องดึงเพราะท่านอยู่กับลมหายใจตลอดเวลาแต่เราไม่ใช่แบบนั้น ช่วงนั้นเราจับอะไรไม่ได้เลยแล้วเราขี้ใจมากู้สึกว่าเราจมอยู่กับความทุกข์ก่อนนั้นหะแล้วมันหนักมากแล้วเราก็ไม่ไหวแล้วเราก็ร้องไห้ ทำยังงัยดี ฉันจะอยู่ได้ยังงัย ฉันจะอะไรยังงัยปรากฏว่าท่านบอกว่าตามลมหายใจยังงัยก็ไม่ต้องรู้เรื่อง เดินก็ยังคงคิดอยู่ท่านก็ให้เอามือจับที่ท้องเป็นไม่ต้องอะไรให้เอามือกดลงไปแล้วตามการขึ้นลง ก็แค่อะ feel แค่นั้นพอ แล้วพอ strong emotion มันนิ่งลงปุ๊บ อะไรก็ได้ที่มันเหมือนการดึงเรากลับมาสู่บ้าน พอเรารู้ปุ๊บทุกอย่างมันก็จะค่อย ๆ ดีขึ้น”

การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์

การฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์บางครั้งในเวลาที่เธอง่วงนอนเธอจะหลับไปเลย แต่หลวงแม่บางรูปท่านจะสอนให้เธอผ่อนคลายทีละจุด เริ่มตั้งตรงไหนให้ผ่อนคลายทีละจุดแล้วค่อย ๆ ไหล แล้วคลายออกไปเรื่อย ๆ โดยตระหนักถึงความสำคัญ ให้ความอ่อนโยน ให้ความรักกับจุด ๆ นั้นอย่างนุ่มนวล ตามที่เธอเล่าว่า

“อย่างเราทำ เราก็ใช้ตามสูตรของเราไป แล้วเราค่อยผ่อนคลาย แล้วถึงจุด ๆ หนึ่งที่เราง่วงแล้วเราก็จะหลับไปเลยอะไรอย่างนี้ แต่พอแบบว่าบางทีไปฟังหลวงแม่บางรูป ที่ท่านค่อย ๆ ให้ผ่อนคลายทีละจุดอย่างนี้ เหมือนเราเริ่มตั้งตรงนี้ เราก็ค่อย ๆ ไหล แล้วก็คลายออกไปใช้ใหม่ค่ะ บางทีข้าก็

แข็ง แต่บางที่เราก็จะลืมปาก ไต ปอดอะไรอย่างนี้ หัวใจอะไรอย่างนี้ค่ะ หรือว่าเรามองในลักษณะมุมหนึ่ง ท่านไม่ได้มองให้เราคลายอย่างเดียวแต่ท่านมองให้มีความสำคัญ ให้ความอ่อนโยนให้เราตระหนักถึงความสำคัญของจุด ๆ นั้น ให้ความรักกับจุด ๆ หนึ่งนั้นได้อย่างนุ่มนวล”

นอกจากนี้ คุณแม่ตี ได้เล่าให้ฟังว่าเธอชอบธรรมบรรยายมาก เพราะได้แนวทางหรือวิธีการที่ทำให้เธอปฏิบัติได้ดีขึ้น โดยเธอจะจำเป็น key word แล้วนำมาใช้กับการปฏิบัติของตัวเองตามที่เธอเล่าว่า

“จริง ๆ ชอบ Dhamma talk นะคะ เวลา Dhamma talk ที่เราไม่ได้คนฉลาดจำเนื้อหาได้ไม่เยอะอย่างนี้ค่ะ แต่พอฟัง Dhamma talk ที่เราก็กได้มา 1 จุด หรือไม่ก็มาเปิดทางให้เราอย่างนี้ชิมันก็จะได้ Dhamma talk คือเราจะจำได้แค่แบบจุดหรือแค่ key word ค่ะ และเรื่องนี้เหมือนมาฟังแล้วเอามาปฏิบัติตามอะไรอย่างนี้ก็จะช่วยให้ปฏิบัติได้ดีขึ้น”

จากการฝึกปฏิบัติของคุณแม่ตีมาเป็นเวลา 10 ปี ส่วนใหญ่เธอจะปฏิบัติด้วยวิธีการตามลมหายใจ ในเวลาที่เธอดึนนอนเธอก็จะตามลมหายใจ 5 นาทีแล้วค่อยลุกขึ้น ใช้ตอนขับรถที่มีคนแบบแตรใส่เธอก็จะตามลมหายใจเพื่อกลับมาพิจารณาตัวเองว่าเกิดอะไรขึ้นและขับต่อไปอย่างระมัดระวัง ส่วนในช่วงที่เธอทำงานเธอก็จะตามลมหายใจในเวลาทำงานไปเรื่อย ๆ และในช่วงเวลาที่เธอมีภาวะอารมณ์ที่รุนแรงการตามลมหายใจอาจจะทำได้ยาก เธอจะใช้วิธีตามลมหายใจที่หน้าท้อง โดยการใช้มือจับที่หน้าท้องกดลงตามการหายใจขึ้นลงของหน้าท้องจะทำให้เธอรู้สึกสงบลงเหมือนถูกดึงกลับมาสู่บ้านแล้วค่อย ๆ ดีขึ้น นอกจากนี้เธอยังฝึกสติด้วยวิธีการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ที่เธอปฏิบัติตามคำแนะนำจากหลวงแม่ที่สอนให้เธอผ่อนคลายที่ละจุดแล้วให้ไหลไปเรื่อย ๆ ซึ่งการผ่อนคลายจุดจะต้องตระหนักถึงความสำคัญและให้ความอ่อนโยนให้ความรักกับจุดนั้น ๆ อย่างนุ่มนวล และการสนทนาธรรมที่เธอกล่าวว่าเป็นวิธีการปฏิบัติที่เธอชอบมาก เพราะการไปร่วมวง Dhamma talk ทำให้การปฏิบัติของเธอได้สิ่งดี ๆ กลับมาทุกครั้ง โดยสิ่งที่เธอรับฟังจากธรรมบรรยายเธอนำเอามาปฏิบัติตามจนทำให้การปฏิบัติของเธอดีขึ้น

3. การเรียนรู้และผลการฝึกสติของคุณแม่ตีตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

3.1 การเรียนรู้ของคุณแม่ตีตามแนวดิช นัท ฮันท์

คุณแม่ตี ได้เรียนรู้การฝึกปฏิบัติที่ถูกต้องจากกลุ่มสังฆะ ดังนี้

การโอบอุ้มจากสังฆะ

นอกจากการฝึกปฏิบัติที่เธอฝึกในวิถีชีวิตของตัวเองแล้ว เธอยังได้ร่วมฝึกปฏิบัติกับเพื่อนของเธอและกับกลุ่มสังฆะ ทำให้เธอได้วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องและนำมาใช้กับตัวเอง ตามที่เธอเล่าว่า

“การได้ไปฝึกกับเพื่อนหรือฝึกกับสังฆะมันทำให้หาวิธีที่จะฝึกพอมันเห็นแล้วว่ามันจะได้ผลมาหาวิธีของตัวเอง เราหายใจไปเรื่อย ๆ เมื่อเจอสิ่งที่ตัวเองไม่ชอบ เมื่อก่อนจะบอกตัวเองว่าเครียด การฝึกกับสังฆะมันเหมือนเราไปฟังวิธีการของคนอื่น แล้วมันได้ผลมันทำให้เรามีความเชื่อมั่นมากขึ้น แล้วบางทีเรื่องที่เขาพูดมาเป็นเรื่องที่เราเจอหรือเป็นเรื่องที่เราจัดการไม่ได้ เหมือนเรามีเพื่อนร่วมเดินทางจับมือกันไป แต่แน่นอนเราไม่ได้อยู่ตรงนั้นตลอดเวลา การฝึกกับตัวเองที่ปฏิบัติต้องมีแต่พอเราฝึกได้ในบางครั้งเราจะสัมผัสถึงการปฏิบัติร่วมกันเหมือนกับลมหายใจนี้เพื่อเธอ หายใจเข้าฉันหายใจเพื่อเธอหายใจออกฉันกับเธอคือหนึ่งเดียวกัน คำพูดพวกนี้บางทีมันสัมผัสได้จากข้างในคะ มันไม่ใช่แค่คำพูดที่ออกมา”

การเรียนรู้ของคุณแม่ดีเป็นการเรียนรู้ที่ได้จากสังฆะ เรียนรู้วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้วมองเห็นว่าวิธีที่เขาปฏิบัติมันได้ผลทำให้เธอเกิดความเชื่อมั่นมากขึ้น หรือในบางครั้งที่เธอเจอปัญหาที่จัดการไม่ได้เธอจะเหมือนมีเพื่อนร่วมทาง มีเพื่อนที่เธอสัมผัสได้ตามที่เธอกล่าวว่าหายใจเข้าฉันหายใจเพื่อเธอหายใจออกฉันกับเธอคือหนึ่งเดียวกัน

3.2 ผลการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

ต่อตนเอง ได้แก่ เกิดความรัก ความเมตตาในจิตใจ และเกิดความมั่นคงทางอารมณ์

หลังจากที่คุณแม่ดี ฝึกปฏิบัติมาเป็นเวลา 10 ปี เธอได้สะท้อนถึงการแปรเปลี่ยนของเธอในเรื่องการมองอย่างไม่ตัดสิน จากที่เธอเล่าว่าก่อนฝึกสติเธอชอบตัดสินคนอื่นมองคนอื่นเป็นสีดำหรือสีขาว หลังจากการปฏิบัติทำให้เธอเข้าใจว่าสีทุก ๆ สีมันคืออันเดียวกันเพียงแต่จุดหักเหและการมองไม่เหมือนกัน

“ชอบตัดสินคนอื่นก็เปลี่ยนไป เมื่อก่อนการมองสีขาวกับสีดำ เรามองดำเราไปบังคับคนอื่นให้มองดำเปล่า บังคับให้คนอื่นมองดำไหม ไม่บังคับหรอกคะ แต่มันดำอยู่แล้วคะ คือจะไปบังคับทำไม ในเมื่อต้องเห็นอยู่แล้วว่ามันดำก็มันดำ พี่เคยนึกออกคนประเภทนี้ออกไหมคะ คือขาวกับดำมากแทบไม่รู้จักเลย พักหลังพอปฏิบัติมาเยอะขึ้นตอนนี้ทุกสี เหมือนเข้าใจถึงสัจธรรมเลยคะ สีขาวทุก ๆ สี และทุก ๆ สีก็มีสี จริง ๆ มันคืออันเดียวกัน เพียงแต่จุดหักเหและการมองมันไม่เหมือนกัน ก็เลยออกมาเป็นสีนั้น การดูดูสีไม่เหมือนกัน มันเหมือนไล่สีตัวเอง คือ ณ ตอนนี้นะ แต่ว่าบางเรื่องก็ยังมี คือเราว่ามันเป็นความเคยชินของเราว่ามันมองแบบดำ”

สำหรับในเรื่องความมั่นคงทางอารมณ์ การปฏิบัติของเธอยังทำให้เธอมองตัวเองและควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ดีขึ้น ตัดสินใจได้ดีขึ้น ในเรื่องการโมโหที่รุนแรงและปากร้ายของเธอ ดังที่เธอเล่าว่า

“เมื่อก่อนพอโมโห ถ้ามีคนยื่นร่องให้ต่อหน้าก็จะคิดว่าแบบสมควรแล้ว ไม่ได้เป็นคนโมโหบ่อย แต่เวลาโมโหคือแรงอย่างนั้นเลย อันแรกคือ พอบ่นแล้วเราก็นิ่งได้เยอะขึ้นเราสามารถที่จะ

ดูแลอารมณ์ตัวเองได้มากขึ้น อันนี้เราก็เห็นตัวเราเองขึ้น มันไม่แรงเท่าเก่า หรือว่าก่อนที่มันจะแรงเท่าเก่า เราเห็นมาก่อนว่าจะดูเป็นคนที่มีคนทักว่าเมื่อก่อนปากร้ายขนาดนั้นเลยหรือคะ แต่ไม่ค่อยไปเชือดเฉือนใครนะคะ แต่เชือดก็คือเชือดลึกคะ...”

นอกจากนี้การเป็นคนที่ชอบเกรงใจคนอื่นของเธอ จนบางครั้งความเกรงใจและไม่กล้าปฏิเสธใครทำให้เธอเกิดความทุกข์ใจขึ้น หลังจากการปฏิบัติเธอได้กลับมามองตัวเองแล้วเห็นทางเลือกหรือจังหวะในการปฏิเสธหรือการให้ช่วยเหลือคนอื่น

“...แล้วก็ปฏิเสธคนเก่งขึ้น บางทีแล้วเราก็ไม่รู้จักดูตัวเราว่างานนี้เราไม่ไหว เรารู้จักหรือบางทีเราอยากช่วย เราอยากอะไร ฉันทันทีไม่สามารถจริง ๆ เรื่องพวกนี้ ฉันทันทีไม่รู้จะช่วยอย่างไร ฉันทันที ถ้ามีคนมาช่วย ฉันทันที support เขาได้ในเรื่องบางเรื่อง หรือฉันทันทีช่วยในด้านอื่นที่ฉันทันทีช่วย เราจะรู้จักจังหวะตัวเองว่าควรก้าวเข้าไป หรือว่าอยู่ตรงนี้ หรือควรถอยหลัง มองตัวเองได้ดีขึ้น ตัดสินใจได้ดีขึ้น...”

ต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว

คุณแม่ตีนาการปฏิบัติ Hugging Meditation มาใช้กับลูกสาวเพื่อแสดงถึงความรัก และการปฏิบัติยังทำให้เธอพูดคำว่ารักกับลูกและสามีได้บ่อยขึ้น ตามที่เธอเล่าว่า

“กอด Hugging Meditation ค่ะ กอดเยอะขึ้น กอดทุกวันเวลาไปโรงเรียน ลาไปโรงเรียนก่อนเข้าโรงเรียนกอด ก่อนนอนก็น่ารักก็ทำให้เขาไหวพ้อ แล้วจะมาไหวแม่ แล้วก็กอดกันส่งเข้านอนก็ใช้การกอด หรือไม่ก็ช่วงเขาอารมณ์ดี ๆ หรือช่วงเรามีอารมณ์ความรักมากขึ้น มันจะหวนคะคำว่า รัก รู้สึกว่าไม่ใช่คำพูดที่ออกมาพูดบ่อย ๆ แม้กระทั่งกับสามีก็ตาม แต่เดี๋ยวนี้พูดง่ายขึ้น เพราะรู้สึกที่เราไม่ได้โกหก ไม่ได้อะไรเป็นคำพูดที่รู้สึกไม่ดี พูดจริงรู้สึกจริง”

ส่วนสามีของคุณแม่ตีนา ได้สะท้อนให้เธอฟังว่าหลังจากที่เธอฝึกปฏิบัติเธอได้เปลี่ยนไปในเรื่องของอารมณ์โกรธที่รุนแรงหรือการเป็นคนปากร้ายของเธอลดลง มีความนิ่งขึ้น และดูอ่อนโยนขึ้น เหตุนี้สามีของเธอจึงยอมให้เธอฝึกปฏิบัติต่อได้ ดังที่เธอเล่าว่า

“สามีบอกว่าเปลี่ยน เขาเห็นเขาถึงยอมให้เราปฏิบัติต่อ ก็ตั้งแต่แต่งงานกันมากับแฟน ค่ะ คือ 2 ปีแรกก็ยังมีเรื่องอะไรกันอยู่ก็จุกจิก ๆ แดกดันกันไปมาบ้าง ก็ฝึกปฏิบัติมาเรื่อย ๆ จนเขาก็เห็นคะว่าไอ้เรื่องปากร้ายเราลดน้อยลง คือ เวลาโกรธเมื่อก่อนเราเป็นคนโกรธ เราบอกว่าเราจะพยายามโกรธหนึ่ง เขาก็จะแบบว่าพยายามให้เราพูด พอเราพูดปุ๊บ กระชวกละเลยคะแทงเขาเลยอย่างนี้ เขาก็จะบอกว่าเขาจะต้องเป็นคนยอมลงทุกที ทั้งที่เราเป็นคนผิดบางเรื่อง เห็นในจุดนี้เขาก็บอกเราดูอ่อนโยนขึ้น แต่เขาก็กลัวเราจะเป็นอย่างนี้ แต่ตอนนี้เขาก็ไม่ห่วงแต่ตอนแรกเขาก็กลัว เขาก็คุย แต่เขาก็เห็นว่าเราสามารถที่จะดูแลอารมณ์ตัวเองได้มากขึ้น อย่างตอนโกรธเขาก็จะนิ่ง เราก็จะนิ่ง เมื่อพร้อมหันหน้ามาคุยกันแล้วมันก็จบ มันก็จะจบตรงนั้น เขาก็รู้สึกว่ามันก็เปลี่ยนแปลงไปเยอะ”

คุณแม่ตีได้สะท้อนว่าหลังจากที่เธอฝึกปฏิบัติเธอได้มีการแปรเปลี่ยนตัวเองหลายอย่าง เช่น การฝึกสติทำให้เธอมีความรัก ความเมตตากับผู้อื่นได้มากขึ้น จากการทำเธอชอบตัดสินหรือมองคนอื่นเป็นสีดำหรือสีขาวพอเธอได้ฝึกปฏิบัติทำให้เธอเข้าใจได้ว่าสีทุก ๆ สีมันคืออันเดียวกันเพียงแต่จุดหักเหและการมองไม่เหมือนกันก็เลยออกมาเป็นสีนั้น ในเรื่องการควบคุมอารมณ์ตัวเองการปฏิบัติทำให้เธอควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีขึ้น การที่เธอไม่โกรธแค้นและปากร้ายเธอจะนั่งลงสามารถดูแลอารมณ์ของตัวเองได้ดีขึ้น และในเรื่องการเป็นคนขี้เกรงใจจนทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ เธอรู้จังหวะของตัวเองว่าควรจะไปอยู่ตรงไหนควรจะช่วยหรือปฏิเสธดี และการปฏิเสธของเธอจะนุ่มนวลกว่าเมื่อก่อน สำหรับความสัมพันธ์กับลูกและสามีเป็นไปในทางที่ดี เธอจะนำการปฏิบัติ Hugging Meditation มาใช้กับลูกสาวเพื่อแสดงความรัก และเธอยังสามารถบอกรักกับลูกและสามีได้บ่อยขึ้น และสามีเธอสะท้อนให้เธอฟังว่าหลังจากที่เธอปฏิบัติแล้วเธอเปลี่ยนแปลงไปมาก เช่น ในเรื่องอารมณ์โกรธของเธอจะลดลง เธอมีความนิ่งและดูอ่อนโยนขึ้น เวลามีปัญหาพร้อมที่จะหันหน้ามาคุยกัน ซึ่งก็จะทำให้เรื่องมันจบได้

กรณีศึกษาที่ 5 คุณแม่เอฟ

1. ภูมิหลังของคุณแม่เอฟ

คุณแม่เอฟ เป็นคุณแม่วัย 37 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาโท ทางด้านปฐมวัย จากสหรัฐอเมริกา ปัจจุบันเป็นแม่บ้าน เธอแต่งงานตอนอายุ 34 ปี กับสามีที่มีอายุเท่ากัน สามีของเธอทำธุรกิจส่วนตัว และมีบุตรชายด้วยกัน 1 คน ตอนนี้อายุ 1 ปี 8 เดือน ก่อนที่คุณแม่เอฟจะมาเป็นแม่บ้านเธอเคยทำงานโฆษณามาก่อน ทำให้เธอเจอคนมากมายแล้วรู้สึกสนใจว่าทำไมคนแต่ละคนถึงมีนิสัยไม่เหมือนกัน นอกจากนั้นเธอยังเคยเป็นครูจิตอาสาไปสอนเด็กในต่างจังหวัดและเคยเป็นครูอาสาสมัครของมูลนิธิกระจกเงา ในการฝึกปฏิบัติตามแนวของหลวงปู่ คุณแม่เอฟ ฝึกฝนตัวเองมาตั้งแต่อายุ 28 ปีจนถึงปัจจุบันเป็นระยะเวลา 9 ปี

ก่อนฝึก

คุณแม่เอฟ ได้นำความรู้จากที่เธอจบมาทางด้านปฐมวัยมาใช้ในการดูแลลูกในบางเรื่องที่เหมาะสมกับลูกของเธอ ดังที่เธอเล่าว่า

“นำความรู้ที่เรียนมาใช้กับการเลี้ยงลูกแบบยืดหยุ่น มีการปรับมาใช้บ้างประมาณหนึ่งเหมือนไปเรียนมาเพื่อเลี้ยงลูก”

เธอดูแลลูกด้วยความเข้าใจ ตามที่เธอยกตัวอย่างในเวลาที่ถูกงอแง เธอมองว่าเพราะเขายังเด็กไม่สามารถสื่อสารได้ ถ้าเริ่มโตขึ้นก็จะสื่อสารให้ทุกคนเข้าใจได้ ถ้าเขาได้ในสิ่งที่เขาต้องการเขา

คงอ่อนแอหน่อยลง ตอนนี่สิ่งสำคัญที่สุดในการดูแลลูกของเธอคือต้องมีความเข้าใจว่าเขาเป็นเด็กแบบไหน และกำลังต้องการอะไรอยู่ ตามที่เธอเล่าว่า

“...เด็กไม่เหมือนกันเราคิดว่าลูกเรายังไม่พร้อม สักเริ่มนั่งเองสปีดเดือนสี่สารได้ก็ดีขึ้น ร้องน้อยลงเรื่อย ๆ พอเราเริ่มเข้าใจก็น้อยลงเรื่อย ๆ คือทำความเข้าใจ สิ่งสำคัญที่สุดในการเลี้ยงลูก คือการทำความเข้าใจ ก็คือเหมือนว่าตอนนี้คือช่วงแล้วมั้ง คือคิดว่าเขาเป็นคน sensitive ง่าย เขาเลย ร้องเยอะ เราก็จะจับยก เขาไม่ชอบนอนหงาย เขาจะรู้สึกเขงเข่าง มีไม่ชอบเยอะมากเลยทำให้เขา ร้องเยอะ แล้วเขา active มาก เขาไม่ชอบกับการนอนอยู่เฉย ๆ...”

การที่เธอใช้ความเข้าใจดูแลลูกจึงอยากให้การเลี้ยงดูเป็นไปในทางเดียวกัน เธอจะให้คน ในครอบครัวเข้าใจในแบบเดียวกับเธอด้วย โดยให้ทุกคนมองลูกของเธอเป็นเหมือนมนุษย์ที่โตแล้วคน หนึ่ง เป็นคนที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ สื่อสารไม่ได้และกำลังพยายามสื่อสารให้พวกเราเข้าใจอยู่

“คิดว่าการที่ไปเรียนมาทำให้เข้าใจเด็ก ทำให้รู้วิธีพูด วิธีจัดการ วิธีช่วยเขา เรามักจะ บอกแฟน บอกคนรอบตัวเสมอให้คิดเหมือนกับเขาเป็นคนที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ สื่อสาร ไม่ได้ พยายามสื่อสาร พยายามเข้าใจเหมือนเขาเป็นมนุษย์โต ๆ คนหนึ่ง...”

นอกจากความเข้าใจแล้วจะต้องให้ความรักความอบอุ่น ดังที่เธอได้ยกตัวอย่างในเรื่อง ของรถเข็นของเด็กที่ไม่ให้ลูกนั่งเธอจะใช้การอุ้มถึงแม้จะทำอะไรได้ไม่สะดวกก็ตามเธออยากให้ลูก ได้รับความรักความอบอุ่น แต่ก็มีบางเรื่องที่ต้องใช้วิธีบังคับเพราะเป็นเรื่องของความปลอดภัย เช่น เธอต้องบังคับลูกให้นั่งคาร์ซีท ดังที่เธอเล่าว่า

“...แต่ว่าเรื่องบางเรื่องอย่างรถเข็นเราจะไม่ได้ให้ลูกนั่งเพราะชอบที่จะอุ้มเอง จะเน้น เรื่องให้ความรักความอบอุ่นเป็นอันดับหนึ่ง เพราะรู้สึกว่ก็อยากอุ้มลูกเองมันยากนิดนึงเวลาทำอะไร แต่ว่านั่งรถเข็นเขาไม่ชอบ คือถ้าให้เขาเดินแบบนี้ได้หรือแบบเราอุ้มอย่างนี้ได้ หรืออย่างคาร์ซีทถึง ร้องก็ต้องให้นั่ง คือมันเป็นเรื่องที่สุดติงและก็เป็นเรื่องทีถ้ามันไม่มีอะไรคอยขาดบาดตาย เล่นดิน เล่นหิน เล่นหญ้าได้ทุกอย่าง ของในบ้านเล่นได้ทุกอย่างถ้าไม่คม อะไรที่อันตรายก็เก็บค่ะ...”

ส่วนความสัมพันธ์กับแม่ของเธอ ในสมัยเด็กเธอจะเข้ากับแม่ไม่ค่อยได้มักจะทะเลาะกัน เป็นประจำ จนทำให้เธอเกิดความทุกข์จากอารมณ์ที่มีความรุนแรงจนทำให้เธอคิดฆ่าตัวตาย ตามที่ เธอเล่าว่า

“แต่ก่อนเด็ก ๆ แบบทุกข์เยอะเลยนะ แม่ที่เห็นหน้าตาใจดี แต่ก่อนทะเลาะกันทุกวัน ดู มาก ตอนเด็ก ๆ เธอแบบไม่เข้าใจกัน ตอนนั้นฆ่าตัวตายด้วยซ้ำ แต่ว่าพอมันผ่านมามันก็ผ่านไป คิด ว่าเป็นคนคิดเยอะ เป็นคนคิดมาก เป็นคนแนวแบบ emotional สูงอารมณ์ มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวกับ ทุกข์ก็ทุกข์เพราะอารมณ์”

2. หลักและวิธีการฝึกสติของคุณแม่เอฟตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

ก่อนที่คุณแม่เอฟ จะเข้ามาสู่วิธีการฝึกสติตามแนวของหลวงปู่ เธอมองว่าการฝึกสติเป็นการไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมโดยการนั่งสมาธิเพียงอย่างเดียว ตามที่เธอเล่าว่า

“ก่อนหน้านั้นพอพูดถึงเรื่องการฝึกสติ สมาธิมันก็คงต้องไปนั่งสมาธิ ต้องไปนั่งขาวห่มขาวเข้าคอร์ส 5 วัน 10 วันอะไรอย่างนี้ ก็คิดอะไรแบบนั้น”

ครั้งแรกที่เธอได้สัมผัสกับการปฏิบัติธรรมในแนวทางของคุณแม่สิริ ทำให้เธอรู้สึกดีและชอบการปฏิบัติธรรม

“ก็ทำได้ค่ะ คือนั่งครั้งแรกแนวทางคุณแม่สิริ นานแล้ว ก็รู้สึกดี ก็ชอบนะคะ...”

จนเธอได้มารู้จักกับแนวฝึกปฏิบัติของหลวงปู่จากการอ่านหนังสือห้าวันที่ฉันทันกับ ดิชนัท ฮันท์ ของสหรัฐ เจตมโนรมย์ ทำให้เธอเกิดความศรัทธาในรูปแบบการปฏิบัติของหมู่บ้านพลัม และขณะนั้นเธอกำลังเตรียมตัวจะเดินทางไปศึกษาต่อที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เธอตั้งใจว่าจะต้องเข้าคอร์สธรรมะหนึ่งคอร์สและทำการกุศลหนึ่งอย่าง เธอจึงได้เข้าร่วมงานภาวนาของหมู่บ้านพลัมเป็นครั้งแรก ตามที่เธอเล่าว่า

“หนังสือของพี่ดีค่ะ ห้าวันที่ฉันทัน ไปอ่านหนังสือปุ๊บ แล้วตอนนั้นจะไปอเมริกา กำลังไปเรียนต่อ ก็คือลาออกจากงานแล้วเตรียมตัวไปเรียน ก็ตั้งใจไว้ว่าจะเข้าคอร์สธรรมะ 1 ครั้ง ทำงานกุศล 1 อย่างก่อนที่จะไป ก็เลยจัดการตามนั้น”

หลังจากกลับมาจากการไปศึกษาต่อที่อเมริกาในปี พ.ศ. 2556 เธอได้เข้าร่วมงานภาวนาของหมู่บ้านพลัมอีกหลายครั้ง และได้มาเป็นอาสาสมัครช่วยงานของหมู่บ้านพลัม ตามที่เธอเล่าว่า

“ช่วงไปเรียนต่อต่างประเทศจึงเว้นไป แต่เมื่อกลับมาปี 2013 ก็ได้ไปอย่างต่อเนื่อง ช่วงที่ยังไม่มีลูก ก็ไปประมาณ 2-3 เดือนครั้ง พอมีลูกก็ไปปีละ 2 ครั้งค่ะ ถ้านับก็ประมาณ 30-40 ครั้งได้ค่ะ และไปงานวันแห่งสติเกือบ 20 ครั้ง คือไปทุกครั้ง พอมีลูกก็จะพาลูกไปด้วย และก็ฝึกปฏิบัติมาเรื่อย มีช่วยทำงานแปลหนังสือวารสารพลัมแมกกาซีน เป็นงานแรกค่ะ หลังจากกลับมาจากการไปเรียนต่อต่างประเทศ จึงได้เข้ามาช่วยอย่างเต็มตัว”

2.1 หลักการฝึกสติของคุณแม่เอฟตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

หลักการสำคัญที่คุณแม่เอฟ ยึดถือปฏิบัติตามแนวของหลวงปู่มีดังนี้

การอยู่กับปัจจุบันขณะ

การอยู่กับปัจจุบันขณะ คือการตามลมหายใจและอยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า สำหรับคุณแม่เอฟ เธอใช้วิธีตามลมหายใจอยู่กับลูก กลับมาอยู่กับลูกทุกปัจจุบันขณะ เธอรู้สึกชอบหลักการนี้เพราะสามารถนำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันได้จริงและไม่มีรูปแบบตายตัว ถึงแม้เธอจะมีลูกการปฏิบัติก็ยังสามารถทำได้ในเวลาที่เราดูแลลูก อย่างที่เธอเล่าว่า

“ก็ง่าย ๆ สบาย ๆ นะคะ คือที่ชอบแนวทางนี้ก็คือ รู้สึกว่าใช้ได้ในชีวิตประจำวันจริง ๆ แล้วยิ่งง่าย ๆ สบาย ๆ ไม่ต้องแบบว่า ต้องวิธีนั้น วิธีนี้ ไม่ได้มีรูปแบบตายตัว อย่างล่าสุดที่ไปแข่งปัน สันทนาการกับหลวงแม่อะไรอย่างนี้ ก็เล่าให้ฟังว่าพอมีลูกแล้วคะ การทำสมาธิในรูปแบบเนี้ยแทบลืม ไปเลย แต่ก็ใช้วิธีแบบตามลมหายใจอยู่กับลูกแทน present moment อยู่กับลูก ณ ปัจจุบันขณะ อะไรอย่างนี้ หรือไม่นั้นก็เป็นการปฏิบัติที่ดีมากอะไรอย่างนี้ ก็คือรู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่เข้าถึงได้ง่ายใช้ได้จริงอะไรอย่างนี้คะ ก็เลยรู้สึกว่าหลักแนวทางของหลวงปู่แค่เราอยู่ตรงนี้อย่างแท้จริงในทุก ๆ อย่าง...”

เธอยังสะท้อนว่า การมีลูกทำให้เธอเข้าใจหลักการนี้มากขึ้น จากการที่เธอได้เห็นลูกของเธอเล่นอยู่กับสิ่งของที่อยู่ตรงหน้าเขาอย่างไม่วอกแวก และยังมีที่เลี้ยงในเวลาเล่นกับลูกของเธอจะไม่ได้ไปพะวงถึงเรื่องอื่น ภาพเหล่านี้ทำให้เธอกลับมามองตัวเองว่าการฝึกฝนของเธอจะต้องพยายามให้มากขึ้นกว่าเดิม ตามที่เธอเล่าว่า

“...แต่การมีลูกทำให้เข้าใจการเป็นปัจจุบันขณะมากขึ้น คือเรารู้ว่าเราอยู่ได้ยากมาก คือเด็กก็จะแบบอยู่ตรงนี้อย่างไร แล้วก็แบบเล่นตรงหน้าใจใหม่คะ แต่เราก็จะแบบเดี่ยวเราต้องไปเก็บผ้า เดี่ยวต้องไปเตรียมทำกับข้าวแล้ว เดี่ยวจะขอไปหยิบหมวกก่อนลูก แต่เด็กก็จะรู้ว่า โอ๊ย ไม่ได้ต้องกลับมา ยังเล่นอยู่ เขาก็อยู่ตรงนั้นจริง ๆ แล้ว เออ จากที่เห็นเด็กที่บ้าน ที่มาช่วยเลี้ยงน้องคนที่แล้วเนี้ยคะ เออเวลาเล่นกับน้องก็เล่นกับน้องจริง ๆ เขาก็ไม่ได้แบบ โอ๊ย เดี่ยวไปเอาผ้าก่อน เดี่ยวอะไรแบบนี้ แบบเรา ก็คืออันนี้รู้สึกแบบพยายามให้ดีขึ้น ก็ยังเป็นอยู่ทุกวันนี้ ใจก็แบบ เอ๊ะ เดี่ยว แต่ว่าเด็กก็อยู่ตรงนั้น เล่นตรงนั้นเลยคะ”

หลักการฝึกสติของคุณแม่เอฟที่นำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ คือการอยู่กับปัจจุบัน ขณะที่เธอตามลมหายใจในเวลาที่คุณแม่เอฟดูลูก กลับมาอยู่กับลูกทุกปัจจุบันขณะ หลักการนี้นำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างเรียบง่ายและไม่มีรูปแบบตายตัว ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็สามารถนำการปฏิบัติมาประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตของเธอได้จริง และภาพสะท้อนในเวลาที่คุณแม่เอฟมองลูกหรือพี่เลี้ยงเด็กทำให้เธอมองเห็นการปฏิบัติของตัวเองยังต้องพยายามฝึกฝนขึ้นให้มากกว่าเดิม

2.2 วิธีการฝึกสติของคุณแม่เอฟตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

การตามลมหายใจ

การตามลมหายใจของคุณแม่เอฟ เป็นการฝึกให้กลับมาอยู่กับลมหายใจในเวลาที่คุณแม่เอฟดูลูก ส่วนเมื่อก่อนในช่วงที่คุณแม่เอฟสอนหนังสืออยู่เธอจะตามลมหายใจในเวลาที่คุณแม่เอฟสอนร้องเพลงให้กับเด็ก ๆ และตามลมหายใจในเวลาที่คุณแม่เอฟนั่งได้ ตามที่เธอเล่าว่า

“ก่อนมีลูกจะนั่งสมาธิทุกวันเลย ก่อนคลอด พอมีลูกก็จะทำ อย่างเช่น เมื่อมีเวลาแบบลูกทำอะไร เรากลับมาทำตามลมหายใจ น่าจะง่ายสุดแล้ว ใช้บ่อยสุด นิ่ง ๆ ส่วนตอนสอน ตอนสอนยังเป็น

ครูสอนหนังสืออะไรอย่างนี้ ก็ร้องเพลงไปก็ตามลมหายใจไปด้วยอะไรอย่างนี้ คือแบบทุกครั้งที่เกิดออก คือแบบไม่ได้บ่อยมาก ก็คือแบบที่เกิดออก”

การท่องเที่ยวพิจารณาอาหาร

การท่องเที่ยวพิจารณาอาหารอย่างสม่ำเสมอจนทำให้เนื้อหาที่เธอต้องชิมเข้าไปเข้ามาภายในใจ จนเธอได้ระลึกถึงคุณค่าของอาหารและกลายเป็นคนที่รักษาสิ่งแวดล้อม เช่น ใช้ถุงผ้าเพื่อลดโลกร้อน ใช้กระติกน้ำเวลาไปซื้อกาแฟ หรือนำน้ำที่ล้างผักไปรดต้นไม้ต่อ และทานอาหารที่ลูกชายของเธอทานเหลือจนหมด ตามที่เธอเล่าว่า

“...ก็คือไปเข้าฝักอบรมสติหรือว่าในเรื่องบทพิจารณาอาหารก่อนทานอาหารก็จะมีแบบสภาวะโลกร้อนอะไรอย่างนี้ คือมันก็ค่อย ๆ ชิมเข้ามา โดยที่การที่เราท่อง ๆ ไปเรื่อย ๆ มันก็ชิมเข้ามา โดยที่เราไม่รู้ตัว เช่น ก็เวลาไปห้างก็จะเอาถุงช้อปปิ้งไป กระติกน้ำพกตลอด แต่ก่อนอยู่เมืองไทยก็ซื้อเอา 5 บาท 10 บาท ชื้อ ๆ ไปเรื่อย ๆ กตกระติกอย่างนี้ คืออยู่หมู่บ้านพลัมก็ใช้กระติกน้ำตลอด ไม่เคยซื้อ ทีละเรื่องมันค่อย ๆ เข้ามา ล้างผักเสร็จก็เอาน้ำรดต้นไม้อะไรอย่างนี้ คือมันลำบากนะ แต่มันก็ใช้ทุกอย่างแบบเห็นคุณค่าสิ่งของมากขึ้นค่ะ อาหารก็ต้องกินหมด ทุกวันนี้ลูกกินไม่หมดเหลือนิดหน่อยเราก็เก็บกินทุกชิ้น คนอื่นก็อาจจะเพี๊ยง”

วิธีฝึกปฏิบัติของคุณแม่เอฟ ที่ปฏิบัติเป็นประจำ คือการตามลมหายใจ การกลับมาอยู่กับลมหายใจในเวลาที่เราดูแลลูก และการท่องเที่ยวพิจารณาอาหาร 5 ประการ ทำให้เธอระลึกถึงคุณค่าของอาหาร สภาวะโลกร้อน การรักษาสิ่งแวดล้อม เธอจึงใช้ถุงผ้าในเวลาที่เราไปซื้อของ ใช้กระติกน้ำเพื่อลดการใช้แก้วพลาสติก รดน้ำต้นไม้ด้วยน้ำล้างผัก และทานอาหารเหลือของลูกชายจนหมด

3. การเรียนรู้และผลการฝึกสติของคุณแม่เอฟตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

3.1 การเรียนรู้ของคุณแม่เอฟตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

คุณแม่เอฟ ได้เรียนรู้หลังจากการฝึกปฏิบัติมา 9 ปี ในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

การรู้จักหยุด

การฝึกสติทำให้คุณแม่เอฟ รู้จักหยุดสิ่งที่อยู่ภายในใจให้ช้าลง และมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจนขึ้น มองทุกอย่างด้วยความเข้าใจ เช่น การเข้าใจในตัวลูกของเธอที่ยังเล็กอยู่ว่าเพราะอะไรเขาถึงงอแง การทำความเข้าใจทำให้เธอไม่รู้สึกรอคหรือปล่อยอารมณ์ที่รุนแรงออกมา ตามที่เธอเล่าว่า

“พอเรามีสติ เราก็จะช้าลง แล้วก็จะเห็นเข้าใจมากขึ้น รู้สึกว่าเข้าใจจริงๆ เช่น เข้าใจลูกเวลาร้องเพราะว่าเขาก็อยากเล่น เขายังไม่ได้พัฒนาเหตุผล เมื่อเข้าใจอย่างนี้ก็จะไม่โมโหเวลาที่ลูกร้อง ส่วนหนึ่งก็คือสติก็เหมือนเวลาเราจะ โอ๊ย อะไรหนักหนา ถ้าเป็นคนอื่นก็จะพุ่งไปแล้ว แต่ว่าเราก็จะกลับมาได้ ก็คือขึ้นแล้วก็จะลงเร็วมาก พอเขางอแงเราก็จะพยายามเข้าใจ อย่างเมื่อเขางอแงตลอด

ตอนเช้าเลย อยากออกมาเที่ยวข้างนอกฝนตก ก็จะไม่ค่อยเอามาเป็นอารมณ์ พอรู้แล้วว่าเขายาก ออกมาข้างนอก ซึ่งก็จริง เขาก็จะงอแงจนเขาจะได้ออกมาข้างนอก”

เธอยังรู้จักหยุดภาวะทางอารมณ์ให้สงบลง ตามที่เธอยกตัวอย่างเรื่องการเป็นคนโมโห ร้ายของเธอ การปฏิบัติทำให้ใจที่อยู่ในภาวะโกรธที่มีความรุนแรง สามารถสงบลงได้ หรือแม้กระทั่ง การดื่มเหล้าที่อยู่ในศีลห้า การปฏิบัติทำให้เธอรักษาศีลและก็หยุดการกระทำดังกล่าวได้ ตามที่เธอเล่าว่า

“แต่ก่อนคือโกรธปรี๊ดขี้ว้างของ ปิดประตูดั่งปัง เดินกระที่บเท้า โมโหร้าย และสมัยก่อน เคยทำงานโฆษณากินดื่มอะไรอย่างนี้ เดียวนี้เหมือนคนละครคนคะ แต่ก่อนดื่มเที่ยวเดินแรงเมาอะไร อย่างนี้ เดียวนี้ก็ไม่กินเหล้าแล้ว แล้วยิ่ง ๆ โมโหร้ายนี้ เดียวก็ลดลงไปเยอะมากแทบจะไม่เหลือแล้ว แต่ มันก็ค่อย ๆ เปลี่ยนนะคะ”

นอกจากนี้การปฏิบัติยังทำให้เธอกลายเป็นคนที่ทำสิ่งต่าง ๆ ซ้ำลง ไม่รีบเร่ง ดังที่เธอ กล่าวไว้

“เห็นได้ชัดว่าช้าลง คือแต่ก่อนนี้เป็นคนเร็วมาก แบบว่าเดินเร็ว กินเร็ว แต่ก่อนแบบว่า ทำงานโฆษณาไฉ่กะก็ต้องรีบวิ่ง บางทีไม่เคยเดินวิ่งตลอดวิ่งไปโน่นวิ่งนี้ วิ่งไปตรงโน้นตรงนี้อะไรอย่างนี้ แต่เรื่องช้าลงเนี่ยก็ช้าลงบ้าง อยู่ในบรรยากาศแบบวัดก็จะช้า แต่ถ้าอยู่ในชีวิตประจำวันก็ยังมีกลับมา speed ให้กับชีวิตตนเองก็มีบ้างคะ”

การมีพื้นที่ให้กับตัวเองและผู้อื่น

การเข้าใจความทุกข์ของตนเอง เป็นการยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ และรู้จักให้อภัยตัวเองได้ ดังที่เธอเล่าว่า

“ก็เข้าใจ ยอมรับแล้วก็ให้อภัยตนเองได้มากขึ้น เข้าใจตนเองน่าจะเป็นเรื่องหลักด้วย ก็มี ความทุกข์ในแบบนิดหน่อย ๆ เหมือนกัน มีปัญหาอย่างเด็กที่บ้านกับสามีอะไรอย่างนี้ แต่ก็คนอื่น ๆ ก็ จะไม่ แต่ตอนนี้จะช้าลงเยอะ ตั้งแต่ไปฝึกที่หมู่บ้านพลัม ก็คือเข้าใจความทุกข์ก็มีบ้าง...”

ส่วนการเข้าใจผู้อื่นเป็นการมองผู้อื่นเปลี่ยนไปในด้านบวก ไม่มองด้วยใจที่ไปตัดสินแต่ เป็นการมองด้วยใจที่เปิดกว้าง มองด้วยความเข้าใจ มองด้วยจิตใจที่อ่อนโยนและมีความเมตตาต่อผู้อื่น ดังที่เธอเล่าว่า

“ก็เข้าใจคนรอบข้างมากขึ้นคะ เข้าใจเขามากขึ้น แล้วก็มองเขาเปลี่ยนไป ก็อาจจะแบบ มีเมตตา คิดกับคนอื่นบวกมากขึ้น แบบว่าคิดในมุมคนอื่นด้วย พยายามไม่ได้มองเขาเป็นแบบนี้ เพราะ เขาต้องเป็นแบบนี้หรืออย่างนี้ คือเขาอาจจะแบบนี้ก็ได้ อย่างเช่น เขามาสายเพราะว่าเขาอาจจะติด ธุระสำคัญ ไม่สบายอะไรอย่างนี้ ก็เข้าใจมากขึ้น ก็จะไม่ค่อยได้อะไรกับใครเท่าไร ก็จะแบบ สติ ช่วยขัดเกลา ทำจิตใจให้อ่อนโยนขึ้นคะ”

จากการฝึกปฏิบัติมาเป็นเวลา 9 ปี ทำให้คุณแม่เอฟ รู้จักหยุดภาวะต่าง ๆ ที่อยู่ในใจเธอ และมองทุกอย่างด้วยความเข้าใจ รู้จักหยุดภาวะทางอารมณ์ให้สงบลงในตอนที่เธอไม่โหยาย การปฏิบัติทำให้ใจที่มีความรุนแรงทางอารมณ์สงบลง และการปฏิบัติยังทำให้เธอสามารถดูแลความเจ็บปวดภายในใจของตัวเอง เข้าใจความทุกข์ของตนเอง และยอมรับความทุกข์นั้นได้ พร้อมกับรู้จักให้อภัยตัวเอง เมื่อเธอเข้าใจความทุกข์ของตนเอง ทำให้เธอเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น มองผู้อื่นด้วยใจที่เปิดกว้างโดยไม่คิดไปตัดสินผู้อื่น มีความอ่อนโยนและมีเมตตากับผู้อื่นมากขึ้น

3.2 ผลการฝึกสติของคุณแม่เอฟตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

ต่อตนเอง ได้แก่ เกิดความสงบสุขภายในใจ และเกิดความมั่นคงทางอารมณ์

การฝึกสติทำให้คุณแม่เอฟ มีความสงบจากภายในใจ รู้จักปล่อยวางกับสิ่งต่าง ๆ มีความรักความเมตตาต่อผู้อื่น ส่งผลให้การเป็นคนที่โกรธง่ายของเธอลดลง ใจเย็นลงและมีวิถีชีวิตที่สงบเรียบง่าย ตามที่เธอเล่าว่า

“เห็นได้ชัดเจนมาก คงเป็นเรื่องความโกรธที่น้อยลงไปมาก มีความเย็น สงบนิ่งขึ้นมาก รู้จักปล่อยวาง รู้จักใช้ชีวิตให้ช้าลง ใจเย็นขึ้น มีความเมตตาต่อสรรพชีวิตมากขึ้น มีความสุขง่ายขึ้นกับธรรมชาติรอบ ๆ ตัว”

ส่วนความมั่นคงทางอารมณ์ การมีสติช่วยให้คุณแม่เอฟ มีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่ใช่ความรุนแรงทางอารมณ์กับลูก เธอจะนิ่งและสงบเพื่อให้ลูกหยุดอแง ตามที่เธอเล่าว่า

“สติช่วยมาก ๆ เลยค่ะ เพราะไม่งั้นก็จะไม่มั่นคง มันก็จะเหวี่ยงไปตามลูก ถ้าเรานิ่งได้ ลูกก็จะนิ่ง ทุกวันก็ยั้งร้องนะคะ เวลาที่เราบังคับให้ทำอะไรแต่ก็เดินมาให้ตัวเองแล้ว ก็จะมีพัฒนาการเรื่อย ๆ ...”

ต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว

การมีสติทำให้เธอรู้ว่าการแสดงออกซึ่งความรักกับลูกหรือคนในครอบครัวเป็นเรื่องที่ดีที่ควรกระทำ ตามที่เธอเล่าว่า

“เมื่อก่อนกอดกับหอมตลอดเวลาด้วยความรักจริง ๆ ไม่รู้ว่าเกี่ยวกับสติไหม แต่ที่เราที่มีความรักอย่างแท้จริงให้เขา แล้วเราก็กอดเขาหอมเขาตลอด แต่การมีสติก็อาจจะทำให้รับ เรารู้ว่าเรื่องแบบนี้สำคัญ เราก้เติมที่กับมัน แต่ว่าก็รู้ว่ามันเป็นสิ่งที่ดี แล้วก็ทำมันให้ได้บ่อย ๆ ขึ้น”

การมีสติเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลลูก ทำให้คุณแม่เอฟ มีภาวะจิตใจที่สงบ เข้าใจธรรมชาติของเด็กและยอมรับได้ เธอเล่าว่า

“กับลูก เห็นว่าการฝึกสติสำคัญมาก ๆ กับการเลี้ยงลูก ทำให้เราใจเย็นลงมาก มองเห็นเขายอมรับในแบบที่เขาเป็น ความสัมพันธ์กับลูกจึงดีมาก ๆ ค่ะ”

นอกจากนี้ การฝึกสติของคุณแม่เอฟ ยังทำให้สามีของเธอ สะท้อนกลับมาว่าหลังจากที่เธอได้ฝึกสติเขาเห็นว่าเธอดูใจเย็นลงและใช้วาจาแห่งรักมากขึ้น ดังที่เธอเล่าว่า

“เขาก็เห็นว่าเย็นลงเยอะ แล้วก็แบบอย่างกับเด็กที่บ้านบางทีก็ปรี๊ดใส่เวลาทำงานไม่ได้เรื่อง แต่หลัง ๆ เขาเห็นว่าพยายามพูดดีขึ้นอะไรอย่างนี้ ใช้วาจาแห่งรักมากขึ้นค่ะ”

กับแม่ของเธอที่เมื่อก่อนไม่เข้าใจกัน การฝึกสติทำให้เธอเห็นความเชื่อมโยงของแม่กับเธอ เธอจึงเข้าใจแม่และยอมรับแม่ จนปัจจุบันความสัมพันธ์ของแม่กับเธอดีขึ้นมาก ตามที่เธอเล่าว่า

“กับแม่ ก็มีความเข้าใจท่านมากขึ้น ยอมรับ และเห็นการเชื่อมโยงในตัวท่านกับตัวเรามากขึ้น ทำให้ความขัดแย้งแทบไม่มี”

ผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติ ทำให้คุณแม่เอฟ รู้จักหยุดและมองผู้อื่นด้วยความเข้าใจ เช่น ความเข้าใจในตัวลูกในเวลาที่เขาอแง สติทำให้เธอมีความมั่นคงทางอารมณ์ไม่โมโหไปตามอารมณ์ของลูก และยังทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวของเธอดีขึ้น ไม่ว่าจะกับแม่ กับสามีหรือลูก เพราะเธอกลายเป็นคนที่มีภาวะทางอารมณ์ที่สงบลง มีความเข้าใจและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ไม่ใช่อารมณ์ที่รุนแรงและใช้วาจาแห่งรักกับผู้อื่นมากขึ้น

กรณีศึกษาที่ 6 คุณแม่จี

1. ภูมิหลังของคุณแม่จี

คุณแม่จี เป็นคุณแม่วัย 58 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาโท ปัจจุบันทำงานเป็นกรรมการผู้จัดการบริษัทสำนักงานบัญชี เธอแต่งงานตอนอายุ 25 ปี กับสามีที่มีอายุมากกว่า 3 ปี สามีของเธอทำธุรกิจการเกษตร มีบุตรด้วยกัน 5 คน คนแรกเป็นผู้หญิงอายุ 30 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี แล้วทำงานเป็นพนักงานบริษัทแห่งหนึ่ง คนที่สองเป็นผู้ชายอายุ 29 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นพนักงานบริษัท คนที่สามเป็นผู้หญิง อายุ 23 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ส่วนคนที่สี่เป็นผู้หญิงอายุ 18 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมปลาย และคนสุดท้ายเป็นผู้ชาย อายุ 17 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมปลายเช่นกัน คุณแม่จี ได้ฝึกปฏิบัติตามแนวของหลวงปู่มาตั้งแต่อายุ 48 ปีจนถึงปัจจุบันเป็นระยะเวลา 10 ปี

ก่อนฝึก

คุณแม่จี มีปมอยู่ในใจเธอตั้งแต่สมัยยังเด็ก เธอเล่าว่าความทุกข์ของเธอเกิดจากจิตปรุงแต่งของเธอเองในเรื่องที่เธอเกิดในครอบครัวคนจีน และเป็นลูกผู้หญิงคนกลางทำให้เธอรู้สึกว่ามีแม่รักเธอน้อยกว่าพี่ชายกับน้องชาย ตามที่เธอเล่าว่า

“พี่ว่าคนทุกคนก็มีความทุกข์ แต่ว่าปมของพี่ พี่จะเป็นลูกคนกลางอยู่ในครอบครัวคนจีน มันก็อาจจะมีความรู้สึกว่าน้อยเนื้อต่ำใจ ว่าจริง ๆ แล้วไม่ได้รักเราเหมือนลูกชาย พี่ชายน้องชาย แต่สุดท้ายแล้วมันคงเป็นแค่จิตปรุงแต่งของเรานั้นแหละ...”

ความทุกข์ใจอีกเรื่องหนึ่งของเธอ คือ ความรู้สึกน้อยใจกับคำพูดของแม่ที่ใช้คำว่าหลานนอกใส่กับลูกของเธอ เธอเล่าว่า

“อย่างเช่น เนี่ยลูกสาว หลานเนี่ย คนจีนเขาก็จะบอกว่า ลูกสาวแต่งแล้วก็ต้องออกไปอยู่บ้านผู้ชายก็เหมือนกับว่าไม่ได้มาดูแลพ่อแม่หรอก ประเพณีจีนก็คือ ลูกสาวแต่งแล้วออก แล้วก็พอมิหลานก็ถึงเรียกว่า หลานนอก ภาษาจีนหนะ แต่ว่าแม่จะใช้ภาษาไทยก็จะใช้คำว่าหลานนอกใส่ แล้วก็ถ้าลูกชายมีลูก ก็อยากให้หลานชาย คือจะมีคำเปรียบเทียบกับระหว่างผู้หญิงกับผู้ชายอยู่ อยู่พอสมควร หลานก็ห่วงงมงม ห่วงมา ถ้าหลานลูกของลูกสาวก็จะถือเป็นหลาน ภาษาจีนก็จะเป็นหลานนอก แต่ถ้าเป็นลูกของลูกชายก็จะเป็นหลานใน”

จากความทุกข์ที่เธอเล่ามา เป็นเพราะเธอมีปมสมัยเด็กและมีความรู้สึกน้อยใจกับแม่มาโดยตลอด ทำให้เธอมองไม่เห็นสิ่งที่อยู่ตรงหน้าตามความเป็นจริง เธอเล่าว่า

“จริง ๆ เราอาจจะมีความน้อยเนื้อต่ำใจส่วนตัว แล้วเราก็มองข้ามความเป็นจริง บางครั้งเราอาจจะคิดไปเองว่าคำพูดแบบนี้ คำว่า หลานนอกใส่ เขาแปลมาจากภาษาจีน เขาใช้คำว่า ห่วงมาอะไรอย่างนี้ มันก็คือคำว่า นอก พอมมาเป็นภาษาไทยมันเป็นพะ หลานนอกใส่ มันไม่ใช่หลานน่ะอะ จริง ๆ มันไม่ใช่ คนจีนเขาเรียกกัน เราก็ไปปรุงว่าแม่ไม่รัก แล้วก็โดยธรรมชาติพอเรามีลูกเราก็จะรู้...”

เธอได้สะท้อนว่าจากการที่เธอมองแม่ของเธอด้วยจิตที่ปรุงแต่ง ทำให้เธอได้แง่คิดจากการมองในเรื่องต่าง ๆ ผิดไปจากความเป็นจริงว่าการกระทำของคนอื่นที่เคยอยู่ในใจทำให้เธอมองคนอื่นอย่างตัดสินว่าเขาดีหรือไม่ดี เป็นการมองที่มองแค่มุมเดียวจากความคิดของเธอ เราจึงควรมองคนอื่นให้รอบด้านเพื่อจะได้ไม่ตีความในตัวของคนอื่นผิดไป ตามที่เธอเล่าว่า

“เหมือนกับที่เราบอกว่าคนนี่ไม่ดี จริง ๆ แล้วเพราะเรามองการกระทำของเขาที่ฝังใจเราที่มันไม่ดี แต่จริง ๆ แล้วไม่ใช่ทุกการกระทำของเขา คือ เรามองเขาแค่มุม ๆ หนึ่ง เขาจะมีรอบด้านของเขาอยู่ 360 องศา 360 มุมของเขา แต่เรามองเขาในมุมนั้น และเราก็ตีความ เราก็ตีความว่าเนี่ยเขาไม่ดี เหมือนกับเราตีความว่าเพราะว่าน้องชายทำอะไรพ่อแม่ไม่เคยว่าแต่เราจะถูกว่า”

2. หลักและวิธีการฝึกสติของคุณแม่จีตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของคุณแม่จี กลายเป็นแรงผลักดันที่ทำให้เธอหาที่พึ่งพิงเพื่อทำให้จิตใจเธอเกิดความสุข เธอจึงได้นำธรรมะเข้ามาเป็นที่พึ่งทางใจ โดยได้เริ่มจากการเป็นยุวพุทธ และศึกษาระบบในสายพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร ตามที่เธอเล่าว่า

“พีเริ่มจากยุวพุทธก่อนปี 40 แล้วก็พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ เพราะพียู่แถวบางจาก แล้วก็วัดธรรมมงคลอยู่ตรงนั้น เราก็มีความทุกข์บางอย่างนะคะพอมีความทุกข์ก็ผลักดันเราไปหาที่พึ่ง เราก็จะได้ธรรมะจากยุวพุทธ ธรรมะจากพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ช่วยฝึกสติเรา”

จุดเริ่มต้นที่ทำให้คุณแม่จี ได้มารู้จักกับแนวฝึกปฏิบัติของหลวงปู่เพราะเธอได้เป็นผู้ประสานงานของสำนักพระพุทธศาสนาในการนิมนต์หลวงปู่มาเทศน์ที่ท้องสนามหลวง ตามที่เธอเล่าว่า

“...ตอนนั้นเนียเป็นงานอยู่ที่สำนักพระพุทธศาสนา ซึ่งจัดงานที่ท้องสนามหลวง ก็เลยติดต่อไปที่หลวงพ่ินิรามิสรา แล้วก็ขอนิมนต์หลวงปู่มาที่ท้องสนามหลวง ก็เลยเป็นผู้ประสานงานให้หลวงปู่ที่ท้องสนามหลวง จริง ๆ มันมีเหตุการณ์อะไรที่เหมือนจะไม่ได้ แต่วาพีเชื่อว่าบางครั้งเนีย คล้ายๆ ถูกวางเป็นจิ๊กซอตัวเล็ก ๆ เพื่อให้งานเราเดินต่อ หลวงปู่ก็ไปเทศน์ที่ท้องสนามหลวงด้วยผู้ติดต่อเพียงคนเดียว หลวงพ่ินิรามิสรายังพูดเลยว่าองค์กรเนียไม่รู้เลยว่าคน ๆ นี้มาจากไหน อย่างไร สุดท้ายก็มาเป็นคนที่นำหลวงปู่ไปที่ท้องสนามหลวง จริง ๆ หลวงปู่ก็ต้องไปที่ข้าง ๆ ท้องสนามหลวงวัดอะไรที่อยู่ใกล้ ๆ ทำพระจันทร์ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์วิทยาลัยนิมนต์หลวงปู่ไว้แล้ววันนั้น เพื่อที่จะให้เทศน์ที่นั่น แต่สุดท้ายมีเหตุการณ์อะไรก็ไม่รู้หลวงปู่ก็เลยไม่ต้องไปที่นั่น ซึ่งตอนที่ติดต่อไปมีความไม่แน่นอนสูงมาก”

หลังจากนั้นเธอได้เข้าร่วมงานภาวนาของหมู่บ้านพลัมและได้พาลูกไปในครั้งนั้นด้วยการไปงานภาวนาในครั้งแรกทำให้เธอรู้สึกประทับใจในบทเพลงภาวนามาก และลูก ๆ ของเธอก็ชอบบทเพลงภาวนาด้วยเช่นกัน ตามที่เธอเล่าว่า

“จากนั้นก็เข้าร่วมงานภาวนาครอบครัว แล้วก็ลูกตอนนั้นก็เพิ่งจะขวบก็พาไปด้วยแล้วเขาก็จะชอบ เขาก็จะมาเล่าให้แม่ฟังว่าพอตอนเที่ยงกินอะไรเสร็จแล้วเนีย หลวงพี่เสียงเพราะจังเลยแม่ฟังเสียงของหลวงพี่แป็บเดียวก็หลับ หลับปุ๋ยสนิทเลย เขาก็จะมาเล่าทั้งลูกชายลูกสาว เขาจะมากล่าวว่าชอบเสียงหลวงพี่ นั่นคือเหตุการณ์หนึ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเรื่อง เพราะว่าตัวเองนอกจากตัวเองชอบแล้ว ลูกชอบแล้วมันเป็นการผ่อนคลาย เสียงเนี่ยมหัศจรรย์...”

2.1 หลักการฝึกสติของคุณแม่จีตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

คุณแม่จี มีหลักการสำคัญในการฝึกสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่ดิช นัท ฮันท์ ดังนี้

การเข้าใจความทุกข์ของตนเองและผู้อื่น

การเข้าใจความทุกข์ของผู้อื่น เป็นความเห็นใจและความเข้าใจที่มีต่อผู้อื่นในเวลาที่คุณอื่นมากระทำไม่ดีกับเรา ความเข้าใจว่าเขาผู้นั้นเป็นเหยื่อของความทุกข์ และเขาไม่มีวิธีรับมือกับความ

ทุกข์ที่เกิดขึ้น เขาจึงระบายออกมา คุณแม่จีจึงไม่รู้สึกรังเกียจ แต่รู้สึกสงสารว่าเขาควรจะได้รับ การเยียวยา ตามที่เธอเล่าว่า

“คำของหลวงปู่อ่อนโยน แล้วก็ให้ข้อคิด อย่างเช่น คนที่มีความทุกข์ เวลาที่เราได้ยืน เวลาที่ใครพูดกระซอกกระซิบกับเราหรือว่าตำเรา เพราะอะไร เพราะกำลังมีความทุกข์ ความทุกข์ของ เขามันล้นเอ่อเขาถึงจะพ่นใส่เราแบบนี้ สิ่งที่เรามองเห็นตอนนั้นถ้าเราไม่ตั้งสติให้ดีเราก็จะไม่รู้ตัวตน เราก็จะโกรธต่อเขา แต่ถ้าเรามองตามความเป็นจริงว่า เป็นเพราะเขากำลังมีความทุกข์ แล้วความทุกข์ นั้นล้นเอ่อมาถึงเรา เราจะบอกว่าเขาหนะน่าสงสาร และเหมือนกับเป็นคนสมควรได้รับการเยียวยา คือ คำสอนแบบเนี้ยมันทำให้เราเข้าใจ มันทำให้เราตามทัน มันจะทำให้เราอยากด่าต่อหรือว่าจะตอบได้ นิ่งชะ”

หลักการในเรื่องของการเข้าใจความทุกข์ของตนเองและผู้อื่น เป็นการยอมรับความทุกข์ ที่เกิดขึ้นว่าเกิดจากตัวเราเอง การเข้าใจความทุกข์จะสามารถทำให้เราหาวิธีดูแลความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ และเมื่อเราสามารถที่จะเข้าใจความทุกข์ของตัวเองได้ ทำให้เราเข้าใจความทุกข์ของผู้อื่นได้เช่นกัน และเราจะเห็นใจและอยากจะช่วยเหลือผู้อื่นที่เขายังหาวิธีรับมือกับความทุกข์ของเขาไม่ได้

2.2 วิธีการฝึกสติของคุณแม่จีตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

วิธีการฝึกสติของคุณแม่จี ที่ได้นำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันของตนเอง มีดังนี้

เสียงเพลงแห่งสติ

คุณแม่จี ฟังบทเพลงภาวณาเพื่อทำให้ตัวเองรู้สึกผ่อนคลาย และใช้บทเพลงภาวณาเรียก สติของเธอกลับมา และเธอได้นำเพลงแห่งสติเข้ามาอยู่ในชีวิตประจำวันเพื่อฝึกฝนการอยู่กับปัจจุบัน ขณะ ตามที่เธอเล่าว่า

“ทุกวันนี้พี่ก็ฟังอยู่นะ เพลงของธรรมอยู่ในชีวิตของพี่คะ อยู่ในชีวิตประจำวัน ตอน เข้าออกกำลังกาย ได้ฟังไปออกกำลังกายไป เริ่มจากลูกชอบ แม่ชอบ พี่ก็เลยขอเชิญหลวงพี่เข้าไปใน ห้องอัด อัดเสียง แล้วพ่อแม่ของลูก ๆ ที่เข้ามาภาวนาเดียวกัน แต่สุดท้ายมันขยายผล ขยายผลจนเป็น ซีดี เออ ที่วางจำหน่ายด้วย แล้วก็จนสุดท้ายก็มติดลเอาามาทำเป็นเพลงซึ่งมติดลช่วย หลังสุดชุด สุดท้ายเนี่ยเออ ฝั่งมติดลคิดดนตรีเสียง แล้วก็วางขายพร้อมกับแผ่นเสียงหลวงปู่”

เนื้อเพลงในบทเพลงแห่งสติ ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกปฏิบัติ คุณแม่จีจะจำเนื้อแล้วนำมา ปฏิบัติตาม ดังที่เธอกล่าววว่า

“จำเนื้อเพลงได้ก็นำมาปฏิบัติได้”

การฟังเสียงระฆัง

การฟังเสียงระฆัง เป็นเสียงเรียกสติของคุณแม่จี ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะด้วยการ หยุดสิ่งที่ทำอยู่แล้วตามลมหายใจ 3 ครั้ง เธอจะตั้งเสียงระฆังไว้ทุก ๆ ชั่วโมง ดังที่เธอกล่าววว่า

“เราก็จะอยู่กับ 3 ลมหายใจไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่แล้วก็จะอยู่กับลมหายใจ ภาพที่เราไม่ได้ใช้นาน ๆ แต่ว่าใช้โดยมีเสียงทุกชั่วโมง เพราะนั่นก็คือเสียงระฆังแห่งสติของพี่ ของคนที่บ้านพี่”

นอกจากนั้น คุณแม่ก็ยังใช้เสียงระฆังปลุกลูกให้ตื่นในตอนเช้า ตามที่เธอเล่าว่า

“ลูกพี่ตอนเช้าเนี่ยไม่อยากจะตื่นไปโรงเรียน เราก็ปลุกเขาด้วยเสียงระฆังนะคะ เริ่มจากคนเล็กที่ปฏิบัติมาตอนเช้าเนี่ยจะมีปัญหาไม่อยากจะตื่นไปโรงเรียน เราก็ปลุกเขาด้วยเสียงระฆัง แล้วก็ทิ้งดูแล้วอะไรแล้วเนี่ย ลูกสองคนสุดท้ายก็ฝึกปฏิบัติพร้อมกัน พอใช้เสียงระฆังเรียกปลุกเขาก็ตื่น ร้องเพลงให้เขา เรียกไม่ตื่นเราก็ยืนร้องเพลงอยู่นั้น ก็ จะเห็นการเปลี่ยนแปลง บอกเลยตรงนี้เนี่ยมันมีการเปลี่ยนไป มันได้ผลจริง ๆ ตอนนี้อย่างนี้เขาเปลี่ยนไป...”

การฝึกปฏิบัติของคุณแม่จี ในชีวิตประจำวัน เธอใช้บทเพลงภาวนาในการฝึกฝนเรื่องการอยู่กับปัจจุบันขณะ เพราะบทเพลงภาวนาทำให้เธอรู้สึกผ่อนคลายไปพร้อมกับการฝึกปฏิบัติ และการฟังเสียงระฆังที่เธอตั้งเสียงระฆังไว้ในบ้านทุก ๆ ชั่วโมง เพื่อให้เธอและคนในครอบครัวกลับมาอยู่กับลมหายใจ 3 ครั้ง นอกจากนี้เธอยังใช้เสียงระฆังเป็นเสียงปลุกให้ลูกของเธอตื่น ซึ่งเธอบอกว่าได้ผลมากทำให้ลูกของเธอเปลี่ยนแปลงได้

3. การเรียนรู้และผลการฝึกสติของคุณแม่จีตามวิถีของติช นัท ฮันท์

3.1 การเรียนรู้ของคุณแม่จีตามวิถีของติช นัท ฮันท์

คุณแม่จี ได้เรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ 2 เรื่องด้วยกัน ดังนี้

การมีพื้นที่ให้กับผู้อื่น

คุณแม่จี สะท้อนว่าการที่เธอได้มาฝึกปฏิบัติทำให้เธอรู้จักการเปิดใจกว้างเพื่อให้พื้นที่กับผู้อื่น อยู่กับผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น ทำให้เธอเกิดความสุขและสบายใจ ตามที่เธอเล่าว่า

“เพราะว่าเราไม่ยากทุกข์ ทุกอย่างที่เราเข้ามาเนี่ยเป็นความไม่แน่นอนของสรรพสิ่ง เราคาดหวังที่จะให้อะไร ๆ เกิดขึ้น ถ้าเราคาดหวังแล้วเราจะทุกข์ เพราะเราไม่ได้ตามที่คาดหวัง แต่ถ้าเราบอกว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเกิดขึ้นมันถูกต้องแล้ว เพราะมันมีเหตุปัจจัยให้มันเกิด มันก็ต้องเกิด แต่ที่เราทุกข์นั้นเป็นเพราะเราวางใจกับเขาไปผิด เราไม่ยอมรับมัน เราไปมองว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่ดีอะไรก็แล้วแต่ หลวงปู่ทำให้พี่ open mind คือ คนบางคนถ้าเรามี space ให้เขา เขาก็จะยืนอยู่กับเราด้วยความสุขสบาย ไม่อึดอัด แต่บางครั้งที่เราเข้าไปหาบางคน บางคนก็จะขีดหรือเขาก็จะตีกรอบชะแคบให้เรา เราก็จะอึดอัด ลูกก็เหมือนกัน คำสอนนี้ใช้ได้เลย มี space ให้กับเขาอย่างที่เขาเป็น”

เธอยังให้พื้นที่กับลูกของเธอ ด้วยการให้ลูกตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ด้วยตัวเอง หรือในเวลาที่มีปัญหาเธอจะรับฟังลูกด้วยใจที่มีพื้นที่ให้กับเขาเสมอ เธอเล่าว่า

“อย่างเช่น ในเรื่อง space การที่บอกว่าให้มี space ก็ใช้กับลูก เพราะว่าแต่ก่อนนี้เราจะโกรธง่าย ผิดหวังง่าย เราตีกรอบไว้แล้วเรา ตามธรรมดาแม่ก็คาดหวังนะ ก็เป็นแค่บอกว่าเราชอบอะไรหรือไม่ชอบอะไร การตัดสินใจก็เป็นการตัดสินใจของเขา เพราะว่าลูกพีคนโตเนี่ยเป็นผู้หญิง แต่ไม่ชอบผู้ชาย เขาจะชอบผู้หญิงด้วยกัน ส่วนคนที่สองก็เหมือนกันเป็นผู้ชายแต่เขาก็ไม่ได้ชอบผู้หญิง เขาจะชอบผู้ชายด้วยกัน 3 คนหลังก็ปกติ 2 คนแรก พีโอเคนะ พีไม่ถึงกับว่าพอลูกมาสารภาพเราแล้วเราจะมาโกรธเคืองหรือว่าอะไร พีจะรู้สึกว่ามีที่รับได้ เขา suffer นะ ก่อนเขาจะมาสารภาพเนี่ย ส่วนลูกชายนี้ก็จะบอกเลย ตอนช่วงที่คุณยายมีชีวิตอยู่จะไม่กล้าบอก ไม่ได้อะไร เพราะว่ายายจะรักหลานชาย อาม่าก็จะรักหลานชาย กลัวจะมีครอบครัวจะมีลูกอย่างไร หน้าตาก็ดี แต่ว่าเขามาสารภาพด้วยความเกร็งนะ พีจะคุยกับลูก คุยเท่าที่ลูกจะมาปรึกษาเรา เพราะว่าเด็กเองเขาก็จะมีปัญหา แต่วันที่เขาบอกเรา เรายินดีที่จะคุยกับเขาทุกอย่าง อย่างลูกชายมันฝังอยู่ในใจเขามาจนกระทั่งเขาอายุ 20 กว่า เขาเองเขาก็ suffer กับเขาเอง เขารู้สึกว่าอะไรที่มันหนัก”

การพูดคุยกับลูก ๆ ของคุณแม่จี เป็นการใช้เวลาแห่งรัก ที่พูดออกมาจากพื้นที่ในใจที่เปิดกว้างของเธอ มีความรักความเมตตาและมีความเข้าใจในตัวลูกของเธอ อยู่กับเขาอย่างที่เขาคือตามที่เขาเป็น

“...พีคิดว่าพีมี space ให้ แล้วพียังบอกเขาเลยว่า แม่ไม่ได้มองเรื่องนั้นเลยว่าลูกจะต้องแต่งงานมีครอบครัวกับผู้หญิง แต่ที่แม่มีความสุขก็คือลูกเป็นคนที่มีความกตัญญู ลูกก็คือความสุขของแม่ แล้วคนเรามันมี ทุกคนมันนิสัยความเป็นผู้หญิงผู้ชายติดตัวมาทุกคน ในภพชาติไหนเราอาจจะเป็นผู้หญิงมาแล้ว เราอาจจะเป็นผู้ชายมาแล้ว ณ เวลานี้เรามอง หรือบางคนเขามีความสามารถมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันเขาก็จิตใจอ่อนโยน เขาก็จะละเอียดอ่อนนี่คือนิสัยของผู้หญิงผู้ชายที่มันอยู่ในตัวคนเดียวกัน”

การรู้จักหยุด

การรู้จักหยุดของคุณแม่จี คือ การหยุดภายในใจ เมื่อเธอหยุดที่ใจได้จะส่งผลให้ความโกรธที่เป็นการกระทำภายในลดลง ทำให้เธอสามารถตามใจที่กำลังโกรธได้ทันและหยุดความรู้สึกนั้นไว้ได้ ตามที่เธอเล่าว่า

“ใจ คือแบบว่าที่พีจะโกรธเร็ว โกรธแล้วตอบเลย มันจะ ๆ น้อยลงไปมากเลยคะ มันจะรู้ตัวก่อน...”

การฝึกปฏิบัติมาเป็นระยะเวลา 10 ปี ของคุณแม่จี ทำให้เธอเปิดพื้นที่ในใจให้กับผู้อื่นได้ แล้วเธอมีพื้นที่ในใจให้กับลูกของเธอด้วยการให้ลูกตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ด้วยตัวเอง และในเวลาที่มีปัญหาเธอจะรับฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง ฟังด้วยความรัก ความเข้าใจ อยู่กับเขาในแบบที่เขาเป็น

นอกจากนี้การฝึกสติยังทำให้คุณแม่จี รู้จักหยุดที่เป็นการหยุดภายในใจ การหยุดทำให้ความโกรธของเธอลดลงและเธอสามารถตามใจที่กำลังโกรธได้ทัน

3.2 ผลการฝึกสติของคุณแม่จีตามวิถีของติช นัท ฮันท์

ต่อตนเอง ได้แก่ เกิดสภาวะจิตใจที่เบาสบาย

การมีพื้นที่ให้กับผู้อื่น คือการที่เธอไม่ไปตัดสินคนอื่น เปิดใจรับในสิ่งที่เขาเป็นโดยไม่มีเงื่อนไข การมีพื้นที่ในใจที่เปิดกว้างส่งผลให้คุณแม่จี มีใจที่สบายและความทุกข์ที่เธอมีได้ลดน้อยลงตามที่เธอเล่าว่า

“...เขาก็เป็นของเขาแบบนี้ หรือว่าเรามี space ให้เขามั่นก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติที่ช่วยเราเยอะมากเลยนะ การที่เราไม่ต้องตัดสินใคร แล้วเราก็ไม่ เราให้เขายืนมี space ให้เขายืนแบบที่เขาเป็น ไม่ต้องขีดเส้นเขา ใจเรานี้สบายไปเยอะเลย หรือว่ามีความคิดที่มันเกิดขึ้นอยู่ใจเราก็ทุกข์น้อยลง”

นอกจากนี้คุณแม่จี ยังเล่าว่าคำสอนของหลวงปู่ทำให้เธอคิดได้ว่าการปฏิบัติของเธอไม่ควรไปตั้งเป้าหมายในการฝึก แต่ในการปฏิบัติทุก ๆ ครั้งเมื่อปฏิบัติแล้วเกิดความสุขก็เพียงพอแล้ว ตามที่เธอเล่าว่า

“หลวงปู่บอกว่าเราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อไต่บุญ เรามีความสุขทุกครั้งที่เราปฏิบัติ ไม่ใช่เราต้องไปถึงเป้าหมายแล้วเราต้องมีความสุข ทุกก้าวของเราคือการถึงเป้าหมาย ทุกก้าวของเราคือความสุข หลวงปู่ช่วยให้พี่คิด คิดอย่างนั้น”

ต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว ได้แก่ เกิดความสามัคคี

การปฏิบัติของคุณแม่จี ทำให้เธอกับลูกได้กอดกันบ่อยขึ้น และในเวลาอกอดกันจะรับรู้ความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อกัน นอกจากนั้นเธอยังได้ใกล้ชิดและกอดกับแม่ของเธอได้จากที่ไม่เคยได้กอดกันเลย ตามที่เธอเล่าว่า

“หลังการปฏิบัติเรากอดกันมากขึ้น แต่ก่อนนี้เนี่ย เรา ๆ ไม่บ่อยอย่างนี้ เดี่ยวนี้เวลาจะไปทำงานก็กอดกันแล้วคะ แต่ว่าเป็นเด็กกันเราก็กอดกันประจำ ณ ตอนนีโตแล้วเราก็กอดกัน กับพ่อแม่ก็เหมือนกัน ก่อนฝึกปฏิบัติก็จะฝึกเพื่อกอด แต่พอกอดได้ครั้งหนึ่งแล้วก็จะกอดได้เรื่อย ๆ พี่พูดอยู่อย่างหนึ่งก็คือ เรื่องคุณแม่ที่ใกล้ชิดเราก็กอดกันด้วย แต่ก่อนหน้าก็ไม่ได้กอดกัน”

การร้องเพลงภาวนาด้วยกันในครอบครัว ทำให้คนในครอบครัวได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในครอบครัว

“ก็เพิ่งนึกออกว่ามันสำคัญมากกว่าการกอดกันก็คืออย่างหนึ่งร้องเพลงด้วย ร้องเพลงด้วยกัน ร้องเพลงธรรมด้วยกัน”

ในเวลาที่ลูกมีปัญหาปรึกษาแม่ เธอจะใช้การฟังอย่างลึกซึ้งและการใช้วาจาแห่งรัก ทำให้ความทุกข์ของลูกคลายลง ความสัมพันธ์ที่ลูกมีต่อแม่จึงเป็นความสัมพันธ์ที่มีแต่ความไว้วางใจ ที่ลูกมองแม่ว่าแม่พร้อมที่จะเดินร่วมทางไปกับเขาตลอดไม่ว่าเขาจะสุขหรือทุกข์ ตามที่เธอเล่าว่า

“พี่จะสอนลูกเวลาที่ลูกมีความทุกข์เข้ามา เราคุยกันได้เป็นชั่วโมง ลูกร้องไห้แล้วก็แบบหลังสุดก็เพิ่งอาทิตย์ที่แล้วเอง ลูกร้องไห้แล้วก็ suffer ว่าทำไมต้องเกิดกับเราอย่างนี้ เข้าใจแล้วละที่เขาพูดมาก ๆ ที่เขาฆ่าตัวตายเขาจะรู้สึกอย่างไร พี่ใช้คำอย่างนี้เลยนะ พี่คุยกับเขาเป็นชั่วโมง ชั่วโมงกว่าไม่ว่าจะพูดเรื่องอนิจจัง คือลูกผ่านความทุกข์ของลูกมาตั้งเยอะก็ครั้งต่อก็ครั้ง แต่ลูกบอกว่าอันนี้มันใหญ่ที่สุดเพราะว่ามันเพิ่งเกิด เดี่ยวผ่านไปหนึ่งอาทิตย์แม่มาถามลูกเหมือนเดิมจะยังรู้สึกอย่างนั้นอยู่หรือเปล่า ไม่เคยเลยที่ความทุกข์มันจะอยู่กับเราไปเป็นอาทิตย์ ๆ ด้วยระดับเดียวกัน มันมีแต่ระดับที่มันจะเพิ่มหรือมันจะลด แล้วอนิจจังมันผ่านชีวิตลูกมาเนี่ย ลูกอายุตั้งเท่าไร หรือว่า แม่ก็ผ่านชีวิตมาเยอะมากแล้ว ทก จะหกสิบปีแล้ว แม่เจอทุกข์สารพัด ที่ลูกเจออย่างนี้แม่ก็เคยเจอ เราก็จะบอกว่าเราก็คือเพื่อนกับเขาทุกข์เหมือนกัน แต่ทุกอย่างมันก็ต้องผ่านไป”

ผลจากการฝึกปฏิบัติทำให้คุณแม่จี เกิดความสุขและเบาสบายใจจากการมีพื้นที่ในใจให้กับผู้อื่น เปิดใจรับตามความเป็นจริงได้ และความสุขที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติในทุก ๆ ครั้งที่เธอได้ฝึกปฏิบัติ เธอจะเกิดความสุข ส่วนความสัมพันธ์ในครอบครัว การปฏิบัติทำให้เธอและคนในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น เธอได้ใกล้ชิดและกอดกับแม่ได้มากขึ้น และเธอได้นำบทเพลงภาวนามาร้องร่วมกันในครอบครัว ในเวลาร้องเพลงเป็นเวลาทีที่ใกล้ชิดกัน หรือในเวลาที่ลูกของเธอมีปัญหาเธอจะใช้การฟังอย่างลึกซึ้งและการใช้วาจาแห่งรักทำให้ลูกมีความใกล้ชิดกับแม่และไว้วางใจในตัวแม่ เมื่อมีปัญหาก็จะมาปรึกษาแม่

กรณีศึกษาที่ 7 หลวงพี่เอช

1. ภูมิหลังของหลวงพี่เอช

หลวงพี่เอช ท่านเป็นพระภิกษุสายเถรวาท จำวัดแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น ปัจจุบันท่านอายุ 50 ปี ท่านออกบวชมาแล้วเกือบ 5 พรรษา จบปริญญาตรี คณะการบัญชี จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และศึกษาต่อปริญญาโท ทางด้านการเงิน ที่สหรัฐอเมริกา สมัยที่ท่านเป็นฆราวาสท่านได้ใช้ชีวิตในการทำงานมา 20 ปี ในช่วง 10 ปีแรกท่านทำงานเกี่ยวกับหน่วยการสื่อสารเป็นนักวางแผนกลยุทธ์ในบริษัทโฆษณาข้ามชาติอยู่สามบริษัท ซึ่งการวางแผนกลยุทธ์จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ ท่านเลยเริ่มศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ที่จะนำไปสู่การมองเห็นเชิงกลยุทธ์ ต่อมาในช่วง 10 ปีหลังท่านได้เปิดบริษัทวิจัยที่ปรึกษาของตัวเอง ท่านได้ฝึกปฏิบัติตามแนวทางของ

หมู่บ้านพลัมมาเป็นเวลา 8 ปีก่อนที่จะออกบวช และหลังจากที่บวชแล้วท่านยังนำแนวทางนี้มาประยุกต์ใช้ในวิถีของการเป็นพระสงฆ์ของท่านอยู่จนถึงปัจจุบันรวมระยะเวลา 13 ปี

ก่อนฝึก

หลวงพี่เอช โดมาในครอบครัวที่มีการแบ่งปันและไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่มีความรุนแรง ไม่พูดคำหยาบคาย ท่านเลยเป็นคนที่ชอบทะเลาะเบาะแว้งกับใคร มีนิสัยที่รักสันติ ดังที่ท่านเล่าว่า

“พื้นฐานของเรานั้นโตมาในครอบครัวค่อนข้างไม่อดอยากไม่ขัดสน เราก็เลยมีธรรมชาติในการแบ่งปัน แล้วก็หลวงพี่ก็มีนิสัยที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นอยู่แล้ว เขาจะทะเลาะอะไร เราก็ไม่ทะเลาะด้วย คือ นิสัยเราก็จะยอม ๆ ไปเลยดีกว่า คือ เรามีนิสัยที่ถ้าโตขึ้นมาเราถึงรู้ว่าเรามีนิสัยรักสันติ ไม่อยากมีเรื่องอะไรกับเขา ตั้งแต่เด็กเลยครับ มัน ๆ เหมือนอุปนิสัยใจคอของเราเป็นแบบนี้ พ่อแม่เราในบ้านไม่มี ไม่มีความรุนแรงในครอบครัว พ่อแม่ไม่พูดหยาบคาย หลวงพี่ไม่ดูสื่อที่ใช้คำพูดรุนแรง ตั้งแต่เกิดเลยครับ ละครไทย ขอภัยเอะนะ ที่จะมีความขำบ้านทั่วไป มีอารมณ์เยอะ ๆ อย่างนั้นแทบไม่เคยดู คือ ๆ มันเป็นเรื่องที่ไม่อยู่ในความสนใจอยู่แล้ว ดูการ์ตูนขำ ๆ เราเป็นคนโตมาแบบนี้ครับ”

สมัยที่ท่านเป็นฆราวาสท่านได้เปิดบริษัทวิจัยที่ปรึกษาของตัวเอง ทำให้ท่านต้องศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ จนมาถึงจุดที่ท่านอยากจะเข้าใจตัวเอง ทำให้ท่านตั้งคำถามกับตัวเองว่าท่านเป็นใคร เกิดมาเพื่ออะไร ท่านจึงออกบวชเป็นพระภิกษุสายเถรวาท ตามที่ท่านเล่าว่า

“พอมาถึงจุดหนึ่งเราก็อยากจะเข้าใจตัวเอง โดยเฉพาะเวลาที่เรายอยู่ในสายงานที่ทำความเข้าใจมนุษย์ เราก็เรียนรู้กันอยู่ผ่านการสัมภาษณ์บ้าง ผ่านสังเกตมาบ้างอะไรใช้ไหมครับ แล้วเรียนรู้ตัวเองผ่านอะไร ผ่านคำบอกเล่า คุณคิดว่าเราทำงานอย่างนี้ เขาพูดถึงเราอย่างนี้ มันมีข้อเสีย ข้อดี ข้อเสีย ฟังเกี่ยวกับตัวเราเองผ่านมุมมองคนอื่น แล้วเราเป็นใคร เราเกิดมาเพื่ออะไร อะไรอย่างนี้ มันต้องมีคำถามสิ่งเหล่านี้เกี่ยวกับตัวเราเอง”

หลวงพี่เอช มีบุตรบุญธรรมซึ่งเป็นหลานสาวแท้ ๆ ของหลวงพี่ ท่านได้ดูแลมาตั้งแต่อยู่ ป.6 จนถึงทุกวันนี้ เพราะหลานสาวของหลวงพี่อายุห่างกับคุณพ่อคุณแม่ของเขามากเลยสื่อสารกันไม่ค่อยเข้าใจหลวงพี่เลยเข้าไปผสานช่องว่างที่หลานมีกับคุณพ่อคุณแม่ หลานของหลวงพี่เลยมาขอเป็นลูกบุญธรรม ดังที่หลวงพี่เล่าว่า

“หลานสาว คือ เขาจริง ๆ มี Generation กับคุณแม่ แล้วคุณแม่เขาก็ห่างกัน 40 ปี อะไรอย่างนี้ เขาไม่เข้าใจกันและกัน เพราะฉะนั้นหลวงพี่เป็นน้องเกือบคนสุดท้าย ซึ่งครอบครัวใหญ่มาก พี่สาวหลวงพี่ห่างกัน 10 ปีได้ หลวงพี่ก็เลยเข้าไปผสานช่องว่าง ก็เลยกลายเป็นหน้าที่เลี้ยงไปเรื่อย ๆ ซึ่งเขาก็ compatible ปีหนึ่งเขาก็บอกว่าเขามีแรงบันดาลใจเป็นเรามากเลยขอเป็นลูกบุญธรรมเราเลยได้ไหมอะไรอย่างนี้ อันนี้คือ บุตรบุญธรรมที่หลวงพี่ดูแลมาถึงทุกวันนี้ ทุกวันนี้หลังจบ ป.ตรี จากสวิสเซอร์แลนด์ก็เป็นแม่ชื้ออยู่ คือเราเดินตามกันแบบนั้นเลย”

พื้นฐานครอบครัวของหลวงพี่เอช เป็นคนจีน การเรียนรู้เกี่ยวกับศาสนาเลยอยู่ห่างไกล จากตัวท่านได้มาใกล้ชิดกับศาสนามากขึ้นตอนที่ท่านเรียนมหาวิทยาลัย การเรียนในมหาวิทยาลัยทำให้ท่านได้สัมผัสกับโลกของหนังสือ ทั้งหนังสือศาสนา ปรัชญา ตามที่ท่านเล่าว่า

“ด้วยความที่เราไม่ได้โตมาครอบครัวคนพุทธ คุณพ่อคุณแม่เป็นคนจีน อย่างไม่ไหว้เจ้า ที่บ้านก็มีศาลเจ้าอะไรอย่างนี้ ไม่มีห้องพระที่บ้านนะครับ โรงเรียนก็เป็นโรงเรียนไทย-จีน เพราะฉะนั้น การเรียนศาสนาอะไรอย่างนี้เราไม่รู้จัก เพราะฉะนั้นพอถึงคราวเข้าไปเรียนในระดับมหาวิทยาลัย เราก็เริ่มเปิดกว้างกับโลกของหนังสือ แนนอนหนังสือศาสนาปรัชญาก็เป็นอะไรที่ตอบความจริงใจของคนอื่นในแบบที่ตนเองศึกษาได้ดี ได้อ่านแบบพุทธของเถรวาท เล่มแรกที่จับที่คนว่าเป็นพื้นฐานที่ดี คือ คู่มือมนุษย เราอ่านไม่เข้าใจเลยเพียงแต่เรามีไม่มากพอ ไม่เข้าใจ”

ในช่วงนั้นท่านได้อ่านหนังสือชื่อ สันติภาพทุกอย่างก้าว ซึ่งท่านไม่ทราบว่าเป็นหนังสือธรรมะ ท่านเล่าว่าอ่านแล้วทำให้ท่านมีแนวทางในการปฏิบัติ อาทิ ตีมน้ำเพื่อตีมน้ำ แปรงฟันเพื่อแปรงฟัน เดินแล้วรู้เนื้อรู้ตัว ปฏิบัติตามแล้วมีความสุขมาก ซึ่งท่านอ่านหนังสือเล่มนี้เล่มเดียวโดยไม่ได้ซื้อหนังสือเล่มอื่นเลยมาเป็นเวลา 10 ปี จนหนังสือสันติภาพทุกอย่างก้าวกลายเป็นคู่มือชีวิตของท่าน ท่านได้เล่าว่า

“หยิบอีกเล่มหนึ่ง ชื่อ สันติภาพทุกอย่างก้าว ตอนนั้นเราไม่รู้ด้วยซ้ำว่าเป็นหนังสือธรรมะ เรารู้แต่เรื่องนี้สอนให้คนอยู่กันดี ๆ แล้วสามารถดูแลตัวเองเป็น ตอนนั้นเราจึงคิดว่า อันนี้คือหนังสือในกลุ่มสุขภาพอะไรอย่างนี้หรือกลุ่มไปในทางนิยายทั่วไป ตอนนั้นเป็นอย่างนั้นอยู่ เมื่อสัก 30 ปีที่แล้ว เราก็เข้าใจว่าเป็นแบบนี้ พอเราอ่านไปปุ๊บ มันมีแนวทางในการปฏิบัติ ตีมน้ำเพื่อตีมน้ำ แปรงฟันเพื่อแปรงฟัน เดินแล้วรู้เนื้อรู้ตัว แล้วมีความสุขมาก หลวงพี่อ่านเล่มนี้แล้วอยู่กับเล่มเดียวโดยที่แทบไม่ซื้อหนังสือเพิ่ม 10 ปี เล่มนี้กลายเป็นคู่มือชีวิตของหลวงพี่จริง ๆ กราบสัมผัสพื้นดินจริง ๆ แต่ว่าโตในคณะที่เกี่ยวกับเป็นวัตถุนิยม เป็นหลักนิยม เป็นหลักเงินทอง แล้วพูดคุยอะไรกับใครไม่ได้ เล่มนี้เป็นเล่มคู่มือความสบายอกสบายใจ ก็ทิ้งไว้จนไปอเมริกาไปเรียนต่อก็มีเล่มเดียว ก็อยู่ที่นั่นเราก็เริ่มสนใจแล้ว อยากอ่านฉบับภาษาอังกฤษไปเรื่อย ๆ จนหลวงพี่ลืมไปแล้วด้วยซ้ำไปว่าฉบับที่เขาเอาไปแปลเป็นภาษาไทยนั้นภาพหลวงปู่ด้านหลังเขาเป็นชาวดำ ชื่อก็ ดิช นัท ฮันท์ อะไรไกลมาก คือแบบเหมือนนักปราชญ์นักปรัชญาอะไรสักอย่างหนึ่ง ชาว-ดำเราก็ไม่ได้ดูด้วยซ้ำว่ามีชีวิตอยู่ไหม คือเรายังเด็กเกินกว่าที่จะชวนขวยขึ้นไปหาผู้เขียนหรืออะไรอย่างนี้ ก็โอเคแบบนี้เราก็มีเพียงพอแล้ว ก็ ๆ อยู่อย่างนั้น ทำงานทำการอะไรไป แต่ก็ไม่ได้เบียดเบียนอะไรใคร แล้วเราก็เริ่มวิถีของสติเข้ามาในชีวิตประจำวัน ก็อยู่ที่ ตอนเรียนอยู่ที่อเมริกาชั่วโมงว่างมันเยอะ เวลาชั่วโมงว่างเยอะเราก็ทำสวน ทำอะไรต่าง ๆ นานา เราก็ต้องดูแลความเป็นอยู่ของเราเอง กับข้าวเราก็ต้องทำเองซักผ้าทำเอง มันได้สิ่งเหล่านี้ค่อย ๆ เข้ามา ไม่มีบังคับ เราก็ได้เข้ามาเรื่อย ๆ”

2. หลักและวิธีการฝึกสติของหลวงพี่เอชตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

จุดเริ่มต้นการฝึกสติของหลวงพี่เอช ที่เริ่มจากการอ่านหนังสือสันติภาพทุกอย่างก้าว ทำให้หลวงพี่รู้จักกับการฝึกปฏิบัติในแนวของหลวงปู่ และได้ฝึกปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ในแบบของท่านเอง จนได้มีคนแนะนำให้ท่านไปร่วมงานภาวนาที่หมู่บ้านพลัมมาจัดที่วัดสระกรวดในประเทศไทย การไปร่วมงานภาวนาครั้งนี้ทำให้หลวงพี่เข้าใจในการปฏิบัติเหมือนสิ่งที่หลวงปู่บอกในหนังสือเกิดมีชีวิตจริงขึ้นมา หลังจากนั้นอีก 9 เดือน ท่านก็บินไปร่วมงานภาวนา 21 วันและครั้งนั้นท่านก็ได้พบหลวงปู่เป็นครั้งแรก ตามที่ท่านเล่าว่า

“จนเมื่อปีที่หลวงพี่บอก ไม่รู้ว่าปีอะไร น่าจะ 2005 ตอนนั้นหลวงพี่เริ่มไปทำงาน หลวงพี่น่าจะเป็จิตอาสาสมัคร หลวงพี่ไปทำงานเป็นจิตอาสา คนจาก สสส. มา consult เรื่องอะไรบางอย่าง แล้วเขาก็บอกว่า ถ้าหลวงพี่อารมณ์ประมาณนี้ สนใจเรื่องประมาณนี้ ประเด็นประมาณนี้ ก็ควรทำเรื่องอะไรสักอย่างหนึ่งเกี่ยวกับสันติ แล้วเขาก็บอกถ้าสนใจรู้ไหมลูกศิษย์หลวงปู่จะมาไทย คือเรารู้สึกว่าเนี่ยคืออะไรที่ไกล เป็นอะไรบวชอยู่ที่ต่างประเทศแล้วไม่มีวันได้เลย ตอนนั้นก็สมัครไปใช้พื้นที่วัดเล็ก ๆ ชื่อวัดสระกรวด ตอนนั้นท่านที่ช่วยนำมาเผยแพร่เป็นพระวิฑายากร่วม ก็คือ ท่าน ว.วชิรเมธี ท่านอาจารย์ ว. หลวงพี่ก็ไป ตอนนั้นหลวงพี่ว่ามันวิเศษมากเลย เราอ่านเองความเข้าใจของเรา ตอนเราทำก็ระดับหนึ่งพอเราเห็นแบบ นี้เหมือนแบบสิ่งที่หลวงปู่พูดเลยแล้วมันสิ่งมีชีวิต เหมือนคนเคยบรรยายให้เราฟังว่า นกเป็นอย่างนี้ แม่น้ำเป็นอย่างนี้ น้ำตกเป็นอย่างนี้ วันที่เราได้เห็นน้ำตกอะไรอย่างนี้ ตอนนั้นมิงานภาวนา 2 ปี มีครั้ง 21 วัน หลวงพี่โชคดีมาก ๆ ค่าเดินทางมันแพงถ้ามันไป 5 วัน มันไม่คุ้ม 20 วัน หลวงพี่ไปเลย ก็หลังจากคราวแรกก็ประมาณ October 2005 ก็ประมาณ June 2006 เนี่ย วันที่ 1 หลวงพี่จำได้เลย คอร์ทเริ่มวันที่ 1 ก็เริ่มเรียน หลวงพี่ก็ได้พบหลวงปู่ คราวแรกก็ได้พบหลวงปู่ นั่นเป็นจุดเริ่มต้น”

หลังจากนั้นหลวงพี่เอช ได้ไปร่วมงานภาวนาอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลา 5-6 ปี ในช่วงปีที่ 2 ท่านได้เริ่มแปลหนังสือของหลวงปู่อีกหลายเล่ม เช่น ศิลปะแห่งอำนาจ สันติสุขทุกกลมหายใจ ศิลปะของการสื่อสาร และท่านได้เป็น บก.วารสารธรรมเป็นเวลา 2 ปี

“5 6 ปี ได้ หลวงพี่ไป retreat กับพวกฤดูหนาว พวกเข้าพรรษาฤดูหนาว 5-6 ปี ต้องมีสักปีที่ 2 ปีที่ 3 หลวงพี่ก็เริ่มแปลหนังสือแล้ว ปีที่ 2 กลับมาหลวงปู่ก็มอบหมายให้แปลศิลปะแห่งอำนาจ แล้วก็ปีเว้นปี หลวงพี่ก็แปลศิลปะแห่งอำนาจ แปลก็แปลสันติสุขทุกกลมหายใจ ถัดไปก็มีภาวนาว่าด้วยรักมั่ง ถัดไปก็แปลศิลปะของการสื่อสาร แล้วตัวก็เป็น บก.วารสารธรรมเลยอยู่ 2 ปี”

จนท่านปฏิบัติตามแนวทางของหลวงปู่มาเป็นเวลา 8 ปีท่านเกิดความรู้สึกต้องการความท้าทายในการปฏิบัติ ท่านกล่าวว่า การฝึกปฏิบัติกับคนที่คล้ายกัน คิดอะไรเหมือนกัน พูดเหมือนกัน เรียนทฤษฎีเดียวกันมา จะทำให้ท่านไม่ได้มีการฝึกฝนตนเองท่านต้องการอยู่ในโลกที่มีคนไม่ปฏิบัติ

ด้วย ก็คือคนในสังคมที่มีหลากหลายแบบ การปฏิบัติจะต้องไม่แบ่งแยกระหว่างผู้ปฏิบัติกับไม่ปฏิบัติ เพราะฉะนั้นท่านเลยออกบวชและมาอยู่ในสถานที่ที่มีความโกลาหลเพื่อฝึกฝนตนเอง ในวัดที่ท่านจำวัดอยู่เหมือนเป็นศูนย์ฝึกมีความหลากหลายของพฤติกรรมของคนมากมาย ทำให้ท่านมองเห็นจุดรั่วของตัวเอง ตามที่ท่านเล่าว่า

“หลวงพี่ต้องการความท้าทาย หลวงพี่ว่ามันไม่ปลอดภัยในการที่เราจะอยู่กับคนที่คล้าย ๆ กัน แล้ว ๆ มัน โอเค ก็คนคล้าย ๆ กัน เขาคิดเหมือนเรา เขาพูดเหมือนเรา เราเรียนทฤษฎีเดียวกัน แต่ว่าในโลกนี้เราต้องอยู่กับคนที่ไม่ปฏิบัติด้วย คือ คนในสังคม มีคนที่หลากหลายมาก ไม่ใช่มีประเภทเดียวกัน เอาแค่เราเดินเข้าโรงพยาบาล เราจะคาดหวังว่าเข้าใจแบบวิถีหมู่บ้านพลัมเป็นไปได้ ตอบแบบถ้าเราอายุมากแล้วเนาะ เราเป็นคนป่วย เขาพูดไม่ติดกับเราแล้ว ปฏิบัติไม่ติดกับเราแล้ว เขาไม่เข้าใจการปฏิบัติอะไรเลย เราจะทุกข์ไหม แต่ถ้าเราอยู่ในที่ ๆ ผู้คนหลากหลายนั้นเราถึงจะรู้ว่าการปฏิบัติของเรานี้กลมกลืนไหม เราปฏิบัติของเราแบ่งแยกไหมระหว่างผู้มีการปฏิบัติกับผู้ไม่มีการปฏิบัติ ผู้ที่เห็นอกเห็นใจคนอื่น กับผู้ที่ไม่เห็นอกเห็นใจคนอื่น เรามีเส้นแบ่งไหม เพราะอย่างนั้นหลวงพี่เลยมาอยู่ในที่ที่มีความโกลาหล”

2.1 หลักการฝึกสติของหลวงพี่เอชตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

แม้อยู่ในความโกลาหล หลวงพี่เอช ได้ใช้หลักการสำคัญของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ ในการอยู่กับภาวะที่วุ่นวาย โดยยึดหลักการเป็นดั่งกันและกัน ดังนี้

การเป็นดั่งกันและกัน

หลักการปฏิบัติในเรื่องการเป็นดั่งกันและกัน จากการที่หลวงพี่เอช ได้ไปงานภาวนาและได้ฝึกปฏิบัติจริงตลอดเวลา ท่านกล่าวว่า การเป็นดั่งกันและกันก็คือการไม่แบ่งแยก การฝึกสติในการระลึกกายเป็นแค่พื้นฐาน แต่สติระลึกจิตคือรู้ว่าใจเราเป็นอย่างไร เป็นขั้นของการฝึกสติที่มีระดับลดลงไปอีก พอถึงระดับที่สติเราหยั่งรู้ ความเป็นตัวเรา ตัวเขาจะไม่มี เราจะมีสมาธิยังรู้ความเป็นดั่งกันและกันและไม่แบ่งแยก ตามที่หลวงพี่กล่าวว่า

“เวลาที่เราลงไปในระดับภาวนาแล้ว เราก็จะพบการเป็นดั่งกันและกัน คือ การไม่แบ่งแยก น่าจะเป็นสิ่งเดียวกัน การเจริญสติมันเป็นแค่พื้นฐาน สูงของสติแล้ว คือ เจริญสติ สมมุติหลวงพี่ดื่มน้ำเราเรียกว่า มีสติรู้ว่าอะไรเกิดขึ้นที่กายของเรา เรียกว่า เรามีสติระลึกกาย แต่ถ้าเราไปถึงระดับที่สติระลึกจิต คือ เรารู้ว่าใจเราเป็นอย่างไร จิตเราเป็นอย่างไรลงไปถึงสติรู้ความเป็นสติ มันจะกระเียบไปเรื่อย ๆ พอมันหยั่งลงไปจนถึงระดับที่สติเราหยั่งลงความเป็นปกติในจิตความเป็นตัวเรา มันไม่มี ความเป็นเขาเป็นเรามันไม่มี เรารู้แล้วว่าโลกนี้เกิดจากการรับรู้ เขาที่เราเห็น คือ การเห็นของเรา มันเป็นระดับการภาวนาแล้วมันจะเป็นคำพูดก็เริ่มลำบาก คำพูดของเขาไม่ว่าจะดีจะร้ายที่เราได้ยินมันเป็นแค่เครื่องเสียงเท่านั้นเอง สุขทุกข์มันเป็นเรื่อง มันมีกระบวนการ ถ้ายังมีเขา ยังมีเรา ยังมี

นอกจากนี้ ใน การปฏิบัติของเรายังเป็นแบบตัวอักษรอยู่ มันไม่ใช่ มันเป็นระดับ ๆ เราเรียกว่า concentration on believe นั้นหมายความว่า เรามีสมาธิหยั่งรู้ในความเป็นดั่งกันและกันแล้วเรามีสมาธิหยั่งรู้ในเชิงความไม่แบ่งแยก คือเวลาที่เรารู้ว่าความคิดเราไม่ได้ยึดติดกับความคิด ไม่ได้ยึดติดกับการรับรู้ เราก็เลยมีพื้นที่ให้กับอะไรเต็มไปหมด มัน ๆ มันไม่ได้มีเส้นแบ่งครับ”

หลักการเป็นดั่งกันและกันคือการไม่แบ่งแยก ระลึกรู้ทั้งกายและใจ ถ้ามีการฝึกปฏิบัติไปจนถึงระดับที่สติหยั่งรู้ได้ จะไม่มีการแบ่งแยกว่าเป็นตัวเราหรือเป็นตัวเขา ตัวเราก็จะไม่ยึดติดกับความคิด ยึดติดกับการรับรู้ ตัวเราก็จะมีพื้นที่ให้กับทุก ๆ สิ่งโดยไม่มีการแบ่งแยกใด ๆ

2.2 วิธีการฝึกสติของหลวงพี่เอชตามวิถีของติช นัท ฮันท์

หลวงพี่เล่าว่าวิธีการปฏิบัติตามแนวของหลวงปู่ นั้น ทุก ๆ การปฏิบัติเป็นสิ่งที่ดี แต่ที่ท่านชอบคือการฝึกปฏิบัติในเรื่องการฟังอย่างลึกซึ้ง ดังนี้

การฟังอย่างลึกซึ้ง

หลวงพี่เอชชอบ กล่าวว่าการฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการฟังเพื่อเปิดพื้นที่ใจให้กับผู้ที่เรารับฟัง ฟังเพื่อให้เข้าใจเขา โดยไม่ไปตัดสินไม่ไปวิเคราะห์ว่าเขาเป็นอย่างไร จะทำให้ฟังอย่างมีความสุขมากกว่าการที่เราข้อมูลอยู่ในหัว ตามที่หลวงพี่เล่าว่า

“ดีทุกอย่างเลยครับ หลวงพี่มีความสุขมาก การปฏิบัติแบบหมู่บ้านพลัม มีความสุขมาก แต่หลวงพี่ชอบที่สุด การฟังอย่างลึกซึ้ง deep listening ชอบมาก ง่าย ๆ เลย ใครทำอะไรเราดูเขาว่า เขาทำอะไร แบบฟังอย่างลึกซึ้ง คือ เปิดพื้นที่ใจให้กับการฟัง ไม่ด่วนตัดสิน ไม่ไปวิเคราะห์อะไรเขา ดูให้เราเข้าใจเขา ดูเพื่อให้เรามีพื้นที่ให้กับเขา ฟังให้เรามีพื้นที่กับเขา ผมว่ามันทำให้มีพื้นที่มันกว้าง เราสบายขึ้น ในหัวเราเต็มไปด้วยข้อมูล เราก็เปรียบเทียบเราก็วิเคราะห์ อะไรมันมีกระบวนการข้างใน หยั่งความไม่สงบให้กับเรา เวลาฟังก็ฟัง ฟังก็อย่างนี้ ฟังเพื่อที่เขามีอะไรจะบอก อันนี้มันมีความสุขมาก แล้วหลวงพี่คิดว่าดีมากซึ่งเถรวาทให้ความสำคัญน้อยลง”

หลวงพี่เอช เห็นว่าวิธีการปฏิบัติทุกวิธีเป็นสิ่งที่ดีทุกวิธีเลย แต่หลวงพี่ชอบการฟังอย่างลึกซึ้ง เนื่องจากเป็นการฟังเพื่อให้เข้าใจมากกว่าการไปตัดสินหรือวิเคราะห์ถูก ผิด การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการฟังที่เปิดพื้นที่กว้าง ๆ ในใจเพื่อรับฟังผู้อื่น

3. การเรียนรู้และผลการฝึกสติของหลวงพี่เอชตามวิถีของติช นัท ฮันท์

3.1 การเรียนรู้ของหลวงพี่เอชตามวิถีของติช นัท ฮันท์

หลวงพี่เอช ท่านเป็นพระที่ดูแลเด็กในวัด ท่านจะใช้สติในการดูแลเด็กโดยมีการเรียนรู้ดังต่อไปนี้

การมีพื้นที่ให้กับผู้อื่น

เด็กแต่ละคนมีพฤติกรรมเฉพาะตัว มีความสนใจในทุก ๆ เรื่องมากมาย ซึ่งหลวงพี่ท่าน เห็นว่าเป็นความท้าทายในการหาวิธีมาอบรมเด็กเหล่านี้ ซึ่งวิธีที่หลวงพี่ใช้คือการอยู่กับเด็กอย่างที่เด็ก เป็น ท่านจะฟังเด็กและทำความเข้าใจก่อนว่าเด็กแต่ละคนเป็นอย่างไร ให้พื้นที่กับเด็ก ๆ และสามารถ อยู่กับเขาอย่างที่เขาเป็น โดยมองความเป็นไปได้ในตัวเขาและค่อย ๆ พัฒนาเขาให้เหมือนต้นไม้ต้นหนึ่ง ที่กำลังโตอย่างช้า ๆ คอยรดน้ำพรวนดินและไม่ไปคาดหวังอะไรกับเด็ก ๆ ตามที่หลวงพี่เล่าว่า

“เด็ก ๆ ทั้งหมดใช้สติ เพราะว่าเด็กเขามีพฤติกรรมของเขา เขาก็มีความสนใจของเขาอยู่ เต็มไปหมดเลยนะครับ ความท้าทายอยู่ตรงที่ว่าจะอบรมเขาได้อย่างไร ในเมื่อเราเดือดเนื้อร้อนใจ คือ ของเรารู้ว่าไม่ถูก สมมุติว่าเจอเด็กคือ เด็กคือ เราจะอยู่กับเด็กคือได้อย่างไร ในขณะที่เราต้องพัฒนา เขาด้วยเนี่ย คือ ถ้าเราไม่ต้องสนใจเขาเลย ก็เรื่องง่าย เราก็ไม่ต้องเดือดเนื้อร้อนใจ แต่เราจะพัฒนาเขา ได้อย่างไร และก็ไม่ต้องทำร้ายเขาด้วย แล้วก็ไม่ได้ทุกข์ด้วย ในที่สุดเราต้องอยู่กับเขาอย่างที่เขาเป็น ต้องทำความเข้าใจอย่างที่เขาเป็น มนุษย์ทุกคนก็ต้องการความเข้าใจหมด เวลาที่เราเข้าใจเขา เราจะ เข้าใจเขาได้ก็ต่อเมื่อเราฟังเขา เรามีพื้นที่ให้กับเขา สามารถอยู่กับเขาอย่างที่เขาเป็นได้ก่อน อันนี้เรา สบายอยู่แล้ว เขาจะเป็นอย่างนี้ ไม่ว่าโลกจะบอกว่าเขาเป็นอย่างไร เราอยู่กับเขาให้ได้ก่อน ไม่ว่าเขา จะติดยาเสพติด มีพฤติกรรมอะไรต่าง ๆ นานา เราอยู่กับเขาได้ก่อน หลังจากนั้นเรามองความเป็นไป ได้ในตัวเขา แล้วเราก็ค่อย ๆ ชวนเขาว่าสิ่งดี ๆ ตรงนี้เขาพัฒนาได้ แล้วค่อย ๆ ทำทีละเล็กทีละน้อย เหมือนต้นไม้ค่อย ๆ ต้นหนึ่งจะไปเร่งทำไม เพราะระหว่างที่เขาโตไม่เราก็ไม่กระสับกระส่าย จะใช้ อะไรก็ใช้ไปเถอะ แต่เราจะบอกได้ว่าควรรดน้ำพรวนดินตรงไหน เราอย่าไปคาดหวังกับเขา...”

การใช้สติในการดูแลเด็ก ๆ หลวงพี่เอช เห็นว่าเป็นความท้าทายที่จะอบรมเด็กแต่ละคน อย่างไรก็ตาม เพราะเด็กแต่ละคนจะมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน มีความสนใจต่างกัน หลวงพี่จะให้พื้นที่ ภายในใจในการรับฟังเด็ก อยู่กับเด็ก ๆ ในแบบที่เขาเป็น และจะมองว่าเด็กเหล่านั้นมีเรื่องใดที่จะ พัฒนาเขาได้ ส่วนการพัฒนาที่จะค่อย ๆ พัฒนาไปเหมือนกับกำลังปลูกต้นไม้ รดน้ำพรวนดินต้นไม้ให้ ต้นไม้ค่อย ๆ โตโดยไม่ต้องไปคาดหวังอะไร

3.2 ผลการฝึกสติของหลวงพี่เอชตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

ต่อตนเอง ได้แก่ เกิดความสงบสุขภายในใจ

หลวงพี่เอช สะท้อนให้ฟังว่าหลังจากที่ท่านได้ฝึกปฏิบัติตั้งแต่มารู้จักหลวงปู่ปฏิบัติใน แบบของตัวเองตามหนังสือสันติภาพทุกอย่างก้าว และได้มารู้จักหลวงปู่ในตอนที่ได้เข้าร่วมงานภาวนา และได้มีโอกาสแปลหนังสือของหลวงปู่จนได้มาออกบวชเป็นพระภิกษุ การปฏิบัติได้อยู่ในวิถีชีวิตของ หลวงพี่ตลอดเวลา สิ่งที่ท่านได้สัมผัสคือ ความทุกข์ที่ลดลง และมีแต่ความสุข ตามที่ท่านเล่าว่า

“แน่นอนที่สุดก็คือ ความสิ้นทุกข์ ของที่เห็นได้ชัด ก็คือ ทุกข์ก็สิ้น ทุกข์ก็ลดลง เรื่องเก่า ๆ เรื่องเดิม ๆ ที่อาจจะทำให้เราเดือดเนื้อร้อนใจได้ ตัวเองเคยถือสาคนอื่นมันหายไปปรับสุข ไม่อะไรกับใครมากมาย ไม่อะไรกับตัวเองมากมาย

ต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว ได้แก่

ผลของการฝึกสติของหลวงพี่เอช ทำให้ท่านมองเห็นสิ่งที่อยู่ในใจของตัวเองที่ท่านเรียกว่า เพื่อนใจ ที่ในบางครั้งเพื่อนใจของท่านอาจจะกำลังคิดในเรื่องที่ไม่ดีอยู่ ท่านก็จะเห็นและไม่ทำตามความคิดนั้น ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นทั้งในทางปฏิบัติและในทางความคิด ดังที่ท่านเล่าว่า

“เห็นใจตัวเอง เราทำจริง เราเห็นเพื่อนใจของเรา ไม่ว่าจะมีความคิดความเห็น วัน ๆ หนึ่งเราเห็นเพื่อนใจ แล้วเราก็ไม่ได้คล้อยตามเพื่อนใจ เรามีกำลังที่เราจะไม่ไปกับเรื่องนี้จริง มันเหมือนกับมีความคิด แล้วเราก็ล่องไปกับความคิด เรา รู้จริง ๆ เราเห็นเขาจริง ๆ ครับ ตั้งแต่เขาจะพูดอะไร เราก็ไม่สนเขาละ เขาก็ร่วงหล่นไป เขาไม่ได้รับการให้ท้ายอย่างนี้ เขาทำเรื่อย ๆ เพื่อนที่ไม่เข้าท่าข้างในเรา”

จากการที่หลวงพี่เอช ได้ฝึกปฏิบัติ ท่านก็ได้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตัวท่านคือท่านมีความสุขมากขึ้นและความทุกข์ที่มีลดลง และการทันความคิดของตัวเองทำให้ท่านหยุดและไม่กระทำสิ่งที่กำลังคิดอยู่ สร้างสัมพันธ์อันดีต่อคนในครอบครัวและผู้อื่น

กรณีศึกษาที่ 8 หลวงพี่โอ

1. ภูมิหลังของหลวงพี่โอ

หลวงพี่โอ เป็นภิกษุณีอยู่ในสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมนานาชาติ ประเทศไทย ปัจจุบันหลวงพี่อายุ 42 ปี ท่านออกบวชตอนอายุ 39 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาโท ก่อนออกบวชท่านได้ทำงานเป็นพนักงานในองค์กรเอกชนแห่งหนึ่ง ตำแหน่งเจ้าหน้าที่การศึกษา (Education officer) และท่านได้เข้ามาเป็นอาสาสมัครของหมู่บ้านพลัมอยู่ 2 ปี จากนั้นท่านอยากปฏิบัติให้มีความลึกซึ้งมากกว่าเดิมท่านจึงออกบวช รวมระยะเวลาที่ท่านได้ฝึกตามแนวของหลวงปู่มาจนถึงปัจจุบันเป็นระยะเวลา 7 ปี และท่านเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการถ่ายทอดการฝึกสติให้กับครอบครัว

ก่อนฝึก

ครอบครัวของหลวงพี่โอ เป็นครอบครัวคนจีนมีอากงเดินทางมาจากเมืองจีนและมาตั้งรกรากในเมืองไทย อากงมีอาชีพค้าขายและใช้จ่ายอย่างประหยัดแต่ย่าของหลวงพี่โอเป็นคนชอบทำบุญ อากงจึงมักจะบ่นย่าเสมอในเรื่องการใช้จ่าย ท่านจึงรู้สึกว่าการบวชของท่านไม่ค่อยอบอุ่นตามที่ท่านเล่าว่า

“...บ้านก็ไม่ค่อยสงบ แต่ที่บ้านไม่ใช่กำลัง แต่เป็นแนวคำพูดที่ไม่สงบ มันมีความตึงเครียดในบ้าน พอคุณปู่ อากงเขานั่งเรือใบ เรือสำเภามาจากเมืองจีน เขาก็ลำบาก เขาก็จะบ่นย่ำทุกวัน เงินไปไหน ชายของได้ก็บาท เอาเงินไปให้ใครยืม ย่าสาย Hard call ชอบทำบุญ ทอดกฐิน ปู่บอกว่าจะไปให้พระทำไม เขาก็ไม่ได้ทำอะไร คือมันก็อาจจะไม่ได้เยอะ แต่เป็นบรรยากาศในครอบครัวที่เราไม่อบอุ่น...”

ส่วนพ่อและแม่ของหลวงพีไอ แต่งงานกันโดยที่ไม่ได้รักกัน ไม่ได้มีความผูกพันกัน และแม่ของหลวงพีไอเป็นแม่บ้านที่ทำงานหนักมาก ตามที่ท่านเล่าว่า

“...ส่วนพ่อแม่เราไม่เห็นมี Love story อะไรจะมาเล่าให้เราฟังเลย ไม่ได้รู้จักอะไรกันเลย อยู่ด้วยกัน แต่งแล้วให้สะใภ้มาทำทุกอย่าง คนจีนจะเป็นอย่างนั้น ดูแลอามา อากง ลูก และจะมี Concept แบบนั้น พ่อหลวงพีไอเป็นครู มีรายได้ แม่เป็นแม่บ้าน เหมือนกับว่าเธอไม่ได้สร้าง ไม่มีรายได้ อะไร มันดูโดยตัวเงิน ดูไม่มีรายได้ ซึ่งแม่ก็เลยทำงานเยอะมาก...”

หลังจากนั้นมีเหตุการณ์หลายอย่างจนทำให้หลวงพีไอ เป็นโรคซึมเศร้า เช่น สิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว ความเครียดที่เกิดจากการทำงาน และบาดแผลที่อยู่ในใจหลวงพีไอตั้งแต่สมัยยังเด็ก และยังไม่ได้รับการดูแล ตามที่หลวงพีไอเล่าว่า

“...พอเราเรียนไปถึงจุดหนึ่งที่เราไปเรียนหนังสือ แต่ก็มีเหตุการณ์อื่นๆ เข้ามากระทบ ไม่ใช่ว่าอยู่ดีๆ ก็ซึมเศร้า ความเครียดจากการทำงาน หลายๆ อย่างทำให้เราอยู่ในภาวะซึมเศร้า คือเด็กคนนั้น ที่เราไม่ได้ดูแล ถ้าเวลาหลวงปู่สอน หลวงปู่ชอบใช้เม็ล็ดข้าวโพด ถามว่า เม็ล็ดข้าวโพดนี้เป็นเม็ล็ดแล้วเม็ล็ดนี้ไปไหน อะไรเกิดก่อนอะไร แล้วเด็กคนนั้นที่บาดเจ็บแล้วอยู่ในตัวเราที่เจอ เขาก็ยังอยู่ในตัวเรา...”

บาดแผลสมัยยังเด็กของหลวงพีไอ เมื่อมองกลับไปจะเห็นเด็กน้อยที่ยังอยู่ในใจท่าน เด็กน้อยคนนั้นถูกรอบค้อมด้วยทอด้ง ซึ่งหลวงพีไอมาพบรอยแผลนี้ในตอนที่ท่านได้มาฝึกปฏิบัติแล้วแต่เมื่อก่อนท่านจะไม่รู้ตัวเองว่ามีบาดแผลในใจแต่รู้สึกว่ามีความรู้สึกฝังอยู่ในใจ ตามที่ท่านเล่าว่า

“...แต่พอเป็นซึมเศร้า ตอนนั้นรู้สึกอิจฉา ไม่รับ ไม่เป็นคนโกรธใครเท่าไร แต่เพิ่งรู้ว่าเราอิจฉา ครอบครัวที่เขามีความสุข เราเพิ่งมารู้ว่าที่เราเป็นโรคซึมเศร้า ตอนเด็กๆ ฉันไม่มีเวลาดูแลหรอก แต่มีพี่เลี้ยงคุณะคะ ไม่มีภาพพ้อมมาอุ้มเลย เข้าใจว่าพอน้องชายเกิดมา น้องชายร่างกายไม่แข็งแรง แม่ต้องพาไปหาหมอบ่อย ก็เลยเหมือนเราโดนทิ้ง ถ้าทางภาษาศาสตร์เขาเรียกว่าทอดทิ้งทางอารมณ์ emotional abandon จะกินเท่าไรที่บ้านไม่ว่า จะกินทุเรียน 8 ลูก ก็กินไปเลยทีเดียว ยังเสียคนเหมือนกัน สบอย การบ้านไม่เคยทำ เราก็ยังไม่รู้จริงๆ แล้วในทางจิตใจ เรามีการบาดเจ็บซึ่งเราก็ไม่รู้...”

2. หลักและวิธีการฝึกสติของหลวงพี่ไธตามีวิธของติช นัท ฮันท์

โดยพื้นฐานครอบครัวของหลวงพี่ไธทำบุญ ตักบาตร ไปวัดเป็นประจำ และหลวงพี่จะใส่บาตร สวดมนต์ และไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมเป็นประจำแต่ท่านจะรู้สึกว่สิ่งที่ท่านปฏิบัติไม่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ตามที่ท่านเล่าว่า

“คือบ้านของหลวงพี่เหมือนกับเป็นบ้านพุทธนิคชนตัวอย่างเลยคะ ตั้งแต่เกิดมาบ้านใส่บาตรทุกวัน อยู่บ้านนอกคุณย่าก็ตื่นมาใส่บาตรทุกเช้า ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิอะไรอย่างนั้นคะ แต่ตอนนั้นหลัก ๆ ก็คือจะคล้าย ๆ นื่อง ๆ คือรู้สึกตัวเองก็จะเป็นนึ่งคะใส่บาตร สวดมนต์ รู้สึกว่าการฝึกสติคือการแยกออกไปจากชีวิตประจำวันคะ ปีหนึ่งทำงานก็จะลงคอร์สปฏิบัติ 7 วัน พอออกจากคอร์สนั้นหลวงพี่ก็ใช้ชีวิตตามปกติ คือเขาก็บอกเหมือนกันแหละแต่ว่าประยุกต์อะไรไม่ได้ อย่างถ้าล้างจานอย่างที่ท่านบอกล้างจานเพื่อล้างจาน เราไม่รู้สึกว่าเราเจริญสติกับการล้างจาน การเจริญสติคือการนั่งสมาธิได้นาน ๆ และก็เดินสมาธิ 2 อย่าง คิดอย่างนั้น”

หลวงพี่ชอบอ่านหนังสือธรรมะจากเกจิอาจารย์หลาย ๆ ท่าน หลวงพี่จึงได้มารู้จักหลวงปู่จากการอ่านหนังสือ หลังจากนั้นท่านได้ไปร่วมงานภาวนาของหมู่บ้านพลัม ในการไปงานภาวนาครั้งแรกหลวงพี่สัมผัสได้ว่าการปฏิบัติในแนวของหลวงปู่สามารถทำให้ความทุกข์ในใจของท่านลดลงได้ตามที่ท่านเล่าว่า

“เหมือนหลวงพี่อยู่ในวงการพุทธศาสนาอยู่แล้วเลยอ่านหนังสือไปทั่ว เหมือนท่านพุทธธาดู อาจารย์ชา จริงๆ หนังสือของหลวงปู่ก็เป็นหนังสือที่หลวงพี่อ่าน ก็ารู้จักหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ อยู่แล้ว แต่ว่ามีโอกาสมาเข้าร่วมงานภาวนาที่หลวงปู่มาเมืองไทย ปี 2011 หลวงพี่ได้มีโอกาสมางานภาวนาครั้งแรกรู้สึกว่วิถีของหมู่บ้านพลัมมันช่วยบรรเทาความทุกข์ของเราได้”

หลังจากนั้นท่านได้มาทำงานอยู่ที่หมู่บ้านพลัมได้ 2 ปี พร้อมกับฝึกปฏิบัติตนเองไปด้วย แต่ในบางครั้งการทำงานทำให้ท่านพลาดกิจกรรมในการฝึกปฏิบัติไป ท่านจึงออกบวชเพื่อให้การปฏิบัติของท่านทำได้อย่างเต็มที่ และสามารถแปรเปลี่ยนความทุกข์ภายในใจตัวเองและช่วยเหลือผู้อื่นได้ ตามที่ท่านเล่าว่า

“ตั้งใจที่จะให้การปฏิบัติของเรามันลงลึกมากขึ้นเพราะตอนแรกหลวงพี่ก็ทำงานที่หมู่บ้านพลัมอยู่แล้ว 2 ปีที่นี้ แต่บางทีหลวงพี่ก็ไปเข้ากิจกรรมบ้างไม่เข้ากิจกรรมบ้างก็เลยตั้งใจว่าจะบวชเพื่อให้การปฏิบัติของเรามันลงลึกมากขึ้น และก็แค่แปรเปลี่ยนความทุกข์ในตัวเราเพื่อที่จะช่วยเหลือผู้อื่น”

2.1 หลักการฝึกสติของหลวงพี่ไธตามีวิธของติช นัท ฮันท์

หลวงพี่ไธ ได้ยึดหลักการสำคัญในการฝึกสติ คือ การเป็นดั่งกันและกัน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

การเป็นดั่งกันและกัน

การเป็นดั่งกันและกัน คือการสืบทอดเมล็ดพันธุ์มาจากพ่อแม่ เรามีพ่อแม่อยู่ในตัวเรา สิ่งที่ดีและไม่ดีในตัวเราจะถูกส่งต่อมาจากพ่อแม่ การปฏิบัติทำให้หลวงพีได้แปรเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดีในตัวเอง ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้น ดังที่ท่านกล่าวว่า

“การปฏิบัติของหลวงปู่เรียบง่ายและก็จะใช้การเจริญสติไปในชีวิตประจำวันของเราอยู่ แล้ว เราก็ใช้ชีวิตตามปกติอย่างนี้ค่ะ แล้วที่คิดว่ามันตรงกับเราและสำคัญมาก พอได้ไปงานภาวนา แรกชื่องาน รู้จักจิตด้วยใจ understanding our mind เหมือนหลวงปู่ท่านได้ประยุกต์จิตวิทยา ตะวันตกค่ะแต่ท่านหมายถึงจิตวิทยาเชิงพุทธท่านมาอธิบายให้เราเข้าใจง่าย ๆ ว่าในตัวเรามีคลัง วิญญาณ มีเมล็ดพันธุ์อยู่นะ แล้วก็สืบทอดนั้นจากพ่อแม่เราด้วย หลวงพีก็จะรู้สึก ก่อนหน้านั้นคิดว่า ฉันปฏิบัติธรรมก็เพื่อตัวของตัวเอง ฉันจะมีสติพ้นจากความทุกข์ พอมาเจอหลวงปู่เขามีจิตวิทยาเชิง พุทธที่เรียบง่าย ๆ เราก็ลืมไปอ้อเมล็ดพันธุ์ของพ่อแม่เราเรามีความโกรธอยู่มันก็ส่งต่อมาให้เรา เหมือนกัน เราก็รับมาแล้วฝึกปฏิบัติเพื่อที่จะแปรเปลี่ยนสิ่งนั้นอย่างนี้ค่ะ...”

ก่อนปฏิบัติหลวงพีเฝ้า มองว่าความสุขของตัวเองคือการแยกตัวออกมาจากครอบครัว ทำ ชีวิตของตัวเองให้ดีไม่สนใจชีวิตของคนในครอบครัว การฝึกสติทำให้ท่านได้เห็นความสืบเนื่องต่าง ๆ ใน ตัวท่านที่ได้มาจากบรรพบุรุษ ทำให้ท่านมองเห็นชีวิตของท่านไม่สามารถแยกออกจากบรรพบุรุษได้ แยกออกมาจากพ่อแม่ได้ การมองภาพของคนในครอบครัวได้แปรเปลี่ยนไป เป็นการมองพวกเขาด้วยความรัก ตามที่ท่านกล่าวว่า

“...เราคิดว่าเรามีตัวตนที่แยกออกมา เช่น ชื่ออันนี้ ฉันจบการศึกษาแบบนี้ เราารู้สึกว่า พ่อแม่ปู่ย่าตายายคือชีวิตของเขา ถ้าพ่อแม่เราทะเลาะกัน เราก็ไม่สนใจ เราก็เรียนสูงๆ มีงานทำ ซื้อม บ้านแยกออกมา ฉันก็มีความสุขแล้ว ความจริงแล้วมันเป็นสายธารที่สืบเนื่องกันมาตั้งแต่เมืองจีน มาถึงเมืองไทย เรายังสืบเนื่องเมล็ดพันธุ์นั้นอยู่ เรามีสติ แล้วเราก็เห็นบรรพบุรุษ เมล็ดพันธุ์ในตัวเรา ซึ่งก็มีดีด้วยไม่ใช่ทุกข์หมด เขาส่งความดีหลายอย่างให้เราด้วย ตอนแรกชีวิตฉันไม่ได้แยกออกมาจากพ่อแม่ เวลาเราเห็นเมล็ดพันธุ์ที่มันสืบเนื่องมา พอเรามีสติ เรามองด้วยความรัก เราค่อยๆ แปรเปลี่ยนไป”

หลักการฝึกสติในเรื่องการเป็นดั่งกันและกัน คือการสืบทอดเมล็ดพันธุ์จากบรรพบุรุษทั้ง ในด้านดีและไม่ดี เรามีพ่อแม่อยู่ในตัวเราไม่สามารถแยกออกจากกันได้ การเจริญสติทำให้เรามีความ เข้าใจพ่อแม่หรือบรรพบุรุษที่อยู่ในตัวเรา เมื่อมีความเข้าใจ เราจะมองบรรพบุรุษหรือพ่อแม่ด้วยความ เข้าใจและมีความรักให้แก่ท่าน

2.2 วิธีการฝึกสติของหลวงพีเฝ้าตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

หลวงพีเฝ้า ใช้วิธีการฝึกสติของตนเองเพื่อให้มีความมั่นคงภายใน ดังนี้

การตระหนักรู้

การตระหนักรู้ คือการฝึกปฏิบัติเพื่อให้ตระหนักรู้ทุกการกระทำ ตระหนักรู้ทุกขณะในวิถีชีวิตเรา ตระหนักรู้ในการดื่มชา การล้างจาน การเดินทุกอย่างก้าว สำหรับหลวงพี่ไเอ ในการฝึกเพื่อตระหนักรู้ท่านสะท้อนว่าท่านยังปฏิบัติได้บ้างไม่ได้ ตามที่ท่านเล่าว่า

“มองว่าการฝึกสติมันก็คือการที่เรามีความตระหนักรู้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรากำลังทำอยู่ไม่ว่าเป็นการดื่มชา ล้างจาน การเดินทุกอย่างก้าว เป็นความตระหนักรู้ที่เราทำทุกอย่างในชีวิตประจำวัน 24 ชม. ค่ะ แต่หลวงพี่ยังทำไม่ได้นะคะอันนี้ เรารู้แล้วว่าเราล้างจานอยู่นี้ถ้าเราเป็นหนึ่งเดียวกับการล้างจานการดำรงอยู่กับการล้างจานมันก็คือการเจริญสติแล้ว หลวงพี่ทำได้บ้างทำไม่ได้บ้างเป็น part time Buddha อยู่ หลวงปู่ก็จะบอกจริง ๆ ว่าเดินจากตรงนี้เดินจากที่นี้ไปอีกที่หนึ่งเราก็จะฝึกเดินอย่างมีสติได้แล้วอะไรอย่างนี้ค่ะ ถ้าเป็นสมัยก่อนหลวงพี่ก็เดินจงกรม มีคนฝึกเดินจงกรมคือเราก็แค่นั้นนะพอหมดเดินจงกรมออกมาที่รีบเดินของหลวงพี่คือแยกออกมา จริงๆ ของหลวงปู่การเจริญสติเราต้องตระหนักรู้”

การฟังเสียงระฆัง

การฟังเสียงระฆัง คือเสียงแห่งสติที่เรียกให้หลวงพี่กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะให้มาอยู่กับเหตุการณ์ มาอยู่กับสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นตรงหน้า ความตระหนักรู้จะเกิดขึ้นได้จะต้องมีการฝึกฝนตัวเองไปเรื่อย ๆ ดังที่ท่านกล่าวว่า

“...เพราะส่วนใหญ่ความคิดที่เราคิดถึงคือในอดีตก็อนาคตสักอย่าง เช่น ก็มันเกิดไปแล้วแต่เราก็นั่งร้องไห้ แต่พอเราได้ยินเสียงระฆัง เราก็ได้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะว่าทำไมต้นไม้สีเขียว ท้องฟ้าสีฟ้า มันต้องใช้เวลาฝึก การฝึกสติมันก็ช่วยแปรเปลี่ยนและเยียวยาในตัวเราได้...”

วิธีการฝึกสติของหลวงพี่ไเอ คือการฝึกฝนเมื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในทุก ๆ การกระทำทุก ๆ เวลาในการใช้ชีวิตประจำวัน และการฟังเสียงระฆังคือ เสียงที่เรียกสติให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นในการฝึกฝนเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้

3. การเรียนรู้และผลการฝึกสติของหลวงพี่ไเอตามวิถีของติช นัท ฮันท์

3.1 การเรียนรู้ของหลวงพี่ไเอตามวิถีของติช นัท ฮันท์

หลวงพี่ไเอ ได้เรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติของตนเอง ดังนี้

การโอบอุ้มจากสังขะ

หลวงพี่ได้ฝึกปฏิบัติเรื่องการไม่ยึดติดโดยที่หมู่บ้านพลัมจะมีการสับเปลี่ยนนักบวชที่นอนด้วยกัน 3 รูปทุก ๆ 1 ปี หลวงพี่เฝ้ามองว่านักบวชทุกท่านถือว่าเป็นสังขะที่ช่วยให้ท่านได้ฝึกฝนเรื่องการ

ไม่ยึดติด และสิ่งเหล่านี้ยังช่วยโอบกอดและหล่อเลี้ยงในเวลาที่ท่านมีความทุกข์หรือมีอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติ ตามที่ท่านกล่าวว่า

“การที่อยู่ด้วยกัน เราจะมีวิธีคิดวิธีการทำงานแบบนี้อยู่หลายหลายความคิด ทุกคนอาจทำไม่เหมือนกับที่เราคิด ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นได้ แต่ในขณะที่เดียวกันหลวงพี่ไม่ยากบอกเป็นอุปสรรค เพราะเวลาเรามีปัญหาชีวิตก็สิ่งเหล่านี้แหละค่ะที่ช่วยโอบกอดเรา หลวงพี่พูดกับหลวงพี่อีกคนหนึ่งว่าที่นี้เขาเปลี่ยนห้องอย่างน้อย 3 เราเปลี่ยนกันอีกทุก 1 ปี หลวงพี่ไม่ให้ยึดติด หลวงพี่คงอยู่ไม่ได้ หรอกต้องมาอยู่กับคนเยอะแยะ เปลี่ยนห้องไปตลอด แต่จริงๆ แล้ว เป็นการฝึกปฏิบัติ เป็นการเรียนรู้ อะไรใหม่ๆ ด้วย ฝึกไม่ยึดติดด้วย การอยู่กับสิ่งๆ ก็เป็นการอยู่กับคน 200 คน ก็เป็นอุปสรรคเหมือนกันแต่สิ่งๆช่วยโอบกอดหล่อเลี้ยงเราเหมือนกัน”

การเยียวยาตัวเอง

โรคซึมเศร้าของหลวงพี่ไอ สามารถเยียวยาได้ด้วยการฝึกปฏิบัติ การกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะทำให้ท่านรู้จักหยุดยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจได้ และพร้อมที่จะดูแลความรู้สึกเหล่านั้นด้วยความรัก ตามที่ท่านเล่าว่า

“จริงๆ แล้วต้องขอบคุณหลวงพี่ ขอบคุณมหาสังฆะ ตอนที่มาภาวนาครั้งแรกเป็นซึมเศร้า ชีวิตฉันจะอยู่ต่อไปอย่างไร คงอยู่ไม่ได้ คงจะอยู่ในบ้านไม่ได้ ทำงานทำการอะไรไม่ได้ แต่พอเรารู้จักการปฏิบัติ เราก็ฝึกตามแนวหมู่บ้านพลัมไปเรื่อยๆ นิดๆ หน่อยๆ ฟังเสียงระฆัง ฟังเสียงสวดมนต์ไปเรื่อยๆ เราฝึกที่จะหยุดกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น มันก็ช่วยเยียวยาตัวเราขึ้น เราก็เกิดการแปรเปลี่ยนไป ตอนเรามีความโกรธ เราก็ยอมรับ ดูแลความโกรธ วันนี้อัจฉาขึ้นมาเราก็ OK วันนี้อัจฉา แต่เรารู้ว่าเราอิจฉา เราก็ยิ้มให้กับความอิจฉาของเรา เราเป็นส่วนหนึ่ง เราก็ดูแล ยอมรับ มันและรักตัวเอง”

นอกจากนี้ผลของการปฏิบัติทำให้หลวงพี่ไอ มองเห็นพ่อที่อยู่ในตัวเอง เป็นเวลาที่พ่อกำลังโกรธและแววตาของพ่อได้มาปรากฏอยู่ในแววตาของท่าน ท่านจึงนั่งสมาธิเพื่อปลดปล่อยพ่อที่อยู่ในตัวท่านเพื่อเยียวยาตัวเอง ตามที่ท่านเล่าว่า

“...พ่อเราเป็นคนชอบโกรธ แต่วันที่มีผลการปฏิบัติ เราอาจจะบวชไปเรื่อยๆ แล้วมันสงบ พอดีสวดมนต์ในห้องเพี้ยนมาก ทั้งห้องก็เลยหัวเราะกันหมดเลย เราก็หันไปมองเพื่อนที่หัวเราะ วินาทีที่เราหันไปมองเพื่อน เรารู้สึกว่าตานั้นไม่ใช่ตาเรา มันเป็นตาของพ่อเรา รู้สึกโกรธพวกที่หัวเราะพวกนี้ ไม่ได้หัวเราะเรานะคะ หัวเราะคนอื่น แวบนั้นรู้สึกว่ามันเป็นตาของพ่อเราที่โกรธพวกนี้ และพอตอนระหว่างที่เราเดินกลับจากห้องเรียนนั้น เรารู้สึกว่าเราเห็นพ่อเราตอนอายุ 13 ตอนประมาณ ม. 1 เขาโดนคนหัวเราะใส่แบบนี้ ตอนนั้นก็ Down ซึมเศร้า เราก็รู้ว่าจริงๆ ไม่ได้มีคนหัวเราะใส่จริงๆ ไม่ใช่ในชีวิตการศึกษาไม่ได้หัวเราะแบบนี้ กลางคืนวันนั้นเราก็เห็นจริงๆ เรานั่งสมาธิ เราก็เห็นคุณพ่อเรา

ตอนอายุ 13 พ่อเราเจ็บปวดกับเสียงหัวเราะแบบนี้ ทุกวันนี้เราได้บวชนานๆ เราอยู่ในสังฆะเหมือนว่า วันนั้นเราได้ปลดปล่อยคุณพ่อคนนั้นในตัวเรา เราสามารถปลดปล่อยคุณพ่อที่อยู่ในตัวเราได้ในวันนั้น แล้วเราก็อวยตัวเองด้วยในรอบ 3 ปีก็มีวันนั้น”

การมีพื้นที่ให้กับตัวเองและผู้อื่น

การฝึกปฏิบัติทำให้หลวงพี่ไอ มีพื้นที่ให้กับตัวเอง ยอมรับและรักตัวเองมากขึ้น การยอมรับตัวเองได้ทำให้ท่านยอมรับผู้อื่นได้เช่นกัน ท่านจึงได้ให้ความรักและเมตตาต่อผู้อื่น ดังที่ท่านเล่าว่า

“...ตอนนี้เรา OK แล้ว มีพื้นที่กว้างในตัวเรา space มีพื้นที่ให้เพื่อนมากขึ้น อย่างเมื่อก่อนเพื่อนสูบบุหรี่ขนาดนี้เครียดเรื่องอะไรหรือเปล่า อ้อเรารู้ว่าสูบบุหรี่ทุกวันเครียดเรื่องงาน พ่อแม่ทะเลาะกัน ตีแม่เช้าทุกวัน เราเริ่มมีพื้นที่ให้กับเพื่อนมากขึ้น ก็รวมกันหมด ไม่น้อย่างแน่ เธอทำไม่ถูกนะ ตอนนั้นเป็นแบบนี้ สิ่งที่เราทำมันไม่ถูก สิ่งที่คุณทำถูก แต่จริงๆ แล้วมันไม่ใช่ เรามีเหตุผลของเขາเหมือนกันที่เขาสูบบุหรี่ หรือทำอะไรบางอย่าง ก็เลยทำให้มุมมองต่อตนเองเปลี่ยนไป เรามองคนอื่นก็เปลี่ยนไปด้วย พอเรายอมรับตัวเองได้เราก็กเริ่มยอมรับเขาได้...”

การเรียนรู้ที่ได้จากกลุ่มสังฆะของหลวงพี่ เป็นการฝึกฝนในเรื่องของการไม่ยึดติด และในยามที่ท่านมีความทุกข์สังฆะเหล่านี้จะช่วยโอบกอดและหล่อเลี้ยงให้ท่านรู้สึกดีขึ้น ส่วนการเยียวยาตัวเองนั้นการฝึกปฏิบัติทำให้หลวงพี่ไอเยียวยาตัวเองจนหายจากโรคซึมเศร้า เนื่องจากการกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะทำให้ท่านรู้จักหยุดและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจท่านได้ ท่านเข้าใจตัวเองและรักตัวเองมากขึ้น เมื่อท่านยอมรับตัวเองได้ทำให้ท่านยอมรับผู้อื่นได้เช่นกัน ด้วยการมอบความรักและความเมตตาให้กับเขา

3.2 ผลการฝึกสติของหลวงพี่ไอตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

ต่อตนเอง ได้แก่ เกิดความรักความเมตตาในจิตใจ

การเยียวยาตัวเองของหลวงพี่ไอคือการยอมรับตัวเอง ยอมรับทุกอารมณ์ ทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจ และกลับมาดูแลอารมณ์และความรู้สึกเหล่านั้นด้วยความเข้าใจ ด้วยความรัก ความอ่อนโยน ทำให้หลวงพี่ไอได้แปรเปลี่ยนจากคนที่ใช้ความรุนแรงกับตัวเองกลายเป็นคนที่มีความรักและความเมตตาให้กับตัวเอง ดังที่ท่านเล่าว่า

“เรายอมรับทุกอย่าง ความโกรธ สมัยก่อนเราไม่ยอมรับ ห้ามโกรธ เป็นคนที่มีอารมณ์ดีตลอดเวลา ถ้ามีความโกรธขึ้นมาเราก็กยอมรับ อ้อตอนนี้เรากำลังโกรธอยู่ แต่เราก็กกลับมาดูแล หยุดก่อน ถ้าหยุดทัน ถ้าหยุดไม่ทัน อีกวันก็อาจจะพืชขอโทษนะ วันนั้นพี่โกรธอยู่ พี่ก็เลยพูดไป พืชขอโทษ แต่ว่าเรายอมรับว่าเราโกรธ แล้วกลับมาดูแล ทำไมเราโกรธมากขนาดนั้น เขาอาจไม่ได้คิดอะไรก็ได้ เขาอาจพูดลอยๆ เราโกรธกลับมาดูแล ตั้งแต่แม่ พ่อ ปู่ เป็นการแปรเปลี่ยน คือเรายอมรับ เรารักตัวเอง

อ่อนโยนกับตัวเอง เพราะสมัยก่อนเรามีความรุนแรงกับตัวเอง โดยที่เราไม่รู้ ว่ามันไม่ใช่ความรุนแรง แต่จริงๆ แล้วเรารุนแรง เพราะเรามีความคาดหวังกับตัวเองสูง เราตั้งของตัวเอง พ่อแม่ไม่ได้กดดัน ตั้งเอง ว่าฉันจะต้องเรียนให้จบอันนี้ เข้ามหาลัยนี้ได้ จะเปลี่ยนเงินเดือนให้ได้ประมาณนี้ จริงๆ เป็นการที่เราต้องการได้รับการยอมรับจากคนภายนอก เราไม่ได้ยอมรับตัวเราเอง...”

ผลของการฝึกสติทำให้หลวงพี่ไอ ทำให้ท่านเกิดความรักและมีเมตตาต่อตัวเอง จากการที่ท่านได้ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในใจของท่าน ยอมรับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจ ทำความเข้าใจและดูแลสิ่งนั้นด้วยความรักและความอ่อนโยน ท่านจึงสามารถยอมรับตัวเองได้ และเกิดความรักและเมตตากับตัวเอง

กรณีศึกษาที่ 9 หลวงพี่เจ

1. ภูมิหลังของหลวงพี่เจ

หลวงพี่เจ เป็นภิกษุณีอยู่ในสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมนานาชาติ ประเทศไทย ปัจจุบันท่านอายุ 32 ปี ท่านออกบวชตอนอายุ 29 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาโท อาชีพก่อนท่านออกบวช ท่านเป็นพนักงานบริษัท ตำแหน่งพัฒนาผลิตภัณฑ์ ท่านเริ่มฝึกตามแนวของหมู่บ้านพลัมตั้งแต่ พ.ศ. 2551 ในขณะที่ท่านกำลังเรียนจบ จนท่านได้มาออกบวชรวมระยะเวลาที่ท่านได้ปฏิบัติตามแนวนี้มา 10 ปี และท่านเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการถ่ายทอดการฝึกสติให้กับครอบครัว

ก่อนฝึก

ครอบครัวของหลวงพี่เจ เป็นครอบครัวที่พ่อแม่แต่งงานกันโดยที่ไม่ได้รักกัน คุณแม่ของท่านแต่งงานกับคุณพ่อเพื่อจุนเจือครอบครัวของตัวเองเพราะคุณพ่อของหลวงพี่เจเป็นคนมีฐานะ คุณแม่ของหลวงพี่เจเลยไม่ค่อยมีความสุขกับการใช้ชีวิตคู่ จนมีหลวงพี่เจ คุณแม่ก็มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจให้อยู่ต่อไป คุณพ่อและคุณแม่ช่วยกันเลี้ยงหลวงพี่เจมาด้วยความรัก ตามที่ท่านเล่าว่า

“เป็นลูกคนเดียวในครอบครัว คุณแม่แต่งงานมาอยู่กับคุณพ่อ ครอบครัวคุณแม่ค่อนข้างยากจน คุณพ่อก็มีฐานะทำร้านขนม ในชีวิตการแต่งงานคุณแม่ไม่ได้รักกับคุณพ่อ แต่เหมือนจำเป็นต้องมาอยู่ เพื่อจะได้มาช่วยเหลือจุนเจือครอบครัวที่บ้าน ทำให้ไม่มีความสุขในชีวิต แต่พ่อก็มีลูก เหมือนเป็นกำลังใจ เหมือนสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจคุณแม่ที่จะสู้ ที่จะเดินหน้าต่อไป ทำงานต่อไป คุณแม่เลี้ยงมาด้วยความรัก ในวิถีของคุณแม่ คุณพ่อก็รักในวิถีของคุณพ่อ เลี้ยงมาด้วยกัน...”

หลวงพี่เจ มองว่าครอบครัวของท่านค่อนข้างเป็นครอบครัวที่อบอุ่น ทุกคนทำงานที่บ้าน เพราะเป็นร้านขายขนม คุณแม่จะให้อิสระกับท่าน ถ้าหลวงพี่อยากทำอะไรคุณแม่ก็ให้ทำ ตอนนั้นทำให้ท่านรู้สึกว่าคุณแม่ไม่ได้คาดหวังอะไร

“...ตอนเด็กๆ ค่อนข้างไม่ดีคือ ใครทำอะไรก็ทำตาม คุณแม่ให้อิสระในชีวิตมากอยากไปทำอะไร พอถึงวัยไปได้ก็ไป อยากเรียนอะไร อยากทำอะไร เป็นครอบครัวค่อนข้างอบอุ่น เพราะว่าที่บ้านก็ทำงานที่บ้านไม่มีใครออกไปทำงานนอกบ้านเลย ไม่เคยไปนอนที่อื่น ไม่เคยอยู่หอ กลับมาก็เจอหน้าพ่อแม่ จนบางครั้งก็รู้สึกว่าก็เจอกันทุกวัน ถ้ามีโอกาสได้ไปเข้าค่ายก็มีความสุขมาก เปลี่ยนบรรยากาศ ตอนนั้นอาจมีความรู้สึกว่อยากไปเที่ยวข้างนอก แต่ตอนนี้กลับไปมองก็รู้สึกว่เป็นครอบครัวค่อนข้างพร้อม อาจจะไม่ไ้มีฐานะมาก มีฐานะแค่ปานกลาง ไม่รู้สึกว่เราขาดอะไรไป แม่อยากทำอะไรก็ทำ...”

หลวงพี่เจ เล่าว่การที่คุณแม่ให้ทุกอย่างแก่ท่าน เพราะคุณแม่ขาดสิ่งเหล่านั้น ท่านจึงทดแทนด้วยการให้หลวงพี่เป็นคนทำให้ท่าน ไม่ว่าจะส่งเสียให้หลวงพี่เรียนมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง จนเรียนได้เกียรตินิยม เรียนจบได้ทำงานดีมีเงินเดือนสูง หลวงพี่สามารถทำในสิ่งที่คุณแม่คาดหวังมาโดยตลอด ตามที่ท่านเล่าว่

“...พอเราเรียนจบมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง ซึ่งแม่ค่อนข้างพอใจ เหมือนเราเป็นความหวังทั้งหมดของคุณแม่ เรียนจบ ทำงาน ได้เงินเดือนค่อนข้างดี ทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณแม่ไม่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง ไม่เคยได้รับในอดีต คุณแม่ทุ่มทั้งหมดให้กับเรา เราเรียนจบปริญญา ซึ่งแม่ทำไม่ได้แต่ให้ลูกทำทุกอย่างเพื่อให้ลูกได้เรียนจบ จะเรียนพิเศษหรือจะทำอะไรไม่เคยขัด อยู่มหาวิทยาลัยก็ให้เงินไม่เคยขาด เรียนจบได้เกียรตินิยม แม่ภูมิใจมาก ทำงานได้ เป็นความภาคภูมิใจของคุณแม่ เป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่แม่ไม่เคยได้รับ เราทำให้แม่ตรงนั้น การทำงาน ไปเจอเพื่อนก็ลูกฉัน เรียนจบที่นี้มาทำงานได้เงินเดือนเท่านี้ เป็นความภูมิใจของเขา...”

หลังจากนั้นหลวงพี่เจ ได้มารู้จักหมู่บ้านพลัมและได้มาทำงานที่มูลนิธิหมู่บ้านพลัม จนท่านอยากออกบวชแต่คุณแม่ของหลวงพี่เจก็รับไม่ได้กับการตัดสินใจของท่าน เหมือนสิ่งที่คุณแม่สร้างมาได้พังทลายลงไป จนทำให้คุณแม่เป็นโรคซึมเศร้า ตามที่ท่านเล่าว่

“พอมารู้จักหมู่บ้านพลัม แล้วก็ออกมาทำงานที่มูลนิธิหมู่บ้านพลัม พอถึงจุดที่จะบวชคุณแม่ก็รับไม่ได้เลย เราตัดสินใจบวช เหมือนพังทุกอย่างในสิ่งที่คุณแม่วาดหวังไว้ ทำให้คุณแม่ไม่สามารถรับมือกับสภาวะอารมณ์ตรงนั้นได้ เหมือนกับว่ทุกอย่างที่ฉันทุ่มเทไปสูญสลายไปหมด คิดว่ในช่วงชีวิตคุณแม่ที่ทำงานมีความกดดันเข้ามาเยอะมาก ที่มันอยู่ข้างในที่ไม่เคยได้มีโอกาส ทำให้หลายๆ อย่างมันประดังประเดเข้ามา ตรงจุดที่บวช แม่ก็รับไม่ได้ ร่างกาย จิตใจก็รับไม่ได้ก็ไม่สบาย เป็นโรคซึมเศร้า ก็เข้าใจว่อารมณ์ที่สุดของชีวิตของฉันทุกอย่างมันพังทลายหมดแล้ว ไม่รู้ว่ชีวิตนี้จะมีไปเพื่ออะไร ลูกสาวที่ทุ่มเทความรักทุกอย่างทิ้งไปจะหนีไปอยู่ที่อื่น ก็ค่อนข้างเป็นช่วงที่ยากลำบากสำหรับคุณแม่และตัวเราด้วย...”

หลวงพี่เจ รู้สึกเสียใจที่ทำให้คุณแม่เสียใจจนเป็นโรคซึมเศร้า ท่านจึงยังไม่ได้บวชและฝึกปฏิบัติอยู่ที่บ้าน พร้อมกับดูแลแม่ของท่านเป็นเวลา 2 ปี จนท่านรู้สึกว่ทั้งคุณแม่และตัวท่านต่างไม่มีความสุขกับการใช้ชีวิตอย่างที่เป็นอย่างอยู่ ต่างฝ่ายต่างมีสิ่งทีตัวเองต้องการแต่ยังไม่ได้รับการตอบสนองตามที่ท่านเล่าว่า

“...ตอนแรกก็รู้สึกเสียใจ ช่วงแรกชีวิตเราอยากมาบวช ถ้าแม่ไม่สบายก็ไม่บวชก็ได้ แต่ก็อยากบวช หาวิธีการฝึกปฏิบัติอยู่ที่บ้าน อยู่ช่วยดูแลคุณแม่ แต่ว่าตอนที่อยู่ด้วยกันจริงๆ ต่อให้เราอยู่ดูแลคุณแม่อยู่ตรงนั้นจริงๆ ช่วงนั้นใช้เวลา 2 ปี อยู่กับคุณแม่ แต่ว่าเราเห็นว่าไม่มีความสุขทั้ง 2 ฝ่ายคือคุณแม่ก็กลัวว่าลูกจะหนีไปบวช เราก็กลัวจะไม่ได้บวช ตัวเองก็รู้สึกว่มันเป็นความฝฝืนในชีวิตที่เรายังไม่ได้ทำ อย่างน้อยขอบวชสักช่วงหนึ่งให้ได้ทำในสิ่งที่ตัวเองอยากทำ คุณแม่ก็บอกไม่ได้ เหมือนกับว่าการควบคุมตัวเองมันก็สูญเสียไปแล้ว ไม่มีอะไรจะต้องอดทนอะไรอีกต่อไปแล้ว มันเหมือนจบสิ้นทุกอย่าง แม่ซึมเศร้า ทำงานไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้”

2. หลักและวิธีการฝึกสติของหลวงพี่เจตามวิถีของติช นัท ฮันท์

สมัยที่หลวงพี่เจ เรียนชั้นประถมศึกษาท่านได้ไปปฏิบัติธรรมยุวพุทธ ตอนนั้นท่านมองว่การฝึกสติคือการนั่งสมาธิแล้วทำให้การเรียนดีขึ้น แต่ก็ยังรู้สึกว่เป็นเรื่องทีไกลตัวเพราะไม่สามารถนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ แต่ท่านก็ยังรู้สึกว่การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ดี แต่ด้วยความทีเป็นเด็กท่านจึงยังไม่สนใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมมากนัก ตามที่ท่านเล่าว่า

“ตอนเด็ก ๆ ค่ะที่บ้านจะชอบให้ไปปฏิบัติธรรมยุวพุทธตั้งแต่ ป.4 ป.5 ตอนไปก็รู้สึกดีทีได้อยู่ในนั้นแหละค่ะ และก็จำได้ว่า perception ของการฝึกสติคือนั่งสมาธิแล้วก็มันจะทำให้เราเรียนง่อะไรประมาณนี้เหมือนกับว่าทำความดีให้พ่อแม่ จำได้ว่าตอนกลับมาก็เราจะทำต่อนั่งสมาธิ สวดมนต์แต่สุดท้ายก็ไม่ได้มันแล้วก็เลิก แต่ก็รู้สึกในแง่บวกกับการเจริญสติแต่ก็รู้สึกว่มันเป็นสิ่งทีไกลตัวเราคือเหมือนกับไปนั่งสมาธิในที่เงียบ ๆ อะไรอย่างนี้แล้วมานั่งที่บ้านก็นั่งไม่ได้มานั่งไม่วันก็เลิกไป แล้วพอเข้ามาวิทยาลัยมาเป็นวัยรุ่นก็เหมือนจะมีเพื่อนมีอะไรก็แทบจะไม่สนใจในเรื่องของการเจริญสติอะไรใดๆ คือว่ามันเป็นเรื่องของคนแก่ แม่ก็จะชอบชวนไปทำบุญตักบาตรก็ไป พอแม่ชวนไปวัดก็ไปปฏิบัติธรรมกับแม่ก็ไปก็ชอบคือแบบว่าไม่ได้ anty อะไรแต่ก็ไม่รู้สึกว่สนใจหรืออยากจะไปเองก็คือแค่ตามผู้ใหญ่ไปรู้สึกว่มันเป็นเรื่องของผู้ใหญ่”

หลังจากหลวงพี่เจ เรียนจบปริญญาตรี ท่านได้เห็นประกาศของหมู่บ้านพลัมประเทศฝรั่งเศส จะมาจัดงานภาวนา ท่านจึงได้ไปเข้าร่วมงานภาวนาเป็นครั้งแรก

“ตอนนั้นเพิ่งจบ ป.ตรี คุณอาเรียนจิตวิทยาที่จุฬาฯ แล้วเขาก็มีงานภาวนาแปะประกาศ เหมือนเป็นงานภาวนาที่คณะสงฆ์จากหมู่บ้านพลัมประเทศฝรั่งเศสคะเดินทางมาจัดงานภาวนาแล้วก็เลยไปเขาก็ชวนมางานภาวนาเพราะยังไม่มีการทำเพิ่งเรียบจบ”

จากที่หลวงพี่เจ ได้เข้าร่วมงานภาวนาของหมู่บ้านพลัม ทำให้ท่านเปลี่ยนมุมมองในการปฏิบัติธรรมแล้วหันมาสนใจและอยากจะปฏิบัติธรรมมากขึ้น ท่านเล่าว่า

“ก็จริง ๆ แล้ว ตอนที่เรียนจบมหาวิทยาลัยคะก็เข้าร่วมงานภาวนาหมู่บ้านพลัม 10 วัน แล้วก็ตอนงานภาวนานั้นได้เหมือนได้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับพุทธศาสนา มุมมองเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมใหม่ ใหม่หมดเลยคะ และทำให้สนใจด้านพุทธศาสนามากขึ้น ก็ไปปฏิบัติธรรมวัดไทยและถ้าหมู่บ้านพลัมมีงานก็มาหมู่บ้านพลัมคะ...”

หลวงพี่ได้นำแนวทางปฏิบัติของหมู่บ้านพลัมไปประยุกต์ใช้ในการทำงานของท่าน จนถึงช่วงเวลาหนึ่งของชีวิตท่านได้ถามตัวเองว่าชีวิตท่านต้องการอะไร เกิดมาเพื่ออะไร จนได้คำตอบว่าท่านอยากใช้ชีวิตให้คุ้มค่าคือการที่เราสามารถดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะได้ตลอดเวลา จนท่านได้มาเห็นวิธีการเป็นนักบวชของหมู่บ้านพลัมที่มีความเรียบง่าย ท่านรู้สึกว่ามีวิธีการของนักบวชเป็นวิถีที่เอื้อในการใช้ชีวิตที่คุ้มค่าอย่างที่ท่านต้องการได้ ตามที่ท่านเล่าว่า

“...ตอนนั้นพอเรียนจบก็ทำงาน ทำงานก็ค่อนข้างไปได้ดีมีความสุขกับการทำงานมีการประยุกต์ใช้คำสอนกับการทำงาน จนถึงจุดหนึ่งก็รู้สึกว่าชีวิตเราจะเอาอย่างไรต่อ คือจริง ๆ แล้วอยากทำอะไร แล้วก็รู้สึกว่าจริง ๆ แล้วไม่อยากจะตำแหน่งสูง เงินเยอะ ๆ แต่งงานมีลูก ซื้อบ้านซื้อรถ ตอนนั้นก็ในช่วงถามตัวเองว่าอยากจะทำอะไร อยากจะเป็นอะไรและสุดท้ายชีวิตนี้เกิดมาเพื่ออะไร ตอนนั้นลึก ๆ ก็มาหมู่บ้านพลัมเรื่อย ๆ คลุกคลีกับหมู่บ้านพลัมเรื่อย ๆ มาที่สถานปฏิบัติธรรมแล้วก็เห็นชีวิตนักบวชที่มันดูเรียบง่ายและดูมีความสุข และก็รู้สึกชอบ จริง ๆ แล้วจุดสูงสุดของชีวิตคืออยากมีชีวิตแบบนี้ แต่ตอนนั้นก็ยังถามตัวเองเพราะตอนนั้นมันในช่วงวัยที่กำลังก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อย ๆ มีความมุ่งมั่นที่จะไขว่คว้าอะไรขึ้นมาได้อะไรสักอย่างหนึ่ง ก็ถามตัวเองว่าเราชอบอะไร แล้วสุดท้ายก็เห็นว่าจริง ๆ แล้ว สิ่งที่เราเกิดมาแล้วเราอยากจะมีชีวิตตัวเองให้มันคุ้มค่า ใช้ชีวิตให้มันคุ้มค่าคือการที่เรามีความสามารถที่จะดำรงอยู่กับคนข้างหน้าได้อย่าง 100% มันทำให้ทุกวินาทีของเราเป็นวินาทีที่มันคุ้มค่า เหมือนกับว่าวินาทีนี้ฉันทำเต็มที่แล้วเหมือนกับชีวิตที่ฉันมอบให้แล้ว เราก็จะไม่รู้สึกว่าใช้ชีวิตที่มันเสียเปล่าเพราะรู้สึกว่าไม่ว่าจะทำอาชีพไหนก็จะได้ ถ้ามีความสามารถที่จะอยู่กับคนที่อยู่ตรงหน้ากับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าได้อย่างเต็มร้อย คือทุกวินาทีของเรามันมีคุณค่าแล้ว และก็เห็นว่าการมีชีวิตนักบวชนี่มันเอื้อต่อการมีชีวิตของเราให้มันเต็มเปี่ยมได้กับการที่เกิดขึ้นมาบนโลกใบนี้”

อีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้หลวงพี่อยากออกบวช คือความทุกข์ของแม่ที่มีมากมายแล้วท่านอยากจะทำลดพ้นจากความทุกข์เหล่านั้น หลวงพี่รับรู้ได้ว่าแม่มีเสียงเรียกร้องจากในใจของแม่ที่อยากจะมีชีวิตที่มีความสุข เสียงเหล่านี้เป็นแรงผลักดันที่ทำให้ท่านตัดสินใจออกบวช ตามที่ท่านเล่าว่า

“...ลึกลงๆ ที่เห็นตั้งแต่ก่อนบวช เสียงที่เรียกร้องที่เราอยากใช้ชีวิตแบบนี้ มันเป็นเสียงของแม่ที่อยากจะมีชีวิตแบบนี้ เป็นเสียงของแม่ที่เรียกเราขึ้นมา ชีวิตนี้มันทุกข์มากเหลือเกิน ช่วยไปมีชีวิตที่มีความสุขกว่านี้ คือเรารู้สึกว่าแม่เราอยากบวช สิ่งทีผลักดันให้เราบวชคือความทุกข์ของแม่ที่เรียกร้องอยากจะทำลดพ้นจากความทุกข์นั้น ทำให้เรามาบวช...”

หลวงพี่เจ้ รับรู้ถึงความทุกข์ของแม่ที่ส่งต่อมาสู่ตัวท่าน ความทุกข์ของแม่เหมือนพลังงานที่ซึมเข้ามาอยู่ในตัวท่าน ท่านรับรู้ได้ว่าแม่มีความทุกข์ที่มากมายจนแม่ไม่ยอมมีชีวิตอยู่ แม่อยากจะทำลดพ้นจากความทุกข์นั้น และการออกบวชจะทำให้หลวงพี่ช่วยแม่ให้มีความสุขขึ้นได้ ตามที่ท่านเล่าว่า

“จริงๆ แล้วรู้สึกว่ามีสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เป็นสิ่งที่แม่เผชิญ เราก็เห็นครอบครัวทุกคนครอบครัวก็มีปัญหา คุณแม่มาแต่งงานกับคุณพ่อชีวิตก็ลำบาก เพราะเป็นสะใภ้คนจีน คือต้องทำอะไรอย่างแล้วก็โดนดู โดนดุ แม่เล่าให้ฟังครั้งหนึ่งว่ามีช่วงหนึ่งที่แม่บอกไม่ยอมมีชีวิตต่อไปแล้วจริงๆ แล้วเราอยู่ในบ้านเราไม่เคยมีอารมณ์ที่รู้สึกว่าบ้านมันมีปัญหาอะไร เรารู้สึกว่าเราอยู่บ้านอย่างมีความสุข คนคุยกัน เหมือนช่วงหนึ่งที่แม่รู้สึกเป็นเด็กมาก เราก็จำความไม่ได้ แต่แม่บอกว่าแม่จูงมือเราไปเดินที่ริมแม่น้ำแล้ว อยากฆ่าตัวตาย อยากกระโดดน้ำฆ่าตัวตายแล้วเหมือนกับว่าอยู่ไม่ไหวแล้ว... จุดที่แม่ยืนอยู่ที่ริมแม่น้ำแล้วอยากฆ่าตัวตายตอนนั้นเราจำไม่ได้ ไม่มีภาพอยู่ในสมองเลย แต่เรารู้สึกว่ามันอาจจะพลังงานบางอย่าง เหมือนความทุกข์ของแม่ที่ส่งมาสู่ตัวลูกอย่างลึกซึ้งแล้วทำให้เป็นพลังที่เราอยากบวช อยากมีชีวิตที่มีความสุข ที่ไม่อยากจะมีความทุกข์ ไม่อยากอยู่ในสังคมแบบนั้นที่มันกดดันทุกอย่างอีกต่อไป เพราะเรารู้สึกได้เองตั้งแต่เด็ก แม่อดทนมาก พอโตขึ้นมา คุณย่า ญาติๆ เวลาที่เขาว่าแม่ เราก็จะอยู่ในสถานการณ์แบบนั้นด้วย แต่ในชีวิตตอนเด็กทุกคนรัก ญาติฝั่งพ่อเลี้ยงดูอย่างดี แม่ทำทุกอย่างให้เราได้อย่างดี แต่เรารู้สึกว่าความยากลำบาก ของรุ่นนั้นส่งมาสู่ตัวเรา”

ยังมีความทุกข์ของแม่ที่ส่งต่อมาสู่หลวงพี่ ทำให้เกิดบาดแผลในใจจากคำพูดของแม่ที่รุนแรงต่อจิตใจของท่าน เมื่อท่านนึกถึงเหตุการณ์นั้นก็ยังรู้สึกเจ็บปวดใจอยู่ ตามที่ท่านเล่าว่า

“...ตอนแรกๆ ที่มองกลับไป มีสิ่งเดียวที่แม่ทำให้เราเป็นทุกข์มากๆ ประโยคเดียวที่ทำให้เราทุกข์มาก เหมือนแม่เหนื่อยมากและกำลังจะย้ายบ้าน ดูช่างมาติดมูลิ่เราก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ก็ไปดูเฉยๆ แล้วก็เดินกลับมา เหมือนแม่โกรธมากและก็พูดคำหนึ่งว่า โง่อีกแล้ว แค่นั้นเรารู้สึกว่ามันฝังมาถึงตอนนี้ ถ้านึกถึงตอนนี้ก็ยังรู้สึกเจ็บปวดอยู่ เป็นบาดแผลข้างในตัวเองที่เราพยายามบอกตัวเองว่าตอนนั้นแม่เหนื่อยมากและแม่มีความกดดันในชีวิตมามากมาย แม่ทนไม่ไหวแล้วก็บอกตัวเองแบบนั้น

แต่ว่าประโยคนั้นมันจำฝังใจมากๆ กระทั่งตอนนี้เราเข้าใจแม่แล้วแต่ถ้านึกถึงเหตุการณ์ตอนนั้นเรากียังรู้สึกเจ็บปวดอยู่...”

2.1 หลักการฝึกสติของหลวงพี่เจตามีวิถีของดิช นัท ฮันท์

หลวงพี่เจ มีหลักการสำคัญในการฝึกปฏิบัติเพื่อให้ตัวเองเกิดสภาวะที่มั่นคง ดังนี้

การเป็นดั่งกันและกัน

การเป็นดั่งกันและกัน เป็นการเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกของแม่ที่ส่งต่อมาให้ลูก เช่น ความรู้สึกอัดอั้นไม่มีพื้นที่หายใจของแม่ที่ถูกส่งต่อมาให้ลูก ทำให้ท่านรู้สึกไม่มีพื้นที่ในใจเช่นเดียวกับแม่ตามที่ท่านเล่าว่า

“การเป็นดั่งกันและกัน การเป็นธรรมชาติในการฝึกปฏิบัติขึ้นมาเอง เรารู้สึกว่าอารมณ์ที่เรามีอยู่ ที่เกิดขึ้น ณ ตอนนั้น แม่ก็มีอารมณ์แบบนี้อยู่ด้วย ณ ตอนนั้น ตอนนั้นด้วย และเห็นได้ชัดเจนคือตอนที่อยู่บ้านยังไม่ได้บวช ตอนนั้นรู้สึกว่าอยู่บ้านมันไม่มีพื้นที่ มันหายใจไม่ออก ทั้งๆ ที่ห้องนี้ทั้งทุกอย่างแล้ว ทั้งทุกอย่างเพื่อให้มีพื้นที่ว่างมากที่สุด เปิดหน้าต่าง เปิดประตูทั้งหมด รู้สึกว่าไม่มีพื้นที่ข้างในใจ หายใจไม่ออก หลังจากนั้นอีกวันหนึ่ง ได้ยินแม่คุยกับพี่ที่บ้านว่าตัวเองไม่มีพื้นที่ที่จะยืนอยู่ในบ้านหลังนี้ ทำให้รู้สึกว่าจะอะไรที่เรากำลังรู้สึกอยู่ แม่ก็กำลังรู้สึกอย่างนั้นเหมือนกัน ทำให้เห็นถึงความเชื่อมโยงกันระหว่างแม่กับลูกมาก...”

หลวงพี่เจ ได้มองเห็นความเชื่อมโยงของแม่กับตัวท่าน ในเรื่องที่ไม่มีความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งท่านก็รู้สึกเช่นนั้นเหมือนกับแม่ ท่านได้มองเห็นถึงความเชื่อมโยงเหล่านี้ทำให้เชื่อมั่นว่าการปฏิบัติของท่านจะสามารถเยียวยาแม่ของท่านได้ การปฏิบัติจะช่วยหล่อเลี้ยงตัวท่านและส่งต่อไปที่แม่ช่วยให้แม่มีความสุขขึ้นได้ ตามที่ท่านเล่าว่า

“...ตอนโทรศัพท์ไปบอกว่าจะขออยู่วัด 3 เดือน แม่บอกว่าบ้านเรายังไม่มั่นคง ทำไมถึงที่บ้านมาบวช แม่รู้สึกถึงความไม่มั่นคง แม่พูดในฐานะเชิงวัตถุ แต่แม่รู้สึกถึงตอนไม่มั่นคง ซึ่งตัวเองข้างในก็รู้สึกถึงความไม่มั่นคงข้างในจิตใจของตัวเองถ้าเรากลับไปบ้านแล้ว เราไม่มีความมั่นคงแบบนี้ เราไม่สามารถทำอะไรได้ ทำให้รู้สึกว่าแม่รู้สึกว่าไม่มั่นคง เราก็รู้สึกไม่มั่นคงเหมือนกัน แล้วพอเห็นถึงความเชื่อมโยงกัน การฝึกปฏิบัติทำให้มีความมั่นใจในการฝึกปฏิบัติมากขึ้นว่า เมื่อเราทำอะไรได้ แม่ก็จะทำได้เหมือนกัน การฝึกปฏิบัติทุกวันก็จะหล่อเลี้ยงความมั่นคง เป็นอิสระเพื่อแม่จะได้มีความมั่นคงอิสระเกิดขึ้นในใจแม่ มีช่วงหนึ่ง กลางคืนตื่นมาแล้วก็รู้สึกมันเหงามาก ลึกมาก เหมือนคนไม่เหลืออะไรแล้ว ทั้งๆ ที่ ตื่นมาตอนดึก แล้วก็ร้องไห้ สักพักก็คิดว่าแม่ก็กำลังรู้สึกแบบนี้อยู่แน่ๆ เลยที่บ้าน ก็ทำให้เรากลับมาฝึกลมหายใจ ฝึกปฏิบัติ โอบกอดความเหงาข้างในตัวเองเพื่อที่จะได้ช่วยแม่ให้บรรเทาความรู้สึกนั้น มันมองถึงความเชื่อมโยงกันเป็นดั่งกันและกัน...”

การเป็นดั่งกันและกัน คือความเชื่อมโยงอารมณ์ ความรู้สึก ของหลวงพี่กับแม่ ความทุกข์ที่แม่มีทั้งในเรื่องที่รู้สึกอัดอั้นใจเหมือนไม่มีพื้นที่ให้ยื่น หรือความไม่มั่นคงทางจิตใจ ความรู้สึกทุกข์ใจของแม่ทั้งหมดมีการส่งต่อมาสู่หลวงพี่ทำให้ท่านรู้สึกเช่นเดียวกับแม่ของท่าน การปฏิบัติจะช่วยให้โอบกอดและเยียวยาความทุกข์ในใจของท่านและเชื่อมโยงกลับไปรักษาบาดแผลในใจของแม่ได้

2.2 วิธีการฝึกสติของหลวงพี่เจตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

หลวงพี่เจ มีวิธีการฝึกฝนตนเอง ดังนี้

การเขียนบันทึก

การเขียนบันทึก เป็นการเขียนบันทึกประจำวันเพื่อช่วยในการสะท้อนสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจของหลวงพี่เจ เป็นการเรียนรู้ตัวเอง และค้นพบตัวเองทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น ตามที่ท่านเล่าว่า

“...การเขียนบันทึกประจำวันตอนกลางคืนก็เป็นสิ่งที่ทำทุกวัน เพราะว่าเป็นการสะท้อนตัวเองข้างในที่น้องบอกว่าวันนี้มีอะไรเกิดขึ้นข้างในใจ ที่วัดตอนกลางคืนจะเป็นช่วงเวลาเราได้กลับมาค้นพบปมข้างใน ซึ่งแน่นอนพวกเราก็มีไม่เชื่อว่าเราหมดปมนี้แล้วเราจะมีความสุขตลอดชีวิต มันเป็นเวลาที่เราได้ค้นพบตัวเอง ได้รู้จักตัวเองเพิ่มมากขึ้น เรามีเมล็ดพันธุ์นี้อยู่ข้างในตัวเอง มันมาจากไหนนะ ช่วงเวลานั้นเป็นช่วงที่เราลงลึกเข้าไปในคลังวิญญาณข้างในตัวเองว่ามันเกิดจากอะไร...”

การเดินสมาธิ

การเดินสมาธิ เป็นวิธีหนึ่งที่หลวงพี่เจใช้ในการฝึกเพื่อให้จิตใจของท่านเกิดความสงบ เป็นการกลับมาอยู่กับข้างในใจตัวเอง ตามที่ท่านเล่าถึงการปฏิบัติว่า

“...บางครั้งก็เป็นความสั่นไหวข้างในที่มีมันลึกมาก ก็ออกมาเดินกลางคืนก็ออกมาเดินสมาธิรอบๆ ดึกเพื่อให้จิตใจสงบ เพื่อที่จะได้กลับมาข้างในตัวเองทุกวัน...”

การฝึกเอื้อเพื่อเผื่อแม่

การฝึกเอื้อเพื่อเผื่อแม่ เป็นการรดน้ำเมล็ดพันธุ์การเอื้อเพื่อในตัวเองให้เติบโตขึ้นโดยการฝึกฝนที่จะทำอะไรก็ตามเพื่อคนอื่นด้วยจิตใจที่อยากจะมอบให้ด้วยความรัก ตามที่ท่านเล่าว่า

“...การเอื้อเพื่อเผื่อแม่ฝึกรดน้ำเมล็ดพันธุ์การเอื้อเพื่อเผื่อแม่ข้างในตัวเองให้มันเติบโตมากขึ้น เพราะเรารู้สึกว่าตอนเด็กๆ เราไม่ได้รับการรดน้ำเอื้อในเรื่องนี้ เรารับอย่างเดียว เราไม่ได้ฝึกให้ก็จะฝึกง่ายๆ ฝึกจากการ เตือนนี้มีหน้าที่ขัดห้องน้ำ ก็จะฝึกโดยการที่ตั้งใจทำด้วยจิตใจที่อยากจะมอบให้คนอื่นเขาได้ใช้ห้องน้ำที่มันสะอาด บางทีสมัยก่อนก็จะบอกว่าไม่อยากทำเลย แต่ว่ามันเป็นหน้าที่ที่ต้องทำ อย่างเดือนนี้มีความตั้งใจว่ามันเป็นโอกาสที่ดีที่เราจะฝึกการมอบอะไรของเราให้กับสังฆะ ก็เป็นการรดน้ำเมล็ดพันธุ์ ความเอื้อเพื่อเผื่อแม่ข้างใน”

การฝึกปฏิบัติของหลวงพี่เจ ท่านใช้วิธีการเขียนบันทึกเพื่อสะท้อนสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจตัวเอง เป็นการเรียนรู้และเข้าใจตัวเองมากขึ้น ส่วนการเดินสมาธิท่านปฏิบัติเพื่อให้จิตใจเกิดความ

สงบโดยการกลับมาอยู่กับภายในจิตใจของตัวเอง และการฝึกเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นการรดน้ำเมสึดพันธุ์ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้เติบโตขึ้น เป็นการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้คนอื่นด้วยความตั้งใจและด้วยความบริสุทธิ์ใจ

3. การเรียนรู้และผลการฝึกสติของหลวงพี่เจตามวิถีของติช นัท ฮันท์

3.1 การเรียนรู้ของหลวงพี่เจตามวิถีของติช นัท ฮันท์

การมีพื้นที่ให้กับตัวเอง

ในเวลาที่เกิดความทุกข์ หลวงพี่เจ ถือว่าเป็นโอกาสที่ท่านจะได้ฝึกฝนตัวเองโดยการกลับมาอยู่กับภาวะข้างในใจตัวเอง ทำความเข้าใจกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น ตามที่ท่านแล้วว่า

“...ความทุกข์นี้เป็นเพราะเรามีปมในอดีตที่ตอนเด็กๆ เรารับมาแล้วเราไม่รู้ เราก็กดมันเก็บมันไว้อยู่ข้างใน ช่วงนี้เป็นช่วงที่ได้คลายปมตรงนั้น คือ มองว่ามันเป็นโอกาส แต่ช่วงแรกๆ ก็จรรู้สึกทนไม่ได้กับอารมณ์แบบนี้ ตอนหลังเราใช้ตรงนี้เป็นโอกาสให้เราได้กลับมาข้างในตัวเอง เรื่องภาวะอารมณ์ข้างใน บางทีที่เรามีความสุขในแต่ละวัน แต่บางทีเราก็ไม่ได้กลับมาสัมผัสกับความทุกข์ในตัวเอง ว่าเรามีความสุขและหล่อเลี้ยงความสุขของเราไปในวันนั้น แต่พอเรามีความเศร้าขึ้นมา เป็นโอกาสให้เราได้กลับมาองความทุกข์ข้างใน...”

การยอมรับตัวเอง

การขอโทษของหลวงพี่เจ เป็นการปลดปล่อยสิ่งที่อยู่ใจ จะได้ไม่เก็บสิ่งนั้นไว้ในใจ ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ ก็ตาม

“...มีความกล้าที่จะพูดขอโทษในสิ่งที่เราทำ เราอาจไม่ได้ทำถึงขั้นให้เขาโกรธ เรื่องเล็กน้อยๆ ที่บางทีเราอาจจะบอกไม่เป็นไรหรอก ปล่อยมันไป เราารู้สึกว่าเราไม่อยากจะเก็บสิ่งนี้ไว้ในใจของเรา เหมือนกับอะไรที่มันเล็กๆ แล้วเหมือนจะเยอะขึ้น ปลดปล่อยข้างในของตัวเอง เริ่มปลดปล่อยตัวเอง เริ่มขอโทษเขา รู้กันว่าอย่าเก็บสิ่งนี้ไว้ในใจกันและกันเลยนะ...”

ความกรุณาในหัวใจ

ในการกระทำที่เป็นสิ่งไม่ดีหรือเป็นเรื่องที่เกิดพลาดทั้งกับตัวเองและผู้อื่น หลวงพี่เจมีความกรุณาให้กับตัวเองก่อน ให้อภัยตัวเอง หัวใจที่มีแต่ความกรุณาที่กว้างขวางทำให้ท่านมองเห็นคุณค่าของตัวเองและผู้อื่นได้ หัวใจที่เปี่ยมไปด้วยความกรุณาที่มีต่อตัวเองและผู้อื่นจะช่วยโอบกอดทุกอย่างไว้ได้ ตามที่ท่านแล้วว่า

“...สิ่งที่สำคัญมากในตัวพระพุทธองค์ คือ หัวใจแห่งความกรุณาที่ยิ่งใหญ่มาก ไม่ว่าใครจะทำผิดอะไร ไม่มีทางที่พระพุทธองค์จะไม่มีเมตตากรุณาในหัวใจ เพราะความเมตตากรุณาทำให้ท่านได้ออกมาโปรดผู้คน อุปสรรคต่างๆ ทำให้เปลี่ยนมุมมองใหม่ แต่ก่อนการฝึกปฏิบัติต้องเรียนให้

เป็นคนเก่ง ต้องได้คะแนนดี ตอนช่วงแรกฝึกให้มีสติ ให้เก่ง ให้มั่นคง เป็นอิสระ แต่ตอนนี้รู้สึกว่าคุณสำคัญเรามีความกรุณามอบให้ตัวเองมึน บางทีเรามีความมุ่งมั่นที่เรามีสติ แต่ว่าพอเราเห็นถึงความกรุณา เรา รู้สึกว่า เรามอบความกรุณาให้กับตัวเอง ไม่ว่าจะทำอะไรผิดพลาดไปหรือว่า เราทำอะไรไม่ดี หรือเราทำผิดกับตัวเอง เราก็ให้อภัยตัวเอง เหมือนมองเห็นมากขึ้นว่าสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาของพระองค์ คือความเมตตากรุณาของพระองค์ท่านที่มันยิ่งใหญ่ กว้างขวาง เหมือนบางทีเราฝึกดีแล้ว เราเห็นคนอื่นทำไม่ดี เธอยังฝึกไม่ดี ทำให้เราตัดสินคนอื่นเขาว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แต่ในปีนี้ รู้สึกว่าสิ่งที่มันสำคัญและมีค่ามากกว่าการฝึกสติให้ดีให้เก่ง คือ หัวใจที่เปี่ยมไปด้วยความกรุณา ที่มันโอรับทุกอย่างได้ เป็นการมองเห็นคุณค่าของทุกคนที่อยู่ที่นี่”

การเรียนรู้ในเรื่องการเข้าใจความทุกข์ของตัวเองนั้น ในเวลาที่มีความทุกข์เกิดขึ้นหลวงพี่มองว่าเป็นโอกาสที่ดีสำหรับการฝึกฝนตัวเองโดยการกลับมาอยู่กับภาวะข้างในใจและทำความเข้าใจกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น การฝึกปฏิบัติทำให้ท่านมีความกล้าที่จะขอโทษแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ ท่านจะขอโทษเพื่อปลดปล่อยสิ่งที่อยู่ในใจ และเรื่องความกรุณาในหัวใจหลวงพี่มองว่าเป็นสิ่งที่มีค่ามาก ในเวลาที่เราทำผิดพลาดไปไม่เท่ากับตัวเองหรือผู้อื่น จะต้องมีความกรุณาให้กับตัวเองให้อภัยในสิ่งที่ตัวเองทำลงไป ซึ่งการมีหัวใจที่มีความกรุณาเป็นการมองเห็นคุณค่าของทุก ๆ คน

3.2 ผลการฝึกสติของหลวงพี่เจตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

ต่อตนเอง ได้แก่ เข้าใจตัวเองมากขึ้น

การฝึกปฏิบัติทำให้หลวงพี่มองเห็นตัวเองได้มากขึ้น กล้าที่จะเผชิญกับปมที่อยู่ภายในใจตัวเอง และดูแลปมนั้นด้วยความเข้าใจ จึงทำให้ท่านมีความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น ตามที่ท่านเล่าว่า “ถ้ามองในแง่ของตัวเอง ก็รู้สึกว่าเข้าใจในตัวเองได้มากขึ้นและมีความกล้าที่จะเข้ามามองสิ่งที่เป็นปมในใจเรา เราสามารถคลายปมที่อยู่ข้างในใจ เราได้ พอมาบวช การฝึกปฏิบัติก็ลุ่มลึกมากขึ้น ทำให้เห็นตัวเองมากขึ้น ตอนก่อนบวชมีความรู้สึกกลัวบางอย่างตอนกลางคืน เหมือนมีเด็กข้างในเรียกเราให้ไปหา กลัวมาก ไม่กล้าไปหาเขา ตอนบวชก็ค่อยเป็นค่อยไปจนรู้สึกว่าคุณมีความกล้าพอที่จะเข้าไปเจอเด็กน้อยที่มีบาดแผลในจิตใจในตัวเรา รู้สึกไม่กลัวที่จะกลับไปหาสิ่งนั้น ในตัวเอง แต่บางครั้งเราก็อาจจะกดดันในตัวเองเกินไป โหนเธอเล่ามาสิ ว่าเธอเป็นอะไร เหมือนเป็นการบังคับตัวเอง มีการตัดสินว่าเธอต้องเข้าใจตัวเอง มันก็จะกดดันตัวเองมากเกินไป พอรู้สึกตัวก็จะค่อยๆ คลายก็เข้าใจตัวเองมากขึ้น...”

ต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว ได้แก่ เกิดความสมานฉันท์และความสุขในครอบครัว

หลวงพี่เจ พบว่าการปฏิบัติของตัวท่านผลที่เกิดขึ้นได้ถูกส่งต่อไปที่แม่ ทำให้แม่ของท่านมีความสุข และการปฏิบัติยังทำให้ท่านยอมรับแม่ในแบบที่เป็นได้ ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น ตามที่ท่านเล่าว่า

“ทำให้เห็นการที่ตัวเองฝึกปฏิบัติ ทำให้แม่มีความสุขได้จริงๆ เหมือนไม่ได้ทำเพื่อตัวเอง อย่างเดียวเพราะเราสิ่งที่เรียกร้องให้เรามาบวชคือเสียงแม่ พอเรามีความสุข เราารู้สึกว่าเราทำให้แม่มีความสุขได้ทำให้ความสัมพันธ์ตัวเองกับคนอื่นก็ดีขึ้น ความสัมพันธ์กับครอบครัวก็ดีขึ้น แม่ก็ฟังมากขึ้น เราก็กฟังแม่ได้มากขึ้น มุมมองของตัวเองที่มีต่อคุณแม่ก็เปลี่ยนไป ในช่วงแรกๆ ก็มีความโกรธกับคุณแม่ค่อนข้างเยอะ ว่าทำไมไม่ยอมให้เรามาบวช แล้วก็เสียรอบตัวเยอะมากกว่าเธอกำลังทำบาปอยู่ มาทำให้แม่ไม่สบายมันไม่ใช่ความกตัญญู เหมือนเป็นลูกอกตัญญู ตอนนี้อย่างน้อยๆ ยอมรับได้ ยอมรับแม่ในแบบที่แม่เป็นได้...”

ผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติทำให้เรากล้าที่จะเผชิญกับบาดแผลหรือปมที่อยู่ภายในใจ ดูแลปมนั้นด้วยความเข้าใจ จนทำให้หลวงพี่มีความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น นอกจากนี้การปฏิบัติที่ช่วยหล่อเลี้ยงให้หลวงพี่มีความสุขใจได้ถูกส่งต่อไปที่แม่ของท่าน ทำให้แม่มีความสุขมากขึ้น หลวงพี่และแม่ต่างยอมรับในกันและกันได้มากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างแม่ลูกดีขึ้นเรื่อย ๆ

กรณีศึกษาที่ 10 หลวงพี่เค

1. ภูมิหลังของหลวงพี่เค

หลวงพี่เค เป็นภิกษุณีอยู่ในสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมนานาชาติ ประเทศไทย ท่านอายุ 30 ปี ออกบวชอายุ 27 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาโท ก่อนออกบวชท่านเป็นพนักงานบริษัท ตำแหน่งวิศวกรพลังงาน ท่านได้ฝึกปฏิบัติตามแนวของหมู่บ้านพลัมตั้งแต่ พ.ศ. 2557 แล้วได้มาออกบวชรวมระยะเวลาที่ท่านได้ปฏิบัติตามแนวนี้นี้มา 5 ปี และท่านเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการถ่ายทอดการฝึกสติให้กับครอบครัว

ก่อนฝึก

พ่อและแม่ของหลวงพี่เค แต่งงานกันโดยไม่มีทางเลือก มาอยู่ด้วยกันแล้วทะเลาะกันทุกวัน ในตอนนั้นหลวงพี่ยังเป็นเด็กอยู่ยังไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น แต่ท่านรับรู้ได้ถึงความไม่สงบสุขภายในบ้าน ฐานะทางบ้านค่อนข้างยากจนพ่อและแม่จะต้องออกไปหาของป่าในเวลากลางคืนปล่อยให้หลวงพี่อยู่บ้านคนเดียว ท่านจึงรู้สึกโดดเดี่ยวมาตั้งแต่เด็ก ตามที่ท่านเล่าว่า

“...พ่อแม่เล่าให้ฟังว่า ผู้ใหญ่จับให้มาอยู่ด้วยกัน มองหน้าตากลงจะแต่งงานกันใหม่ ไม่เหมือนโดนบังคับแต่ไม่มีทางเลือกเลยก็ได้ แล้วก็อยู่ด้วยกันมาแบบนี้ ก็เลยรู้สึกว่าชีวิตเราเหมือนขาดความรัก ตั้งแต่เด็กภาพที่เราเห็นพ่อแม่ทะเลาะกันทุกวัน แล้วพอทะเลาะกันก็ใช้วาจาที่รุนแรงก็ไม่ค่อยลงไม้ลงมือ มีครั้งหนึ่งที่บอกลงไม้ลงมือ แต่ส่วนใหญ่พอทะเลาะกันไปก็จะเกิดสงครามจิตวิทยา ไม่คุยกันเป็นเวลา 1 เดือน ให้เราเป็นตัวกลาง เวลาแม่ใช้งานพ่อ แม่ก็จะพูดชื่อเรา ด้วยการบอกให้พ่อทำอันนั้น ตอนเด็กเราก็ไม่เข้าใจ แต่เรารู้สึกถึงความไม่สงบในบ้าน เรารู้สึกว่าเรามีความเปราะบาง

ตอนเด็กบ้านจน แม่ต้องไปหาของป่า หาเห็ด บ้านอยู่ทางภาคเหนือ เห็ดเยอะ ตี 2 ตี 3 ก็ต้องไปแล้ว ตอนนั้นความรู้สึกของเราเหมือนเราโดนทิ้ง ทั้งหมู่บ้านจะคึกคักมากตอนตี 2 ตี 3 เอารถมอเตอร์ไซด์ไปหาเห็ดกันแล้วเราก็อยกไปกับเขา เรานอนอยู่บ้านคนเดียวแล้วเรารู้สึกกลัว พ่อแม่ก็บอกไม่ต้องไป นอนอยู่บ้าน แต่ความรู้สึกของเด็กคนนั้น เค้าไปสนุกกันแล้วทั้งเราไว้ที่บ้านคนเดียว เราเลยมีความเหงาแล้วเหมือนถูกทิ้งมาตั้งแต่เด็ก”

โตขึ้นมาหลงพี่เค จึงเป็นคนที่อารมณ์รุนแรงและเอาแต่ใจตัวเอง โดยเฉพาะอยู่กับคนในครอบครัว ท่านจะเป็นตัวของตัวเองที่จะก้าวร้าวและใช้ถ้อยคำที่ไม่สุภาพ ต่างกับเวลาอยู่กับคนอื่นที่ท่านจะดูเป็นคนเรียบร้อย ท่านมักทำให้แม่เสียใจเพราะคำพูดแต่ท่านก็ไม่เคยสนใจ ท่านเล่าว่า

“แต่ก่อนเป็นคนอารมณ์รุนแรงโดยเฉพาะกับคนใกล้ชิด ถ้าคนรู้จักใหม่ๆ มองเราเป็นคนน่ารัก เรียบร้อย ถ้าเป็นที่บ้าน กับ พ่อแม่ ญาติ ที่อยู่รอบข้าง ตั้งแต่เด็กถูกตราหน้าว่ามีความก้าวร้าว ไม่เคารพผู้ใหญ่ ใช้วาจาไม่ไพเราะกับที่บ้าน ชอบขึ้นเสียง หงุดหงิด เป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง เพราะออกจากบ้านตั้งแต่เด็ก พอกลับบ้านทีก็อะไรไม่ได้ตั้งใจก็หลุดออกไปโดยอารมณ์ โดยเฉพาะกับแม่ แม่ก็จะเสียใจกับเราเยอะมาก หรือบางทีญาติๆ ก็จะช่วยรุมประณาม แล้วเราก็จะโต้ตอบออกไปทันที แล้วน้ำก็จะบอกว่า หน้าอย่างแกจะมีเพื่อนมัย ดูพูดจา แต่เวลาเราอยู่กับเพื่อนเราก็จะเป็นอีกคนหนึ่ง ก็เป็นตัวของตัวเองเต็มที่ ไม่ค่อยแคร์ใคร พอเขาว่าเรา เราก็ว่าสวนกลับเลย”

2. หลักและวิธีการฝึกสติของหลวงพี่เค ตามวิถีของศิษย์ นัท ธันท์

หลวงพี่เค ได้สัมผัสกับการปฏิบัติธรรมแล้วรู้สึกประทับใจเพราะทำให้ท่านรู้สึกสงบและมีความสุข แต่พอท่านกลับมาใช้ชีวิตประจำวันอารมณ์ความโกรธต่าง ๆ ยังเกิดขึ้นเหมือนเดิม ในบางครั้งยังทำให้ท่านรู้สึกผิดที่ผ่านการปฏิบัติธรรมมาแล้ว แต่อารมณ์ที่เกิดขึ้นกลับรุนแรงมากกว่าเดิม ท่านจึงเลิกเข้าวัดปฏิบัติธรรมไประยะหนึ่ง ตามที่ท่านเล่าว่า

“ก็ตั้งแต่เด็กก็ไปวัดปกติ เพราะว่าที่วัดแค่ไปทำบุญตักบาตรหรือว่าเวลาไม่สบายใจก็จะไปหิ้วกระป๋องสังฆทานถวายแล้วรู้สึก ok แล้ว นั่นคือการเข้าวัดของเราสมัยก่อน ช่วงนี้ช่วยนะเรียนไม่ค่อยดีหรือว่ามีอะไร ก็เป็นเพราะเราดวงไม่ดีต้องไปถวายสังฆทานอะไรอย่างนี้ก็จะฝึกแบบนี้ พอตอนปี 1 ค่ะก็ได้ฝึกปฏิบัติจริงที่มีการนั่งสมาธิ เดินสมาธิ สวดมนต์อะไรอย่างนี้ค่ะ เพิ่งมีความรู้สึกชอบคือสามวันแรกก็โดนบังคับมาฝึกไม่ได้ แต่พอวันที่ 4 นี่แหละเขาให้นั่งสมาธิอยู่กับลมหายใจ พองยุบ ให้ฝึกแบบนี้ค่ะก็รู้สึกว่ามันชอบมากมันหาได้จากการแค่นั่งนิ่ง ๆ ไม่ต้องทำอะไร ซึ่งตอนนั้นก็รู้สึกประทับใจแล้วก็รู้สึกว่าเราเปลี่ยนได้ เรามีความสุขมากขึ้น ซึ่งแต่ก่อนนี้เราหาความสุขจากข้างนอก ก็มีมีความสุขมากแต่ก็เป็นแนวเถรวาทที่มีการพูดถึงเรื่องบุญเรื่องบาป การโง่ธมมันไม่ดีอะไรอย่างนี้ แต่เรารู้สึกว่าช่วงนี้เราดีขึ้น ชอบไปปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วมันมีความสุขก้าวหน้าไปอยู่ 2-3 ครั้ง

ไปเองเลยคะก็รู้สึกที่เราชอบสายนี้ ชอบการปฏิบัติของที่นี่ก็เป็นเถรวาทคะ แต่พอเรากลับมาเหมือนมันแยกออกจากกัน ตอนไปมันสงบมามันไม่ต้องทำอะไรแค่นั่งสมาธิ เดินสมาธิ แต่พอเรากลับมาใช้ชีวิตประจำวันก็เหมือนปกติ เป็นปกติที่ยังมีโลก โกรธ หลง แล้วบางทีรู้สึกว่ามันมากกว่าเดิมอีกก็รู้สึกผิด เราถูกสอนมาว่าความโกรธมันไม่ดี ไม่ควรโกรธ พอเรามาฝึกเราก็กมาโกรธรุนแรงอีกเราเลยรู้สึกผิด เราเลยเลิกเลยทางนี้...”

จุดเริ่มต้นที่หลวงพี่เค ได้มารู้จักแนวทางปฏิบัติของหลวงปู่ เริ่มจากการอ่านหนังสือของพี่หนูดีที่ได้กล่าวถึงแนวทางปฏิบัติของหลวงปู่ที่มีความเรียบง่าย ท่านจึงเกิดความสนใจแล้วหันมาอ่านหนังสือของหลวงปู่ หลังจากนั้นท่านได้เข้าร่วมงานภาวนาของหมู่บ้านพลัมทำให้ท่านรู้สึกว่าการปฏิบัติแนวนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตของท่านได้ ตามที่ท่านเล่าว่า

“...จนเรียน ป.โท ตอนนั้นก็อ่านหนังสือไม่รู้จักหลวงปู่โดยตรงแต่อ่านหนังสือของพี่หนูดี เขาพูดถึงเรื่องล้างจานเพื่อล้างใจแล้วเขาก็พูดถึงหลวงปู่การภาวนาที่มันเรียบง่าย เริ่มสนใจก็เลยอ่านหนังสือหลวงปู่มาเรื่อย ๆ จนจบ ป.โท ตอนนั้นก็ช่วงกำลังจะหางานก็เลยมางานภาวนาเราก็กู้สึกว่านี่แหละการปฏิบัติที่เอาไปใช้ได้จริง...”

หลังจากกลับมาจากงานภาวนาหนุ่มสาว หลวงพี่ได้พบปะกับกลุ่มสังฆะที่เคยไปงานภาวนาด้วยกัน ทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนที่มีแนวทางในการฝึกปฏิบัติเดียวกัน ทำให้ท่านได้รับพลังจากเพื่อนสังฆะเพื่อกลับไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และนำมาประยุกต์ใช้กับการทำงานได้

“ก็มางานภาวนาหลวงปู่แล้วก็รู้สึกชอบการปฏิบัติที่เรียบง่าย ก็ฝึกปฏิบัติมาเรื่อย ๆ แล้วก็มีกลุ่มงานภาวนารอบนั้นเรียกว่าเป็นงานภาวนาคนหนุ่มสาว จากการปฏิบัติ ปฏิบัติเสร็จเราก็กู้กลุ่มเป็นกลุ่มสังฆะ wake up ตอนนั้นก็ทำงานที่กรุงเทพฯ พอมีเวลาว่างเราก็จะไปเข้าร่วมกิจกรรมกันไป ตอนเย็นหรือไปวันแห่งสติคะ ก็รู้สึกชอบที่เราได้ฝึกแบบนี้แล้วเราได้เจอเพื่อนที่เข้าใจพูดภาษาเดียวกัน แต่ก่อนก็เคยไปวัดไทยพอปฏิบัติเสร็จก็ต่างคนต่างกลับไม่ได้สืบเนื่อง พอเราฝึกคนเดียวก็แค่ไม่เกินสองอาทิตย์ก็ไม่สามารถฝึกได้แล้วแต่พอเรามีเพื่อนปฏิบัติเราก็กสามารถสืบเนื่องการปฏิบัติของเราแล้ว และก็เอาไปประยุกต์ใช้ได้จริงในการทำงาน ...”

หลังจากหลวงพี่เค ได้ทำงานไปสักระยะหนึ่งท่านรู้สึกว่างานหนักจนทำให้ท่านป่วย ท่านจึงออกมาหางานใหม่ในช่วงนั้นหมู่บ้านพลัมจัดโครงการ Baby Buddha ท่านจึงอาสาเข้ามาช่วยดูแลเด็ก ๆ เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ทำให้ท่านได้แรงบันดาลใจจากการเปลี่ยนแปลงของเด็ก ๆ ในตอนแรกที่เข้ามาเด็ก ๆ จะค่อนข้างซนและไม่อยู่นิ่งผ่านไป 2 สัปดาห์เด็กทั้งหลายก็สามารถอยู่นิ่งและสงบได้ และในเวลานั้นหมู่บ้านพลัมได้จัดให้มีการบวช 3 เดือนสำหรับผู้ใหญ่ ท่านจึงตัดสินใจออกบวชเพราะอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองให้มีความสุขมากขึ้น แต่สุดท้ายเมื่อท่านบวชแล้วท่านก็ไม่สึก ตามที่ท่านเล่าว่า

“...เสร็จแล้วก็ทำงานได้แค่ 7 เดือนช่วงนั้นก็รู้สึกเหมือนเหนื่อยทั้งกายและใจ ต้องวิ่งวุ่นตลอดคือช่วงจะออกเหมือนกับว่าทำงานทุกวันงานมันเร่งแล้วเราไม่มีเวลาให้กับตัวเองแล้วสุขภาพก็เริ่มย่ำแย่ก็ป่วย ก็เลยรู้สึกอยากจะหยุดพักก่อนเพื่อหางานใหม่ที่มีน่าจะไม่น่าจะหนักขนาดนี้ แล้วก็ช่วงนั้นก็มีการภาวนาที่วัดช่วงนั้นเป็นโครงการเป็นปีแรกของหมู่บ้านพลัมที่จัดคือโครงการ baby Buddha ที่บวชให้กับเด็กอายุประมาณ 8-12 ปี เราก็เลยมาช่วยดูแลเด็กประมาณ 2 อาทิตย์ ก็คือมาปฏิบัติร่วมกับเด็ก ๆ ก็ทำให้รู้สึกประทับใจเรามาก เพราะว่าเด็กจากวันแรกที่เราเห็นคือชนมาก ผ่านไป 2 อาทิตย์เขาสามารถอยู่นิ่งแล้วก็มีความสุขมากขึ้น เราก็รู้สึกได้รับแรงบันดาลใจจากเด็ก ๆ ขนาดเด็กมาอยู่แค่ 2 อาทิตย์เขายังเปลี่ยนขนาดนี้เลย ประจวบเหมาะกับช่วงนั้นมีการประกาศโครงการบวช 3 เดือนให้กับผู้ใหญ่วัย 18-35 ซึ่งเราก็รู้สึกประจวบเหมาะกับเราพอดี เราก็รู้สึกว่ายังไม่อยากทำงานตอนนี้เลยขอแม่บวช ตอนแรกแม่ก็ไม่ยอมเราก็เหมือนคือก็อยากจะบวชเพราะเราเห็นการแปรเปลี่ยนของเด็กแล้วรู้สึกว่าเขามาอยู่ 2 อาทิตย์ยังแปรเปลี่ยนขนาดนี้ เรามาอยู่ 3 เดือนต้องมีการแปรเปลี่ยนเพราะว่าก่อนหน้านี้ก็เป็นคนขี้โกรธ ขี้หงุดหงิด เครียดง่าย รู้สึกว่าเป็นคนที่อารมณ์รุนแรง อารมณ์ร้อนก็เลยจะบวชเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองให้มีความสุขมากขึ้นแต่พอบวช 3 เดือนก็รู้สึกว่าไม่อยากออกไปทำงานข้างนอกก็เลยไม่สึกเลยบวชยาวเลย”

2.1 หลักการฝึกสติของหลวงพี่เค ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

หลวงพี่เค ยึดหลักการฝึกสติในเรื่องการเป็นดั่งกันและกัน ดังนี้

การเป็นดั่งกันและกัน

การเป็นดั่งกันและกัน คือการไม่แบ่งแยก ทุกอย่างมีความเชื่อมโยงกัน ตามที่หลวงพี่ยกตัวอย่างว่าไม่มีสิ่งดีหรือสิ่งไม่ดีทุกอย่างเชื่อมโยงกันหมด เช่นในเวลาที่มีอารมณ์โกรธ ความโกรธเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา เราจะต้องดูแลความโกรธไม่ผลักความโกรธนั้นออกไป ถ้าเรามองว่าความโกรธนั้นเป็นดั่งกันและกันกับตัวเรา จะทำให้เรารู้สึกไม่ต้องแบกรับว่าเราต้องไม่โกรธถ้าโกรธแล้วเราจะไม่เป็นคนดี หรือความเชื่อมโยงกันของนักบวชทุกคนในหมู่บ้านพลัม ไม่ว่าจะเป็นนักบวชที่มาจากชาติไหนทุกคนจะรู้สึกว่าเป็นดั่งกันและกัน เพราะได้มารับพลังแห่งสติ ได้มาเยียวยารอยแผลภายในใจเหมือนกัน ตามที่ท่านเล่าว่า

“...พอหลวงปู่มาสอนมันไม่ได้มีการแบ่งแยกระหว่างดีไม่ดี คือความคิดไม่สามารถแบ่งแยกความจริงออกมาได้ เพราะทุกอย่างมันเชื่อมโยงกันหมด ต้องเอาอย่างตัวเอง พอเรามีความโกรธ เราเป็นคนไม่ดี เราต้องกำจัดหรือทำอะไรสักอย่าง เพื่อจะได้เป็นคนใจดี ใจเย็นขึ้น หลวงปู่สอนเรื่อง การเป็นดั่งกันและกันว่า ความโกรธก็เป็นส่วนหนึ่งในตัวเราต้องการการได้รับการดูแล พอเรามองการเป็นดั่งกันและกัน เราต้องดูแลเขาไม่ใช่กำจัดเขา ช่วยให้เราารู้สึกว่าเราเบาขึ้น ไม่รู้สึกกดดันว่าเราเป็นคนที่ไม่ดี เราไม่เป็นคนไม่ดี ความเชื่อมโยง หลวงพี่บอกว่า เหมือนเป็นคนเวียดนาม แต่เรา

รู้สึกว่าเป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่ เราก็เป็นดั่งกันและกัน เราก็เลยมาอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่แค่เรากับหลวงปู่ เวียดนาม หลวงปู่บอกเราเป็นคนเวียดนาม เราเป็นคนไทย ทุกชาติที่มาฝึกปฏิบัติทุกคน รู้สึกเป็นดั่งกันและกัน ทุกคนได้ลืมนรพระธรรมเดียวกัน แล้วทุกคนก็มีความเชื่อมโยงกัน บางทีแค่เราเห็นเขามาจากวันแรกหน้าตาอมทุกข์ พอเขาออกไปแล้วเห็นเขามีความสดชื่นขึ้น เราก็เห็นว่าทุกคนได้มารับพลังเลยไม่ได้แบ่งแยกว่าเป็นคนชาติไหน แต่ทุกคนสัมผัสพลังนี้ได้ เป็นพลังแห่งสติ ที่บอกมาช่วยแปรเปลี่ยน เยียวยาจากข้างใน และทุกคนสามารถสัมผัสมันได้ ไม่ได้แบ่งแยกว่าเป็นชาวคริสต์ ชาวพุทธ หรือคนไทย คนเวียดนาม เห็นการเชื่อมโยงกัน ว่าเขากับเราไม่ได้แยกกัน...”

การเป็นดั่งกันและกัน เป็นหลักการที่ทำให้เรามองถึงความเชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ เช่น การที่เราไม่ชอบใครเพราะเราเห็นสิ่งที่เราไม่ชอบในตัวเขา สิ่งนั้นมีอยู่ในตัวเราด้วยเป็นความเชื่อมโยงกัน หลวงปู่เค มักจะนั่งสมาธิเพื่อให้ท่านจะรู้สึกว่าคุณเองเป็นที่ว่างอันกว้างใหญ่ ท่านพยายามฝึกฝนในเรื่องนี้เพื่อการไม่แบ่งแยกตัวเองกับสิ่งอื่น ๆ เพราะการแบ่งแยกทำให้ท่านเกิดความทุกข์ ตามที่ท่านเล่าว่า

“...เวลาที่หลวงปู่นั่งสมาธิ เป็นเวลาที่เรากลับมาความรู้สึกว่าเราไม่ได้มีตัวตนตรงนั้น เราเหมือนเป็นที่ว่างที่กว้างใหญ่มาก เราจะพยายามฝึกทำตัวให้เป็นพื้นที่ว่าง พอเราว่างเราไม่ได้แบ่งแยกว่ามีตัวตนหรือว่ามีสิ่งอื่น มันจะช่วยให้เรารู้สึกว่าเราเปิดกว้างมากขึ้น ที่เราเป็นทุกข์อยู่ เราก็พยายามฝึกอยู่ เพราะเราแยกแตกต่างจากคนอื่น เรามีการแบ่งแยกเรามีการเปรียบเทียบที่มันทำให้เราทุกข์ เราไม่ชอบเขา จริงๆ แล้วเราไม่ชอบคนแบบนี้เลย แต่จริงๆ เราก็เริ่มเห็นว่า ที่เราไม่ชอบในตัวเขา เพราะเรามีสิ่งนั้นในตัวเรา แล้วเราไม่อยากจะเห็นสิ่งนั้นในตัวเขา มันเป็นความเห็น เป็นดั่งกันและกัน และสามารถเชื่อมโยงกันได้...”

การเป็นดั่งกันและกัน คือการไม่แบ่งแยก ทุกอย่างมีความเชื่อมโยงกัน ไม่มีการแบ่งแยก ระหว่างความดีกับไม่ดีทุกอย่างเชื่อมโยงกันหมด ทุกอย่างเป็นส่วนหนึ่งในตัวเราทั้งหมด เราจึงต้องดูแลโอบกอดทุกอารมณ์ทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้น การฝึกฝนของหลวงปู่เพื่อให้ตัวเองเหมือนเป็นที่ว่างอันกว้างใหญ่ ทำให้ท่านไม่มีการแบ่งแยก มีการเปิดกว้างในจิตใจให้กับตัวเองและผู้อื่น

2.2 วิธีการฝึกสติของหลวงปู่เค ตามวิถีของติช นัท ฮันท์

หลวงปู่เค มีวิธีการฝึกปฏิบัติเพื่อให้ตนเองมีความมั่นคงหลายวิธีด้วยกัน ดังนี้

การกราบสัมผัสพื้นดิน

หลวงปู่เค ได้ฝึกการกราบสัมผัสพื้นดิน เพื่อเยียวยาตัวเอง ด้วยการโอบกอดความทุกข์ในใจ ท่านเล่าว่า

“...ทุกคืนหรือถ้าเรามีเวลาว่างเราควรจะกราบสัมผัสพื้นดิน เพราะว่าการกราบสัมผัสพื้นดินจะช่วยเยียวยาเรา ช่วยทำให้โอบกอดความทุกข์เรา จะฝึกเพิ่มคือฝึกกราบสัมผัสพื้นดิน...”

การท่องคาถา

การท่องคาถาเป็นการฝึกฝนให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ในขณะที่จิตคิดไปถึงอดีตหรืออนาคต การท่องคาถาจะทำให้จิตเราจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เรากำลังทำ

“...อีกอย่างที่เราเป็นพระที่เราต้องฝึกก็คือเราต้องใช้คาถาก็จะเห็นกรรม เวลาไปงาน ภาวนาก็จะมีคาถาติด ก่อนจะบวช ก็จะมีการเรียน เรียกว่า เรียนจริยวัตรนักบวช และ 1 ในจริยวัตรที่เราต้องฝึก คือ คาถา หลวงปู่บอกว่า เวลาเราทำอะไรจะช่วยให้เราฝึกสติอยู่กับตรงนั้น เพราะบางที่เราทำแต่เราไม่ได้มีสติ ความคิดเราวิ่งไปที่อื่น แต่ว่าถ้าเราจดจ่ออยู่กับคาถาซึ่งแต่ละคาถาจะช่วยให้เราจดจ่อกับสิ่งที่เราทำ ส่วนใหญ่ในเนื้อหาของคาถาจะเป็นข้อความดีๆ ที่จะช่วยเยียวยาเราด้วยก็เลยฝึกคาถา ทุกเวลาที่เราทำตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน ถ้าจำได้ก็จะท่องคาถาก่อนที่จะทำอะไร ถ้าจำไม่ได้ก็จะผ่านไป ก็จะพยายามสืบเนื่องการใช้คาถา เพราะอย่างตอนเช้าคาถาจะมีตั้งแต่ตื่นนอน ลูกออกจากเตียง พับผ้าห่ม ลูกออกจากเตียง สวมรองเท้า เข้าห้องน้ำ แปรงฟัน ล้างหน้า เปิดน้ำล้างมือ แต่ก่อนเราเป็นคนคิดเยอะคิดไปข้างหน้า เป็นคนเร็วๆ หรือว่า ถ้าไม่คิดถึงข้างหน้าก็จะคิดถึงอดีต เอ๊ะทำไมชอบขึ้นมา แต่พอเราอยู่กับคาถา เราต้องหยุดความคิดแล้ว เราต้อง Focus กับคาถา คาถานี้ท่องว่าอะไร จะทำให้เราหยุดได้ เราต้องอยู่กับคาถา และอยู่กับการกระทำนั้น แล้วเราก็มีฝึกเพิ่ม”

การเขียนบันทึก

หลวงพี่เค ได้เขียนบันทึกการฝึกฝนของตัวเองทุกวัน เพื่อเป็นการระบายความรู้สึกและสะท้อนตัวเอง ช่วยให้ท่านเข้าใจตัวเอง หล่อเลี้ยงความสุขที่มีอยู่จากการได้อ่านบันทึก และเพื่อให้ตัวท่านอยู่กับการฝึกปฏิบัติมากขึ้น

“อีกอย่างชอบเขียนบันทึกประจำวัน บันทึกการปฏิบัติของเรา ว่าในแต่ละวันเราฝึกอะไรบ้าง จะช่วยให้เรา reflex ตัวเอง สะท้อนตัวเอง ก่อนที่เราจะนอนก็เขียนว่าวันนี้เราได้ทำอะไรไปบ้างหรือบางที่ตั้งหัวข้อของตัวเอง นอกจากเขียนวันนี้ทำอะไรเป็นพิเศษ มีว่าวันนี้เรารู้สึกอย่างไร ความสุขของเราในวันนี้ ช่วยให้เราสะท้อนตัวเราเอง บางที่เราทำมาทั้งวันเราวิ่งมาทั้งวัน เราเหนื่อย แต่ว่าพอเราได้เขียน ก็เป็นการได้ระบายความรู้สึก พอเรากลับมาอ่านวันหลังๆ บางทีก็มีวันที่เราสุขวันที่เราทุกข์ ซึ่งเราก็จะเห็นการเปลี่ยนแปลงนี้ วันนี้เรามีความสุขเรากลับไปอ่าน วันที่เราเขียนไว้ก็จะทำให้เราหล่อเลี้ยงความสุขเรา หรือบางทีก็จะตั้งหัวข้อว่า ช่วงสัปดาห์นี้เราอยากจะฝึกขอบคุณ ทุกวัน ต้องเขียนขอบคุณ ขอขอบคุณอะไรก็ได้ 5 อย่าง หรือสัปดาห์นี้อยากเขียนหัวข้อเรื่อง ความสุข ความสุขของเราในแต่ละวัน เขียนมา 5 อย่าง ก็จะช่วยให้เรา focus อยู่กับสิ่งที่เราฝึกมากขึ้น”

หลวงพี่เค ฝึกปฏิบัติด้วยวิธีการบำบัดสัมพันธ์พื้นดินที่ช่วยโอบกอดความทุกข์ในตัวท่าน การท่องคาถาที่ช่วยดึงท่านออกจากอดีตหรือปัจจุบันให้มาจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ในปัจจุบันขณะ การเขียน

บันทึกประจำวันเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ ที่เป็นการระบายความรู้สึกและสะท้อนตัวเอง ช่วยหล่อเลี้ยงความสุขจากการอ่านบันทึก

3. การเรียนรู้และผลการฝึกสติของหลวงพี่เคตามวิถีของติช นัท ฮันห์

3.1 การเรียนรู้ของหลวงพี่เคตามวิถีของติช นัท ฮันห์

หลวงพี่เค ได้เรียนรู้หลายอย่างจากการฝึกปฏิบัติ ดังนี้

การยอมรับตัวเอง

หลวงพี่เค สะท้อนว่าอุปสรรคของท่านคือการไม่ยอมรับตัวเอง ท่านมีความทุกข์ที่อยู่ในใจไม่ได้ระบายออกมา ท่านเปรียบว่าใจท่านเหมือนกับน้ำที่เต็มแก้วพอน้ำหยดมาแค่หยดเดียว น้ำในแก้วก็ล้นออกมาได้ ท่านยกตัวอย่างการฝึกปฏิบัติของท่านในช่วงแรก เวลาถูกวิจารณ์ว่ายังปฏิบัติไม่ถูกต้องท่านจะรู้สึกโกรธ ท่านรู้ว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากการที่ท่านไม่ยอมรับตัวเอง พอปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ทำให้ท่านเปลี่ยนมุมมองจากน้ำที่เต็มแก้วกลายเป็นแก้วที่ว่างเปล่า เมื่อมีใครเทน้ำลงมาก็สามารถรับได้เป็นเพราะท่านยอมรับตัวเองได้มากขึ้น ตามที่ท่านเล่าว่า

“...แต่อุปสรรคที่สำคัญที่สุดคือตัวเรา เป็นสิ่งที่เราไม่ยอมรับตัวเองอย่างเต็มที่ เราารู้สึกว่าเราไม่ดีพอ ทำไมเราเป็นแบบนี้อยู่ ทำให้เราเป็นทุกข์แล้วพอเราเป็นทุกข์อยู่ข้างในมันก็ส่งผลออกมาข้างนอก พอจิตเราไม่สงบ ข้างในเรามีอะไรอยู่ มันก็เหมือนเป็นน้ำที่เต็มแล้ว พอแค่หยดเดียวมาหยดใส่เรา มันก็เหมือนมันล้นทะลักออกมาแล้ว คือเหมือนข้างในเรามันเยอะเกินเราไม่ได้เอาออก ช่วงแรกๆ เรามารู้สึกว่าทำไมมันเยอะจังเลย แต่วิ่งตามกิจกรรมก็เยอะแล้ว การเป็นนักบวชเราต้องฝึกเราก็แก่แล้ว ส่วนใหญ่หลวงพี่ฝึกตั้งแต่เด็กเขาก็จะแปรเปลี่ยนง่าย บางที่เราเดินยังไม่สวย ก็จะมีหลวงพี่มาบอกเราว่า เนี่ยเราเดินยังไม่เรียบร้อยนะ ก็รู้สึกหงุดหงิดแล้ว ก็โกรธขึ้นมาแล้ว หรือทำอย่างนี้ไม่ดี น้ำ เรารู้สึกว่าทำไมเยอะจังเลย แต่มันก็มาจากตัวเรา เราเริ่มเห็นเราเริ่มมอง เปลี่ยนมุมมองของเราว่ามาจากตัวเรา เรามีน้ำที่มันเต็มแล้วพอเอามาใส่อะไรแล้วเราก็เลยล้น เราพยายามที่จะเทน้ำเก่าๆ ออกบ้าง น้ำเก่าๆ ที่มันเหม็นเน่าแล้ว ทำตัวให้เป็นแก้วว่างใครมารดน้ำอะไรเราสามารถรับได้ แล้วเปลี่ยนมุมมองใหม่...”

การโอบอุ้มจากสังขะ

การฝึกปฏิบัติของหลวงพี่ที่ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ด้วยสังขะที่ช่วยโอบกอดท่าน จากการที่ท่านได้เห็นการปฏิบัติของสังขะ เรียนรู้วิธีการขัดเกลาตัวเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติว่าจะช่วยแปรเปลี่ยนตัวเองได้ ตามที่ท่านเล่าว่า

“แต่ก่อนเป็นคนหงุดหงิดง่ายใจร้อน มีปัญหา ฉันพร้อมจะหนีออกไปตลอดเวลา ทะเลาะกับเพื่อนตลอด อดทนอยู่มาได้ 3 ปี ช่วงแรกก็มีความยากลำบากเยอะ ที่บอกเป็นความ

ยากลำบากจากตัวเราเอง ที่เรายังมีเมล็ดพันธุ์นั้นอยู่ แต่ว่าพอเราเห็นแล้วเรารู้ว่าสิ่งชะช่วยโอบกอด เราได้ เราเลยมีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติของเรามากขึ้น เราสามารถแปรเปลี่ยนได้ ไม่ใช่ต้องเปลี่ยนทันที แต่ว่าค่อยๆ พัฒนา แต่มีขึ้นๆ ลงๆ เวลาที่เราฝึกสติ แต่ก่อนเราต้องใช้แรงเยอะมาก แต่เรารู้วิธีการที่จะขัดฝุ่นออกไป เราก็เลยไม่กลัวฝุ่นอีกแล้ว”

ในช่วงแรกหลวงพี่เค เป็นคนไม่ยอมรับตัวเองทำให้ท่านมีความทุกข์ที่ไม่ได้ระบาย ออกมาเหมือนน้ำที่เต็มแก้ว พอมีใครหยดน้ำลงไปใแก้วน้ำก็จะล้นออกมา ทำให้ความทุกข์ที่อยู่ภายในใจล้นออกมาภายนอกที่แสดงออกมาเป็นความโกรธ หลังจากที่ท่านได้ฝึกปฏิบัติความทุกข์ในใจที่เปรียบได้กับน้ำที่เต็มแก้ว จึงค่อย ๆ กลายเป็นแก้วที่ว่างเพราะจากการที่ท่านสามารถยอมรับตัวเองได้มากขึ้น และการโอบกอดจากสิ่งๆ ที่ทำให้ท่านได้เรียนรู้วิธีการขัดเกล้าตัวเอง และทำให้ท่านเชื่อมั่นว่าการปฏิบัติสามารถแปรเปลี่ยนตัวท่านได้

3.2 ผลการฝึกสติของหลวงพี่เคตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

ต่อตนเอง ได้แก่ เกิดความรักความเมตตาในจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงในตัวหลวงพี่เค เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายใน โดยการรับรู้ตัวเองว่าเราเป็นแบบไหนแล้วโอบกอดสิ่งนั้นด้วยความรัก กระบวนการเหล่านี้ทำให้หลวงพี่เค กลายเป็นคนอ่อนโยนต่อตัวเองและผู้อื่น ตามที่ท่านเล่าว่า

“...สติที่หลวงปู่สอนมันเอาไปใช้ได้จริง แล้วก็ช่วยเราได้ไม่ใช่ว่าต้องเปลี่ยนตัวเองเป็นคนหนึ่ง แต่มันค่อย ๆ เปลี่ยนข้างในทีละเล็กละน้อย เปลี่ยนมุมมองของตัวเอง เราจะไม่ชอบตัวเองมากเพราะเราเป็นคนทีโกรธง่าย มันไม่ดีและพอเราทำไม่ได้ตามที่เราคาดหวัง เปลี่ยนให้ได้แล้วมันไม่ได้ก็ยิ่งโทษตัวเองแล้วทำให้โกรธ รู้สึกผิด แต่หลวงปู่สอน สติเหมือนกับให้เรารับรู้ก่อนว่าเราเป็นแบบนี้แล้วค่อยโอบกอด มีความรู้สึกอะไรเข้ามาทีโอบกอดซะโดยไม่ต้องไปผลักไส รู้สึกว่าคำสอนของหลวงปู่มันทำให้เราอ่อนโยนมากขึ้น สติคือมันทำให้เรารู้สึกว่าเป็นคนอ่อนโยน ค่อย ๆ เปลี่ยนทีละนิด ไม่ใช่ต้องเปลี่ยนให้ได้ใน 5 วันฉันต้องเปลี่ยนเป็นอีกคนหนึ่งอะไรแบบนี้”

ต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว ได้แก่ เกิดความสมานฉันท์กันในครอบครัว

การบวชของหลวงพี่เค ในตอนแรกที่บ้านไม่ยอมรับ หลวงพี่เลยใช้วิธีการเขียนจดหมาย ด้วยวาจาแห่งรัก เพื่ออธิบายความรู้สึก ความต้องการในการออกบวชของหลวงพี่ให้ทางบ้านรับทราบ การเขียนจดหมายทำให้ทางบ้านเริ่มเข้าใจความต้องการที่แท้จริงของ หลวงพี่และยอมรับได้ ทำให้ความสัมพันธ์ที่ต่างฝ่ายต่างมีจิตใจที่ไม่สงบ มีความเข้าใจกันมากขึ้น ตามที่ท่านเล่าว่า

“...หลังจากนั้น เขียนจดหมายรักไปให้คุณพ่อคุณแม่ ตอนบวชก็เริ่มอ่อนโยนมากขึ้น เริ่มใช้วาจาแห่งรักมากขึ้น เขียนจดหมายไปที่บ้าน แล้วตอนที่ตัดสินใจอยู่ต่อ แม่ก็ไม่ยอม ก็เลยตัดไม่รับโทรศัพท์เลย แม่เขียนจดหมายมาก็ไม่เขียนตอบ พอถึงจุดจุดหนึ่ง เราก็เห็นว่าความเป็นดั่งกันและกัน

วันหนึ่งรู้สึกว่าย่างในเราไม่สงบเลย ไม่ไหวแล้ว รู้สึกว่าฉันต้องทำอะไรสักอย่าง เหมือนคาราคาซังมา 5 เดือนแล้ว แม่ก็โทรมาหาคนอื่นแต่เราก็ไม่ตอบ เขียนจดหมายมาเราก็ไม่ตอบ รู้สึกว่าวันหนึ่งเราต้องทำอะไรสักอย่าง เราก็เขียนจดหมายแสดงความรู้สึกทั้งหมดถึงความต้องการของเราว่าทำไมเราถึงอยู่ต่อ ซึ่งตอนแรกแม่บอกไม่ให้อยู่เราก็อยู่เลยปิดตัวเงียบ แต่วันนั้นข้างในเราอยู่ไม่สงบ เราก็เลยเขียนจดหมายส่งไปที่บ้าน ปรากฏว่า พ่อเขียนไป พี่ที่เป็นอาสาสมัครที่คอยรับโทรศัพท์ของแม่เราตลอดที่แม่เราโทรมา ระบายความทุกข์ปรึกษา ทางบ้านก็ไม่ไหวแล้วจะมาตามเรากลับบ้าน ซึ่งเป็นจังหวะเดียวกับที่เรารู้สึกถึงความไม่สงบ รู้สึกว่าต้องทำอะไรสักอย่าง เขาก็รู้สึกเหมือนกันว่าต้องทำอะไรสักอย่าง พี่อาสาสมัครบอกว่าที่นี้งานยุ่ง ประเวณีเวลา ทำให้เขามีโอกาสอ่านจดหมายที่เราส่งไปก่อน พ่อเขาอ่านจดหมาย เขาก็เริ่มเข้าใจเรามากขึ้น ความรู้สึกลึกๆ ความต้องการของเราที่แท้จริงที่เราไม่เคยบอกเขา พ่อเขามาก็เลยเข้าใจกันมากขึ้น...”

หลังจากที่พ่อและแม่ได้เห็นว่าการปฏิบัติที่ทำให้หลวงพี่เค มีความสุขมากขึ้น ทำให้ท่านยอมรับในตัวหลวงพี่พร้อมกับยอมรับกลุ่มสังฆะด้วย และหลังจากที่มีการจัดพิธีเริ่มต้นใหม่และแสดง ความในใจที่มีครอบครัวของหลวงพี่เค ร่วมด้วย ยิ่งทำให้ทุกคนในครอบครัวของหลวงพี่เข้าใจ และยอมรับได้ ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างหลวงพี่และครอบครัว

“...พ่อแม่เริ่มเห็นว่าเรามีความสุขที่เราอยู่ที่นี้ พ่อแม่ก็ไม่ใช่แค่ยอมรับเฉพาะเรา เริ่มยอมรับทั้งสังฆะแล้ว คือเป็นลูกทั้งสังฆะแล้ว มีปีหนึ่งไปจัดงานภวนาบ้านอยู่เชียงใหม่ ก็พาสังฆะไปเกือบ 30 คน ก็มีพิธีเริ่มต้นใหม่ หลวงแม่ พี่สาวจัดเป็นชุดน้ำชา แล้วก็จัดพิธีแสดง ความในใจ แล้วเราก็ได้พูดอีกรอบหนึ่ง ไม่ใช่แค่พ่อแม่ ยาย เพื่อนบ้าน มาหมดเลย ทุกคนก็เริ่มเข้าใจเรามากขึ้น เริ่มเห็นว่าเรามีความสุข เริ่มรักสังฆะ ทุกคนมีความสุขที่ได้ต้อนรับสังฆะ ตอนที่ไปเยี่ยม แต่ก่อนช่วงแรกๆ เวลาโทรหาแม่ แม่ชอบเอาของนู่นนี่นั่นมาล่อ เมื่อไหร่จะสึกกลับบ้านเดี๋ยวจะซื้อรถให้เลย แต่ก่อนเราเรียกร้องให้แม่รักเรา ลึกๆ ก็อยากให้เรากลับบ้าน หลังจากพาสังฆะไปเมื่อ 2 ปีที่แล้ว แม่ก็ไม่เคยพูดอีกเลยว่าเมื่อไหร่เราจะกลับบ้าน เวลาคุยกันก็จะคุยได้นานขึ้น แล้วแม่ก็จะรับฟังเรา เวลาเราคุยกันกับพ่อก็ดีขึ้น ตั้งแต่รอบที่มาตามตัวกลับ ได้มีการคุยกัน เขาก็มีการยอมรับตั้งแต่ตอนนั้น และพ่อก็เป็นคนตามใจเรามาตั้งแต่เด็ก พ่อบอกว่าเราอยากทำอะไรก็ตามใจเรา เรามีความสุขพ่อก็ดีใจแล้ว พ่อสามารถทำทุกอย่างให้เราได้แม้แต่ชีวิตพ่อก็ให้ได้ แม่บอกทำได้ 60 % แต่เดี๋ยวนี้ไม่ได้เรียกร้องให้เรา กลับ ทำให้เราเห็นว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีของครอบครัว รวมถึงตัวเราด้วย...”

นอกจากนี้ความสัมพันธ์ของหลวงพี่กับน้ำที่เมื่อก่อนไม่ค่อยลงลอยกัน การปฏิบัติทำให้หลวงพี่มองเห็นว่าน้ำเป็นคนใจดี มีความหวังดีกับหลวงพี่มาตลอด ท่านเลยเริ่มต้นใหม่ด้วยการใช้วาจาแห่งรักคุยกับน้ำเพื่อรื้อฟื้นความสัมพันธ์ น้ำก็เปิดใจคุยกับหลวงพี่ซึ่งการที่หลวงพี่ใช้การฟังอย่างลึกซึ้ง ทำให้ท่านได้เห็นมุมมองของน้ำทำให้คลายปมสมัยยังเด็กของหลวงพี่ได้ ตามที่หลวงพี่เล่าว่า

“...มีโอกาสดำเนินไปเยี่ยมบ้านกับน้ำตั้งแต่เด็กคือทะเลาะกันมาตลอดไม่เคยใช้วาจาแห่งรักเลย แต่พอเรามองน้ำเป็นคนใจดีกับเรามาก ถึงจะพูดจาไม่เพราะ แต่เวลาที่เรามีความยากลำบาก น้ำมีฐานะดีกว่าบ้านเราหน่อยหนึ่ง น้ำยังไม่มีลูก เวลาเงินไม่พอ แม่ก็จะไปยืมน้ำ หรือบางทีน้ำก็ให้เงินเรา เราก็เริ่มเห็น ซึ่งแต่ก่อนเรามองไม่เห็น มีอยู่ครั้งหนึ่ง พอกลับบ้าน ไม่ใช่เป็นการเริ่มต้นใหม่ แต่อยู่ดี ๆ เราก็คุยกันได้ เราเริ่มคุยดีกับน้ำ น้ำก็เปิดใจคุยดีกับเรา เหมือนเป็นการเริ่มต้นใหม่ที่เรารู้สึกถึงความสัมพันธ์ น้ำบอกว่า ตอนเด็กพ่อแม่ไม่ได้รักกัน ถูกจับแต่งงาน ช่วงที่เราเกิดใหม่ๆ พ่อแม่ก็ทะเลาะกันบ่อยมาก มีอยู่ครั้งหนึ่ง เป็นปมกับเรา พ่อแม่ทะเลาะกันรุนแรง ใช้กำลัง เราเป็นลูกที่อยู่ตรงกลาง พยายามจะห้ามเขา ก็โดนผลักออกมา ภาพนั้นมันยังติดอยู่ ซึ่งตอนนั้นเรารู้สึกแหย่ว่าเราไม่เป็นที่ต้องการของทั้ง 2 คน ทำให้เราเสียใจ น้ำบอกว่าเขาทะเลาะกัน แล้วน้ำเป็นคนอุ้มเราออกมาจากตรงนั้น ถ้าเธอ 2 คนไม่เลี้ยงฉันจะเลี้ยงเอง พอเราได้ฟังมุมมองของน้ำ ทำให้คลายปมออกมา ตอนนี้กับน้ำ ทั้งบ้านก็ OK ขึ้นเยอะเขาก็ยอมรับและก็มีความสุข...”

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในใจของหลวงพี่ ที่ยอมรับและรับรู้การเป็นตัวเองได้แล้ว โอบกอดสิ่งนั้นด้วยความรัก หล่อหลอมทำให้ท่านกลายเป็นคนที่มีจิตใจที่อ่อนโยนกับตัวเองและผู้อื่น และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวหลวงพี่ใช้วิธีการเขียนจดหมายด้วยวาจาแห่งรัก เพื่ออธิบายความรู้สึก ความต้องการในการออกบวชให้ทางบ้านรับทราบทำให้ครอบครัวเข้าใจและยอมรับในตัวหลวงพี่ และการที่หลวงพี่ใช้วิธีการเริ่มต้นใหม่ด้วยการใช้วาจาแห่งรักและการฟังอย่างลึกซึ้งกับน้ำที่ไม่เคยพูดจาดีต่อกัน ทำให้น้ำเปิดใจคุยกับหลวงพี่ได้และได้เห็นมุมมองของน้ำที่ทำให้คลายปมสมัยยังเด็กของหลวงพี่

บทที่ 5 ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์” มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักและวิธีการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์ และ 2) เพื่อศึกษาการเรียนรู้และผลการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์ งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูล 10 คน ที่เป็นพ่อแม่ผู้ฝึกสติตามแนวของดิช นัท ฮันท์ จำนวน 6 คน และเป็นนักบวชที่ปฏิบัติตามแนวของหมู่บ้านพลัม 4 รูป มีข้อค้นพบดังต่อไปนี้

1. หลักและวิธีการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

หนทางก่อนเข้าสู่วิถีของดิช นัท ฮันท์

จากการสังเคราะห์ผลการศึกษาทั้ง 10 กรณีทำให้เห็นถึงประสบการณ์การฝึกโดยอาศัยหลักและวิธีการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์ ซึ่งก่อนเข้าสู่วิถีนี้ผู้ให้ข้อมูลมีภาวะชีวิตลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ดังต่อไปนี้

ปมในอดีตของครอบครัว ซึ่งเกิดจากประสบการณ์สัมพันธ์ภาพที่เป็นบาดแผลกับคนในครอบครัวและขาดความอบอุ่น อาทิ ปมที่เกิดขึ้นสมัยเด็ก สัมพันธภาพที่มีบาดแผลกับแม่ในอดีต การมีครอบครัวที่ขาดความอบอุ่นและถูกทอดทิ้ง

ความไม่มั่นคงทางจิตใจ ซึ่งเกิดความเครียด การใช้ความรุนแรงที่ส่งผลให้ตัวเองและคนรอบข้างเกิดความทุกข์ อาทิ ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ที่แสดงออกมาด้วยอาการโมโหร้ายและใช้อารมณ์ที่รุนแรงกับคนรอบข้าง การเป็นแม่ที่ใช้อารมณ์ในการเลี้ยงลูก การเป็นสามีที่ทำให้ภรรยาเป็นทุกข์ การเป็นลูกที่ทำให้พ่อแม่เสียใจ ซึ่งการกระทำเหล่านี้ส่งผลกระทบกับตัวเองและคนรอบข้างให้เกิดความทุกข์

ความต้องการที่จะค้นพบตัวเองและทางพ้นทุกข์ เป็นการค้นหาแนวทางปฏิบัติเพื่อเข้าใจตัวเอง และชีวิตที่สงบ เย็น เป็นสุข ซึ่งเกิดจากการอยากหาสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต อยากเข้าใจตัวเองและเรียนรู้ตัวเอง มีความเชื่อและความศรัทธาในพระพุทธศาสนาว่าจะทำให้ตนเองเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้

จากภาวะดังกล่าว ผู้ให้ข้อมูลมีความสนใจที่จะทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในภาวะชีวิตของตนเอง ต้องการที่จะเข้าใจในความทุกข์ของตัวเอง และหาทางออกเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเอง เขียวยารักษาบาดแผลภายในใจ จนมาพบกับแนวทางปฏิบัติของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ ซึ่งมองว่ามีความเรียบง่าย และไม่มีรูปแบบตายตัว สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

หนทาง การเข้าสู่วิถีแห่งสติ โดยผู้ให้ข้อมูลมีจุดเริ่มจากการรู้จักหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ ผ่าน การอ่านหนังสือของหลวงปู่ หนังสือของหมู่บ้านพลัม หรือจากหนังสืออื่น ๆ ที่มีการกล่าวถึง หลักการปฏิบัติของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ จากการฟังหลวงปู่และหลวงพินิรามิสาเทศน์ จากการดู รายการโทรทัศน์ หรือมีผู้ชักจูงให้มารู้จักแนวปฏิบัตินี้ แล้วมีโอกาสเข้าร่วมงานภาวนาของหมู่บ้าน พลัม จากการที่ผู้ให้ข้อมูลได้รู้จักแนวทางฝึกสติของหลวงปู่ ทำให้มีความสนใจและอยากเรียนรู้วิธีการ ฝึกปฏิบัติ ผู้ให้ข้อมูลทุกท่านจึงได้เข้าร่วมงานภาวนาที่หมู่บ้านพลัมจัดขึ้น ทำให้ได้สัมผัสกับวิธีการฝึก ปฏิบัติที่เรียบง่าย ไม่มีรูปแบบตายตัว สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้ จากนั้นนำสิ่งที่ฝึก ในงานภาวนานำมาประยุกต์เป็นการฝึกในชีวิตประจำวันของตนเอง เพื่อการฝึกปฏิบัติสติอย่าง ต่อเนื่อง

หลักการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของติช นัท ฮันท์

ผลการสังเคราะห์หลักการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของติช นัท ฮันท์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูล กล่าวถึงหลักสำคัญในวิถีแห่งสติของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ 3 หลักการ คือ การเป็นดั่งกันและกัน การเข้า ใจความทุกข์ของตนเองและผู้อื่น และการอยู่กับปัจจุบันขณะ ในแต่ละหลักการสามารถอธิบายได้ ดังนี้

1. การเป็นดั่งกันและกัน ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการเป็นดั่งกันและกันใน 3 ลักษณะ ได้แก่

1.1 ความสับสน เป็นความสับสนที่ส่งต่อกันมาหรือเป็นการส่งต่อเมล็ดพันธุ์จาก บรรพบุรุษมาสู่รุ่นลูกหลาน ซึ่งเมล็ดพันธุ์ที่ส่งต่อมานั้นเป็นได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ การฝึกสติทำ ให้ผู้ฝึกปฏิบัติมองเห็นความสับสนเหล่านี้ เช่น ผู้ให้ข้อมูลมองเห็นความสับสนจากพ่อแม่ที่มีอยู่ใน ตัวเอง จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลต้องสมานฉันท์กับพ่อแม่ภายในตัวเราก่อนเราถึงสมานฉันท์กับพ่อแม่ ภายนอกได้ ตามคำกล่าวว่า

“การสืบทอดเมล็ดพันธุ์มาจากพ่อแม่ เป็นการส่งต่อเมล็ดพันธุ์ทั้งด้านบวกและด้าน ลบจากบรรพบุรุษมาสู่ลูกหลาน เราจึงมีพ่อแม่อยู่ในตัวเรา” (คุณแม่เอ หน้า 79)

1.2 ความเชื่อมโยงของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกที่การกระทำของสิ่งหนึ่งจะมีผลกระทบ กับอีกสิ่งหนึ่งเสมอ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าความทุกข์และความสุขนั้นมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่าง ลึกซึ้ง การฝึกสติทำให้มีความสามารถในการมองอย่างลึกซึ้ง เช่น การมองเห็นอย่างลึกซึ้งว่าชีวิตเรามี ความสุขหรือเป็นคนดีได้จะต้องผ่านความทุกข์หรือเหตุการณ์ที่จะสอนให้เราได้ฝึกฝนภายในใจของ ตัวเองมาก่อน ตามคำกล่าวว่า

“ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแล้วมีความเชื่อมโยงกัน ไม่ว่าจะ เป็นธรรมชาติ สิ่งของ ผู้คนทุก คนชั้น การกระทำของสิ่งหนึ่งจะมีผลกระทบกับอีกสิ่งหนึ่งเสมอ” (คุณแม่บี หน้า 91)

1.3 การไม่แบ่งแยก คือปัญญาแห่งการไม่มองทุกสิ่งเป็นสองฝ่ายสองขั้ว ผู้ที่มองได้ ถึงในระดับของการไม่แบ่งแยกจะต้องมีการฝึกสติมานานพอสมควรจนถึงในระดับที่เรียกว่าการหยั่งรู้

ถ้าถึงระดับนี้แล้วผู้ปฏิบัติจะเห็นได้ว่าไม่มีตัวเรา ไม่มีตัวเขา ทุกอย่างจะเป็นดั่งกันและกันและไม่แบ่งแยก สัมผัสได้ถึงความรู้สึกที่ตัวตนจะเกิดปัญญาแห่งความไม่แบ่งแยก ไม่มองทุกสิ่งเป็นสองขั้ว เช่น ผู้ให้ข้อมูลสามารถสัมผัสกับความเป็นแม่อยู่ในตัวเราและเราก็จะไม่โกรธแม่อีกต่อไป ถ้าเราโกรธแม่ก็เหมือนกับโกรธตัวเอง ตามที่กล่าวว่า

“การฝึกสติในระดับที่สติเราหยั่งรู้ ความเป็นตัวเราตัวเขาจะไม่มี เราจะมีสมาธิหยั่งรู้ความเป็นดั่งกันและกันและไม่แบ่งแยก ไม่มีสิ่งดีหรือสิ่งไม่ดีทุกอย่างเชื่อมโยงกันหมด เช่น ในเวลาที่มีอารมณ์โกรธ ความโกรธเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา เราจะต้องดูแลความโกรธไม่ผลึกความโกรธนั้นออกไป ถ้าเรามองว่าความโกรธนั้นเป็นดั่งกันและกันกับตัวเรา จะทำให้เรารู้สึกไม่ต้องแบกรับว่าเราต้องไม่โกรธเอาไว้” (หลวงพี่เอช หน้า 141)

2. การเข้าใจความทุกข์ของตนเองและผู้อื่น ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสามารถรักษาและดูแลความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ การเข้าใจความทุกข์ของตนเองทำให้สามารถเข้าใจความทุกข์ของผู้อื่นได้ สามารถจะช่วยบรรเทาทุกข์ให้ผู้อื่นได้ เช่น ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจความทุกข์ของตนเองจะทำให้เข้าใจความทุกข์ของผู้อื่นด้วย และเกิดความเห็นอกเห็นใจยินดีที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ ตามคำกล่าวว่า

“การมองเห็นความทุกข์ของตัวเองและเข้าใจความทุกข์ของตัวเอง การมองเห็นความทุกข์ของตัวเองชัดเจนขึ้นทำให้เรามองเห็นความทุกข์ของผู้อื่นชัดเจนเช่นกัน จึงทำให้เข้าใจและมีความเห็นอกเห็นใจในเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน” (คุณแม่จี หน้า 133)

3. การอยู่กับปัจจุบันขณะ คือ การกลับมาอยู่กับลมหายใจ เพื่อให้อยู่กับปัจจุบันขณะให้ได้มากขึ้นและสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ลึกซึ้ง เช่น มองเห็นถึงความเชื่อมโยงกันของสิ่งต่าง ๆ ได้ และผู้ให้ข้อมูลจะฝึกปฏิบัติการอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างสม่ำเสมอเพราะสถานการณ์ที่จะประสบแต่ละครั้งไม่เหมือนกันเพื่อการฝึกฝนสติในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ตามคำกล่าวที่ว่า

“การกลับมาอยู่กับลมหายใจเพราะทำให้รู้สึกว่าจะช่วยให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น ทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งมากขึ้น มีความเข้าใจและเกิดความรักความอ่อนโยนขึ้น” (คุณแม่ตี หน้า 117)

หลักการฝึกทั้ง 3 หลักการเป็นวิถีของการฝึกที่ให้ทิศทางสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วยวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ ที่หลากหลาย

วิธีการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

วิธีการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของ ดิช นัท ฮันท์ เป็นกุศโลบายเพื่อให้เกิดสติด้วยการตามลมหายใจในกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของผู้ให้ข้อมูล วิธีการฝึกเป็นสื่อเพื่อเกื้อหนุนให้เกิดสติและมีความมั่นคงในการฝึกปฏิบัติของตนเอง ซึ่งวิธีการฝึกปฏิบัติที่ผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญและนำมาประยุกต์กับวิถีชีวิตของตัวเองมีด้วยกัน 10 วิธี คือ

1. การเจริญและฟังเสียงระฆัง ผู้ให้ข้อมูลใช้ระฆังเป็นเครื่องมือในการฝึกสติโดยได้นำมาประยุกต์ใช้ในครอบครัวและที่ทำงาน ด้วยการเจริญระฆังและฟังเสียงระฆังที่เป็นการฝึกฝนเรียกสติให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะด้วยการเรียกกายและใจให้กลับมาและตามลมหายใจแล้วค่อย ๆ เจริญระฆังและนำการเจริญระฆังเข้ามาฝึกสติของคนในครอบครัว ให้เป็นผู้เจริญระฆังสลับกันไปโดยไม่ได้กำหนดเวลาในการเจริญระฆังที่แน่นอน จะเจริญในช่วงเวลาที่อยากเรียกสติกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ส่วนการฟังเสียงระฆังผู้ให้ข้อมูลจะตั้งเสียงไว้ทุก ๆ 1 ชั่วโมง ถ้าอยู่ในที่ทำงานจะตั้งเสียงระฆังไว้ในคอมพิวเตอร์ เมื่อเสียงระฆังดังขึ้นจะหยุดสิ่งที่ทำอยู่แล้วกลับมาตามลมหายใจ 3 ครั้ง เสียงระฆังเปรียบเหมือนเสียงแห่งสติที่เรียกจิตให้กลับมาอยู่กับเหตุการณ์มาอยู่กับสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นตรงหน้าตามคำที่กล่าวไว้ว่า

“เสียงระฆังเป็นเสียงแห่งสติที่เรียกให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะให้มาอยู่กับเหตุการณ์มาอยู่กับสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นตรงหน้า” (หลวงพี่ไอ หน้า 148)

2. การฟังอย่างลึกซึ้ง จะดำเนินไปตลอดในช่วงเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลมีการสื่อสารกับผู้อื่น การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการฟังเพื่อเปิดพื้นที่ในใจให้กับผู้ที่เรารับฟัง ฟังเพื่อให้เข้าใจจิตใจความรู้สึกของผู้พูดโดยไม่ตัดสินไม่ไปวิเคราะห์ว่าเขาเป็นอย่างไร วิธีการปฏิบัติจะใช้การฟังด้วยความตั้งใจ หยุดสิ่งต่าง ๆ ที่ทำอยู่ และฟังด้วยความเข้าใจในสิ่งที่อีกฝ่ายกำลังสื่อสาร ผู้ให้ข้อมูลได้นำการฟังอย่างลึกซึ้งมาใช้ในการเลี้ยงลูกด้วยการรับฟังเรื่องราวของลูกด้วยความตั้งใจและจดจ่อเสมือนกับตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ของลูก ตามคำที่กล่าวไว้ว่า

“การฟังเพื่อเปิดพื้นที่ในใจให้กับผู้ที่เรารับฟัง ฟังเพื่อให้เข้าใจเขา โดยไม่ไปตัดสินไม่ไปวิเคราะห์ว่าเขาเป็นอย่างไร” (หลวงพี่เอช หน้า 142)

3. การเดินสมาธิ เป็นการฝึกสติเพื่อให้จิตใจเกิดความสงบด้วยอิริยาบถแบบเดิน การเดินสมาธิจะต้องเดินด้วยใจที่เบิกบาน และใช้ช่วงเวลาที่สำคัญนี้ในการพิจารณาตัวเอง กลับมาอยู่กับข้างในใจตัวเอง ผู้ให้ข้อมูลจะใช้เวลาเดินออกกำลังกายในการฝึกสติด้วยการเดินสมาธิ ตามคำที่กล่าวไว้ว่า

“การเดินด้วยใจที่เบิกบาน และใช้ช่วงเวลาที่สำคัญนี้ในการพิจารณาตัวเอง” (คุณแม่บี หน้า 93)

4. การตามลมหายใจ ผู้ให้ข้อมูลจะใช้วิธีการตามลมหายใจมาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น เวลาที่รับประทานอาหารเช้า ล้างจาน รดน้ำต้นไม้ อาบน้ำ ขับรถ เวลาเลี้ยงลูก แม้กระทั่งเวลาทำงาน สำหรับเวลาที่เกิดอารมณ์ที่รุนแรง ในเวลาที่โมโห การใช้วิธีการตามลมหายใจแบบปกติอาจจะทำไม่ได้ผล ผู้ให้ข้อมูลจะใช้วิธีการตามลมหายใจที่หน้าท้อง วิธีปฏิบัติโดยใช้มือจับที่หน้าท้องกดลงไปเวลาที่หายใจท้องจะขึ้นลง พออารมณ์ที่รุนแรงสงบลงจะรู้สึกเหมือนถูกดึงกลับมาสู่บ้าน ตามคำที่กล่าวว่า

“การทำให้กลับมามีสติในเวลาที่เกิดอารมณ์รุนแรง ทำได้โดยใช้มือจับที่หน้าท้องกดลงไปเวลาที่หายใจท้องจะขึ้นลง พอ strong emotion สงบลงจะรู้สึกเหมือนถูกดึงกลับมาสู่บ้าน” (คุณแม่ดี หน้า 119)

5. การท่องบทกลอน เป็นการฝึกฝนให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ในขณะที่จิตคิดไปถึงอดีตหรืออนาคต การท่องบทกลอนจะทำให้จิตเราจดอยู่กับสิ่งที่เรากำลังทำ ตามคำที่กล่าวว่า

“การฝึกฝนให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ในขณะที่จิตคิดไปถึงอดีตหรืออนาคต การท่องคาถาจะทำให้จิตเราจดอยู่กับสิ่งที่เรากำลังทำ” (หลวงพี่เค หน้า 165)

6. การฟังเพลงแห่งสติ การฟังบทเพลงภาวณาทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกผ่อนคลาย และใช้บทเพลงภาวณาเรียกสติของกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ อีกทั้งการจดจำเนื้อเพลงในบทเพลงแห่งสติได้จะทำให้สามารถปฏิบัติตามได้ ตามคำที่กล่าวว่า

“ฟังบทเพลงภาวณาเพื่อทำให้ตัวเองรู้สึกผ่อนคลาย และใช้บทเพลงภาวณาเรียกสติของตัวเองกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ และการจดจำเนื้อเพลงในบทเพลงแห่งสติเพื่อนำมาปฏิบัติตาม” (คุณแม่จี หน้า 133)

7. การท่องบทพิจารณาอาหาร ผู้ให้ข้อมูลได้ท่องบทพิจารณาอาหารอย่างสม่ำเสมอจนทำให้เนื้อหาซึมซับเข้ามาภายในใจ ทำให้เกิดความระลึกถึงคุณค่าของสิ่งแวดล้อมจนกลายเป็นคนที่รักษาสิ่งแวดล้อม ตามคำที่กล่าวว่า

“การท่องบทพิจารณาอาหารอย่างสม่ำเสมอทำให้เนื้อหาซึมซับจนระลึกถึงคุณค่าของอาหารและกลายเป็นคนที่รักษาสิ่งแวดล้อม เช่น ใช้ถุงผ้าเพื่อลดโลกร้อน ใช้กระติกน้ำเวลาไปซื้อกาแฟ หรือนำน้ำที่ล้างผักไปรดต้นไม้ต่อ และทานอาหารที่ลูกชายของเธอทานเหลือจนหมด” (คุณแม่เอฟ หน้า 127)

8. การเขียนบันทึก เป็นการเขียนบันทึกประจำวัน และการเขียนบันทึกการฝึกฝนในทุก ๆ วันของตัวเอง การเขียนบันทึกจะช่วยสะท้อนสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ตัวเองและค้นพบตัวเองเพื่อทำความเข้าใจตัวเองและอยู่กับการฝึกปฏิบัติได้มากขึ้น นอกจากนี้การเขียนบันทึกยังเป็นการระบายความรู้สึกและหล่อเลี้ยงความสุขที่มีอยู่จากการอ่านบันทึกได้ ดังคำกล่าวที่ว่า

“การเขียนบันทึกการฝึกฝนของตัวเองทุกวัน เพื่อเป็นการระบายความรู้สึกและสะท้อนตัวเอง ช่วยให้เข้าใจตัวเอง หล่อเลี้ยงความสุขที่มีอยู่จากการอ่านบันทึก และเพื่อให้อยู่กับการฝึกปฏิบัติได้มากขึ้น” (หลวงพี่เค หน้า 165)

9. การฝึกเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ เป็นการรดน้ำเมสึดพันธุ์การเอื้อเพื่อในตัวเองให้เติบโตขึ้นโดยการฝึกฝนที่จะทำอะไรก็ตามเพื่อคนอื่นด้วยจิตใจที่อยากจะมอบให้ด้วยความรักให้อย่างบริสุทธิ์ใจ ดังคำกล่าวที่ว่า

“การรดน้ำเมสึดพันธุ์การเอื้อเพื่อในตัวเองให้เติบโตขึ้นโดยการฝึกฝนที่จะทำอะไรก็ตามเพื่อคนอื่นด้วยจิตใจที่อยากจะมอบให้ด้วยความรัก” (หลวงพี่เจ หน้า 157)

10. การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ ส่วนใหญ่ผู้ให้ข้อมูลจะปฏิบัติก่อนนอนโดยตระหนักถึงความสำคัญ และให้ความอ่อนโยน ให้ความรักกับจุดที่ผ่อนคลายนั้นอย่างนุ่มนวล ดังที่กล่าวไว้ว่า

“ทำได้โดยผ่อนคลายจุด เริ่มตั้งตรงไหนให้ผ่อนคลายแล้วค่อย ๆ ไหลแล้วคลายออกไปเรื่อย ๆ โดยตระหนักถึงความสำคัญ ให้ความอ่อนโยน ให้ความรักกับจุด ๆ นั้นอย่างนุ่มนวล” (คุณแม่ตี หน้า 120)

จากหลักและวิธีการฝึกปฏิบัติได้เกิดเป็นการเรียนรู้ ซึ่งกลายเป็นผลของการฝึกสติตามวิถีของติช นัท ฮันท์

2. การเรียนรู้และผลการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของติช นัท ฮันท์

การเรียนรู้จากการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของติช นัท ฮันท์

การฝึกสติตามวิถีแห่งสติของติช นัท ฮันท์ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการเรียนรู้ใน 2 มิติ ได้แก่ การแปรเปลี่ยนในตนเอง และการเรียนรู้ร่วมกันเป็นชุมชน (สังฆะ) มีรายละเอียดดังนี้

1. การแปรเปลี่ยนในตนเอง เกิดจากการสัมผัสทุกข์ เข้าใจสาเหตุของความทุกข์ ยอมรับและเยียวยาตัวเอง และกระทำสิ่งที่เหมาะสม โดยมีสติเกิดขึ้นในทุกกระบวนการ ดังนี้

กระบวนการที่ 1 การสัมผัสทุกข์ เข้าใจสาเหตุของความทุกข์ ผู้ให้ข้อมูลเกิดมุมมอง และได้เรียนรู้ความทุกข์ของตนเองด้วยความเข้าใจ ในการฝึกสติทำให้สามารถมองเห็นความทุกข์ของตนเองได้อย่างชัดเจน ยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นด้วยความเข้าใจ อ่อนโยนและมีเมตตา การฝึกสติเป็นเสมือนเกาะภายในใจทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกได้รับการปกป้องและดูแลอย่างอ่อนโยนเหมือนแม่กำลังอุ้มลูก ดังคำกล่าวที่ว่า

“การฝึกสติทำให้เราเข้าใจความทุกข์ของตนเอง ยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ และรู้จักให้อภัยตัวเอง และมองผู้อื่นเปลี่ยนไปในด้านบวก ไม่มองด้วยใจที่ไปตัดสินแต่เป็นการมอง

ด้วยใจที่เปิดกว้าง มองด้วยความเข้าใจ มองด้วยจิตใจที่อ่อนโยนและมีความเมตตาต่อ” (คุณแม่เอฟ หน้า 128)

กระบวนการที่ 2 ยอมรับและเยียวยาตัวเอง การฝึกปฏิบัติทำให้มองเห็นสาเหตุของการกระทำและสามารถดูแลความทุกข์ภายในใจของตัวเองและสร้างความเข้มแข็งที่เกิดขึ้นจากภายในขึ้นได้ เกิดการเท่าทันสภาวะจิตใจของตนเอง กลับมาเรียนรู้สิ่งที่อยู่ภายในใจตัวเองมากขึ้น มองเห็นและเท่าทันกับสภาวะที่กำลังเกิดขึ้นในใจของตัวเอง เช่น ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล เมื่อมองเห็นสภาวะจิตใจของตัวเองทำให้สามารถหยุดและมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนขึ้น สามารถเยียวยา ดูแลภายในจิตใจได้ มองทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความเข้าใจ ดังคำกล่าวที่ว่า

“การเยียวยาตัวเองได้ด้วยการฝึกปฏิบัติ การกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะทำให้เรา รู้จักหยุดยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจได้ และพร้อมที่จะดูแลความรู้สึกเหล่านั้นด้วยความรัก” (หลวงพี่ไอ หน้า 150)

กระบวนการที่ 3 กระทำสิ่งที่เหมาะสม การที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจตัวเอง ทำให้รู้จักหยุดและกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านการไตร่ตรองอย่างเหมาะสม หรือไม่แสดงอารมณ์ที่รุนแรงออกมา ดังคำกล่าวที่ว่า

“การมีสติทำให้เราสามารถหยุดที่จะแสดงความคิดเห็นที่มาจากประสบการณ์ และเข้าใจถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าควรต้องรอ นอกจากการรอจะทำให้สถานการณ์ตอนนั้นไม่แย่งย่งทำให้เราเข้าใจในสถานการณ์นั้นมากขึ้นด้วย” (คุณแม่บี หน้า 95)

2. การเรียนรู้ร่วมกันเป็นชุมชน (สังฆะ) กลุ่มสังฆะช่วยให้พลังกับผู้ให้ข้อมูลในการปฏิบัติร่วมกันเหมือนมีเพื่อนร่วมเดินทาง ทำให้สัมผัสกับบรรยากาศของความสงบ พอใจสงบก็จะเห็นวิธีปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง และสังฆะเหล่านี้ยังช่วยโอบกอดและหล่อเลี้ยงในเวลาที่เราไม่มีความทุกข์หรือมีอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติด้วยการโอบอุ้มจากสังฆะ เรียนรู้วิธีการขัดเกลาตัวเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติว่าจะช่วยแปรเปลี่ยนตัวเองได้ ดังคำกล่าวที่ว่า

“การฝึกปฏิบัติที่ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ด้วยสังฆะที่ช่วยโอบกอด การได้เห็นการปฏิบัติของสังฆะ เรียนรู้วิธีการขัดเกลาตัวเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติว่าจะช่วยแปรเปลี่ยนตัวเองได้” (หลวงพี่เค หน้า 167)

การเรียนรู้ดังกล่าวเป็นกระบวนการสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างการฝึกปฏิบัติของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน มาสู่ความเป็นหนึ่งเดียวกันในสังฆะ ก่อให้เกิดผลต่อชุมชนผู้ปฏิบัติ ต่อตัวผู้ให้ข้อมูลในฐานะของพ่อแม่และผู้ที่เกี่ยวข้องในชีวิต

ผลการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์

ผู้ให้ข้อมูลเกิดภาวะที่สำคัญจากการฝึกปฏิบัติ 3 ลักษณะ คือ เกิดความสงบสุข เกิดความเมตตากรุณา และเกิดปัญญา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความสงบสุข ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติจะทำให้เกิดความสงบสุขภายในใจและเบาสบาย การฝึกปฏิบัติส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความสงบสุขจากภายในใจของตัวเอง มีความนิ่งและสงบ มีความเข้าใจความต้องการของตัวเองและผู้อื่น ใช้วิถีชีวิตที่สงบเรียบง่ายทำให้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นลดลง และมีแต่ความสุข และการมีสติช่วยให้มองเห็นความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและเปิดพื้นที่ในใจให้กับผู้อื่น ไม่ไปตัดสินคนอื่น เปิดใจรับในสิ่งที่เขาเป็นโดยไม่มีเงื่อนไข รู้จักปล่อยวางกับสิ่งต่าง ๆ ส่งผลให้จิตใจไม่ต้องแบกรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ดังคำกล่าวที่ว่า

“ทำให้มีความสุขขึ้นมา เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากภายในใจของตัวเอง” (คุณแม่บี หน้า 97)

2. เกิดความเมตตากรุณาในจิตใจ การยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในใจและกลับมาดูแลอารมณ์และความรู้สึกเหล่านั้นด้วยความเข้าใจ ด้วยความรัก ความอ่อนโยน ทำให้เกิดการแปรเปลี่ยนจากคนที่ใช้ความรุนแรงกลายเป็นคนที่มีความรักและความเมตตาให้กับตัวเองและส่งผลให้รู้จักรักและเมตตาต่อผู้อื่นด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ยังทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว ดังคำกล่าวที่ว่า

“มีความสงบจากภายในใจ รู้จักปล่อยวางกับสิ่งต่าง ๆ มีความรักความเมตตาต่อผู้อื่น ส่งผลให้การเป็นคนที่ไม่โกรธง่ายลดลง ใจเย็นลงและมีวิถีชีวิตที่สงบเรียบง่าย” (คุณแม่เอฟ หน้า 129)

3. เกิดปัญญาในการแก้ปัญหา การฝึกสติทำให้รู้จักหยุดและมีการมองปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน มีสติในการไตร่ตรองวิธีการต่าง ๆ และเกิดปัญญาในการหาวิธีการที่เหมาะสมมาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ตามคำที่กล่าวไว้ว่า

“การฝึกสติทำให้มีปัญญาในการหาวิธีการที่เหมาะสมมาใช้ในการแก้ปัญหาเพื่อให้ลูกมีความสุข” (คุณแม่บี หน้า 97)

การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์ จำเป็นต้องมีหลักเป็นทิศทางและวิธีฝึกปฏิบัติที่ถูกต้องหลากหลาย เหมาะสมกับตัวผู้ฝึกปฏิบัติจนนำการฝึกปฏิบัติเข้ามาสู่วิถีชีวิตประจำวันได้อย่างกลมกลืน ซึ่งการฝึกปฏิบัติประกอบด้วยหลักการ 3 หลักการคือ การเป็นดั่งกันและกัน การเข้าใจความทุกข์ของตนเองและผู้อื่น และการอยู่กับปัจจุบันขณะ จนเกิดการเรียนรู้ 2 มิติ ได้แก่ การแปรเปลี่ยนในตนเองและการเรียนรู้ร่วมกันเป็นชุมชน (สังฆะ) ส่งผลให้เกิดภาวะ 3 ลักษณะ คือ เกิดความสงบสุข เกิดความเมตตากรุณา และเกิดปัญญา

บทที่ 6

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักและวิธีการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์ และเพื่อศึกษาการเรียนรู้และผลการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูล 10 คน มีวิธีดำเนินการวิจัยมี 3 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 การเตรียมการก่อนเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะที่ 2 การลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล และระยะที่ 3 สรุปผลการวิจัยและจัดทำรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ ผลการวิจัยมีดังต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลมีภาวะชีวิตก่อนฝึก 3 ลักษณะคือ ปมในอดีตของครอบครัว ความไม่มั่นคงทางจิตใจ และความต้องการที่จะค้นพบตัวเองและทางพ้นทุกข์

หลักการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์ ประกอบด้วย 3 หลักการ คือ การเป็นดั่งกันและกัน การเข้าใจความทุกข์ของตนเองและผู้อื่น และการอยู่กับปัจจุบันขณะ

วิธีการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์ ที่พ่อแม่ให้ความสำคัญและนำมาประยุกต์กับวิถีชีวิตของตนเองมีด้วยกัน 10 วิธี คือ 1) การเจริญและฟังเสียงระฆัง 2) การฟังอย่างลึกซึ้ง 3) การเดินสมาธิ 4) การตามลมหายใจ 5) การท่องบทกลอน 6) การฟังเพลงแห่งสติ 7) การท่องบทพิจารณาอาหาร 8) การเขียนบันทึก 9) การฝึกเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และ 10) การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์

การเรียนรู้จากการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของดิช นัท ฮันท์ การฝึกปฏิบัติทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการเรียนรู้ใน 2 มิติ ได้แก่ การแปรเปลี่ยนในตนเองและการเรียนรู้ร่วมกันเป็นชุมชน (สังฆะ)

ผลการฝึกสติในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดภาวะ 3 ลักษณะ คือ เกิดความสุขสงบ เกิดความเมตตากรุณา และเกิดปัญญา

การอภิปรายผล

จากวัตถุประสงค์การวิจัยสามารถอภิปรายผล ได้ดังต่อไปนี้

การที่พ่อแม่เข้ามาสู่วิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์ ย่อมมีสิ่งที่น่าสนใจคือ มีความทุกข์เป็นตัวประกอบ ความทุกข์นั้นเกิดขึ้นมาและมีมากจนทำให้เกิดความคับข้องใจและอยากจะหลุดพ้น จนได้มาพบแนวทางฝึกสติของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ ซึ่งส่วนใหญ่ได้รู้จักหลวงปู่จากการอ่านหนังสือของหลวงปู่ หนังสือของหมู่บ้านพลัม หรือจากหนังสืออื่น ๆ ที่มีการกล่าวถึงหลักการปฏิบัติของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ จากการฟังหลวงปู่และหลวงพี่นิรามิสาเทศน์ ดูรายการโทรทัศน์ หรือมีผู้ชักจูงให้มารู้จักแนวปฏิบัตินี้

โดยคนกลุ่มนี้มีแรงจูงใจในด้านดีงามที่จะหันหน้าเข้าไปฟังฟังธรรมะเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตตัวเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศุภาภรณ์ พงษ์แพทย์ ที่กล่าวว่าปัจจัยที่เป็นแรงกระตุ้นทำให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรม มาจากปัจจัยภายในที่เป็นการตัดสินใจด้วยตัวเอง มีความเห็นดีเห็นงาม และเห็นความสำคัญด้วยตัวเองเพื่อทำจิตใจให้สงบ เพื่อเยียวยาจิตใจอันเกิดจากความเครียดและเพื่อส่งเสริมบุญบารมีวาสนา (ศุภาภรณ์ พงษ์แพทย์, 2550, p. 170) และ มาลินเนาสกี้ (Malinowski, 1976, p. 51) พบว่าพุทธศาสนิกชนจำนวนหนึ่ง เลือกใช้ชีวิตทางพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งทางจิตใจ โดยเห็นว่าพุทธศาสนามีประโยชน์ทางด้านจิตใจ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้มีความมั่นใจในความสามารถของตน ทำให้เกิดความอบอุ่นมีขวัญและกำลังใจดีสามารถที่จะยืนหยัดต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต อีกทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธวัชรัตน์ อ่อนราชฤทธิ์ ที่พบว่าแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลสนใจเข้ามาปฏิบัติธรรมมี 4 เรื่อง คือ เพื่อพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ เพื่อให้เกิดความสุขทางกายและจิตใจ เพื่อทำจิตใจให้สงบและเพื่อคลายเครียด (ธวัชรัตน์ อ่อนราชฤทธิ์, 2557, p. 104) ซึ่งแตกต่างจากคนจากคนอีกกลุ่มหนึ่งที่มีวิธีการหาทางออกด้วยการไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขต่าง ๆ เช่น การดื่มสุราหรือเสพยาเสพติด สอดคล้องกับงานวิจัยของ กมลทิพย์ วิจิตรสุนทรกุล ที่กล่าวถึงมูลเหตุและแรงจูงใจในการดื่มสุราเกิดจากความเครียด เกิดจากความทุกข์ กลุ้มใจและผิดหวังกับชีวิต (กมลทิพย์ วิจิตรสุนทรกุล, 2542, p. 98)

การที่พ่อแม่ได้เข้ามาฝึกปฏิบัติทำให้ได้พบกับสิ่งที่น้อมใจทุกคนและเห็นพร้อมกันว่ามีหลักการ 3 หลักการ คือ การเป็นดั่งกันและกัน การเข้าใจความทุกข์ของตนเองและผู้อื่น และการอยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นสิ่งที่หลงปู่ติช นัท ฮันท์ กล่าวถึงเสมอในเรื่องการเป็นดั่งกันและกันที่เปรียบเหมือนการปลูกดอกบัวว่า “เมื่อเราปลูกดอกบัว เรารู้เป็นอย่างดีว่าเราจำเป็นต้องมีโคลนตมเพื่อให้ดอกบัวนั้นเติบโต เมื่อเรามองเข้าไปในดอกบัวอย่างลึกซึ้ง เราจะเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่ใช่ดอกบัว เรารู้ดีว่าโคลนตมก็เป็นสิ่งหนึ่งเป็นองค์ประกอบที่ไม่ใช่ดอกบัวแต่เป็นสิ่งจำเป็นมากที่จะทำให้ดอกบัวปรากฏขึ้น ความทุกข์ของเราก็เหมือนโคลนตม ความสุขก็เหมือนดอกบัว ความทุกข์และความสุขนั้นมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง เมื่อเราสามารถที่จะมองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในดอกบัวดอกหนึ่ง เมื่อเราสามารถที่จะเห็นโคลนตมเป็นองค์ประกอบหนึ่งของดอกบัวเราก็จะไม่มีความรู้สึกที่จะต้องกีดกันโคลนตมออกไปจากดอกบัว” (มูลนิธิหมู่บ้านพลัม, 2555, pp. 50-51) หลักการทั้ง 3 เชื่อมโยงกัน เช่น การอยู่กับปัจจุบันขณะทำให้เราเกิดปัญญาแห่งการไม่มองทุกสิ่งเป็นสองฝ่ายสองขั้ว มองทุกสิ่งเป็นดั่งกันและกันไม่แบ่งแยก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิษยาวัฑฒ์ สวัสดิ์ดลื้อ ที่พบว่าสาระสำคัญของการเจริญสติตามแนวทางของติช นัท ฮันท์ คือการดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะ มีประเด็นหลักในการพิจารณาคือความไม่แน่นอน ความไม่เป็นตัวตนและการดำรงอยู่อย่างอิงอาศัย ทำให้คลายจากความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเรียกว่าการไม่แบ่งแยกหรือการเป็นดั่งกันและกัน (ศิษยาวัฑฒ์ สวัสดิ์ดลื้อ, 2551, p.

65) ส่วนในเรื่องการเข้าใจความทุกข์ของตนเองและผู้อื่นจะต้องมีความรัก ความเมตตาเป็นฐานในการสร้างความเข้าใจ เพื่อที่จะได้มองลงไปได้อย่างลึกซึ้งเข้าใจความต้องการ ความปรารถนา และความทุกข์ของตนเองและผู้อื่นที่เป็นที่รักได้ สอดคล้องกับคำสอนในพุทธศาสนาเกี่ยวกับเรื่องความรักว่าไม่เพียงแต่จะต้องเข้าใจคนที่เรารักแล้วเราต้องเข้าใจตัวเองด้วยเพราะความเข้าใจตนเองเป็นพื้นฐานของความเข้าใจผู้อื่น ถ้าเราไม่เข้าใจตัวเองเราจะไม่เข้าใจความทุกข์และความยากลำบากของตัวเองและจะไม่เข้าใจความทุกข์และความยากลำบากของผู้อื่นได้ (ติช นัท ฮันห์, 2554, p. 128)

สำหรับวิธีการฝึกต้องนำหลักการมาใช้ร่วมกัน ในการปฏิบัติจึงต้องมีหลากหลายวิธีเพื่อเกื้อหนุนให้เกิดสติและมีความมั่นคงในการฝึกปฏิบัติของตนเอง วิธีการฝึกปฏิบัติเป็นแค่เพียงสื่อ โดยมีหลักการเป็นดั่งกันและกัน การเข้าใจความทุกข์ของตนเองและผู้อื่น และการอยู่กับปัจจุบันขณะ เป็นกรอบที่พ่อแม่นำไปฝึกปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนผสานเข้ามาเป็นวิถีชีวิต โดยไม่มีการกำหนดเป้าหมายในการฝึกปฏิบัติ ใช้เวลาปฏิบัติตามความสะดวกของแต่ละคน การปฏิบัติจะดำเนินไปอย่างกลมกลืนในชีวิตอย่างไม่เร่งรีบ ค่อยเป็นค่อยไปปฏิบัติเท่าที่ทำได้ ซึ่งการนำหลักการมาเชื่อมโยงกับวิธีการฝึกสติ อาทิเช่น การฝึกปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นการสื่อสารกับผู้อื่น ด้วยการฟังที่เปิดพื้นที่ในใจให้กับผู้ที่เรารับฟัง ฟังเพื่อให้เข้าใจจิตใจความรู้สึกของผู้พูด โดยไม่ตัดสินไม่ไปวิเคราะห์ว่าเขาเป็นอย่างไร ฟังด้วยความเข้าใจ ฟังด้วยการนำเอาหลักการเข้าใจความทุกข์ของตนเองและผู้อื่นเข้ามาเป็นกรอบในการปฏิบัติ จากความเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองจนสามารถรักษาและดูแลความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้สามารถเข้าใจความทุกข์ของผู้อื่นได้เช่นกัน ด้วยวิธีการฝึกปฏิบัติฟังอย่างลึกซึ้งที่จะสามารถช่วยบรรเทาทุกข์ให้ผู้อื่นได้ และเกิดความเห็นอกเห็นใจยินดีที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ หรือการปฏิบัติด้วยการฟังเสียงเพลงแห่งสติ การฟังบทเพลงภาวณาทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และใช้บทเพลงภาวณาเรียกสติของกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ด้วยการใช้หลักการอยู่กับปัจจุบันขณะ ใช้เสียงเพลงเพื่อดึงให้กลับมาอยู่กับลมหายใจ ให้อยู่กับปัจจุบันขณะให้ได้มากขึ้นและสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ลึกซึ้ง วิธีการฝึกเหล่านี้เป็นกุศโลบายเพื่อให้เกิดสติด้วยการตามลมหายใจในกิจกรรมต่าง ๆ ดังที่ พระทรัพย์ชู มหาวีโร กล่าวว่าการหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ มีแนวคิดและคำสอนที่โดดเด่นเข้ากับยุคสมัย โดยเน้นการนำพระพุทธศาสนาเข้ามาประยุกต์ใช้ในชีวิต มีรูปแบบและวิธีการเจริญสติทั้งการฝึกปฏิบัติในอิริยาบถหลัก และการฝึกปฏิบัติกับกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยมีกุศโลบายที่หลากหลายเพื่อช่วยให้การฝึกปฏิบัติเป็นไปอย่างผ่อนคลาย เบิกบาน และทำให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะได้ง่ายขึ้น (พระทรัพย์ชู มหาวีโร, 2554, p. 153) และสอดคล้องกับ มนัสสันท์ นำสมบูรณ ที่กล่าวว่า การนำศิลปะและธรรมชาติเข้ามาช่วยในการฝึกสติที่พบว่าคำสอนทางศาสนาผ่านทางดนตรี ศิลปะ และธรรมชาติซึ่งถือเป็นเครื่องมืออย่างดีที่สามารถทำให้เกิดการหยั่งรู้ภายในจนก่อให้เกิดการค้นพบแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดี มี

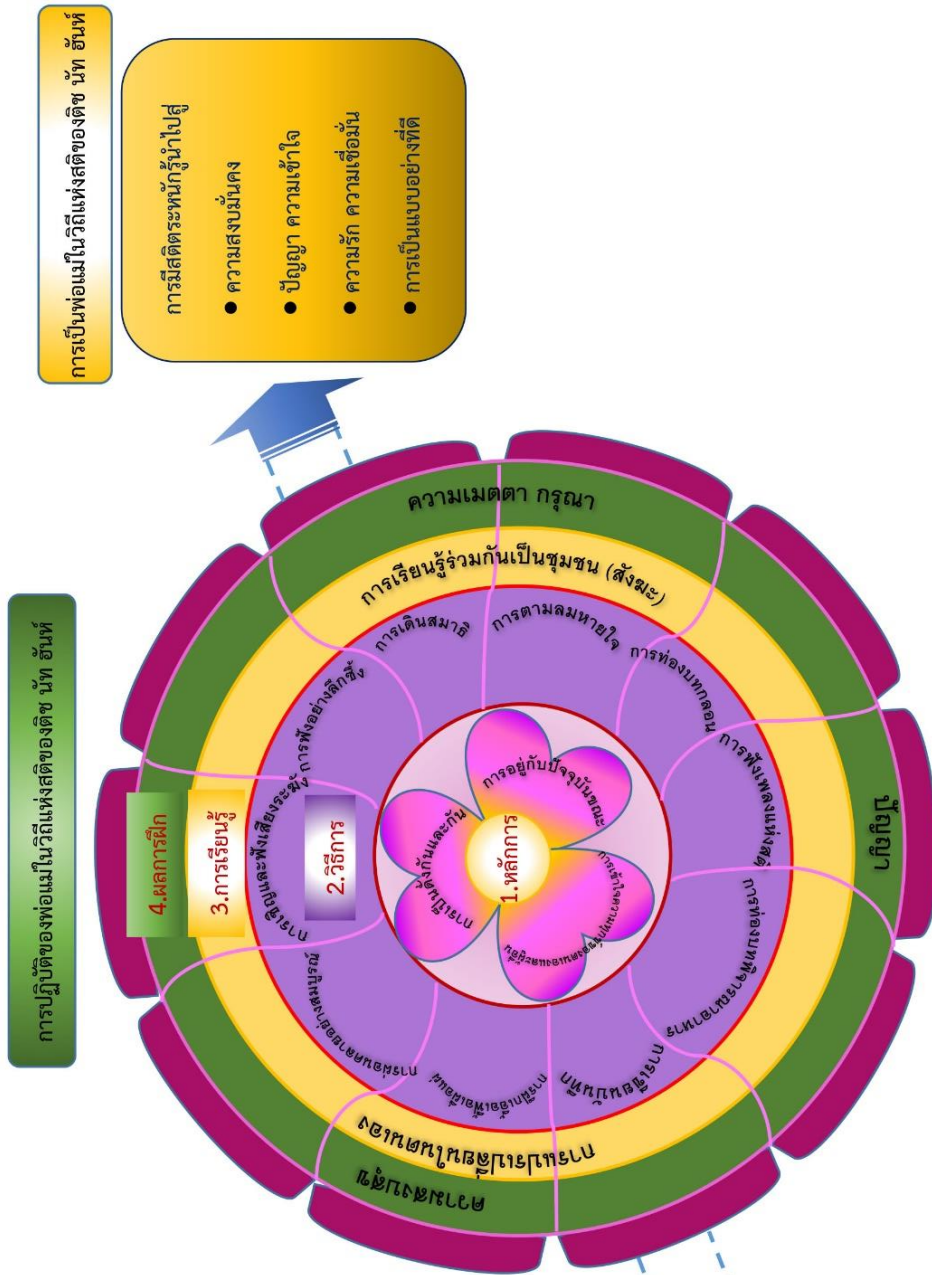
ความสุขสงบอย่างแท้จริงด้วยตัวของตัวเองและสามารถสัมผัสคุณค่าของการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน
 เกื้อกูลซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดมีดุลยภาพของสรรพสิ่ง (มนัสนันท์ น้ำสมบุรณ์, 2556, p. 40)
 นอกจากนี้ พลวัต วุฒิประจักษ์ และมาเรียม นิลพันธุ์ กล่าวว่าสติมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงภายในของ
 ตนเองที่เกิดขึ้นจากการเผชิญกับผู้อื่นและโลกภายนอกผ่านกระบวนการ วิธีการ กิจกรรมที่
 หลากหลาย การสงบนิ่งอยู่กับตนเอง การเจริญสติภาวนา การพิจารณาใคร่ครวญตนเอง ทำให้เกิด
 จิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและมี
 ปัญญา มีความรัก ความเมตตาต่อตนเองและสรรพสิ่งในฐานะเป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับ
 ธรรมชาติ (พลวัต วุฒิประจักษ์ และมาเรียม นิลพันธุ์, 2554, p. 152)

การเรียนรู้จากการฝึกสติของพ่อแม่ตามวิถีของ ดิซ นัท ฮันท์ เกิดการเรียนรู้จากการฝึก
 ปฏิบัติใน 2 มิติ คือ การแปรเปลี่ยนในตนเอง และการเรียนรู้ร่วมกันเป็นชุมชน (สังฆะ) ตรงกับคำ
 กล่าวของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ ที่ให้หยุดและมองตัวเอง โดยมีการโอบอุ้มของสังฆะ ซึ่งการเรียนรู้
 สอดคล้องกับปรัชญาประสบการณ์นิยม (Experientialism) ที่ส่งเสริมหรือมีการเรียนรู้ด้วย
 ประสบการณ์ ตรงกับแนวทางการฝึกสติของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ ที่เน้นการลงมือกระทำโดยดึงเอา
 ประสบการณ์นั้นออกมาเพื่อพัฒนาความคิดใหม่ เจตคติใหม่และทักษะใหม่ไปสู่ความรู้ใหม่ และมีการ
 นำมาประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตของแต่ละคนที่แตกต่างกัน (กิ่งแก้ว อารีรักษ์ และคณะ, 2549, p. 70) ซึ่งมี
 การเรียนรู้ 2 ลักษณะ ลักษณะแรกคือการเรียนรู้แบบปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ (Transformative
 Learning) ที่ต้องอาศัยการเปลี่ยนแปลงตัวเอง การปรับเปลี่ยนเชิงประเมินและแก้ไขความคิด ความ
 เชื่อ มุมมอง วิธีคิด กรอบโลกทัศน์ แบบแผนและโครงสร้างทางความคิดเดิมที่ใช้อยู่อย่างเป็นประจำ
 อย่างไม่รู้ตัว ด้วยการไตร่ตรองประสบการณ์ชีวิตและพัฒนาต่อยอด หรือหลอมกับความคิดเดิมเป็น
 ความคิดใหม่ที่เปิดกว้าง ยืดหยุ่นใช้การได้มากขึ้น ในการกำหนด การตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ในการ
 ดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับความจริงในสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และบริบทของชีวิตคน (พี
 รเทพ รุ่งคุณากร, 2556, p. 17) โดยมีกระบวนการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ 10 ขั้นตอน (ชิตชงค์
 ส.นันทนาเนตร, 2560, pp. 137-138 อ้างถึงใน Meziror, 1995 p.50; พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2556)
 ดังนี้ 1) ความรู้สึกไม่พึงพอใจต่อสถานการณ์ที่เป็นอยู่ (Disorienting Dilemma) 2) การศึกษา
 วิเคราะห์ตนเอง (Self-examination) 3) การประเมินสมมติฐานเบื้องหลังสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมี
 เหตุมีผล (Critical Assessment of Assumptions) 4) ตระหนักว่าคนอื่น ๆ มีการปรับเปลี่ยน
 ความคิดเช่นเดียวกัน 5) การสำรวจค้นคว้าเพื่อกำหนดบทบาทใหม่หรือแนวการปฏิบัติใหม่ 6) การ
 วางแผนการปฏิบัติ 7) การศึกษาหาความรู้และทักษะที่จะใช้ในการดำเนินการตามแผนที่วางไว้ 8)
 การทดลองปฏิบัติตามแผน 9) การพัฒนาสมรรถนะและการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองในการปฏิบัติ
 ตามบทบาทใหม่ และ 10) การบูรณาการมโนทัศน์ใหม่เข้ากับวิถีการดำเนินชีวิต ส่วนการเรียนรู้อีก

ลักษณะคือ การเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน (Community Based Learning) ที่เป็นการเรียนรู้จากการเกื้อหนุนกันในกลุ่ม (สังฆะ) สอดคล้องกับการเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐานที่มีการเตรียมสมาชิกของชุมชนให้พร้อมที่จะเผชิญกับชีวิตจริงเพราะลักษณะการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเปิดโอกาสให้ผู้เรียนรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนได้ลงมือปฏิบัติได้ทำกิจกรรมกลุ่ม ได้ฝึกฝนทักษะการเรียนรู้ต่าง ๆ และที่สำคัญเป็นการเรียนรู้ที่มีความสัมพันธ์สอดคล้องกับชีวิตจริงมากที่สุดวิธีหนึ่ง และการเรียนรู้แบบนี้ยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดี ฝึกฝนยอมรับ ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เกิดความสุขในการอยู่ร่วมกัน (สุเมธชา พรหมบุญ และคณะ, 2541, p. 57) ซึ่งการเรียนรู้ทั้งหมดนี้ต้องอาศัยการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเอง (Self-directed Learning) ที่เป็นตัวนำทางของพ่อแม่ ซึ่งเป็นแนวคิดการเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต

จากวิธีการฝึกนำไปสู่ผลที่เกิดขึ้นตลอดเวลาระหว่างการฝึกใน 3 ลักษณะ คือ เกิดความสุขสงบ เกิดความเมตตากรุณา และเกิดปัญญา ผลการฝึกสติทั้ง 3 เรื่องสอดคล้องกับการเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์ ทำให้เกิดการมีสติระลึกนำไปสู่คุณสมบัติ 4 ประการคือ 1) ความสงบมั่นคง 2) ปัญญา ความเข้าใจ 3) ความรักความเชื่อมั่น และ 4) การเป็นแบบอย่างที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเมธชา เลียบทวิ และนพพร จันทรนาชู ที่พบว่ากระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ใช้วิธีการกำหนดรู้ ในอริยาบถยืน เดิน นั่ง และอริยาบถย่อ เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาในการมองเห็นสรรพสิ่งตาม ความเป็นจริงของโลก ซึ่งเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติต่อไป และหลังจากการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมที่ประกอบด้วยสติมากขึ้น มีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น (สุเมธชา เลียบทวิ และนพพร จันทรนาชู, 2556, p. 237) และ เพรศพรธณ แดนศิลป์ ที่กล่าวว่าปัญญาเป็นเนื้อที่ของความเข้าใจความจริงของชีวิต เป็นเนื้อที่ของความสงบสุข และเป็นเนื้อที่ที่ความทุกข์อันเกิดจากความไม่เข้าใจหรือความหลงผิด หรือความยึดมั่นหรือความปรารถนาไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้ ปัญญาเป็นสภาวะของจิตใจที่มีคุณภาพทำให้เกิดการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ ปัญญาทำให้บุคคลสามารถยืนหยัด ยึดหยุ่นและจัดการตนเองได้อย่างสมดุล จิตใจที่มีความมั่นคงด้วยปัญญา จะเข้าใจชีวิต เข้าใจความผันแปรของสรรพสิ่ง จิตใจเช่นนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิต รักษาชีวิต และแจ่มแจ้งในการมีชีวิต (เพรศพรธณ แดนศิลป์, 2550, p. 48) ซึ่งผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติสามารถเรียกได้ว่าเป็นความงดงามทางจิตใจ (Growth) ที่บุคคลได้พัฒนาตนเองด้วยการมีสติตระหนักรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง รับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง มีการใช้ความสามารถของตนเองเพื่อก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลง และกล้าที่จะรับผิดชอบต่อผลที่จะเกิดขึ้นมีการยอมรับตนเองและผู้อื่น (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2559 อ้างถึงใน Johnson,1972; Jourard,1970; Rosenbaum & Snadowsky,1976)

จากผลการศึกษาทำให้สามารถสร้างโมเดลดอกพหลัม ได้ดังนี้



โมเดลดอกลำดัม

- ภาวะชีวิตของพ่อแม่ ก่อนเข้าสู่วิถีของดิช นัท ฮันท์
- **บมในอดีตของครอบครัว :** ประสบการณ์สัมพันธ์ภาพที่เป็นบาดแผล และขาดความอบอุ่น
 - **ความไม่มั่นคง :** ความเครียด การใช้ความรุนแรงที่ส่งผลให้ตัวเองและคนรอบข้างเกิดความทุกข์
 - **ความต้องการที่จะค้นพบตัวเองและทางพันทุกซ์ :** การค้นหาแนวทางปฏิบัติเพื่อความเข้าใจตัวเอง และชีวิตที่สงบเย็น เป็นสุข

จากโมเดลดอกพลัม แสดงให้เห็นจุดเริ่มต้นจากภาวะชีวิตของพ่อแม่ก่อนเข้าสู่วิถีของดิช นัท ฮันท์ ที่เกิดจากความทุกข์ที่เป็นปมในอดีตของครอบครัว ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจ จนทำให้เกิดความต้องการที่จะค้นพบตัวเองและทางพันทุกข์ จนได้มาเจอการปฏิบัติตามวิถีของหลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์ จากการเดินตามเส้นทางนี้พบว่ามีหลักการสำคัญ 3 หลักการ คือ การเป็นดั่งกันและกัน การเข้าใจความทุกข์ของตนเองและผู้อื่น และการอยู่กับปัจจุบันขณะ สำหรับวิธีการปฏิบัติ ที่พ่อแม่มีการปฏิบัติเป็นประจำและให้ความสำคัญมี 10 วิธี คือ 1) การเจริญและฟังเสียงระฆัง 2) การฟังอย่างลึกซึ้ง 3) การเดินสมาธิ 4) การตามลมหายใจ 5) การท่องบทกลอน 6) การฟังเพลงแห่งสติ 7) การท่องบทพิจารณาอาหาร 8) การเขียนบันทึก 9) การฝึกเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และ 10) การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ จนทำให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องของการแปรเปลี่ยนในตนเองและการเรียนรู้ร่วมกันเป็นชุมชน (สังฆะ) ทำให้เกิดผล 3 ลักษณะ คือ เกิดความสุขสงบ เกิดความเมตตากรุณา และเกิดปัญญา หลังจากการฝึกปฏิบัติของพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์ ทำให้มีสติตระหนักรู้นำไปสู่ความสงบ มั่นคง ปัญญาความเข้าใจ ความรักความเชื่อมั่น และการเป็นแบบอย่างที่ดี

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. จากผลการวิจัยการเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์ ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้เรียนรู้ในเรื่อง การเข้าใจในความทุกข์ของตนเอง การเท่าทันสภาวะจิตใจของตนเอง รู้จักหยุดและกระทำสิ่งที่ผ่านการไตร่ตรองอย่างเหมาะสม หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมครอบครัว พ่อแม่ และเด็ก ควรนำผลการวิจัยนี้ไปเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายที่สนับสนุนการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวด้วยการสร้างแนวคิดในการดำเนินชีวิตด้วยการใช้สติให้กับพ่อแม่ ส่งเสริมวิธีการสร้างความสุขที่เกิดขึ้นจากภายใน ส่งเสริมการฝึกสติเพื่อสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจของพ่อแม่ในการป้องกันการแสดงอารมณ์รุนแรงทางอารมณ์หรือทางร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อลูก เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับสถาบันครอบครัว

2. หน่วยงานทางการศึกษาควรนำการฝึกสติในชีวิตประจำวันมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรทางการศึกษา โดยส่งเสริมให้บุคลากรทางการศึกษาได้เรียนรู้วิธีการฝึกสติตามแนวของดิช นัท ฮันท์ จากการเข้าร่วมงานภาวนาของหมู่บ้านพลัมหรือนิมนต์นักบวชจากหมู่บ้านพลัมมาเป็นวิทยากรให้กับหน่วยงานในการฝึกปฏิบัติและนำมาประยุกต์ใช้กับวิถีการทำงานเพื่อพัฒนาตนเองและพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาบุคลากรครู ควรส่งเสริมให้บุคลากรครูได้รับการฝึกสติและนำการฝึกปฏิบัติเข้ามาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน ที่จะส่งผลไปสู่ผู้เรียน

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. หน่วยงานที่สนใจสามารถนำแนวทางการเจริญสติไปประยุกต์ใช้ในการทำงานเพื่อพัฒนาศักยภาพและทรัพยากรมนุษย์ให้มีความเข้มแข็งภายในจิตใจ เช่น การฝึกสติด้วยการใช้สื่อที่เป็นเสียงเตือนสติด้วยการตั้งเสียงระฆังไว้ในคอมพิวเตอร์ทุก ๆ ชั่วโมง เมื่อเสียงระฆังดังขึ้นให้พนักงานทุกคนหยุดจากการปฏิบัติหน้าที่และกลับมาตามลมหายใจ 3 ครั้ง เพื่อเรียกสติให้กลับมาอยู่กับการทำงาน

2. ผู้ที่สนใจสามารถนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการฝึกสติในชีวิตประจำวันได้ โดยนำตัวอย่างการฝึกสติที่มีการประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตของกรณีศึกษา นำมาเป็นแบบอย่างในการฝึกปฏิบัติของตนเองได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผู้ที่อยู่ในวิถีแห่งสติของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ ในกลุ่มอื่นที่มีความแตกต่างกันเกี่ยวกับสถานภาพทางสังคมในเรื่องของเพศ วัย ระดับการศึกษา และอาชีพ เพื่อเป็นข้อยืนยันว่าทุกคนสามารถเข้าถึงและพัฒนาจิตใจได้ด้วยการฝึกสติ

2. ควรมีการศึกษาผู้ที่อยู่ในวิถีแห่งสติของเกจิอาจารย์ท่านอื่น เพื่อเป็นการยืนยันผลจากการฝึกสติ

3. ควรมีการวิจัยและพัฒนาหลักสูตรการเจริญสติในบริบทของโลกยุคปัจจุบัน เพื่อเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการค้นหาวิธีการที่เหมาะสมกับการพัฒนาตนเอง

รายการอ้างอิง

- Click, P. M., & Click, D. W. (1997). *Administration of Schools for Young Children*. USA: Delmar.
- Decker, C. A., & Decker, J. R. (1992). *Planing and Administering Early Childhood Programs*. New York: Mcmillan.
- Department of Health. (2000). *Framework for the assessment of children in need and their families*. London: The Stationery Office.
- Duncan, L., Coatsworth, J., & Greenberg, M. (2009). A model of mindful parenting: Implication for parent-child relationship and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270.
- Epstein, R. (2010). What Makes a Good Parent. *Scientific American Mind*, November/December, 46-51.
- Galbraith, J. (1995). *Designing Organization*: Jossey-Bass Inc. Publishers.
- Malinowski, B. (1976). *Science and Religion and Other Essays*. Magic, Glencoe : Free Press.
- Marybeth, W. (2004). *The Bodhisattva Relationship : Thich Nhat Hanh and Rita Gross on the Integration of Parenting and Buddhist Practice Among non-Asian, North American*. Master of Arts, Wilfrid Laurier University,
- Sheshagiri, R. (2012). *A critical study of the concept of peace in Buddhist philosophy with special reference to Thich Nhat Hanh*. University of Mysore.
- Time Magazine. (2014). The Mindful Revolution. February 3.
- Walcher, D., & Prisca, R. (2012). *Yoga and master Thich Nhat Hanh's teachings : the practice of self-reflexive projects among forty individuals in late modern Hong Kong*. The University of Hong Kong.
- กมลทิพย์ วิจิตรสุนทรกุล. (2542). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของนักเรียนอาชีวศึกษาชายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล,

- กาญจนา รอดแก้ว. (2550). การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของเครือข่ายการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชนในเขตภาคกลาง. ศึกษาศาสตร์ดุสิต บัณฑิต สาขาการศึกษาจากระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กิ่งแก้ว อารีรักษ์ และคณะ. (2549). การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบหลากหลาย. กรุงเทพฯ: อัลฟามีเลียน เนียม.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2558). เป็นฮีโร่ของลูก ไม่ยากอย่างที่คิด. Retrieved from <http://www.kriengsak.com/node/124>.
- เกศสุดา รัชฎาวิชิตกุล. (2547). การพัฒนาการเรียนการสอนที่สนองต่อรูปแบบการเรียนรู้ภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. ศึกษาศาสตร์ดุสิต บัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
- ชาลินี สุริยนเปล่งแสง. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและลักษณะการเป็นพ่อแม่ของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีบุตรปฐมวัยในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- ชิตชงค์ ส.นันทนาเนตร. (2549). ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย ศิลปากร.
- ชิตชงค์ ส.นันทนาเนตร. (2560). ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่. นครปฐม: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ชิตาพร เอี่ยมสะอาด. (2550). รายงานการวิจัย เรื่อง การใช้ชุดให้ความรู้ผู้ปกครองที่เน้นการเรียนรู้ภาษาแบบธรรมชาติเพื่อส่งเสริมนิสัยรักการอ่านของเด็กปฐมวัย. สุราษฎร์ธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- ทิฆายุวัฒน์ สวัสดิ์ล่อ. (2551). การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์. หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,
- ดิช นัท ฮันท์. (2554). ของฝากจากหลวงปู่ดิช นัท ฮันท์. บริษัท อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด : นนทบุรี: พิมพ์ดี จำกัด.
- ทองหล่อ วงษ์ธรรมา. (2555). พื้นฐานปรัชญาการศึกษา : ภูมิปัญญาของตะวันออกและตะวันตก. กรุงเทพฯ โอเดียนสโตร์.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2544). สติบำบัด. กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์เนศ พรินท์ติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด.
- ธวัชรัตน์ อ่อนราษฎร์. (2557). แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์. พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

นิวัฒน์ ชัยวรมุขกุล. (2561). การพัฒนาคืออะไร. Retrieved from

<https://www.gotoknow.org/posts/485293>

ประสาธ อิศรปริดา. (2547). สารัตถะจิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

พนิดา มารุ่งเรือง. (2555). การพัฒนาตัวบ่งชี้คุณภาพความเป็นพ่อแม่ : การวิเคราะห์คุณสมบัติทางจิตมิติโดยใช้เอสอีเอ็มกลุ่มพหุ. หลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

พระทรัพย์ชู มหาวีโร. (2554). การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัทธันท์. หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต. (2542). พุทธศาสนา-ปรัชญา. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

พระสมัย สมโย. (2554). ศึกษาผลการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดโมกขวนาราม อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น. หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

พลวัต วุฒิประจักษ์ และมาเรียม นิลพันธ์. (2554). การพัฒนาหลักสูตรรายวิชาจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาครู เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะบัณฑิตครูที่พึงประสงค์. วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย, 2(2), 150-162.

พีรเทพ รุ่งคุณากร. (2553). รายงานฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัย “การเปลี่ยนแปลงของตนเองแนวจิตตปัญญาศึกษา”. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

พีรเทพ รุ่งคุณากร. (2556). การพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ของสตรีไทยที่ถูกกระทำความรุนแรงจากคู่ครอง. ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาดลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร,

พีรเทพ รุ่งคุณากร. (2559). กลุ่มพัฒนาตนเพื่อความมั่งคั่งทางจิตใจ. Retrieved from rungkunakorn.blogspot.com

เพชรพรศ แดนศิลป์. (2550). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและ ภาวะความเปลี่ยนแปลง. ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2558). ต่างชาติตื่นตัวใช้ “การเจริญสติ” ปลูกฝังคุณธรรมในเด็ก.

Retrieved from

www.manager.co.th/Dhamma/viewnews.aspx?NewsID=958000099005

- มนัสนันท์ น้าสมบุรณ์. (2556). ผลการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา ของประเทศไทยของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. วารสารศิลปากรศึกษาศาสตร์วิจัย, 5(2), 38-47.
- มูลนิธิหมู่บ้านพลัม. (2555). เวลาอันนี้เป็นสุข. บริษัท อัมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด : นนทบุรี: พิมพ์ที่ จำกัด.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2555). พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์
- วิทยากร เชียงกูล. (2527). พัฒนาชุมชน-พัฒนาสังคม. เชียงใหม่: คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศรุดา ปัญญาโรจน์รุ่ง. (2557). การพัฒนาชุดให้ความรู้ผู้ปกครองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรู้หนังสือของเด็กก่อนวัยเรียน มูลนิธิเด็กก่อนในสลัมฯ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- ศุภาภรณ์ พงษ์แพทย์. (2550). ศึกษาแรงจูงใจในการถือศีลอุโบสถของพุทธศาสนิกชน : กรณีศึกษาวัดสังฆทานและวัดปทุมวนาราม. วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล,
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก. (2557). วิธีสร้างบุญวาสนาบารมี. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เอมี เอ็นเตอร์ไพรส์จำกัด.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2551). ทฤษฎีและกลยุทธ์การพัฒนาสังคม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). 10 เคล็ดลับการเป็นพ่อแม่ที่ดี. Retrieved from www.thaihealth.or.th/content/
- สุภาวดี ลายบัว. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองกับความรู้ของผู้ปกครองในการเสริมสร้างพัฒนาการเด็กปฐมวัยในสถานศึกษา เขตอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี. หลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี,
- สุมณฑา พรหมบุญ และคณะ. (2541). การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- สุนา เลียบทวี และนพพร จันทรนำชู. (2556). การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาด้านพฤติกรรม และอารมณ์ของมนุษย์: กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. วารสารศิลปากรศึกษาศาสตร์วิจัย, 4 (2), 237-250.

หมู่บ้านพลัม. (2559). การศึกษาผ่านการภาวนา หนทางแห่งการเจริญสติ 5 วิธี. Retrieved from www.thaiplumvillage.org

หิมาพรณ รักแตงาม. (2557). พระพุทธศาสนาเพื่อสังคม ศึกษาจากแนวคิดและชีวิตของ ดิษ นัท ฮันท์. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 4 (2)

อัชฌา สุวรรณกาญจน์และคณะ. (2550). วิจัยและพัฒนาชุดการสอนแบบใช้ชุมชนเป็นฐานเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านพุทธิปัญญาและความสามารถในการพัฒนาอนามัยชุมชน ในรายวิชาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน 2. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์,





ภาคผนวก



เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้า.....

ยินยอมเป็นกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยเรื่อง “การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์” ของนางสาวกุลวิภา ชีพรับสุข นักศึกษาปริญญาเอก สาขาการศึกษาตลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยข้าพเจ้ายอมรับว่า

1. ข้าพเจ้าได้รับคำชี้แจงอธิบายเกี่ยวกับงานวิจัยนี้ ทั้งที่มา วัตถุประสงค์ ขั้นตอนดำเนินการ ระยะเวลา และลักษณะการมีส่วนร่วมของข้าพเจ้าในงานวิจัยนี้โดยละเอียด ชัดเจน
2. ข้าพเจ้าได้รับคำตอบที่ชัดเจนในทุกสิ่งที่ใช้ข้าพเจ้าถาม
3. ข้าพเจ้าเข้าใจและได้รับการยืนยันว่า ข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อ โดยไม่ต้องอธิบายหรือชี้แจงใด ๆ และข้อมูลทุกอย่างจะถูกกลบ ไม่นำไปเข้าร่วมในการวิจัย
4. การถอนตัวจากการวิจัยจะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับข้าพเจ้า
5. การมีส่วนร่วมของข้าพเจ้าครั้งนี้ จะปกปิดเป็นความลับอย่างเคร่งครัด และข้อมูลที่ได้รับจากข้าพเจ้าจะไม่ถูกนำไปใช้ในการเปิดเผยหรือชี้สถานะและตัวตนของข้าพเจ้า
6. ข้าพเจ้าสมัครใจด้วยตนเอง และเข้าร่วมการวิจัยนี้โดยไม่อยู่ภายใต้ข้อผูกมัดใด ๆ ทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าจึงได้ลงนามไว้ในเอกสารนี้ เพื่อยืนยันการเข้าร่วมงานวิจัยนี้ตามเงื่อนไขดังกล่าวทุกประการ



ลงนาม

(.....)

ผู้ร่วมการวิจัย

วันที่.....



ภาคผนวก ข
เครื่องมือการวิจัย

แบบสัมภาษณ์

“การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์”

ข้อคำถามสัมภาษณ์

1. ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล

- 1) ขอให้ท่านกรุณาแนะนำตัวและเล่าประสบการณ์การเป็นพ่อแม่ของท่าน
- 2) ประวัติการสมรสของท่านเป็นอย่างไร
- 3) ให้ท่านเล่าประสบการณ์ในการเลี้ยงดูลูกของท่านว่าใครเป็นคนเลี้ยงและมีวิธีการเลี้ยงดูอย่างไร

2. การเข้าสู่วิถีแห่งสติตามแนวดิช นัท ฮันท์

- 4) ท่านมีมุมมองเกี่ยวกับเรื่องของสติหรือการฝึกสติอย่างไร
- 5) ก่อนที่จะมาฝึกสติตามแนวทางของหลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์ ท่านได้ฝึกสติในแบบใดมาก่อนบ้างมีวิธีการฝึกอย่างไร และใช้ระยะเวลาฝึกนานแค่ไหน
- 6) ท่านรู้จักและมาฝึกสติตามแนวของหลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์ ได้อย่างไร

3. หลักและวิธีการฝึกสติตามแนวดิช นัท ฮันท์

- 7) ท่านฝึกสติตามแนวของดิช นัท ฮันท์ ด้วยวิธีใดบ้าง
- 8) จากการฝึกสติของท่าน เกิดอุปสรรคอะไรบ้าง
- 9) ท่านแก้ปัญหาอย่างไรกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น
- 10) หลังจากได้มาฝึกสติแล้ว ตามการรับรู้หรือความเข้าใจของท่านเกี่ยวกับหลักและวิธีการฝึกสติของหลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์ เป็นอย่างไร
- 11) เหตุใดท่านจึงยังนำแนวทางของหลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์ มาฝึกปฏิบัติต่อ
- 12) การฝึกสติของท่าน ท่านนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในเรื่องใดบ้าง และใช้อย่างไร

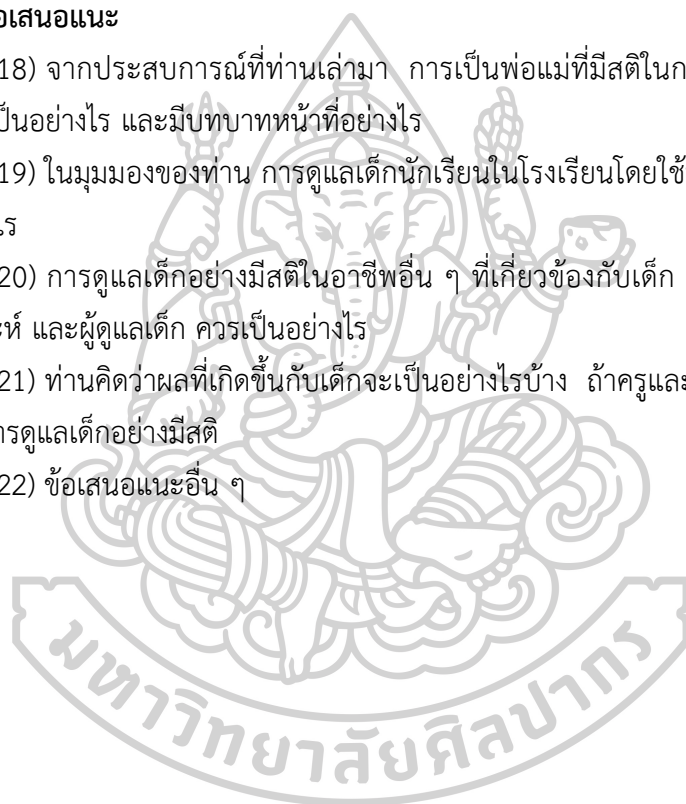
4. การเรียนรู้และผลการฝึกสติของพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์

- 13) การประยุกต์ใช้ในการเป็นพ่อแม่ของท่าน ท่านมีสถานะ บทบาทหน้าที่ การเรียนรู้และความสามารถในการเลี้ยงดูลูก ในเรื่องต่อไปนี้ได้อย่างไร
 - สติในการดำรงชีวิตประจำวัน
 - ความมั่นคงทางอารมณ์หรือจิตใจ
 - ทักษะชีวิต/ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีทักษะและวุฒิภาวะ
 - ความเมตตา กรุณาและการแสดงออกซึ่งความรัก
 - การเรียนรู้ของพ่อแม่
 - การเป็นแบบอย่างที่ดีและส่งเสริมการเรียนรู้ให้ลูก
 - การเชื่อมั่นและยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น
 - ความรู้ในการเลี้ยงดูลูก

- 14) นอกจาก 8 ประเด็นข้างต้น ท่านมีวิธีอื่นในการนำการฝึกสติมาประยุกต์ใช้อย่างไร
- 15) หลังจากที่ท่านได้ฝึกสติ เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรในตัวท่านบ้าง
- 14) ท่านใช้เวลาฝึกสติด้านไหน ถึงเกิดการเปลี่ยนแปลงกับตนเอง
- 15) หลังจากที่ท่านได้นำการฝึกสติไปใช้ในการเลี้ยงดูลูก เกิดการเปลี่ยนแปลงกับตัวท่าน และลูกอย่างไร
- 16) ความสัมพันธ์ของท่านกับคู่สมรส และคนในครอบครัวเป็นอย่างไรบ้าง
- 17) หลังจากที่ท่านได้เดินในวิถีแห่งสติและมีการนำมาใช้กับการดำเนินชีวิตของท่าน คนรอบข้างแสดงออกหรือพูดถึงท่านอย่างไรบ้าง

5. ข้อเสนอแนะ

- 18) จากประสบการณ์ที่ท่านเล่ามา การเป็นพ่อแม่ที่มีสติในการเลี้ยงดูลูกในความคิดของท่านควรเป็นอย่างไร และมีบทบาทหน้าที่อย่างไร
- 19) ในมุมมองของท่าน การดูแลเด็กนักเรียนในโรงเรียนโดยใช้หลักการมีสติ ครูควรจะดูแลเด็กอย่างไร
- 20) การดูแลเด็กอย่างมีสติในอาชีพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก เช่น หมอ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ และผู้ดูแลเด็ก ควรเป็นอย่างไร
- 21) ท่านคิดว่าผลที่เกิดขึ้นกับเด็กจะเป็นอย่างไรบ้าง ถ้าครูและอาชีพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเด็กใช้วิธีการดูแลเด็กอย่างมีสติ
- 22) ข้อเสนอแนะอื่น ๆ



แบบบันทึกภาคสนามแบบมีโครงสร้างประกอบการสัมภาษณ์

“การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์” (ฉบับพ่อแม่)

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....

ครั้งที่.....วัน เดือน ปี.....

สถานที่.....

เริ่มการสัมภาษณ์เวลา.....น. จบการสัมภาษณ์เวลา.....น.

ตอนที่ 1 ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ระดับการศึกษาสูงสุด ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา ปริญญาตรี
 ปริญญาโท ปริญญาเอก อื่นๆ(ระบุ).....
4. อาชีพ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ
 ลูกจ้าง (ระบุ).....
 ธุรกิจการเกษตร ธุรกิจอุตสาหกรรม
 ธุรกิจการค้าส่ง ธุรกิจการค้าปลีก
 อาชีพการให้บริการ (ระบุ).....
 อาชีพส่วนตัว (ระบุ).....
 อื่น ๆ (ระบุ).....
5. ตำแหน่งงาน (ระบุ).....
6. รายได้ต่อเดือน น้อยกว่า 20,000 บาท 20,001 – 30,000 บาท
 30,001 – 40,000 บาท 40,001 – 50,000 บาท
 50,001 – 60,000 บาท มากกว่า 60,000 บาท

ตอนที่ 2 ประวัติการสมรสและการเป็นพ่อแม่

1. สถานภาพการสมรส โสด สมรส หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่
2. จำนวนครั้งที่สมรส.....ครั้ง
3. อายุตอนสมรสครั้งแรก.....ปี
4. มีบุตรคนแรกอายุ.....ปี
5. ระยะเวลาในการแต่งงานกับคู่ครองปัจจุบัน.....ปี
6. คู่ครองปัจจุบัน
6.1) มีชีวิตอยู่ เสียชีวิต

6.2) อายุ.....ปี

6.3) ระดับการศึกษาสูงสุด ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา
 ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก
 อื่นๆ (ระบุ).....

6.4) อาชีพ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ
 ลูกจ้าง (ระบุ).....
 ธุรกิจการเกษตร ธุรกิจอุตสาหกรรม
 ธุรกิจการค้าส่ง ธุรกิจการค้าปลีก
 อาชีพการให้บริการ (ระบุ).....
 อาชีพส่วนตัว (ระบุ).....
 อื่น ๆ (ระบุ).....

6.5) ตำแหน่งงาน (ระบุ).....

6.6) รายได้ต่อเดือน น้อยกว่า 20,000 บาท 20,001 – 30,000 บาท
 30,001 – 40,000 บาท 40,001 – 50,000 บาท
 50,001 – 60,000 บาท มากกว่า 60,000 บาท

7. จำนวนบุตร.....คน

7.1) บุตรคนที่..... มีชีวิต เสียชีวิต

● เพศ ชาย หญิง

● ปัจจุบันอายุ.....ปี

● ระดับการศึกษาสูงสุด ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา
 ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก อื่นๆ (ระบุ)

● อาชีพ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ
 ลูกจ้าง (ระบุ).....
 ธุรกิจการเกษตร ธุรกิจอุตสาหกรรม
 ธุรกิจการค้าส่ง ธุรกิจการค้าปลีก
 อาชีพการให้บริการ (ระบุ).....
 อาชีพส่วนตัว (ระบุ).....
 นักเรียน/นักศึกษา
 อื่น ๆ (ระบุ).....

● ตำแหน่งงาน (ระบุ).....

7.2) บุตรคนที่..... มีชีวิต เสียชีวิต

● เพศ ชาย หญิง

● ปัจจุบันอายุ.....ปี

- ระดับการศึกษาสูงสุด ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา
- ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก อื่นๆ (ระบุ)

- อาชีพ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ
- ลูกจ้าง (ระบุ).....
- ธุรกิจการเกษตร ธุรกิจอุตสาหกรรม
- ธุรกิจการค้าส่ง ธุรกิจการค้าปลีก
- อาชีพการให้บริการ (ระบุ).....
- อาชีพส่วนตัว (ระบุ).....
- นักเรียน/นักศึกษา
- อื่น ๆ (ระบุ).....

- ตำแหน่งงาน (ระบุ).....

7.3) บุตรคนที่..... มีชีวิต เสียชีวิต

- เพศ ชาย หญิง

- ปัจจุบันอายุ.....ปี

- ระดับการศึกษาสูงสุด ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา
- ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก อื่นๆ (ระบุ)

- อาชีพ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ
- ลูกจ้าง (ระบุ).....
- ธุรกิจการเกษตร ธุรกิจอุตสาหกรรม
- ธุรกิจการค้าส่ง ธุรกิจการค้าปลีก
- อาชีพการให้บริการ (ระบุ).....
- อาชีพส่วนตัว (ระบุ).....
- นักเรียน/นักศึกษา
- อื่น ๆ (ระบุ).....

- ตำแหน่งงาน (ระบุ).....

7.4) บุตรคนที่..... มีชีวิต เสียชีวิต

- เพศ ชาย หญิง

- ปัจจุบันอายุ.....ปี

- ระดับการศึกษาสูงสุด ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา
- ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก อื่นๆ (ระบุ)

- อาชีพ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ
- ลูกจ้าง (ระบุ).....

- ธุรกิจการเกษตร ธุรกิจอุตสาหกรรม
 ธุรกิจการค้าส่ง ธุรกิจการค้าปลีก
 อาชีพการให้บริการ (ระบุ).....
 อาชีพส่วนตัว (ระบุ).....
 นักเรียน/นักศึกษา
 อื่น ๆ (ระบุ).....

● ตำแหน่งงาน (ระบุ).....

8. การเลี้ยงดูบุตรในช่วงปฐมวัย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- เลี้ยงดูเพียงลำพัง (พ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว)
 ร่วมกันเลี้ยงดูกับคู่ครองที่เป็นผู้ให้กำเนิดบุตร
 ร่วมกันเลี้ยงดูกับคู่ครองที่ไม่ได้เป็นผู้ให้กำเนิดบุตร
 ญาติที่พักอาศัยในบ้านเดียวกันเป็นผู้เลี้ยงดู
 ญาติที่ไม่ได้พักอาศัยในบ้านเดียวกันเป็นผู้เลี้ยงดู
 จ้างบุคคลอื่นเลี้ยงดู (โรงเรียน/เนอสเซอรี่/สถานรับเลี้ยงเด็ก)
 อื่น ๆ (ระบุ).....

9. วิธีในการเลี้ยงดูบุตรของท่านก่อนการฝึกสติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- การเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย (สนับสนุนให้เด็กเป็นตัวของตัวเองยอมรับสิทธิและข้อเรียกร้องของเด็กตามเหตุผล ตัดสินปัญหาาร่วมกันและเด็กมีส่วนร่วมในการตั้งกฎเกณฑ์และมีข้อตกลงร่วมกัน)
 การเลี้ยงดูแบบให้ความรัก/เอาใจใส่ (ให้ความอบอุ่น ใช้เหตุผลมากกว่าการลงโทษ ให้คำชมเชยและช่วยแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่ดีที่สุด รวมทั้งการยอมรับ หรือยกย่องเด็กตามความสามารถของสติปัญญา ร่างกาย และอารมณ์ของเด็ก)
 การเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล (รู้จักความพอดี ยึดหยุ่น ไม่เข้มงวดจนเด็กขาดศักยภาพในตนเองหรือปล่อยจนเสียเด็ก ให้คำแนะนำเมื่อเด็กมีปัญหา แต่ไม่ควบคุมหรือออกคำสั่งเมื่อเด็กทำความผิดจะชี้แจงและให้เหตุผล)
 การเลี้ยงดูแบบอำนาจนิยม (พ่อแม่เป็นผู้กำหนดกฎเกณฑ์และเด็กจะต้องปฏิบัติตามโดยที่เด็กไม่สามารถต่อรองได้และพ่อแม่ไม่ยอมรับความต้องการของเด็ก)
 การเลี้ยงดูแบบลงโทษ (ลงโทษทางจิต คือ ลงโทษด้วยการทำให้เด็กเกิดความรู้สึกละอายใจ บิดา มารดาทอดทิ้งเด็ก และไม่ให้ความรักแก่เด็ก การลงโทษทางกาย คือ การลงโทษด้วยการห้ามเล่นของเล่น ไม่ให้เที่ยว รวมทั้งการเขี่ยนตีให้เจ็บปวดทางกาย)
 การเลี้ยงดูแบบตามใจ (การดูแลโดยทะนุถนอมจนเกินเหตุ ไม่มีการตั้งกฎเกณฑ์หรือระเบียบใดๆ ไม่ตำหนิหรือลงโทษเมื่อเด็กทำความผิด)

การเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย/ทอดทิ้ง (เป็นการดูแลเด็กที่พ่อแม่ไม่ให้ความสนใจหรือตอบสนองความต้องการของเด็ก หรือให้การดูแลเอาใจใส่ต่อเด็กน้อยมาก)

อื่น ๆ (ระบุ).....

10. ปัญหาและอุปสรรค/การแก้ปัญหาในการเลี้ยงดูลูก

.....

.....

.....

11. ท่านได้เรียนรู้เรื่องใดบ้างจากการเป็นพ่อแม่ของท่าน

.....

.....

.....

12. จากเรื่องที่ท่านได้เรียนรู้เกิดผลอะไรบ้าง

.....

.....

.....

13. ท่านคิดว่าสิ่งที่จำเป็นในการเป็นพ่อแม่ของท่าน โดยเรียงลำดับความสำคัญ 1-5 (1 หมายถึงสำคัญมากที่สุด 2 หมายถึง สำคัญมาก 3 หมายถึง สำคัญปานกลาง 4 หมายถึง สำคัญน้อย 5 หมายถึง สำคัญน้อยที่สุด)

- สติในการดำรงชีวิตประจำวัน
- ความมั่นคงทางอารมณ์หรือจิตใจ
- ทักษะชีวิต/ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีทักษะและวุฒิภาวะ
- ความเมตตา กรุณาและการแสดงออกซึ่งความรัก
- การเรียนรู้ของพ่อแม่
- การเป็นแบบอย่างที่ดีและส่งเสริมการเรียนรู้ให้ลูก
- การเชื่อมั่นและยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น
- ความรู้ในการเลี้ยงดูลูก
- อื่น ๆ (ระบุ).....

ตอนที่ 3 ประวัติการฝึกสติ

1. ท่านมีมุมมองเกี่ยวกับเรื่องของสติหรือการฝึกสติอย่างไร

.....

.....

.....

2. ท่านเคยมีประสบการณ์ในการฝึกสติแบบใดบ้าง

- 2.1) วิธีฝึก.....ตามแนวของ.....
ระยะเวลา.....ผลที่ได้รับ.....
- 2.2) วิธีฝึก.....ตามแนวของ.....
ระยะเวลา.....ผลที่ได้รับ.....
- 2.3) วิธีฝึก.....ตามแนวของ.....
ระยะเวลา.....ผลที่ได้รับ.....
- 2.4) วิธีฝึก.....ตามแนวของ.....
ระยะเวลา.....ผลที่ได้รับ.....
- 2.5) อื่น ๆ (ระบุ).....

3. ประสบการณ์ฝึกสติตามแนวของ ดิข นัท ฮันท์

- 3.1) เริ่มต้นฝึกสติตามแนวของ ดิข นัท ฮันท์ อายุ.....ปี
- 3.2) ระยะเวลาในการฝึกสติตามแนว ดิข นัท ฮันท์ จนถึงปัจจุบัน.....ปี
- 3.3) ท่านรู้จักแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์ จากแหล่งใด
- เพื่อน ครอบครัว สื่อประชาสัมพันธ์ (ระบุ).....
- website หมู่บ้านพลัม อ่านหนังสือหรือข้อเขียนของ ดิข นัท ฮันท์/
หมู่บ้านพลัม
- อื่น ๆ (ระบุ).....

3.4) ความประทับใจที่ทำให้ท่านฝึกสติตามแนวของ ดิข นัท ฮันท์

.....

.....

.....

3.5) ท่านร่วมงานภาวนาของหมู่บ้านพลัมจนถึงปัจจุบันมาแล้วกี่ครั้ง.....

ปี พ.ศ.....สถานที่.....

ทำหน้าที่ พระ (ระบุ).....

อาสาสมัคร (ระบุ)

ผู้เข้าร่วมงาน

ปี พ.ศ.....สถานที่.....

ทำหน้าที่ พระ (ระบุ).....

อาสาสมัคร (ระบุ)

ผู้เข้าร่วมงาน

ปี พ.ศ.....สถานที่.....

ทำหน้าที่ พระ (ระบุ).....

อาสาสมัคร (ระบุ)

ผู้เข้าร่วมงาน

3.6) คนในครอบครัวท่านได้เข้าร่วมการฝึกด้วยหรือไม่.....

ตอนที่ 4 วิธีการและผลการฝึกสติตามแนว ดิช นัท ฮันท์

1. ท่านมีวิธีฝึกสติตามแนว ดิช นัท ฮันท์ ในเรื่องใดบ้าง และมีวิธีการฝึกอย่างไร

.....

2. ในการฝึกสติของท่านมีอุปสรรคหรือไม่ และท่านจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างไร

.....

3. หลังจากได้มาฝึกสติแล้ว ตามการรับรู้หรือความเข้าใจของท่านเกี่ยวกับหลักและวิธีการฝึกสติของ ดิช นัท ฮันท์ เป็นอย่างไร

.....

4. หลังจากที่ท่านได้ฝึกสติตามแนวของ ดิช นัท ฮันท์ มาจนถึงตอนนี้เป็นอย่างไบบ้าง (ลักษณะที่เปลี่ยนแปลง)

4.1) ความรู้สึกนึกคิดต่อตนเอง

.....

4.2) ความรู้สึกนึกคิดต่อสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเอง

.....

4.3) การเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมและลักษณะของตนเอง

.....

5. ท่านใช้ระยะเวลาในการฝึกเท่าไร ถึงสังเกตตัวเองได้ชัดว่าเกิดการเปลี่ยนแปลง.....ปี

6. ในเรื่องการเลี้ยงดูบุตรที่ผ่านมามีตั้งแต่ก่อนฝึกมาจนถึงตอนนี้เป็นอย่างไบบ้าง ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องต่อไปนี้ (ก่อนฝึก และหลังฝึกของพ่อแม่)

- สติในการดำรงชีวิตประจำวัน

- ความมั่นคงทางอารมณ์หรือจิตใจ
- ทักษะชีวิต/ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีทักษะและวุฒิภาวะ
- ความเมตตา กรุณาและการแสดงออกซึ่งความรัก
- การเรียนรู้ของพ่อแม่
- การเป็นแบบอย่างที่ดีและส่งเสริมการเรียนรู้ให้ลูก
- การเชื่อมั่นและยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น
- ความรู้ในการเลี้ยงดูลูก
- อื่น ๆ (ระบุ).....

7. หลังจากที่ท่านได้นำการฝึกสติไปใช้ในการเลี้ยงดูบุตรของท่านแล้ว ท่านสังเกตเห็นผลที่เกิดขึ้นกับบุตรท่านหรือไม่ว่าบุตรท่านเป็นอย่างไรบ้าง (ตัวบุตรและสิ่งที่บุตรแสดงออกกับท่าน)

.....

.....

8. ท่านนำการฝึกสติของท่านไปประยุกต์ใช้กับเรื่องอื่น ๆ หรือไม่ อย่างไรบ้าง

- ใช้ในการทำงาน
- ใช้ในการเรียน
- ใช้ในการดำเนินชีวิตกับครอบครัว.....
- ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน
- อื่น ๆ (ระบุ).....

9. จากการที่ท่านได้ฝึกสติและมีการนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตของท่าน คนรอบข้างแสดงออกหรือพูดถึงท่านอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

10. ผลของการฝึกสติที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน

- การมีสมาธิ การควบคุมอารมณ์ การลดความเครียด
- การเข้าใจผู้อื่น ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความรักความกรุณาที่กว้างไกล
- มีความสุข รักษาอาการเจ็บป่วย
- อื่น ๆ (ระบุ).....

ตอนที่ 5 การนำแนวทางการฝึกสติตามแนวของ ดิข นัท ฮันท์ ไปใช้เพื่อส่งเสริมการเป็นพ่อแม่

1. จากมุมมองการฝึกสติที่ท่านเล่ามา การเป็นพ่อแม่ในยุคปัจจุบัน ควรเป็นอย่างไร

.....

.....

2. ขอให้ท่านให้ข้อเสนอแนะสำหรับพ่อแม่ที่มีการฝึกสติมาแล้วกับพ่อแม่ที่ยังไม่เคยฝึกสติมาก่อนเลย

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....



แบบบันทึกภาคสนามแบบมีโครงสร้างประกอบการสัมภาษณ์
 “การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์” (ฉบับนักบวช)

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....
 ครั้งที่..... วัน เดือน ปี.....
 สถานที่.....
 เริ่มการสัมภาษณ์เวลา.....น. จบการสัมภาษณ์เวลา.....น.

ตอนที่ 1 ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล

1. เพศ ชาย หญิง

2. ปัจจุบันอายุ.....ปี ออกบวชอายุ.....ปี

ภูมิหลังก่อนออกบวช

3. ระดับการศึกษาสูงสุด ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา ปริญญาตรี
 ปริญญาโท ปริญญาเอก อื่นๆ (ระบุ).....

4. อาชีพก่อนออกบวช ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ
 ลูกจ้าง (ระบุ).....
 ธุรกิจการเกษตร ธุรกิจอุตสาหกรรม
 ธุรกิจการค้าส่ง ธุรกิจการค้าปลีก
 อาชีพการให้บริการ (ระบุ).....
 อาชีพส่วนตัว (ระบุ).....
 อื่น ๆ (ระบุ).....

5. ตำแหน่งงาน (ระบุ).....

6. รายได้ต่อเดือน น้อยกว่า 20,000 บาท 20,001 – 30,000 บาท
 30,001 – 40,000 บาท 40,001 – 50,000 บาท
 50,001 – 60,000 บาท มากกว่า 60,000 บาท

ตอนที่ 2 ลักษณะของตัวท่านและประสบการณ์ชีวิตก่อนฝึกสติ

1. ลักษณะของตัวท่านและประสบการณ์ชีวิตก่อนการฝึกสติ

.....

ตอนที่ 3 การฝึกสติ

1. ก่อนที่จะมาฝึกสติท่านมีมุมมองเกี่ยวกับเรื่องของสติหรือการฝึกสติอย่างไร

.....

.....

.....

2. ท่านเคยมีประสบการณ์ในการฝึกสติแบบใดบ้าง

2.1) วิธีฝึก.....ตามแนวของ.....

ระยะเวลา.....ผลที่ได้รับ.....

2.2) วิธีฝึก.....ตามแนวของ.....

ระยะเวลา.....ผลที่ได้รับ.....

2.3) วิธีฝึก.....ตามแนวของ.....

ระยะเวลา.....ผลที่ได้รับ.....

2.4) อื่น ๆ (ระบุ).....

3. ประสบการณ์ฝึกสติตามแนวของ ดิข นัท ฮันท์

3.1) เริ่มต้นฝึกสติตามแนวของ ดิข นัท ฮันท์ อายุ.....ปี

3.2) ระยะเวลาในการฝึกสติตามแนว ดิข นัท ฮันท์ จนถึงปัจจุบัน.....ปี

3.3) ท่านรู้จักแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์ จากแหล่งใด

เพื่อน ครอบครัว สื่อประชาสัมพันธ์ (ระบุ).....

website หมู่บ้านพลัม อ่านหนังสือหรือข้อเขียนของ ดิข นัท ฮันท์/
หมู่บ้านพลัม

อื่น ๆ (ระบุ).....

3.4) ความประทับใจที่ทำให้ท่านฝึกสติตามแนวของ ดิข นัท ฮันท์

.....

.....

3.5) ท่านร่วมงานภาวนาของหมู่บ้านพลัมจนถึงปัจจุบันมาแล้วกี่ครั้ง.....

ปี พ.ศ.....สถานที่.....

ทำหน้าที่ พระ (ระบุ).....

อาสาสมัคร (ระบุ)

ผู้เข้าร่วมงาน

ปี พ.ศ.....สถานที่.....

ทำหน้าที่ พระ (ระบุ).....

อาสาสมัคร (ระบุ)

ผู้เข้าร่วมงาน

ปี พ.ศ.....สถานที่.....

ทำหน้าที่ พระ (ระบุ).....

อาสาสมัคร (ระบุ)

ผู้เข้าร่วมงาน

4. ท่านมีวิธีฝึกสติตามแนว ดิช นัท ฮันท์ อย่างไร

.....

.....

.....

5. ในการฝึกสติของท่านมีอุปสรรคหรือไม่ และท่านจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างไร

.....

.....

.....

6. หลังจากได้มาฝึกสติแล้ว ตามการรับรู้หรือความเข้าใจของท่านเกี่ยวกับหลักและวิธีการฝึกสติของ ดิช นัท ฮันท์ เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

ตอนที่ 4 ผลการฝึกสติ

1. หลังจากที่ท่านได้ฝึกสติตามแนวของ ดิช นัท ฮันท์ มาจนถึงตอนนี้เป็นอย่างไบบ้าง (ลักษณะที่เปลี่ยนแปลง)

1.1) ความรู้สึกนึกคิดต่อตนเอง

.....

.....

1.2) ความรู้สึกนึกคิดต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง

.....

.....

1.3) การเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมและลักษณะของตนเอง

.....

.....

2. ความสัมพันธ์ของท่านกับคนในครอบครัวเป็นอย่างไบบ้าง คนรอบข้างพูดถึงท่านอย่างไร

.....

.....

3. ผลของการฝึกสติที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน

- การมีสมาธิ การควบคุมอารมณ์ การลดความเครียด
 การเข้าใจผู้อื่น ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
 มีความรักความกรุณาที่กว้างไกล มีความสุข
 รักษาอาการเจ็บป่วย อื่น ๆ (ระบุ).....

4. เวลาในการฝึกมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะ

1. ในความคิดเห็นของท่าน จะมีวิธีการอย่างไรหรือควรทำอะไรให้พ่อแม่มีสติในการเลี้ยงลูก

.....

.....

.....

2. จากมุมมองการฝึกสติที่ท่านเล่ามา การเป็นพ่อแม่ในยุคปัจจุบัน ควรเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

3. ขอให้ท่านให้ข้อเสนอแนะสำหรับพ่อแม่ที่มีการฝึกสติมาแล้วบ้างกับพ่อแม่ที่ยังไม่เคยฝึกสติมาก่อนเลยแต่อยากหันมาฝึกสติอย่างจริงจัง

.....

.....

.....

4. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....



แบบประเมินความสอดคล้องของแนวคำถามสัมภาษณ์
“การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของติช นัท ฮันห์”
สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

คำชี้แจง

ผู้วิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่านตรวจสอบความสอดคล้องของแนวคำถามสัมภาษณ์ “การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของติช นัท ฮันห์” ในแบบประเมินความสอดคล้องของแนวคำถามสัมภาษณ์ ฉบับนี้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับหลักและวิธีการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของ ติช นัท ฮันห์ การเรียนรู้และผลของการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของ ติช นัท ฮันห์ และข้อเสนอแนะทางการนำการฝึกสติในวิถีของ ติช นัท ฮันห์ ไปใช้เพื่อส่งเสริมการเป็นพ่อแม่ จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นนักบวชและฆราวาส (พ่อ-แม่) ในวิถีแห่งสติของ ติช นัท ฮันห์ ดังนี้

วิธีการประเมิน

การประเมินความสอดคล้องมีเกณฑ์ในการประเมิน 3 ระดับ ได้แก่
 ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง +1 เมื่อท่านเห็นว่าการประเมินนั้นมีความสอดคล้องกับลักษณะกระบวนการและวัตถุประสงค์

ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง 0 เมื่อท่านเห็นว่ารายการประเมินนั้นไม่อาจตัดสินใจได้ว่ามีความสอดคล้องกับลักษณะกระบวนการและวัตถุประสงค์

ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง -1 เมื่อท่านเห็นว่ารายการประเมินนั้นไม่มีความสอดคล้องกับลักษณะกระบวนการและวัตถุประสงค์

ในกรณีที่ท่านเห็นว่ารายการใดต้องปรับปรุงแก้ไข ขอความกรุณาท่านเขียนข้อสังเกตหรือให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้วิจัยโดยตรง ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์ของท่านเป็นอย่างสูง

นางสาวกุลวิภา ชีพรับสุข

นักศึกษาปริญญาเอก

สาขาวิชาการศึกษาดนตรีและการพัฒนามนุษย์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

แบบประเมินความสอดคล้องของแนวคำถามสัมภาษณ์
“การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์”

แนวคำถามสัมภาษณ์	ระดับความ สอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
คำถามนำ				
1. ขอให้ท่านกรุณาแนะนำตัว				
2. ประวัติการสมรสของท่านเป็นอย่างไร				
3. ให้ท่านเล่าประสบการณ์การเป็นพ่อแม่และการเลี้ยงดูลูกของท่าน				
<p>หลักและวิธีการฝึกสติตามวิถีของ ดิช นัท ฮันท์ หมายถึง วิธีการปฏิบัติในการฝึกสติตามแนวทางของ ดิช นัท ฮันท์ ที่ให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ระลึกรู้ถึงปรากฏการณ์ที่กำลังดำเนินไปในกาย จิตใจ และสถานการณ์ที่บุคคลนั้นเกี่ยวข้อง ซึ่งหมายถึงโลกที่เรารับรู้ เพื่อเข้าใจธรรมชาติที่ดำรงอยู่อย่างอิงอาศัยกัน และมีความรัก ความเมตตาและกรุณา</p>				
4. ท่านมีมุมมองเกี่ยวกับเรื่องของสติหรือการฝึกสติอย่างไร				
5. ก่อนที่จะมาฝึกสติตามแนวทางของหลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์ ท่านได้ฝึกสติในแบบใดมาก่อนบ้าง มีวิธีการฝึกอย่างไร และใช้ระยะเวลาฝึกนานแค่ไหน				
6. ท่านรู้จักและมาฝึกสติตามแนวของหลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์ ได้อย่างไร				
7. ท่านฝึกสติตามแนวหลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์ จนถึงปัจจุบันมานานกี่ปี และร่วมงานภาวนากี่ครั้ง ที่ไหนบ้าง				
8. ท่านฝึกสติตามแนวหลวงปู่ด้วยวิธีใดบ้าง				
9. ใช้ระยะเวลาการฝึกสติในแต่ละวันนานแค่ไหน				
10. จากการฝึกสติของท่าน เกิดอุปสรรคอะไรบ้าง				
11. ท่านแก้ปัญหาอย่างไรกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น				

แนวคำถามสัมภาษณ์	ระดับความ สอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
12. หลังจากได้มาฝึกสติแล้ว ตามการรับรู้หรือความเข้าใจของท่านเกี่ยวกับหลักและวิธีการฝึกสติของหลวงปู่ ดิข นัท ฮันท์ เป็นอย่างไร				
13. ความประทับใจใดที่ทำให้ท่านฝึกสติตามแนวทางของหลวงปู่ ดิข นัท ฮันท์				
การเรียนรู้และผลของการฝึกสติตามวิถีของ ดิข นัท ฮันท์ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงระบบความรู้ ความคิด ทักษะ นิสัย หรือพฤติกรรมการแสดงออกต่าง ๆ อันเป็นผลมาจากการมีประสบการณ์ในการฝึกสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์				
14. หลังจากที่ท่านได้ฝึกสติ เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรในตัวท่านบ้าง ในเรื่องความรู้สึกนึกคิดต่อตนเอง ความรู้สึกนึกคิดต่อสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเอง การเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมและลักษณะของตนเอง				
15. ท่านใช้ระยะเวลาในการฝึกเท่าไร ถึงสังเกตตัวเองได้ชัดเจนว่าเกิดการเปลี่ยนแปลง				
16. การฝึกสติของท่าน ท่านนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในเรื่องใดบ้าง และใช้อย่างไร				
17. สำหรับการเปลี่ยนแปลงในการเลี้ยงดูลูก มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างในเรื่องต่อไปนี้ <ul style="list-style-type: none"> - สติในการดำรงชีวิตประจำวัน - ความมั่นคงทางอารมณ์หรือจิตใจ - ทักษะชีวิต/ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีทักษะและวุฒิภาวะ - ความเมตตา กรุณาและการแสดงออกซึ่งความรัก - การเรียนรู้ของพ่อแม่ - การเป็นแบบอย่างที่ดีและส่งเสริมการเรียนรู้ให้ลูก - การเชื่อมั่นและยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น - ความรู้ในการเลี้ยงดูลูก 				
18. นอกจากนั้นแล้วท่านมีการเปลี่ยนแปลงในการเลี้ยงดูลูกในเรื่องอื่นอีกหรือไม่ อย่างไร				

แนวคำถามสัมภาษณ์	ระดับความ สอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
19. หลังจากที่ท่านได้นำการฝึกสติไปใช้ในการเลี้ยงดูลูก เกิดการเปลี่ยนแปลงกับตัวท่าน และลูกอย่างไร				
20. ความสัมพันธ์ของท่านกับลูก คู่สมรส และคนใน ครอบครัวเป็นอย่างไรบ้าง				
21. หลังจากที่ท่านได้ฝึกสติและมีการนำมาใช้กับการ ดำเนินชีวิตของท่าน คนรอบข้างแสดงออกหรือพูดถึง ท่านอย่างไรบ้าง				
แนวทางการนำการฝึกสติในวิถีของ ดิซ นัท ฮันท์ ไปใช้เพื่อส่งเสริมการเป็นพ่อแม่ หมายถึง การนำ ประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกสติตามแนวทางของ ดิซ นัท ฮันท์ ไปประยุกต์ใช้เพื่อสนับสนุนการแสดง บทบาทของพ่อแม่ในการเลี้ยงดูบุตรให้ดีขึ้น				
22. จากประสบการณ์ที่ท่านเล่ามา การเป็นพ่อแม่ที่มี สติในการเลี้ยงดูลูกในความคิดของท่านควรมีบทบาท และการฝึกตนเองอย่างไร				
23. นอกจากพ่อแม่แล้ว บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการดูแล เด็ก ควรมีบทบาทและการฝึกตนเองอย่างไรบ้างในการ ดูแลเด็ก				
24. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ				

แบบประเมินความเหมาะสมของแบบบันทึกภาคสนามแบบมีโครงสร้างประกอบการสัมภาษณ์
“การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์”
สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

คำชี้แจง

ผู้วิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่านตรวจสอบความเหมาะสมของแบบบันทึกภาคสนามแบบมีโครงสร้างประกอบการสัมภาษณ์ “วิถีแห่งสติในการเป็นพ่อแม่ตามแนว ดิช นัท ฮันท์” ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับหลักและวิธีการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของ ดิช นัท ฮันท์ การเรียนรู้และผลของการฝึกสติในการเป็นพ่อแม่ตามวิถีของ ดิช นัท ฮันท์ และข้อเสนอแนะทางการนำการฝึกสติในวิถีของ ดิช นัท ฮันท์ ไปใช้เพื่อส่งเสริมการเป็นพ่อแม่ จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นนักบวชและฆราวาส (พ่อ-แม่) ในวิถีแห่งสติของ ดิช นัท ฮันท์ ดังนี้

วิธีการประเมิน

การประเมินความเหมาะสม มีเกณฑ์ในการประเมิน 5 ระดับ ได้แก่

- ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง 5 เมื่อท่านเห็นว่ารายการประเมินนั้นมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด
- ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง 4 เมื่อท่านเห็นว่ารายการประเมินนั้นมีความเหมาะสมในระดับมาก
- ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง 3 เมื่อท่านเห็นว่ารายการประเมินนั้นมีความเหมาะสมในระดับปานกลาง
- ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง 2 เมื่อท่านเห็นว่ารายการประเมินนั้นมีความเหมาะสมในระดับน้อย
- ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง 1 เมื่อท่านเห็นว่ารายการประเมินนั้นมีความเหมาะสมในระดับน้อยที่สุด

ในกรณีที่ท่านเห็นว่ามียารายการใดต้องปรับปรุงแก้ไข ขอความกรุณาท่านเขียนข้อสังเกตหรือให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้วิจัยโดยตรง ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์ของท่านเป็นอย่างสูง

นางสาวกุลวิภา ชีพรับสุข

นักศึกษาปริญญาเอก

สาขาวิชาการศึกษาดนตรีและศิลปวัฒนธรรม

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

แบบประเมินความเหมาะสมของแบบบันทึกภาคสนามแบบมีโครงสร้างประกอบการสัมภาษณ์
 “การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์”

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม					ข้อสังเกต/ข้อเสนอแนะ
	1	2	3	4	5	
1. ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล						
1.1 รายการที่นำเสนอจำเป็นสำหรับการทำวิจัย						
1.2 รายการที่นำเสนอมีความเหมาะสมสำหรับการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้ข้อมูล						
1.3 รายการที่นำเสนอสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย						
1.4 รายการที่นำเสนอทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และตรงกับแนวทางการเก็บข้อมูลของงานวิจัย						
2. ประวัติการสมรสและการเป็นพ่อแม่						
2.1 รายการที่นำเสนอจำเป็นสำหรับการทำวิจัย						
2.2 รายการที่นำเสนอมีความเหมาะสมสำหรับการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้ข้อมูล						
2.3 รายการที่นำเสนอสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย						
2.4 รายการที่นำเสนอทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และตรงกับแนวทางการเก็บข้อมูลของงานวิจัย						
3. ประวัติการฝึกสติ						
3.1 ประเด็นที่นำเสนอจำเป็นสำหรับการทำวิจัย						
3.2 ประเด็นที่นำเสนอมีความเหมาะสมสำหรับการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้ข้อมูล						

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม					ข้อสังเกต/ข้อเสนอแนะ
	1	2	3	4	5	
3.3 ประเด็นที่นำเสนอสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์การวิจัย						
3.4 ประเด็นที่นำเสนอทำให้ได้ข้อมูลที่เป็น ประโยชน์และตรงกับแนวทางการเก็บข้อมูล ของงานวิจัย						
4. วิธีการและผลการฝึกสติดตามแนว ดิซ นัท ฮันท์						
4.1 ประเด็นที่นำเสนอจำเป็นสำหรับการ ทำวิจัย						
4.2 ประเด็นที่นำเสนอมีความเหมาะสม สำหรับการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้ข้อมูล						
4.3 ประเด็นที่นำเสนอสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์การวิจัย						
4.4 ประเด็นที่นำเสนอทำให้ได้ข้อมูลที่เป็น ประโยชน์และตรงกับแนวทางการเก็บข้อมูล ของงานวิจัย						
5. การนำแนวทางการฝึกสติไปใช้ในการ ดูแลเด็ก						
5.1 ประเด็นที่นำเสนอจำเป็นสำหรับการ ทำวิจัย						
5.2 ประเด็นที่นำเสนอมีความเหมาะสม สำหรับการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้ข้อมูล						
5.3 ประเด็นที่นำเสนอสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์การวิจัย						
5.4 ประเด็นที่นำเสนอทำให้ได้ข้อมูลที่เป็น ประโยชน์และตรงกับแนวทางการเก็บข้อมูล ของงานวิจัย						



ผู้ประเมินเครื่องมือการวิจัย

1. ดร.รุ่งเรือง สุขภิรมย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านวิจัย สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
2. นางเพ็ญพรรณ จิตตะเสนีย์ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
3. แพทย์หญิงวิมลรัตน์ วันเพ็ญ รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ สถาบันสุขภาพจิตเด็ก และวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
4. นางสาวศศกร วิชัย รองผู้อำนวยการด้านการพัฒนาระบบบริการสุขภาพจิตและจิตเวชในเครือข่ายบริการสาธารณสุข สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

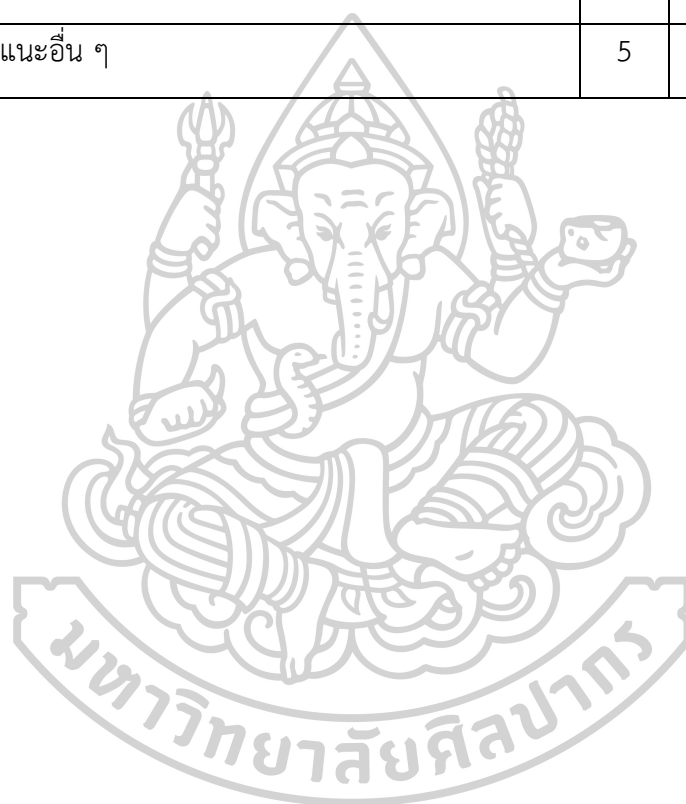


ผลการประเมินเครื่องมือการวิจัย แนวคำถามสัมภาษณ์
“การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์”

แนวคำถามสัมภาษณ์	ระดับความสอดคล้อง			ค่า IOC
	+1	0	-1	
1. ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูลและประวัติการสมรส				
1.1 ขอให้ท่านแนะนำตัวโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ 1)อายุ 2)ระดับการศึกษาสูงสุด 3)อาชีพ 4)ตำแหน่ง 5)รายได้ต่อเดือน 6)อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพื้นฐานชีวิตของท่าน	5			1
1.2 ประวัติการสมรสของท่านโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ 1)สถานภาพการสมรส 2)จำนวนครั้งที่สมรส 3)จำนวนบุตร 4)คู่อายุ 5)ระดับการศึกษาสูงสุดของคู่อายุ 6)อาชีพของคู่อายุ 7)ตำแหน่งของคู่อายุ 8)รายได้ต่อเดือนของคู่อายุ 9)เพศของบุตร 10)อายุของบุตร 11)ระดับการศึกษาของบุตร 12)อาชีพของบุตร	5			1
2. ลักษณะของท่านและประสบการณ์ชีวิตก่อนฝึกสติ				
2.1 ลักษณะของท่านและประสบการณ์ชีวิตก่อนการฝึกสติ	5			1
2.2 ประสบการณ์การเป็นพ่อแม่และการเลี้ยงดูลูกก่อนการฝึกสติ	5			1
3. การฝึกสติ				
3.1 ท่านมีมุมมองเกี่ยวกับเรื่องของสติหรือการฝึกสติอย่างไร	5			1
3.2 ก่อนที่จะมาฝึกสติตามแนวทางของหลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์ ท่านได้ฝึกสติในแบบใดมาก่อนบ้าง มีวิธีการฝึกอย่างไร และใช้ระยะเวลาฝึกนานแค่ไหน	5			1
3.3 ท่านรู้จักและมาฝึกสติตามแนวของหลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์ ได้อย่างไร	5			1
3.4 ท่านฝึกสติตามแนวหลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์ จนถึงปัจจุบันมานานกี่ปี และร่วมงานภาวนาก็ครั้ง ที่ไหนบ้าง	5			1
3.5 ท่านฝึกสติตามแนวหลวงปู่ด้วยวิธีใดบ้าง	5			1
3.6 จากการฝึกสติของท่าน เกิดอุปสรรคอะไรบ้าง	5			1

แนวคำถามสัมภาษณ์	ระดับความสอดคล้อง			ค่า IOC
	+1	0	-1	
3.7 ท่านแก้ปัญหาอย่างไรกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น	5			1
3.8 หลังจากได้มาฝึกสติแล้ว ตามการรับรู้หรือความเข้าใจของท่าน เกี่ยวกับหลักและวิธีการฝึกสติของหลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์ เป็นอย่างไร	5			1
3.9 ความประทับใจใดที่ทำให้ท่านฝึกสติตามแนวทางของหลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์	5			1
4. ผลการฝึกสติ				
4.1 หลังจากที่ท่านได้ฝึกสติ เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรในตัวท่านบ้าง ในเรื่องความรู้สึกนึกคิดต่อตนเอง ความรู้สึกนึกคิดต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง การเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรม และลักษณะของตนเอง	5			1
4.2 เวลาการฝึกมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร	5			1
4.3 การฝึกสติตามแนวทางของ ดิช นัท ฮันท์ มีผลต่อการเป็นพ่อแม่ของท่านอย่างไร และในเรื่องใดต่อไปนี้ <ul style="list-style-type: none"> - สติในการดำรงชีวิตประจำวัน - ความมั่นคงทางอารมณ์หรือจิตใจ - ทักษะชีวิต/ความสามารถในการดำเนินชีวิตและวุฒิภาวะ - ความเมตตา กรุณาและการแสดงออกซึ่งความรัก - การเรียนรู้ของพ่อแม่ - การเป็นแบบอย่างที่ดีและส่งเสริมการเรียนรู้ให้ลูก - การเชื่อมั่นและยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น - ความรู้ในการเลี้ยงดูลูก 	4	1		0.8
4.4 นอกจากนี้แล้วท่านมีการเปลี่ยนแปลงในการเลี้ยงดูในเรื่องอื่นอีกหรือไม่ อย่างไร	5			1
4.5 การฝึกสติของท่าน ท่านยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับเรื่องอื่นได้อีกหรือไม่ อย่างไร	5			1
4.6 ความสัมพันธ์ของท่านกับลูก คู่สมรส และคนในครอบครัว เป็นอย่างไรบ้าง	4	1		0.8
4.7 หลังจากที่ท่านได้ฝึกสติและมีการนำมาใช้กับการดำเนินชีวิตของท่าน คนรอบข้างแสดงออกหรือพูดถึงท่านอย่างไรบ้าง	4		1	0.6

แนวคำถามสัมภาษณ์	ระดับความสอดคล้อง			ค่า IOC
	+1	0	-1	
5. ข้อเสนอแนะ				
5.1 จากมุมมองการฝึกสติที่ท่านเล่ามา การเป็นพ่อแม่ในยุคปัจจุบันควรเป็นอย่างไร	5			1
5.2 ขอให้ท่านให้ข้อเสนอแนะสำหรับพ่อแม่ที่มีการฝึกสติมาแล้วกับพ่อแม่ที่ยังไม่เคยฝึกสติมาก่อนเลย	5			1
5.3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ	5			1



ผลการประเมินความเหมาะสมของแบบบันทึกภาคสนามแบบมีโครงสร้างประกอบการสัมภาษณ์
 “การเป็นพ่อแม่ในวิถีแห่งสติของดิช นัท ฮันท์”

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม					\bar{x}
	1	2	3	4	5	
1. ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูลและประวัติการสมรส						
1.1 รายการที่นำเสนอจำเป็นสำหรับการทำวิจัย				2	3	4.6
1.2 รายการที่นำเสนอมีความเหมาะสมสำหรับการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้ข้อมูล				2	3	4.6
1.3 รายการที่นำเสนอสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย			1	1	3	4.4
1.4 รายการที่นำเสนอทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และตรงกับแนวทางการเก็บข้อมูลของงานวิจัย				2	3	4.6
2. ลักษณะของตัวท่านและประสบการณ์ชีวิตก่อนฝึกสติ						
2.1 รายการที่นำเสนอจำเป็นสำหรับการทำวิจัย				2	3	4.6
2.2 รายการที่นำเสนอมีความเหมาะสมสำหรับการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้ข้อมูล				2	3	4.6
2.3 รายการที่นำเสนอสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย				2	3	4.6
2.4 รายการที่นำเสนอทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และตรงกับแนวทางการเก็บข้อมูลของงานวิจัย				2	3	4.6
3. การฝึกสติ						
3.1 ประเด็นที่นำเสนอจำเป็นสำหรับการทำวิจัย				2	3	4.6
3.2 ประเด็นที่นำเสนอมีความเหมาะสมสำหรับการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้ข้อมูล				2	3	4.6
3.3 ประเด็นที่นำเสนอสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย				2	3	4.6
3.4 ประเด็นที่นำเสนอทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และตรงกับแนวทางการเก็บข้อมูลของงานวิจัย				2	3	4.6
4. ผลการฝึกสติ						
4.1 ประเด็นที่นำเสนอจำเป็นสำหรับการทำวิจัย				2	3	4.6

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม					\bar{x}
	1	2	3	4	5	
4.2 ประเด็นที่นำเสนอมีความเหมาะสมสำหรับการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้ข้อมูล				2	3	4.6
4.3 ประเด็นที่นำเสนอสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย				2	3	4.6
4.4 ประเด็นที่นำเสนอทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และตรงกับแนวทางการเก็บข้อมูลของงานวิจัย				2	3	4.6
5. ข้อเสนอแนะ						
5.1 ประเด็นที่นำเสนอจำเป็นสำหรับการทำวิจัย			1	1	3	4.4
5.2 ประเด็นที่นำเสนอมีความเหมาะสมสำหรับการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้ข้อมูล			1	1	3	4.4
5.3 ประเด็นที่นำเสนอสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย			1	1	3	4.4
5.4 ประเด็นที่นำเสนอทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และตรงกับแนวทางการเก็บข้อมูลของงานวิจัย			1	1	3	4.4



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	กุลวิภา ชีพรับสุข
วัน เดือน ปี เกิด	10 กุมภาพันธ์ 2518
สถานที่เกิด	นครปฐม
วุฒิการศึกษา	ครุศาสตรบัณฑิต (คอมพิวเตอร์ศึกษา) สถาบันราชภัฏนครปฐม ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (หลักสูตรและการนิเทศ) มหาวิทยาลัยศิลปากร
ที่อยู่ปัจจุบัน	22 หมู่ 2 ตำบลนครปฐม อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

