

ประสบการณ์ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติและกระบวนการพัฒนา ความงอกงามแห่งตนของกลุ่มธรรมยาตรา*

Experiences of Connectedness to Nature and Personal Growth Development Process of Dhammayatra Group

¹สรชา ตานานวัฒน์ และ อีรวรรณ อีระพงษ์

¹Soracha Tananuwat and Teerawan Teerapong

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Chiang Mai University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: SorachaTananuwat@gmail.com, teeladay@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติและกระบวนการพัฒนาความงอกงามแห่งตนของกลุ่มธรรมยาตรา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาอรรถปริวรรต เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มธรรมยาตราจำนวน 5 คน ในขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาตีความและวิเคราะห์แก่นสาระ

ผลการวิจัยพบว่า ประสบการณ์ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติได้แก่ ความสุขใจที่เกิดจากการได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ และความสงบที่ก่อเกิดขึ้นภายในจิตใจ ผู้ให้ข้อมูลเห็นถึงความสัมพันธ์ของตนกับธรรมชาติ ได้สะท้อนมุมมองให้เห็นว่าสรรพสิ่งล้วนมีคุณค่าและทำหน้าที่ของตน สอดประสานเกี่ยวโยงกันเป็นวัฏจักร นอกจากนี้ธรรมชาติที่ผู้ให้ข้อมูลได้สัมผัสทั้งธรรมชาติภายนอกและธรรมชาติภายในตนเองล้วนเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นจริงของชีวิต กระบวนการพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นทั้งจากการเดินธรรมยาตรา การเดินจาริก การฝึกฝนตนเองผ่านกิจวัตรประจำวัน การเรียนรู้จากบุคคลต้นแบบ ทั้งที่เป็นบุคคลและธรรมชาติตลอดจนได้พบเจอกับประสบการณ์ความรู้ที่เหนือความคิด เป็นการสัมผัสความรู้ตัวทั่วพร้อมกับปัจจุบัน กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดวิถีชีวิตที่เรียบง่ายไม่พึ่งพาวัตถุมากนัก นอกจากนี้ยังนำเสนอการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของผู้ให้ข้อมูล การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด และท้ายที่สุดเป็น ความตั้งใจพัฒนาความงอกงามแห่งตนต่อไปของผู้ให้ข้อมูล

คำสำคัญ: ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ; ความงอกงามแห่งตน; ธรรมยาตรา

Abstract

This research aimed to study the experiences of connectedness to nature and personal growth development process of Dhammayatra group. It was regarded as the qualitative study based upon the hermeneutic phenomenology. Data collections were undertaken through the in-depth interviews with five people of Dhammayatra group. The data obtained from such interviews were then interpreted and analyzed for their core contents.

*Received December 15, 2021; Revised March 14, 2022; Accepted March 14, 2022

The research found that experiences of connectedness to nature included mental happiness created from being close to nature and calmness in the heart. The informants realized their relationship with nature and reflected their viewpoints that everything was of value and on duty while they were harmonized in the cycle. Besides, nature that was touched by the informants, both externally and internally, all reflected the truth of life. The personal growth development process was the occurrence of learning process from Dhammayatra walk, pilgrimage, self-practice in daily routines, learning from the role models regarding both people and nature, and encountering experiences or knowledge beyond thinking regarded as present moment awareness. It was also the learning process which motivated a simple life with not much dependence on materials. In addition, it presented the changes of informants regarding their lifelong learning and goals of further personal growth development.

Keywords: Connectedness to Nature; Personal Growth; Dhammayatra Walk

บทนำ

ธรรมชาติห้อมล้อมมนุษย์ไว้ทุกวินาที นับตั้งแต่มนุษย์ได้ออกจากครรภ์มารดาและใช้จมูกตนเองรับเอาอากาศเข้าสู่ร่างกายก่อนปล่อยกลับคืนธรรมชาติ อากาศล้วนหล่อเลี้ยงมนุษย์ทุกวินาทีเสมอมา ไม่เพียงแค่อากาศเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงธรรมชาติอีกมากมายรอบตัวมนุษย์ ธรรมชาติกินความหมายหลายสิ่งหลายอย่าง อาทิเช่น พืช แมลง ดิน น้ำ ป่าไม้ แร่ธาตุ พลังงาน เป็นต้น ทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวมนุษย์และ ระบบชีวิตทั้งหมดมีอิทธิพลเกี่ยวโยงถึงกัน เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน โดยมีมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ (Phra Bhramagunabhorn (P.A. Payutto), 2000) การตระหนักถึงสิ่งเหล่านี้ถูกลดความสำคัญลง เนื่องด้วยภาระหน้าที่ การงานที่ต้องทำ การดำรงชีพของสังคมที่ต้องใช้เงินตราในการแลกเปลี่ยนสินค้าและบริการ หลายสิ่งหลายอย่างต่างดึงดูดความสนใจมนุษย์ มนุษย์จดจ่อแต่ความสุขส่วนตน หาวัดถูสิ่งเสพต่างๆ เพื่อให้ตนเองรู้สึกมีความสุข บ้างก็ทำลายธรรมชาติทั้งทางตรงและทางอ้อม ธรรมชาติถูกทำลายทั้งการล่าสัตว์ป่า เผาป่า แปรเปลี่ยนพื้นที่ป่าเป็นพื้นที่เพาะปลูก เป็นแหล่งชุมชนที่ขยายตัวใหญ่ขึ้น และการใช้สารเคมีต่างๆ ในพืชผลการเกษตร สารเคมีเหล่านั้นกลับกลายเป็นสารตกค้างในดินและแหล่งน้ำ ธรรมชาติถูกแปรเปลี่ยนเป็นสินค้าเป็นเงินตรา ทำให้ความสำคัญของธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่เกื้อหนุนสรรพสิ่งถูกลดความสำคัญลงในสายตาของมนุษย์ ปัญหาที่เกิดกับธรรมชาติเพียงเพื่อให้มนุษย์มีความสุข แต่ความสุขเหล่านั้นกลับไม่ยั่งยืน ต้องเปลี่ยนตามกระแสอยู่ตลอด พระไพศาล วิสาโลได้กล่าวไว้ว่า ธรรมชาติภายในมนุษย์กับธรรมชาติภายนอกเกี่ยวข้องกันมาก สิ่งแวดล้อมถูกทำลายเพราะจิตใจหรือธรรมชาติภายในของมนุษย์เสียสมดุล หลงติดความสุขทางวัตถุจึงใช้ชีวิตเบียดเบียนธรรมชาติ (Dhammayatra Lumpatao River Basin Project, 2009) สิ่งเดียวที่จะแก้ปัญหานี้อย่างถึงรากเหง้า ก็คือ การเปลี่ยนทัศนคติของมนุษย์ต่อธรรมชาติในระดับพื้นฐาน นั่นคือการหันมาตระหนักว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ แต่ละคนดำรงชีวิตอยู่ได้ก็เพราะความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลของธรรมชาติ (Phra Paisal Visalo, 2009a) แนวคิดแบบเดียวกันนี้ถูกนิยามขึ้นภายใต้ขอบเขตของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

นอกจากนี้หลายงานวิจัยได้แสดงถึงความสัมพันธ์เชิงบวกของความเชื่อมโยงของธรรมชาติกับความงอกงามแห่งตน (personal growth) (Trigwell, Francis and Bagot, 2014; Pritchard, Richardson, Sheffield and McEwan, 2019) การอยู่ในธรรมชาติให้ความรู้สึกที่สมดุล สบาย หรือสงบมากขึ้น กำจัด



ความเครียดจากชีวิตปกติฟื้นความรู้สึกสมดุลและความสงบภายใน การที่ได้ใช้เวลาที่นานขึ้นในธรรมชาติ ก่อให้เกิดการออกกำลังกาย รวมทั้งการแยกตัวของผู้เข้าร่วมออกจากความสัมพันธ์ตามปกติ จากบ้านไปยังสภาพแวดล้อมที่แตกต่าง ยังเปิดโอกาสให้ได้ทดลองพฤติกรรมใหม่ ซึ่งทำให้บุคคลงอกงามได้ (Personal Growth) (D'Amato, and Krasny, 2011) ความงอกงามแห่งตนเป็นความรู้สึกของการเติบโต การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และการตระหนักรู้ในตนเอง ความต้องการที่จะพัฒนาตนให้เข้าถึงความจริงแท้ และเข้าถึงศักยภาพสูงสุดที่ตนเองมี (Ryff, 1989; Ryff and Singer, 1996) ความงอกงามแห่งตนเกี่ยวข้องกับการมีสติ รู้สึกตัวในความคิด ความรู้สึก อคติ และการตัดสินใจ ใช้การรู้สึกตัวนี้กระทำการต่างๆ ด้วยสติ ที่สอดคล้องกับค่านิยมและศักยภาพของตนเองมากยิ่งขึ้น (Levine et al. 2006)

ธรรมยาตราเกิดขึ้นจากการตระหนักถึงปัญหาธรรมชาติที่ไม่อาจแก้ไขได้โดยบุคคลใดหรือหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งเท่านั้น แต่ชาวบ้านและผู้คนต้องเป็นส่วนหนึ่งในการแก้ไขปัญหา เดินเพื่อเป็นกระบอกเสียงแทนธรรมชาติ ลงไปเห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นภัยที่เกิดกับธรรมชาติ พร้อมๆ กับได้รับการโอบกอดจากธรรมชาติ สายลมที่พัดผ่านขณะเดินท่ามกลางแดดที่ร้อน แมกไม้ช่วยบดบังความร้อนจากดวงอาทิตย์ที่สาดส่องกระทบผิวหนัง น้ำดื่มที่ช่วยดับกระหายยามเดินท่ามกลางแดดร้อนและมีหยาดเหงื่อไหลเป็นทาง ไฟป่าท่ามกลางบรรยากาศเขตร้อนอุ่นๆ เตือนผู้คนให้ตระหนักถึงภัยที่เกิดกับธรรมชาติตรงเบื้องหน้า ธรรมยาตรามีใช่เป็นการเดินประท้วง แต่เป็นการเดินด้วยความสงบ ความรู้สึกตัวในการย่างก้าว ให้รู้ทันความรู้สึกนึกคิด ดังนั้นธรรมยาตราจึงเป็นทั้งการเดินเพื่อสิ่งแวดล้อมและเพื่อขัดเกลาผู้เดินไปพร้อมๆ กัน ธรรมยาตราจะนำผู้ที่ก้าวเดินไปพบกับความสุขที่แท้คือ ความสุขใจ ความยากลำบากระหว่างทางจะช่วยทำให้เติบโตงอกงาม รู้จักตัวเอง และรู้จักความสุขที่แท้ นี่คือจุดมุ่งหมายของธรรมยาตรา การเดินเพื่อฟื้นฟูธรรมชาติภายในของเราให้กลับมาเป็นปกติ และเมื่อเรามีธรรมชาติภายในที่เป็นปกติแล้ว ก็เห็นคุณค่าของการอยู่อย่างกินง่าย เบียดเบียนผู้อื่น และเบียดเบียนธรรมชาติน้อยลง (Phra Paisal Visalo, 2009)

ธรรมยาตราเป็นการเดินเท้าในระยะทางหลายสิบกิโล หรือในบางปีอาจรวมร้อยกว่ากิโลเมตร ตลอดระยะเวลา 7-8 วัน เป็นการใช้ชีวิตท่ามกลางธรรมชาติของจังหวัดชัยภูมิ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่หลายคนอาจจะไม่คุ้นเคย พบเจอเรื่องราวระหว่างทางที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ของผู้เดินแต่ละท่าน ทำให้ประสบการณ์และกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคลย่อมมีทั้งเหมือนและแตกต่างกันตามภูมิหลังของแต่ละบุคคล ประสบการณ์การเรียนรู้ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งในแต่ละปีก็แตกต่างกัน นอกจากนี้ธรรมยาตรายังเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้เผชิญกับความท้าทายใหม่ๆ ใช้ความสามารถตามศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ เติบโตงอกงามจากการเดิน บ้างก็ได้พบว่าตนเองนั้นสามารถทำสิ่งที่ยาก สิ่งที่ไม่คิดว่าทำได้ เช่น การเดินเท้าด้วยระยะทางนับร้อยกิโลเมตร ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของความงอกงามแห่งตน บ้างก็ขยายตัวตนไปถึงธรรมชาติ พร้อม ร่วมทุกข์ร่วมสุข หลอมรวมธรรมชาติไว้เป็นส่วนหนึ่งของตน หรือไม่ได้คิดที่จะเอาเปรียบเบียดเบียนธรรมชาติก็สอดคล้องกับแนวคิดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ และอีกหลายหลายประสบการณ์ ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจศึกษาผู้ที่ผ่านการเดินธรรมยาตราทั้งในประสบการณ์ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติและกระบวนการพัฒนา ความงอกงามแห่งตน การศึกษานี้จะนำพาให้เข้าใจถึงประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล เห็นความเกี่ยวข้องของชีวิตที่สัมพันธ์กับธรรมชาติ และการเรียนรู้เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเดินธรรมยาตราและการใช้ชีวิตในธรรมชาติ ทำให้เกิดความสุข การเข้าใจตนเอง และเกิดความงอกงามขึ้นในจิตใจของผู้เดินได้ อย่างไรก็ตาม การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาอรรถปริวรรตจึงเป็นการวิจัยที่เหมาะสมสำหรับการศึกษาประสบการณ์ที่หลากหลายและลึกซึ้งของกลุ่มธรรมยาตรา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติและกระบวนการพัฒนาความองกามแห่งตนของกลุ่มธรรมยาตรา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ตามแนวทางปรากฏการณ์วิทยา อรรถปริวรรต เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์การวิจัย ผู้วิจัยมีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่

- 1) ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ความเกี่ยวเนื่องกันของความเชื่อมโยงกับธรรมชาติและองกามแห่งตน
- 2) ความองกามแห่งตน 3) ธรรมยาตรา 4) การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา 5) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาข้อมูลในภาคสนาม โดยผู้วิจัยได้เข้าร่วมการเดินธรรมยাত্রาลุ่มน้ำลำปะทาว ครั้งที่ 20 (ปี พ.ศ. 2562) ระหว่างวันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2562 – 8 ธันวาคม พ.ศ. 2562

ขั้นตอนที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนในกลุ่มธรรมยาตราที่มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติสอดคล้องกับแนวคิดของ Leopold (Leopold, 1949 อ้างถึงใน พิณมาศ ชัยชาญทิพบุตร, 2554) มีอายุระหว่าง 20 – 70 ปี และเป็นคนไทย มีประสบการณ์การเดินธรรมยাত্রามาอย่างน้อย 4 ปี โดยร่วมเดินธรรมยাত্রามาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 5 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจง (purposive) ผู้วิจัยเริ่มต้นคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลผ่านผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (gatekeeper) ซึ่งเป็นผู้ประสานงานธรรมยาตรา ผู้ที่รู้จักบุคคลในธรรมยาตราจำนวนมาก และวิธีการสุ่มแบบลูกโซ่ซึ่งเป็นการแนะนำต่อกันไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก (snowball sampling) นอกจากนี้ยังรวมไปถึงอาจารย์ที่ปรึกษาของผู้วิจัยที่ได้แนะนำผู้ให้ข้อมูลบางท่าน

ขั้นตอนที่ 4 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ผู้วิจัยได้เข้าร่วมเดินธรรมยাত্রาลุ่มน้ำลำปะทาวครั้งที่ 20 พร้อมทั้งสังเกตอย่างมีส่วนร่วม จนบันทึกสาระสำคัญระหว่างเดินและสิ่งที่พบเห็น ในงานวิจัยนี้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) มีการบันทึกเสียงโดยใช้เครื่องบันทึกเสียงและการจดบันทึกระหว่างการสัมภาษณ์ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยมีความระมัดระวังไม่ใช้ประสบการณ์และความเข้าใจส่วนตัวบิดเบือนข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล

ขั้นตอนที่ 5 การรวบรวมข้อมูล ก่อนการดำเนินการสัมภาษณ์ผู้วิจัยขอการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อได้รับการรับรองแล้ว ผู้วิจัยได้ทบทวนผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยรวมถึงให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนใช้เวลาสัมภาษณ์ 30 ถึง 120 นาทีต่อคนในแต่ละครั้งโดยประมาณ โดยผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ซ้ำกับผู้ให้ข้อมูลบางท่านเพื่อสอบถามข้อมูลในบางจุดเพิ่มเติม การเก็บข้อมูลใช้ระยะเวลา 6 เดือน ตั้งแต่วันที่ 9 กันยายน 2563 – 4 กุมภาพันธ์ 2564 ผู้วิจัยใช้นามสมมติแทนชื่อผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำเทปบันทึกการสัมภาษณ์ มาถอดข้อความแบบคำต่อคำ ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยการฟังเทปบันทึกการสัมภาษณ์ซ้ำ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้อ่านเนื้อหาการสัมภาษณ์ซ้ำไปซ้ำมา เพื่อให้เกิดความเข้าใจเนื้อหาที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการสื่อสาร รวมถึงบริบทของผู้ให้ข้อมูลเพื่อป้องกันความบิดเบือนโดยไม่ได้ตั้งใจของผู้วิจัย และทำการถอดรหัสข้อความ (coding) ต่างๆ ออกมาในรูปแบบตาราง จากนั้นจัดประเภทเป็นประเด็นย่อย (subtheme) แล้วทำการสรุปเป็นประเด็นหลัก (theme) ที่เชื่อมโยงถึงประเด็นที่ต้องการศึกษา นำมาร้อยเรียงเชื่อมโยงจนได้บทสรุปหลักของข้อมูลในประเด็นที่ทำการศึกษา ผู้วิจัยได้เลือกรูปแบบการยืนยันความน่าเชื่อถือของข้อมูลแบบตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation)

ผลการวิจัย

1. **ประสบการณ์ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ** เล่าถึงประเด็นหลักสองประเด็นคือ “ประสบการณ์ใกล้ชิดกับธรรมชาติ” และ “ประสบการณ์ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ” ซึ่งในประเด็นหลักนี้ประกอบด้วยประเด็นย่อย 5 ประเด็นคือ “ทุกชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ: สรรพสิ่งอิงอาศัยพึ่งพากัน” “บทบาทหน้าที่และคุณค่าของสรรพสิ่ง” “วัฏจักรต่อเนื่องกัน” “คนตัวเล็กกับธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่” และ “ธรรมชาติภายนอกธรรมชาติภายใน”

1.1 ประสบการณ์ใกล้ชิดกับธรรมชาติ

จุดเริ่มต้นที่ได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติของผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านนั้นแตกต่างกันไป แต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการได้ใกล้ชิดกับธรรมชาตินั้นเหมือนกัน คือความสุข ความสงบที่เกิดขึ้นภายใน ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูลที่บอกว่า “...เรารู้สึกว่าเรามีความสุขนะ เรารู้สึกว่าเราไม่ต้องเร่งรีบ และเรารู้สึกว่าเราอยู่กับธรรมชาติแล้วเราสบายใจ...” [พีได้]

1.2 ประสบการณ์ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

การใช้ชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติ การเดินจาริก การเดินธรรมาศร หรือทำงานอาสาสมัคร ต่างทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้พบเห็นแง่มุมประสบการณ์ที่สัมผัสถึงความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ ในส่วนแรกนี้ผู้ให้ข้อมูลเห็นถึงความเกี่ยวโยงสัมพันธ์ของธรรมชาติและชีวิตตน โดยตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติทั้งร่างกายความเป็นอยู่ ล้วนมีธรรมชาติคอยเกื้อหนุนจนเจือ ทั้งธรรมชาติที่สามารถมองเห็นด้วยตาและที่ไม่สามารถมองเห็นได้ (ทุกชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ: สรรพสิ่งอิงอาศัยพึ่งพากัน) ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวไว้ว่า “ลมหายใจก็ มาจากธรรมชาติ เนื้อตัวเราก็มามาจากธรรมชาติ...เราอยู่ไม่ได้ถ้าไม่มีธรรมชาติ” [พระไม่] ส่วนที่สอง ได้มองไปที่บทบาทหน้าที่ของสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติ อย่างเช่นต้นไม้ น้ำ พืชพรรณ สัตว์นานาชนิด ล้วนดำรงอยู่เพื่อทำหน้าที่ของตนอย่างมีคุณค่าในตนเอง มีคุณค่าต่อสิ่งอื่นๆ ซึ่งคุณค่าเหล่านั้นอาจไม่สามารถวัดได้จากสายตามนุษย์ (บทบาทหน้าที่และคุณค่าของสรรพสิ่ง) ส่วนที่สามคือ มองถึงความเป็นองค์รวมของสรรพสิ่งในโลกนี้ หากปัจจัยหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเปลี่ยนแปลงไปย่อมหมายถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นวัฏจักร (วัฏจักรต่อเนื่องกัน)

นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลยังพบกับแง่มุมที่ตนเองเป็นคนตัวเล็กๆ คนหนึ่งเมื่อเทียบกับความกว้างใหญ่ของธรรมชาติรอบตัว (คนตัวเล็กกับธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่) จากมุมมองที่มองว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งเล็กๆ ในธรรมชาติยังช่วยทำให้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงการปฏิบัติตนที่อยากช่วยดูแลธรรมชาติและไม่อยากทำลายธรรมชาติ ไม่เพียงเท่านั้นธรรมชาติดังกล่าวยังมอบมุมมองของชีวิตสะท้อนผ่านธรรมชาติรอบตัวและธรรมชาติภายในตนเอง จนทำให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าถึงความเป็นจริงของชีวิตหรือความหมายที่ลึกซึ้งในตนเอง (ธรรมชาติภายนอกธรรมชาติภายใน) ผู้วิจัยหยิบยกถ้อยคำมาดังนี้ “มันเกิดความรู้สึกปิติปราโมทย์ในธรรมชาติเมื่อได้เห็นธรรมชาติ พระอาทิตย์กำลังขึ้น เกิดความรู้สึกเกิดกำลังใจ พระอาทิตย์กำลังตกก็ทำให้เกิดความรู้สึก เออ...มันเกิดความรู้สึกว่าคนเราอย่าไปเอาเป็นเอาตายกับอะไรเลยนะ ในที่สุดคนเรานั่นก็ต้องตายอะ” [พระไม่] การเดินธรรมาศรยังเกี่ยวข้องในความหมายของธรรมชาติภายในและธรรมชาติภายนอก เป็นการเยียวยาให้จิตใจของผู้เดินนั้นให้มีสติความรู้สึกตัว และขณะเดินไม่ว่ากล่าวคำหยาบคายหรือคำดี เมื่อจิตใจผู้คนกลับมาสมดุล ธรรมชาติก็ได้รับการเยียวยา เพราะหากธรรมชาติภายในหรือจิตใจผู้คนเสียสมดุลหลงติดกับความสุขทางวัตถุจึงใช้ชีวิตเบียดเบียนธรรมชาติ

2. **กระบวนการพัฒนาความงอกงามแห่งตน** ผู้วิจัยได้แยกออกมาเป็นประเด็นหลัก 4 ประเด็น ดังนี้ “กระบวนการเรียนรู้” โดยในประเด็นหลักนี้จะกล่าวถึงการเรียนรู้จากการก้าวเดินในธรรมาศร การเรียนรู้ไปกับชีวิตและในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ไปกับต้นแบบทั้งตัวบุคคลและไม่ใช่มนุษย์ จนถึงการใช้ชีวิตกับผู้อื่น

ของความรู้หรือที่ผู้วิจัยได้เรียกตามผู้ให้ข้อมูลเอาไว้ว่า ‘ความรู้เหนือความคิด’ การเรียนรู้ทั้งหมดได้หล่อหลอมให้พบกับความเรียบง่ายของชีวิต นอกจากนี้ยังกล่าวถึงประเด็นหลักต่อมาคือ “การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น” “เรียนรู้ไม่สิ้นสุด: ทุกวันยังคงเรียนรู้” และ “ความตั้งใจต่อจากนี้”

2.1 กระบวนการเรียนรู้

การเดินธรรมาศรในหลายๆ ที่รวมทั้งการเดินจาริกซึ่งเป็นการก้าวอย่างอย่างมีสติ รับรู้การก้าวเดิน หรือเรียกได้ว่าเดินด้วยความรู้สึกตัว การเดินทำให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าไปรับรู้ถึงสภาวะภายในที่เกิดขึ้น ตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น และเห็นความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับกายและใจ (ก้าวเดินไปกับการเรียนรู้) ดังถ้อยคำที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวไว้ว่า “มันก็เห็นได้ว่าเราก้าวข้ามขีดจำกัดที่เราคิดว่าเราทำไม่ได้ คือมันก็มีภาวะที่ใจมันบอกว่ามันอย่าฝืนเลยอะไรอย่างนี้ พอเอะมึงจะทรมาณร่างกายไปทำไมอย่างเนี่ย...แต่พอเราหนักแน่นพอที่จะจะไม่ยอมแพ้กับทุกขเวทนาที่มันเกิดขึ้นพอสักวันที่ 4 วันที่ 5 ร่างกายมันก็ปรับตัวได้ โอเค มันอาจจะระบมอยู่แต่ว่าสุดท้ายแล้วมันทำให้เห็นธรรมะแหละว่า ตอนนั้นเห็นจริงๆ นะว่าจริงๆ แล้วกายกับจิตมันแยกออกจากกัน คือกาย มันเจ็บมันก็คือเจ็บอะ แต่ถ้าใจมันไม่เจ็บด้วย” [พี่เต๋]

กระบวนการเรียนรู้ของผู้ให้ข้อมูลนั้นยังไม่ได้จบลงเพียงแค่เส้นทางก้าวเดินทั้งในธรรมาศรและการเดินจาริกเท่านั้น แต่การเรียนรู้ยังเกิดขึ้นผ่านเส้นทางของชีวิตในทุกๆ วัน ในช่วงที่ไม่ได้เดินธรรมาศรอีกด้วย (ลงมือปฏิบัติไปกับชีวิต) โดยนำเอาหลักที่ใช้ในธรรมาศรมาเป็นเครื่องฝึกฝน คือการฝึกให้มีสติมีความรู้สึกตัว รับรู้อารมณ์ รับรู้ความคิดที่มันพลอพุ่ง พลอคิดไป ให้กลับมามีสติรู้เท่าทัน อยู่กับงานที่กำลังทำ อยู่กับลมหายใจเข้าออก ผ่านกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การออกกำลังกาย งานอดิเรก การทำงานเพื่อสังคม ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูลที่บอกว่า “วิธีการปฏิบัติมันก็ได้หมดทุกสิ่งทุกอย่างในการที่เราตื่นขึ้นมาเย็นนอนเย็นนอนหลับ” [ครูเจ]

การเรียนรู้ของผู้ให้ข้อมูลยังเกิดจากการเห็นบุคคลที่ผู้ให้ข้อมูลได้ใกล้ชิดหรือศรัทธา เห็นการกระทำ เห็นการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ยังกล่าวถึงการเรียนรู้จากธรรมชาติรอบตัว การเป็นอยู่ของบุคคลหรือของธรรมชาติล้วนเป็นการสอนที่ไม่ต้องผ่านถ้อยคำ (เรียนรู้ไปกับต้นแบบ) ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้ว่า “พี่เห็น.. ความเปิดกว้างของอาจารย์กับคนที่เข้ามา...พี่เฝ้ามองดูอาจารย์ทุกครั้งเวลาคนมีปัญหาคนเข้ามาปรึกษาอาจารย์ แล้วก็ทุกคนกลับไปรู้สึกได้ว่า ทุกคนรู้สึกได้รับพลังจากอาจารย์อะครับ อันนี้คือในมุมที่พี่เห็นจากตัวอาจารย์ ซึ่งสุดท้ายแล้วอาจารย์ไม่ได้สอน อาจารย์ไม่ได้บอก แต่อาจารย์เป็นให้ดูนะ” [พี่เต๋]

กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นนั้นยังทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้พบกับความรู้ที่เกิดขึ้นจากการไม่ได้คิด (รู้เมื่อไม่คิด: ความรู้เหนือความคิด) ความรู้แบบนี้ทำให้บุคคลนั้นก้าวพ้นความกลัว ความกังวลต่างๆ ความคิดนั้นบดบังดังเมฆหมอกที่ทำให้จิตไม่สามารถที่จะรับรู้ความหมายที่เกิดขึ้นในใจโดยไม่ใช้ความคิดได้ การรู้นี้เป็นการที่จิตเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับกายและใจ แต่ไม่ได้ผูกยึดสิ่งนั้นมาเป็นตัวเป็นตน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลที่ได้กล่าวถึงความรู้ชนิดนี้ไว้ว่า “มันก็เห็นอยู่เรื่อยๆ เช่นเห็นว่า อย่างน้อยก็เห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่เรา เวลาเดินมันเป็นรูปที่เดินไม่ใช่เราเดิน เวลาที่มีความคิดมันเป็นความคิดไม่ใช่เราคิด เวลาที่มีความโกรธมันเป็นความโกรธเกิดขึ้น ไม่ใช่เราโกรธ ความโกรธไม่ใช่เรา” [พระไม้]

กระบวนการเรียนรู้ผ่านการเดินธรรมาศร การฝึกฝนตนตามเส้นทางที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เห็นวิถีชีวิตที่ไม่ได้พึ่งพาวัตถุมากมาย ทั้งจากชีวิตตนเองที่ต้องแบกสภาระเอง จึงทำให้สิ่งของที่จัดเตรียมไปสำหรับเดินธรรมาศรนั้นมีเพียงสิ่งของที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ หรือจะเป็นวิถีชีวิตของชาวบ้านที่เรียบง่าย พึ่งพาอาศัยป่า ได้ประสบพบเจอกับตนเองที่ว่าแม้ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกอะไรมากมายแต่ชีวิตก็ยังสามารถอยู่ได้ ทั้งหมดทั้งมวลล้วนแล้วแต่เป็นความเรียบง่าย (ความเรียบง่ายกับชีวิต) ผู้ให้ข้อมูลต่างหยิบยกแง่มุมของความเรียบง่ายในชีวิต ดังถ้อยคำต่อไปนี้ “การเดินมันช่วยให้เราค่อยๆ เปลี่ยนนะ...มันก็อันด

แรกคือเราเรียนรู้ที่จะปรับตัวๆ ได้ง่ายเนาะ ใช้คำว่าอยู่ง่ายกินง่ายก็ได้ เพราะเรารู้สึกว่าชีวิตมันไม่ได้มีเงื่อนไขอะไรเยอะ กระบวนการที่เราได้เห็นจากธรรมยาตราเราได้เห็นเลยว่าจริงๆ แล้วชีวิตมันเรียบง่ายมาก...ชีวิตมันไม่ใช่เรื่องยาก แล้วก็การอยู่กับธรรมชาติมันมีความเป็นไปได้” [พีเต๋]

2.2 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

การเปลี่ยนตนเองจากการเดินธรรมยาตรา การเดินจาริก หรือการฝึกฝนตนเองผ่าน การภาวนา เจริญสติ การเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป สติความรู้สึกตัวที่ค่อยพัฒนาขึ้นไปตามลำดับ ความงอกงามที่เกิดขึ้นต่างทำให้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น เห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง เห็นความเป็นจริงของชีวิต กาย และใจมากยิ่งขึ้น ดังตัวอย่างที่หิบบกมาของผู้ให้ข้อมูลที่กล่าวว่า “พี่ไม่ปฏิเสธนะครับทุกวันนี้ก็ยังมีความทุกข์ก็ยังโกรธ ก็มีบางอะไรเข้ามา แต่สุดท้ายแล้วพี่รู้สึกว่า พอเรารู้ตัวเนี่ย เรากลับมาอยู่กับลมหายใจหรือเราอยู่กับตนเองได้เนี่ย มันทำให้เราไม่มีรีแอกชั่น [reaction: ปฏิกริยาตอบสนอง] กลับไปกับสิ่งที่เข้ามากระทบเรา ทำให้หลายๆ ครั้งความขัดแย้งที่อาจจะดูเหมือนว่ามีโอกาสที่จะเกิดขึ้น มันก็สามารถที่จะหยุดลงได้ด้วยตัวเราเองก่อน” [พีเต๋]

2.3 เรียนรู้ไม่สิ้นสุด: ทุกวันยังคงเรียนรู้

ผู้ให้ข้อมูลต่างกล่าวในทำนองเดียวกันถึงการฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่อง ทุกวันยังคงเป็นการเรียนรู้ แม้จะผ่านช่วงชีวิตที่ชวนชวาย แสวงหาการพัฒนาตนเอง หรือผ่านการเดินทางเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตมาแล้ว แต่ก็ยังมีอีกหลายสิ่งหลายอย่างให้ได้เรียนรู้ต่อไปอย่างไม่มีจบสิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนรู้โลกกว้างภายในตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้ว่า “ไม่สิ้นสุดทุกวันเป็นการศึกษาไม่มีที่สิ้นสุด” [อาจารย์ดิน]

2.4 ความตั้งใจต่อจากนี้

ผู้ให้ข้อมูลต่างก็ได้กล่าวถึงความตั้งใจที่จะทำต่อไปซึ่งเป็นความตั้งใจที่จะฝึกฝนตนเองสู่จุดหมายปลายทางที่ปรารถนาจะก้าวไปให้ถึง บ้างก็เป็นความตั้งใจในบทบาทหน้าที่ที่ทำอยู่ให้ดีที่สุด ความตั้งใจของผู้ให้ข้อมูลนั้นมีทิศทางไปในทางเดียวกัน คือ มีความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดีต่อ คนรอบข้าง มีความรู้สึกตัวในทุกๆ ช่วงของชีวิต หรือการเข้าถึงความจริงสูงสุดในตัวมนุษย์ ดังถ้อยคำที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวเอาไว้ว่า “รักษาไม่ให้ความโกรธความเกลียดอารมณ์อันเป็นลบผุดปรากฏขึ้น ให้มีความงอกงามของความรัก ความเมตตาอาทร” [อาจารย์ดิน] “ยังไม่บรรลุก็ต้องฝึกไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเห็นความแจ่มแจ้ง” [พระไม]

องค์ความรู้ใหม่

จากผลการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสังเคราะห์และนำเสนอได้ ดังแผนภาพนี้ ประสพการณ์ความเชื่อมโยงกับธรรมชาตินั้นเป็นการที่บุคคลเห็นความเกี่ยวเนื่องของชีวิตตนกับธรรมชาติ และกระบวนการพัฒนาความงอกงามของผู้ให้ข้อมูลนั้นเป็นทั้งกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต มีความตั้งใจที่อยากจะก้าวไปให้ถึง รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต

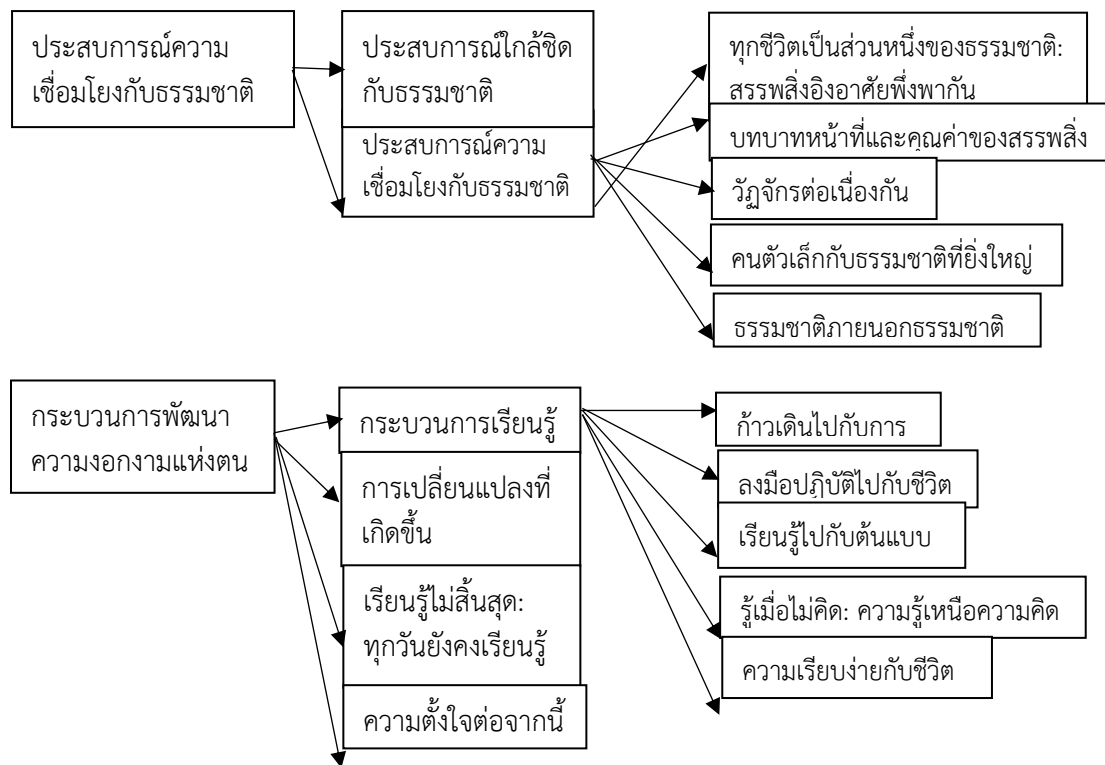


Figure 1: The New Body Knowledge of Experiences of Connectedness to Nature and Personal Growth Development Process of Dhammayatra Group

อภิปรายผลการวิจัย

ความสุขใจและความสงบที่เกิดจากการได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติของผู้ให้ข้อมูลนั้นสอดคล้องกับการวิจัยของ D'Amato, and Krasny (2011) ที่นำผู้เข้าร่วมการวิจัยไปใช้ชีวิตและทำกิจกรรมท่ามกลางธรรมชาติ พบว่า เกิดความรู้สึกที่สมดุล สบาย หรือสงบมากขึ้น ป่าได้ให้สถานที่ที่ซึ่งผู้เข้าร่วมจะกำจัดความเครียดจากชีวิตปกติ พื้นความรู้สึกสมดุลและความสงบภายใน ไม่เพียงความรู้สึกทางบวกเท่านั้นที่เกิดขึ้นกับจิตใจของผู้ให้ข้อมูล แต่ธรรมชาติยังมอบมุมมองให้กับผู้ให้ข้อมูลได้มองเห็นความเชื่อมโยงสัมพันธ์ของตนเองกับโลกธรรมชาติว่า ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับงานเขียนของบุคคลสำคัญหลายท่าน ทั้งทางตะวันออกและตะวันตก อาทิเช่น ท่าน Nhat Hanh (2013); Krishnamurti (2000); Leopold (1949) ล้วนกล่าวไปในทิศทางเดียวกันว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ นอกจากมนุษย์แล้วสรรพสิ่งทั้งหลายล้วนโยงใยอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับ Leopold รวมถึงแนวคิดที่ยึดนิเวศเป็นศูนย์กลาง (Ecocentric) และนิเวศวิทยาแนวลึก (Deep Ecology) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การที่ผู้คนได้ออกไปสัมผัสกับธรรมชาติโดยตรง เขาจะรักและเคารพธรรมชาติ เพราะทุกสิ่งในธรรมชาติมีคุณค่าในตนเอง มีบทบาทหน้าที่ของตนเอง แม้ไม่มีมูลค่าที่มนุษย์นำเอาตัวเลขทางเศรษฐกิจเป็นตัววัด มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์ผูกพันเป็นข่ายใยเดียวกัน ดังนั้น เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ส่วนใดส่วนหนึ่งย่อมส่งผลถึงส่วนอื่นๆ ด้วย หากกล่าวถึงหลักธรรมขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้านั้น หลักอภัยจายตาและหลักไตรลักษณ์ที่มีความครอบคลุมถึงประสบการณ์ของ ผู้ให้ข้อมูล ความสัมพันธ์ระหว่างสรรพสิ่งในโลกมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน สิ่งต่างๆ ล้วนอาศัยเหตุปัจจัยประกอบ ทุกวินาทีโลกต่างคำจุนให้สิ่งเหล่านี้ดำรงอยู่ ดังคนเราหากร่างกายกลับคืนสู่แหล่งเดิม เช่น น้ำ อากาศ ตัวเราก็ไม่มีอยู่อีกต่อไป สรรพสิ่งมีการเปลี่ยนแปลง ตั้งอยู่ ดับไปเช่นเดียวกัน ภายใต้กฎ ไตรลักษณ์ อันเป็นกฎสามัญลักษณะของสรรพสิ่ง ตั้งอยู่บนความเป็นธรรมชาติหนึ่งเดียวกัน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้สัมผัส

ธรรมชาติภายในและภายนอกที่ต่างสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นจริงของชีวิตและธรรมชาติ และเป็นการมองโลกในมุมของหลักอภิปรัชญาอีกด้วยที่สิ่งต่างๆ ล้วนอาศัยเหตุปัจจัยประกอบ (Intongpan, 2010)

ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลที่ได้สัมผัสธรรมชาติล้วนสะท้อนถึงความเป็นจริงของชีวิตแล้วนั้น ยังก่อเกิดเป็นความงอกงามในจิตใจที่สมดุลขึ้น มองเห็นความเป็นจริงของชีวิต แสวงหาความสุข สงบ ธรรม ยাত্রาก็เป็นส่วนหนึ่งในการบ่มเพาะเยียวยาจิตใจผู้คน ใจผู้คนที่กลับมาสัมผัสรู้สึกตัวและกลับสู่สมดุล ก้าวเดินด้วยใจที่สงบ ไม่ตำหนิติโทษผู้ใด หรืออาจเรียกได้ว่าเยียวยาทั้งธรรมชาติภายนอกและธรรมชาติภายในของผู้เดิน ธรรมชาติทั้งสองต่างโยงใยซึ่งกันและกัน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงหัวใจของการเดินธรรมยাত্রาไว้ สอดคล้องกับสิ่งที่เอิร์คฮาร์ท โทลเล ได้กล่าวถึงการสนับสนุนการเคลื่อนไหวที่ต้องทำให้รู้สึกตัว เพื่อหยุดยั้งไม่ให้มนุษย์ขาดความรู้สึกตัวจนทำลายตนเอง ทำลายโลก ผู้สนับสนุนการเคลื่อนไหวต้องไม่พกพาแรงต้านไว้ข้างใน ไม่มีความเกลียดชัง ไม่มีพลังลบ (Tolle, 2014)

การย่างก้าวในธรรมยাত্রารวมถึงการเดินจาริกยังเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการเรียนรู้ของผู้ให้ข้อมูล สิ่งสำคัญสำหรับการเดินคือการอยู่กับความรู้สึกตัว ก้าวเดินด้วยความรู้ตัว เหตุการณ์เรื่องราวระหว่างทาง ล้วนหล่อหลอมเป็นการเรียนรู้ของผู้ให้ข้อมูล นอกจากนี้บุคคลที่ผ่านพบ บุคคลที่ใกล้ชิดศรัทธา รวมทั้งธรรมชาติที่รายล้อมล้วนก่อให้เกิดการเรียนรู้ได้เช่นเดียวกัน เป็นแบบอย่างของการปฏิบัติตนและการใช้ชีวิต เปรียบดังหนังสือที่มีชีวิต สอดคล้องกับที่ Tolle (2014) ได้กล่าวไปในทิศทางเดียวกันที่ว่า สอนด้วยการเป็น นั้นเป็น การสอนที่สำคัญ การเป็นนี้ไม่ใช่มีเพียงมนุษย์เท่านั้น แต่ธรรมชาติก็ยังสอนการเป็นให้กับมนุษย์ได้ เช่นเดียวกัน ลองเฝ้าดูต้นไม้ใบหญ้าหรือสิ่งสาราสัตว์สิ ให้มันสอนวิธีที่ยอมรับสิ่งที่เป็นไป ยอมรับโรราบกับปัจจุบัน ให้มันสอนเรื่องความสมบูรณ์ ความเป็นหนึ่งเดียว เป็นตัวเอง เป็นตัวจริง ให้มันสอนวิชาใช้ชีวิต วิธิตาย และวิธีที่จะไม่ ทำให้การอยู่การตายกลายเป็นปัญหา

ในกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นนั้นยังนำผู้ให้ข้อมูลได้ไปสัมผัสกับอีกชั้นของความรู้ที่เหนือความคิด รับรู้สิ่งที่ผุดปรากฏขึ้นในใจนั้นให้มากขึ้น เป็นการที่จิตเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับกายและใจ แต่ไม่ได้ผูกยึดสิ่งนั้น มาเป็นตัวเป็นตน ซึ่ง Tolle (2014) ได้กล่าวเกี่ยวกับแนวคิดนี้ว่า อีสระจะเริ่มขึ้นเมื่อตระหนักรู้ว่า คุณไม่ใช่ “ตัวคิด” ที่กำลังครอบงำคุณอยู่ พอรู้อย่างนี้แล้ว คุณจะสังเกตเห็นมัน เมื่อคุณเริ่ม “เฝ้าดูตัวคิด” ระดับจิตที่สูงขึ้นจะถูกปลูกให้ต้น ใน “การเฝ้าดูตัวคิด” นั้น หรืออีกนัยคือฟังเสียงที่แล่นในหัว อยู่ในฐานะผู้สังเกตการณ์ เวลาฟังจะฟังอย่างเป็นกลางไม่ตัดสินหรือตำหนิสิ่งที่ได้ยิน การที่ฟังหรือเฝ้าดู และการตระหนักรู้เช่นนี้ ระลึกถึงตัวเองแบบนี้ มันไม่ใช่ความคิด แต่เกิดจากสิ่งที่อยู่เหนือความคิด ถ้าเกิดรู้หมายถึงรู้ตัวทั่วพร้อมกับปัจจุบัน ขณะเต็มตัวพลังลบทั้งหลายย่อมสลายไปแทบจะทันที มันไม่สามารถอยู่รอดในจิตปัจจุบัน กระบวนการต่างๆ ล้วนหล่อหลอมผู้ให้ข้อมูลได้สัมผัสกับวิถีชีวิตที่เรียบง่าย วิถีชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ความเรียบง่ายที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้มีเพียงคำพูดที่สื่อแสดงออกมาเท่านั้น แต่ยังสัมผัสได้ผ่านการแต่งกาย น้ำเสียงที่ล้วนเต็มไปด้วยความเมตตา วิถีชีวิตที่เรียบง่ายของผู้ให้ข้อมูลนั้นสอดคล้องกับในงานวิจัยของ Nisbet, Zelenski and Murphy (2011) ได้กล่าวเอาไว้ถึงประเด็นเดียวกันนี้ว่า หากผู้คนรู้สึกดีเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ ให้คุณค่าและใส่ใจกับสิ่งแวดล้อม จะมีพฤติกรรมที่รับผิดชอบและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างเช่น วิถีชีวิตเชิงนิเวศของ ‘ความเรียบง่ายอย่างสมัครใจ (Voluntary Simplicity)

กระบวนการพัฒนาความงอกงามของผู้ให้ข้อมูลที่มีกระบวนการเรียนรู้ผ่านสิ่งต่างๆ มากมายดังที่กล่าวมา จนก่อเกิดเป็นความเปลี่ยนแปลงในตนเองที่ผู้ให้ข้อมูลล้วนสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงนั้น เป็นความเท่าทันตนเอง คงความรู้สึกตัว สามารถตระหนักรู้ในตนเอง รู้ในอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้อารมณ์ต่างๆ มารบกว่นน้อยลง สอดคล้องกับแนวคิดความงอกงามแห่งตนที่ Levine et al. (2006) บอกว่า ความงอกงามแห่งตนเกี่ยวข้องกับการมีสติรู้สึกตัวในความคิด ความรู้สึก อคติและการตัดสิน และใช้การรู้สึกตัวนี้กระทำการ

ต่างๆ ด้วยสติและสอดคล้องกับค่านิยมและศักยภาพของตนเองมากยิ่งขึ้น และหากจะกล่าวถึงศักยภาพที่สูงที่สุดของผู้ให้ข้อมูล หรือในงานวิจัยชิ้นนี้ใช้คำเรียกเป็นความตั้งใจของผู้ให้ข้อมูลนั่นคือ การเข้าถึงสิ่งที่ดีที่สุดในศักยภาพสูงสุดในตนเอง ที่จะมีความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดีต่อคนรอบข้าง ที่จะมีความรู้สึกตัวในทุกๆ ช่วงของชีวิต หรือการเข้าถึงความจริงสูงสุดในตัวมนุษย์ก็สอดคล้องกับ Ryff (1989); Ryff and Singer (2008) ได้กล่าวถึงงานเขียนของ อริสโตเติล เอาไว้ว่าสภาวะสูงสุดที่มนุษย์บรรลุได้คือ ความสุข เป็นคำแปลของคำภาษากรีกคือ ยูไดโมเนีย (Eudaimonia) โดยมีคำจำกัดความว่าเป็นความรู้สึกที่มาพร้อมกับพฤติกรรมในทิศทางที่สอดคล้องกับศักยภาพที่แท้จริงของบุคคล ยูไดโมเนียเป็นสูงสุดของความดี ถูกให้ความหมายว่าเป็นการตระหนักรู้ในศักยภาพที่แท้จริงของตนเองมากกว่าเป็นความสุข นอกจากนี้ความดีสูงสุดของมนุษย์เกี่ยวข้องกับจุดหมายปลายทางหรือศักยภาพที่สมบูรณ์ (Telos) คือการบรรลุสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเรา ตามที่ Johnston ถอดความว่า “ความเป็นเลิศของมนุษย์จะเกี่ยวข้องกับความงอกงาม (Growth) ไปสู่การตระหนักรู้ในขั้นสุดท้ายถึงธรรมชาติที่แท้จริงและดีที่สุดในเขาหรือเธอ” แนวความคิดเกี่ยวกับความดีสูงสุดที่เราทุกคนควรบรรลุคือ การตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งแสดงออกมาเป็นรายบุคคลตามลักษณะนิสัยและความสามารถของตนเอง จากความตั้งใจของผู้ให้ข้อมูลนำพาให้กระบวนการฝึกฝนตนเองยังคงเรียนรู้อย่างไม่มีการสิ้นสุด ที่จะมีความรัก ความเมตตา ความรู้สึกตัวในทุกๆ ช่วงของชีวิต การเรียนรู้ฝึกฝนอย่างต่อเนื่องในทุกวันของชีวิตนั้น สอดคล้องกับแนวคิดความงอกงามแห่งตนซึ่งเป็นการที่บุคคลพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อการเติบโตและขยายขอบเขตบุคคล และความงอกงามแห่งตนเป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Ryff, 1989; Ryff and Singer, 1996)

กระบวนการเรียนรู้ของผู้ให้ข้อมูลนั้นมีทั้งการอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ การเดินธรรมยาตรา และการฝึกฝนตนเองในแง่ของการฝึกสติ ความรู้สึกตัว จากประสบการณ์ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติของผู้ให้ข้อมูลนั้นเกี่ยวข้องกับกระบวนการพัฒนาความงอกงามแห่งตนของผู้ให้ข้อมูลเช่นเดียวกับในงานวิจัยหลายชิ้นที่กล่าวถึงประเด็นนี้ (Trigwell, Francis, and Bagot, 2014; Pritchard, Richardson, Sheffield, and McEwan, 2019) นอกจากนี้กระบวนการพัฒนาความงอกงามแห่งตนของผู้ให้ข้อมูลไม่หยุดอยู่ที่ความงอกงามแห่งตนที่เป็นส่วนหนึ่งของสภาวะทางจิตใจเท่านั้น แต่พบว่ายังสามารถนำไปสู่สภาวะทางจิตวิญญาณได้อีกด้วย ซึ่งเป็นภาวะในจิตใจอันได้แก่บุคคลพึงพอใจ ความเบิกบานใจ มีความรัก ความงดงามในจิตใจ ความสงบภายในจิตใจเกิดขึ้น เมื่อบุคคลมีความเข้าใจในความสัมพันธ์เชื่อมโยง สัมผัสได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวระหว่างตนเองกับสรรพสิ่ง และยังเกิดขึ้นจากการมีสติ มีความเข้าใจและเข้าถึงคุณงาม ความดี ความถูกต้อง สภาวะทางจิตวิญญาณยังเป็นความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากการมีจิตใจที่สูงขึ้น เข้าถึง ความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว (Thongchua, 2016; Siriliang, Samana ChangPhueak and Wongrojananan, 2020)

สรุป

ประสบการณ์ความเชื่อมโยงกับธรรมชาตินั้นเป็นการที่บุคคลเห็นความเกี่ยวเนื่องของชีวิตตนกับธรรมชาติ สรรพสิ่งในโลกต่างพึ่งพาอาศัยกัน มีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกัน ประสบการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลต่างรับรู้ถึงความเชื่อมโยงกับธรรมชาตินั้นเกิดจากการได้ใกล้ชิดธรรมชาติ ผ่านการใช้ชีวิต การเดินธรรมยาตรา การทำงานจิตอาสา หรือการแบกเป้เข้าป่า ต่างหล่อหลอมมุมมองที่ให้ผู้ให้ข้อมูลเห็นถึงความเกี่ยวเนื่องกันนี้ การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติดังช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลพบกับความสุข ความสงบ ธรรมชาติดังให้แง่มุมของชีวิต สะท้อนความเป็นจริงของร่างกาย จิตใจ กระบวนการพัฒนาความงอกงามของผู้ให้ข้อมูลนั้นเรียกได้ว่าทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ล้วนต่างก็มอบแง่มุมและประสบการณ์การเรียนรู้แก่ผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น การเดิน

ธรรมยาตราเป็นเหมือนห้องเรียนให้ผู้คนได้กลับมาอยู่กับความรู้สึกตัว อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง เห็นความเป็นจริงของการกายและใจ ธรรมยาตรายังทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้ก้าวข้ามขีดจำกัด ทำในสิ่งที่ตนคิดว่ายากได้สำเร็จ ก่อเกิดเป็นความสุขใจ การใช้ชีวิตในธรรมยาตราแสดงให้เห็นถึงวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่มีวัตถุสิ่งเสพมากนัก มีเพียงสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ แต่ผู้คนก็ยังได้พบความสุขได้เช่นเดียวกัน เป็นสุขที่ง่าย สุขที่รักโลก นอกจากนี้กระบวนการเรียนรู้ของผู้ให้ข้อมูลยังคงดำเนินไปอย่างไม่สิ้นสุด ทุกวันยังคงเป็นการเรียนรู้สำหรับผู้ให้ข้อมูล เป็นโอกาสที่จะได้เข้าถึงความจริงแท้หรือสิ่งที่ดีที่สุด ศักยภาพสูงสุดในตนเอง ที่จะมีความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดีต่อคนรอบข้าง ที่จะมีความรู้สึกตัวในทุกๆ ช่วงของชีวิต

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ผู้ที่มีหน้าที่ในการพัฒนามนุษย์ รวมทั้งนักจิตวิทยาการศึกษาอาจจัดการศึกษาแบบกลุ่มหรือค่ายพัฒนาดนในบริบทที่เป็นธรรมชาติ หรืออาจใช้ธรรมชาติเป็นแนวทางในการเยียวยาบำบัดให้แก่ผู้รับการปรึกษา

1.2 สำหรับองค์กรที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมควรจัดให้มีกิจกรรมที่ให้ผู้คนได้ใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติ

1.3 นักจิตวิทยาการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมหรือค่ายพัฒนาตนให้บุคคลได้ฝึกความรู้สึกตัว ซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีที่มีประสิทธิภาพในทุกยุคทุกสมัย หรืออาจนำไปเป็นส่วนหนึ่งของการให้การปรึกษาที่จะมีช่วงเวลาที่ให้ผู้รับการปรึกษาได้กลับมาอยู่กับตนเอง กำหนดรู้อยู่กับความรู้สึกตัว เพื่อที่เมื่อเวลาออกจากห้องให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาอาจจะมีเครื่องมือที่สามารถดึงมาใช้ได้ตลอดเวลา หรืออาจเป็นเป้าหมายในการฝึกฝนตน เพื่อที่จะคงความรู้สึกตัวไว้ในระหว่างการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 นักวิจัยอาจศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นของประสบการณ์การพัฒนาจิตใจของบุคคลในบริบทที่หลากหลาย หรือเชื่อมโยงฝึกฝนตนเองกับการจัดการปัญหาในชีวิต

2.2 นักวิจัยอาจศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นของกลุ่มธรรมยาตราในแง่มุมอื่นๆ อย่างเช่น ประสบการณ์การฝึกสติ กระบวนการคงไว้ซึ่งความรู้สึกตัว และการพัฒนาความรู้สึกตัว

References

- D'Amato, L. G., & Krasny, M. E. (2011). Outdoor Adventure Education: Applying Transformative Learning Theory to Understanding Instrumental Learning and Personal Growth in Environmental Education. *Environmental Education*, 42(4), 237-254.
- Dhammayatra Lumpatao River Basin Project. (2009). *10 Years of Dhammayatra Lumpatao River Basin*. Bangkok: Supa.
- Intongpan, P. (2010). A Comparative Study in Ecology of Buddhist Philosophy and Deep Ecology Through Arne Naess' Perspective. *Manutsayasat Wichakan Journal*, 17(2), 71-88.
- Krishnamurti. (2000). *On Nature and the Environment*. (2nd ed.). Bangkok: Komol Keemthong Foundation.
- Leopold, A. (1949). *A Sand County Almanac with Essays on Conservation from Round River*. New York: Oxford University Press.

- Levine, R. B. et al. (2006). Personal Growth During Internship: A Qualitative Analysis of Interns' Responses to Key Questions. *J Gen Intern Med*, 21, 564–569.
- Nhat Hanh, T. (2013). *The Miracle of Being Awake*. (27th ed.). Bangkok: Komol Keemthong Foundation.
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2011). Happiness is in Our Nature: Exploring Nature Relatedness as a Contributor to Subjective Well-Being. *Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 12(2), 303–322.
- Phra Bhramagunabhorn (P.A. Payutto). (2000). *Thai People and Forest*. Bangkok: Kurusapa Printing Ladphrao.
- Phra Paisal Visalo. (2009). *Why Is Dhammayatra*. Retrieved September 18, 2021, from http://www.visalo.org/article/dhammayatra5201.htm?fbclid=IwAR01HHtcginOL4EzDnbqOr_FP94Q1EYckGfcd39bxFO-1Jp4WQ332qjJX8
- Phra Paisal Visalo. (2009a). *Appreciation, We Are the World, the World Is Us*. Retrieved September 21, 2019, from <https://www.visalo.org/prefaces/RaoKueLok.html>
- Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. (2019). The Relationship between Nature Connectedness and Eudaimonic Well-Being: A Meta-Analysis. *Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 21(3), 1145–1167.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Happiness Studies*, 9, 13–39.
- Ryff, C. D., & Singer, B., (1996) Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23.
- Siriliang, B., Samana Changphueak, N., & Wongrojananan, S. (2020). An Assessment of Health Status for Health Promotion of the Lecturer in One Private University of Bangkok, Thailand B.E. 2562. *The Eighth National Symposium and the Fourth International Symposium Bangkokthonburi University* (p. 100-107). Bangkok: Bangkokthonburi University.
- Thongchua, B. (2016). *Influence of Trait Resilience and Spiritual Well-Being on Psychological Problems of Middle-Aged Person*. (Master's Thesis). Chulalongkorn University. Bangkok.
- Tolle, E. (2014). *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*. Samut Prakan: OMG Books.
- Trigwell, J. L., Francis, A. J. P., & Bagot, K. L. (2014). Nature Connectedness and Eudaimonic Well-Being: Spirituality as a Potential Mediator. *Ecopsychology*, 6(4), 241–251.