

# ความเป็นครูในความเป็นมนุษย์: ข้อค้นพบจากการวิจัยแนวจิตตปัญญาศึกษา

## Teacher's Being within Human Being: The Findings via a Contemplative Education Research

จิรวุฒิ พงษ์โสภณ<sup>1</sup>

Chirawut Phongsophon<sup>1</sup>

### บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นการศึกษาสะท้อนประสบการณ์การทำวิจัยแนวจิตตปัญญาศึกษาด้วยระเบียบวิธีวิจัยแบบอัตชีวประวัติพรรณนา ซึ่งช่วยให้ผู้เขียนได้ทบทวนประสบการณ์ความเป็นมนุษย์และความเป็นครูภายในตนเองจนเกิดการคลี่คลายปมปัญหาต่าง ๆ ภายในใจ โดยมีข้อค้นพบที่สำคัญ 4 ข้อ ได้แก่ 1) การเจริญสติผ่านประสบการณ์จริงในชีวิตมีผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงโลกภายใน 2) การคลี่คลายปมปัญหาภายในใจต้องอาศัยการสะสมต้นทุนทางปัญญาที่มากพอ 3) การตระหนักว่าเราทุกคนต่างมีวิถีเฉพาะตน 4) การสร้างองค์ความรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา คือ การเข้าถึงความเป็นมนุษย์ในตนเองและเคารพในความหลากหลาย

**คำสำคัญ :** จิตตปัญญาศึกษา อัตชีวประวัติพรรณนา ความเป็นครู

### ABSTRACT

This article is a reflection of an autoethnographic contemplative education research which helps the researcher review his experience as human being and teacher's being within himself and resolve traumatic problems in his mind. There are 4 findings in this article which are; 1) mindfulness practice in real life affects one's worldview directly 2) solving one's trauma needs sufficient resource of wisdom 3) each of us has a unique life path 4) To generate contemplative education knowledge is to access one's being and respect others'.

**Keywords :** Contemplative education Autoethnography Teacher's being

<sup>1</sup>อาจารย์ หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์, Lecturer Bachelor of Education Program in Elementary Education, Faculty of Education, Valayaalongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage

ผู้ติดต่อ, อีเมล: จิรวุฒิ พงษ์โสภณ, chirawut.p@hotmail.com

รับเมื่อ 21 กรกฎาคม 2563 แก้ไข 2 สิงหาคม 2563 ตอบรับเมื่อ 3 สิงหาคม 2563

## บทนำ

“ปีพุทธศักราช 2551-2552 คือ ช่วงเวลาแห่งการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูซึ่งเป็นปีที่ผมผิดหวังอย่างรุนแรงที่สุด ทั้งกับระบบการศึกษาและความเป็นครูในตนเอง ความเชื่อมั่นที่จะยืนหยัดบนโลกนี้รวมถึงความปรารถนาที่จะช่วยเหลือเด็ก ๆ ในฐานะของครูได้พังทลายลงอย่างสิ้นเชิง ผมจมลงไป ในหุบเหวแห่งความผิดหวัง เศร้า และโดดเดี่ยว ระคนกับความโกรธแค้นที่มีต่อสังคมตลอดจนแนวคิดทางการศึกษาที่รุ่มทึบและบดขยี้ขนาดของเยาวชนหลายต่อหลายคนที่ผมพบเจอ ความผิดหวังในครั้งนี้ได้สร้างบาดแผลภายในใจ จนกระทั่งแปรสภาพกลายเป็นภาวะซึมเศร้าที่แฝงอยู่ในตัวผมมานานนับสิบปี”

เรื่องราวทั้งหมดข้างต้นนี้ถูกถ่ายทอดลงในวิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต หลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ภายใต้หัวข้อ “ความเป็นผู้พ่ายแพ้ในระบบการศึกษา: อัตชาติพันธุ์วรรณนาผ่านชีวิตผู้วิจัย” เมื่อปีพุทธศักราช 2561 เป็นงานวิจัยจากมุมมองบุคคลที่ 1 (first-person) ที่ผู้เขียนเป็นทั้งผู้วิจัยและผู้ถูกวิจัยในเวลาเดียวกัน โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบอัตชาติพันธุ์วรรณนา (autoethnography) เพื่อสะท้อนภาพปรากฏการณ์ของสังคมผ่านการเล่าประสบการณ์ชีวิตของตัวผู้วิจัยเอง ถือเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพรูปแบบหนึ่ง โดยอาศัยการสืบค้นผ่านเรื่องเล่า (narrative inquiry)

แม้ว่าแนวทางการวิจัยดังกล่าวนี้อาจยังไม่เป็นที่แพร่หลายมากนักในบริบททางวิชาการของสังคมไทย ทว่าก็อาจช่วยนำเสนอมุมมองแปลกใหม่ทางวิชาการในอีกแง่มุมหนึ่งได้ไม่น้อย ในโอกาสนี้ผู้เขียนจึงใคร่นำเสนอเรื่องราวจากงานวิจัยดังกล่าวโดยย่อ พร้อมทั้งเพิ่มเติมเนื้อหาบางส่วน ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากงานวิจัยชิ้นนี้ผ่านไปมากกว่า 2 ปี เพื่อสะท้อนให้เห็นว่ากระบวนการเรียนรู้ในแนวทางของจิตตปัญญาศึกษานั้นส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงโลกภายในของผู้เขียนอย่างไร รวมถึงกระบวนการดังกล่าวได้ช่วยทำให้ผู้เขียนได้กลับมาค้นพบจิตวิญญาณความเป็นครูที่ดำรงอยู่ภายในความเป็นมนุษย์ของตนเองได้อย่างไรบ้าง

ในบทความนี้ผู้เขียนจะทำการวิเคราะห์โครงเรื่องของงานวิจัยดังกล่าว โดยแบ่งเนื้อเรื่องออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงที่ 1 ปมปัญหา ช่วงที่ 2 การคลี่คลาย และช่วงที่ 3 การค้นพบ แม้ว่าอรรถรสในการอ่านบทความนี้อาจไม่เทียบเท่าการอ่าน

จากงานวิจัยต้นฉบับแต่คาดว่าน่าจะพอทำให้ผู้อ่านเกิดจินตภาพและนำไปสู่ความเข้าใจได้ไม่มากก็น้อย

## ช่วงที่ 1 ปมปัญหา

ในช่วงต้นเรื่องผู้เขียนได้ย้อนกลับไปเล่าภาพชีวิตการเป็นนักเรียนวัยประถมศึกษาของตนเอง ซึ่ง ณ ขณะนั้นนับว่าผู้เขียนเองเป็นเด็กที่ค่อนข้างมีนิสัยเรียบร้อย ปฏิบัติตามกรอบและเชื่อฟังผู้ใหญ่ค่อนข้างมาก ขณะเดียวกันผู้เขียนก็มีผลการเรียนที่ค่อนข้างโดดเด่นโดยเฉพาะวิชาภาษาอังกฤษ รวมถึงภาษาญี่ปุ่นซึ่งผู้เขียนฝึกหัดและเรียนรู้ด้วยตนเองพร้อมกับพี่ชายแท้ ๆ ที่สนิทกัน อย่างไรก็ตาม ความใฝ่ฝันที่จะศึกษาต่อทางด้านภาษาของผู้เขียนได้ยุติลงเนื่องจากเมื่อปี พ.ศ. 2540 ครอบครัวของผู้เขียนประสบปัญหาด้านทางเศรษฐกิจเป็นอย่างมากจึงตัดสินใจผลักดันให้ผู้เขียนและพี่ชายสมัครเรียนในสายอาชีวศึกษาเพื่อที่จะได้นำวุฒิการศึกษามาประกอบอาชีพได้โดยเร็ว

แม้จะขัดต่อเจตจำนงเดิมของตน แต่ผู้เขียนก็ยอมรับการตัดสินใจของครอบครัวแต่โดยดีเพื่อให้ครอบครัวสบายใจ ทว่าหนึ่งปีที่สถาบันอาชีวศึกษาแห่งนั้นกลายเป็นประสบการณ์ที่ชื่นชมเป็นอย่างมากสำหรับตัวผู้เขียน ไม่เพียงแต่ความชัดเจนที่มีต่อวิชาเรียนหรือตัวผู้สอนบางท่านเท่านั้น ในช่วงเวลาเดียวกันนั้นผู้เขียนก็ได้รับประสบการณ์ที่ย่ำแย่จากปัญหาครอบครัวที่ถาโถมเข้ามาพร้อมกัน รวมถึงการได้พบเห็นด้านมืดของสังคมจากการที่ผู้เขียนได้ช่วยงานเปิดเพลงในกิจการร้านคาราโอเกะของครอบครัวของตนเอง จากที่ตนเคยเป็นเด็กนอบน้อมและเชื่อฟังผู้ใหญ่มาตลอด ในเวลานั้นผู้เขียนกลับรู้สึกขัดแย้ง เกิดคำถามและมีความรู้สึกต่อต้านผู้ใหญ่เป็นอย่างมาก ผู้เขียนได้พบเห็นผู้คนที่ต้องอาศัยอภัยมุขต่าง ๆ มามอมเมาเพื่อกลบเกลื่อนความทุกข์ใจในแต่ละวัน รวมถึงได้รับรู้เรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ความรุนแรง และความสัมพันธ์ที่ราวลึกเป็นระยะ ๆ ผู้เขียนรู้สึกอึดอัดคับข้องใจอย่างอธิบายไม่ถูกจนชวนให้เกิดคำถามกับตนเองว่าตนเองมีชีวิตไปเพื่ออะไร มรสุมชีวิตที่ถาโถมเข้ามาในช่วงนี้ทำให้ผู้เขียนรู้สึกมีดมน มองไม่เห็นอนาคตหรือแสงสว่างใด ๆ ในแต่ละวัน มีแต่ความหดหู่ท้อใจ

เคราะห์ดีที่โชคชะตาได้นำพาชีวิตผู้เขียนออกจากสิ่งแวดล้อมเดิม ๆ ได้กลับมาเริ่มต้นศึกษาต่อที่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่โรงเรียนมัธยมศึกษาประจำจังหวัดในแผนการเรียน

ภาษาอังกฤษ-คณิตศาสตร์ด้วยเหตุบังเอิญบางอย่าง ช่วงชีวิตชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทำให้ผู้เขียนได้ค่อย ๆ ตกผลึกเกี่ยวกับคำถามใหญ่ ๆ ที่ตนเคยมีเกี่ยวกับชีวิต ตลอดจนจนการได้พบเห็น รับรู้ รั้ง ฟัง เรื่องราวของเพื่อน ๆ ที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อเช่นกัน อย่างเช่นบางคนก็จับกลุ่มทะเลาะวิวาทอยู่บ่อยครั้ง บางคนก็ตั้งครุฑและต้องออกจากโรงเรียน บางคนก็กินยาหมายจะฆ่าตัวตายแต่บังเอิญแพทย์ช่วยเอาไว้ได้ และบางคนก็จบชีวิตไปอย่างเป็นปริศนา เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นยิ่งทำให้ผู้เขียนสนใจว่าจะอะไรคือเหตุปัจจัยที่ทำให้ชีวิตวัยรุ่นต้องพบเจอกับช่วงเวลาที่ยากลำบาก รวมถึงเริ่มสงสัยว่าตัวเองจะสามารถทำอะไรกับเรื่องราวเหล่านี้ได้บ้าง

เรื่องราวที่กระทบกระเทือนจิตใจผู้เขียนมากที่สุดในช่วงเวลานั้นก็คือความขัดแย้งที่ตนเองมีกับพี่ชายต่างบิดา และการจากไปอย่างไม่หวนกลับของพี่สาวต่างบิดา รวมถึงความห่างเหินระหว่างตนเองกับพี่ชายร่วมบิดาที่เคยสนิทสนมกันมาตลอดตั้งแต่เด็ก ผู้เขียนรับรู้ถึงความผิดปกติบางอย่างที่เกิดขึ้นในสังคมรอบตัวตั้งแต่คนในครอบครัวไปจนถึงกลุ่มเพื่อน จนกระทั่งวันหนึ่งผู้เขียนก็เกิดตกผลึกได้ว่าตนมีปณิธานอยากจะช่วยเหลือเยาวชนจากช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตนี้ให้ได้จึงได้ตัดสินใจเลือกเรียนคณะครุศาสตร์เพื่อที่จะตอบโจทยความตั้งใจนั้นของตัวเอง

ชีวิตที่พลิกผันจากคนที่เกือบเรียนไม่จบในสายอาชีพมาสู่การเป็นนิสิตในมหาวิทยาลัยที่มีคะแนนสูงสุดในประเทศ ทำให้ผู้เขียนยิ่งมั่นใจว่าประสบการณ์ชีวิตของตนน่าจะช่วยเหลือนักเรียนที่ประสบความยากลำบากในชีวิตได้หรืออย่างน้อยก็น่าจะเป็นแรงบันดาลใจให้กับใครสักคนได้ แต่กระนั้นก็ยังยิ่งผู้เขียนเรียนและทำกิจกรรมมากขึ้นเรื่อย ๆ ยิ่งเห็นโลกที่กว้างมากขึ้นและเริ่มขบคิดมากขึ้น ๆ ว่าทิศทางของสังคมที่กำลังเป็นไปนี้แหละ คือ ตัวปัญหาที่ทำให้เกิดแรงบีบคั้นสร้างภาวะกดดันซึ่งกันและกัน กระตุ้นให้คนคอยต้องแก่งแย่งชิงดีหรือเห็นแก่ตัว ซึ่งระบบการศึกษาที่เป็นปัจจัยสำคัญส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะเช่นนี้ในสังคม โดยเฉพาะการสร้างความรู้สึกล้มใจไม่มั่นคง ไม่มั่นใจว่าตัวเองดีพอ ต้องคอยแข่งขันเอาชนะหรือต้องปฏิบัติตนให้ผ่านเกณฑ์ความคาดหวังของสังคมหวาดกลัวต่อความล้มเหลวและกลัวที่จะกลายเป็นเหยื่อภายใต้ระบบแพ็คต้ออก ทำให้เกิดความตึงเครียดทุกชนชั้นของสังคมและกดทับกันลงมาเป็นทอด ๆ

มุมมองที่มีต่อสังคมระดับมหัพภาคนี้ได้กลายสภาพเป็นภาวะอันหนักอึ้งภายในใจของผู้เขียนเนื่องจากผู้เขียนรู้สึกว่าคุณภาพอันยิ่งใหญ่ที่ตนเองมีอำนาจน้อยเหลือเกินที่จะไปเปลี่ยนแปลงองค์ภาพอันยิ่งใหญ่เหล่านั้น ทว่ากาลเวลาก็ได้ค่อยทำ ในระหว่างที่ผู้เขียนยังคงรู้สึกสับสนภายในจิตใจ ผู้เขียนก็ต้องเข้าไปสัมผัสกับความเป็นจริงในโรงเรียนในช่วงเวลาของการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ซึ่งโรงเรียนที่ผู้เขียนเลือกไปฝึกประสบการณ์นั้นขึ้นชื่อว่ามีนักเรียนที่มีต้นทุนชีวิตค่อนข้างน้อยมากสวนทางกับพฤติกรรมที่มีปัญหามากมายหลายอย่าง เรื่องราวต่าง ๆ ที่ผู้เขียนได้รับรู้กลายเป็นแรงกดดันที่อัดเข้าไปในจิตใจจนผู้เขียนเกิดคำถามกับตนเองอีกรอบว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ อะไรคือสิ่งที่ดีหรือเหมาะสมสำหรับเด็กเหล่านั้นกันแน่ เด็กเหล่านั้นจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้อย่างไรหากสังคมยังเป็นไปในทิศทางนี้

ท่ามกลางความเครียดและสับสนที่ถาโถมเข้ามาอย่างไม่หยุดหย่อน ทันใดนั้นก็ได้มีอาชญากรรมบางอย่างที่ผลักดันให้ลูกศิษย์ของผู้เขียนวัยเพียง 14 ปี ต้องออกจากเส้นทางของการศึกษาโดยมีอายุได้ขวบปีของเขาจะเป็นเช่นไรต่อไป เหตุการณ์ดังกล่าวเป็นดังเสียงโกลนที่ลั่นขึ้นกลางดวงใจของผู้เขียน จากนั้นผู้เขียนก็เริ่มจมดิ่งกับภาวะซึมเศร้าตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา

## ช่วงที่ 2 การคลี่คลาย

ผู้เขียนรู้สึกถึงความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นภายในตนเองและตระหนักชัดว่าตนไม่อาจเป็นครูในระบบการศึกษาอย่างที่เคยมองฝันเอาไว้ได้อย่างแน่นอนจนจึงได้ตัดสินใจไม่รับใบประกาศนียบัตรวิชาชีพครูหลังจากที่จบการศึกษาและปฏิเสธการสมัครงานเป็นครูในโรงเรียน ในช่วงเวลาแห่งความเคียดแค้นนั้นผู้เขียนก็ได้มองหาว่าอะไรคือแสงสว่างปลายอุโมงค์ที่ตนกำลังตามหาอยู่

จากนั้นผู้เขียนก็ได้รับโอกาสที่ไม่คาดฝันเมื่อองค์กรเสถียรภาพ ซึ่งมิได้มีปรัชญาขององค์กรว่า “การศึกษาเพื่อชีวิตสังคม และธรรมชาติ” ได้พิจารณารับสมัครผู้เขียนเข้าทำงานเมื่อปี พ.ศ.2552 จึงถือเป็นจุดเริ่มต้นของการได้รู้จักกับกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาซึ่งทำให้ผู้เขียนได้เห็นมิติอันแปลกใหม่ของกระบวนการทางการศึกษา เช่น การเจริญสติภาวนา การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง และการเติบโตจากภายใน

ผู้เขียนได้เรียนรู้และฝึกฝนการทำงานกับองค์กรแห่งนี้เป็นเวลา 4 ปี ได้เห็นแบบอย่างรวมถึงได้ฝึกทักษะของการเป็นกระบวนกร (facilitator) หรือผู้จัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงจากภายใน เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง เห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเอง สังคม และธรรมชาติ

ในระหว่างนี้ความรู้สึกลึกซึ้งผุดหวัง ท้อแท้ หรือภาวะซึมเศร้า ค่อย ๆ จางคลายลงไปเมื่อผู้เขียนเริ่มเห็นแสงสว่างทางการศึกษา มากขึ้นทำให้เริ่มคิดว่าอยากกลับไปเข้าสู่ระบบการศึกษา จึงได้ตัดสินใจใช้เงินเก็บของตนเองสมัครเรียนปริญญาโท หลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา โดยมุ่งหวังว่าอนาคตตนเองจะสามารถเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยที่สามารถถ่ายทอดความรู้ ให้แก่ลูกศิษย์ให้ไปช่วยเหลือลูกศิษย์ตนเองอีกที

อย่างไรก็ดี แม้ว่าการเรียนจะเป็นไปด้วยดี รวมถึงการใช้ชีวิตอยู่กับสังคมภายนอกก็ราบรื่น ทว่าเมื่อใดก็ตามที่ผู้เขียน กลับมาอยู่กับตัวเองตามลำพังโดยไร้เป้าหมาย หรือต้องทำงานเขียนหรือพิมพ์งานคอมพิวเตอร์ เมื่อนั้นอาการหดหู่ หรือภาวะซึมเศร้าก็จะกลับมาสูบล้างชีวิตของผู้เขียนไปอยู่ เสมอ ๆ ช่วงเวลาที่ตนอยู่กับคนอื่นกับอยู่กับตัวเองนั้นความรู้สึก แตกต่างกันราวฟ้ากับเหว ซึ่งตนก็ไม่เข้าใจว่าเป็นเพราะเหตุใด

ภาวะดังกล่าวได้เผยตัวออกมาชัดเจนขึ้นในช่วงเวลาของ กระบวนการค้นหาหัวข้อวิจัย ผู้เขียนได้ทำการเขียนอัตชีวประวัติ เพื่อค้นหาว่าอะไรคือประเด็นสำคัญที่ผู้เขียนติดค้างและ ควรนำมาวิจัย จากนั้นผู้เขียนก็ได้พบว่าจริง ๆ แล้วตนเองมี บาดแผลเกี่ยวกับความเป็นผู้พ่ายแพ้ในระบบการศึกษาที่ซ่อน อยู่อย่างลึกซึ้งมาก จากที่เคยคิดว่าตัวเองน่าจะฟื้นตัวจาก ความผิดหวังในอดีตได้แล้วจึงต้องเปลี่ยนแนวคิดใหม่และได้ ตัดสินใจปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อเริ่มต้นเขียนงานวิจัย นี้ขึ้นมา

เดิมผู้เขียนคิดว่าการเขียนเล่าเรื่องราวของตนเองนั้น ไม่น่าจะยากเย็นอะไร แต่สิ่งที่ผู้เขียนคิดเอาไว้มันมันผุดผ่องขึ้น เมื่อการทบทวนประสบการณ์ของตนเองและเขียนถ่ายทอด เรื่องราวเหล่านั้นออกมามันเป็นเรื่องที่ยากกว่าที่คิดไว้มาก เป็นเหมือนการเปิดกล่องแห่งความลับอันน่าสยดสยอง ความกลัว ความเศร้า และความท้อแท้หดหู่ที่ถูกเก็บซ่อน เอาไว้ได้ผุดออกมาอย่างไม่หยุดยั้ง และความรู้สึกนั้นก็ได้จุด ให้ผู้เขียนต้องเปื้อนหน้าออกจากแบ็นพิมพ์ครั้งแรกแล้วครั้งเล่า การเผชิญกับเหตุการณ์ในอดีตอีกครั้งกลับกลายเป็นการเปิด

แผลที่ตัวเองพยายามกลบเกลื่อนไว้โดยไม่รู้ตัวขึ้นมาอีกรอบ ช่วงเวลานั้นภาวะซึมเศร้ายิ่งเล็ดงานผู้เขียนหนักข้อขึ้นไปอีก ถึงขั้นที่ว่าแม้จะอยู่กับบุคคลอื่นหรือแม้จะทำหน้าที่จัด กระบวนการเรียนรู้อยู่ ภาวะเศราก็ทะลักทะล้นออกมาเรื่อย ๆ ไม่ต่างจากโลหิตที่หลั่งออกมาจากปากแผลที่ถูกฉีกทิ้งไว้ ถือเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากมากสำหรับผู้เขียน แต่กระนั้น ก็ต้องพยายามทนฝืนเพื่อที่จะเขียนเรื่องราวทั้งหมดออกมาให้ เสร็จสิ้นตามกำหนดเวลา

กระบวนการในการเขียนทำให้ผู้เขียนได้ย้อนมอง เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และได้เห็นแง่มุมใหม่ ๆ ของเรื่องราวต่าง ๆ เช่น แง่มุมของพ่อแม่ที่อยากให้เรียน อาชีวศึกษา แง่มุมของพี่ชายพี่สาวที่แสดงความรักต่อผู้เขียน ในวัยเด็กแม้มิได้เอ่ยผ่านวาจา รวมถึงได้ย้อนกลับไปทำ ความเข้าใจตัวเองในช่วงเวลาที่หัวใจสลายเมื่อตอนฝึก ประสบการณ์วิชาชีพครู กระบวนการเขียนอย่างไร้ใครตรวจ หรือการเจริญสติภาวนาผ่านการเขียนนี้ทำให้ผู้เขียนได้สัมผัส กับความรัก ความเข้าใจ และได้ให้อภัยต่อผู้คนและเหตุการณ์ ต่าง ๆ ทำให้จิตใจของผู้เขียนรู้สึกเบาลงไปมาก ส่งผลมายัง บุคลิกภาพของผู้เขียนที่มีความนุ่มนวลและสามารถเปิดเผย ความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมาได้มากขึ้น ไม่กลัวที่จะสัมผัสกับ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รวมถึงมีสายตาที่อ่อนโยน และเปิดกว้างต่อผู้อื่นมากขึ้น คือไม่มองว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นความผิดหรือความเลวร้ายของผู้ใด มันเป็นเพียงกลไก ของความไม่รู้ ความกลัว และมีปัจจัยที่ซับซ้อนสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นเช่นนั้นเท่านั้น ซึ่งหากเรามีความรู้และความรักที่มาก พอเราจะไม่เบียดเบียนกันเช่นนั้นอย่างแน่นอน

ประสบการณ์ในการเขียนงานวิจัยในครั้งนี้ทำให้ผู้เขียน ได้เห็นแง่มุมของความเป็นมนุษย์และเกิดศรัทธาว่าตราบที่ เรายังเชื่อในหัวใจความเป็นมนุษย์ของกันและกันว่าสามารถ เติบโตเปลี่ยนแปลงสู่ความดีงามได้ เมื่อนั้นก็ไม่มีอะไรที่ยาก จนเกินไป

ทว่า อย่างไรก็ตามบททดสอบแห่งชีวิตของผู้เขียนก็ได้จบ ลงไปตามงานวิจัยเพียงเท่านั้น หลังจากที่ผู้เขียนจบการศึกษา หลักสูตรจิตตปัญญาศึกษาไปแล้วผู้เขียนยังต้องผ่านด่าน ต่าง ๆ อีกมากมาย ทั้งจากการตั้งบริษัท Start up ด้านการจัด การอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษาซึ่งทำงานกับกลุ่มเป้าหมาย ที่หลากหลายจึงต้องเผชิญกับความท้าทายหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการทำค่ายเด็ก ค่ายเยาวชน การจัดอบรมให้กับ

นักศึกษามหาวิทยาลัย ไปจนถึงการทำงานกับผู้สูงอายุหรือคนชายขอบของสังคม จนถึงจุดหนึ่งที่ตนรู้สึกว่ายากจะกลับมาทำงานกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นครูหรือมีผลกระทบต่อระบบการศึกษาโดยตรงมากขึ้น จึงได้ตัดสินใจลาออกเพื่อไปสมัครงานอาจารย์ตามมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ที่เปิดรับ แต่กระนั้นก็ยังไม่มีที่ใดที่ตอบรับ ผู้เขียนจึงสมัครงานไปที่องค์กรธุรกิจเพื่อสังคมด้านการศึกษาแห่งหนึ่งและได้เข้าไปอยู่ในบทบาทของนักวิจัย จึงทำให้ผู้เขียนได้พบว่าจริง ๆ แล้วอาการซึมเศร้าของผู้เขียนยังไม่หายไปและยังปรากฏขึ้นอยู่เสมอเมื่อผู้เขียนต้องทำงานเอกสาร งานคอมพิวเตอร์ คล้ายอาการโรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์ร้ายแรง PTSD (post-traumatic stress disorder) โดยเฉพาะในยามที่ต้องอยู่ลำพัง แม้ความรุนแรงจะไม่หนักหนาเท่าตอนที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพหรือตอนที่เขียนงานวิทยานิพนธ์ แต่ก็ยังเป็นความทุกข์ทรมานที่ไม่อาจบรรยายออกมาได้เช่นกัน

อันที่จริงระหว่างที่ทำงานอยู่กับองค์กรแห่งนี้ ผู้เขียนมีความสุขอย่างมากที่ได้จัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับครูในโครงการส่งเสริมความร่วมมือระหว่างโรงเรียนกับครอบครัว ช่วยให้ครูได้เปลี่ยนแปลงมุมมองในการจัดการศึกษาให้กับเด็ก ๆ ด้วยวิธีการเชิงบวก แต่กระนั้นผู้เขียนก็ตัดสินใจอย่างชัดเจนแล้วว่าตนเองจะทำงานนี้จนกระทั่งสิ้นสุดโครงการเมื่อต้นปี พ.ศ. 2563 เท่านั้น และจากนั้นจะมองหางานอื่นเพื่อที่จะหารายได้มาเตรียมการสำหรับการศึกษาต่อระดับปริญญาเอก เพื่อสุดท้ายจะได้สานต่อความฝันที่จะได้เป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยต่อไป โดยเฉพาะการได้เป็นอาจารย์คณะครุศาสตร์ หรือศึกษาศาสตร์

อย่างไรก็ดี เหตุการณ์ต่าง ๆ กลับไม่ได้เป็นไปอย่างที่ตนเองคิด เมื่อช่วงเวลาคาบเกี่ยวของการสิ้นสุดสัญญาโครงการนั้นมีโอกาสงานอีกรูปแบบหนึ่งเข้ามาซึ่งเป็นบริบทงานที่ต่างไปจากที่ตัวเองมุ่งหมายเอาไว้อย่างสิ้นเชิง คือการอยู่ในบทบาทเจ้าหน้าที่พัฒนาองค์กร (organization development officer) ที่ต้องใช้ทักษะการเป็นกระบวนการมานำพาองค์กรแห่งนี้สู่การเปลี่ยนแปลง ซึ่งถือเป็นการทำงานในองค์กรธุรกิจแบบเต็มตัวเป็นครั้งแรก และยังเป็นธุรกิจด้านความงามที่ตนเองไม่เคยสนใจหรือไม่มีประสบการณ์ใด ๆ เลย

ว่า การตัดสินใจในครั้งนี้กลับกลายเป็นการปลดปล่อยความยึดมั่นถือมั่นบางอย่างของผู้เขียนลงไป เนื่องจากถือเป็นเรื่องแรกที่ผู้เขียนปล่อยวางอุดมการณ์ในการทำงานด้านการศึกษาอย่างสิ้นเชิง และเปิดใจเรียนรู้กับสิ่งที่เข้ามาในชีวิต ณ ช่วงขณะนั้น ๆ ทำให้ผู้เขียนก็ได้มองเห็นว่าการทำธุรกิจหรือแนวคิดแบบทุนนิยมก็เป็นเพียงธรรมชาติอีกด้านหนึ่งของมนุษย์ และทุกคนต่างก็รู้สึกเกลียดทุกข์อยู่บนพื้นฐานของความเป็นมนุษย์เหมือน ๆ กัน แม้ว่าตนเองจะไม่ได้จัดกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบจิตตปัญญาศึกษาตามที่คุ้นเคย แต่ผู้เขียนก็ได้พบศักยภาพใหม่ ๆ ในการออกแบบกิจกรรม กระบวนการ วิธีการทำงานกับบริบทงานที่เร่งรีบ ฉับไว และต้องเห็นผล ทำให้ผู้เขียนมีพลังความกระตือรือร้น วางแผนจัดการชีวิต จัดการงาน และบริหารเวลา รวมถึงได้พบกับความสุขอีกรูปแบบหนึ่งจากการทำงานให้บรรลุเป้าหมายในแต่ละขณะไปเรื่อย ๆ ทำให้ชีวิตมีประสิทธิภาพมากขึ้น

และแล้วช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงนี้เองที่ผู้เขียนได้พบว่าภาวะซึมเศร้าได้หายไปจากตนเองเป็นเวลานานหลายเดือนอย่างไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน จนค่อนข้างมั่นใจว่าน่าจะจะไม่หวนกลับมาอีกแล้วจากการสัญญาต่าง ๆ ทั้งความรู้สึกนึกคิด นิสัย หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิมค่อนข้างมาก เช่น ไม่ติดเกมหรือเล่นโซเชียลมีเดียเหมือนแต่ก่อน สามารถทำงานเอกสารตามลำพังได้ เป็นต้น

จากที่ทำงานในองค์กรแห่งนั้นมาเป็นเวลาสี่เดือนผู้เขียนก็ได้ลองยื่นใบสมัครไปยังสถาบันการศึกษาต่าง ๆ อีกครั้งหนึ่ง และในที่สุดก็มีสถาบันแห่งหนึ่งได้พิจารณาตอบรับให้ผู้เขียนเข้าทำงานเป็นอาจารย์ดังที่เคยวาดฝันไว้ทุกประการ

ผู้เขียนมองย้อนกลับไปว่าประสบการณ์ทั้งหมดที่ได้ผ่านมานั้นเป็นดังของขวัญที่ล้ำค่า เป็นเหมือนการชักซ้อมให้เผชิญกับอุปสรรคและประสบการณ์ความเป็นมนุษย์ในหลากหลายมิติเพื่อให้ตนมีขุมปัญญาที่มากพอจะถ่ายทอดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพแก่ลูกศิษย์ได้ ซึ่งผู้เขียนทราบดีแก่ใจว่าผู้เขียนคงไม่อาจมาถึงจุดนี้ได้หากขาดวิถีการเรียนรู้ในแนวจิตตปัญญาศึกษาไป อย่างเช่น การเจริญสติภาวนา เมตตาภาวนา การเผชิญกับปมภายในใจของตนเองอย่างซื่อตรง รวมถึงเปิดใจเรียนรู้กับทุก ๆ ประสบการณ์ของชีวิต และศึกษาความเป็นไปของโลก สังคม และชีวิตด้วยสายตาที่เป็นกลางถือเป็นการเริ่มต้นเส้นทางใหม่ในชีวิตในฐานะครูอาจารย์อย่างเต็มตัว

### ช่วงที่ 3 ข้อค้นพบ

จากการที่ผู้เขียนได้ทบทวนเรื่องราวทั้งหมดและนำมาวิเคราะห์เชื่อมโยงกับองค์ความรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษาอีกครั้ง ทำให้ผู้เขียนเกิดข้อค้นพบหลายประการโดยเฉพาะมิติที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความเป็นมนุษย์และประเด็นเกี่ยวกับความเป็นครูภายในตนเอง สามารถสรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

1) การเจริญสติผ่านประสบการณ์จริงในชีวิตมีผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงโลกภายใน ผู้เขียนพบว่าการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงอย่างมีสตินั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญมากที่ทำให้ผู้เขียนเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ทำให้ผู้เขียนเข้าใจความหมายของคำบางคำได้อย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น อย่างเช่นคำว่า “เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ” นั้น ในช่วงแรกของการศึกษาในหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษานั้นผู้เขียนก็คิดว่าตนเองเข้าใจความหมายของคำนี้แล้ว คือเข้าใจไปว่าเป็นเพียงการสังเกตความรู้สึกนึกคิดภายในจิตใจเท่านั้น ทว่า เมื่อได้ผ่านประสบการณ์ที่ต้องเผชิญความยากลำบากในชีวิตอีกหลายต่อหลายครั้ง มันทำให้ผู้เขียนได้ประจักษ์ว่าการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญนั้นมีรายละเอียดที่ลึกซึ้งลงไปอีก อย่างเช่นการรู้เท่าทันและมองเห็นแบบแผนกลไกทางจิตใจของตนเองขณะที่กำลังหลีกเลี่ยงความทุกข์และความเปราะบางภายในใจ ความกลัวที่จะเผชิญอนาคตที่คาดเดาไม่ได้ การมอดดิ คือดึงหรือป้อนเพื่อที่จะเอาชนะบางสิ่งด้วยความยึดมั่นถือมั่น รวมถึงการปล่อยวางหรือการยอมให้ตัวตนสูญเสียไปเพื่อศิโรราบให้กับความจริงที่เป็นไปตามธรรมชาติ เป็นต้น ซึ่งประสบการณ์ดังกล่าวนี้มีรายละเอียดที่ยากจะพรรณนาออกมาให้เข้าใจผ่านตัวอักษรได้ทั้งหมด รวมถึงเป็นประสบการณ์ที่ไม่อาจเร่งเร้าหรือจัดตั้งขึ้นมาได้ ต้องให้เวลาชีวิตได้เฉลยบทเรียนออกมาด้วยตัวเอง และมีเพียงผู้ที่เฝ้าสังเกตตนเองเท่านั้นที่จะกระจ่างแจ้งในประสบการณ์นั้นมากที่สุด

2) การคลี่คลายปมปัญหาภายในใจต้องอาศัยการสะสมต้นทุนทางปัญญาที่มากพอ เมื่อผู้เขียนได้ทบทวนประสบการณ์ชีวิตในระยะยาว ทำให้ผู้เขียนพบว่าแต่ละช่วงของชีวิตนั้นคือการสะสมต้นทุนชีวิตทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นต้นทุนฝั่งที่เป็นปัญหา เช่น ประสบการณ์ที่ไม่ดี ความรู้สึกผิดหวังเสียใจ ข่าวสารเชิงลบต่าง ๆ ที่สั่งสมและผูกปมภายในจิตใจโดยไม่รู้ตัวและฝั่งแน่นกลายเป็นวิธีคิด ความเชื่อ หรือโลกทัศน์ที่ตนเองใช้

ตัดสินสิ่งต่าง ๆ ภายใต้อคติของความกลัว โกรธ เกลียด ในขณะที่ต้นทุนอีกฝั่งคือฝั่งที่ช่วยให้เกิดปัญญา การคลี่คลายปมปัญหาที่สะสมภายในจิตใจ เป็นต้นทุนที่ต้องอาศัยทั้งความรู้ ประสบการณ์ และทักษะ ไม่ว่าจะเป็นพื้นฐานความรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษา ความเข้าใจในธรรมชาติ หรือการฝึกปฏิบัติแนวทางต่าง ๆ เช่น กายคตาสติ อานาปานสติ ไทเก๊ก โยคะ และประสบการณ์การเข้าร่วมอบรมต่าง ๆ ที่ช่วยเอื้อต่อการสังเกตจิตใจ เช่น ซาเทียร์ นพลักษณ์ การสื่อสารอย่างสันติ จิตวิทยากระบวนการ หรือจิตวิทยาหลายตัวตน เป็นต้น ไปจนถึงต้นทุนด้านชุมชนกัลยาณมิตรที่แวดล้อม อย่างเช่น ครูอาจารย์ พี่น้อง หรือเพื่อนที่ช่วยสะท้อนแง่มุมให้ผู้เขียนได้เห็นตนเองมากขึ้น ซึ่งปัจจัยทั้งหมดนี้ช่วยให้ผู้เขียนเกิดภาวะคลี่คลายภายในตนเองที่ละเลาะ ๆ และสามารถตัดวงจรแห่งทุกข์ไปได้ทีละลำดับ

3) การตระหนักว่าเราทุกคนต่างมีวิถีเฉพาะตน คือเข้าใจว่าแต่ละคนต่างก็มีปมชีวิตที่แตกต่าง มีช่วงเวลา ความซับซ้อน หรือความเข้มข้นของปมปัญหาไม่เหมือนกัน กระบวนการในการคลี่คลาย วิธีการที่ใช้ หรือจังหวะชีวิตของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน รวมถึงของขั้วที่แต่ละคนจะได้ค้นพบสำหรับชีวิตตนเองก็ไม่เหมือนกันเช่นกัน (อย่างในกรณีของผู้เขียนพบว่าปมชีวิตของตนเป็นประเด็นที่ผูกเงื่อนไว้กับระบบการศึกษาและความเป็นครู เป็นต้น ซึ่งผู้อื่นอาจมีปมชีวิตที่ไม่เหมือนกับผู้เขียนก็เป็นได้) ฉะนั้นแนวทางการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาจึงไม่มีสูตรสำเร็จที่ตายตัว เพียงแต่ต้องน้อมเข้ามาศึกษาภายในใจและค้นพบคำตอบภายในนั้นด้วยตนเองเท่านั้น เหมือนดังที่กระบวนการณัฐพล วัณวิญญูกล่าวว่า “จิตตปัญญาศึกษา คือ การเรียนรู้ที่ต้องเอาชีวิตเข้าแลก” นั้นหมายความว่าจิตตปัญญาศึกษาจะเกิดประโยชน์สูงสุดได้นั้นมิใช่เพียงการอาศัยแนวคิด กิจกรรม หรือเทคนิคมาใช้เป็นครั้งคราว ทว่า ต้องหลอมรวมเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตเลยทีเดียว

4) การสร้างองค์ความรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา คือ การเข้าถึงความเป็นมนุษย์ในตนเองและเคารพในความหลากหลายดังที่แสดงให้เห็นในบทความนี้ว่าแนวทางการวิจัยแบบจิตตปัญญาศึกษานั้นมีอาจแบ่งแยกชีวิตของผู้วิจัยออกจากงานที่ศึกษาวิจัยได้ งานวิจัยในแบบจิตตปัญญาศึกษา จึงมักมีบทสะท้อนประสบการณ์ (reflection) ที่ผู้วิจัยได้ใคร่ครวญ (contemplate) และค้นพบภายในตนเองระหว่างที่ทำการวิจัย

ซึ่งถือเป็นองค์ความรู้เฉพาะตนซึ่งอาจไม่ได้อยู่ในรูปแบบของหลักคิด ทฤษฎี ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ (generalize) ในทุกกรณีได้ทั้งหมด หากแต่องค์ความรู้ดังกล่าวทำหน้าที่คล้ายตั้งกระเจกที่สะท้อนแง่มุมหนึ่งของความเป็นมนุษย์ เพื่อให้ผู้อ่านได้กลับมาค้นหาแก่นแท้แห่งชีวิตตนเองตามจังหวะชีวิตของผู้อ่าน ณ ขณะนั้น ๆ จึงกล่าวได้ว่าการสร้างองค์ความรู้แบบจิตตปัญญาศึกษานั้นไม่มีแนวทางใดที่สมบูรณ์แบบที่สุด

## สรุป

งานวิจัยแนวจิตตปัญญาศึกษาช่วยให้ผู้เขียนได้ทบทวนประสบการณ์ความเป็นมนุษย์และประเด็นความเป็นครูภายในตนเองจนเกิดการคลี่คลายปมปัญหาต่าง ๆ ภายในใจ โดยมีข้อค้นพบที่สำคัญ 4 ข้อ ได้แก่ 1) การเจริญสติผ่านประสบการณ์จริงในชีวิตมีผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงโลกภายใน 2) การคลี่คลายปมปัญหาภายในใจต้องอาศัยการสะสมต้นทุนทางปัญญาที่มากพอ 3) ตระหนักว่าเราทุกคนต่างมีวิถีเฉพาะตน 4) การสร้างองค์ความรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา คือ การเข้าถึงความเป็นมนุษย์ในตนเองและเคารพในความหลากหลาย

## เอกสารอ้างอิง

- จิรุตติ พงษ์โสภณ. (2561). *ความเป็นผู้พ่ายแพ้ในระบบการศึกษา: อัตชาติพันธุ์วรรณนาผ่านชีวิตผู้วิจัย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมสิทธิ์ อัสตรนธิ. (2552). *จิตตปัญญาศึกษาคืออะไร*. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Abrahao MHMB. (2012). Autobiographical research: Memory, time and narratives in the first person. *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults*, 3(1), 29–41.
- Ellis, C. and Bochner, A. (1996). *Composing ethnography*. Oxford: AltaMira Press.
- Reed–Danahay, D.E. (1997). *Auto/ethnography*. New York: Berg.