

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

เป็นแม่จึงค้นพบ

เมย์ลภัส บุญสิทธิวิจิตร

December 9, 2019

จากชีวิตที่เติบโตมาด้วยความสงสัยในความหมายของชีวิต บนเส้นทางแห่งการเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดหลายปีนำพาให้ เมย์ลภัส บุญสิทธิวิจิตร หรือ มิล ได้ก้าวมาสู่บทบาทหน้าที่ของเธอในฐานะของ ผู้อำนวยการบริหารธุรกิจโค้ชซึ่งโค้ชผู้บริหารในองค์กรต่างๆ และจัดกระบวนการพัฒนาภาวะผู้นำแบบกลุ่ม โดยใช้หลักการของ Transformative Learning และ Contemplative Education (จิตตปัญญาศึกษา) และอีกสิ่งหนึ่งสิ่งหนึ่งที่เธอรักและทำด้วยใจ คือการจัด Workshop สำหรับพ่อแม่ ให้พ่อแม่เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจธรรมชาติของชีวิต และมีความสัมพันธ์ที่สอดคล้องสมดุลในครอบครัว รวมถึง งานจิตอาสา จัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการพัฒนาด้านใน ให้กับผู้ประกอบการเพื่อสังคม และองค์กรที่มุ่งช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสในสังคม กว่าจะมีชีวิตในแบบวันนี้ มิลเจอกับอะไรเรียนรู้อะไร เรามาลองทบทวนเส้นทางแห่งการตื่นรู้ของเธอกัน



+ จุดเปลี่ยนที่เกิดจากความเป็นแม่

สิบห้าปีก่อน ดิฉันได้รับตำแหน่งอันทรงเกียรติของชีวิต ‘แม่’ ผู้ที่ถูกคาดหวังว่าจะเป็นผู้นำชีวิตลูก จากผู้หญิงทำงานธรรมดาคนหนึ่ง ดิฉันได้ก้าวสู่บทบาทความเป็นแม่เต็มตัว ดิฉันพบว่างานแห่งความเป็นแม่นี้แตกต่างจากงานทั่วไป เพราะงานของแม่ไม่มีสูตรสำเร็จ การศึกษาเล่าเรียนมีปริญญาเป็นเครื่องชี้วัดความรู้ แต่การศึกษาความเป็นแม่นั้น ไม่มีใบปริญญาหรือไม่มีสถาบันใดจะวัดระดับผลงานของแม่ เพราะผลงานของแม่นั้นคือลูกทั้งชีวิต

แม้ว่าจะมีตำรามากมายในการเลี้ยงดูลูก อธิบายตั้งแต่การดูแลอาหาร พัฒนาการพลิกตัว นั่ง ยืน เดิน มุ่งหวังให้แม่ดูแลลูกให้สมวัย แต่ดิฉันก็พบข้อจำกัดในชีวิตประจำวันที่ไม่เอื้อต่อพัฒนาการตามทฤษฎี

แม้ว่านักจิตวิทยาจะแนะนำแนวทางพูดคุยปฏิบัติกับลูก แต่มนุษย์นั้นแตกต่างหลากหลายจนไม่อาจนำวิธีการใดวิธีการหนึ่งมาใช้ได้ สังคมคาดหวังให้แม่อบรมบ่มนิสัยลูกประพடுத்தนให้เหมาะสม แต่กลับไม่มีระบบเพียงพอจะ

เอื้อให้แม่ได้เรียนรู้พัฒนาตนเอง บ่อยครั้งที่แม่กลับต้องประสบกับความกดดันเพียงลำพังจากความคาดหวังให้ลูก
ได้ดี

เมื่อดิฉันประสบกับงานที่ไม่มีระบบ ไม่มีหลักสูตร ไม่มีเครื่องชี้วัด ดิฉันรู้สึกเคือง ไม่มั่นใจ สงสัยในตัวเอง การศึกษา
ตำราจิตวิทยาการเลี้ยงลูก พัฒนาการเด็ก หรือแม้แต่ปรัชญาการศึกษา ทำให้ดิฉันมีความรู้มากขึ้น แต่ก็พบว่ายิ่งมี
ความรู้มากเท่าใด ความสับสนก็ยิ่งทวีขึ้นเท่านั้น



“ฉันจะเป็นแม่ที่ดีได้อย่างไร อย่างไรก็ตามนี่ดังก้องในใจ” คำถามเหล่านี้ดังก้องในใจ

ดิฉันพบว่าโจทย์ที่ทำหายที่สุดในประสบการณ์ชีวิตของแม่ คือการจัดการกับภาวะจิตใจของตนเอง เมื่อจิตใจขุ่นมัว ก็มองไม่เห็นทฤษฎี มองไม่เห็นลูก มองไม่เห็นแม่แต่ตนเอง แม้ว่าจะสะสมความรู้ภายนอกมากมาย แต่ก็ไม่สามารถนำความรู้จากใดๆ ไปปฏิบัติกับชีวิตลูกได้เลย หากไม่รู้จักและเข้าใจชีวิตความเป็นแม่ในแบบเฉพาะของตนเอง

จนเมื่อลูกคนที่สองเริ่มเข้าโรงเรียน ดิฉันตัดสินใจกลับมาเรียนปริญญาโทใบที่สองในสาขาที่ชื่อว่าจิตตปัญญาศึกษา เป็นศาสตร์ที่แตกต่างจากการเรียนรู้แบบเดิมที่ดิฉันเคยร่ำเรียนมา เพราะแทนที่จะมุ่งแสวงหาองค์ความรู้ให้ทันกับโลกภายนอก จิตตปัญญาศึกษานำการกลับเข้ามาศึกษาเพื่อเท่าทันกับโลกภายใน ด้วยวิธีการบ่มเพาะความตระหนักรู้และการใคร่ครวญด้านในผ่านรูปแบบต่างๆ โดยเอื้อให้ผู้เรียนได้หมั่นสังเกตความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ พฤติกรรมของตนเอง รวมถึงเรียกว่าเป็นการสืบค้นความรู้ด้านใน ซึ่งสวนทางกับการศึกษาในระบบที่ดิฉันได้เคยประสบมา

ดิฉันเลือกทำงานวิจัยโดยศึกษาประสบการณ์ด้านในความเป็นแม่ของตนเอง โดยใช้การเขียนเชิงภาวนา (Contemplative Writing) เป็นกระบวนการสืบค้นหาข้อมูลด้านใน จำได้ว่าช่วงนั้นดิฉันเขียนบันทึกทุกวันไม่เคยเว้น เป็นการเขียนที่เข้มข้นตลอดระยะเวลาเกือบปี ตื่นขึ้นมาก็เขียน สังเกตเห็นอะไรในตนเองก็เขียน ทบทวนประสบการณ์ตลอดสายธารชีวิต จนกระทั่งการเขียนได้ค่อยๆ แปรเปลี่ยนเป็นวิธีการภาวนาโดยไม่รู้ตัว

ช่วงนี้เองที่ดิฉันสัมผัสได้ถึงความตื่นเพื่อรู้อย่างเข้มข้นครั้งหนึ่งของชีวิต เมื่อปล่อยให้ความรู้สึกนึกคิดแสดงตัวตนผ่านการเขียน ทำให้ได้สังเกตเห็นตัวเองอย่างชัดๆ แบบซื่อๆ โดยไม่ต้องกังวลว่าความคิดนั้นผิดหรือถูก ไม่ต้องห่วงภาพลักษณ์ของตนเองว่าคิดแบบนี้แบบนี้จะเป็นแม่ที่ดีหรือไม่ ให้ธรรมชาติของจิตได้แสดงตัวออกมาเพื่อที่จะได้เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง จากการเขียนนำไปสู่กระบวนการใคร่ครวญด้านในที่ลึกซึ้งกว้างขึ้นและชัดขึ้น ความรู้สึกที่เคยจับต้องได้ยากกลับก่อตัวให้เห็นเด่นชัด ความคิดที่แล่นเร็วจนตามไม่ทันกลับชะลอลง



+ สำหรับคุณ การตื่นรู้ คือ อะไร

ทุกเช้า เราตื่นขึ้นมา เราเปิดเปลือกตาจากความมืด สู่ความสว่าง

การตื่นรู้ก็เช่นกัน เราเปิดตาในของเรา ให้ตื่นจากความไม่รู้ สู่ความรู้

ลองจินตนาการว่า หากเราจำต้องอยู่ในภาวะซบมัวอยู่ตลอดเวลา จิตใจจะเป็นอย่างไร คงหมองหม่นเหมือนตกอยู่ในความมืดบอดของชีวิต วนเวียนกับความทุกข์ไม่จบสิ้น จนเมื่อเพียงได้เห็นทางสว่าง จึงรู้สึกโล่งขึ้น เหมือนได้ตื่นจากการหลับใหล

หากการตื่น คือการเคลื่อนออกจากการหลับ การตื่นรู้ ก็คือการเคลื่อนออกจากความไม่รู้ ไม่รู้ว่าเป็นคือทุกข์ ไม่รู้ว่าอะไรคือต้นเหตุแห่งทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ และไม่รู้ว่าวิธีออกจากทุกข์

หากไม่มีความมืด ก็คงไม่รู้ว่าสว่างเป็นอย่างไร

หากไม่รู้ว่าคุณก็ คงไม่รู้ว่าคุณเป็นอย่างไร

ดังนั้น คนเราเมื่อเห็นว่านี่คือคุณแล้ว จึงอยากออกจากคุณ คืออยากตื่นรู้ตัวเอง



สิ่งที่ได้รับจากการตื่น คือเมื่อฝึกให้ตนเองมีความตื่นรู้เรื่อยๆ จากที่เคยแต่ใช้ตามองไปข้างนอก ก็จะเริ่มเปิดตาในสังเกตตนเอง จนสามารถเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของชีวิต ที่เป็นเหมือนฤดูกาลแปรผันไปตามเหตุปัจจัย อากาศตื่นรนอยากให้อะไรเป็นไปตั้งใจเราก็จะน้อยลง เพราะได้เข้าถึงความจริงว่า ไม่มีสิ่งใดที่เราจะมีอำนาจให้ เป็นไปตามต้องการ เมื่อไม่ต้องออกแรงต้านกับอะไร ใจก็จะเบาสบาย อยู่กับสิ่งต่างๆ ตามที่เป็น และจัดการกับ ปัญหาด้วยความสว่างจากการตื่นรู้นั่นเอง

การตื่นรู้เป็นเพียงแค่การกลับมาสัมผัสกับธรรมชาติของใจอย่างซื่อๆ เมื่อรู้สึกตัวว่าใจเริ่มหนัก ไม่ว่าจะ เป็นความรู้สึกตึงในร่างกาย ความคิด หรือจิตใจ นั่นก็เป็นสัญญาณที่บ่งชี้ว่ากำลังยึดกับอะไรสักอย่าง เมื่อดิ้นเห็น ตัวเองเช่นนั้นก็มีจะหายใจวาวๆ เพื่อหาที่ตั้งของใจใหม่ ตั้งได้บ้าง ล้มได้บ้าง สลับกันไป

วิธีการตื่นรู้สามารถทำได้หลากหลาย ไม่จำกัดรูปแบบ และประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสมกับเวลาและ สถานการณ์ การรู้สึกตัวสามารถเกิดขึ้นตลอดเวลาทั้งในการเดิน การยืน การนั่ง การพูด หรือแม้แต่การเขียน หรือ

หากมีโอกาสอยู่เงียบๆ คนเดียวก็จะผสานการภาวนาในรูปแบบมาใช้สลับกันบ้างเพราะถือเป็นการเสริมกำลังของจิตไม่ให้ตกไปในกระแสเชี่ยวของความคิดได้ง่าย



+ เพราะรักลูกแม่จึงตื่นรู้

ดิฉันเคยได้ยินได้ฟังคำของนักปราชญ์ว่า ‘ลูกไม่ใช่ของเรา’ แต่เสียงที่อยู่ข้างนอกนั้นเป็นเพียงความเข้าใจระดับความคิด ไม่อาจเปลี่ยนแปลงใจและพฤติกรรมของแม่ที่มักหวังให้ลูกได้ดี และอาจไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าที่ตนเองคิดว่า ‘หวังดี’ กับลูก คือการใช้นิยามความหวังดีของตนสร้างกรอบและบีบบังคับให้ลูกเป็นไปดั่งที่ใจต้องการ

เมื่อได้ภาวนาผ่านการเขียน เห็นอาการของจิตชัดขึ้น ก็เหมือนได้เชื่อเชิญให้การภาวนากลับเข้ามาอยู่วิถีชีวิตมากขึ้นด้วย รู้สึกว่าตัวเองค่อยๆ ตื่นจากความไม่รู้ และเกิดความเท่าทันในตนเองในแง่มุมที่ไม่เคยเหลียวมอง เริ่มสังเกตเห็นกรอบความเชื่อที่พอกพูนในใจที่มีอิทธิพลต่อความเป็นแม่และการดำเนินชีวิตอย่างไม่รู้ตัว

หากกลับไปอ่านบันทึกการเขียนภาวนาก็จะเห็นได้ชัดว่าเวลาติดปัญหาอะไรก็ตาม จะพุ่งเข้าไปจัดการกับปัญหานั้นอย่างไม่รู้ตัว โดยไม่ได้พิจารณาหรืออยู่กับปัญหาให้เข้าใจอย่างแท้จริง การได้ชะลอตนเองผ่านการเขียนและการภาวนา ทำให้เริ่มหัดที่จะถอยตัวเองจากจิตที่ซัดส่าย วางใจที่จะอยู่กับความไม่รู้และไม่ชัดเจนไปแต่ละขณะได้ ฝึกรอเพื่อที่จะเข้าใจปัญหาและให้คำตอบได้เผยปรากฏโดยไม่เร่งเร้า



ต่อมาดิฉันได้ค้นพบว่าความสามารถในการอยู่กับปัญหานั้นเป็นกุญแจสู่การแก้ปัญหา มากกว่าการมุ่งเข้าไปหาวิธีการใดๆ ความสามารถในการอยู่ข้างๆ และรับรู้ไปแต่ละขณะ กลับเป็นการช่วยให้ลูกได้ดึงความรู้ภายในตัวเอง ออกมาใช้ได้มากขึ้น แทนที่จะพึ่งพิงความรู้จากคนอื่นที่อาจจะไม่ตอบโจทย์ที่แท้จริงของเขา

ดิฉันได้ค่อยๆ ตื่นมาต้อนรับกับความจริงว่า “แม่อาจมีอิทธิพลในการเติบโตของลูกทั้งกายและใจ แต่ก็ไม่มีอำนาจใดที่จะเปลี่ยนแปลงความเป็นปัจเจกของลูกได้” ลูกหรือแม่ในนิยามของใครนั้นจับต้องแทบไม่ได้ เหมือนวังไถ่เงาที่ไม่มีตัวตน เมื่อเห็นวงจรของความยึดติด ก็ทำให้เกิดความศิโรราบต่อธรรมชาติของมนุษย์อย่างจริงแท้



การเห็นและยอมรับธรรมชาติของชีวิตที่กลั่นจากการใคร่ครวญด้านใน แตกต่างจากความรู้ด้านนอก เพราะความรู้ยิ่งสะสมยิ่งพอกพูนหนักอึ้ง แต่ความจริงภายในยิ่งได้เห็นก็ยิ่งเบาสงบในใจ ทั้งยังสร้างกำลังให้พร้อมเดินสู่การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล และสามารถสร้างปัจจัยให้ลูกเติบโตด้วยความเมตตา

การศึกษาประสบการณ์ด้านในของแม่เป็นจุดเริ่มต้นให้ได้กลับมาเข้าใจชีวิตตนเอง เพราะความเป็นเรานั้นแฝงอยู่ในทุกบทบาทเสมอ เมื่อได้เข้าใจชีวิตด้านหนึ่ง ก็เปิดประตูให้เข้าใจชีวิตในอีกด้าน เห็นชีวิตตนเองในชีวิตคนอื่นได้ง่ายขึ้น เห็นชีวิตคนอื่นในชีวิตตนเองได้บ่อยขึ้น เกิดความเชื่อมโยงมากกว่าตัดสิน ฟังฟังความรู้ภายนอกน้อยลง แต่อาศัยความรู้ภายนอกเพื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้ภายใน จากแม่ในนิยาม เป็นเพียงคนธรรมดาที่ยังฝึกฝนตนเอง เป็นผู้ฝึกที่จะตื่นคนหนึ่งเท่านั้น



+ เพราะตื่นจึงค้นพบ

ดิฉันรู้สึกขอบคุณครูของชีวิตทั้งหลายที่ชี้ให้เห็นว่าไม่ว่าอยู่ในบทบาทใด ก็สามารถศึกษาชีวิตด้านในได้เสมอ

การได้เข้ามาสู่วิถีของจิตตปัญญาศึกษาจึงนำมาซึ่งปัญญาสำคัญของชีวิต ที่ไม่ได้หมายถึงเกียรติบัตรสำหรับใครๆ แต่เป็นปัญญาในรากความหมายดั้งเดิมคือ “การกำหนดรู้” เพื่อที่จะได้ตื่นจากความไม่รู้ ไม่ว่าจะเป็นแง่มุมใดของชีวิต



+บนเส้นทางสู่การตื่นรู้

การตื่นรู้ หรือ ความตระหนักรู้ เป็นกุญแจที่สำคัญยิ่งที่จะไขประตูสู่ความเข้าใจตนเองและผู้อื่น โลกตะวันตกได้เริ่มเห็นความสำคัญของความตระหนักรู้มากขึ้น เช่น บริษัทกูเกิ้ลที่เป็นบริษัทเทคโนโลยีชั้นนำของโลกก็จัดอันดับให้การบ่มเพาะความตระหนักรู้เป็นทักษะจำเป็นในการพัฒนาพนักงาน หรือแม้แต่ธุรกิจการเงินที่ดูเหมือนจะต้องใช้ข้อมูลและความรวดเร็วในการตัดสินใจก็พบว่ายังต้องการความตระหนักรู้มากขึ้นเช่นกัน

ระยะหลังนี้ ดิฉันเองได้ถูกรับเชิญไปจัดกระบวนการให้เกิดความตระหนักรู้ในการทำงานร่วมกันบ่อยครั้ง อาจเป็นเพราะในยุคที่ต้องการการตอบสนองอย่างรวดเร็ว ทำให้แต่ละครั้งที่ได้พูดและฟังกันจริงๆ น้อยลงทุกที เราเชื่อมโยงข้อมูลข่าวสารกันผ่านสัญญาณดิจิทัล แต่หากจะเชื่อมโยงกันและกันจะใช้สัญญาณอะไร ช่วงเวลาที่ได้สื่อสารกันยิ่งสั้นเพียงไร ยิ่งต้องใช้ให้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และหากจะวัดการสื่อสารที่ปริมาณข้อมูลก็คงไม่ใช่จุดแข่งขันที่ยั่งยืนอีกต่อไป



ดิฉันคิดว่าความตระหนักรู้อาจจะเข้ามาเป็นสะพานเชื่อมต่อระบบการสื่อสารยุคใหม่ไม่ให้ล้มก็เป็นไปได้ เพราะเมื่อคนมีความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น ก็จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น จนสามารถรับฟังสื่อสารสิ่งที่อยู่ภายในได้ชัดเจน ลดการเข้าใจผิด เพราะรู้ตัวทั่วพร้อมว่าจะพูดอะไร รู้สึกอย่างไร ต้องการอะไร



นอกจากนี้ความตระหนักรู้ ยังเป็นองค์ประกอบสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เพราะนั่นหมายถึงความสามารถในการจับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังแสดงถึงความเข้าใจและการปรับตัวให้สอดคล้องในความสัมพันธ์และการทำงานร่วมกัน คนที่หมั่นตรวจสอบตนเองอยู่เสมอจะทำให้เขาเห็นจุดบอดของตนเอง ส่งผลให้เขามีโอกาสปรับตัวพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

ก้าวเล็กๆ ที่ทุกคนสามารถช่วยทำให้เกิดความตื่นรู้ที่เพิ่มขึ้นในระดับสังคมคือการบ่มเพาะความตระหนักรู้ในตนเองก่อน





+ บนเส้นทางสู่เปลี่ยนแปลง

แม้ภาวะตื่นเพื่อรู้เหมือนจะไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ใช่เรื่องยากเกินกำลัง ผู้ที่ผ่านประสบการณ์ตื่นรู้จะเป็นกำลังให้กับสังคมในยุคนี้ได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเขาจะเป็นใครทำอาชีพอะไรก็สามารถนำประสบการณ์การตื่นไปปรับใช้ในบริบทของตนเองและ “เป็นให้ดู อยู่ให้เห็นได้” ให้ความเป็นผู้ตื่นรู้ภายในได้เป็นแบบอย่างให้คนรอบข้างหันเข้ามาสนใจศึกษาด้วยสิ่งที่เขาประจักษ์เอง ความสำคัญน่าจะอยู่ที่การเข้าถึงภาวะตื่นรู้จากด้านในของตนเองจนเป็นเนื้อเป็นตัว โดยไม่ยึดติดหรือแบ่งแยกรูปแบบในการเข้าถึงการตื่นรู้ใดๆ ให้การตื่นเป็นไปอย่างธรรมชาติและธรรมชาติของชีวิต

ทฤษฎีหลักการต่างๆ ล้วนเกิดขึ้นจากการทดลองและลงมือปฏิบัตินับครั้งไม่ถ้วน ล้มบ้าง ลุกบ้าง สลับกันไป มีตื่นบ้าง หลับได้บ้าง หากทุกเข้าเรายังตื่นขึ้นมาได้ การตื่นรู้ก็เป็นเรื่องไม่ไกลเกินเอื้อม