

บทที่ 4

การพัฒนาความคิด-อารมณ์-พฤติกรรมของบุคลากรผู้เข้าอบรม

ในบทนี้ จะได้ประมวลและวิเคราะห์จากตัวอย่างที่เลือกแบบเจาะจง (Purposive) กรณีบุคคลผู้เข้ารับการอบรมจำนวน 8 คนที่ได้เคยผ่านการอบรมหลักสูตรตามโครงการอบรมพัฒนาชีวิตและจิตใจของโรงเรียนวรรณสว่างจิต มาทั้งสิ้นรวม 2 ครั้ง เกือบทั้งหมดในการเข้าอบรมครั้งที่ 1 และ 2 จะห่างกัน 2 ปี (เนื่องจากโรงเรียนจัดทุกปี แต่ให้บุคลากรสลับเข้าร่วมปีเว้นปี) โดยในจำนวน 8 คนผู้ให้ข้อมูลนี้ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 และ 2 เข้าอบรมครั้งแรกในปี 2552 และ 2546 ตามลำดับ สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 ถึง 8 ส่วนใหญ่เข้ารับการอบรมครั้งแรกในช่วงระหว่างปี 2558 ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 8 คนเข้าอบรมครั้งที่ 2 ในปี 2560

สำหรับเนื้อหาการอบรม ส่วนใหญ่จะคล้ายกันทุกครั้ง มีเพียงส่วนน้อยที่จะมีการปรับเปลี่ยนแตกต่างกันไปบ้าง สำหรับลำดับการนำเสนอ ผู้ศึกษาจะเริ่มจากสภาพก่อนเข้ารับการอบรมตามผู้ให้ข้อมูลทั้ง 8 คนรายงาน สิ่งที่ได้เรียนรู้และประทับใจอย่างมากระหว่างการเข้ารับการอบรม และภายหลังจากการเข้ารับการอบรมแล้ว ได้เกิดการทบทวน-ตกผลึกผลจากการอบรม ตลอดจนมีการ “ต่อยอด” กระบวนการเรียนรู้ต่อไปอย่างไร อันเป็นผลสะท้อนมาจากการได้เข้ารับการอบรม

สภาพก่อนเข้ารับการอบรม

สภาพความพร้อม/ไม่พร้อม

ในการอบรม 2 ครั้งนั้น ก่อนอบรมครั้งแรกนั้น ผู้ให้ข้อมูล 3 คนจาก 8 คนรายงานความรู้สึกไม่พร้อมในการเข้าอบรม (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1, 2 และ 6) ดังเช่น

“มาแค่ทำตามหน้าที่ที่ต้องมาเข้าอบรม เมื่อมาถึงวัด ในใจก็เริ่มคิดเลยว่า เมื่อไหร่จะได้กลับบ้าน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“รู้สึกที่ไม่พร้อม ห่วงบ้าน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

คนที่เหลือรายงานเชิงบวก เช่น

“สนใจมาอบรม เพราะคนที่เคยไปมาก่อนต่างบอกว่าดี ควรจะไป” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“เคยได้ทราบเรื่องราวคุณงามความดีของพระไพศาลจากหนังสือธรรมบรรยายของท่านที่ทางโรงเรียนจัดพิมพ์โดยตนได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่พิสูจน์อักษร จึงอยากมีโอกาสได้พบเพื่อกราบนมัสการท่านโดยตรง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5) อนึ่ง ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 เป็นคนเดียวที่รายงานว่า ก่อนเข้าอบรม มีพื้นฐานความสนใจศึกษาระบบมาก่อนแล้ว

“ตื่นเต้น ดีใจ...เตรียมตัวพร้อมเต็มที่มาเข้ารับการอบรม” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4, 7, 8)

แต่อย่างไรก็ตาม ในการอบรมครั้งที่สอง ทั้ง 8 คนรายงานว่า เข้าใจลักษณะและประโยชน์จากการอบรมซึ่งเคยผ่านมาแล้ว ทุกคนจึงล้วนมีความพร้อม เต็มใจเต็มที่

สภาพปัญหาของผู้เข้ารับการอบรมก่อนเข้าอบรมครั้งแรก

ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่ 6 คนใน 8 คน (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2, 3, 4, 6, 7, 8) รายงานปัญหาการทำงานกับเพื่อนร่วมงานซึ่งเดิมมักจะมี ความขัดแย้ง ไม่เข้าใจมุมมอง บุคลิกและความคิดที่แตกต่างกัน เช่น

“ก่อนหน้านี้ตัวเองนิสัยเป็นคนไม่ยืดหยุ่น อีโก้สูง ทำให้เกิดขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานเสมอ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“เดิมเป็นคนใจร้อน ชอบด่าทอตัดสินคนอื่น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“เป็นคนที่ไม่ค่อยรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นนัก” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

“เป็นคนอีโก้ ยึดตัวเองมาก” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

“เป็นคนชอบบิใช้อารมณ์ตัดสินคน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

ผู้เข้ารับการอบรมบางรายรายงานปัญหาส่วนตัวที่สำคัญ เช่น

“ตนเองเป็นคนชอบดื่มสุรา ทำให้กระทบการทำงานคือมีมาสาย หรือบางครั้งถึงขั้นขาดงาน นอกจากนั้นการดื่มสุราหนัก ทำให้สุขภาพตัวเองแย่” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“เป็นคนที่มีความรู้สึกกลัวการพลัดพรากมาก กลัวการสูญเสีย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

“พื้นฐานการเป็นคนลูกคนเล็ก ถูกเลี้ยงแบบตามใจ ทำให้เป็นคนมีนิสัยยึดตัวเองมาก” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

สำหรับในช่วงก่อนจะได้เข้ารับการอบรมครั้งที่สองนั้น สภาพปัญหาส่วนตัวในการอบรมก็ดี หรือปัญหาการไม่เข้าใจกันในการทำงานเพราะต่างยึดมั่นความคิดของตนก็ได้ คลายตัวลงแล้วอย่างมาก (อนึ่ง กรณีผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 และ 2 เป็นกรณียกเว้นที่ระยะเวลาเข้าอบรมครั้งที่ 1 และ 2 ห่างกันถึง 8 ปี และ 14 ปี ตามลำดับ ซึ่งจะได้กล่าวรายละเอียดพัฒนาการในหัวข้อผลที่เกิดขึ้นภายหลังการอบรม)

ในช่วงระหว่างอบรม

สิ่งที่ได้เรียนรู้และประทับใจอย่างมาก

ตัวอย่างบันทึกของผู้ให้ข้อมูล

ขอเสนอจากตัวอย่างบันทึกของผู้ให้ข้อมูล 2 คน (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 และ 6)

บันทึกของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 ให้ภาพกิจกรรมในครั้งที่เขาเข้ารับการอบรมได้อย่างกว้างๆ ดังนี้

“การอบรมพัฒนาจิตใจ วัดป่าสุคะโต ครั้งที่ 1

เป็นการเรียนรู้สติ รู้เท่าทันความคิดของตนเอง

1. กิจกรรมวัตรปฏิบัติ ตื่นตี 3 ทำวัตรเช้า ฟังธรรม ตี 4 ต้องต่อสู้กับความง่วงเหงาหาวนอน
2. บริหารจิตด้วยการฟังธรรมบรรยาย จากพระอาจารย์ นิ่งหลับๆ ตื่นๆ ตอนฟังธรรม
3. บริหารกายกับวิทยากร

4. ร่วมกันทำงานส่วนรวมต่างๆ ทำอาหาร ล้างห้องน้ำ ทำความสะอาดบริเวณวัด ปัดกวาด เช็ดถูภายในอาคาร เก็บล้างจาน ชาม หม้อ ตลอดจนตามพระไปบิณฑบาต โดยเห็นวิถีชาวบ้าน

5. รับประทานอาหารอย่างมีสติ ด้วยการตักอาหารแต่พอกิน ไม่เหลือทิ้งขว้าง คิดถึงคนข้างหลัง ไม่นั่งกินรวมกลุ่ม พุดคุย ช่วยกันเก็บล้าง
6. เริ่มทำกิจกรรม เรียนรู้จักกันมากขึ้นจากกลุ่มที่ไปเป็นบุคลากรใหม่
7. กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ชีวิตการทำงาน ความคิดเห็นต่างๆ และสรุปหัวข้อประเด็นต่างๆ ร่วมกัน พระอาจารย์ เป็นผู้ช่วยชี้ให้เห็น ให้คิดถึงปัญหา แนวความคิดและปฏิบัติ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงาน
8. กิจกรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เป็นการให้สัมผัสรู้เท่าทันทุกขณะที่เกิดขึ้น คอยดูจิตดูใจ ไม่ว่าจะทำอะไรให้รู้ เป็นกิจกรรมที่ขณะที่ต้องต่อสู้กับความว่าง สิ่งเร้าต่างๆ จิตใจที่วอกแวก ไปโน่นไปนี่ตลอดเวลา สติทำให้ร่างกายตื่นรู้
9. กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความทุกข์ ความสุข ในชีวิตแต่ละคนสลับกับฟัง สลับกันเล่า และสรุปว่าความทุกข์ / ความสุขในชีวิตคืออะไร และพระอาจารย์ ชี้ให้เห็นแนวทางการใช้ชีวิตอย่างไร ไม่ให้ทุกข์นานให้สุขยั่งยืน

.....
ในการอบรมครั้งที่ 2

พระอาจารย์และวิทยากรท่านจะกำหนดการอบรมโดยยึดผู้เข้าอบรมเป็นหลัก ท่านจะถามความต้องการของผู้เข้าอบรมว่าต้องการอะไร จากการอบรมครั้งนี้ ซึ่งก็ได้ข้อสรุปว่าความทุกข์ ความสุขในชีวิต กิจกรรมวัตรปฏิบัติต่างๆ เหมือนกับครั้งแรก

1. ส่วนกิจกรรมแตกต่างกันไป กิจกรรมครั้งนี้จะพิจารณาว่า

- อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์
- อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เราสุข

ได้มีกิจกรรมแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและสรุปเหตุแห่งทุกข์และสุขของผู้เข้าอบรม

2. กิจกรรมเตรียมตัวตาย

พระอาจารย์ชี้แนะข้อคิดปฏิบัติต่างๆ

สรุปโดยรวมทุกข์เพราะยึดติดจะสุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจ

ในภาพรวมของการอบรม แม้ในครั้งแรก จะมีบางรายไม่พร้อมนักในการเข้าอบรม แต่เมื่ออยู่ระหว่างอบรมจริง ทุกคนรายงานว่า ได้เรียนรู้อย่างมากเกี่ยวกับความสำคัญของสติ วิธีการฝึกสติ อันเป็นประโยชน์ต่อการเข้าใจตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้กิจกรรมที่ได้มีการคุยเล่าเรื่องความในใจของแต่ละคน ทำให้เกิดความรู้สึก ความเข้าใจที่ดีต่อกันเพิ่มขึ้นอย่างมาก”

บันทึกของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 น่าจะให้ภาพรายละเอียดการอบรมได้มาก ดังนี้

“ตอนไปครั้งแรกรู้สึกดีใจที่จะได้ไปอบรมในครั้งนี้ ปกติเวลาได้ไปสถานที่ที่ยังเคยได้ไปจะรู้สึกดีและอยากรู้อะไรบ้าง เพราะคิดว่าเป็นการเรียนรู้อย่างหนึ่ง ถึงแม้ว่าจะหลายวันก็ตามแต่ก็ไม่ได้อึดใจ เพราะอยู่ในช่วงปิดเทอมจึงได้ต้องหวังอะไรมาก ก่อนที่จะเดินทาง ทางโรงเรียนได้มีการนัดหมายสำหรับคนที่จะไปอบรมในแต่ละครั้ง โดยคุณครูหมู ซึ่งเป็นผู้บริหารโรงเรียน จะพุดถึงวัตถุประสงค์ในการไปอบรมในครั้งนี้และการเตรียมความพร้อมอย่างไร เพราะในการอบรมนั้นต้องไปรุ่นละ 5 วัน 4 คืน จำนวนไม่เกิน 35 คน โดยมีทั้งผู้บริหารบุคลากรทุกฝ่าย โดยทุกคนที่ไปอบรมจะต้องรู้ว่าจะต้องปฏิบัติตนอย่างไร เนื่องจากเป็นสถานที่เฉพาะพวกเราจะต้องแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม

ด้วยความสมัครใจแต่ละกลุ่มจะต้องมีคนประสานงานกลาง 1 คน และทุกคนในกลุ่มจะช่วยกันคิดเมนูอาหารที่จะต้องไปทำที่วัด โดยเมนูอาหารต้องเหมาะสมกับสถานที่และการเตรียมอาหารสดไปต้องเป็นอาหารที่ทำในวันแรกๆ หลังจากแบ่งกลุ่มเป็นที่เรียบร้อยแล้วพวกเราก็มาช่วยกันนึกเมนูอาหารในแต่ละกลุ่ม ส่วนมากก็ทอด ผัด ต้ม หลากหลายกันไป กลุ่มไหนเมนูอาหารซ้ำกันก็ต้องเปลี่ยน กลุ่มที่แบ่งในวันนี้ จะรวมถึงวันที่ไปวัดโดยในแต่ละกลุ่มจะมีเวรทำกิจกรรมต่างๆ ที่วัดไม่ว่าจะเวรทำความสะอาด ทำอาหาร การเตรียมตัวต้องพร้อมเนื่องจากเป็นวัดป่า และต้องเดินทางไกลที่ขาดไม่ได้คือไฟฉาย ยากันยุง และเสื้อหนาว เนื่องจากมีอากาศหนาวเย็นในช่วงที่ไปทำกิจกรรม ซึ่งข้อมูลบางส่วนก็ได้มาจากคนที่เคยไปมาแล้ว บางคนไม่อยากไปเพราะหลายวัน เดินทางไกล บางคนติดภาระครอบครัว แต่ก็มีส่วนหนึ่งที่อยากกลับไปอีก

เมื่อถึงวันเดินทาง ทุกคนพร้อมกันที่โรงเรียน เราเดินทางด้วยรถตู้ ซึ่งทุกครั้งจะมีผู้บริหารของโรงเรียนร่วมเดินทางไปด้วย ทำให้พวกเรารู้สึกอุ่นใจ โดยครั้งนี้วิทยากรจากเสมสิกขาลัย ก็ร่วมเดินทางไปกับพวกเรา ระหว่างการเดินทาง เรารู้สึกได้ถึงความสนใจในบรรยากาศและสิ่งต่างๆ รอบๆ สองข้างทาง เนื่องจากเป็นครั้งแรกที่จะได้ไปจังหวัดชัยภูมิ ระหว่างทางผ่านเขื่อนลำตะคอง ข้างทางเต็มไปด้วยร้านอาหารและรถจำนวนมากที่แวะจอดรับประทานอาหารกัน บ้างก็แวะถ่ายรูปบริเวณจุดชมวิว เมื่อถึงเวลาเที่ยง พวกเราก็แวะทานอาหารกลางวัน ที่ร้านอาหารรวมใจ อ.จตุรัส ซึ่งเป็นร้านประจำที่โรงเรียน สั่งอาหารเป็นเวลานานแล้ว อาหารก็มีต้มยำปลาแม่น้ำ ปลาทอดกระเทียม ผัดผักรวม ทอดมันปลาทราย และตามด้วยผลไม้เย็นชื่นใจ หลังจากทานอาหารเสร็จพวกเราเดินทางต่อไปผ่านอนุสาวรีย์เจ้าพ่อพญาแล ที่ชาวชัยภูมินับถือ บรรยากาศการเดินทางยังเป็นไปอย่างดี บ่ายๆ รถเริ่มวิ่งเข้าไปตามหมู่บ้านที่สองข้างทางมีผลไม้ มีต้นสตอร์วเบอร์รี่ขายด้วย รู้สึกแปลกใจเพราะที่กรุงเทพฯ ไม่มีให้เห็น มากันรถวิ่งต่อไปอีกไม่นานก็ถึงวัดป่าสุคะโต จุดหมายของพวกเรา

ความรู้สึกครั้งแรกที่มาถึง รู้สึกได้ถึงความเงียบสงบ ร่มเย็น เห็นได้ถึงอาณาบริเวณที่มีต้นไม้ใหญ่ น้อยหลากหลายชนิด เมื่อพวกเราลงจากรถก็มีการนัดหมายให้ไปปรับกุญแจห้อง เพื่อเข้าที่พักและทำความสะอาดและกลับมาที่หอหน้าอีกครั้งเพื่อรอกราบพระอาจารย์ไพศาล เราได้ไปปรับกุญแจห้องพักจากแม่ชีที่ช่วยดูแลฝ่ายหญิง โดยที่กุญแจจะมีสัญลักษณ์เป็นตัวหนังสือ และพวกเราสามารถหยิบหมอน ผ้าห่ม เสื้อได้ตามต้องการ ซึ่งเราก็ไม่ได้สนใจอะไรมากมาย การพักเราจะพักได้ตามความสมัครใจ จะจำกัดแค่จำนวนคนในแต่ละห้องเท่านั้น ในครั้งนี้ เราได้พักด้วยกัน 4 คน เราเดินผ่านต้นไม้ ไปตามทางตามคำบอกของแม่ชี เพื่อไปยังห้องพักเมื่อถึงห้องพักของเรา ภายในห้องกว้างพอที่จะนอนได้ 4 คนทีเดียว มีห้องน้ำในตัว และยังมีพัดลม อีกด้วย ในห้องมีของใช้ เช่น ราวผ้าไม้แขวนเสื้อ น้ำยาล้างจาน ซึ่งก็น่าจะมีบางส่วนเป็นของผู้ที่มาปฏิบัติธรรมที่นี่ พวกเราช่วยกันทำความสะอาดห้อง จากนั้นพวกเรา ก็ไปรวมตัวที่ศาลาหน้า ต่างคนต่างพูดถึงห้องพักของตัวเอง บางห้องก็เหมือนกันบางห้องก็ไม่เหมือน บางห้องอยู่ไกลจากที่เราพักไป บางคนก็เลือกที่จะนอนคนเดียว

เมื่อถึงเวลา พระอาจารย์ไพศาลมาถึง ท่านเดินมาด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม ความรู้สึกแรกใช้จริง ๆ เหมือนที่ผู้ใหญ่ได้เล่าให้ฟังว่า รู้สึกถึงความอึ้งใจ รู้สึกว่าท่านตั้งใจดีมาก ๆ เมื่อพระอาจารย์ไพศาลได้กล่าวสนทนาเล็กๆ น้อยๆ และพูดถึงกิจกรรมต่างๆ ที่พวกเราจะได้ร่วมทำแล้วนั้น พวกเราก็ไปทานอาหารเย็น ซึ่งอาหารเย็นมื้อนี้ได้สั่งมาจากร้านที่แวะทานอาหารตอนกลางวัน มีผัดกระเพราะ

ไข่ดาว และผัดคะน้าไข่ดาว แล้วแต่ว่าใครจะเลือกกินอะไร เนื่องจากที่วัดไม่มีอาหารเย็นให้ นอกจากน้ำปานะยังคิดในใจว่าน้ำปานะที่วัดป่าสุคะโต จะเป็นอย่างไร

หลังจากทานอาหารเย็นเสร็จแล้ว พวกเราก็ทยอยไปที่หอไตร ระหว่างทางก็เห็นที่พักในรูปแบบต่างๆ กัน ด้านล่างหอไตร มีทั้งพระสงฆ์ แม่ชี คนที่มาปฏิบัติธรรม ตลอดจนชาวบ้านใกล้เคียง ลักพักมีคนส่วนหนึ่งเดินไปมาอย่างช้าๆ ที่ด้านล่างหอไตร ซึ่งเราก็ไม่ยังไม่เข้าใจว่าเค้าทำอะไร ยังคงเก็บความสงสัยไว้ไม่ได้ถามใคร เมื่อเดินขึ้นไปด้านบน ก็เห็นเบาะขนาดพอนั่งสำหรับแต่ละคน และหนังสือสวดมนต์วางเต็มไปหมด โดยด้านบนเป็นที่นั่งพระสงฆ์ ด้านซ้ายมือของพวกเราเป็นที่นั่งพระอาจารย์ไพศาล ด้านล่างที่เป็นด้านหน้าเป็นที่นั่งของแม่ชี ต่อมาด้วยผู้มาถือศีล ด้านซ้ายเป็นที่นั่งสำหรับผู้หญิง ด้านขวาเป็นที่นั่งสำหรับผู้ชาย ซึ่งสังเกตได้ว่าผู้หญิงจะมีจำนวนมากกว่า ทุกคนจะแต่งกายด้วยสีขาว แต่สำหรับพวกเราได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์ไพศาล ให้ใส่ชุดสุภาพแทนได้

เมื่อถึงเวลา 18.00 น. ซึ่งเป็นเวลาทำวัตรเย็น พิธีการก็ดำเนินไปตามขั้นตอนโดยการสวดมนต์ จะมีการสวดแปลด้วย ซึ่งคล้ายกับที่ทางโรงเรียนได้ปฏิบัติทุกเดือนเวลามีประชุมบุคลากรแต่ที่วัดจะสวดเยอะกว่า เป็นการสวดมนต์หลายหน้า แต่สลับบางบทขึ้นก่อน ไม่ได้เรียงตามสารบัญ บางครั้งก็ได้ยินที่พระผู้นำสวดได้บอกหน้า แต่ถ้าไม่ได้ยินพวกเราก็เปิดหากันอยู่ บางครั้งก็มีคนที่นั่งข้างๆ ซึ่งส่วนมากจะเป็นคนที่มาทำวัตรก่อนกลุ่มของพวกเรา บอกว่าอยู่หน้าไหน หลังจากสวดมนต์เสร็จ ก็มีการเทศน์ของพระอาจารย์ ระหว่างที่พระอาจารย์เทศน์ ก็สังเกตได้ว่า กลุ่มที่มาทำวัตรเย็น มีการทำท่าอะไรซักอย่าง แบบช้าๆ เป็นจังหวะ ได้เห็นว่าเป็นการเจริญสติด้วยวิธีเคลื่อนไหว (นั่งสร้างจังหวะ) หลังจากพระอาจารย์แสดงธรรมเสร็จ เวลาประมาณ 1 ทุ่ม พวกเราก็เก็บเบาะที่นั่งและหนังสือสวดมนต์ ซึ่งจะมีที่สำหรับเก็บไว้ให้เห็นอย่างชัดเจน กลุ่มของพวกเราเดินตามกันไปทีหอน้ำอีกครั้งเพื่อทำกิจกรรมต่อ

เมื่อพระอาจารย์มาถึงก็พูดถึงกิจกรรม ที่จะต้องทำในช่วงที่อยู่วัด ทุกวันจะต้องทำวัตรเช้า เวลา 04.00 น. หลังจากนั้นก็ฟังธรรม ต่อด้วยทำกิจกรรม ช่วงเช้าตามกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย ได้แก่ ทำอาหาร ทำความสะอาดหอไตร ทำความสะอาดห้องน้ำ และทำความสะอาดโรงกิจกรรม คนที่มีเวลาช่วงเช้าก็ไปเดินตามพระบิณฑบาต เราสงสัยว่าต้องทำอะไร ผู้หญิงก็สามารถไปได้ด้วยหรือเลย ถือโอกาสตามไปด้วยในวันแรกของการไปอยู่ที่วัด การไปบิณฑบาตจะมีหลายสาย สายที่ไกลที่สุดจะออกจากวัดก่อน

รุ่งขึ้นในวันแรกที่วัด วันนี้เราขอเดินตามพระในเส้นทางที่ไกลที่สุด โดยไม่สวมรองเท้าไปด้วย เดินเท้าเปล่า ด้วยความอยากรู้ความรู้สึกขณะเดิน และจะได้ลองฝึกความอดทน เราเดินออกจากวัด โดยมีลูกศิษย์เดินตามหลายคนทั้งชายและหญิง โดยผู้ชายจะสะพายย่ามไปด้วย ระหว่างทางเห็นต้นไม้บ้านเรือน ที่เงียบสงบ ฟ้ายังไม่สว่างเดินไปเรื่อยๆ สังเกตได้ว่า จะไม่มีชาวบ้านมาใส่บาตรในช่วงการเดินทางขาไป เมื่อถึงจุดหมาย พระท่านก็เดินเลี้ยวกลับ เดินเข้าไปตามหมู่บ้าน ผ่านป่ายูคาฯ ก็ยังเงียบ เมื่อถึงบ้านหลังใหญ่ ก็มีคนรอใส่บาตร พวกเราดีใจมาก เพราะที่แรกกลัวพระท่านจะไม่มีอาหารฉัน อาหารที่ชาวบ้านใส่บาตรก็มีแต่ข้าวเหนียวเท่านั้น ในความรู้สึกของเรา แตกต่างจากวัดในกรุงเทพฯ มากมายทีเดียว พวกเราเลยแวะร้านค้าก่อนที่จะถึงวัด เพื่อซื้อนมและขนม มาใส่บาตรพระด้วยถือเป็นการทำบุญไปด้วย รู้สึกสุขใจ ไม่น้อย เมื่อกลับถึงวัด รู้สึกได้ว่าเจ็บเท้ามากๆ เพราะทางที่เราไปเดินตามพระบิณฑบาตนั้น ทางมันมีหินตลอดทาง เสร็จจากนี้เราก็รีบไปทำภารกิจ เพื่อที่จะต้อง

มากินอาหารเช้า เมื่อถึงเวลา ก็มีการสวดมนต์ มีบรรยายอีกนิดหน่อย ต่อด้วยการกินอาหาร โดยที่ระหว่างกิน จะไม่มีการคุย ต่างคนต่างกิน พระสงฆ์ก็ฉันอาหารในบาตรของตนเอง ซึ่งก็ต่างจากวัดในกรุงเทพฯ อีกเช่นกัน หลังจากนั้นพวกเราไปช่วยกับเก็บล้างจานชาม เพื่อรอทำกิจกรรม

เมื่อถึงเวลา 9.00 น. ถึงเวลาที่เริ่มทำกิจกรรมต่างๆ วันพวกเราจะต้องเข้ากลุ่มฐานแบ่งปัน โดยที่พระอาจารย์จะให้หัวข้อในแต่ละวันว่าให้ในกลุ่มสนทนาแลกเปลี่ยนกันเรื่องอะไร หลังจากนั้นก็เริ่มกิจกรรมตามลำดับต่อไปกิจกรรมมีหลายรูปแบบทั้งเดี่ยวและกลุ่ม หากเป็นกิจกรรมกลุ่มก็จะต้องมีตัวแทนออกมาสรุป ซึ่งทำให้พวกเรารู้จักเพื่อนต่างแผนกมากขึ้น ความคิดและมุมมองของแต่ละคนก็แตกต่างกันไปมีทั้งกิจกรรมจ่ายตลาด กิจกรรมเดินจงกรม กิจกรรมฝึกสติแนวเคลื่อนไหวท่าเอาพวกเราร่วมกันทีเดียว

ช่วงกลางวันเมื่อถึงเวลาก็กินอาหาร คนที่จะกินข้าวมีอยู่ต้องเตรียมกล่องมาใส่อาหารไว้ด้วย เพราะช่วงเย็นทางวัดจะมีให้แต่น้ำปานะเท่านั้น แต่น้ำปานะที่นี้อร่อยมากๆ มีทั้งน้ำข้าวโพด น้ำฟักทอง น้ำมันเทศ น้ำข้าว

ช่วงเวลา 18.00 น. ของทุกวันพวกเราไปทำวัตรเย็น หลังจากนั้นก็จะมาทำกิจกรรมอีกคืนสุดท้ายของการมาอบรมในครั้งนี้มีกิจกรรมที่มีบรรยากาศพาไปจริงๆ ฝนตกและก็ไฟดับ พวกเราต้องใช้เทียนแทน พระอาจารย์ไพศาล ให้พวกเรานอนราบไปกับพื้นในบริเวณที่แต่ละคนต้องการแล้วหลับตาลง หลังจากนั้นให้พวกเรานึกตามที่พระอาจารย์ไพศาลพูด หากในเวลาไม่นานนับจากนี้ เราจะไม่เหลือลมหายใจอีกต่อไป บรรยากาศเริ่มไม่ค่อยดี พวกเราอยากจะทำอะไรบางอย่างก่อนที่จะหมดลมหายใจต่อไป นึกตามที่พระอาจารย์ไพศาลพูดไปก็ร้องไห้ตามไปด้วย มันเหมือนดูจะเป็นเรื่องจริงที่กำลังจะเกิดขึ้น เวลาต่อจากนี้สักพักใหญ่ บรรยากาศเริ่มเงียบแบบไม่ค่อยสู้ดี พระอาจารย์ไพศาลให้พวกเราลืมตาขึ้นมา พระอาจารย์ให้พวกเราตอบคำถาม 3 ข้อหลังจากเหตุการณ์ที่ผ่านมาว่าสิ่งที่เราอยากจะทำในเวลาที่เหลืออีกแค่ไม่นานนักพวกเราอยากจะทำอะไรบ้าง แล้วก็ให้ตัวแทน พูดในสิ่งที่อยากทำ บางคนก็อยากจะทำให้ครอบครัวมีความสุขครั้งสุดท้าย บางคนอยากไปเที่ยว บางคนอยากไปทำบุญ บางคนเล่าไปก็ร้องไห้ซึ่งทำให้พวกเราอดเศร้าไปด้วยไม่ได้ บางคนก็พร้อมที่จะจากโลกนี้ไปเนื่องจากไม่มีอะไรให้กังวลจากกิจกรรมวันนี้ ทำให้ฉันได้คิดอะไรหลายอย่าง นั่งทบทวนไปเรื่อยๆ ตั้งแต่จบกิจกรรมว่าจะนั่งนอนใจไม่ได้อีกแล้ว เมื่อกลับไปอยากจะทำแต่สิ่งที่ดีดี อยากทำอะไรให้พ่อแม่และครอบครัวมากกว่านี้ เพราะทุกเวลาพวกเรามีโอกาสตายได้เสมอ เราควรทำทุกวันให้ดีที่สุด กิจกรรมคืนนี้ผ่านพ้นไปไม่นานไฟฟ้าก็มาพวกเราก็กลับไปที่พักของตัวเอง เรายังไม่อาจล้มตัวลงนอนได้มีการพูดคุยกันทุกวัน พรุ่งนี้แล้วเราจะได้กลับบ้าน

เช้าวันสุดท้ายกิจกรรมดำเนินไปเหมือนทุกวัน แต่กิจกรรมสุดท้ายเพื่อทดสอบว่าระหว่างที่เรามาอบรม เราได้เรียนรู้และเข้าใจ ผ่านกิจกรรม การฟังธรรม เราได้อะไรบ้าง เราต้องตอบคำถามกลุ่มให้ได้ โดยแต่ละกลุ่มเมื่อตอบคำถามได้ตรงตามที่พระอาจารย์ไพศาล ตั้งไว้ก็จะได้เลือกข้อต่อไปทั้งหมด มี 10 ข้อ ถ้าพวกเราทำได้ทุกคนก็จะได้กลับบ้าน แต่ละข้อล้วนเป็นคำถามที่สรุปมาจากกิจกรรมที่พระอาจารย์ไพศาลได้ให้เราทำมาทั้งสิ้น รวมถึงการสนทนาธรรมในช่วงทำวัตรด้วย คำถามผ่านไปทีละข้อ พวกเราก็อึด ยินดีกันเป็นข้อๆ ไป เมื่อถึงเวลาสุดท้ายพวกเราก็กินไปถึงจุดหมายอย่างดี

ก่อนเตรียมตัวกลับ พวกเราก็ถ่ายรูปเป็นที่ระลึกกับพระอาจารย์ไพศาล และพระอาจารย์ก็ได้แจกหนังสือให้พวกเราทุกคนเป็นหนังสือที่พระอาจารย์ไพศาลเขียนขึ้นเอง ในใจตอนนี้รู้สึกได้ว่าหากให้เราอยู่ต่อที่นี่ เราก็คงอยู่ได้นะเพราะรู้สึกว่าการที่กำลังจะได้กลับบ้านก็ใจหายเช่นกัน เริ่มรู้สึกว่า การมาที่นี่ทำให้สุขใจมาก แต่อีกหลายๆ คนอยากกลับบ้านแล้ว พวกเรากลับไปทำความสะอาดห้อง เก็บอุปกรณ์มาคืนแม่ชี ใครอยากจะทำบุญ ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าซักรีดก็ตามศรัทธา เวลา 13.00 น. พวกเราก็ออกจากวัด ในใจของเราตอนนี้รู้สึกเสมอว่าเราจะต้องกลับมาที่นี่อีกครั้งอย่างแน่นอน ยังอยากจะมาเติมเต็มในสิ่งที่เราไม่เคยทำ ไม่เคยรู้ เอาไปปรับใช้กับตัวเองได้ ระหว่างทางก็อ่านหนังสือที่พระอาจารย์ไพศาลให้มา เป็นหนังสืออ่านง่าย ตัวหนังสือไม่เยอะเย้น มีรูปภาพประกอบด้วย บางคนก็เปลี่ยนกลับไปตามๆ กัน ระหว่างการเดินทางกลับรถก็มีแวะปั้มน้ำมันบ้าง แวะทานอาหารเย็นตาม อัยาศัยและพวกเราทุกคนก็ถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ

สรุปการไปครั้งแรกนี้ ได้ข้อคิดว่า เราจะต้องทำทุกวันให้ดีที่สุด ตั้งใจให้เย็น อย่าว่าม กลับมาทำงานด้วยความตั้งใจ อย่างที่พระอาจารย์ไพศาลพูดว่า มีงานให้ทำดีกว่าไม่มีงานให้ทำ

.....
1 ปีต่อมา เมื่อรู้ตัวว่าจะได้ไปอบรมที่วัดป่าสุคะโตอีกครั้ง ความรู้สึกครั้งนี้มันดีใจมากกว่าเดิม จะได้ไปในที่ที่เราไม่เคยอีก แต่ในรอบสองนี้กิจกรรมน่าจะเข้มข้นขึ้นและต้องเผชิญกับเรื่องราวที่ได้ฟังมาจากคนที่ไปอบรมรุ่นก่อนๆ วันแรกที่เดินทางมาถึง เราได้เห็นกลุ่มคนเดินออกไปจากวัด และถือรูปออกไปด้วย ใช่แน่ ต้องมีงานศพแน่ๆ คิดแล้วก็รู้สึกกลัวขึ้นมาอย่างบอกไม่ถูก ด้วยสถานที่ที่เงียบทำให้มันกลัวมากขึ้น แต่เมื่อถึงเวลาได้เจอพระอาจารย์ไพศาล อารมณ์นั้นก็หายไปทันที พระอาจารย์ไพศาล ได้ถามคนที่มาว่าเป็นอย่างไรกันบ้าง ทักทาย สนทนากันอยู่พักใหญ่ กิจกรรมดำเนินไปไม่ต่างกับการมาอบรมครั้งแรก กิจกรรมเข้าที่จะไม่ลืมคือเดินตามพระบิดนทบาท ได้เจอชาวบ้านอีกครั้ง ธรรมชาติยังสวยงาม มารอบนี้อากาศเย็นสบาย กิจกรรมในรอบนี้ ต้องมาทำกิจกรรมที่ศาลาไก่ แทนเนื่องจากชนกับกลุ่มที่บวชช่วงฤดูร้อนผู้คนมีจำนวนมากกว่าคราวที่แล้ว มีคนนำอาหารมาบริจาค มีชมรมกลุ่มรักนก นำภาพกิจกรรมมาให้ดูซึ่งในการมาแต่ละครั้ง เรามักจะได้รับสิ่งดีดีเพิ่มเติมมากขึ้นเสมอๆ หลังจากทานอาหารกลางวันเสร็จ ก็เริ่มกิจกรรมข้ามแม่น้ำพิช โดยที่จะมีเชือกกันไว้สำหรับให้ทุกคนผ่านข้ามไปฝั่งตรงข้ามให้หมด โดยที่ทุกคนจะต้องจับกันหรือส่วนใดส่วนหนึ่งในตัวเราจะต้องติดกับเพื่อน ก่อนเริ่มกิจกรรม มีการให้ทดลองทำกัน ต่างคนต่างช่วยกันคิดว่าจะผ่านกิจกรรมนี้ไปอย่างไร ด้วยกลุ่มนี้มีคนตัวใหญ่มากและบางคนก็กลัวจะตก เมื่อถึงเวลาจริงช่วงแรกก็ยังดำเนินไปด้วยดี แต่พอคนเริ่มเหลือน้อยลง พวกเราก็ต้องมานั่งคิดหาวิธีว่าจะทำอย่างไร และมันก็ผ่านไปได้อย่างดี เสียงเฮฮาก็ดังขึ้นอีกครั้ง

กิจกรรมในวันต่อๆ ไปไม่ต่างจากปีที่ผ่านมา เพียงแค่เราได้รับฟังความคิดเห็น ของเพื่อนใน แต่ละคนมากขึ้น เมื่อถึงคืนสุดท้ายของการอบรมในครั้งนี้ แน่ใจเป็นกิจกรรมที่ทุกคนกลัวมาก เพราะจากคำบอกเล่าตัวเอง หลังจากทำวัตรเย็นแล้ว กลุ่มพวกเราต้องรออยู่ด้านล่างหอไตร โดยมีข้อแม้ว่าจะปล่อยเดินไปที่ละคน โดยสิ่งที่เอาไปได้คือไฟฉายเท่านั้น วิทยากรปล่อยพวกเราออกไปที่ละคน บรรยากาศข้างทาง เงียบสงัดมาก ในคืนที่พระจันทร์แสงสว่างไม่มากนัก พวกเราพยายามเดินไปให้ถึงจุดหมาย คนที่ถึงก็ต้องนั่งรอเพื่อน จนกว่าจะมากันครบ ใช้เวลาพอสมควรเนื่องจากมีเพื่อนของเราบางคนหลงทาง แต่ในที่สุดทุกคนก็มาถึง พระอาจารย์ไพศาลให้พวกเรานอนลงที่บริเวณนี้ ซึ่ง

เจ็บมากๆ พวกเรารู้ว่าสถานที่แห่งนี้เอาไว้ทำอะไร ทุกคนหลับตา นึกตามพระอาจารย์ อีกครั้งที่ทุกคนต้องระลึกว่าเราจะเหลือเวลาอีกไม่นาน เราหมดลมหายใจไปเรื่อยๆ ด้วยบรรยากาศ ที่น่ากลัว ต่างคนต่างคิด ก็มีเสียงร้องให้ออกมาเช่นเดิม เมื่อถึงเวลาที่จะต้องมาสรุปกันว่า พร้อมมากน้อยแค่ไหน กลุ่มใหญ่ไม่พร้อม ยังห่วงอีกหลายๆ เรื่อง พระอาจารย์ไพศาลให้ทุกคนลุกขึ้นไปต่อแถวแล้วเดินตามพระอาจารย์ไพศาลไป เพื่อที่จะเดินผ่านไปที่นี่ ที่สุดท้ายที่ทุกคนก็ไม่อาจปฏิเสธได้ ยังคงมีความรู้สึกได้ว่า มันยังมีไอความร้อนอยู่ และมีกลิ่นไหม้จากอะไรสักอย่าง พวกเราเดินผ่านสิ่งนี้กัน ทุกคนเดินผ่านไปก็คิดไป เมื่อทุกคนได้เดินครบแล้ว พระอาจารย์ไพศาลให้พวกเรากลับที่พักหลังจากกิจกรรมนี้ช่วงเวลาที่เราเดินกลับพวกเราก็คุยถึงตอนที่เดินขึ้นไปว่ารู้สึกกันอย่างไรบ้าง ในคำสนทนาทุกคนหลับสบายรอคอยกลับกรุงเทพฯ ในวันรุ่งขึ้น การเดินทางกลับก็เหมือนเดิมกับการมาครั้ง พวกเราทุกคนเดินทางถึงโรงเรียนโดยสวัสดิภาพ

สรุปกิจกรรมรอบ 2 รู้สึกตัวเองใจเย็นขึ้นกว่าเดิม จะพูดอะไรก็จะคิดก่อน จะทำอะไรก็คิดถึงส่วนรวมให้มากๆ คนเราเกิดมาต่างกัน พฤติกรรมแต่ละคนก็ย่อมต่างกัน ให้ระลึกเสมอว่าจะตายวันตายพรุ่งก็ไม่รู้ ทำดีต่อไป สิ่งที่ได้เห็นได้ชัดเจนนั่นคือความสัมพันธ์ของบุคลากรจากฝ่ายต่างๆ ดีขึ้น เมื่อกลับมาปฏิบัติงาน ได้มีความสนิทสนมกันมากขึ้น การประสานงานพูดจานั้นก็ราบรื่นและถ้อยทีถ้อยอาศัยกันมากขึ้นและข้อคิดใหม่ๆ ที่ได้จากการปฏิบัติธรรม” ความคิดเห็นต่างๆ ของผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดเกี่ยวกับกิจกรรมการอบรมที่ประทับใจ

กิจกรรมการอบรมที่มีความหลากหลายทำให้มีการรายงานความประทับใจหรือข้อบกพร่องแตกต่างกัน สำหรับการพิจารณากิจกรรมที่ผู้ให้ข้อมูลประทับใจมากที่สุด สรุปได้ดังนี้

กิจกรรมการเกี่ยวกับการฝึกมรณานุสติ (การระลึกถึงความตาย) อาทิ การ “เดินป่าช้า” หรือ การเดินไปที่เชิงตะกอน ได้รับการสะท้อนสูงที่สุดว่ามีผลสะท้อนต่ออารมณ์ความรู้สึกอย่างมาก (6 ใน 8 คน ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1, 2, 5, 6, 7, 8)

ดังตัวอย่างที่สะท้อน

“ประทับใจมากในกิจกรรมเดินเชิงตะกอน ซึ่งผู้ที่เดินจะถือเทียนคนละ 1 เล่ม เพื่อเป็นแสงสว่างนำทางไปสู่จุดหมาย ระหว่างทางจะมีเพียงความมืดและเสียงต้นไม้ เสียงลม โดยการเดินแต่ละคนจะต้องทิ้งระยะห่างจนกว่าจะไม่เห็นแสงเทียนของคนที่อยู่ข้างหน้าเรา ซึ่งเป็นระยะที่ไกลมาก และสัญลักษณ์ตามทางก็ไม่ชัดเจนทำให้ต้องใช้สติในการตัดสินใจ และระงับใจไม่ให้เกิดรอบข้างและต้องเดินต่อไปเพื่อให้ไปยังที่หมายโดยปลอดภัย พอเดินไปถึงจุดหมาย พระอาจารย์ให้นอนลงบนเสื่อที่ปูไว้ให้ที่พื้นและ ก็มองท้องฟ้ายามค่ำคืนและพระอาจารย์เล่าว่า จุดนี้คือจุดสุดท้ายที่ทุกคนต้องมา ไม่ว่าจะใคร ฐานะยากดีมีจน ทุกคนต้องมาที่นี่และพระอาจารย์ก็มีคำถามขึ้นมาว่า ถ้าสมมุติวันนี้เราจะต้องตายจริงๆ เราพร้อมหรือไม่ ? ก็มีความคิดหลายๆ อย่างขึ้นมาโดยส่วนมากทุกคนจะนึกถึงครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ มีบางคนที่พร้อมและคนที่ไม่พร้อมยังมีสิ่งที่ยังเป็นห่วง กิจกรรมนี้ก็สอนว่าความตายจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ไม่แน่นอนควรจะทำทุกวันให้ดีที่สุด เพื่อจะได้ไม่ต้องเสียใจและเป็นห่วงภายหลังจะได้จากไปอย่างสงบ สิ่งที่ได้คือ ความกลัวน้อยลง กล้าทำในสิ่งต่างๆ มากขึ้น ได้พิสูจน์ตัวเอง การเอาชนะใจตนเอง ต่อความกลัว ได้ฝึกให้จิตใจจดจ่อไม่วกแวก ให้จิตใจจดจ่อกับเทียนที่ถือระหว่างที่เดินไปยังจุดหมาย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

“กิจกรรมที่พระอาจารย์ให้เดินขึ้นไปบนเชิงตะกอนทีละคน โดยมีตะเกียงใส่เทียนไขคนละ 1 เล่ม เพื่อส่องทาง ชอบเพราะได้ฝึกใจตนเองให้ก้าวข้ามความกลัว คิดว่าจะต้องทำให้สำเร็จและได้ขึ้นไปเห็นเชิงตะกอนที่ใช้เผาศพจริงๆ เพราะที่สุดแล้วทุกคนก็ต้องตาย เพราะฉะนั้นควรใช้ชีวิตในปัจจุบันให้ดีที่สุด

นอกจากนี้ก็มีกิจกรรมพัฒนาระบบชีวิต เพราะพระอาจารย์สอนให้เราเข้าใจว่าความตายไม่ใช่เรื่องไกลตัวเลย เราอาจจะตายวันนี้พรุ่งนี้ก็ได้อีก เพราะฉะนั้นเราควรไม่ประมาทในเรื่องนี้ เพราะหากวันนั้นมาถึงเราจะมีสติในการจัดการสิ่งต่างๆ และที่สำคัญคือใจของเราจะสามารถยอมรับได้และจากไปอย่างสงบ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

“เข้าร่วมกิจกรรมในการเดินไปที่เชิงตะกอน ไม่ได้กังวลหรือกลัวแต่เป็นคนช่างสังเกต และทำตามที่พระอาจารย์แนะนำ ได้ข้อคิดสำคัญคือควรมีความพร้อมจะจากโลกไปได้ทุกเมื่อโดยทำสิ่งเพียรทำสิ่งที่ดีไว้ให้คนข้างหลังแล้ว ในหัวข้อการอบรมที่ว่า “การตายดี” คือเตรียมตัวทุกอย่างในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

การได้เรียนรู้วิถีฝึกสมาธิแบบมีจังหวะ

“ได้ฝึกสมาธิแบบมีจังหวะ (การสร้างจังหวะในการฝึกสมาธิ) กิจกรรมผ่อนคลายไม่รู้สึกรีบเร่งกับกิจกรรม ได้ฝึกและเรียนรู้ภายในจิตใจตนเอง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1, 8)

กิจกรรมอื่นๆ ที่รองลงมา ได้แก่ การล้อมวงเล่าประสบการณ์ของเรากับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งทำให้ได้ทำความรู้จักกัน เรียนรู้ประสบการณ์จากเพื่อนๆ ในกลุ่ม (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3, 7, 8)

กิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องเวลา ชีวิต สุขภาพของเราว่าเราจะบริหารจัดการ หรือให้ความสำคัญกับสิ่งไหนควรบริหารอย่างไร ซึ่งกิจกรรมนี้เปลี่ยนทัศนคติในการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นดังตัวอย่าง

“ในการเข้าร่วมกิจกรรมตามฐาน รู้สึกว่าเป็นช่วงเวลาที่เราได้มีโอกาสทบทวนตนเอง ได้อยู่กับตนเอง รู้สึกได้ว่าผ่อนคลาย หายเครียดจากกิจวัตร จากหน้าที่ เป็นช่วงเวลาที่ได้กลับมาพัฒนาตนเอง รู้สึก ถึงที่เราปฏิบัติกับตัวเราในช่วงเวลาที่ผ่านมาโดยมีพระอาจารย์คอยนำทางให้เราพบทางออกวิธีการต่างๆ ที่เราควรตระหนักถึง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

กิจกรรมใส่ดอกไม้ใส่แจกัน

“กิจกรรมนี้สอนให้เราเห็นว่า คนส่วนใหญ่เลือกแต่สิ่งสวยงามสิ่งดีๆ จนมองข้ามบางสิ่งบางอย่างไปแต่ในทางกลับกันสิ่งที่มองว่าไร้ค่า อาจจะมีคุณค่าทางใจสำหรับคนบางคนก็ได้อยู่ที่การมองเห็นของคนเรา” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

กิจกรรม “พลิกไฟ พลิกชีวิต”

“หรือที่เรียกง่ายๆ ว่าไฟทลายชีวิต คือการตอบคำถามจากไฟ ทำให้เรารู้สึกว่าบางสิ่งบางอย่างในชีวิตคนเรามันแสนซับซ้อน และบางคำก็ทำให้เราเห็นคุณค่าของเวลามากขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

ความรู้สึกก่อนเข้าร่วมการอบรมรู้สึกตื่นเต้น ดีใจนิดๆ เพราะได้เตรียมใจ เตรียมกายที่จะไปพอสมควร ยินดีที่จะได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ที่ไม่เคยทำจากที่ทำงานเดิม หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนานและพอใจที่ได้รับความรู้ และประสบการณ์ในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่นได้รับรู้ความคิด ความรู้สึกผู้อื่น ความเห็นอกเห็นใจ การเรียนรู้การอยู่ร่วมกัน และการยอมรับความคิดเห็นต่างๆ

ผลที่ได้รับและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลังเข้ารับการอบรม

1. มุมมองในชีวิตบางอย่างเปลี่ยนไป เช่น จากที่ยึดตัวเองเป็นหลัก เอาความต้องการของตัวเองเป็นที่ตั้ง ก็ลองเปิดใจฟังความคิดเห็นทำความเข้าใจกับมุมมองของคนอื่นบ้าง เรียนรู้ตนเองใส่ใจผู้อื่น
2. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความเป็นกัลยาณมิตร ยิ้มแย้มแจ่มใส มากขึ้น ไม่หงุดหงิดง่าย เมื่อเจอสิ่งไม่ชอบใจหรือเมื่อมีใครมาทำให้ขุ่นเคืองใจหรือเห็นต่าง พยายามมีสติสำรวจใจตนเองบ่อยๆ
3. ทำให้การทำงานราบรื่นขึ้น ทำงานร่วมกันคนอื่นได้ดีขึ้น
4. มีความสุขกับการทำงานมากขึ้น ทำให้มีสมาธิ มีความคิดสร้างสรรค์ พัฒนางานในหน้าที่ตนได้
5. ก่อนที่จะพูดทำอะไรก็พิจารณาไตร่ตรองรอบคอบมากขึ้น คำนึงถึงผลกระทบสิ่งต่างๆ ที่ตามมาพยายามฝึกให้มีสติกำกับอยู่เสมอ

ภายหลังจากการอบรมแล้ว

ผู้เข้ารับการอบรมได้เกิดการทบทวน-ตกผลึกผลจากการอบรมและมีการ “ต่อยอด” กระบวนการเรียนรู้ต่อไปอย่างไรที่เป็นผลสะท้อนมาจากการได้เข้ารับการอบรม

จากข้อมูลให้ผู้ให้ข้อมูลให้สัมภาษณ์ ตลอดจนถึงเขียนตอบต่อคำถามเปิดที่ว่าภายหลังการอบรมได้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมอย่างไรนั้น สรุปได้ดังนี้

ด้านความคิด

ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดกล่าวตรงกันว่า ผลจากการอบรมผ่านการฟังคำบรรยายธรรมและการทำกิจกรรมตามฐานต่างๆ ทำให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับความสำคัญของมุมมองที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ในด้านการรู้จักตนเองมากขึ้นเป็นพื้นฐานสำคัญในการรู้จักผู้อื่น ดังขอยกข้อความของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 มาเป็นตัวแทน ดังนี้

“การรู้จักตัวเองมากขึ้น การรู้ตัวตนของตัวเองมากขึ้นนอกจากจะรู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเองมากขึ้นแล้วจะทำให้เราระลึกได้เมื่อเกิดเหตุการณ์ใดๆ หรือปัญหาต่างๆ ขึ้นเราจะสามารถรู้ว่าตัวเราเป็นอย่างไรเราจะไม่ทำอะไรที่เลวร้ายไปกว่านี้ สติจะเป็นตัวช่วยยั้งความคิดและการกระทำของตัวเองได้ และเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น การได้อยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้รับฟังเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของผู้อื่นร่วมแบ่งปันความคิด ทำให้เราได้ทราบถึงทัศนคติของผู้อื่น ทำให้มองโลกได้หลากหลายมากขึ้น ส่งผลชัดเจนในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งต้องมีความเข้าใจกัน รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันจึงจะอยู่ร่วมกันในสังคมการทำงานได้อย่างมีความสุข

การที่ในการอบรมได้มีโอกาสอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้รับฟังเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของผู้อื่นร่วมแบ่งปันความคิด ทำให้เราได้ทราบถึงทัศนคติของผู้อื่น ทำให้มองโลกได้หลากหลายมากขึ้น ส่งผล

ชัดเจนในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งต้องมีความเข้าใจกัน รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันจึงจะอยู่ร่วมกันในสังคมการทำงานได้อย่างมีความสุข” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

การเข้าใจตนเองมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความคิดความเข้าใจของตนจากเดิม ซึ่งมักมีการคิดลบ มาเป็นการรู้จักคิดบวก ซึ่งสัมพันธ์กับการมีท่าทีที่ดีกับผู้อื่นมากขึ้น เช่น การให้อภัย การลดพลังที่จะโกรธง่าย ๆ กับเพื่อนร่วมงาน

“คิดและมองโลกในแง่บวกมากขึ้น เมื่อก่อนจะมองคนอื่น ๆ แง่ลบไปหมด ทำอะไร พุดอะไรก็เหมือนจะคิดไปในทางที่ลบตลอดแต่เมื่อได้มีโอกาสเข้าอบรมแล้ว รู้สึกว่าบนโลกใบนี้ มีสิ่งต่างๆ มากมายให้เราได้เรียนรู้อีกมาก สิ่งต่างๆ รอบตัวล้วนเป็นมิตรกับเรา รู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่น สำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นผลพวงมาจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น ในบางครั้งบางคราว เราต่างตัดสินใจผิดพลาด แต่เมื่อรู้สำนึกแล้ว ก็ต้องปล่อยให้มันผ่านไป เรียกว่าเป็นการให้อภัย และต้องให้อภัยตัวเองเมื่อทำผิดพลาด เพื่อที่จะเดินหน้าต่อไป รวมทั้งใช้ความผิดพลาด จากอดีตเป็นบทเรียน เพื่อก้าวอย่างที่ดีกว่าในอนาคตเคยประสบเจอกับเหตุการณ์เรื่องราวในชีวิต ที่คิดว่า ไม่ว่าจะวันนี้หรือวันไหนๆ ก็คงไม่อาจให้อภัยได้ เพราะคิดว่ามันทำให้เราเจ็บทั้งกายและใจ แต่พอมานั่งคิดดูแล้วเรารู้สึกว่าพอทุกข์เราก็ทุกข์คนเดียว คนอื่นไม่ได้มาทุกข์กับเราด้วย จึงคิดว่าการคิดดีเลือกนึกถึงแต่สิ่งที่ดีๆ จะเป็นผลทำให้ชีวิตเราดีขึ้น ก็เลยรู้สึกว่า ตัวเองมีความคิดที่เปลี่ยนไปจาก เดิมมากจากที่พลาดไป ก็จะบอกตัวเองในใจเสมอว่า “ช่างมันเถอะ เดียวก็เริ่มใหม่ได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

“จากเมื่อก่อนจะหงุดหงิดโกรธเมื่อคิดว่าทำไม คุณไม่ทำตามกฎนะ แค่นี้ทำไม่ได้หรือชั้นทำได้ เธอต้องทำได้สิ แบบนี้มันถูกต้องนะ ที่เธอน่าจะมันผิด เป็นต้น เราลืมไปว่าคนอื่นเขาคิดอย่างไร ต้องการอะไร เขามีข้อจำกัดอะไร หรือมีเหตุผลอะไรถึงทำแบบนั้น เราจึงต้องกลับมาทบทวนความต้องการหรือข้อตกลงร่วมกัน เพื่อที่จะทำงานร่วมกันได้อย่างราบรื่น และได้รับความพึงพอใจ ทั้งสองฝ่าย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

“จากความประทับใจในคำสอนของพระอาจารย์เรื่องของการคิดบวกเท่ากับความสุข มองโลกอย่างเป็นกลางไม่ว่าเรื่องนั้นจะดีหรือร้ายโดยที่การคิดบวกนั้นไม่ใช่การคิดหาคำตอบว่าอะไรถูกหรือผิด แต่เป็นการคิดเพื่อให้เราได้เข้าใจในสิ่งที่กำลังเป็นไป หลายคนเข้าใจว่าการคิดบวกต้องอาศัยหลักการ ทางจิตวิทยาเข้าช่วยแต่ความจริงแล้ว ตัวเราเองก็สามารถเปลี่ยนตัวเองให้กลายเป็นคนคิดบวกได้ตลอดเวลาซึ่งมักจะพบเห็นปัญหาต่างๆ มากมายทั้งในด้านการงานและการใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อเกิดปัญหาจะแก้ไขโดยใช้อารมณ์ตัดสินมากกว่าการคิดแก้ปัญหาในทางบวก ซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น เมื่อได้มาอบรมครั้งที่ 1 และ 2 ตนเองได้นำเรื่องของการคิดบวกมาใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี เช่น ไม่ตัดสินใจอะไรง่ายๆ เพียงแค่ตาเห็น อย่างกังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิด หมั่นพิจารณาตัวเองว่ามีด้านลบกับเรื่องอะไร แล้วในแต่ละวันรู้สึกแยอะไรบ้าง เมื่อเรียงลำดับความคิดด้านลบได้ ก็จะทำให้การเปลี่ยนมุมมองความคิดใหม่ บอกกับตัวเองว่าพรุ่งนี้ต้องมองโลกในแง่ดีมากขึ้นกว่าเดิม และฝึกพูดประโยคเชิงบวก เช่น ฉันสามารถเรียนรู้ได้ ฉันจะต้องลองทำดูก่อน หรือฉันคิดว่าปัญหานี้ต้องมีทางออก เป็นต้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“เปลี่ยนเป็นคนคิดบวก ซึ่งนอกจากการเปลี่ยนความคิดในเรื่องตนเองแล้ว การมองคนรอบตัว ก็เปลี่ยนไป มีสติเร็วขึ้นกับการทำความเข้าใจ รับผิดชอบต่อความต้องการของคนอื่น โดยคิดบนพื้นฐาน

ที่ว่าคิดดี กับเขาแสดงให้เขาเห็นถึงเจตนาที่ดี รับฟังเขา เมตตาเขาเพราะทุกคนอยากได้รับสิ่งดีๆ ไม่เว้นแม้แต่เรา เราชอบแบบไหนเราก็ต้องปฏิบัติกับคนอื่นแบบเดียวกัน แม้เขาจะทำไม่ดี ทำให้เราไม่พอใจ เราก็ยังควรใช้ความเมตตา ความดีเอาชนะความรู้สึกเหล่านั้น เพราะหากใช้ความรุนแรงว่ากัน ไม่ว่าจะยังไงก็ไม่ทำให้อะไร ดีขึ้นพอได้ปรับทั้งสองเรื่องนี้ก็พบว่า เรามีความสุขง่ายขึ้น ชีวิตสงบไม่ต้องโกรธใครมีมิตรมากขึ้น การมองโลกก็เปลี่ยนไปในแง่บวก ...เพราะว่าเมื่อก่อนก็จะกังวลไปกับการคิดว่า เขาจะรู้สึกยังไง เขาทำแบบนี้ทำไม เพราะอะไร...” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“หลังจากผ่านการอบรมมาแล้วทั้ง 2 ครั้งแล้ว การเปลี่ยนแปลงด้านความคิดที่เกิดขึ้นกับตัวเองที่สำคัญก็คือ เกิดความพยายามอยู่เสมอให้ในหัวมีความคิดว่า “ก็ดีแล้ว” พยายามทำให้ทุกอย่างทุกอย่าง ทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นเรื่อง “ก็ดีแล้ว” จะมีความพอใจในสิ่งที่ตนเองได้มาและไม่เสียใจ กับสิ่งที่ตนเองไม่มีเหมือนคนอื่นเขา เมื่อก่อนยอมรับว่าเป็นคนที่อยากได้อะไรแล้วจะต้องได้ เพราะตนเองเป็นลูกคนเล็ก จะได้รับการตามใจมาก เมื่อเริ่มโตขึ้น ต้องหาเงินเอง และได้อบรมจากพระอาจารย์จะมีความคิดว่า สิ่งที่เราได้อยู่ก็ได้อยู่แล้ว ของที่เราได้อยู่บางอย่างก็ยังไม่จำเป็นต้องไปขวนขวายของที่ดีกว่า ของที่ใหม่กว่า เพราะทุกอย่างทุกอย่างที่เราได้อยู่ มันก็ “ดีอยู่แล้ว...มองในอีกแง่หนึ่งก็คือ เราโชคดีกว่าอีกหลายๆ คนที่เขาไม่มี เพราะฉะนั้น สามารถสรุปได้ว่า ความคิดของเราเปลี่ยนแปลงไปในเรื่องของความพอใจในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่ได้ และไม่เสียใจกับสิ่งที่สูญเสียไป” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

ความคิดที่ยึดมั่นในความคิดตนเองเป็นใหญ่เป็นอีกประเด็นที่ได้รับการสะท้อนว่าได้รับการเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้มากขึ้นจากการอบรม ดังเช่น

“หลังจากอบรมทำให้เปลี่ยนและรู้สึกว่าต้องการหาความสุขทางใจ ไม่อยากซีเรียส อยากสบายใจจึงเริ่มเปลี่ยนตัวเอง เพราะเนื่องจากเป็นคนยึดมั่นถือมั่น (อีโก้สูง) ทำงานก็ต้องทำตามที่ตนเองต้องการไม่มีความยืดหยุ่นกับผู้อื่นว่าเกิดปัญหามากมาย เกิดทุกข์ในใจ จึงเริ่มเปลี่ยนตัวเอง เข้าใจหรือยอมรับผู้อื่นมากขึ้นในเรื่องของความเป็นตัวตน (อยากมีความสุขในทุกๆ ที่อยู่) แต่ใช้เวลาณะเกือบสองปี ทำงานทางใจอยากมากแต่พอทำได้และก้าวผ่านไปแล้วพบสุขที่แท้จริง บวกกับได้รู้การที่เรายืดหยุ่นหรือยอมรับ การเปลี่ยนแปลง เราก็กลับได้พบสิ่งใหม่ๆ ดีๆ เข้ามาในชีวิตมากมาย จากที่เป็นคนจริงจังตลอดเวลา ก็เริ่มผ่อนคลายอารมณ์ดี มีแต่คนเข้าหา พูดคุยขอคำแนะนำและได้พัฒนาตนเองในหลายด้านด้วย ส่วนใหญ่จะโฟกัสที่ทำงานนะเพราะอยู่ที่ทำงานมากกว่าครึ่งหนึ่งของชีวิต ชีวิตคู่แฮปปี้ ครอบครัวก็ดูแลกันไปตามความเหมาะสม” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

ด้านอารมณ์

จากการคิดบวก การคิดที่ลดการยึดมั่นถือมั่นในตนเองอย่างมากลง ได้มีผลทำให้เกิดอารมณ์ฝ่ายบวก (Positive emotions) ที่มีการสะท้อนอย่างมากคือ อารมณ์ที่เย็น สงบมากขึ้น

“เมื่อมองความคิดเราเปลี่ยนไป คิดในเชิงบวกมากขึ้นก็ส่งผลให้เราใจเย็น สงบนิ่งมากขึ้น ไม่หงุดหงิด ขุ่นมัว ไมโกรธง่าย ซึ่งมันจะส่งผลให้เราเบาสบาย ร่างกายก็สบายไปด้วย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

“สภาวะอารมณ์ทั่วไปเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง เมื่อก่อนอารมณ์ร้อน พุดตรงไม่สนใจใครยึดเอาแต่ความถูกต้องและหลักการเถรตรง มีแต่คำถามในใจว่า “ทำไม” แต่เมื่อได้รับการอบรมและคุย

เริ่มเปลี่ยนความคิด ใจเย็นขึ้น อารมณ์ดี สนุกสนาน คลายทุกข์สิ่งอย่างที่อยู่ในใจ ผ่องใส เปิดใจ ยอมรับเรื่องต่างๆ ได้ดีขึ้นมาก” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“หลังจากได้รับการอบรม ครั้งที่ 1 ตัวเองได้เปลี่ยนเป็นคนใจเย็นมากกว่าเดิมอย่างชัดเจน ควบคุมอารมณ์ได้มากยิ่งขึ้น พิจารณาก่อนที่จะลงมือทำอะไร มีเหตุมีผล ข้อดี ข้อเสีย รู้จักแก้ปัญหา และไม่สร้างผลกระทบกับผู้อื่น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

การมีสติเท่าทันอารมณ์ คือการระลึกว่ามีอารมณ์ความรู้สึกใดเกิดขึ้น ก็เพียงแต่วางท่าที่แบบเห็นอารมณ์นั้น ไม่รับอารมณ์ที่ไม่ดีเข้ามาเพิ่ม และก็ไม่เน้นการกดขี่ด้วยการไล่อารมณ์ที่ไม่ดีออกไปก็ได้รับการสะท้อนจากผู้ให้ข้อมูลหลายราย

“จากการอบรมมาแล้ว 2 ครั้ง รู้สึกได้ว่าตัวเองใจเย็นลง แต่ก็ยังเป็นธรรมชาติของปุถุชนที่ยังต้องมีอารมณ์โกรธ เศร้า ดีใจ เสียใจ แต่อารมณ์ต่างๆ เหล่านี้จะถูกควบคุมไว้ด้วย “สติ” ซึ่งเป็นตัวสำคัญที่จะไม่ทำให้อารมณ์ต่างๆ เข้ามาครอบงำจิตใจของเรา เมื่อเรามีความโกรธกับเรื่องอะไรก็ตามแต่ เช่น เรื่องงานก็จะใช้สติหันกลับมาองตัวเองว่าทำงานออกมาไม่ดี หรือมีความผิดพลาดมันเป็นเพราะอะไร ต้องเริ่มทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นจากตัวเองก่อน ไม่ไปโทษคนอื่นไม่ไปโทษสภาพแวดล้อม เช่น โทษเครื่องคอมพิวเตอร์ โทษระบบอินเทอร์เน็ตที่มีปัญหา ทำให้เราไม่สามารถทำงานได้ ระยะเวลาถ้าเกิดว่าระหว่างการทำงานมีปัญหาเกิดขึ้น ก็จะค่อยๆ คิด ไม่โกรธ ไม่โมโห แต่จะพยายามแก้ปัญหา หรือทำในสิ่งที่ทำได้ก่อน และค่อยๆ แก้ปัญหาในการทำงานไปที่ละอย่าง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

“จากการที่ได้ผ่านการอบรมครั้งที่ 1 และ 2 ได้เปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของตนเองอย่างมาก โดยนำหลักการเรื่อง การรู้ใจตนเองและผู้อื่น โดยเริ่มจากการเข้าใจตนเอง ว่าเรามีข้อดีและข้อเสียอย่างไร ที่สำคัญต้องรู้จักอารมณ์ของตนเองว่ารู้สึกอย่างไร การรู้จักตนเองทำให้เข้าใจตนเองได้มากขึ้น ซึ่งในบางครั้งมีสถานการณ์ที่ส่งผลต่ออารมณ์ของตนเองทำให้แสดงอารมณ์สีหน้าท่าทางคำพูดต่างๆ ที่ไม่ดีออกไปทันทีโดยไม่สนใจว่าผู้อื่นจะรู้สึกอย่างไร เมื่อได้รับอบรม ทำให้กลับไปฝึกสำรวจอารมณ์ของตนเอง พยายามข่มใจให้สงบ ระวังอารมณ์ให้เป็น ไปทีละน้อย รู้ทันอารมณ์ของตนเอง และเมื่อรู้ว่าตนเองเกิดอารมณ์ที่ส่งผลด้านลบต่อตนเองและผู้อื่น พยายามควบคุมตนเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การนับ 1-10 การหันเหไปทำสิ่งอื่น เป็นต้น นอกจากนี้มีความประทับใจในกิจกรรม การเข้าใจผู้อื่นที่ได้ทำในการอบรม โดยให้เพื่อนในกลุ่มได้บอกเล่าถึงข้อดี ข้อเสียของตนเองให้รับรู้ถึงความรู้สึกทางอารมณ์ของผู้อื่นโดยไม่ต้องพูด ทำให้รับรู้ถึงความรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เป็นความรู้สึกแบบ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” จึงได้ นำหลักการเข้าใจผู้อื่น มาใช้ในการงานโดย เข้าใจมุมมอง ยอมรับความแตกต่างของผู้อื่นรู้จักรักษาน้ำใจและสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมงานส่งผลให้ตนเองเกิดการยอมรับและเข้าใจเพื่อนร่วมงาน ทำงานได้อย่างมีความสุข” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

“อารมณ์เปลี่ยนแปลงไปในเชิงบวกมากขึ้น สมัยก่อน แม้จะนั่งนิ่งๆ แต่ใจยังคิดในทางลบไม่น้อยนะ แต่หลังอบรม รู้สึกว่าเราสงบมากขึ้นโดยมาจากข้างใน ใจเย็นมาก ไม่ค่อยโกรธ แต่จะยังมีหงุดหงิด ซึ่งก็รู้ตัวได้เร็วและก็พยายามปรับ ทำให้ตอนนี้ความกังวลซึ่งเมื่อก่อนจะชอบคิดมาก คิดแล้วไม่แก้คิดไปเรื่อยๆ ตอนนี้คลายความกังวลไปได้เยอะ เพราะมีวิธีการที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้มากขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

“สิ่งที่ตัวเองเปลี่ยนแปลงคือ เริ่มจับความรู้สึกได้ว่าตอนนี้กำลังโกรธและกำลังจะโมโหขึ้น พอรับความรู้สึกได้ก็หยุดความรู้สึกตนเอง ตอนนี้แหละที่รู้สึกว่าตนเองรู้เท่าทันความรู้สึกตนเอง และเริ่มถ่ายทอดให้ภรรยาให้ลองฝึกและทำตามดูด้วย...” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

ด้านพฤติกรรม

ผู้ให้ข้อมูลต่างสะท้อนที่สอดคล้องกันว่าจากการเปลี่ยนแปลงความคิดและอารมณ์มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ว่าในที่ทำงานหรือในครอบครัวเป็นไปในทางที่ดีขึ้น

“ด้านพฤติกรรมเป็นสิ่งที่เป็ผลต่อเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ เพราะเมื่อเรามีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น มักจะชอบแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดี เช่น โมโหเรื่องหนึ่งมา แล้วจะไปลงกับอีกเรื่องหนึ่ง ก็ยอมรับว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดี แต่คนเราจะมีการระบายออกของปัญหาที่แตกต่างกันไป บางคนต้องระบายด้วยคำพูด บางคนต้องระบายด้วยการกระทำ แต่หลังจากการอบรมมาแล้ว 2 ครั้ง พระอาจารย์สอนให้ด้วยสติ จึงพยายามนำคำสอนนี้มาใช้ ทุกครั้งที่มีอารมณ์โกรธหรือหงุดหงิด จะพยายามแสดงออกทางสีหน้าและการกระทำให้น้อยลง แต่จะพยายามใช้ความคิดให้มากขึ้น อย่างแรกก็คือคิดว่าเราโกรธมากหรือไม่ ทำไมต้องโกรธ ถ้าไม่โกรธจะดีกว่าหรือไม่ จากนั้นไม่นานก็หายโกรธ หายหงุดหงิด โดยสรุปก็คือ พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจะเป็นผลสืบเนื่องมาจากด้านอารมณ์ คือ จะลดการแสดงออกถึงความโกรธ ความหงุดหงิด ความเศร้า หรือความเสียใจ แต่จะใช้วิธีการทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น และหาทางระบายออกของอารมณ์เหล่านั้นด้วยการทำสิ่งที่ชอบ เช่น ฟังเพลง ดูหนัง ปลูกต้นไม้ เป็นต้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

“พฤติกรรมเปลี่ยนไปโดยอัตโนมัติอยู่แล้ว เมื่อความคิดเปลี่ยน ปล่อยวางได้ และมีทำที่ที่ดีต่อคนรอบข้าง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“ก็จะยิ้มแย้ม ทักทาย ปฏิบัติต่อผู้อื่นและคนใกล้ชิดด้วยความเป็นกัลยาณมิตร พูดจาดีๆ ต่อกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เวลาจะพูดอะไรต้องคิดเยอะๆ ว่าจะส่งผลกระทบต่อใคร ยังไงบ้าง เว้นจากพูดไม่เป็นประโยชน์กับตัวเองและผู้อื่นรับฟัง รับรู้ได้แต่ไม่จำเป็นต้องพูดทุกเรื่องที่ได้ยินได้รู้มา ไม่ตัดสินคนอื่นด้วยอารมณ์ ความรู้สึก เพียงอย่างเดียว ไม่เพ่งโทษทั้งตนเองและผู้อื่น ก็จะมีมุ่งไปที่ทำอย่างไร จะแก้ปัญหาได้ให้สำเร็จลุล่วงและเป็นประโยชน์โดยรวม” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

“แต่ก่อนพูดไม่ค่อยได้คิดว่ากระทบหรือเกิดผลต่อคนใกล้ชิดอย่างไร หลังอบรม มาทบทวนการพูดของตนใหม่ นอกจากนั้นก็เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเรื่อง “การปล่อยวาง” จากคำสอนของพระอาจารย์ ในเรื่องของการปล่อยวาง = ชีวิตเป็นสุข ซึ่งบางครั้งมีสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองมีความเครียดเกิดจากการเก็บปัญหาและเรื่องราวต่างๆ มาคิดและคาดหวังไว้มากจนเกินไป ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจ ทำให้ตนเองเป็นทุกข์เมื่อกลับจากการอบรม ได้ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยเริ่ม เปลี่ยนพฤติกรรมความคิดและเปลี่ยนมุมมองใหม่ รู้จักปล่อยวางสิ่งต่างๆ ลง มองข้ามข้อเสีย และให้ความสำคัญกับสิ่งดีๆ พยายามเลิกกังวลในสิ่งที่คนอื่นคิด มาทำให้คิดมากยอมรับเปิดใจแล้วมองให้กว้าง เลิกตัดสินคนอื่นจากภายนอก ในการเปลี่ยนแปลงในช่วงแรกยังมีการยึดติดอยู่บ้าง เมื่อฝึกการปล่อยวางให้เป็นที่ละเล็กละน้อย สามารถเปลี่ยนแปลงและนำไปใช้

แก้ปัญหาต่างๆ ได้ดี ทำให้เกิดความคิดว่าจริงๆ แล้วการปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปในทางที่ควรจะเป็น เป็นทางออกที่ดีที่สุด ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและสบายใจมากขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี