

## นิเวศจิตตปัญญา : ประสบการณ์การเรียนรู้มิติภายในจากธรรมชาติ

### Eco-spirituality : Inner learning experiences from Nature

ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย

#### บทคัดย่อ

นิเวศจิตตปัญญาคือกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตใจด้วยกิจกรรมในธรรมชาติ จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าธรรมชาติมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาจิตใจมนุษย์ ปรากฏร่องรอยในทุกศาสนาในบรรพกาล กระบวนการเรียนรู้นิเวศจิตตปัญญาครั้งนี้ เป็นหลักสูตรสร้างการเรียนรู้ที่ได้พัฒนามากว่า ๔ ปี ดัดแปลงมาจากกิจกรรมทางธรรมชาติที่ได้การยอมรับในระดับโลกจากตะวันตก เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้มิติภายในตามแนวทางของจิตตปัญญาศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาประสบการณ์การเรียนรู้นิเวศจิตตปัญญาของกลุ่มนักศึกษาจิตตปัญญา ปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหิดล รุ่น ๙ ผ่านระเบียบวิธีวิจัยกึ่งปรากฏการณ์วิทยา ผลการศึกษาพบว่า ประสบการณ์ร่วมภายในที่เกิดขึ้นในกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัย ๑๐ คน ประกอบด้วย ๑) ปลุกประสาทสัมผัสอย่างลึกซึ้ง ๒) เชื่อมโยงกับธรรมชาติ ๓) ค้นพบความหมายใหม่ของธรรมชาติ ๔) เกิดความสัมพันธ์ใหม่กับธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง ๕) ค้นพบคำตอบหรือญาณทัศน์ ๖) ฟื้นฟูและพัฒนาจิตใจ จากการวิเคราะห์ พบว่าประสบการณ์การเชื่อมโยงกับธรรมชาติแบ่งออกเป็น ๕ ขั้นตอน ดังนี้คือ เปิดใจ จุ่มแช่ เชื่อมโยง หยั่งรู้ และเปลี่ยนแปลง ประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้นในผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มนี้เป็นที่น่าพอใจอย่างสูง เหมาะสมกับการนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนามิติภายในของมนุษย์

**คำสำคัญ :** จิตตปัญญาศึกษา นิเวศจิตตปัญญา เรียนรู้เชิงจิตวิญญาณจากธรรมชาติ การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

#### Abstract

Eco-spirituality is a learning process aimed to develop Mind from activities in nature. The literature review revealed that nature plays a significant role in the inner development of mankind, which can be traced back to all religions in ancient time. This eco-spiritual learning process has been developed for over 4 years, adapted from the renown nature activities from the West. It is meant to be used as an inner learning tool according to Contemplative Education principle. The main objective of this research is to study inner experiences of this eco-spiritual learning process among Master's Degree students of the Contemplative Education Center of Mahidol University. It is found that the common inner experiences of the 10 correspondents were 1) awaken all senses deeply 2) Nature connectedness 3) new meaning of Nature 4) new and deep relationship with Nature 5) new insight 6) rejuvenate and development of mental health. From the analysis, it is found that the nature connection experience can be divided into 5 stages: open mind, immersion, connection, new insight, change. These common inner experiences were highly satisfactory

indicated that this eco-spiritual learning process is well suited to be used as a learning tool in human inner development.

**Keywords:** Contemplative Education, Eco-spirituality, Inner learning from Nature, Nature Connection

## ๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จิตตปัญญาศึกษาเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่มนุษย์กำลังเผชิญวิกฤตรอบด้าน ที่นักคิดทั่วโลกเห็นพ้องกันว่ามิใช่สาเหตุมาจากความแปลกแยก ๓ ระดับหรือที่เรียกว่า Three Divides คือความแปลกแยกกับตัวเอง ความแปลกแยกกับผู้อื่น และความแปลกแยกกับธรรมชาติ (Scharmer, 2013) เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาที่จะนำพามนุษย์ให้กลับมาเชื่อมโยงกับตัวเอง ผู้อื่น และธรรมชาติ เห็นถึงความสัมพันธ์อย่างเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่ง

แก่นนำผู้พัฒนาแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา นายแพทย์ประเวศ วะสีได้ให้นิยามความหมายเบื้องต้นของจิตตปัญญาศึกษาคือ การศึกษาจากการดูจิตของตนเองแล้วเกิดปัญญา (ประเวศ วะสี, 2554) และได้ขยายความเพิ่มเติมว่า คือ การศึกษาที่ยกระดับจิตสำนึกมนุษย์ เป็นการขยายจิตที่เล็กคับแคบ มุ่งเน้นเพียงประโยชน์ตนเอง ไม่มีพื้นที่เพียงพอแก่ผู้อื่นและธรรมชาติ ให้เป็นจิตที่ใหญ่มีพื้นที่กว้างขวางเพียงพอที่จะรองรับทุกสรรพสิ่ง ไม่ยึดถือตนเองเป็นศูนย์กลาง แต่คำนึงถึงประโยชน์ของผู้อื่นและธรรมชาติ นิยามความหมายใหม่ๆของจิตตปัญญาศึกษาได้ถูกพัฒนาขึ้นตามกาลเวลานักคิดและนักวิชาการ ในฐานะที่เป็นอาจารย์ประจำศูนย์จิตตปัญญาศึกษามากกว่า ๑๐ ปี ผู้วิจัยให้นิยามความหมายของจิตตปัญญาศึกษา คือ การเรียนรู้บนฐานของความตระหนักรู้ภายในตน เพื่อกลับมาเชื่อมโยงกับตนเอง ผู้อื่น และธรรมชาติอย่างเป็นหนึ่งเดียว ผ่านหลากหลายวิถีปฏิบัติภาวนา เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายในจิตใจ พัฒนาความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์ บ่มเพาะปัญญา ให้เข้าใจชีวิตและโลกตามความเป็นจริง นำไปสู่ความรัก ความเมตตาต่อสรรพสิ่ง และธรรมชาติรอบตัว

จากนิยามข้างต้นจะเห็นว่า คุณลักษณะสำคัญของการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา คือ การบูรณาการหลากหลายเครื่องมือการเรียนรู้จากหลากหลายศาสตร์เข้าด้วยกัน เพื่อสร้างความเชื่อมโยงทั้ง ๓ ระดับให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วยภาวนาหลากหลายรูปแบบ เครื่องมือการรู้จักตนเอง การสะท้อนคิด การบันทึกส่วนตัว กิจกรรมศิลปะ เกมส์การศึกษา การฟังอย่างลึกซึ้ง การสื่อสารอย่างสันติ การทำงานจิตอาสา ตลอดจนกิจกรรมธรรมชาติ

ในปี พ.ศ. ๒๕๕๘ ผู้วิจัยได้ไปเข้าอบรมหลักสูตรจาริกบนผืนดิน (Earth Pilgrimage) ที่มหาวิทยาลัยชูเมกเกอร์ (Schumacher College) ประเทศอังกฤษ และได้มีโอกาสภาวนาและเดินจาริกท่ามกลางธรรมชาติเป็นครั้งแรก แตกต่างจากวิถีพุทธที่ผู้วิจัยฝึกปฏิบัติมากกว่า ๑๐ ปีก่อนหน้า หนึ่งในกระบวนการเรียนรู้คือการจาริกไปยังสถานที่ต่างๆท่ามกลางธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับศาสนาคริสต์ โดยจุดพักการเดินทางแรกคือ ยูทรี (Yew Tree) ถือเป็นต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ประจำศาสนาคริสต์ เพราะมักจะปลูกตามสนามหญ้าของโบสถ์ เมื่อไปถึงทุกคนเดินล้อมต้นไม้และร้องเพลงที่ผู้นำการเดินแต่งขึ้นใหม่ให้ต้นไม้ฟัง เพื่อเป็นการแสดงความเคารพ ใน

วินาทีที่เสียงเพลงดังขึ้น ผู้วิจัยเกิดสภาวะภายในจิตใจไม่แตกต่างจากสภาวะที่อยู่ในวัดศักดิ์สิทธิ์ในประเทศไทย เกิดความปิติอย่างที่ไม่คาดคิด สามารถสัมผัสรับรู้ถึงพลังชีวิตของต้นไม้ที่เก่าแก่นั้น นับเป็นการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริงสำหรับตัวเอง เพราะก่อนหน้านี้ ผู้วิจัยไม่เคยเชื่อว่าต้นไม้สามารถสร้างการเรียนรู้มิติภายในของมนุษย์ได้เลย หลังจากประสบการณ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้เริ่มศึกษากิจกรรมการเรียนรู้จากธรรมชาติ ของนักสิ่งแวดล้อมตะวันตกหลายคน และได้ทดลองนำกิจกรรมเหล่านั้นมาอบรมให้กับนักศึกษา ผลการเรียนรู้ เป็นที่น่าพอใจ สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงและการเรียนรู้ได้หลายระดับ ผู้วิจัยจึงได้มุ่งมั่นพัฒนา กระบวนการเรียนรู้จากธรรมชาติอย่างต่อเนื่อง ผ่านการปรับเปลี่ยน และปรับปรุงมาตลอด ๔ ปีที่ผ่านมา

การเฝ้าสังเกตประสบการณ์การเรียนรู้จากธรรมชาติของผู้เข้าอบรมหลากหลายกลุ่มอย่างใกล้ชิด ทำให้ผู้วิจัยตระหนักว่าธรรมชาติคือเครื่องมือสร้างการเรียนรู้มิติภายในของมนุษย์ที่ดี และเป็นเครื่องมือเดียวที่สามารถเชื่อมโยงผู้เรียนเข้ากับตนเอง ผู้อื่น และธรรมชาติ ได้อย่างทรงพลัง เหมาะสมที่จะนำมาใช้เป็น แนวทางในการสร้างการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาอย่างยิ่ง สอดคล้องกับแนวคิดของนายแพทย์ประเวศ วะสี ที่ อธิบายในหนังสือ วิถีมนุษย์ในศตวรรษ ๒๑ ว่า ประสบการณ์ธรรมชาติ เป็น ๑ ใน ๑๒ พหุบทแห่งพัฒนาการ ทางจิตวิญญาณ หรือเครื่องมือในการพัฒนามิติภายในของมนุษย์ (ประเวศ วะสี, 2545)

ผู้วิจัยเรียกกระบวนการเรียนรู้ที่ว่า นิเวศจิตตปัญญา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา ศึกษาผ่านธรรมชาติ เป็นการผสมผสานแนวคิดจิตตปัญญาเข้ากับกิจกรรมการเรียนรู้ทางธรรมชาติ โดยมี จุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดการพัฒนาจิตภายในของมนุษย์ สร้างความเชื่อมโยงให้กับตัวเอง ผู้อื่น และธรรมชาติ จุด แตกต่างสำคัญของนิเวศจิตตปัญญาและนิเวศวิทยา คือ นิเวศจิตตปัญญาจะเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ ผู้เรียนกลับเข้ามาตระหนักภายในตัวเอง เป็นการเรียนรู้แบบอัตวิสัย (Subjective study) หรือ เป็นการ เรียนรู้เชิงจิตวิญญาณ ในขณะที่นิเวศวิทยามุ่งเน้นการเรียนรู้ระบบนิเวศ และธรรมชาตินอกตัวมากกว่าตนเอง เป็นการเรียนรู้แบบภววิสัย (Objective study) หรือเป็นการเรียนรู้เชิงธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาในงานวิจัยนี้ คือกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เขียนดัดแปลงมาจาก กิจกรรมการเรียนรู้ธรรมชาติผ่านประสบการณ์ตรงที่ได้รับการยอมรับระดับโลก สร้างสรรค์โดยโจเซฟ คอร์เนล (Joseph Cornell) กิจกรรมของนักนิเวศวิทยาเชิงลึกที่ชื่อว่า แดเนียล เฮนนิ่ง (Daniel Henning) และเทคนิค การภาวนาบนผืนโลกของสตีเฟน ฮาร์ดิง (Stephen Harding) อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยซูเมกเกอร์ ผสมผสานกิจกรรมการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา และการภาวนาแบบพุทธ ร้อยเรียงกิจกรรมต่างๆที่ได้ ประยุกต์มาแล้วให้เป็นกระบวนการเรียนรู้ใหม่ออกมาเป็นหลักสูตรที่ผู้วิจัยเรียกว่า Nature Connection ผ่าน การอบรมให้กับผู้คนในวงกว้างไม่น้อยกว่า ๒๐๐ ชีวิต ประกอบด้วยอาจารย์มหาวิทยาลัย ผู้บริหารองค์กร ครู อาชีวศึกษา ครูส.พ.ฐ และนักศึกษาจิตตปัญญา จากการสังเกตในฐานะกระบวนการจะพบว่าในทุกการอบรม จะเกิดประสบการณ์การเรียนรู้หลากหลายระดับและหลากหลายมิติขึ้นอยู่กับต้นทุนเดิมของแต่ละบุคคล จึง เป็นแรงผลักดันให้ผู้วิจัยต้องการศึกษาประสบการณ์ที่เกิดกับผู้เข้าร่วมกระบวนการอบรมอย่างมีขั้นตอนและ แบบแผน ถูกต้องตามหลักระเบียบวิธีวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา งานวิจัยชิ้นนี้จึงมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อ ศึกษาประสบการณ์การเรียนรู้แนวจิตตปัญญาของกลุ่มนักศึกษาจิตตปัญญา รุ่น ๙ จากธรรมชาติที่เขาใหญ่

## ๒. ทบทวนวรรณกรรม

ในการทำความเข้าใจกระบวนการเรียนรู้เชิงนิเวศจิตตปัญญา ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมใน ๒ ประเด็นหลัก คือ ๑. ร่องรอยของการเรียนรู้มิติภายในของมนุษย์ผ่านธรรมชาติที่ปรากฏในศาสนาบรรพกาล และ ๒. การศึกษาประโยชน์ของธรรมชาติต่อมนุษย์ที่ปรากฏในงานวิจัยสมัยใหม่

นิเวศจิตตปัญญาเป็นคำศัพท์ใหม่ที่ผู้วิจัยบัญญัติขึ้นเพื่อใช้เรียกกระบวนการเรียนรู้จากธรรมชาติที่ได้พัฒนาขึ้นมา ศัพท์ที่ใกล้เคียงที่สุดคือ Eco-spirituality ซึ่งเกิดขึ้นมาได้ไม่กี่ทศวรรษในโลกตะวันตก องค์ความรู้ ทฤษฎี และงานวิจัยจึงมีค่อนข้างจำกัด ที่พบเห็นส่วนมากเป็นหนังสือ หรือบทความที่อธิบายแนวคิดและความหมาย ซึ่งล้วนมีรากฐานมาจากปรัชญาและวิถีปฏิบัติทางศาสนาในบรรพกาล ดังนั้น เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างองค์ความรู้นิเวศจิตตปัญญา ผู้วิจัยจึงเห็นว่าจำเป็นต้องสืบค้นร่องรอยการเรียนรู้ท่ามกลางธรรมชาติจากสามศาสนา ได้แก่ พระพุทธศาสนาเป็นตัวแทนเทวนิยม ฮินดูเป็นตัวแทนเทวนิยม และอินเดียนแดงเป็นตัวแทนชนเผ่าโบราณ รวมถึงแนวคิดร่วมสมัยที่สำคัญ

ในพระพุทธศาสนา ธรรมชาติคือส่วนสำคัญของชีวิตพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงประสูติในสวนป่า ลุมพินีวัน ตรัสรู้ใต้ต้นโพธิ์ ปรีณิพพานใต้ต้นสาละ และทรงแสดงธรรมตลอด ๔๕ พรรษาท่ามกลางธรรมชาติ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “รู้แค่เล่มนี้ ก็พอที่จะพูดว่ารู้จักพระพุทธศาสนา” ว่า ธรรมชาติเป็นต้นกำเนิดของพระพุทธศาสนา โดยอธิบายว่า เมื่อพระพุทธองค์เสด็จถึงตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ทรงยินดีกับความร่มรื่นของสภาพแวดล้อม จึงทรงตัดสินใจบำเพ็ญเพียร ณ สถานที่นั้นในการภาวนา ค้นหาความจริง ดังบันทึกในพระไตรปิฎก ว่า “ภูมิสถานถิ่นนี้ เป็นที่รมณีย์หนอ มีไพร่สมถ์ร่มรื่น น่าชื่นบาน ทั้งมีแม่น้ำไหลผ่าน น้ำใส เย็นชื่นใจ ชายฝั่งทำนาก็ราบเรียบ เป็นรมณีย์ ทั้งโคจรคามก็มีอยู่โดยรอบ เป็นสถานที่เหมาะสมหนอที่จะบำเพ็ญเพียร...ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแล ได้นั่งลงแล้ว ณ ที่นั้น โดยตกลงใจว่า ที่นี้จะเหมาะสมที่จะบำเพ็ญเพียร” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561)

อานาปานสติ หรือการเฝ้าตามดูลมหายใจ คือหนึ่งในเครื่องมือสำคัญที่พระองค์ทรงใช้สอนพระสาวก ในการพัฒนาจิต พระองค์ทรงแนะนำให้พระภิกษุเข้าไปในป่าเพื่อเจริญภาวนา ดังปรากฏในอานาปานสติสูตร ดังนี้ “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี (หมายถึง ภูเขา ซอกเขา ถ้ำในภูเขา ป่าช้า ป่าละเมาะ ที่โล่งแจ้ง ลอมฟาง) นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก” (ม.อ. ๑๔/๑๔๘/๑๘๗) สำหรับพระสงฆ์ที่ต้องการฝึกฝนจิตอย่างเข้มข้น พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ถือธุดงค์วัตรเพิ่มเติม และหมวดที่ ๓ ของธุดงค์วัตรคือการอยู่ป่า อยู่โคนไม้

สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า ป่าคือองค์ประกอบพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาจิตใจในพระพุทธศาสนา ท่านพุทธทาสได้กล่าวว่า “ป่าเป็นที่เหมาะสมสำหรับบุคคลผู้ที่จะบำเพ็ญเพียรในทางจิตทุกชนิด” (พุทธทาส, 2538) สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์อธิบายถึงสาเหตุของความเหมาะสมนี้ว่า การ “อยู่ในที่สงบสงัด ที่มีสิ่งแวดล้อมหรือบรรยากาศเป็นรมณีย์ ชวนใจให้ชื่นชมยินดี ก็ดึงหรือชักพาจิตให้ละให้ผลหรือถอนออกจากอารมณ์นานา มาอยู่กับสภาพที่ปลอดโปร่งเบาสบาย เป็นอารมณ์ที่ไม่มีพิษภัย แต่เกื้อกูลแก่จิตใจ ทำให้สดชื่นเบิกบานแจ่มใส มีกำลังที่จะตั้งจะอยู่ตัวเป็นสมาธิ” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561) พระมหาบัว ญาณสัมปันโนอธิบายในลักษณะใกล้เคียงกันว่า ประโยชน์ของการอยู่ป่า คือจิตจะไม่ไปคลุกคลีกับความวุ่นวาย ซึ่งเป็น

สิ่งที่กด่วงจิตให้จมลงดิ่ง แต่ทัศนียภาพของธรรมชาติจะส่งเสริมให้เกิดความสงบได้ง่าย จิตจะไม่ถูกก่อกวนให้ฟุ้งซ่าน (พระมหาบัว, 2537)

ปรัชญาฮินดูอยู่บนพื้นฐานของพหุเทวนิยม ที่เชื่อในพระเจ้าหลายพระองค์ และปรากฏอยู่ในทุกๆ สิ่ง หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือ สิ่งต่างๆที่อยู่ในธรรมชาติล้วนมีคุณสมบัติของพระเจ้าทั้งสิ้น นักวิชาการฮินดู วินอบา บาเว (Vinoba Bava) อธิบายว่า “สิ่งต่างๆทั้งหมดที่อยู่รอบตัวเราไม่มีอะไรนอกจากพระเจ้า ท่านยืนอยู่ตรงหน้าเราตลอดเวลา...นั่นคือพระเจ้า และมีเพียงพระเจ้าที่สถิตในทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต” (Vaughan-Lee, 2013) บาเวได้อธิบายเพิ่มเติมว่า “พระเจ้าทรงสถิตในทุกหนทุกแห่ง เป็นแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์ ภูเขาสูง มหาสมุทรที่สงบ วิวใจอ่อนนุ่ม ม้าทรงเกียรติ สิงโตที่สง่างาม นกยูงที่สวยงาม...พระเจ้าแผ่ซ่านไปในทุกการสรรสร้างในหลากหลายรูปแบบ”(Vaughan-Lee, 2013) ดังนั้น ธรรมชาติจึงเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ประกอบไปด้วยทั้งความฉลาดและจิตวิญญาณ ชาวฮินดูนับถือ “โลกในฐานะเป็นพระแม่ธรรมชาติ แม่น้ำคงคา ยมนา นรมาทา กาวารี เป็นสัญลักษณ์ที่มีชีวิตของความบริสุทธิ์ทางจิตวิญญาณที่สูงที่สุด ไฟถูกทำให้เป็นบุคคลที่มีชีวิตคือเทพแห่งอัคคี และลมเป็นเทพแห่งวายุ ธาตุทั้งสิ้นในโลก รวมถึงธาตุที่ห้า หมายถึงความว่าง คือช่องทางมากมายที่นำไปสู่ความสง่างาม ความบริสุทธิ์ และการประทานพร” (Vaughan-Lee, 2013) การบูชาไฟ การชำระร่างกายในแม่น้ำคงคาจึงจัดเป็นพิธีกรรมที่เป็นส่วนสำคัญในการเข้าถึงความจริงของชาวฮินดู

ปรัชญาฮินดูเชื่อว่ามนุษย์คือส่วนย่อยเล็กๆของพระเจ้า เป้าหมายสูงสุดคือการกลับไปหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับพระองค์ วัตถุประสงค์ในการหลอมรวมกลับคืนสู่พระเจ้า ไม่ว่าจะเป็นการทำโยคะและการจาริกลี้มนั้นมีรากฐานสัมพันธ์อย่างแน่นแฟ้นกับธรรมชาติ

การปฏิบัติโยคะซึ่งจัดเป็นการฝึกจิตขั้นเข้มข้นจะมีการทำสมาธิที่เรียกว่ากริยา (Kriya) ให้สอดคล้องกับธาตุทั้ง ๔ ของโลก ประกอบด้วย กริยาโลก (Earth kriya) คือการทำสมาธิด้วยการฝังร่างกายลงไปในพื้นดิน จากเท้าสู่หัว กริยาน้ำ (Water kriya) คือการทำสมาธิด้วยการนั่งใต้น้ำ นอนท่ามกลางสายฝน หรือราดน้ำลงบนร่างกาย กริยาไฟ (Fire kriya) คือการทำสมาธิหน้ากองไฟ โดยการเริ่มหลอมรวมกับควัน ก่อนที่จะหลอมรวมกับเปลวไฟ กริยามลม (Air kriya) คือการทำสมาธิด้วยการยืนบนต้นไม้ หน้าผา หรือหลังคา โดยนุ่งผ้าผืนเดียวหันหน้าปะทะสายลม หายใจเข้าออกอย่างช้าๆและลึกๆ กระตุ้นความรู้สึกของการโยบยบิน (Vaughan-Lee, 2013)

การจาริกถือเป็นการกิจทางจิตวิญญาณ เป็นพลังนำทางในการหลอมรวมพระเจ้ากับมนุษย์ เป็นการมุ่งสู่ความเป็นหนึ่งเดียว (Singh, 2006) ชาวฮินดูเชื่อว่าสถานที่จาริกไม่ว่าจะเป็นพื้นดิน หรือน้ำ มีพลังศักดิ์สิทธิ์ที่มีอยู่ในธรรมชาติ หรือถูกทำให้ศักดิ์สิทธิ์ด้วยนักบวช การจาริกเริ่มต้นจากพื้นที่ภายใน (บ้าน) ไปสู่ดินแดนภายนอก เมื่อจาริกถึงที่หมาย จะเดินทางย้อนกลับมาที่บ้านอีกครั้ง การจาริกถือเป็นการเยียวยาร่างกายและจิตวิญญาณด้วยการเดินและเปิดจิตวิญญาณสู่พระเจ้าที่สถิตอยู่ในพระแม่ธรรมชาติ (Singh, 2006) หนึ่งในพื้นที่ที่จัดเป็นสถานที่จาริกสำคัญของชาวฮินดูคือริมฝั่งแม่น้ำ เพื่อทำการชำระร่างกายให้บริสุทธิ์

ร่องรอยสุดท้ายของนิเวศจิตตปัญญาในศาสนาฮินดูที่สังเกตเห็นคือเรื่องอาศรม ๔ ที่แบ่งช่วงชีวิตมนุษย์ออกเป็น ๔ ช่วง ได้แก่ ๑) ชีวิตพรหมจรรย์ เป็นช่วงศึกษาเรียนรู้ ๒) ชีวิตคฤหัสถ์ เป็นช่วงทำหน้าที่ครองเรือน ๓) ชีวิตวนปรีสธ เป็นช่วงออกจากเรือนไปสู่ป่า ๔) ชีวิตสันยาสี เป็นช่วงทวนคืนสู่ธรรมชาติ (ประมวล

เพ็งจันท์, 2550) อาศรม ๔ สะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ชีวิตท่ามกลางธรรมชาติเป็นสิ่งจำเป็นในการเข้าถึงความจริงสูงสุด ในการจะมุ่งไปสู่เป้าหมายสุดท้ายของชีวิตในช่วงที่ ๔ ชาวฮินดูจำเป็นต้องไปใช้ชีวิตเรียนรู้ในป่า เพื่อชำระขัดเกลาความบริสุทธิ์ให้กลับคืนสู่จิตใจ ธรรมชาติในป่าเป็นสถานที่ให้ค้นพบจิตวิญญาณที่แท้จริง

นิเวศจิตตปัญญาที่มีร่องรอยเด่นชัดในวัฒนธรรมของชนพื้นเมืองโบราณทุกหนทุกแห่งทั่วโลก เพราะชนพื้นเมืองโบราณเชื่อในจิตวิญญาณที่สถิตอยู่ในธรรมชาติ ประชญาอินเดียแดงกล่าวว่า จิตวิญญาณที่ยิ่งใหญ่ (The Great Spirit) สถิตอยู่ในจักรวาล ดังนั้น โลกและทุกสิ่งทุกอย่างในโลกจึงประกอบด้วยจิตวิญญาณนี้ วัตถุทุกอย่างในโลกล้วนมีชีวิต สามารถให้ประโยชน์และให้โทษแก่มนุษย์ ทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวเนื่องกันเหมือนสมาชิกในครอบครัวใหญ่ของจักรวาล ที่เกิดจากพ่อหมายถึงท้องฟ้า หรือจิตวิญญาณที่ยิ่งใหญ่ (Great Spirit) และแม่คือโลกหมายถึงพระแม่ธรรมชาติ (Earth Mother) มนุษย์ไม่ใช่เจ้าของธรรมชาติ แต่ธรรมชาติคือเจ้าของมนุษย์ (Delaney, 2009) ด้วยทัศนะนั้น ชนอินเดียแดงจึงค้นพบภูมิปัญญาและความรู้ต่างๆจากการเรียนรู้ท่ามกลางธรรมชาติแทบทั้งสิ้น

ในชนเผ่าอินเดียแดงที่อเมริกาเหนือ จะมีพิธีกรรมที่เรียกว่า Vision Quest หรือภารกิจค้นหาชีวิตที่เด็กหนุ่มทุกคนต้องเข้าร่วมปฏิบัติ เป็นการแสดงการเปลี่ยนผ่านช่วงชีวิตจากวัยรุ่นเข้าสู่ผู้ใหญ่ โดยเด็กหนุ่มจะไปใช้ชีวิตในป่าเพียงลำพังพร้อมกับอดอาหารเป็นเวลา ๔ วัน ๔ คืนในสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้เฒ่าของชนเผ่าเลือกสรรให้ ในระหว่างการเรียนรู้ เขาจะต้องสวดมนต์และใคร่ครวญถึงจิตวิญญาณในธรรมชาติ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้พบนิมิต หรือคำตอบที่จะเป็นแนวทางสู่การค้นพบเป้าหมายในชีวิต หรือบทบาทของเขาในชุมชน ในปัจจุบันพิธีกรรมนี้ยังคงมีการยึดถือปฏิบัติ และจัดเป็นวิถีปฏิบัติทางจิตวิญญาณที่ได้รับความนิยมในกลุ่มนักจิตวิญญาณร่วมสมัยของคนอเมริกัน ที่เรียกว่ากลุ่มนิวเอจ ด้วย

กระบวนทัศน์ทางวิทยาศาสตร์เข้ามามีอิทธิพลอย่างสูงในระบบการศึกษาหลังยุคฟื้นฟูวิทยาการ ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างธรรมชาติกับมนุษย์ถูกตัดขาด ภายใต้ทัศนะของวิทยาศาสตร์ ธรรมชาติคือวัตถุที่ปราศจากชีวิตและจิตวิญญาณ จึงไม่ใช่คลังปัญญาให้มนุษย์เรียนรู้ได้ เป็นเพียงทรัพยากรที่มนุษย์ต้องดักตวงผลประโยชน์ให้มากที่สุด ก่อให้เกิดวิกฤตการณ์มากมายดังที่ปรากฏในปัจจุบัน เป็นแรงผลักดันให้เกิดการรื้อฟื้นความสัมพันธ์กับธรรมชาติขึ้นใหม่ และที่สำคัญ เมื่อกระบวนทัศน์ทางวิทยาศาสตร์ที่เห็นธรรมชาติเป็นเพียงวัตถุถูกท้าทายจากทฤษฎีควอนตัมฟิสิกส์เมื่อ ๕๐ ปีที่ผ่านมา ที่ประกาศว่าอนุภาคที่เล็กที่สุดไม่ใช่วัตถุคงที่ แต่คือความไม่แน่นอน ที่เปลี่ยนสภาพเป็นไปได้ทั้งพลังงานและวัตถุ โลกจึงเสมือนเครือข่ายของพลังงานที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นเอกภาพ “ควอนตัมฟิสิกส์เปิดเผยความจริงที่เหนือพ้นโลกวัตถุ แสดงให้เห็นถึงมิติทางจิตวิญญาณที่มีอยู่แต่กำเนิด” (Delaney, 2009)

การเปลี่ยนผ่านกระบวนทัศน์ และการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศของโลกทำให้เกิดนักคิดหัวก้าวหน้า นักจิตวิญญาณร่วมสมัย และนักนิเวศวิทยาเชิงลึก กระตุ้นให้เกิดความเคลื่อนไหวใหม่ ที่นักวิชาการกลุ่มนี้เรียกว่า Eco-spirituality ที่อาจแปลได้ว่า นิเวศจิตตปัญญา นิเวศจิตตปัญญา หรือจิตวิญญาณเชิงนิเวศ นักคิดร่วมสมัยเหล่านี้ได้ศึกษาและมีวิถีปฏิบัติทางจิตวิญญาณจากภูมิปัญญาโบราณแทบทั้งสิ้น จึงพยายามนำภูมิปัญญาบรรพกาลมารื้อฟื้นและให้นิยามความใหม่เพื่อสอดคล้องกับยุคสมัยที่เปลี่ยนไป แนวคิดของนิเวศจิตวิญญาณจึงมีความสากล ครอบคลุมทุกภูมิปัญญาบรรพกาลได้อย่างไม่ขัดแย้ง “ความเชื่อมโยงของระบบความ

เชื่อเหล่านี้คือสมมติฐานพื้นฐานของความเป็นองค์รวม และความตระหนักถึงความเชื่อมโยงอันศักดิ์สิทธิ์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม รวมถึงทัศนะที่ว่า มีพลังงานที่ยิ่งใหญ่กว่ามนุษย์ ทำให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ที่แยกกันไม่ขาดระหว่างสิ่งเหล่านี้” (Delaney, 2009)

ลินคอนให้นิยามความหมายของนิเวศจิตวิญญาณ คือการแสดงตัวของความเชื่อมโยงทางจิตวิญญาณระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม นิเวศจิตวิญญาณบูรณาการญาณทัศนะและความตระหนักรู้ที่มีอยู่ในตัวเองของทุกชีวิตเข้าด้วยกัน และผูกพันกันเป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับโลก ภูมิทัศน์ภายในกับภูมิทัศน์ภายนอก และจิตวิญญาณสู่ผืนดิน (Lincoln, 2000) นิเวศจิตวิญญาณเชื่อว่าโลกมีจิตวิญญาณ (Soul) ซึ่งมีเชื้อเรียกแตกต่างกันตามแต่ศาสนาและวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่น บางกลุ่มเรียกว่าพระเจ้า บางกลุ่มเรียกว่า Anima Mundi และนักวิทยาศาสตร์เลิฟล็อก (Lovelock) เรียกว่ากายา ถือเป็นต้นกำเนิดของทุกสิ่งรวมถึงมนุษย์ แนวคิดร่วมสมัยที่จัดอยู่ในกลุ่มนิเวศจิตวิญญาณ ได้แก่นิเวศวิทยาเชิงลึก (Deep Ecology) วิทยาศาสตร์แบบองค์รวม (Holistic Science) ทฤษฎีกายา (Gaia Theory) แนวคิดของทอมัส เบอริรี่ (Thomas Berry)

ปรากฏการณ์เหล่านี้ทำให้เกิดกระแสในโลกตะวันตกที่พยายามนำธรรมชาติกลับมาสู่กระบวนการเรียนรู้โดยเฉพาะการเรียนรู้ในกลุ่มเด็กเล็กและนักเรียน ให้เด็กผ่อนคลายตกกลับมา มีความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งกับธรรมชาติอีกครั้ง การเรียนรู้จากธรรมชาตินี้มีชื่อเรียกต่างๆกัน เช่น การศึกษาสีเขียว (Green Education) การศึกษาโลก (Earth Education) หรือโรงเรียนเชิงนิเวศ (Eco-school) นักวิชาการทางการศึกษาเรียกรวมๆ ว่าการศึกษาบนฐานของธรรมชาติ หรือเรียกสั้นๆว่า NBL (Nature based learning) เป็นแนวทางการศึกษาที่ใช้ธรรมชาติเป็นส่วนสำคัญของการเรียนรู้ ทำการศึกษาธรรมชาติผ่านประสบการณ์ตรง และเน้นการเรียนรู้นอกห้องเรียนท่ามกลางธรรมชาติ จุดมุ่งหมายของ NBL เป็นไปในทิศทางสร้างวิถีชีวิตแบบยั่งยืนที่เกื้อกูลทุกสรรพสิ่งบนโลก และสร้างจิตสำนึกอนุรักษ์ธรรมชาติ

จากการสืบค้นร่องรอยทั้งหมด จะเห็นว่ามนุษย์สามารถเรียนรู้จากธรรมชาติได้หลากหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นมิติทางจิตวิญญาณที่พบเจอในวิถีปฏิบัติทางศาสนาในอดีตกาล และมิติทางกายภาพ ตลอดจนจิตวิทยาในการศึกษาสมัยใหม่ที่เรียกว่า Nature based education สะท้อนให้เห็นว่าธรรมชาติคือแหล่งภูมิปัญญา และองค์ความรู้ที่ยิ่งใหญ่ สามารถค้นหาขุมทรัพย์ทางปัญญาได้ไม่มีขีดจำกัด นักปราชญ์ในทุกสมัยจึงเรียกธรรมชาติว่า “ครูผู้ยิ่งใหญ่”

### **ประโยชน์ของการเรียนรู้ท่ามกลางธรรมชาติ**

งานวิจัยเกี่ยวกับประโยชน์ของธรรมชาติต่อมนุษย์สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ มิติใหญ่ๆ คือ มิติทางกายภาพหมายถึงพฤติกรรมและความสามารถในการเรียนรู้ทางสมอง มิติทางจิตวิทยา และมิติทางจิตวิญญาณ

ในมิติทางกายภาพ มีการรายงานว่าการเรียนรู้ในธรรมชาติไม่ได้เป็นประโยชน์เฉพาะวิชาชีววิทยาและสิ่งแวดล้อมศึกษา แต่เป็นประโยชน์ต่อผลการศึกษาในทุกๆวิชา รวมถึงมีผลกระทบด้านบวกต่อความสามารถในการควบคุมตนเอง การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ในเด็กเล็ก (Martensson, 2009 กล่าวอ้างใน Chawala, 2018) เอร์โดแกน (Erdogan) ค้นพบว่า การเรียนรู้ธรรมชาติในแคมป์ฤดูร้อนส่งผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมในทิศทางที่ดี (Erdogan, 2011) งานวิจัยด้านพฤติกรรมสิ่งแวดล้อม รายงานว่า การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเป็นรากฐานของการสร้างประชาชนที่ให้ความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะ

นำไปสู่แรงบันดาลใจหรือความมุ่งมั่นในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (Kals, 1999 กล่าวอ้างใน Grimwood, 2018) และวิถีปฏิบัติสีเขียว เช่น การนำวัสดุกลับมาใช้ใหม่ การประหยัดพลังงานในรูปแบบต่างๆ (Mayer, 2004 กล่าวอ้างใน Grimwood, 2018)

ในมิติทางจิตวิทยา ผลการศึกษามากมายสรุปว่าการอยู่กับธรรมชาติเป็นผลดีต่อสุขภาพทางจิตใจ การศึกษาที่ละเอียดลงไปพบว่า สุขภาวะทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Cervinka กล่าวอ้างใน Trigwell, 2014) หมายความว่า บุคคลที่รู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติมีแนวโน้มที่จะมีชีวิตอย่างมีความสุข ทริกเวล (Trigwell) และคณะได้ศึกษาเพิ่มเติมพบว่า ความเชื่อมโยงกับธรรมชาติมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับสุขภาวะทางจิตวิทยา ในมิติของการเติบโตส่วนบุคคล จุดมุ่งหมายในชีวิตสัมพันธ์ภาพด้านบวกกับผู้อื่น และภาวะอิสระ (Trigwell, 2014) ผลการวิจัยที่สก็อตแลนด์พบว่า การอยู่ในป่าเพียง ๑ วันทำให้พลังงานดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น ความเครียดและความโกรธลดลง (Roe, 2011 กล่าวอ้างใน Chawla, 2018)

ในมิติทางจิตวิญญาณ การวิจัยเชิงปริมาณในแคนาดาพบว่า ๔๖% ของผู้ไปเยือนอุทยานแห่งชาติ ปรีนทอลล์เบิร์ดตอบว่าสาเหตุสำคัญในการไปเยือนป่าคือเป็นโอกาสในการใคร่ครวญคุณค่าทางจิตวิญญาณ (Brayley, 1998 กล่าวอ้างใน Heintzman, 2010) ในขณะที่ ๖๙% ของผู้เยือนอุทยานเอลโดราโดใน แคลิฟอร์เนียยอมรับถึงคุณค่าทางจิตวิญญาณของป่า (Trainor, 1999 กล่าวอ้างใน Heintzman, 2010) ใน การสำรวจความเห็นของผู้อำนวยการแคมป์ในอุทยานที่ประเทศอเมริกา ๙๐% ของผู้ตอบแบบสอบถามระบุว่า ประสบการณ์ในป่าเป็นการให้คุณค่าทางจิตวิญญาณ ๘๗% เป็นปัจจัยในสุขภาวะทางจิตวิญญาณ และ ๗๖% มีความสัมพันธ์กับความใกล้ชิดกับพระเจ้า (Rule, 2002 กล่าวอ้างใน Heintzman, 2010) ในอีกงานวิจัย รายงานว่า ธรรมชาติเป็นตัวเชื่อมโยงสู่พระเจ้าหรือพลังงานที่สูงส่ง (Heintzman, 2000 กล่าวอ้างใน Heintzman, 2010) ให้ความสงบสุข และความนิ่ง (Grafanake, 2005 กล่าวอ้างใน Heintzman, 2010) เป็น โอกาสในการเข้าถึงจิตวิญญาณผ่านการใคร่ครวญ (Boliya, 2009 กล่าวอ้างใน Heintzman, 2010)

### ๓. ระเบียบวิธีวิจัย

กระบวนการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาในงานวิจัยนี้เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงที่ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยจุ่มแช่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติเป็นเวลา ๒ วันเพื่อให้เกิดประสบการณ์ภายในผ่านกิจกรรมที่ออกแบบให้ ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ฝึกฝนการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง ๖ อย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะสัมผัสทางใจ รวมถึงการเฝ้าสังเกต ความรู้สึก ความคิดและปรากฏการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ การวิจัยนี้จึงเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบกึ่ง ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ กล่าวคือใช้วิธีวิทยานี้ในฐานะส่วนหนึ่งของญาณวิทยากลุ่มอัตวิสัยนิยมที่ให้ความสำคัญกับคำว่า “ประสบการณ์ของมนุษย์” ที่มีทัศนะว่า ประสบการณ์ของมนุษย์ทั้งความรู้ที่ได้รับ ความรู้สึก ความคิด ความเข้าใจที่มีต่อประสบการณ์ที่ได้รับ ล้วนเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญ ในงานวิจัยนี้ จะเป็นการศึกษาประสบการณ์ของกลุ่มนักศึกษาจิตตปัญญาศึกษา ปริญญาโทรุ่นที่ ๙ จำนวน ๑๐ คนซึ่งเป็น ประชากรทั้งหมดของรุ่น แต่ในการเก็บข้อมูลจะประยุกต์ใช้เพียงบางส่วน ไม่ได้สัมภาษณ์แบบปรากฏการณ์ วิทยาทั้งหมด โดยข้อมูลส่วนใหญ่จะได้จากแบบสอบถามและการวาดรูปก่อนและหลังกระบวนการเรียนรู้ การ สังเกตในระหว่างการทำกิจกรรมและการจัดกลุ่มพูดคุยเชิงสะท้อนการเรียนรู้ โดยมีการบันทึกการสะท้อนของ



ผู้เข้าร่วมวิจัยในทุกกิจกรรม และถ้าบทสะท้อนในกลุ่มมีปรากฏการณ์ภายในที่สำคัญ ผู้วิจัยจะให้ผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคนเขียนบทสะท้อนประสบการณ์เพิ่มเติมอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูลเริ่มต้นด้วยการใส่รหัสแก่ข้อความต่างๆ และตีความแต่ละข้อความโดยคำนึงถึงโลกทัศน์ของผู้เข้าร่วมวิจัย หลังจากนั้น ผู้วิจัยใช้ความรู้และประสบการณ์ รวมถึงความเข้าใจที่มีต่อประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยมาพัฒนาการตีความอีกระดับหนึ่ง เพื่อสร้างประเด็น (theme) ขึ้นจากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย

#### ๔. ผลการวิจัย

ประสบการณ์นิเวศจิตตปัญญาเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจและความนึกคิด ซึ่งมีคุณลักษณะของความเป็นอัตวิสัย (Subjective) สูง ภายใต้สถานการณ์ สิ่งแวดล้อม และบทเรียนเดียวกัน จะเกิดประสบการณ์ภายในที่แตกต่างกัน แต่จากการศึกษาประสบการณ์ของกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ ได้ค้นพบประสบการณ์ร่วม (Common experience) แยกเป็นประเด็น (Theme) หลักๆ ได้ ๖ ประเด็น ร้อยเรียงกันเพื่อทำความเข้าใจกระบวนการเรียนรู้แนวนิเวศจิตตปัญญาให้มากขึ้น

##### ปลูกประสาทสัมผัสที่ลึกซึ้ง

การเรียนรู้จากธรรมชาติจะแตกต่างอย่างสิ้นเชิงจากการท่องเที่ยวธรรมชาติ แรงจูงใจของนิเวศจิตตปัญญาคือเพื่อพัฒนาตนเอง ไม่ใช่เพื่อเสพธรรมชาติเหมือนการท่องเที่ยว ด้วยแรงจูงใจนี้ ผู้ร่วมวิจัยจึงมีท่าทีเคารพและนอบน้อมต่อธรรมชาติเบื้องหน้า พร้อมทั้งจะเปิดรับทุกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยทุกประสาทสัมผัส กระบวนการเรียนรู้จึงมีการฝึกหัดการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดอย่างลึกซึ้ง เพื่อมอง ฟัง รับกลิ่น สัมผัส รับรู้ทางใจ มากกว่าที่ทำอยู่ในชีวิตประจำวัน

ความสงบของป่าและการอยู่ลำพังท่ามกลางธรรมชาติเป็นการน้อมนำให้ผู้เข้าร่วมกลับมาอยู่กับตนเอง และสิ่งตรงหน้าอย่างแท้จริง ความคิดต่างๆจะเริ่มหยุดตัวลง ดังบทสะท้อนเหล่านี้ “การอยู่กับธรรมชาติทำให้เราอยู่กับตัวเองได้ง่ายขึ้น แม้จะมีสภาวะบางอย่างรบกวนอยู่ (จากบทสะท้อนใบชา) “ได้เห็นสภาวะที่มีความคิดน้อยลง” (จากบทสะท้อนใบชา) การภาวนาท่ามกลางธรรมชาติ “ทำให้สงบนิ่งได้เร็วมาก” (จากบทสะท้อนทราย) ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา เมื่อจิตมีสมาธิมาก ประสาทสัมผัสรับรู้ต่างๆจะว่องไว แหลวมคม และชัดเจนตามขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นการมองเห็น การได้ยิน และการสัมผัสทางใจ

ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับบัวชมพูในกิจกรรมใต้ต้นไม้ คือการปลูกประสาทสัมผัสทางกลิ่นให้มีความละเอียด แหลวมคม “สัมผัสได้ถึงกลิ่นของต้นไม้ เปลือกไม้ต่างๆ ซึ่งมีหลายกลิ่นค่อนข้างชัดเจนมากๆ แล้วก็ให้นั่งลงใต้ต้นไม้พร้อมกับเอาหลังพิงเขา ก็ยังคงได้กลิ่นอยู่ พร้อมทั้งยังได้กลิ่นต้นไม้เล็กๆที่อยู่ใต้โคนไม้ชัดเจนมาก...เหมือนได้เจอเพื่อน เจอแม่ เจอคนที่ไว้ใจได้ และปกป้องเราได้ มันสัมผัสได้จากกลิ่นจริงๆ อบอุ่นมาก จึงอยากฝากเป็นคำพูดสั้นๆ ‘กลิ่นอบอวล ชวนอบอุ่น’” (จากบทสะท้อนในกลุ่มใหญ่ของบัวชมพู)

คุณลักษณะสำคัญของจิตตปัญญาศึกษาคือการเรียนรู้ด้วยใจ แต่ด้วยความเคยชินในระบบการศึกษาหลักที่ให้ความสำคัญกับการคิดวิเคราะห์บนฐานของตรรกะ จึงเป็นความท้าทายอย่างสูงในการพาผู้เข้าเรียนลงมาสู่การเรียนรู้ฐานใจ ในการวิจัยครั้งนี้ หนึ่งในเครื่องมือการเก็บข้อมูลประสบการณ์ภายในของผู้เข้าร่วมวิจัยคือการวาดภาพเกี่ยวกับธรรมชาติทั้งก่อนและหลังการเรียนรู้ เพราะภาพวาดคือเครื่องมือสำคัญที่ถ่ายทอด

อารมณ์ ความรู้สึก และความนึกคิดของผู้วาดได้ดี เมื่อทำการวิเคราะห์ภาพวาดก่อนและหลังของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด พบว่าภาพวาดก่อนและหลังนี้มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคน กล่าวคือภาพก่อนการเรียนรู้จะมีลักษณะแข็งกระด้าง ไม่ค่อยมีความรู้สึก สงเกตจากเนื้อหาและลักษณะของรูป สี น้ำหนัก ลายเส้น และอารมณ์ที่สัมผัสจากภาพวาด แต่รูปภาพหลังการเรียนรู้จะมีความอ่อนนุ่ม มีพลัง และมีความรู้สึกมากกว่า สามารถสัมผัสถึงอารมณ์ของผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ได้ กระบวนการสองวันนี้จึงเป็นการปลูกประสาทสัมผัสทางใจให้ทำงานมากขึ้น เป็นการฝึกฝนและพัฒนาการรับรู้ของจิตใจ สร้างประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยใจที่ดี ดังบทสะท้อนของดินเหนียว “ภาพบนเป็นภาพที่วาดโดยใช้ความคิด แต่เมื่อผ่านการทำกิจกรรมต่างๆ...จึงวาดรูปออกมาด้วยความรู้สึก” (จากบทสะท้อนดินเหนียว)

ความรู้สึก หรือใจ ยังสังเกตเห็นเป็นประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยหลายคนสะท้อนออกมาบ่อยๆ ภายหลังจากทำกิจกรรม “รู้สึกได้รับพลังมากๆและการถ่ายทอดพลังนี้ไม่ได้ถูกจำกัดผ่านความคิดหรือคำพูดแต่คือความรู้สึกที่รับรู้ได้” (จากบทสะท้อนใบชา) “เป็นกิจกรรมที่ทำให้เข้าใจที่คุณแม่อมราพูดถึงการดู “ความรู้สึก” ทำให้เข้าใจว่าการดูจิตอยู่ที่ไหน เป็นยิ่งงามากขึ้น เพราะตอนอาจารย์บรรยาย (ให้จินตนาการถึงต้นไม้) จิตไปอยู่ที่ขาตอนเรื่องราก ไปอยู่ที่มือตอนเรื่องใบและกิ่ง ได้ “รู้สึก” ทำให้เข้าใจ (สิ่งที่คุณแม่อมราสอน) มากขึ้น (จากบทสะท้อนเฟิร์น)

การสัมผัสรับรู้ทางใจเป็นสิ่งสำคัญของการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ เพราะความเชื่อมโยงต่างๆในธรรมชาติล้วนเริ่มต้นจากความรู้สึก มากกว่าความคิด จิตใจเป็นสะพานเชื่อมโยงไปยังบทเรียนจากธรรมชาติ วอแกนลี (Vaughan-Lee) นักนิเวศจิตวิญญาณร่วมสมัยกล่าวว่า “มันอยู่ที่หัวใจที่ความเชื่อมโยงที่แท้จริงบังเกิดขึ้น ถึงแม้ว่าเราจะเชื่อมโยงก่อนหน้าด้วยเท้าหรือมือ” (Vaughan-Lee, 2013)

### การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Connectedness)

การเชื่อมโยงกับธรรมชาติหมายถึงความสัมพันธ์แบบมีชีวิตชนิดหนึ่งกับจักรวาลและความรู้สึกที่ว่าความลึกซึ้งของจิตวิญญาณดำรงอยู่ในทุกๆส่วนของจักรวาล (Lincoln, 2000) ประสบการณ์ความเชื่อมโยงที่ปรากฏในกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยมีหลากหลายลักษณะขึ้นอยู่กับกิจกรรมและต้นทุนพื้นฐานของแต่ละคน ผู้เข้าร่วมวิจัยเกือบทุกคนเกิดประสบการณ์การเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับต้นไม้ในระหว่างการทำกิจกรรมช่วงเช้าของวันที่สอง โดยได้สะท้อนในกลุ่มใหญ่หลังจากกิจกรรมกันว่า “รู้สึกที่เราเป็นต้นไม้” (จากบทสะท้อนในกลุ่มใหญ่ของเฟิร์น) “ฉันเป็นต้นไม้จริงๆ อาจารย์นำจันทน์ที่สัมผัสพื้นดินรู้สึกได้ว่ามันนุ่ม...ภาพหนึ่งที่ปรากฏขึ้นคือฉันสูงขึ้น เป็นต้นไม้ใหญ่มีความเมตตากับเหล่าสรรพสัตว์” (จากบทสะท้อนในกลุ่มใหญ่ของซัน) “รู้สึกถึงรากที่จากเท้าที่ยึดลงไปในพื้นดิน” (จากบทสะท้อนในกลุ่มใหญ่ของทราย) “มีรากงอกออกจากเท้าลงไปในดิน รู้สึกว่าเท้าอุ่นแม้จะใส่รองเท้าอยู่” (จากบทสะท้อนในกลุ่มใหญ่ของดินเหนียว) “รู้สึกถึงรากที่แผ่ขยายลงสู่พื้นดิน ร่างกายที่แตกกิ่งก้านสาขาของต้นไม้” (จากบทสะท้อนในกลุ่มใหญ่ของน้ำค้าง) “จบกิจกรรม ยังรู้สึกว่ายังมีรากงอกออกมาจากใต้รองเท้าตัวเองอยู่เลย” (จากบทสะท้อนในกลุ่มใหญ่ของหมอก) “เมื่อเชื่อมโยงได้แม้แต่พระอาทิตย์ก็ไม่ได้ร้อนแบบโดนทำร้าย แต่เป็นร้อนที่ได้รับพลังงาน” (จากบทสะท้อนไทร)

ประสบการณ์การเชื่อมโยงยังปรากฏในลักษณะของการสื่อสารระหว่างผู้เข้าร่วมวิจัยกับธรรมชาติ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ได้กระทำเป็นประจำในชีวิตประจำวัน ทรายได้เล่าประสบการณ์ของเธอในวง

สนทนาวา “ขณะที่กอดต้นไม้รู้สึกวาต้นไม้ไต่ยัรเรา เลยบอกต้นไม้ไ่วว่า เป็ดตาช่วยเรยเรยวาวะ จะไต่กลับมามา” (จากบทสทนาในกลุ่ใหญ่ของทราย) น้าค่างไต่ถ่ายทอดประสบกการณืขอความที่ต้นหญ้าสื่อสารกับเรอระหว่างเดินดว้ยเท้าเปล่าบนสนามหญ้าว่า “ฉันมีเรอองมากมายอยกบอกเรอ ฉันกำลังพูดอยู่ไต่ยัรใหม่ แต่เรอมักผลัไก รังเกยจฉัน ทำให้เราไต่สื่อสารกัน ฉันคือเรอ เรอคือฉัน” (จากบทสทนาในกลุ่ใหญ่ของน้าค่าง)

ประสบกการณืการเชื่อมโยงกับธรรมชาติเกิดขัันไต่หลายระดับ ผู้วิจัยขอแบ่งออกเป็ ๒ ประเภทคือ ๑) การเชื่อมโยงระดับความคิด เป็การเชื่อมโยงระดับต้น สามารถเกิดประสบกการณืการเรยรู่ปรากฏออกมาเป็ความเข้าใจที่ลึกซึ้งขััน ๒) การเชื่อมโยงระดับจิตใจ ที่ยั้งแบ่งออกเป็การเชื่อมโยงแบบพื้นฐาน และการเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้ง (Deep connection)

ภาพประสบกการณืขัันต้นคือการเชื่อมโยงระดับจิตใจในระดับพื้นฐาน แต่มีผู้เข้าร่วมวิจัยหลายคนเกิดการเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้ง ข้อแตกต่าคือการเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งมีลักษณะของ ห้วงเวลาทางนืเวศจิตตปัญญา (Eco-spiritual moment) โดยผู้วิจัยให้นืยามความหมายว่า ประสบกการณืทางจิตที่ก่อให้เกิดญาณทัศนะ หรือความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกยกับพลังงานที่มีอยู่ในธรรมชาติ สร้างความอึมเอ็บในใจ ปรากฏออกมาไต่หลายลักษณะ เช่น น้าตาไหล ความตื้นตัน ปีติ ความแผ่ชานของความร้อน ความเย็นภายในร่างกาย และความรู่สึกต่าๆที่ไต่ไม่สามารถเข้าใจไต่ได้ด้วยเหตุผลและตรรกะ

ผู้เข้าร่วมวิจัยหลายคนเล่าถึงประสบกการณืการเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งของตนอย่างมีพลัง จนผู้วิจัยสามารถรู่ถึงห้วงเวลาที่มีความหมายนัันไต่ทันที เฟิร์นบอกเล่าประสบกการณืของตนว่า “นอนสักพักไต่กลับดิน แล้วเรมรู่สึกว่าเหมือนตัวจมลงไป มีภาพเร็บขัันมาเหมือนเด็กน่อยที่ถูกโอบอ้อมด้วยพื้นดิน...เดินมาถึงจุดหนึ่จะไรบางอย่างทำให้หยุดบนดินนััน แล้วรู่สึกอุ่นเท้ามาก รู่สึกสดขัันจนต้อผายมือออกเหมือนรับพลังหายใจเข้าออกแรงๆ แล้วรอยยั้มใหญ่เกิดบนใบหน้า...มีความสุขจ้ง” (จากบทสทนาในกลุ่ใหญ่ของเฟิร์น) ชันเล่าถึงประสบกการณืระหว่างการทำฝืนดินภาวนาวา “เป็ครั้งแรกที่ผมสัมผัสถึงพลังมวลใหญ่...เกิดความโล่งแบบหายไปเลย ความกังวลหายไปหมด” (จากบทสทนาในกลุ่ใหญ่ของชัน) ใบชาพูดถึงประสบกการณืการกอดต้นไม้ที่เขาใหญ่ว่า “อยู่ตรงนัันสักพัก มีคำพูดหลุดปากเรยกต้นไม้ว่า คุณลุงต้นไม้ เมื่อยืนอยู่สักพักเหมือนมีภาพจินตนาการในหัวว่ากิ่งของต้นไม้ไต่ลงมาโอบกอดเรา และสักพักก็ร้องให้ออกมา เป็การร้องให้ที่ไต่ไต่เศร้าเสียใจ แต่เหมือนรู่สึกไต่ว่าต้นไม้ยันดีต้อรับเรา” (จากบทสทนาใบชา) ประสบกการณืไต่เคียงกันเกิดขัันกับไทร “ปีติ ขัันใจกับการอยู่กัต้นไม้ต้นนี้ผ่านการกอด และการสัมผัสใบอึมเอ็มจนความรู่สึกตื้นตันต้นน้าตาออกมา” (จากบทสทนาของไทร)

ประสบกการณืการเชื่อมโยงที่ลึกซึ้งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่ากระบวนการเรยรู่นืเวศจิตตปัญญาจัดเป็หนทางของการเติบโตทางจิตวิญญาณไต่ เพราะสามารถพัฒนาการรู่รู่ทางจิตใจให้ละเอียดลึกซึ้งขััน นัคนืเวศจิตตปัญญาธรรมร่วมสมัย ทอมัส เบอรรี ไต่กล่าววว่า จุดศูนย์กลางในการพบกันระหว่างมนุษย์และจิตตปัญญาอยู่ในธรรมชาติ (Berry, 2009)

### ค้นพบความหมายใหม่ของธรรมชาติ

ก่อนเกิดประสบการณ์การเชื่อมโยงที่ลึกซึ้ง ความเข้าใจต่อธรรมชาติของกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยอยู่ในสองลักษณะ คือเข้าใจในเชิงชีววิทยา ที่ว่าธรรมชาติมีชีวิตแต่ไม่มีพลังงานซ่อนเร้น และเข้าใจในเชิงนิเวศจิตวิญญาณ ที่ว่าธรรมชาติมีชีวิต และมีพลังงานซ่อนเร้น แต่เป็นเพียงความเข้าใจในระดับความคิด ประสบการณ์การเชื่อมโยงที่สัมผัสถึงทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดค้นพบความหมายใหม่ของธรรมชาติด้วยใจ หรือยกระดับความเข้าใจความหมายสู่จิตใจในเชิงประจักษ์มากขึ้น ทำให้ความหมายของธรรมชาติมีความลึกซึ้งและมีชีวิตขึ้นมา ครูทางจิตวิญญาณร่วมสมัย สาทิส กุมารกล่าวว่า ธรรมชาติคือความเมตตา เอื้ออาทร และเปี่ยมด้วยความรักที่ไม่มีเงื่อนไข (Kumar กล่าวอ้างใน Vaughan-Lee, 2013) เบอร์รี่ให้ความหมายว่า โลกคือจุดกำเนิด คือสิ่งหล่อเลี้ยง คือครูของมนุษย์ (Berry, 2009)

ผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวนมากได้ค้นพบความหมายใหม่ของธรรมชาติที่สอดคล้องต่อสองนิยามเบื้องต้น ดินเหนียวบันทึกว่า “ต้นไม้มีชีวิต ธรรมชาติมีชีวิตและมีพลังงานในตัวเอง เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่และอ่อนโยน พร้อมทั้งจะเผื่อแผ่และโอบอุ้มทุกชีวิต...ไม่เพียงแต่สิ่งมีชีวิตเท่านั้นที่สามารถส่งต่อพลังงาน ก้อนหิน สายลม แสงแดด สายน้ำ และสิ่งไม่มีชีวิตอื่น ๆ ก็มีพลังงานในตัวของมันเช่นกัน และพลังงานทั้งหลายเหล่านี้สามารถถ่ายทอด เกื้อหนุน และสอดประสานเชื่อมโยงกันได้อย่างกลมกลืน” (จากแบบสอบถามดินเหนียว) ชันสะท้อนถึงประสบการณ์ว่า “ผมจบกิจกรรมนี้ด้วยความยำเกรงในธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ ใต้ผืนดินและท้องฟ้า” (จากแบบสอบถามชัน) พร้อมกับให้นิยามความหมายใหม่ของธรรมชาติคือ “ความยิ่งใหญ่ ต้นกำเนิดของพลัง คือความโอบอ้อม” (จากแบบสอบถามชัน) การค้นพบความหมายใหม่ของทราย ใบชา และเบิร์ดล้วนอยู่ในลักษณะของนิเวศจิตวิญญาณเช่นกัน “ธรรมชาติคือผู้ยิ่งใหญ่ที่โอบอ้อม อารี และพร้อมที่จะช่วยเหลือ (จากแบบสอบถามทราย) “ธรรมชาติคือขุมพลังแห่งชีวิต คือความเชื่อมโยง ความเกื้อกูล พึ่งพิงอาศัยกันและกัน” (จากแบบสอบถามใบชา) “ธรรมชาติคือครูของชีวิต..คือแม่ผู้ยิ่งใหญ่ คือผู้ให้ คือผู้สร้าง” (จากแบบสอบถามเบิร์ด)

### ความสัมพันธ์ใหม่กับธรรมชาติที่ลึกซึ้ง

ประสบการณ์การเชื่อมโยงกับธรรมชาติได้สร้างสัมพันธ์ภาพใหม่ระหว่างผู้เข้าร่วมวิจัยและธรรมชาติ เป็นสัมพันธ์ภาพระหว่างสิ่งมีชีวิตสองสิ่งที่แวดล้อมด้วยความรัก ความเคารพ และความเห็นใจ ใบไม้ไม่ใช่สิ่งที่ไม่มีความรู้สึกที่สามารถเด็ดทิ้ง หรือทำลายเมื่อไรก็ได้ สัมพันธ์ภาพใหม่นี้จะส่งผลต่อพฤติกรรมทางสิ่งแวดล้อมโดยตรง ด้วยการต้องการดูแล และปกป้องธรรมชาติ

บัวชมพูมีความใกล้ชิดกับธรรมชาติมาก เพราะอยู่ในชนบทในครอบครัวที่ขายต้นไม้ สำหรับเธอ ต้นไม้เป็นเพียงวัตถุดิบค้า ไม่มีคุณค่าในตัวมันเอง แต่ประสบการณ์การเชื่อมโยงกับธรรมชาติจากกลิ่นในครั้งนี้ได้พัฒนาความสัมพันธ์ของเธอกับธรรมชาติให้ลึกซึ้งขึ้น ธรรมชาติไม่ใช่สิ่งของที่ไม่มีชีวิตอีกต่อไปเธอได้สะท้อนว่า “เมื่อก่อนคิดว่ามันเป็นต้นไม้ใบหญ้า ถ้าเดินผ่านก็เผลอไปทำลาย แต่พอหลังจากได้ทำกิจกรรมนี้ มีความหวงแหนมากขึ้น ไม่ทำลายธรรมชาติ” (จากแบบสอบถามบัวชมพู) ดินเหนียวสะท้อนเพิ่มเติมว่า “จากกิจกรรมทั้งสองวันนี้ ทำให้รู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติมากขึ้น รู้สึกรัก หวงแหน และอยากจะอนุรักษ์ธรรมชาติให้คงอยู่และเพิ่มมากขึ้น” (จากแบบสอบถามดินเหนียว) น้ำค้างพบเจอประสบการณ์ใกล้เคียงกัน “รู้สึกรักต้นไม้มากขึ้น อยากที่จะดูแล” (จากแบบสอบถามน้ำค้าง) ใบชาตอบในแบบสอบถามก่อนการเรียนรู้อีกว่า “ยังทำลายธรรมชาติ

อยู่บ่อยๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม” (จากแบบสอบถามของไบซา) พฤติกรรมของเธอเปลี่ยนไปในระหว่างทำกิจกรรมสัมผัสต้นไม้ “ในบางขณะที่จับ รู้สึกเกรงใจต้นไม้..ก็แปลกใจที่ได้เห็นความคิดของเราที่มองว่าต้นไม้เหมือนคน มีชีวิต มีความนึกคิด” (จากแบบสอบถามของไบซา)

### **ค้นพบคำตอบหรือญาณทัศนะ**

การไปปลีกวิเวกในป่าของชนเผ่าอินเดียนแดงด้วยการทำ Vision quest คือเพื่อค้นพบคำตอบบางอย่างให้กับชีวิต ด้วยการตีความจากนิมิตที่ตนเองพบเจอ หรือการผุดบังเกิดของคำตอบขึ้นภายในจิตใจ กิจกรรมสุดท้ายในกระบวนการนิเวศจิตตปัญญา มีลักษณะใกล้เคียงแนวคิดนี้ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดประสบการณ์ของการค้นพบคำตอบใหม่ๆ ให้กับชีวิตของตน

เฟิร์นได้ค้นพบคำตอบที่เป็นปัญหาค้างคาใจของเธอผ่านการพิจารณาใคร่ครวญประสบการณ์ทางธรรมชาติที่ได้พบเจอ ในระหว่างการทำกิจกรรมนี้ เฟิร์นปีนขึ้นไปบนต้นไม้ใหญ่ที่เธอหวังว่าจะค้นพบคำตอบให้กับงานที่เธอยังไม่รู้ว่าจะต้องเสาะหาอย่างไร ในระหว่างปีนลงจากต้นไม้ เธอไปเหลือบเห็นดอกไม้เล็กๆของต้นไม้ นี้ จึงเกิดความเข้าใจว่า “พีเค้านั้นใหญ่มาก แต่ก็มาจากดอกไม้เล็กๆ เลยตอบคำถามเราว่า เราทำไปเล็กๆของเรา ตั้งใจฟังเค้า สุดท้ายผลมันจะโตเอง” (จากบทสะท้อนในกลุ่มใหญ่ของเฟิร์น) เฟิร์นรู้สึกสบายใจอย่างมากกับคำตอบที่ได้จากประสบการณ์นี้

ทรายค้นพบคำตอบในระหว่างที่เธอไปทำกิจกรรมบนโขดหินริมน้ำลำพัง โดยได้สะท้อนว่า เธอได้ถามธรรมชาติว่า “มาถูกทางแล้วใช่ไหม...เมื่อลืมตา ก็ได้เห็นคำตอบที่ประจักษ์กับสายตา คือภาพที่เห็นเป็นใบไม้ที่ปกคลุมสลับซับซ้อนกัน และเห็นฟ้าที่สวยงามทะลุขึ้นไป คือรู้สึกว้าวแม้เราจะอยู่ในจุดที่ต่ำสุด แสงสว่างนั้นยังปรานีส่องมาถึงเรา แปลกใจที่ตอนลงไปนอนไม่เห็นภาพนี้ทั้งที่เป็นจุดเดียวกัน” (จากบทสะท้อนของทราย)

ความจริงและคำตอบมากมายซ่อนเร้นอยู่ในธรรมชาติในรูปแบบของสัญลักษณ์และเครื่องหมายต่างๆ ที่ชนเผ่าอินเดียนแดงเรียกว่า นิมิต (Vision) แต่ด้วยความไม่ใส่ใจ มนุษย์จึงไม่เคยเหลียวมอง ทำให้ไม่พบคำตอบรอบตัว สร้างความเครียดให้กับตนเองเสมอมา ในทัศนะของพระพุทธศาสนา คำตอบเหล่านี้เกิดจากจากภาวะความสงบของจิตที่ปราศจากความคิดใดๆรบกวน ความเคยชินในการใช้ความคิดและเหตุผลของมนุษย์ ทำให้จิตไม่สามารถอยู่ในภาวะที่จะให้ปัญญาผุดขึ้นมาได้ จะถูกควบคุมจากการทำงานของสมองตลอดเวลา แต่การอยู่เพียงลำพังกับตนเองอย่างแท้จริงท่ามกลางธรรมชาติ จิตจะเกิดพื้นที่แห่งความว่างมากพอที่จะทำให้คำตอบใหม่ๆหรือญาณทัศนะผุดบังเกิดขึ้นมา

### **ฟื้นฟูและพัฒนาจิตใจ**

ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยเกือบทุกคนล้วนสอดคล้องต่อผลการศึกษาในตะวันตกเกี่ยวกับประโยชน์ของธรรมชาติต่อสุขภาพทางจิตใจ ที่ได้บททวนไว้ในข้างต้น คำสำคัญหลักที่มักเจอในระหว่างการถ่ายทอดประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยคือสงบ สุข สดชื่น ดังต่อไปนี้ “จิตผมที่ได้คือความสดชื่น มีพลัง” (จากแบบสอบถามของเบิร์ต) “เหมือนได้รับการเติมพลังและได้รับการเยียวยา ความทุกข์และความเศร้าดูเหมือนจะเบาบางลง เหมือนธรรมชาติสอนว่า ตัวเรานั้นเป็นแค่สิ่งมีชีวิตเล็กๆ เป็นส่วนเล็กๆของธรรมชาติ ความทุกข์ก็ดูเหมือนจะเล็กลงไปด้วย” (จากแบบสอบถามของดินเหนียว) “รู้สึกสะอาด ถูกชะล้างสดชื่นมาก...

รู้สึกว่ามีคนดูแลเรา เป็นกำลังใจให้เรา” (จากแบบสอบถามของเฟิร์น) “มีความสุข สงบ จิตใจเบิกบาน” (จากแบบสอบถามของไทร) “จิตเหมือน refresh” (จากแบบสอบถามของไทร)

## ๕. อภิปรายผล

จากผลการศึกษา จะเห็นว่าในภาพรวมของประสบการณ์การเรียนรู้ของกลุ่มนี้ถือว่าดี แต่ถึงอย่างไร ผู้เข้าร่วมวิจัยบางคนมีช่วงเวลาของการไม่เชื่อมโยงกับธรรมชาติเกิดขึ้นบ้าง แตกต่างกันไปในแต่ละกิจกรรม สอดคล้องกับประสบการณ์ของกลุ่มอื่นๆที่ผู้วิจัยเคยจัดอบรมมา โดยสามารถจัดแบ่งประสบการณ์การเรียนรู้ นิเวศจิตตปัญญาได้เป็น ๓ กลุ่มใหญ่ๆ คือ ๑) กลุ่มที่เชื่อมโยงได้ลึกซึ้ง ๒) กลุ่มที่เข้าถึงธรรมชาติคือกลุ่มที่เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่ถึงขั้นเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้ง และ ๓) กลุ่มที่เชื่อมโยงไม่ได้เลย

จากบทสะท้อนและจากประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้นในกระบวนการเรียนรู้ครั้งนี้ เมื่อเปรียบเทียบกับบทสะท้อนและประสบการณ์ภายในของกลุ่มอื่นๆ ผู้วิจัยพบว่าประสบการณ์การเรียนรู้แนวนิเวศจิตตปัญญา ศึกษาของกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มนี้จัดว่าเป็นกลุ่มที่ดีที่สุด ตั้งแต่ที่ผู้วิจัยเคยจัดอบรมมาตลอด ๔ ปี ในแง่ของจำนวนผู้เข้าร่วมที่สามารถเชื่อมโยงกับธรรมชาติได้ และความลึกซึ้งของประสบการณ์การเชื่อมโยง ที่นำไปสู่บทเรียนอื่นๆอีกมากมาย สาเหตุอาจมาจากความเป็นนักศึกษาจิตตปัญญาที่พอจะเข้าใจถึงการเรียนรู้ผ่านใจมา สักกระยะหนึ่ง ผสมกับความสนใจที่มีต่อกระบวนการเรียนรู้แนวนี้ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ประสบการณ์การเรียนรู้ของกลุ่มนี้ก็ไม่ได้ขัดแย้งกับกลุ่มบุคคลอื่นๆที่ไม่ใช่ นักศึกษาจิตตปัญญา ยังเป็นไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แนวนิเวศจิตตปัญญา ผู้วิจัยต้องการอภิปรายเพื่อให้เข้าใจถึงกระบวนการเชื่อมโยงกับธรรมชาติมีความเป็นไปอย่างไร และส่งผลอย่างไรต่อประสบการณ์ของผู้เรียนรู้ ให้เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาองค์ความรู้ นิเวศจิตตปัญญา ในสังคมไทย

จากการเฝ้าสังเกตและการสังเคราะห์ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมอบรมมากมาย ผู้วิจัยพบว่า กระบวนการเรียนรู้นิเวศจิตตปัญญา ประกอบไปด้วย ๕ ขั้นตอน คือ ๑) เปิดใจ ๒) จุ่มแช่ ๓) เชื่อมโยง ๔) หยั่งรู้ และ ๕) เปลี่ยนแปลง

### ขั้นที่ ๑ เปิดใจ

การเปิดใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของกระบวนการเรียนรู้เชิงนิเวศจิตตปัญญา เพราะกิจกรรมส่วนมากจะเป็นฐานใจ และใจเป็นจุดกำเนิดของความเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้ง ถ้าใจไม่สงบและนิ่งพอ หรือเต็มไปด้วยความคิดมักจะไม่ได้เกิดประสบการณ์ใดๆภายในจิตใจ ประสบการณ์ ๒ วันของใบชาอธิบายหลักการนี้อย่างชัดเจน กิจกรรมสุดท้ายในวันแรก เธอเป็นเพียงคนเดียวในกลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ใดๆเกิดขึ้น โดยเธอได้สะท้อนในกลุ่มใหญ่กว่า หลังจากที่ได้โจทย์ สิ่งแรกที่เกิดขึ้นคือ ความคิดที่ว่าทำไมได้แน่ๆ และในระหว่างการทำกิจกรรม ซึ่งใกล้เวลาพลบค่ำ เธอจึงรู้สึกไม่ปลอดภัย หนาว และกลัวยุ่งกั๊ด จะเห็นว่า จิตใจของเธอไม่ได้อยู่กับธรรมชาติ แต่อยู่กับความกังวลต่างๆมากมายที่ปิดพื้นที่ในใจจนสนิท ไม่มีพื้นที่แห่งการเรียนรู้หลงเหลืออยู่ใน วันรุ่งขึ้น ก่อนเริ่มทำกิจกรรม ผู้วิจัยจึงให้ใบชาพยายามเปิดใจ หยุดความคิดให้มากที่สุด ประสบการณ์ของเธอในวันนั้นไม่เพียงแค่เชื่อมโยง แต่เกิดช่วงเวลาแห่งนิเวศจิตตปัญญาขึ้น (Eco-spiritual moment)

### ขั้นที่ ๒ จุ่มแช่

เป็นขั้นตอนอยู่กับธรรมชาติอย่างแท้จริง เพื่อซึมซับพลังงานต่างๆรอบตัว จำเป็นต้องมีระยะเวลา ยาวนานพอ โดยเฉพาะกิจกรรมที่เป็นฐานใจ การจุ่มแช่จะสร้างความสงบนิ่งภายในจิตใจ เป็นพื้นฐานสำคัญ ของการเกิดประสบการณ์ที่ลึกซึ้ง

### **ขั้นที่ ๓ เชื่อมโยง**

เป็นขั้นตอนที่เกิดประสบการณ์ภายในรับรู้ถึงพลังงานที่มีอยู่ในธรรมชาติรอบตัว เกิดความเข้าใจใหม่ๆ ในธรรมชาติ การเชื่อมโยงแบ่งออกเป็น การเชื่อมโยงทางความคิดด้วยห้วงสมอง และการเชื่อมโยงทางความรู้สึก ด้วยใจ ดังที่กล่าวไว้ในหัวข้อที่แล้ว

### **ขั้นตอนที่ ๔ หยั่งรู้**

ความลึกซึ้งของการหยั่งรู้อยู่ที่ระดับของความเชื่อมโยง ถ้าเชื่อมโยงด้วยห้วงสมองจะปรากฏออกมาเป็น ความเข้าใจใหม่ หรือคำตอบ ผ่านการคิดใคร่ครวญ ปรากฏออกมาเป็นความฉลาด (Intellect) ถ้าเชื่อมโยง ผ่านใจจะเป็นความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง หรือการหยั่งรู้ หรือญาณทัศนะ (Intuition) ครูทางจิตวิญญาณร่วมสมัย โอลิโธ เรียกว่าความเข้าใจชนิดแรกว่าปรีชาญาณ และเรียกความเข้าใจอย่างลึกซึ้งชนิดที่สองว่าปัญญาญาณ โอลิโธ ได้อธิบายไว้ในหนังสือปัญญาญาณว่า “เมื่อเราปล่อยให้จิตมีอิสระ เราจะได้พบปะกับสิ่งที่เรียกว่า ปัญญา ญาณ” (โอลิโธ, 2561) และ “ปัญญาญาณเป็นปรากฏการณ์ผุดบังเกิดผ่านช่องทางหรือสภาวะที่เรียกกันว่า สมาธิ” (โอลิโธ, 2561) หลักการสากลนี้จึงเป็นที่มาของนิยามความหมายที่นายแพทย์ประเวศให้กับ จิตตปัญญา ที่ว่า จูจิตเพื่อเกิดปัญญา

### **ขั้นตอนที่ ๕ เปลี่ยนแปลง**

การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้หลายระดับขึ้นอยู่กับระดับของประสบการณ์ความเชื่อมโยง สามารถเป็น การเปลี่ยนแปลงทางความคิด ที่ขยายขอบเขตความเข้าใจในธรรมชาติให้กว้างขึ้น และการเปลี่ยนแปลงทาง จิตใจ ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้ง ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่ลึกซึ้งตามไป

จากการวิเคราะห์เบื้องต้น พบว่าผลสำเร็จของการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อให้เชื่อมโยงกับ ธรรมชาติขึ้นอยู่กับองค์ประกอบมากมายที่จะต้องสอดคล้องกันอย่างพร้อมเพรียง ไม่สามารถขาดองค์ประกอบใด องค์ประกอบหนึ่งไปได้ ประกอบไปด้วย

๑. ต้นทุนภายในของผู้เข้าร่วมเรียนรู้ หมายถึง แรงจูงใจต่อการเรียนรู้ ความสามารถในการเรียนรู้ ด้วยใจ และระดับความนิ่งสงบของจิตใจ บุคคลที่มีต้นทุนภายในที่สูงจะสามารถเชื่อมโยงกับ ธรรมชาติได้ง่ายกว่า
๒. กิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ต้องค่อยๆเปิดประสาทสัมผัสรับรู้ทั้งหมดให้ ตื่นตัว และแหลมคม พร้อมกับสร้างความนิ่งภายใน ร้อยเรียงเป็นกระบวนการอย่างเป็นหนึ่ง เดียวเพื่อให้เกิดประสบการณ์ที่ลึกซึ้ง
๓. สถานที่ ธรรมชาติในแต่ละสถานที่มีพลังงานที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการเรียนรู้ที่แตกต่างกันไป ด้วย จะเห็นว่า สถานที่ที่มีพลังงานมากจะกลายเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ดังนั้น ในการเชื่อมโยงกับ ธรรมชาติอย่างลึกซึ้งจำเป็นต้องอาศัยสถานที่ที่มีพลังงานเหมาะสม

๔. ตัวกระบวนการ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงแนวจิตตปัญญาขึ้นอยู่กับ การนำพาของกระบวนการอย่างสูง การให้โจทย์และการถอดบทเรียนซึ่งเป็นหัวใจและมีผลอย่างสูงต่อประสบการณ์การเรียนรู้เป็นคุณสมบัติส่วนบุคคลของแต่ละกระบวนการที่ไม่เหมือนกัน กิจกรรมเดียวกัน การเรียนรู้ อาจจะแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง เนื่องจากพื้นฐานภายในของกระบวนการจะเป็นตัวกำหนดทิศทางการเรียนรู้ของกลุ่ม กระบวนการทางนิเวศจิตตปัญญาจำเป็นต้องมีความเข้าใจทางจิตวิญญาณที่ดี เพื่อนำพากิจกรรมทางธรรมชาติไปสู่มิติจิตวิญญาณมากกว่ามิติเนเวศวิทยา

### บทสรุป

มิติภายในของมนุษย์เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ลึกลับ และซับซ้อน แนวทางการพัฒนาจำเป็นต้องมีวิถีปฏิบัติที่หลากหลายเพื่อเติมเต็มจุดอ่อนของกันและกัน และเพื่อให้เหมาะสมกับความแตกต่างของมนุษย์ จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นิเวศจิตตปัญญาสามารถสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่ลุ่มลึกให้กับมนุษย์ได้ เป็นการพัฒนาจิตใจได้เป็นอย่างดี การฝึกฝนการเชื่อมโยงกับธรรมชาติจะทำให้จิตใจอ่อนโยน เป็นการบ่มเพาะความรัก ความเมตตาให้เบ่งบาน พร้อมกับเปิดพื้นที่ของศักยภาพภายในจิตใจให้เผยตัวออกมา เป็นความเข้าใจใหม่ๆ เป็นญาณทัศนะ หรือเป็นปัญญา

ความวิปริตของโลกในปัจจุบันสะท้อนถึงความผิดปกติของจิตใจมนุษย์ การทำลายธรรมชาติอย่างไม่หยุดยั้งสะท้อนถึงจิตใจที่คับแคบของมนุษย์ที่เอาแต่ประโยชน์ส่วนตนเป็นสำคัญ ถึงเวลาที่มนุษย์ต้องเร่งพัฒนาจิตใจของตนให้กว้างใหญ่ขึ้น ด้วยการกลับไปเชื่อมโยงกับธรรมชาติอีกครั้ง เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงกับตนเองอย่างลึกซึ้ง เป็นการนำหัวใจความเป็นมนุษย์ที่แท้กลับคืนมา และการเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งที่เกิดขึ้นนี้เป็นการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ธรรมชาติอย่างแท้จริง ถือเป็นหนทางสำคัญในการแก้วิกฤตทางธรรมชาติที่มนุษย์กำลังเผชิญอยู่ด้วย

การศึกษานี้มุ่งเน้นไปยังมิติเชิงจิตวิญญาณ จึงไม่ได้กล่าวถึงประโยชน์ในมิติอื่นที่มีในอยู่ธรรมชาติอีกมากมาย ดังที่นักคิดทั่วโลกมักกล่าวว่า ธรรมชาติคือครูผู้ยิ่งใหญ่ ที่มีบทเรียนมากมายสำหรับทุกคน

ผู้แสวงหาความจริงจะพบสัจธรรม

นักดนตรีจะพบบทเพลงอันไพเราะ

นักสิ่งแวดล้อมจะพบระบบนิเวศที่ชวนพิศวง

นักพฤกษศาสตร์จะพบพรรณไม้นานาชนิด

นักเขียนจะพบวรรณกรรมเหนือกาลเวลา

หมอยาจะพบสมุนไพรชั้นเยี่ยม

นักจิตบำบัดจะพบหนทางการเยียวยาที่วิเศษ

และนักเรียนนักศึกษาจะพบบทเรียนที่ลึกซึ้ง

เพียงแค่เปิดใจ จะค้นพบความมหัศจรรย์ของประสบการณ์การเรียนรู้จากธรรมชาติ แม่ของสรรพชีวิต

### เอกสารอ้างอิง

ประมวล เพ็งจันทร์, (2560). *เดินสู่อิสราภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ ๖). กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ.



- ประเวศ วะสี, (2554). *ระบบการศึกษาที่แก้ความทุกข์ยากของคนทั้งแผ่นดิน*. (พิมพ์ครั้งที่ ๒). นครปฐม : ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประเวศ วะสี, (2550). *วิถีมนุษย์ในศตวรรษที่ ๒๑*. (พิมพ์ครั้งที่ ๔). นครปฐม : ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระมหาบัว ญาณสัมปันโน. (2552). *ปฏิปทาของพระอริยสงฆ์สาวก สบายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). อุตรธานี : วัดป่าบ้านตาด.
- พุทธทาสภิกขุ. (2538). *อานาปานสติภาวนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ. ปยุตโต. (2561). *รู้แค่เล่มนี้ ก็พอที่จะพูดว่า รู้จักพระพุทธศาสนา*. นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน
- โอโซ. (2561). ปัญญาญาณ : การรู้ที่อยู่ นอกเหตุ-เหนือผล (Intuition : Knowing Beyond Logic) (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร : พรีเมียมดี พับลิชชิ่ง.
- Berry, Thomas. (2009). *The Sacred Universe*. New York : Columbia University Press.
- Chawla, Louise. (2018). Nature-based Learning for Student Achievement and Ecological Citizenship. *Curriculum and Teaching Dialogue*, 20 (1&2), xxv-xxxix.
- Delaney, Colleen., Barrere, Cynthia. (2009). The Experience of Environmental Meditation in Patients With Cardiovascular Disease. *Holistice Nursing Practice*, Nov/Dec 2009, 361-369.
- Erdogan, Mahmet. (2011). The Effects of Ecology-Based Summer Nature Education Program on Primary School Students' Environmental Knowledge, Environmental Affect and Responsible Environmental Behavior. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 11(4), 2233-2237.
- Grimwold, Bryan S.R., Gordon, Michelle, Stevens, Zachary. (2018). Cultivating Nature Connection : Instructor Narratives of Urban Outdoor Education. *Journal of Experiential Education*, 41(2), 204-219.
- Heintzman, Paul. (2010). Nature-based Recreation and Spirituality : A Complex Relationship. *Leisure Sciences*, 32, 72-89.
- Henning, Daniel. (2002). *Buddhism and Deep Ecology*. Polson : First Book Library.
- Kumar, Satish. (2013). *Soil Soul Society*. East Sussex : Leaping Hare Press.
- Lincoln, Valerie. (2000). Ecospirituality : A Pattern That Connects. *Journal of Holistic Nursing*, 13(8), 227-244.
- Scharmer, O. & Kaufer, K. (2013) *Leading from the emerging Future : From Ego-System to Eco-System economies*. CA. Berrett-Koehler.
- Vaughan-Lee, Llewellyn. (2013). *Spiritual Ecology: The Cry of the Earth*. Point Reyes : The Golden Sufi Center.

Singh, Rana P.B. (2006). Pilgrimage in Hinduism : Historical Context & Modern Perspectives.  
*Tourism, Religion, and Spiritual Journeys*, 220-236.

Trigwell, Jasmine., Francis, Andrew J., Bagot, Kathleen L. (2014). Nature Connectedness and  
Eudaimonic Well-Being : Spirituality as a Potential Mediator. *Ecopsychology*, 6(4), 241-249.