

บทที่ 4

ผลการวิจัย และการอภิปรายผล

การนำเสนอผลการวิจัย ผู้วิจัยกำหนดประเด็นการนำเสนอเป็น 4 ประเด็น ดังนี้ คือ

ตอนที่ 1 วิถีแห่งหมู่บ้านพลัม

ตอนที่ 2 กรณีศึกษา

ตอนที่ 3 ความหมายและองค์ประกอบของความเมตตาในทัศนคติของนักบวชของหมู่บ้านพลัม

ตอนที่ 4 การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา

ตอนที่ 1 วิถีแห่งหมู่บ้านพลัม

ถึงแม้ว่าการมาถึงสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม (ชั่วคราว) ที่ อ.ปากช่อง นี้ จะไม่ใช่ครั้งแรกของผู้วิจัย แต่ทุกครั้งที่มา ก็พบว่าสิ่งที่น่าสนใจทำให้รู้สึกแปลกใหม่อยู่ทุกครั้ง สถานปฏิบัติธรรมนี้ตั้งอยู่ในพื้นที่ของ ไร่บุญลือ ผัง 16 ค.หนองสาหร่าย อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา (ในอนาคตจะมีการย้ายสถานปฏิบัติธรรมไปอยู่อีกแห่งหนึ่ง ซึ่งพื้นที่ถาวรนี้อยู่ห่างออกไปจากไร่บุญลือ ประมาณ 20 กิโลเมตร ปัจจุบันกำลังอยู่ในขั้นตอนการปรับพื้นที่และก่อสร้าง) แบ่งออกเป็นสองส่วนแยกออกจากกันไม่ไกลกันมากนัก ส่วนหนึ่งเป็นพื้นที่สำหรับนักบวชชาย อีกส่วนหนึ่งเป็นพื้นที่สำหรับนักบวชหญิง ปกติแล้วผู้วิจัยจะมีความคุ้นเคยกับอารามฝั่งนักบวชหญิงมากกว่า ทุกครั้งที่มาปฏิบัติธรรม จะมาใช้เวลาส่วนใหญ่ทางฝั่งนักบวชหญิงตลอด ประธานมูลนิธิหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย คือ ภิกษุณีนิรามิตา (ภิกษุณีธรรมาจารย์ชาวไทย) ที่ได้บวชมาจากหมู่บ้านพลัมประเทศฝรั่งเศส ทำนกออยู่ที่อารามนักบวชหญิง ณ ที่นี้ ท่านคุณดูแล นักบวชหญิงกว่าห้าสิบชีวิต ซึ่งเกือบทั้งหมดจะเป็นชาวเวียดนาม ผู้ที่คอยช่วยเหลือดูแลกิจการต่าง ๆ ของภิกษุณีเหล่านี้ คือ อาสาสมัครสองถึงสามคน อาสาสมัครจะคอยช่วยอำนวยความสะดวกเกือบทุกอย่าง รวมไปถึงช่วยสอนภาษาไทยให้แก่ นักบวชหญิง บุคคลที่มีความสำคัญมากท่านหนึ่งในพื้นที่ของนักบวชหญิงก็คือ ร้อยตำรวจตรี บุญลือ ญาติของภิกษุณีนิรามิตา ซึ่งท่านเป็นเจ้าของไร่ นอกจากนั้นยังมีคนสวนอีกสามถึงสี่คนที่คอยดูแลไร่และสวนในพื้นที่แห่งนี้

ในพื้นที่ของนักบวชหญิงนี้ หากเดินเข้าไปจากหน้าประตู จะเห็นได้ว่าเต็มไปด้วยแถวและแนวของไม้ผลต้นไม้สูงมากพันธุ์ต่าง ๆ ลึกลงไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงเรือนไม้สองชั้นขนาดใหญ่อย่างนัก ณ เรือนนี้เองที่เป็นทั้งห้องทำงาน ห้องปฏิบัติธรรม ห้องเรียนภาษาไทย ห้องครัว และ

เป็นห้องที่ทำการได้อีกหลาย ๆ อย่าง เมื่อหันหน้าไปทางขวามือ จะพบกับเรือนเล็ก ๆ อีกหลังที่ใช้เป็นห้องอาหาร ที่เก็บของ และห้องทำการบางอย่างได้ตามโอกาส ถัดไปด้านหลังจะมีเรือนชั้นเดียวลักษณะยาว เป็นห้องนอนของภิกษุณี และอาสาสมัคร บริเวณใกล้ ๆ กันนั้นจะมีเดินที่วางเรียงรายอยู่อย่างเป็นสัดส่วน เพื่อให้ภิกษุณีใช้แทนห้องนอน เนื่องจากอาคารนอนมีไม่เพียงพอสำหรับทุก ๆ คน และแน่นอนว่าต้องมีแปลงเกษตรเพื่อจะได้ทำการเพาะปลูกพืชผักไว้ใช้ทำอาหารกัน แต่ถึงแม้ว่าลักษณะการเป็นอยู่จะไม่สะดวกสบายมากนัก นักบวชหญิงเหล่านี้ก็ยังมีกิจวัตรประจำวันที่เต็มไปด้วยความเบิกบาน สดกได้จากลักษณะการแสดงอารมณ์ของนักบวชหญิงผ่านทางสีหน้าที่ยิ้มแย้มขมจืดเตรียมอาหาร เสียงหัวเราะลั่นกึกก้องเวลาพรวนดินในแปลงเกษตร และท่าทางคำพูดที่แจ่มใสเมื่อทักทายผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมปฏิบัติทุก ๆ คน

ทุกวัน นักบวชจะตื่นนอนตั้งแต่เช้ามืดเวลา 4 นาฬิกา เพื่อมาร่วมกันนั่งสมาธิ และสวดมนต์ จนถึง 5 นาฬิกา จากนั้นจะมีเวลาว่างหนึ่งชั่วโมงในการเตรียมตัวสำหรับการเดินวิถีแห่งสติ เวลา 6 นาฬิกา ถึง 7 นาฬิกา เมื่อเดินวิถีแห่งสติเสร็จแล้วนักบวชจะรับประทานอาหารเช้าเวลา 7 นาฬิกา 30 นาที ถึง 8 นาฬิกา 30 นาที หลังจากนั้นจะมีเวลาครึ่งชั่วโมงในการเตรียมความพร้อมสำหรับการฟังธรรมบรรยาย หรือการศึกษาพระธรรม ซึ่งจะจบลงเวลา 10 นาฬิกา 30 นาที เมื่อถึง 11 นาฬิกา 30 นาที จะเป็นเวลารับประทานอาหารกลางวัน 12 นาฬิกา 30 นาที ถึง 14 นาฬิกา เป็นการผ่อนคลาอย่างสมบูรณ์ หรือ พักผ่อนตามอัธยาศัย 14 นาฬิกา 30 นาที จะมีการศึกษาภาษาไทย หรือ ประชุมภิกษุณี 15 นาฬิกา 30 นาที ถึง 16 นาฬิกา 30 นาที เป็นเวลาการทำงานอย่างมีสติ 16 นาฬิกา 30 นาที ถึง 17 นาฬิกา 30 นาที ออกกำลังกายอย่างมีสติ 17 นาฬิกา 30 นาที ถึง 18 นาฬิกา 30 นาที รับประทานอาหารเช้า 19 นาฬิกา 30 นาที ถึง 20 นาฬิกา 30 นาที นั่งสมาธิและสวดมนต์ หลังจากนั้นเป็นการพักผ่อนตามอัธยาศัย จนกระทั่งเวลา 21 นาฬิกา 30 นาที จึงจะอยู่ในความเงียบอันประเสริฐ หมายถึงนักบวชจะไม่มีการพูดคุยกัน และเข้านอน

ในวันอาทิตย์ สถานปฏิบัติธรรมฝั่งนักบวชหญิงจะคึกคักเป็นพิเศษ เพราะบุคคลทั่วไปจากภายนอก และนักบวชชายจะเดินเท้ามาจากสถานปฏิบัติธรรมฝั่งนักบวชชายมาปฏิบัติธรรมร่วมกันที่นี่ (สถานปฏิบัติธรรมฝั่งนักบวชชายตั้งอยู่ห่างจากสถานปฏิบัติธรรมฝั่งนักบวชหญิงราวหนึ่งกิโลเมตร) โดยมีตารางเวลากิจกรรมแตกต่างออกไปดังนี้ 9 ถึง 11 นาฬิกา เป็นกิจกรรมฟังธรรมบรรยาย 11 นาฬิกา 30 นาที ถึง 12 นาฬิกา 30 นาที รับประทานอาหารกลางวัน เวลา 13 นาฬิกา 15 นาที ถึง 13 นาฬิกา 45 นาที เป็นการผ่อนคลาอย่างสมบูรณ์และ 14 นาฬิกา 30 นาที ถึง 16 นาฬิกา เป็นการสนทนาธรรม

ส่วนทางฝั่งสถานปฏิบัติธรรมของนักบวชชาย ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เวลาในการมาครั้งนี้ที่นี้มากกว่า (มีตารางกิจกรรมประจำวันไม่ต่างจากของนักบวชหญิง) มีพื้นที่กว้างขวางกว่าทางฝั่งหญิง

มาก หากเดินทางจากหน้าประตูเข้าไป ทางขวามือจะเป็นสระน้ำขนาดใหญ่ซึ่งช่วงเวลาที่อากาศร้อนมาก ๆ นักบวชชายจะลงไปว่ายน้ำกัน เมื่อเดินตามทางลูกรังไปเรื่อย ๆ สองข้างทางจะมีต้นไม้เรียงรายยาวจนถึงสวนคอกไม้ขนาดเล็ก ถัดไปเป็นบ้านของเจ้าของสถานที่แห่งนี้ ผู้ซึ่งมักจะมาที่นี่เป็นประจำ ผู้วิจัยรู้จักท่านในนาม “คุณแม่” ท่านเป็นคุณแม่ของภิกษุณีนิรมิตา บ้านชั้นเดียวหลังนี้มักจะได้รับรองอาสาสมัครอยู่บ่อย ๆ เพราะว่ามีเครื่องอำนวยความสะดวกครบครันที่สุด หากบ้านหลังนี้อยู่ทางซ้ายมือ ทางขวามือจะเป็นเรือนรับรองขนาดเล็กลงมา แต่ร่มรื่นไปด้วยต้นไม้ต่าง ๆ ถัดไปจากบ้านของเจ้าของที่ จะเป็นโรงจอดรถ ซึ่งจะมีส่วนหนึ่งที่เป็นห้องสำหรับคนดูแลสวน อยู่ด้วยกันสามคนพ่อแม่ลูก สองสามีภรรยาผู้ดูแลสวนนี้ให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยเป็นอย่างดี ถัดไปจะเป็นสนามฟุตบอลขนาดใหญ่ มีเป็นบาสเก็ตบอล และล้อมรอบด้วยต้นไม้สูง ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่านักบวชจะสนุกสนานกันมากเวลาเล่นฟุตบอล และบาสเก็ตบอล คนดูแลสวนคนหนึ่งก็ชอบมาเล่นด้วย และบอกกับผู้วิจัยว่า พระภิกษุเหล่านี้เป็นนักกีฬาที่มีเมตตาและมีน้ำใจมาก เพราะแม้ว่าจะมีการพลัดตกเกิดความรุนแรงโดยไม่ได้ตั้งใจ ก็จะไม่ว่ากัน ไม่ทำร้ายกัน มีแต่จะยิ้มให้กัน และยื่นมือช่วยเหลือกันทุกครั้ง

ถัดไปจากสนามฟุตบอลนี้จะเป็นอาคารชั้นเดียวขนาดเล็กไม่ใหญ่นัก จัดแบ่งออกเป็นห้องรับประทานอาหาร ห้องทำงาน ห้องนอน และห้องครัว ถัดต่อไปเป็นห้องนอนอีกสองถึงสามห้อง ซึ่งมีไว้ให้ภิกษุอยู่ร่วมกันห้องละสี่ถึงห้ารูป ลึกเข้าไปจะเป็นศาลาปฏิบัติธรรมเดิม ศาลานี้เป็นที่หลับที่นอนของพระภิกษุด้วย เนื่องจากมีห้องนอนไม่เพียงพอ ต่อไปจะเป็นส่วนที่มีต้นไม้เยอะมากท่ามกลางสวนต้นไม้มีเรือนไทยยกพื้นสูง ปลูกสร้างอย่างเรียบง่ายด้วยหลังคามุงจาก และฝาผนังไม้ไผ่ เรือนนี้เป็นเรือนสำหรับหลวงปู่ชัช นัท ธันท์ หากเดินตรงต่ออีกหน่อยก็จะพบประตูรั้วด้านหลังแล้ว

ฝั่งตรงข้ามกับเรือนสำหรับหลวงปู่ จะเป็นพื้นที่ว่างขนาดใหญ่ หากเดินย้อนกลับทางเดิม จะพบว่าตรงข้ามกับสนามฟุตบอลจะเป็นห้องน้ำซึ่งมีขนาดใหญ่เช่นกัน เพื่อรองรับสำหรับการใช้งานของทั้งภิกษุและภิกษุณี อีกทั้งชมราวาสมากมายที่มาร่วมปฏิบัติ และตรงข้ามกับเรือนรับรองขนาดเล็ก จะเป็นศาลาพักร้อนขนาดเล็ก และศาลาปฏิบัติธรรมใหม่ขนาดใหญ่ โกลั ๆ กับศาลาปฏิบัติธรรมใหม่นั้นจะมีสระน้ำขนาดใหญ่และพื้นที่เพาะปลูกไร่เรียงกันไปอย่างสวยงาม

สถานปฏิบัติธรรมฝั่งนักบวชชายมีภิกษุอยู่ประมาณหกสิบท่าน ส่วนมากเป็นชาวเวียดนามเช่นเดียวกับสถานปฏิบัติธรรมฝั่งนักบวชหญิง พระภิกษุที่เป็นเจ้าอาวาสเป็นพระชาวเวียดนามเช่นกัน เพิ่งเดินทางมาอยู่ที่นี้ได้ไม่นานนัก ท่านมีกิริยาจากที่สงบเยือกเย็น อีกทั้งเต็มไปด้วยความเป็นห่วงเป็นใย ให้การต้อนรับผู้วิจัยอย่างเป็นกันเอง ในน้ำเสียงที่นุ่มนวล สายตาที่มั่นคง และแสดงให้เห็นว่าตั้งใจฟัง ท่านชวนให้ผู้วิจัยรับประทานอาหารกลางวัน ซึ่งก็เป็นโอกาสที่ดีที่ได้

เริ่มต้นสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วมในสถานปฏิบัติธรรมดังกล่าว ผู้วิจัยได้รับการดูแลเป็นอย่างดีจากคนดูแลสวนสองสามีภรรยา ผู้ซึ่งมีความเห็นว่านักบวชของหมู่บ้านพลัมนั้นมีความเบิกบานสดใสมาก สังเกตได้จากเวลาทำงานในแปลงเกษตรกลางแสงแดดจ้า หรือว่าจะต้องแบกหามไม้และอุปกรณ์การก่อสร้างต่าง ๆ ก็ยังมีรอยยิ้มบนใบหน้าและเสียงหัวเราะให้พบเห็นและได้ยินอยู่เป็นระยะ ๆ เมื่อไรก็ตามที่ถูกไต่ถามว่าเหนื่อยไหม นักบวชชายก็จะยิ้มกล่าวขอบคุณที่เป็นห่วง อีกทั้งตอบว่าแม้จะเหนื่อย แต่มีความสุข นอกจากนี้ นักบวชชายยังมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างความสามัคคีกันในกลุ่ม เช่น การเล่นเกม หรือการละเล่นในเทศกาลต่าง ๆ คนดูแลสวนกล่าวว่านักบวชเหล่านี้มีความรัก และให้ความเมตตาต่อกันและกันมาก จะดูแลกันและกัน อีกทั้งยังแสดงความเป็นห่วงเป็นใยคนดูแลสวนอีกด้วย ผู้วิจัยเองก็สังเกตเห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างนักบวชและคนดูแลสวนนั้นเป็นไปอย่างเกื้อกูลกัน จะไม่ใช่ว่าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดต้องทำงานหนักอยู่ฝ่ายเดียว แต่ช่วยเหลือกัน มีการช่วยกันตัดหญ้า และช่วยกันดูแลสวน

ทางฝั่งนักบวชชายจะไม่ค่อยมีอาสาสมัครมาช่วยเหลือสอนภาษาไทยเท่าใดนัก เพราะโดยมากแล้ว อาสาสมัครจะเป็นเพศหญิง ดังนั้นจึงมีความเหมาะสมมากกว่าที่จะไปช่วยเหลือทางฝั่งนักบวชหญิง อย่างไรก็ตาม นักบวชชายก็จะได้เรียนรู้ภาษาไทยจากคนดูแลสวนเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งผู้วิจัยก็ได้มีโอกาสพูดคุยกับคนดูแลสวนนามว่า เอ มีความเลื่อมใสศรัทธาในลักษณะการแสดงออกระหว่างกันและกันของเหล่านักบวช และการปฏิบัติตนต่อฆราวาสของนักบวชเหล่านี้มาก ทั้ง ๆ ที่เอนั้นไม่ได้ถูกว่าจ้างให้มาช่วยงานในสถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ แต่เอก็เต็มใจและมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือและร่วมปฏิบัติกับนักบวชแห่งหมู่บ้านพลัม เพราะเขาได้รับความรักและความเมตตาจากนักบวชเหล่านี้อย่างยิ่ง

ช่วงที่ผู้วิจัยเดินทางมาเก็บข้อมูลที่สถานปฏิบัติธรรมนี้ เป็นเวลาที่นักบวชทุกคนกำลังเตรียมความพร้อมทั้งในเรื่องของสถานที่ และการปฏิบัติด้วย เพื่อที่จะต้อนรับ หลวงปู่ติช นัท ฮันห์ ซึ่งกำลังจะมาถึงในอีกไม่กี่วัน แต่ก่อนหน้าหลวงปู่จะเดินทางมาถึง พระนักบวชระดับธรรมาจารย์จากประเทศต่าง ๆ จะเดินทางมาเตรียมงานก่อน ซึ่งนับว่าเป็นโอกาสอันดีมากสำหรับผู้วิจัยในการที่จะค้นหาคณะศึกษาสำหรับการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา ซึ่งในช่วงเวลาดังกล่าวตารางเวลาสำหรับกิจวัตรประจำวันของนักบวชดังกล่าวไว้ข้างต้นนั้น มีการเปลี่ยนแปลงให้อึดหยุ่นมากขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับการที่เหล่านักบวชจะต้องช่วยกันเร่งมือในการปรับพื้นที่สถานปฏิบัติธรรมให้มีความเรียบร้อยเหมาะสมที่สุด ผู้วิจัยได้เข้าสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วมในกิจกรรมประจำวัน พบว่ากิจวัตรประจำวันที่คงเอาไว้อย่างแน่นอน คือ เวลาในการรับประทานอาหารสามเวลา ส่วนเวลาอื่น ๆ ก็จะกลายเป็นเวลาที่นักบวชจะช่วยกันตกแต่งเรือนของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ ตกแต่งศาลาปฏิบัติธรรมแห่งใหม่กับศาลาพักร้อน และช่วยกันปรับพื้นที่บริเวณศาลาปฏิบัติธรรมแห่งใหม่ให้เรียบร้อย

สวยงาม นักบวชจากฝั่งอารามหญิงก็จะเดินทางกันมาช่วยกันทำงานในฝั่งอารามชายด้วยความขยัน
ขันแข็งไม่แพ้กันบวชชายเลขทีเดียว

ผู้วิจัยเห็นว่าเมื่อนักบวชทั้งชายหญิงต่างทำงานกลางแสงแดดเป็นเวลานานๆ แต่ก็ยังมี
รอยยิ้มอยู่เสมอ งานต่างๆ เหล่านั้น หมายถึง การตัดแต่งท่อนไม้ทั้งเล็กและใหญ่ให้เป็นรูปทรงตาม
ต้องการด้วยเลื่อย การเกลี่ยพื้นดินให้เรียบเสมอกันด้วยจอบและคราด อีกทั้งยังมีการขนของทั้งหนัก
ทั้งเบาขึ้นรถลงรถกันอยู่บ่อยๆอีกด้วย ซึ่งผู้วิจัยก็ได้มีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมเหล่านี้ด้วย

หลังจากใช้แรงงานกันมาทั้งวัน ช่วงค่ำ นักบวชทุกคนก็ได้เวลาพักผ่อน ผู้วิจัยมีโอกา
สได้ใช้เวลาเดินเล่น และพูดคุยกับน้องไม้ และน้องโคด ผู้เตรียมบวช ทั้งสองคนให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง
กับงานวิจัย นอกจากนั้น ผู้วิจัยยังได้ใช้เวลากับกลุ่มนักบวชที่ล้อมวงเล่นกีตาร์ร้องเพลงเบาๆ กันอยู่
อย่างเบิกบานที่ศาลาปฏิบัติธรรมเดิม

การเล่นกีตาร์ และร้องเพลงนั้น จะเป็นสิ่งธรรมดาที่พบเห็นได้บ่อยครั้งในเวลา
พักผ่อนและในเวลาว่างงานภาวนาด้วย ซึ่งบทเพลงนั้นก็จะมีท่วงทำนองและเนื้อหาที่ช่วยปลุกให้
จิตใจมีความนุ่มนวล และช่วยปลุกให้มีสติ อีกทั้งแน่นอนว่า เพื่อปลุกความตระหนักรู้เกี่ยวกับความ
เมตตาในจิตใจด้วย ผู้วิจัยดื่มด่ำกับช่วงเวลานั้นมาก บทเพลงที่รื่นหู ช่วยทำให้เพิ่มความนุ่มนวลใน
จิตใจ ความยินดีต้อนรับจากนักบวชที่ยอมให้เข้าไปร่วมรับฟังทำนองอันไพเราะ บรรยากาศตรงนั้น
รู้สึกได้ถึงคำว่า เมตตา

ตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยอยู่ ณ สถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมนั้น จะเห็นภาพของ
นักบวชทั้งชายหญิงมาช่วยกันเตรียมพื้นที่ต่างๆ สำหรับการมาของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ ผู้วิจัย
นอกจากจะเข้าสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม ก็ยังได้พูดคุยกับคนดูแลสวนและพระภิกษุบางรูปด้วย
พระภิกษุหลายรูปที่ได้พูดคุยด้วย เมื่อทราบว่าผู้วิจัยมีจุดประสงค์ในการรวบรวมข้อมูลเรื่องการ
ปฏิบัติเพื่อความเมตตา ก็ได้ช่วยอธิบายเกี่ยวกับความเมตตา และลักษณะของผู้มีความเมตตา

วันที่ 12 ตุลาคม พ.ศ. 2553 หลวงปู่ติช นัท ฮันห์เดินทางมาถึงสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้าน
พลัม (ชั่วคราว) อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา ผู้วิจัยได้มีโอกาเป็นครั้งแรกมารับใช้ใกล้ชิดเป็นเวลา
อันสั้นเพียงครึ่งชั่วโมงเท่านั้น โดยการจัดแจงให้ท่านเดินขึ้นรถตู้ ช่วงเวลาที่รอต้อนรับนั้น ผู้วิจัย
สังเกตว่านักบวชทั้งชายหญิงที่ยืนอยู่ร่วมกับท่านติช นัท ฮันห์ต่างก็แสดงความรู้สึกรักปิติยินดีเป็น
อย่างมากที่ในที่สุดก็มีโอกาสได้อยู่ใกล้ชิดพระผู้เปี่ยมเมตตา น้ำเสียง สีหน้า และท่าทางของท่านติช
นัท ฮันห์ล้วนแล้วแต่เป็นไปอย่างนุ่มนวล และมีเมตตา เมื่อท่านขึ้นรถตู้แล้ว ช่วงที่รถตู้จะต้องข้าม
ท่อน้ำ ปรากฏว่าท่อน้ำแตกพัง ทำให้รถตู้ติดอยู่ตรงนั้น ขยับไม่ได้ ผู้วิจัยจึงได้ช่วยผลักรถตู้ด้วย
ขณะนั้นจะเห็นได้ชัดเจนว่า ท่านติช นัท ฮันห์อยู่ในอาการสงบในรถตู้ ไม่มีการแสดงความรู้สึกว่า

เคี้ยวหรือกลืนใดๆ จนกระทั่งรู้สึกเคี้ยวต่อไปได้ ท่านก็ยังสงบเงียบอยู่เช่นนั้น ทุกๆ คนทั้งนักบวช อาสาสมัคร และคนสวนที่ช่วยกันคั้นรดน้ำก็มีสีหน้าที่เต็มอิ่มด้วยความปลาบปลื้มในใจ

ตั้งแต่วันที่ 24 – 28 ตุลาคม พ.ศ. 2553 งานฝึกอบรมภาวนา “จิตสงบ ใจเบิกกว้าง” ณ วังรี รีสอร์ท พระอาจารย์ ดิษ นัท ธนัท พระมหาเถระจากศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติ หมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศสและคณะสงฆ์หมู่บ้านพลัมจากนานาชาติ จำนวนประมาณ 80 รูปเดินทางมาเยือนประเทศไทย เพื่อนำกิจกรรมภาวนาและแสดงปาฐกถาธรรม ผู้วิจัยเดินทางเข้าไปในงานฝึกอบรมภาวนานี้ด้วยเพื่อทำการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม และแน่นอนว่าจะต้องสัมผัสกับกรณีศึกษาที่สามซึ่งเป็นธรรมาจารย์ที่ผู้วิจัยเคยติดตามไปหาเข้าพระพุทธรูปด้วยกัน

วันอาทิตย์ ที่ 24 ตุลาคม ในการฝึกอบรมภาวนานี้ มีกำหนดตารางเวลา ดังนี้

09.30 น. ลงทะเบียน

11.30 น. รับประทานอาหารกลางวันในความเงียบ

14.00 น. ปฐมนิเทศเด็กและพ่อแม่

15.00 น. ปฐมนิเทศผู้ใหญ่

17.30 น. รับประทานอาหารเย็นในความเงียบ

19.00 น. นั่งสมาธิและสวดมนต์

21.00 น. ฝึกปฏิบัติความเงียบอันประเสริฐจนถึงหลังล้างจานในอาหารมื้อเช้า

ในวันแรกของงานอบรมภาวนานี้ผู้วิจัยมีเวลาในช่วงระหว่างรับประทานอาหารเย็นกับนั่งสมาธิและสวดมนต์ พบกับกรณีศึกษาที่สองเพื่อพูดคุยกันเพิ่มเติม และสังเกตการณ์ พบว่าท่านมีการปฏิสังสรรค์กับนักบวชคนอื่นๆ อย่างเป็นมิตร และพยายามไม่พูดสิ่งที่จะทำให้ผู้อื่นรู้สึกเสียใจ

ในวันจันทร์ ที่ 25 ตุลาคม ในการฝึกอบรมภาวนานี้ มีกำหนดตารางเวลา ดังนี้

05.30 น. ตื่นนอน

06.00 น. นั่งสมาธิ สวดมนต์ และเดินวิถีแห่งสติ

07.45 น. รับประทานอาหารเช้าในความเงียบ

09.15 น. ฝึกร้องเพลงแห่งสติ

09.30 น. ธรรมบรรยาย

11.30 น. รับประทานอาหารกลางวันในความเงียบ

14.00 น. กลุ่ม A ฟ้อนคลายอย่างสมบูรณ์และกราบสัมผัสพื้นดิน, กลุ่ม B สนทนาธรรม

16.30 น. ออกกำลังกายอย่างมีสติ (โยคะ กระบอง ชั่งกง)

17.30 น. รับประทานอาหารเย็นในความเงียบ

19.00 น. กลุ่ม B สนทนาธรรม กลุ่ม A ฟ้อนคลายอย่างสมบูรณ์และกราบสัมผัสพื้นดิน

21.00 น. ฝึกปฏิบัติความเจียบอันประเสริฐจนถึงหลังล้างจานในอาหารมือเช้า
ในวันอังคาร ที่ 26 ตุลาคม ในการฝึกอบรมภาวนานั้น มีกำหนดตารางเวลา ดังนี้

05.30 น. ตื่นนอน

06.00 น. นั่งสมาธิ สวดมนต์ และเดินวิถิแห่งสติ

07.45 น. รับประทานอาหารเช้าในความเจียบ

09.30 น. ธรรมบรรยาย

11.30 น. รับประทานอาหารกลางวันในความเจียบ

13.00 น. กลุ่ม A ผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์

14.30 น. ทุกกลุ่มสนทนาธรรม

16.30 น. ออกกำลังกายอย่างมีสติ (โยคะ กระบอง ชี่กง)

17.30 น. รับประทานอาหารเย็นในความเจียบ

18.45 น. ฝึกร้องเพลงแห่งสติ

19.00 น. นำเสนอข้อฝึกอบรมสติ 5 ประการ

21.00 น. ฝึกปฏิบัติความเจียบอันประเสริฐจนถึงหลังล้างจานในอาหารมือเช้า

ช่วงเวลาระหว่าง 19 นาฬิกา กับ 21 นาฬิกา ผู้วิจัยได้มีโอกาสดูคุยกับกรณีศึกษาที่สอง
อีกครั้ง ท่านอธิบายและแบ่งปันเกี่ยวกับประสบการณ์การปฏิบัติเมตตาภาวนาของท่านเอง จากนั้น
จึงได้พบกับพระเคนอีกครั้งหนึ่ง และได้สัมภาษณ์เกี่ยวกับกรณีศึกษาที่สองเพื่อจะนำไปใช้ในการ
ตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า

ในวันพุธ ที่ 27 ตุลาคม ในการฝึกอบรมภาวนานั้น มีกำหนดตารางเวลา ดังนี้

05.30 น. ตื่นนอน

06.00 น. นั่งสมาธิ สวดมนต์ และเดินวิถิแห่งสติ

07.45 น. รับประทานอาหารเช้าในความเจียบ

09.15 น. ฝึกร้องเพลงแห่งสติ

09.30 น. ธรรมบรรยาย

11.30 น. รับประทานอาหารกลางวันในความเจียบ

13.00 น. กลุ่ม B ผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์

14.30 น. ทุกกลุ่มสนทนาธรรม

16.30 น. นำเสนอการสร้างสังฆะ

17.30 น. รับประทานอาหารเย็นในความเจียบ

18.30 น. ฝึกซ้อมพิธีรับข้อฝึกอบรมสติ 5 ประการ

19.00 น. นำเสนอการเริ่มต้นใหม่

21.00 น. ฝึกปฏิบัติความเจียบอันประเสริฐจนถึงหลังล้างจานในอาหารมือเช้า

ในวันพฤหัสบดี ที่ 28 ตุลาคม ในการฝึกอบรมภวานานี้ มีกำหนดตารางเวลา ดังนี้

06.00 น. พิธีรับข้อฝึกอบรมสติ 5 ประการ

08.00 น. รับประทานอาหารเช้าในความเจียบ และเตรียมตัวเดินทางกลับ

สำหรับวันสุดท้ายของงานฝึกอบรมภวานานี้ ผู้วิจัยได้มีโอกาสดัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมงาน ภวานาคคนหนึ่งชื่อว่าพี่กลางซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มสนทนาธรรมเดียวกันกับผู้วิจัย ได้มีประสบการณ์ โดยตรงกับกรณีศึกษาที่สาม อีกทั้งยังได้สัมภาษณ์อาสาสมัครอีกท่านหนึ่งชื่อว่าพี่หนู ผู้ซึ่งได้เข้า กลุ่มสนทนาธรรมและได้มีประสบการณ์โดยตรงกับกรณีศึกษาที่หนึ่ง การสัมภาษณ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยจะสามารถนำไปใช้ได้ ใน การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า นอกจากนั้นยังได้กล่าวคำอำลา กับ กรณีศึกษาทั้งสามราย แต่ละรายก็ยังให้ข้อมูลที่ดีที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตาได้ เป็นอย่างดี

ตอนที่ 2 กรณีศึกษา

ภิกษุธรรมาจารย์ภูธรธรรม: ชีวิตของเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ เช่นกัน

หลายเดือนก่อนที่ผู้วิจัยจะได้มาถึงสถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ ผู้วิจัยได้รับคำแนะนำจาก อาสาสมัครคนหนึ่งของหมู่บ้านพลัม ว่าให้หาโอกาสพูดคุยกับภิกษุธรรมาจารย์รูปหนึ่ง ซึ่งเป็นชาว สเปน และได้บวชอยู่ที่สถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมประเทศฝรั่งเศส อาสาสมัครคนนั้นกล่าวว่า ภิกษุดังกล่าวนี้นี้มีการแสดงออกซึ่งทำให้รับรู้ได้ว่าท่านมีความเมตตาสูง ทั้งลักษณะการพูดจา และ เนื้อหาของคำพูด อีกทั้งยังมีกิริยาที่ทำให้หน้าเข้าหา มีความรู้สึกรู้ว่ามีความปลอดภัย และมีความสงบ อบอุ่น ผู้วิจัยได้รับทราบข้อแนะนำนี้ และหวังว่าจะมีโอกาสได้พบปะกับท่านในช่วงเวลาที่มาเก็บ ข้อมูล ซึ่งความหวังนั้นก็กลายเป็นความจริง เพราะวันอาทิตย์ที่ 3 ตุลาคม พ.ศ.2553 ขณะที่ผู้วิจัยเข้าไปสังเกตอย่างมีส่วนร่วมกับกิจกรรมต่าง ๆ ของหมู่บ้านพลัมฝั่งนักบวชหญิง ซึ่งดังที่กล่าวไว้แล้ว ว่า ทุกวันอาทิตย์ นักบวชชายจากสถานปฏิบัติธรรมฝ่ายชายจะเดินทางมารวมกันที่สถานปฏิบัติ ธรรมฝ่ายหญิง เพื่อปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน ผู้วิจัยจึงมีโอกาสดำเนินการร่วมกับนักบวช บุคคลอื่น ๆ และอาสาสมัคร นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีโอกาสเข้าร่วมในการสนทนาธรรมด้วย ซึ่งทำให้ได้พูดคุยกับ อาสาสมัครอีกคนหนึ่งชื่อว่าพี่จิก พี่จิกได้บอกข่าวดีให้ผู้วิจัยทราบว่า พระภิกษุชาวสเปนดังกล่าวนั้น ได้เดินทางมาถึงแล้ว ท่านมีชื่อว่า ภิกษุภูธรธรรม

ในเช้าวันที่ 4 ตุลาคม พ.ศ.2553 หลังจากทีนักบวชและผู้วิจัยได้ฟังธรรมบรรยายใน สถานปฏิบัติธรรมฝั่งนักบวชชายแล้ว ผู้วิจัยก็เข้าติดต่อพระเจ้าอาวาสที่ห้องทำงานเพื่อขออนุญาต



พบพระภุชกรรม ซึ่งท่านก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เมื่อพระภุชกรรมปรากฏตัว ผู้วิจัยได้แนะนำตัว และบอกถึงวัตถุประสงค์ของการขออนุญาตพบ ครั้งแรกท่านขอปฏิเสธ เพราะท่านยังรู้สึกเหนื่อย จากการเดินทางมาจากต่างประเทศซึ่งมีการปรับเปลี่ยนเวลาของการตื่น และการนอนหลับ ท่านยังต้องการเวลาเพื่อปรับตัว และขอให้ผู้วิจัยมาพบท่านใหม่ในวันต่อไป ผู้วิจัยเดินคอตกลับออกมา จากห้องทำงานนั้นด้วยความรู้สึกผิดหวัง แต่ก็เข้าใจในความเหน็ดเหนื่อยของท่าน สีน้าของท่านก็ไม่ค่อยสู้ดี สมควรอยู่แล้วที่ท่านจะต้องพักผ่อนก่อน อย่างไรก็ตาม ขณะที่ผู้วิจัยยืนนิ่งนึกคิดและ รู้สึกสิ่งเหล่านี้ พระภุชกรรมก็เดินออกมาด้วยท่าทีที่แตกต่างไปราวกับคนละคน น้ำเสียงของท่านว่า เร่งและมีรอยยิ้มมากขึ้น ท่านบอกมาให้ตามท่านไป ผู้วิจัยยังรู้สึกงงกับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่เข้าใจว่าท่าน ให้เดินตามไปทำไมทั้ง ๆ ที่เมื่อครู่นี้เองท่านได้บอกชัดเจนแล้วว่าท่านยังไม่พร้อมที่จะให้สัมภาษณ์ เมื่อเดินถึงชุดโต๊ะเก้าอี้หินอ่อนได้เดินไม่ช้าอยู่ไม่ไกลจากห้องทำงานและห้องอาหารของนักบวช ชายทั้งหลายนัก ก็พบว่า เป็นจุดที่มีความเป็นส่วนตัว มีเฉพาะผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลเท่านั้น ท่านเชื้อเชิญให้ผู้วิจัยนั่ง แล้วท่านจึงนั่งลงด้วย เมื่อเห็นรูปการคั่งนั้นผู้วิจัยเข้าใจแล้วว่าพระภุชกรรมให้ อนุญาตในการสัมภาษณ์แล้ว จึงไม่รอช้า กล่าวขอบคุณท่าน ขออนุญาตบันทึกเสียง จดบันทึกข้อมูล ที่สำคัญ และทำการเริ่มต้นสัมภาษณ์พูดคุยได้ทันที การสัมภาษณ์ใช้คำถามปลายเปิด เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลพูดอย่างอิสระประเด็นใดก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเรียงตามแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะถามคำถาม ที่ยังไม่ครบประเด็นจนครบถ้วน คำถามใดยังไม่กระจ่างก็ถามซ้ำจนได้ข้อมูลที่ครบถ้วนตรงกันและ อิ่มตัว ซึ่งพิจารณาจากคำตอบที่วนกลับมาอีก เมื่อทำการสัมภาษณ์เสร็จผู้วิจัยกล่าวแสดงความปลาบ ปลื้มยินดีและขอบคุณ เพราะทุกคำพูดของผู้ให้ข้อมูลเต็มไปด้วยแบบอย่างการปฏิบัติเพื่อพัฒนา ความเมตตา

ตอนที่ผู้วิจัยพบกับพระภุชกรรมเป็นเวลาประมาณ 10 นาฬิกา อากาศยังเย็นสบาย แม้ว่า จะมีแสงแดดสาดส่องให้สว่างทั่วทั้งสถานปฏิบัติธรรม แต่สายฝนที่เพิ่งหยุดไปเมื่อเช้ามืดก็ยังคง ยับยั้งไอร้อนไว้จนรู้สึกหนาวได้ในบางขณะที่ลมเอื่อย ๆ แฝวพัดมาสัมผัสร่างกาย อีกทั้งต้นไม้ เหนือจุดที่เรา นั่งกันอยู่ก็แผ่กิ่งก้านช่วยบดบังลำแสงอาทิตย์ไม่ให้รบกวนการพูดคุย บนเก้าอี้หินอ่อน นี้จะมีแต่ผู้วิจัยที่ยังหิบบปากกาบ้าง ย้ายที่วางสมุดบ้าง และเปลี่ยนมุมการนั่งบ้าง เพื่อที่จะอยู่ใน สภาพที่พร้อมในการสัมภาษณ์มากที่สุด ส่วนพระภุชกรรมนั้นนั่งสงบอยู่ บนใบหน้าที่มีรอยยิ้มน้อย ๆ ให้รู้สึกอบอุ่นใจ ตั้งแต่แรกนั้น จนกระทั่งท่านบอกว่า “หลวงพี่พร้อมแล้วครับ”

ในหมู่บ้านพลัมประเทศฝรั่งเศส หลวงพี่ภุชกรรมเล่าว่าหลวงพี่อยู่ร่วมกับภิกษุรูปอื่น ๆ อีก 30 ถึง 40 รูป ที่อารามเล็ก ๆ ที่เรียกว่าเซ็งฮา (Son Ha) ซึ่งอยู่ติดกับอารามใหญ่ (Upper Hamlet) ที่นั่นเป็นที่อยู่ของภิกษุโดยเฉพาะ ส่วนภิกษุณีก็จะแยกอารามอยู่อีกแห่งหนึ่ง เกี่ยวกับการใช้ชีวิต นักบวชของหลวงพี่เองนั้น แต่ละวันจะมีกิจวัตรประจำวันไม่ต่างจากตารางเวลาที่มีที่หมู่บ้านพลัม

ประเทศไทยสักเท่าไร มีการปลูกพืชผล ทำอาหารรับประทานกันเอง จัดการกับขยะมูลฝอย และอื่น ๆ แต่ด้วยความที่หลวงพี่เป็นพระผู้ใหญ่ระดับธรรมจารย์ จะต้องคอยคิดวางแผนเกี่ยวกับการจัดงานฝึกอบรมภาวนาซึ่งมีบ่อยมาก ๆ เมื่อถึงวันงาน หลวงพี่และนักบวชทุกคนก็จะมีบทบาทต่าง ๆ แบ่งกันอย่างชัดเจน ดังที่ได้เล่าว่า

“...กิจกรรมต่างๆ ที่นั่นจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับว่าเรากำลังจะต้องจัดงานภาวนาแบบไหน ถ้าเรากำลังจะจัดงานภาวนาขนาดใหญ่ใหญ่ เช่น งานภาวนาฤดูร้อน หรือ งานภาวนายี่สิบเอ็ดวัน โดยปกติแล้ว เราก็จะ่วนอยู่กับผู้เข้าร่วมงานภาวนาครับ คือ เราจะนำปฏิบัติ นำทำสมาธิ เราจะต้องเกี่ยวข้องอยู่แต่กับการปฏิบัติของเรา เราจะแสดงให้เห็นถึงวิธีการปฏิบัติของเรา เราจะจัดให้มีธรรมะบรรยาย เราจะนำเสนอสนทนาธรรมในกลุ่มย่อย เรานำกิจกรรมต่างๆ และแบ่งปันประสบการณ์ในแง่มุมต่างๆ ของการปฏิบัติเพื่อให้ผู้เข้าร่วมงานรู้สึกคุ้นเคยกับวิธีการปฏิบัติ และเพื่อที่ผู้เข้าร่วมนั้นจะได้มีอะไรบางอย่างติดตัวกลับบ้านไปด้วย ในกรอบงานที่กล่าวมานั้น นักบวชแต่ละคนจะมีกิจกรรมแตกต่างกันไป สำหรับกิจกรรมของเด็ก หลวงพี่บางรูปก็จะได้เล่นอยู่กับเด็ก เด็ก หลวงพี่บางรูปอาจจะได้ทำงานอยู่กับกิจกรรมสำหรับเด็กวัยรุ่น ผู้ใหญ่ตอนต้น หรือกับผู้ใหญ่ ภิกษุรูปหนึ่งอาจได้เป็นคนจัดหาซื้อข้าวของ เราจะมีหน้าที่กันทุกคน...”

ดังกล่าวนั้นหมายความว่า ชีวิตในฐานะนักบวชที่หมู่บ้านพลัมประเทศฝรั่งเศสนั้น นอกจากจะมีกิจวัตรประจำวัน คือ 4 นาฬิกา คื่นนอน 4 นาฬิกา ถึง 5 นาฬิกา นั่งสมาธิ สวดมนต์ 7 นาฬิกา 30 นาที ถึง 8 นาฬิกา 30 นาที รับประทานอาหารเช้า 9 นาฬิกา ถึง 10นาฬิกา 30 นาที ฟังธรรมบรรยาย หรือ ศึกษาพระธรรม 11 นาฬิกา ถึง 12 นาฬิกา 30 นาที รับประทานอาหารกลางวัน 12 นาฬิกา 30 นาที ถึง 14 นาฬิกา ผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ หรือ พักผ่อนตามอัธยาศัย 14 นาฬิกา 30 นาที ถึง 15 นาฬิกา 30 นาที ประชุม 15 นาฬิกา 30 นาที ถึง 16 นาฬิกา 30 นาที ทำงานอย่างมีสติ 16 นาฬิกา 30 นาที ถึง 17 นาฬิกา 30 นาที ออกกำลังกายอย่างมีสติ 17 นาฬิกา 30 นาที ถึง 18 นาฬิกา 30 นาที รับประทานอาหารเช้า 19 นาฬิกา 30 นาที ถึง 20 นาฬิกา 30 นาที นั่งสมาธิ สวดมนต์ 20 นาฬิกา 30 นาที ถึง 21 นาฬิกา 30 นาที พักผ่อนตามอัธยาศัย หลังจาก 21 นาฬิกา 30 นาที อยู่ในความเงียบอันประเสริฐ ยังจะคอยทำหน้าที่ต่าง ๆ เพื่อเตรียมงานฝึกอบรมภาวนาเหมือน ๆ กับที่บริษัททั่ว ๆ ไปจัดงานฝึกอบรม และเมื่อถึงวันงาน ก็จะทำหน้าที่ต่าง ๆ ในงานอีกด้วยเช่นกัน

ในการทำงานต่าง ๆ ดังที่หลวงพี่ภูธรธรรมเล่ามานั้น แต่ละท่านจะไม่ได้ทำหน้าที่เดียวทุกครั้งไป แต่จะมีการสับเปลี่ยนหมุนเวียนงานกันทำ เช่น ถ้ามีนักบวชคนหนึ่งได้ทำหน้าที่เป็นผู้ประสานงานในงานที่ผ่านมา งานครั้งหน้านักบวชท่านนั้นอาจจะได้เป็นคนจัดหาซื้อข้าวของแทน หลวงพี่บอกว่า การหมุนเวียนหน้าที่การทำงานเช่นนี้จะทำให้นักบวชมีความคุ้นเคยกับทุก ๆ ด้านของสถานปฏิบัติธรรม และเป็นรูปแบบของเซนอย่างจริงแท้ดั้งเดิม (Nhat Hanh, 1974)

หลวงพี่ภูธรมีความลึกซึ้งในการเล่าถึงลักษณะการใช้ชีวิต และบทบาทของนักบวชแห่งหมู่บ้านพลัมเป็นอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะเล่าถึงบทบาทที่ปฏิบัติภายนอกแล้ว ยังอธิบายถึงบทบาทที่ปฏิบัติภายในจิตใจอีกด้วย เพราะ ทั้งเรื่องของบทบาทและลักษณะการใช้ชีวิตนั้นต่างก็มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องสอดคล้องกันเพื่อที่นักบวชนั้นจะพัฒนาคุณสมบัติที่สำคัญจำเป็นอย่างหนึ่งขึ้นมา นั่นคือ ความมีสติ หลวงพี่กล่าวว่

“...ถ้าฟังการกระทำสิ่งต่างต่าง อย่างมีสตินั้น ไม่เพียงพอ แต่ขณะทำงานนักบวชจะต้องทำงานเพื่อบ่มเพาะความมีสติด้วย ความมีสติเกิดขึ้นได้ในทุกทุก อย่างที่กำลังกระทำ หากสังฆะมอบหมายให้คุณทำงานออฟฟิศ คุณจะ ไม่เพียงทำงานออฟฟิศเท่านั้น คุณจะทำงานออฟฟิศอย่างมีสติไปด้วย ดังนั้นการมีสติจึงเป็นแง่มุมหลักหลัก ของบทบาทของนักบวชที่นี่ครับ...”

ดังนั้นสิ่งที่สำคัญเกี่ยวกับบทบาทของนักบวชของหมู่บ้านพลัมนั้น ไม่ใช่เพียงแค่การทำอะไร แต่ลึกลงไปจิตใจต่างหากที่จะต้องมีสติอยู่เสมอกับสิ่งที่กำลังทำอยู่

หลวงพี่ภูธรสอนว่า เมื่อคนเรามีความคุ้นเคยกับวิธีการปฏิบัติแล้ว การปฏิบัติและการทำงานจะกลายเป็นสิ่งเดียวกัน ความมีสติจะเกิดขึ้นในใจของเราตามมาเอง แม้ว่าเวลาทำสมาธิเราอาจไม่สามารถตั้งมั่นพอที่จะมองเห็นถึงความมีสตินั้นในใจ แต่สิ่งที่สำคัญมากกว่านั้นก็คือ ขณะที่เรำใช้ชีวิตประจำวัน เรารู้ตัวอย่างแท้จริงหรือไม่ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ หลวงพี่ยกตัวอย่าง เช่น การรับโทรศัพท์ หรือการใช้คอมพิวเตอร์ในการทำงาน เราก็จะต้องรู้ตัวทั่วพร้อมว่ากำลังทำสิ่งนั้น ๆ อยู่

บางทีการมีสติในชีวิตประจำวันก็ไม่ง่ายนัก เพราะคนเรามักจะชอบทำสิ่งต่าง ๆ โดยอัตโนมัติ ซึ่งคนเราจะต้องฝึกฝนปฏิบัติ โดยการละทิ้งรูปแบบการกระทำเดิม ๆ ที่เคยชิน และเรียนรู้วิธีการทำสิ่งต่าง ๆ เสียใหม่ (Nhat Hanh, 1991) หลวงพี่ยกตัวอย่างว่า

“...เหมือนกับการทำอาหารนะครับ นักบวชที่นี่ต้องทำอาหารครับ เราทำอาหารในวิธีที่ทำให้รู้สึกเหมือนกับว่ากำลังทำสมาธิไปด้วยหรือไม่ นี่คือการถามสำคัญเลยครับ เรารู้สึกดีหรือเครียดหรือกลัวไปด้วยหรือไม่ขณะทำอาหารเพราะว่าเรามีเวลาทำเพียงแค่สิบนาที่เท่านั้น หรือเกิดความกลัวเพราะว่ามีอีกหลาย หลาย คนกำลังเฝ้ารอที่จะได้รับประทานอาหาร สถานปฏิบัติธรรมนี้เป็นเหมือนกับร่างกายคนคนหนึ่งครับ ร่างกายนั้นจะมีชีวิตได้ก็ต่อเมื่อมีคุณสมบัติของการมีสติและความรู้ตัวทั่วพร้อม หากคุณมีสองคุณสมบัตินี้แล้ว ชีวิตคุณจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างใหญ่หลวง เพราะชีวิตคุณจะมีความลึกซึ้งมากขึ้น คุณจะมองสิ่งต่าง ต่าง เปลี่ยนแปลงไป...”

ดังกล่าวนี้อาจแสดงว่า วิธีการปฏิบัติเพื่อให้มีสติอยู่กับการกระทำต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน คือ เราจะต้องเรียนรู้วิธีการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งนั้น ๆ ในขณะนั้นเพียงเท่านั้นให้ดีที่สุด โดยไม่หลงติดอยู่กับวิธีการหรือระบบความเชื่อเดิม ๆ ที่เคยชิน และไม่คิดฟุ้งซ่านวิตกกังวลถึงสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น และเมื่อฝึกปฏิบัติเช่นนั้นอยู่เรื่อย ๆ แล้ว จะมีการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น เรียกได้ว่า

ชีวิตของผู้ซึ่งมีสติเช่นนั้นว่ากำลังมีบทบาทของการมีชีวิตอยู่จริง นักบวชของหมู่บ้านพลัมผู้ซึ่งทำหน้าที่ของตนอย่างมีสติ รู้ตัวทั่วพร้อม ถือว่ามีความสมบูรณ์ในบทบาทของการมีชีวิตเป็นนักบวชของหมู่บ้านพลัมแล้วเช่นกัน

ดังที่ได้กล่าวถึงแล้วข้างต้นว่าหลวงพี่ภูธรธรรม ในฐานะนักบวชระดับธรรมจารย์ของหมู่บ้านพลัมก็จะมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมต่าง ๆ ของหมู่บ้านพลัม คือ ตระเตรียม และทำหน้าที่ต่าง ๆ ในงานฝึกอบรมภาวนา อยู่ตลอดเวลา ผู้วิจัยถามว่าจากการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวนี้ หลวงพี่มีความรู้สึกอย่างไร ผู้วิจัยได้รับคำตอบที่ไม่คาดคิดว่า “บางครั้งหลวงพี่ก็รู้สึกเป็นทุกข์มาก” หลวงพี่เล่าว่าเวลาที่ทำงานในออฟฟิศเพื่อเตรียมงาน และทำหน้าที่ต่าง ๆ ในงานฝึกอบรมภาวนา เช่น ทำอาหาร นั้น มีหลาย ๆ ครั้งที่หลวงพี่เองก็มีสติไม่พอทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาได้ หลวงพี่กล่าวว่า

“...ตอนที่หลวงพี่ทำอาหาร หรือทำงานในออฟฟิศ บางครั้งหลวงพี่ก็รู้สึกเป็นทุกข์มาก เพราะหลวงพี่ไม่สามารถทำงานในแบบที่เคยชินได้ หลวงพี่จำเป็นต้องพยายามค้นหาวิธีการทำงานในแบบใหม่ ด้วยความที่เราเป็นมนุษย์ บางครั้งเราก็รู้สึกเป็นทุกข์ เพราะว่าเรายังมีอารมณ์ และความรู้สึกนึกคิดในแบบเดิมเดิม ถ้าหากคุณต้องทำอาหารกับอีกคนหนึ่ง และคุณได้ทำอาหารมานานเป็นชั่วโมงแล้ว แต่คนอีกคนนั้นก็ยังไม่เข้ามาช่วยเลย คุณอาจจะรู้สึกเป็นทุกข์ขึ้นมานิดหน่อยก็เป็นได้ (หัวเราะ)...”

หลวงพี่ภูธรธรรมหัวเราะด้วยความเขินอายที่ต้องยอมรับในตนเองว่าเป็นมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง แม้จะเป็นนักบวชระดับธรรมจารย์แล้ว ถือว่ามีการปฏิบัติเหมาะสมที่ได้รับการยอมรับให้สามารถสอนผู้อื่นได้ แต่ก็มีอารมณ์ และความทุกข์ได้เช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม เมื่อรู้ตัวว่ามีความทุกข์ หลวงพี่ก็มีวิธีปฏิบัติเพื่อจัดการกับความทุกข์นั้น เริ่มต้นโดยการตระหนักถึงความทุกข์นั้นของตนเอง หายใจเข้าออกลึก ๆ เพื่อผ่อนคลาย ใคร่ครวญว่าทำไมถึงรู้สึกอารมณ์เสียอย่างนั้น เมื่อทำตามตามขั้นตอนนี้แล้ว จะเกิดความเข้าใจตนเอง เกิดความเข้าใจว่าตนเองมีความนึกคิดหลายอย่างเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ และความนึกคิดเหล่านั้นนี้เองที่ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้น

การยอมรับว่าตัวเราเองก็เป็นมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งก็เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะทุกวันนี้เราอยู่กับเทคโนโลยี กับเครื่องจักรอีกมากมาย ทั้งในชีวิตที่บ้าน และในที่ทำงานก็เช่นกันมากเกินไป จนกระทั่งเราเองเริ่มบังคับตนเองให้เป็นเหมือนหุ่นยนต์ แต่จริง ๆ แล้ว เราก็เป็นมนุษย์ เมื่อคนเรายอมรับความเป็นมนุษย์ของเราเองได้ เราจะเริ่มเรียนรู้ว่าอาจจะต้องดูแลตนเองอย่างมีความเมตตา และนุ่มนวลมากยิ่งขึ้น อีกทั้งความทุกข์ที่มีก็สมควรที่จะได้รับการดูแล แต่ความคิดแบบนี้ก็มีความเป็นอุดมคติ คือ ส่วนมากแล้วคนเราจะโทษคนอื่นก่อนที่จะตระหนักได้ว่าความทุกข์นั้นเกิดขึ้นมาจากภายในจิตใจของตนเอง เพราะฉะนั้นเราจึงควรที่จะฝึกฝนตนเอง บางคนก็อาจทำได้ง่าย แต่บางคนก็อาจทำได้ยาก ขึ้นอยู่กับว่าสิ่งที่ทำนั้นคืออะไร และทำที่ไหน หลวงพี่ยกตัวอย่างว่า

“อย่างหลวงพี่เนี่ยคุ้นเคยกับการทำอาหารครับ เพราะฉะนั้นการทำอาหารก็เป็นสิ่งที่ง่ายสำหรับหลวงพี่ แต่ถ้ามีคนให้หลวงพี่ไปอยู่ในจุดที่ไม่คุ้นเคย หลวงพี่จะหมดความอดทนได้เร็วมาก ยังมีอีกหลายสิ่งให้เรียนรู้ ยังมีอีกหลายสิ่งให้ปล่อยวางและผ่อนคลาย”

ในกิจกรรมงานฝึกอบรมภวนา นักบวชแต่ละคนก็มีความถนัดแตกต่างกันไป บางคนมีความมั่นใจมากในการทำอาหารอยู่ในครัว ถ้านักบวชคนนั้นต้องออกมาทำหน้าที่พิธีกรบนเวที นักบวชคนนั้นจะเกิดความทุกข์ขึ้นมาได้ แต่สิ่งที่สำคัญก็คือการได้เรียนรู้จากตัวเองทั้งในเรื่องของการตระหนักรู้ถึงความทุกข์ และการจัดการกับความทุกข์นั้น ในวิธีการที่มีความเมตตาต่อตนเองมากที่สุด

สำหรับหลวงพี่ภูธร ความเมตตาเป็นเรื่องใหญ่มาก ในการที่จะให้ความหมายของความเมตตา ได้เราจะต้องรู้และเข้าใจก่อนว่าความเมตตา มีลักษณะอย่างไร และเมื่อเรารู้คั้งนั้นแล้ว จะทำให้สามารถรู้ได้อีกด้วยว่าตนเองมีความเมตตาหรือไม่ มากน้อยเพียงพอยังไง หลวงพี่ได้ชวนให้ลองอ่านพระคัมภีร์ต่าง ๆ ที่มีเรื่องราวของพระพุทธเจ้า ผู้ซึ่งแน่นอนว่าเป็นตัวอย่างของลักษณะของความเมตตาอันสูงสุด ส่วนถ้าจะมองให้เห็นภาพของความเมตตาที่จับต้องได้ และยังมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ก็คือ องค์ดาไลลามะ และหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ นั่นเอง หลวงพี่กล่าวว่า “...ทั้งสามท่าน นั่นคือความเมตตา...”

โดยส่วนตัวแล้ว หลวงพี่ภูธรให้ความเห็นว่า ความเมตตาเป็นปฏิกิริยาตอบสนองอัตโนมัติต่อความทุกข์และสถานการณ์ต่าง ๆ ของบุคคลอื่น ๆ แสดงออกมาได้เป็นการกระทำที่จะโอบอุ้ม และโอบกอดความทุกข์ไว้ได้โดยธรรมชาติ เป็นคุณสมบัติและความจริงแท้ซึ่งช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและพลังทางจิตใจให้สามารถฟันฝ่าความยากลำบากไปได้ โดยไร้ซึ่งความกลัว ความเมตตาเป็นสิ่งที่คนเราต้องการที่จะบ่มเพาะ และรู้สึกถึง

องค์ประกอบสำคัญของความเมตตาในทัศนคติของหลวงพี่ คือ ความอดทน การฟังอย่างลึกซึ้ง การใช้วาจาเปี่ยมรัก และปัญญา หลวงพี่อธิบายเกี่ยวกับความอดทนว่า

“...ความอดทนเป็นคุณธรรมพื้นฐานที่ทำให้เรามองเห็นสิ่งต่างต่าง เหมือนกับเวลาคุณขับรถที่แรงมากมาก คุณมีรถที่ดีและเร็วมากมาก คุณจะพุ่งไปข้างหน้าเร็วมากจนมองอะไรไม่เห็นเลย ความอดทนจะป็นเหมือนกับรถที่วิ่งได้ช้ามาก ช้าที่สุดสุด เวลาคุณขับคุณจะมีเวลามองเห็นต้นไม้ และสิ่งต่างต่าง อีกมากมายอย่างแท้จริง ซึ่งหากคุณขับรถที่วิ่งเร็วมาก คุณจะไม่มีวันได้มองเห็นเลย...”

ความอดทน จึงหมายถึง การใช้เวลาในการทำสมาธิถึงสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ยาวนานมากขึ้น

หลวงพี่กล่าวเกี่ยวกับการฟังอย่างลึกซึ้ง ว่า “...การฟังเป็นคุณสมบัติอีกอย่างหนึ่งที่เรามักจะไม่ค่อยได้บ่มเพาะมากนัก โดยทั่วไปแล้ว เวลาที่เราสนทนากับอีกคนหนึ่งนั้น เราก็จะเอาแต่



เตรียมพร้อมที่จะได้ตอบ ดังนั้นเราจะไม่ได้ฟังอย่างแท้จริง...” ดังนั้น การฟังอย่างลึกซึ้ง จึงหมายความว่า การฟังผู้อื่นอย่างแท้จริง โดยไม่เอาแต่คิดถึงสิ่งที่ตนจะต้องได้ตอบกลับไป

ในเรื่องของการใช้วาจาเปี่ยมรัก หลวงพี่กล่าวว่า “...เมื่อได้ฟังแล้วคุณก็จะรู้ว่าการพูดและคำพูดลักษณะใดที่จะช่วยเกื้อหนุนความสัมพันธ์ของคุณได้ และคำพูดลักษณะใดที่จะไม่ช่วย...” ดังนั้น การใช้วาจาเปี่ยมรัก คือ วิธีการพูดและการใช้คำพูดที่จะช่วยเกื้อหนุนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ นั่นเอง (Nhat Hanh, 2004)

ส่วนเรื่องของปัญญา นั้น หลวงพี่กล่าวว่า “...ในการปฏิบัติเมตตาภาวนาคุณก็ต้องหล่อเลี้ยงความฉลาดและปัญญาของตัวเองด้วยเพื่อจะได้มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็นจริงจริง ... ในการที่คุณจะลงแรงลงพลังกับอะไรสักอย่างนั้น มันก็เหมือนกับการลงทุนในธนาคารนั่นแหละ ธนาคารบางแห่งก็ไม่ค่อยจะเป็นประโยชน์นักสำหรับคุณ ธนาคารบางแห่งก็ดี ดังนั้นคุณจะต้องตัดสินใจให้ว่าคุณต้องการที่จะลงทุนลงแรงมานะพยายามกับสิ่งใด นี่คือการฉลาดในการเลือกตัดสินใจหรือปัญญาคับ แล้วคุณจะใช้ความสามารถของคุณในชีวิตประจำวันได้อย่างชาญฉลาดมากขึ้น คุณจะลงแรงลงพลังกับสิ่งใดดีครับ คุณจะลงทุนกับอะไรดี คุณจะทำอะไรเพื่อที่จะตระหนักได้ว่าคุณกำลังทำอะไรอยู่ การใช้เวลาทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ถือว่าเป็นการลงทุนครับ...”

ดังนั้น ปัญญา ในที่นี้ จึงหมายถึง ความฉลาดในการเลือกตัดสินใจว่าจะกระทำการสิ่งใดและไม่กระทำการสิ่งใด เพื่อที่จะทำให้เกิดประโยชน์ที่สุด (Nhat Hanh, 2005)

ในการพัฒนาความเมตตานี้จะต้องอาศัยวิธีการฝึกฝนปฏิบัติ และการฝึกฝนปฏิบัติที่ดี นั่นก็คือ การปฏิบัติเพื่อเพิ่มศักยภาพขององค์ประกอบต่างๆ ของความเมตตา คือ ความอดทน การฟังอย่างลึกซึ้ง การใช้วาจาเปี่ยมรัก และปัญญา นั่นเอง หลวงพี่ภูธรธรรมได้กล่าวเกี่ยวกับความอดทนไว้ว่า

“...ความอดทนเป็นหนึ่งในคุณสมบัติแรกแรก ที่เราน่าจะบ่มเพาะและถนอมให้เติบโต เพราะว่าคนเราไม่ค่อยมีความอดทนกันนะครับ เป็นปกติ อย่างเช่น ถ้าเรามีความเจ็บปวด เราจะอดทนกับความเจ็บปวดนั้นได้ไหม ถ้าคุณจะต้องยืนรอซื้อตั๋วรถไฟหรืออะไรก็ตาม คุณก็คงรู้สึกหงุดหงิดหมดความอดทน ถ้าคุณรอรับประทานอาหาร คุณก็คงหงุดหงิดหมดความอดทน หรือว่าหลวงพี่ใส่รองเท้าไม่ได้เสียที ผูกเชือกไท หรือจัดทรงผมไม่เรียบร้อยเสียที พยายามจะหิวผม ผมมันจะเคঁดยุ่นนั่นแหละ ราวๆ คุณจะได้เห็นเลยว่าความไม่อดทนนั้นทรงพลังมาก มันเป็นสภาพของจิตในทางลบซึ่งมีแต่จะบั่นทอนขัดขวาง หากคุณใช้ชีวิตในวิถีการปฏิบัติ คุณจะเริ่มตระหนักได้ว่าเรานั้นแสดงความอดทนน้อยมาก ความอดทนของเราอ่อนแอเหลือเกิน ครั้งแรกที่หลวงพี่เข้าปฏิบัติในแนวทางหมู่บ้านพลัม หลวงพี่เข้าร่วมงานภาวนาสามวัน เพราะคิดว่าถ้าร่วมงานภาวนาหนึ่งสัปดาห์ มันจะนานมากเกินไป แต่หลังจากนั้นหลวงพี่ก็เข้าร่วมงานภาวนาหนึ่งสัปดาห์ และคิดว่าถ้าเข้าร่วม

ภาวนาสามเคือน มันก็จะนานมากเกินไป หลวงพี่มองเห็นแล้วว่าตอนนั้นหลวงพี่ติดอยู่กับเรื่องของเป้าหมายของความสำเร็จ หลวงพี่ตระหนักแล้วว่าในการปฏิบัตินั้น หากเรามีความคิดเกี่ยวกับเป้าหมายความสำเร็จ มันอาจจะไม่ใช่ความคิดที่ดีสักเท่าไรนัก เพราะว่าการปฏิบัติเป็นสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงในระหว่างทางเสมอ และการเปลี่ยนแปลงเป็นพลวัตเช่นนี้จำเป็นที่เราจะต้องมีความอดทน...”

ดังนั้น วิธีการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมความอดทนอันจะนำไปสู่การพัฒนาความเมตตา ก็คือ การไม่ยึดติดอยู่กับเป้าหมายของการกระทำ แต่ให้ใช้เวลาอยู่กับการกระทำนั้น โดยยืดหยุ่นตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ เช่น การขึ้นรถซื้อตั๋วรถไฟ สิ่งที่เราต้องการคือตั๋วรถไฟ แต่สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงก็คือ แถวที่ยาวมาก เป็นต้น

การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการฟังอย่างลึกซึ้งอันจะนำไปสู่การพัฒนาความเมตตา มีวิธีการตามที่หลวงพี่อธิบายดังนี้

“...การฟังเป็นคุณสมบัติอีกอย่างหนึ่งที่เรามักจะไม่ค่อยได้บ่มเพาะมากนัก โดยทั่วไปแล้ว เวลาที่เราสนทนากับอีกคนหนึ่งนั้น เราก็จะเอาแต่เตรียมพร้อมที่จะได้ตอบ ดังนั้นเราจะไม่ได้ฟังอย่างแท้จริง เพราะฉะนั้นเราจึงควรที่จะใช้ความอดทนชนิดหนึ่งเพื่อที่จะหยุด และหายใจเข้าออก จากนั้นก็บอกกับตัวเองว่า ฉันสามารถพยายามฟังได้นะ ขอให้เปิดใจรับฟังในสิ่งซึ่งอีกคนหนึ่งกำลังพูดอยู่ เราจะ ไม่ยึดติดอยู่กับ การได้ตอบ ความเชื่อ และความคิดตามธรรมเนียมความเคยชิน แล้วคุณก็จะมีความสามารถที่จะเริ่มฟัง และคุณจะเริ่มเข้าใจว่าทุกสิ่งที่คุณได้กระทำลงไปส่วนก็มีเหตุผลทั้งสิ้น เราใช้ชีวิตเร็วมากเสียจนมองเห็นสิ่งต่างต่าง แล่นผ่านไปเร็วเร็ว และเราก็กระทำการสิ่งต่างต่างอย่างรวดเร็วมากจนกระทั่งเรามองไม่เห็นว่าเป็นสิ่งต่างต่าง นั้นมีขั้นตอนความเป็นมาอย่างไร แต่เมื่อคุณเริ่มที่จะหยุด คุณจะเริ่มช้าลง และคุณจะเริ่มค้นหาคำที่ฟัง คุณจะเริ่มมองเห็นที่มาที่ไปว่าจากจุดอะไรไปถึงจุดบีได้อย่างไร จากจุดบี ไปถึงจุดซี และจากจุดซี ไปจุดดี และคุณจะเริ่มเข้าใจพัฒนาการและที่มาที่ไปของสิ่งต่างต่าง เมื่อคุณเริ่มเข้าใจแล้ว คุณจะเริ่มมีแรงใจที่จะฟังเชิงลึกมากขึ้น และเมื่อคุณฟังอย่างลึกซึ้งมากขึ้นคุณจะได้พบว่าปัญหาที่คุณคิดว่ากำลังมีอยู่กับอีกคนหนึ่งนั้น ไม่ใช่ปัญหาอย่างที่youคิดจริงๆ คุณจะเห็นต่างไปเลย แล้วคุณจะรู้สึกเป็นสุขมากขึ้น และสามารถละวางปัญหาที่มีต่อผู้อื่นลงได้ คุณจะเริ่มค้นพบว่าผู้อื่นกำลังรู้สึกอย่างไรจริงๆ คุณจะไม่สามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้เลยหาก你不เริ่มต้นมีความอดทน หรือลองฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ เพราะฉะนั้นการฟังอย่างลึกซึ้งจึงเป็นคุณสมบัติที่ดีมาก ยิ่งฟังได้ลึกซึ้งมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งมองเห็นสิ่งต่างต่าง ได้อย่างสวยงามมากขึ้นเท่านั้น...”

หลวงพี่ภุชเรศมได้กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการใช้วาจาแห่งรักเพียงสั้น ๆ ว่า

“...การฟังและการพูดเป็นสองสิ่งที่เชื่อมโยงกัน อันดับแรกคือการฟังครับ ต่อจากนั้นจึงจะเป็นการพูด เพราะเมื่อได้ฟังแล้วคุณจะรู้ว่าการพูดและคำพูดลักษณะใดที่จะช่วยเกื้อหนุนความสัมพันธ์ของคุณได้ และคำพูดลักษณะใดที่จะไม่ช่วย การพูดของเราก็มักจะเป็นอัตโนมติ เช่นกันครับ เรามักจะบังคับคำพูดของเราเองไม่ได้ ดังนั้นขอให้เราเริ่มรู้ตัว และเริ่มต้นเห็นคุณค่าของการฝึกฝนวิธีการพูดในลักษณะที่รู้สึกว่าจะเป็นการหล่อเลี้ยงผู้อื่นมากขึ้น...”

ในการฝึกฝนปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความอดทน การฟังอย่างลึกซึ้ง และการใช้วาจาแห่งรัก นั้น สามารถนำมาปฏิบัติได้รวมกันในการปฏิบัติหนึ่งที่เราเรียกว่า การเริ่มต้นใหม่ ซึ่งมีวิธีการดังนี้

“...สิ่งแรกแรก ที่ควรบ่มเพาะก็คือการหยุด หรือความอดทนนั่นเอง จากนั้นก็ฝึกฝนตนเองให้ฟังผู้อื่น ถึงแม้ว่าเราอาจจะคิดว่าเรารู้จักคนคนหนึ่งดี แท้จริงแล้วเราไม่รู้จักคนคนนั้นได้ทั้งหมดหรอก มันเป็นแค่สิ่งที่เราคิดไปเอง ซึ่งเนื่องมาจากการที่เราไม่พร้อมที่จะฟังคนคนนั้น เท่านั้น การนั่งคุยกันทั้งครอบครัวก็น่าจะเป็นการปฏิบัติภาวนาที่เป็นประโยชน์ การนั่งคุยกันนั้นใช้ได้ทั้งกับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือกับความสัมพันธ์ด้านอื่นอื่นก็ได้ มันจะช่วยบ่มเพาะการฟังและการพูดด้วยความรัก ซึ่งทำได้ง่ายมาก อย่างน้อยนัดพบกันสัปดาห์ละครั้ง นั่งลงด้วยกันและเริ่มพูดว่า ผมจะแบ่งปันความรู้สึกกับคุณนะ ขอให้คุณฟังนะครับ จากนั้นก็สลับกันให้คุณฟังบ้าง และให้อีกคนหนึ่งเป็นคนพูดแบ่งปันความรู้สึก จากจุดนั้นคุณจะเริ่มบ่มเพาะอะไรบางอย่างขึ้นมาได้ หลวงพี่คิดว่า การเริ่มต้นใหม่นั้นจะช่วยในเรื่องความสัมพันธ์ของพวกเราได้มากเลยครับ...”

การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างองค์ประกอบสำคัญข้อสุดท้ายตามทัศนคติของหลวงพี่ภูธรธรรมอันจะนำไปสู่การพัฒนาความเมตตา ก็คือ การฝึกปฏิบัติเสริมสร้างปัญญา หลวงพี่ให้วิธีการฝึกฝนดังนี้

“...คุณสมบัติของการมีปัญญาก็เป็นสิ่งที่มีความหมายมาก ช่วยในการปฏิบัติครับ บางครั้งคุณอาจจะรู้สึกดีกับการฟังเพลงสักครึ่งชั่วโมงหรือสี่สิบนาที แล้วเริ่มตระหนักได้ว่าอยากจะทำอย่างอื่นต่อไป เช่น พักผ่อน เป็นต้น พักผ่อนในที่นี้หมายถึงการที่คุณจะปล่อยให้ลมหายใจเข้าและออกของคุณเองผ่อนคลายร่างกายของคุณ คุณอาจต้องการที่จะพักเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับความวุ่นวายเมื่อไปถึงกรุงเทพฯ ไม่ว่าจะเลือกทำสิ่งไหนก็นับว่าเป็นการปฏิบัติทั้งสิ้น สมมติว่าคุณกำลังนั่งรถบัสไปกรุงเทพฯ คุณจะอย่างไรกับเวลาสองชั่วโมงหรือสามชั่วโมงที่มีบนรถนั้นครับ คุณจะตัดสินใจเลือกทำอะไร ถ้าหากคุณทำสมาธิคุณจะเริ่มรู้คำตอบครับ คุณอาจจะต้องการการนอนหลับ หรือคุณอาจจะตระหนักว่า ฉันจะตั้งมั่นจิตใจทำสมาธิ หรือพักผ่อน หรือคุณอาจจะเลือกทำอะไรอย่างอื่นที่จะเป็นการหล่อเลี้ยงจิตใจของคุณ ทั้งนี้คุณจะต้องรู้ว่าสิ่งใดที่มีประโยชน์ต่อจิตใจจริงจริง จิตใจของคุณอ่อนล้าหรือไม่ สมองของคุณเฉียบแหลมหรือไม่ การตั้งคำถามเหล่านี้จะช่วยให้คุณใช้ปัญญาคัดสินใจเลือกได้ครับ...”

ผู้วิจัยถามหลวงพี่ภูธรเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตที่เป็นแรงบันดาลใจให้หลวงพี่ปฏิบัติเมตตาภาวนา ซึ่งหลวงพี่ก็เล่าถึงเหตุการณ์สมัยยังเป็นเด็กว่า ก่อนที่ท่านจะบวชเป็นภิกษุนั้น หลวงพี่ชอบตกปลามาก หลวงพี่มักจะไปที่แหล่งน้ำและนำฉมวกไปด้วย วันหนึ่งหลวงพี่ไปทะเล กำลังจะยิงปลาอีกตัวหนึ่ง แต่วันนั้น ปลาตัวนั้นมองมาที่ตาของหลวงพี่ หลวงพี่รู้สึกว่ามันไม่สามารถยิงปลาตัวนั้นได้ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม หลวงพี่กล่าวว่า

“เพราะหลวงพี่รู้สึกเหมือนกับว่าหลวงพี่เองก็เป็นหนึ่งเดียวกับปลาตัวนั้น ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างตัวหลวงพี่และปลานั้น”

จากนั้นเป็นต้นมาหลวงพี่ภูธรก็ไม่ตกปลาอีกเลย ครั้งนั้นเป็นการไปตกปลาเป็นครั้งสุดท้าย

ความสามารถในการเข้าใจอย่างชัดเจนในสถานการณ์ของผู้อื่น และเข้าใจความเป็นสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ รวมทั้งมนุษย์ด้วยจะทำให้เราหมั่นขบคิดและรู้ว่าเราเองก็เป็นสิ่งเดียวกับสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ เช่นกัน ไม่มีความแตกต่าง เมื่อเราเข้าใจดังนี้แล้ว ปฏิริยาตอบสนองอย่างมีเมตตาของเราจะเกิดขึ้นได้อย่างเป็นอัตโนมัติ หลวงพี่เล่าถึงอีกเหตุการณ์หนึ่งซึ่งมีความหมายสำหรับหลวงพี่มาก เรื่องนี้เกิดขึ้นก่อนที่หลวงพี่จะบวชเช่นกัน คุณยายของหลวงพี่ป่วยหนักเข้าโรงพยาบาล หลวงพี่และคุณแม่จึงได้เข้าไปในห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลด้วย ขณะที่หลวงพี่รอฟังคุณหมอว่าจะต้องทำอะไรกับคุณยายต่อไป ในห้องเดียวกันนั้นมีชายคนหนึ่งป่วยด้วยอาการติดยา เขาสูดดมปรอทโครมมาก และคุบแปลก ๆ ไม่มีใครอยู่ใกล้เขาเลย หลวงพี่รู้สึกได้ว่าคนอื่น ๆ ในที่นั้นมีปฏิริยาทางลบกับเขา หลวงพี่เอาน้ำไปให้เขาเพราะเห็นว่าเขาคุบป่วยมาก วินาทีนั้นหลวงพี่มองในตาเขาโดยไม่ตั้งใจ สิ่งที่หลวงพี่พบก็คือ “หลวงพี่มองเห็นความเป็นมนุษย์ครับ ไม่มีความต่างระหว่างหลวงพี่และเขาเลย” ปฏิริยาตอบสนองเชิงลบ และความรู้สึกรังเกียจที่หลวงพี่มีต่อเขามลายหายไป หลวงพี่รู้สึกว่าหัวใจของหลวงพี่เปิดกว้างออกทำให้อยู่กับเขาได้ในฐานะที่เขาเป็นมนุษย์คนหนึ่ง หลวงพี่เล่าถึงความรู้สึก ณ ขณะนั้นว่า

“นั่นเป็นอะไรที่พิเศษมาก หลวงพี่เข้าใจแล้วว่าความเมตตาช่วยให้เราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับผู้อื่น”

ก่อนที่จะบวชหลวงพี่ภูธรอยู่ประเทศสเปน เคยทำอาชีพต่าง ๆ หลายอาชีพ เช่น หัวหน้าพ่อครัว ชาวประมง และคนนำเที่ยว เป็นต้น คุณพ่อของท่านเป็นหัวหน้าพ่อครัว ส่วนมากแล้วหลวงพี่จึงทำงานเป็นหัวหน้าพ่อครัวในโรงแรมไปด้วย ด้วยความที่หลวงพี่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ท่องเที่ยว ดังนั้นจึงมีเวลาหกลเดือนในการทำงาน ส่วนอีกหกเดือนก็จะไม่มีงานทำ พอหลวงพี่เริ่มปฏิบัติ ชีวิตก็เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก หลวงพี่รู้สึกเป็นสุขมากที่ได้เริ่มปฏิบัติ

หลวงพี่ภูธรมีความคิดว่าทุก ๆ คนมีความสามารถที่จะมีความรู้สึกอันลึกซึ้งว่าทุกชีวิตนั้นก็คือสิ่งเดียวกัน เราทุกคนต่างก็เป็นมนุษย์ด้วยกันทั้งสิ้น แต่ปัญหาใหญ่ก็คือระบบการศึกษา สังคมสมัยใหม่ของเราเองลบความเมตตาออกไป หลวงพี่ภูธรมองว่าจริง ๆ แล้วความเมตตาเกิดขึ้นในใจคนเราโดยธรรมชาติ โดยเฉพาะถ้าคนเราอาศัยในสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ และหลวงพี่ก็รู้สึกโชคดีมากเพราะสถานที่ที่หลวงพี่เติบโตขึ้นมา มีลักษณะเหมือนกับเป็นเกาะ เกาะนั้นมีสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติมาก หลวงพี่คิดว่าชาวบ้านที่อาศัยอยู่ที่นั่นก็มีลักษณะนิสัยที่ดีมากกว่า พวกเขาไม่โลภมาก ไม่เครียดมาก และไม่ถูกรอบงำด้วยวัตถุมาก การเติบโตขึ้นมาในสิ่งแวดล้อมแบบนั้น จะรู้สึกได้เองอย่างง่ายด้ายว่ามีความผูกพันกับธรรมชาติ ผูกพันกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และผูกพันกับคนอื่น ๆ อีกด้วย (Nhat Hanh, 1990) หลวงพี่กล่าวว่า

“...ความรู้สึกเช่นนั้นจะเกิดขึ้นได้เองอย่างเป็นธรรมชาติครับ ถ้าหลวงพี่โตขึ้นมาในเมือง บางทีหลวงพี่อาจจะไม่ได้แสดงออกอย่างที่กำลังแสดงออกอยู่ในตอนนี้ หลวงพี่คิดว่าสังคมยุคใหม่นี้แหละที่อาจไม่คิดถึงสุขภาพครับ เพราะว่ามันไม่ช่วยให้ผู้คนพัฒนาความเมตตา...”

อย่างไรก็ตามหลวงพี่ภูธรก็ไม่ได้มองว่าสังคมมีแต่ด้านที่ไม่ดี สังคมยุคใหม่ก็มีส่วนที่ดีเหมือนกัน แต่ปัญหาก็คือคนเราจำเป็นต้องหาเงินเลี้ยงชีพในสังคมที่มีแต่การแก่งแย่งแข่งขัน เราจำเป็นต้องเรียนหนังสือให้มาก ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำได้เพื่อที่จะครอบครอง และเพื่อเงิน (Nhat Hanh, 2000) หลวงพี่เริ่มพูดด้วยน้ำเสียงที่ตึงเครียดขึ้นนิดหน่อย

“แล้วอย่างนั้นความเมตตาจะเกิดขึ้นมาจากตรงไหนครับ มันไม่มีความเมตตาเลย ในโรงเรียนเราก็ไม่ได้เรียนเกี่ยวกับความเมตตา นี่เป็นหายนะอันยิ่งใหญ่เลยนะครับ มันเป็นหายนะจริง ๆ เพราะในท้ายที่สุดสังคมของเราก็จะมีจิตใจคับแคบลงมากขึ้นเรื่อยเรื่อย แล้วเราก็จะรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้างมากขึ้นเรื่อยเรื่อยเช่นกัน นี่เป็นภัยร้ายแรงครับ”

เมื่อพูดถึงตรงนี้ หลวงพี่ภูธรก็หลับตาลง และหายใจเข้าออกลึกอยู่สามครั้ง เมื่อลืมตาขึ้น รอยยิ้มก็ปรากฏที่มุมปากอีกครั้ง แล้วเล่าต่อว่า

“...สมัยที่หลวงพี่ไปโรงเรียน หลวงพี่จะต้องประพาศดินให้เหมาะสมอย่างที่เราเรียนกำหนด จะต้องแต่งตัวในชุดที่โรงเรียนกำหนด ถึงกับมีฉายากำหนดให้เราเป็นคนอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งล้วนแล้วเป็นสิ่งที่ไม่สมเหตุผล การที่จะเป็นตัวอย่างแท้จริงได้ไม่เห็นจะเกี่ยวกับฉายาที่คนอื่นกำหนดให้เลย เป็นอะไรที่ไร้สาระมาก ถ้าหากว่าจิตใจคุณมีความบริสุทธิ์ไร้เดียงสา บางทีนั่นก็เป็นคุณสมบัติที่สวยงามมากพอแล้ว บางทีคนเราก็มีคุณสมบัติที่ดีพร้อมงดงามมากมายในจิตใจอยู่แล้ว โดยที่คุณสมบัติเหล่านั้นไม่ได้ถูกกล่าวถึงในโทรทัศน์ พอคุณลงได้สัมผัสถึงคุณสมบัติเหล่านั้น คุณก็จะรู้สึกเต็มเต็ม คุณจะรู้สึกว่าคุณใช้เวลาอยู่ในสังคมเมือง หลวงพี่รู้สึกมีความโลภครับ อยากได้นั้น อยากได้นี้ อยากซื้อรองเท้าแบบนั้น ถ้าไม่มีรูปแบบนี้ เพื่อนก็ไม่ให้เข้าพวก ใคร

เป็นคนกำหนดมาตรฐานเหล่านี้ครับ มาตรฐานพวกนี้มาจากไหนกัน มาตรฐานดังกล่าวเนี่ยไม่ได้มาจากบุคคลที่จิตใจเปี่ยมด้วยความรัก ไม่ได้มาจากบุคคลที่จิตใจเปี่ยมเมตตา มาตรฐานที่ว่านั้นมาจากใครบางคนที่เป็นแบบว่า เราทุกคนหลงติดอยู่ในมาตรฐานพวกนั้นครับ ซึ่งเป็นสิ่งที่แย่มาก เราควรจะตระหนักไว้ครับว่าการหลงติดอยู่อย่างนั้นมันมีแต่ความว่างเปล่า มันเป็นรูปแบบชีวิตที่ไร้แก่นสาร แต่เราก็จะไม่ตระหนักได้ว่าหรือการรับจนกว่าเราจะไขว่คว้าสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างไปหมดแล้ว และเราก็รู้สึกเบื่อหน่ายกับชีวิตที่เป็นทุกข์เสียเหลือเกิน แทนที่ชีวิตเราจะก้าวหน้าพัฒนา กลับจะมีแต่ความล้มเหลวครับ ดังนั้นเราอาจจะต้องเริ่มเข้าใจนะครับว่าเราจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิต หลวงพี่คิดว่าสิ่งที่เดี๋ยวนี้มีคนฝึกปฏิบัติกันมากขึ้นก็เป็นเพราะอย่างนี้แหละครับ พวกเขาได้ลิ้มรสชีวิตของสังคมยุคใหม่แล้ว และมีแต่จะรู้สึกสูญเสียเปล่าและสูญเสียเปล่ามากขึ้นเรื่อย ๆ และตัวออกห่างจากเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มันเป็นความทุกข์อย่างยิ่งครับ คนบางคนได้ฟังคำสอนขององค์คาไลดามะ หลวงปู่ติช นัท ฮันห์ หรือพระอาจารย์ท่านอื่น ๆ คนเหล่านั้นได้เห็นถึงคุณสมบัติที่ดีงามของพระอาจารย์ต่างต่าง และอยากที่จะเข้ามาสัมผัสถึง คุณสมบัติของท่านเหล่านั้นไม่ใช่อะไรที่ล่องลอยไร้แก่นสารนะ แต่เป็นแก่นแท้เลยละครับ...”

ในข้อคำถามที่ว่า การปฏิบัติเมตตาภาวนาในชีวิตประจำวันมีผลต่อจิตใจของท่านอย่างไร หลวงพี่อุทธรณ์ตอบว่า

“...การที่ความเมตตาเกิดขึ้นในใจหลวงพี่จะช่วยหล่อเลี้ยงตัวหลวงพี่เองครับ เพราะหลวงพี่รู้ว่าความเมตตาเป็นสิ่งที่ดี หลวงพี่มีความสุขกับความเมตตา เมื่อหลวงพี่รู้สึกถึงความเมตตาในตนเองหลวงพี่ก็จะรู้สึกดี มีความสุข เวลาที่หลวงพี่รู้สึกเมตตาในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง หลวงพี่จะรู้สึกในเชิงบวกกับตัวเอง ความเมตตานั่นอาจจะนำไปสู่การกระทำต่อไปหรือไม่ก็แล้วแต่...”

การปฏิบัติเมตตาภาวนานั้นทำให้หลวงพี่อุทธรณ์รู้สึกถึงความเมตตาที่มีต่อคนอื่น ๆ รู้สึกเหมือนกับว่าหลวงพี่เองก็เคยตกอยู่ในสถานการณ์ที่พวกเขา กำลังประสบอยู่เช่นกัน หลวงพี่คิดว่านี่เป็นผลอันงดงามที่จากการปฏิบัติภาวนา ไม่มีตัวเรา หรือตัวเขา ขณะที่การสัมผัสสัมผัสดำเนินไปอยู่เนือง มีภิกษุรูปหนึ่งนำแดงโมมาให้หลวงพี่อุทธรณ์และผู้วิจัย หลวงพี่อุทธรณ์ชี้ให้เห็นว่า

“...นี่คือตัวอย่างที่ดีมากจริงจริง ครับ ภิกษุรูปนี้นำแดงโมมาให้เรา อะไรทำให้เขาคิดว่าสองคนที่นั่งสัมผัสกันอยู่ตรงนี้อาจจะต้องการแดงโม สิ่งที่ทำให้เขาคิดเช่นนั้นอาจจะเป็นความเมตตา อย่างน้อยหลวงพี่ก็อยากจะคิดเช่นนั้นครับ โดยส่วนตัวแล้วหลวงพี่ว่าเราโชคดีมากกว่าที่เราคิดนะครับ เรื่องนี้แค่พูดนะมันง่าย ขนาดหลวงพี่เองยังมักจะคิดถึงแต่เรื่องของปัญหาเลข ซึ่งไม่มีอะไรดีขึ้นมา บางครั้งหลวงพี่ก็สะท้อนกับตัวเองในเรื่องนี้ และก็พบว่าเรามีโชคดีหลายอย่างที่มักจะไม่ได้คำนึงถึง...”

หลวงพี่กล่าวว่าความเมตตาามีมากมาย แต่เราก็มักจะมองไม่เห็น การปฏิบัติเมตตาภาวนาในชีวิตประจำวันเป็นเรื่องที่ดี ทำให้หลวงพี่ได้สะท้อนถึงคุณแม่ของหลวงพี่เอง หลวงพี่มั่นใจว่าครั้งหนึ่งคุณแม่ของหลวงพี่ก็เคยได้อุ้มหลวงพี่ไว้ตอนที่เข็ญเป็นทารก คุณแม่รู้สึกถึงความรักที่มีต่อหลวงพี่มาก ถึงแม้ว่าตอนที่หลวงพี่โตขึ้นมาแล้ว คุณแม่จะพูดอะไรบางอย่างที่ไม่ค่อยดีกับหลวงพี่ไปบ้าง แต่คำพูดเหล่านั้นก็ไม่อาจลบเลือนส่วนที่คุณแม่เคยได้ให้ความรักความทนุถนอมหลวงพี่ไปได้ สิ่งนี้ช่วยให้จิตใจของหลวงพี่ยึดหยุ่นมากขึ้น ไม่มัวไปติดอยู่กับบางสิ่งบางอย่าง เช่น คำพูดที่ไม่ดีของคุณแม่ เป็นต้น

และแล้วการพูดคุยสัมผัสภาษณ์กับพระภุชกรรมก็หมดเวลาลงเพราะใกล้ถึงเวลารับประทานอาหารกลางวันแล้ว ดังนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณด้วยความปลาบปลื้มยินดี เพราะทุกคำพูดของผู้ให้ข้อมูลเต็มไปด้วยแบบอย่างการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา หลวงพี่ภุชกรรมกล่าวขอบคุณตอบกลับมา ท่านกล่าวว่า ช่วงนี้ท่านต้องยุ่งอยู่กับภาระกิจในการเตรียมงานฝึกอบรมภาวนา ทำให้บางครั้งก็ไม่ได้ทันได้นึกถึงความเมตตาในตนเองสักเท่าไร การที่ได้มาพูดคุยเช่นนี้กับผู้วิจัย ก็ทำให้เริ่มที่จะสะท้อนตนเองและเห็นว่า น่าจะต้องปฏิบัติเมตตาภาวนาให้มากขึ้น

ในวันที่ 10 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2553 เวลาประมาณ 11 นาฬิกา ผู้วิจัยขับรถผ่านหลวงพี่ภุชกรรมซึ่งกำลังเดินเท้าอยู่ข้างทาง ท่านเดินมาจากกรีตอร์คที่ทางมูลนิธิหมู่บ้านพลัมประเทศไทยจัดไว้ให้พัก อันที่จริงกรีตอร์คนี้ที่อยู่ห่างจาก สถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมมาก ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าที่หลังเสื้อคลุมของหลวงพี่เต็มไปด้วยเหงื่อชุ่มไปหมด แสงแดดก็แรงจัด ผู้วิจัยจึงจอดรถและเสนอให้หลวงพี่นั่งรถไปด้วยกัน แต่หลวงพี่ภุชกรรมยืนยันว่าจะเดินไปเพื่อจะได้ออกกำลังกายไปด้วย ใกล้ ๆ กันนั้นมีร้านค้า หลวงพี่จึงชวนผู้วิจัยให้เข้าไปในร้านค้านั้นด้วยกัน เหตุการณ์นี้ทำให้ผู้วิจัยมีโอกาสนทนากับหลวงพี่เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตาเพิ่มเติม ผู้วิจัยได้ถามหลวงพี่ว่าท่านคิดว่าบุคคลและสิ่งที่อยู่รอบตัวท่านได้รับความเมตตาจากท่านในรูปแบบใดบ้าง หลวงพี่หัวเราะเบา ๆ และตอบว่า

“...โดยส่วนตัวหลวงพี่คิดว่าการมีความเมตตา และการแสดงความเมตตา จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาตินะครับ ไม่ได้ต้องการให้ใครรับรู้ ว่านี่หลวงพี่กำลังมีเมตตา นะ นี่หลวงพี่กำลังแสดงความเมตตาให้อยู่ นะ แต่อย่างน้อย หลวงพี่ก็หวังว่าการที่หลวงพี่เดินเท้าจากกรีตอร์คที่พักเพื่อไปให้ถึงที่สถานปฏิบัติธรรม โดยไม่ใช้รถยนต์ ดันไม้และธรรมชาติจะ ได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ หลวงพี่เดินผ่านต้นไม้ และดอกไม้ต่างต่าง และได้ส่งความคิดกับความรู้สึกที่ดี ให้กับต้นไม้ และดอกไม้ หลวงพี่มีความรักให้กับธรรมชาติเหล่านั้นครับ ไม่อยากให้ของเสียจากรถยนต์ทำลายชีวิตของพวกเขา มัน หลวงพี่คิดว่าได้แสดงออกถึงความเมตตาแล้ว ดันไม้ดอกไม้เหล่านั้นคงจะได้รับความรักความเมตตาจากหลวงพี่ในรูปแบบนี้ครับ...”

ผู้วิจัยมีความเข้าใจในคำตอบของหลวงพี่ภูธรเป็นอย่างดี บางครั้งคนเรากระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์สุขโดยที่ตัวเองไม่ได้ตั้งใจ ไม่ได้คำนึงว่าการกระทำนั้น ๆ เกิดจากความดี ความเมตตา ในจิตใจของเราหรือไม่ แต่การกระทำเหล่านั้นเป็นไปโดยธรรมชาติ (Nhat Hanh, 1996) จากความคิดนี้ทำให้ผู้วิจัยนึกถึงสิ่งที่หลวงพี่ภูธรพูดเอาไว้ในตอนท้ายสุดของการพูดคุยเมื่อครั้งที่แล้วว่า

“...หลวงพี่รู้สึกว่าการเมตตาที่มีอยู่มากมายในชีวิตของเราครับ เรามีเก้าอี้ได้ก็เพราะมีใครบางคนทำเก้าอี้ขึ้นมานะ โลกของเรามีอากาศดังนั้นเราจึงมีออกซิเจนไว้หายใจ โลกของเรามีแสงสว่าง เราจึงได้โอกาสมีชีวิตขึ้นมา สิ่งเหล่านี้มีหัตถ์กรรมมากครับ...”

ภิกษุธรรมาจารย์ธรรมรักษ์: ความเมตตาเริ่มที่ตนเอง

ช่วงเวลาที่ผู้วิจัยได้สังเกตอย่างมีส่วนร่วมในสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม ผู้วิจัยได้ช่วยเหลือในการปรับเตรียมพื้นที่ต่าง ๆ สำหรับการมาของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ หนึ่งในงานที่ทำการคือการขนย้ายท่อนไม้ขนาดใหญ่จากภายในศาลาพักร้อนออกไปไว้ในพื้นที่โล่งห่างประมาณ 10 เมตร ท่ามกลางแดดร้อนแรง ผู้วิจัยได้มีโอกาสดูคุยกับพระภิกษุหลายรูป แต่ละรูปล้วนให้มุมมองและแง่คิดเกี่ยวกับความเมตตาที่น่าสนใจ มีอยู่รูปหนึ่งชื่อว่า แคน ซึ่งไม่ได้เป็นธรรมาจารย์แต่มีวาจาที่ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกว่าท่านมีความเมตตา ท่านจะคอยถามผู้วิจัยว่า เหนื่อยหรือไม่ ถ้าหากเหนื่อยก็ขอให้พัก เพราะว่างานที่กำลังทำนั้น เป็นหน้าที่ของเหล่านักบวชชายหญิงทั้งหลาย พระวาสนั้นอยู่ในสังคมาภยนอกก็ต้องเหน็ดเหนื่อยกับการทำงานหาเลี้ยงชีพ และชีวิตประจำวันอยู่แล้ว เมื่อมาอยู่ในสถานปฏิบัติธรรม ก็น่าจะได้พักผ่อน ผู้วิจัยรู้สึกประทับใจกับความเป็นห่วงเป็นใยด้วยใจจริงของพระแคนมาก พระแคนไม่เพียงแสดงน้ำใจต่อผู้วิจัยเท่านั้น แต่กับเพื่อนนักบวชด้วยกัน พระแคนก็ไม่ปล่อยปละละเลย ด้วยความที่นักบวชทุกคนทำงานหนักกันมาตั้งแต่เช้า เวลานี้ เกือบ 11 นาฬิกา แล้ว แสงแดดร้อนขึ้นมาก พระแคนจัดแจงให้นักบวชในบริเวณใกล้เคียงได้รับน้ำขามะนาว อีกทั้งยังต้องมีที่นั่งพักผ่อนให้เรียบร้อยอีกด้วย เมื่อพระแคนบริการเพื่อนนักบวชต่าง ๆ เรียบร้อยแล้ว ก็กลับมานั่งข้าง ๆ ผู้วิจัย และชี้ไปทางสระน้ำใหญ่ ซึ่งมีพระธรรมาจารย์รูปหนึ่งเดินอยู่อย่างสำรวมขมธรรมาคืออยู่ พระแคนแนะนำให้ผู้วิจัยเข้าไปขออนุญาตภิกษุธรรมาจารย์รูปนั้นให้เป็นกรณีศึกษาที่สอง ท่านมีชื่อว่า ภิกษุธรรมรักษ์

ภิกษุธรรมาจารย์ธรรมรักษ์นั้นเคยเป็นนายแพทย์มาก่อน พระแคนเคยได้พูดคุยด้วยหลายครั้งแล้ว และรู้สึกว่าท่านมีความเมตตามาก ท่านเพิ่งเดินทางมาจากประเทศฝรั่งเศสถึงประเทศไทยเมื่อคืนวันที่ 7 ตุลาคม นี้เอง เมื่อเช้านี้พระแคนก็ได้ใช้เวลาพูดคุยกับท่านอีกครั้งหนึ่ง และได้เกริ่นเกี่ยวกับผู้วิจัยไปบ้างแล้ว ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณพระแคนด้วยความรู้สึกปลาบปลื้มอย่างแท้จริง จากนั้นเดินฝ่าแสงแดดไปที่ริมสระน้ำตรงที่ภิกษุธรรมาจารย์ท่านนี้กำลังหยุดยืนอยู่ เราแนะนำตัว

กันด้วยรอยยิ้มทั้งคู่ ท่านบอกว่ากำลังเดินปรับสภาพร่างกายและจิตใจอยู่ เนื่องจากการเดินทางระยะทางไกลข้ามทวีปนั้น จะทำให้เกิดความไม่สมดุลได้ แล้วจะพลอยทำให้ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพด้วย เนื่องจากงานฝึกอบรมภาวนาใกล้เข้ามาแล้ว ถ้าหากร่างกายและจิตใจของท่านยังไม่มีความพร้อมสมบูรณ์เต็มที่ ท่านก็จะไม่สามารถทำงานที่ท่านจะต้องรับผิดชอบให้มีความสมบูรณ์ได้เช่นกัน ในทางเดียวกันท่านกล่าวว่า ความเมตตาเองก็เป็นเช่นนั้น จะต้องดูแลบ่มเพาะความเมตตาต่อตนเองให้สมบูรณ์ก่อน แล้วจึงจะสามารถส่งผ่านความเมตตานั้นออกมาช่วยเหลือคนและสิ่งต่าง ๆ รอบข้างได้ อย่างไรก็ตามพระธรรมรักษ์ได้นัดแนะให้มาพบกันใหม่ในอีกวันหนึ่ง เพื่อจะให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา

วันที่ 9 ตุลาคม พ.ศ. 2553 ผู้วิจัยได้มารอหลวงพี่ธรรมรักษ์ที่สถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมก่อนเวลา จัดเตรียมจุดที่จะนั่งสัมภาษณ์บริเวณบ้านพักรับรอง เป็นชุดโต๊ะหินอ่อนหน้าบ้านรับรองพอดี ที่นั่นมีต้นไม้เป็นร่มเงาจากแสงแดด อีกทั้งยังมีหลังคาทอดบังเผื่อว่าฝนอาจจะตกได้ เมื่อได้เวลานัดหมายประมาณ 11 นาฬิกา หลวงพี่ก็มาถึงด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสมากกว่าเมื่อวันก่อน เราทักทายกันและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเชิญให้ท่านนั่งลง แล้วการสัมภาษณ์พูดคุยก็เริ่มต้นขึ้น

หลวงพี่ธรรมรักษ์เล่าให้ฟังว่า ที่หมู่บ้านพลัมประเทศฝรั่งเศสนั้น นักบวชจะอยู่ร่วมกันแบบชุมชน ชุมชนนั้นเป็นชุมชนแห่งการปฏิบัติธรรม ในชีวิตประจำวันก็จะเต็มไปด้วยการปฏิบัติสมาธิภาวนา ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าจนกระทั่งเข้านอนในตอนกลางคืน นักบวชที่หมู่บ้านพลัมประเทศฝรั่งเศสมีช่วงเวลาที่ต้องเข้าห้องเรียนด้วย วิชาเรียนก็แตกต่างกันไป มีวิชาสำหรับสามเณรสามเณรี ซึ่งหลัก ๆ จะสอนเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานของพระพุทธศาสนา และศีลของสามเณรสามเณรี ส่วนสำหรับนักบวชที่เป็นภิกษุภิกษุณีแล้ว จะเรียนรู้จากกันและกัน โดยการพูดคุยแบ่งปันประสบการณ์การปฏิบัติตามศีลของพระภิกษุภิกษุณี นอกจากนั้นก็ยังมีวิชาที่สามารถเลือกเรียนได้ตามใจชอบ แต่วิชาที่ขาดไม่ได้ก็คือ วิชาที่ว่าด้วยพระไตรปิฎก อันเกี่ยวข้องกับคำสอนทางพระพุทธศาสนาโดยตรง การมีวิชาเรียนดังกล่าวนี้ก็เพื่อที่นักบวชจะได้มีความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และจะได้นำมาปฏิบัติจริง จากนั้นจึงจะสามารถนำไปเผยแผ่ให้กับผู้อื่นได้ต่อไป

ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาในยามเช้าจนกระทั่งหลับตอนกลางคืน แต่ละลมหายใจของนักบวชนักบวชมีหน้าที่ที่จะต้องรู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่ หมู่บ้านพลัมนั้นเปิดรับให้สาธุชนเข้ามามาร่วมปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และในช่วงที่มิงานฝึกอบรมภาวนาด้วย จริง ๆ แล้วงานภาวนาก็เป็นเหมือนกับส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของนักบวช และในงานฝึกอบรมนั้น นักบวชก็จะมิมีบทบาทสำคัญในการดำเนินการฝึกอบรมทั้งหมดอย่างมีสติ แต่นักบวชจะต้องปฏิบัติกันอย่างเข้มข้น และมีสมาธิกันมากกว่าในวันปกติ

ผู้วิจัยถามถึงความหมายของความเมตตา หลวงพี่ธรรมรักษ์ตอบว่า ตามการปฏิบัติแนวของพระพุทธศาสนาเพื่อสังคม (engaged buddhism) ความเมตตาหมายถึงความรักอันแท้จริงเชิงปฏิบัติ ซึ่งไม่ใช่ความรักแบบผูกมัด อีกทั้งเมื่อรู้สึกถึงความเมตตาที่เกิดขึ้นภายในจิตใจแล้ว จะต้องมีการแสดงความเมตตานั้นปรากฏออกมาภายนอกเป็นวาจา หรือการกระทำด้วย โดยส่วนตัวแล้ว หลวงพี่ชอบที่จะมองความเมตตาว่าหมายถึงการดูแล ซึ่งหลวงพี่อธิบายความหมายอันสั้นแต่สำคัญตามทัศนะของท่าน ดังนี้

“...การดูแลนั้นหมายถึง การที่คุณรับรู้ว่ามีสิ่งใดกำลังเกิดขึ้นภายในตนเองและรอบรอบ ตัวคุณด้วย รอบรอบ ตัวคุณอาจจะเป็นระแวกเพื่อนบ้าน หรือสิ่งที่เกิดขึ้นในสังคม หรือในโลก แต่ก้าวแรกก็คือสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในตัวคุณ ในขั้นแรกนี้หมายความว่า คุณจะตระหนักรู้ถึงความทุกข์ดังที่พระพุทธเจ้าได้สอนเอาไว้เกี่ยวกับอริยสัจสี่ อริยสัจข้อที่หนึ่งก็คือ การรับรู้ว่ามีทุกข์ เราจำเป็นต้องรู้แน่ชัด ในกรณีความทุกข์หรือปัญหาทางร่างกาย เช่น อาการเจ็บ อาการปวดตึง หรืออวัยวะใดใด ที่ไม่ทำงานเป็นปกติ เป็นต้น หาก你不ตระหนักรู้ถึงสิ่งเหล่านี้ คุณจะไม่สามารถดูแลรักษามันได้ ในทางเดียวกัน กรณีของสภาวะทางจิตใจ หาก你不รู้ว่าตัวเองกำลังโกรธหรือเศร้า คุณก็จะดูแลรักษาไม่ได้ ขั้นแรกนี้ก็คือการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นนั่นเอง หาก你不ฝึกปฏิบัติ เวลาที่คุณรู้สึกโกรธหรือเศร้า คุณก็จะได้แต่เปิดโทรทัศน์ ไปดูภาพยนตร์ ฟังดนตรี หรืออ่านหนังสือ เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความเสียใจ ความเศร้า หรือความกังวล คุณก็จะพยายามสรรหาหนทางออกไปให้ได้เพื่อที่จะช่วยให้คุณลืมและปกปิดความรู้สึกทางลบเหล่านั้น แต่หนทางดังกล่าวล้วนเป็นสิ่งนอกตัวคุณ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติภาวนา เมื่อรู้วิธีการปฏิบัติแล้ว ก็จะตระหนักถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในร่างกายและจิตใจของตนเองก่อน จากนั้นจึงดูแลรักษาสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นด้วยการหายใจอย่างมีสติ...”

จากนั้นหลวงพี่ธรรมรักษ์จึงกล่าวถึงองค์ประกอบของความเมตตาว่ามี 2 อย่างด้วยกัน นั่นคือ การเข้าถึงใจ (empathy) และการตระหนักรู้ถึงความทุกข์ที่แท้จริง หลวงพี่กล่าวว่ามนุษย์เรามีความเมตตา ส่วนสัตว์อื่น ๆ มีการเข้าถึงใจ ตัวอย่างของการเข้าถึงใจในสัตว์นั้นมีการทดลองเกี่ยวกับลิงอยู่อันหนึ่ง ลิงสองตัวถูกจับแยกกัน ลิงตัวที่หนึ่งจะต้องกดปุ่มเพื่อให้ได้ผลไม้มากิน แต่ในขณะที่เดียวกันการกดปุ่มนั้น ทำให้ลิงตัวที่สองถูกไฟฟ้าช็อต เมื่อผ่านไปสองถึงสามครั้งลิงตัวที่หนึ่งเห็นว่าลิงตัวที่สองมีความทุกข์มาก ลิงตัวที่หนึ่งจึงไม่ต้องการผลไม้ anymore มันไม่กดปุ่มอีกเลย ถึงแม้ว่าการกดปุ่มจะทำให้ได้ผลไม้มา แต่มันทำให้ลิงอีกตัวเป็นทุกข์ด้วย ลิงตัวที่หนึ่งไม่ยอมทำให้ตัวที่สองทุกข์อีก นั่นหมายความว่าสัตว์รู้สึกได้ถึงความทุกข์เป็นอย่างดีเพราะพวกมันไม่ต้องคิดอะไรมาก ในฐานมนุษย์ ถ้าเรากลับมาสู่หัวใจของเราเอง และไม่คิดมากเกินไปนัก หลวงพี่ธรรมรักษ์เชื่อว่ากลไกทางสติปัญญาและการคิดเป็นสิ่งที่ปิดกั้นหัวใจของมนุษย์เรา คนเราแต่ละคนมี



ความเมตตาเพราะว่าเรามีคุณสมบัติการเข้าถึงใจ ซึ่งมีเป็นปกติในสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ และเราก็มีความสามารถที่จะรู้สึกถึงความเกี่ยวข้องกันระหว่างมนุษย์ด้วยกันอีกด้วย มนุษย์เรามีความสามารถที่จะปลดปล่อยความเมตตาออกมา หลวงพี่กล่าวว่า

“...ต้องขอบคุณการปฏิบัติครับ และพระพุทธเจ้าก็เป็นตัวอย่างที่ดีมากของความเมตตาอันประเสริฐ ต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่นอื่น นะครับ สิ่งมีชีวิตอื่นอื่น มีการเข้าถึงใจ แต่จะไม่รู้ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรเพื่อที่จะได้มีความเมตตาอันประเสริฐอย่างที่พระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ได้มี...”

ดังนั้นในฐานะมนุษย์ เราแต่ละคนมีเมล็ดพันธุ์แห่งความเมตตาอยู่ภายใน หลวงพี่ได้กล่าวถึงเมล็ดพันธุ์ที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ นั่นคือ ความโกรธ ความเสียใจ ความเศร้า และความอิจฉา สิ่งเหล่านี้เป็นภาวะทางจิตใจที่มีแต่จะทำให้คนเรามีสุขสภาวะทางจิตใจที่ไม่ดี แต่มนุษย์เราก็มีเมล็ดพันธุ์แห่งความเมตตา ความเบิกบาน และความสุขในจิตใจอยู่ด้วย ซึ่งคุณลักษณะสามประการนี้เองที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี การปฏิบัติในแนวทางของหมู่บ้านพลัมนั้นจะช่วยรคนำให้กับเมล็ดพันธุ์ที่ดีดังกล่าว และวิธีการที่ดีที่สุดในการรคนำนั้นก็คือ การตระหนักรู้ถึงความทุกข์ที่แท้จริง (Nhat Hanh, 2006)

องค์ประกอบที่สองของเมตตา คือการตระหนักและรู้ถึงความทุกข์ในตนเองและรอบ ๆ ตัวนั้นมีอยู่ จากนั้นเมื่อได้ปฏิบัติตระหนักรู้ถึงความทุกข์ได้อย่างลึกซึ้งมากพอ เราจะรู้ว่าอะไรคือความทุกข์ที่แท้จริง แล้วความเมตตาจะเกิดขึ้นมาได้เองโดยธรรมชาติ แต่คนเราก็มักจะพยายามทำเป็นไม่สนใจความทุกข์ที่เกิดขึ้น ซึ่งมีแต่จะทำให้คนเราไม่มีความเมตตาไปด้วย หลวงพี่ยกตัวอย่างอธิบายว่า

“...เวลาที่มีคนหนึ่งในครอบครัวของคุณเสียชีวิต คุณรู้สึก โศกเศร้าเสียใจและมีความโกรธเคือง แต่คุณไม่ต้องการที่จะรับรู้ถึงความรู้สึกเหล่านี้ คุณจึงปกปิดมันเอาไว้เสียและหันไปสนุกสนานกับชีวิตแทน คุณอยากจะไปท่องเที่ยว คุณอยากจะโหมทำงานได้เงินมากมาย เพื่อที่จะได้ไม่ต้องมีเวลาคิดถึงความรู้สึกโศกเศร้าเสียใจต่างต่าง คุณแบ่งแยกความรู้สึกโศกเศร้าเสียใจออกไปจากตัวคุณ ทำเป็นไม่สนใจ ได้แต่บอกตัวเองว่า ฉันต้องจัดการกับชีวิตประจำวัน แต่ความรู้สึกนั้นนั้น ก็ยังถูกปกปิดเอาไว้อยู่ตรงนั้นแหละ คุณจะสรรหาข้ออ้างต่างต่าง นานา เช่น ชีวิตของฉันยุ่งวุ่นวายมาก งานก็ยุ่ง และชีวิตครอบครัวก็ยุ่ง เพราะฉะนั้นฉันจะไม่สนใจความรู้สึกเศร้าเสียใจของฉันหรอก ฉันไม่อยากจะรับมือกับมัน ฉันมีอีกหลายสิ่งที่ต้องทำ แล้วคุณก็ทำงาน คุณดูแลครอบครัว พอมีเวลาว่างจากการทำงานคุณก็ไปเที่ยว พอมีคนถามว่า คุณมีความสุขไหม คุณตอบว่า สบายดี ฉันมีงานดีดี ทำ ครอบครัวก็ดี ฉันไม่มีปัญหาอะไรเลย คุณไม่อยากจะเผชิญหน้ากับความทุกข์ของตนเอง การทำเช่นนี้แสดงว่าคุณไม่มีความเมตตาให้แก่ตนเอง หากคุณไม่มีความเมตตาให้แก่ตนเอง แล้วคุณจะสามารถมองเห็นความทุกข์ของผู้อื่นได้อย่างไร...”

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความทุกข์นั้นมีอยู่ทั้งในตัวเราเองและรอบตัวเรา เมื่อคนเราตระหนักถึงความทุกข์นั้นแล้ว จะไม่จำเป็นต้องพูดถึงการปฏิบัติเมตตาภาวนาอีกเลย ความเมตตาจะบังเกิดขึ้นเอง เมื่อเรารู้และตระหนักถึงความทุกข์ในใจ รอบ ๆ ตัว หรือในโลกก็ตาม เราจะต้องจัดการกับความทุกข์นั้นออกมาเป็นการกระทำ เป็นการกระทำอย่างไร หลวงพี่ธรรมรักษ์กล่าวว่า

“...เริ่มจากตัวเราเองก่อน หมายความว่า คุณจะต้องปฏิบัติเพื่อจัดการกับความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจของคุณ ถ้าหากคุณตระหนักได้ถึงความทุกข์ทางกายของคุณ เช่น โรคภัย หรือความรู้สึกไม่สบายต่างต่าง คุณจะพยายามที่จะเข้าใจว่าต้นเหตุหรือปัจจัยอะไรที่ทำให้ความทุกข์เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่าทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้นเพราะมีเหตุ หรือปัจจัย ทั้งโรคภัยและความทุกข์ก็ล้วนเกิดขึ้นจากเหตุต่างต่าง เช่นกัน ดังนั้นคุณจึงควรปฏิบัติเพื่อสงบจิตใจตนเองลง ปฏิบัติการมองอย่างลึกซึ้ง จากนั้นคุณสามารถบ่งชี้ได้ว่าสิ่งใดที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ แล้วเราก็มายุคหรืองดอาหารที่หล่อเลี้ยงความทุกข์ เมื่อปราศจากอาหาร สิ่งต่างต่าง ก็ไม่สามารถอยู่รอดได้ เพราะฉะนั้น ความเศร้า ความโกรธ ความรู้สึกไม่สุขสบาย และความเจ็บปวดทางกายก็จะลดน้อยลง...”

ดังนั้นการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ถึงความทุกข์ที่แท้จริง อันจะนำไปสู่การพัฒนาความเมตตา ก็คือ การยอมรับว่าตนเองนั้นมีความทุกข์ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกายหรือทางจิตใจ จากนั้นให้มองอย่างลึกซึ้งถึงสาเหตุว่าสิ่งใดที่ทำให้ความทุกข์นั้นเกิดขึ้น เมื่อทราบถึงเหตุแห่งทุกข์ดังกล่าวแล้ว ก็ให้หลีกเลี่ยงและหยุดการคิด วาจา และการกระทำอันจะนำไปสู่ความทุกข์นั้นเสีย การปฏิบัติเช่นนี้จะนำมาซึ่งความเมตตาในตนเอง หากจะแผ่ขยายให้ความเมตตานั้นออกมาสู่คนรอบตัว หรือสิ่งแวดล้อมได้ ก็ต้องใช้วิธีการปฏิบัติในทางเดียวกัน คือ ยอมรับให้ได้ถึงความทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นในคนรอบข้าง และสิ่งแวดล้อม จากนั้นค้นหาถึงสาเหตุแห่งทุกข์ แล้วจึงช่วยเหลือให้คนรอบข้างและสิ่งแวดล้อมนั้น หลีกเลี่ยง และหยุด แนวคิด การแสดงออก และการกระทำ อันจะนำไปสู่ความทุกข์

จากจุดนี้ หลวงพี่ธรรมรักษ์ได้พูดถึงการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ ซึ่งจะช่วยให้พัฒนาความเมตตาว่า สิ่งสำคัญที่สุดคือคนเราจะต้องมีความเมตตาแก่ตนเองเสียก่อน ถ้าหากยังไม่เมตตาให้กับตนเอง ก็จะมอบความเมตตาให้กับผู้อื่นไม่ได้ ดังนั้นอันดับแรกจะต้องเรียนรู้วิธีการปฏิบัติเพื่อให้มีความเมตตาในตนเอง โดยการ กลับมาสงบจิตใจในตนเอง จัดการกับอารมณ์ของตนเอง และดูแลร่างกายของตนเอง

การปฏิบัติของนักบวชหมู่บ้านพลัมนั้นเป็นการปฏิบัติซึ่งมุ่งเน้นให้เริ่มต้นจัดการกับอารมณ์และปัญหาของตนเองเสียก่อน เพื่อที่จะได้ไม่แพร่ขยายปัญหานั้น ๆ ไปสู่คนอื่น ๆ (Nhat Hanh, 1988) เมื่อไรก็ตามที่มีความรู้สึกโกรธ เหนืออึดใจใจ หรือไม่มั่นคง ก็ให้นักบวชปฏิบัติโดย

การกลับมาสู่ตัวเอง บางครั้งกิเลสก็เกิดขึ้นได้อย่างง่ายดาย กิเลสเป็นสภาวะทางจิตใจที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ และไม่ทำให้รู้สึกเป็นสุข การรู้สึกถึงกิเลสหรือความโกรธก็ตาม เราจะรู้สึกไม่สบายใจ และไม่มีสันติ ในทางจิตวิทยาแนวพุทธนั้น สภาวะทางจิตใจดังกล่าวเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ดังนั้นการปฏิบัติของเราจะต้องไม่ดำเนินไปในแนวทางนั้น หากเรารู้สึกถึงกิเลสเหล่านั้นก็ให้เราปฏิบัติตามลมหายใจอย่างมีสติ ให้เรากลับมาที่ตัวเราเอง แล้วสงบจิตใจลง ไม่เช่นนั้นแล้ว เราก็จะดำเนินสู่หนทางของพยาธิสภาพ ไม่เบิกบาน และไม่เติบโต หลวงพี่กล่าวว่า

“...ให้สงบจิตสงบใจ และจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เราสามารถฝึกปฏิบัติสงบและผ่อนคลายจิตใจของตนเองลงเพื่อที่พลังงานที่ไม่ดีต่อสุขภาพจะได้ไม่ส่งผลกระทบต่อตัวเราและผู้อื่นมากนัก นี่คือการปฏิบัติอันดับแรกเลย...”

การหายใจอย่างมีสตินั้นเป็นวิธีการปฏิบัติของนักบวชที่หมู่บ้านพลัมเพื่อที่จะเสริมสร้างพลังงานแห่งความมีสติ และพลังงานแห่งความมีสตินี้เองที่เหล่านักบวชใช้ในการดูแลสภาวะทางจิตใจของตนเอง ทั้งความโกรธและความเศร้า ในทางเดียวกัน พลังงานแห่งความมีสติยังช่วยดูแลรักษาความเจ็บปวดและความเมื่อยล้าในร่างกายได้อีกด้วย หากเราเป็นผู้มีสติและฝึกปฏิบัติสติภาวนา เราจะรู้ว่าสิ่งใดคือร่างกายและจิตใจ แล้วเราจะรู้จักป้องกันร่างกายและจิตใจจากโรคภัยต่าง ๆ ได้ หลวงพี่อธิบายว่า

“...คุณจะรู้ว่าควรรับประทานอะไรเป็นอาหาร โดยไม่ให้เป็นอันตรายต่อร่างกาย คุณอาจจะชอบรับประทานของทอด คุณอาจชอบรับประทานอาหารผ่านกรรมวิธี คุณอาจชอบอาหารฟาสต์ฟู้ด [อาหารจานด่วน: ผู้วิจัย] คุณอาจคิมน้ำอัดลม สิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่你喜欢 แต่มันไม่ดีต่อร่างกายของคุณเลย เช่นเดียวกันกับสภาวะทางจิตใจ ถ้าเราดูภาพยนตร์ที่มีความรุนแรงหรือที่สื่อถึงภาพเกี่ยวกับเพศ เราจะสร้างและปลูกให้กิเลสเกิดขึ้นในตัวเราเอง...”

ดังนั้นการปฏิบัติเมตตาภาวนาก็หมายถึงการรู้ว่าอะไรดีและอะไรที่ไม่ดีต่อร่างกายของเรานั้นเอง อาหารรับประทานที่หลวงพี่ธรรมรักษ์กล่าวถึงนั้นอาจมีรสชาติดี แต่มันจะส่งผลเสียต่อร่างกายได้ในอนาคต ในทางเดียวกันสื่อที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสม เช่น ความรุนแรง และเรื่องทางเพศก็จะทำให้เกิดผลเสียต่อจิตใจได้เช่นกัน

การปฏิบัติในข้างต้นนั้นเป็นการหลีกเลี่ยงหรือการหยุดการคิด การใช้วาจา และการกระทำอันจะนำไปสู่ผลเสียทางกายและจิตใจ เรียกได้ว่าเป็นการไม่รดน้ำให้กับเมล็ดพันธุ์ที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ ในอีกด้านหนึ่ง เราก็จะต้องรดน้ำให้กับเมล็ดพันธุ์ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ด้วย เราจะเติบโตและดูแลจัดการกับความทุกข์ของเราได้ เราจะรดน้ำให้กับเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขและความเบิกบานของเรา เรายังจะสามารถรู้ได้อีกด้วยว่าร่างกายของเรากำลังบอกอะไรกับคุณอยู่ เราจะรู้ว่าอาหารชนิดใดที่ควรรับประทาน อาหารชนิดใดไม่ควรรับประทาน เราจะรู้ว่าควรจะทำกำลัง

กายเช่นไรเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ในการอยู่ร่วมกันเราก็จะได้เรียนรู้ที่จะมองเห็นถึงคุณสมบัติที่เป็นเหมือนดอกไม้ จากจุดนี้ หลวงพี่ธรรมรักษ์อธิบายว่า

“...แล้วเราก็ครณน้ำให้กับคุณสมบัติที่เหมือนดอกไม้ นั่นนั่น ให้กับเพื่อนนักบวช นักบวชแต่ละคนก็เป็นดอกไม้แต่ละดอก และดอกไม้ก็บานได้ครับ เมื่ออยู่ร่วมกันกลิ่นหอมของแต่ละดอกก็จะฟุ้งกระจายไปให้แกกันและกัน จากนั้นเราก็จะสามารถหยิบยื่นความสุขและความงดงามที่สุดให้แกสังฆะได้ แน่แน่นอนว่าเป็นมุมมองเชิงอุดมคติ แต่เราก็มีความตั้งใจที่จะฝึกฝนตนเองให้เป็นไปในทางนั้น แน่แน่นอนอีกว่าระหว่างนักบวชด้วยกันก็มีปัญหาต่างต่าง เกิดขึ้น หลายครั้งเราก็มีความโกรธ เราโกรธได้นะครับ เราารู้สึกเศร้าได้ เรามีการกอดกันได้ แต่สิ่งที่เราทำไม่ได้ก็คือการ ไม่ฝึกปฏิบัติ หรือการ ไม่จัดการกับความโกรธความเศร้านั้นนั่นเอง...”

ดังที่หลวงพี่ธรรมรักษ์กล่าวถึงการปฏิบัติครณน้ำให้แกเมล็ดพันธุ์ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งในตนเอง และผู้อื่นรอบข้างด้วย บางครั้งคนเราก็มีปัญหาตนเองได้ อาจมีเรื่องบาดหมางกัน หรือมีความคิดเห็นไม่ลงรอยกัน สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ เราไม่ควรจะไปเพิ่มความบาดหมาง หรือความไม่เข้าใจในกันและกันนั้น ๆ แต่เราควรครณน้ำให้กับการสมานฉันท์ หรือการทำความเข้าใจซึ่งกันและกันจะดีกว่า นักบวชของหมู่บ้านพลัมมีวิธีการฝึกปฏิบัติอันหนึ่งเรียกว่า การเริ่มต้นใหม่ ซึ่งจะเป็นการครณน้ำให้กับเมล็ดพันธุ์ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ได้ หลวงพี่ธรรมรักษ์ได้เล่าถึงวิธีการปฏิบัติไว้ดังนี้

“...ถ้าเราโกรธเพื่อนนักบวช ก่อนอื่นเราจะจัดการกับความโกรธนั้นและสงบจิตใจของเราเองลง เมื่อเวลาผ่านไปสักหนึ่งวันหรือหนึ่งสัปดาห์แล้ว เราก็กลับไปหาเพื่อนนักบวชรูปนั้นและพยายามทำให้การสื่อสารระหว่างกันดีดังเดิม โดยการอธิบายและแสดงออกซึ่งความรู้สึกของเรา แล้วพยายามทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นว่าทำไมเราถึงโกรธ และอะไรทำให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้นมา เพื่อที่เราจะได้พยายามป้องกันไม่ให้เหตุการณ์ลักษณะนี้เกิดขึ้นได้อีก แต่ถึงแม้ว่าในครั้งต่อไปเรายังมีการ โกรธเพื่อนนักบวช ก็ขอให้มีการปฏิบัติ การเริ่มต้นใหม่ กันทั้งคู่ แล้วเราจะรู้สึกเป็นมิตรกันมากขึ้นและสนิทกันมากขึ้น การเริ่มต้นใหม่ เป็นวิธีการปฏิบัติที่มีความเป็นส่วนตัวระหว่างเพื่อนนักบวชสองคน หรือจะสามารถปฏิบัติร่วมกันทั้งสังฆะเลยก็ย่อมได้ ในระหว่างพิธีการเริ่มต้นใหม่ ทั้งสังฆะนั้น สังฆะจะช่วยส่งพลังงานให้แก่นักบวชสองรูปที่กำลังมีปัญหากันอยู่ได้ อย่างไรก็ดี แม้ว่าจะไม่มีปัญหาระหว่างกัน พิธีการเริ่มต้นใหม่ก็เป็นการครณน้ำให้กับความเป็นดอกไม้ของสมาชิกแต่ละคนในสังฆะ และเป็นการย้ำเตือนถึงความเป็นส่วนหนึ่งของแต่ละคนในสังฆะ ภิกษุรูปหนึ่ง สามารถทำงานอีกทั้งอุทิศเวลาและกำลังให้กับสังฆะ ได้มากมาย การแสดงให้ภิกษุนั้นนั้น ได้ทราบว่าเรารู้สึกขอบคุณในสิ่งที่ท่านได้ทำเป็นสิ่งที่ดี เพราะจะทำให้ภิกษุนั้นรู้สึกเป็นสุขมากขึ้น และจะรู้สึกว่ามีกำลังในการทำงานมากขึ้นอีก...”

วิธีการดังกล่าวของนักบวชหมู่บ้านพลัมนั้น เราสามารถนำมาใช้ได้เช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นการทำการปรับความเข้าใจระหว่างคนสองคน หรือจะมีการประชุมพูดคุยกันเป็นหมู่คณะเลยก็ย่อมได้ ทั้งนี้ในการพูดจะต้องเป็นไปเพื่อให้ก่อประโยชน์ในทางสมานฉันท์ คือ ผู้พูดจะอธิบายและแสดงออกซึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นของเขาว่าพอใจสิ่งใดหรือไม่พอใจสิ่งใด คนที่เหลือจะเป็นผู้ฟังที่ดี ฟังอย่างลึกซึ้ง ฟังเพื่อให้เข้าใจในตัวผู้พูดว่ารู้สึกอย่างไร เมื่อผู้พูดพูดจบแล้ว จึงมีการเปลี่ยนบทบาทกัน ให้ผู้พูดเมื่อครู่เป็นผู้ฟังที่ดี และผู้ที่ฟังเมื่อครู่ก็เป็นผู้พูดอธิบายความรู้สึกออกมา ในการพูดคุยลักษณะนี้ จะทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน และมีแนวโน้มว่าครั้งต่อ ๆ ไป ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนี้จะดีขึ้น เนื่องจากทราบแล้วว่าอีกฝ่ายหนึ่งชอบสิ่งใด และไม่ชอบสิ่งใด อย่างไรก็ตาม นอกจากจะมีเรื่องของ การปรับความเข้าใจในเรื่องความไม่เข้าใจกันแล้ว ยังมีการรณรงค์ให้กับเมล็ดพันธุ์ที่ดีให้แก่กันและกันอีกด้วย หมายความว่า จะมีการกล่าวถึงคุณงามความดีของอีกฝ่าย เพื่อที่ต่างฝ่ายต่างก็จะได้รับรู้สิ่งที่มีค่าสิ่งที่จะกระทำสิ่งที่ดีที่สมควรต่อไป แต่สิ่งที่ไม่ดีไม่สมควร ก็จะพยายามไม่กระทำ อย่างไรก็ตามหากมีการพลั้งเผลอมีความขัดแย้งกันอีกในอนาคต ก็ขอให้ผู้ขัดแย้งนั้นได้มาปฏิบัติ “การเริ่มต้นใหม่” อีกครั้ง

เมื่อผู้วิจัยถามถึงประสบการณ์ในชีวิตที่เป็นแรงบันดาลใจให้หลวงพี่ธรรมรักษ์ปฏิบัติเมตตาภาวนา หลวงพี่ธรรมรักษ์เล่าว่า เคยเป็นนายแพทย์มาก่อนที่จะบวชเป็นพระภิกษุ ในช่วงชีวิตที่ทำงานในโรงพยาบาลนั้น ต้องพบเจอกับความเจ็บป่วย และความทุกข์ทรมานมากมายของผู้ป่วย บางรายก็มีการรักษาหาย บางรายก็รักษาไม่หาย ผู้ป่วยหลายรายต้องมาเสียชีวิตในโรงพยาบาล หลวงพี่ต้องรับรู้ถึงสิ่งเหล่านี้ทุกวัน ทำให้เริ่มไม่กล้าที่จะเผชิญกับความทุกข์ในความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในโรงพยาบาลนั้น ได้อีกต่อไป หลวงพี่ได้ปิดหัวใจของหลวงพี่เอง จิตใจเริ่มไม่ตอบสนองต่อความทุกข์ในโรงพยาบาลนั้น หลวงพี่รู้สึกได้ว่าตนเองขาดความเมตตาไปโดยสิ้นเชิง มีอารมณ์เชิงกร้าวกับตนเองและเพื่อนร่วมงาน ไม่แสดงออกถึงความห่วงใยใส่ใจในผู้ป่วยอย่างที่เราควรจะทำ ในฐานะนายแพทย์ หลวงพี่เป็นทุกข์กับสภาพที่หลวงพี่เป็นอยู่ในเวลานั้นมาก แต่ก็ไม่ได้เข้าใจว่าตนเองกำลังเป็นเช่นไรอยู่ จนกระทั่งได้ลองสังเกตถึงพฤติกรรมอย่างหนึ่งของคนรู้จักรอบตัว แล้วย้อนมองดูที่ตน จึงได้เข้าใจว่าตนเองกำลังไม่ยอมรับในความทุกข์ที่แท้จริง ทำให้ไม่มีความเมตตาในตนเอง และไม่สามารถมีเมตตาให้กับผู้อื่นได้อีกด้วย (Schultz, 2007) หลวงพี่ธรรมรักษ์เล่าถึงสิ่งที่หลวงพี่สังเกตจากคนรอบตัวดังนี้

“...หลวงพี่รู้จักหลายหลายคนที่ไม่อยากจะเห็นความยากจน พวกเขาจะไม่ยอมเดินทางไปในประเทศทุรกันดารเลย พวกเขาไม่อยากจะเห็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมันยากเกินไปสำหรับพวกเขาครับ มันรุนแรงเกินไป แต่มันหมายความว่าพวกเขาไม่ต้องการเห็นความเป็นจริง หากคุณไม่อยากจะเห็นหรือเผชิญกับความทุกข์ ทั้งที่เกิดขึ้นจากตัวคุณหรือที่เกิดขึ้นในผู้อื่น

แล้วส่งผลกระทบต่อคุณ ความเมตตาจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ เพราะคุณได้กั้นขวางมันเอาไว้แล้ว ด้วยจิตใจของคุณเอง คุณไม่ยอมให้หัวใจของคุณได้แสดงออก คุณไม่เปิดหัวใจให้กับความทุกข์ของตัวเองและของผู้อื่นเพราะว่าเรามักจะใช้ความคิดครับ เราอยากจะควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ อย่าลืมว่าเราเป็นมนุษย์นะครับ วิธีชีวิตของชาวตะวันตกมักจะใช้ความรู้และการคิดเสียมาก การใช้ความรู้และการคิดมากเกินไปจะกั้นขวางและปิดหัวใจครับ เมื่อคุณไม่เปิดหัวใจ ความเมตตาก็ไม่สามารถแสดงออกมาจากหัวใจได้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่าเรามีการคิดครับ แต่อย่างไรก็ตามมนุษย์เราก็กังมีส่วนที่ดีที่เหมือนกับสิ่งมีชีวิตชนิดอื่นนะครับ...”

หลวงพี่ธรรมรักษ์เข้าใจถึงลักษณะร่วมของคนที่ไม่อยากเห็นความทุกข์จากความยากจนในถิ่นทุรกันดาร กับตนเองที่ไม่อยากเห็นความทุกข์จากความเจ็บป่วยในโรงพยาบาล และพบว่าตนเองก็เป็นมนุษย์คนหนึ่ง มีจิตใจเหมือนกับสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ การที่จะปิดกั้นความรู้สึกมีแต่จะทำให้ไม่มีความสุขในชีวิต (Nussbaum, 1996) ดังนั้นหลวงพี่จึงหันมายอมรับกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งหมด คุณเลียดใจตนเองกับเพื่อนร่วมงาน และดูแลความทุกข์ของผู้ป่วยต่าง ๆ เท่าที่จะสามารถทำได้ด้วยความเมตตา หลวงพี่กลับรู้สึกมีความสุขมากขึ้นกับการเป็นนายแพทย์ แต่เมื่อได้รู้จักกับหมู่บ้านพลัม ก็ได้มีโอกาสเข้าไปปฏิบัติ และได้พบกลายเป็นพระภิกษุในที่สุด เพราะท่านรู้สึกว่าการที่ชีวิตนักบวชจะมีโอกาสในการปฏิบัติเมตตาภาวนาทั้งเพื่อตนเองและเพื่อผู้อื่นได้มากที่สุด

เมื่อได้เป็นนักบวชแล้ว และได้มีเวลาสำหรับปฏิบัติเมตตาภาวนาในชีวิตประจำวัน หลวงพี่รู้สึกว่าในโลกของเรามีหลายสิ่งหลายอย่างที่เรควรจะต้องมองเห็น และให้รู้สึกขอบคุณจริงอยู่ที่เรื่องไม่ดี และความทุกข์ยากยังมีให้พบเห็นอยู่มากมาย ไม่ว่าจะเป็นภัยธรรมชาติ สงคราม ความยากจน ความเจ็บป่วย หรือการแบ่งแยก อย่างไรก็ตาม หากเรามองดูให้ดีจะเห็นว่าในความทุกข์ยากเหล่านั้น ก็จะมีเมตตาเชิงปฏิบัติที่ช่วยเหลือเกื้อหนุนให้สถานการณ์ต่าง ๆ ดีขึ้นได้ และการมองเห็นถึงความเมตตาในโลกนี้เองที่เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับหลวงพี่ธรรมรักษ์ เพราะมันทำให้หลวงพี่มีความสุขได้แม้จะกำลังมองเห็นความทุกข์อยู่ก็ตามที หลวงพี่ยกตัวอย่างการมองเห็นความเมตตาเชิงปฏิบัติที่ใกล้ตัวที่สุดว่า

“...หลวงพี่มาประเทศไทยเป็นครั้งที่สามแล้วครับ หลวงพี่รู้สึกคุ้นเคยกับประเทศไทย และคนไทยนิดหน่อยแล้ว แต่นี่ก็เป็นครั้งแรกที่ได้มาที่ปากช่องนะครับ เป็นเพราะว่าเราได้มีสถานปฏิบัติธรรมชั่วคราวในที่แห่งนี้ขึ้น หลวงพี่ได้เห็นว่าทั้งนักบวชหญิงและชาย ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเป็นชาวเวียดนาม สามารถมีสถานที่ที่ดีเพื่อปฏิบัติธรรมหลังจากที่ต้องเดินทางมาจากวัดปรัชญา [Ban Nha: ผู้วิจัย] มาเป็นเวลาหนึ่งปีเท่านั้นเอง เรารู้สึกขอบคุณประเทศไทยและคนไทยมากที่ยินดีต้อนรับพวกเรา ทั้งอากาศ ผืนดิน และความรู้สึกต่าง ๆ ก็มีความคล้ายคลึงกับที่เวียดนาม ให้เราารู้สึกเหมือนกับว่าได้อยู่ในเวียดนามมากเลยครับ...หลวงพี่รู้สึกเหมือนได้อยู่ในเวียดนามครับ หลวงพี่มี

ความสุขกับชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายของนักบวชที่นี้มาก หลวงพี่รู้สึกรักภักดีภักดีคุณูนิชาวเวียดนามมาก พวกเขาได้ผ่านความยากลำบากครั้งใหญ่มา แต่ตอนนี้พวกเขาก็ได้สร้างสถานปฏิบัติธรรมขึ้นมาได้อีกครั้ง และมีความสุขในการปฏิบัติร่วมกัน พวกเขาสนุกสนาน อิ่มเอม และหัวเราะ ทำให้หลวงพี่มีความเชื่อมั่นในความตั้งใจของพวกเขาที่จะปฏิบัติธรรม สิ่งที่เขาได้ผ่านพ้นมาเป็นเรื่องที่สร้างแรงบันดาลใจมาก เพราะตอนนี้ชีวิตนักบวชเหล่านี้เต็มไปด้วยความสนุกสนานและรอยยิ้ม พวกเขาจะเต็มเปี่ยมไปด้วยความเบิกบานอีกครั้งหนึ่งครับ...”

เมื่อปี พ.ศ. 2552 วัดปรัชญา (Bat Nha) ซึ่งเป็นวัดที่มีวิถีการปฏิบัติตามแนวทางของท่านติช นัท ฮันห์ ตั้งอยู่ในประเทศเวียดนาม มีนโยบายที่จะส่งนักบวชร่วมรื้อของท่านในวัดปรัชญานั้นให้เดินทางมาอยู่ที่สถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมประเทศไทย เพื่อที่จะให้นักบวชได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา และศาสตร์ทางด้านอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันในอนาคต ซึ่งเกี่ยวข้องกับวิถีการปฏิบัติในแนวทางท่านติช นัท ฮันห์อีกด้วย เช่น ภาษาอังกฤษ และการแพทย์แนวธรรมชาติบำบัด เป็นต้น หลังจากนั้นก็จะได้มีการจัดแบ่งให้นักบวชเดินทางไปประเทศอื่น ๆ ต่อไป เช่น ฝรั่งเศส อินโดนีเซีย สิงคโปร์ ฮองกง ฯลฯ การต้องเปลี่ยนแปลงสถานที่อยู่ ต้องจากบ้านเกิดเมืองนอนดังกล่าวนี้ นับได้ว่าทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายภาพ และทางด้านจิตใจด้วย สำหรับนักบวชรุ่นเยาว์บางท่านก็ถึงกับรู้สึกเป็นทุกข์อย่างมาก หลวงพี่เพราะคิดถึงวัดเดิม หลวงพี่ธรรมรักษ์ได้ติดตามข่าวสารของนักบวชวัดปรัชญาตลอด และเข้าใจในความรู้สึกคิดถึงบ้านลักษณะนั้นอย่างลึกซึ้ง และในเวลานี้ประเทศไทยให้การต้อนรับเหล่านักบวชเป็นอย่างดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ อีกทั้งสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม ในอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ก็เป็นพื้นที่ที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมกิจต่าง ๆ ของนักบวช หลวงพี่ธรรมรักษ์ได้มาเห็นด้วยตาแล้วว่านักบวชผู้ย้ายถิ่นฐาน ได้ผ่านพ้นความทุกข์มาได้ และกำลังมีความเบิกบานอยู่ หลวงพี่รู้สึกขอบคุณในความเมตตาของประเทศไทย และความเมตตาของคนไทยเป็นอย่างยิ่ง แต่หลวงพี่ก็ยังมียังอีกสิ่งหนึ่งที่รู้สึกขอบคุณ และสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ทำให้นักบวชทุกคนมีความเมตตาในตนเอง ทำให้หลวงพี่เองรู้จักมองเห็นความสุขล้นพ้นที่เกิดขึ้นหลังจากความทุกข์ในจิตใจ และทำให้หลวงพี่รู้จักขอบคุณความสุขเหล่านั้นได้อย่างลึกซึ้งจากกันบึงของจิตใจ สิ่งนั้นคือการปฏิบัติตนเอง

“...ถึงแม้ว่านักบวชจะทำงานหนักมาก พวกเราก็กังหัวเราะได้ พวกเรายังยิ้มได้แม้ว่าแสงอาทิตย์จะร้อนแรง บางครั้งสภาพปัจจัยต่าง ๆ ก็ไม่สู้ดีนัก แต่มันก็เป็นเคล็ดลับหรือความมหัศจรรย์ของชีวิตชุมชนสังฆะครับ โดยเฉพาะในนักบวชรุ่นเยาว์เหล่านี้ ต้องขอบคุณการปฏิบัติของพวกเราที่ทำให้เราได้อยู่อย่างเบิกบานและสนุกสนานร่วมกันในชีวิตที่มีความสุขนี้...”

หลวงพี่ธรรมรักษ์กล่าวด้วยสายตาที่เต็มไปด้วยความสุข และการสนทนาในวันนี้ก็จบลงเนื่องจากถึงเวลาอาหารกลางวันแล้ว เรานัดกันว่าในวันรุ่งขึ้นจะมาพบกัน ณ จุดนัดพบเดิมแห่งนี้ เวลา 11 นาฬิกา ซึ่งหลวงพี่ก็เต็มใจที่จะมาให้สัมภาษณ์ในอีกประเด็นที่เหลือ

อย่างไรก็ตามในวันที่ 10 ตุลาคม พ.ศ. 2553 ผู้วิจัยได้ทราบว่างกลางศึกเมื่อคืนได้มีภิกษุรูปหนึ่งอาพาธหนักมากเข้าโรงพยาบาลไปแล้ว มีพระธรรมอาจารย์อีกสองรูปไปดูแล และวันนี้จะต้องมีการพาพระบางรูปไปเปลี่ยนเวรกันเฝ้าไข้ ผู้วิจัยจึงได้รับหน้าที่ให้ขับรถพาพระภิกษุสองรูปไปที่โรงพยาบาล เมื่อไปถึงพบว่าพระที่อาพาธนั้นมีอาการดีขึ้นแล้วและกลับสถานปฏิบัติธรรมได้ แต่พระที่มากับผู้วิจัยรูปหนึ่งกลับเป็นไข้หนักมาก ผู้วิจัยจึงจัดแจงพาไปดำเนินการเพื่อตรวจไข้และเป็นล่ามภาษาให้ระหว่างหมอและพระด้วย เพราะนักบวชทั้งหมดที่มาโรงพยาบาลตอนนี้ล้วนเป็นชาวเวียดนามและใช้ภาษาอังกฤษได้ไม่คล่องนัก นักบวชแต่ละคน ทั้งที่ป่วยและไม่ป่วยต่างก็มีความเป็นห่วงเป็นใยกันมาก ต่างก็ไม่อยากให้อีกฝ่ายต้องเดือดร้อนเพราะตน เมื่อกลับมาถึงหมู่บ้านพลัมฝ่ายชาย ผู้วิจัยช่วยแปลรายละเอียดเกี่ยวกับยาที่ได้รับมาจากโรงพยาบาลให้แก่พระที่เป็นไข้ การสัมภาษณ์หลวงพี่ธรรมรักษ์ดังที่นัดเอาไว้จึงไม่เป็นไปตามที่นัดหมาย แต่เป็นไปโดยบังเอิญ คือผู้วิจัยได้มีโอกาสขับรถไปส่งพระภิกษุสองรูปจากอารามฝ่ายนักบวชชายไปที่รีสอร์ทที่ซึ่งจัดไว้เป็นที่รับรองนักบวชที่เดินทางมาจากต่างประเทศ ขากลับจากการส่งภิกษุนั้น เป็นเวลาประมาณ 11 นาฬิกา ผู้วิจัยขับรถพบหลวงพี่ธรรมรักษ์กำลังเดินเท้าอยู่ข้างทางท่ามกลางแสงแดดแรงกล้า ท่านเดินมาจากรีสอร์ทที่ทางมูลนิธิหมู่บ้านพลัมประเทศไทยจัดไว้ให้พัก ซึ่งอยู่ห่างจาก สถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมมาก แม้แต่การเดินทางด้วยรถยนต์ยังใช้เวลาเกือบ 20 นาที ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าที่หลังเสื้อคลุมของหลวงพี่เต็มไปด้วยเหงื่อชุ่มไปหมด ผู้วิจัยจึงจอดรถและเสนอให้หลวงพี่นั่งรถไปด้วยกัน แต่หลวงพี่ธรรมรักษ์ยืนยันว่าจะเดินไปเพื่อจะได้ชื่นชมธรรมชาติทั้งสองข้างทางซึ่งมีต้นไม้ใหญ่อยู่มากมาย บางพื้นที่ก็เป็นสวนของชาวบ้านที่เพาะปลูกพืชพันธุ์เอาไว้ พอดีใกล้ ๆ กันนั้นมีร้านค้า และสองนักบวชก็ต้องการซื้อของบางอย่าง หลวงพี่จึงชวนผู้วิจัยให้เข้าไปในร้านค้านั้นด้วยกัน ผู้วิจัยช่วยหลวงพี่ธรรมรักษ์เลือกซื้อของใช้ส่วนตัว และอาหารสำเร็จรูปมังสวิรัตชนิดต่าง ๆ เหตุการณ์นี้ทำให้ผู้วิจัยมีโอกาสสนทนากับหลวงพี่เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตาเพิ่มเติม การสัมภาษณ์และการสังเกตจึงเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ ณ ร้านค้าเล็กๆ ข้างถนนแห่งนั้น ผู้วิจัยได้ถามหลวงพี่ว่าท่านคิดว่าบุคคลและสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวท่านได้รับความเมตตาจากท่านในรูปแบบใดบ้าง หลวงพี่ยิ้ม ถามกลับมาว่าเป็นคำถามจริง ๆ หรือไม่ ผู้วิจัยยิ้มตอบกลับไป และพยักหน้า หลวงพี่ธรรมรักษ์ กล่าวว่า

“...สิ่งที่เห็นได้ชัดที่สุดที่นี่ เวลานี้ ก็คือ การที่หลวงพี่เลือกซื้อสินค้าในร้านนี้ จะหยิบจับของชิ้นไหนขึ้นมาดู หลวงพี่ทำด้วยความเบามือครับ หลวงพี่ไม่ได้คิดถึงคำว่าความเมตตาโดยตรง

แต่การที่เราจิตใจระมัดระวังไม่ทำให้สินค้ามีความเสียหาย จะทำให้เจ้าของร้านไม่เป็นทุกข์ หลวงที่ไม่อยากให้อาหารของร้านรู้สึกทุกข์หลังจากหลวงที่ออกจากร้านไปแล้ว พอมาตรวจดูของ ปรากฏว่าสินค้ายังปลอดภัยดี เจ้าของร้านก็จะมีความสุขครับ และคงเรียกได้ว่าเจ้าของร้านนั้นได้รับความเมตตาจากหลวงที่อยู่ในรูปแบบนี้ อีกอย่างหนึ่ง ถ้าสินค้ามีชีวิต ก็คงรู้สึกสบายที่ตนเองไม่บูบบี้ หรือแตกหัก และยังเป็นสินค้าที่ดีที่จะมีลูกค้ามาเลือกซื้อไปได้อีกในอนาคต สินค้าต่าง ต่าง คงจะได้รับความเมตตาจากหลวงที่ได้จากการที่หลวงที่หยาบจับด้วยความระมัดระวังครับ...”

หลวงที่ธรรมรักษ์ให้ตัวอย่างจากสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ณ เวลานั้น ซึ่งทำให้เข้าใจง่ายมองเห็น ได้ทันที จากการสังเกตของผู้วิจัย ก็พบว่าสิ่งที่ท่านพูดกับสิ่งที่ท่านทำ มีความสอดคล้องกัน ท่านเลือกซื้ออาหารแห้งประเภทเห็ดทั้งสำเร็จรูป ก็จะต้องหยิบขึ้นมาอ่านฉลาก หรือไม่ก็ให้ผู้วิจัยอ่าน แล้วแปลให้ท่านฟังอีกที ท่านจะหยิบจับด้วยความเบามือเพื่อป้องกันการแตกหักของเส้นเห็ดในถุง เช่นเดียวกัน อาหารกระป๋อง ท่านก็ต้องหยิบจับด้วยความระมัดระวัง ไม่ให้เกิดการกระทบ ไม่ให้แตกหล่น ไม่เช่นนั้นกระป๋องอาจจะมีการบูบบี้ได้ ผู้วิจัยมองว่าการที่จิตใจมีความเมตตาต่อสิ่งรอบข้างไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่ก็ตามนั้น การกระทำก็จะเป็นความสอดคล้องตามไปด้วย เมื่อการซื้อขายจบลง เจ้าของร้านก็จะมีความสุข หลวงที่ธรรมรักษ์ก็จะมีความสุขที่ท่านเองได้ของที่ต้องการ และมีความสุขที่เจ้าของร้านมีความสุข อย่างไรก็ตามหลวงที่บอกว่า ปกติหลวงที่ไม่คิดหรือกว่าคนอื่นจะได้รับความเมตตาจากท่านไหม หลวงที่กล่าวว่า

“...สำหรับหลวงที่เองแล้ว หากในใจมีความเมตตาอย่างแท้จริง จะไม่คาดหวังว่าคนอื่นจะได้รับความเมตตาที่ท่านกระทำให้ไหม แต่จะกระทำไปเลยโดยคิดเพียงให้อีกฝ่ายมีความสุขเท่านั้นก็พอแล้วครับ เพราะตัวเราเข้าใจตัวเราเองคืออยู่แล้วว่ากำลังทำอะไรอยู่ คิดอะไรอยู่ รู้สึกอย่างไร ในเมื่อเราเข้าใจตนเองคืออยู่แล้วว่ากำลังปฏิบัติเมตตาภาวนาในทุกทุกนาที ดังนั้นในการกระทำแต่ละครั้งก็ไม่จำเป็นต้องคาดหวังให้ผู้อื่นได้รับ ขอให้เริ่มต้นทำจากตนเองครับ ไม่ใช่คาดหวังให้ผู้อื่นรับรู้ได้...”

ผู้วิจัยได้ฟังดังนั้นก็มีความเข้าใจในเรื่องของความเมตตามากยิ่งขึ้นในแงุ่มที่ว่า คนเราควรเริ่มต้นปฏิบัติเมตตาภาวนาในตนเองให้เป็นปกติ จากนั้นเมื่อในจิตใจมีความเมตตาอยู่แล้ว ก็จะไม่คาดหวังว่าสิ่งที่ตนกระทำลงไปจะต้องมีผู้อื่นมารับรู้ถึงคุณสมบัติของความเมตตา ขอเพียงให้ผู้อื่นนั้นได้รับประโยชน์สุขจากการคิด และการกระทำของเราที่เพียงพอแล้ว สิ่งที่สำคัญก็คือตัวเราเองจะต้องมีความเข้าใจในตนเองเสียก่อนว่าคิดเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่นอย่างแท้จริงหรือไม่ สิ่งนี้ทำให้ผู้วิจัยนึกถึงบทสรุปที่หลวงที่ธรรมรักษ์ได้พูดเอาไว้ในการสัมภาษณ์เมื่อวานนี้ว่า



“...ความเมตตาคือการรู้จักตนเอง และรู้ข้อจำกัดของตัวเอง ขอให้เข้าใจตนเองในอันดับแรก จากนั้นถึงจะพยายามทำความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ หากคุณเข้าใจในหนึ่งแง่รู้ดี คุณจะเข้าใจได้ทั้งจักรวาล...”

เมื่อช่วงเวลาในการสังเกตการณ์และการสนทนากับกรณีศึกษาที่หนึ่งและกรณีศึกษาที่สองหมดลง ผู้วิจัยขับรถนำกระเป๋าสะพายที่รับฝากมาไปเก็บไว้ที่สถานปฏิบัติธรรมฝ่ายนักบวชชาย จากนั้นจึงไปพบกับอาสาสมัครอีกสองคนที่สถานปฏิบัติธรรมฝ่ายนักบวชหญิง หนึ่งในอาสาสมัครหญิงนั้นชื่อว่าพี่ป๊าก เธอแนะนำให้ผู้วิจัยไปขออนุญาตสัมภาษณ์ภิกษุณีธรรมาจารย์รูปหนึ่งซึ่งพี่ป๊ากมองว่ามีความเมตตาสูงมาก จากที่พี่ป๊ากเล่าให้ฟัง ผู้วิจัยจึงได้เข้าขออนุญาตให้ภิกษุณีท่านนั้นเป็นกรณีศึกษา แต่ท่านปฏิเสธเพราะท่านรู้สึกที่ไม่พร้อม ท่านทำงานหนักมากในช่วงเวลาการเตรียมงานสำหรับหลวงปู่ดิช นัท ธันท์ อย่างไรก็ตาม ภิกษุณีท่านนี้ก็ได้อธิบายความคิดเห็นเกี่ยวกับความเมตตาที่น่าสนใจในเวลาสั้นๆ

ภิกษุธรรมาจารย์ธรรมานุกูล: รสแห่งเมตตาภาวนา จะดื่มคำได้ โดยการใช้ปฏิบัติด้วยตนเอง

ในวันที่ผู้วิจัยเดินทางไปถึงสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม ได้พบกับท่านเจ้าอาวาสฝ่ายนักบวชชาย ท่านให้การต้อนรับอย่างเป็นกันเอง นำน้ำชามาให้ และสนใจการมาของผู้วิจัยมาก ผู้วิจัยรู้สึกอบอุ่นในการต้อนรับนั้น ได้แนะนำตัวและแจ้งวัตถุประสงค์เพื่อขอความร่วมมือ ในการให้การแนะนำข้อมูลและเสนอชื่อกรณีศึกษาสำหรับงานวิจัยให้ข้อมูล ท่านเจ้าอาวาสยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะแนะนำให้รู้จักกับพระธรรมาจารย์รูปหนึ่ง ซึ่งท่านเชื่อมั่นว่าจะเป็นแบบอย่างที่ดีของการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา พระธรรมาจารย์รูปนี้มีชื่อว่า ธรรมานุกูล

วันที่ 2 ตุลาคม พ.ศ. 2553 ผู้วิจัยติดตามพระภิกษุธรรมาจารย์ธรรมานุกูล และนักบวชชายอีกสองคนไปหาเจ้าพระพุทธรูปองค์ใหญ่ เพื่อจะนำมาประดิษฐานไว้ในศาลาปฏิบัติธรรมหลังใหม่ พระธรรมานุกูลสนใจในการมาของผู้วิจัยมาก และพยายามให้ความรู้เรื่องความเมตตาเพิ่มเติมอยู่เป็นระยะ ๆ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าท่านธรรมาจารย์รูปนี้มีพฤติกรรมที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตา เพราะท่านจะให้ความเป็นห่วงเป็นใย และคำนึงถึงความสุขของผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา แสดงออกมาทั้งทางวาจา และทางการกระทำ หลวงพี่ธรรมานุกูล แนะนำว่าความเมตตานี้มันแผ่ไปในทุก ๆ อย่าง เพราะทุก ๆ อย่างเชื่อมต่อกันหมด (interbeing) ผู้วิจัยรู้สึกมีความสุขปลาบปลื้มกับคำพูดของท่านมาก รับผิดชอบที่หลวงพี่พูด เมื่อรถกระบะที่พวกเราโดยสาร ไปหยุดลง เราต้องลงจากรถเดินดูพระพุทธรูปท่ามกลางแสงแดดแรงร้อนมาก นักบวชชายชื่อว่าอัน ซึ่งนักบวชท่านนี้เป็นนักบวชชายของสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมชาวเวียดนามที่ใจดีมาก คอยตามกางร่มให้ผู้วิจัยตลอดเวลา ผู้วิจัยก็กระโดดไปกระโดดมาเพราะต้องหลบหลุมน้ำข้างบนพื้น พระอันต้องตามมาเป็นร่วมเงาให้

ตลอด จนแล้วจนรอดไม่มีพระพุทธรูปองค์ไหนที่เป็นที่พอใจ หลวงพี่ธรรมานุกุลบอกว่า เหตุที่วันนี้ยังไม่ได้เข้าพระพุทธรูป ไม่ใช่เพราะว่าพระพุทธรูปสวยหรือไม่สวย แต่พระพุทธรูปที่คตินั้นควรจะมีคุณสมบัติต่าง ๆ ภายนอกที่ทำให้เรานึกถึงคุณสมบัติภายใน เช่น หน้าตา ลักษณะการวางมือ และการขัดขาท่านั่ง อีกสิ่งที่ต้องคำนึงถึงก็คือขนาดที่พอเหมาะ ไม่ใหญ่ไป ไม่เล็กไป พอดี หลวงพี่เป็นห่วงคนขับรถมาก เพราะขับทางไกล อาจจะเหนื่อย หิว หลวงพี่แคะไหล่ปลอบโยนคนขับรถสองสามครั้งเหมือนเป็นการขอโทษ คนขับรถมีน้ำใจพาพวกเราไปแหล่งผลิตพระพุทธรูปหลาย ๆ ที่ อย่างไรก็ตามที่ใดที่สุดก็ไม่ได้พระพุทธรูปกลับมาเลยสักองค์ หลวงพี่บอกว่าหลวงพี่ยังไม่มีบุญพอที่จะได้พระพุทธรูปในวันนี้ ท่านพูดติดตลกว่าวันนี้มันวันอะไรนะ สงสัยจะไม่ใช่วันที่ดี และบอกอีกว่าจริง ๆ พระพุทธเจ้าปรากฏในทุก ๆ องค์พระพุทธรูป เพียงแต่หลวงพี่มองไม่เห็นเท่านั้นเอง พระพุทธเจ้าในตาของหลวงพี่กับพระพุทธเจ้าในพระพุทธรูปต่าง ๆ นั้นยังไม่ตรงกัน

เมื่อเดินทางกลับมาถึงสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม ผู้วิจัยได้ขอให้ท่านเป็นกรณีศึกษา และจะขอนัดสัมภาษณ์ แต่เวลานั้นเป็นเวลารับประทานอาหารกลางวันพอดี ภิกษุทุกรูปกำลังฉันกลางวันกันอยู่ หลวงพี่ธรรมานุกุลจึงกล่าวว่ายังให้สัมภาษณ์ไม่ได้จนกว่าผู้วิจัยจะร่วมรับประทานอาหารก่อน แล้วหลังจากนั้นก็ขอให้ผู้วิจัยสังเกตอย่างมีส่วนร่วม เมื่อสบโอกาสที่เหมาะสม จึงจะได้พูดคุยสัมภาษณ์กัน ผู้วิจัยเชื่อฟังและรับประทานอาหารกลางวันด้วย เมื่อไปตักอาหาร พอนั่งลงที่โต๊ะ พิจารณาอาหารที่อยู่ตรงหน้า พบว่าเพียงแค่การทานอาหารที่ไม่มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์ก็เป็นการปฏิบัติเมตตาที่ยิ่งใหญ่มากแล้ว ในถ้วย ในจาน ของผู้วิจัยไม่มีชิ้นส่วนใดเลยที่เคยเป็นสัตว์มาก่อน และผู้วิจัยก็รู้สึกเป็นสุขกับการพิจารณาเช่นนั้น

ช่วงวันที่ 3 ถึง 11 ตุลาคม พ.ศ. 2553 ผู้วิจัยเข้ามาสังเกตอย่างมีส่วนร่วม จะเห็นท่านธรรมานุกุลถูกรายล้อมไปด้วยพระภิกษุและสามเณรหลายรูปเสมอ ไม่ว่าจะเป็นเวลาทำงาน หรือเวลาพักผ่อน ที่ผ่านมาผู้วิจัยยังไม่ได้สัมภาษณ์ท่านเป็นเรื่องเป็นราว มีแต่ได้รับคำสอนคำแนะนำบางอย่างจากท่านในหลาย ๆ ครั้งที่ได้ปฏิสัมพันธ์กัน ท่านมักจะบอกเสมอว่า สิ่งที่ต้องการอยากที่จะได้นั้น ควรจะได้อาจจากการปฏิบัติเอง ผู้วิจัยเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตาม ในการเก็บข้อมูลเพื่องานวิจัยในครั้งนี้ จำเป็นที่จะต้องทั้งสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และมีการสัมภาษณ์ด้วย

ระหว่างวันที่ 12 ถึง 23 ตุลาคม พ.ศ. 2553 ผู้วิจัยต้องกลับบ้านที่จังหวัดลำปาง เนื่องจากปัญหาทางสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงที่อยู่ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางสภาพอากาศ และการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ทำให้ผู้วิจัยซึ่งมีโรคประจำตัวคือ โรคภูมิแพ้ มีอาการกำเริบ เกิดความไม่พร้อมทั้งทางกายและทางจิตใจ จะต้องรักษาตัวกับนายแพทย์ประจำตัวที่จังหวัดลำปางเป็นการด่วน เพื่อที่จะได้เตรียมสุขภาพของผู้วิจัยเองให้มีความพร้อมเต็มที่ เนื่องจากช่วงปลายเดือนตุลาคมนี้ จะมีงานฝึกอบรมภาวนาครั้งสำคัญของหมู่บ้านพลัมเกิดขึ้นที่จังหวัดนครนายก ผู้วิจัยเห็นว่าการเข้า

สังเกตอย่างมีส่วนร่วมในงานดังกล่าวนี้จะช่วยให้ผู้วิจัยมีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตาของเหล่านักบวชระดับธรรมาจารย์มากยิ่งขึ้น

เมื่อผู้วิจัยได้กลับไปพักผ่อนที่บ้านจนแข็งแรงอย่างเต็มที่แล้ว จึงได้เดินทางมายังจังหวัดนครนายก เข้าร่วมงานฝึกอบรมภาวนา “จิตสงบ ใจเปิดกว้าง” ณ วังรี รีสอร์ท จ.นครนายก ตั้งแต่วันที่ 24 ถึง 28 ตุลาคม พ.ศ. 2553 เพื่อทำการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม และแน่นอนว่าจะต้องสัมภาษณ์หลวงพี่ธรรมานุกลอีกด้วย

ในวันจันทร์ ที่ 25 ตุลาคม พ.ศ. 2553 เวลา 18 นาฬิกา 40 นาที พระภิกษุธรรมานุกล มาอยู่ประจำกลุ่มสนทนาธรรมของกลุ่มครอบครัวที่ชื่อว่าเคลียร์มายด์ (clear mind) ซึ่งมีผู้วิจัยเป็นกลุ่มผู้วิจัยกำลังยืนชูป้ายชื่อกลุ่มอยู่เพื่อรอให้สมาชิกกลุ่มทุกคนมารวมตัวกัน แต่ด้วยความที่ผู้วิจัยตัวสูงเพียง 165 เซนติเมตร เมื่อชูป้ายแล้ว ก็จะไม่เป็นที่เห็นเด่นชัด หลวงพี่ท่านสูงเกือบ 180 เซนติเมตร ท่านจึงมีเมตตาช่วยถือป้ายให้ เวลา 19 นาฬิกา แล้ว ผู้วิจัยจึงเดินไปที่มุมหนึ่งของห้องอาหารเพื่อที่จะบรรจุคนยี่สิบหกคนในพื้นที่แห่งการสนทนาทางธรรม ซึ่งการสนทนาธรรมดังกล่าว มีสิ่งที่เกิดขึ้นดังนี้

เมื่อจัดแจงที่นั่งกันพร้อมแล้วในรูปวงกลม หลวงพี่ได้ให้เราทุกคนเวียนกันกล่าวแนะนำตัวสั้น ๆ ท่านจดชื่อทุกคนลงในกระดาษ จากนั้นท่านได้แนะนำให้สมาชิกกลุ่มรู้จักกับเครื่องมือชิ้นหนึ่งของท่านที่ท่านมักจะใช้เวลาเข้ากลุ่มสนทนาธรรม นั่นคือ หินรูปวงกลมแบบ ๆ เล็ก ๆ ก้อนหนึ่ง ท่านเก็บมาจากทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ซึ่งในที่นี้ ท่านจะให้เราใช้หินนี้ในการเป็นสัญลักษณ์ว่าคนที่ถือ จะเป็นผู้พูด และคนอื่น ๆ ที่ไม่ได้ถือในขณะนั้น เป็นผู้ฟัง นี่เป็นกฎกลุ่มที่เรียบง่ายมาก สักพักตัวท่านเองได้แนะนำตัว ปกติท่านอยู่ที่อารามใหญ่ (upper hamlet) หรือ หรือวัดเมฆาธรรม (dharma clouds temple) ในหมู่บ้านพลัม นครปารีส ประเทศฝรั่งเศส เวลาที่ท่านเดินทางไปไหน ๆ ท่านชอบที่จะเก็บของที่ระลึกจากพื้นดินมากับตัวด้วยเสมอ เช่น หินรูปวงกลมดังกล่าวไปแล้ว เป็นต้น

เมื่อการแนะนำตนเองจบลง ท่านได้กล่าวถึงการตามลมหายใจเล็กน้อย (ช่วงเข้าหลวงปู่ได้บรรยายธรรมเกี่ยวกับการตามลมหายใจ) และจึงได้ให้ทดลองปฏิบัติกันจริง ๆ ท่านเอื้อมไปข้างหลังเพื่อหยิบเอาระฆังใบเล็กขึ้นมา พวกเราจึงนั่งนิ่งหลับตาขอให้ท่านปลุกระฆัง และเชิญระฆังอย่างที่เราคุ้นเคย แต่เราเผลอเท่าไรท่านก็ได้ทำอย่างที่เราคาดเอาไว้ ท่านกลับใช้ไม้เชิญระฆังวนรอบระฆังเพื่อให้เกิดเสียงวิ้ง ๆ ไพเราะมาก และนั่นเป็นเสียงที่ให้ความรู้สึกในอีกแบบ ไม่เหมือนกับการปลุกระฆังทั่วไปที่ ซึ่งค่อนข้างจะทำให้ความรู้สึกของผู้วิจัยสะดุดเสียมากกว่า การทำเสียงวนวิ้ง ๆ นี้ รู้สึกว่ามันจับความสนใจของผู้วิจัยได้ ทำให้รู้ตัวได้ไม่สะดุด และเบิกบานทันที (จะบอกว่าเป็นการเมตตาต่อความรู้สึกของผู้วิจัยเองก็คงจะถูก เพราะผู้วิจัยอ่อนไหวต่อเสียงรอบตัวมาก

เสียงวิ่ง ๆ นี้ ไม่ทำให้ตกใจเลย) ท่านวนวิ่ง ๆ อยู่เช่นนั้น ปลอ่ยให้พวกเราทุกคนตามลมหายใจเข้า ออกไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเสียงก็วิ่ง ๆ นั้นหยุดลงสนิทจึง ๆ ท่านจึงเชยระนั่งสามครั้งอย่างที่คุณคุ้นเคย ในขณะที่เดียวกันท่านก็กล่าวนำการตามลมหายใจด้วย

“...หายใจเข้า ฉันรู้ว่านี่คือลมหายใจเข้า หายใจออก ฉันรู้ว่านี่คือลมหายใจออก หายใจเข้า นี่คือลมหายใจเข้า หายใจออก นี่คือลมหายใจออก หายใจเข้า ฉันระลึกถึงร่างกายของฉัน หายใจเข้า ฉันยิ้มให้กับร่างกายของฉัน หายใจเข้า ระลึกถึงร่างกายของฉัน หายใจออก ยิ้มให้กับร่างกายของฉัน หายใจเข้า ฉันปลดปล่อยทุกความตึงเครียดของร่างกายของฉัน หายใจออก ฉันรู้สึกผ่อนคลาย หายใจเข้า ปลดปล่อยทุกความตึงเครียดของร่างกายของฉัน หายใจออก รู้สึกสบาย หายใจเข้า ฉันรู้ว่าลมหายใจของฉันยาว หายใจออก ฉันรู้ว่าลมหายใจของฉันสั้น หายใจเข้า ยาว หายใจเข้า สั้น ...”

เมื่อการปฏิบัติตามลมหายใจจบลง ท่านได้พูดเล็กน้อยเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านนำเสนอ และกล่าวถึงเสียงรบกวนต่าง ๆ รอบตัวขณะนั้น หมายถึง เสียงดังงานช้อนและส้อมดังก้องแก๊งไม่หยุด และเสียงของภิกษุณีท่านหนึ่งกำลังร้องเพลงกล่อมให้ผู้เข้าร่วมงานภาวณาท่านอื่น ๆ ผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์อยู่จากห้องด้านบน จากนั้นท่านขอให้ทุกคนเวียนกันบอกเล่าถึงความรู้สึกที่มีหลังจากได้ปฏิบัติ

ทุกคนพูดกันจนครบแล้ว หลวงพี่ธรรมานุถจึงได้เริ่มอธิบายเพิ่มเติมถึงสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดเกี่ยวกับการให้ฝึกปฏิบัติตามลมหายใจในขณะที่สิ่งแวดล้อมรอบตัวเต็มไปด้วยเสียงต่าง ๆ ดังสอศแทรกอยู่เรื่อย ๆ หรือเรียกอีกอย่างว่าบรรยากาศไม่เป็นใจ หรือเหตุปัจจัยไม่เอื้ออำนวย ท่านเล่าว่าที่พลัมฝรั่งเศสนั้น หลวงปู่ได้สอนเกี่ยวกับการตามลมหายใจมาตลอดสิบห้าปีที่หลวงพี่ได้บรรพชา หลวงพี่ให้ความสำคัญกับการตามลมหายใจมาก เพราะการตามลมหายใจนั้นนอกจากจะเป็นการกลับมาสู่ตนเองแล้ว ยังเป็นการเพิ่มพูนความเมตตาในตัวเองได้อีกด้วย และท่านก็มักจะใช้ระฆังใบน้อยในการช่วยให้ท่านตามลมหายใจ ที่ปารีสนั้น ตัวท่าน รวมทั้งนักบวชท่านอื่นด้วย สามารถขบรได้ และเวลาขบรไปทำธุระต่าง ๆ นั้น ท่านก็ไม่ได้นำระฆังติดตัวไปด้วย อย่างไรก็ตาม ท่านก็ยังสามารถกลับมาตามลมหายใจได้บ่อยบนท้องถนน เพราะท่านใช้สัญญาณไฟจราจรเป็นเครื่องมือ เมื่อท่านคิดไฟแดง ท่านก็จะหยุดจริง ๆ และตามลมหายใจประหนึ่งสัญญาณไฟแดงนั้นเป็นเสียงระฆัง

ท่านเล่าอีกว่า ภายในหมู่บ้านพลัมประเทศฝรั่งเศสนั้น มีบ้านอยู่หลังหนึ่งเรียกว่าศูนย์แห่งลมหายใจ คิดกันนั้น เป็นบ้านพักคนชราที่มีการดูแลคนชราดีมาก บ่อยครั้งที่จะมีเสียงหวอรถพยาบาลดัง เนื่องจากมีคนชราป่วยมาก ต้องการการรักษาในโรงพยาบาลเป็นการเร่งด่วน เสียงจากรถพยาบาลนั้น ไม่ว่าจะที่ไหนก็ฟังดูไม่น่าสบายใจสักเท่าไร ที่ใดมีรถพยาบาลแสดงว่าที่นั้น

จะต้องมีคนป่วยมาก หรือไม่ก็เสียชีวิต ในใจของหลวงพี่ก็หวั่นไหวบ้างกับเสียงดังกล่าวเช่นกัน แต่ครั้งใดก็ตามที่ท่านต้องได้ยินเสียงนั้น ท่านจะกลับมาสู่ลมหายใจของท่านเองซึ่งเป็นการให้ความเมตตาแก่ตนเองไม่ให้มีความรู้สึกที่ไม่ปกติ จากนั้นท่านจะส่งความคิดความรู้สึกที่ดีมีเมตตาต่อผู้ที่กำลังอยู่ในรถพยาบาลนั้น ขอให้ไม่เจ็บป่วยรุนแรง หรือ ถึงแม้จะเจ็บป่วยรุนแรงก็ขอให้ผ่านมันไปได้ ซึ่งการทำเช่นนี้เป็นสิ่งประเสริฐมากเนื่องมาจากการปฏิบัติตามลมหายใจ มากกว่าการจมอยู่กับความรู้สึกทางลบที่เกิดจากความไม่สบายใจในเสียงรบกวนประสพอันไม่พึงประสงค์

เช่นเดียวกัน เมื่อสักครู่ที่กลุ่มได้ปฏิบัติตามลมหายใจท่ามกลางเสียงสอแทรกมากมาย หากเราเอาแต่รับเสียงเหล่านั้นมาตีความว่าเป็นสิ่งรบกวน ใจเราก็ไม่สบาย และไม่สามารถตามลมหายใจได้ จิตใจไม่เป็นสมาธิ ถ้าเราลองตีความหมายของเสียงที่ได้ยินเสียใหม่ เราจะสบายใจ และสามารถตามลมหายใจ มีจิตเป็นสมาธิได้มากขึ้นหากเราเพียงเข้าใจว่าเสียงของภิกษุณีข้างบนนั้น เป็นเสียงร้องเพลงแห่งกล่อมให้มีการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์สำหรับเพื่อน ๆ ผู้เข้าร่วมภาวนา หมายความว่าเสียงนั้นเป็นเสียงซึ่งเป็นประโยชน์ทำให้ผู้อื่นเบิกบานอยู่ เราก็มอบความเมตตาให้แก่ผู้คนบนนั้น จากนั้นเสียงของภิกษุณีก็ไม่ใช่เสียงสอแทรกอีกต่อไป แต่เป็นเสียงที่สร้างความเบิกบานแก่ผู้คนรวมทั้งตัวเราด้วย (Nhat Hanh, 1992a)

นอกจากนั้น เสียงล้างจาน ช้อนและส้อม ก็เป็นเสียงซึ่งหมายความว่าคนล้างจานกำลังทำงานหนักเพื่อให้พวกเรามีงานช้อนส้อมใช้ในวันต่อไป เราจึงให้ความเมตตาและความขอบคุณแก่คนล้างจาน จากนั้น เสียงดังกล่าวก็นกลายเป็นเสียงซึ่งเป็นประโยชน์แก่เราในทุก ๆ ทาง แล้วเราก็จะตามลมหายใจได้ เพราะใจเป็นสุข (Nhat Hanh, 1987a)

ความเมตตาที่แท้จริง คือ การรับรู้ และยอมรับทุกสิ่งตามที่มันเป็นจริง ๆ ไม่บังคับ ไม่เคียดแค้น เช่น เรื่องที่หลวงปู่ติช นัท ฮันห์พูดเสียงเบามาก ในขณะที่ภิกษุณีผู้แปลเป็นภาษาไทย กลับเสียงดังชัดเจน หลวงพี่ธรรมานุกูล กล่าวว่า การฟังคำสอนของหลวงปู่ นั้นไม่ใช่ให้ฟังด้วยหู แต่ให้ใส่ใจฟัง ก็เหมือนกับการรับรู้ฝนตก แม้ว่าฝนจะตกหนัก ๆ หรือตกปรอย ๆ อย่างไรก็ดี ฝนนั้นก็ตก

นอกจากนั้นท่านยังแนะนำให้ทุกคนในกลุ่มมีสติในการฟังเสียงระฆังด้วย คือ หากเรากำลังกลืนข้าว คืมน้ำ หรือก้าวเดินอยู่ ก็ไม่ใช่จะต้องหยุดทุกอริยาบถจนถึงกับหยุดกลืนข้าว กลืนน้ำ หยุดก้าวเดินกลางคัน ขอให้ดำเนินต่ออย่างรู้ตัวทั่วพร้อมว่าเรากำลังกลืนข้าวค่านี้อยู่ กำลังคืมน้ำอีกนี้อยู่ และกำลังย่างเท้าเดินก้าวนี้อยู่ และทำสิ่งนั้นให้เรียบร้อย และค่อยหยุดนิ่งทั้งกายและจิตใจ นั่นคือวิธีการหนึ่งที่แสดงออกถึงความเมตตาต่อตนเอง หากเคร่งเครียดมากกับการหยุดทุกอย่างเมื่อได้ยินเสียงระฆัง เราอาจต้องสำลักข้าวหรือน้ำ หรือหกล้มก็เป็นได้ และนี่ถือว่าไม่มีความเมตตาให้กับตนเอง

สามทุ่มเศษแล้ว หลังจากที่ทุกคนในกลุ่มต่างก็แลกเปลี่ยนคำถามคำตอบและข้อคิดเห็น ความรู้สึกมากมาย พวกเราจะต้องปิดกลุ่มสำหรับวันนี้ลงเพื่อจะได้กลับมาพักผ่อน ทุกคนลาจากกลุ่มไปอย่างอึมเิบในถ้อยคำ การแสดงออก และการทดลองปฏิบัติของหลวงพี่ธรรมานุกูล ทันใดนั้นเอง มีชายคนหนึ่งจากกลุ่มเดินเข้ามาเพื่อขอกราบหลวงพี่ในแบบเถรวาท หมายความว่า จะนั่งลง ในท่าเทพบุตรและกราบแบบ เบญจางคประดิษฐ์สามครั้ง หลวงพี่รู้สึกไม่คุ้นเคย เพราะเคยปกติแล้ว ในแนวทางของการปฏิบัติของหมู่บ้านพลัม การทำความเคารพกันจะใช้การไหว้ในลักษณะ ประนมมือไว้ที่ระหว่างอก แล้วก้มศีรษะลงนิดหน่อย การไหว้แบบนี้ใช้ได้ทั้งระหว่างนักบวชด้วยกัน และระหว่างฆราวาสกับนักบวชด้วย ทั้งนี้เมื่อฆราวาสไหว้นักบวช นักบวชก็จะไหว้ตอบกลับ เพราะถือว่าเป็นการไหว้ความเป็นพุทธะในตัวของฆราวาส ตามความเชื่อที่ว่า คนทุกคนล้วนมีความเป็นพุทธะอยู่ในตัว อย่างไรก็ตาม หลวงพี่ ธรรมาจารย์ท่านนี้เข้าใจในความรู้สึกศรัทธา เลื่อมใสที่ผู้เข้าร่วมปฏิบัติมีต่อคำพูดและการปฏิบัติของท่าน ท่านจึงนั่งลงกับพื้นยินยอมให้กราบแบบเบญจางคประดิษฐ์และไหว้ตอบกลับชายคนนั้นอย่างที่นักบวชของหมู่บ้านพลัมปฏิบัติกัน

หลวงพี่ธรรมานุกูลเมตตาผู้วิจยมากจริง ๆ พยายามจะแสดงสาระเกี่ยวกับความเมตตา เพื่อที่ผู้วิจยจะได้เก็บข้อมูล ทั้งจากการแสดงออก และคำพูด ในที่สุดวันนี้ท่านก็เมตตาเราในอีกเรื่องแล้ว เดิมทีท่านไม่เชื่อว่าวิธีการสัมภาษณ์อสังขารนั้นจะเป็นวิธีการที่ดี เราควรจะทำปฏิบัติเอง และใช้การสังเกตเอาเท่านั้น แต่ผู้วิจยก็ได้อธิบายจนท่านเข้าใจแล้วว่า การบันทึกสังขารนั้นก็เพื่อที่เราจะได้ไม่พลาดสาระสำคัญใด ๆ ไปเลย หลังจากนั้นจึงจะได้มีการนัดหมายกันสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการเป็นรายสัปดาห์

วันอังคาร ที่ 26 ตุลาคม พ.ศ. 2553 หลังจากที่ผู้วิจยรอคอยโอกาสในการสัมภาษณ์พระ ธรรมานุกูลมานาน วันนี้ท่านก็ได้ตอบรับคำขอมรับนัดสัมภาษณ์ ซึ่งจะเกิดขึ้นในวันต่อไป เวลา นัดหมายประมาณ 19.00 นาฬิกา

ในวันพุธ ที่ 27 ตุลาคม พ.ศ. 2553 ตามเวลานัดหมาย ผู้วิจยกับหลวงพี่ธรรมานุกูลได้เดินออกมาด้วยกันจากห้องปฏิบัติธรรม เพื่อที่จะ ไปนั่งที่ชุดโต๊ะเก้าอี้ปูนใกล้กับพุ่มต้นไม้เยื้องกับล็อบบี้ ประชาสัมพันธ์ เนื่องจากจุดนั้นค่อนข้างมีความเป็นส่วนตัว ไม่ได้มีใครผ่านพลุกพล่านมากนัก พระอาทิตย์ใกล้ตกแล้ว แสงสว่างเหลือน้อยลงทุกขณะ อากาศก็เย็นลงเรื่อย ๆ แต่การสนทนานั้นมีแต่จะ น่าสนใจมากยิ่งขึ้น เพราะผู้วิจยได้สังเกตท่านมานานเหลือเกิน ได้พบเห็นความเมตตาของท่านมาตลอด แม้ว่าจะได้คำตอบในบางประเด็นของข้อคำถามมาแล้ว แต่ในที่สุดเวลานี้ได้มาฟัง ประสพการณ์ชีวิตส่วนตัวของท่านโดยตรง

พระธรรมาจารย์ธรรมานุกูล อายุ 49 ปี บวชเป็นพระภิกษุมานาน 15 ปีแล้ว ท่านเล่าให้ ฟังเพิ่มเติมเกี่ยวกับหมู่บ้านพลัมประเทศฝรั่งเศส และชีวิตของนักบวชว่า ที่นั่นเป็นสถานปฏิบัติ

ธรรมที่มีการอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน นักบวชทุกคนเป็น หลวงพี่ หลวงน้อง กันหมด มีแต่หลวงปู่ศิข
นัท สันท์เท่านั้นที่นักบวชจะเรียกกันว่า “ไถ่” (Thay) แต่ด้วยอายุของหลวงพี่ธรรมานุกุลเอง ก็เยอะ
แล้ว นักบวชรุ่นเยาว์บางคนก็มีพ่อแม่ที่อายุน้อยกว่าหลวงพี่ นักบวชเด็ก ๆ เหล่านั้นจึงเรียกหลวงพี่
ว่า “พ่อหมี” หลวงพี่เล่าว่า

“...ในแบบน่ารักน่ารัก นะครับ เรียกเล่นเล่น ไม่ใช่เป็นแบบทางการ...ที่เป็นทางการ
ของหลวงพี่...เรียกว่า ภิกขุ เฉยเฉยก็ได้ครับ เราไม่มีหลวงพ่อกุหลาบ ทุกทุกคนล้วนเป็นภิกขุ เราไม่มี
การแบ่งชั้นของการปฏิบัติ แม้ว่าจะมีการส่งผ่านตะเกียงธรรมาจารย์ก็ตาม แม้ว่าเราจะอยู่ในชุมชน
มานานเป็นสิบปีหรือยี่สิบปีแล้วก็ตาม หลวงพี่หลวงน้องทุกคนก็มีความเท่าเทียมกัน ตอนนั้นหลวง
พี่ได้อาศัยอยู่ในหมู่บ้านพลัมมาหลายปีแล้ว นักบวชเด็กเล็ก บางคนเพิ่งจะได้บวชเป็นพระตอนนี้
นี่เอง พวกเขาอายุเพียงสิบสี่หรือสิบห้าปีเท่านั้น พวกเขาเล็กกว่าช่วงเวลาที่หลวงพี่อยู่ในหมู่บ้าน
พลัมเสียอีก พวกเขาถึงได้ชอบเรียกหลวงพี่ว่า ปาป้า หรือพ่อหมี หลวงพี่เรียกทุกคนเป็นที่ป้าป้า
แบบไม่เป็นทางการ และพวกเขาก็เรียกหลวงพี่เป็นที่คนหนึ่งเช่นกัน พวกเขาชอบหมีที่คดๆครับ...”

แสดงว่าในหมู่บ้านพลัมประเทศฝรั่งเศสนั้นมีการอยู่ร่วมกันในลักษณะครอบครัว มี
นักบวชในระดับอายุต่างกันไป ทุกคนเป็นที่ป้าป้ากัน หากนักบวชท่านใดมีอายุมากหน่อย ก็จะ
ถูกนับถือเป็นพ่อได้ แต่เป็นการนับถือกันในแบบไม่เป็นทางการเท่านั้น ตามหลักปฏิบัติแล้ว
นักบวชทุกคนจะเรียกว่าเป็นภิกขุ หรือภิกษุณี ส่วนหลวงปู่ศิข นัท สันท์จะถูกเรียกว่า ไถ่ ซึ่งเป็น
ภาษาเวียดนามหมายถึงความถึง ผู้เป็นอาจารย์

ในการอยู่ร่วมกันนั้น เรียกว่าอยู่ร่วมกันเป็นสังฆะ นักบวชแต่ละคนจะมีหน้าที่ทำงาน
ต่างกันออกไป และมีการหมุนเวียนหน้าที่กัน แต่ไม่ว่าหน้าที่การทำงานนั้นจะเป็นการกระทำอะไร
ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องสำคัญ เพราะหน้าที่สำคัญของการอยู่เป็นสังฆะของหมู่บ้านพลัม ก็คือ การเกื้อหนุน
ช่วยเหลือ และดูแลซึ่งกันและกัน ในแง่มุมของการปฏิบัติธรรมอันประกอบอยู่ในการทำงานทุก
ส่วน หลวงพี่กล่าวว่า

“...ถ้าหากเราปฏิบัติร่วมกันกับสังฆะ เหมือนอย่างที่เราปฏิบัติร่วมกันที่หมู่บ้านพลัม
ทำงานร่วมกัน สังฆะจะมีความแข็งแรงมากขึ้น มากขึ้นเรื่อยๆ เวลาที่พวกเรามีการปฏิบัติร่วมกัน
มีการอยู่ร่วมกันเป็นสังฆะ แม้ว่าหลวงพี่จะมีการปฏิบัติที่อ่อนแอ เพื่อนนักบวชที่คอยดูแลหลวงพี่อยู่
เพื่อนนักบวชที่คอยติดตามหลวงพี่ พวกเขาจะช่วยได้ครับ พวกเขาจะช่วยให้หลวงพี่ทำให้การ
ปฏิบัติของหลวงพี่เองมีความเหมาะสมทุกวัน...”

แม้ว่าจะมีข้อปฏิบัติกำหนดให้นักบวชควรกระทำ หรือไม่ควรกระทำสิ่งใด ๆ ก็ตาม ใน
ความเป็นจริง ก็มีนักบวชบางท่านที่พลั้งเผลอประพฤติดนไม่เหมาะสม ซึ่งหมายถึง การใช้คำพูดจา

ที่ไม่สุภาพ และการแสดงกิริยาที่เป็นการทำร้ายจิตใจหรือร่างกายของผู้อื่น เป็นต้น ความไม่เหมาะสมเหล่านี้หากไม่ได้รับการดูแล อาจทำให้เกิดการสูญเสียนักบวชไปได้ หลวงปู่อธิบายว่า

“...พระสงฆ์ที่กระทำผิดก็คือพระสงฆ์ที่กระทำผิด ไม่ใช่ตัวอาตมา ลักษณะนี้จะไม่เป็นการช่วยพระผู้หลงผิดเลย แท้จริงแล้วบางส่วนของท่านทั้งหลายก็มีความเหมือนกับพระผู้หลงผิด บางครั้งท่านเองก็ประสบกับปัญหาอะไรบางอย่าง และผ่านพ้นไปไม่ได้เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นการอยู่ร่วมกันและการมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันสำคัญมาก หลวงปู่มักจะสอนเรื่องของพระรัตนตรัย หมายถึง พระพุทธ พระธรรม และสังฆะ พระพุทธ คือ พระพุทธเจ้าผู้ให้คำสอน ให้หนทาง และคำชี้แนะ พระธรรม คือ คำสอน และสังฆะ คือสิ่งที่สำคัญมากเพราะสังฆะเป็นเหมือนชีวิตของพระพุทธเจ้า เราจะเห็นพระพุทธเจ้าได้ที่ไหนครับ พระพุทธเจ้าได้ปรินิพพานไปนานแล้ว พระธรรมนั้นจะนำเชื่อถือได้อย่างไรหากพระธรรมมีอยู่เพียงในพระไตรปิฎก ในห้องสมุด หรือในพิพิธภัณฑ์ ธรรมะนั้นไร้ชีวิตครับ พระธรรมนั้นเกิดจากสังฆะ และสังฆะก็ทำให้เกิดพระธรรมที่มีชีวิต เมื่อพระธรรมนั้นมีชีวิต พระพุทธเจ้าก็มีชีวิตเช่นกัน สิ่งสำคัญก็คือ สังฆะนั้นจะต้องเต็มไปด้วยการปฏิบัติครับ...”

ดังกล่าวนี้นี้ หมายความว่า เมื่อพบว่ามึนักบวชบางท่านมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม นักบวชที่เหลือก็ควรหล่อเลี้ยงนักบวชเหล่านั้นด้วยการปฏิบัติ ช่วยให้พวกท่านได้พัฒนาการปฏิบัติให้เหมาะสม แล้วจะไม่เสียพระสงฆ์ที่ดีไป หลวงปู่บอกว่าหากมีการสูญเสียพระสงฆ์ไปทุกวัน หรือทุกปี แล้วสังฆะจะอยู่ไม่ได้ หากสังฆะไม่มีอยู่ พระธรรมก็ไม่มีอยู่เช่นกัน เพราะไม่มีใครมาปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนนั้น และพระพุทธเจ้าก็จะไม่มีอยู่ด้วย เนื่องจากพระพุทธเจ้าจะคงอยู่ได้ ก็ด้วยการที่พระธรรมคำสอนมีการคงอยู่เท่านั้น การที่พระภิกษุจะคอยอยู่ร่วมกับสังฆะตลอดเวลาอันเป็นสิ่งสำคัญมาก

ในช่วงงานฝึกอบรมภวานานี้ พระธรรมานุกุล มีหน้าที่หลักในการถ่ายวิดีโอทุก ๆ กิจกรรมของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ เช่น การเดินวิถิแห่งสติ และธรรมบรรยาย เป็นต้น ในการทำหน้าที่นี้ หลวงปู่มีความสุขมาก เพราะถือว่าเป็นหน้าที่ที่สำคัญ จะได้คอยมองหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ ตลอดเวลา และพยายามบันทึกทุกความเคลื่อนไหว อีกทั้งยังทุกคำพูดของหลวงปู่อย่างดีที่สุด เพราะว่าทุกสิ่งที่เกิดจากหลวงปู่ล้วนมีความหมาย ล้วนเป็นแบบอย่างที่ดีเพื่อให้นักบวชได้เรียนรู้เพื่อนำมาปฏิบัติต่อไป เพื่อที่จะพัฒนาคุณสมบัติที่ดีหลายอย่างในจิตใจของตนเอง และแน่นอน พัฒนาความเมตตาด้วย

ตามทัศนคติของหลวงปู่ธรรมานุกุล ความเมตตา หมายถึง ความเข้าใจ ความรักอันแท้จริง ซึ่งมีความสามารถที่จะนำการบำบัดเยียวยา การแปรเปลี่ยน และความสุขมาสู่ตัวเราและโลก

อีกทั้งยังหมายถึง การบ่มเพาะปัญญาแห่งการเป็นดั่งกันและกัน อันจะสามารถถอดถอนความเชื่อที่งมงาย ความแบ่งแยก ความคับแคบ ความกลัว ความเกลียดชัง และความสิ้นหวังทั้งปวง

องค์ประกอบสำคัญของความเมตตา มี 5 ประการด้วยกัน ประกอบด้วย การปกป้องชีวิต สุขอันแท้จริง ความรักที่แท้จริง วาจาแห่งความรักการฟังอย่างลึกซึ้ง และการบำรุงหล่อเลี้ยงเสียยา

ทั้งนี้ในการปฏิบัติเมตตาภาวนา เราจะต้องปฏิบัติเพื่อให้มีเมตตาแก่ตนเองเสียก่อน หากยังไม่มีเมตตาให้แก่ตนเอง คือยังไม่รู้วิธีดูแลตนเอง ก็จะไม่สามารถไปสอนใครเกี่ยวกับความเมตตาได้ หลวงพี่กล่าวว่า ความเมตตานี้เกิดขึ้นที่การปฏิบัติ ไม่ใช่เกิดขึ้นที่วิชาว่าด้วยความเมตตา และกล่าวอีกว่า

“...การปฏิบัติเมตตาภาวนา ก็คือการที่เรากลับมาที่ตัวเราเอง และปฏิบัติตามข้อฝึกอบรมสติห้าประการ การปฏิบัติตามข้อฝึกอบรมสติห้าประการนั้นเป็นการปฏิบัติพื้นฐานตั้งแต่ช่วงพุทธกาลแล้ว เป็นหนึ่งในพระสูตรต่างๆ เป็นศีลสำหรับพุทธศาสนิกชนที่มุ่งชาวหนุ่มสาว เราจะเห็นได้ทั่วไปในพระไตรปิฎก จีวรเหลืองนั้นสำหรับพระสงฆ์ และชุดขาวสำหรับบุคลลทั่วไปที่ปฏิบัติธรรม เหมือนในประเทศไทยนี้แหละครับ คุณลองไปอ่านหนังสือเรื่อง คือเมฆสีขาว ทางก้าวเก่าแก่ สักครับ แล้วคุณจะเข้าใจ ศีลห้านั้นง่ายมาก การปฏิบัติซึ่งพระพุทธเจ้าได้สอนไว้ก็คือ ไม่ฆ่า ไม่ขโมย ไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ไม่ได้รัก ไม่ดื่มเครื่องดื่มมึนเมา และไม่พูดโกหก นี่คือวิธีการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขและความเบิกบาน นี่คือการเมตตา คุณจะหล่อเลี้ยงความเมตตาในตัวคุณด้วยวิธีการนี้...”

คำสอนซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา ตามข้อฝึกอบรมสติ 5 ประการ มีดังนี้

ในข้อที่ว่าด้วยการปกป้องชีวิต ผู้ปฏิบัติจะภาวนาด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากความรุนแรงและการทำลายชีวิต ผู้ปฏิบัติจะตั้งปณิธานที่จะบ่มเพาะปัญญาแห่งการเป็นดั่งกันและกัน (ความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของสรรพสิ่ง) และหล่อเลี้ยงความเมตตากรุณาให้เบ่งบาน เพื่อที่จะปกป้องชีวิตของมนุษย์ สัตว์ พืช และสภาพแวดล้อมของสรรพชีวิตเหล่านั้น ผู้ปฏิบัติจะตั้งปณิธานที่จะไม่ทำลายชีวิต ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นทำลายชีวิต และไม่สนับสนุนการกระทำใด ๆ ที่ก่อให้เกิดการทำลายชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้วยความคิด หรือการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติก็ตาม ผู้ปฏิบัติเห็นว่าการก่อความรุนแรงทั้งหลาย มีสาเหตุจาก ความโกรธ ความกลัว ความอยากความคับแคบ และความเชื่ออย่างงมงาย ที่มีรากมาจากความคิดที่เป็นสองขั้ว และแบ่งแยก ผู้ปฏิบัติตั้งปณิธานที่จะเรียนรู้ฝึกฝน ให้มีทัศนคติอันเปิดกว้างไร้การแบ่งแยก ไม่ติดขัดกับความเห็นใดความเห็นหนึ่ง ทฤษฎีใด

ทฤษฎีหนึ่ง หรือระบบความคิดแบบใดแบบหนึ่ง เพื่อที่จะแปรเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์แห่งความรุนแรง ความเชื่ออย่างมงาย และการยึดติดในลัทธิใด ๆ ที่มีอยู่ในตัวผู้ปฏิบัติและในโลกนี้

ต่อมาเป็นข้อที่ว่าด้วยความสุขอันแท้จริง ผู้ปฏิบัติภาวนาด้วยความตระหนักถึงความรู้แจ้งความทุกข์จากการหาผลประโยชน์ส่วนตัว การลักขโมย การกดขี่ ความอยุติธรรมทางสังคม ผู้ปฏิบัติตั้งปณิธานว่าจะทำทานด้วยการแบ่งปันเวลา พลัง และทรัพย์สิน ให้แก่ผู้ที่มีความจำเป็น ไม่ว่าจะโดยทาง ความคิด คำพูด หรือการกระทำในชีวิตประจำวัน ผู้ปฏิบัติตั้งจิตมั่นว่า จะไม่ลักขโมย และไม่ครอบครองสิ่งที่ไม่ควรเป็นของผู้อื่น ผู้ปฏิบัติตั้งจิตมั่นว่าจะฝึกการมองอย่างลึกซึ้ง เพื่อที่จะเห็นความสุขและความทุกข์ของผู้อื่น มีความเกี่ยวพันอย่างใกล้ชิดกับความสุขและความทุกข์ของผู้ปฏิบัติเอง ความสุขที่แท้จริงจะมีไม่ได้ ถ้าปราศจากความรักและความเข้าใจ การหาความสุขโดยวิ่งตามหา อำนาจ ชื่อเสียง ความร่ำรวย และความมั่งคั่ง จะนำไปสู่ความทุกข์และความสิ้นหวัง ผู้ปฏิบัติตระหนักดีว่า ความสุขที่แท้จริงไม่ได้เกิดขึ้นมาจากภายนอก แต่เกิดขึ้นมาจากภายในจิตใจ จากวิธีการมองและการคิดของผู้ปฏิบัติเอง ดังนั้น การฝึกที่จะดำเนินชีวิตด้วยความพอดี ทำให้ผู้ปฏิบัติมีชีวิตอย่างมีความสุขได้ในขณะนี้ เพียงแต่ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความสามารถที่จะกลับมาสู่ปัจจุบันขณะ และตระหนักถึงเงื่อนไขแห่งความสุขที่มีพร้อมอยู่แล้ว ผู้ปฏิบัติตั้งปณิธานที่จะประกอบอาชีพอันสุจริตชอบธรรม (สัมมาอาชีพะ) เพื่อที่จะบรรเทาความทุกข์ของสรรพชีวิตบนพื้นโลกนี้ และเปลี่ยนแปลงกระบวนการอันส่งผลให้เกิดภาวะโลกร้อน

ข้อที่ว่าด้วยความรักที่แท้จริง ผู้ปฏิบัติจะภาวนาด้วยความตระหนักถึงความรู้แจ้งความทุกข์จากการประพฤติดิฉันในกาม ผู้ปฏิบัติขอตั้งปณิธานว่าจะบ่มเพาะความรับผิดชอบ และ เรียนรู้วิธีที่จะปกป้อง ความมั่นคง ความปลอดภัย และความซื่อสัตย์ของปัจเจกบุคคล คู่สมรส ครอบครัว และสังคม ผู้ปฏิบัติรู้ว่าการมีเพศสัมพันธ์ และการมีความรักนั้นเป็นสองสิ่งที่ต่างกัน เพราะฉะนั้น การมีความสัมพันธ์ทางเพศอันเนื่องด้วยความใคร่ จะนำความทุกข์และความแตกแยกร้าวฉาน มาสู่ตัวผู้ปฏิบัติและบุคคลอื่นอยู่เสมอ ผู้ปฏิบัติตั้งปณิธานที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวมีเพศสัมพันธ์ โดยปราศจากความรักที่แท้จริง และพันธะสัญญาในระยะยาวอย่างเปิดเผยเป็นทางการ ผู้ปฏิบัติจะทำทุกอย่างตามกำลังความสามารถ เพื่อป้องกันไม่ให้เด็ก ๆ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ตลอดจนปกป้องไม่ให้คู่สมรส และครอบครัวต้องแตกแยกเนื่องจากการประพฤติดิฉันในกาม ด้วยการมองเห็นถึงการเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกายและใจ ผู้ปฏิบัติตั้งจิตมั่นว่า จะเรียนรู้วิธีที่จะดูแลพลังทางเพศอย่างเหมาะสม และบ่มเพาะความรักความเมตตา ความกรุณา ความเบิกบาน และความไม่แบ่งแยก ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐาน 4 ประการของรักแท้ (พรหมวิหาร 4) เพื่อความสุขที่ยิ่งใหญ่ของตนเองและผู้อื่น ด้วยการฝึกปฏิบัติรักที่แท้ นี้ เราจะมีสติปัญญาอันงดงาม และเปี่ยมด้วยความสุขต่อไปในอนาคตอยู่เสมอ

จากนั้นเป็นข้อที่ว่าด้วยวาจาแห่งความรักกับการฟังอย่างลึกซึ้ง ผู้ปฏิบัติจะภาวนาด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการกล่าวถ้อยคำ ที่ขาดความยั้งคิด และขาดความสามารถที่จะฟังอย่างลึกซึ้ง ผู้ปฏิบัติขอตั้งปณิธานที่จะเรียนรู้การใช้วาจาที่ไพเราะเปี่ยมด้วยความรัก และการตั้งใจฟังอย่างลึกซึ้ง เพื่อที่จะช่วยหยิบยื่นความเบิกบาน แบ่งเบาความทุกข์ของผู้อื่น สร้างความสุขสันติ และฟื้นฟูความปรองดอง สามัคคีระหว่างทุกคน ทุกเชื้อชาติ และทุกศาสนา ผู้ปฏิบัติรู้ว่าคำพูดสามารถก่อให้เกิดความสุข หรือความทุกข์กับผู้อื่นได้ ผู้ปฏิบัติขอตั้งจิตมั่นที่จะเรียนรู้การใช้วาจาที่ก่อให้เกิดความมั่นใจ ความเบิกบาน ความสงบ และความหวัง ผู้ปฏิบัติตระหนักดีว่าถ้อยคำแห่งความจริงมีคุณค่าที่จะสร้างความเข้าใจ และความปรองดอง สามัคคี ผู้ปฏิบัติตั้งจิตมั่นที่จะไม่กล่าวสิ่งใด ๆ ในขณะที่ความโกรธปรากฏขึ้นในใจ แต่จะกลับมาอยู่กับลมหายใจและเดินอย่างมีสติ เพื่อที่จะตระหนักรู้และมองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในรากของความโกรธ ผู้ปฏิบัติตระหนักดีว่าความโกรธนั้นมีรากฐานมาจากความคิดเห็นผิดที่มีอยู่ในตัวเอง ผู้ปฏิบัติจะพยายามหาวิธีทำความเข้าใจกับความทุกข์ในตนเองและในบุคคลที่ผู้ปฏิบัติโกรธ ผู้ปฏิบัติขอตั้งจิตมั่นว่าจะพูดแต่ความจริง และตั้งใจฟังในวิถีที่จะช่วยให้ผู้อื่นได้แปรเปลี่ยน และเห็นทางออกจากความยากลำบากที่กำลังเผชิญอยู่ ผู้ปฏิบัติขอตั้งปณิธานที่จะไม่กระพือข่าวที่ตัวเองไม่รู้แน่ชัด และละเว้นจากการกล่าววาจาที่จะก่อให้เกิดความแตกแยก ไม่ปรองดองกัน หรือทำให้ครอบครัว ชุมชนต้องแตกแยกร้าวฉาน ผู้ปฏิบัติขอตั้งปณิธานว่าจะฝึกปฏิบัติความเพียรอันถูกต้อง (สัมมาวายามะ) เพื่อบำรุงหล่อเลี้ยงความสามารถที่จะเข้าใจ รัก และ ก่อให้เกิดความสุข ตลอดจนความไม่แบ่งแยก พร้อมทั้งแปรเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์แห่งความรุนแรง ความเกลียดชัง ความกลัว อันนอนเนื่องอยู่ในเบื้องลึกของจิตวิญญาณ

และสุดท้าย คือข้อที่ว่าด้วยการบำรุงหล่อเลี้ยงเยื่อใย ผู้ปฏิบัติภาวนาด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการบริโภคที่ขาดสติ ผู้ปฏิบัติขอตั้งปณิธานว่า จะเรียนรู้วิธีการแปรเปลี่ยน และ บ่มเพาะสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจเพื่อตัวเอง ครอบครัวและสังคม ด้วยการกิน ดื่ม บริโภคอย่างมีสติ ผู้ปฏิบัติจะฝึกการมองอย่างลึกซึ้งในอาหาร 4 ประเภท ได้แก่ อาหารที่รับผ่านทางปากอาหารทางประสาทสัมผัส อาหารทางความปรารถนา และอาหารทางวิญญาณ เพื่อหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่เป็นพิษทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติตั้งจิตมั่นที่จะไม่พนัน และเสี่ยงโชค จะไม่ใช่แอลกอฮอล์หรือสิ่งเสพติดอื่นใด รวมทั้งการบริโภคสิ่งให้โทษบางประเภทในอินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ เกมส์ รายการวิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ นิตยสาร หนังสือ และการสนทนา ผู้ปฏิบัติขอตั้งปณิธานว่า จะฝึกปฏิบัติการกลับสู่ปัจจุบันขณะอยู่เสมอ เพื่อสัมผัสกับความสดชื่นในตัวเองและสิ่งรอบข้าง ซึ่งมีความสามารถที่จะบำรุงหล่อเลี้ยงและเยื่อใย ผู้ปฏิบัติตั้งจิตมั่นว่า จะไม่ปล่อยให้ความเศร้าโศก เสียใจ ค้างคั่งไปในอดีต และไม่ปล่อยให้ความกังวล ความกลัว ความอยาก ค้างให้หลงเข้าไปในอนาคต ตั้งปณิธานที่จะไม่บริโภคเพื่อกลบเกลื่อนความทุกข์ ความเหงา และความกังวล จะมองอย่างลึกซึ้งเข้าไปใน

ธรรมชาติแห่งความเป็นดั่งกันและกัน เพื่อจะเรียนรู้วิถีบริโลก ในหนทางที่จะรักษาความสุขสันติในกายและใจของตนเอง สังคม และ โลก (มูลนิธิหมู่บ้านพลัม, 2553)

ก่อนที่หลวงพี่ธรรมานุกุลจะมาบวชและ ได้พบกับวิธีการปฏิบัติเมตตาภาวนาดังกล่าวข้างต้นนั้น หลวงพี่เล่าว่าชีวิตของหลวงพี่เริ่มต้นจากการเป็นเด็กวัยคนามธรรมดา ๆ มีพี่สาวหนึ่งคน พ่อแม่คาดหวังว่าหลวงพี่จะต้องเป็นผู้ที่สืบทอดเชื้อสายวงศ์ตระกูล แต่หลวงพี่ก็มีความคิดอยากบวชตั้งแต่ตอนอยู่มัธยมปลายแล้ว คิดว่าพอจบมัธยมปลายแล้วจะบวชเลย แต่พ่อแม่ไม่ยอมรับหลวงพี่จึงไปทำงานเป็นหัวหน้าพ่อกครัวในโรงแรม ต่อมาทางเวียดนามได้มีสงครามกับชายแดนกับกัมพูชา หลวงพี่จึงต้องไปรับใช้ชาติเป็นทหารอยู่ถึงสามปี ซึ่งการเป็นทหารนี้เปลี่ยนหลวงพี่จากเด็กที่มีความอ่อนโยนมีความเมตตากลายเป็นคนอารมณ์ร้าย หลวงพี่กล่าวว่า

“...จากเดิมหลวงพี่ก็เป็นคนชอบเล่นกีฬาอยู่แล้วครับ ร่างกายจึงค่อนข้างกำยำ ตอนนี้อย่างที่เห็น ร่างกายหลวงพี่ใหญ่กว่าเดิมอีก เพราะหลวงพี่ไปอยู่หน่วยคอมมานโดครับ การฝึกทหารและการมีชีวิตอยู่ในสนามรบเช่นนั้นทำให้หลวงพี่สูญเสียความเป็นคนอ่อนโยนไป ตอนเด็กเด็กหลวงพี่เป็นคนที่ยิ้มแย้มมากครับ เมื่อสงครามจบลง หลวงพี่ก็กลับมาทำงานเป็นหัวหน้าพ่อกครัวโรงแรมเหมือนเดิม แต่สิ่งที่ไม่เหมือนเดิมก็คือ หลวงพี่กลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ ไม่โง่ง่าย มีใครขัดใจหรือไม่ถูกใจอะไรก็จะทะเลาะเบาะแว้งทันที ที่หลวงพี่เป็นเช่นนี้ก็เพราะความที่ได้ผ่านสงครามมา สงครามทำให้หลวงพี่ทะเลาะงุ่นง่านมากขึ้น มีความรู้สึกว่าจะเคยเป็นทหาร ได้รับใช้ชาติ อีกทั้งยังรอดชีวิตกลับมาได้ด้วยทั้งที่เพื่อนทหารอีกหลายคนได้เสียชีวิตไป หรือพิการ แต่หลวงพี่ก็กลับมาครบสามสิบสอง หลวงพี่ภาคภูมิใจในความที่เคยได้เป็นทหารมาก...”

หลังจากนั้น เพื่อนของหลวงพี่ช่วยให้ได้ไปทำงานที่ประเทศเยอรมนี ทำงานเป็นหัวหน้าพ่อกครัวในโรงแรม แต่ด้วยความที่เป็นคนอารมณ์ร้อนจึงเกิดการทะเลาะวิวาท และต้องออกจากงานนั้นไป ต่อมาได้ไปทำงานเป็นพ่อกครัวในร้านอาหารมังสวิรัต ร้านมังสวิวัตินั้นเองที่เป็นจุดเปลี่ยนของชีวิตหลวงพี่อีกครั้งหนึ่ง อันนำไปสู่วิถีของการปฏิบัติธรรม และเป็นแรงบันดาลใจต่อการปฏิบัติเมตตาภาวนา หลวงพี่กล่าวว่า

“...เจ้าของไม่อนุญาตให้ดื่มเหล้า หรือสูบบุหรี่เลย หลวงพี่จึงได้หยุดดื่มและสูบบุหรี่ไปโดยปริยาย ยิ่งไปกว่านั้นหลวงพี่ก็เริ่มทานอาหารมังสวิรัต หลวงพี่รู้สึกว่าร่างกายและสุขภาพแข็งแรงมากขึ้นเรื่อยๆ แต่ถึงอย่างนั้น ภาวะจิตใจของหลวงพี่ก็ยังรู้สึกผิดใจ ไม่ค่อยเป็นสุขสักเท่าไร ดีที่เจ้าของร้านมักจะเปิดเพลงบรรเลงธรรมของสำนักต่างต่าง ตอนนั้นหลวงพี่ได้ฟังเสียงของหลวงปู่ติช นัท อันห์ด้วยหลายต่อหลายครั้ง เข้าไปเข้ามา คำพูดของหลวงปู่ซึมซาบในจิตใจของหลวงพี่มากขึ้นเรื่อยๆ หลวงพี่คิดว่าสิ่งที่หลวงปู่สอนนั้นเป็นอะไรที่หลวงพี่เข้าใจได้...”



ในปี ค.ศ.1994 หลวงพี่กับเพื่อน ๆ ได้รวมตัวกันเดินทางไปหมู่บ้านพลัม ที่ประเทศฝรั่งเศส และได้ตัดสินใจที่จะอยู่ปฏิบัติที่นั่นต่อไป ในปี ค.ศ. 1995 หลวงพี่อายุได้ 34 ปี ก็ได้บวชเป็นสามเณร อีก 3 ปีถัดมา หลวงพี่ก็ได้บวชเป็นภิกษุ และได้ใช้ชีวิตที่นั่น เรียนรู้ ปฏิบัติเรื่อยมา จนได้รับตะเกียงธรรมาจารย์ในปี ค.ศ. 2001

เมื่อได้บวชเป็นพระภิกษุนั้น หลวงพี่ได้มีชื่อทางธรรมว่า ธรรมานุกุล มีความหมายว่า ช่วยเหลือ หลวงพี่กล่าวว่าในการช่วยเหลือนั้น ผู้ที่ให้การช่วยเหลือ ในขณะที่เดียวกันก็จะได้รับความช่วยเหลือไปด้วย อธิบายด้วยการยกตัวอย่างก็คือ หากมีคนทีหิวมาก ๆ อยู่หลายคน แล้วหลวงพี่ก็ทำอาหารให้รับประทาน นอกจากหลวงพี่จะช่วยให้คนเหล่านั้นหายหิวแล้ว คนที่หิวเหล่านั้นยังได้ช่วยให้หลวงพี่ได้รับรู้ถึงความเมตตาในตัวหลวงพี่เองอีกด้วย และความสุขก็เกิดทั้งในผู้รับและผู้ให้การช่วยเหลือ (Nhat Hanh, 1992b) นี่คือนิยามของหลวงพี่เมื่อได้ปฏิบัติเมตตาภาวนาในชีวิตประจำวัน

ยิ่งไปกว่านั้นตลอดระยะเวลาที่ได้ปฏิบัติธรรมทุกขณะของลมหายใจ และปฏิบัติเมตตาภาวนา หมายถึงการปฏิบัติตามข้อฝึกอบรมสติ 5 ประการ พระธรรมาจารย์ธรรมานุกุลก็มีความรู้สึกที่อธิบายได้ว่ามีความสุขอย่างแท้จริงทั้งทางจิตใจ และทางร่างกาย แต่การที่จะบอกเล่าว่าความรู้สึกเป็นสุขอย่างแท้จริงนั้นเป็นเช่นไร เป็นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ข้อฝึกอบรมสตินั้น ไม่ใช่ทฤษฎีที่มีไว้ให้ท่องจำ แต่เป็นสิ่งที่มิได้ปฏิบัติจริง เกิดความเข้าใจ แล้วจึงจะรู้สึกได้ว่าความเมตตาและความสุขที่แท้จริงเป็นอย่างไร หลวงพี่กล่าวอธิบายและยกตัวอย่างว่า

“...ถ้าหากคุณไม่ปฏิบัติ ถึงหลวงพี่จะแบ่งปันให้คุณไป ยังไงคุณก็ไม่มีความสุขเข้าใจ แต่ถ้าคุณเองก็ปฏิบัติ หลวงพี่จะไม่ใช้คนที่จะต้องมาแบ่งปันให้เลย เพราะคุณจะได้สัมผัสรสชาติของการปฏิบัติ นั้นไปแล้ว และเมื่อนั้นเวลาที่หลวงพี่แบ่งปัน มันจะเป็นการรคน้ำรสชาติของการปฏิบัติของคุณเอง ตอนนี้ประสบการณ์ความเมตตานี้จะเป็นประสบการณ์ความเมตตาของคุณเอง ไม่ใช่ของหลวงพี่ คุณจะได้รับมันก็ต่อเมื่อคุณเข้าใจเท่านั้น แต่ในเมื่อคุณไม่ได้ปฏิบัติ คุณจะเข้าใจได้อย่างไร ขอให้คุณปฏิบัติแล้วคุณจะเข้าใจว่าความเมตตาคืออะไร มันก็เหมือนกับการที่คุณจะไม่รู้หรือว่ามะม่วงมีรสชาติเป็นอย่างไรถ้าคุณไม่หยิบมะม่วงใส่ในปากของคุณ คุณแค่มองมะม่วงนั้นแล้วพูดว่า อ้อ มะม่วง ฉันรู้จักมะม่วง แต่คุณไม่รู้ว่ามีมะม่วงนั้นอร่อยเพียงใด คุณจะต้องเอามะม่วงใส่ในปากเลย แล้วเคี้ยวคุณจะได้รับรสชาติของน้ำมะม่วงไหลผ่านลิ้นลงไปทั่วร่างกายของคุณ แล้วคุณจะเข้าใจมะม่วงนั้น...”

เมื่อผู้วิจัยถามว่าหลวงพี่คิดว่าบุคคลและสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวได้รับความรักความเมตตาจากหลวงพี่ไหม หลวงพี่ตอบทันทีด้วยน้ำเสียงหนักแน่นว่า “แน่นอนครับ” หลวงพี่บอกว่าผู้คน

รอบ ๆ จะรับรู้ถึงความเมตตาได้จากทุก ๆ อย่างของชีวิตหลวงพี่ โดยที่หลวงพี่เองไม่จำเป็นที่จะต้องคอยพูดประกาศให้ผู้อื่นทราบเลยว่าตนเองมีความเมตตา

“...เพราะความเมตตานี้เป็นความเมตตาที่แท้จริง หลวงพี่ไม่ได้แปะป้ายติดเสื้อไว้ว่า หลวงพี่มีความเมตตา หลวงพี่ไม่จำเป็นต้องทำเช่นนั้นครับ วิธีการที่หลวงพี่ทำงาน วิธีการที่หลวงพี่เดินไปนั่นมานี่ วิธีการที่หลวงพี่พูดจา และวิธีการที่หลวงพี่ใช้ชีวิตล้วนเป็นความเมตตาในตัวเองทั้งสิ้น ผู้คนรอบรอบ จะรับรู้ถึงมันได้ พวกเขาไม่จำเป็นต้องมาถามว่า สอนสิ่งที่ท่านกำลังทำอยู่หน่อยครับ ทำไมท่านถึงทำสิ่งนี้ เพราะว่าหลวงพี่มีความเมตตาต่อตนเอง หลวงพี่ไม่ห่อหุ้มเลี้ยงความโกรธ ความทุกข์ ความอิจฉา และความเกลียดชังในใจของหลวงพี่ นั่นคือความเมตตา...”

ผู้วิจัยเห็นด้วยกับสิ่งที่หลวงพี่ธรรมานุกุลกล่าวเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากผู้วิจัยได้สังเกตหลวงพี่ตั้งแต่ในสถานปฏิบัติธรรมที่อำเภอปากช่อง ได้เห็นถึงวิธีการที่หลวงพี่ใช้เวลากับนักบวชต่าง ๆ ซึ่งท่านมักจะรายล้อมไปด้วยนักบวชรุ่นเยาว์ ท่านจะคอยสอนการปฏิบัติให้แก่นักบวชเหล่านั้นด้วยความห่วงใย และความนุ่มนวล ในเวลาพักผ่อนจากการทำงาน ท่านจะคอยดูแลนักบวชอื่น ๆ ให้มีทิศทางในการนั่งหรือนอนพักอย่างสบายที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ในขณะที่เดียวกัน นักบวชท่านอื่น ก็ให้การดูแลหลวงพี่ธรรมานุกุลเป็นอย่างดีเช่นเดียวกัน

ผู้วิจัยเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้วว่า การปฏิบัติเมตตาภาวนานั้น จะต้องกระทำด้วยตนเอง เพื่อที่จะได้เกิดมีความเมตตาในตน จากนั้นจึงรับรสความสุขอันแท้จริงทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เมื่อตนเองมีคุณสมบัติของความเมตตาอันแท้จริงนั้นแล้ว คำพูด และความประพฤติที่ส่งออกมา ก็จะเต็มไปด้วยความเมตตา ทำให้ผู้อื่นที่สัมผัส ได้ยิน และพบเห็น รับรู้ได้ถึงความเมตตาดังกล่าวนั้น (Nhat Hanh, 2003)

ในตอนท้ายของการสนทนา หลวงพี่เล่าว่าการปฏิบัติภาวนาด้วยตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญจำเป็นจริง ๆ เพราะการเอาแต่รับฟังจากผู้อื่นจะไม่ทำให้เกิดประโยชน์ใด ๆ คนเราไม่สามารถเกิดมีความเมตตาในจิตใจได้เพียงเพราะได้ฟังคำบอกเล่าของผู้รู้จักความเมตตาเท่านั้น ก่อนที่หลวงพี่ธรรมานุกุลและผู้วิจัยจะลาจากกันในวันนี้ด้วยความรู้สึกอึดอัดไปด้วยความสุขท่ามกลางท้องฟ้าอันมืดมิด แต่ระบายกระจ่ายไปด้วยดวงดาวระยิบระยับมากมาย พร้อมทั้งอากาศหนาวเย็นผสมกับกลิ่นไอน้ำหอมหวานแผ่กระจายไปทั่วบริเวณ หลวงพี่กล่าวจบการสนทนาซึ่งสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้วิจัยในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตาด้วยตนเอง ว่า

“...ขณะที่หลวงพี่ปฏิบัติเมตตาภาวนานั้น หลวงพี่ก็เคยถามหลวงพี่ว่าความเมตตาเป็นอย่างไร หลวงพี่บอกว่าถ้าหลวงพี่ไม่รู้จักคุ้นเคยกับการปฏิบัติแล้วละก็ หลวงพี่จะไม่มีวันรู้สึกถึงความเมตตาได้ หลวงพี่จะไม่ได้สัมผัสกับรสชาติของความเมตตา เพราะฉะนั้นตอนนี้เป็นตาของคุณแล้วครับ ไม่ใช่ตาของหลวงพี่...”

ตอนที่ 3 ความหมายและองค์ประกอบของความเมตตาตามความคิดของนักบวชของหมู่บ้านพลัม

จากการสัมภาษณ์ และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ผู้วิจัยพบว่ากรณีศึกษาทั้งสามกรณีศึกษา ซึ่งเป็นนักบวชระดับธรรมาจารย์ของสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม มีการให้ทัศนะเกี่ยวกับความหมาย และองค์ประกอบของความเมตตา เอาไว้ดังนี้

ธรรมาจารย์ภูธรธรรมให้ความหมายของความเมตตาว่า เป็นปฏิริยาตอบสนองอัตโนมัติต่อความทุกข์และสถานการณ์ต่าง ๆ ของบุคคลอื่น ๆ แสดงออกมาเป็นการกระทำที่จะโอบอุ้ม และโอบกอดความทุกข์ไว้ได้โดยธรรมชาติ เป็นคุณสมบัติและความจริงแท้ซึ่งช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งและพลังทางจิตใจให้สามารถฟันฝ่าความยากลำบากไปได้ โดยไร้ซึ่งความกลัว

องค์ประกอบที่สำคัญของความเมตตามีอยู่สี่องค์ประกอบด้วยกัน องค์ประกอบแรก คือ ความอดทน หมายถึง การใช้เวลาในการทำความเข้าใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ยาวนานมากขึ้น องค์ประกอบที่สอง คือ การฟังอย่างลึกซึ้ง หมายถึง การฟังผู้อื่นอย่างแท้จริงโดยไม่ติดอยู่กับการคิดถึงสิ่งที่ตนจะต้องได้ตอบกลับไป องค์ประกอบต่อไป คือ การใช้วาจาแห่งรัก หมายถึง วิธีการพูดและการใช้คำพูดที่จะช่วยเกื้อหนุนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ (Nhat Hanh, 1997a) และองค์ประกอบสุดท้าย คือ ปัญญา หมายถึง ความฉลาดในการเลือกตัดสินใจว่าจะกระทำสิ่งใดและไม่กระทำสิ่งใดเพื่อที่จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ส่วนธรรมาจารย์ธรรมรักษ์ให้ทัศนะว่า ความเมตตา หมายถึงความรักอันแท้จริงเชิงปฏิบัติ ซึ่งไม่ใช่ความรักแบบผูกมัด อีกทั้งเมื่อรู้สึกถึงความเมตตาที่เกิดขึ้นภายในจิตใจแล้ว จะต้องมีการแสดงความเมตตานั้นปรากฏออกมาภายนอกเป็นวาจา และการกระทำในลักษณะของการดูแล หรือการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในตนเองและรอบ ๆ ตนด้วย

องค์ประกอบของความเมตตาในทัศนะของกรณีศึกษาที่สองนี้ คือ การเข้าถึงใจ (empathy) และการตระหนักรู้ถึงความทุกข์ที่แท้จริง องค์ประกอบแรก คือ การเข้าถึงใจ นั้นหมายถึง การที่บุคคลหนึ่งเข้าใจในความรู้สึกสุขหรือทุกข์ของอีกบุคคลหนึ่งในลักษณะที่ว่าตนเองก็รู้สึกเช่นนั้นได้เช่นเดียวกัน และรู้สึกถึงความเกี่ยวโยงกันระหว่างกันและกัน (interbeing) เป็นความเข้าใจในระดับจิตใจซึ่งมีอยู่โดยพื้นฐานของสิ่งมีชีวิตทั้งคนและสัตว์ (Nhat Hanh, 1987b) องค์ประกอบที่สอง คือ การตระหนักรู้ถึงความทุกข์ที่แท้จริง หมายถึง การรับรู้และเผชิญความรู้สึกเชิงลบของตนเองรวมทั้งของผู้อื่นด้วย เช่น ความเศร้า ความเสียใจ ความโกรธ และความทุกข์ใจ เป็นต้น โดยไม่ปกปิด แบ่งแยก หรือทำเป็นไม่สนใจความรู้สึกเชิงลบเหล่านั้น ซึ่งจะนำไปสู่การจัดการกับความทุกข์ดังกล่าวได้

ธรรมาจารย์ธรรมานุญได้ให้ความหมายของความเมตตาไว้ว่า เป็นการรับรู้ ความเข้าใจ และการยอมรับทุกสิ่งตามที่เป็นจริง ๆ ไม่บังคับ และไม่เคียดแค้น เป็นความรักอันแท้จริงซึ่งมี

ความสามารถที่จะนำการบำบัดเยียวยา การแปรเปลี่ยน และความสุขมาสู่ตนเองและโลก อีกทั้งยังเป็นการบ่มเพาะปัญญาแห่งการเป็นดั่งกันและกัน (interbeing) อันจะสามารถถอดถอนความเชื่อที่งมงาย ความแบ่งแยก ความคับแคบ ความกลัว ความเกลียดชัง และความสิ้นหวังทั้งปวง

กรณีศึกษาที่สามกล่าวถึงองค์ประกอบของความเมตตาเอาไว้ห้าประการด้วยกัน ประการแรกคือ การปกป้องชีวิต หมายถึง การไม่ทำลายชีวิต ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นทำลายชีวิต และไม่สนับสนุนการกระทำใด ๆ ที่ก่อให้เกิดการทำลายชีวิต ทั้งของมนุษย์ สัตว์ พืช และสภาพแวดล้อมของสรรพชีวิตเหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็นด้วยความคิดหรือการดำเนินชีวิตประจำวันก็ตาม ประการที่สองคือ ความสุขที่แท้จริง หมายถึง การประกอบอาชีพอันสุจริตชอบธรรม ไม่ลักขโมย และไม่ครอบครองสิ่งที่ควรเป็นของผู้อื่น ด้วยการตระหนักรู้ว่าความสุขและความทุกข์ของผู้อื่นมีความเกี่ยวพันอย่างใกล้ชิดกับความสุขและความทุกข์ของตนเอง ประการที่สาม คือ ความรักที่แท้จริง หมายถึง การดูแลพลึงทางเพศอย่างเหมาะสม การบ่มเพาะความรักความเมตตา ความกรุณา ความเมตตา และ ความไม่แบ่งแยก เพื่อป้องกันไม่ให้เด็ก ๆ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ตลอดจนปกป้องไม่ให้คู่สมรส และครอบครัวต้องแตกแยกเนื่องมาจากการประพฤติดีในกาม ประการที่สี่ คือ วาจาแห่งความรักกับการฟังอย่างลึกซึ้ง หมายถึง การใช้วาจาที่ไพเราะเปี่ยมด้วยความรัก และการตั้งใจฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อที่จะช่วยหิยอื่น ความเมตตา แบ่งเบาความทุกข์ของผู้อื่น สร้างความสุขสันติ และฟื้นฟูความปรองดอง สามัคคีระหว่างทุกคน ทุกเชื้อชาติ และทุกศาสนา ประการสุดท้าย คือ การบำรุงหล่อเลี้ยงเยียวยา หมายถึง การบ่มเพาะสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจเพื่อตนเอง ครอบครัวและสังคม ด้วยการกินดื่ม บริโภคอย่างมีสติ ทั้งอาหารที่รับผ่านทางปาก อาหารทางประสาทสัมผัส อาหารทางความปรารถนา และอาหารทางจิตวิญญาณ

ดังความหมายของความเมตตาที่กรณีศึกษาทั้งสามรายได้กล่าวไว้นั้น กรณีที่หนึ่งให้ความหมายตรงกับที่กรณีที่สองได้ให้ความหมายไว้ประเด็นหนึ่ง คือ ความเมตตานี้มีการแสดงออกมาเป็นการกระทำได้ ในขณะที่เดียวกันกรณีศึกษาที่หนึ่งก็มีความเห็นตรงกับกรณีที่สามในประเด็นที่ว่า ความเมตตาจะช่วยสร้างเสริมความแข็งแรงและพลังทางจิตใจ กล่าวอีกนัยก็คือ ความเมตตาจะสามารถถอดถอนความกลัวและความสิ้นหวังทั้งปวงนั่นเอง

กรณีศึกษาที่สองมีทัศนะที่ตรงกันกับกรณีที่สามในประเด็นที่ว่า ความเมตตา เป็นความรักอันแท้จริง ไม่ใช่ความรักแบบผูกมัด และเป็นการตระหนักรู้ ความเข้าใจ อีกทั้งยังยอมรับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเองและรอบ ๆ ตัวตามที่เป็นอย่างจริง ๆ อีกด้วย

สิ่งที่ทั้งสามกรณีศึกษาเห็นพ้องต้องกันก็คือ ความเมตตา คือการดูแล โอบอุ้ม โอบกอด ความทุกข์ไว้ได้ และคือการนำบำบัดเยียวยา นำความสุขมาสู่ตนเองและโลก

ทักษะของแต่ละกรณีศึกษา แม้ว่าจะมีส่วนที่มีความร่วมกันอยู่ แต่ก็มีความแตกต่างกันอยู่เช่นกัน กรณีศึกษาที่หนึ่งมองว่า ความเมตตา เป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติซึ่งตอบสนองอัตโนมัติต่อความทุกข์และสถานการณ์ต่าง ๆ ของบุคคลอื่น ๆ โดยไม่กลัว กรณีศึกษาที่สองมองว่า เมื่อรู้สึกถึงความเมตตาที่เกิดขึ้นภายในจิตใจแล้ว จะต้องมีการแสดงปรากฏออกมาภายนอกเป็น วาจาและการกระทำด้วย และกรณีศึกษาที่สาม มองว่า ความเมตตาคือการไม่บังคับ ไม่เคียดแค้น เป็นการบ่มเพาะปัญญาแห่งการเป็นค้ำกันและกัน อันจะทำให้ความเชื่อที่มลาย ความแบ่งแยก ความคับแค้น และความเกลียดชังหมดสิ้นไป

ในส่วนของการประกอบของความเมตตาตามที่กรณีศึกษาได้กล่าวเอาไว้ นั้น จะเห็นได้ว่า กรณีศึกษาที่หนึ่ง และกรณีศึกษาที่สาม มีทักษะตรงกันในเรื่องเกี่ยวกับการใช้วาจาแห่งรักและการฟังอย่างลึกซึ้ง

ตอนที่ 4 การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา

กรณีศึกษาทั้งสามท่านมีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตาด้วยวิธีการพัฒนาเพิ่มศักยภาพขององค์ประกอบต่าง ๆ ของความเมตตา วิธีการดังกล่าวนี้มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างปัญญา

คุณสมบัติของการมีปัญญานั้นเป็นสิ่งที่ช่วยเกื้อหนุนการปฏิบัติอื่น ๆ ทั้งหมด การฝึกฝนปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างปัญญานั้นทำได้โดยการพิจารณาถึงสิ่งที่ร่างกายและจิตใจของเราต้องการจริง ๆ ในสถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิต เราจะเลือกตัดสินใจทำอะไรเพื่อจะเป็นการหล่อเลี้ยงจิตใจของเราเอง ทั้งนี้เราจะต้องรู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์ต่อจิตใจจริง ๆ และเราก็ทำตามนั้น

วิธีการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างปัญญา สามารถกระทำได้ด้วยการปฏิบัติสมาธิภาวนา ซึ่งมีอยู่ 3 แบบด้วยกัน คือ การนั่งสมาธิ การเดินสมาธิ และการนอนสมาธิ หรือการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ (Nhat Hanh, 1998) การปฏิบัติสมาธิภาวนาเหล่านี้เป็นวิธีการที่สอดคล้องกับการปฏิบัติของหลวงพี่ธรรมรักษ์อีกด้วย ตามที่หลวงพี่ธรรมรักษ์ได้กล่าวไว้ว่า

“...สำหรับผู้ปฏิบัติภาวนา เมื่อรู้วิธีการปฏิบัติแล้ว ก็จะตระหนักถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในร่างกายและจิตใจของตนเองก่อน จากนั้นจึงดูแลรักษาสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นด้วยการหายใจอย่างมีสติ...ให้สงบจิตสงบใจ และจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เราสามารถฝึกปฏิบัติสงบและผ่อนคลายจิตใจของตนเองลงเพื่อที่พลังงานที่ไม่ดีต่อสุขภาพจะได้ไม่ส่งผลกระทบต่อตัวเราและผู้อื่นมากนัก นี่คือการปฏิบัติอันดับแรกเลย...”

หลวงพี่ธรรมรักษ์ได้ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างปัญญาอันจะเกื้อหนุนกับการปฏิบัติทั้งปวง แล้วจะสามารถนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตาได้ หลวงพี่ธรรมรักษ์ได้

แนะนำให้เราปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อกลับมาสู่ลมหายใจของตนเอง แล้วพลังแห่งสมาธินั้นจะช่วยทำให้เราเข้าถึงใจในสภาวะจิตใจของตัวเองอย่างถ่องแท้ จากนั้นสมาธิที่เกิดขึ้นจะเยียวยารักษาสภาวะเชิงลบทั้งทางจิตใจและร่างกายของเรา เรียกอีกอย่างว่ามีเมตตาต่อตนเอง ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพื่อที่จะได้มีความสามารถในการเข้าถึงใจผู้อื่น และช่วยเยียวยารักษาสภาพจิตใจและร่างกาย หรือมีเมตตาต่อผู้อื่นได้ต่อไปนั่นเอง

การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมาธิในท่านั่ง

ในชีวิตประจำวัน แม้ว่าจะมีโอกาสนั่งอยู่เสมอแต่ก็อาจไม่ใช่การนั่งอย่างแท้จริง เนื่องจากเราไม่สามารถนั่งอยู่ตรงนั้นอย่างเต็มเปี่ยม การนั่งสมาธิ หมายถึงการนั่งเฉย ๆ นั่นเอง การนั่งลักษณะนี้เป็นมรดกอันงดงามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงมอบให้ไว้เพื่อให้เราตระหนักรู้ว่า เรามีวิธีการปฏิบัติที่ประเสริฐมากที่จะช่วยนำทางชีวิตให้มีความชัดเจน แจ่มใส นำมาซึ่งความเบิกบาน สติปัญญา และความเมตตา นั่นคือลมหายใจของเรา เมื่อเรารู้วิธีนั่งสมาธิและการตามลมหายใจอย่างมีสติ เราจะมีสติปัญญา ความสงบภายใน และความเข้าใจในตนเองอย่างที่เป็นอยู่จริง ๆ การนั่งสมาธิเป็นการกลับมาเพื่อที่จะใส่ใจและดูแลตัวตนและจิตใจที่แท้จริงของเรา พระพุทธรูปบนโต๊ะหมอนานั่งนั่งฉายความสงบสันติแห่งพระพุทธเจ้าได้ฉันใด เราเองก็สามารถฉายความสงบมั่นคงออกไปได้ฉันนั้น เราจะนั่งหลังตรงอย่างสง่างาม จิตใจตั้งมั่นเต็มเปี่ยมกับสิ่งที่อยู่ภายในตัว และสิ่งแวดล้อม ปลดปล่อยความคิดให้เปิดกว้าง โดยให้จิตใจของเรามีความเมตตาและอ่อนโยน เมื่อปฏิบัติแล้วจิตใจและร่างกายของเราจะเกิดการเยียวยา เราจะตระหนักรู้ทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจ ทั้งความรู้สึกทางลบ เช่น ความโกรธ ความเจ็บปวด หรือความขุ่นเคือง และความรู้สึกทางบวก เช่น ความเบิกบาน ความรัก และความสันติ เราจะอยู่กับความรู้สึกทั้งหลายนี้ได้โดยไม่หลงไหล ทุกสิ่งมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับสลายไป ไม่เว้นแม้แต่ความรู้สึกนั้น ดังนั้นเราไม่จำเป็นต้องผลักไส กดดัน หรือแสร้งทำว่าความคิดเหล่านั้น ไม่มีอยู่ เพียงแค่ให้เราเฝ้าสังเกตความคิดและการปรุงแต่ง ด้วยจิตใจที่ยอมรับและเมตตา ให้เราระลึกเสมอว่าเราเป็นอิสระและสงบมั่นคงได้ แม้ว่าจะเกิดพายุร้ายในจิตใจ (มูลนิธิหมู่บ้านพลัม, 2552)

ก่อนที่จะนั่งสมาธิ ต้องจัดท่านั่งให้เหมาะสม เพื่อให้การนั่งเป็นไปด้วยดี สิ่งที่สำคัญก็คือ จะต้องรักษาหลังของเราให้ตรงอยู่เสมอไม่ว่าจะนั่งบนพื้นหรือบนเก้าอี้ก็ตาม หากนั่งบนพื้นให้นั่งขัดสมาธิลักษณะใดก็ได้ตามแต่นั่ง อาจจะเบาะหรือผ้าห่มหนา ๆ เพื่อหนุนรองก้นกบ โดยนั่งเพียงหนึ่งส่วนสามของเบาะเท่านั้นเพื่อให้กระดูกสันหลังตรงอยู่เสมอ จากนั้นจัดหัวเข้าให้สัมผัสกับพื้น ในลักษณะนี้เราจะได้อานาปานสติที่มีหัวเข่าทั้งสองจุดนี้เป็นมุมของสามเหลี่ยมและมีฐานอยู่ที่ก้นกบรองรับ ฐานสามเหลี่ยมนี้เป็นฐานมั่นคงสำหรับการนั่งสมาธิบนพื้น หากนั่งสมาธิ

บนมานั่ง เราจะให้ขาทั้งสองข้างตั้งฉาก เท้าสัมผัสกับพื้นดิน และรักษาระดับคอกให้ขนานไปกับพื้น โดยไม่เอนหลังพิงไปกับพนักพิง

เมื่อนั่งอย่างเหมาะสมแล้ว เราจะเริ่มใช้ลมหายใจเข้าออกกำหนดสติไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้แน่ใจว่าเท้าของเราผ่อนคลายเป็นธรรมชาติ ไม่เกร็ง ไม่เกร่ง ไม่ตึง และไม่พยายามมากเกินไป ศีรษะและหลังตั้งตรง ไม่นั่งเอนไปข้างหน้า หรือเอนไปข้างหลัง หัวไหล่ผ่อนคลาย และลำคอตึงตรงเป็นเส้นแนวตั้งซึ่งเป็นแนวเดียวกับกระดูกสันหลัง เราจะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ หากลืมตา ขอให้เพ่งความสนใจไปที่ด้านหน้าของเราในระยะประมาณ 1 เมตร เพื่อรักษาสมาธิของเรา ส่วนการวางมือ เราสามารถแยกวางบนตักทั้งสองข้าง หรือวางซ้อนกันไว้บนกลางตักก็ได้ ทั้งนี้เพื่อที่จะช่วยให้เราเข้าสู่สมาธิและความสงบได้ง่าย จากนั้นให้เราขยับเล็กน้อยเพื่อรู้สึกผ่อนคลาย

ต่อไปให้มีสติอยู่กับลมหายใจ ตระหนักถึงการนั่งของเราเองว่านั่งเพื่อนั่ง ไม่ใช่ นั่งเพื่อหวังผลบรรลุนานขึ้นใดทั้งสิ้น เรานั่งเพื่อให้กลับมาสู่ลมหายใจ เป็นการกลับมาสู่ปัจจุบันขณะ เพราะเราจะเข้าใจและมองทุกอย่างอย่างลึกซึ้งได้อย่างแท้จริงเมื่อเราอยู่ในปัจจุบันขณะเท่านั้น ลมหายใจจะเป็นตัวเชื่อมให้เราสัมผัสกายและจิตใจซึ่งเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ในการนั่งสมาธิเดิมทีเราอาจจะคุ้นเคยกับการนั่งเงียบ ๆ แต่ในหมู่บ้านพลัมนั้น ท่านดิชนัท อันห์ได้นำคำสอนของพระพุทธเจ้า ทั้งคำสอนในพระสูตรอานาปานสติ คำสอนการตามลมหายใจอย่างมีสติ และคำสอนในแง่มุมต่าง ๆ มาแต่งเป็นบทภาวนาสั้น ๆ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตามลมหายใจได้ง่ายขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติได้อินบทนาต่าง ๆ ก็จะเตือนอยู่ในใจให้รู้ว่าจิตใจจะไม่วอกแวกไปทางไหน บทภาวนาที่มักจะมีการใช้ทุกครั้ง คือ

“...หายใจเข้า ฉันรู้ว่านี่คือลมหายใจเข้า
หายใจออก ฉันรู้ว่านี่คือลมหายใจออก
หายใจเข้า นี่คือลมหายใจเข้า
หายใจออก นี่คือลมหายใจออก...”

หลวงพี่ธรรมานุกุล หรือกรณีศึกษาที่สามก็ได้ให้ความสำคัญกับการตามลมหายใจมาก เพราะการตามลมหายใจนั้นนอกจากจะเป็นการกลับมาสู่ตนเองแล้วยังเป็นการเพิ่มพูนความเมตตาในตัวเองด้วย ในการนั่งสมาธิ หลวงพี่ธรรมานุกุลได้แสดงบทภาวนาเอาไว้ ดังนี้

“...หายใจเข้า ฉันระลึกถึงร่างกายของฉัน
หายใจออก ฉันอิมให้กับร่างกายของฉัน
หายใจเข้า ระลึกถึงร่างกายของฉัน
หายใจออก อิมให้กับร่างกายของฉัน

หายใจเข้า ฉันปลดปล่อยทุกความตึงเครียดของร่างกายของฉัน

หายใจออก ฉันรู้สึกผ่อนคลาย

หายใจเข้า ปลดปล่อยทุกความตึงเครียดของร่างกายของฉัน

หายใจออก รู้สึกสบาย

หายใจเข้า ฉันรู้ว่าลมหายใจของฉันยาว

หายใจออก ฉันรู้ว่าลมหายใจของฉันสั้น

หายใจเข้า ยาว

หายใจเข้า สั้น...”

ในบางเวลาที่ไม่สามารถนั่งสมาธิแบบมีบทนำ ผู้ปฏิบัติก็จะเพียงกลับมาสู่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้นก็ได้ สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ จะต้องนั่งสมาธิได้อย่างมีสติ มีความสงบ อยู่กับตนเองได้ มองอย่างลึกซึ้ง มีความเข้าใจในตนเอง และมีความเบิกบานในชีวิตของตนเองได้

การปฏิบัติสมาธิในท่าเดิน

การเดินสมาธิ สามารถกระทำได้ในทุก ๆ ที่ เมื่อเราเดินก็เดินเพื่อที่จะเดินในปัจจุบันขณะ ทุกก้าวอย่างกระทำอย่างมั่นคงและมีอิสระด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ใช่ก้าวยาว ๆ ด้วยความรีบร้อน หากปรารถนาจะพูดจากับใคร ก็ให้หยุดการเคลื่อนไหวเสียก่อน และให้ความสนใจแก่คู่สนทนาอย่างเต็มที่ทั้งการฟังและการพูด ทั้งนี้การเดินลักษณะนี้ผู้ปฏิบัติควรกระทำให้เป็นปกตินิสัย ไม่ใช่โอกาสพิเศษ ในขณะที่เดินและมองเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบตัวจะเห็นความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของชีวิตทั้งหมด ทั้งต้นไม้ แหล่งน้ำ และท้องฟ้าอันกว้างใหญ่ เมื่อฟังเสียงของสิ่งมีชีวิตซึ่งมีความเป็นดังกันและกัน ก็พบว่ามันกร้อง และแมลงสร้างเสียงเพลงไพเราะ เมื่อสัมผัสถึงสายลมที่พัดผ่านทั่วสรรพางกายก็รู้ว่าชีวิตนั้นรายล้อมอยู่รอบตัว รู้ว่าชีวิตของเราเปี่ยมด้วยพลัง มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี และมีสติในทุกก้าวที่เดิน

ในทุกย่างก้าวที่สัมผัสผืนดิน เรากำลังประทับรอยเบา ๆ แห่งความกตัญญูและความรัก ความเมตตาลงบนพื้นโลก เช่นเดียวกับการนั่งสมาธิ ผู้ปฏิบัติสามารถท่องเที่ยวภavana ด้วยได้ โดยใช้การตามลมหายใจเข้าออก ตัวอย่างของภavana เช่น

“...หายใจเข้า ฉันมาถึงแล้ว

หายใจออก ฉันถึงบ้านแล้ว

หายใจเข้า ฉันอยู่ที่นี่

หายใจออก ฉันอยู่ในปัจจุบัน

หายใจเข้า ฉันมั่นคง

หายใจออก ฉันเป็นอิสระ

หายใจเข้า ปัจจุบันขณะช่างประเสริฐ

หายใจออก ปัจจุบันขณะสถิตอยู่กับฉัน...”

การปฏิบัติสมาธิในท่านอน หรือการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์

การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ (total relaxation) เรียกอีกอย่างว่าการนอนสมาธิ การทำสมาธิเช่นนี้ จะเป็นการกลับมาดูแลร่างกายของเราให้ผ่อนคลาย และส่งผลให้จิตใจของเราผ่อนคลายด้วยเช่นกัน ในเรื่องสติปัญญาสูตร หรือพื้นฐานแห่งการเจริญสติ 4 ประการ ก็ได้กล่าวเอาไว้ในข้อแรก คือ การเจริญสติภายในกายของเรา

การปฏิบัตินี้เราจะได้เรียนรู้การใช้การมีสติร่วมกับลมหายใจของเราเองในการรับรู้ถึงร่างกายแต่ละส่วนของเรา ว่าส่วนไหนกำลังมีความตึงเครียด และด้วยสติกับลมหายใจนั้น เราจะผ่อนคลายร่างกายส่วนนั้นได้ ทั้งนี้การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์สามารถกระทำได้เป็นปกติทุกวัน เหมือนกับการนั่งและการเดินสมาธิ เช่น หลังจากการทำงาน เราก็สามารถปฏิบัติการนอนสมาธินี้ได้ในช่วงเวลาสั้น ๆ หรือเมื่อเรานอนลง ก่อนที่จะหลับ หากได้ผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ จะพบว่า การหลับของเรามีประสิทธิภาพมากขึ้น รู้สึกสบายมากขึ้น หากจะกระทำในท่านั่งก็สามารถทำได้เช่นกัน

ที่สถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมได้ใช้วิธีการปฏิบัติผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์หลังจากรับประทานอาหารกลางวันแล้ว โดยมีบทนำและเสียงเพลงขับกล่อม เพื่อให้เกิดความสงบผ่อนคลายเป็นเวลา 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง จากนั้นจึงจะเริ่มดำเนินงานและกิจกรรมต่าง ๆ ได้ใหม่ด้วยความเบิกบาน และมีพลัง

การนอนผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ ผู้ปฏิบัติจะนอนบนเตียงหรือบนพื้นก็ได้ ไม่จำเป็นต้องมีอะไรหนุนศีรษะเลยเพื่อให้กระดูกสันหลังกับลำคอไม่อยู่ในระดับที่ต่างกัน แขนนั้นวางไว้ข้างตัวอย่างสบาย หรือวางไว้บนหน้าท้องก็จะช่วยให้ตามลมหายใจได้ง่ายมากขึ้น ขา และเท้า วางแยกออกเล็กน้อยปล่อยให้สบาย เมื่ออยู่ในท่านอนที่สบายแล้ว เราจะพัก หายใจจากกิจกรรมและความเคร่งเครียดต่าง ๆ แล้วการภาวนาผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ก็จะเริ่มต้นขึ้น หากรู้สึกว้าวุ่นจนเหลือกลับไป ก็ปล่อยให้หลับอย่างนั้น ไม่ต้องฝืน เพราะการง่วงแสดงถึงความอ่อนเพลียอย่างยิ่งของร่างกาย

ในการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์มีบทภาวนา ดังนี้

ขณะหายใจเข้าออก ขอให้ระลึกถึงร่างกายทั้งหมดที่นอนราบลง รู้สึกถึงร่างกายทุกส่วนที่สัมผัสพื้นหรือเตียง ไม่ว่าจะเป็นสันเท้า ขา สะโพก แผ่นหลัง แขน หลังมือ ตลอดจนศีรษะ

ด้านหลัง แต่ครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกตัวเองจมดิ่งลึกลงไปในพื้นมากขึ้นเรื่อย ๆ ปลดปล่อย
ความเครียด ความกังวลทั้งหลายทิ้งปวงในสมองและศีรษะ ไม่ยึดเหนี่ยวสิ่งใดไว้

ขณะหายใจเข้า ให้รู้สึกถึงท้องที่กำลังพองขึ้น ขณะหายใจออก ให้รู้สึกถึงท้องที่กำลังยุบ
ลง หายใจ เช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง แล้วสังเกตแค่ท้องที่พองยุบ

หายใจเข้า ตระหนักรู้ถึงศีรษะและสมอง ซึ่งได้เหินเหินออกจากการทำงานมากมาย และ
การคิดวุ่นกังวล หายใจออก ปลดปล่อยให้สมองได้ผ่อนคลาย หยุคคิด หยุคกังวล สลัดความคิดความ
กังวลให้สมองมีความโล่งสบาย หายใจเข้า มอบความรักความเมตตาให้กับสมอง หายใจออก สมอง
รู้สึกโล่ง ผ่อนคลาย

หายใจเข้า โดยระลึกที่ตา หายใจออก ให้ตาและกล้ามเนื้อรอบ ๆ ตาได้ผ่อนคลาย
หายใจเข้า ยืมให้ดวงตา หายใจออก ส่งความรักความเมตตาไปถึงดวงตา ให้มันได้พักและผ่อนคลาย
อยู่ในเบ้าตา ขณะหายใจเข้าออก ให้ระลึกว่าดวงตาทั้งสองนั้นมีค่าเพียงไร มันทำให้เราสามารถ
จ้องมองเข้าไปในดวงตาของคนที่เรารัก ได้เห็นดวงอาทิตย์อัสดงอันงดงาม ได้อ่านได้เขียน ให้เรา
ไปไหนมาไหนอย่างสบาย ได้เห็นนกโบยบินบนท้องฟ้า ได้ดูหนัง เราทำอะไรมากมายก็เพราะ
ดวงตาคู่นี้ คงให้เวลาซาบซึ้งกับของขวัญแห่งการมองเห็น ให้มันได้พักอย่างเต็มที่ เราอาจเลิกคิ้ว
นิด ๆ เพื่อช่วยคลายเครียดที่เกาะกุมอยู่รอบดวงตาก็ได้

หายใจเข้า เราส่งพลังแห่งสติไปที่ใบหน้าของเราอย่างอ่อนโยน หายใจออก เราขมิ้มด้วย
ความอ่อนโยน ด้วยความนุ่มนวล หายใจเข้า ใบหน้าเรานุ่มนวล หายใจออก ขมิ้ม เรขมิ้มน้อย ๆ ด้วย
ริมฝีปากเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อเล็ก ๆ บนใบหน้าของเรา หายใจเข้า ใบหน้าอันนุ่มนวล หายใจ
ออก ขมิ้ม

หายใจเข้า ให้ระลึกที่ต้นคอ ลำคอ ไหล่ และหลัง หายใจออกให้ความตึงเครียดที่
กล้ามเนื้อทุกมัดไหลลงพื้นไป ขณะหายใจเข้า ส่งความรักความเมตตาไปที่กล้ามเนื้อทั้งหมด ขณะ
หายใจออก ขมิ้มอย่างซาบซึ้งในบุญคุณของมัน หายใจเข้า-ออก โดยตระหนักว่าเราได้ปล่อยให้ความ
ตึงเครียดมากมายมาตั้งสมอยู่ที่คอ ไหล่ และหลัง แต่ครั้งที่หายใจออก ให้ความตึงเครียดออกไป
จากกล้ามเนื้อทั้งหมด รู้สึกว่ามันได้ผ่อนคลายยิ่ง ๆ ขึ้นไป ส่งความปรารถนาดีความห่วงใยไปถึงมัน
ระลึกว่าเราไม่ต้องการให้มันเกิดความตึงเครียดมากเกินไป ให้มันได้พักและผ่อนคลาย

หายใจเข้า ให้ตระหนักรู้ถึงแขนทั้งสอง หายใจออก ให้แขนได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่
ขณะหายใจเข้า ให้ส่งความรักความเมตตาไปยังแขน ขณะหายใจออก ขมิ้มให้กับมัน ใช้เวลาชื่นชม
แขนและพลังความแข็งแรงที่อยู่ในนั้น ส่งความซาบซึ้งไปถึงมันที่ทำให้เราได้โอบกอดผู้คน รับใช้
ผู้อื่น ได้ทำงานหนัก อย่างทำความสะอาดบ้าน ดัดหญ้า ทำอะไรหลาย ๆ อย่างได้ตลอดวัน หายใจ
เข้าออก โดยปล่อยให้แขนทั้งสองได้พักอย่างเต็มที่บนพื้น แต่ครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึก

ความเครียดกำลังออกจากแขน ขณะที่เราใช้สติโอบอุ้ม แขน ให้รู้สึกเบิกบานและผ่อนคลายไปกับทุก ๆ ส่วนของมัน

หายใจเข้า ระลึกถึงมือทั้งสองที่วางอยู่บนพื้น หายใจออก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในมือทั้งหมดอย่างเต็มที่ คลายความตึงเครียดที่เราอาจเกร็งไว้ ออก ขณะที่หายใจเข้าให้ชื่นชมว่าช่วงมหัศจรรย์เพียงใดที่มีมือทั้งสองข้างนี้อยู่ ขณะที่หายใจออก ให้ส่งรอยยิ้มแห่งความรักความเมตตาไปถึงมัน หายใจเข้าออก โดยระลึกถึงว่ามือทั้งสองนี้ทำให้เราสามารถกระทำการต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นปรุงอาหาร เขียนหนังสือ ขับรถ กุมมือคนอื่น อุ้มทารกน้อย ชำระร่างกาย วาดรูป เล่นดนตรี พิมพ์คิดสร้างและ ช่อมแซมสิ่งต่าง ๆ เลี้ยงสัตว์ ถูด้วยซา เราทำอะไรได้มากมายก็เพราะมือทั้งสองข้างนี้ แค่เพียงคิดคำกับความเป็นจริงที่ว่าเรามีมือทั้งสองข้าง แล้วปล่อยให้เซลล์ทุกเซลล์ในมือได้พักจริง ๆ

หายใจเข้า ระลึกถึงหัวใจ หายใจออก ให้หัวใจได้พัก แต่ครั้งที่หายใจเข้า ส่งความรักความเมตตาไปยังหัวใจ แต่ครั้งที่หายใจออก ยิ้มแย้มกับหัวใจ ขณะที่หายใจเข้าออก ให้รำลึกว่าช่วงมหัศจรรย์เพียงใดที่มีหัวใจซึ่งกำลังเต้นอยู่นอก หัวใจทำให้เรามีชีวิต มันอยู่เคียงข้างเราทุกนาที่ทุกวัน โดยไม่เคยหยุดพัก หัวใจของเราเต้นนับตั้งแต่ที่เรายังอยู่ในท้องแม่ ช่วงเป็นอวัยวะอันนำอิสรภาพที่ทำให้เราทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ตลอดวัน หายใจเข้าโดยระลึกถึงหัวใจที่รักเราเช่นกัน หายใจออก พร้อมกับสัญญาจะดำเนินชีวิตในแบบที่หนุนเนื่องหัวใจให้ทำงานด้วยดี แต่ครั้งที่หายใจออก ให้หัวใจรู้สึกผ่อนคลายยิ่ง ๆ ขึ้น ให้เซลล์ทุกเซลล์ในหัวใจได้ยิ้มอย่างผ่อนคลายและแจ่มชื่น หายใจเข้าเราตระหนักถึงปอดทั้งสองข้าง ที่ต้องทำงานหนัก ทำให้เรามีเลือดสะอาดส่งไปเลี้ยงทั่วร่างกาย หายใจออก เราขมชอบคุณปอดของเรา หายใจเข้า ปอดทั้งสองของเรา หายใจออก ยิ้มด้วยความตั้งใจดี

หายใจเข้า โดยระลึกถึงช่องท้อง กระเพาะ ดับ ม้าม กระบังลม ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก และถุงน้ำดี หายใจออก ให้อวัยวะในช่องท้องทั้งหมดผ่อนคลาย ขณะที่หายใจเข้า ส่งความรักความเมตตาไปถึงทั้งหมดนั้น หายใจเข้าออก โดยรำลึกถึงว่าอวัยวะเหล่านี้มีความสำคัญต่อสุขภาพของเรา เช่นไร ให้พวกมันได้มีโอกาสพักอย่างเต็มที่ แต่ละวันพวกมันได้ย่อยและดูดซึมอาหารหล่อเลี้ยงเรา ให้พลากำลังแก่เรา พวกมันต้องการให้เราใช้เวลารับรู้และขอบคุณ ขณะที่หายใจเข้า ให้รู้สึกผ่อนคลาย ปลดปล่อยความตึงเครียดทั้งหลายออกไป หายใจออก ให้คิดคำกับความเป็นจริงที่ว่าเรามีอวัยวะทั้งหมดในช่องท้องนี้

หายใจเข้า ระลึกถึงขาขวาและขาซ้าย หายใจออก ให้เซลล์ทุกเซลล์ในขาได้ผ่อนคลาย หายใจออก ยิ้มให้กับขาทั้งสอง หายใจเข้า ส่งความรักความเมตตาไปให้มัน ชื่นชมถึงพลังความ

แข็งแรงเท่าที่มีอยู่ในขา ขณะหายใจเข้าออกให้ส่งความห่วงใย ความปรารถนาดีไปถึงขาทั้งสอง ให้มันได้พัก ค่อย ๆ จมดิ่งสู่พื้น ผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อขาที่เราอาจเกร็งไว้

ตอนนี้ ขณะที่เราหายใจ ขอให้ระลึกรู้สึกเท้าทั้งสอง และนิ้วเท้าทุก ๆ นิ้ว ขณะหายใจออกให้ผ่อนคลายเท้า และนิ้วเท้า หายใจเข้า ส่งความรักความเมตตาไปที่เท้าและนิ้วเท้า หายใจออก ยิ้ม ขณะหายใจเข้าออกให้ระลึกว่าช่างน่ามหัศจรรย์เพียงใดที่มีเท้าทั้งสอง ให้เราเดิน วิ่ง เล่นกีฬา เดินร่ำ ขับรถ ทำอะไรหลาย ๆ อย่างได้ตลอดวัน ส่งความรู้สึกซาบซึ้งไปยังเท้าทั้งสองที่หยัดยืนเพื่อเราเสมอ ทุกเมื่อที่ต้องการ

สุดท้าย ให้หายใจเข้า รู้ตัวทั่วพร้อมร่างกายทั้งหมดที่ผ่อนคลาย หายใจออก คืบคลานไปกับความรู้สึกทั่วร่างกาย ซึ่งผ่อนคลายและสงบอย่างยิ่ง ยิ้มให้กับร่างกายทั้งหมดขณะหายใจเข้า และส่งความรักความเมตตาไปถึงทุกส่วน ขณะหายใจออก ให้รู้สึกว่าเซลล์ทุกเซลล์ทั่วร่างกายกำลังขยับอยู่กับเราอย่างชื่นบาน และรู้สึกซาบซึ้งไปกับเซลล์ในร่างกาย กลับมายังห้องที่พองยุบอย่างแผ่วเบาอีกครั้ง

เมื่อจบบทภาวนาแล้ว หากเราเป็นผู้ที่กำลังพุดนำการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ให้ผู้อื่นอยู่ ให้เราร้องเพลงกล่อมเด็ก หรือเพลงที่มีท่วงทำนองและเนื้อหาเย็น ๆ ต่อจากนี้ได้

หลังจากนั้นให้ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ ค่อย ๆ ถูกขึ้นด้วยความสงบ ด้วยความสบายใจ จงรักษาความสงบและพลังแห่งสติที่ได้บ่มเพาะนี้ไว้ ขณะที่ไปทำกิจกรรมอื่นต่อ รวมทั้งตลอดวันที่เหลือ

นอกจากนี้กรณีศึกษาที่สอง หรือหลวงพี่ธรรมรักษ์ยังให้การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตาด้วยวิธีการพัฒนาเพิ่มศักยภาพของการตระหนักรู้ถึงความทุกข์ที่แท้จริง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาความเมตตาทั้งในตนเอง และจะสามารถมีต่อผู้อื่นได้ ทั้งนี้การปฏิบัติต่อไปนี้สอดคล้องกับการปฏิบัติของหลวงพี่ธรรมานุกุล หรือกรณีศึกษาที่สาม ท่านเห็นว่าการปฏิบัติเมตตาภาวนานั้นจะต้องกระทำด้วยตนเอง ไม่เพียงแต่อ่าน ดู หรือฟังเอาจากผู้อื่น วิธีการดังกล่าวนี้หมายถึงการปฏิบัติตามข้อฝึกอบรมสติ 5 ประการนั่นเอง หลวงพี่ธรรมานุกุลได้กล่าวเอาไว้อย่างชัดเจนว่า

“...การปฏิบัติเมตตาภาวนา ก็คือการที่เรากลับมาที่ตัวเราเอง และปฏิบัติตามข้อฝึกอบรมสติห้าประการ การปฏิบัติตามข้อฝึกอบรมสติห้าประการนั้นเป็นการปฏิบัติพื้นฐานตั้งแต่ช่วงพุทธกาลแล้ว เป็นหนึ่งในพระสูตรต่าง ๆ เป็นศีลสำหรับพุทธศาสนิกชนที่มุ่งชาวห่มขาว ศีลห้านี้เรียบง่าย การปฏิบัติซึ่งพระพุทธเจ้าได้สอนไว้ก็คือ ไม่ฆ่า ไม่ขโมย ไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ไม่ได้รัก ไม่ดื่มเครื่องดื่มมึนเมา และไม่พูดโกหก นี่คือการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขและความเบิกบาน นี่คือการเมตตา คุณจะหล่อเลี้ยงความเมตตาในตัวคุณด้วยวิธีการนี้...”

วิธีการดังกล่าวนี้มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสติ หรือข้อฝึกอบรมสติ 5 ประการ

ในข้อที่ว่าด้วยการปกป้องชีวิต ผู้ปฏิบัติจะภาวนาด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากความรุนแรงและการทำลายชีวิต ผู้ปฏิบัติจะตั้งปณิธานที่จะบ่มเพาะปัญญาแห่งการเป็นดั่งกันและกัน (ความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของสรรพสิ่ง) และหล่อเลี้ยงความเมตตากรุณาให้เบ่งบาน เพื่อที่จะปกป้องชีวิตของมนุษย์ สัตว์ พืช และสภาพแวดล้อมของสรรพชีวิตเหล่านั้น ผู้ปฏิบัติจะตั้งปณิธานที่จะไม่ทำลายชีวิต ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นทำลายชีวิต และไม่สนับสนุนการกระทำใด ๆ ที่ก่อให้เกิดการทำลายชีวิต ไม่ว่าจะด้วยความคิด หรือการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติก็ตาม ผู้ปฏิบัติเห็นว่าการก่อความรุนแรงทั้งหลาย มีสาเหตุจาก ความโกรธ ความกลัว ความอยากความคับแค้น และความเชื่ออย่างมกมาย ที่มีรากมาจากความคิดที่เป็นสองขั้ว และแบ่งแยก ผู้ปฏิบัติตั้งปณิธานที่จะเรียนรู้ฝึกฝน ให้มีทัศนะอันเปิดกว้างไร้การแบ่งแยก ไม่ติดยึดกับความเห็นใดความเห็นหนึ่ง ทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง หรือระบบความคิดแบบใดแบบหนึ่ง เพื่อที่จะแปรเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์แห่งความรุนแรง ความเชื่ออย่างมกมาย และการยึดติดในลัทธิใด ๆ ที่มีอยู่ในตัวผู้ปฏิบัติและในโลกนี้

ต่อมาเป็นข้อที่ว่าด้วยความสุขอันแท้จริง ผู้ปฏิบัติภาวนาด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการหาผลประโยชน์ส่วนตัว การลัทธิขโมย การกดขี่ ความอยุติธรรมทางสังคม ผู้ปฏิบัติตั้งปณิธานว่าจะทำทานด้วยการแบ่งปันเวลา พลัง และทรัพย์สิน ให้แก่ผู้ที่มีความจำเป็น ไม่ว่าจะโดยทาง ความคิด คำพูด หรือการกระทำในชีวิตประจำวัน ผู้ปฏิบัติตั้งจิตมั่นว่า จะไม่ลัทธิขโมย และไม่ครอบครองสิ่งที่เป็นของผู้อื่น ผู้ปฏิบัติตั้งจิตมั่นว่าจะฝึกการมองอย่างลึกซึ้ง เพื่อที่จะเห็นความสุขและความทุกข์ของผู้อื่น มีความเกี่ยวพันอย่างใกล้ชิดกับความสุขและความทุกข์ของผู้ปฏิบัติเอง ความสุขที่แท้จริงจะมีไม่ได้ ถ้าปราศจากความรักและความเข้าใจ การหาความสุขโดยวิ่งตามหา อำนาจ ชื่อเสียง ความร่ำรวย และความมั่งคั่ง จะนำไปสู่ความทุกข์และความสิ้นหวัง ผู้ปฏิบัติตระหนักดีว่า ความสุขที่แท้จริงไม่ได้เกิดขึ้นมาจากภายนอก แต่เกิดขึ้นมาจากภายในจิตใจ จากวิธีการมองและการคิดของผู้ปฏิบัติเอง ดังนั้น การฝึกที่จะดำเนินชีวิตด้วยความพอดี ทำให้ผู้ปฏิบัติมีชีวิตอย่างมีความสุขได้ในขณะนี้ เพียงแต่ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความสามารถที่จะกลับมาสู่ปัจจุบันขณะ และตระหนักถึงเงื่อนไขแห่งความสุขที่มีพร้อมอยู่แล้ว ผู้ปฏิบัติตั้งปณิธานที่จะประกอบอาชีพอันสุจริตชอบธรรม (สัมมาอาชีวะ) เพื่อที่จะบรรเทาความทุกข์ของสรรพชีวิตบนผืนโลกนี้ และเปลี่ยนแปลงกระบวนการอันส่งผลให้เกิดภาวะโลกร้อน

ข้อที่ว่าด้วยความรักที่แท้จริง ผู้ปฏิบัติจะภาวนาด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการประพฤติดุคในกาม ผู้ปฏิบัติจะตั้งปณิธานที่จะบ่มเพาะความรับผิดชอบ และ เรียนรู้วิธีที่จะปกป้อง ความมั่นคง ความปลอดภัย และความซื่อสัตย์ของปัจเจกบุคคล กลุ่มสมรส ครอบครัว และสังคม ผู้ปฏิบัติรู้ดีว่าการมีเพศสัมพันธ์ และการมีความรักนั้นเป็นสองสิ่งที่แตกต่างกัน เพราะฉะนั้น การ



มีความสัมพันธ์ทางเพศอันเนื่องด้วยความใคร่ จะนำความทุกข์และความแตกแยกร้างราน มาสู่ตัวผู้ปฏิบัติและบุคคลอื่นอยู่เสมอ ผู้ปฏิบัติตั้งปณิธานที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ โดยปราศจากความรักที่แท้จริง และพันธะสัญญาในระยะยาวอย่างเปิดเผยเป็นทางการ ผู้ปฏิบัติจะทำทุกอย่างตามกำลังความสามารถ เพื่อป้องกันไม่ให้เด็ก ๆ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ตลอดจนปกป้องไม่ให้คู่สมรส และครอบครัวต้องแตกแยกเนื่องจากการประพฤติดังกล่าว ด้วยการมองเห็นถึงการเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกายและใจ ผู้ปฏิบัติตั้งจิตมั่นว่า จะเรียนรู้วิธีที่จะดูแลถึงทางเพศอย่างเหมาะสม และบ่มเพาะความรักความเมตตา ความกรุณา ความเบิกบาน และความไม่แบ่งแยก ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐาน 4 ประการของรักแท้ (พรหมวิหาร 4) เพื่อความสุขที่ยิ่งใหญ่ของตนเองและผู้อื่น ด้วยการฝึกปฏิบัติรักที่แท้ เราจะมีชีวิตที่สงบสุขและมีความสุขต่อไปในอนาคตอยู่เสมอ

จากนั้นเป็นข้อที่ว่าด้วยวาจาแห่งความรักกับการฟังอย่างลึกซึ้ง ผู้ปฏิบัติจะภาวนาด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการกล่าวด้วยคำ ที่ขาดความซื่อสัตย์ และความไม่สามารถที่จะฟังอย่างลึกซึ้ง ผู้ปฏิบัติขอตั้งปณิธานที่จะเรียนรู้การใช้วาจาที่ไพเราะเปี่ยมด้วยความรัก และการตั้งใจฟังอย่างลึกซึ้ง เพื่อที่จะช่วยหยิบยื่นความเบิกบาน แบ่งเบาความทุกข์ของผู้อื่น สร้างความสุขสันติ และฟื้นฟูความปรองดอง สามัคคีระหว่างทุกคน ทุกเชื้อชาติ และทุกศาสนา ผู้ปฏิบัติรู้ดีว่าคำพูดสามารถก่อให้เกิดความสุข หรือความทุกข์กับผู้อื่นได้ ผู้ปฏิบัติขอตั้งจิตมั่นที่จะเรียนรู้การใช้วาจาที่ก่อให้เกิดความมั่นใจ ความเบิกบาน ความสงบ และความหวัง ผู้ปฏิบัติตระหนักดีว่าด้วยคำแห่งความจริงมีคุณค่าที่จะสร้างความเข้าใจ และความปรองดอง สามัคคี ผู้ปฏิบัติตั้งจิตมั่นที่จะไม่กล่าวสิ่งใด ๆ ในขณะที่ความโกรธปรากฏขึ้นในใจ แต่จะกลับมาอยู่กับลมหายใจและเดินอย่างมีสติ เพื่อที่จะตระหนักรู้และมองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในรากของความโกรธ ผู้ปฏิบัติตระหนักดีว่าความโกรธนั้นมีรากฐานมาจากความคิดเห็นผิดที่มีอยู่ในตัวเอง ผู้ปฏิบัติจะพยายามหาวิธีทำความเข้าใจกับความทุกข์ในตนเองและในบุคคลที่ผู้ปฏิบัติโกรธ ผู้ปฏิบัติขอตั้งจิตมั่นว่าจะพูดแต่ความจริง และตั้งใจฟังในวิธีที่จะช่วยให้ผู้อื่นได้แปรเปลี่ยน และเห็นทางออกจากความยากลำบากที่กำลังเผชิญอยู่ ผู้ปฏิบัติขอตั้งปณิธานที่จะไม่กระพือข่าวที่ตัวเองไม่รู้แน่ชัด และละเว้นจากการกล่าววาจาที่จะก่อให้เกิดความแตกแยก ไม่ปรองดองกัน หรือทำให้ครอบครัว ชุมชนต้องแตกแยกร้างราน ผู้ปฏิบัติขอตั้งปณิธานว่าจะฝึกปฏิบัติความเพียรอันถูกต้อง (สัมมาวายามะ) เพื่อบำรุงหล่อเลี้ยงความสามารถที่จะเข้าใจ รัก และ ก่อให้เกิดความสุข ตลอดจนความไม่แบ่งแยก พร้อมทั้งแปรเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์แห่งความรุนแรง ความเกลียดชัง ความกลัว อันนอนเนื่องอยู่ในเบื้องลึกของจิตวิญญาณ

และสุดท้าย คือข้อที่ว่าด้วยการบำรุงหล่อเลี้ยงเมตตา ผู้ปฏิบัติภาวนาด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการบริโภคที่ขาดสติ ผู้ปฏิบัติขอตั้งปณิธานว่า จะเรียนรู้วิธีการแปรเปลี่ยน และบ่มเพาะสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจเพื่อตัวเอง ครอบครัวและสังคม ด้วยการกิน ดื่ม บริโภคอย่างมีสติ

ผู้ปฏิบัติจะฝึกการมองอย่างลึกซึ้งในอาหาร 4 ประเภท ได้แก่ อาหารที่รับผ่านทางปากอาหารทางประสาทสัมผัส อาหารทางความปรารถนา และอาหารทางวิญญาณ เพื่อหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่เป็นพิษทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติตั้งใจมั่นที่จะไม่พนัน และเสี่ยงโชค จะไม่ใช้แอลกอฮอล์หรือสิ่งเสพติดอื่นใด รวมทั้งการบริโภคสิ่งให้โทษบางประเภทในอินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ เกมส์ รายการวิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ นิตยสาร หนังสือ และการสนทนา ผู้ปฏิบัติขอตั้งปณิธานว่า จะฝึกปฏิบัติการกลับสู่ปัจจุบันขณะอยู่เสมอ เพื่อสัมผัสกับความสดชื่นในตัวเองและสิ่งรอบข้าง ซึ่งมีความสามารถที่จะบำรุงหล่อเลี้ยงและเยียวยา ผู้ปฏิบัติตั้งใจมั่นว่า จะไม่ปล่อยให้ความเศร้าโศก เสียใจ ดึงกลับไปในอดีต และไม่ปล่อยให้ความกังวล ความกลัว ความอยาก ดึงให้หลงเข้าไปในอนาคต ตั้งปณิธานที่จะไม่บริโภคเพื่อกลบเกลื่อนความทุกข์ ความเหงา และความกังวล จะมองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในธรรมชาติแห่งความเป็นดั่งกันและกัน เพื่อจะเรียนรู้วิธีบริโภค ในหนทางที่จะรักษาความสุขสันติในกายและใจของตนเอง สังคม และ โลก (มูลนิธิหมู่บ้านพลัม, 2553)

การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความอดทน

ในการฝึกฝนความอดทนนั้นไม่ใช่เรื่องยากลำบาก เราสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน ก่อนอื่นใด เราจะต้องมีสติตระหนักรู้ให้ได้ก่อนว่า สถานการณ์ใดในชีวิตที่ทำให้เราขาดความอดทนบ้าง ยกตัวอย่างเช่น เวลาที่เราเกิดความเจ็บปวดตามร่างกาย การยืนรอในแถวยาวซื้อตั๋วรถไฟ การรอรับประทานอาหาร การสวมรองเท้าผูกเชือกซึ่งมันไม่ได้สวยงามใจเสียที การผูกเน็กไท และการหิว ผมให้เรียบร้อย เป็นต้น เมื่อตระหนักถึงสถานการณ์เหล่านี้ หรือมากกว่านี้ได้แล้ว เราก็ลองพิจารณาถึงแต่ละสถานการณ์ดู ว่าเราติดอยู่กับเรื่องของเป้าหมายของความสำเร็จมากเกินไปหรือเปล่า แน่่อนว่าการกระทำสิ่งต่าง ๆ ดังยกตัวอย่างไว้นั้น ต่างก็มีจุดประสงค์เพื่อบรรลุให้ได้มาซึ่งเป้าหมาย คือ การหายเจ็บปวดร่างกาย การได้ตั๋วรถไฟมาไว้ในครอบครอง การได้รับประทานอาหาร การผูกเชือกกรองเท้าพอดีสบายเท้า การผูกเน็กไทสวยงามพอดีไม่อึดอัด และการได้มีทรงผมที่เรียบร้อย

คนเราเมื่อต้องการบรรลุซึ่งเป้าหมายก็มักจะมุ่งคิดถึงแต่จุดที่เป็นเป้าหมายของความสำเร็จ โดยลืมไปว่าระหว่างทางอันจะนำไปสู่การประสบผลตามจุดประสงค์ของการกระทำนั้นจะต้องมีขั้นตอนต่าง ๆ ที่เราจะต้องทำ และขั้นตอนดังกล่าวนี้ ก็มีการเปลี่ยนแปลงระหว่างทางได้อยู่เสมอ เรียกว่าเป็นพลวัต เช่น รับประทานยาแก้ปวดแล้ว ทุกครั้งเพียงสิบห้านาที ก็จะหายปวดศีรษะ เพราะว่าได้นอนพัก แต่ครั้งนี้ ผ่านไปครึ่งชั่วโมงแล้ว อาการปวดก็ยังไม่หมดไป เพราะว่ายังต้องนั่งทำงานต่อเพื่อให้เสร็จทันเวลาที่กำหนด สำหรับผู้ที่มีประสบการณ์ตามตัวอย่างนี้อาจหมดความอดทน เพราะว่าอาการปวดศีรษะนั้นไม่ยอมหายไปเสียทีทำให้ขัดขวางไม่ให้ทำงานได้สำเร็จ

ตามเวลาที่วางเอาไว้ แต่ลืมไปว่านอกจากการรับประทานยาแล้ว การนอนพักก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ดังนั้นตามตัวอย่างนี้ วิธีการที่ดีที่สุดที่จะฝึกฝนความอดทนก็คือ หยุดทำงานก่อน แล้วพักผ่อน จนกว่าอาการปวดศีรษะจะทุเลา เมื่อรู้สึกร่างกายพร้อมแล้วจึงจะทำงานต่อ สิ่งสำคัญในการฝึกฝนความอดทนก็คือ การไม่ยึดติดอยู่กับเป้าหมายของการกระทำ แต่ให้ใช้เวลาอยู่กับการกระทำนั้นโดยยืดหยุ่นตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์

การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการฟังอย่างลึกซึ้ง

ในการสนทนากับคนอื่น ๆ นั้น ควรที่จะใช้ความอดทนเพื่อหยุด หายใจเข้าออก และบอกกับตนเองก่อนว่า “ฉันสามารถพยายามฟังได้” เมื่อผู้อื่นพูดเราก็เปิดใจรับฟังโดยไม่ยึดติดอยู่กับการโต้ตอบ ความเชื่อ และความคิดตามธรรมเนียมที่เคยชิน

เมื่อเราฟัง หมายความว่าเราหยุด เราจะช้าลง และเริ่มเข้าใจที่มาที่ไปในสิ่งที่ผู้อื่นกำลังพูดถึงอยู่ว่าจากจุดหนึ่งไปสู่อีกจุดหนึ่งเกิดอะไรขึ้น เกิดขึ้นได้อย่างไร และทำไม เราจะเข้าใจในความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดมากยิ่งขึ้น

การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการใช้วาจาแห่งรัก

เนื่องจากการฟังและการพูดเป็นสองสิ่งที่เชื่อมโยงกัน เมื่อได้ฟังอย่างลึกซึ้งแล้ว ก็จะพูด โดยให้พิจารณาว่าคำพูดหรือการพูดลักษณะใดที่จะช่วยเกื้อหนุนความสัมพันธ์ของกลุ่มสนทนาได้ ให้เราตระหนักหรืออยู่เสมอว่าการพูดได้ตอบนั้นจะต้องเป็นไปเพื่อเป็นการหล่อเลี้ยงคู่สนทนาเท่านั้น

ทั้งนี้ ในการฝึกฝนปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความอดทน การฟังอย่างลึกซึ้ง และการใช้วาจาแห่งรัก นั้น สามารถนำมาปฏิบัติร่วมกันได้ในการปฏิบัติหนึ่งที่เรียกว่า การเริ่มต้นใหม่ดังจะกล่าวถึงต่อไปนี้

การเริ่มต้นใหม่

หลวงพี่ภูธรธรรมและหลวงพี่ธรรมรักษ์มีความเห็นตรงกันว่าการปฏิบัติการณ์เริ่มต้นใหม่ จะเป็นการช่วยพัฒนาศักยภาพขององค์ประกอบของความเมตตาได้ การเริ่มต้นใหม่คือการมองอย่างลึกซึ้งและซื่อสัตย์ถึงการกระทำ คำพูด และความคิดในอดีต เพื่อสร้างสรรค์การเริ่มต้นความสัมพันธ์ใหม่ของตัวเราเอง และระหว่างตัวเรากับบุคคลอื่น ๆ เป็นการผสมผสานกันของการฝึกฝนความอดทน การฟังอย่างลึกซึ้ง และการใช้วาจาแห่งรัก ในหมู่บ้านพลัม จะมีการจัดพิธีนี้ทุก ๆ สองสัปดาห์ร่วมกับสังฆะ ถ้าเป็นบุคคลทั่วไปก็สามารถทำได้บ่อยเท่าที่ต้องการ

การฝึกเริ่มต้นใหม่นั้นก็เพื่อที่จะทำให้จิตใจมีความกระจ่างแจ้ง และเป็นการรักษาให้การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันนั้นมีความเข้มข้นเบิกบานด้วย เมื่อเราพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างเรากับคนใกล้ชิดตัวเริ่มมีปัญหา อาจเกิดความขุ่นเคืองหรือเจ็บปวด นั้นเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าถึงเวลาแล้วที่จะเริ่มต้นใหม่ ดังที่หลวงพี่ธรรมรักษ์กล่าวว่า

“...ถ้าเราโกรธเพื่อนนักบวช ก่อนอื่นเราจะจัดการกับความโกรธนั้นและสงบจิตใจของเราเองลง เมื่อเวลาผ่านไปสักหนึ่งวันหรือหนึ่งสัปดาห์แล้ว เราก็กลับไปหาเพื่อนนักบวชรูปนั้นและพยายามทำให้การสื่อสารระหว่างกันดีดังเดิม โดยการอธิบายและแสดงออกซึ่งความรู้สึกของเรา แล้วพยายามทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นว่าทำไมเราถึงโกรธ และอะไรทำให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้นมา เพื่อที่เราจะได้พยายามป้องกันไม่ให้เหตุการณ์ลักษณะนี้เกิดขึ้นได้อีก...”

กระบวนการเริ่มต้นใหม่นี้มีสี่ขั้นตอน โดยมีข้อตกลงว่าเมื่อมีผู้หนึ่งผู้ใดพูดในเวลานั้น จะไม่มีการขัดจังหวะ ผู้ร่วมในพิธีท่านอื่นก็จะฝึกการฟังอย่างลึกซึ้งและเฝ้าติดตามลมหายใจของตนเองเพื่อการมีสติ ดังที่หลวงพี่ฐธรรมกล่าวว่า

“...สิ่งแรกแรก ที่ควรบ่มเพาะก็คือการหยุด หรือความอดทนนั่นเอง จากนั้นก็ฝึกฝนตนเองให้ฟังผู้อื่น ถึงแม้ว่าเราอาจจะคิดว่าเรารู้จักคนคนหนึ่งดี แท้จริงแล้วเราไม่รู้จักคนคนนั้นได้ทั้งหมดหรอก มันเป็นแค่สิ่งที่เราคิดไปเอง ซึ่งเนื่องมาจากการที่เราไม่พร้อมที่จะฟังคนคนนั้นเท่านั้น การนั่งคุยกันทั้งครอบครัวก็จะเป็นการปฏิบัติภาวนาที่เป็นประโยชน์ การนั่งคุยกันนั้นใช้ได้ทั้งกับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือกับความสัมพันธ์ด้านอื่นอื่น ก็ได้ มันจะช่วยบ่มเพาะการฟังและการพูดด้วยความรัก ซึ่งทำได้ง่ายมาก อย่างน้อยนัดพบกันสัปดาห์ละครั้ง นั่งลงด้วยกันและเริ่มพูดว่า ผมจะแบ่งปันความรู้สึกกับคุณนะ ขอให้คุณฟังนะครับ จากนั้นก็สลับกันให้คุณฟังบ้าง และให้อีกคนหนึ่งเป็นคนพูดแบ่งปันความรู้สึก จากจุดนั้นคุณจะเริ่มบ่มเพาะอะไรบางอย่างขึ้นมาได้ หลวงพี่คิดว่ากระบวนการเริ่มต้นใหม่นี้จะช่วยในเรื่องความสัมพันธ์ของพวกเราได้มากเลยครับ...”

ขั้นตอนของพิธีการเริ่มต้นใหม่นี้มีดังนี้

1. รดน้ำดอกไม้ ขั้นตอนนี้เป็นโอกาสที่จะบอกเล่าสิ่งที่เรารู้สึกชื่นชมในอีกบุคคลหนึ่ง เราอาจจะพูดถึงเหตุการณ์เฉพาะเจาะจงที่บุคคลนั้นได้เคยกล่าวหรือทำบางสิ่งที่ทำให้ไม่พอใจ การทำเช่นนี้เรียกได้ว่าเป็นการเปิดโอกาสให้แสดงอาทิตย์ฉายลงบนเมล็ดพันธุ์แห่งพลังกำลังของอีกบุคคลหนึ่งนั้น เป็นการเสริมสร้างสังฆะและให้กำลังใจอีกบุคคลนั้นให้มีความเจริญงอกงาม หลวงพี่ฐธรรมรักษ์ได้กล่าวว่า

“...เราก็รดน้ำให้กับคุณสมบัติที่เหมือนดอกไม้ นั่น ให้กับเพื่อนนักบวช นักบวชแต่ละคนก็เป็นดอกไม้แต่ละดอก และดอกไม้ก็บานได้ครับ เมื่ออยู่รวมกันกลิ่นหอมของแต่ละดอกก็จะฟุ้งกระจายไปให้แก่กันและกัน จากนั้นเราก็จะสามารถหยิบยื่นความสุขและความงดงามอย่างที่สุดให้แก่สังฆะได้...”

2. บอกเล่าความทุกข์โศกเสียใจ ขั้นตอนนี้เราจะระบุถึงการกระทำ คำพูด และความคิดของเราที่ยังไม่มีโอกาสกล่าวขอโทษ

3. แสดงความเจ็บปวด ในขั้นตอนนี้ เราจะแบ่งปันถึงความรู้สึกเจ็บปวดจากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เนื่องจากการกระทำ คำพูด และความคิดของเขา (ในการแสดงความรู้สึกเจ็บปวดนี้ จะต้องเริ่มต้นด้วยการรคน้ำเมล็ดพันธุ์ดอกไม้เสียก่อน โดยบอกเล่าอย่างจริงจังในด้านจิตของเขา 2 อย่าง ซึ่งเราสังเกตเห็น) ส่วนมาก การแสดงความเจ็บปวดจะกระทำระหว่างบุคคลมากกว่าในกลุ่ม อาจมีการขอให้บุคคลที่สามซึ่งเป็นที่ไว้วางใจและเคารพมาอยู่ด้วยหากต้องการ

4. บอกเล่าถึงความทุกข์ที่เก็บสะสมมายาวนานและขอความช่วยเหลือ ในอดีตเราแต่ละคนต่างก็มีเวลาที่ขุ่นขากและเจ็บปวดซึ่งได้มีผลมาสู่ปัจจุบัน เมื่อมีการบอกเล่าถึงเรื่องเหล่านี้ ก็จะเกิดความเข้าใจในกันและกันมากขึ้น และจะ ได้มีการให้ความช่วยเหลือตามที่แต่ละฝ่ายต้องการอย่างแท้จริง

การปฏิบัติการเริ่มต้นใหม่จะช่วยให้เราพัฒนาความอดทน วาจาแห่งรักและการฟังอย่างลึกซึ้ง การเริ่มต้นใหม่เป็นการฝึกเพื่อตระหนักรู้และชื่นชมองค์ประกอบด้านบวกของคนใกล้ชิดของเรา ตัวอย่างเช่น เราอาจสังเกตเห็นเพื่อนคนหนึ่งของเราว่ามีความใจกว้างในการร่วมแบ่งปัน บอกเล่าเรื่องราวส่วนตัว และเพื่อนอีกคนหนึ่งก็ดูแลทะนุถนอมรับฟังอย่างเมตตา กรตระหนักถึงด้านดีของผู้อื่นจะทำให้เรามองเห็นด้านดีของเราเองเช่นกัน

อย่างไรก็ตามแม้ว่าคนเราจะมีด้านดีมากมาย แต่ก็มีด้านที่อ่อนแอด้วย เราจึงมักจะมี ความโกรธเคือง และการรับรู้ผิด ๆ เมื่อเราฝืนรคน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งดอกไม้ หรือการกล่าวชื่นชมถึง ความดีของคนใกล้ชิด จะเป็นการช่วยให้เกิดการพัฒนาศักยภาพของกันและกัน ในขณะที่เดียวกันก็เป็นการช่วยผ่อนเบาความทุกข์ของอีกฝ่ายหนึ่งด้วย เมื่อเรารคน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งดอกไม้ในสวนด้วยความรักและความเมตตา เราได้บรรเทาเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธ ความอิจฉาริษยา และความรับรู้ผิด ๆ ให้เบาบางลงไปด้วย หลวงพี่ธรรมรักษ์กล่าวว่า

“...แต่ถึงแม้ว่าในครั้งต่อไปเรายังมีการ โกรธเพื่อนนักบวช ก็ขอให้มีการปฏิบัติ การเริ่มต้นใหม่ กันทั้งคู่ แล้วเราจะรู้สึกเป็นมิตรกันมากขึ้นและสนิทกันมากขึ้น การเริ่มต้นใหม่ เป็นวิธีการปฏิบัติที่มีความเป็นส่วนตัวระหว่างเพื่อนนักบวชสองคน หรือจะสามารถปฏิบัติร่วมกันทั้งสังฆะเลยก็ย่อมได้ ในระหว่างพิธีการเริ่มต้นใหม่ทั้งสังฆะนั้น สังฆะจะช่วยส่งพลังงานให้แก่ นักบวชสองรูปที่กำลังมีปัญหาหันอยู่ได้ อย่างไม่ดี แม้ว่าจะไม่มีปัญหาระหว่างกัน พิธีการเริ่มต้นใหม่ก็เป็นการรคน้ำให้กับความเป็นดอกไม้ของสมาชิกแต่ละคนในสังฆะ และเป็นการย้ำเตือนถึง ความเป็นส่วนหนึ่งของแต่ละคนในสังฆะ ภิกษุรูปหนึ่ง ๆ สามารถทำงานอีกทั้งอุทิศเวลาและกำลัง ให้กับสังฆะได้มากมาย การแสดงให้ภิกษุนั้น ได้ทราบว่าเรารู้สึกขอบคุณในสิ่งที่ท่านได้ทำเป็นสิ่งที่ ดี เพราะจะทำให้ภิกษุนั้นรู้สึกเป็นสุขมากขึ้น และจะรู้สึกว่ามีกำลังในการทำงานมากขึ้นอีก...”

ดังนั้นการปฏิบัติเริ่มต้นใหม่นั้นสามารถทำได้ทุกวัน ด้วยการแสดงออกถึงความชื่นชมของเราต่อคนใกล้ชิด และขอโทษทันทีที่เราทำหรือพูดบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้เขาเจ็บปวด เราควรที่จะบอกกล่าวอย่างสุภาพต่อผู้อื่นในยามที่เรารู้สึกเจ็บปวดด้วยเช่นกัน เราควรจะให้คนรอบ ๆ ตัวเรารู้ว่าสุขภาพและความสุขของทุกคนทั้งหมดนั้นขึ้นอยู่กับความปรองดองสมานฉันท์ ความสุขสงบสันติและความเบิกบานของทุกคน (Nhat Hanh, 1997b)

การปฏิบัติการณ์เริ่มต้นใหม่นั้น มีการปฏิบัติย่อยที่จะช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้การเริ่มต้นใหม่นี้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น หลวงปู่พุทธธรรมได้แสดงเอาไว้ 3 ประการ คือ การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความอดทน การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการฟังอย่างลึกซึ้ง และการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการใช้วาจาแห่งรัก ดังที่กล่าวถึงไปแล้วข้างต้น

การปฏิบัติที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมดนั้นล้วนเป็นวิธีการปฏิบัติที่กรณีศึกษาทั้งสามได้เรียนรู้จากสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม โดยมีท่านดิช นัท ฮันห์เป็นผู้ชี้แนะแนวทาง การปฏิบัติที่นักบวชและบุคคลทั่วไปปฏิบัติตามแนวทางของท่านดิช นัท ฮันห์นั้นนับว่าเป็นสิ่งที่มีความประเสริฐ มีประโยชน์ แพร่หลาย และนับวันก็จะมีคนรู้จัก ปฏิบัติตาม และเข้าใจ มากขึ้นเรื่อย ๆ

การปฏิบัติก่อนบวช

สิ่งที่งานวิจัยชิ้นนี้ต้องการไม่ได้หยุดอยู่เพียงการปฏิบัติที่ผู้คนรู้จักอยู่แล้ว แต่สิ่งที่สำคัญต่อจากนี้ก็คือ นักบวชที่เป็นกรณีศึกษานั้นมีประสบการณ์ แนวคิด และการปฏิบัติพื้นเพส่วนตัวก่อนที่จะบวชเป็นพระภิกษุอย่างไร

สำหรับกรณีศึกษาที่ 1 หรือพระธรรมอาจารย์พุทธธรรมนั้นมีประสบการณ์ แนวคิด และการปฏิบัติก่อนที่จะบวชในลักษณะที่ตรงกับคำว่า ความเป็นดั่งกันและกัน (interbeing) (Nhat Hanh, 1987b) ซึ่งสอดคล้องกับความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (holism) ในทฤษฎีบุคลิกภาพของจิตวิทยาเกสตัลท์ (gestalt psychology) และภาวะสัจการแห่งตน (Self actualization) ในทฤษฎีของ Maslow

ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (holism) ในทฤษฎีของเกสตัลท์ (gestalt) หมายความว่าความสัมพันธ์ 2 แบบ ที่มีความสำคัญ แบบแรก คือ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอย่างแยกไม่ได้ระหว่างร่างกายของมนุษย์กับจิตวิญญาณ ความเป็นมนุษย์นั้นรวมเอาทั้งหมดของร่างกายและจิตใจไว้ด้วยกัน ความสัมพันธ์แบบที่สอง ก็คือ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมซึ่งต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน บุคลิกภาพของบุคคลที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงนั้นจะเกิดขึ้นได้ เมื่อประสบการณ์ของบุคคลได้รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอย่างมีความหมาย (ดิสรณี มีสมทรัพย์, 2539) หลวงปู่พุทธธรรมนั้นกล่าวถึงการมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมซึ่งต้องพึ่งพาอาศัยกันและกันเป็นสำคัญ ท่านมองว่าความเมตตาเกิดขึ้นในใจคนเราได้โดยธรรมชาติ

โดยเฉพาะถ้าคนเราอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ และหลวงพี่ก็เติบโตขึ้นมาในสถานที่ซึ่งมีลักษณะเหมือนกับเป็นเกาะ เกาะนั้นมีสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติมาก หลวงพี่รู้สึกว่าชาวบ้านที่อาศัยอยู่ที่นั่นก็มีลักษณะนิสัยที่ดีมาก พวกเขาไม่โลภมาก ไม่เครียดมาก และไม่ถูกรอบงำด้วยวัตถุมาก การเติบโตขึ้นมาในสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยธรรมชาติ จะรู้สึกได้เองอย่างง่ายคยาว่ามีความผูกพันกับธรรมชาติ ผูกพันกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และผูกพันกับคนอื่น ๆ อีกด้วย (Nhat Hanh, 2000)

หลวงพี่ภูธรธรรมได้กล่าวถึงเหตุการณ์เกี่ยวข้องกับการมีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับผู้อื่น หรือสิ่งมีชีวิตอื่น 2 เหตุการณ์ด้วยกัน เหตุการณ์แรกนั้นท่านเล่าว่าก่อนที่จะบวช ท่านเป็นคนที่ชอบตกปลามาก แต่มีอยู่วันหนึ่งซึ่งท่านต้องการที่จะตกปลาแต่กลับรู้สึกว่าปลาตัวที่ท่านกำลังจะจับนั้นกำลังมองมาที่ตาของท่านอยู่ หลวงพี่กล่าวว่า

“...เพราะหลวงพี่รู้สึกเหมือนกับว่าหลวงพี่เองก็เป็นหนึ่งเดียวกับปลาตัวนั้น ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างตัวหลวงพี่และปลานั้น...”

นับแต่นั้นมาหลวงพี่ก็ไม่ตกปลาอีกเลย

เหตุการณ์ที่สองเกิดขึ้นก่อนที่หลวงพี่ภูธรธรรมจะบวชเช่นกัน คุณยายของหลวงพี่ป่วยหนักเข้าโรงพยาบาล หลวงพี่และคุณแม่จึงได้เข้าไปในห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลด้วย ในห้องเดียวกันนั้นมีชายคนหนึ่งป่วยด้วยอาการติดเชื้อ เขาดูสกปรกโสโครกมาก ไม่มีใครอยู่ใกล้เขาเลย หลวงพี่รู้สึกได้ว่าคนอื่น ๆ ในที่นั้นมีปฏิกิริยาทางลบกับเขา แต่หลวงพี่กลับนำน้ำดื่มไปให้เขา เมื่อหลวงพี่มองในตาเขาโดยไม่ตั้งใจ หลวงพี่พบว่า

“...หลวงพี่มองเห็นความเป็นมนุษย์ครับ ไม่มีความต่างระหว่างหลวงพี่และเขาเลย...”

ความรู้สึกเชิงลบ และความรู้สึกรังเกียจที่หลวงพี่มีต่อเขาหมดไป จิตใจของหลวงพี่เกิดความเมตตาหลวงพี่รู้สึกว่าหัวใจของหลวงพี่เปิดกว้างออกทำให้อยู่กับเขาได้ในฐานะที่เขาเป็นมนุษย์คนหนึ่ง โดยรับรู้การตอบสนองการรู้สึกถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับผู้อื่นครั้งนี้ว่า

“...เป็นอะไรที่พิเศษมาก หลวงพี่เข้าใจแล้วว่าความเมตตานี้ช่วยให้เราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับผู้อื่นได้อย่างแท้จริง...”

ภาวะสัจจการแห่งตน (self-actualization) เป็นภาวะที่ทำให้บุคคลได้ใช้ความสามารถของตนอย่างมีประสิทธิภาพและอย่างมีความสุข บุคคลนั้นจะมีชีวิตจิตใจที่เต็มสมบูรณ์มากกว่าจิตใจที่แตกแยก มีจิตใจที่เปิดกว้างต่อประสบการณ์ มีการแสดงออกอย่างสมบูรณ์หรือเป็นธรรมชาติ มีทัศนคติที่สร้างสรรค์ มีอารมณ์ขัน มีการยกระดับจิต มีความเป็นอิสระจากความต้องการพื้นฐานมากกว่าบุคคลธรรมดา บุคคลนั้นจะเป็นผู้มีความแท้จริงต่อตนเองมากยิ่งขึ้น มีความรับรู้ที่

แท้จริงในศักยภาพของเขาย่างเต็มที่ มีความใกล้ชิดต่อภาวะชีวิตที่เป็นจริงและมีความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ (Maslow, 1968, p.97)

หลวงพี่ภูธรมีภาวะสังการแห่งคนข้างต้น ตามที่ท่านนั้นทราบว่าตัวของท่านต้องการที่จะปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เป็นจริงนั้นอย่างสมบูรณ์ สร้างสรรค์ให้เกิดความสุขความเจริญงอกงาม และเต็มไปด้วยความเมตตา ดังที่ท่านกล่าวว่า

“...หลวงพี่เดินผ่านต้นไม้ และดอกไม้ต่างต่าง และได้ส่งความคิดกับความรู้สึกดีดีให้กับต้นไม้ และดอกไม้ หลวงพี่มีความรักให้กับธรรมชาติเหล่านั้นครับ ไม่อยากให้ของเสียจากรถยนต์ทำลายชีวิตของพวกเขา หลวงพี่คิดว่าได้แสดงออกถึงความเมตตาแล้ว ต้นไม้ดอกไม้เหล่านั้นคงจะได้รับความรักความเมตตาจากหลวงพี่ในรูปแบบนี้ครับ...”

ในสังคมปัจจุบันนี้ หลวงพี่มองว่าคนเราจะไม่สามารถปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วยความเมตตา ได้ตามที่ต้องการ ท่านกล่าวว่า

“...หลวงพี่คิดว่าสังคมยุคใหม่นี้แหละที่อาจไม่ดีต่อสุขภาพครับ เพราะว่ามันไม่ช่วยให้ผู้คนพัฒนาความเมตตา...ความเมตตาจะเกิดขึ้นมาจากตรงไหนครับ มันไม่มีความเมตตาเลย ในโรงเรียนเราก็ไม่ได้เรียนเกี่ยวกับความเมตตา นี่เป็นหายนะอันยิ่งใหญ่เลยนะครับ มันเป็นหายนะจริง ๆ เพราะในท้ายที่สุดสังคมของเรจะมีจิตใจแคบลงมากขึ้นเรื่อยเรื่อย แล้วเราก็จะรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้างมากขึ้นเรื่อยเรื่อยเช่นกัน นี่เป็นภัยร้ายแรงครับ...”

และเห็นว่าสังคมยุคใหม่นี้ คนเราจำเป็นที่จะต้องแก่งแย่งแข่งขัน จำเป็นต้องเรียนหนังสือให้มาก เพื่อที่จะได้ครอบครอง และเพื่อเงินทองเท่านั้น

ช่วงชีวิตที่หลวงพี่ยังเป็นนักเรียน ก็พบว่าในโรงเรียนนั้นเต็มไปด้วยมาตรฐานที่ว่างเปล่า และเต็มไปด้วยความรู้สึกขาด หรือความรู้สึกเดิมไม่เต็มดังที่ท่านได้กล่าวว่า

“...สมัยที่หลวงพี่ไปโรงเรียน หลวงพี่จะต้องประพาศดินให้เหมาะสมอย่างที่เราเรียนกำหนด จะต้องแต่งตัวในชุดที่โรงเรียนกำหนด ถึงกับมีลายกำหนดให้เราเป็นคนอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งล้วนแล้วเป็นสิ่งที่ไม่สมเหตุผล ผลการที่จะเป็นตัวคุณอย่างแท้จริงได้ไม่เห็นจะเกี่ยวกับลายที่คนอื่นกำหนดให้เลย..เวลาอยู่ในสังคมเมือง หลวงพี่รู้สึกมีความโลภครับ อยากได้นั้น อยากได้นี้ อยากซื้อรองเท้าแบบนั้น ถ้าไม่มีรองเท้าแบบนี้ เพื่อนก็ไม่ให้เข้าพวก...”

ดังกล่าวนี้นี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าความต้องการพื้นฐานและมาตรฐานทางสังคมที่สร้างแต่ความโลภและความเดิมไม่เต็มให้กับบุคคลนั้น ไม่ใช่สิ่งที่จะช่วยทำให้บุคคลสามารถปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีเมตตาเลย อีกทั้งยังไม่นำพาบุคคลไปสู่การเจริญเติบโตหรือการยกระดับทางจิตใจ หลวงพี่ได้เลือกที่จะเป็นอิสระต่อความต้องการพื้นฐาน และมาตรฐานในสังคมสมัยใหม่ เพื่อการเจริญเติบโตทางจิตใจ และทางบุคลิกภาพด้วยดังที่ท่านกล่าวว่า

“...เราควรจะตระหนักไว้ว่าการหลงคิดอยู่อย่างนั้นมันมีแต่ความว่างเปล่า มันเป็นรูปแบบชีวิตที่ไร้แก่นสาร แต่เราก็จะไม่ตระหนักได้ว่าหอกครบจนกว่าเราจะไขคร้ายสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างไปหมดแล้ว และเราก็รู้สึกเบื่อหน่ายกับชีวิตที่เป็นทุกข์เสียเหลือเกิน แทนที่ชีวิตเราจะก้าวหน้าพัฒนา กลับจะมีแต่ความล้มเหลวครับ ดังนั้นเราอาจจะต้องเริ่มเข้าใจนะครับว่าเราจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิต...”

เมื่อมีความเป็นอิสระในชีวิตแล้ว บุคคลจะต้องรู้จักมีจิตใจที่เปิดกว้างต่อประสบการณ์ที่จะเอื้อให้เกิดความงอกงามทางจิตใจ เลือกวิถีปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมให้ตัวตนของคนเองนั้นมีความเจริญเติบโตทั้งทางด้านจิตใจ และบุคลิกภาพ (Nhat Hanh, 2002) ในกรณีของหลวงพี่ภูธรธรรมก็เลือกที่จะปฏิบัติในแนวทางของหมู่บ้านพลัม ตามที่ท่านกล่าวว่า

“...ได้ฟังคำสอนของ...หลวงปู่ติช นัท ฮันห์ หรือพระอาจารย์ท่านอื่น ๆ ... ได้เห็นถึงคุณสมบัติที่ดีงามของพระอาจารย์ต่าง ๆ และอยากที่จะเข้ามาสัมผัสถึง คุณสมบัติของท่านเหล่านั้น ไม่ใช่อะไรที่ล่องลอยไร้แก่นสารนะ แต่เป็นแก่นแท้เลยล่ะครับ...”

ความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และภาวะสังการแห่งตนนั้นทำให้บุคคลและสิ่งแวดล้อมอยู่ร่วมกัน ถึงแม้อาจดูเหมือนว่าคนและสิ่งแวดล้อมอยู่แยกกัน แต่ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกันก็ไม่อาจแยกจากกันได้ ทั้งคนและสิ่งแวดล้อมรวมกันเป็นหนึ่ง อันนำไปสู่ภาวะชีวิตที่เป็นจริงและมีความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์

กรณีศึกษาที่ 2 พระธรรมจารย์ธรรมรักษ์ มีประสบการณ์ แนวคิด และการปฏิบัติก่อนที่จะบวชในลักษณะของทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม (existential theory) ซึ่งให้ความสำคัญเกี่ยวกับความหมายของชีวิต

ความหมายของชีวิตเป็นการรับรู้หรือการตอบสนองของบุคคลในแต่ละขณะ และแต่ละสถานที่ที่เขาประสบ มีลักษณะเฉพาะตัวตามการรับรู้ของแต่ละบุคคล บุคคลจะเข้าใจถึงความหมายของชีวิตได้โดยการลงมือกระทำบางสิ่งบางอย่างด้วยความมุ่งมั่นในแต่ละสถานการณ์ในชีวิต หรือมีการเข้าถึงความหมายของชีวิตบางประการในแต่ละขณะ บุคคลจะค้นพบความหมายของชีวิตในประสบการณ์แต่ละขณะผ่านคุณค่าต่าง ๆ 3 แนวทางด้วยกัน คือ คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ คุณค่าเชิงประสบการณ์ และคุณค่าเชิงทัศนคติ

คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (creative value) เป็นคุณค่าที่บุคคลรับรู้จากการกระทำบางสิ่งบางอย่างด้วยความทุ่มเท และตระหนักว่าเขามีหน้าที่กระทำการสิ่งต่าง ๆ เพื่อทำให้ชีวิตของเขามีความหมาย ความหมายในชีวิตแนวนี้เป็นการให้คุณค่าการทำความกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยการทำสิ่งนั้นให้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม ด้วยการทำหน้าที่ด้วยความกระตือรือร้น หรือด้วยการสร้างสรรค์ผลงานต่าง ๆ ที่มา

จากความปรารถนาและความต้องการจากภายในตนเอง เรียกได้ว่าเป็นการทำให้ศักยภาพออกมาเป็นผลงานที่มีความเป็นรูปธรรม

หลวงพี่ธรรมรักษัน เคยมีการรับรู้คุณค่าลักษณะนี้ในตนเองเมื่อครั้งเริ่มต้นการทำงานเป็นนายแพทย์ แต่เมื่อกาลเวลาผ่านไปท่านต้องพบเจอกับความเจ็บป่วย และความทุกข์สาหัสมากมายของผู้ป่วย บางรายก็รักษาหาย บางรายก็รักษาไม่หาย ผู้ป่วยหลายรายต้องมาเสียชีวิตในโรงพยาบาล หลวงพี่ต้องรับรู้ถึงสิ่งเหล่านี้ทุกวัน ทำให้เริ่มไม่กล้าที่จะเผชิญกับความทุกข์ในความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในโรงพยาบาลนั้น ได้อีกต่อไป กลายเป็นสภาวะหมดไฟในการทำงาน (burnout) หรือความเหนื่อยหน่ายในงาน ซึ่งเป็นภาวะของความอ่อนล้าของอารมณ์ จิตใจ และร่างกาย ที่มีผลมาจากการมีความเครียดสะสมเป็นระยะเวลานาน เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกว่าไม่สามารถที่จะจัดการงานต่างๆ ได้ทั้งหมด ทำให้มีความเครียดอย่างต่อเนื่อง จนขาดแรงจูงใจและความสนใจที่จะทำหน้าที่หรือบทบาทของคนอย่างเต็มที่ จึงแสดงออกในลักษณะของอาการที่ประกอบด้วยความอ่อนล้าทางอารมณ์ มีความรู้สึกท้อแท้ หมดกำลังใจ มีความรู้สึกและพฤติกรรมในทางลบต่อตนเองและผู้อื่น เมินเฉย แยกตัวออกจากผู้อื่น ไม่ต้องการให้ใครมายุ่งหรือเกี่ยวข้องกับตัว มีการประเมินตนเองในทางลบ รู้สึกว่าตนไร้ความสามารถ ขาดความสำเร็จและผลิตภาพในงาน รู้สึกว่าตนเองขาดความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการ มีความสูญเสียการนับถือตนเองและไม่สามารถปรับตัวทำงานได้ (Maslach, 1982) หลวงพี่เริ่มไม่ตอบสนองต่อความทุกข์ในโรงพยาบาลนั้น หลวงพี่รู้สึกได้ว่าตนเองขาดความเมตตาไปโดยสิ้นเชิง มีอารมณ์แข็งกร้าวกับตนเองและเพื่อนร่วมงาน ไม่แสดงออกถึงความห่วงใยใส่ใจในผู้ป่วยอย่างที่เราควรจะทำในฐานะนายแพทย์ แม้ว่าจะสามารถงัดศักยภาพของการบำบัดรักษาผู้ป่วยไว้ได้ แต่หลวงพี่เป็นทุกข์กับสภาพที่หลวงพี่เป็นอยู่ในเวลานั้นมาก

คุณค่าเชิงประสบการณ์ (experience value) เป็นคุณค่าที่บุคคลได้รับจากการมีประสบการณ์บางอย่าง หรือประสบการณ์กับบางคนในด้านความรัก ความดี ความงาม หรือสังสรรค์ ถือได้ว่าเป็นความหมายที่บุคคลได้รับจากการมีส่วนร่วมกับโลกรอบตัวของเขา ความหมายของชีวิตในแนวทางนี้เป็นการให้คุณค่าแก่การดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นและโลกรอบตัวในรูปของมนุษยสัมพันธ์ในรูปความรู้สึกดีในคุณค่าความดี และในรูปความรู้สึกที่มีต่อตนเองในฐานะมนุษย์ผู้มีจิตใจสูง ตัวอย่างเช่น การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น

หลวงพี่ธรรมรักษัน ไม่เข้าใจว่าตนเองกำลังอยู่ในภาวะอะไร รู้แค่เพียงว่ากำลังไม่มีความสุขเมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ของผู้ป่วยที่ไม่มีวันจบสิ้น แต่เมื่อได้มีประสบการณ์ในการสังเกตพฤติกรรมของคนรอบตัว แล้วย้อนมองดูที่ตน จึงได้เข้าใจความจริง หรือสังสรรค์ที่ว่าตนเองกำลังไม่ยอมรับในความทุกข์ที่แท้จริง ทำให้ไม่เข้าใจในตนเอง และไม่เข้าใจในผู้อื่นด้วย เรียกว่าไม่

มีความเมตตาในตนเอง และไม่สามารถมีเมตตาให้กับผู้อื่น หลวงพี่ธรรมรักษ์เล่าถึงสิ่งที่สังเกตจากคนรอบตัวซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงสิ่งที่ตนเองกำลังเป็นอยู่ว่า

“...หลวงพี่รู้จักหลาย ๆ คนที่ไม่อยากจะเห็นความยากจน พวกเขาจะไม่ยอมเดินทางไปในประเทศทุรกันดารเลย พวกเขาไม่อยากจะเห็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมันยากเกินไปสำหรับพวกเขาครับ มันรุนแรงเกินไป แต่มันหมายความว่าพวกเขาไม่ต้องการเห็นความเป็นจริง...”

คุณค่าเชิงทัศนคติ (attitude value) เป็นการให้คุณค่าทัศนคติต่อโชคชะตา หรือต่อสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในการดำรงชีวิต เช่น ความรู้สึกวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความตาย และสภาพชีวิตที่ทุกข์ทรมาน หรือความเจ็บป่วยที่รักษาไม่หาย เป็นต้น คุณค่าเชิงทัศนคติ เป็นการเลือกท่าทีของความนึกคิด และปฏิกิริยาของตนเองที่มีต่อสภาพชีวิตด้วยความรู้สึกที่มั่นคง มีความอดทน และยืนหยัด คุณค่าเชิงทัศนคติทำให้นักคลั่งค้นพบความหมายในชีวิตที่ลึกซึ้ง

หลวงพี่ธรรมรักษ์ได้เปลี่ยนทัศนคติที่ท่านมีต่อความทุกข์ของผู้ป่วย จากเดิมที่ท่านเพิกเฉย กลับกลายที่จะเผชิญกับความทุกข์เหล่านั้น และให้ความเข้าใจในความทุกข์ของตนเอง ส่งผลให้มีความเข้าใจในความทุกข์ของผู้อื่นด้วย สิ่งนี้นำท่านให้มีความเมตตาในตนเอง และมีความเมตตาแก่ผู้อื่นได้ ท่านกล่าวว่า

“...หากคุณไม่อยากจะเห็นหรือเผชิญกับความทุกข์ ทั้งที่เกิดขึ้นจากตัวคุณหรือที่เกิดขึ้นในผู้อื่นแล้วส่งผลกระทบต่อกัน คุณไม่สามารถเกิดขึ้นได้ เพราะคุณได้กั้นขวางมันเอาไว้แล้วด้วยจิตใจของคุณเอง คุณไม่ยอมให้หัวใจของคุณได้แสดงออก คุณไม่เปิดหัวใจให้กับความทุกข์ของตัวเองและของผู้อื่นเพราะว่าเรามักจะใช้ความคิดครับ เราอยากจะควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ อย่าลืมว่าเราเป็นมนุษย์นะครับ...เมื่อคุณไม่เปิดหัวใจ ความเมตตาก็ไม่สามารถแสดงออกมาจากหัวใจได้...”

คุณค่าเชิงทัศนคติ เป็นคุณค่าที่บุคคลเลือกยืนหยัดต่อชะตากรรมอย่างมีความเชื่อถือนในชีวิตว่าเป็นสิ่งที่มีค่าในตัวเอง เป็นคุณค่าที่เกิดจากการที่บุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ สถานการณ์ของความสิ้นหวัง มีความรู้สึกว่าเป็นเหยื่อ หรือผู้ถูกกระทำ แล้วเขาสามารถปรับทัศนคติต่อชีวิต หรือค้นพบความหมายบางอย่าง ที่ทำให้เขาก้าวข้ามพ้นสถานการณ์ที่ไร้ซึ่งความหวังได้ เขาสามารถเผชิญกับสถานการณ์นั้นด้วยทัศนคติที่แสดงถึงการยอมรับและอยู่กับมันได้ อย่างไม่มีความรู้สึกแปลกแยก ทำให้เต็มไปด้วยความหวัง และความต้องการเลิกละ

บุคคลจะรู้สึกว่ามีคุณค่าได้ เกิดจากการรับรู้ว่าคุณค่ามีอยู่เพื่อใคร หรืออยู่เพื่อสิ่งใด ความหมายของชีวิตเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งที่ทำให้เขาดำรงอยู่ เป็นบางสิ่งที่บุคคลเสริมสร้างเข้าไปในจิตใจของเขา ทำให้เขารู้สึกมีกำลังใจในการดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคง และมีความ



มุ่งมั่น ความหมายของชีวิตนั้นจะเชื่อมโยงบุคคลให้สัมพันธ์กับโลกรอบ ๆ ตัวของเขาเอง บุคคลนั้นจะกระทำการต่าง ๆ อย่างมีจุดมุ่งหมาย มีความเกี่ยวเนื่องกับคนรอบ ๆ ตัว และมีทัศนคติบางประการที่ช่วยให้สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้

หากบุคคลขาดความหมายในการดำรงชีวิตแล้ว เขาจะแยกตัวออกจากโลก เรียกว่าเกิดภาวะแปลกแยก (alienate) บุคคลนั้นจะขาดสิ่งเชื่อมโยงตนเองให้สัมพันธ์กับโลกรอบ ๆ ตัว กลายเป็นภาวะรู้สึกทุกข์อย่างมหันต์ และรู้สึกว่าตนเองไร้ความหมาย (Maslach, 1982) อย่างเช่นกรณีของหลวงพี่ธรรมรักษ์ที่เคยขาดความเชื่อมโยงกับความเจ็บปวดของผู้ป่วยและเพื่อนร่วมงานในโรงพยาบาล ทำให้ไม่สามารถแสดงความเมตตาออกมาได้ จนกระทั่งรู้สึกมีความทุกข์เป็นอย่างมาก ยิ่ง อีกทั้งยังรู้สึกไม่เข้าใจในภาวะที่ตนเป็นอยู่ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ ไม่เข้าใจในความหมายของตนเองนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม หลวงพี่ได้รู้จักตนเองอย่างแท้จริงผ่านทางคุณค่าทั้ง 3 แนวทาง และค้นพบความหมายของชีวิตของตนเองแล้วว่า คือการที่ได้เปิดหัวใจให้รับได้กับความทุกข์ต่าง ๆ ทั้งของตนเองและผู้อื่น เพื่อที่จะได้เกิดมีความเมตตาขึ้นในใจตนเอง และจะสามารถแสดงความเมตตานั้นต่อผู้อื่น ได้อีกด้วย ท่านหันมาดูแลจิตใจตนเองกับเพื่อนร่วมงาน และดูแลความทุกข์ของผู้ป่วยด้วยความเมตตา หลวงพี่รู้สึกมีความสุขมากขึ้นกับการเป็นนายแพทย์ ณ เวลานั้น จากการพบความหมายของชีวิตนั้น ท่านกล่าวว่า

“...ความเมตตาคือการรู้จักตนเอง และรู้ข้อจำกัดของตัวเอง ขอให้เข้าใจตนเองในอันดับแรก จากนั้นถึงจะพยายามทำความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ หากคุณเข้าใจในหนึ่งแง่รู้ดี คุณจะเข้าใจได้ทั้งจักรวาล...”

กรณีศึกษาที่ 3 ธรรมจารย์ธรรมานุกูล มีประสบการณ์ แนวคิด และการปฏิบัติก่อนที่จะบวช เป็นไปในลักษณะทฤษฎีการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (the person-centered therapy)

ทฤษฎีนี้มีทัศนะในเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์นั้นสามารถ นำ มีวินัย และมีการควบคุมต่อตนเอง ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางมี 4 ประการ คือ มนุษย์แต่ละคนมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่า มนุษย์ใช้ชีวิตอยู่ในโลกส่วนตัวซึ่งเป็นโลกที่เขาเห็นและคิด มนุษย์มีแนวโน้มสู่ความเป็นจริงของตนเอง และมนุษย์เป็นคนที่ไว้วางใจได้ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประการแรก มนุษย์แต่ละคนมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่า หมายความว่าคนทุกคนมีสิทธิในการมีความคิดและความเห็นเป็นของตนเอง และควรควบคุมเป้าหมายชีวิตด้วยตนเอง มีความเป็นอิสระในการตอบสนองความสนใจของตน ด้วยวิธีการของตน ได้เต็มที่ตรงเท่าที่เขาไม่ไปล่วงล้ำสิทธิของคนอื่น ในกรณีของหลวงพี่ธรรมานุกูลนั้นมีความคิดเห็นเป็นของตนเอง ต้องการที่จะบวชทันที

ที่ศึกษาจบชั้นมัธยมปลาย แต่ทางครอบครัวกลับห้ามปรามไว้ไม่ยอมให้กระทำการดังที่คิด หลวงพี่จึงได้ขาดการควบคุมเป้าหมายชีวิตด้วยตนเอง และไม่มีอิสระในการตอบสนองความสนใจของคนใน การได้บวช ณ เวลานั้น

ประการที่สอง มนุษย์ใช้ชีวิตอยู่ในโลกส่วนตัวซึ่งเป็นโลกที่เขาเห็นและคิด หมายความว่า ถึงการที่บุคคลจะประพฤติปฏิบัติอะไรและอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขารับรู้อย่างไรต่อตนเองและ ต่อสถานการณ์ของคนเสมอ บุคคลจะมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง (self-concept) ซึ่งเป็น ผลสรุปของการรับรู้ที่มีต่อตัวเองนั้น เป็นศูนย์กลางในการกำหนดให้บุคคลมีการรับรู้สิ่งแวดล้อม และปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเป็นแบบใดแบบหนึ่ง การรับรู้ และการปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อ สิ่งแวดล้อมนี้เปลี่ยนแปลงได้ ถ้าความคิดเกี่ยวกับตนเองของบุคคลเปลี่ยน โดยทั่วไปเมื่อคนเรามี ประสบการณ์กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาจะเป็นหนึ่งในสามรูปแบบ คือ ประสบการณ์ นั้นถูกจัดเข้าไปอยู่ในโครงสร้างของตัวตนของเขา (ดวงมณี จงรักษ์, 2548) ประสบการณ์นั้นไม่ได้ รับความสนใจเพราะไม่เข้ากันกับตัวตนของเขา หรือประสบการณ์นั้นถูกรับรู้อย่างบิดเบือนเพราะ ไปด้วยกันไม่ได้กับภาพของตัวตนของเขาที่เขารับรู้ ดังนั้นคนที่พัฒนาความสามารถได้อย่าง เต็มที่ จะสามารถยอมรับตัวตนที่แท้จริงของตนเอง มีชีวิตอยู่กับตัวตนนั้นได้ และสามารถไว้ใจ ตนเองให้ประเมินพร้อมทั้งเลือกตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยให้ปัจจัยจากภายนอก มาประเมินหรือเลือกตัดสินใจให้ หลวงพี่ธรรมานุกุลกล่าวว่าตอนเป็นเด็ก ท่านรับรู้ได้ว่าท่านเป็น คนที่มีจิตใจอ่อนโยนมากและมีความเมตตา ต่อมา ทั้ง ๆ ที่ท่านต้องการที่จะบวช แต่ทางบ้านกลับ ต้องการให้ท่านเป็นผู้ที่สืบทอดเชื้อสายวงศ์ตระกูล เนื่องจากท่านเป็นลูกชายคนเดียวในครอบครัว ท่านจึงจำต้องหยุดความคิดที่จะบวชเสีย และทำงานเป็นหัวหน้าพ่อครัว หลังจากนั้นหลวงพี่ได้เข้า ร่วมกับกองทัพบกทหารของเวียดนามเพื่อทำสงครามชายแดนกับกัมพูชาเป็นเวลาถึง 3 ปี หลวงพี่รับ ประสบการณ์ในการเป็นทหารอยู่ในสนามรบ และจัดประสบการณ์นั้นเข้าไปอยู่ในโครงสร้างของ ตัวตนของท่านเอง ดังที่ท่านกล่าวว่า

“...เพราะหลวงพี่ไปอยู่หน่วยคอมมานโดครับ การฝึกทหารและการมีชีวิตอยู่ในสนามรบเช่นนั้นทำให้หลวงพี่สูญเสียความเป็นคนอ่อนโยนไป ตอนเด็กเด็ก หลวงพี่เป็นคนที่มีจิตใจอ่อนโยนมากครับ เมื่อสงครามจบลง หลวงพี่กลับมาทำงานเป็นหัวหน้าพ่อครัวโรงแรมเหมือนเดิม แต่สิ่งที่ไม่เหมือนเดิมก็คือ หลวงพี่กลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ โมโหง่าย มีใครขัดใจหรือไม่ถูกใจอะไรก็จะ ทะเลาะเบาะแว้งทันที ที่หลวงพี่เป็นเช่นนี้ก็เพราะความที่ได้ผ่านสงครามมา สงครามทำให้หลวงพี่ ทะนงตนมากขึ้น มีความรู้สึกว่าได้เคยเป็นทหารได้รับ ใช้นาฬิกา อีกทั้งยังรอดชีวิตกลับมาได้ด้วยทั้งที่ เพื่อนทหารอีกหลายคนได้เสียชีวิตไป หรือพิการ แต่หลวงพี่กลับมาครบสามสิบสอง หลวงพี่ ภาควิชาใจในความที่เคยได้เป็นทหารมาก...”

หลังจากนั้นหลวงพี่ธรรมานุกุลก็รับรู้ตัวตนของท่านมาตลอดว่าเป็นคนอารมณ์ร้าย มีอารมณ์ร้อน เมื่อไม่พอใจสิ่งใดก็จะทะเลาะวิวาท ถึงกับทำให้ต้องออกจากงาน

ประการที่สี่ มนุษย์มีแนวโน้มสู่ความเป็นจริงของตนเอง หมายถึงมนุษย์นั้นมีแนวโน้มโดยธรรมชาติในการเคลื่อนไปในทิศทางที่จะเจริญเติบโต มีสุขภาพดี มีการปรับตัว มีการเข้าสังคม รู้จักตัวเอง เป็นอิสระ และเป็นตัวของตัวเอง ทิศทางดังกล่าวนี้เรียกว่าแนวโน้มสู่ความเป็นจริง (actualizing tendency) ชีวิต คือ การกระทำ ไม่ใช่การถูกกระทำ ทฤษฎีแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้น เชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถพร้อมกับแรงกระตุ้น หรือมีแนวโน้มที่จะทำตนเองให้เป็นจริง (ควมฉิ จงรักษ์, 2548) ความสามารถนี้มักจะอยู่ในลักษณะแอบแฝงข้างในมากกว่าจะปรากฏออกมา ภายนอก และจะถูกปลดปล่อยออกมาในสถานการณ์ที่เหมาะสม หลวงพี่ธรรมานุกุลนั้นแม้ว่าจะได้ กลายเป็นคนที่มีพฤติกรรมชอบทะเลาะวิวาทมีอารมณ์ร้อน แต่ด้วยความที่ยังมีแนวโน้มแอบแฝงที่ จะเคลื่อนไปในทิศทางที่จะเจริญเติบโตทางจิตใจสู่ความเป็นจริงของท่าน ซึ่งท่านมีจิตใจเมตตา และความต้องการที่จะบวช อยู่เป็นพื้นฐานของจิตใจ ท่านได้พบจุดเปลี่ยนของชีวิตอีกครั้งเมื่อได้ ทำงานในร้านอาหารมังสวิวัติ

ประการสุดท้าย มนุษย์เป็นคนที่ไวใจได้ คือ โดยพื้นฐาน มนุษย์จะมีธรรมชาติของความ เป็นคนดีมาตั้งแต่กำเนิด คือ มีความไวใจได้ เชื่อถือได้ และมีความสร้างสรรค์ แม้บางครั้งมนุษย์จะ ประพฤติตรงกันข้าม คือ คดโกง เกลียศ และ โหดร้าย แต่ลักษณะเหล่านี้เกิดขึ้นจากการปกป้อง ตนเองของเขา และทำให้เขาเบี่ยงเบนออกจากธรรมชาติที่แท้จริง การปกป้องนี้เกิดจากตัวตนใน อุดมคติ (ideal self) ซึ่งเป็นตัวตนที่บุคคลคิดว่าตัวเขาควรจะเป็น มีความไม่สอดคล้องกับตัวตนที่ เป็นจริง ๆ ของเขา (real self) เมื่อความไม่สอดคล้องนี้กว้างขึ้น บุคคลจะเปิดรับประสบการณ์ได้ แคบลง เมื่อไรก็ตามที่การปกป้องตนเองหมดไป เขาจะเปิดกว้างต่อประสบการณ์ทั้งหมดของเขา มนุษย์จะกลับไปสู่สภาพที่อยู่ในสังคมได้ มีความไว้วางใจ และพยายามสร้างความสัมพันธ์ที่ สร้างสรรค์และมีความหมายกับผู้อื่นได้อีก หลวงพี่ธรรมานุกุลมีธรรมชาติของความเป็นคนมีจิตใจ อ่อนโยนมาตั้งแต่เด็ก ๆ แล้ว เมื่อเติบโตขึ้นกลายเป็นคนมีความโหดร้าย แสดงว่าท่านมีลักษณะของ การปกป้องตนเองเท่านั้น ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่เคยเป็นทหาร ลักษณะทางอารมณ์และ พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนี้เป็นการเบี่ยงเบนออกจากธรรมชาติที่แท้จริง เมื่อได้เข้าทำงานใน ร้านอาหารมังสวิวัติ หลวงพี่ได้มีโอกาสกลับมาดูแลร่างกายและจิตใจตนเอง ท่านได้สัมผัสกับคำ สอนทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะคำสอนของท่านดิช นัท ฮันท์ ที่ช่วยให้ตัวตนในอุดมคติ และ ตัวตนที่เป็นจริง ๆ ของหลวงพี่มีความสอดคล้องกัน ตามที่หลวงพี่ได้กล่าวว่า

“...เจ้าของไม่อนุญาตให้ดื่มเหล้า หรือสูบบุหรี่เลย หลวงพี่จึงได้หยุดดื่มและสูบไปโดย ปริยาย ยิ่งไปกว่านั้นหลวงพี่ก็เริ่มทานอาหารมังสวิวัติ หลวงพี่รู้สึกว่าร่ากายและสุขภาพแข็งแรง

มากขึ้นเรื่อยๆ แต่ถึงอย่างนั้น ภาวะจิตใจของหลวงพี่ก็ยังไม่รู้สึกลึกลับ ไม่ค่อยเป็นสุขสักเท่าไร ดีที่เจ้าของร้านมักจะเปิดเทปเสียงบรรยายธรรมของสำนักต่างๆ ตอนนั้นหลวงพี่ได้ฟังเสียงของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ด้วยหลายต่อหลายครั้ง เข้าไปเข้ามา คำพูดของหลวงปู่ซึมซาบในจิตใจของหลวงพี่มากขึ้นเรื่อยๆ หลวงพี่คิดว่าสิ่งที่หลวงปู่สอนนั้นเป็นอะไรที่หลวงพี่เข้าใจได้...”

หลวงพี่ได้ลดการปกป้องตัวเอง เปิดกว้างต่อประสบการณ์ทั้งหมด และกลับมาสู่ความตั้งใจเดิมของตนเองที่ต้องการจะบวชในสมัยเด็ก หลวงพี่ได้เดินทางไปหมู่บ้านพลัม ที่ประเทศฝรั่งเศส และได้ตัดสินใจที่จะอยู่ปฏิบัติที่นั่นต่อไป เป็นเวลา 1 ปี หลวงพี่อายุได้ 34 ปี ก็ได้บวชเป็นสามเณร อีก 3 ปีถัดมา หลวงพี่ก็ได้บวชเป็นภิกษุ และได้ใช้ชีวิตที่นั่น เรียนรู้ ปฏิบัติเรื่อยมา จนได้รับตะเกียงธรรมาจารย์ในปี 2001 หลวงพี่สร้างความสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์และมีความหมายกับผู้อื่นด้วยการให้ความเมตตาและความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น ด้วยทัศนคติที่ว่า การให้ความช่วยเหลือนั้นในขณะเดียวกัน ก็ได้รับความช่วยเหลือด้วย