



คุยกันเรื่องฟลอร์ไทม์ – 5
เส้นทางสู่ “ปัญญา”

เนื่องในโอกาสวันนี้ได้รับคำบอกเล่าจากนักบำบัดท่านหนึ่ง ซึ่งสนใจศึกษาฟลอร์ไทม์มาพักหนึ่งแล้วว่า เพิ่งเข้าใจอย่างซาบซึ้งในชื่อหนังสือเล่มแรกของคุณเพทิตา “พลังแห่งรักและปัญญา พัฒนาลูกออทิสติก” ดิฉันในฐานะ “นักเรียนอาชีพ” ก็เลยเปิดตำราศึกษาเรื่องนี้ให้ตัวเอง กระจ่างยิ่งขึ้นอีกค่ะ

กอรปกับได้ทำงานคลุกคลีกับผู้คนมากมาย มองเห็นปัญหาก็หลายอย่าง บางปัญหาที่เข้าใจได้ชัดเจน บางปัญหาก็ยังคลุมเครือ ๆ ก็เลยต้องคอยจัดระบบความคิดของตัวเองอยู่เรื่อย ๆ ไม่งั้น ทำไปทำมา งง...ค่ะ

แล้วก็เหมือนเดิมนะค่ะ คือเป็นคนชอบคิด และพอคิดแล้ว ต้องได้เขียน ถ้าไม่ได้เขียนเหมือนยังคิดไม่เสร็จ เอาเป็นว่าบทความนี้ก็เช่นเคยนะค่ะ เขียนให้ตัวเองอ่านค่ะ

เริ่มต้นด้วยหลักประกันความสำเร็จของฟลอร์ไทม์ ที่เคยเขียนเอาไว้เนะค่ะ คือเรื่องของ อินทรีย์ 5 หรือผละ 5 อันประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ค่ะ

ระยะหลัง ๆ ฟลอร์ไทม์เริ่มเป็นที่รู้จัก ผู้ปกครองบางคน “ฟุ้ง” เข้ามา ด้วยศรัทธาที่เปี่ยมล้น เล่นเอาเราตั้งตัวไม่ติดเลยก็มีค่ะ ก็ดูเหมือนจะดีนะค่ะ แต่ดิฉันก็รู้สึกว่ “ไม่ใช่เรื่องแล้ว” มีบางอย่างเป็นปัญหาแน่ ๆ พอมาทบทวนตำราประจำตัว คือ “พุทธธรรม” ๑ ก็เข้าใจค่ะ

สำหรับบุคคลทั่วไป กระบวนการฝึกอบรมจะต้องเริ่มต้นด้วยความเชื่อ ที่เรียกว่า **“ศรัทธา”** แต่ศรัทธาเป็นเพียงขั้นหนึ่งในการพัฒนาปัญญา ศรัทธาที่พึงประสงค์ต้องเป็นความเชื่อ ความซาบซึ้งด้วยเหตุและผล คือมีปัญญารองรับ มีใจเป็นเพียงอารมณ์และความรู้สึก ในการมอบความไว้วางใจให้ โดยไม่ถามหาเหตุผล

และเมื่อรับฟังคำสอน การศึกษาอบรม เกิดความเข้าใจที่เพิ่มพูนขึ้น มองเห็นเหตุผลที่ถูกต้องของตัวเอง เรียกว่า **“สัมมาทิฐิ”** ซึ่งจะชัดเจนขึ้นตามลำดับ ด้วยการลงมือปฏิบัติหรือพิสูจน์ด้วยประสบการณ์ กลายเป็นการรู้การเห็นประจักษ์ในที่สุด เรียกว่า **“ญาณทัสสนะ”**

ซึ่งจะเห็นได้ว่า ปัญญานั้นต้อง “แฝงตัว” อยู่กับศรัทธามาตั้งแต่ต้น และจะค่อย ๆ เเด่นชัด จนสุดท้ายจะกลายเป็นปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่เหลือส่วนที่เป็นศรัทธาอีกเลย ดังนั้นศรัทธาที่

ดี จึงต้องเป็นศรัทธาที่เป็นไปเพื่อปัญญา ศรัทธาที่ขาดปัญญารองรับ จะเข้าข่าย “หลงมกมาย” ได้
ง่าย ๆ ค่ะ

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าศรัทธาที่ขาดปัญญารองรับ หรือที่เรียกว่า “เชื่อโดยไม่คิดถึง
เหตุผล” จะมีข้อเสียอยู่บ้าง แต่ข้อดีก็มีเหมือนกัน กล่าวคือช่วยทำให้เกิดสมาธิเบื้องต้นได้ ในแง่ที่ทำให้
ให้เกิดความปิติ ความสุข ความเพียรพยายาม และช่วยคุ้มครอง “ศีล” คือเรื่องการมีวินัย และ
ทำตามกฎระเบียบ (ดีกว่าศรัทธาที่อยู่ว่างอยู่บนพื้นฐานของเหตุและผลเสียอีก)

แต่ที่สุดแล้ว ก้าวต่อไป ศรัทธาที่ดีจะต้องช่วยทำให้เกิดปัญญา



ในการพัฒนาปัญญานั้น เริ่มต้นด้วย

1. การสร้างทัศนคติที่มีเหตุผล ไม่เชื่อหรือยึดถือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะฟังตามตาม
กันมา
2. ยินดีรับฟังหลักการ ทฤษฎี คำสอน ความเห็น ด้วยใจเป็นกลาง ไม่ด่วน
ตัดสินใจ และไม่ยืนยันกรานยึดติดแต่สิ่งที่ตนเองเชื่อ
3. เมื่อรับฟังหลักการ ทฤษฎี คำสอน ความเห็นของผู้อื่นแล้ว ต้องพิจารณาด้วย
ปัญญาของตนเอง และเห็นว่าผู้สอนนั้น มีความจริงใจ มีปัญญา ไม่ลำเอียง
แล้วจึงเลื่อมใส รับมาคิดหาเหตุผล
4. นำสิ่งที่ใจรับมาคิดทดสอบด้วยเหตุผล จนแน่ใจแก่ตนเองแล้วว่า เป็นสิ่งที่
ถูกต้อง แล้วจึงลงมือปฏิบัติ เพื่อพิสูจน์ ทดลอง ให้เห็นความจริงโดยประจักษ์
ต่อไป
5. หากเคลือบแคลงสงสัย ให้สอบถามด้วยใจบริสุทธิ์ มุ่งพัฒนาปัญญาต่อไป

ในระหว่างการพัฒนาปัญญา องค์ธรรมที่สำคัญมากที่สุดอย่างหนึ่งที่จะขาดไม่ได้ คือเรื่องของ
“สติ” ซึ่งจำเป็นต้องใช้ในกิจการทุกอย่าง แต่ปัญหาก็มีอยู่ว่า **“ทำอย่างไร จะให้สติเกิดได้ทันเวลาที่ต้องใช้”**
ก็อย่างที่ทราบกันนะคะ สำหรับลูกออกทิสติกแล้ว สติของพ่อแม่จะต้องมาทำในเชิงงานภายในเสียวนานทีเลยก็
ว่าได้ ปัญหาอีกข้อหนึ่งก็คือ **“เมื่อมีสติแล้ว ทำอย่างไร สติจะเกิดอย่างต่อเนื่อง ไม่หลุดลอยขาดหายไป
อย่างง่าย ๆ ”**

คำตอบก็อยู่ที่ศรัทธาในช่วงแรก และกระบวนการคิดที่ดีในช่วงต่อไปค่ะ กระบวนการคิดที่ดีจะช่วย
ทั้งก่อให้เกิดสติ และหล่อเลี้ยงให้มีสติอย่างต่อเนื่องยาวนาน ที่เรียกว่ากระบวนการคิดที่ดีนั้น ก็เป็นการคิด
ที่มีระเบียบ ได้เรื่องได้ราว เป็นแถว เป็นแนว ที่ต่อเนื่องนะคะ

ทีนี้จะเป็นความคิดที่มีระเบียบ ได้เรื่องได้ราว หรือที่เรียกว่ารู้คิดพิจารณา (โยนิโสมนสิการ) ได้
ก็ต้องเป็นความคิดที่ไม่มีการปรุงแต่ง ไม่เอาความชอบใจหรือไม่ชอบใจมานำหน้า ไม่มองแบบ “อยาก” ให้

มันเป็น หรือ “ไม่ยาก” ให้มันเป็น เพราะจะทำให้มองไม่เห็นภาพตามที่เกิดขึ้นจริง มีความเข้าใจผิด หลงผิด บิดเบือน ชวนข้อง เศร้าหมอง ผิดหวัง กอดัน เรียกว่าเป็นความคิดที่ติดแน่นกับ “ตัณหา” หรือ ภาษาสมัยใหม่ เรียกว่า “อารมณ์” คือถูกใจ ก็ติดพัน ไม่ถูกใจ ก็หลบเลี่ยง หลีกหนี

ความคิดอีกอย่างหนึ่งที่ขัดขวางการพัฒนาปัญญา คือความคิดที่มี “อวิชชา” มาครอบงำ ซึ่งจะ ฟุ้งซ่าน สับสน ไม่เป็นระเบียบ ประงแต่อย่างไรเหตุผล (เช่นภาพในความคิดของคนที่กำลังหวาดกลัว โกรธคนโน้นคนนี้)

การฝึกกระบวนการคิดจึงเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับการพัฒนาสติ (ทั้งเด็กและผู้ใหญ่) วิธีการคิด โดยแยกคาย เพื่อให้รู้คิดพิจารณา นั้น มีหลายลักษณะ ผู้ปกครองหรือนักบำบัดแต่ละท่านควรฝึกใช้แบบใด แบบหนึ่งจนชำนาญ เพื่อให้ “หยิบ” ขึ้นมาใช้งานได้ทันท่วงที ตัวอย่างเช่น ความคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย ว่าผลที่เกิดขึ้น เกิดจากเหตุอะไรได้บ้าง และเหตุอันนี้ จะก่อให้เกิดผลอะไรได้บ้าง, ความคิดแบบอริยสัจ (คิดเพื่อแก้ปัญหา) ได้แก่ การพบปัญหา ตั้งสมมุติฐาน ทดลองแก้ปัญหา และสรุปผล, ความคิดแบบ หลักการและจุดมุ่งหมาย, และความคิดแบบวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย (คุณและโทษ), ความคิดแบบปลุกเร้า คุณธรรม (เห็นโอกาสในวิกฤติ หรือคิดแง่บวก), และความคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน นะคะ

วันนี้ ก็เขียนพอหอมปากหอมคอนะคะ | เตียวไคร่ไม่รู้มาอ่าน | จะคิดว่าเข้าผิดเว็บ



กึ่งแก้ว

5 ก.ย. 52