

การสะท้อนตนเองของผู้วิจัยในการจัดดอกไม้แบบโครริงกะ

The Researcher's Self-Reflection on Kohrinka Flower Arrangement

สุพิชฌาย์ เอี่ยมดิลกวงศ์¹ หิมพรรณ รักแตงาม² เพริศพรรณ แดนศิลป์³

¹ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล madyinsummer@gmail.com

² อาจารย์ประจำหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล impermanentme@gmail.com

³ อาจารย์ประจำหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล counseling.growth@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อถ่ายทอดประสบการณ์และสภาวะที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ จากกระบวนการทำงานศิลปะการจัดดอกไม้แบบโครริงกะ โดยการวิจัยศึกษาตนเอง (Self-Study Research) ผ่านการจัดดอกไม้และการเขียนบันทึก ต่อมาจึงนำมาวิเคราะห์เนื้อหา พบว่าประการแรก ผู้วิจัยได้กลับมาตระหนักถึงสภาวะภายในของตนเอง ทั้งในระหว่างกระบวนการจัดดอกไม้และในการเขียนบันทึก ประกอบด้วย การจัดดอกไม้สะท้อนสภาวะภายในและเปลี่ยนสภาวะภายในของคนจัดดอกไม้ สัมผัสถึงความกลัว ความวิตกกังวล หรือความเบื่อบานอั้นปรากฏขึ้นภายในใจ และปฏิบัติภายในที่มีต่อสภาวะนั้น เป็นต้นว่า การดำหนิ หรือตัดสินตนเอง ประการที่สอง ช่วยให้ผู้วิจัยเห็นกรอบความเชื่อของตัวเอง ที่มาจากการบ่มเพาะหล่อหลอมทางความคิด การมองโลกที่ผ่านมาในชีวิต ประการที่สาม ผู้วิจัยเห็นรูปแบบความคิดเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น การผล่อออกจากสถานการณ์นั้นด้วยการหนีไป รวมทั้งการใช้ความคิดกดข่มความรู้สึก และประการสุดท้าย ได้เห็นถึงจินตนาการกว้างไกลของตนเองผ่านการจัดดอกไม้ เหล่านี้ทำให้ผู้วิจัยได้เข้าใจตนเองและยอมรับในตนเองได้มากขึ้น อันนำไปสู่การขยายขอบเขตต่อการเข้าใจผู้อื่นมากขึ้นด้วย

คำสำคัญ : งานวิจัยศึกษาตนเอง ใคร่ครวญภายใน การจัดดอกไม้แบบโครริงกะ การสะท้อนตนเอง

หมายเหตุ : บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง ‘การศึกษาตนเองผ่านการใคร่ครวญภายในด้วยการจัดดอกไม้แบบโครริงกะ’ ซึ่งได้รับการอนุมัติหัวข้อจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2566

Abstract

This article aims to pass on the experience and state of mind during the practice of Kohrinka flower arrangement. The Self-Study research was conducted through flower arranging and reflective writing. The data was analyzed afterward, revealing the four aspects of experience and state of mind. First, the researcher became aware of the inner reactions during the flower arranging and the writing process. The inner emotions of the researcher were reflected and transformed by flower arranging. Not only feelings, such as fear, anxiety, or joy, were recognized during flower arranging, but the internal reactions to these feelings, e.g., self-blame or self-judgment, were also well-perceived. Second, the practice helped the researcher understand her beliefs, which were influenced by past experiences and perspectives on life. Third, while encountering unsatisfactory situations, the patterns of thought were observed, e.g., trying to escape from the situation by denying reality or using thoughts to suppress her feelings. Lastly, the flower arrangement realizes the researcher her lot of imagination. The researcher has gained more self-understanding and acceptance of oneself, enhancing the understanding of others ultimately.

Keywords : Self-Study Research, Contemplation, Kohrinka Flower Arrangement, Self-Reflection

Remark : This article is part of a thesis on 'Self-Study Through Inner Contemplation with Kohrinka Flower Arrangement', which was approved on 14 February 2022

บทนำ

หัวใจของฉันถูกทำให้เต็นแรงด้วยการทำงานศิลปะตั้งแต่วัยเด็ก มีอะไรให้ฉันได้ค้นหา ทดลอง ทั้งสนุก มีความสุข และรู้สึกตื่นเต้นกับการได้สร้างสรรค์ ศิลปะจึงเป็นสิ่งที่ช่วยจรรโลงจิตใจของฉันเสมอมา

จนกระทั่งมาถึงจุดเปลี่ยนต่อความเข้าใจในศิลปะเมื่อฉันเติบโตขึ้น และเลือกเรียนในสายศิลปะที่มีความจริงจังมากขึ้น มีกฎเกณฑ์ การประเมินผล ทำให้บางครั้งผลงานที่ออกมาไม่เป็นไปอย่างที่ฉันคาดหวัง รวมทั้งต้องพบกับการวิจารณ์งานจากอาจารย์ที่บางครั้งทำให้ฉันรู้สึกท้อแท้และเริ่มเครียดกับการทำงานศิลปะ จนหลาย ครั้งที่ฉันมีความคิดจะหนีไป แต่เพราะเป็นการเรียนทำให้ฉันต้องพยายามทำออกมาให้ได้อย่างไม่มีทางเลือก ดังนั้น ฉันจึงเริ่มเรียนรู้ที่จะทำงานศิลปะแบบที่แยกออกจากชีวิต เน้นไปที่ความคิดเชิงตรรกะ แทนการเชื่อมโยงกับ ความรู้สึกภายในของตัวเอง ถึงแม้ฉันจะรู้ว่ามีความรู้สึกอยู่ และมีมากทีเดียวจนรู้สึกว่ามันเปลืองบาง และอ่อนไหว เกินกว่าจะเอาออกมาให้ใครรับรู้และวิพากษ์วิจารณ์ จากการเรียนสู่ชีวิตที่เติบโตขึ้นเมื่อเริ่มทำงาน ซึ่งเป็นงาน ออกแบบที่ต้องทำให้ถูกใจคนอื่นเป็นหลัก การได้พบเจอกับบริบทที่งานสำคัญกว่าความรู้สึกของตัวเอง ความคิด ที่ว่า คนที่มีประสิทธิภาพ หมายถึงคนที่ลดความรู้สึกลง เริ่มปรากฏเด่นชัดขึ้นในใจ และเริ่มมองว่า ‘ความรู้สึกเป็น สิ่งไม่จำเป็น’ และไม่ควรให้ความสำคัญ เหมือนกับว่า “ยิ่งเติบโตขึ้นในโลกที่เจริญทางผลของงานหรือวัตถุเท่าไร กลับยิ่งสวนทางกับขนาดพื้นที่ปลอดภัยสำหรับสิ่งภายในอย่างจิตใจที่ค่อย ๆ ลดน้อยลงไป”

ดังนั้น ฉันจึงแสวงหาหนทางเพื่อพัฒนาจิตใจ และได้พบกับการจัดดอกไม้เพื่อการเยียวยา ด้วยความต้องการการปลอบประโลมจากสิ่งอันเป็นที่รักอย่างศิลปะ ทำให้ฉันตัดสินใจไปเรียน นั่นเป็นครั้งแรกที่ฉันเข้าไปสัมผัสกับการจัดดอกไม้แบบโคริงกะ (Kohrinka) อย่างใกล้ชิด โคริงกะเป็นภาษาญี่ปุ่น โดยคำว่า “โค” แปลว่า แสงสว่าง คำว่า “ริง” แปลว่า วงกลม และคำว่า “กะ” แปลว่าดอกไม้ ดังนั้น โคริงกะ จึงหมายถึง “ดอกไม้แห่งแสงสว่าง” (มูลนิธิศิลปะวัฒนธรรม MOA, 2553)

เมื่อได้ไปเรียนจัดดอกไม้จึงได้เห็น ว่า ตลอดเวลาที่ผ่านมา ฉันใช้ความคิดดำเนินชีวิตมาตลอด คิดวางแผนทุกอย่าง ออกแบบงานศิลปะก็ด้วยความคิด แต่ในการจัดดอกไม้แบบโคริงกะเป็นกระบวนการที่จะใช้ความรู้สึกเป็นหลัก เป็นการใส่ใจที่ว่าง สัมผัส ณ ขณะนั้น (มูลนิธิศิลปะวัฒนธรรม MOA, 2553) การเลือกดอกไม้ก็เหมือนกับการเลือกองค์ประกอบในงานศิลปะที่ฉันเคยทำมาอยู่เป็นประจำ แต่มันช่างต่างออกไปโดยสิ้นเชิง ตรงที่เราจะไม่เลือกด้วยวิธีการที่เคยทำมา เป็นวิธีการที่ทำให้ฉันประหลาดใจเมื่อได้ยิน และเป็นการเปิดช่องทางใหม่สำหรับฉัน การเลือกดอกไม้ด้วยจิตว่าง นั้นเหมือนกับการเริ่มลงมือทำงานศิลปะชิ้นหนึ่งโดยที่ไม่ได้วางแผนและไม่รู้จุดหมายปลายทาง อย่างไรก็ตาม ฉันกลับรู้สึกเป็นอิสระ เบาสบาย และสนุก ตื่นเต้น เป็นครั้งแรกที่ฉันรู้สึกถึงการปล่อยให้ธรรมชาติเลือกเรา อย่างวางใจ ซึ่งเป็นความรู้สึกใหม่ ทศนคติใหม่สำหรับฉันทีเดียว เราไม่ใช่คนควบคุมจัดการทุกอย่าง เหมือนการเดินทางเข้าไปสู่ดินแดนที่ไม่รู้จักอย่างพร้อมเพรียง นอกจากนั้นแล้วการจัดดอกไม้ยังเป็นการได้อยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ การได้รับพลังชีวิตจากพืชไปในตัวอีกด้วย เป็นการทำงานศิลปะที่ช่วยปลอบโยนจิตใจและเปิดแ่งมุมที่ข้ามพันกรอบของความคิดไป ฉันเริ่มกลับมาสัมผัสความรู้สึกของตัวเองอีกครั้ง ดังนั้น นี่จึงเป็นช่วงเวลา ศิลปะในใจฉันปรากฏแ่งมุมใหม่ กลายเป็นสิ่งที่เปิดกว้าง

มากไปกว่าการสื่อสารบางสิ่งกับภายนอก แต่เป็นการสื่อสารบางสิ่งกับตัวเอง และในแง่มุมมองที่ศิลปะเป็นเครื่องมือที่เข้าไปทำงานกับจิตใจ

ความคิดนี้สอดคล้องกับคำกล่าวว่า ศิลปะเป็นเหมือนเครื่องมือที่สามารถบุกทะลวง เปิดออก แทรกซึม และเผยแสดงให้เห็นสิ่งที่อยู่ภายใน ในขณะที่เดียวกันก็เป็นสิ่งที่คอยพุง ปลอดภัย ปลอดภัย และหล่อเลี้ยงจิตใจไปด้วยในตัว (Estrella & Forinash, p.379) รวมถึง ศิลปะและสุนทรียภาพสามารถมีอิทธิพลต่อจิตใจของเราได้หลายระดับ มองในแง่หนึ่งศิลปะมิใช่ตรงข้ามกับศาสนา แต่สามารถเป็นสื่อนำผู้คนเข้าถึงมิติที่ลึกซึ้งสูงสุดในทางศาสนาธรรมได้ เช่นเป็นตัวอย่างหนึ่งที่เชื่อมศิลปะเข้ากับการขัดเกลาทางจิตวิญญาณได้ ตั้งแต่ระดับพื้น ๆ คือ การได้สัมผัสกับความงาม ไปจนถึงการน้อมใจให้สงบ และเข้าถึงความจริงที่เหนือสมมติ ศิลปะที่สุดยอดนั้นคือความงามที่กลมกลืนจิตใจให้สงบ นิ่ง และเย็น เข้าถึงภาวะที่โปร่งเบา และสัมผัสกับมิติอันลึกซึ้งภายใน แต่คุณค่าของศิลปะมิได้มีเพียงเท่านั้น หากยังสามารถนำพาให้ผู้คนซาบซึ้งถึงสังขารของชีวิตด้วย (พระไพศาล วิสาโล, 2552) อีกทั้ง การจัดดอกไม้แต่ละครั้งหากมองด้วยใจที่ใหม่ ก็จะมีสิ่งใหม่ที่น่าประหลาดใจในสิ่งเดิม มีรายละเอียดมากมายเกินกว่าจะสัมผัสได้หมดในครั้งเดียว ในการมองดูแจกันใบเดิม ดอกไม้ชนิดเดิมไม่เคยเหมือนกันในแต่ละดอก การจัดดอกไม้แต่ละครั้งพาให้ฉันไปพบสิ่งใหม่อยู่เสมอ การมองที่ละเอียดมากขึ้น เปิดผัสสะให้ฉันที่นอกเหนือไปจากการใช้เพียงความคิดดำเนินชีวิต

จากการศึกษาข้อมูล ประสบการณ์ตรง และเสียงสะท้อนจากผู้ที่ฉันได้ร่วมจัดดอกไม้ด้วย รวมทั้งการเป็นกระบวนกรเอง ฉันได้เห็นศักยภาพของกระบวนกรจัดดอกไม้ที่พาผู้คนไปสัมผัสยังพื้นที่ภายในจิตใจ ความรัก ความสัมพันธ์ การมองเห็นตัวเองผ่านการจัดดอกไม้ หรือแม้กระทั่งเกิดความเปลี่ยนแปลงในระดับจิตใจ จึงทำให้ฉันเล็งเห็นถึงความเป็นไปได้ที่การจัดดอกไม้แบบโคริงจะพาฉันไปทำงานภายในตัวเอง ซึ่งเป็น การใคร่ครวญภายในอย่างลึกซึ้ง เพื่อการเข้าใจตนเอง ดังนั้น ฉันจึงเลือกเป็นแนวทางในการทำงานวิจัยชิ้นนี้ อันประกอบด้วยการจัดดอกไม้แบบโคริงโดยตนเองในบริบทต่าง ๆ สะท้อนผ่านการเขียนบันทึกสะท้อนตัวเอง งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง เกิดปัญญาญาณจากศิลปะการจัดดอกไม้ และเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นที่มีความสนใจในแนวทางการทำงานศิลปะเพื่อการใคร่ครวญภายในด้วย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาตนเองผ่านการใคร่ครวญภายในด้วยการจัดดอกไม้แบบโคริง

นิยามคำศัพท์เฉพาะ

การศึกษาตนเอง หมายถึง การเฝ้าสังเกตตนเองผ่านการตัดสินใจและการกระทำของเราเอง โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความเป็นตัวเราในทางที่ดีขึ้น มุ่งทำความเข้าใจในการสร้างความหมายของมนุษย์ที่ถูกสร้างขึ้นว่าเป็นอย่างไร และมนุษย์ทำความเข้าใจกับโลกและประสบการณ์ของตนเองอย่างไร

การใคร่ครวญภายใน หมายถึง เป็นการเพ่งพินิจพิจารณาใคร่ครวญโลกด้านในของตัวอย่างลึกซึ้ง โดยเป็นกระบวนการปฏิบัติที่สามารถกระทำได้ทุกขณะ และเป็นไปเพื่อหลายวัตถุประสงค์พร้อมกันได้ เช่น เพื่อพัฒนาสมาธิหรือเพื่อบ่มเพาะความรักความเมตตา เพื่อทำให้ความกังวลใจสงบลง หรือเพื่อช่วยในการขัดเกลา ละวางตัวตน นำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสมดุลสงบเย็นและความสุขภายในที่แท้ โดยสามารถทำผ่านกระบวนการเรียนรู้ด้านในที่หลากหลาย เช่น การจัดดอกไม้ เป็นต้น

การจัดดอกไม้แบบโคริงกะ หมายถึง การส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพประสาทสัมผัสทางสุนทรียภาพ (Aesthetic Sensitivity) ผ่านการสื่อสารกับดอกไม้ที่หลากหลายโดยการสัมผัสพืชด้วยความสงบ จะรับรู้สิ่งที่พืชแสดงออกมา โดยมีพื้นฐานเป็นการแสวงหา เรียนรู้ ฝึกการสังเกต และทำความเข้าใจธรรมชาติอย่างละเอียดอ่อน รวมทั้งถ่ายทอดความงดงามตามธรรมชาติของพืชออกมา ผ่านการจัดดอกไม้

ขอบเขตของงานวิจัย

พื้นที่การทำงานวิจัยจะใช้การเขียนบันทึกตัวเอง ในแง่มุมการจัดดอกไม้แต่ละบริบท คือ ที่บ้าน (จัดคนเดียว) ที่สถานที่อื่น กับกลุ่ม (จัดกับคนนอก) ซึ่งในการบันทึกอาจมีเรื่องราวที่เชื่อมโยงกันกับประสบการณ์ในอดีตร่วมด้วย

วิธีการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยเลือกใช้ระเบียบวิธีวิจัยศึกษาตัวเอง (Self-Study Research) ผู้วิจัยเรียนรู้ตนเองผ่านกระบวนการจัดดอกไม้แบบโคริงกะ ในงานวิจัยนี้ใช้คำว่า "ฉัน" ในการเขียน ซึ่งเป็นคำแทนทั้งผู้วิจัย (Researcher) และเป็นผู้เข้าร่วมวิจัย (Subject) ในคราวเดียวกัน เพื่อถ่ายทอดความจริงของผู้วิจัยทั้งในบทบาทที่เป็นผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัย โดยการเล่าสังเกตตนเองผ่านการตัดสินใจและการกระทำของเรา โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความเป็นตัวเราในทางที่ดีขึ้น (ชาตรี ฝ่ายคำตา, 2556) โดยมีขั้นตอนในการดำเนินงานวิจัย ดังนี้

การเตรียมความพร้อมผู้วิจัย

ศึกษาและเรียนรู้กระบวนการจัดดอกไม้แบบโคริงกะ โดยผู้วิจัยได้เข้าเรียนการจัดดอกไม้แบบโคริงกะที่มูลนิธิเอ็มโอเอไทย เพื่อให้เข้าใจหลักการ แนวคิด และกระบวนการจัดดอกไม้ตามแนวทางแบบโคริงกะ ซึ่งประกอบด้วย 3 ระดับ ปัจจุบันผู้วิจัยกำลังศึกษาในขั้นสูงสุด

การเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยเริ่มเก็บข้อมูลโดยการจัดดอกไม้โคริงกะด้วยตัวเองอย่างต่อเนื่อง อาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง ตั้งแต่เรียนจัดดอกไม้ครั้งแรกปี พ.ศ. 2563 จนถึงปีพ.ศ. 2566 ตลอดจนการเป็นกระบวนการในการจัดดอกไม้ มาเขียนบันทึกสะท้อนตัวเอง (Journal) หลังการจัดดอกไม้ของตนเอง การเขียนบันทึกนี้ รวมถึงการสังเกตและจด

บันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจตัวเอง ในกระบวนการตั้งแต่เริ่มจนจบ การตัด สังเกตธรรมชาติ ในการจัด และเลือก แจกกัน การดู ชื่นชม พิจารณาแจกกันดอกไม้เมื่อจัดเสร็จ ซึ่งต่อไปนี้จะใช้คำว่า ‘บันทึก’

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะทำการอ่านบันทึกหลังการจัดดอกไม้และข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น จากสื่อออนไลน์ที่ผู้วิจัยบันทึกเอง จากนั้นเขียนสะท้อนจากบันทึกที่อ่าน ทำกลับไปกลับมาทวนอ่านและเขียนสะท้อนจนประเด็นที่เขียนสะท้อนครบถ้วน จากการอ่านและเขียนดังกล่าว ผู้วิจัยจะอ่านสิ่งที่เขียนสะท้อนทั้งหมดอีกครั้งเพื่อติงแก่นเรื่องออกมา โดยเน้นจับประเด็นสำคัญของเรื่อง และจัดหมวดหมู่เป็นแก่นเรื่องที่ได้ กับแจกกันที่สะท้อนถึงแก่นเรื่องดังกล่าวนั้นเข้าด้วยกันเป็นกลุ่ม

ผลการวิจัย

ในบทนี้จะเป็นการนำเสนอเรื่องราวประสบการณ์การสะท้อนตนเองของฉันทในการจัดดอกไม้แบบ โคริงกะ ซึ่งทำให้ฉันทกลับมาเห็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตัวเอง ทั้งตอนจัดและหลังจัดดอกไม้ รวมทั้งในบริบทตอนที่จัดคนเดียว และจัดร่วมกับผู้อื่น ผ่านการเขียนบันทึก และกลับมาทบทวนสังเกตใคร่ครวญอย่าง ลึกซึ้ง โดยแบ่งเป็น 4 ประเด็นหลักดังนี้

1. การจัดดอกไม้สะท้อนสภาวะภายในและเปลี่ยนสภาวะภายในของคนจัดดอกไม้

การจัดดอกไม้แบบโคริงกะ สถานการณ์ที่นำพาให้ฉันทได้กลับมาสังเกตตัวเองผ่านแต่ละขั้นตอนที่มีทั้ง ข้อจำกัดของกฎระเบียบและความเปิดกว้างเป็นอิสระในการสร้างสรรค์งานศิลปะจากการจัดดอกไม้

ในขณะที่จัดดอกไม้ครั้งแรก อาการไม่แน่ใจของฉันทแสดงออกมาผ่านร่างกายที่เก้ ๆ กัง ๆ ไม่ค่อยมั่นใจ ในสิ่งที่ทำ อีกทั้งในการเลือกพืชด้วยความรู้สึก แต่โดยความเคยชินเดิม ฉันทก็คิดตัดสินใจชนิดต่าง ๆ และคิดอีก ว่า เลือกพืชอันไหนที่จะดูเป็นตัวเองมากที่สุด เมื่อจัดเสร็จถึงเวลาที่สำคัญคือขั้นตอนการชื่นชมผลงาน ฉันท พบว่า แจกกันของฉันทกำลังสะท้อนสภาวะภายในของฉันทออกมา เหมือนนี้เป็นตัวฉันทที่ออกมาอ่อนแออยู่ในอ่าง น้ำอย่างอ่อนแอ ดังนั้น นี่จึงเป็นแจกกันแรกที่ทำให้ฉันทเริ่มเห็นความรู้สึกของตัวเองที่ปรากฏออกมาผ่านทั้ง ร่างกายและผ่านผลงาน

ในวันเดียวกันนั่นเอง เมื่อจัดแจกกันมาตลอดทั้งวันและผลงานของฉันททุกอันดูจะเป็นสีเขียวที่เรียบง่าย ครูดอกไม้จึงชวนให้ฉันทได้ลองหยิบดอกไม้ที่ดูตรงข้ามกับที่เคยหยิบมาตลอดทั้งวัน และชวนใคร่ครวญกับตัวเอง ว่า เหตุใดเราจึงเลือกเฉพาะสิ่งนี้ การตัดสินใจก้าวขาออกไปเผชิญกับสิ่งที่ไม่คุ้นชินครั้งแรกของฉันทจึงเกิดขึ้น ฉันทเลือกดอกไม้สีเหลืองที่ดูยิ่งใหญ่ กระจ่างสว่างไสว และดูโดดเด่นอย่างที่สุดในบรรดาดอกไม้ทั้งหมดในห้อง มา พร้อมกับแจกกันทรงแปลก 1 สีเหลืองที่ดูยากจะเข้าใจ ผิดกับความเรียบง่ายที่ฉันทชอบอย่างสุดโต่ง เมื่อจัด แจกกันนี้ฉันทรู้สึกถึงความกล้าหาญ เมื่อได้ลองหยิบดอกไม้ที่กำยำแข็ง กลีบบานใหญ่ดูบ้างเป็นครั้งแรก ได้ สัมผัสกับประสบการณ์ใหม่ ๆ ฉันทรู้สึกตื่นเต้น และหวาดหวั่นไปพร้อม ๆ กัน การได้ลองออกไปสัมผัส บรรยากาศภายนอกกรอบพื้นที่คุ้นชินของตัวเองดู ถึงแม้จะเป็นในแบบที่มีคนมาเคาะและเชื้อเชิญก็ตาม



ภาพที่ 1 : แจกันนอนแช่อย่างผ่อนพัก และ แจกันส่องแสงสว่างจ้าปลูกให้ฉันลุกขึ้น

ฉันได้พบกับอารมณ์ที่เปลี่ยนจากความนิ่งสงบ ไม่เคลื่อนไหว จากแจกันใบแรก มาเป็นความกระฉ่างจ้าภายใน ดอกไม้กำลังส่งพลังงานเข้ามาภายในตัวฉัน ฉันรู้สึกว่ามันไม่เพียงแต่ภายในจะส่งผลต่อภายนอก แต่ภายนอกก็ส่งผลถึงสภาวะภายในจิตใจด้วยเช่นกัน ทั้งดอกไม้ที่ฉันเลือกและดอกไม้ที่ดึงดูดฉัน มีข้อความบางอย่างที่กำลังสื่อสารกับเราอยู่ ให้ฉันได้ค่อย ๆ รับฟังเสียงจากภายใน

อีกครั้งหนึ่งเป็นวันที่ใจฉันเต็มไปด้วยความคิดมากมาย ความกังวลถึงเรื่องต่าง ๆ ในชีวิต ขณะที่ฉันกำลังนั่งชื่นชมผลงานที่จัดเสร็จแล้วอย่างเงียบ ๆ ดวงตาที่จับจ้องไปที่ใบหยักโค้งมนคล้ายกับรูปหัวใจอยู่นั้น ในหัวขณะนั้นเองที่ใบไม้ในแจกันขยับจากแรงลมเบา ๆ เมื่อใบขยับ รวากับว่า ก่อนความคิดต่าง ๆ ที่กระจุกตัวพัวพันอยู่ในหัวพลันหายวับไปจนสิ้น เหมือนกับใบไม้สะบัดมันออกไปทั้งหมด เมื่อความสนใจพาฉันกลับมาอยู่กับการสั้นไหว่น้อย ๆ ของใบไม้ในแจกัน ฉันสัมผัสกับความรู้สึกเบา โล่ง สงบ และปลอดโปร่ง เรื่องที่กำลังขุ่นใจถูกพักลง เพราะดอกไม้ได้พาฉันกลับมาอยู่กับที่นี้ ใจที่จดจ่อ สัมผัสปัจจุบันขณะ ที่ขณะนี้ไม่มีอดีตและอนาคตอีก มีเพียงฉันและใบไม้เท่านั้น

การจัดดอกไม้ นอกจากสะท้อนสภาวะภายในแล้ว ยังช่วยเปลี่ยนสภาวะภายในของฉันด้วย เช่นเดียวกับการจัดดอกไม้ในครั้งนี้ พืชส่งพลังมาสู่ผู้ จัดผ่านการอยู่กับสิ่งตรงหน้าและชื่นชมความงาม การเคลื่อนไหวของใบไม้ กวักมือเรียกสติของฉันกลับมา

2. เห็นกรอบความเชื่อของตัวเอง

กระบวนการจัดดอกไม้ ช่วยสะท้อนภาพกรอบความคิด ความเชื่อที่ฉันมี ดังนี้

ก. กลัวความผิดพลาด

ครั้งแรกที่ได้เรียนจัดดอกไม้ที่หอศิลป์ ท่ามกลางผู้คนที่มาอบรมร่วมกันในสถานการณ์ใหม่ สิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ สิ่งที่ทำให้ฉันได้เห็นความกลัวของตัวเองมาจากการเลือกดอกไม้และแจกันที่นานจนครูดอกไม้กล่าวว่า "ผู้ที่เลือกนานแสดงว่าเริ่มใช้ความคิดแล้วนะ ไม่ได้ใช้ความรู้สึกในการเลือก" ในตอนนั้นเหลือฉันกับสมาชิกอีกคนที่ยังเลือกไม่ได้ กำลังเดินวนไปมาอยู่เพียงไม่กี่คนสุดท้าย ฉันจดจำคำพูดของครูดอกไม้ได้ขึ้นใจ และเก็บไปคอยสังเกตตนเองในการจัดดอกไม้ครั้งต่อ ๆ มา เมื่อย้อนกลับมาใคร่ครวญเหตุการณ์ในวันนั้น ทั้งจากคำพูดและพฤติกรรมของตนเอง ทำให้ฉันเริ่มสังเกตเห็นตัวเองที่เต็มไปด้วยความคิดวิตกกังวล ลังเล สงสัยมากมายในหัว

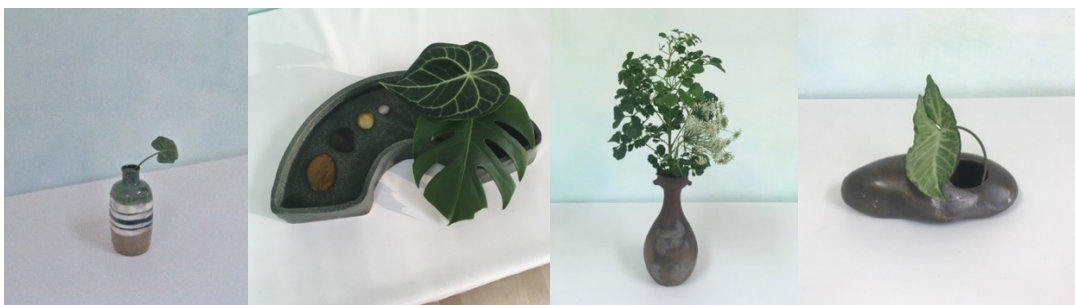
และฉันได้เห็นการกลัวความผิดพลาดของตัวเองซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจอันเกิดจากความคาดหวังของตนเอง ผ่านอีกหลายเหตุการณ์ในกระบวนการจัดดอกไม้ ทั้งตอนที่ฉันไม่กล้าตัดกิ่งไม้จากต้นเพื่อเอาไปจัดดอกไม้เพราะกลัวว่าจะไม่ดีพอและทำผิด ในขณะที่ยืนลังเลจนข้อจำกัดของเวลาพาฉันดำเนินข้ามผ่าน

เหตุการณ์ต่าง ๆ จนมาสู่ขั้นตอนสุดท้ายของการจัดโดยที่ไม่มีใครกล่าวต่อมาอะไรฉันแม้แต่บ่อย การลงมือทำผ่านประสบการณ์ด้วยตัวเองทำให้ฉันเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ เมื่อเรากล้าทำในสิ่งที่เคยกลัว และพบความสำเร็จ สิ่งนี้ช่วยสร้างความเข้าใจใหม่ให้กับฉันที่ละน้อย เมื่อการจัดดอกไม้ไม่มีผิดหรือถูก เมื่อนั้นเป้าหมายที่เป็นความดีเลิศสมบูรณ์จึงถูกผ่อนถูกละคลายลง เปิดพื้นที่ให้กับความเป็นไปได้ที่ไม่ยึดติดกับความคาดหวังขยายออกกว้างขึ้น คำทักจากครูผู้สอน และการจัดดอกไม้ที่บ่มเพาะความซึ้งในการเท่าทันความคิดอย่างไม่ตัดสิน เป็นการคลี่ให้เห็นความคุ้นชิน การยึดติดในความคาดหวัง และได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ความกลัวที่เกิดขึ้นอย่างไม่ผลึกใส นำไปสู่การสำรวจต้นตอของความกลัวและโอบรับสิ่งที่ปรากฏนั้น เป็นการกลับมาใส่ใจกับความรู้สึกของตนอย่างแท้จริง อันนำมาสู่การกลับมาเชื่อมโยง(Connect) กับตนเอง

การได้กลับมาเชื่อมโยงกับตนเองช่วยพาให้ฉันเชื่อมโยงกลับมาในชีวิต เมื่อฉันมีเรื่องบางอย่างที่เกิดความกลัว วิตกกังวลขึ้นมา ฉันตระหนักรู้นั้นเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ความจริง เมื่อเท่าทันแล้ว จึงทำให้ฉันกล้าลงมือทำ ในสิ่งที่เคยไม่กล้ามากขึ้น รวมทั้งในเรื่องความสัมพันธ์กับครอบครัว ที่ฉันเกิดการเท่าทันว่า ไม่อาจเอาภาพในหัวจากความทรงจำในอดีตมาตัดสินเขาผู้นั้นในปัจจุบันได้

ข. เห็นการมองตัวเอง (Self-Perception) และการจำกัดตัวเองให้อยู่ภายใต้กรอบนั้น

การจัดดอกไม้ของฉันเต็มไปด้วยความคิด วางแผน จับคู่ เหมือนกับการทำงานศิลปะที่ผ่านมา มันได้เผยแสดงตัวตนของฉันออกมาอย่างชัดเจน เมื่อได้เริ่มมองเห็นกรอบความคิด อุดมคติของตนเอง นี่เป็นจุดสะกิดแรกที่ทำให้ฉันเริ่มสังเกตเชื่อมโยงไปยังชีวิต อะไรที่เรากำลังให้คุณค่าและความสำคัญ และหากจะไม่เป็นไปอย่างที่ชอบ จะส่งผลอย่างไรต่อใจ ที่มีทั้งปฏิเสธ และยินดี



ภาพที่ 2 : แจกกับใบไม้ของฉัน

ฉันได้เห็นความคิดเชื่อมโยงที่จับมาใส่กรอบการมองสิ่งต่าง ๆ ของตัวเอง ทำให้ฉันได้กลับมาใคร่ครวญภายในตัวเอง และพบว่าตัวฉันเองที่ตัดสินผู้คนจากภายนอกเช่นกัน จึงเลือกแสดงออกผ่านภาพลักษณ์ในอุดมคติที่ตัวเองเชิดชูยึดมั่นว่าน่ายกย่อง อีกทั้งยังได้เห็นถึงการประเมินตัดสินที่รวดเร็วของตัวเอง

ในการเรียนจัดดอกไม้ครั้งหนึ่ง เป็นอีกครั้งที่ฉันพบความยึดติดการตีกรอบของตัวเองอย่างชัดเจน เมื่อฉันต้องจับฉลากแลกเปลี่ยนแจกันกับเพื่อน แจกันที่ฉันจับได้ เป็นแจกันที่ดูไม่เป็นธรรมชาติเป็นอย่างยิ่ง ฉันรู้สึกไม่ชอบเลย มีแต่ความคิดว่า จะทำอย่างไรให้แจกันใบนี้กลายเป็นในแบบที่ฉันชอบ คือมีความเป็นธรรมชาติ ฉันจึงใส่หินลงไปในแจกัน เพื่อกลบความฟ้าใสสังเคราะห์ของมันเท่าที่จะทำได้ เมื่อจัดเสร็จ ต่างคนก็ต่างแลกกันชื่นชมผลงาน เมื่อเพื่อนคนที่เลือกแจกันใบนี้เดินผ่านมาพบเข้า จึงได้พูดขึ้นว่า “เขาชอบสีฟ้าที่สะท้อนขึ้นมาตรงกันแจกันจึงได้เลือกมา แต่หินที่ฉันใส่ลงไปกลับปกปิดความสวยของเขาหมดเลย” เมื่อฉันได้ยินดังนั้น ก็เก็บมาคิดสงสัยแถมรู้สึกผิด จึงได้ฉุกคิดว่า เรากำลังทำลายคุณค่าที่แท้จริงในตัวของเขาอยู่หรือ

เปล่านั้น สิ่งนี้สร้างความไม่สบายใจให้กับฉัน ตอนเขียนบันทึกและนี่ย้อนกลับไปมองอีกครั้ง ฉันได้เห็นถึงความรู้สึกภายในใจว่าอึดอัดคับแคบเพียงใด ฉันไม่ได้พยายามมองหาความงามจากแจกันใบนี้เลย กลับพยายามคิดเปลี่ยนเขาให้เป็นในแบบที่ฉันอยากให้เป็นเท่านั้น คำพูดเหล่านั้นเป็นกระจกสะท้อนให้ฉันได้เห็น ได้เห็นสิ่งที่ตรงหน้าที่หลงลืมไป หากแต่ประสบการณ์ ความคิด และภาพในอุดมคติของฉันปิดกั้นความงามของแจกันใบนี้ไปเสียแล้ว ทำให้ฉันเริ่มเปิดใจมากขึ้น นิยามของคำว่า “ดี” คำว่า “งาม” ถูกกะเทาะออกเริ่มขยายวงกว้างออกไปมากขึ้น

ครูดอกไม้บอกว่า "เป้าหมายของโศรียงคือการจัดโดยที่สุดท้ายแล้วผู้จัดดอกไม้จะหลุดออกจากตัวตนที่ยึดติด และมีอิสรภาพไม่จำกัดกับรูปแบบเดิม ๆ ของตนเอง ด้วยการพินิจดอกไม้และจัดดอกไม้เพื่อดอกไม้" เมื่อทราบดังนั้นแล้วฉันจึงอยากลองดูมาจากความรู้สึกว่าอยากขัดเกลาตัวเองให้เป็นคนที่ยืดหยุ่นมากขึ้น

หลังจากนั้น ฉันก็เดินทางเรียนรู้ต่อมาอีกหลายแจกัน จนกระทั่งเริ่มหลุดออกจากกรอบความยึดติดที่เคยมี โดยการสังเกตอย่างละเอียด ปราศจากความคิด การจดจ่ออยู่กับสิ่งตรงหน้า มองเห็นรายละเอียดของดอกไม้และฉันก็มีความสุขกับการจัดแจกันนี้ด้วย รู้สึกภูมิใจกับมัน ในขณะที่เรากำลังเลือกอยู่นั้นไม่ได้มีตัวเราอยู่ แต่เป็นตัวเรากับดอกไม้ตรงหน้าดำเนินไปตามสิ่งที่เกิดขึ้น เราเป็นหนึ่งเดียวกับดอกไม้ เป็นการเปิดประสบการณ์ใหม่สำหรับฉัน ฉันกำลังเคลื่อนออกจากข้อจำกัดเดิมที่ปิดกั้นตัวเองไว้

“แจกันชีวิตใหม่ที่เจิดจรัสและสนุกสนาน นึกย้อนกลับไปตัวฉันเมื่อก่อนที่จะไม่หยิบแจกันแก้วสี ๆ เป็นแน่ แต่สีสนั่นของคุณดอกไม้ชอบหยกไล่สีเหลืองไปส้มที่ดูน่าพิสมัยก็นำพาให้ฉันปล่อยใจไปตั้งฝัน แล้วมาร่วมสนุกไปกับเพื่อนใหม่ ๆ ที่เข้ามาทักทาย ไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด ฉันรู้สึกได้ก้าวผ่านข้อจำกัดเดิม ๆ และเติบโตขึ้น” (บันทึกสะท้อนตัวเอง, 29 มีนาคม 2564)



ภาพที่ 3 : แจกันชีวิตใหม่ที่เจิดจรัสและสนุกสนาน

เชื่อมโยงมาสู่ชีวิต ฉันขยายโลกทัศน์และลดการตัดสินสิ่งต่าง ๆ ลง จากที่เคยตำหนิต่อว่าตัวเองอย่างหนักหากทำอะไรผิดพลาดขึ้นมา ตีกรอบ ไม่ชอบและไม่รู้วิธีรับมือกับความกลัวที่เกิดขึ้นในใจตัวเอง เป็นที่น่าสังเกตว่า ไม่ว่าจะมีความรู้สึกเด่นหรือรู้สึกด้อยก็ตาม ล้วนมาจากการเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง (Self-Center) เช่นเดียวกัน ฉันเชื่อว่าหนทางแห่งการฝึกตนนั้นอาจไม่ใช่เส้นทางที่คุ้นเคยตามความพอใจเดิม ๆ บางครั้งอาจต้องเผชิญหน้ากับสภาวะภายในบางอย่างที่ผิใจหรือคาดไม่ถึง แต่นั่นคือการฝึกฝนในอีกรูปแบบ

หนึ่งที่ทำให้ฉันได้พบเจอจิตใจของตัวเองในแบบที่สามารถรับได้กับทุกสัณใน ชีวิต สามารถผ่านช่วงตรงข้ามที่ เคยแบ่งแยกเป็นเนื้อเดียว สามารถเปิดรับตัวเองและคนอื่นได้มากขึ้นด้วย

3. เห็นรูปแบบความคิดเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ

ชีวิตที่เติบโตขึ้น ทั้งจากการเรียน และการทำงาน ทำให้ฉันเรียนรู้ที่จะปิดกั้นการรับรู้ความรู้สึก ตัวเองซึ่งการจัดดอกไม้และการบันทึก ช่วยสะท้อนให้ฉันได้เห็นรูปแบบกระบวนการใช้ความคิดของตัวเอง แบ่ง ออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

ก. "หนีไป" : การหลบเลี่ยงสถานการณ์ที่น่าอึดอัดใจด้วยการผล่อหนีไปจากสถานการณ์ นั้น

การจัดดอกไม้ ในบริบทที่ต้องจัดร่วมกับผู้อื่นในแจกันเดียวกัน ก็เปิดช่องทางให้ฉันได้เห็นตัวเอง ในแง่มุมอื่น ๆ มากขึ้น เมื่อมันไม่เป็นไปตามที่ฉันนึกคิดไว้ แต่ครั้งจะพูดอะไรออกไปก็ไม่ได้มีความกล้าพอจะ เสนอแนะอะไร ในความเป็นจริง ความคิดที่ว่า จะพูดออกไปนั้นมันไม่ได้ผุดขึ้นมาในหัวฉันเลยแม้แต่น้อย กลับกัน ฉันมองหาช่องทางที่จะหนีไปจากตรงนั้น และเลือกไปนั่งเล่นชิงช้าแทน สิ่งที่ทำให้ฉันรู้สึกเหนียวไม่ใช่ การจัดดอกไม้ในแจกันอันใหญ่มหึมา แต่เป็นการทำงานร่วมกับคนอื่นมากกว่า การหนีออกมาของฉันทยังคิด เข้าข้างการกระทำของตัวเองอีกด้วยว่า ดีแล้วละที่ให้พื้นที่พวกเขาได้ทำ เพื่อสนับสนุนส่งเสริมความต้องการ ของตัวเองที่ไม่อาจเป็นไปได้ให้ดูสมเหตุสมผลพอที่จะหนีออกมา และโดยให้เหตุผลว่าเป็นการใส่ใจผู้อื่นแทน อันเป็นกลไกการป้องกันตัวเองอย่างหนึ่ง ฉันกลับบ้านโดยไม่ทันได้สังเกตรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในของตนเองเลย

การจัดดอกไม้ร่วมกับคนอื่นในครั้งนี้ จึงทำให้ฉันได้เห็นตัวเองที่เกิดความรู้สึก "บางอย่าง" แล้ว เลือกว่าจะหนีไป และไม่พูดสิ่งที่ตัวเองต้องการ เป็นการไม่เผชิญหน้ากับทั้งความรู้สึกของตัวเองและสิ่งตรงหน้า ซึ่งสิ่งที่ทำให้ฉันได้ตระหนักถึงพฤติกรรมเหล่านี้ของตนเองคือการได้แบ่งปันเรื่องราวผ่านการเขียนบันทึก และ เล่าให้อาจารย์ที่ปรึกษาฟัง การตั้งคำถามชวนใคร่ครวญของอาจารย์ ได้นำพาไปสู่การได้มองเห็นในจุดที่ฉัน มองข้ามไป กระบวนการรับฟังที่ได้พาฉันเข้าไปสัมผัสถึงความรู้สึกที่แท้จริง และสิ่งที่ซ่อนอยู่ภายใต้รูปแบบการ ตัดสินใจเลือกทำสิ่งต่าง ๆ ของฉัน ทำให้ฉันได้ค่อย ๆ พิจารณาและเห็นกระบวนการคิด เสียงตัดสิน ที่มักพาให้ ฉันทไม่ได้สัมผัสความจริงตรงหน้า ได้คลี่คลายบางสิ่งภายในใจออกมา และได้มองเห็นกลไกการหนีไปจาก สถานการณ์น่าอึดอัดใจตรงหน้า นำไปสู่การเริ่มสังเกตตัวเองในครั้งต่อ ๆ มา

ข. ใช้ความคิดกดขี่ความรู้สึก

การจัดดอกไม้ยังพาให้ฉันได้สังเกตเห็นว่าทุกครั้งเมื่อความรู้สึกที่ฉันตัดสินว่าเป็นด้านลบเริ่ม เกิดขึ้นฉันจะรีบใช้ความคิดเข้ามาช่วยแก้ปัญหาและจัดการกับมันก่อนที่ฉันจะเข้าไปรับรู้และสัมผัสกับ ความรู้สึกของตัวเองอย่างแท้จริง ยกตัวอย่างเช่น ครั้งหนึ่ง ฉันตั้งใจปลูกต้นไม้ไว้จัดแจกัน เผื่อรอดูหากิ่งที่สวยงาม จะตัดมาใส่แจกันได้ แต่แล้วก็มีคนมาตกแต่งสวนแล้วตัดต้นไม้ของฉันไปจนเรียบ ฉันเกิดความรู้สึกบางอย่าง ขึ้น แต่ตนเองก็ตัดสินว่ามันเป็นความรู้สึกด้านลบ ณ ขณะนั้น ความคิดก็เข้ามาจัดการความรู้สึกในใจฉันอย่าง รวดเร็ว โดยที่ยังไม่ทันสัมผัสรับรู้หรือดูแลใจตัวเอง ระหว่างพยายามใช้ความคิดสร้างเหตุผลมาลอบใจบอก ตัวเองและกลบมันลงไปอย่างรวดเร็ว

เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์จำนน หรือถูกคุกคาม ฉันมักใช้ความคิดสร้างเหตุผลที่จะทำให้ตัวเองอยู่กับมันได้ แต่ทุกการหาเหตุผลมันทำให้ฉันลืมนึกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตัวเองไป หรือข้ามมันไปเลย และพร้อมที่จะมีความรู้สึกใหม่ในแง่ดีปलอม ๆ และเพียงแค่มองมันไว้เท่านั้น ด้วยความกลัวจะรับมือกับมัน ทำให้ฉันไม่ได้เผชิญหน้ากับความความรู้สึกที่แท้จริงโดยตรงไปตรงมา แต่หลอกตัวเองว่าเผชิญแล้ว และใช้กลไกการหาเหตุผลต่าง ๆ ที่ฉันสร้างขึ้นมา ทำให้รู้สึกเหมือนกับเหตุการณ์นี้ไม่มีอะไรแล้วนะ มันจบเรียบร้อยแล้ว

การจัดแจกันนี้นำมาสู่การเขียนบันทึก และได้บอกเล่าเหตุการณ์ให้อาจารย์ที่ปรึกษาได้ฟัง เมื่ออาจารย์ได้ฟังและชวนฉันสำรวจ สังเกต ความเป็นจริงที่หายไปของเรื่องราวที่ฉันแทบจะไม่ได้กล่าวถึง รวมทั้งการชวนสำรวจและตั้งคำถามช่วยให้ฉันทบทวนพฤติกรรมของฉันในการบันทึกเหตุการณ์นั้น สิ่งนี้ช่วยให้ฉันได้ย้อนกลับไปมอง ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นผ่านกระบวนการจัดแจกัน เหตุการณ์นี้ทำให้ฉันตระหนักว่า ตัวฉันเองมีการพึ่งพาความคิดสูงมาก จนกลบปรากฏการณ์อื่น ๆ ในใจไปมาก โดยเฉพาะ "ความรู้สึก" ที่มักถูกบดบังโดยความคิด

4. เห็นจินตนาการกว้างไกลผ่านการจัดดอกไม้

การจัดดอกไม้ยังพาฉันไปสังเกตเห็นพฤติกรรมที่ติดเป็นนิสัยของตนเอง มันผุดขึ้นมาให้ฉันได้ข้คิดเมื่อหลายครั้งฉันมองเห็นดอกไม้ที่จัดแล้วคิดไปไกลกว่าภาพที่เห็นตรงหน้า การเป็นคนชอบจินตนาการ และสิ่งนี้ได้เห็นมันปรากฏออกมาผ่านการจัดดอกไม้ด้วยเช่นกัน ที่ฉันมักมองเห็นเป็นเรื่องเป็นราว

ยกตัวอย่างแจกันดอกไม้แห่งโลกจินตนาการของฉัน เมื่อฉันพิจารณาดูใบสวนน้อยปะแป้ง และพบว่าเขามีความงามที่ตรงสายสีขาวแตกกระจายคล้ายกับหมู่ดาวในอวกาศ ฉันเลือกแจกันเป็นสีน้ำเงินเข้มของท้องฟ้าตอนกลางคืน ไล่เฉดสียิ่งดูคล้ายกับอวกาศ และแจกันที่เป็นฐาน มีดอกไม้เล็ก ๆ สีขาวเป็นระลอกดาว และสีม่วงของบรรยากาศในความมืดมิดของจักรวาล หรือแจกันที่เป็นนกน้อยเล่นน้ำ และแจกันดินแดนเวทมนตร์

อย่างไรก็ตาม ฉันได้เห็นว่าตนเองมักมีภาพเกิดขึ้นในหัวเร็ว เวลาที่จัดดอกไม้ เมื่อมองดูแจกันกับพืชเห็นเป็นอย่างอื่นที่นอกจากดอกไม้ ทำให้ตระหนักได้ว่า เราเป็นคนที่มีมุมมองภาพและคิดไปไกลอยู่บ่อยครั้ง โดยที่จินตนาการเป็นโลกความคิดที่พาให้ฉันมีท่าทีละเลยการมองเห็นโดยตรงไปตรงมาต่อความเป็นจริงตรงหน้า นำมาใคร่ครวญเชื่อมโยงถึงชีวิต พบว่าบางครั้งมันก็พาให้ฉันจินตนาการในเรื่องที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ ซึ่งการได้เห็นว่าคุณจินตนาการจึงทำให้ฉันเท่าทันความคิดตัวเองมากขึ้น ความคิดที่ก่อให้เกิดทั้งความกลัว หรือการปรุงแต่งสร้างเหตุผลให้สิ่งต่าง ๆ ได้ไว ถึงแม้บางครั้งมันจะช่วยพาฉันหนีไปในที่ที่ฉันมีความสุข แต่การไม่ยอมรับสิ่ง

ที่เกิดขึ้น ความรู้สึกภายใน อยู่กับความเป็นจริงตรงหน้า ก็เป็นการไม่ได้หลุดจากทุกข์ที่แท้จริง

ในประเด็นทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่า ด้วยกระบวนการจัดดอกไม้แบบโคริงกะนี้เชื่อมโยงกับสภาวะภายในของผู้จัดดอกไม้ การสังเกตตนเองตลอดกระบวนการจัด ทำให้ฉันกลับมาตระหนักถึงสภาวะที่เกิดขึ้นภายในของตัวเองอันปรากฏออกมาทั้งทางกายและผ่านแจกัน รวมทั้งอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดความเปลี่ยนแปลงไปก่อนและหลังจัดดอกไม้ ซึ่งแสดงถึงศักยภาพที่พืชถ่ายทอดสะท้อนและดึงดูดบางสิ่งภายในตัวผู้จัดดอกไม้ให้เผยออกมาและผู้จัดดอกไม้เองก็รับพลังชีวิตจากพืชเข้าไปเปลี่ยนแปลงสภาวะภายในได้ด้วย

เช่นกัน เมื่อขาดการตระหนักรู้ถึงสภาวะภายในที่เกิดขึ้นในตนเอง อันประกอบด้วย เสียงตัดสินที่ดังจนไม่ต้อนรับสิ่งต่าง ๆ การยึดถือในคุณค่าที่เห็นว่าดี อยากให้เป็นในสิ่งที่คิด รวมทั้งละเอียดไม่เห็นความงาม และมุมมองสายตาดูที่ตัดสิน ลดทอนคุณค่าสิ่งต่าง ๆ การตระหนักรู้ถึงสภาวะภายในผ่านการจัดดอกไม้ในบริบทต่าง ๆ ยังนำพาฉันไปพบกรอบความเชื่อของตนเอง ที่มีทั้งการกลัวความผิดพลาดในตอนเริ่มเรียนรู้สิ่งใหม่ จากความคาดหวังและเสียงจากความคิดตัดสินในหัวที่สร้างกรอบขึ้นมาให้ตัวเอง รวมทั้งรูปแบบที่ฉันใช้เผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นที่พึงพอใจ อย่างการหนีไป หรือใช้ความคิดกดขี่ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ประกอบกับเห็นว่าตนเป็นคนช่างจินตนาการผ่านการจัดดอกไม้อีกด้วย

อภิปรายผล

โดยผู้วิจัยแบ่งเป็น 2 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. ประสบการณ์ตรงในการบ่มเพาะสภาวะจิตอันเป็นกุศลผ่านกระบวนการจัดดอกไม้แบบโครีงะ



ภาพที่ 4 : กระบวนการบ่มเพาะสภาวะจิตอันเป็นกุศล

จากแผนภาพแสดงกระบวนการบ่มเพาะสภาวะจิตอันเป็นกุศล โดยประสบการณ์ตรงในที่นี้เกิดขึ้นเมื่อผู้วิจัยได้มีความจดจ่อใส่ใจกับดอกไม้ตรงหน้าอย่างแท้จริง นำมาซึ่งจิตว่าง ไร้เสียงพูดคุยกับตนเอง เป็นความสงบ ละเอียด และข้างล่างในการมองสิ่งต่าง ๆ อย่างไม่ตัดสิน จึงเท่าทันความคิด ภาวะอารมณ์ของตนเองที่กำลังเกิดขึ้นมากขึ้น ความคิดลดน้อยลง ผู้วิจัยเปิดใจรับฟังความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในอย่างไม่แบ่งแยก เปิดประสาทสัมผัสทางใจให้กว้างขึ้น เป็นช่วงขณะแห่งความว่าง และ "ตัวตน" หรือ "ความเป็นเรา" ที่ถูกรอรับด้วยความคิดอ่อนตัวลง ไปจนกระทั่งเกิดการบ่มเพาะความมั่นคงภายใน ซึ่งเป็นการอยู่กับปรากฏการณ์ตรงหน้าได้อย่างห้วนไหวน้อย เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องกันในขณะจัดดอกไม้ โดยรายละเอียดของแต่ละสภาวะเป็นดังนี้

ความจดจ่อ

เป็นสภาวะที่ผู้วิจัยและดอกไม้หลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน เดินทางไปพร้อมกัน ผ่านการจดจ่อใส่ใจรายละเอียดต่าง ๆ ของพืช และแจกัน ทีละก้าวนำพาไปสู่อีกก้าว ได้พบสิ่งใหม่ในสิ่งเดิม ซึ่งสอดคล้องกับความหมายของคำว่า สมาธิ (concentration) พระพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต ได้อธิบายว่า เป็นภาวะที่จิตตั้งมั่น แน่วแน่แนบสนิทอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างไม่ออกแวก อันเป็นการดำรงจิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดไว้ได้

ตามต้องการสงบนิ่งแน่วและไม่หยุดนิ่ง (พระพรหมคุณาภรณ์ (2560, น. 779) ดังเหตุการณ์ที่ฉันได้จัดจ้อกับการจัดดอกไม้

“จะเป็นผีเสื้อน้อยที่กำลังโอบบิน หรือ จะเป็นรอยเท้าของโคเผ่ากัณนะ เมื่อเธอกระดิกไปไปมา รวากับว่าชงโคกำลังมองมาที่ฉัน และหัวเราะคิกคักอย่างสนุกสนานให้กับเรื่องราวต่าง ๆ ที่ฉันกำลังกังวลและครุ่นคิด รวากับมันก็เพียงแค่นี้แค่นี้มันเป็น ไม่ใช่อะไรมากมายก่ายกองทั้งหมดนั้นเลยสินะ” (บันทึกสะท้อนตัวเอง, 27 พฤศจิกายน 2563)

อีกทั้ง การจัดดอกไม้เป็นการจัดจ้อที่เกิดขึ้นจากการเปลือยเปลื้องไปกับความงามของพืช ในแง่ของโอกาสเชื่อว่า การได้สัมผัสสภาพแวดล้อมที่งดงาม และเปลือยเปลื้องไปกับความงามต่าง ๆ พลางได้รับการชำระทั้งจิตและกายให้บริสุทธิ์โดยไม่รู้ตัวด้วยพลังแห่งความงาม มูลนิธิศิลปะและวัฒนธรรม MOA, 2553, P.23) อย่างในเหตุการณ์ที่ผู้วิจัยหลุดออกจากอารมณ์ขุ่นมัวในกระบวนการชื่นชมดอกไม้ที่ตนจัด

จิตว่าง ไร้เสียงพูดคุยกับตัวเอง

เป็นผลจากการจัดจ้อกับสิ่งตรงหน้าอย่างรู้เนื้อรู้ตัวในขณะที่จัดดอกไม้แบบโคริงกะ โดยเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่กระบวนการสังเกตลักษณะของพื้นที่ ในการเลือกดอกไม้ ในขณะที่เติมน้ำ รวมถึงในทุก ๆ ขณะที่มีจิตจัดจ้อกับการกระทำนั้น ความหมายของ "จิตว่าง ไร้เสียงพูดคุยกับตนเอง" เป็นสภาวะที่ผู้วิจัยมองเห็นและอยู่ในหนึ่งขณะจิตนั้น จึงมีเพียงการรับรู้รายละเอียดของสิ่งตรงหน้า ปราศจากเสียงของความคิดคาดหวัง วิตกกังวล เสียงพูดคุยกับตนเองอันเป็นความลึกลับสงสัย สภาวะดังกล่าวสอดคล้องกับที่อาจารย์เซนกล่าวว่า "เมื่อชมดอกไม้งามจนธรรมชาติของเธอและดอกไม้เป็นหนึ่งเดียว ใจสงบ และเจียบลง จากนั้น เมื่อจิตใจถูกทำให้ว่าง และถูกปลดปล่อยจากความวิตกกังวล ความรู้สึกเบื่องลึที่สุดจะปรากฏขึ้น ความคิดใหม่จะเกิดขึ้นเองราวกับมีเวทมนตร์ แต่แน่นอนว่าไม่ใช่เวทมนตร์ ด้วยการปล่อยให้ตัวเองมีอิสระอย่างแท้จริงชั่วขณะหนึ่ง และในชั่วขณะนั้นเองที่คุณได้รับความเข้าใจถึงการออกแบบใหม่อันเผยแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของเราออกมา" (Nishi, 2001) ซึ่งสอดคล้องกับ สติ(Mindfulness) โดยในพุทธธรรมให้ความหมายว่า ใจอยู่ ไม่ใจหาย ไม่ใจลอย เป็นความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ความมีใจพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับสิ่งที่ทำ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร ซึ่งทำให้เกิดเป็นการดูแล รักษา คุ้มครองไว้ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2562, น. 759)

การเท่าทันความคิด

การจัดดอกไม้ด้วยท่าทีที่จัดจ้อ ใส่ใจรายละเอียดต่าง ๆ เหล่านี้ บ่มเพาะให้ผู้วิจัยเกิดสติ ซึ่งทำให้มีความเท่าทันความคิด รวมถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองมากขึ้น ออกจากความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับการคิดตัดสิน ประเมินค่าตนเอง ตัวตนที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งจึงลดลง กล่าวคือ เมื่อเกิดความคิดขึ้น ผู้วิจัยมีความซึ้ง และสภาวะจิตที่ว่าง จึงทำให้มองเห็นกระบวนการเกิดขึ้นของความคิดเหล่านั้น การผสมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับดอกไม้ตรงหน้า ยังส่งผลให้ตัวตนหายไปด้วย

สอดคล้องกับกระบวนการใคร่ครวญภายในผ่านวิถีดอกไม้คาโตะในหนังสือ Rikka Imayo Sugata (1688) ตามตำรากล่าวว่า "จิตที่ไม่ยึดติดในอดีต เมื่อเรามองดูเหล่าดอกไม้ เราปราศจากความกังวล

ใด ๆ และเราสามารถทำจิตใจของเราให้ปลอดโปร่งได้ เป้าหมายแรกของการฝึกสมาธิแบบเซนคือการเข้าถึงจิตว่าง ไร้จากเสียงพูดคุยกับตัวเอง นี่เป็นขั้นแรกที่ยากที่สุดสำหรับผู้ฝึกสมาธิ แต่ด้วยความช่วยเหลือขององค์ประกอบทางธรรมชาติในการจัดดอกไม้ นักเรียนนิเคบานะจำนวนมากได้ประสบกับสภาวะจิตใจนี้โดยแทบไม่รู้ตัว" (Shimbo, 2007) อันส่งผลให้เกิดความมั่นคงภายในดังที่จะกล่าวต่อไป

บ่มเพาะความมั่นคงภายใน

เมื่อเท่าทันความคิด จึงตระหนักได้ว่า กรอบที่สร้างขึ้นมากำหนดตนเองนั้นเป็นภาพองค์ความรู้ในอดีตที่ยึดติดและคาดหวังให้เป็นไปในอนาคต หากแต่การอยู่ ณ ที่นั้นอย่างจริงแท้ ทำให้เกิดปัญญาจากการสังเกตปัจจุบันขณะ มองเห็นถึงต้นตอที่มาของสิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์ เช่น ความกลัว วิตกกังวล และประหม่าในการเผชิญหน้ากับสิ่งใหม่ ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ที่จะก้าวข้ามไปสู่สภาวะว่างจากความคิดที่เป็นต้นตอของทุกข์ไปสู่จิตสงบเบิกบานที่เป็นกุศล ดังที่เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิต เมื่อเกิดสภาวะอารมณ์ขึ้น การจัดดอกไม้ทำให้ผู้วิจัยช้าลง และตระหนักว่า เราไม่จำเป็นต้องมีปฏิกิริยาโต้ตอบทันที (Reaction) ต่อสิ่งกระตุ้นเร้า แต่กลับมาอยู่กับปรากฏการณ์ภายในได้อย่างมั่นคง ดังตัวอย่างตอนที่ผู้วิจัยที่เกิดความกดดันขึ้นขณะจัดดอกไม้

“เหตุการณ์การจัดดอกไม้สาธิตนี้ ที่ฉันเกิดความกลัวขึ้น แต่มองดูตัวเองทุกขั้นตอน ทำให้ฉันตระหนักว่าหากเรายอมรับความกลัวของตัวเอง ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ภายในที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา โดยไม่ได้ผลักไสมันอย่างที่เคย เพียงแค่รับรู้ทั้งความกลัวและความคิด รับรู้แล้วก็ปล่อยไป เมื่อวางใจ การมีสติเห็นความกลัวเกิดขึ้นทุกขั้นตอน จึงเท่าทันความกลัวนั้น และอยู่กับความกลัวอย่างเข้าใจมากขึ้น” (บันทึกสะท้อนตัวเอง, 7 มีนาคม 2566)

ดังนั้นแล้ว กระบวนการจัดดอกไม้แบบโคริงกะบ่มเพาะเป็นนิสัยความจดจ่อที่ช่วยลดปฏิกิริยาโต้ตอบทันทีต่อสิ่งกระตุ้นเร้า เป็นอิสระจากความคิด อันขยายออกไปจากข้อจำกัดเดิมที่เป็นการมองอย่างแบ่งขั้วตรงข้าม และเอามาตีกรอบตนเอง เป็นการเท่าทันสภาวะแกว่งไหวของอารมณ์มากขึ้น และดำรงอยู่ในความแจ่มใสจากก้อนความขุ่นมัวของความคิดได้บ่อยมากขึ้น จึงเป็นการพัฒนาไปสู่จิตอันเป็นกุศล อันสอดคล้องกับพุทธธรรมที่กล่าวว่า เมื่อจิตอยู่ในภาวะตื่นตัว เข้าใจสิ่งต่าง 1 ตามที่มันเป็น และคอยรักษาท่าทีของจิตอยู่ได้เช่นนี้ ความรู้สึกเอนเอียงในทางบวกหรือลบจึงเกิดขึ้นไม่ได้ ดังนั้นจึงปราศจากอาการกระวนกระวายใจต่าง ๆ เป็นภาวะจิตที่มีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย สงบ ผ่องใส (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2562, น. 771)

2. การกลับมาเชื่อมโยงกับตนเอง

จากเดิมที่ผู้วิจัยปิดกั้นการรับรู้ความรู้สึกตนเอง และใช้ความคิดในการดำเนินชีวิตเรื่อยมา ด้วยกระบวนการของการจัดดอกไม้แบบโคริงกะที่พาผู้วิจัยกลับไปรับรู้ความรู้สึกภายใน เมื่อนั้นผู้วิจัยเกิดการ ‘**มองกลับมาที่ตัวเองอย่างใส่ใจเพื่อรับฟังสิ่งที่ปรากฏ**’ ทั้งความรู้สึก รูปแบบความคิด สิ่งที่ขับเคลื่อนอยู่เบื้องหลังพฤติกรรมเหล่านั้น เป็นการกลับมาเชื่อมโยงกับตนเองอีกครั้ง โดยวิเคราะห์ออกมาแบ่งเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

ก. การเข้าใจตัวเองมากขึ้น

ผู้วิจัยได้เห็นประเด็นบางอย่างที่ส่งผลต่อชีวิต ที่ยังไม่เคยตระหนัก แต่ผู้วิจัยเข้าใจมากขึ้น เมื่อกลับมาจับฟัง และสัมผัสปรากฏการณ์อันเกิดขึ้นภายในใจ ผ่านขั้นตอนการจัดดอกไม้ การใช้ประสาทสัมผัสรับรู้สิ่งตรงหน้ารวมทั้งสัมผัสที่ 6 อย่าง 'ใจ' ที่ผู้วิจัยได้เคยทำล้นหายหลงลืมไป ที่จะกลับมารับรู้ความรู้สึกของตนเอง การจัดดอกไม้ช่วยเชื่อมโยงและสะท้อนสภาวะภายในของผู้วิจัยออกมา ทำให้ได้ย้อนกลับมาเชื่อมโยงกับสิ่งภายใน คุณค่าที่ตนยึดถืออย่างความเรียบง่ายที่ถ่ายทอดออกมาผ่านการปรากฏให้เห็นบนแจกัน ทำให้ได้กลับมาใคร่ครวญตัวเอง ตั้งคำถามถึงที่มาของพฤติกรรมเหล่านั้น สำรวจเบื้องลึกภายในจิตใจ และได้พบกับสิ่งที่ตนให้ความสำคัญหรือถูกหล่อหลอมมา ทั้งความเชื่อ อุดมคติ ค่านิยม การมองโลก และรูปแบบที่ตนเองมักปฏิบัติเพื่อตอบสนองสถานการณ์ต่าง ๆ อันอาจเป็นการหลบหลีกหรือหนีไป เมื่อได้เห็นต้นตอของพฤติกรรม จึงได้กลับมาใส่ใจความรู้สึกของตนเองมากขึ้น อย่างแจกันที่จัดแล้วสะท้อนสภาวะในช่วงนั้นของเรา

ข. การได้กลับมาเยียวยาตนเอง

การเห็นความทุกข์ และรากเหง้าความทุกข์ของตนเองในข้อ ก. เป็นมูลเหตุตั้งต้นในการเยียวยาตนเองของผู้วิจัยไปด้วย เริ่มต้นจากที่ผู้วิจัยเปิดรับช่องทางใหม่ในการตัดสินใจ แทนการใช้ความคิดวางแผนที่เคยใช้มาตลอดชีวิตที่ผ่านมา เป็นการกลับไปปรับฟังความรู้สึกตนเองอีกครั้ง

ผู้วิจัยได้ทำงานกับกรอบความเชื่อของตัวเองที่ปรากฏขึ้นมาผ่านการสังเกตลักษณะทางกายที่แสดงออกมาภายนอก อย่างการกลัวความผิดพลาดในแง่มุมต่าง ๆ ทั้งกลัวเสียงตัดสินจากผู้อื่นและเสียงตำหนิของตนเองตลอดชีวิตที่ผ่านมา การจัดดอกไม้ทำให้ช้าลง และกลับไปโอบกอดทุก ๆ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างจริงแท้ ไม่ผลักไส ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ผู้วิจัยโอบกอดความกลัวของตนเองอย่างชัดตรง

การจัดดอกไม้เป็นวิธีการหนึ่งที่พาผู้วิจัยไปเห็นสิ่งที่หลบซ่อนอยู่ในจิตใจในเวลาอันรวดเร็ว ด้วยวิธีการที่อ่อนโยน แ่มช้า แต่ซึมซาบเข้าไปอย่างละเอียดลึก ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจในสิ่งที่ติดขัดด้วยตัวเองอย่างทะนุถนอม และเมื่อรับรู้มันอย่างที่ไม่มียึดติด จึงจะรับในสิ่งที่เราเป็นได้อย่างแท้จริง เพราะความค่อย ๆ อย่างละเล็กละน้อยแต่มีประสิทธิภาพ

ค. การเขียนเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ได้เชื่อมโยงกับตนเอง

โดยในการศึกษาตนเองผ่านการใคร่ครวญภายในด้วยการจัดดอกไม้นี้ ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการนำบันทึกและภาพผลงานของผู้วิจัยกลับมาอ่านทบทวน การเขียนสะท้อนตนเองในกระบวนการจัดดอกไม้ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้สะท้อนสภาวะภายในของตนเองในการจัดดอกไม้

การเขียนบันทึกส่งผลต่อการใคร่ครวญภายในด้วยการจัดดอกไม้แบบโคริงกะ เมื่อกลับมาอ่านบันทึกและใคร่ครวญทำให้รู้จักและทำความเข้าใจตนเอง ช่วยเพิ่มความเข้าใจจากสิ่งที่ไม่เท่าทัน ช่วยขยายมุมมองความเข้าใจใหม่ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น จัดระเบียบความคิด และมองเห็นภาพตัวเองชัดขึ้น ยกตัวอย่าง การที่ส่งผลต่อการเห็นตัวเอง อย่างเช่น ตอนที่ได้ค้นพบว่าผู้วิจัยมักใช้ความคิดหาเหตุผลมากลบความรู้สึก หรืออาการมักหลีกเลี่ยงหนีไป การย้อนกลับไปมองจากการเขียนบันทึกจึงทำให้พบประเด็นเหล่านี้ และบางครั้งเกิดจากการสังสมประสบการณ์เรียนรู้จากการจัดดอกไม้ในครั้งต่อ ๆ มา ที่ทำให้เมื่อย้อนกลับไปมองเหตุการณ์เดิมในมุมมองที่มีความเข้าใจมากขึ้น

โดยสรุป ดอกไม้ได้เผยแสดงแง่มุมความคิดด้านที่หลบซ่อน ปรากฏความรู้สึกออกมาผ่านวิธีการเลือกในกระบวนการจัดดอกไม้แบบโคริงกะ และร่างกายที่ดำเนินไปแต่ละขั้นตอน รวมทั้งในการเขียนบันทึก ซึ่งเป็นหนึ่งในเครื่องมือที่ใช้ศึกษาตนเอง การได้กลับมาใคร่ครวญภายในถึงความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ รวมทั้งภาพความทรงจำในอดีตที่หล่อหลอมการมองโลกในปัจจุบัน โดยเฉพาะเสียงเอ่ยทัก และการสะท้อนจากผู้คนรอบตัวอันชี้ให้เห็นปรากฏการณ์ในแง่มุมที่ผู้วิจัยได้นำกลับมาตั้งคำถามกับตัวเอง สิ่งเหล่านี้ได้พาผู้วิจัยกลับมาเชื่อมโยงกับตนเองอย่างแท้จริง และได้รับฟัง โอบอ้อมทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในอย่างซื่อตรง อันนำมาสู่การมองเห็นและเท่าทันตัวเอง หากเปรียบตัวเราเป็นดอกไม้ ผู้วิจัยได้เริ่มรู้จักมองอย่างที่มีนัยเป็น ยอมรับ และเห็นคุณค่าของดอกไม้ที่ชื่อ ‘มายด์’ นี้ ในทุก ๆ สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นล้วนประกอบสร้างเป็นสีสันกึ่งกำกวมใ้ดอกไม้ดอกนี้สมบูรณ์และงดงามในตัวเอง

สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปเกี่ยวกับมุมมองและสภาวะด้านในของผู้วิจัยที่มีต่อการจัดดอกไม้ในวันแรกกับในปัจจุบัน คือ ในการจัดดอกไม้ครั้งแรก ๆ ฉันมีความตื่นเต้น และมีความกลัว การทำผิดพลาดในแต่ละขั้นตอน มีความคาดหวังปมมาในการจัดว่าอยากให้ออกมาสวย เมื่อจัดไปเรื่อย ๆ ในช่วงกลาง เป็นช่วงของความรู้สึกที่เหมือนการกินผักขม คือรู้ว่ามิประโยชน์ และพินตัวเองให้ทำ เฝ้ารอคอยสิ่งที่จะได้ค้นพบ ในขณะเดียวกันก็จัดจ้องกับการจะนำเรื่องราวไปเขียนด้วย ทำให้ตั้งใจจำรายละเอียดต่าง ๆ มากจนอาจเครียด ส่วนในช่วงหลังคือปัจจุบันนี้การจัดดอกไม้เป็นแบบสบาย ๆ ไม่คาดหวังอะไรจากตัวเอง ฉันกลับได้ค้นพบและจดจำรายละเอียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมากขึ้น จากความผ่อนคลาย แจกกันออกมาในความรู้สึกของตัวเองที่มองแล้วรู้สึกภาคภูมิใจในผลงาน มีความสุขลงตัวในสายตาเราแทบทุกครั้ง เพราะจัดตามใจดอกไม้ คืออยู่กับดอกไม้ตรงหน้า โดยสัมผัสได้ว่าการจัดนั้นสงบสบายมากขึ้น ห่างจากความคิดจัดการที่เต็มไปด้วยความคาดหวังของตัวเอง เมื่อนั้นดอกไม้ก็ออกมาสวยงามเองจึงได้เข้าใจว่า ความสำคัญไม่ใช่ที่ผลลัพธ์ของงาน เมื่อไม่มองผลลัพธ์ แต่ใส่ใจในแต่ละขณะของกระบวนการทำผลลัพธ์จึงออกมาดีเอง

ข้อเสนอแนะ

จากการสะท้อนและเชื่อมโยงกับตัวเอง ดังที่ปรากฏในงานวิจัยชิ้นนี้ ผ่านการทำงานศิลปะอย่างการจัดดอกไม้แบบโคริงกะที่ใส่ใจในกระบวนการแต่ละขั้นตอนนั้นช่วยให้ผู้วิจัยได้มีพื้นที่ในการสังเกตตัวเองอย่างสงบและผ่อนคลาย ในขณะเดียวกันก็ได้เผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ๆ ด้วย จึงเป็นเหตุให้ได้เห็นกระบวนการตัดสินใจของตัวเอง ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อได้สังเกตแล้วนำมาสะท้อน ทำให้ได้คลี่ให้เห็นแง่มุมที่หลบซ่อน เท่าทันการรับรู้ และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างที่เป็นได้บ่งชี้ขึ้น จนกระทั่งได้รับการเยียวยา ข้อค้นพบจากงานวิจัยนี้สามารถยังประโยชน์ให้ผู้ที่สนใจ ผู้ฝึกใหม่ในการเรียนรู้การจัดดอกไม้เพื่อศึกษาภายในตนเอง ผู้ปฏิบัติภาวนาโดยใช้เครื่องมือทางศิลปะ หรือผู้ที่ทำงานวิจัยในตนเอง ได้นำสิ่งที่ได้ค้นพบและวิธีปฏิบัติไปประยุกต์ใช้

รายการอ้างอิง

- Estrella, K. & Forinash, M. (2007). Narrative Inquiry and Arts-Based Inquiry: Multinarrative Perspectives. *Journal of Humanistic Psychology*. *Sage Journals*, 47(3), 379. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022167807301898>
- Nishi, H. (2001). *Zen : Flowers contemplation through creativity*. Canada: Raincoast Books.
- Shimbo, S. (2007). The ten virtues of ikebana: Zen and the way of the flower. *Living Now*, https://www.academia.edu/31323014/The_Ten_Virtues_of_Ikebana_Zen_and_the_Way_of_Flower_Living_Now_September_December_2007_
- ชาติรี ฝ่ายคำตา. (2556). การวิจัยศึกษาตนเอง: กลยุทธ์ทางเลือกในการพัฒนาวิชาชีพครูของครู. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 15(1), https://so06.tci-thaijo.org/index.php/edujournal_nu/article/view/9317
- พระไพศาล วิสาโล. (2552). ศิลปะและสังขารในรส“ชา”. *ปาจารย์สาร*, เมษายน. <https://www.visalo.org/article/paja255204.htm>
- มูลนิธิศิลปะวัฒนธรรม MOA. (2547). *ตำรา ชมรมจัดดอกไม้โคริงกะ MOA*. บริษัทเอ็มโอเอพาณิชย์จำกัด.
- มูลนิธิศิลปะวัฒนธรรม MOA. (2553). *ชมรมจัดดอกไม้โคริงกะ MOA (ฉบับประกอบ) ชีวิตประวัติของโมกิจิ โอ กวา ตะ*. บริษัทเอ็มโอเอพาณิชย์จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2560). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 48. สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.