

จิตตปัญญาศึกษา: แนวคิด แนวปฏิบัติ สู่การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน

CONTEMPLATIVE EDUCATION: CONCEPTS, GUIDELINES FOR THE DEVELOPMENT OF DESIRABLE CHARACTERISTICS OF LEARNERS

พระมหาสายัณห์ เปมสีโล (วงศ์สุรินทร์)¹
Phramahasayan Pemasilo (Wongsurin)¹

Received : 10 August 2021

Revised : 14 March 2021

Accepted : 12 April 2022

บทคัดย่อ

จิตตปัญญาศึกษาพัฒนามาจากแนวคิดดั้งเดิมของศาสนาพุทธและแนวคิดเชิงวิทยาศาสตร์ เป็นแนวคิดยุคสมัยใหม่ ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนามนุษย์ ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานจากภายในตนเองให้เกิดความรู้ ความเข้าใจตนเอง ผู้อื่น มีจิตสำนึกต่อสังคม ผ่านการฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่หลากหลาย จิตตปัญญาศึกษามีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง พัฒนาผู้เรียนและพัฒนาการเรียนการสอนของครู โดยมีหลักการที่สำคัญคือ การเรียนรู้จากการปฏิบัติและนำมาพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญตลอดจนส่งเสริมการตระหนักรู้ ให้คนเกิดความรักเมตตาต่อกัน โดยมีเป้าหมายคือการพัฒนาตนเองให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ กิจกรรมของจิตตปัญญาศึกษาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้สู่การปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้เรียนได้เป็นอย่างดี เช่น การสวดมนต์ การแผ่เมตตา การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การบันทึกการเรียนรู้ สุนทรียสนทนา การวาดรูป งานประดิษฐ์ งานจิตอาสา และการมีสติกับการทำงาน เป็นต้น ดังนั้น ครูและบุคลากรทางการศึกษาสามารถนำกิจกรรมเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในการกระตุ้นความคิดและพัฒนาความองอาจทางจิตใจของผู้เรียน ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาความคิดและการปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ในสังคมให้ดีขึ้นตลอดจนนำไปสู่การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน

คำสำคัญ: จิตตปัญญาศึกษา แนวคิด คุณลักษณะอันพึงประสงค์

¹มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย

¹Mahamakut Buddhist University, Mahavajiralongkornrajavidyalaya Campus

*ผู้นิพนธ์ประสานงาน E-mail: sa-2520@hotmail.com

ABSTRACT

Contemplative education developed from the original concept of Buddhism and the concept of science into the modern concept that have been applied in human development. This was a learning process that aimed to fundamentally change from within oneself to create knowledge and understanding of oneself, others, and social consciousness through practicing a variety of activities. Contemplative education was important for self-development, the development of learners and the development of teaching and learning of teachers. The important principle was learning from practice and take it into contemplation as well as to promote awareness to make people love and be kind to each other. The goal was self-development to be a complete human being. Activities of contemplative education can be applied in learning to practice to change learners' behavior as well, such as praying, loving-kindness meditation, meditation, walking meditation, journaling, dialogue, drawing, inventions, volunteer spirit, and being mindfulness practice etc. Teachers and educators can apply these activities to stimulate thinking and develop the mental growth of learners which would result in the development of ideas and practices for changing things in society for the better as well as leading to the development of desirable characteristics of learners.

Keywords: Contemplative Education, Concepts, Desirable Characteristics

บทนำ

การพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 6 กล่าวถึงการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญาความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และแนวทางในการจัดการศึกษาตามมาตรา 22 การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545)

แนวคิดเรื่องจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative education) เริ่มต้นที่สหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ. 1974 ที่ Naropa University มลรัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดยเชอเกียม ตรงปะ แต่เริ่มเป็นที่รู้จักแพร่หลายมากขึ้นในหมู่นักการศึกษาทุกระดับ โดยมีอิทธิพลต่อเครื่องข่ายการศึกษา ระดับอุดมศึกษาหลายแห่ง ได้แก่ Amherst College, Hampshire College, Mount Holyoke, Smith College, และ University of Massachusetts (จิรัฐีกาล พงศ์ภคเธียร, 2550) สำหรับประเทศไทย ในปีพ.ศ. 2548 ได้มี “กลุ่มจิตวิวัฒน์” เกิดขึ้น ซึ่งเป็นกลุ่มผู้ที่สนใจในเรื่องการขับเคลื่อนสังคมสู่จิตสำนึกใหม่อย่างจริงจัง กลุ่มนี้มีส่วนสำคัญในการสนับสนุนให้ผู้ที่เกี่ยวข้องและมีประสบการณ์การจัด

กระบวนการเชิงจิตตปัญญาในการเรียนการสอนทั้งในและนอกระบบการศึกษาได้มีการประชุมหารือร่วมกันเพื่อผลักดันเรื่องนี้ให้เกิดขึ้นในสังคมไทย ในปีพ.ศ. 2549 จึงได้เกิดการรวมตัวกันของคนกลุ่มนี้เป็นเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา ต่อมาในปีพ.ศ. 2549 ได้มีการก่อตั้งศูนย์จิตตปัญญาศึกษาขึ้นที่มหาวิทยาลัยมหิดลเพื่อขับเคลื่อนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา ทั้งนี้ได้มีองค์กร สถาบันอื่น ๆ ในเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษาที่ขับเคลื่อนการเรียนรู้ลักษณะนี้ในสังคมไทย โดยใช้คำเรียกอื่นแทนคำว่า “จิตตปัญญาศึกษา” อาทิ การศึกษาเพื่อการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การศึกษาที่พัฒนาจิตใจกระบวนการเรียนรู้อย่างมีจิตวิญญาณแบบองค์รวม การศึกษาวิถีพุทธ หรือจิตวิวัฒน์ศึกษา สถาบันเหล่านั้นได้แก่ โรงเรียนรุ่งอรุณ สถาบันอาศรมศิลป์ เครือข่ายโรงเรียนวิถีพุทธ โรงเรียนสัตยาไส เสมสิกขาลัย และโรงเรียนลำปลายมาศ เป็นต้น จากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ พบว่า แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เป็นแนวทางหนึ่งที่มีความสำคัญสามารถนำมาพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นกับนักเรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยต่าง ๆ เช่น อัจจง ชุมสาย ณ อยุธยา (2546) ที่ได้พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนบูรณาการคุณค่าความเป็นมนุษย์ โดยอิงแนวคิดการเรียนรู้จากการหยั่งรู้ด้วยตนเอง พบว่า ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ และปราณี อ่อนศรี (2557) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษา เป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นและให้ความสำคัญกับการพัฒนาการตระหนักรู้สำรวจภายในตนเอง (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดความเชื่อ มุมมองต่อชีวิตและโลก) โดยเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และการรับฟังด้วยใจเปิดกว้าง โดยมีเป้าหมาย คือ เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งซึ่งทางความคิดและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลให้มีการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและมีปัญญา มีความรักความเมตตาต่อสรรพสิ่งซึ่งนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่ดีต่อกันในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับจิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2553) ที่กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษา เป็นการศึกษามุ่งพัฒนาจากภายในให้เกิดการตระหนักรู้ และเกิดปัญญา เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่น้อมลงสู่ใจอย่างใคร่ครวญและสัมพันธ์กับคุณธรรมความเป็นมนุษย์เป็นการฝึกปฏิบัติที่ไม่จำกัดเพียงแนวทางของศาสนา หากรวมศาสตร์ ศิลปะและกิจกรรมต่าง ๆ ที่สร้างสัมพันธภาพและผู้เรียนสนใจจนสามารถเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เกิดความรักความเมตตา ดังนั้น จิตตปัญญาศึกษาจึงมีความจำเป็นต่อการศึกษาทุกระดับ เพราะแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจะมุ่งเน้นการสร้างกระบวนการทัศนใหม่ต่อชีวิตและความเป็นมนุษย์ เน้นการสร้างคุณธรรมตระหนักรู้ภายในตน และมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม การพัฒนาจิตและการฝึกปฏิบัติจะทำให้เกิดปัญญาที่แท้จริง (ธนา นิลชัยโกวิทย์, 2551) และช่วยให้มีการพัฒนามนุษย์ให้เกิดปัญญาสูงขึ้น (ประเวศ วะสี, 2550ก) ด้วยแนวจิตตปัญญาศึกษาดังกล่าวที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งต่าง ๆ ผ่านการฝึกปฏิบัติที่เน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในจึงเป็นแนวทางหนึ่งสำหรับครูและบุคลากรทางการศึกษาในทุกระดับที่จะนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ดีและมีความพร้อมที่จะเผชิญกับสังคมภายนอกเหมาะสมต่อไป

แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)

1. ความเป็นมาของจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)

คำว่า “Contemplative Education” เริ่มต้นขึ้นในสหรัฐอเมริกาในปี ค.ศ. 1974 ที่มหาวิทยาลัยนาโรปะ มลรัฐโคโลราโด ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดย เซอเกียม ตรุงปะ และจัดการเรียนรู้อิงพื้นฐานของพุทธศาสนานิกายวัชรยาน แต่เริ่มเป็นที่รู้จักแพร่หลายมากยิ่งขึ้นในช่วงเวลาไม่กี่ปีมานี้ ในหมู่นักการศึกษาในทุกระดับ โดยมีอิทธิพลต่อเครือข่ายการศึกษาหลายแห่ง เช่น วิทยาลัยและมหาวิทยาลัยรวม 5 แห่ง (Five Colleges) คือ วิทยาลัยแอมเฮิร์สท์ (Amherst College), วิทยาลัยแฮมป์เชียร์ (Hampshire College), เมท์ โฮลียอค (Mount Holyoke), วิทยาลัยสมิธ (Smith College) และมหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ แอมเฮิร์สท์ (University of Massachusetts, Amherst) หรือเครือข่ายในมลรัฐโคโลราโด กล่าวคือ Rocky Mountain Contemplative Higher Education Network (RMCHEN) ซึ่งเริ่มเปิดตัวอย่างเป็นทางการในเดือนกันยายน ค.ศ. 2006 (พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์ และคณะ, 2552) ในประเทศสหรัฐอเมริกา องค์กร CCMS (The Center of Contemplative Mind in Society) ได้พัฒนาแนวความคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้มาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1991 และก่อตั้งอย่างเป็นทางการขึ้นในปี ค.ศ. 1997 โดยอธิบายการเลือกคำว่า “Contemplation” แทนคำว่า “Meditation” สำหรับงานขององค์กร คำว่า Meditation ในบริบทเชิงศาสนา เช่น ในศาสนาพุทธมักจะหมายถึง กระบวนการปฏิบัติที่มุ่งเพื่อให้จิตใจสงบและมีสมาธิ ไม่หวั่นไหวไปตามความรู้สึกนึกคิด ในขณะที่คำว่า Contemplation หมายถึง การเพ่งพิจารณาใคร่ครวญเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างลึกซึ้ง

ทั้ง “Meditation” และ “Contemplation” เป็นกระบวนการปฏิบัติที่สามารถกระทำได้ทั้งในขณะที่นั่ง ยืน นอนลง หรือว่าเคลื่อนไหว และเป็นไปเพื่อวัตถุประสงค์หลายอย่างพร้อมกันได้ เช่น เพื่อพัฒนาสมาธิ เพื่อบ่มเพาะความรักความเมตตา หรือเพื่อให้ความกังวลใจสงบลง แต่เนื่องจากคำว่า “Contemplative” มักจะทำให้คิดถึงการปฏิบัติที่เน้นการนั่งสมาธิเป็นหลัก และไม่ได้หมายรวมถึงกิจกรรมอื่น ๆ เช่น ศิลปะ การเต้นรำ องค์กร CCMS จึงเห็นว่าการเลือกใช้คำว่า “การฝึกปฏิบัติจิตตปัญญา (Contemplative Practices)” มีความเหมาะสมกว่า เนื่องจากครอบคลุมทั้ง Meditation และ Contemplation รวมถึงการปฏิบัติอื่น ๆ ในลักษณะคล้ายคลึงกันได้ และคำว่า จิตตปัญญาศึกษา บัญญัติมาจากคำว่า “Contemplative Education” ซึ่งบัญญัติโดย ศาสตราจารย์ สุมน อมรวิวัฒน์ ราชบัณฑิต เนื่องมาจากการพิจารณาเห็นว่า “Contemplative Education” หมายถึง การเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ คำนี้เน้นไปที่กระบวนการ มิใช่แสดงถึงรูปแบบของการศึกษา

2. รากฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษา ได้เริ่มก่อตัวขึ้นในราวทศวรรษ ที่ 1980 ในมหาวิทยาลัยนาโรปะ มลรัฐโคโลราโด ประเทศสหรัฐอเมริกา ก่อตั้งขึ้นบนรากฐานของปรัชญา ศาสนพุทธนิกายวัชรยาน จากการศึกษาแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาพบว่า จิตตปัญญามีรากฐานจากแนวคิด 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแนวคิดบนฐานศาสนาและความเชื่อ และกลุ่มแนวคิดนอกฐานศาสนาและความเชื่อ จำแนกตามกลุ่มแนวคิดได้ ดังนี้

1. กลุ่มแนวคิดบนฐานศาสนาและความเชื่อ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรก แนวคิดเชิงศาสนาและความเชื่อ บนฐานของเทวนิยม ประกอบด้วย แนวคิดเชิงศาสนาและความเชื่อของวัฒนธรรมชนเผ่า และแนวคิดศาสนาหลัก: ฮินดู ยูดาห์ คริสต์ และอิสลาม (ฯลฯ) กลุ่มสอง แนวคิดเชิงศาสนาและความเชื่อ บนฐานของอเทวนิยม ประกอบด้วย แนวคิดศาสนาหลัก: เต๋า พุทธ

2. กลุ่มแนวคิดนอกฐานศาสนาและความเชื่อ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรก แนวคิดเชิงวิทยาศาสตร์แบบกลไก ประกอบด้วย แนวคิดยุคสมัยใหม่ (Modernism): งานคือการปฏิบัติธรรม, อาสาสมัคร กลุ่มสอง แนวคิดเชิงการบูรณาการแบบองค์รวม ประกอบด้วย แนวคิดกระแสทางเลือกของยุคสมัยใหม่ (Modernism) มี แนวคิดยูโครแมนติก และแนวคิดกระแสทางเลือกอื่น ๆ : นิเวศน์เชิงลึก การศึกษาทางเลือก แนวคิดแบบหลังสมัยใหม่ (Postmodernism) และแนวคิดแบบหลัง-หลังสมัยใหม่ (Post-Postmodernism)

แนวคิดที่เป็นกระแสทางเลือกในสังคมยุคสมัยใหม่ก่อเกิดขึ้นก่อนจิตตปัญญาศึกษา คือ การศึกษาเชิงองค์รวม การศึกษาเชิงองค์รวมนี้ให้ความสำคัญต่อพัฒนาการของบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น อารมณ์ สังคม ร่างกาย และจิตวิญญาณ เน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนในกระบวนการเรียน การสอนตลอดจนส่งเสริมให้เกิดความรับผิดชอบทั้งในระดับบุคคลและส่วนรวม ส่วนแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา มุ่งเน้นที่การน้อมสวใจอย่างใคร่ครวญ โดยอาศัยกิจกรรมที่หลากหลายในการเรียนรู้ เช่น การปฏิบัติสมาธิภาวนา เดินจงกรม ศิลปะ และโยคะ เพื่อพัฒนามนุษย์ให้เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิตอย่างแท้จริง

และจิตตปัญญาศึกษายังมีรากฐานมาจากแนวคิดเรื่องไตรยางค์แห่งการเรียนรู้ ได้แก่ (ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2550)

2.1 การเรียนรู้ในฐานะวัฒนธรรม เพื่อการทำให้เป็น คือ เอาวิถีชีวิตร่วมกันเป็นตัวตั้ง ไม่เอาวิชาเป็นตัวตั้ง

2.2 การเรียนรู้ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อการคิดเป็น คือใช้เหตุผลวิเคราะห์สังเคราะห์ให้สิ่งที่รับรู้กลายเป็นความรู้ที่คมชัดลึกยิ่งขึ้น

2.3 การเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษา เพื่อความรู้แจ้ง คือการศึกษาจากการดูจิตของตนเองแล้วเกิดปัญญา

จากที่นำเสนอมาแล้วจะเห็นได้ว่าจิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการที่เน้นการพัฒนาภายในจิตและปัญญา โดยการฝึกปฏิบัติผ่านกิจกรรมที่หลากหลายจนเกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ มีจิตเมตตากรุณา เข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น มีจิตสานึกต่อส่วนรวม เกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่ดี เข้าถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์มากขึ้นและสามารถเชื่อมโยงกับสิ่งที่ได้เรียนรู้กับการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้

3. ความสำคัญของจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษามีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์เพราะสามารถนำไปสู่การดำเนินการจัดการศึกษาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ฉันท ชาติทอง, 2552)

3.1 จิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการแห่งการเปลี่ยนผ่านเชิงคุณภาพเพื่อลดช่องว่างและข้อจำกัดของการเรียนรู้ของมนุษย์ ซึ่งจะเห็นได้ว่าขณะนี้สังคมไทยมีความจำเป็นต้องก้าวพ้นข้อท้าทาย 4 ประการ คือ

3.1.1 มุ่งสร้างระบบการเรียนรู้ (ระบบการศึกษา) เพื่อปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้ที่มุ่งเสพมากกว่าการสร้างสู่การเรียนรู้ที่ยกระดับจิตตปัญญาเพื่อเป็นพื้นฐานให้มนุษย์พัฒนาศักยภาพของตนเองในการเรียนวิชาความรู้และความจริงภายในตนเองควบคู่กันไป

3.1.2 ปรับเปลี่ยนทัศนคติของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม ให้เป็นไปด้วยท่าทีของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยการฝึกใช้ปัญญา สร้างทักษะของการใช้ปฏิสัมพันธ์เชิงสร้างสรรค์ (เป็นกัลยาณมิตร) และเป็นความสัมพันธ์ในเชิงเกื้อกูลกัน การช่วยเหลือกัน การมีวาจาที่เป็นมิตร เป็นสารประโยชน์ ให้ความจริงและให้กำลังใจกัน การมีไมตรี เห็นอกเห็นใจกัน รวมทั้งสร้างทัศนคติที่วามมนุษย์ทั้งผองล้วนเป็นพี่น้องกัน

3.1.3 ยกระดับวัฒนธรรมแห่งศักดิ์ศรี คุณค่า ติงาม และการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง เป็นวาระแห่งการอยู่รอดของสังคมไม่เฉพาะแต่กับผู้คน แต่จะเกิดผลไปถึงทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติให้ยั่งยืนด้วยความสมดุล โดยการฝึกเรียนรู้จากธรรมชาติและชุมชนแห่งการผลิตพื้นฐาน เห็นคุณค่าของผู้อื่น เห็นความดี เห็นความงามและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

3.1.4 เสริมกระบวนการสร้างความรู้ด้วยตนเอง ตั้งแต่การรู้จักความรู้ที่มีอยู่ในตัว (Tacit Knowledge) การใช้ความรู้ นั้น ๆ ให้เกิดประโยชน์ได้จริง การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ต่อยอดความรู้ ทดลองใช้ในบริบทต่าง ๆ จนถึงการประมวล สังเคราะห์เป็นความรู้ใหม่ที่ยิ่งประโยชน์ได้กว้างขวางเกิดความเชื่อมั่นในความรู้ที่สอดคล้องกับความเป็นจริงในบริบทของสังคม และมีความมั่นใจรู้เท่าทัน ในการสร้างและใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ตามความเจริญของสากลโลกขององค์กรทั่วโลก

3.2. จิตตปัญญาศึกษาเป็นส่วนเสริม เติมเต็มให้เรียนรู้ความสมบูรณ์ในตนเอง ทั้งนี้ด้วยข้อจำกัดของการศึกษาและการเรียนรู้ ทั้งวิชาความรู้มาตรฐานและวิชาความรู้ชั้นสูงที่มุ่งเน้นการเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ อันเป็นเรื่องนอกตัว แม้มีความจำเป็น แต่เมื่อขาดการเรียนรู้เรื่องในตัวก็ขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง เอียงข้าง แยกส่วนจนมิอาจเชื่อมโยงกับความเป็นจริง เกิดความบีบคั้น ทั้งในตัวเองและระหว่างกันในสังคม เป็นต้นเหตุของปัญหาต่าง ๆ ในสังคมจนเกิดวิกฤติ ภัยแฉงแห่งอนาคตของมนุษยชาติจึงอยู่ที่การเรียนรู้เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformative Learning) ทั้งในตัวเอง (Personal Transformation) เชิงองค์กร (Organizational Transformation) และสังคม (Social Transformation)

3.3 จิตตปัญญาศึกษาช่วยทำให้มนุษย์เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ ปรับตัวเพื่อให้ทันกับสภาพเหตุการณ์ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การปกครอง รวมทั้งวิกฤติทางธรรมชาติ

3.4 การสอนแบบ “Contemplative Education” เป็นแนวการสอนแบบสหวิทยาการ มีการฝึกปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ช่วยให้เกิดบรรยากาศของความเคารพ ทำให้ชั้นเรียนมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียว เมื่อการเรียนได้ก่อให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความเคารพแล้ว ผู้เรียนก็เรียนรู้ที่จะฟัง เขียน และโต้แย้งอย่างมีวัฒนธรรม ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้จะช่วยทำให้เขากลายเป็นพลเมืองที่เคารพกฎระเบียบ

4. ปรัชญาและหลักการพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ของจิตตปัญญาศึกษา

4.1 ปรัชญาของจิตตปัญญา

ปรัชญาของจิตตปัญญา มี 2 ประการ ดังนี้ (สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้, 2551)

1. ความเชื่อในความเป็นมนุษย์ ว่ามนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง โดยมีประสบการณ์ตรงเป็นปัจจัยสำคัญของกระบวนการเรียนรู้

2. กระบวนทัศน์องค์รวม คือการปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต ด้วยทัศนะที่ว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง และสรรพสิ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ มนุษย์กับสรรพสิ่งต่างเป็นองค์รวมของกันและกัน

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เน้นการพัฒนาภายในจิตใจ เพื่อให้เกิดปัญญา และเป็นการพัฒนาชีวิตแบบองค์รวม เชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล เน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติ การทำกิจกรรมที่หลากหลาย และการสะท้อนคิดพิจารณา

4.2 หลักการจิตตปัญญาศึกษา 7

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ (2550) ได้สังเคราะห์หลักการที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานในการจัดกระบวนการหรือการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่เรียกว่า “หลักจิตตปัญญาศึกษา 7” หรือที่เรียกในชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า 7 Cs ดังนี้

1. หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) การเข้าสู่ภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา ด้านระหว่างบุคคล และด้านภายในบุคคล

2. หลักความรักความเมตตา (Compassion) การส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่มของกระบวนการ การจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ (สัพปายะ)

3. หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) การช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้ นำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายในบูรณาการสู่วิถีชีวิต และการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกัน เชื่อมโยงกับชุมชนและจักรวาล

4. หลักการเผชิญหน้ากับความจริง (Confronting) การเปิดให้ผู้เข้ารับการอบรมออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพการเรียนรู้ของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา

5. หลักความต่อเนื่อง (Continuity) การสร้างความไหลลื่นของกระบวนการอันช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ เพื่อช่วยเอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรมได้รับการปลดปล่อยและสามารถเข้าทำงานเพื่อบ่มเพาะพัฒนา

6. หลักความมุ่งมั่น (Commitment) การเอื้อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง ภายหลังจากการเข้าร่วมการอบรม เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

7. หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันของผู้เข้ารับการอบรมรวมทั้งกระบวนการ ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงชีวิต

4.3 กระบวนการเรียนรู้

ประเวศ วะสี (2550 ข) เสนอว่า กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา มีดังนี้

1. การเข้าถึงโลกทัศน์และชีวิต เรามองโลก มองธรรมชาติอย่างไร หากเราเข้าถึงความจริงจะพบความงามในนั้นเสมอ เมื่อเราเข้าถึงธรรมชาตีก็นั้นถึงความเป็นอิสระ

2. กิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมที่เกี่ยวกับชุมชน ดนตรี ศิลปะ กิจกรรมอาสาสมัคร (Volunteer) สนทนา (Dialogue) เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง พัฒนาจิตใจ

3. การปลีกวิเวกไปอยู่ในธรรมชาติ สัมผัสธรรมชาติ (Retreat) ได้รู้ใจตนเอง เมื่อจิตสงบเชื่อมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติจะเกิดปรากฏการณ์ต่าง ๆ ขึ้น

4. การทำสมาธิ (Meditation)

วิจักขณ์ พานิช (2548) ระบุว่า การเอาใจใส่จิตใจในกระบวนการเรียนรู้ นั้นสามารถทำได้ใน 3 ลักษณะ คือ

4.1 การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) หมายถึง ฟังด้วยหัวใจ ด้วยความตั้งใจอย่างสัมผัสได้ถึงรายละเอียดของสิ่งที่เราฟังอย่างลึกซึ้งด้วยจิตที่ตั้งมั่น ในที่นี้ยังหมายถึง การรับรู้ในทางอื่น ๆ ด้วย เช่น การมอง การอ่าน การสัมผัส เป็นต้น

4.2 การน้อมสู้อย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการฟังอย่างลึกซึ้งที่ก่อปรกกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตในทางอื่น ๆ เมื่อเข้าสู่ใจแล้ว มีการน้อมนำมาคิดใคร่ครวญดูอย่างลึกซึ้ง ซึ่งต้องอาศัยความสงบเย็นของจิตใจเป็นพื้นฐาน จากนั้นก็ลองนำไปปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลจริง ก็จะเป็นการพอกพูนความรู้เพิ่มขึ้นในอีกระดับหนึ่ง

4.3 การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Mediation) การปฏิบัติธรรมหรือการภาวนา คือ การเฝ้าดูธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นั่นคือ การเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ความบีบคั้นที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง และสภาวะของการเป็นกระแสเหตุปัจจัยที่เลื่อนไหลต่อเนื่อง การปฏิบัติภาวนาฝึกสังเกตธรรมชาติของจิต จะทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอก เห็นความเป็นจริงที่พ้นไปจากอำนาจแห่งตัวตนของตน ที่หาได้มีอยู่จริงตามธรรมชาติเป็นเพียงการเห็นผิดไปของจิตเพียงเท่านั้น

5. การฝึกปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

โรเจอร์ วอลซ์ (Roger Wash) ได้ค้นพบวิธีปฏิบัติที่ปรากฏร่วมอยู่ในศาสนาหลัก 7 ศาสนาของโลก (จุมพล พูลภัทรชีวิน, 2548) ได้แก่ พุทธ คริสต์ อิสลาม ยิว ฮินดู เต๋า และขงจื้อ ซึ่งเป็นแนวทางบ่มเพาะคุณสมบัติทางจิตวิญญาณอันได้แก่ ความรัก ความเมตตา ความปิติสุข ความสงบ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ปัญญา และความต้องการที่จะรับใช้ช่วยเหลือให้งอกงามขึ้นในตัวมนุษย์ วิธีปฏิบัติ 7 ประการนี้ ได้แก่

ประการที่ 1 เปลี่ยนแรงจูงใจ โดยการลดกิเลส และค้นพบความต้องการทางจิตวิญญาณของตนเอง

ประการที่ 2 บ่มเพาะปัญญาทางอารมณ์แห่งอกงาม โดยการเยียวยาจิตใจจากความกลัวและความโกรธ และเรียนรู้ที่จะรัก

ประการที่ 3 ปฏิบัติชอบ การทำดีจะทำให้รู้สึกดี

ประการที่ 4 มีจิตใจสงบ ตั้งมั่น

ประการที่ 5 เปิดดวงตาแห่งจิตวิญญาณ ทำให้สามารถตระหนักชัดถึงความศักดิ์สิทธิ์ของสรรพสิ่ง

ประการที่ 6 บ่มเพาะความฉลาดทางจิตวิญญาณ เพื่อพัฒนาปัญญาและความเข้าใจชีวิต

ประการที่ 7 เผยจิตวิญญาณสู่การกระทำ โดยเอื้อเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น และทำงานบริการสาธารณะอย่างมีความสุข

การฝึกปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาเป็นแนวปฏิบัติง่าย ๆ ที่สามารถนำมาใช้ได้กับชีวิตประจำวันของเรา โรเจอร์ วอลซ์ ได้นำแนวปฏิบัติทั้งที่นำมาจากคำสอนโบราณและที่ได้ออกแบบทดลองใช้ได้ผลจริงมาแล้วทั้งกับตนเอง นักศึกษาและคนไข้ ทำให้เราค่อย ๆ เดินทางเข้าสู่พื้นที่ด้านในของตนเอง จากส่วนที่สัมผัสได้ง่าย เช่น กิเลส หรือการจัดการกับความกลัว ความโกรธ พร้อม ๆ กับให้รู้จักกับด้านบวกเช่น ความรัก และความต้องการทางจิตวิญญาณ จากนั้นจึงค่อย ๆ เข้าสู่แก่นที่ลึกซึ้ง คือ ปัญญาและการเข้าใจชีวิตทั้งหมด (จุมพล พูลภัทรชีวิน, 2548)

การปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาช่วยให้เกิดสติสัมปชัญญะกับการทำงาน ทำให้เกิดความสงบในใจแม้อยู่ท่ามกลางกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต การฝึกปฏิบัติตามแนวนี้นั้นช่วยพัฒนาทักษะในการสื่อสารสมาธิ ช่วยลดความเครียดและก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ และเป็นการปลูกฝังความเข้าใจต่อชีวิต ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจ และความรักความเมตตา หลักการของการฝึกปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญานั้นเกิดขึ้นมานานเท่ากับศาสนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาในโลก ศาสนาหลัก ๆ ต่างมีรูปแบบการฝึกปฏิบัติตามแบบจิตตปัญญาในวิธีการต่าง ๆ เช่น การสวดมนต์ การทำสมาธิ และการสงบนิ่งอยู่กับธรรมชาติ หลาย ๆ ศาสนายังคงยึดหลักปฏิบัติเหล่านี้ไว้อย่างมั่นคง แต่ก็มีหลายวิธีที่กลายเป็นที่นิยมในทางโลก หลายคนพบว่า การฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น โยคะ หรือไทเก๊ก ก่อให้เกิดผลดีอย่างมากกับพวกเขา ในขณะที่บางคนพบว่า การนั่งสงบนิ่ง เป็นต้น การฝึกสมาธินั้นเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อพวกเขา คนบางกลุ่มพบว่า การฝึกปฏิบัติตามหลักศาสนาที่มีมาแต่ดั้งเดิมทำให้จิตใจสงบ ตั้งมั่น สามารถบ่มเพาะจิตวิญญาณได้ เช่น ความเมตตา ความรัก ความสุข และปัญญา เป็นต้น ตลอดจนก่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง และพัฒนาจิตใจ

5.1 สนทนาสนทนา (Dialogue) เป็นกระบวนการหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับวิธีการสื่อสาร การสนทนาซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันของมนุษย์ และในขณะเดียวกันยังเป็นฝึกปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาที่มีการนำมาใช้กันอย่างแพร่หลายมากขึ้น

วรภัทร์ ภูเจริญ (2552) ได้อธิบายลักษณะของสนทนาสนทนาว่า มีลักษณะที่มากกว่าการคุยกัน เนื่องจากสนทนาสนทนาจะรวมไปถึงประเด็นต่อไปนี้

1. การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) ฟังแบบองค์รวม ฟังแบบไม่มีอคติ ไม่มีลำเอียง ฟังแบบจิตว่าง มีสติกำกับ เป็นการฟังแบบ Proactive คือ ไม่รีบร้อนสวนกลับ ไม่รีบร้อนตัดสิน ไม่รีบร้อนพิพากษา

2. ทำให้เกิดการค้นพบตนเอง เข้าใจตนเอง การสะท้อน (Reflect) ให้เห็นตัวตนของเราเองชัดขึ้น

3. การเข้าใจซึ่งกันและกัน เห็นพฤติกรรม เห็นธรรมชาติของมนุษย์ทั้งเขาและเราล้วนตกอยู่ในกฎเดียวกันคือ ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

4. เป็นจุดเริ่มต้นไปสู่วงจรการเรียนรู้ (Learning Cycle) เมื่อเราคุยเราฟังเป็นแล้วก็จะเปิดใจ เปิดพลังความตั้งใจ กล้าที่จะทดลอง กล้าที่จะค้นพบ

5. การได้เสริมกำลังใจให้กัน การได้ความรู้สึกร่วม รู้สึกดี รู้สึกว่ามีคนเข้าใจ ได้คำพูดที่ช่วยหล่อเลี้ยงพลังในการทำงานของเราต่อไป

6. การได้จุดประกาย (Spark) ความคิดให้กันและกัน ต่อยอดความคิด แลกเปลี่ยนการเรียนรู้

7. คำพูดต่าง ๆ ที่ได้ยินจากวงสนทนาจะฝังอยู่ในตัวของเรา และจะตกผลึกปมเพาะ

5.2 การเจริญสติ (Mindfulness Practice) เป็นกระบวนการเรียนรู้หนึ่งที่มีความสำคัญและขาดไม่ได้ในการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา การเจริญสติวิปัสสนาเป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสติโดยการฝึกเฝ้าสังเกตและดูแลตนเองทั้งทางกาย วาจา และใจอย่างใคร่ครวญโดยอาศัยกัลยาณมิตรผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติมาก่อน เป็นผู้บอกกล่าวชี้แนะอย่างมีขั้นตอน

ว. วชิรเมธี (2555) ได้ให้ความหมายไว้ในหนังสือ หนึ่งคนตาย ล้านคนตื่น ไว้ว่าการเจริญสติ คือ ประสานมือไว้ตรงหน้าห้องตามดูลมหายใจของเราจนกว่าจะหลับไปพร้อมกับ การเจริญสติ อย่าเพิ่งลุกจากเตียง เอามือประสานหน้าห้องตามดูลมหายใจ หายใจเข้าห้องพอง หายใจออกห้องยุบ ตามคู่มืออีกสัก 5 นาที พุดง่าย ๆ ว่า ก่อนนอน 5 นาที ตื่นนอน 5 นาที แค่นั้นแหละ

การเจริญสติ เป็นการทำสติให้สมบูรณ์มากขึ้น การฝึกฝนตนเองให้มีสติและสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลาในขณะที่ทำ พุด และคิด เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันนั้น การกระทำกิจกรรมนั้นต้องอาศัยสติทั้งนั้น เช่น การตื่นนอน รับประทานอาหาร การเรียนหนังสือ หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ การเจริญสติจะช่วยให้สามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

6. กิจกรรมของจิตตปัญญาศึกษา

ฉันท ชาติทอง (2552) ได้จัดกิจกรรมจิตตปัญญาออกเป็น 6 กลุ่ม คือ

1) Contemplative Relation ประกอบด้วยกิจกรรมต่อไปนี้

- (1) สนทนา (Dialogue)
 - (2) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)
 - (3) การเล่าเรื่อง (Storytelling)
 - (4) การบันทึกการเรียนรู้ (Journaling)
-

-
- 2) Contemplative Generative Practices ประกอบด้วยกิจกรรมต่อไปนี้
 - (1) การสวดมนต์ (Chanting)
 - (2) การแผ่เมตตา (Metta/Loving-Kindness Meditation)
 - (3) การแผ่ความกรุณา (Tonglen/Karuna)
 - (4) การอธิษฐาน/ละหมาด (Prayer)
 - 3) Contemplative Meditation ประกอบด้วยกิจกรรมต่อไปนี้
 - (1) การนั่งสมาธิ (Sitting Meditation) (2) การเข้าเงียบเพื่อชำระจิต วิเวกภาวนา (Quieting and Cleaning the Mind) (3) วิปัสสนา (Insight Meditation) (4) การผ่อนคลายตระหนักรู้ (Mindful Relaxation) เป็นการผ่อนคลายอย่างลึกโดยจิตตื่นรู้ (Deep Relaxation and Awakening Mind) เมื่อจิตผ่อนคลายร่างกายสบาย คลื่นสมองเปลี่ยน จิตได้สำนึกเปิด เราสามารถดึงพลังแห่งความสร้างสรรค์มาใช้ได้มากมาย (มากกว่า 95% ของภาวะปกติ) การสั่งจิตในภาวะ Deep Relaxation and Awakening Mind ได้ผลดีที่สุด เป็นการใช้อจินตนาการ (Guided Imagery, Visualization) เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย ปรับสมดุลของร่างกาย-จิตใจและเป็นการพักใจพักกาย ทำให้ร่างกายดูอ่อนกว่าวัย
 - 4) Contemplative Movement Practices ประกอบด้วยกิจกรรมต่อไปนี้
 - (1) ชี่กง (Qi Gong) ไทเก๊ก (Tai Chi)
 - (2) รำมวยจีน (Tai chi chuan)
 - (3) เดินจงกรม (Walking Meditation)
 - (4) เต้นรำ ฟ้อนรำ (Dance)
 - (5) เดินป่า (Bush Walk)
 - (6) คีตมวยไทย (Thai Boxing Dance)
 - 5) Contemplative Art ประกอบด้วยกิจกรรมต่อไปนี้
 - (1) การวาดรูป (Drawing)
 - (2) การปั้นดิน
 - (3) งานประดิษฐ์
 - 6) Contemplative Work ประกอบด้วยกิจกรรมต่อไปนี้
 - (1) มีสติกับการทำงาน (Mindfulness Practices)
 - (2) งานจิตอาสา (Volunteer Spirit)
 - (3) ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม (Ceremonies/Rituals Based/ in a Cultural or Religious Tradition)

การจัดกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา เน้นการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การภาวนารูปแบบต่าง ๆ นิเวศภาวนา จิตตศิลป์ การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงร่วม ใช้กระบวนการนพลักษณ์เพื่อการพัฒนาตน กระบวนการสุนทรียสนทนา กระบวนการงาน พลังกลุ่ม และความสุข การทำงานอาสาสมัคร การเรียนรู้ในชุมชนที่ใช้ชีวิตพอเพียง การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และทำงานร่วมกับชุมชนรอบโรงเรียน การติดตามผู้รู้แบบรายบุคคล การค้นคว้าหาความรู้เพื่อทำวิจัย วิทยานิพนธ์ในประเด็นสำคัญของชีวิต การสังเกตตนเอง

และจัดบันทึกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การอบรม สั่งสอน ฝึกฝน สร้างเสริมปัญญา ทักษะและนิสัยที่ถูกต้องดีงาม กิจกรรมที่เกี่ยวกับชุมชน ดนตรี ศิลปะ รวมทั้งกิจกรรมการสัมผัสธรรมชาติ (Retreat)

ผลการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษา

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มี 8 ประการ ได้แก่ 1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2. ซื่อสัตย์สุจริต 3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้ 5. อยู่อย่างพอเพียง 6. มุ่งมั่นในการทำงาน 7. รักความเป็นไทย และ 8. มีจิตสาธารณะ ปัจจุบันมีการนำแนวคิดการจัดการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษามาใช้ทางการศึกษามากยิ่งขึ้น โดยมีนักวิจัยและนักการศึกษาหลายท่านได้บูรณาการใช้จิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาผู้เรียนไม่ว่าจะเป็น อัครพงศ สุขมาตย์ (2553) พบว่า การทดลองใช้หลักสูตรตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษากับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเมืองปตตานี มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่สูงขึ้น ได้แก่ คุณลักษณะความตระหนักรู้ในตนเอง ความเมตตากรุณาและจิตสาธารณะ ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับนักวิจัยท่านอื่นที่สะท้อนให้เห็นว่า อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2546) ที่ได้พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนบูรณาการคุณค่าความเป็นมนุษย์ โดยอิงแนวคิดการเรียนรู้จากการหยั่งรู้ด้วยตนเอง พบว่า ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ นอกจากนี้ พลวัต วุฒิประจักษ์ (2553) ได้นำหลักสูตรรายวิชาจิตตปัญญาศึกษาไปใช้กับนักศึกษา พบว่า นักศึกษาครุมีลักษณะที่พึงประสงค์มีความตระหนักรู้ในตนเอง เมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ ทำงานเพื่อส่วนรวม และคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณสูงขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของพัชรินทร์ รุจิรานุกูล และคณะ (2561) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาแผนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านความรักและศรัทธาในวิชาชีพ ด้านการประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ด้านการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม ด้านความรับผิดชอบในวิชาชีพ และด้านการมีวินัย

บทสรุป

จิตตปัญญาศึกษามีรากฐานจากแนวคิด 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแนวคิดบนฐานศาสนาและความเชื่อ และกลุ่มแนวคิดนอกฐานศาสนาและความเชื่อ และมีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์เพราะสามารถนำไปสู่การดำเนินการจัดการศึกษาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ปรัชญาของจิตตปัญญา ประกอบด้วย ความเชื่อในความเป็นมนุษย์ว่ามนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่องและการปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต มนุษย์กับสรรพสิ่งต่างเป็นองค์รวมของกันและกัน จิตตปัญญาศึกษามีหลักการ 7 อย่าง ได้แก่ หลักการพิจารณาด้วยใจอย่าง หลักความรักความเมตตา หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ หลักการเผชิญหน้ากับความจริง หลักความต่อเนื่อง หลักความมุ่งมั่น และหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ การปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาช่วยให้เกิดสติสัมปชัญญะในการทำงาน ทำให้เกิดความสงบในใจ ช่วยพัฒนาทักษะในการสื่อสาร ช่วยลดความเครียดและเกิดความรักความเมตตา มีจิตสำนึกต่อสังคม ดังนั้น จิตตปัญญาศึกษา ถือเป็นเครื่องมือการเรียนรู้หนึ่งที่จะช่วยพัฒนาผู้เรียนในด้านพฤติกรรม จิตใจ ปัญญา และจิตวิญญาณให้มีความสมดุลกัน โดยผ่านการฝึกปฏิบัติ

กิจกรรมต่าง ๆ เช่น การนั่งสมาธิ วิปัสสนา การเดินจงกรม การไหว้พระสวดมนต์ การแผ่เมตตา โยคะ ศิลปะ สุนทรียสนทนา งานจิตอาสา มีสติกับการทำงาน การวาดรูป การปั้นดิน และการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นต้น จนเกิดกระบวนการคิดใคร่ครวญด้วยจิตที่มีความเมตตากรุณา ทำให้จิตใจเปิดกว้าง สามารถทำความเข้าใจกับสิ่งต่าง ๆ จนเกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่ดีสามารถเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้กับการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้

เอกสารอ้างอิง

- ฉันท ชาติทอง. (2552). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะทางปัญญาตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาของประเทศไทย. สงขลา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- จิรัฐีกาล พงศ์ภคเอียร. (2550). การวิจัยและการพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิรัฐีกาล พงศ์ภคเอียร. (2553). จิตตปัญญาศึกษา: การเรียนรู้สู่จิตสำนึกใหม่. กรุงเทพฯ: แปลนพริ้นติ้ง.
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2548). วิธีปฏิบัติ 7 ประการเพื่อเข้าสู่ทางจิตวิญญาณ. เอกสารประกอบการประชุมจิตวิวัฒน์ ครั้งที่ 26. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- ชลลดา ทองทวี และคณะ. (2550). รายงานผลการดำเนินงานฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญา. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ. (2550). รายงานโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์. (2551). การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและจิตตปัญญาศึกษา Transformative Learning and Contemplative Education. ใน จิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประเวศ วะสี. (2550ก). ระบบการเรียนรู้ใหม่ไปให้พ้นวิกฤตแห่งยุคสมัย. กรุงเทพฯ: สวนเงินมีมา.
- ประเวศ วะสี. (2550ข). มหาวิทยาลัยกับจิตตปัญญาศึกษาและไตรยางค์แห่งการศึกษา. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล และแผนงานพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพสนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- ปราณี อ่อนศรี. (2557). จิตตปัญญาศึกษา : การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ในศตวรรษที่ 21. วารสารพยาบาลทหารบก. 15(1): 7-11.
- พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์ และคณะ. (2552). รายงานผลการดำเนินงานฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการจิตตปัญญาศึกษา. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

- พลวัต วุฒิประจักษ์. (2553). การพัฒนาหลักสูตรรายวิชาจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาครู เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พัชรินทร์ รุจิรานุกุล, จันทร์ชลี มาพุทธ และสุวิชัย โกศัยยะวัฒน์. (2561). การพัฒนาแผนการเรียนรู้ แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ. วารสารวิจัยรำไพพรรณี. 12(1): 164-177.
- ว. วชิรเมธี. (2555). **หนึ่งคนตาย ล้านคนตื่น.** (พิมพ์ครั้งที่ 13). นนทบุรี: ปราณ พับลิชชิง.
- วรภัทร์ ภูเจริญ. (2552). Dialogue คิดลงสู่ใจไหล...เป็นปัญญา. กรุงเทพฯ: อริยชน.
- วิจักขณ์ พานิช. (2548). การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ. ในจิตผลิบาน. โครงการจิตวิวัฒน์. มูลนิธิสตรีศึกษาดีวงศ์ สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.). กรุงเทพฯ: อัมรินทร์.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545). **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545.** กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.
- สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้. (2551). **ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง.** กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม.
- อัคพงษ์ สุขมาตย์. (2553). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียน **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา.** วิทยานิพนธ์การศึกษาดุสิต บัณฑิต สาขาวิชาวิจัยและพัฒนาหลักสูตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. (2546). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนการบูรณาการคุณค่า **ของความเป็นมนุษย์โดยอิงแนวคิดการเรียนรู้จากการหยั่งรู้ด้วยตนเอง.** วิทยานิพนธ์ ครุศาสตร์ดุสิต บัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.