

จิตตปัญญาศึกษากับการจัดการเรียนรู้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สลักจิต ตรีรัตนโสภา*

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผนพัฒนา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

“จิตตปัญญาศึกษาคืออะไร” เป็นคำถามที่มักจะได้ยินทุกครั้งที่มีการกล่าวถึงจิตตปัญญา และคำถามดังกล่าวจะได้รับคำตอบที่ยังทำให้ผู้ฟังยังคงคลงแคลงใจกลับไปทุกครั้ง ผู้เขียนก็เป็นอีกคนหนึ่งที่เคยพยายามหาคำอธิบายด้วยเช่นกัน และในปีการศึกษา 2553 ผู้เขียนได้เข้าร่วมโครงการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา และนั่นคือจุดเริ่มต้นที่สนใจและศึกษาเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาอย่างจริงจัง ผู้เขียนจึงเริ่มค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา โดยค้นจากแหล่งความรู้หลายแหล่ง อาทิ อินเทอร์เน็ต วารสาร ตำรา งานวิจัย เอกสารจากศูนย์จิตตปัญญาศึกษาจากมหาวิทยาลัยมหิดล รวมทั้งเข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลที่สืบค้นได้ ล้วนเป็นเพียงแนวคิดทฤษฎี ซึ่งหากจะให้เข้าใจถึงแก่นของแนวคิดและหลักการจิตตปัญญาศึกษาอย่างแท้จริงแล้ว ผู้เขียนคิดว่าน่าจะเข้าไปเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติด้วยตัวเอง ในฐานะที่เป็นอาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จึงตัดสินใจดำเนินการวิจัยด้านจิตตปัญญาศึกษาในปีการศึกษา 2553 โดยรับทุนสนับสนุนจาก สสส. ภายใต้โครงการเพิ่มขีดความสามารถของคณะครุศาสตร์เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้วยความปรารถนาแรกสุดคือ ต้องการค้นหาวิธีการในการพัฒนาให้ลูกศิษย์ในคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มีความเป็นครูที่ดี มีจิตสาธารณะ พร้อมเป็นครูดีทุกๆด้าน ภายดี จิตดี ปัญญาดี และสังคมดี ด้วยรูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดของจิตตปัญญา โดยศึกษาเรื่อง การพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา วิทยานิพนธ์วิทยานิพนธ์สำหรับครู คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม พบว่า นักศึกษามีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์สูงขึ้น จากการบันทึกข้อคิดเห็นของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจในรูปแบบการสอนแบบจิตตปัญญาศึกษา การทำสมาธิก่อนและหลังเรียนทำให้เขามีสติมากขึ้น ทั้งด้านการเรียน การปรับอารมณ์ การรู้จักคิด วิเคราะห์ ใจเย็น มองโลกในแง่ดีมากขึ้น มีความสุขกับการเรียน ได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ผู้อื่นไปด้วย และมีสติ คิดก่อนทำมากยิ่งขึ้น (สลักจิต ตรีรัตนโสภา, 2553)

การค้นพบคำตอบด้วยตัวเองครั้งนี้ ผู้เขียนจึงขอใช้ความคำว่า “เกิดการเรียนรู้จากภายในด้วยตัวเอง” และนี่แหละคือแนวทางของจิตตปัญญาศึกษา อย่างไรก็ตามเพื่อให้เข้าใจจิตตปัญญาศึกษาในเบื้องต้น จึงได้เรียบเรียงข้อมูลพื้นฐานของจิตตปัญญามาให้ศึกษาเป็นปฐมบท ดังนี้

ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษาเป็นคำแปลมาจากคำว่า Contemplative Education โดยศาสตราจารย์ สุมณ อมรวิวัฒน์ และศาสตราจารย์นายแพทย์ ประเวศ วะสี โดยเป็นแนวคิดว่าด้วยการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตใจ หรืออาจเรียกว่าเป็นการพัฒนาด้านใน แนวคิดนี้ได้เริ่มก่อตัวขึ้นระหว่างทศวรรษที่ 1980 ในมหาวิทยาลัยนาโรปะ (Naropa University) มลรัฐโคโลราโด ประเทศสหรัฐอเมริกา มหาวิทยาลัยแห่งนี้ถูกก่อตั้งบนฐานของปรัชญาศาสนาพุทธนิกายวัชรยาน จากนั้นจึงขยายตัวส่งอิทธิพลต่อไปยังสังคมภายนอก ทำให้เกิดองค์กรที่มีภารกิจ และความสนใจในเรื่องการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตใจ สำหรับในประเทศไทยนั้น กลุ่มจิตวิวัฒน์ซึ่งประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิที่สนใจเรื่องการเปลี่ยนกระบวนทัศน์และการพัฒนาของจิตวิญญาณได้เป็นผู้ริเริ่มผลักดันให้เกิดการเรียนรู้แนว จิตตปัญญาศึกษา ในปี พ.ศ. 2549 ส่งผลให้เกิดการประสานในหมู่ผู้สนใจขึ้นเป็นเครือข่าย จิตตปัญญาศึกษา เกิดหน่วยงานและองค์กรจิตตปัญญาขึ้นในมหาวิทยาลัยหลายแห่ง รากฐานที่มาและหลักการของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ที่มาจาก 3 ส่วน ได้แก่ รากแนวคิดเชิงศาสนา / ความเชื่อ รากแนวคิดเชิงมนุษยนิยม และรากแนวคิดเชิงบูรณาการและองค์รวม

มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับคำว่า จิตตปัญญาศึกษาไว้ คล้ายๆกัน ดังต่อไปนี้

ชลลดา ทองทวี และคณะ (2551 : 27) กล่าวว่าจิตตปัญญา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างจริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติเกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์

ประเวศ วะสี (2551 : 13 – 14) กล่าวว่าจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การรู้จิตของตัวเองแล้วเกิดปัญญา ปัญญา หมายถึง การเข้าถึงความจริงสูงสุด หรือบางทีก็พูดว่าเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม

สุมณ อมรวิวัฒน์ (2551 : 10) ให้ความหมายจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสรรพสิ่ง โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล

สรุปแล้วจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการในการเรียนรู้ของบุคคลที่เน้นการเรียนรู้จากภายใน คิดและใคร่ครวญจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ เกิดความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้อง เกิดปัญญา ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง

จุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

จุดมุ่งหมายสำคัญของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา มีดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเองเป็นการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยการเกิดความรู้ ความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่น และสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้งและสอดคล้องกับความเป็นจริง เกิดความรักความเมตตา ความอ่อนน้อมถ่อมตน และมีทัศนคติที่ดีต่อตน
2. การเกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม เป็นการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเข้าถึงความจริงสูงสุด คือ ความจริง ความดี ความงาม แล้วนำไปสู่การลงมือปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมและโลก โดยสามารถกระทำได้ในลักษณะการลอบติจากสิ่งต่าง ๆ มีความรัก ความเมตตาความเข้าใจต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งต่าง ๆ

หลักการพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาสังเคราะห์ออกมาเป็น “หลักจิตตปัญญา 7” หรือเรียกในชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า 7 C's ดังนี้ (ธนา นิลชัยโกวิท และคณะ, 2551 : 4-5)

1. **หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation)** คือ การเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ แล้วสามารถนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งด้านพุทธิปัญญา (Cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (Intrapersonal) และด้านภายในบุคคล (Intrapersonal) หลักการนี้เป็นหัวใจของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาที่ผู้จัดกระบวนการจะต้องออกแบบกระบวนการที่สร้างเงื่อนไข และกระตุ้นให้ผู้ร่วมกระบวนการเกิดการเกิดการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับตนเอง ความสัมพันธ์ และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่สัมผัส โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย มีสมาธิ และมีความตระหนักรู้
2. **หลักความรักความเมตตา (Compassion)** คือการสร้างบรรยากาศของความรัก ความเมตตา ความไว้วางใจ ความเข้าใจ และการยอมรับ รวมทั้งการเกื้อหนุนซึ่งกันและกันบนพื้นฐานของความเชื่อมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ เน้นความสำคัญของความไว้วางใจ การเปิดกว้าง ความรู้สึกปลอดภัย ความจริงใจ เห็นอกเห็นใจ (Empathy) และห่วงใย
3. **หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connectedness)** คือ การบูรณาการการเรียนรู้ในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวมเชื่อมโยงกับชีวิต และสรรพสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติอย่างแท้จริง
4. **หลักการเผชิญความจริง (Confrontating Reality)** คือ การเปิดโอกาส การสร้างเงื่อนไขให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้เผชิญความเป็นจริงสองด้าน ได้แก่

4.1 ความเป็นจริงในตนเอง เช่น ความคิด ความรู้สึกที่ไม่รู้ตัว หลีกเลี่ยงหรือเก็บกดไว้ ด้วยการส่งเสริมการสืบค้น และสัมผัสกับตัวตนของตนในแง่มุมต่างๆ ผ่านกิจกรรม และการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง โดยไม่หลีกเลี่ยงนี้ ภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัย เปิดกว้าง ยอมรับ และมีความรักความเมตตาทั้งต่อตนเองและต่อกัน

4.2 การเผชิญกับสภาพความเป็นจริงที่แตกต่างไปจากกรอบความเคยชินของตน เช่น คนที่มีพื้นฐานต่างกัน สภาพความเป็นจริงในชุมชนและสังคมที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ในแง่มุมใหม่ได้เผชิญกับความขัดแย้งที่เกิดจากความแตกต่าง

5. **หลักความต่อเนื่อง (Continuity)** ความต่อเนื่องของกระบวนการเรียนรู้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมาก เพราะการเปลี่ยนแปลงในขั้นพื้นฐาน มักเกิดขึ้นจากประสบการณ์สะสมที่ช่วยสร้างเงื่อนไขภายในให้สุกงอมพร้อมที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน

6. **หลักความมุ่งมั่น (Commitment)** ความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการนำสิ่งที่ได้รับรู้เข้ามาสู่ใจของตนเอง และนำเอากระบวนการที่ได้รับกลับไปใช้ในชีวิตเพื่อการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงภายในตนอย่างต่อเนื่อง

7. **หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community)** ความเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกัน ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมทั้งการจัดกระบวนการที่ก่อให้เกิดการมีเวลาใคร่ครวญตามลำพัง และการใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น

นอกจากนี้ ชลลดา ทองทวี (2551 : 31-37) ยังได้เสนอหลักการเรียนรู้แบบองค์รวมไว้อีกแนวคิดหนึ่ง ซึ่งเป็นแนวคิดที่น่าสนใจอีกแนวคิดหนึ่ง ดังนี้

1. เด็กจะต้องได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง
2. เด็กจะต้องได้เรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ โดยได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจสังคม (social literacy) และเข้าใจอารมณ์ (emotional literacy)

3. เด็กจะต้องได้เรียนรู้เกี่ยวกับการยืดหยุ่นปรับตัว (resilience)

4. เด็กจะต้องได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุนทรียะ เพื่อให้เห็นความงามในทุกสิ่งรอบตัว ยุทธวิธีที่จะบรรลุเป้าหมายของการสร้างเด็กที่มีความเป็นองค์รวม ต้องอาศัยแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการเรียนรู้ดังนี้

4.1 จะต้องส่งเสริมการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (transformative learning) กล่าวคือ จะต้องให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์หรือกรอบทัศน์ของผู้เรียน สู่การมองโลกในเชิงองค์รวม

4.2 จะต้องส่งเสริม “ความเชื่อมโยง (connections)” แทนที่ การแยกส่วน (fragmentation) ในทุกมิติที่เคยเป็นในการศึกษากระแสหลัก เช่น ด้านการแยกรายวิชา การแยกเด็กตามระดับเกรด เป็นต้น การใช้ก้าวการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น (flexible pacing) เป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนไม่รู้สึกท้อ ถูกรับบังคับให้เรียนอย่างเร่งรีบหรือถูกตั้งเร่งให้เรียนช้าลง

4.3 จะต้องส่งเสริมการสืบค้นข้ามศาสตร์ / สาขา (transdisciplinary inquiry) ทั้งนี้ แนวคิดเรื่องการสืบค้นข้ามศาสตร์ / สาขา ตั้งอยู่บนฐานคิดที่ว่า ไม่มีการแยกส่วนศาสตร์หรือสาขา เพราะโลกเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมและไม่ได้แยกออกเป็นส่วนย่อย การข้ามศาสตร์ / สาขา (transdisciplinary) หมายถึง การมีหลากหลายศาสตร์ / สาขาด้วยกัน มีพื้นที่ว่างระหว่างแต่ละศาสตร์ โดยเห็นว่า มีมุมมองใหม่เกิดขึ้น “ไปพ้น (beyond)” ศาสตร์ต่าง ๆ เหล่านั้น ต่ไปอีกด้วย การสืบค้นข้ามศาสตร์ / สาขา จึงไม่ได้ให้ความสำคัญตรงประเด็นที่แต่ละศาสตร์จะมาบูรณาการการต่อกันและกัน แต่ละมุงเน้นที่ประเด็น “การสืบค้น (inquiry)” เป็นหลัก

4.4 จะต้องส่งเสริม ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในสิ่งที่ “มีความหมายสำคัญ (meaningful)” ต่อเขา ผู้เรียนจะได้เรียนได้ดี หากสิ่งที่เรียนมีความหมายสำคัญต่อเขา และดังนั้น จึงต้องมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ของเขาเอง

4.5 จะต้องส่งเสริม meta-learning คือ การให้ผู้เรียนเชื่อมโยงกับกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง ด้วยการมีส่วนร่วมสำคัญในการจัดการเรียนรู้ของตนเอง โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์กับการเรียนรู้ของผู้อื่นในชั้นและนอกชั้นเรียนด้วย

4.6 ชุมชน เป็นส่วนบูรณาการที่สำคัญ ในการศึกษาเชิงองค์รวม ทั้งนี้ความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น และโลกเป็นหัวใจในการทำความเข้าใจตนเอง การศึกษาในชั้นเรียนแบบองค์รวม จะมีลักษณะความเป็นชุมชน ซึ่งจะอยู่ภายในชุมชนที่ใหญ่กว่านั้นในโรงเรียน ซึ่งอยู่ภายใต้ชุมชนที่ใหญ่ขึ้นไปอีก คือ หมู่บ้าน เมือง ไปจนถึง ชุมชนแห่งมนุษยชาติ

เด็อนใจ เกียวซี (2553) ได้พัฒนารูปแบบ เพื่อใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม เพื่อศึกษาผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้านกาย ใจ สังคม และปัญญา ด้วยรูปแบบ ส.ค.ส. รายละเอียดของรูปแบบการเรียนรู้ดังกล่าว มีดังนี้

ส. สมาธิ คือ การทำสมาธิ ก่อน และ/ หรือหลังเรียน หรือสวดมนต์ แผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล

ค. คิดใคร่ครวญ คือ การคิดใคร่ครวญอย่างเจียบ ๆ และกลั่นกรองออกเป็นถ้อยคำแสดงออก ด้วยคำพูด หรือข้อเขียน

ส. สรูปและสะท้อนแนวความคิด คือการนำสาระที่ได้จากการคิดใคร่ครวญมาสะท้อนในแนวคิดของตน

กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

เรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา มี ดังต่อไปนี้

1) การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว (Movement practices) เป็นการฝึกสังเกตและมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ กิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ เช่น โยคะ ชี่กง ไท่เก๊ก การเดิน

2) การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (Creation process practices) เป็นการฝึก การสังเกตใคร่ครวญภายใน และพัฒนาญาณทัศนะ (Intuition) และความละเอียดอ่อนประณีต ผ่านงาน สร้างสรรค์ โดยกิจกรรมที่สามารถทำได้ เช่น การทำงานศิลปะต่าง ๆ เช่น การวาดภาพ การจัดดอกไม้ และ การจัดสวนหย่อม เป็นต้น

3) การเรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมทางสังคม (Activist practices) เป็นการสัมผัสเรียนรู้และ ใคร่ครวญ เห็นความเชื่อมโยงแห่งเหตุปัจจัยของความสุขและทุกข์ในชีวิตจริง กิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ เช่น การเจริญสติในการทำงานในชีวิตประจำวัน การทำกิจกรรมอาสาสมัคร

4) การเรียนรู้ผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ (Ritual practices) เป็นการสัมผัสพลังหรือจิต วิญญาณของธรรมชาติเป็นญาณทัศนะ (Intuition) และสัมผัสเรียนรู้ตนเอง การปลีกวิเวกสัมผัสธรรมชาติ (Retreat) เพื่อพัฒนาความสงบเป็นและละเอียดประณีตภายใน กิจกรรมที่ทำ มีดังนี้

- พิธีกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ภาวนา
- พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ เช่น การทำ Vision Quest
- การปลีกวิเวก สัมผัสธรรมชาติ (Retreat)

5) การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมรังสรรค์ (Generative practices) เป็นการระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้าของ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และการร้องขอเพื่อช่วยเหลือให้เพื่อนมนุษย์ได้พ้นทุกข์ กิจกรรมรังสรรค์ต่าง ๆ ที่ปฏิบัติ เช่น การสวดมนต์ การอ่านพระคัมภีร์ และเมตตาภาวนา

6) การเรียนรู้ผ่านความสงบนิ่ง (Stillness practices) มุ่งเน้นพัฒนาความสงบเย็น ความ ตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ กิจกรรมที่น่าสนใจ เช่น การทำสมาธิ การกำหนดจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่ง หนึ่ง เช่น เพลง หรือเสียงที่ได้ยิน

7) การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ (Relational practices) เป็นกิจกรรมที่ มุ่งเน้นกระบวนการฝึกสติ ฝึกลมองสภาวะภายในสะท้อนตนเอง อาศัยความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตร สะท้อนซึ่งกันและกัน กิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ในด้านนี้ ได้แก่

- สุนทรีสนทนา (Dialogue)
- การฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening)
- การสะท้อนความคิด (Reflection)
- การเขียนบันทึก (Journal)
- การสนทนากับเสียงภายใน (Voice dialogue)

ผลที่ได้จากการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

ธนา นิลชัยโกวิท (2551 : 154) ได้สรุปสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากการเรียนรู้ ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไว้ที่น่าสนใจ ดังต่อไปนี้

1. **การเปลี่ยนแปลงระดับกลุ่ม** หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มทั้งหมดโดยรวม เป็นวิถีปฏิบัติ และแบบแผนปฏิสัมพันธ์ภายในใจกลุ่มที่เปลี่ยนไป มีสองประการคือ

1.1 **วิถีการปฏิบัติร่วมกันด้วยการรับฟังอย่างมีสติ** คือ การเกิดการสร้างบรรยากาศ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มโดยรวมที่ซื่อสัตย์ มีการพูดอย่างมีสติมากขึ้น มีการหยุดเพื่อใคร่ครวญ และรับฟังกันอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ความคิดเห็นแย้งที่เกิดขึ้นไม่นำไปสู่การปะทะทางความคิดแต่เป็นการช่วยเสริมและต่อยอดความคิดให้ชัดเจนและรอบด้านมากขึ้น

1.2 **วัฒนธรรม “การเรียนรู้อยู่ที่ตนเอง”** คือ เกิดการให้ความหมายร่วมกันว่าการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับตนเอง และต้องสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา สามารถเรียนรู้ได้ในทุกเงื่อนไขเกิดบรรยากาศการรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองและย้อนกลับมาถามตนเองมากขึ้นว่าปฏิกริยาของตนทั้งทางการแสดงออกความคิดและความรู้สึกที่มีต่อการเรียนรู้ สะท้อนกรอบอ้างอิงภายในของตนเองอย่างไร เกิดวัฒนธรรมการใคร่ครวญเกี่ยวกับตนเองอย่างมีวิจารณญาณ (Critical self – reflection) ขึ้นในกลุ่ม

สิ่งที่น่าสนใจที่สุดก็คือ การเปลี่ยนแปลงทั้งสองประการที่เกิดขึ้นในกลุ่มนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นในกลุ่มนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นเอง โดยไม่ได้มีข้อกำหนดที่เป็นทางการมาชี้นำ แต่เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการที่สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ค่อย ๆ ซึมซับทัศนคติ และแนวความคิด ตลอดจนท่าทีในการปฏิบัติต่อกันและกัน เมื่อสมาชิกคนหนึ่งเกิด “ความรู้สึก” หรือ “การใคร่ครวญตนเองอย่างมีวิจารณญาณ” ขึ้น สมาชิกคนอื่น ๆ ก็ได้เรียนรู้และได้รับผลกระทบทำให้เกิดสติและย้อนกลับมาใคร่ครวญพิจารณาตนเองไปด้วยพร้อม ๆ กัน ส่งผลกระทบเป็นปฏิกริยาลูกโซ่ที่เชื่อมโยงกันอย่างต่อเนื่องภายในกลุ่ม

2. **การเปลี่ยนแปลงระดับบุคคล** คือ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวสมาชิกแต่ละคน และสามารถสังเกตได้ด้วยตนเอง หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งมีทั้งส่วนที่เป็นการเปลี่ยนแปลงภายในและส่วนที่แสดงออกมากเป็นรูปธรรมในการปฏิบัติ 5 ประการ ดังนี้

2.1 **สติในชีวิตประจำวัน** การมีสติรู้ตัว โดยเฉพาะในชีวิตประจำวันของตนเอง เป็นประเด็นที่มีความสำคัญและเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงในข้ออื่น ๆ เพราะเป็นจุดที่ทำให้ได้หันกลับเข้ามาดูตัวเอง สังเกตตัวเองและโลกภายในของตน และสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวตามที่เป็นจริง ช่วยให้รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตน มีเวลาใคร่ครวญ รับฟังผู้อื่น และรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเปิดกว้างขึ้น และไม่ด่วนตัดสินหรือมีปฏิกริยาโต้กลับ

2.2 การเข้าใจและยอมรับตนเอง การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ทั้งด้านบวกและด้านลบเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตนเองส่งผลให้มีความรู้ตัวมากขึ้น ยอมรับตัวเองมากขึ้นและเกิดผลหลายๆ ประการตามมา เช่น ตัดสินตัวเองน้อยลง เห็นความงามภายในตัวเองมีเมตตาต่อตัวเองมากขึ้น รู้สึกเชื่อมั่นในตัวเอง การเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้นเป็นผลจากปัจจัยหลายๆ ด้าน เช่น การมีสติรู้ตัว การได้มองเห็นในประเด็นที่ตนเองไม่เคยเห็นมาก่อนจากกิจกรรมหรือจากการสะท้อนของเพื่อน การเรียนรู้จากประเด็นของเพื่อนในกลุ่มแล้วนำมาใคร่ครวญและบรรยายภาคที่เปิดกว้าง ใจจริงและยอมรับกันในกลุ่มที่เอื้อให้แต่ละคนกล้าเปิดเผยแลเผชิญกับปัญหาของตนเอง

2.3 ความเข้าใจ ความรัก และความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ จากกระบวนการที่เน้นการเปิดรับและการรับฟังอย่างลึกซึ้ง เปิดโอกาสที่หลากหลายให้แต่ละคนได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีโอกาสเปิดเผยตนเอง แลกแบ่งปันประสบการณ์ ทำให้เกิดความรักและความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์มากขึ้น เป็นความรักและความเมตตาบนพื้นฐานของความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ทำให้เกิดความเคารพและการยอมรับ และความเชื่อมั่น ทำให้ได้มองเห็นทั้งความแตกต่างหลากหลายและความเป็นหนึ่งเดียวกันของเพื่อนมนุษย์ สามารถเห็นความงามในตัวคนอื่นได้อย่างแท้จริง ซึ่งส่งผลทั้งต่อความสัมพันธ์ของตนกับคนรอบข้างในชีวิตและต่อการเรียนรู้ภายในของตนเอง ที่เกิดขึ้นท่ามกลางความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงไปและความเข้าใจผู้อื่นที่ชัดเจนขึ้น

2.4 การเข้าใจและการยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ จากกิจกรรมบางประการ เช่น การเรียนรู้เกี่ยวกับความตาย และได้เข้าไปสัมผัสและทำงานกับชุมชนในสังคม และเข้าไปเรียนรู้ในธรรมชาติทำให้เปิดโลกทัศน์ของตนเองให้กว้างขวางและสอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเข้าใจธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตามที่เป็นจริงหรือการเข้าใจกฎเกณฑ์ของธรรมชาติสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นเหตุปัจจัยของตัวมันเอง โดยที่เราไม่สามารถเข้าไปควบคุมให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้

2.5 การเกิดความสุขในตนเอง มนุษย์เรารับรู้ และสัมพันธ์ต่อตนเองและโลก 3 ทางด้วยกัน คือ ความคิด ความรู้สึกและปฏิกิริยาทางกายหรือการกระทำ บางคนถนัดใช้ความคิด บางคนถนัดใช้ใจหรืออารมณ์ความรู้สึกและบางคนใช้สัญชาตญาณและการลงมือทำเป็นหลัก แต่ในความเป็นจริงทั้งความคิดความรู้สึก แลการปฏิบัติ ล้วนเป็นฐานของปัญญาที่มีความสำคัญ และเกี่ยวพันกันและกัน การพัฒนาปัญญาทั้ง 3 ด้าน ให้สมดุลจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ คือ การเกิดสมดุลระหว่าง กาย ใจ และความคิด

โดยสรุปแล้วจิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการในการเรียนรู้ของบุคคลที่เน้นการเรียนรู้จากภายใน คิดและใคร่ครวญจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ เกิดความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เกิดปัญญา ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง จิตตปัญญาศึกษา นับเป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่น่าสนใจในการนำไปบูรณาการกับการเรียนการสอน มีงานวิจัยจากหลายๆหน่วยงานได้ศึกษาและเผยแพร่ทั้งในรูปแบบของเอกสาร ตำรา และข้อมูลที่เผยแพร่ในสังคมออนไลน์ จึงไม่ใช่เรื่องยากสำหรับผู้สนใจที่จะศึกษาหาข้อมูลเพื่อให้เข้าใจถึงรากที่มาของจิตตปัญญาศึกษาอย่างแท้จริง.

เอกสารอ้างอิง

- ชลลดา ทองทวี และคณะ. (2551). **บทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์**. กรุงเทพฯ: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล.
- เต๋อนใจ เกียวชี่. (2553). **ผลการจัดกิจกรรมการสอนรายวิชาความเป็นครูและการพัฒนาวิชาชีพครู ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา**. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์. (2551). **หนังสือรวบรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์**. กรุงเทพฯ: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประเวศ วะสี. (2551). **หนังสือรวบรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์**. กรุงเทพฯ: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สลักจิต ตริวรรณโสภาส. (2553). **การศึกษาผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้วยกระบวนการเรียนรู้ แนวจิตตปัญญาศึกษา รายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู นักศึกษาโปรแกรมวิทยาศาสตร์ทั่วไป**. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
- _____. (2554). **การวิจัยและพัฒนาศักยภาพครูด้านการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน**. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

.....