

สรุปความรู้จากการอบรมโครงการขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรมในระบบการศึกษา
ระดับอุดมศึกษา : การอบรมภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย

การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ (Contemplative Education)

กระบวนกร

ณัฐพีส วัชวิญญู

วิจักขณ์ พาณิช

ณานเดช พ่วงจีน



สรุปความรู้จากการอบรม
“ภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย”

หลักสูตรที่ 1

การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ (Contemplative Education)

กระบวนกร

ณัฐพิศ วังวิญญู

วิจักขณ์ พานิช

ฉมานเดช พ่วงจีน

โดย

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
และศูนย์วิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

370.114 สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา

ส 691 ส สรุปความรู้จากการอบรม “ภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษา
สู่มหาวิทยาลัย” หลักสูตรที่ 1 การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ
(Contermplative Education), กรุงเทพฯ : สกศ., 2552

96 หน้า

ISBN 978-974-559-595-8

1. จิตตปัญญาศึกษา 2. ชื่อเรื่อง

**สรุปความรู้จากการอบรม “ภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย”
หลักสูตรที่ 1 การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ (Contermplative Education)**

สิ่งพิมพ์ สกศ. อันดับที่ 13/2552

ISBN 978-974-559-595-8

พิมพ์ครั้งที่ 1 มกราคม 2552

จำนวน 3,000 เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่ สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาระบบการเรียนรู้
สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ

ถนนสุโขทัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

โทรศัพท์ 0-2668-7123

โทรสาร 0-2243-1129

Web site : <http://www.onec.go.th>

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์

296 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-0026-7, 0-2433-8587

โทรสาร 0-2433-8587

คำนำ

โครงการขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรมในระบบการศึกษา
ระดับอุดมศึกษา : การอบรมภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่
มหาวิทยาลัย เกิดขึ้นจากแนวคิดของศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ
วະสี ที่ต้องการให้สถาบันการศึกษาไทยจัดการเรียนรู้แบบใหม่ มุ่ง
การพัฒนาในด้านด้วยกระบวนการทัศนใหม่ที่ส่งเสริมศักยภาพของมนุษย์
ในการเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจาก
ปัญญา ความตระหนักรู้ และความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ แนวคิด
ดังกล่าวเป็นที่มาของ จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)
ที่มุ่งเน้นการสร้างกระบวนการทัศนใหม่ การปลูกฝังความตระหนักรู้ ด้วย
กิจกรรมบ่มเพาะความรัก ความเมตตา การมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม
การพัฒนาจิตและฝึกปฏิบัติ จนผู้เรียนเกิดปัญญา (Wisdom) อันจะ
ส่งผลให้พลโลกอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ไม่เกิดความแปลกแยกกระห่างคน
ในสังคมและระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา ในฐานะหน่วยงานที่กำหนด
นโยบายการศึกษาของประเทศ ได้เล็งเห็นความสำคัญเร่งด่วนในการ
ผลักดันแนวคิดและระบบการเรียนรู้เช่นนี้ขึ้นในสังคมไทย จึงได้ดำเนิน
โครงการร่วมกับคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อ
จัดอบรมภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาให้แก่แกนนำผู้บริหารในระดับ
อุดมศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้บริหาร คณาจารย์ ในระดับ
อุดมศึกษาได้เรียนรู้อย่างเข้าใจผ่านประสบการณ์เพื่อจะได้เป็นกำลัง
สำคัญในการผลักดันแนวคิดและกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญา
ศึกษาให้เกิดขึ้นในมหาวิทยาลัย และสร้างกลุ่มคนที่จะเป็นผู้ออกกระแส

เริ่มต้น (Critical Mass) และจุดประกายให้กระบวนการเรียนรู้แบบ
จิตตปัญญาศึกษาขยายตัวไปเป็นเครือข่ายอย่างกว้างขวาง และเกิด
ความเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยขึ้นได้

เอกสารฉบับนี้เป็นการสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการอบรม เรื่อง
การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญจากทั้งหมด 4 เรื่อง คือ 1) การเรียนรู้
ด้วยหัวใจใคร่ครวญ 2) ศาสตร์แห่งนพลักษณ์ 3) การคิดอย่างเป็น
ระบบ 4) การศึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้ง มีสาระสำคัญเน้น
การสร้างพื้นฐานด้วยการเปิดใจที่จะรับฟังอย่างลึกซึ้ง ด้วยการสร้างมณฑล
แห่งการเรียนรู้ ด้วยกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างเป็นกลุ่ม เพื่อให้เห็น
ว่าความรู้ก่อรูปในวงสนทนาได้ ในบรรยากาศที่ผ่อนคลายสอดคล้อง
กับการเข้าถึงความรู้ของวิทยาศาสตร์กระบวนการทัศน์ใหม่

สำนักงานฯ ขอขอบคุณ วิทยากร ผู้บริหาร คณาจารย์ผู้เข้ารับ
การอบรมทุกท่าน และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารฉบับนี้ จะเป็นเครื่องมือ
ให้ผู้ผ่านการอบรมและผู้สนใจ ได้ศึกษาเพื่อจุดประกายให้สถาบัน
อุดมศึกษาทั่วประเทศได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้สู่การปฏิบัติ ให้ปรากฏผลเป็น
รูปธรรมที่คณาจารย์ หลักสูตร และคุณภาพผู้เรียน อย่างยั่งยืนต่อไป



(รองศาสตราจารย์ธงทอง จันทรางศุ)

เลขาธิการสภาการศึกษา

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 เนื้อหาการอบรม/กิจกรรมการเรียนรู้	9
กำหนดการอบรม	10
วันที่หนึ่งของการอบรม	12
◆ พื้นฐานเบื้องต้นการสร้างมณฑล	12
แห่งการเรียนรู้ (Space)	
กิจกรรม : การเล่าเรื่อง	12
กิจกรรม : การแสวงหา Quest	18
◆ การสร้างที่ว่างแห่งการเรียนรู้ (Space)	26
กิจกรรม : ภาวนา บ่มเพาะความตื่นรู้ในกาย	26
◆ การรับฟังอย่างลึกซึ้ง สัมพันธภาพที่ปลอดภัย	30
กิจกรรม : การเรียนรู้พื้นที่และการสร้างสัมพันธภาพ	35
◆ ผลของกิจกรรม จากการสะท้อนของผู้เข้าอบรม	35
◆ สรุปความรู้และสิ่งที่ได้จากกิจกรรม	36
กิจกรรม : จับกลุ่มเล่าเรื่องในวัยเด็ก กลุ่มละ 2 คน	38
◆ แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการภาวนาบ่มเพาะ	39
ความตื่นรู้ในกาย	
วันที่สองของการอบรม	41
◆ พลังแห่งกายจิต	41
กิจกรรม : ไท่ฉี่ฉนวน	41
กิจกรรม : จับกลุ่มเล่าเรื่อง กลุ่มละ 3 คน	44

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
◆ ภาวนา บ่มเพาะความตื่นรู้ในกายกับคำถาม และคำตอบ	51
◆ พลัง 4 ทิศ	52
กิจกรรม : ค้นหาตัวเองจากทิศทั้ง 4	60
◆ ชมวิดีโอทัศน์ เรื่อง ชัมบาลา : หนทางอันศักดิ์สิทธิ์ ของนักรบ	60
กิจกรรม : เผชิญหน้าพลังแห่งความกลัว	62
วันที่สามของการอบรม	66
◆ กิจกรรม : ไท่ฉีฉวน	66
◆ เรียนรู้คลื่นสมอง	66
◆ สนทนา	68
◆ การสร้างชุมชนผู้ฝึกฝน (ชุมชนแห่งการเรียนรู้)	70
◆ การประเมินผลการเรียนรู้ในแนวจิตตปัญญาศึกษา	73
บทที่ 3 ใคร่ครวญ : เสียงสะท้อนจากผู้เข้ารับการอบรม	77
ภาคผนวก	81

บทที่ 1

บทนำ

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาได้ดำเนินโครงการขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรมในระบบการศึกษา ระดับอุดมศึกษา : การอบรมภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย ร่วมกับคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นโครงการสืบเนื่องจากการประชุม “ภาคีส่งเสริมนวัตกรรมการเรียนรู้” (กลุ่มโกศล)¹ ซึ่งมี ศาสตราจารย์นายแพทย์ ประเวศ วะสี เป็นประธานได้ประชุมร่วมกับอธิการบดี รองอธิการบดี คณบดี จากมหาวิทยาลัยทั้งภาครัฐและภาคเอกชนที่สนใจมิติการพัฒนาจิตวิญญาณในการจัดการศึกษาเพื่อสร้างความสมดุลระหว่างความเข้มแข็งทางวิชาการกับการเติบโตด้านในด้วยการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงแบบบูรณาการและผลงานสรรพศาสตร์เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในตนเองอันจะนำไปสู่การปรับสังคมไทยจากสังคมอำนาจไปสู่สังคมปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการทางปัญญา กระบวนการทางสังคม และกระบวนการทางศีลธรรมร่วมกัน อาจกล่าวได้ว่า การเรียนรู้ที่ดีเป็นสิ่งประเสริฐของมนุษย์ สามารถพามนุษย์ให้บรรลุอะไรได้ทั้งสิ้น และการเรียนรู้ที่ดีควรมีวัฒนธรรมเป็นฐานและมีวิทยาศาสตร์เป็นเครื่องมือ

¹ เรียกล้วนๆ ว่า กลุ่มโกศล เป็นกลุ่มที่รวมตัวอย่างอิสระ เพื่อร่วมคิด ร่วมแสวงหา ร่วมส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่ดีให้ขยายตัวออกไปทั้งในและนอกระบบการศึกษาด้วยกลไกที่ไม่เป็นทางการ ทำงานสนับสนุนกลไกที่เป็นทางการ

กลุ่มโกศลได้จัดประชุมเป็นระยะๆ เพื่อขยายภาคี แสวงหา การเรียนรู้ที่ดีที่สุดและช่วยเพื่อนมนุษย์ให้ได้พบการเรียนรู้ที่ดีที่สุด เพื่อ เขาจะได้พัฒนาศักยภาพของตัวเองได้ โดยจับเรื่องการเรียนรู้หลายแง่มุม รวมทั้งเรื่องกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ผนวกกับศิลปะ ดนตรี Body Movement และยังได้ติดตามเรื่อง Brain Based Learning มีเรื่องหนึ่ง เรียกว่า “จิตตปัญญาศึกษา” ซึ่งศาสตราจารย์สุมน อมรวิวัฒน์ ได้กรุณา แปลจาก “Contemplative Education” ส่วนนายแพทย์ประสาน ต่างใจ ได้อธิบายว่า จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง Wisdom จาก Intuition ซึ่งก็คือ การศึกษาที่ทำให้เกิดปัญญาจากการรู้จิตของตัวเองแล้วเกิดปัญญาใหม่ (Wisdom)

ในคราวที่กลุ่มโกศลประชุมร่วมกับแกนนำผู้บริหารในมหาวิทยาลัย ทั้งภาครัฐและเอกชนกว่า 100 คน ได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ นักคิด ผู้สนใจเรื่อง จิตตปัญญาศึกษามาแลกเปลี่ยนและเล่าประสบการณ์การดำเนินงาน รวมถึงการดำเนินงานในมหาวิทยาลัยมหิดลซึ่งก่อตั้งศูนย์จิตตปัญญา ศึกษาในมหาวิทยาลัยขึ้นเป็นแห่งแรก

ผลจากการประชุม ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาแสดงความสนใจ ที่จะร่วมเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อนำมาปรับใช้ในระดับอุดมศึกษา จำนวน 86 แห่ง ดังนั้น สถาบันอุดมศึกษาจึงเป็นความหวังว่าจะเป็น หัวรถจักรทางปัญญาที่จะดึงขบวนการศึกษาทั้งหมดไปด้วยพลังองค์สาม² หรือ “ไตรยางค์แห่งการศึกษา” ได้แก่

- องค์ที่ 1 การศึกษาในฐานวัฒนธรรม
- องค์ที่ 2 กระบวนการทางวิทยาศาสตร์
- องค์ที่ 3 จิตตปัญญาศึกษา

² ศ.นพ.ประเวศ วะสี “มหาวิทยาลัยกับจิตตปัญญาศึกษาและไตรยางค์แห่งการศึกษา”, 2550

ปัจจุบันทั่วโลกได้มีการศึกษา เรื่อง Contemplative Education ใ้้มาก เช่น ในสหรัฐอเมริกา มหาวิทยาลัยนาโรปะมีการจัดการศึกษา ด้วย Contemplative Education ทั้งมหาวิทยาลัยมีคนไทยไปศึกษาระดับปริญญาโทจนจบมาแล้วถึง 6 คน แคลิฟอร์เนีย มี Institute of Noetic Science ทำการวิจัยค้นคว้าและฝึกอบรมเกี่ยวกับจิตสำนึกใหม่ (New Consciousness)

ในประเทศไทยมีความพยายามนำหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้มิติภายในของมนุษย์หรือจิตตปัญญามาบูรณาการเข้ากับการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบ ในรูปแบบที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับบริบท ทัศนคติ ประสบการณ์ ความชำนาญ รวมทั้งปรัชญาพื้นฐานของสถาบันหรือหน่วยงานต้นสังกัดนั้นๆ เช่น กลุ่มโรงเรียนวิถีพุทธ โรงเรียนสัตยาไส โรงเรียนรุ่งอรุณ เสริมสิกขาลัย เครือข่ายพุทธิกา สถาบันขวัญเมือง เป็นต้น

นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม ได้ดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์หลักในการสังเคราะห์ปรัชญาหลักการพื้นฐาน กระบวนการคุณสมบัติของกระบวนการและองค์ประกอบอื่นๆ สำหรับการจัดการกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ด้วยการจัดฝึกอบรมกระบวนการแก่นำรุ่นแรกด้วย 9 กระบวนการ³ ที่มุ่งเน้นการสร้างกระบวนการทัศนียใหม่ การปลูกฝังความตระหนักรู้ ความรักความเมตตา จิตสำนึกต่อส่วนรวม ตลอดจน

³ การอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษา 9 กระบวนการ 1) การเจริญสติวิปัสสนา 2) การทำงานเชิงอาสาสมัคร 3) จิตตศิลป์ 4) พลังกลุ่ม 5) นพลักษณ์เพื่อการพัฒนาตน 6) สุนทรียสนทนา/ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงร่วม 7) วิธีคิดกระบวนการ 8) การเผชิญความตายอย่างสงบ 9) นิเวศภาวณา

การฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต เพื่อให้กระบวนการเกิดปัญญาและนำไปใช้ เคลื่อนไหวผลักดันแนวคิดและกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ในสังคมไทย และได้มีการเปิดสอนหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตตปัญญาศึกษา และการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ในมหาวิทยาลัย มหิดล ปีการศึกษา 2551

จากแนวคิดดังกล่าว สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา เครือข่าย กระบวนกร⁴ จิตตปัญญาศึกษา (นายณัฐพล วัังวิญญู และนายอดิศร จันทรสขุ) และศูนย์จิตตปัญญาศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย จึงร่วมกันกำหนดหลักสูตรการอบรมภาวะผู้นำทาง จิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัยขึ้น โดยมุ่งหวังให้แก่นำซึ่งเป็นระดับ ผู้บริหารในสถาบันอุดมศึกษา ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงเพื่อเป็น แก่นนำความรู้ ความเข้าใจ จากที่ได้สัมผัสไปเผยแพร่สู่การปฏิบัติตาม บริบทของแต่ละสถาบัน รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา ในระดับอุดมศึกษา เพื่อการขยายผลในวงกว้างต่อไป

ด้วยเหตุที่ผู้เข้าอบรมเป็นผู้บริหารระดับอธิการบดี รองอธิการบดี คณบดี ในระดับมหาวิทยาลัยซึ่งมีข้อจำกัดด้านเวลาที่จะมาเข้าอบรม จึงกำหนดหลักสูตรการอบรมไว้ 4 หลักสูตร⁵ คือ 1) การเรียนรู้ด้วยหัวใจ ไคร่ครวญ (Contemplative Education) 2) ศาสตร์แห่งนพลักษณ์ (Enneagram) 3) การคิดอย่างเป็นระบบ (Systems Thinking) 4) การศึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ พัฒนาแก่นนำผู้บริหารและคณาจารย์ในด้านภาวะผู้นำทางจิตตปัญญา ศึกษา (Contemplative Education Leadership) และเพื่อพัฒนา

⁴ กระบวนกร เป็นคำที่นายณัฐพล วัังวิญญู ได้บัญญัติขึ้น หมายถึง “วิทยากรกระบวนกร” หรือ “ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้”

⁵ หลักสูตรในที่นี่ หมายถึง เนื้อหาสาระและรูปแบบการฝึกอบรม รวมถึงวัตถุประสงค์ ที่ต้องการให้เกิดกับผู้ผ่านการอบรม และตัวอย่างกิจกรรมการเรียนรู้ที่กระบวนกรจะใจ จัดขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือนำไปสู่วัตถุประสงค์ที่ต้องการ

“ทีมเรียนรู้” และชุมชนแห่งการเรียนรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษา สาระสำคัญประกอบด้วย

หลักสูตรที่หนึ่ง การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ (Contemplative Education)⁶ เป็นการสร้างความเข้าใจพื้นฐานด้วยกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ผ่านประสบการณ์ที่เริ่มจากการสร้างมณฑลแห่งการเรียนรู้ การเรียนรู้พื้นที่และการสร้างสัมพันธภาพ การรับฟังอย่างลึกซึ้ง ด้วยกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างเป็นกลุ่ม เพื่อให้เห็นว่าความรู้นั้นก่อรูปขึ้นมาในวงสนทนาได้ ในบรรยากาศแห่งความอ่อนคลาย ความไว้วางใจและมิตรภาพ สอดคล้องกับแนวทางแห่งการเข้าถึงความรู้ของวิทยาศาสตร์กระบวนทัศน์ใหม่ ความเข้าใจเรื่องคลื่นสมอง การทำงานของสมอง ปัญญาสามฐาน ทิศทั้งสี่ ผนวกกับปรัชญาและแนวปฏิบัติของภูมิปัญญาตะวันออก ได้แก่ การเจริญสติภาวนา บ่มเพาะความตื่นรู้ในกาย ไท่ฉี่ฉวน (รำมวยจีน) โดยทั้งหมดนี้ถือได้ว่าเป็นอีกรูปแบบหนึ่งของจิตตปัญญาศึกษา เพื่อให้เข้าถึงปาฏิหาริย์แห่งการหันหน้าเข้าหากันด้วยความรักความเมตตา

หลักสูตรที่สอง ศาสตร์แห่งนพลักษณ์ (Enneagram) เป็นทฤษฎีบุคลิกภาพที่มีรากฐานจากศาสตร์โบราณและได้ถูกนำมาพัฒนาโดยนักจิตวิทยาตะวันตก จุดเด่นของนพลักษณ์ คือ การเน้นความเข้าใจบุคลิกภาพจากโลกทัศน์ จุดสนใจและเกิดกิเลสพื้นฐานในคนทั้งเก้าลักษณะที่จำแนกไว้ ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่านพลักษณ์เป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งในการเข้าใจจิตใจ และความรู้สึกนึกคิดของตนเองและผู้อื่น กระบวนการอบรมและการเรียนรู้จะเกิดขึ้นผ่านกระบวนการที่เอื้อให้เกิดการสำรวจตนเอง และการสัมภาษณ์ (Panel interview) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ

⁶ ศ.สุมน อมรวิวัฒน์ แปล Contemplative Education ว่า จิตตปัญญาศึกษา

เกิดการทบทวนประสบการณ์ของตน และเรียนรู้ลักษณะหลักของคนแต่ละลักษณะร่วมกันจากตัวอย่างรูปธรรมในชีวิตของแต่ละคน

หลักสูตรที่สาม การคิดอย่างเป็นระบบ (Systems Thinking) เป็นการพยายามทำความเข้าใจระบบที่ซับซ้อนความสัมพันธ์ระหว่างเรากับระบบที่ซับซ้อนและเปลี่ยนแปลง ฝึกการมองระบบที่ปรับเปลี่ยนเสมือน “ภูเขาน้ำแข็ง” ที่เราต้องคิดทั้ง 4 ระดับ จึงจะเห็นระบบทั้งหมด ฝึกการทำแผนที่ความสัมพันธ์ที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า ด้วยการทำความเข้าใจเส้นทางการป้อนกลับ (feedback loops) ที่เป็นทั้งการป้อนกลับเพิ่มกำลัง (reinforcing feedback) การป้อนกลับคานกำลัง (balancing feedback) รู้จักการมาซ้ำในระบบที่ซับซ้อน เรียนรู้เรื่อง “โคตรแบบ” (archetypes) ที่มักเกิดขึ้นจากการคิดและการกระทำของเรา การฝึกอบรม systems thinking จะช่วยให้มีทักษะในการ conceptualize ด้วย

หลักสูตรที่สี่ การศึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้ง (Transformative Education) มีแนวคิดสำคัญในการพัฒนาบุคลากรทางการศึกษาให้เกิดความตระหนักรู้ต่อโลกภายในของตนเองที่ประกอบด้วยความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ทศนคติ การมองโลกและชีวิต ซึ่งเชื่อมโยงสัมพันธ์กับโลกภายนอกทั้งในแง่การดำเนินชีวิตและการปฏิบัติงานในด้านต่างๆ อย่างไม่สามารถแยกจากกันได้ หากผู้สอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงอุดมศึกษามองข้ามการเรียนรู้เกี่ยวกับโลกภายในของตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่เชื่อมโยงไปสู่ความคิดความเชื่อและการปฏิบัติในระดับวิชาชีพ ก็อาจกลายเป็นอุปสรรคสำคัญต่อกระบวนการสอนและการพัฒนาคุณภาพภายในของผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ กระบวนการสืบค้นตนเองและกลุ่มเชิงสร้างสรรค์จะช่วยให้ผู้สอนเกิดความตระหนัก ยอมรับ และก้าวข้ามความคิดความเชื่อดั้งเดิมของตนเกี่ยวกับการสอนและการเรียนรู้ไปสู่การเปิดรับแนวคิดที่แตกต่าง

หลากหลายบนพื้นฐานความเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ จนสามารถออกแบบกระบวนการเรียนรู้แนวใหม่ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในทุกสาระวิชา และในบริบทต่างๆ ได้

การฝึกอบรมทั้ง 4 หลักสูตร จัดขึ้นในช่วงวันที่ 28 เมษายน – 5 สิงหาคม 2551 หลังจากสิ้นสุดการฝึกอบรมหลักสูตรที่ 4 ไปแล้วหนึ่งเดือนจึงได้มีการจัดประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้ตามบริบทของผู้ผ่านการอบรม เมื่อวันที่ 3 – 4 กันยายน 2551 พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเรียนรู้และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในระดับที่แตกต่างกัน ทั้งในส่วนตัวตนเอง ครอบครัว กับผู้คนรอบข้าง รวมถึงการนำไปปรับใช้กับการจัดการเรียนการสอน สรุปได้ดังนี้

ต่อตนเอง : การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง สังเกตตนเอง อัดตา ความมีตัวตนลดลง มีการใคร่ครวญ (quiet mind) มากขึ้น ทำให้ตนเองเป็นคนที่ช้าลง เย็นลง (cool down) ได้เรียนรู้เรื่องกระบวนการคิด รู้จักมองใต้ภูเขาน้ำแข็งประกอบด้วย มากกว่าการมองแค่ปรากฏการณ์ที่เห็น ต้องสืบค้นจากต้นตอของปัญหา เหตุปัจจัย มองเห็นผังความเชื่อมโยงของชีวิตตนเอง กับสิ่งต่างๆ

ต่อครอบครัว : เข้าใจคนในครอบครัวมากขึ้น มีเมตตา มีการปฏิบัติที่เปลี่ยนไป

ต่อผู้คนรอบข้าง : ฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ ช่วยเหลือคนที่อยู่รอบข้างมากขึ้น ความขัดแย้งลดลง

การนำไปปรับใช้กับการจัดการเรียนการสอน : มีการนำรูปแบบกิจกรรมไปปรับประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอน เริ่มจากการฟังนักศึกษาอย่างลึกซึ้ง มีเทคนิคในการใช้ภาษา การตั้งคำถามลงลึก การตั้งคำถามย้อนกลับ นำกิจกรรมการผ่อนคลายตระหนักรู้มาใช้ ใช้ระฆังประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ปลูกฝังวิถีคิดให้กับนักศึกษา

ให้เวลานักศึกษานิ่งแล้วคิดก่อน (อยู่กับตัวเอง) ให้เขียน แล้วค่อยพูดคุย หรือนำเสนอ ให้นักศึกษาสรุปสาระจากบทเรียน เวลาทำอะไรให้นึกถึงเหตุ ปัจจัย มองอย่างเป็นระบบ เชื่อมโยงอย่างเป็นองค์รวม เป็นเหตุเป็นผล

ผลที่เกิดขึ้น : กลุ่มนักศึกษาที่ผ่านการใช้กระบวนการนี้ในช่วงแรก จะรู้สึกงงแต่ในช่วงหลังจะชอบ แต่บางกลุ่มที่ไม่ค่อยเข้าใจก็มี กระบวนการ นี้สามารถนำไปใช้จริง ได้ประโยชน์ รู้สึกว่า “คุ้มค่า”

ปัญหาอุปสรรค : การนำไปใช้ทำไม่ได้ต่อเนื่อง ติดอยู่กับความ เคยชินของผู้รับที่อยากได้ชุดความรู้ที่สำเร็จรูปที่นำไปใช้ได้ทันที ผู้บริหาร บางแห่งยังไม่เห็นด้วย

ข้อเสนอต่อการประยุกต์ใช้และการขับเคลื่อน : นำไป ปรับปรุงหลักสูตรการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษา การจัดกิจกรรม อบรมหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษาให้แก่บุคลากรในมหาวิทยาลัย หลักสูตร การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ มีการนำไปใช้ให้คำปรึกษากับนักศึกษา หมั่นประชุม มีเครือข่ายที่เรียนรู้ด้วยกัน ทำให้สดใหม่ (refresh) ในเรื่องนี้ อยู่ตลอดเวลา เริ่มจากกลุ่มเล็กๆ ก่อน เพราะปัจจัยสนับสนุนไม่มาก

ข้อเสนอแนะ : ผู้เข้ารับการอบรมจะกลับไปดำเนินการต่อที่ สถาบันของตนเอง ส่วนในระดับเครือข่ายอาจจะมีการจับมือกันระดับ พื้นที่จังหวัด ภาค โดยมีหน่วยงานที่เป็นกลไกในการขับเคลื่อน (สนับสนุน วิทยากรและการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้) อาทิ สำนักงานกองทุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (สกศ.) เป็นต้น

บทที่ 2

เนื้อหาการอบรม / กิจกรรมการเรียนรู้

การเรียบเรียงเนื้อหาสาระการอบรมครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อให้เป็นเครื่องมือสำหรับผู้ผ่านการอบรมได้ใช้สำหรับทบทวนบทเรียนที่ได้จากการฝึกอบรม ตลอดจนเป็นเครื่องมือหนึ่งเพื่อจุดประกายสร้างเครือข่ายขยายผลแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาให้แพร่กระจายในสถาบันอุดมศึกษาอย่างจริงจัง จึงได้พยายามคงสภาพเนื้อหาการอบรมและให้รายละเอียดกิจกรรมการเรียนรู้ในลักษณะที่ตรงไปตรงมามากกว่าการตีความ เนื่องด้วยเกรงว่าการตีความจะไม่ครอบคลุมธรรมชาติการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในแต่ละคนได้ อย่างไรก็ตามได้พยายามบอกกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมหลักๆ ไว้ ส่วนสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้เข้ารับการอบรม เมื่อผ่านแต่ละกิจกรรมการเรียนรู้จะขึ้นอยู่กับพื้นฐานประสบการณ์ บรรยากาศ และปัจจุบันขณะของแต่ละบุคคล ซึ่งผู้ผ่านประสบการณ์ตรงเท่านั้นที่จะบอกกล่าวสิ่งที่ได้รับจากการอบรมได้เที่ยงตรงที่สุดด้วยความตั้งใจของกระบวนการและคณะผู้จัดที่อยากให้เกิดการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในสถาบันอุดมศึกษาของประเทศไทยที่เป็นรูปธรรม แต่มีข้อจำกัดด้านเวลาของผู้เข้าอบรมซึ่งเป็นแกนนำในมหาวิทยาลัย ระดับอธิการบดี รองอธิการบดี คณบดี ในช่วง 3 วัน กระบวนการจึงได้รวบเนื้อหาพื้นฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษากับสุนทรียสนทนาไว้ด้วยกันผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้ผู้เข้า

อบรมได้สัมผัสด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ตามกำหนดการที่ยืดหยุ่น
ในบรรยากาศที่ผ่อนคลายแต่แฝงไปด้วยความจริงจังของกระบวนการ
ที่สังเกตได้จากทุกช่วงเวลาพัก กระบวนการจะตั้งวงสนทนาทบทวน
ปรับกระบวนการท่าตามสถานการณ์และข้อมูลสะท้อนกลับตลอดเวลา

กำหนดการอบรม

วันที่หนึ่ง

- 09.00 – 09.30 ลงทะเบียน
- 09.30 – 10.00 พิธีเปิดการอบรม
- 10.00 – 10.15 พักอาหารว่าง
- 10.15 – 10.45 แนะนำตัว
- 10.45 – 12.00 พื้นฐานเบื้องต้นของการสร้าง SPACE
มณฑลแห่งการเรียนรู้
- 12.00 – 13.00 อาหารกลางวัน
- 13.00 – 13.30 ผ่อนพักตระหนักรู้
- 13.30 – 14.30 ภาวนา ป่มเพาะความตื่นรู้ในกาย
- 14.30 – 14.45 พักอาหารว่าง
- 14.45 – 16.00 การรับฟังอย่างลึกซึ้ง สัมผัสพันธภาพที่ปลอดภัย
- 18.00 – 19.00 อาหารเย็น
- 19.00 – 21.00 เรื่องเล่า นาโรปะ อุดมศึกษากับแสวงหาความหมาย
บนหนทางจิตวิญญาณ

วันที่สอง

- 07.00 – 08.00 ไท้ฉี่ฉวน พลังแห่งกายจิต
- 08.00 – 09.00 อาหารเช้า
- 09.00 – 10.30 แบ่งปันหนทางแห่งการฝึกตน สืบค้นแรงบันดาลใจ

- 10.30 – 11.00 พักอาหารว่าง
- 11.00 – 12.00 แบ่งปันหนทางแห่งการฝึกตน (ต่อ)
- 12.00 – 13.00 อาหารกลางวัน
- 13.00 – 13.30 ผ่อนพักตระหนักรู้
- 13.30 – 14.00 ทิศทั้ง 4
- 14.00 – 16.00 ซัมบัลา : หนทางอันศักดิ์สิทธิ์ของนักรบ
- 18.00 – 19.00 อาหารเย็น
- 19.00 – 21.00 เฉลิมขวัญพลังแห่งความกล้า

วันที่สาม

- 07.00 – 08.00 ไทจีฉวน
- 08.00 – 09.00 อาหารเช้า
- 09.00 – 09.30 เรียนรู้คลื่นสมอง
- 09.30 – 10.00 สุนทรียสนทนา
- 10.00 – 12.00 ชุมชนแห่งผู้ฝึกฝน การสร้างวัฒนธรรมแห่งจิตตปัญญา
- 12.00 – 13.00 อาหารกลางวัน
- 13.00 – 13.30 ผ่อนพักตระหนักรู้
- 13.30 – 15.00 การประเมินผลแนวจิตตปัญญาศึกษา
- 15.00 – 15.30 ใคร่ครวญ : เสี่ยงสะท้อนจากผู้เข้าอบรม

การแต่งกาย: ตามอหิชาตัยสะดวกต่อการนั่งกับพื้น และควรเตรียมชุดออกกำลังภายในช่วงไทจีฉวน พลังแห่งกายจิต

วันที่หนึ่งของการอบรม

พื้นฐานเบื้องต้นการสร้างมณฑลแห่งการเรียนรู้ (Space)

กิจกรรม : การเล่าเรื่อง

กระบวนการ * จัดบรรยากาศเพื่อสร้างความเข้าใจพื้นฐานเบื้องต้น การสร้างมณฑลแห่งการเรียนรู้ (Space) ด้วยการแนะนำตัวเองในลักษณะของการเล่าเรื่อง ซึ่งทำให้ผู้ฟังรู้สึกได้รับความไว้วางใจจากผู้เล่าบรรยากาศความเป็นกัลยาณมิตร จากกระบวนการทำให้ผู้ฟังที่ส่วนใหญ่ไม่คุ้นเคยกับการเล่าอย่างเปิดเผยเช่นนี้มาก่อน ได้ฝึกการฟังอย่างตั้งใจอย่างไม่รู้ตัว สังเกตได้จากทุกคนเงียบฟังจนจบโดยมิได้พูดคุยหรือแสดงกิริยาเบื่อหน่าย

คุณณัฐพัช : เป็นชาวเชียงราย คุณตาคุณยายและน้าอีกสามคนเป็นครู สมัยก่อนก็อยากเป็นครู แต่ระบบโรงเรียนก็ทำให้อยากเป็นวิศวกรแทน อยากทำอะไรที่พิสูจน์ตัวเอง จึงไปสอบที่คณะวิศวกรรมศาสตร์ ม.เกษตรศาสตร์ สมัยเรียนมีคำถามกับตัวเองเกี่ยวกับชีวิตและคุณค่า ไม่มีใครตอบได้ มีคนเคยกล่าวไว้ว่าเด็กทุกคนบนโลกนี้เป็นนักปรัชญาน้อย คือ มีคำถามหนึ่งซึ่งไม่ต้องมีใครมาบอกเขา คือคำถามที่ว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร ตัวเองนั้นเกิดมาในโลกที่หาคำตอบว่าจะประกอบรถยนต์อย่างไร จะสร้างเขื่อนอย่างไร จะสร้างถนนอย่างไร แต่อาจจะตอบคำถามได้ว่า จะสร้างไปเพื่ออะไร รับผิดชอบอย่างไร ตอนนั้นเป็นคำถามที่ถามตัวเอง ถามเพื่อน เพื่อนบอกว่าคำถามเหล่านี้ไม่มีความสำคัญในข้อสอบ การเป็นวิศวกรไม่ต้องถามคำถามไม่ต้องตอบคำถามว่าเกิดมาทำไม ก็ตัดสินใจออกบวชที่เชียงรายหลังเรียนจบ ไปพำนักกับพระไพศาล

* กระบวนการ หมายถึง วิทยากร กระบวนการ หรือผู้ที่จัดกระบวนการเรียนรู้ (ณัฐพัช วัจวิญญู, 2548)

วิสาโล ประมาณ 1 ปี ได้เรียนรู้อะไรมากมาย โลกของการเดินทางด้าน
 ในก็เริ่มเปิดขึ้น หลังจากเลิกก็ไปทำงานที่เสมสิกซาลัย (เป็นความ
 พยายามฟื้นฟูระบบการศึกษาให้มีจิตวิญญาณ ของอาจารย์ส.ศิริรักษ์
 โดยชื่อเป็นการให้เกียรติกับนายแพทย์เสม พริ้งพวงแก้ว) ได้เรียนรู้ในสิ่งที่
 เสมสิกซาลัยได้ทำ จัดอบรมโดยเชียววิทยากรทั้งในและต่างประเทศ
 ทุกๆ ศาสนาให้มาพูดคุย มีบทสนทนาระหว่างกันว่าอะไรคือแนวทางในการ
 พัฒนาจิตวิญญาณของตนเอง เพื่อไปสู่ความไม่รุนแรง ความไม่เบียดเบียน
 และทำหน้าที่สอนอาจารย์สาร ทำงานไปเรียนรู้ไป ตัดสินใจไปเรียนต่อ จึง
 มีการต่อรองกับครอบครัวว่า ต้องการไปเรียนในสิ่งที่ตนเองสนใจ และ
 มีความสุข เพื่อช่วยในการตอบคำถามที่เคยตั้งไว้ด้วย

หลังจากนั้นตัดสินใจไปเรียนต่อที่นาโรปะ ระดับปริญญาโท
 (มหาวิทยาลัยนาโรปะ ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ก่อตั้งโดยคุรุทิเบต
 สายวัชรยาน) เป็นเวลาสองปีครึ่ง ทำให้ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น ได้ค้นพบ
 สิ่งต่างๆมากมาย แต่นั่นก็ไม่ได้แปลว่า ประสบความสำเร็จ เวลาเดินทาง
 ไปกับตัวเอง เมื่อตั้งเป้าในการค้นหาไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็แล้วแต่ มัน
 ไม่จบ เป็นช่วงเวลาที่ที่นั่นเป็นแปลงเพาะเมล็ดพันธุ์ที่สำคัญของชีวิต
 มหาวิทยาลัยเป็นแปลงเพาะจิตวิญญาณมนุษย์ที่สำคัญมาก ช่วงนั้น
 ตั้งปณิธานไว้กับตนเองว่า เมื่อได้กลับมาเมืองไทยจะอุทิศตนเองเป็น
 แปลงเพาะ ช่วยรดน้ำพรวนดิน ผู้คนในสังคมที่ต้องการพัฒนาด้าน
 ในจิตใจของตนเอง โดยที่ไม่เกี่ยงว่ามาจากศาสนาอะไร ความรักเป็น
 ภาษาสากลของทุกศาสนา ความตื่นรู้ ความเป็นเนื้อหนึ่งใจเดียวกัน
 เมื่อกลับมาพักมาอยู่เชียงใหม่ เริ่มจากการตั้งสถาบันขวัญเมืองร่วมกับ
 คุณวิศิษฐ์ วัชวิญญู (เป็นผู้แปลหนังสือ การศึกษาเพื่อความเป็นไท ของ
 อดัมย์ เคอร์) เพื่อจะทำงานทุกรูปแบบที่ทำได้ รวมทั้งการทำงานเขียน
 การแปล เพื่อเป็นการสร้างการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปได้ พยายามทำงาน
 ในสิ่งที่เราเชื่อ รูปแบบคือ การจัดในสิ่งที่คล้ายๆ Workshop เรียกว่าเป็น

การอยู่ร่วมกันในความปลอดภัย ความผ่อนคลาย และความเป็นกันเอง

พบว่าการสร้างพื้นที่ (space) ที่ปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญมากในการเรียนรู้ การสร้างความเป็นมิตรต่อกันและกัน ความเป็นเพื่อน เป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการกลับมาศึกษาสิ่งที่เราเป็น ครั้นเริ่มทำงานก็ได้เพื่อนมากมาย ได้ญาติมิตรทางจิตวิญญาณ เวลาเข้าไปอยู่ในพื้นที่ต่างๆก็ไม่เหมือนกัน เราทำงานกับเครือข่ายโรงพยาบาล ทำงานด้วยการสร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้และเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยในองค์กร ปลอดภัยจากโรค “บ” (บอไปไม่) แต่ละที่ก็มักจะมี การบี บั๊ย บ่น (ไม่สื่อสารตรงๆ) บูด เบี้ยว (ไม่ทำตามทีพูด) และก็บาดเจ็บ ตลอด 7 ปีที่ผ่านมาสถาบันขวัญเมืองทำงานกับองค์กร เกิดโรค “บ” มีความกดดัน มนุษย์ทุกคนเมื่อเกิดความกลัวที่จะถูกกัดแทะทำลายจิตใจ ความรู้สึกแบบนี้ทำให้ไม่อยากไปทำงาน เกิดคำถามว่า เราสามารถสร้างความปลอดภัยได้ไหม ได้หรือไม่ หรือเราต้องเผชิญกับความกลัวต่อไป แต่ผู้คนก็มีความหวังในการค้นหาคำตอบให้กับชีวิตตนเอง การอยู่รอดอย่างเดียวก็ทำให้รู้สึกเจ็บเหงา โดดเดี่ยว ศักยภาพของมนุษย์สามารถที่จะอยู่รอด แต่การอยู่ร่วมกันก็ยังเป็นปัญหา เราจะทำอย่างไรให้ได้อยู่รอด และมากไปกว่านั้นคือ การทำให้อยู่ร่วมกันเป็นไปได้อย่างมีความหมายในระดับของสติปัญญา ทุกๆที่เต็มไปด้วยศักยภาพเหล่านี้คือ อยู่ร่วม อยู่รอด และอยู่ร่วมกันอย่างมีความหมาย

คุณวิจักขณ์ : เมื่อได้ฟังเรื่องราวของคุณณัฐพิศ ทำให้ภาพๆหนึ่งปรากฏเสมอ โดยเฉพาะการได้ฟังเรื่องราวของคนที่ได้เดินทางและได้ค้นพบสิ่งเหล่านั้นด้วยตนเอง ชนพื้นเมืองอินเดียนแดงบอกไว้ว่าการเรียนรู้ที่สำคัญคือ Quest คำว่า “จิตตปัญญาศึกษา” นั้นอาจจะสำคัญน้อยในแง่ของนิยาม แต่สิ่งสำคัญกว่า คือ การเดินทางที่ได้แสวงหา ได้ตามหา (Quest) คนอเมริกันอินเดียน เมื่อเด็กได้เติบโตจนถึงจุดหนึ่ง พวกเขาจะเล่าถึงตำนานของเทพประจำพื้นที่หรือเรื่องราวของ

บรรพบุรุษ เรียกว่า “การเดินทางของฮีโร่” (Journey of Hero) และคนเหล่านี้เดินทางไปพบอุปสรรคต่างๆ เพื่อจะค้นพบว่า มีภารกิจหรือสิ่งที่จะมอบให้ผู้อื่นอย่างไรบ้าง ครูเป็นการเดินทางของฮีโร่ชนิดหนึ่ง แต่เมื่อถามว่า การเดินทางของตัวเองในตำนานสิ้นสุดตรงไหน คำตอบคือไม่มีที่สิ้นสุด

ผมเป็นคนหาดีใหญ่ เรียนที่นั่นตั้งแต่ชั้นประถม มัธยม คุณพ่อย้ายขึ้นมาเป็นผู้อำนวยการสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ถูกกดดันมากกว่า ต้องสอบเตรียมอุดมให้ได้ จึงย้ายขึ้นมาเรียนที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ทำให้รู้สึกที่เราต้องค้นหาอะไรบางอย่างที่เป็นตัวของเราเอง ตัวเองนั้นโตขึ้นมาในโรงพยาบาล พ่อแม่ไม่ค่อยมีเวลา จึงปล่อยให้วิ่งเล่นในโรงพยาบาล สนามเด็กเล่นคือ ห้องพักฟื้น ผมคิดว่า นั่นเป็นโลกที่เต็มไปด้วยความจริงของชีวิต มีทั้งคนที่มีอาการโคมาและไม่ใช่ ตอนนั้นผมต้องช่วยพยาบาลกรอกระเบือนผู้ป่วย กรอกเชื้อ กรอกประวัติความเจ็บไข้ได้ป่วย ทำให้เรารู้ว่า ผมไม่กลัวตาย เกิดความรู้สึกอยากเป็นหมอ อยากเป็นผู้ที่ได้ดูแลชีวิตคนให้ได้อยู่ในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านของชีวิตคนที่ผ่านความเจ็บปวด เมื่อต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทะเลาะกับคุณพ่อ เนื่องจากท่านอยากให้เรียนหมอ แต่ในสภาวะตอนนั้นด้วยความอยากจะหาพื้นที่ให้ตัวเอง อยากจะต่อต้าน อยากจะเป็นตัวของตัวเอง จึงตัดสินใจด้วยการไปเรียนคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเพราะอยากไปเจอความหลากหลาย อย่างไรก็ตามก็เห็นว่าในความหลากหลายยังมีความคล้ายคลึงของความคิด เพราะอยู่ในการศึกษาที่มีเป้าหมายทางความคิดที่เหมือนๆ กัน ทำให้เริ่มตั้งคำถามกับชีวิต ต่อระบบการศึกษาเรียนจบก็ออกบวชที่สวนโมกข์ ทำให้ได้ใช้เวลาอยู่กับป่า ธรรมชาติ เจอผู้คนมากมาย ทำให้ซึมซับกับวิถีชีวิตที่ง่ายๆ ทำให้สนใจที่จะออกเดินทางตามหาความหมาย (Quest) ของชีวิต อยากจะเรียนรู้ด้านในตัวตนภายในจิตใจของตนเอง การภาวนาที่ไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับศาสนา อยากจะ

ผนวกเอาทั้งภาวะทางความคิดและอารมณ์มาไว้ด้วยกัน จึงไปปรึกษากับ หมอประเวศ วะสี ซึ่งท่านแนะนำที่นาโรปะ พร้อมทั้งได้คุยกับคุณณัฐพัช ช่วงนั้นยังสับสนอยู่ คำถามที่ผมถามคือ “จบจากนาโรปะจะทำอะไร ก็น” คุณณัฐพัชตอบว่า “ที่นาโรปะสอนให้เราค้นพบตัวเอง เจอตัวเอง ว่าสิ่งที่มี เราเป็น สิ่งที่น่าใจรั้งบอกคืออะไร เมื่อเราค้นพบเราก็คงไม่สามารถไปผูกกรอบกับงาน นาโรปะไม่ได้สอนให้หางานแต่ให้สร้างงาน สร้างจากการรู้ว่าตัวตนเราเป็นอย่างไร แล้วทำมันด้วยหัวใจ” และนี่เป็นคำตอบให้ตัดสินใจไปเรียนนาโรปะ คณะสิ่งแวดล้อม เรียนไปถึงจุดหนึ่งรู้สึกว่ามี ผิดหวัง จึงเริ่มไปเจอภัณฑารักษ์คนอื่นๆ ได้ไปพบเจอกับภัณฑารักษ์ด้านศาสนา ทั้งๆ ที่เมื่อก่อนจะต่อต้านศาสนาอย่างมาก เพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่แข็งมาก อย่างไรก็ตาม ได้เข้าไปเรียนวิชาเกี่ยวกับศาสนาวิชาหนึ่ง ทำให้ค้นพบว่า ศาสนาสามารถเปลี่ยนตัวเรา สอนศาสนาที่ไม่ได้พูดคำว่า “ศาสนา” เลย แต่สอนให้แสวงหาคคุณค่าของชีวิต ทำให้พบว่านี่คือสิ่งที่ต้องการ จึงเปลี่ยนไปเรียนภาควิชาประวัติศาสตร์ศาสนา ซึ่งไม่สอนเรื่องศาสนาอย่างแข็งทื่อ แต่สอนศาสนาในแง่ประวัติศาสตร์ สอนให้เห็นเหตุปัจจัย เห็นการเปลี่ยนแปลง ความหมายของยุคสมัย ความหมายของคนในสังคมนั้นๆ ซึ่งเป็นเรื่องการเรียนรู้ความเข้าใจสังคม และได้เรียนรู้วิถีศาสนาของทิเบต ซึ่งทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องพื้นที่ มณฑล แห่งการเรียนรู้ และการภาวนา

ขณะนี้ เป็นวิทยากรประจำที่เสมสิกขาลัย ทำหลักสูตรการภาวนา เรื่อง Quest เป็นหลักสูตรทั้งปี โดยซีริสแรกเป็นเรื่องของการเดินทางของ นักรบ การค้นหาคุณค่าของจิตวิญญาณ การเดินทางบนเส้นทางของการแสวงหาโดยที่ทุกคนเป็นนักรบ แต่เป็นนักรบที่ไม่ได้ฆ่าฟันและไม่ได้เดินโดดเดี่ยว แต่เป็นการแสวงหาจากข้างใน เข้าไปเผชิญปีศาจ เทพ อุปสรรคภายในร่างกายและในความคิด ข้อจำกัดและเมฆหมอกในตัวตน นี่คือการเดินทาง นอกจากนั้นยังได้ทำงานเขียน งานแปล อยู่บ้าง

การได้มาอบรมในครั้งนี้ รู้สึกดีใจ เพราะเป็นการสร้างพื้นที่ของการเรียนรู้ กับครูบาอาจารย์ซึ่งเป็นผู้ใหญ่ในระบบการศึกษา และทำให้ทุกคนได้ Quest

อ.ฉานเดช : การเดินทางของเรา เหมือนการเดินทางของสายน้ำที่ไหลไม่มีวันสิ้นสุด และการเดินทางนี้เองที่ทำให้เราได้สัมผัสประสบการณ์มากมาย ผมเป็นเด็กชาวสวนในกรุงเทพฯ ตอนที่คุณวิจักขณ์ บอกว่าเด็กทุกคนมักจะถามตัวเองว่า ชีวิตเกิดมาเพื่ออะไร เกิดมาจากไหน เกิดมาทำไม คุณค่าชีวิตคืออะไร ตายแล้วไปไหน ผมก็ถามเช่นเดียวกัน นั่นก็คงเป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทาง เริ่มถามพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ได้คำตอบที่ไม่ถูกใจ จึงเริ่มจากแสวงหาครูบาอาจารย์ และไปเรียนกรรมฐาน ทำให้รู้สึกว่าการคล้อยๆ กับจะได้คำตอบ พร้อมๆ กับเรียนศาสตร์อื่นๆ ด้วย ในที่สุดก็ได้ไปทำงานในระบบอยู่ที่ธนาคารแห่งประเทศไทย ตอนเย็นก็เป็นอาจารย์สอนกรรมฐาน ทำงานเป็นมนุษย์เงินเดือนปกติ ชีวิตก็อยู่ในความซ้ำๆ เดิมๆ ตอนนั้นคิดว่าชีวิตปลอดภัย มันคงแล้ว

วันหนึ่งอารมณ์ ความรู้สึกหวนกลับมา เมื่อตอนอายุ 30 กว่า แล้วก็เกิดคำถามว่า ชีวิตเราต้องการแค่นี้หรือ จะได้อะไรจากการทำงานแบบนี้ ในที่สุดตัดสินใจลาออก ออกเดินทางหาความหมายของชีวิตอีกครั้งหนึ่ง ขณะนั้นชีวิตลำบากมาก เกิดการต่อสู้ภายในเหมือนนักรบ ออกเดินทางไปเชียงใหม่และมีโอกาสไปสอนมวยจีน และรักษาผู้คน เกิดคำถามกับตนเองว่า ความรู้ที่ได้รับจากประสบการณ์ตรงจะสามารถนำไปใช้หรือเผยแพร่ให้คนอื่นได้อย่างไร เพราะการสอนเรื่องแบบนี้เป็นเรื่องยากมาก ขณะนั้นมีโอกาสได้ไปพบกับอาจารย์วิศิษฐ์ วังวิญญู ซึ่งทำเรื่อง “มณฑลแห่งพลัง” เห็นอาจารย์วิศิษฐ์ ทำกระบวนการแล้วได้ผลอย่างมาก ทำให้คิดว่าน่าจะเชื่อมโยงกับของตนเองได้จึงนำเรื่องมวยจีนลงไปเชื่อมโยงกับกิจกรรมการเรียนรู้ และได้เข้าไปทำในสถาบันขวัญเมือง สิ่งที่สำคัญที่สุดในวิถีของเต๋า วิถีของมวยจีน แบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ ฟ้า ดิน และมนุษย์

ในท้องฟ้ามีดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และดวงดาว ก่อเกิดระบบสุริยะ เกิดวงโคจร มีชีวิต ในพื้นดิน มีดิน ต้นไม้ สายน้ำ ภูเขา แล้วในตัวมนุษย์มีอะไร เต้าบอกไว้ในมนุษย์มี 3 อย่างคือ

1. **จิง** คือ ร่างกาย ลึกจนถึงระดับเซลล์
2. **ชี่** คือ พลังงานที่หล่อเลี้ยงชีวิตที่ไหลเวียน อยู่ในร่างกาย ให้เคลื่อนไหวไปมาได้
3. **เสิน** หมายถึง จิตวิญญาณ

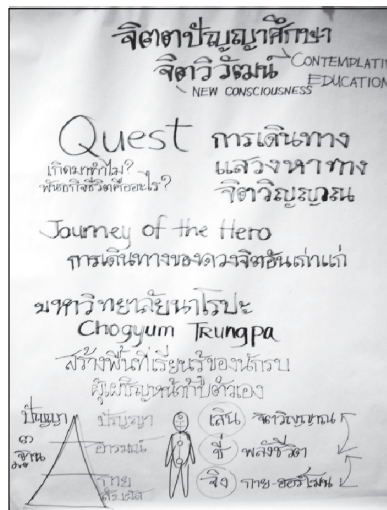
เพราะฉะนั้นเวลาที่เราจะบ่มเพาะการเรียนรู้สิ่งใดก็แล้วแต่ให้บ่มเพาะเซลล์หรือฮอร์โมนในร่างกายให้กลายเป็นพลังชีวิต ให้กลายเป็น **ชี่** ที่ไหลเวียนในร่างกายและบ่มเพาะพลังชีวิตให้เข้าถึงจิตวิญญาณ ดังนั้นจึงมีรูปแบบหรือสัญลักษณ์ คำว่า **ไท่ จี หรือหยิน/หยาง** ซึ่งเป็นมารดาของสรรพสิ่ง ซึ่งขั้วสองขั้ว พลังงานสองพลังงานที่มีพลวัตซึ่งกันและกัน หล่อหลอมรวมกัน หยิน/หยางนั้นเกิดจาก ความว่าง ทำให้เกิดสรรพสิ่งคือทวิลักษณ์ซึ่งก่อให้เกิดอื่นๆ อีกมากมายเป็นธาตุต่างๆ รอบตัว เชื่อว่าจิตตปัญญาศึกษา หรือการเรียนรู้ต้องผ่าน จิง ชี่ เสิน (กาย อารมณ์ ความรู้สึก) จึงจะเป็น Being ซึ่งจะก่อให้เกิดพื้นที่ของการเรียนรู้ เป็นความรู้ที่แท้จริงที่จะนำไปสู่การเกิดจิตวิญญาณอันยิ่งใหญ่ คือ Space หรือ ความว่างในวิถีของมวยจีนนำมาใช้กับการอบรม ตลอดระยะเวลาการอบรมต้องผ่านฐานกาย ใจและอารมณ์ความรู้สึก อยากเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมได้สังเกตตนเองทุกครั้งที่ตนเองรู้สึกอย่างไร ร่างกายเป็นอย่างไร

กิจกรรม : การแสวงหา Quest

กระบวนการให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่มๆ ละ 4 ท่าน แจกกระดาษ และดินสอให้ผู้เข้าร่วมเขียนออกมาว่า แต่ละท่านแสวงหาอะไร ทำให้ปรากฏออกมาเป็นตัวหนังสือ อยากจะเรียนรู้เรื่องอะไร สนใจอะไร เช่น บางท่านอาจจะอยากมีสุขภาพชีวิตที่ดี บางท่านอยากจะมีชีวิตที่มีพลัง

ซึ่งอาจจะส่งผลต่อคนที่เรารัก ต่อคนในครอบครัวของเรา การเดินทางของฮีโร่ นั้น ฮีโร่ไม่ใช่ดารา แต่ฮีโร่คือผู้เลือกที่จะอุทิศ เอาชีวิตเข้าแลกกับการเรียนรู้ และการเรียนรู้นั้นก็ส่งผลกระทบหรือไปสู่ความสัมพันธอื่นที่เราสัมพันธ์ด้วย เราทุกคนมีจิตวิญญาณอันเก่าแก่ในฐานะที่เป็นมนุษย์ และแสวงหาสิ่งดีๆ ให้ตนเองอยู่เสมอ สิ่งนั้นคืออะไร ให้เวลา 5-6 นาที ในการเขียนว่าสิ่งที่กำลังแสวงหาคืออะไร เมื่อได้พูดถึงจิตตปัญญาศึกษาหรือการแสวงหา Quest ซึ่งมีความหมายเหมือนกับคำว่า “Question” แต่ Quest นั้นมี “การเลือก” เป็นการกระทำที่มีการเลือก การเดินทางค้นหาความหมาย การเดินทางเหล่านี้มีการเลือกที่จะแสวงหาของเราเอง นอกเหนือไปจากเรื่องภารกิจการทำงาน

หลังจากที่ทุกคนเขียนเสร็จแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กัน แนะนำตัวกันสั้นๆ และให้ผลัดกันฟังเรื่องราวการแสวงหาของกันและกันเพื่อเป็นการสร้างพื้นที่ของการฟัง



คุณวิจักขณ์ : การเรียนแบบจิตตปัญญาศึกษาสิ่งที่อยู่ภายในในตัวเราที่แท้จริง ไม่ได้อยู่ที่ห่มวก ไม่ได้อยู่ที่ว่าทำงานในตำแหน่งไหน

ขึ้นไหน แต่สิ่งสำคัญ คือ Quest เป็นคุณค่า ความหมาย จินตนาการ ของคนที่แต่ละคนอยากคุยกัน แลกเปลี่ยนกัน เช่น ที่นาโรปะ เมื่อเราไม่ได้เจอเพื่อน 3 เดือน การกลับมาพบกันอีกครั้งทำให้เราอยากที่จะนั่งพูดคุยกันอยากจะพูดคุยกันเรื่องประสบการณ์ตรงที่แต่ละคนได้รับมา ได้เปลี่ยนแปลงอะไร ได้ค้นหาความหมายอะไรบ้างในตนเอง เป็นการเรียนรู้แบบที่รับรู้ไม่เฉพาะในความคิด ความรู้สึก ความ เป็นอยู่ แต่เป็นการรับรู้ทั้งเนื้อทั้งตัวของตนเอง รับรู้ Being ของกัน และกัน สิ่งนี้เป็นเพียงจุดเล็กๆ ของการเริ่มต้น เมื่อถึงจุดหนึ่งการเดินทาง บนเส้นทางจิตตปัญญาศึกษาเป็นการรับฟังเรื่องราวอย่างใส่ใจ โดยที่ไม่ได้สนใจภาพลักษณ์ ลดทอนกลับมาสู่ความเป็นเพื่อน ความเป็นเพื่อน มนุษย์ เห็นคุณค่าของกันและกัน

อ.ฉานเดช : เชิญชวนให้บอกเล่าว่า Quest ของตนเอง มีความหมายอย่างไร พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้เพื่อนได้รู้จัก

ผู้เข้าร่วมแต่ละท่านเล่าเรื่อง Quest ของตนเอง สรุปได้ดังนี้

- การแสวงหาตัวเองคือ การปฏิบัติตนให้ถึงภาวะที่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
- Quest ได้มาจากพื้นฐานของครอบครัวที่สอนให้รู้จักให้ทำ ตนเองให้สงบ มีความสุข หาหนทางที่รู้จักใช้ปัญญา ให้มีสติสร้างปัญญา และกล้าหาญที่จะแบ่งปันความรู้สึกนั้น
- กลับไปอยากไปพัฒนาจิตของผู้ให้การศึกษา
- เริ่มทำงานมาตั้งแต่ปริญญาตรี สิ่งที่เป็นปรัชญาชีวิตคือ จะพัฒนาอะไรก็คิด ถ้าจิตไม่พัฒนา ให้ความสำคัญและคุณค่ากับจิตมาก เกิดมาในครอบครัวที่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ รู้สึกว่าชีวิตที่อยู่กับธรรมชาติ จริงๆเป็นชีวิตที่มีคุณค่า และเป็นชีวิตที่พัฒนา

๑ ค้นหาว่าตัวเองทำอะไรให้ตนเองมีคุณค่า และสามารถทำอะไรให้สังคมได้บ้าง ได้มีโอกาสเสียสละให้กับสังคมได้เท่าที่ความสามารถจะมี สิ่งที่สำคัญในฐานะที่ตนเองเป็นครูต้องสอดแทรกให้ลูกศิษย์รู้จักเสียสละให้กับสังคม

๑ ทำงานด้านการศึกษาที่ไม่ใช่ราชการ คิดว่าสามารถจะช่วยเหลือสังคมประสิทธิประสาทความรู้ ได้มีความรู้มากขึ้น การมาครั้งนี้เพื่อค้นหาว่าจะบรรลุในการช่วยเหลือคนให้มากเท่าที่จะเป็นไปได้

๑ การมาครั้งนี้ เพราะมักจะมีคำกล่าวที่ว่า ความรู้คู่คุณธรรม แต่ตนเองเห็นว่าคนยิ่งเป็นใหญ่ยิ่งหลอกลวง โทก จึงอยากมาค้นพบว่าเมื่อเข้ามาในแหล่งศึกษาครั้งนี้แล้วจะได้จริงหรือไม่ ที่จะออกไปถ่ายทอดให้กับนักศึกษา ทำอะไรได้บ้าง อยากเรียนรู้ว่า จิตทำให้เกิดปัญญา นำไปใช้ได้จริงหรือไม่ ความรู้จะคู่คุณธรรมได้หรือไม่ เพราะวันนี้ยังไม่เชื่อกระทรวงศึกษาเรื่องคุณธรรมนำความรู้

๑ Quest ของตนเองคือ เชื่อว่า ความสงบจะทำให้เกิดปัญญา และมีความมุ่งมั่นว่า เมื่อเรามีปัญญาแล้วจะนำไปแก้ปัญหาได้ และมุ่งหวังว่าจะเก็บเกี่ยวประสบการณ์จากผู้รู้ทุกท่าน และนำไปใช้กับลูกศิษย์

๑ เกิดที่จ.สตูล พ่อกับแม่ส่งมาเรียนที่กรุงเทพฯ รู้สึกต่อต้าน มาตลอด รู้สึกไม่ดีกับการเรียนหนังสือและไม่อยากเรียน สิ่งที่ติดอยู่เสมอคือ เมื่อเป็นครูจะเป็นครูที่ดี เป็นกัลยาณมิตรกับลูกศิษย์ จะไม่ใช่คำรุนแรงกับลูกศิษย์

๑ ต้องการมาเพื่อรู้และเข้าใจ อยากจะมาเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจเรื่องจิตตปัญญาศึกษา จากเดิมที่รู้อยู่แล้ว อาจจะไม่พอหรือยังเข้าใจ สิ่งนี้ไม่ถูกต้อง ครั้งนี้คาดหวังว่าจะเป็น การเพิ่มพูนความรู้และถ่ายทอดให้กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกันและให้กับนักศึกษา

๑ อยากจะเรียนรู้ให้รู้จริงด้วยตนเองก่อน แล้วจึงนำไปปฏิบัติต่อ

๐ สนใจโครงการนี้เพราะอยากเรียนรู้เรื่องภายในของตนเอง ได้มากขึ้นหาวิธีที่จะสื่อกับตนเองได้ค้นหาคำตอบให้ตนเอง เพราะว่าอยู่ในช่วงที่กำลังสับสนในการหาคำตอบทั้งในเรื่องชีวิตส่วนตัว และการทำงาน

๐ สนใจเรื่องนี้อยู่แล้วเป็นการส่วนตัว อยากจะเรียนรู้เพิ่มเติมมากขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

๐ สิ่ง que คิดอยู่เสมอว่า ชีวิตคือการเรียนรู้ จำเป็นที่จะต้องเปิดให้ตนเองเรียนรู้เสมอ และต้องคิดนอกกรอบจากที่เรามีประสบการณ์ แต่ก็ต้องดำเนินชีวิตในกรอบในบริบทของตนเอง อยากเรียนรู้ว่ามีอะไรที่จะทำให้มีความสุขในการมีชีวิตยิ่งขึ้น ทำอย่างไรจะสอนปรัชญาให้นักศึกษาแล้วพวกเขามีความสุขมากขึ้น

๐ คิดว่าจิตตปัญญาศึกษาช่วยให้เราได้รู้จักตนเองได้รอบด้านมากขึ้น และสามารถนำความรู้ไปถ่ายทอดให้คนอื่นมากขึ้น

๐ เมื่อเห็นหัวข้อจึงเกิดคำถามว่า จิตตปัญญาศึกษา คืออะไร จิตกับปัญญาอยู่ร่วมกันได้ด้วยหรือ ร่วมกันได้อย่างไร จะนำไปใช้ได้อย่างไร โดยปกติเมื่อได้พบกับนักศึกษา จิตกับปัญญาเป็นเรื่องที่แยกส่วนกัน

๐ ยังไม่มีคำตอบที่แน่ชัด แต่สิ่งที่ถามคือ อะไรคือสิ่งที่ทำให้เป็นสุขที่สุดในชีวิต ความสุขตอนนี้คือ การได้เป็นครูตามที่ต้องการ ได้เรียนรู้ รู้สึกมีความสุขเมื่อได้เรียน เมื่อจบแล้วได้นำไปใช้กับนักศึกษาของตนเอง ที่สำคัญอยากให้ นักศึกษามีความสุขในการเรียน ตอนนี้ มีปัญหาคือ นักศึกษาเรียนแล้วเป็นทุกข์

๐ สิ่งที่ตามหาคือ ความสงบ ความไม่วุ่นวาย มองทุกอย่างให้เป็นแบบธรรมชาติ เมื่อมองคนก็มองให้เห็นว่านั่นคือธรรมชาติของแต่ละคน เรียนรู้คนจากธรรมชาติของเขา ทำให้เราสงบขึ้น เข้าใจมากขึ้น

๐ อยากให้ความฝันของตัวเองเป็นจริง คือ เป็นอิสระจากกรอบคิดอะไรแล้วได้ทำสิ่งนั้น อยากก้าวพ้นตัวเราเอง เมื่อก้าวพ้นแล้วจะมีชีวิต

อยู่ในโลกที่มีกรอบ มีความคาดหวังนี้ได้อย่างไร

- อยากได้อิสรภาพที่เราต้องอยู่กับสังคม การทำงาน คน ชีวิตที่เป็นปกติแบบนี้ อยากจะหลุดออกไป จากใจเราเองได้อย่างไร

- ทำอย่างไรที่จะช่วยให้นักศึกษาอยู่อย่างมีความสุข อยู่อย่างเรียบง่าย ปราศจากความฟุ้งเฟ้อ อยากนำความรู้ที่ได้ไปใช้พัฒนาบุคลากรและนักศึกษาของเรา ให้อยู่อย่างมีความสุข

- จริงๆ ก็ไม่รู้ว่าต้องการอะไร อะไรกันแน่คือ ความสุขที่แท้จริงของตนเอง

- อยากอยู่นิ่งๆ บ้าง เพราะรู้สึก่วชีวิตวุ่นวาย วุ่นวายกับความเจ็บป่วยของคนรอบตัว แต่ตนเองเป็นคนที่รักอิสระ ชอบเที่ยว ชอบเล่นกีฬา อยากได้ความนิ่งที่ไม่ต้องมีสิ่งกังวล และไม่ต้องห่วงใย อยากได้อิสระ

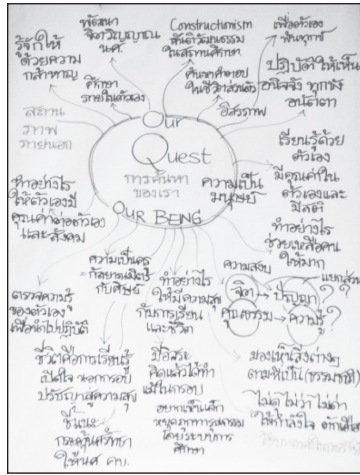
- มาสวัสดิ์เพื่อนๆ ที่เดินทางมาจากแคนาดา มาค้นหาความเป็นวัยเยาว์ ตัวเรากลับไปหาสิ่งที่มีความหมายในวัยเยาว์ กล้าที่จะออกจากการเรียนรู้แบบเดิมๆ มาหาความเป็นตัวเราเหมือนเด็ก ฉะนั้นครั้งนี้จึงเหมือนกับมาเติมความเป็นเด็กให้ตัวเรา

- สิ่งหนึ่งที่ไม่รู้ขณะนี้คือ การทำให้เด็กๆ ที่เราทำงานด้วย รู้จักคิด ฟัง ให้รู้จักโลก วิธีที่ใช้ตอนนี้ไม่ได้ผล รู้จักตัวตน วิธีชี้แนะ ได้แลกเปลี่ยน ได้หาทาง ได้เรียนรู้กับผู้รู้อื่นๆ

- รู้ว่าตนเองมาจากไหนและจะไปไหน คือ การไปหาพระเป็นเจ้า อยากสนิทสัมพันธ์กับพระเป็นเจ้าให้มากที่สุดเพราะเรากำลังเดินทางไปกับพระองค์ อะไรก็ตามที่จะช่วยให้ภาวนาได้ดียิ่งขึ้น

- เห็นหัวข้อก็สนใจ เพราะตรงกับสิ่งที่ตนเองจะต้องสอนเด็ก เพราะว่าเป็นอาจารย์ผู้ปกครองและสอนจริยธรรม สิ่งที่ทำอยู่คือใช้วิธีไม่ดู ไม่ว่า แต่ใช้วิธีให้กำลังใจเด็กๆ เมื่อทำผิดเพราะเขาวงกตจะรู้ว่าสิ่งถูกต้องคืออะไร เราเป็นเพียงผู้ชี้แนะ อยากนำจิตตปัญญาไปประยุกต์ใช้

สรุปความรู้จากการอบรม “ภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย”



ในการสอนเด็กๆ และให้สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ความเป็นไปของสังคมด้วย

- อยากได้อิสระ การเลือกหรือการหาอิสระเป็นขั้นตอนไปเรื่อยๆ ปรารถนาอย่างยิ่งที่จะได้อิสระ จึงได้ไปหาเด็กดอย เพื่อไปเรียนรู้จากพวกเขา
- อยากเห็นทางออกให้กับระบบการศึกษาไทย ไม่อยากเห็นเด็กไทยถูกทากรุณาจากระบบการศึกษาไทยอีก
- อยากเอาไปแบ่งปันกับน้องๆ ที่มหาวิทยาลัย
- อยากจะหาหนทางพันทุกข์ มาเพื่อตัวเองเป็นหลัก
- รู้สึกว่าตัวเองยังทຸນทຸราย อยากรหาตัวเองให้พบ แล้วจะรู้ว่าเราจะไปไหน
- ตื่นตัว ตื่นใจ ตื่นรู้ ฐุ่นอ่อนคลาย ฐู้สบาย ฐู้ว่า ฐู้ว่าไม่ ฐู้ รับสภาพ เข้าใจสภาพ ตื่น ตื่นอย่างสงบ ตื่นอย่างเท่าทัน ตื่นอย่างเท่าเทียม นี่คือนสิ่งที่แสวงหา

คุณณัฐพัส : เป็น Quest ที่ยิ่งใหญ่ สิ่งที่คุณท่านได้ทำให้ปรากฏขึ้นมา หลายๆ ท่านก็มีสิ่งที่กำลัง Quest อยู่ และหลายๆ ท่านก็มีคำตอบอยู่แล้ว ดูแลตนเองและคนใกล้ตัว เพียงแต่ว่าการมาครั้งนี้อาจจะอยากมาเรียนรู้เพิ่มเติม อาจจะมียืนยันสิ่งที่ทำอยู่แล้วหรือไม่ ที่สรุปจากทุกท่าน อาจจะแบ่งได้เป็น 2 ประเด็นใหญ่ๆ คือ

1. **การดูแลชีวิตตนเอง และคนอื่น** การเรียนรู้ที่นี้เป็นการเรียนรู้จากทุกคนและสืบค้นไปด้วยกัน เรียกว่าเป็น “กระบวนการ” ที่มาจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ไปด้วยกัน เกิดการค้นพบและนำไปปฏิบัติเอง

2. **ในแง่ของการไปดูแลนักศึกษา หรือในมหาวิทยาลัย** เป็นอีก Quest หนึ่งซึ่งมีความละเอียดและซับซ้อน เชื่อมโยงกับยุคสมัย เป็นอย่างยิ่ง ยุคสมัยที่มีความเร็ว ความเครียด ซึ่งแตกต่างในวิถีเป็นอย่างมาก ทั้ง 2 Quest ไม่ได้มีคำตอบ การได้มาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อยากแบ่งปันนั้นถือว่าเป็นเรื่องที่ทำหาย

คุณวิจักขณ์ : เกิดคำถามเหมือนๆ กับที่หลายคนถามว่า จิตตปัญญาศึกษาคืออะไร มีเรื่องเล่าจากอาจารย์ที่นาโรปะท่านหนึ่งกล่าวว่า คำบางคำ ไม่ได้มีความหมายในตัวเอง ความหมายกลับอยู่ที่การค้นหาในทุกย่างก้าวที่เราเดินหาคำตอบ เมื่อเราเจอคำตอบ ความหมายก็จะหายไป คำหลายๆ คำในการทำกระบวนการ ไม่ได้มีความหมายในตัวเอง แต่อยู่การเอาตัวเองเข้าไปแลดู คลุกคลีกับสิ่งนั้น จะทำให้เรารู้ชั่วโมงบั้น ประสบการณ์ บ่มเพาะตัวเองให้อยู่ในเนื้อในตัวของเราเอง และโยงย้อนกลับไปในเรื่องของจิตวิญญาณ อันเก่าแก่ อาจจะเรียกได้ว่า คนทุกคนเป็นเหมือนนักรบ คือ คนที่เดินทางออกไปตามหาวิชา ประสบการณ์ ตามหาอาจารย์ ตามหาชีวิต ก็จะมีภาวะหนึ่งที่เป็นภารกิจร่วมของยุคสมัยที่บางครั้งเราก็รู้ตัวและบางครั้งก็ไม่ว่าเราทำอะไร หรือคืออะไร

คุณณัฐพร : กระบวนการทั้งหมดอยากให้ทุกๆ ท่าน สังเกตว่า แต่ละครบวนการมีเป้าหมายอย่างไร กิจกรรมแรกเป็นการให้เสียง ให้มีพื้นที่ของตนเอง การให้คุณค่าต่อเสียง ไม่ว่าจะเสียงนั้นจะเป็นอย่างไร ไม่มีการบอกถูกหรือผิด เป็นการให้ต่อพื้นที่ของตนเอง ทำให้ทุกคนรู้สึกเป็นเจ้าของ และได้เรียนรู้ร่วมกัน รวมทั้งได้ดูแลกันและกันด้วย

การสร้างที่ว่างแห่งการเรียนรู้ (Space)

คุณวิจักขณ์ : เมื่อเราคุยกับใครด้วยความรู้สึก ผ่อนคลาย สบายใจ รู้สึกเข้าใจกัน ความผ่อนคลายเหล่านี้จะสร้างพื้นที่บางอย่าง เหล่านี้เป็นภาษาของประสบการณ์ ลองจินตนาการดูว่าหากเราอยู่ในห้องเรียน แล้วกลัวอาจารย์จะดุ กลัวว่าจะตอบไม่ถูก กลัวว่าจะสอบผ่านใหม่ จะทำให้เกิดอาการเกร็ง การรับฟังและการเรียนรู้ถูกปิดมณฑลแห่งการเรียนรู้ถูกปิด แต่ถ้าหากทำกิจกรรมด้วยการผ่อนคลาย เรียนรู้ที่จะอยู่กับความรู้สึกด้านในของตนเอง ความรู้สึกในกาย สิ่งนี้เป็นการสร้างฐานของการผ่อนคลายเพื่อที่จะรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ในใจเรา ความคิด และฐานนี้เองที่จะเป็นฐานของการเรียนรู้ อันนี้เป็นสิ่งเดียวกับสิ่งที่เรียกว่า กรรมฐาน ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ได้ทำอะไร ไม่ได้แม้แต่จะคิด แต่เป็นการสร้างฐานที่ดี ฐานที่ตื่นรู้ เป็นพื้นที่ที่เปิดกว้างของตั้งอยู่ และดับไปของกรรม กรรมคือ อารมณ์ คำพูด การกระทำ ทุกอย่างที่เป็นที่ ทำ การเกิดขึ้นทั้งหมดใน Being นั้นเอง

กิจกรรม : ภาวนา บ่มเพาะความตื่นรู้ในกาย

เริ่มจากท่านนอนหงาย แขนแนบลำตัวตามสบาย ชันเข้าขึ้น ทำสองข้างแยกออกจากกันเล็กน้อย ให้รู้สึกว่าเขาทั้งสองข้างพิงกัน ความสำคัญของการทำท่านนี้มี 2 ประการ คือ



ประการแรก การยกเข่านี้ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณเหนือสะโพกราบไปกับพื้น เพราะเมื่อนอนราบไปกับพื้นจะทำให้กล้ามเนื้อเหนือสะโพกยกขึ้น และทำให้หลังแอ่น อาจปวดหลังได้

ประการที่สอง การฝึกเช่นนี้ไม่ว่าจะเป็นการนั่งหรือนอน มนุษย์เชื่อมต่อบริเวณระหว่างดินกับฟ้า ดินเป็นพื้นที่ที่รุ่มรวย พื้นที่ของประสบการณ์ของการเกิด การตาย ของชีวิตเป็นพื้นที่ของทุกสิ่งทุกอย่าง การสร้างความสัมพันธ์กับธาตุดินด้วยการไปสัมผัสกับพื้นจะทำให้เรามีรากฐานราวกับต้นไม้ที่มีรากหยั่งลงดิน ทำให้เรามีใจเปิดกว้างต่อประสบการณ์ลดทอนจากโลกของความคิดลงมาสู่ความเป็นจริง

การสังเกตความรู้สึก และการเปิดทวารทั้งสิบในร่างกาย เพื่อการผ่อนคลายและเปิดพื้นที่แห่งการเรียนรู้

เมื่อได้นอนราบกับพื้นให้จับความรู้สึกถึงสภาวะในร่างกายขณะนี้ สังเกตความรู้สึกที่ได้มาอยู่กับเนื้อกับตัว คำว่าพื้นที่หรือมณฑลของการตื่นรู้เป็นคำที่จะได้สัมผัสด้วยประสบการณ์ของตนเอง การเดินทางด้านในไม่ได้มีมาตรฐาน แต่ต้องรับรู้ด้วยตัวเราเอง ฐานของชีวิต ร่างกาย การรับรู้ในเนื้อในตัวของเรา ให้ลองสังเกตว่า

1. อาจมีความเกร็ง ปมของความคิด ความเครียดมืออยู่มาก นั่นเพราะความคุ่นชินในโลกความคิด ความคาดหวัง การตัดสินใจผิดถูกเหล่านี้เป็นความเกร็งที่ซ่อนอยู่ตามส่วนต่างๆ เราจะค่อยๆ ปลดความเกร็งเหล่านั้นลงสู่ผืนดิน รู้สึกถึงการโอบอุ้ม ความกว้างใหญ่ของผืนดินที่สามารถคลายความกังวล สู่โลกของความเป็นจริง

2. สังเกตการที่เราหายใจเข้าออก ด้วยความผ่อนคลาย การที่สามารถหายใจทั่วท้องเป็นอย่างไรเพื่อกลับสู่ภาวะปกติภาวะสมดุลย์

3. สังเกตร่างกายที่สมดุลว่า สบายอย่างไร พร้อมอย่างไร ลมหายใจจะดึงพลังของความสดใหม่ พลังชีวิต พลังสรรพสิ่งที่อยู่นอกเหนือมณฑลเข้าไปหล่อเลี้ยง

4. จากนั้นให้ทุกคนลองต่อเอาความรู้สึกที่หายใจไปถึงท้อง ให้เห็นพลังเหมือนลูกโป่งที่อยู่ในท้อง พื้นที่ที่ค่อยๆ ขยายขึ้น จนพลังของการตื่นรู้ไปถึงฝ่าเท้า

5. จากนั้นลองหายใจไปถึงฝ่าเท้า การหายใจไปถึงฝ่าเท้าต้องอาศัยความรู้สึกผ่อนคลาย สบาย ว่าง จนพลังของความสดใหม่หล่อเลี้ยงไปถึงฝ่าเท้าได้ โดยที่ไม่ต้องทำอะไร เพียงแค่กำหนดความรู้สึก ก่อนจะถึงฝ่าเท้า พลังจะไหลผ่านจุดที่เกร็ง เครียด ให้เรารู้สึกคลาย ปลดปล่อย เรากำลังคืนชีวิตกลับคืนสู่ฝ่าเท้า เป็นปัญญาทางกายที่ไม่ได้ผ่านสมองและความคิด จนกระทั่งอาจจะรู้สึกได้ว่า ฝ่าเท้าสามารถหายใจได้ด้วยตัวเอง ถ่ายเทความตึงแน่นได้ด้วยตัวของมันเอง ปล่อยเอาความคิด การตัดสินใจทางวิทยาศาสตร์ให้คลายลงสู่ดิน และรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงชีวิตและพื้นที่ของการเรียนรู้ที่ฝ่าเท้าเป็นอย่างไร

6. จากนั้นเลื่อนขึ้นมาอีก 2 จุด ที่สะโพกทั้งสองข้าง หายใจเข้า โดยให้รู้สึกว่าพลังที่หายใจเข้าเอ้อล้นไปสู่สะโพกทั้งสองข้าง ปลูกเอาความตื่นรู้ของสะโพกให้กลับมามีชีวิต คลายเอาปมต่างๆ ความคิด คิณสู่มืดดิน ให้สังเกตว่าพื้นที่บริเวณสะโพกมีการรับรู้อย่างไร จุดสัมผัสของการรับรู้ของสะโพกเป็นอย่างไร เมื่อสามารถถ่ายเทหายใจเข้าออกได้ด้วยตัวเองเป็นอย่างไร ปล่อยวางทางความคิดและการตัดสินใจ ขณะเดียวกันก็รับรู้พลังของการเรียนรู้ พื้นฐานของความว่างของจิต

7. ต่อมาเลื่อนมาบริเวณ 2 จุดสัมผัสตรงข้อศอกทั้ง 2 ข้าง โดยที่หายใจเข้ามาที่ท้อง และให้รู้สึกว่าหายใจเข้าเอ้อล้นออกมาบริเวณ

ข้อศอกทั้งสอง บริเวณต้นแขนอาจจะมีความตึงความแน่นอยู่ เมื่อเรารับรู้กับปล่อยลงมาสู่ดิน ลองสังเกตร่างกายที่มีพื้นที่ที่เปิดออก เปิดให้กับการรับรู้ใหม่ๆ สิ่งที่ไม่เคยคาดคิดมาก่อน ข้อศอกทั้งสองข้างสามารถมีชีวิตเองได้

8. เลื่อนขึ้นมา 1 จุดคือ บริเวณแผ่นหลังซึ่งเป็นจุดใหญ่ สามารถรับรู้พลังของผืนดินได้มากที่สุด ความโอบอุ้มของผืนดิน ความรัก เมตตาของผืนดินที่ไม่ว่าเราจะเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดี เก่งหรือไม่ พื้นดินไม่เคยตัดสิน แต่รับรู้จากสิ่งที่เป็นจริง หายใจให้ไปสู่บริเวณแผ่นหลัง แง้มบานประตู่ให้เปิดออก เปิดสู่โลกของประสบการณ์ที่กว้างใหญ่

9. จากนั้นเลื่อนมาที่หัวไหล่ทั้งสองข้าง เช่นเดียวกัน ใช้ความรู้สึกที่ละเอียดอ่อน ใช้ลมแห่งความสดใหม่ที่ได้จากการหายใจ ไปเปิดชีวิตให้หัวไหล่ทั้งสองข้าง คั้นชีวิตแก่มัน ให้รู้ทั้งเนื้อทั้งตัว ดึงความรู้สึกให้แตะที่หัวไหล่ทั้งสองข้าง จนรู้สึกราวกับว่า ไหล่ทั้งสองสามารถมีชีวิตของมันเอง มีพื้นที่ของการเรียนรู้ของมันเอง สังเกตความตึงแน่นในส่วนข้างเคียง คลายออกได้ผ่านประตูที่เปิดออก เราจะพาตัวเองไปสู่พื้นที่ที่กว้างขึ้น เปิดพื้นที่ของการเรียนรู้ที่สดใหม่

10. เลื่อนไปยังจุดสุดท้าย ด้านหลังศีรษะ เอาความตื่นรู้จากหายใจไปหล่อเลี้ยงบริเวณศีรษะ บริเวณนี้เป็นบริเวณที่แกร่งที่สุด ให้คลายออกและรับรู้ถึงความโอบอุ้มของผืนดิน และให้ทุกท่านได้รับรู้ 10 จุดสัมผัส เปิดประตูทั้ง 10 บานออก โดยจะไล่ไปที่ละจุด ฝ่าเท้า สองข้าง สะโพกสองข้าง ข้อศอกสองข้าง แผ่นหลัง หัวไหล่สองข้าง ศีรษะ และสังเกตภาวะของร่างกายตอนนี้ คำว่ามณฑลของการตื่นรู้คืออะไร ในขณะนี้ พลังของการตื่นรู้ การผ่อนคลาย ให้รับรู้ด้วยใจและความรู้สึก การถ่ายทอดประสาทเป็นหนึ่งเดียวกับผืนดินเบื้องล่างที่ไม่มีข้อจำกัดใดๆ เราสามารถเปิดพื้นที่ของการรับรู้ไปได้ในทุกที่ ไร้ใจได้อย่างไม่มีเงื่อนไขให้ร่างกายเป็นฐานของการรับรู้ พื้นที่ที่จะเกิดอย่างไม่ต่อต้าน ไม่ขัดขืน ให้ผ่อนคลาย ให้ทุกคนสังเกตภาวะตอนนี้ สังเกตความสบาย การที่เรา

ผอมพักแต่เปี่ยมไปด้วยความตระหนักรู้เป็นอย่างไร และค่อยๆ ลุกขึ้นนั่งช้าๆ ให้สังเกตว่า การเปลี่ยนอิริยาบถของเราสามารถดำรงภาวะของความ เป็นปกตินี้ได้อย่างไร การจะสร้างห้องเรียน กิจกรรม ความสัมพันธ์ ต้องดำรงอยู่อย่างภาวะตอนนี้ เป็นพื้นที่ของการรับรู้ ซึ่งจะเป็นการเปิดพื้นที่ให้กับการเดินทางด้านในของแต่ละคนที่แตกต่างกัน นี่คือนคุณค่าของการภาวนาด้านใน การรักษาความเป็นปกติ พื้นที่ด้านในของการเรียนรู้ การที่เรานั่งและสามารถหายใจได้อย่างปกติที่โลกของการรับรู้ไม่ได้อยู่แค่หัว แต่อยู่ในเนื้อในตัวทุกส่วน

การรับฟังอย่างลึกซึ้ง สัมพันธภาพที่ปลอดภัย

คุณณัฐพร : เริ่มจาก Space ในความหมายของความว่าง ว่างจากการกระทำ ว่างจากความพยายาม ความว่างนี้หมายถึง Being ถ้าเราแบ่ง 2 อย่าง คือ Being กับ Doing

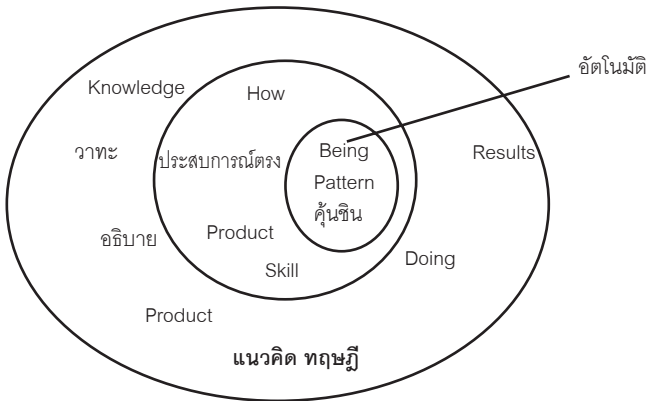
๐ Doing ที่แปลว่าทำ การกระทำ การแสดง (Performance) ต้องพิสูจน์ตนเอง ต้องยืนยันตนเอง ต้องแข่งขัน เน้นที่ผลลัพธ์ เป็นโลกแห่งกรรมและคำถามว่า “ทำอย่างไร” เป็นเรื่องของทักษะ นอกจากนี้ก็มีปรัชญา แนวคิดทฤษฎี เน้นเรื่องความรู้ (knowledge) พูด เขียน คำอธิบาย เป็นประสบการณ์ตรงที่ได้ออกมาไม่เหมือนกัน แตกต่างกันไปแต่ละคน

๐ แต่สิ่งที่จิตตปัญญาศึกษาสนใจไม่ใช่เพียง Performance ไม่ได้ศึกษาการกระทำ แต่ศึกษาว่า ใครเป็นผู้กระทำ อะไรที่กระทำ โลกภายในของผู้กระทำคืออะไร ทำไม่ถึงทำ ที่มาของการกระทำอยู่ที่ไหน Being ในที่นี้ คือ Space ศึกษา Being ตัวตนของเราคืออะไร เป็นแบบแผนเป็นนิสัยทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว

โลกที่เราคุ้นเคยที่สุดคือ ในโรงเรียนซึ่งเป็นโลกของการหาความรู้ ศิลปะ วิทยาศาสตร์ เรียนรู้มากมาย ในแง่ของแนวคิด มีทฤษฎีหลากหลาย

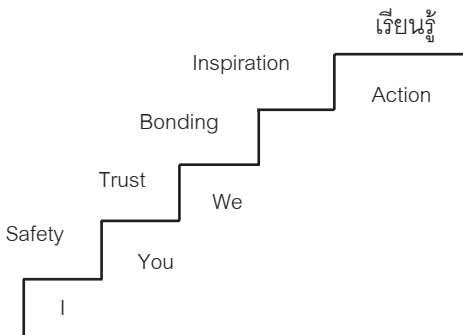
เราพยายามเชื่อมโยงทางความคิด ส่วนข้างนอกนี้มักจะถูกเรียกว่า “ความรู้” (Knowledge) ความรู้แบบที่พูด เขียน จำได้ อธิบายได้ โลกแห่งวาทะ เรารู้มากการเรียนรู้ของเรามาจากการอ่าน ฟัง หากเมื่อเทียบสัดส่วนแล้ว สิ่งที่ทำได้จริงๆ มีน้อยและมีจำกัดมาก

หากโลกข้างในเกิดขึ้นเมื่อภายนอกประสบผลสำเร็จ เป็นประสบการณ์ตรงที่ได้รับแตกต่างกัน อันที่จริงมีพื้นที่ที่เราไม่ตัดสินสิ่งใด เรียกว่า พื้นที่ที่ไร้การตัดสิน พันธกิจอันดับแรกๆ ของนาโรปะคือ การตระหนักรู้ รู้เนื้อรู้ตัว โลกที่การศึกษาแบบจิตตปัญญาสนใจคือการค้นหาว่าสิ่งที่เราเป็นจากภายในคืออะไร มีทั้งอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งส่วนนี้เต็มไปด้วยพลัง โดยปกติบางครั้งเราใช้อารมณ์มากกว่า บางครั้งเราใช้ความคิดมากกว่า แต่อารมณ์เป็นตัวที่ขับเคลื่อนตัวเรา ฉะนั้นการศึกษาภายในจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ การที่ทำการกิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ เป็นการสร้างพื้นที่ การสังเกตเรียกว่า Non-Judgment Space (พื้นที่ของการไม่ตัดสิน) แต่ให้สังเกตความคิด ความคิดมาอย่างไร มาจากกรอบคิดอะไร ยิ่งเราพัฒนาการฝึกเรื่องพื้นที่ (Space) ได้ชัดเท่าไร พลังของการสังเกตก็จะเพิ่มไปตามนั้น พันธกิจอันดับแรก ของนาโรปะคือ การสร้างการรับรู้ (awareness) ไม่ใช่การแข่งขันกันว่านั่งสมาธิได้นานเท่าไร แข่งกันทำความดี แต่พัฒนาการรับรู้ รู้เนื้อรู้ตัว เมื่อรู้ตัวก็นำมาสังเกตประสบการณ์จากการปฏิบัติ Being นี้เป็นแบบแผนหรือนิสัย ที่อาจจะเกิดจากประสบการณ์ในอดีตที่ทำให้เรามีพฤติกรรม และความคุ้นชิน ซึ่งแตกต่างกันออกไป แบบแผนเหล่านี้อาจจะทำให้เราไม่รู้ตัว ความเป็น อัตโนมิติ (อัตตา-อนุมิติ)



สิ่งที่จิตตปัญญาศึกษาสนใจคือ สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดทั้งในแง่ ความคุ้นชิน ประสบการณ์ซ้ำๆหรือที่แปลกใหม่ การดำรงอยู่กับปัจจุบัน อย่างแยกแยะ ยังไม่ตัดสินใจเพื่อที่จะรับรู้ประสบการณ์ตรงอันเป็นผล มาจากเงื่อนไขในปัจจุบันและอดีต ไม่มีใครเป็นอิสระจากเงื่อนไขของ อดีต แต่สามารถรับรู้ได้ พื้นที่ในรูปเป็นพื้นที่ของแต่ละคน การศึกษาแบบนี้ สนใจพื้นที่ที่มีอารมณ์ความรู้สึก เพราะส่วนมากเราใช้อารมณ์มากกว่า **ความคิด** อารมณ์เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ความคิดแต่คนมักจะพยายามอธิบาย อารมณ์

บันได 5 ขั้น



1. **เราเริ่มต้นจากความต้องการความปลอดภัย (Safety)** บ้านได้ชั้นแรกจึงเป็นเรื่องความปลอดภัย ต้องการการยอมรับ ส่วนใหญ่ ภัยทางกายไม่ได้ทำให้เราหยุดเรียนรู้ ภัยทางใจจึงเป็นภัยที่ทำให้เราไม่ยอมเรียนรู้ เมื่อเกิดความไม่ปลอดภัย เราก็จะปกป้องปิดตัว เป็นจิตไร้สำนึกของมนุษย์อันเป็นธรรมชาติของชีวิต ถ้าเรายอมรับว่ามนุษย์ทุกคนต้องการความปลอดภัยในชีวิตและจิตใจ ในทางชีววิทยาภาวะปกติของสิ่งมีชีวิต มี 4 ขั้นตอนคือ เติบโต พื้นฟูพลัง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และเปิดรับเรียนรู้ ร่างกายมนุษย์มี 2 โหมดคือโหมดปกติและโหมดป้องกัน เมื่อมนุษย์รู้สึกปลอดภัย ร่างกายก็จะดำเนินไปตามขั้นตอน บ้านได้ชั้นแรก คือ เมื่อเรารู้สึกปลอดภัย ก็อยากจะเปิดตัวพูดคุยกับเรามากขึ้น

2. **การสร้างความไว้วางใจ (Trust)** สิ่งนี้ต้องใช้เวลา ทุกครั้งที่บ้านได้เลื่อนขึ้นไป เมื่อไม่มีความไว้วางใจบ้านได้ก็จะตกลงมาที่ชั้นแรก ฉะนั้นก็ต้องสร้างใหม่

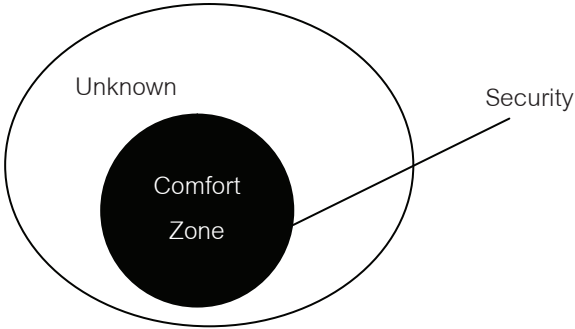
3. **ความรู้สึกผูกพันใกล้ชิด ความเป็นกัลยาณมิตร ใกล้ชิด (Bonding)** เปรียบดังอวัยวะ อวัยวะแต่ละส่วนมีชีวิตและหน้าที่ของตัวเอง แต่มีการสื่อสารอยู่ตลอดเวลาโดยไม่มีอะไรกัน ร่างกายที่มีการประสานกันดีจึงเป็นร่างกายที่ทำงานอย่างเป็นปกติ

4. **เมื่อความสัมพันธ์เป็นไปด้วยดี ก็จะเกิดเป็นแรงบันดาลใจที่จะเรียนรู้ (Inspiration)** คำว่า “แรงบันดาลใจ” บังคับไม่ได้ เราอาจจะบังคับให้นักศึกษาอ่านหนังสือได้ แต่บังคับให้เรียนรู้ไม่ได้ เพราะไม่มีแรงบันดาลใจ

5. **แรงบันดาลใจทำให้เปิดใจที่จะยอมรับและกระทำ (Action)**
ในสิ่งที่อยากทำ

กรณีตัวอย่างเช่น การเล่นไม่ว่าจะเป็นของสัตว์หรือของมนุษย์ คือ การเข้าสู่มณฑลของการเรียนรู้สูงสุด มีความวางใจ เพราะในพื้นที่

ของการเล่นนั้น ไม่มีการระแวงระวัง สนุก มีความสุข ไม่ต้องให้ดูดี ต่างจากการที่เราอยู่ในที่ๆ ไม่คุ้นเคย ดังเช่น ภาพนี้



มนุษย์ทุกคนแสวงหา (Comfort Zone) เรายังจะไม่ค่อยอยากทำอะไรที่หมิ่นเหม่ อยากทำในสิ่งที่ปลอดภัย วงกลมนอกคือบริเวณที่ไม่แน่ใจ หมิ่นเหม่ เหมือนยืนอยู่บนปากเหว พื้นที่ทั้งสองพื้นที่มีความสำคัญเท่าๆ กัน ในแวดวงจิตตปัญญาศึกษา การที่เราจะเรียนรู้ตนเอง เราจะทำซ้ำสิ่งเดิมอย่างเดียวยังไม่ได้ แต่ต้องออกไปหาสิ่งใหม่ๆ ด้วย อาจจะต้องใช้ความกล้าหาญ ความกล้าเผชิญ ความฝัน ทั้งนี้ทั้งนั้น การบังคับขู่เข็ญให้คนออกมาอยู่ในพื้นที่ที่ไม่คุ้นชิน ไม่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ เพราะฉะนั้น ทางเลือก (Choice) เป็นเรื่องสำคัญของการศึกษาแนวนี้ ส่วนใหญ่เมื่อเด็กถูกบังคับ ขู่เข็ญก็จะเรียนไปให้พอมาน แต่เมื่อล้มเหลวเขาก็จะโทษคนอื่น ไม่รับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง หลายครั้งที่เรามักจะคุ้นชินอยู่กับการอยู่ในที่สบายๆ ที่ๆ คุ้นเคย แต่ถ้าเราได้ออกไปนอกพื้นที่ที่คุ้นเคยไปสู่ในที่ๆ ไม่คุ้นเคยบ้างจะเป็นอย่างไร

อันที่จริงจิตตปัญญาศึกษานี้ไม่ได้จำกัดอยู่ในสาขาใดสาขาหนึ่ง แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะฝึกฝนให้รู้จักใส่ใจอารมณ์ ความรู้สึก คุณค่าตัวตน ตัวอย่างเช่น แทนที่จะถามว่าคุณทำอะไร แต่ให้ถามว่าคุณทำเช่นนี้คุณรู้สึกอย่างไร มีเจตนาอะไร ทำเพื่ออะไร

กิจกรรม : การเรียนรู้พื้นที่และการสร้างสัมพันธภาพ

ให้จับคู่ หญิง-ชาย โดยมีกติกา ดังนี้

1. ให้ส่งสายตาคู่กัน สัมผัสมือต่อกัน สังเกตความรู้สึก
2. เดินเข้าไปใกล้ 1 ก้าว มองตากันไม่ต้องพูดกัน ให้สังเกตความรู้สึกตนเอง
3. แล้วให้ถอยหลัง 1 ก้าว สังเกตความรู้สึกเช่นเดิม
4. ให้ปรับระยะกันดูว่าระยะไหนรู้สึกสบายตัว
5. ให้ถอยไปให้ไกลที่สุด แล้วยังมองกันอยู่ สังเกตความรู้สึกอย่างไรบ้าง ความแตกต่างเป็นอย่างไร
6. ให้เดินไปเรื่อยๆ แต่ยังคงมองกันอยู่ไม่วางสายตา ให้รู้เนื้อรู้ตัว
7. เดินจากคนที่เรารู้จักกันโดยไม่ต้องหันมามองกันอีก เหมือนจากเพื่อนที่สนิท คู่กันเคยกัน แล้วสังเกตดูว่าเรารู้สึกอย่างไร
8. กลับมาจับคู่กันเหมือนเดิม แล้วคุยกันว่ารู้สึกกันอย่างไร

ผลของกิจกรรม จากการสะท้อนของผู้เข้าอบรม

๐ ในช่วงที่มองหน้ากัน ยังตีความหมายไม่ออก แฝงด้วยความประหม่า ยิ่งงงๆ แต่เมื่อเริ่มถอยออกมา การครุ่นคิดก็มีความหมายมากขึ้น เมื่อถอยออกไปก็ไว้ใจมากขึ้น แต่เมื่อให้ถอยออกไปแต่ไม่ให้วางสายตาก็รู้สึกผูกพันว่าเพื่อนอยู่ที่ไหน แต่เมื่อให้จากกันเกิดความรู้สึก 2 อย่าง คือ อิศระของกันและกัน สองคือ คิดว่าถ้าให้กลับมาเจอกันอีกคู่เราจะอยู่ที่ใด

๐ เมื่อให้ใกล้กันรู้สึกไม่ปลอดภัย รู้สึกเหมือนว่าต้องหาอะไรมาป้องกัน แต่เมื่อถอยระยะให้พอดี ความรู้สึกก็ไว้ใจมากขึ้น เมื่อถอยห่างและไม่ได้มองกัน ก็จะสงสัยว่าเพื่อนจะไปไหน อยู่ตรงไหน เริ่มผูกพัน ต้องใช้เวลาในการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

๐ ตอนใกล้ชิดกันก็อึดอัด กังขาหลายอย่าง แต่เมื่อถอยระยะ ออกไปก็ไว้วางใจมากขึ้น คิดว่าต้องใช้เวลา แต่เมื่อต้องห่างกัน ก็รู้สึกที่เรา รู้จักกันแล้ว

๐ เมื่อใกล้ชิดกันก็รู้สึกดี แต่เมื่อถอยห่างเรารู้สึกว่าเหว่ พอ กลับมาให้หันมาเจอกันอีก ก็ดีใจที่ได้กลับมาเจอกันอีก

๐ คิดว่า ถ้าอยู่ใกล้กันเกินไปในภาวะที่ไม่คุ้นชิน ก็รู้สึกอึดอัด แต่ เมื่อถอยห่างออกไปหน่อยก็รู้สึกพอดี

๐ อึดอัด แต่เมื่อจ้องตาก็เห็นความรู้สึกในดวงตา แต่ถ้าถอยห่าง ออกมานิดก็รู้สึกดีขึ้น เมื่อให้ถอยห่างและมองหาเพื่อนด้วยก็เป็นกังวล เพราะกลัวว่าเราจะสะดุดและเพื่อนจะหายไป

๐ ในระหว่างที่ทำกิจกรรมนี้ คือ ทำให้รู้ว่าอะไรที่มากเกินไป น้อยเกินไปก็ไม่ดี สามารถเอาไปใช้ในการสอนได้ด้วย

๐ เงินมาก ก็เลยพยายามจะหาวิธีว่าทำอย่างไรไม่ให้เงิน จึงคิดว่า อาจารย์เป็นพ่อ เมื่อเข้าไปใกล้ก็เผลอล้ำมองตาเลย คิดเป็นพ่อก็ไม่ได้แล้ว แต่เมื่อถอยห่างออกไปก็สบายใจมากขึ้น แต่เมื่อให้ถอยห่างไปไกลที่สุด ก็รู้สึกเป็นห่วง ก็แปลกใจที่ทำไมตอนแรกเราเงินๆ แต่ตอนนี้ก็รู้สึกคิดถึง

สรุปความรู้และสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

คุณณัฐพัช : แต่ละคนมีประสบการณ์ตรงที่ไม่เหมือนกัน และ เราก็ให้คุณค่าต่อประสบการณ์ตรงอย่างเท่าเทียม ไม่มีการบอกว่า ใครถูกผิด เพราะว่าประสบการณ์ตรงของมนุษย์มีความสมบูรณ์ในตัวของมันเอง นั่นคือการเข้าไปสู่ในพื้นที่วงกลม ในแนวคิดของการให้คุณค่าของ ทางเลือก เรามีหน้าที่เชื้อเชิญ (Invitation) ด้วยทัศนคติของการเชื้อเชิญ ทำให้หมดยกป้องน้อยลงทันที เช่น การที่เราเชื้อเชิญให้คนมาเรียนรู้ เขาก็อยากจะทำ เมื่อเราสร้างเสน่ห์ (Attraction) ให้กับพื้นที่ที่เราจะเชื้อเชิญ สร้างบรรยากาศของการชักชวน มากกว่าที่จะบังคับ ชู รุก ล้ำ ก็จะทำให้เห็นว่า

ดึงดูดให้เกิดการเรียนรู้และเท่ากับสร้างทางเลือกให้กับผู้คน ที่อยากจะเข้าไปใกล้เรา เรากำลังสร้างบริบท (Context) เพราะบริบทที่เหมาะสมจะก่อให้เกิดเนื้อหาที่เป็นประสบการณ์ เมื่อเราสะท้อน (Reflection) เช่น ถามว่ารู้สึกอย่างไร การใคร่ครวญก็จะออกมาอย่างบริสุทธิ์ ตรงที่สุด และการเรียนรู้ก็มาจากการสื่อสารกับผู้อื่นด้วย การรับฟังที่ดีจะทำให้คนที่สะท้อนต้องการจะเล่า เพราะรู้สึกปลอดภัย เรื่องที่ออกมาจะเป็นเรื่องที่ตรงและบริสุทธิ์

คุณวิจักขณ์ : ย้อนกลับไปเรื่องการภาวนา รู้สึกดีที่หลายท่านสังเกตเห็นอาการเกร็งของร่างกาย แต่เมื่อถึงจุดพอเหมาะหรือผ่อนคลายของร่างกายทำให้เราสบายมากขึ้น ทำให้เกิดพื้นที่ของการเรียนรู้ เช่น การจัดกระบวนการสอนกระบวนการเรียนรู้เรื่อง Space ของอาจารย์พอเรสต์ที่นาโรปะ จะแบ่งเป็น พื้นที่ภายนอก (Outer Space) คือ บริบทภายนอกของผู้เรียน บริบทของห้องเรียน สิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม ให้นักเรียนในห้องเรียนได้รับรู้ประสบการณ์ตรงและจริง นำมาซึ่งการได้เห็นพื้นที่ภายใน (Inner Space) คือ การได้สัมผัส การใคร่ครวญ อารมณ์ ความรู้สึกภายในแต่ละคน ได้เห็นกระบวนการข้างใน มีการได้สะท้อนออกมา และ พื้นที่ของความลับ (Secret Space) เป็นพื้นที่ปรากฏขึ้นโดยที่บางทีก็ไม่รู้ตัว อธิบายไม่ได้ เป็นญาณทัศนะที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรงหรือปรากฏขึ้นที่เป็นลักษณะเฉพาะเป็นส่วนตัวมาก เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็น Quest ของคนนั้น

Space ที่พูดถึงนั้นเป็นพื้นที่ของความศักดิ์สิทธิ์ ไม่ใช่พื้นที่ของการขู่ข่ม แต่เป็นพื้นที่ที่เราสร้างขึ้น ได้น้อมนำ เกิดญาณทัศนะ ในที่สุดก็เปลี่ยนแปลงชีวิตไปสู่สิ่งที่กำลังแสวงหา

อ. ฌานเดช : กิจกรรมอันนี้ที่ทำให้เราได้เรียนรู้เรื่อง พื้นที่ของเราแต่ละพื้นที่ๆ เชื่อมโยงกันมีความหมายมาก พื้นที่ก่อให้เกิดอารมณ์

ความรู้สึก และอารมณ์ความรู้สึกมีผลต่อร่างกาย เพราะฉะนั้นเวลาเราสัมผัสกับใครก็จะผ่านร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก และผ่านใจของเรา เช่น เมื่อคนหนึ่งสัมผัสกับอีกคนหนึ่งโดยที่ยังไม่รู้จักรักกัน มือเย็นขึ้นมาทันทีที่สำคัญคือ เราจะหล่อเลี้ยงอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ได้อย่างไร ดังเช่นกิจกรรมที่ได้ทำไปเมื่อมีคนมายืนต่อหน้าเรา เราจะหล่อเลี้ยงอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นบวกได้อย่างไร ฉะนั้นไม่ว่าเราจะเรียนอะไรก็แล้วแต่เรื่องราวเหล่านี้มีความหมาย ควรจะมีกระบวนการให้เราเห็น แล้วเราจะเข้าใจมันทั้งหมดด้วยตัวเราเอง

กิจกรรม : การรับฟังอย่างลึกซึ้ง

❶ ให้ผู้เข้าร่วมเดินไปหาคู่ที่ไม่คุ้นชิน ค่อยปิดเปลือกตาช้าๆ อย่างผ่อนคลาย หายใจเข้าช้าๆ สบาย หายใจออกผ่อนคลาย ให้จินตนาการตนเองเมื่อตอนอายุ 15 ปี มีความฝันอะไร มีความประทับใจอะไร เมื่อเราคิดเรื่องประทับใจให้ยิ้มน้อยๆ



❷ จินตนาการถอยลงไปอีก เมื่อวัยรุ่นเรามีความสุข มีเพื่อน มีความสุข มีความฝัน มีความประทับใจ ให้รับรู้ความรู้สึกนั้นเก็บไว้ในความรู้สึกของเรา

③ ให้ลองจินตนาการเมื่ออายุ 4-5 ขวบ เด็กน้อยที่ ว่าเงิง ที่มีความแจ่มใส ที่มีแรงบันดาลใจ ที่มีความฝัน จินตนาการว่ากำลังเล่นเรือที่ล่องไปในสายน้ำ มีเพื่อนที่น่ารัก มีพี่น้อง มีพ่อแม่ที่น่ารัก ให้ระลึกถึงความทรงจำในวัยเด็ก ความซุกซน ความมอมแมม ให้ค่อยๆ รับรู้ความรู้สึกประทับใจในวัยเด็กของเราว่าเป็นอย่างไร สายตาอันเป็นประกายเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังชีวิตเป็นอย่างไร เก็บความทรงจำประทับใจไว้ในความทรงจำของเราแล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้นอย่างผ่องคลาย

④ นั่งใกล้กันขึ้นอีกนิดหนึ่ง แล้วเล่าเรื่องที่จินตนาการให้คู่ของตนเองฟัง เวลาฟังให้ฟังอย่างตั้งใจ ให้รู้สึกราวกับว่าเป็นนิทานที่เราฟังอย่างตั้งใจ ขณะที่รับฟัง ไม่พูดกลับไป ให้เขารู้สึกว่าเขามีความหมาย ลองฝึกฟัง แล้วสังเกตตนเองว่าฟังอย่างตื่น รู้เนื้อรู้ตัวหรือฟังด้วยความหลับไหล สลับกันเล่า แล้วให้ผู้ฟังสรุปเรื่องที่ได้ฟังให้ผู้เล่าเป็นผู้ฟังอย่างตั้งใจ สลับกันเล่าเรื่องที่ได้ฟัง

ภาคคำ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องการภาวนา บ่มเพาะความตื่นรู้ในกาย

คุณวิจักขณ์ : เมื่อเรามีครูบาอาจารย์ มีนักเรียน ผู้ร่วมเรียนรู้ เพื่อนของเราแต่ละคนต่างก็มีปัญหา ปัญหาสำคัญคือการยึดมั่นทางความคิด การยึดถือตัวตน อันที่จริงแต่ละคนมี Trauma หมด มีความกลัวอะไรบางอย่าง จากอดีตที่แตกต่างกัน การพบเห็น Trauma เกิดจากการที่เราได้เผชิญจากโลกด้านใน มีคนบางกลุ่มที่เราเผชิญไม่ได้ ความเจ็บป่วยหรือบาดแผลในใจก็เป็นสิ่งที่อยู่ในร่างกาย เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งนั้นก็ทำให้ร่างกายมีภาวะของความเกร็ง เป็นปม การฝึกภาวนาจึงเป็นการทำจิตใจและร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ เป็นการสร้างของการผ่องคลาย เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ยอมรับ ลื่นไหล จนทำให้เรายอมรับได้

ผู้เข้ารับการอบรม : มีข้อคำถามกระบวนการ สรุปลักษณะสำคัญได้
ดังนี้

คำถาม : ในเรื่องพื้นที่ของการเรียนรู้ จำเป็นหรือไม่ว่าจะต้องมีจิตใจที่ผ่อนคลายก่อนที่คิดอะไรออกหรือก่อให้เกิดการตื่นรู้จริงๆ

คำตอบ : การสร้างพื้นที่ของการเรียนรู้ จะเกิดขึ้นเมื่อเราได้ผ่อนคลาย เพราะเมื่อเราเริ่มคิดอะไรซ้ำเดิม วนไปวนมา นั่นคือ การที่พื้นที่ของการเรียนรู้เราเริ่มหายไป เพราะฉะนั้นการผ่อนคลายจึงเป็นการเปิดพื้นที่ของการตื่นรู้ได้



คำถาม : ทำไมต้องนอนหงาย เพราะว่ามันหงายแล้วรู้สึก
แน่นหน้าอก

คำตอบ : เพราะการนอนหงายทำให้ร่างกายของเราสัมผัสกับดินได้มากที่สุด ทำให้เราได้สัมผัสกับธาตุดินได้มากที่สุด มนุษย์เชื่อมต่อกับธาตุดินกับธาตุฟ้า ธาตุดินเป็นธาตุที่นุ่มนวลประสพการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมีฐานจากสิ่งนี้ แต่บางครั้งเราก็หมกมุ่นและเครียดทำให้มองอะไรไม่เห็นภาคฟ้าเป็นสิ่งที่เราเชื่อใจ เชื่อในศักยภาพของการเรียนรู้ การภาวนาเมื่อเราลุกขึ้นนั่งจะทำให้สัมผัสความรู้สึกนี้ได้ชัดเจน การภาวนาไม่ได้เกี่ยวกับ

ศาสนา แต่เป็นการอยู่ในภาวะปกติ การเชื่อมต่อกับดินทำให้ร่างกายเราได้เรียนรู้ชีวิต

คำถาม : ทำไมต้องนอนชันเข่า นอนเหยียดตรงได้หรือไม่ ความรู้สึกแตกต่างกันหรือไม่ มีผลต่อการตื่นรู้หรือไม่

คำตอบ : มีสองประเด็น อย่างแรก ร่างกายของมนุษย์เป็นส่วนที่สำคัญที่สุด และพลังที่ไหลในกระดูกสันหลังของเราซึ่งเป็นแหล่งสร้างเม็ดเลือดจะมีการไหลเวียนชีวิต เหตุผลของการให้นอนหงายคือ การทำให้กระดูกสันหลังเรียงตัวอย่างมีระเบียบมากที่สุด และการนอนแบบนั้นจะทำให้กระดูกสันหลังเรียงตัวอย่างมีสมมาตรที่สุด กล้ามเนื้อตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายเท้าเป็นกล้ามเนื้อที่เชื่อมต่อกันหมด กระดูกสันหลังมีสามส่วนคือ บน กลาง ล่าง เมื่อนอนเหยียดตรงจะทำให้กระดูกสันหลังขุดสุดทำให้อ่อนขึ้น กระดูกสันหลังก็จะผิดรูป ทำให้เกิดอาการปวดหลังได้

อย่างที่สอง เมื่อกล่าวถึงจุดต่างๆในร่างกายทั้งหมดมีมากมาย จุดที่สำคัญในกระดูกสันหลังเป็นจุดที่ทำให้แรงดึงดูดของโลกผ่านตลอดเวลา การไหลเวียนของพลังในร่างกายก็เกิดจากเหตุนี้ด้วย ฉะนั้นเมื่อนอนให้ร่างกายปรับได้ดีแล้ว การนอนให้กระดูกสันหลังสัมผัสกับผืนดินทั้งหมดทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทำให้ร่างกายดีขึ้น

วันที่สองของการอบรม

กิจกรรม : พลังแห่งกายจิต

อ.ญาณเดช : วงกลมรอบนอกเป็นสิ่งที่ธรรมชาติมีอยู่ เมื่อหยิน (Yin) และ หยาง (Yang) รวมกัน สิ่งที่ตรงข้ามหรือในความคิดแย้งหล่อหลอมกันเมื่อใดก็จะเกิดนวัตกรรม เช่น ด้านหนึ่งคือ ไข่ของเพศหญิง อีกด้าน



หนึ่งคือ อสุจิของเพศชายหล่อหลอมกันเป็นชีวิตใหม่ ในธรรมชาติเมื่ออาจจะ มีหลายอย่างที่คนไม่ต้องการหรือไม่ชอบแต่นั้นนำมาสิ่งนวัตกรรมหรือ วิธีคิดใหม่ๆ นวัตกรรมใหม่เรียกว่า ธาตุ มี 5 ธาตุ ในทฤษฎีแพทย์แผน จีนประกอบด้วย น้ำ ไม้ ไฟ ดิน และทอง ใน 5 ธาตุนี้เมื่ออยู่ในโหมดปกติ พลวัตจะเสริมกัน น้ำเสริมไม้ (เราปลูกต้นไม้ น้ำทำให้ต้นไม้โต) ไม้เสริมไฟ (ก่อให้เกิดเชื้อเพลิง ให้พลังงาน) ไฟเสริมดิน (ไฟมอดไหม้กลายเป็น ดิน) ดินเสริมทอง (ดินทับถมนานเข้ากลายเป็นแร่ธาตุหรือธาตุทอง) ธาตุ ทองหรือโลหะเสริมน้ำ (ทองหรือโลหะเมื่อทำเป็นแผ่นกระแทบความเย็น กลายเป็นหยดน้ำ) พลวัตของธาตุทั้งห้าเสริมกันและกัน แต่ถ้าชีวิตของเราอยู่ ในโหมดไม่ปกติ ก็จะมีหักล้างกันและกัน น้ำไปดับไฟ ไฟละลายทอง ทอง หรือโลหะเมื่อทำเป็นมิดเป็นขวานก็จะทำลายไม้ ไม้ทำลายดิน ดินทำลาย น้ำ ในธรรมชาติเป็นเช่นนี้ ในร่างกายเช่นเดียวกัน มนุษย์ไม่ได้อยู่โดดๆ แต่อิงอาศัยกันและกันและมีความสำคัญอย่างยิ่ง

ใน 5 ธาตุนี้ เมื่อเป็นอวัยวะภายใน จะเป็นดังนี้

น้ำ = ไตทั้งสองข้าง

ไม้ = ตับ

ไฟ = หัวใจ

ดิน = ม้าม

ทอง = ปอดทั้งสองข้าง



เมื่อร่างกายอยู่ในภาวะปกติ ไม่เครียดอวัยวะต่างๆ ก็จะทำงานสัมพันธ์ สื่อสารกัน สนทนากัน เสริมซึ่งกันและกัน ขณะเดียวกัน เมื่ออารมณ์แปรปรวน พลังด้านในก็วิ่งไปมา สับสน ชีวิตมนุษย์นั้นเป็นองค์รวม ร่างกายนั้นเป็นสิ่งที่มีความสลับซับซ้อน มนุษย์ถือกำเนิดมาอย่างยาวนาน ในความซับซ้อนนั้นเองก็มีความรู้สึกรู้สีก แต่ละอวัยวะนั้นล้วนแต่เป็นส่วนที่ซ้อนทับกัน เป็นแบบจำลองกันและกัน เช่น ไต เมื่ออยู่ด้านนอกร่างกายคือ หู (มีรูปร่างคล้ายกันมาก) มีเส้นเชื่อมโยงกัน ตับเชื่อมโยงภายนอกคือ ตา หัวใจเชื่อมโยงภายนอกคือ ลิ้น ม้ามเชื่อมโยงภายนอกคือ ริมฝีปาก ปอดเชื่อมโยงภายนอกคือ ปาก และเมื่อร่างกายภายนอกได้รับความกระทบกระเทือนภายในก็ได้รับผลนั้นด้วย เช่น

ธาตุ	อวัยวะ	ลึกลงไปในอวัยวะด้านใน	โหมตปกติ	โหมตปกป้อง (สภาวะไม่ปกติ)
น้ำ	ไต	กระดูกและไขกระดูก	มีแรงบันดาลใจสูง กล้าเผชิญ	ขาดแรงบันดาลใจ ห่อเหี่ยว หวาดกลัว
ไม้	ตับ	เส้นเอ็น	ใจกว้าง เชื้อเพื่อเชื้อแผ่ให้ภัย	เห็นแก่ตัว โมโหบ่อย
ไฟ	หัวใจ	แรงดัน	มีความรัก ความเมตตา ชื่นชม	เกลียด พยาบาท จองเวร อิจฉา
ดิน	ม้าม	กล้ามเนื้อ	นิ่ง มีความสงบ สมาธิ	วิตก กังวล ฟุ้งซ่าน
ทอง	ปอด	ผิวหนัง	แจ่มใส	หดหู่ ซึมเศร้า

เพราะฉะนั้น เมื่อได้ออกกำลังกาย บริหารอย่างถูกวิธี ผิวพรรณดี กล้ามเนื้อแข็งแรง เลือดลมสูบฉีด หัวใจแข็งแรง เส้นเอ็นยืดหยุ่น กระดูกแข็งแรง ไขกระดูก เม็ดเลือดดี

จากภาคทฤษฎี อ.ญาณเดช ได้ทำให้ผู้เข้าอบรมรำมวยจีนไท่ฉีฉวน เป็นเวลา 30 นาทีและแนะนำว่าถ้าทำทุกวันให้ลองสังเกตผลที่เกิดขึ้นด้วย

กิจกรรม : จับกลุ่มเล่าเรื่อง กลุ่มละ 3 คน

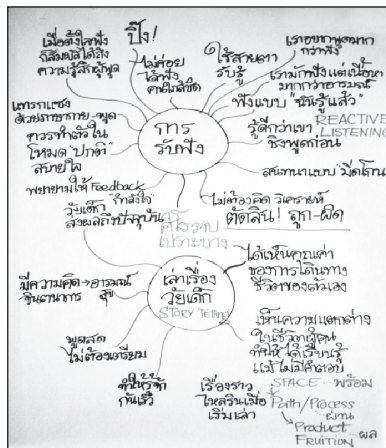
คุณณัฐพัช : อยากจะชวนให้ทำกิจกรรมร่วมกัน ลองเฝ้าดูว่าเรื่องราวของเรา เมื่อได้เล่าเรารู้สึกอย่างไร การที่ได้มีคนรับฟัง มีผลอย่างไร ต่อเรา ต่อหัวใจเรา เรารู้สึกอย่างไร และการรับฟังเรื่องราวของผู้อื่นหรือเพื่อน เรารับฟังอย่างไร ได้ยินอะไร รับรู้อย่างไร ใคร่ครวญประสบการณ์สักเล็กน้อย เราเป็นผู้ฟังอย่างไร ในชีวิตของเรานั้นเรารับฟังอย่างไร ชีวิตทั่วไปของการฟังคนใกล้ตัว คนที่บ้าน ที่ทำงานเรารับฟังอย่างไร อยากจะชวนให้จับกลุ่ม กลุ่มละไม่เกิน 3 คน ได้เล่าเรื่องราวของกันและกัน รับฟัง อยู่ใน space ร่วมกัน ในการสนทนาเราต้องรับฟังเสียงของเพื่อนเราอย่างแท้จริง ไม่มีการแทรกแซง ลองสังเกตดูความรู้สึกอารมณ์ของตนเองและเพื่อน ให้รับฟังประสบการณ์ในเรื่องการฟังที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรื่องราววัยเด็กในวันแรก

ท้ายสุดเปลี่ยนมาเป็นการเล่าให้ฟังต่อกลุ่มใหญ่ว่าแต่ละคนสังเกตความรู้สึกอารมณ์ของตนเองว่าเป็นอย่างไร ขณะที่ฟังเพื่อสรุปสาระสำคัญตามประเด็นคำถามได้ดังนี้

1. เรารับฟังอย่างไร

- มีการประสานสายตา (Eye Contact) เป็นผู้ฟังที่ดี แต่เมื่อพูดเรื่องงานที่ไม่ใช่เป็นการเล่าเรื่อง ก็มักจะไม่ฟังจนจบ
- การแย่งพูดไม่ใช่เรื่องที่ดี ใจเย็นขึ้นในการรับฟังเพื่อนหรือคู่สนทนา
- อยากให้คู่สนทนาเริ่มด้วยความสบายใจ คิดว่าสังคมทุกวันนี้ การสนทนาแบบใหม่ดปกติมีน้อยลง บางคนก็ทำตัวเป็นมีดโกนจึงให้การสนทนาไม่เป็นผลอย่างที่ควรจะเป็น โดยเฉพาะแวดวงการศึกษา การที่ครูและนักเรียนได้สนทนากันแบบที่เป็นปกติน่าจะทำให้การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ คิดว่าจะลองนำเอาไปใช้กับนักศึกษาดู

- ปกติไม่ค่อยได้เป็นผู้ฟัง ส่วนใหญ่มักอยากจะเป็นผู้เล่า เมื่อได้มาเป็นผู้ฟังทำให้ค้นพบว่า ไม่เพียงแต่ฟังเรื่องที่คนอื่นเล่า แต่เราต้องรับฟังอารมณ์ของคนเล่าด้วยเช่นกัน รวมทั้งส่งผลต่อพฤติกรรมของเราด้วย ถ้าหากเราเป็นผู้ฟังที่ดีทำให้เราเป็นคนที่มีเสน่ห์
- สัมผัสได้ถึงความรู้สึกของผู้เล่า ทำให้ได้สัมผัสความรู้สึกของเขาจริงๆ ว่าเขามีความสุขจริงๆ ทำให้พบว่าเมื่อได้ตั้งใจฟังอย่างจริงจัง ทำให้สัมผัสความรู้สึกของเขาจริงๆ ทั้งที่ปกติตนเองเป็นคนที่ชอบผลสมโรงเมื่อคนอื่นพูด แต่กิจกรรมครั้งนี้ทำให้รู้สึกถึงการสัมผัสความรู้สึกอย่างแท้จริง
- เมื่อได้พูดโดยที่ไม่รู้สึกกดดัน เพราะไม่มีคนมาตรวจสอบ ไม่ต้องกังวลว่าต้องใช้ทฤษฎีมาอ้างอิง เมื่อเป็นผู้ฟังก็สบายใจไม่ต้องตัดสินหรือหาคำตอบ ขณะเดียวกันก็เห็นรอยยิ้มของผู้เล่า ทำให้รู้สึกประทับใจ
- ชี้ให้เห็นว่าเมื่อเราฟังผู้อื่นอย่างใส่ใจ ทำให้คิดตามไปด้วย จะรับรู้ความรู้สึก รับรู้ได้ รู้เรื่องราวชีวิตของเรา และจะเข้าใจเขามากขึ้น ทำให้ไม่ซีเรียสว่าคนนั้นเป็นอย่างไรมาก่อน เพราะเห็นและรับรู้เรื่องราวในวัยเด็กของเขา



- การได้ฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในการเข้าใจความเป็นตัวผู้เล่า แม้ว่าเวลาเพียงสั้นแต่ทำให้เราเหมือนเข้าใจผู้นั้นอย่างลึกซึ้ง
- โดยปกติเป็นคนที่ไม่ชอบฟังให้จบ เมื่อเล่าถึงประเด็นที่เราสนใจก็จะยกมือถาม ชอบแทรก แต่เมื่อได้รับโจทย์ว่าต้องฟังอย่างเดียว ทำให้เราคิดไปด้วย
- ฟังอย่างตั้งใจและจับประเด็น เพราะไม่รู้จักกันมาก่อน แต่รู้สึกว่าคุณเล่ามีความสุขมาก ๆ เมื่อได้เล่าเรื่องในวัยเด็ก ไม่มีความกดดัน
- ได้ใช้ภาษาภายในในการฟัง เช่น การฟังนิสิตพูด ก็จะมีการส่งสายตาและพยักหน้า ฟังอย่างจริงจัง ตั้งใจ เมื่อได้มาฟัง คิดว่าอาจจะต้องยั้งภาษาภายในไว้บ้าง เพื่อไม่ให้เกิดการแทรกแซง
- เนื่องจากได้ทำจิตนิ่ง การรับฟังทำให้เหมือนมีพื้นที่ที่พร้อมจะรับฟัง
- ทำให้รู้สึกมี Space พร้อมที่จะรับฟังอย่างชื่นชมและเปิด เป็นความสุขที่ได้รับฟังสิ่งที่ดีของเพื่อนขององค์กร
- ตั้งใจฟังและประทับใจเมื่อได้ฟัง
- ในเวลาทำงานการรับฟังนิสิตและเพื่อนร่วมงานเราไม่ค่อยชอบฟัง เมื่อได้มาร่วมกิจกรรมแบบนี้ทำให้คิดว่า การรับฟังที่ดีทำให้ผู้เล่าได้ความรู้สึกที่ดี จะกล้าเล่าเรื่องให้เราฟัง เราก็ได้รับรู้เรื่องดีๆ คิดว่าจะไม่ดูนักศึกษาอีก

2. การเล่าเรื่องในวัยเด็กมีผลต่อเราอย่างไร

- รู้สึกดีที่ได้เล่าเรื่อง และคิดว่าชีวิตที่ผ่านมาได้ขนาดนี้ได้อย่างไร ทำให้ได้รู้ว่า ที่ผ่านมามีไม่เคยคิดถึงหรือเข้าใจชีวิตในวัยเด็ก การได้มาเล่าเรื่องทำให้เกิดความคิดที่อยากจะหันกลับมาดูแลตนเองมากขึ้น การเดินทางของเราในวัยนี้ที่มีผลมาจากวัยเด็กด้วย

- หลายสิบปีมาแล้วที่ไม่มีใครถามว่าในวัยเด็กชีวิตเราเป็นอย่างไร เมื่อได้มาเล่าให้ฟังก็รู้สึกว่ายากกลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง ทำให้ได้เรียนรู้ว่าในวัยเด็กแต่ละคนต่างกัน แม้สิ่งแวดล้อมต่างกัน แต่ขึ้นอยู่กับตัวเองมากกว่า และสามารถมาถึงเป้าหมายเดียวกันได้ เป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ร่วมกัน

- เรื่องราวในวัยเด็กมีผลกระทบกับตัวเราในปัจจุบันและในอนาคต ยกตัวอย่าง ในวัยเด็กตนเองหลงทาง เจอกับตำรวจคนหนึ่ง ซึ่งเขาก็บอกทางและไปส่งที่บ้าน ทำให้ปัจจุบันเมื่อมีคนหลงทางตนเองก็จะบอกทางให้ผู้ที่ผ่านมาเสมอ อาจเกิดจากความฝังใจในวัยเด็ก

- ตื่นเต้นดี เพราะห่างจากวัยเด็กมานานแล้ว รู้สึกว่าให้ชีวิตใหม่แก่เรา เห็นว่าได้นำเอาประสบการณ์ในวัยเด็กนำมาใช้กับเด็กในปัจจุบันได้ด้วย

- สะท้อนไปสู่ในวัยเด็กว่าเราเป็นแบบนี้ได้อย่างไร โดยที่ไม่ต้องเตรียมพูดเหมือนสอนหนังสือ รู้สึกว่าพูดไปยิ้มไป ส่งผลต่อสิ่งที่เราเป็นในปัจจุบัน

- ทำให้นึกย้อนไปในวัยเด็กว่าเราเป็นแบบนี้เพราะอะไร ตัวเราสิ่งแวดล้อมหรืออะไรก็แล้วแต่ แต่สิ่งที่ผสมผสานกันเหล่านั้นได้หล่อหลอมให้เราเป็นแบบนี้ในปัจจุบัน และทำให้ตระหนักว่า เมื่อเราฟังผู้อื่นเราก็ฟังไปอย่างนั้นเอง แต่การได้รับฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ ก่อให้เกิดความคิดว่า ชีวิตของคนเราก็มีทั้งที่แตกต่างและเหมือนกันอยู่บ้าง ฉะนั้นคนแต่ละคนจะเหมือนหรือต่างกันอย่างไร เราก็อย่าไปเครียด เขาเป็นแบบนี้เพราะในวัยเด็กเขาด้วย

- เคยประเมินตัวเองว่าไม่เคยจดจำอะไรได้เลย แต่รู้สึกแปลกใจเมื่อให้เล่าเรื่องอดีตที่ผ่านมา เล่าได้ รู้สึกปิติและดีมากที่สุดที่ได้มาเล่าเรื่องที่เราคิดว่าลืมไปแล้ว

● รู้สึกสนุกที่ได้เล่าเรื่องวัยเด็ก ทำให้คิดถึงเรื่องราวและประสบการณ์ที่เคยได้รับมา และนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ว่าเราเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

● เล่าให้เพื่อนฟังโดยที่ไม่รู้สึกกดดัน และคิดว่าจะนำไปประเด็นเรื่องการรับฟังอย่างตั้งใจไปใช้ประโยชน์ต่อในห้องเรียน

● เมื่อให้เล่าคิดไม่ออกเลยว่าจะเล่าอย่างไรเพราะนานมาแล้ว แต่เมื่อเพื่อนเล่าเราก็จะคิดออกว่าจะเล่าอย่างไร และทำให้คิดถึงเรื่องที่ไม่เคยนึกถึงมาก่อน รู้สึกได้ทบทวนเรื่องเก่าๆ และแปลกใจที่ตนเองมาถึงตรงนี้ได้อย่างไร

● มีความสุขเมื่อได้เล่าเรื่องในวัยเด็ก เป็นความบริสุทธิ์และเป็นอิสระเสรีในดวงใจ ดังเช่นเวลาที่สอนเมื่อสามารถจัดเนื้อหาเป็นนิทานได้ ทำให้คนฟังอยากที่จะฟังและเป็นหนึ่งเดียวกับผู้พูดได้

● เมื่อได้พูดก็รู้สึกเหมือนได้ปลดปล่อย เพราะปกติไม่ค่อยได้พูด

● วัยเด็กเป็นวัยที่ประทับใจอยู่ตลอดเวลา เพราะอยู่กับธรรมชาติและมีครอบครัวที่อบอุ่น และคิดว่าปัจจุบันส่งผลต่อชีวิตในตอนนี้อะไรบ้าง

● การได้เล่าเรื่องในวัยเด็ก ทำให้เราสานสัมพันธ์กันได้เร็วขึ้น มีความสุขในการได้เล่าเรื่องวัยเด็ก

คุณณัฐพร : เมื่อสร้างพื้นที่ บริบท และเชื้อเชิญให้เล่าเรื่องชีวิตของมนุษย์อยู่กับเรื่องราวของการมีชีวิต การได้เล่าเรื่องราวและมีผู้รับฟัง การรับฟังเป็นการให้คุณค่า เพราะมีการใช้สายตา ท่าทาง ทำให้เกิดความรู้สึกผูกพัน ไม่มีการตัดสินหรือพิพากษา มนุษย์มักแยกไม่ออกระหว่างเรื่องราวกับอัตตาหรือตัวตนนั้น เมื่อตัดสินเรื่องราวของผู้เล่าก็มักจะตัดสินผู้นั้นไปด้วย แม้ว่าเราจะตั้งเงื่อนไขไว้แล้วว่าจะไม่ให้มีการเอาตัวตนเข้ามาเกี่ยวแต่ก็ทำไม่ได้ เพราะเราไม่เคยแยกแยะระหว่างเรื่องราวกับตัวตนว่าไม่ใช่เรื่องเดียวกัน เพราะฉะนั้นการดูแล

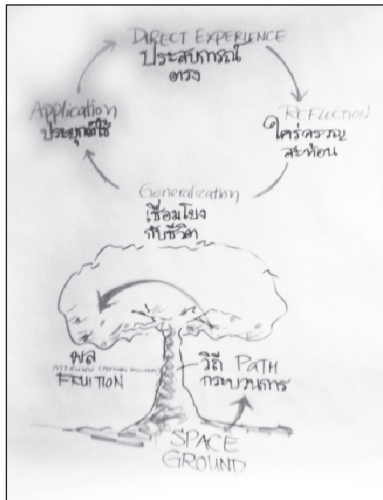
การสนทนาของเราเป็นเรื่องสำคัญ เรื่องในวัยเด็กเป็นเรื่องที่มีพลัง เพราะมีอารมณ์ซึ่งมีบทบาทต่อการเรียนรู้มาก จิตตปัญญาศึกษาทำเรื่องราวต่างๆ ให้เป็นเรื่องส่วนตัว (Personalize) เนื่องจากเรื่องส่วนตัวมีอิทธิพลที่กระทบเรา ถ้าหากเป็นเรื่องอื่น เช่น เรื่องความทุกข์ โดยปกติเรามักจะแทรกแซงและเข้าไปแก้ปัญหา บางครั้งผู้เล่าอาจจะไม่ได้ต้องการคำตอบจากเรา แต่การที่เราฝึกฝนให้มีพื้นที่ต่อคำพูด ความคิด ทำให้เรา “ได้ยิน” มากขึ้น ได้ยินเรื่อง อารมณ์ เจตนา การสร้างพื้นที่ทำให้เราได้ยินและรับรู้อย่างละเอียดไปถึงเจตนาของผู้ที่เล่า บ่อยครั้งการฟังต้องอาศัยความกล้าหาญอย่างหนึ่ง หมายความว่า

1. เป็นการยอมทิ้งตัวเอง ยอมศิโรราบตัวเองต่อการรับฟัง (Surrender) กล้าที่จะบักหลักรับฟังผู้อื่นเพื่อเป็นการรับใช้เพื่อนมนุษย์ เราอาจจะไม่มีทางออกต่อเรื่องราวต่างๆ โดยทั่วไปเรามักจะถูกฝึกมาให้แก้ปัญหา หาทางออก ก่อให้เกิดการแทรกแซง พื้นที่หายไป การได้ยินของเราก็มักจะมีพื้นฐานของการใช้ความเร็ว เช่น จำกัดเวลาให้พูด นอกจากจะทำให้ไม่ได้ยินเรื่องราวที่ผู้พูดตั้งใจจะสื่ออย่างแท้จริงแล้วยังทำให้ผู้ฟังเหนื่อยด้วย เพราะฉะนั้นการสร้างความพร้อมและ Space เป็นเรื่องสำคัญ เราจะเป็นชนเผ่าใหม่ เผ่าพร้อมฟัง พันธุ์อ่อนคลาย สลายถูกผิด รู้สึกนึกคิดร่วมกัน

2. ยอมให้ตนเองเปราะบาง สิ่งที่เราได้ยินนั้นมาสัมผัสเตือนตัวเรา ทำให้เกิดการแปรเปลี่ยน เต็บโต และจะทำให้กล้าที่จะพูดและคิดมากขึ้น ขณะเดียวกันก็ต้องเปิดพื้นที่ให้คนรอบตัวเรามากขึ้น ไม่ควรไปสรุปหรือตัดสินว่าใช่หรือไม่ใช่ โดยเฉพาะในครอบครัว เนื่องจากครอบครัวเป็นพื้นที่และมีบุคคลที่เรามีหมายหรือการตัดสินล่วงหน้า อยู่เสมอว่า เพียงอ้าปากก็รู้แล้วว่าเป็นอย่างไร การฝึกฝนจากในครอบครัวจึงเป็นพื้นฐานที่ดี ฉะนั้นต้องยอมให้เรื่องราวสัมผัสเตือนต่อตัวเราได้ด้วย

เช่นกัน เพราะหากสันตะเพื่อนตัวเราทำให้เราเป็นหนึ่งในเดียวกัน บางเรื่องราวจะมีความหมายต่อเราด้วย นอกจากนี้ความชื่นชมเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงไม่ใช่รางวัล คำชื่นชมเป็นการชื่นชมสิ่งที่เขาทำ แต่ไม่ใช่ชื่นชมเพื่อจะให้รางวัล กิจกรรมที่ให้ความสุข (Self-Fulfilling Activity) เป็นการกระทำที่ไม่ต้องบังคับขู่เข็ญ แต่เป็นการกระทำที่สมัครใจ เพราะฉะนั้นการชื่นชมสิ่งที่ทำจะมีผลต่อทำให้เกิดความสมัครใจอยากจะทำในสิ่งต่างๆ เช่น คนๆ หนึ่งบอกว่าสิ่งที่เขาทำได้ดีและมีความสุขที่สุดคือการดูแลแผนที่นั้นเพราะพ่อเขาชื่นชมการดูแลที่เขามาตั้งแต่เด็กๆ

วงจรของการเรียนรู้โดยใช้ประสบการณ์เป็นตัวตั้ง สะท้อนออกมา เกิดความรู้ชุดหนึ่ง และเมื่อนำไปเชื่อมโยงกับความรู้อีกชุดหนึ่ง เกิดแบบแผนขึ้นมา ก็นำไปประยุกต์ใช้ด้วยตัวเอง ดังวงจรในรูปนี้



ขณะเดียวกันในรูปต้นไม้ เมื่อเราได้ฝึกการสร้างพื้นที่มณฑลของการตื่นรู้ แต่การเรียนรู้ต้องเกิดจากข้างในมาสู่ข้างนอก (Inside Out) เพราะโลกความเป็นจริงมักจะเป็นการเรียนรู้ที่เอาโลกด้านนอกมาใส่ด้านในและทำให้โลกด้านในตาย แห้งแล้ง ต้นไม้ในรูปแสดงให้เห็น

ว่า ผืนดินเป็นพื้นที่ที่ก่อให้เกิดการงอกงามของกระบวนการของการเล่า เรื่องการรับฟัง กระบวนการก่อให้เกิดประสบการณ์ตรง ทำให้เห็นตัวเอง ในวัยเด็ก ความสุข ความสนุกสนาน ความพลาดของตนเอง เป็นการเชื่อเชิญ ตัวเองในอดีตกลับมาให้เต็ม เชิญเชิญคนที่เราเคยปฏิเสธเขาให้กลับมา เชิญเชิญเรื่องที่เราไม่อยากจะได้ยินให้กลับมา เหมือนต้นไม้ที่ได้อาหาร เต็มเต็ม งอกงาม ผลที่ได้เป็นการค้นพบ (Discovery) ไม่ต้องมีรางวัล เป็นการเรียนรู้อะไรบางอย่างจากด้านใน เป็นการเดินทางที่ไร้จุดหมาย (Journey without goal) ทำให้เรากลายเป็นต้นทางของการเรียนรู้ที่มีชีวิต เป็นต้นน้ำที่ไม่มีวันเหือดแห้ง ค้นพบด้วยตัวเราเอง และเมื่อให้คุณค่ากับ ประสบการณ์ของผู้เล่า ก็จะเข้าถึง เข้าใจ รับรู้คนเหล่านั้นได้ ที่สำคัญคือ ได้ใจของเขาด้วย

นอกจากนี้ การเดินทางพร้อมๆ กับการสังเกตตัวเองทำให้เห็น การลื่นไหล (Flow) ของเรื่อง ความลื่นไหลของความรู้สึกที่เป็นอันหนึ่ง อันเดียวกัน มีความหมายต่อการนำไปใช้จริง บทสนทนาไม่เสียงหัวเราะ การเล่าเรื่องให้ฟังกันอย่างไม่เคอะเขิน และพื้นที่ให้เกิดความอยากจะ เล่า เป็นแรงบันดาลใจนำไปสู่การเรียนรู้ร่วมกัน หากการเรียนรู้ในห้องเรียน เริ่มต้นจากรื่องเล่าจะทำให้เด็กมีความอยากมีแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ เพิ่มขึ้นอีกมากมาย

กิจกรรมภาวนา บ่มเพาะความตื่นรู้ในกายกับคำถามและคำตอบ

คุณวิจักขณ์ : ก่อนที่จะฝึกภาวนา อยากให้ทุกท่านลอง แลกเปลี่ยน ซักถามเกี่ยวกับข้อสงสัยเรื่องกรภาวนาก่อน ประมาณ 10-15 นาที

ถาม : กระบวนการพูดถึง Space บ่อยๆ อยากจะทราบว่าเกี่ยวข้อง หรือหมายถึงอะไรได้บ้าง

ตอบ : เมื่อเราฝึกด้านใน โลกของแต่ละคนไม่เหมือนกัน คนเรา หล้อหลอม วิธีการมองสิ่งต่างๆไม่เหมือนกัน แต่ไม่มีสิทธิ์ ตัดสิน เพราะฉะนั้นทำอย่างไรให้เกิดการเรียนรู้ที่หลากหลาย หาคำตอบจากสิ่งนี้อาจจะไม่มีคำตอบ

ถาม : พื้นที่ของการตื่นรู้ เหมือนหรือต่างกับการเปิดใจอย่างไร

ตอบ : เมื่อเวลาที่เรฝึกภาวนา เราเปิดประตูทั้ง 10 ประตู จะทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย ใจเปิดกว้างขึ้น พร้อมที่จะต้อนรับสิ่งที่ไม่ตรงกับเรา

ถาม : ขณะที่ทำการฝึก พยายามจะจินตนาการตามที่วิทยากรบอก แต่ไม่เห็นตามนั้น รู้สึกแต่เพียงว่าสบาย

ตอบ : ไม่อยากจะตัดสินว่าเป็นอย่างไร แต่ตัวผมกำลังอินกับการเปิดประตูทั้งสิบบาน เมื่อไม่เหมือนกันก็ไม่เป็นไร เพราะแต่ละคนก็ต่างกัน

ถาม : การที่พวกเรามาค้นหาว่าแต่ละคนมีกระบวนการเรียนรู้ จะพบกระบวนการค้นหาการเรียนรู้ของตนเองอย่างไร แต่ความรู้ที่เราให้นักเรียนเรียนอยู่ในห้องเรียน กระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียน ซึ่งรับมาจากข้างนอก ฉะนั้นเมื่อเราเรียนรู้จากด้านในแบบนี้ จะสามารถนำไปโยงกับการเรียนในห้องเรียนได้หรือไม่

พลัง 4 ทิศ

เริ่มจากละคร โดยให้ผู้เข้าร่วมสังเกตวิธีคิด คำพูด สายตา เรืองมืออยู่ว่า ในองค์กรหนึ่งมีความคิดจะเอาจิตตปัญญาศึกษามาใช้กับสังคมไทย จึงมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนต่อประเด็นนี้ ประกอบด้วย ตัวละคร 4 ตัว คือ เผด็จ ระเบียบ ประνομ เสกสรรค์

เสกสรรค์ : “ผมพยายามค้นหาวิธีการและกระบวนการเรียนรู้จากหลายๆ ที่ ซึ่งเป็นนวัตกรรมใหม่ที่เขาเรียกกันว่า จิตตปัญญา

ศึกษา คิดว่าเครื่องมือใหม่ๆ น่าจะนำมาใช้แก้ปัญหาใน
แวดวงการศึกษาได้ โดยพวกเราน่าจะนำไปใช้ในวงใหญ่
มากขึ้น คุยกับอ.ประเวศ เห็นว่า ขอแค่คนไทยเพียงแค่ 10
ล้านคนก็พอ จึงคิดว่าน่าจะนำไปใช้ในสถาบันการศึกษา ทุก
ระดับ”

ระเบียบ : “ผมว่าคุณเสี่ยงเกินไป อย่าไปทำเรื่องใหญ่เกินไป ต้องแน่ใจ
ก่อน เริ่มจากเล็กๆ จากบุคคลในองค์กรเราก่อน เราผลิตคน
นะ ถ้าพลาดไปจะไม่คุ้ม”

เสกสรรค์ : “มันไม่ทัน น้ำจะท่วมโลกอยู่แล้วนะ ทำอย่างไรให้คนหันทุก
เร็วๆ”

เผด็จ : “คุณคิดซับซ้อนเกินไป ตัวผมว่าน่าจะทำได้ ถ้าคุณไปดูแล้ว
ต้องทำเลย ชักช้าทำไม”

ระเบียบ : “แต่มันเป็นเรื่องละเอียดอ่อนนะ ต้องสะท้อนจากด้านในนะ
คุณเผด็จ มันต้องใช้เวลาพิสูจน์”

เผด็จ : “ชีวิตมันละเอียดอ่อนก็จริง มัวแต่ไต่ร่อง เดียวก็ไม่ได้
ทำหรอก ถ้าผมไม่ผลักดันงานก็ไม่เสร็จหรอก กิจงานแล้ว
ที่คุณเสกสรรค์เอาเข้ามา แล้วไม่ได้ทำ”

เสกสรรค์ : “ผมมีไอเดียใหม่ น่าจะมีเครื่องมือมาติด มันมีเทคโนโลยี
มาใช้ได้ คุณระเบียบถ้าอยากลองนะ คุณไปโรงพยาบาล
มีเครื่องตรวจสมอง มันสามารถตรวจสมอง เราน่าจะสร้าง
เครื่องตรวจแบบแผนของเราได้ด้วย”

ระเบียบ : “ชักจะไปกันใหญ่ ทำอะไรต้องคิดดูก่อน งานก็พังหมดสิ
ทำในสิ่งที่เป็นไปได้ก่อนสิ”

ประนอม : “เห็นด้วยกับคุณทั้งสาม เราน่าจะเอาสิ่งที่คุณทั้งสามคน
เสนอ มาไต่ร่อง หรือจะลองจัดเวทีสอบถามความสมัครใจ
ผู้เกี่ยวข้องดูก่อนจะดีไหม”

- ระเบียบ :** “ผมอยากฟังความคิดคุณนะ บอกมาเลยคุณประนอมว่า คุณคิดอย่างไร คุณไม่ชัดเจน”
- เมตต์ :** “คุณประนอมชีวิตมันต้องชัดเจน มีจุดยืนนะ ไม่ใช่อะไรก็ได้ ชั่วเวลาไปเรื่อยๆ”
- เสกสรรค์ :** “งั้นถ้าไม่แน่ใจ เราไปดูงานต่างประเทศก็ได้ ผมว่าเมืองไทย คนดีเยอะมาก แต่ไม่มีคนบริหาร อย่างเรื่องจิตอาสา น่าจะ ไปดูงานว่าเค้าทำกันอย่างไร”
- ระเบียบ :** “ผมว่าเราน่าจะลองเอาสิ่งที่มีอยู่แล้วมาดู อย่าไปคิดเยอะ”
- เมตต์ :** “ผมว่าจิตตปัญญาศึกษาทำเลย เดี่ยวผมทำให้ ไม่ลองไม่รู้”
- ระเบียบ :** “แต่มันต้อง safe ต้องวางแผนดีๆ อีกสักห้าปีค่อยเริ่มก็ได้”
- เสกสรรค์ :** “อีกอันหนึ่งคือ เราต้องคิดถึงความสนใจคนรุ่นใหม่ เช่นว่าจะ ชวนเค้ามาปั่นเป็นดารา แล้วจัดคอนเสิร์ต ให้วัยรุ่นสนใจ”
- เมตต์ :** “เดี๋ยวผมจัดการให้เลย หาวัยรุ่น หางบประมาณมาให้”
- ระเบียบ :** “จะดีหรือ ต้องคิดดีๆนะ น่าจะลองทำ dialogue ดูก่อนนะ อย่าเพิ่งฟันธง”
- เมตต์ :** “ดีเหมือนกัน การจัด event ได้ประโยชน์ด้านประชาสัมพันธ์ อีกด้วย งั้นพรุ่งนี้เราไปทำเลยนะ ผมเดินหน้าไปเลยนะ”
- ระเบียบ :** “เราต้องมาคุยกันในรายละเอียดให้ชัดเจนก่อน อย่ารีบเกินไป”

เมื่อตัวอย่างละครจบลง คณะกระบวนกรได้ให้ผู้เข้าอบรมสะท้อนข้อสังเกตพลังและบุคลิกของแต่ละคน

1. คุณเมตต์

- กล้าคิดกล้าทำ กล้านำ
- เสียงดังฟังชัด น่าเกรงขาม น่าเชื่อถือ

- ลุย
- ขาดข้อมูล ไม่กล้ารับรองข้อมูล ไม่ใคร่ครวญ
- เป็นนักจัดการ
- ตัดสินใจรวดเร็ว
- เสี่ยงดั่งพั้งซัด
- กล้าคิดกล้าทำ แต่ขาดการวางแผนที่ดี
- ยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ดี

2. คุณเสกสรรค์

- ดวงตามีประกายมุ่งมั่น ต้องการให้แนวคิดไปสู่ความสำเร็จ
- ไม่คิดเรื่องความคุ้มค่า
- ใจร้อนเกินไป
- ต้องการการเปลี่ยนแปลง
- มีความรอบรู้ ชอบแสวงหาความรู้
- ไฟแรง
- ดันทุรังจะคิดให้ได้
- เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง แต่ขาดแนวร่วม

3. คุณระเบียบ

- ละเอียดลออ
- ตึงเกินไป ไม่มั่นใจ
- พยายามจะหาเหตุผลให้คิดใหม่
- คิดเล็ก ๆ ก่อน
- คิดอะไรเป็นขั้นตอน ไม่ก้าวกระโดด
- ต้องเนี้ยบ
- ช้า ไม่กล้าเปลี่ยนแปลง ถ้ายังไม่แน่ใจ
- ต้องการความชัดเจนก่อน ไม่กล้าฟันธง ไม่กล้าตัดสินใจ

4. คุณประนอม

- เป็นคนประนีประนอม
- เอาตัวรอด
- ความขัดแย้งลดน้อย
- ไม่กล้าตัดสินใจ เหมือนสนต้องลม เปลี่ยนไปเรื่อย
- มีบทบาทน้อยที่สุด แต่ง่ายที่สุด

ต่อจากนั้น กระบวนการได้สรุปลักษณะของคน ซึ่งแบ่งได้เป็น 4 ประเภท ตามชนเผ่าพื้นเมืองในอเมริกาได้แบ่งไว้ตามที่มาจากทิศทั้ง 4 สรุปสาระสำคัญ ได้ดังนี้



1. **ทิสเหนือ (กระทิง/ธาตุไฟ)** เป็นทิศของการมีพลังชีวิต กล้าเผชิญ มีความมุ่งมั่นเปิดเผย ตรงไปตรงมา กล้าได้กล้าเสีย กล้ายืนหยัด ในสิ่งที่คิดสิ่งที่เห็น ยืนยันในสิ่งที่เห็น (Assertiveness) ปกป้องลูกน้อง รักความยุติธรรม ถือสัจจะ เป็นพลังความแข็งแกร่ง รวดเร็ว ชอบลงไม้ลงมือ จะหยุดนิ่งเมื่อต้องเผชิญหน้ากับคนที่ระแวงระวัง เป้าหมายคือ การสร้างผลลัพธ์ ต้องการความสำเร็จ เป็นทิศของนักรบ มีแรงขับเคลื่อนภายในสูง พร้อมจะปรับตัว แต่เฉพาะคนรัก อาจจะมีคติพจน์ว่า ถ้าไม่ลงแรงจะได้อะไรได้อย่างไร ถ้าใครเป็นแม่ที่มีความเป็นกระทิงอยู่มาก อยู่บ้านจะทำงานทั้งหมดเองหมดทุกอย่าง ทำให้ลูกทำอะไรไม่ค่อยเป็น แต่ถ้าได้

ฝึกปล่อยวางได้ให้ลูกทำความผิดพลาด ก็ช่วยให้ลูกได้เรียนรู้ แต่กระตังก็มีหลายแบบได้แก่ กระตังที่หวังความบริบูรณ์, กระตังที่บุกตะลุย ชัดเจน คำไหนคำนั้น เปิดเผยไม่ชอบเก็บ ปากกับใจตรงกัน และกระตังแบบที่เงียบ ไม่ค่อยพูด แต่ทำเน้นการปฏิบัติ ความรู้มาจากประสบการณ์ตรง ไม่ใช่ทฤษฎี กระตังจะไม่ชอบคนที่มัวแต่คิดมาก ใคร่ครวญ คาคะเนแต่ไม่ทำอะไรเลย หากมองทางเต่ากระตังถือเป็น หยาง เป็นทิศแห่งการยืนหยัดเมื่อมีปัญหาก็อ้อมจะเผชิญ อ้อมลุย หากมีอำนาจมากดันก็อ้อมจะทำทลายอำนาจนั้นโดยเปิดเผย แต่ในขณะที่เดียวกันตัวเองก็ชอบใช้อำนาจเช่นกัน อำนาจจะกินพื้นที่โดยไม่รู้ตัว



2. **ทิสิตไ้ (หนู/ธาตุน้ำ)** เป็นทิศของหัวใจถืออารมณ์ความรู้สึกเป็นหลัก หนูมีบุคลิกที่ปราดเปรียว ขี้เล่น อยู่เป็นกลุ่ม และเป็นผู้หล่อเลี้ยงอารมณ์ความรู้สึกของหมู่คณะ ฝ้าสังเกตความรู้สึกของพรรคพวก หนูจะมีความรู้สึกเอาใจใส่อย่างมาก มีนิสัยชอบให้ความช่วยเหลือเยยวยา หนูเป็นพวกที่พยายามดึงผู้คนมารวมกัน อยู่กับผู้คนได้มากมาย เพราะความเป็นชุมชนและสัมพันธ์ภาพนั้นหล่อเลี้ยงชีวิตเขา จะทำทุกวิถีทางเพื่อให้ผู้คนที่อยู่รอบๆ เขารู้สึกดีมีความสุข ถ้าหนูกับกระตังเป็นเพื่อนกัน จะพบว่าหนูเป็นคนช่วยให้กระตังรู้สึกว่กระตังเป็นคนเก่ง เข้มแข็ง สง่างาม และหนูรู้สึกดีว่าตนเองเป็นผู้ให้ ในขณะที่ทิสิตเหนือเป็นหยาง ทิสิตไ้ก็เป็นหยิน คือเป็นฝ่ายตั้งรับ บางทีหนูก็จะไม่บอกไม่เปิดเผย หนูจะเก็บให้อีกฝ่าย

เดา หนูมีแบบแผนเพื่อตอบสนองของความต้องการของคนอื่น ทำให้บางครั้งไม่รู้ว่าคุณต้องการอะไร เป็นพวกประนีประนอม ไม่ชอบเผชิญหน้ากับความขัดแย้งตรงๆ ใช้วิธีอ่อนโยนหรือหลบไม่เผชิญหน้า หนูหลายๆ ตัวในหลายองค์กรรู้สึกน้อยใจ เพราะว่ามีมุมมองข้าม Performance ไม่เด่นเท่ากระทั่ง กระทั่งจะสำเร็จตลอดแต่ชนกับผู้อื่นไปทั่ว ส่วนหนูพยายามเป็นผู้ประสาน แต่ผลสำเร็จของเขาอาจจะไม่เด่นชัดออกมา ดังนั้นอาจจะถูกมองว่าอยู่เบื้องหลังความสำเร็จ มักเป็นผู้ที่ได้กลิ่นความขัดแย้งหรือความไม่ลงตัวก่อนผู้อื่น เนื่องจากอยู่ใกล้ชิดผู้คนทางความรู้สึกมาก



3. **ทิศตะวันตก (หมี/ธาตุดิน)** เป็นทิศของเสถียรภาพ ความมั่นคง ช้า หนักแน่น ตัดสินใจช้า ชอบการชั่งตวง หมีเป็นทิศของระเบียบวินัย แบบแผนที่ลงตัว เป็นนักวางระบบคิดเรื่องเสถียรภาพความมั่นคง ชอบวางแผนทำอะไรต้องมีขั้นตอน เชื่อว่าการทำช้าไปเรื่อยๆ จะเกิดความสำเร็จมีประสิทธิภาพ หมีจะเป็นคนที่รักษาต้นทุนให้ต่ำที่สุด วิเคราะห์การเงิน ในขณะที่กระทั่งเป็นผู้ที่สำเร็จโดยไว้กระบวนท่า หมีจะใจเย็น ค้นหาหนทางที่มีเสถียรภาพมากที่สุด เป็นเจ้าหลักการ มีกรอบ ทำให้คนรอบข้างอาจจะเข้าไม่ถึง หรือสื่อสารกับหมีลำบาก หมีจะมีความรู้สึกมั่นคงเมื่อได้ทำแบบแผนบางอย่างในชีวิต เน้นความปลอดภัยไม่ชอบเปลี่ยนแปลงเส้นทาง หมีเป็นนักเฝ้าสังเกตไม่ชอบเข้าไปเกาะติดนิ้วเนี่ย จะมีระยะห่างจากสิ่งที่เข้าไปศึกษาพอสมควร ไม่คลุกคลี มีพื้นที่ของตัวเอง

ชัดเจน มีความสันโดษ ไม่ชอบสังคมวุ่นวาย มีเพื่อนไม่กี่คน การที่มีพื้นที่ของตัวเองทำให้มีพลัง



4. **ทิตตะวันตก (นกอินทรี/ธาตุลม)** เป็นพวกที่อยู่สูง ดังนั้นเขาจะชอบคิดเป็นภาพรวมเชื่อมโยงแต่ไม่ลงรายละเอียด เป็นทิตของความคิดสร้างสรรค์ ชอบเรียนรู้ ชอบเรื่องใหม่ๆ การมีชีวิตอยู่คือการคิดอะไรใหม่ๆ ความสำคัญไม่ได้อยู่ที่การกระทำไม่สำเร็จ แต่อยู่ที่การได้คิดถือว่า มีคุณค่าแล้ว ส่วนกระตังและหมिनั้นต้องทำให้สำเร็จจึงจะถือว่า มีคุณค่า ความคิดของอินทรีเป็นความคิดแบบนอกกรอบ เป็นพวกเจ้า PROJECT ผันทั้งวัน บางทีอาจพุ่งชนชอบขายฝันแต่ไม่ลงมือทำ แต่หากมีความเป็นอินทรีผสมกับกระตัง มันก็จะเกิดการผลักดันไปสู่การกระทำ อินทรีเป็นพวกที่ใครจะทำอะไรก็ทำด้วยหมด ชอบทำอะไรหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน ขี้เบื่อ บางครั้งถึงขนาดจับจด สิ่งที่ทำทนายของคนที่อินทรีในตัว คือ FOCUS ถ้าอินทรีสามารถเรียนรู้จากกระตังและหมินได้ในเรื่อง FOCUS จะดีมาก เช่นการจัดลำดับความสำคัญอะไรต้องทำก่อนหลังแบบหมิน และหมินบ้างนั้นทำให้สำเร็จอย่างกระตังจะทำให้เขามีความสมบูรณ์มาก เป็นทิตของญาณทัศนะ แต่อินทรีจะหลีกเลี่ยงและหงุดหงิดมาก ถ้าต้องรับผิดชอบงานที่มีระบบระเบียบ เช่น บัญชี และการเงิน

กระบวนการ : สรุป ทั้งสี่ทิศเป็นส่วนผสมอยู่ในตัวเรา แตกต่างกันตามสถานการณ์และประสบการณ์ แต่สิ่งสำคัญคือ ถ้าเราสามารถจะรู้ว่าตอนนี้เป็นทิศอะไร และถ้าสามารถรู้เท่าทันตัวเอง ควบคุม และเป็นผู้เลือกพลังเหล่านี้ตามสถานการณ์ที่เป็นไป เพราะปกติเรามักจะถูกใช้และถูกเลือกจากทิศทั้งสี่ และปรับตนเองไปให้เป็นที่ที่แตกต่างจากที่เราเป็น เช่น การที่เราเป็นกระต๊อง จะปรับตนเองให้เป็นหนู ก็ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ถ้าหากเราฝึกบ่อยๆ มีมณฑลแห่งความตื่นรู้เราก็จะรู้ตัวตนเองว่า เราจะใช้ทิศทั้งสี่ตอนไหน ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่าย

กิจกรรม : ค้นหาตัวเองจากทิศทั้ง 4

1. สุ่มจับกลุ่มตามทิศที่คิดว่าตนเองเป็น และเล่าให้เพื่อนฟังว่าตนเป็นอย่างไร จึงทำให้คิดว่าอยู่ในทิศนั้น

2. แบ่งเป็น 5 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มละทิศ ให้หมีเล่าเรื่องความเป็นหมีก่อน เน้นการเล่าในสิ่งที่เราเป็น และผลัดกันเล่า

(เป้าหมายของกิจกรรมเป็นเพียงการสืบค้นพลังในตัวเราและเราแต่ละคนก็มีด้านมืดหรือเงาในตัวเรา ซึ่งเราเท่านั้นที่จะค้นพบตัวเอง)

ภาคค่ำ ชมวิดิทัศน์เรื่อง ชัมบาลา: หนทางอันศักดิ์สิทธิ์ของนักรบ

นักรบในที่นี้คือการเผชิญกับภาวะต่างๆ โดยที่ไม่กลัว รับรู้ตนเอง ชัมบาลา เป็นโลกของตำนาน พุดถึงโลกที่เป็นอุดมคติ มีความสุข ผู้คนรักใคร่ มีสันติ แต่การจะเป็นแบบนี้ได้ก็ต้องเริ่มจากภายใน รบกับตนเองให้ชนะก่อน เมื่อนักรบแห่งชัมบาลารวมตัวกันเป็นชุมชนก็จะเป็นสังคมที่มีความสุข

ข้อสรุปของการเป็นนักรบดังกล่าว โดยเริ่มจากภายในตน มีสาระสรุปได้ดังนี้

1. มณฑลของการตื่นรู้

จุดเริ่มต้นของการสร้างพื้นที่แห่งการตื่นรู้ เริ่มจากการพูดคุย ประสพการณ์ แต่การจะพูดคุยนั้นก็ต้องมาจากการรับฟังเสียงด้านใน ความเงียบด้านใน พื้นที่ว่างภายใน ความว่าง เป็นอิสรภาพทางความคิด ต้องเป็นฐานที่ว่างและพร้อมจะรับเรื่องราวต่างๆ เป็นเส้นทางของพาหนะ ในการตื่นรู้ของชีวิต

2. การค้นพบฐานรากแห่งความดีงามในตัวตน

โดยปกติมนุษย์มีรากฐานความดีที่อยู่ในตัวเราอยู่แล้ว (Basic Goodness) ความดีงามพื้นฐานไม่ใช่การเปรียบเทียบกับผู้อื่น อยู่เหนือข้อ การตัดสินหรือข้อตรงข้ามแต่เป็นศักยภาพแห่งการเรียนรู้ แม้ชีวิตที่ต้อง เจอช่วงวิกฤตศักยภาพนั้นก็ยังไม่สิ้นคลอน ทุกภาวะมีรากฐานของ ความดีงาม และเป็นเหมือนพื้นที่ของการงอกงามทางประสพการณ์ ค่อยๆ ทำให้เราเติบโตเป็นนักรบแห่งชีวิตและจิตวิญญาณ สิ่งสำคัญอีก อย่างคือ การค้นพบวินัยที่เป็นธรรมชาติ ซึ่งจะเป็นหนึ่งเดียวก็ต่อเมื่อเรา สามารถประสานจิตกับกายให้เป็นหนึ่ง

3. ประสานจิตกับกาย

การประสานจิตกับกายให้เป็นหนึ่งนั้นต้องมีกายที่ตื่น ทุก เซลล์เป็นองคาพยพที่มีพลังทุกส่วน สามารถดูแลตัวเอง ซ่อมแซม ตัวเอง และกายที่ตื่นจะเป็นพื้นฐานสำคัญของจิตที่ว่าง ก็จะพร้อมที่จะรับรู้ นักรบนั้นต้องประสานจิตกับกายเพื่อสร้างความพร้อมในการออกรบ

4. หัวใจอันเปราะบาง

นักรบแห่งจิตวิญญาณนั้นเป็นคนที่มีความอ่อนโยนอย่างที่สุด การที่มีจิตที่ว่างและการประสานกายกับจิต ทำให้เป็นคนที่ได้รับรู้ด้วยใจ ไม่ใช่หัวหรือความคิด เป็นโลกของความรู้สึก สัมผัสด้วยกาย รับรู้อารมณ์

5. ไว้ใจชีวิตอย่างไม่มีเงื่อนไข

ด้วยหัวใจอันเปราะบางทำให้เราพร้อมที่จะสัมผัสทุกผู้คน ไม่ว่าจะมีปัญหา ภูมิหลัง ความผิดพลาดอย่างไร ก่อให้เกิดแรงขับเคลื่อนของความกล้า ความไม่กลัวที่จะเผชิญกับทุกเรื่องราว นักรบไม่กลัวที่จะกลัว ทำให้เกิดความมั่นคง ไม่หวั่นไหว ความกลัวที่นำกลัวที่สุด คือ การกลัวตัวเอง กลัวความผิดพลาด กลัวความเปลี่ยนแปลง กลัวความไม่แน่นอน กลัวความไม่รู้ กลัวเจ็บ กลัวตาย เมื่อความกลัวสร้างเกราะที่ปิดตัวเองไว้และเห็นว่าสิ่งที่ เป็นอยู่คืออยู่แล้ว เป็นเหมือนดักแด้ที่อยู่ในรัง แต่ในนั้นมี ความกดดัน ความเครียด เกร็ง พลังชีวิตถูกปิดกั้น จนกลายเป็นการทำร้ายตนเอง นักรบนั้นจะเป็นคนกล้าที่จะเผชิญหน้ากับความเป็นจริงด้วยหัวใจที่เปราะบาง ไม่หวั่นไหวในการเห็นตัวเอง ไม่หวั่นไหวในความไม่แน่นอน ไม่หวั่นไหวในความเปลี่ยนแปลง ไม่หวั่นไหวในความไม่รู้ ไม่หวั่นไหวต่อความเจ็บและตาย กลายเป็นพลังของการเรียนรู้ พลังของความสดใหม่ และมีชีวิตชีวา

กิจกรรม : เผชิญหน้าพลังแห่งความกลัว

ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นวงกลมบอกเล่าเรื่องความกลัวที่ตนเองมี และการเผชิญหน้ากับพลังแห่งความกลัว โดยเริ่มที่กระบวนกร ต่อจากนั้นผู้เข้าอบรมจึงกล้าที่จะแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตความกลัว สรุปได้ดังนี้

คุณณัฐพร : การยอมรับความเป็นธรรมดาสามัญที่ไม่ต้องเสแสร้ง ไม่ต้องแกล้งทำ ซึ่งยากมาก เพราะเราถูกฝึกมาเหมือนดักแด้ให้อยู่ในรังที่ปลอดภัย เพื่อจะเอาตัวรอด ผมพยายามหาสมดุลในการให้คุณค่า ไม่ต้องหาสมดุล ไม่ต้องใช้อำนาจในการตัดสินใจ สิ่งที่เราแบ่งปันในครอบครัวทางจิตวิญญาณ ถ้ากล่าวถึงเรื่องสืบทอด ผมเป็นหนู จะรู้สึกผิดมากเมื่อไม่สามารถดูแลใครได้ เมื่อเราพูดถึงเงา เปรียบเสมือนแสงเทียน ยิ่งแสงเทียนแรงขนาดไหน เงาเบื้องหลังแสงเทียนยิ่งชัดมากขนาดไหน เมื่อใด

ก็ตามที่เป็นผู้รับฟังที่ไม่ดี เราก็มักจะต่อสู้กับตัวเองและคนที่ไม่เหมือนกับเรา พ่อผมเป็นหมี่ จะต้องรู้ทุกเรื่องตลอดเวลาและจะอยู่กับเวลาตลอดไปไหน คุยกับใคร ถามตลอดเมื่อรู้เราจะไปไหน เมื่อไม่รีบออกจากบ้านจะถูกถามอีก แต่เมื่อเรามาเรียนเรื่องเงาของตัวเองทำให้เราคิดว่า เราควรจะเข้าใจเขาด้วย เราต้องเป็นหมี่บ้าง เพราะเบื้องหลังพฤติกรรมช่างถามของพ่อคือความห่วงใยเรา เราต้องยอมรับในความไม่สมบูรณ์ในแต่ละคนให้ได้ พลังด้านลบก็จะลดลง กับคนอื่น ๆ ก็เช่นเดียวกัน ในตัวตนของเราก็จะมีพลังทั้งสี่ทิศ อีกด้านหนึ่งผมมีความเป็นอินทรีสูงมาก ชอบพูดพาดพันคนอื่น ทำให้คนอื่นรู้สึกด้อย ผิดตลอดเวลา เราจะรู้สึกแย่มากเมื่อเราเห็นอารมณ์ด้านลบของตนเอง เมื่อเราเห็นตัวเองในด้านมืด อารมณ์ลบมีพลังมาก ส่วนลึกที่สุดคือ ความกลัว การกลัวไม่ได้รับความรัก ไม่ได้รับการยอมรับ

อ.ณานเดช : ผมอยากจะนำเสนอความเปราะบางของชีวิตและความกลัว ผมคิดว่าการเดินทางต้องมีเงาเสมอ มุมมืดที่เรามองไม่เห็นสมัยที่ทำงานธนาคารเราถูกบ่มเพาะมาให้ดำรงตนอยู่ในความดี ศีลธรรม เมื่อมีคู่ครอง ตัวเองมีความละเอียด ความเนี้ยบ เก็บเงาของตัวเอง ผมแต่งตัวดี ผูกเนคไท รีดเสื้อ กางเกงเนี้ยบ ไม่เคยรู้สึกว่าคุณไถ่ตัวไม่มีความสุข คิดแต่ว่าตนเองทำแบบนี้ดีแล้ว กลับบ้านตรงเวลาเป๊ะทุกวัน เมื่อเดินเข้าบ้าน ผ่านโต๊ะ หัวเตียง ก็จะมีเอามือลูบตลอด คู่ชีวิตเป็นทุกข์แต่ตนเองไม่ทราบ เป็นเวลา 16 ปี เมื่อลาออกจากธนาคารและไปทำกระบวนการเรียนรู้กับ อ.วิศิษฐ์ อาจารย์ถามว่า “เคล็ดลับมวยของอาจารย์คืออะไร” ผมตอบว่า “ความอ่อนโยนชนะความแข็ง” อ.วิศิษฐ์ ถามว่า “คุณอ่อนโยนกับภรรยาหรือยัง คุณต้องดูแลคนใกล้ชิดดุจดังอาคันตุกะ” ทำให้ผมหันกลับมามองตัวเรา พบว่าตนเองเป็นคนเจ้าระเบียบ เจ้าคำสั่ง ดิตศาสนา ทำให้ตั้งคำถามกับตนเองว่า “สิ่งที่ตนเองทำดีจริงหรือ ทำไมคนใกล้ชิดเราไม่มีความสุข” กลับไปบอกภรรยาว่า ต่อไปจะไม่เป็นแบบเดิมอีกและ

จะให้พื้นที่แก่เขา ผมจึงเริ่มเรียนความอ่อนโยน ความนุ่มนวลจากเขา ทำให้ผมเข้าใจและยอมรับสิ่งที่ตัวเองและภรรยาเป็น เรียนรู้ซึ่งกันและกัน

ผู้เข้าอบรม : เป็นคนที่ต่อสู้กับตนเองพอสมควร เรียนหนังสือก็ไม่ได้ตั้งใจเรียน ติด F ทำให้หันกลับมามองตนเองว่า เราจะทำอะไร กลัวแม่เสียใจ แล้วก็เรียนใหม่ ชีวิตการเรียนก็เรียนบ้างเล่นบ้าง แต่เราเป็นหนึ่งในใจของเพื่อน เรียนจบไป เราก็ไปสอนพลศึกษา 3 ปี กลับมาเรียนโท และทำงานก็ทำได้ดี ภายหลังมาเรียนปริญญาเอกตอนอายุ 39 ปี เรียนอยู่ 5 ปี ก็ยังไม่ได้แต่งงาน กลับมาทำงานในมหาวิทยาลัยอย่าง สนุกสนาน มีเพื่อนกลุ่มใหญ่ที่แน่นแฟ้น ทำให้สิ่งที่ตามมาคือ การกลัวความล้มเหลวในการทำงาน ตั้งเป้าไว้ไม่ให้ตนเองล้มเหลว เมื่อได้เป็นผู้บริหาร เริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน จากเพื่อนกลุ่มใหญ่กลายเป็นกลุ่มเล็กๆ ยิ่งเมื่อได้ทำงานใหญ่ๆ สำคัญๆ เราเริ่มหึงและคิดว่าเราเป็นคนถูกต้อง ซึ่ผิดถูก ปฏิกริยาจากเพื่อนร่วมงานคือ ไม่กล้าจะคุยกับเรา เริ่มห่าง ทำให้กลับมาทบทวนตนเองว่า ทำไมถึงทำงาน ยิ่งไม่มีเพื่อน จึงเริ่มปรับตัว พึ่งเพื่อนร่วมงานมากขึ้น ใช้เวลา 2-3 ปี ถือว่าเป็นระยะเวลาที่นานมาก ทำให้ได้เรียนรู้ว่า ไม่ว่าจะอายุเท่าไรหากเริ่มแก้ไข ไม่สายเกินไปที่จะทำ ถือว่าโชคดีที่ได้รู้ตัว และได้แก้ไข ปัจจุบันนี้ลูกน้องกล้าเดินเข้ามาปรึกษา มาเล่าปัญหาให้ฟัง

ผู้เข้าอบรม 2 : เมื่อมาเรียนปริญญาเอก ที่จุฬาฯ ขับรถไปกลับ กรุงเทพ-จันทบุรี ทุกอาทิตย์ เป็นคนที่ค่อนข้างหวาดระแวงเมื่อมีคนมา ขायพวงมาลัย ขायถั่วต้ม มายืนใกล้ๆ รถ บวกกับบอคิดที่ว่าคนเหล่านั้น เป็นคนสกปรก ไม่น่าไว้ใจ ครั้นเมื่อได้เรียนเรื่อง การมองอย่างใคร่ครวญ ขณะที่รถติดที่สี่แยกไฟแดงหนึ่ง เราเห็นคนขายพวงมาลัยที่ยิ้ม และโค้ง ตลอดเวลา แต่ไม่มีรถคันไหนจอด แต่เขาก็ยังทำเช่นเดิม เราก็เปิดกระจก และซื้อพวงมาลัย เขาก็ยื่นพวงมาลัยพวงเล็กอีกพวง เราบอกเขาว่า ซื้อพวง

เดียว เขาบอกว่า ผมให้ เราก็ปิดกระจกแล้วร้องไห้ตลอด กลับมาที่บ้าน เพื่อนบอกว่า กับคนอื่น ๆ คนขายพวงมาลัย เขาก็ยิ้มให้ อย่างนั้น ทุกครั้ง เราก็รู้สึก ว่าทำไมที่ผ่าน มาเรามองไม่เห็น ตั้งแต่นั้น มามองคนอย่างใคร่ครวญ มากขึ้น

ผู้เข้าอบรม 3 : กำลังต่อสู้กับตัวเองอย่างหนัก แต่ก็ยังแพ้อยู่ เมื่อเลือกเข้ากลุ่มเลือกเป็น นักอินทรี ตัวเองจริงๆ เป็นหมี่ที่มีปีกและมีเขาเหมือนนกระทิง ส่งเสียงร้องอย่างหนู แต่ยังยืนยันว่าตนเองเป็น นักอินทรี ในชีวิตมีเรื่องที่ทำให้ตนเองเปลี่ยนแปลงชีวิต จากคนที่ไม่เคย นับถือศาสนาอะไรเลย ยึดถือแต่ความเป็นวิทยาศาสตร์ ตอนนั้นรู้สึก ว่าตนเองไม่มีที่พึ่งทางจิตใจเลย จนกระทั่งเกิดเรื่องสำคัญ ทำให้รู้สึกว่าตนเองดีขึ้น แต่วันนี้ยังไม่สามารถจะเล่าออกมาได้ ยิ่งก้าวข้ามไม่พ้น

ผู้เข้าอบรม 4 : ปกติอยู่ที่มหาวิทยาลัยซึ่งเป็นวิทยาเขต ที่ห่างจากเมืองไป 7 กม.ข้างๆ มีวัด ธรรมยุตนิทาย เหมือนว่าเป็นวัด ประจำมหาวิทยาลัย ตัวเองก็ทำหน้าที่ในการรับผิดชอบเข้าไปถวาย อาหารพระทุกวัน ขณะเดียวกันก็มีนิสิตที่เข้าไปในวัดเหมือนกัน ทำให้ ได้รู้จัก ใกล้ชิด ได้พูดคุยกับนิสิต เมื่อมีปัญหาก็ได้ปรึกษาหารือกัน รู้สึกว่ามีความสุขมาก ทำงานได้อย่างสบายใจ

ผู้เข้าอบรม 5 : คิดว่าตนเองยังแพ้อยู่และยังหาคำตอบไม่ได้ คือ หลังจากอบรมได้สองวัน พยายามกลับไปตรวจสอบใคร่ครวญว่าตนเองเป็นอย่างไร ทำให้รู้ว่าตนเองยังกลัวอยู่ ยังปกป้องตนเองอยู่ เมื่อก่อน คิดว่าการไม่กลัวความตาย เรากล้าแล้ว เก่งแล้ว เพราะคิดว่าความตาย เป็นที่สุดแล้ว ครั้งหนึ่งคุณพ่อป่วยก็ไปดูแลคุณพ่อที่โรงพยาบาล ขณะที่จะขึ้นตึกเห็นป้ายเชิญชวนให้ตรวจมะเร็งเต้านม ก็เข้าไปตรวจ เจอก้อน เนื้อทั้งสองข้าง อาทิตย์ต่อมาคุณหมอนัดผ่าตัด หมอให้ผ้าที่ละข้าง แต่เราก็กิน ยืนยันว่าจะผ่าที่เดียวทั้งสองข้าง ตอนนั้นคิดว่าเราเก่งมากที่ไม่กลัวความ

เจ็บปวด ทำให้คิดว่าตนเองไม่กลัวอะไร มองเห็นสังขารเรือนร่างเป็นเรือนอาศัยจริงๆ แต่วันนี้พบแล้วว่า ไม่ใช่ เพราะตนเองเป็นคนเนี้ยบที่ต้องดูแลตนเองให้ดูดีตลอดเวลา ต้องสวย ต้องแต่งหน้า ทำผม ไม่ว่าจะพบคนในเวลาใด วันนี้เห็นแล้วว่า จริงๆ แล้วเรากลัว กลัวการไม่ได้รับการยอมรับ กลายเป็นเรื่องอัตโนมัตินี้ที่เราต้องเป็นแบบนั้น เมื่อมีคนทักบอกรให้ทำตามสบาย ไม่ต้องทำผมแต่งหน้า เราชู้สึกกลัว ไม่กล้า เพราะคิดว่ามันไม่ใช่ตัวตนของเรา จึงยอมรับว่าตอนนี้ยังแพ้ ยังไม่หลุดจากความกลัว

วันที่สามของการอบรม

กิจกรรม : ทบทวนไท่ฉีฉวน

เรียนรู้คลื่นสมอง

คุณณัฐพร : เมื่อการศึกษาเรื่องจิตตปัญญาเกิดขึ้นมาบนโลก ที่การใช้เหตุผลในการอธิบายมีอำนาจที่ทรงพลังมาก บางทีศาสนาและโรงเรียนที่ฝึกฝนทางด้านจิตใจสามารถเอาเหตุผลมาใช้อธิบายได้ เรื่องคลื่นสมองก็เช่นเดียวกัน มีนักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาแบบแผนการทำงานของของคลื่นสมองของบุคคลที่ทำงานในแขนงต่างๆ เพื่อดูว่าบุคคลที่มีความสำเร็จและมีความสุขด้วย พวกเขาจัดการพลังและคลื่นสมองของตนเองอย่างไร

คลื่นสมองหลักมี 4 คลื่น

1. **เบต้า (Beta)** จิตสำนึกที่คลื่นเบต้า เป็นคลื่นที่มีความเร็วรอบอยู่ที่ 14 รอบต่อวินาทีขึ้นไป เมื่อเราอยู่ในสภาวะตื่น จะมีคลื่นนี้ ถ้าหลับคลื่นนี้จะหายไป

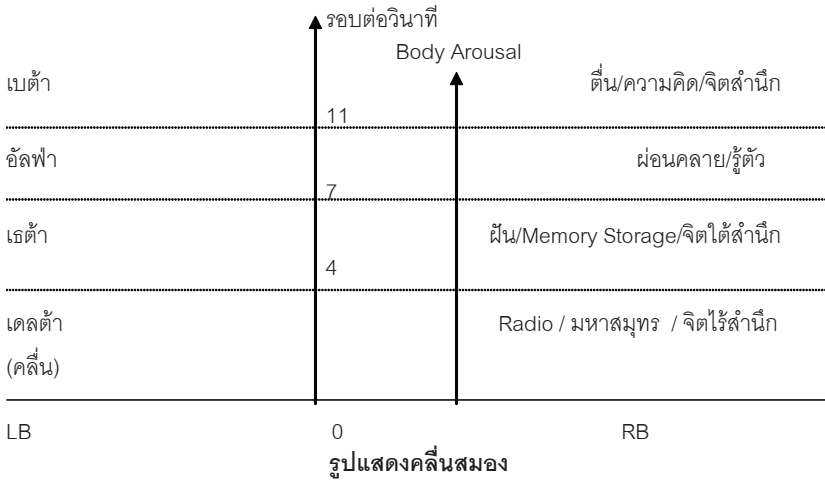
2. **อัลฟา (Alpha)** เป็นคลื่นที่ทำงานเมื่อเราอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย ความเร็วรอบอยู่ที่ 7 – 14 รอบ เมื่อเราฝึกภาวนา คลื่นนี้จะเยอะมาก เกิดขึ้นเมื่อเรากลับสู่ฐานของร่างกาย การได้เดินดูต้นไม้ การผ่อนคลาย คลื่นนี้จะ

มีมากขึ้น หรือการลูบ การสัมผัส การได้กลิ่น ทุกอย่างที่เป็นผัสสะทางกาย จากฐานของความคิดที่หมุนเร็ว ทอนลงมาให้ช้าลง คลื่นนี้จะมีมากขึ้น

3. เธต้า (Theta) เป็นคลื่นที่ทำงานขณะที่เราหลับไหล เปรียบเสมือนเป็นจิตใต้สำนึก เป็นแหล่งบรรจุก ความจำ มีความเร็วคลื่นอยู่ที่ 4 - 7 รอบต่อวินาที

4. เดลต้า (Delta) เป็นคลื่นที่หมุนช้ามาก แต่มีกำลังแรง 0-4 รอบต่อวินาที เหมือนคลื่นวิทยุสามารถข้ามผ่านจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งได้ สมัยก่อนนักวิทยาศาสตร์คิดว่า สมอมนุษย์สามารถคิดอะไรได้เยอะมาก

ยิ่งคลื่นสมองเร็ว แรงกระตุ้นในร่างกายก็จะเร็ว เมื่อเราตกใจ เครียด กลัว จริงจัง ร่างกายจะถูกกระตุ้น ตาจะแข็ง ระวังระมัดระวัง สมองส่วนนี้ทำให้เราต้องเตรียมตัวที่จะต่อสู้ ยิ่งอยู่ในสภาวะปกป้องยาวนาน เราก็อยู่ในภวะนั้น ร่างกายเป็นผลจากความคิดของเรา ทำให้ใช้พลังงานชีวิตมาก หากเมื่อเราไว้วางใจ รู้สึกปลอดภัย อัลฟ่าจะมากขึ้น สุนทรียภาพ การมองเห็น การสัมผัส ความรู้สึกที่ดี นำไปสู่การรับรู้ในระดับ เธต้า และ เดลต้าที่น่าสนใจคือ อัลฟ่าเป็นเหมือนสะพานเชื่อมโลกจิตใต้สำนึกกับ จิตรู้สำนึก ความรู้ทั้งหมดของเราอยู่ในชั้นเดลต้ามากไปกว่านั้น เดลต้า มีความเป็นคลื่นหรือมหาสมุทร เราเชื่อมกับสนามพลังของความรู้ทั่วจักรวาล เมื่อเรารู้สึกเครียด และออกไปผ่นคลาย เช่น คุยกับเพื่อน เล่นกับสุนัข ออกไปขับรถ ฯลฯ สมองของเราก็จะไปดึงส่วนที่เป็น จิตใต้สำนึกออกมาก่อให้เกิดความคิดที่โลดแล่น ญาณทัศนะเกิดขึ้น เช่น นักวิทยาศาสตร์ นักกีฬาสุดยอดต่างๆ



คลื่นสมองเกี่ยวข้องกับจิตตปัญญาศึกษาอย่างไร ถ้าหากเรามีวินัย มีการฝึกตนเองอยู่เรื่อยๆ และไม่ปล่อยให้ตนเองเป็นอัตโนมัติที่หลับใหล สามารถดึงตนเองกลับมาสู่ภาวะรู้เนื้อรู้ตัวได้เสมอ เพื่อที่จะใคร่ครวญ สิ่งต่างๆ ตัดสินใจในเรื่องต่างๆ แต่การที่เราจะบ่มเพาะให้เกิดการตื่นรู้ (awakening mind) ได้นั้นต้องมีทั้งสี่คลื่น อีกทั้งยังจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง มีปัญญา 3 ฐาน คือ กาย อารมณ์และความคิด เพราะฉะนั้นในสี่คลื่นก็ต้อง พร้อมด้วยฐานกาย ใจ ความคิด ทั้งหมดคือสิ่งเดียวกัน แนวทางอีกอันหนึ่ง ที่พวกเราสนใจคือแนวทางของ Dialogues

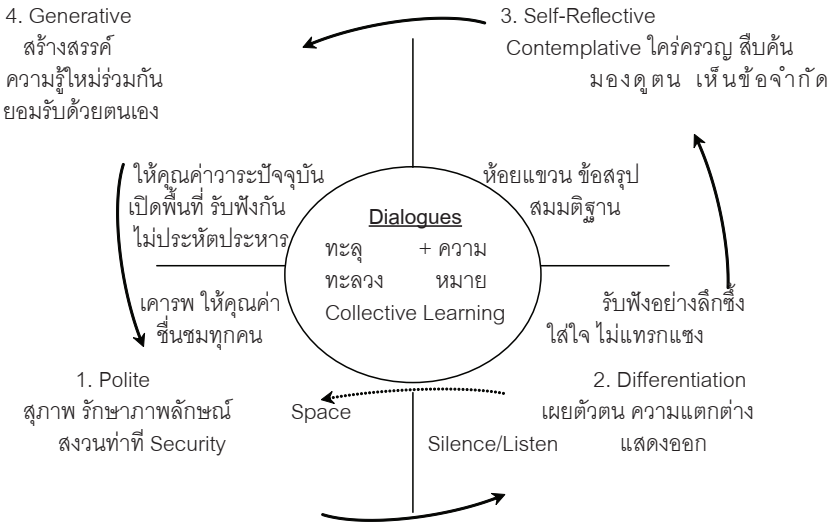
● สนทนา (Dialogue)

บทสนทนาไม่ใช่การอภิปราย (Discussion) ซึ่งเป็นการโต้ ให้เหลือเพียงข้อสรุปหรือความคิดที่ดีที่สุดเพียงอันเดียว ใช้ทักษะการพูด หรือการฟัง แต่สิ่งที่เกิดขึ้นในองค์กร การตีให้แตกก็มักจะตีคนไปด้วย และปกป้องตนเอง การสนทนากลายเป็นสมรภูมิทางความคิด ตัวตน ก็เต็มไปด้วยเกราะ แต่ Dialogue นำเสนอความเป็นไปได้ใหม่ โอกาส ของการอยู่ร่วมกัน การเรียนรู้ร่วมกันอย่างเป็นทางการ กลุ่ม อาศัยกัลยาณมิตรและ

พื้นที่ที่ปลอดภัย ความหมายก็มาจาก Dia = ทะลุทะลวง Logos = ความหมาย รวมกันแปลว่า ความเข้าใจที่ทะลุทะลวง ยิ่งไปกว่าคำพูด ไปพ้นจากคำพูด ไม่ติดเพียงแค่ว่าความคิด เหตุผลหรือคำพูดเท่านั้นแต่เข้าใจความหมายลึกๆ ของมัน โดยหลักการในแนวนี้เน้นความสำคัญ 4 อย่างคือ

1. การเข้าใจคุณค่าแต่ละคน
2. การไม่แทรกแซง ยอมรับความคิดที่เขาพูดแม้ว่าเราไม่เห็นด้วย ยอมรับเข้ามาในที่ว่างของเรา
3. การห้อยแขวนสมมติฐาน ไม่ด่วนสรุป ไม่เน้นหาคำตอบ
4. การพูดถึงวาระปัจจุบัน มี 2 วาระ คือ วาระของเราในปัจจุบัน อะไรคือสิ่งที่มีชีวิตในตัวเรา ณ ขณะที่เรานั่งคุย แต่ละคนก็มีวาระไม่เหมือนกัน ส่วนใหญ่วาระปัจจุบันคือ เราแค้นหรือใส่ใจอะไร เปิดพื้นที่รับฟังอยู่เรื่อยๆ และรับฟังกันโดยที่ไม่ประหัดประหารความคิดกัน สิ่งเหล่านั้นก็จะมีคุณค่า ก่อให้เกิดสิ่งใหม่ๆ และตามตนเองอยู่เรื่อยๆ สิ่งที่เรากำลังพูดเป็นประโยชน์ต่ออะไรและวาระนั้นรับใช้อะไร เช่น ให้กับตัวเราเอง ให้ความดีของเรา ให้กับวงสนทนา ฉะนั้นเมื่อเราดูแลวง ดูแลความเจ็บ วงสนทนาที่ได้ฝึกกันอยู่เรื่อยๆ จะรับรู้ รับฟังความเจ็บ ยอมรับจังหวะของความคิด มองเห็นพื้นที่

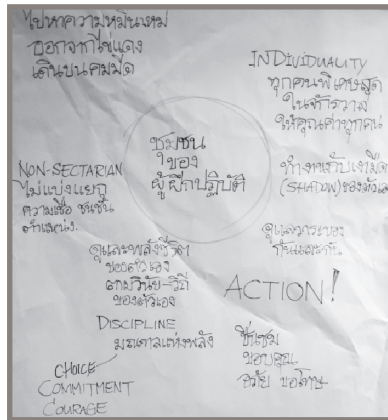
วงจรการสนทนาจะเริ่มจากความสุภาพ รักษาตัวตนก่อน เป็นการสงวนท่าทีกันและกัน เมื่อวงสนทนาไหลลื่นก็เริ่มมีการเผยตัวตน แสดงออก ถ้าการแสดงออกนั้นได้รับการยอมรับ (ถ้าไม่ได้รับการยอมรับก็จะกลับไปที่เดิม) และเมื่อได้ฝึกร่วมกันก็จะมี การสืบค้น มีการใคร่ครวญ หาข้อดีข้อเสีย เห็นข้อจำกัด และมีการยอมรับตนเอง หากทำกันอย่างมีคุณภาพก็จะก่อให้เกิดปัญญา การเกิดใหม่ของความคิดร่วมกัน มีคุณลักษณะของการเป็นสมบัติร่วม ประกอบกันขึ้นมาเป็นความคิดสร้างสรรค์ เข้าใจกันมากขึ้น แต่ข้อสรุปก็ไม่จำเป็นต้องเป็นอันเดียวกันก็ได้



การสร้างชุมชนผู้ฝึกฝน (ชุมชนแห่งการเรียนรู้)

คุณณัฐพัช : จุดเริ่มต้นที่สำคัญที่จะทำให้เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ยั่งยืน จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัยเพื่อน เพราะความวุ่นวาย ความโกลาหล มักจะเกิดในชีวิตเรา สิ่งที่เกิดขึ้นในหมู่พวกเราชุมชนที่เชี่ยวชาญ คือ เมื่อเราต้องการบ่มเพาะความตื่นรู้ บางทีมีความเหงาอยู่ในนั้นนัยยะเหมือนกัน และเราต้องการการประคับประคองกันและกัน เมื่อเรามีใครที่อยู่กับเรา ทำให้การเดินทางของเราไม่โดดเดี่ยวเกินไป

คุณวิจักขณ์ : เรื่องของชุมชน มองว่าเป็นเรื่องยากที่สุด คนส่วนใหญ่จะสร้างชุมชนจากความคิด คือ การหาความคิดที่เหมือนกัน แล้วดึงคนเข้ามา แต่ไม่ได้ใช้ space ในการสร้างชุมชนที่รองรับความหลากหลายของปัจเจก ผมคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญในการใช้พื้นที่สำหรับการสร้างชุมชน เพราะทำให้ผู้คนภูมิใจที่ได้ทำด้วยตนเอง เป็นเหมือน container ที่ทำให้เต็มเต็ม คนที่ฝึกฝนในเรื่องนี้ จะมีความโดดเดี่ยวมาก่อน ช่างมาก เราไม่มีเป้าประสงค์ในการประสบความสำเร็จหรือมีอะไรเหมือน



คนอื่น หากเพียงอยากจะรู้ว่าเรามีอะไรในตัวเรา ซึ่งก็นำไปสู่การเกิดคุณค่าที่แท้จริงในตัวเรา (Individuality) เป็นตัวของเราเอง ช่วงแรกที่เราไปเรียนที่นาโรปะ จะเป็นคนขี้อาย ไม่กล้าเป็นตัวของตัวเอง จนกระทั่งได้ไปเจออาจารย์ท่านหนึ่งได้คุยกันในเรื่องนี้ ท่านสอนว่า คนเราเวลามองคนๆ หนึ่ง คิดว่าคนๆ นี้เป็นการสร้างสรรค์เพียงครั้งเดียวในจักรวาล จะไม่มีใครเหมือนหรือซ้ำได้อีก เมื่อเรามองเพื่อนร่วมเดินทางของเรา ให้เป็นความหลากหลาย ความโดดเด่นของปัจเจก จะทำให้เห็นคุณค่าของคนเหล่านั้น ทำให้เรากล่อมตัว อ่อนน้อม หารือกันคนๆ นั้นให้เจอ และชื่นชมคนๆ นั้นให้ได้ เมื่อนั้นจะก่อให้เกิดเป็นความรู้สึกที่เป็นชุมชนเดียวกันได้อย่างเห็นคุณค่ากันและกัน ชุมชนต้องมี “พื้นที่” ให้มาก เพื่อเปิดโอกาสให้แต่ละคนได้ค้นหาตนเอง ได้มีแนวทางของตนเอง เห็นคุณค่าในตัวเอง ชุมชนควรมีการเดินทางเป็นที่ตั้ง มีการสนทนา ไม่มีการตัดสินผิดถูก

อ.ฉานเดช : เมื่อพูดถึงชุมชน คิดถึงคำว่า “แตกต่าง” แตกต่างอย่างที่เป็นตัวของตัวเอง เมื่อเดินทางในสายจิตวิญญาณ เราก็มีความเป็นตัวของตัวเองและมีความแตกต่างที่เด่นชัดกันมากๆ จะทำให้เกิดชุมชนได้อย่างไร ตัวอย่างชุมชนที่เสียงรายซึ่งมืออยู่แล้ว ตอนที่ไปอยู่สิ่งที่เป็นตัวของตัวเองผมก็เอาเสน่ห์ของเรามาก่อเกิด เสน่ห์ของผมคือ การดูแลฐาน

กาย ตอนเช้าก็มารำมวย เสร็จแล้วก็มานั่งทานน้ำชา ตั้งวงคุยกัน การรับฟังที่ดี การมีบทสนทนาก่อให้เกิดการแบ่งปันกันเราก็มาแบ่งปันกัน ด้วยตัวของตัวเอง มุมมองแต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่เมื่อได้คุยกันก็มีความคิดและการแบ่งปันร่วมกัน จึงได้นำกระบวนการเหล่านั้นมาใช้ อย่างเช่น เรื่องพลังชีวิตเราก็มาคุยกัน ทุกวันนี้เราก็ยังเรียนกันอยู่ เรียนรู้ร่วมกัน สะท้อนต่อกันและกัน ให้เพื่อนบอกด้วยความกรุณาอย่างตรงๆ ทั้งนี้การรับฟังของเราขึ้นอยู่กับความพร้อมที่จะรับฟัง ขึ้นอยู่กับคลื่นสมองขณะนั้น ถ้าเราผ่อนคลาย เราก็รับฟังได้ นำมาดูใคร่ครวญตัวเองได้ แล้วเราก็มาเติมเต็มกัน จึงออกไปเดินทาง ออกไปทำงาน ในความเป็นจริงเราก็ผ่านความเจ็บปวด ความเปราะบาง เมื่อเราตระหนักอยู่ตลอดเวลาว่า เรายืนอยู่หน้าคมมีดทุกครั้งจะทำให้เราไม่ประมาท ตื่นตลอดเวลาที่ออกมาทำงานหรือทำอะไรก็ตาม สิ่งนี้มีความหมายมากๆ นอกจากนี้ คนมักจะถามเราเสมอว่า เราอยู่ร่วมกันได้อย่างไร คำตอบคือ

1. เราจะดูแลพลังชีวิตตัวเราเอง ดูแลฐานกาย ใจ และความคิด
2. เราจะดูแลวาระของผู้อื่นในวาระของเขาจริงๆ เช่น คุณพ่อคุณแม่ไม่ได้เรียนรู้เปียโน แต่ชอบจึงพาลูกไปเรียนเปียโน อันที่จริงเป็นวาระของแม่ที่ไม่ได้เล่นเปียโน แต่ไม่ได้เป็นวาระของลูก ต่อมาลูกรู้สึกอึดอัด แม่จึงคิดว่า อันที่จริงเป็นวาระของตนเองมากกว่า ฉะนั้น เราจึงควรจะดูแลวาระซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นวาระของเขาจริงๆ

คุณวิจักขณ์ : นอกจากนี้ยังมีเรื่อง ภาษา ที่ใช้ในการเรียนรู้ คือ เรามีพื้นฐานทางด้านจิตวิญญาณก็จริง แต่เมื่ออยู่ในบริบทของการศึกษาเรียนรู้ หากเราไม่ได้ใช้ภาษาประสบการณ์หรือภาษาธรรมดา คนก็จะรู้สึกปกป้อง ไม่อยากรู้ ต้องสร้างภาษาที่เป็นกลาง เคารพพื้นที่ของผู้อื่นด้วย เช่น หมวกที่เราใส่ ตำแหน่งหน้าที่การงาน ยศ ชนชั้น ฉะนั้นเราต้องสร้างบรรยากาศที่คนทุกคนมีส่วนร่วมและเป็นตัวของตัวเอง

คุณฐิพัศ : ช่วยกันรดน้ำคนรอบๆ ตัวเราด้วยความจริงใจ สิ่งหนึ่งคือ การฝึกที่จะชื่นชม การชื่นชมไม่ใช่เรื่องง่าย เรายังมักจะคิดว่าการชื่นชมจะทำให้คนๆ นั้นได้ใจหรือบ่อยครั้งเราไม่ค่อยได้รับคำชมก็กลายเป็นคนที่ชมใครไม่เป็น แต่หากเรารู้ว่าเงาของเราคืออะไร แล้วเราฝึกตนเอง ยอมรับด้านมืดของเรา ฝึกขอบคุณ การให้อภัย Action ที่สำคัญที่สุดคือการยอมรับทุกอย่างแม้ว่ามันอาจจะไม่ใช่สิ่งที่เราปรารถนา ทั้งนี้ชุมชนยังช่วยกันเตือน ช่วยกันบอกในสิ่งที่เราอาจจะมองไม่เห็น บอกถึงศักยภาพของเรา ยิ่งเดินทางก็ยิ่งเห็นว่า ไม่มีใครพิเศษกว่าใครและไม่มีใครต้องทำให้ตนเองเป็นเหมือนใคร ไม่ต้องเปลี่ยน ถ้าเราสามารถยอมรับสิ่งที่เป็นอยู่นี้ได้

การประเมินผลการเรียนรู้ในแนวคิดปัญญาศึกษา

คุณวิจักขณ์ : การคุยเรื่องจิตตปัญญาศึกษา มักจะมีคนกลุ่มหนึ่งถามหาตัวชี้วัดทันทีว่าได้ผลอย่างไร เอาอะไรมาวัด ใช้เครื่องมือหน้าตาเป็นอย่างไรหากเราพูดถึงเรื่อง พื้นที่ เมื่อมองพื้นที่ในตัวเรา เป็นเหมือนวงกลมเล็กๆ ที่อยู่ໃใจเรา เป็นวงกลมของความคิด นิยาม หลักการ เป็นเหมือนเงาสะท้อนของตัวเองและคิดว่าตนเองถูกแล้วดีแล้ว แต่การศึกษาแนวนี้คือการทำให้พื้นที่กว้างขึ้นไป การแสวงหาการเดินทาง ความผิดพลาด ความซุกซนของตน ผมคิดว่าทุกคนมีรากฐานที่ฝังงมในตัวเอง เมื่อเรามีพื้นที่ของประสบการณ์ สิ่งที่จะทำให้พื้นที่เติบโตหรือกว้างขึ้นไปอีก คือ Feedback การประเมิน เราสร้าง space อย่างไรให้คนเห็นตัวเอง ให้ประเมินตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เรามองเห็นตนเอง ที่สำคัญที่สุดคือ ประเมินอย่างไรเป็นการเพิ่มพื้นที่ ไม่ใช่ลดพื้นที่ นอกจากนี้ ทัศนะของการประเมินทั่วไปมีแบบที่เป็นเหมือนการควบคุมมาตรฐานผลิตภัณฑ์ แต่การประเมินที่สวงามมากกว่าคือ การประเมินเพื่อการเติบโต ให้เห็นกระบวนการดำเนินในการเดินทางของตนเอง เห็นศักยภาพด้านใน ให้เห็น impact ที่



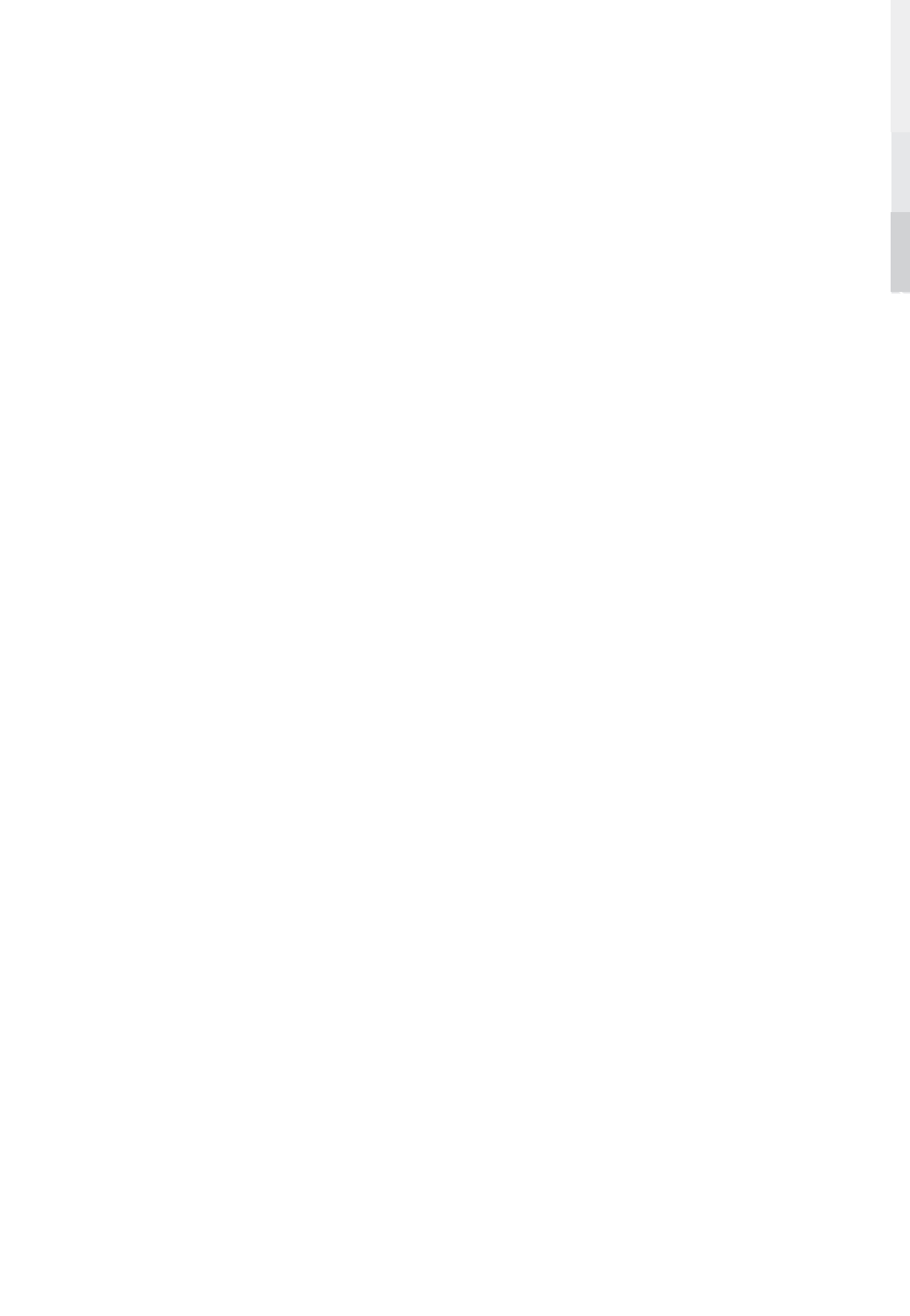
มีต่อผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ไม่มีคำตอบ แต่เป็นเรื่องของศิลปะ ครู อาจารย์ต้อง feedback อย่างมีศิลปะที่จะไม่ไปลดพื้นที่ของผู้เรียน แต่ไปเพิ่มพื้นที่ให้ โดยให้แง่มุมที่เขามองไม่เห็น ดังนั้นกิจกรรมของการประเมินแนวจิตตปัญญาศึกษาต้องสร้างรูปแบบที่หลากหลาย อาจจะมองการประเมินเป็นองค์ประกอบที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เพื่อการเติบโต

อ.ผาณเดช : ทำให้นึกถึงเวลาปฏิบัติธรรม เราก็มักจะประเมินครูบาอาจารย์ว่าอยู่ขั้นไหนแล้ว ครูก็ประเมินเราว่าเราอยู่ตรงไหน สิ่งเหล่านี้ยังไม่ใช่เป็นการละตัวตน **คนรอบข้างเราต่างหากที่จะบอกเราว่าเราเป็นเช่นไร** แต่การประเมินแบบมีชีวิตเป็นการให้คุณค่ากับชีวิตมากกว่า การประเมินแบบวัตถุ จิตตปัญญาศึกษาประเมินแบบไหน

คุณณัฐพัช : มีสองกรอบ คือ **หนึ่งการประเมินที่เหมือนการประเมินผลิตภัณฑ์ในโรงงาน (Measurement) เป็นการประเมินทักษะ** เช่น ประเมินว่าเขียนโปรแกรมได้หรือไม่ ประกอบรถยนต์ได้หรือไม่ เป็นเรื่องทักษะ **สองการประเมินแบบที่ทำให้เราเติบโต** แต่การประเมินแต่ละอันไม่จำเป็นต้องมีมาตรฐานทุกครั้ง การประเมินทุกครั้ง

ต้องพร้อมที่จะรับความประหลาดใจ ชีวิตนั้นมีพลังในการกระทำและสร้างสิ่งต่างๆ นอกเหนือการอบการประเมิน เป็นผลผลิตของการมีชีวิตอยู่ในระบบนิเวศน์ก็มีการประเมิน มีการรับ feedback มีการเลียนแบบ ผสมผสาน เพื่อให้เกิดการเจริญเติบโต เราเรียนรู้และรับ feedback ตลอดเวลา ซึ่งมีอยู่ในตัวเราเองอยู่แล้ว แต่เราจะประเมินอย่างไร การประเมินตนเองทุกวันวันนี้เป็นไง เราจะฝึกฝนเพื่อพัฒนาอะไร ยิ่งเมื่อมีพื้นที่ที่ปลอดภัย ในการประเมินตัวเองก็จะทำให้การประเมินเป็นสิ่งสร้างสรรค์ หล่อเลี้ยงเรา การประเมินตนเองและเคารพการประเมินจากผู้อื่น ทำให้เราเติบโต

กรอบคิดหรือกระบวนการทัศน์มีสองคำคือ ควบคุมและสั่งการ (Command and Control) กับแบบที่เป็นธรรมชาติ (Nature) หล่อเลี้ยงดูแล ชีวิตต้องการการหล่อเลี้ยงดูแลมากกว่าการควบคุมสั่งการ ระบบที่เป็นการควบคุมสั่งการมักจะมีแรงต้านเสมอ แต่เราอาจจะหล่อเลี้ยงในวาระของกันและกัน ดูแลในสิ่งที่แต่ละคนเป็นด้วยความเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่นทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (Contemplative) อันจะทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายการศึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตน และเชื่อมโยงไปสู่การเปลี่ยนแปลงสังคมไทย



บทที่ 3

โคจรครวญ : เสียงสะท้อนจากผู้เข้ารับการอบรม

ความรู้สึกของผู้เข้ารับการอบรมต่อกิจกรรมของกระบวนการ

คุณณัฐพัส : ขอให้กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว โคจรครวญความรู้สึก
วางความคิด ความกังวล ยอมรับสิทธิของเราที่จะบอกกล่าว โดยไม่ต้อง
เตรียมหรือตั้งใจให้ดี ขอเพียงให้ออกจากใจ

ผ่านความเป็นหนึ่งเดียวด้วยการเงี่ยพระยะหนึ่ง เริ่มมีผู้สะท้อน
ความรู้สึกออกมาสรุปได้ดังนี้

- ขอบคุณวิทยากรและเพื่อนทุกท่าน การมาครั้งนี้ช่วยจุดประกาย
การสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ให้โลกและให้เข้าใจโลก

- สุข สงบ คือสิ่งที่สนใจและเฝ้หา เห็นคุณค่า เพิ่มพลังทั้งใจกาย
หนทางที่เดินมาผ่านประสบการณ์ที่หลากหลาย แต่สุดท้ายพบว่า จิตต-
ปัญญาศึกษานี้มีคุณค่า

- คิดว่าเป็นบุญอย่างหนึ่งที่สร้างร่วมกันมาที่ได้มาเจอกันในวันนี้
แม้อาจจะเป็นแค่เสี้ยวหนึ่ง แต่ทำให้ได้คำตอบในใจแล้วว่า ต้องมอง
ให้ไกลตัวออกไปด้วย เรามักจะมองข้ามสิ่งรอบตัว แต่การอบรมครั้งนี้
นอกจากจะได้กับตนเองแล้ว ก็จะนำไปเผยแพร่กับคนใกล้ตัวหรือองค์กร
ของเราต่อไป

- ขอบคุณแผ่นดิน จักรวาล ร่างกายที่มีทั้งความคิด จิตใจ การ
เดินทางครั้งนี้ไม่โดดเดี่ยว แต่อบอุ่นผูกพัน และจะเดินต่อไป

- มีหน่ออ่อนเรื่องจิตตปัญญาศึกษาที่ต้องหล่อเลี้ยงต่อไป
- มีโอกาสจะขยายผลเรื่องนี้ต่อไป
- ได้ซึมซับสิ่งดีๆ ไปพัฒนาตนเองและคนรอบข้าง ไปปรับใช้ต่อไป
- ได้ค้นหาความสุขของตนเอง และนำไปใช้ในหน่วยงานของตนเอง
- ทำให้ใจนิ่ง ไม่คิดถึงเรื่องงาน ได้สิ่งที่เป็นประโยชน์ที่จะนำไปใช้ต่อ แม้จะเป็นเพียงจุดเริ่มต้น ไม่ลึกซึ้งมาก แต่ได้เห็นแนวทางการในการทำเรื่องนี้
 - รู้สึกดี ในฐานะที่มีโอกาสได้มาเจอเรื่องแบบนี้ ได้ปลดปล่อยตนเองว่าทำได้ทำในสิ่งที่อยากจะทำ เป็นอิสระ
 - โชคดีที่ได้รับมอบหมายในการประสานงานครั้งนี้ ตนเองก็สนใจอยู่แล้วด้วย เมื่อได้เข้ามาสัมผัสรู้สึกว่ายอบอุ่น สามารถนำไปพัฒนาตนเองและคนรอบข้างได้ เมื่อจะทำอะไรก็จะรอบคอบมากขึ้น
 - ดีใจที่ได้มาร่วมอบรม ทำให้คิดว่าต้องรักตัวเองให้มากขึ้น ที่ผ่านมามีนิกรถึงหัวใจตนเองและผู้อื่น หลังจากนั้นต้องดูแลให้มากขึ้น
 - รู้สึกดีที่ได้ความรู้ใหม่ๆ และได้เพื่อนใหม่มากมาย
 - เมื่อได้เรียนรู้ ก็ประเมินในใจว่า น่าเสียดายที่การศึกษาแบบนี้มีกลิ่นอายที่เป็นตะวันตกมากเกินไป น่าจะมีการปรับให้สอดคล้องกับสังคมไทยด้วย
 - ขอส่งคลื่นความรู้สึกดีๆ ไปยังทุกท่านที่มาร่วมการอบรมครั้งนี้
 - ต่อไปเราจะเป็นนักรบที่ไม่โดดเดี่ยวอีกต่อไป
 - สิ่งต่างๆ ไม่รู้ลึกว่าเป็นเรื่องใหม่ แต่เป็นเรื่องที่ไม่สิ้นสุด สิ่งที่ประทับใจคือ เราต้องกลับใจในสิ่งที่เคยคิดว่าจะไม่กลับใจ ต้องกลับใจอย่างต่อเนื่อง

◦ อีกไม่ก็อีดีใจเราก็ต้องกลับไปสู่สนามรบของตนเอง แต่การเดินทางครั้งนี้ไม่ใช่การเดินทางที่โดดเดี่ยวอีกต่อไป เมื่อใดก็ตามที่ตาบจะหลุดจากมือ อย่าลืมสื่อสารกับวิทยากร

◦ ทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและคนอื่น

◦ สิ่งที่ยากได้ก็ได้รับอย่างเต็มเปี่ยม ทำให้ได้กลับมาทบทวนตนเองในสิ่งที่ครั้งหนึ่งเคยทำว่ายังทำอยู่หรือไม่ และทำให้คิดไปถึงการสอนหนังสือให้กับนักเรียนว่าจะทำอย่างไรให้มีความสุขในการเรียน และทำให้เขารู้สึกว่า เราไม่ได้บังคับเขา ให้พวกเขาสบายใจ คิดว่าจิตตปัญญาศึกษาทำให้ตนเอง อิ่ม เต็ม และมีพลัง

◦ เป็นประสบการณ์ที่จะเป็นพลังในการเรียนรู้ในเส้นทางของตนเองต่อไป

◦ จากการเรียนรู้พบว่า ต้องเปิดโอกาสให้กับตนเองและคนรอบข้าง

◦ ขอขอบคุณพื้นที่ตรงนี้ นี่เป็นครั้งแรกที่ทำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา รู้สึกดีใจมากที่สุดที่ได้มาเจออาจารย์หลายๆท่าน

◦ ขอขอบคุณที่ทำให้ได้เรียนรู้ร่วมกัน ไม่ว่าจะใครจะมีหน้าที่อย่างไร แต่ก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่ว่าจะศาสนาไหน ก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

โดยสรุป จิตตปัญญาศึกษา เป็นการศึกษาที่เน้นการฝึกฝนปฏิบัติจนเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านในตนเอง หรือที่กระบวนการเรียกว่าเป็นการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้แบบใหม่ที่มุ่งพัฒนาด้านในที่ไม่จำกัดเฉพาะศาสนา เช่น¹ การทำงาน การออกกกำลังกาย ศิลปะ สุนทรียสนทนา การปลีกวิเวก การปฏิบัติกรรมฐานและ

¹ ศ.นพ.ประเวศ วะสี “มหาวิทยาลัยกับจิตตปัญญาศึกษาและไตรยางค์แห่งการศึกษา”, 2550

กิจกรรมอื่นๆ ที่โยงไปสู่การรู้จักจิตของตัวเอง อันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
 ขั้นพื้นฐานในตนเองเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในองค์กรและสังคม
 จิตตปัญญาศึกษาจึงควรเข้าไปสู่หลักสูตรการศึกษาทุกระดับและ
 ทุกประเภทหรืออยู่ในวิชาการศึกษาทั่วไปที่เน้นการปฏิบัติ และควรเริ่ม
 ที่มีศูนย์จิตตปัญญาศึกษาในทุกมหาวิทยาลัยและเชื่อมโยงกันเป็น
 เครือข่ายจิตตปัญญาศึกษาในระดับอุดมศึกษา

ตัวอย่างพันธกิจมหาวิทยาลัยแนวจิตตปัญญาศึกษา :
 มหาวิทยาลัยนาโรปะ² สหรัฐอเมริกา

“เรามุ่งที่จะให้การศึกษาค้นทุกคน บ่มเพาะทั้งความสามารถทาง
 วิชาการ และความหยั่งรู้ที่ลึกซึ้งจากแบบแผนการปฏิบัติเชิงจิตตปัญญา
 เพื่อประสานความรู้เข้ากับปัญญา...บ่มเพาะความสุขในการเรียนรู้ตลอด
 ชีวิต ความคิดที่มีวิจารณ์ญาณ จุดมุ่งหมายที่จะรับใช้โลกด้วยจิตเมตตา
 ความเปิดกว้าง ความสงบและมั่นคงภายในที่เกิดจากการตระหนักรู้และ
 เข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง...นักศึกษาของเราจักสำรวจตนเองและ
 ใช้ทรัพยากรภายในตนเพื่อเข้าเผชิญกับโลกที่ซับซ้อนและท้าทายอย่าง
 กล้าหาญ ร่วมกันเปลี่ยนแปลงโลกด้วยทักษะในตน และความเมตตา
 เพื่อสร้างความสุขและความหมายในชีวิตของในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น”

(<http://www.naropa.edu/about/mission.cfm>, 20Sept.2008)

² อ้างจากเอกสารการประชุมวิชาการประจำปี 2551 “จิตตปัญญาศึกษา : การศึกษาเพื่อ
 การพัฒนามนุษย์” , 2551

ภาคผนวก

**โครงการขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรม
ในระบบการศึกษา ระดับอุดมศึกษา:
การอบรมภาวะผู้นำทางจิตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย
(CONTEMPLATIVE EDUCATION LEADERSHIP)**

1. หลักการและเหตุผล

“ปัญหาใหญ่ที่สุดของโลกในยุคปัจจุบัน คือ มนุษย์กำลังสนใจสิ่งที่อยู่ด้านนอกตัว หรือสิ่งที่เป็นรูปธรรมเท่านั้น และทิ้งสิ่งที่เป็นนามธรรมไป”¹ คุณค่าของความเป็นมนุษย์จึงถูกลดทอนโดยเน้นกระบวนการเรียนรู้แบบแยกส่วน โดยเฉพาะในทางวิทยาศาสตร์ที่ให้ความสำคัญกับความแม่นยำ (precision) และการผลิตซ้ำ (reproductivity) ของวัตถุ การศึกษาที่เน้นการมองออกนอกตัวและขาดความเชื่อมโยง ทำให้มนุษย์หลงลืมที่จะพัฒนาคุณภาพด้านในของตนเอง สนใจแต่สิ่งภายนอก เช่น การสร้างมูลค่าส่วนเกินหรือกำไร และการเสพสุขตามแนวคิดบริโภคนิยม ระบบคุณค่าต่างๆ ในสังคมได้ถูกบิดเบือนไป การเปรียบเทียบแข่งขันชิงดีชิงเด่น กลายเป็นค่านิยมที่ได้รับการส่งเสริม แทนการเกื้อกูลและโอบอ้อมอารีต่อกัน ส่งผลให้โลกขาดการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ขาดความสุขที่แท้จริง เกิดความแปลกแยกระหว่างคนในสังคมและระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ดังที่องค์ทะไลลามะใช้คำว่า “โลกเป็นโรคขาดพร่องทางจิตวิญญาณ (spiritual deficiency)”

¹ จากบทกล่าวนำของศาสตราจารย์ นพ.ประเวศ วะสี ในการประชุมจิตปัญญาศึกษา: การเรียนรู้จากภายใน วันที่ 13 มกราคม 2549 ณ คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ในภาวะที่โลกกำลังตกอยู่ในวิกฤติการณ์เช่นนี้ มีแต่การเรียนรู้แบบใหม่ที่มุ่งการพัฒนาด้านใน การวางพื้นฐานจิตใจและกระบวนทัศน์ใหม่ที่เป็นองค์รวมอย่างแท้จริง และเน้นการส่งเสริมศักยภาพของมนุษย์ในการเข้าถึงความจริง ความงาม และความดีเท่านั้นที่จะสามารถช่วยให้คนในสังคมดำรงชีวิตและกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยจิตสำนึกที่ดีงาม และความรับผิดชอบ และร่วมกันนำพาสังคมโลกไปสู่ความสุขที่แท้จริง ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากปัญญา ความตระหนักรู้ และความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ เพราะในยุคปัจจุบัน สิ่งที่เป็นอุปสรรคสำคัญที่สุดในการก้าวไปข้างหน้าคือ กระบวนทัศน์เก่าที่ครอบงำเราอยู่ ดังที่องค์ทะไลลามะกล่าวว่า “หากเรายังคงยึดติดอยู่กับคุณค่าและความเชื่อเก่าๆ ที่ล้าสมัย จิตสำนึกแบบแยกส่วน (fragmented consciousness) และจิตวิญญาณที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (self-centered spirit) เรายังคงมีเป้าหมายและพฤติกรรมแบบเดิมๆ ซึ่งเป็นอุปสรรคที่สำคัญที่สุดในการเปลี่ยนผ่านไปสู่สังคมโลกที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน และร่วมมือกันด้วยสันติสุข”²

แนวความคิดและการตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาระบบการเรียนรู้เพื่อยกระดับจิตสำนึกและปัญญาของมนุษย์ดังกล่าวเป็นที่มาของ Contemplative Education หรือ “จิตตปัญญาศึกษา” ซึ่งมุ่งเน้นการสร้างกระบวนทัศน์ใหม่ การปลูกฝังความตระหนักรู้ ความเมตตา จิตสำนึกต่อส่วนรวม และการพัฒนาจิตและฝึกปฏิบัติ จนผู้เรียนเกิดปัญญาที่แท้จริง และเกิดการเคลื่อนไหวที่จะผลักดันแนวคิดและระบบการเรียนรู้แบบนี้นี้ขึ้นในสังคมไทย

² จากปาฐกถาขององค์ทะไลลามะในการประชุม Forum 2000 ระหว่างวันที่ 3 – 7 กันยายน 1997 ณ กรุงปารีส ประเทศสาธารณรัฐเช็ก

จิตตปัญญาศึกษาเป็นเรื่องของการให้คุณค่ากับการเรียนรู้ด้วยใจ อย่างใคร่ครวญ การพัฒนามิติด้านในของมนุษย์เพื่อให้สามารถพัฒนาสู่ศักยภาพสูงสุดได้ การมีประสบการณ์ตรงและความสามารถในการเชื่อมโยงสิ่งที่เรารู้จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในได้นั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการเป็นผู้นำที่แท้ (Authentic Leadership) และผู้ที่สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดแก่สังคมรอบข้าง

คณะครุศาสตร์ศึกษาศาสตร์ถือได้ว่าเป็นสถาบันที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการผลิตครู ผู้ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการผลักดันแนวคิดและกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาให้เกิดขึ้นในสังคมไทย และมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้นำระดับผู้บริหารของมหาวิทยาลัยจะต้องมีความเข้าใจในแนวคิดและกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา เพื่อผลักดันการพัฒนาผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ (กระบวนการ : Facilitator) ที่จะทำหน้าที่ส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในเชิงจิตตปัญญา และสร้างกลุ่มคนที่จะเป็นผู้อกระแสร่วมต้น (Critical Mass) และจุดประกายให้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาขยายตัวไปเป็นเครือข่ายอย่างกว้างขวาง และเกิดความเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยขึ้นได้ต่อไป

ด้วยเหตุดังกล่าว สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา และคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงได้ร่วมกันจัดให้มีโครงการขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรมในระบบการศึกษา ระดับอุดมศึกษา: การอบรมภาวะผู้นำทางจิตตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัยขึ้น เพื่อเป็นการขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรมในระบบการศึกษา ระดับอุดมศึกษา และเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่ผู้บริหารของมหาวิทยาลัยให้ได้เรียนรู้ถึงกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจในตัวเองและเห็นความเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันของชีวิต กับสังคมและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนจนเพื่อเรียนรู้การปรับใช้วิธีการทางจิตตปัญญา

ในสาขาวิทยาการต่างๆในระดับอุดมศึกษา อีกทั้งร่วมกันเป็นเครือข่าย ผลักดันให้เกิดการพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในสังคมไทยต่อไป

2. วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรมในระบบการศึกษา ระดับอุดมศึกษา
- 2) เพื่อพัฒนาเครือข่ายผู้บริหาร คณาจารย์ ในระดับอุดมศึกษาทั่วประเทศที่สนใจในด้านภาวะผู้นำด้านจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education Leadership) ให้เป็นแกนนำขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรม
- 3) เพื่อพัฒนา “ทีมเรียนรู้” และชุมชนแห่งการเรียนรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษา
- 4) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีการนำองค์ความรู้จากการอบรมสู่การปฏิบัติ

3. ระยะเวลา

กุมภาพันธ์ – กันยายน 2551

4. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรจากมหาวิทยาลัยที่มีความสนใจ เช่น อธิการบดี รองอธิการบดี คณบดีคณะครุศาสตร์ ศึกษาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยต่างๆ ทั่วประเทศ จำนวนประมาณ 80 คน

5. แนวทางการดำเนินงาน

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา ร่วมกับ “คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” ดำเนินการจัดฝึกอบรมจำนวน 2 รุ่น

รุ่นละประมาณ 40 คน รวมประมาณ 80 คน การจัดอบรมประกอบด้วยหลักสูตร 4 หลักสูตร และการประชุมถอดบทเรียน รายละเอียดกำหนดการอบรม ดังนี้

หลักสูตรการเรียนรู้	รุ่นที่ 1	รุ่นที่ 2
1. เรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ (Contemplative Education) (3 วัน) วิทยากรหลัก : นายณัฐพล วัจวิญญู นายวิจักขณ์ พานิช วิทยากรรับเชิญ : นายฉาญเดช พ่วงจิ้น รายการพิเศษ แบ่งปันประสบการณ์จากนาโรปะ และการนำเอาจิตตปัญญาศึกษา ไปใช้ในมหาวิทยาลัย	28 - 30 เม.ย. 51	20 – 22 พ.ค. 51
2. ศาสตร์แห่งนพลักษณ์ (Enneagram) (3 วัน) วิทยากร : กลุ่มเพื่อนนพลักษณ์ ผศ.นพ.ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ	14 – 16 พ.ค. 51	18 – 20 มิ.ย. 51
3. การคิดอย่างเป็นระบบ (Systems Thinking) (3 วัน) วิทยากร : นายชัยวัฒน์ ธีระพันธุ์	11-13 มิ.ย. 51	30 ก.ค. – 1 ส.ค. 51
4. การศึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้ง (Transformative Education) (3 วัน) วิทยากร : นายอดิศร จันทรสุข และคณะ	3 – 5 ส.ค. 51	22 – 24 ก.ค. 51
5. ประชุมสรุปบทเรียนและแนวทางการขยายผล ระยะเวลา 2 วัน * วิทยากร : นายทรงพล เจตนวณิชย์ และคณะ	3 – 4 ก.ย. 51	

* วันที่ 2 นำเสนอสรุปผลการประชุมต่อคณะผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อรับฟังข้อเสนอแนะยุทธศาสตร์ขยายผล (คณะผู้ทรงคุณวุฒิ เช่น ศ.นพ.ประเวศ วะสี ศ.สุมน อมรวิวัฒน์ ศ.นพ.ประสานต่างใจ รศ.ประภาภัทร นิยม ฯลฯ)

6. งบประมาณ

งบประมาณของสำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนากาเรียนรู้อำนาจงานเลขาธิการสภาการศึกษา

7. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

กลุ่มพัฒนามาตรฐานการศึกษาของชาติ สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนากาเรียนรู้อำนาจงานเลขาธิการสภาการศึกษา (สกศ.) ร่วมกับคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

8. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1) เกิดเครือข่ายคุณธรรมในระบบการศึกษา ระดับอุดมศึกษาที่เป็นระดับผู้บริหาร เป็นผู้นำสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลง ขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรมต่อไป

2) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้แนวคิดการพัฒนาตนเอง โดยการเรียนรู้ถึงกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจในตัวเอง ยกระดับตนเองไปสู่ผู้นำที่แท้ (Authentic Leadership) ทางด้านจิตตปัญญาศึกษา ด้วยการพัฒนาจากภายในและเห็นความเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันของชีวิต กับสังคมและสิ่งแวดล้อม

3) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการทำงานอันนำไปสู่การจัดการศึกษาตามแนวจิตตปัญญาศึกษาอย่างน้อย 1 กิจกรรม ภายใน 6 สัปดาห์หลังจากสิ้นสุดการอบรม

4) เกิด “ทีมเรียนรู้” ซึ่งเป็นเมล็ดพันธุ์ในการเกิดองค์กรเรียนรู้ (Learning Organization) และชุมชนการเรียนรู้ (Learning Community)

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

รศ.ธงทอง จันทรางศุ	เลขาธิการสภาการศึกษา
นางสาวสุทธาสินี วัชรบูล	รองเลขาธิการสภาการศึกษา
ดร.จิรพรรณ ปุณเกษม	ผู้อำนวยการสำนักมาตรฐานการศึกษา และพัฒนาการเรียนรู้ รักษาการที่ปรึกษาด้านระบบการศึกษา สกศ.

ผู้รับผิดชอบโครงการ

❖ กลุ่มพัฒนามาตรฐานการศึกษาของชาติ สกศ.

นางสาวศศิธร เล็กสุขศรี	หัวหน้ากลุ่มพัฒนามาตรฐานการศึกษา ของชาติ
ดร.ประวีณา ชะลุย	นักวิชาการศึกษา ชำนาญการ
นางพัชราพรรณ กฤษญาจินดารุ่ง	นักวิชาการศึกษา ชำนาญการ

❖ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รศ.ดร.พฤทธิ ศิริบรรณพิทักษ์	คณบดี คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผศ.ดร.จุมพล พูลภัทรชีวิน	ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อ.ดร.อุไรवास ปรีดีติลล	คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อ.ดร.อัษฎมณี บุญเชื้อ	คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถอดเทปและสรุปสาระสำคัญ

นางกัญชิตา ประพฤติกรรม และคณะ

เรียบเรียงเพื่อจัดพิมพ์

นางสาวศศิธร เล็กสุขศรี
นางพัชราพรรณ กฤษญาจินดารุ่ง

เพื่อเป็นการใช้ทรัพยากรของชาติให้คุ้มค่า
หากท่านไม่ใช้หนังสือเล่มนี้แล้ว
โปรดมอบให้ผู้อื่นนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

"จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาที่เน้นการฝึกฝน
ปฏิบัติจนเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านในตนเอง เช่น การปลีกวิเวก
การปฏิบัติกรรมฐาน และกิจกรรมอื่นๆ รวมถึงการทำงาน
การออกกำลัง งานศิลปะ สุขทริยสนทนา
เป็นการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
อันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง
เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในองค์กรและสังคม"

อธิบายภาพ: จากภาพ ทางกลุ่มจะกระโดดลงจากสายพาน หลังจากเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ เรียนรู้
การฟังก่อน และเริ่มคิดใคร่ครวญ ฟังแล้วต้องรู้จักคิด และใคร่ครวญด้วยตนเอง และเริ่มด้วย
การทำพื้นที่ว่างของตัวเอง เช่น การนอน และจากพื้นที่ก็มาคิดด้วยใจอีกครั้ง เริ่มเรียนรู้ด้วย
กายของตนเอง และโยงไปสู่คุณธรรมจริยธรรม มาจากการคุยกัน การฟัง และเกิดสิ่งต่างๆ
เข้ามาด้วยการใคร่ครวญ และเริ่มทำให้ตัวเองมีความสุข และก็จะกระโดดกลับไปสู่สายพานอีกครั้ง
ด้วยการเปลี่ยนแปลง