บ่มเพาะ
เมล็ดพันธ์แห่งความดี

จุด.....ประกาย แห่งหนทาง การสร้างสรรค์
สถาบัน..... แห่งการ เป็นผู้ให้
โรงพยาบาล.....พระยุพราช อันเกรียงไกร
ขอรวมใจ.....รวมพลัง สร้างคนดี
เพาะ.....เมล็ดพันธุ์ใจให้สูงค่า
ปลูก.....ปัญญา ให้ประจักษ์ ถึงศักดิ์ศรี
บ่ม.....พลัง แห่งเมตตา และปราณี
สร้าง.....ศรัทธา แห่งความดี.....สู่สังคม

จีรณา ส่งศรี กระบวนกรรุ่น๔
ผู้ประพันธ์

ประชุมเชิงปฏิบัติการกระบวนการเรียนรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษา เรื่อง "พลังกลุ่มและความสุข"

วันที่ 24-26 เมษายน 2567

ณ ห้องประชุมบุษราคัม โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน

จิตปัญญาศึกษา
(Contemplative Education)

โครงการ อบรมการสร้างพลังกลุ่ม

จิตปัญญาศึกษา : เพื่อการพัฒนามนุษย์ในศตวรรษที่ 21

- จิตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เน้นการพัฒนาความคิด จิตใจ อารมณ์ภายในตนเอง อย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รู้คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อม ต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถประยุกต์เชื่อมโยงกับศาสตร์ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างสมดุลและ มีคุณค่า

มุ่งเน้นและให้ความสำคัญกับ การพัฒนาการตระหนักรู้สำรวจภายในตนเอง (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ มุมมองต่อชีวิตและโลก) โดยเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และการ รับฟังด้วยใจเปิดกว้าง โดยมีเป้าหมายคือ เกิดการเปลี่ยนแปลง ขั้นพื้นฐาน (**fundamental)** อย่างลึกซึ้งทางความคิดและ จิตสำนึกใหม่ เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลให้มีการดำเนินชีวิต อย่างมีสติและมีปัญญา มีความรักความเมตตาต่อสรรพสิ่ง

- ส่วนความสุขที่เกิดขึ้นจากการไม่ปรุงแต่ง ที่ผุดขึ้นมาเองเมื่อ จิตอยู่ในภาวะปกติ เป็นความสุขที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งเร้าและ เป็นสื่อที่จะพาเราลัดตรงเข้าพบสัจธรรมที ปรากฏอยู่ข้างใน ตนของมนุษย์ทุกคนอยู่แล้ว กลับกลายเป็นความสุขที่น้อยคน นักจะรู้จักและเข้าถึง
- จิตตปัญญาศึกษาจึงเกิดขึ้นมา เพื่อเชื้อเชิญให้คนในยุคสมัยได้เข้าไปสัมผัสกับการเข้าถึงสิงสูงสุด หรือการเข้าถึงความจริงความดี ความงาม เพื่อไปพบกับอิสรภาพ ความสุข และความรักอันไพศาล ที่พ้นไปจากการยึดเอาตัวเองเป็ น ศูนย์กลางด้วยการเจริญสติในรูปแบบต่างๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในข้างต้นซึ่ง คนในยุคนี้ห่างไกลจากการเข้าถึงความจริง ความดี ความงามจนอาจกล่าวได้ ว่าเป็นเรื่องที่ต้องการ “การปฏิวัติจิตสำนึก”

จิตตปัญญาศึกษา (**Contemplative Education**) มีมุมมอง ความเชื่อพื้นฐาน (**Worldview**) ว่า “สรรพสิ่งล้วนเชื่อมโยงถึงกันหมด มีความเป็นองค์รวม (**Holism, Co-creation**) การรู้ที่แท้มาจากภายในของตนเอง และ ทุกชีวิตมีความกรุณาเป็นพื้นฐาน”

- มุมมอง ความเชื่อพื้นฐานนี้ นำสู่หนทางแห่งจิตภายใน (**Inner Practice**) สภาวะภายใน ความรู้สึกนึกคิด แรงจูงใจ ความต้องการ การฝึกฝนเพื่อการมีสติตระหนักรู้ เท่าทันสภาวะต่างๆ การปล่อยวาง การเตรียมจิตให้พร้อมสำหรับใคร่ครวญ เปิดรับ ผ่อนคลาย วางใจ

วิธีการปฏิบัตินำสู่ ผลลัพธ์ (Outcome) คือ การเปลี่ยนแปลงจากภายใน (Transformation)

- หนทางแห่งจิตภายใน นำสู่วิธีปฏิบัติ (Conduct) เช่น การรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) เพื่อนรับฟัง การตั้งคำถามเพื่อสืบค้น การสื่อสารอย่างสันติ (NVC) สุนทรียสนทนา (Dialogue) การมีสังฆะ การดำรงอยู่ร่วม การส่งมอบสิ่งดีงาม ความสุข จิตอาสา กิจกรรมพลังกลุ่ม จิตตศิลป์ การนำพาจิตใจสู่ความสงบ โยคะ ดนตรี ฯลฯ

- นอกจากคำว่า จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) ยังมีคำเรียกอื่นๆ ที่มีความหมายไปในแนวทางเดียวกัน เช่นคำว่า การศึกษาเพื่อจิตสำนึกใหม่ (Education for a New Consciousness), การศึกษาที่มีหัวใจความเป็นมนุษย์ (Humanized Educare) และ การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformative Learning)

รากฐานแห่งจิตตปัญญา

- แนวคิดของจิตตปัญญาศึกษา ประกอบอยู่บน 3 รากฐาน ได้แก่
- รากฐานที่ 1 **Religions** แนวคิดเชิงศาสนา ความเชื่อ ความศรัทธา การละวางตัวตน และ เปิดญาณทัศนะ เรียนรู้ผ่านศรัทธาต่อพระเจ้า เรียนรู้ผ่านศรัทธาต่อคุรุ เรียนรู้ผ่านการภาวนารูปแบบต่างๆ เรียนรู้ผ่านการทำงาน กรรมโยคะ **protestant ethics**

- รากฐานที่ 2 **Humanism** แนวคิดเชิงมนุษยนิยม บนฐานความเป็นมนุษย์ สืบค้นศักยภาพภายในของมนุษย์ (แนวคิดโรแมนติค และ ปัจเจกนิยมของยุคสมัยใหม่) การเรียนรู้ใคร่ครวญผ่านการเคารพธรรมชาติของผู้เรียน (**Learners-centered)** การเรียนรู้ใคร่ครวญผ่านการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (**Experiential Learning)**

- รากฐานที่ 3 **Integral and Holism** แนวคิดบนฐานเชิงบูรณาการ ความเป็นองค์รวม กระบวนการเรียนรู้ฐานองค์รวม (หลังยุคสมัยใหม่) การเรียนรู้ใคร่ครวญผ่านการปฏิบัติบูรณาการอย่างเป็นองค์รวมในธรรมชาติ เกิดเป็นแนวคิดความเป็นองค์รวม (**Holism)** หรือ ความยั่งยืน (**Sustainability)** และ นิเวศวิทยาเชิงลึก (**Deep Ecology)** การเรียนรู้ใคร่ครวญผ่านการเห็นเชื่อมโยงการคิดเชิงระบบ และ เครือข่าย ชุมชน

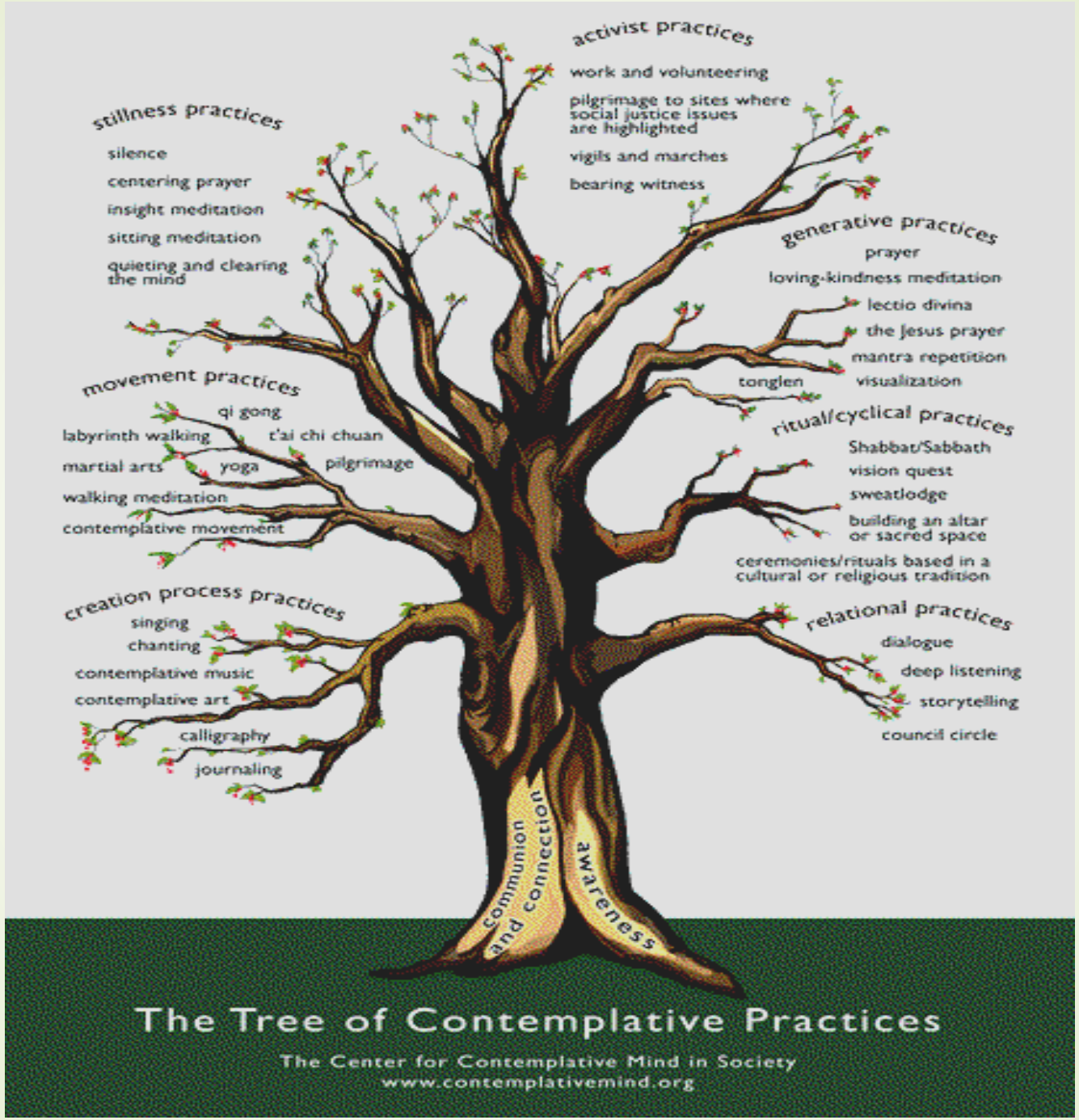
- แก่นแห่งจิตตปัญญา
- เรียกรวมๆ ว่า **MINDS** คือ กระบวนการเรียนรู้และการปฏิบัติ ประกอบด้วย การมีสติ (**M : Mindfulness)** การสืบค้นกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตน (**I : Investigation)** การน้อมมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจริงจัง (**N : Natural effort)** การเบิกบานผ่อนคลาย (**D : Delightful Relaxation)** การมีจิตตั้งมั่น และ เป็นกลาง (**S : Sustained Equanimity)** สอดคล้องกับหลักธรรมโพชฌงค์ 7 ในพระพุทธศาสนา

- กระพี้แห่งจิตตปัญญา
- คือ ส่วนที่สนับสนุนหล่อเลี้ยงจิตตปัญญาศึกษา ลำเลียงแร่ธาตุ และ น้ำมาเลี้ยงลำต้นให้ดำรงอยู่ ได้แก่ สังฆะ การให้คุณค่าต่อการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community of Practice) ร่วมกัน และ วัฒนธรรม (Culture) การให้คุณค่าแก่รากฐานทางภูมิปัญญาที่หลากหลาย ในสังคมหนึ่งๆ อาจมีหลายวัฒนธรรมซ้อนทับกันอยู่ และ ในแต่ละวัฒนธรรม อาจมีสังฆะของชุมชนแห่งการเรียนรู้ หลายสังฆะอยู่ในนั้น

- เปลือกแห่งจิตตปัญญา
- คือ รูปแบบกิจกรรม และ วิธีการเรียนรู้ที่สามารถสังเกตได้ ครอบคลุมเครื่องมือ และการปฏิบัติในรูปแบบต่างๆ ของจิตตปัญญาศึกษา การพัฒนาให้เกิดสภาวะที่ได้ดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะ สามารถหลุดพ้นจากการยึดติดในตัวตนที่คับแคบเป็นอิสระ พ้นจากความกดดัน ความทุกข์ ครูผู้สอนมีบทบาทสำคัญในการนำพาศิษย์เรียนรู้โดยหยั่งให้ถึงราก การนำเอาการฝึกปฏิบัติมาใช้ควรให้ความสำคัญกับการลงมือกระทำ ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และ เชื่อมโยงถึงคุณค่าสูงสุด (จิตเล็ก สู่ จิตใหญ่ หรือ อภิจิต) เลือกวิถีปฏิบัติที่เหมาะสม สอดคล้องกับตนเอง
- การฝึกปฏิบัติ ตั้งอยู่บนรากฐานของการสื่อสารและเชื่อมโยง (**Communion and Connection**) และ การตื่นรู้ (**Awareness**)

แบ่งออกเป็น 7 ประเภท ตาม แผนภาพ The Tree of Contemplative Practices ได้แก่

- การฝึกผ่านการสงบนิ่ง (Stillness Practices) เช่น การเจริญสติ
- การฝึกผ่านกิจกรรมริเริ่มรังสรรค์ (Generative Practices, Co-creation) เช่น การเจริญเมตตา
- การฝึกผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (Creation Process Practices) เช่น ศิลปะ ดนตรี การจดบันทึก
- การฝึกผ่านกิจกรรมทางสังคม (Activist Practices) เช่น กิจกรรมจิตอาสา
- การฝึกผ่านกระบวนการสานสัมพันธ์ (Relational Practices) เช่น การฟังอย่างลึกซึ้ง
- การฝึกผ่านการเคลื่อนไหว (Movement Practices) เช่น การเดินสมาธิ โยคะ
- การฝึกผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ (Ritual/Cyclical Practices)


activist practices
work and volunteering
pilgrimage to sites where social justice issues are highlighted
vigils and marches
bearing witness
stillness practices
silence
centering prayer
insight meditation
sitting meditation
quieting and clearing the mind
generative practices
prayer
loving-kindness meditation
lectio divina
the Jesus prayer
mantra repetition
visualization
tonglen
movement practices
qi gong
labyrinth walking
t'ai chi chuan
martial arts
yoga
pilgrimage
walking meditation
contemplative movement
ritual/cyclical practices
Shabbat/Sabbath
vision quest
sweatlodge
building an altar or sacred space
ceremonies/rituals based in a cultural or religious tradition
creation process practices
singing
chanting
contemplative music
contemplative art
calligraphy
journaling
relational practices
dialogue
deep listening
storytelling
council circle
communion and connection
awareness
The Tree of Contemplative Practices
The Center for Contemplative Mind in Society
www.contemplativemind.org

- เมล็ดแห่งจิตตปัญญา
- ศักยภาพภายในที่พร้อมจะงอกงามออกมาเป็นจิตตปัญญาพฤกษาต้นต่อๆ ไป เมล็ดแต่ละเมล็ดต่างได้รับการหล่อเลี้ยงอยู่ในผลแห่งจิตใหญ่ (อภิจิต) มนุษย์ทุกคนต่างเป็นเมล็ดที่สามารถปล่อยศักยภาพออกมาได้ เมล็ดพันธุ์แห่งจิตตปัญญาพฤกษาที่เติบโตในผืนดินแห่งใหม่ จะช่วยเหนี่ยวนำให้เมล็ดพันธุ์อื่นๆ ในท้องทุ่งที่ยังพักตัวอยู่ได้งอกงาม นั่นหมายถึง ผู้สร้างการเปลี่ยนแปลง (Change Agent)

- ผลแห่งจิตตปัญญา
- เป้าหมายของจิตตปัญญาศึกษา คือ จิตใหญ่ หมายถึง จิตที่กว้างขวางครอบคลุมทุกโลกธาตุ มีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน (**interconnectedness)** กับสรรพสิ่ง และ สรรพสัตว์ มารากมาจากภาษาบาลีว่า “อภิจิต” จิตใหญ่ไม่สามารถสร้างขึ้นได้ ไม่สามารถเร่งให้เกิดขึ้นได้ แต่จะเกิดขึ้นเองเมื่อถึงพร้อมด้วยเหตุปัจจัย
- จิตตปัญญาศึกษา (**contemplative education)** มีความสำคัญต่อภาวะสังคมในปัจจุบันเป็นอย่างมาก เพราะช่วยทำให้เกิดความสมดุลภายในให้กับชีวิต อันประกอบปัญญา 3 ฐาน ได้แก่ ฐานกาย ฐานใจ และ ฐานคิด ซึ่งเกี่ยวเนื่องต่อการสร้างสมดุลของสังคมโลกอย่างมีนัยสำคัญ ดังคำที่หลวงปู่ ติช นัท ฮันห์ กล่าวไว้ว่า ความสามารถในการรักผู้อื่น ขึ้นอยู่กับความสามารถในการรักตัวเอง