

บอนกาวนา: เครื่องมือการเรียนรู้แนววิจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนามิติภาษาในของผู้เรียน

มนตรี หลีบภู¹

¹ สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

อีเมล: montreegate@hotmail.com

วันที่รับบทความ: 20 กุมภาพันธ์ 2566 • วันที่แก้ไขบทความ: 1 มิถุนายน 2566 • วันที่ตอบรับบทความ: 13 มิถุนายน 2566

บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้มุ่งนำเสนอวิธีการสอนภาษาของผู้เรียนซึ่งถือเป็นเครื่องมือชนิดหนึ่งสำหรับการจัดการเรียนรู้แนววิจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนามิติภาษาใน มุ่งเน้นให้ผู้เรียนรู้เท่าทันตัวเองระดับจิตใต้สำนึกรโดยฝึกสังเกตความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม กรอบการมองโลก หรือการยึดมั่นถือมั่นในตัวตนนำไปสู่การปรับเปลี่ยนจิตสำนึกในรูปแบบใหม่ที่มีสติเข้าใจตัวเองอย่างถ่องแท้ รู้สึกสงบผ่อนคลาย ตระหนักรู้คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ เกิดการสำนึกรู้ในการอยู่ร่วมกันด้วยความเมตตากรุณาและมีตัวตนที่อ่อนน้อมต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ครู อาจารย์หรือกระบวนการสามารถนำวิธีการดังกล่าวไปปรับใช้ในการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาที่ตนเองรับผิดชอบเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดดุลยภาพด้านการรู้คิดเจตคติและพฤติกรรมอย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: บอนกาวนา เจริญสติ จิตตปัญญาศึกษา มิติภาษาใน

Lying Down Meditation: A Contemplative Education Learning Tool for Developing the Learners' Self-inner Dimension

Montree Linphoo¹

¹Psychology and Guidance, Faculty of Education Kamphaengphet Rajabhat University
E-mail: montreegate@hotmail.com

Received: 20 February 2023 • Revised: 1 June 2023 • Accepted: 13 June 2023

Abstract

This academic article is aimed at presenting the steps of lying down meditation which is a tool for contemplative education learning management in order to develop the inner-dimension and emphasize on attending the unconscious level of self through observing feelings, thoughts, behaviors, frames of the world view or self-center attachment leading to change into the new consciousness with self-mindfulness, real self-discernment, contentment, awareness of all things' value, consciousness of co-living with the compassion, and having the humble self to environments. Teachers, lecturers, and facilitators can apply the presented steps for learning management in the responsible subjects to develop the learners to be the equilibrium of cognition, affection, and psycho-motor appropriately.

Keywords: lying down meditation; mindfulness; contemplative education; inner dimension

บทนำ

“นอนไปทำไม่” อาจจะไม่ใช่คำตามที่คนทั่วไปสามา ทว่าสำหรับผู้ที่จะสืบคันตัวเองให้เกิดปัญญาณนั้น ทุกกริยาอาการสามารถทำให้เกิดเรียนรู้ได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน กิน ทำ ตีม พูด คิด ล้วนแต่เป็นเครื่องมือสำหรับการประกอบสร้างตัวตนของมนุษย์ให้เกิดปัญญาณนั้น การที่เราไม่ได้ตั้งคำตามอาจเป็น เพราะ “การนอน” เป็นพุทธิกรรมความเคยชินที่ทำกันเป็นประจำอยู่แล้วจนลืมที่จะตั้งคำตามเพื่อสืบคันความหมายที่แท้จริงและคำตอบที่ได้คงหนึ่งไม่พัน “นอนเพื่อพักผ่อน” แต่สำหรับผู้ต้องการเรียนรู้ “การนอน” กลับสามารถพัฒนามิติภายในให้เกิดขึ้นกับตัวเองได้ กล่าวคือ เป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับฝึกฝนเพื่อให้เกิดสตินั่นเอง

การนอนอย่างมีสติ (lying down meditation) เป็นหนึ่งในเครื่องมือการเรียนรู้ตามแนววิจัตตปัญญาศึกษาโดยมุ่งการรู้เท่าทันมิติภายใน เช่น ความคิด ความเชื่อ อารมณ์ความรู้สึกประสบการณ์ต่าง ๆ ครอบคลุมโลก ความเข้าใจชีวิต เป็นต้น มิติเหล่านี้หากถูกตระหนักรู้จะเป็นจุดเริ่มต้นนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกในรูปแบบใหม่กลายเป็นคุณสมบัติส่วนบุคคลเชิงบวกที่สำคัญเป็นต้นว่า จิตสงบผ่อนคลาย สามารถควบคุมจัดการอารมณ์ความรู้สึกและพุทธิกรรมของตัวเองได้ เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น มองจุดเด่นจุดด้อยของตัวเองออกรู้จักพัฒนาตัวเอง คำนึงถึงเป้าหมายการดำเนินชีวิตมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม มุ่งมั่นทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นต่อตนเองและสังคม เป็นต้น ดังนั้นการนอนอย่างมีสติจึงเป็นหนึ่งในวิธีการเปลี่ยนแปลงมิติภายในใหม่

บทความนี้ ผู้เขียนมุ่งนำเสนอวิธีการพัฒนามิติภายในของผู้เรียนตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาด้วยอิริยาบถ “นอน” เพื่อให้ครู อาจารย์ หรือกระบวนการสามารถนำไปประยุกต์ใช้สำหรับการจัดการเรียนรู้ในบริบทของตัวเอง ทั้งนี้ยังเป็นการสร้างดุลยภาพให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนด้านการรู้คิด เหตุผล (ฐานหัว) เจตคติ อารมณ์ความรู้สึก (ฐานใจ) และทักษะพุทธิกรรม (ฐานกาย) อีกด้วย เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเจริญงอกงามด้วยความจริง ความดีและความงามส่งผลต่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ต่อไป

การเรียนรู้แนววิจิตปัญญาศึกษา กับ การพัฒนามิติภัยใน

“จิตตปัญญาศึกษา” เป็นคำซึ่งแปลมาจากภาษาอังกฤษว่า Contemplative Education โดยแนวคิดนี้ถือกำเนิดขึ้น ณ มหาวิทยาลัยนอร์ປาร์ก รัฐโคโลราโด ประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ. 1947 โดย เชอเกียม ทรุงปะ รินโปเช ครูสอนพุทธศาสนาสายวัชรยานและถือว่า เป็นผู้นำจิตวิญญาณคนสำคัญท่านหนึ่งของชาวิเบต จิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ ด้วยใจที่โครงรูปอย่างลึกซึ้งเพื่อพัฒนามิติภัยในตัวเองด้านความคิด ความเชื่อ มุมมองที่มีต่อโลกและชีวิตผ่านกิจกรรมที่หลากหลายจนเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภัยในตนโดยไม่มีอคติ เกิดจิตสำนึกใหม่ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น มีความอ่อนน้อมลอมตนต่อธรรมชาติ รู้จักเชื่อมโยง สรรพศาสตร์เข้ามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต (มนตรี หลินภู และคณะ, 2565) มุ่งทำ ความเข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญาและความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งหรือ เกิดเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (ประเวส วะสี, 2550) โดยเน้นพัฒนาความตระหนักรู้ การเรียนรู้และ เท่าทันมิติโลกภัยใน (อารมณ์ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทัศนะมุมมองต่อชีวิต โลกและ สรรพสิ่ง) ของตนเองโดยการให้คุณค่าการเรียนรู้ด้วยใจที่โครงรูป (จุ่มพล พูลภัทรชีวิน, 2552)

“จิตตปัญญาศึกษา” ประกอบด้วย 3 คำ ได้แก่ “จิต” เป็นส่วนของเจตคติ อารมณ์ ความรู้สึกหรือ “หัวใจ (heart)” “ปัญญา” เป็นส่วนของการรู้คิดความมีเหตุผลหรือ “สมอง (head)” และ “ศึกษา” เป็นเรื่องของการ “เรียนรู้ (learning)” การพัฒนา การทำความเข้าใจ ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งจนเกิดปัญญาความรู้ที่กระจำจั่งแจ้งเมื่อทั้ง 3 คำมาประสานกัน จึงหมายถึง การศึกษาที่มุ่งเรียนรู้เรื่องหัวใจหรือจิตเพื่อให้เกิดปัญญาความรู้แจ้ง กล่าวคือ การศึกษาที่ใช้จิต เป็นฐานทำให้เกิดปัญญา ปัญญาชนิดนี้ไม่ใช่ปัญญาที่มาจากการอกหรือเกิดจากการกระตุ้น จากปัจจัยภายนอกตามกระบวนการศึกษาที่เป็นอยู่ในปัจจุบันซึ่งอาจตัววิชาหรือเนื้อหาเป็นตัวตั้ง ที่เน้นไปที่การให้ความรู้ การทำความเข้าใจองค์ความรู้ต่าง ๆ ในรูปแบบกวิสัย (objective) กล่าวคือ การพิจารณาความจริงภายนอกตัวโดยแยกส่วนจากชีวิตทว่ากลับมุ่งพัฒนาปัญญาภัยใน หรือเน้นทำความเข้าใจและปรับเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด เจตคติ ความเชื่อที่มีต่อตนเอง คนอื่น และโลกส่งผลต่อพฤติกรรมการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมรวมถึงตระหนักรู้ในคุณค่า ของสิ่งต่าง ๆ

แม้ว่าการเรียนรู้แนววิจิตปัญญาศึกษาจะมุ่งพัฒนามิติด้านในเชิงอัตวิสัย (subjective) แต่ใช่ว่าจะละเลยความเป็นจริงด้านนอกหรือความเป็นวิชาการ แต่กลับมีทัศนะที่ว่า เมื่อมนุษย์ เกิดการเปลี่ยนแปลงมิติภัยในแล้วจะทำให้เห็นความจริงภายนอกซัดเจนขึ้นและรู้จักพินิจเคราะห์

และใช้ประโยชน์องค์ความรู้ต่าง ๆ ที่มืออยู่เป็นไปเพื่อการสร้างสรรค์สังคม พัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง เกิดเป็นสติปัญญาที่จะลดตัวตนที่คับแคบ มองเห็นคุณค่าของสรรพสิ่ง เพราะภายในตัว “อัตตา” มนุษย์มักจะตีความหมายของสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอกนั้นเป็นไปตามกรอบความคิดความเชื่อ อดีตที่มืออยู่ภายนอกนั้นซึ่งถูกหล่อหลอมจากการอบรมแบบบึ้ดตัวเอง เป็นศูนย์กลางหรือความเป็น “ตัวกู ของกู” การเรียนรู้แนววิจิตปัญญาศึกษาจะมุ่งพัฒนามิติภายในใจเกิดเป็นปัญญาที่หยั่งรู้ความจริงเกี่ยวกับระบบการคิด ความเชื่อ ทัศนคติ เจตคตินิสัยของตัวเองที่ถูกกำกับโดยตนที่เห็นแก่ตัว จากนั้นจะค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด กรอบความเชื่อ มุมมองที่มีต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ให้มีความสอดคล้องกับความเป็นจริงและมีเหตุผลให้มากขึ้น กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การมีความจริง ความดี และความงามเป็นตัวประกอบสร้างในตัวตนซึ่งจะนำไปสู่การอบรมแบบบึ้ดตัวเอง เห็นความเป็นเหตุปัจจัยที่เกี่ยวพันกันไม่แยกตัวเองออกจากธรรมชาติ ไม่ยึดที่ฐานะหรือเอาตัวเองเป็นใหญ่ที่มุ่งเอาชนะซึ่งกันและกัน หรือมองธรรมชาติสิ่งแวดล้อมว่าเป็นทาสรับใช้ตัวที่จะทำอะไรได้ด้วยความเคารพยำเกรงแต่กลับให้เกียรติ เห็นคุณค่า และอ่อนน้อมถ่อมตัว นอกเหนือนี้ยังเป็นการพัฒนามนุษย์ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างถาวร ทั้งภายในและภายนอกในทิศทางที่เป็นบวกมากขึ้น อาทิ มีปฏิกรรมเชิงสร้างสรรค์ มีจิตดีงาม มีปัญญาถูกต้อง รู้ผิดรู้ถูก รู้ดีรู้ช้า อยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างเกื้อกูลและคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม และยังเป็นไปเพื่อการรู้จักความพอดี มีชีวิตบนพื้นฐานของความพอเพียง ไม่ละโมบโลภมาก มีความเมตตากรุณาต่อกัน การเรียนรู้แนววิจิตปัญญาศึกษา จึงเป็นการเรียนรู้ที่ตอบโจทย์การพัฒนาคนอย่างแท้จริง เพราะเป็นการเรียนรู้ที่มุ่งเปลี่ยนแปลงมิติภายในบุคคลโดยตรงเพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างการรู้คิด (head) เจตคติ (heart) และทักษะพุทธิกรรม (hand)

ดังนั้นการเรียนรู้แนววิจิตปัญญาศึกษาจึงมีเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงมิติภายในตน 2 ระดับที่เชื่อมโยงกันจากระดับภายนอกที่มาจากตัวเองสู่สังคมสิ่งแวดล้อม จากจิตไร้สำนึกสู่จิตรู้สำนึก จากความเห็นแก่ตัวสู่การเห็นแก่ส่วนรวม จากความยึดติดในตัวกูของกู เป็นความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์ สอดคล้องตามเป้าหมายที่ ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิศร จันทรสุข (2559) และประเวศ วงศ์ (2558) ได้วิเคราะห์ไว้ดังนี้

1. เป้าหมายระดับแรกเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองระดับจิตสำนึกจนเกิดปัญญา การหยั่งรู้อย่างลึกซึ้งจนจิตเข้าถึงความดี ความงาม และความจริงแท้ภายในตนเอง มองเห็นมิติภาระระหว่างเพื่อนมนุษย์ เชื่อมโยงตนเองกับสรรพสิ่งอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน เกิดความรักความเมตตาและมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

2. เป้าหมายระดับที่สองที่ก่อให้เกิดจิตสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวม มีจิตสำนึกราชการณ์ ด้วยการสำนึกรู้ในการอยู่ร่วมกันและพร้อมที่จะทุ่มเทเสียสละเพื่อล้มมือกระทำให้องค์กร สังคม หลุดพ้นจากวิกฤตการณ์ของมนุษย์ที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน

กล่าวได้ว่าเป้าหมายการเรียนรู้แนววิจิตปัญญาศึกษามุ่งพัฒนามิติภายในมนุษย์เป็นสำคัญ หากมนุษย์พัฒนาได้แล้ว ทุกสิ่งอย่างจะพัฒนาตามไปด้วยไม่ว่าจะเป็นสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ การเมือง หรือแม้แต่เทคโนโลยี เพราะสิ่งเหล่านี้จะถูกขับเคลื่อนด้วยน้ำมือมนุษย์ ขณะเดียวกัน มนุษย์ก็ถูกผลักดันมาจากการมิติภายในอีกชั้นหนึ่ง หากมิติด้านในประกอบสร้างด้วยความจริง ความดีและความงามจะส่งผลต่อมิติภายนอกตามลำดับดังคำกล่าวที่ว่า “เด็ด dok ไม่สะเทือนถึง ดวงดาว” กล่าวคือ เมื่อจิตได้สำนึกเปลี่ยน ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมจึงเปลี่ยน เมื่อพฤติกรรมเปลี่ยนสังคมจึงเปลี่ยนตามและเมื่อสังคมเปลี่ยน สิ่งแวดล้อมจึงอยู่ได้และสหท้อน มาเกื้อกูลต่อมวลมนุษย์และสรรพชีวิตทั้งหลาย

การพัฒนามนุษย์ด้านมิติภายในนั้นจะต้องมีความเชื่อมั่นในธรรมชาติพิเศษที่เป็น ส่วนเฉพาะของมนุษย์ คือ เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ พัฒนาได้ ศึกษาได้ หรือเป็นสัตว์ที่เรียนรู้ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2544) ซึ่งเป็นไปตามมโนทัศน์พื้นฐานของการเรียนรู้แนว วิจิตปัญญาศึกษาที่ว่า (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิศร จันทรสุข, 2559; ประเวศ วงศ์, 2558)

1. เชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ กล่าวคือ เชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนา ได้อย่างต่อเนื่อง เปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์พืชที่มีศักยภาพในการเจริญเติบโต เมื่อเงื่อนไขต่าง ๆ พร้อม เป็นการสร้างเงื่อนไขให้ศักยภาพภายในที่มีอยู่แล้วสามารถพัฒนาขึ้นเพื่อให้เกิดการเติบโต จากรากภายใน จิตของมนุษย์ผู้นั้นก็จะเติบโตไปเป็น “จิตใหญ่” ให้ร่วมงานแก่ตนเองและผู้อื่นได้ มีความจริง ความดี และความงามภายในตนเอง

2. เชื่อมั่นในระบวนทัศน์แบบองค์รวม กล่าวคือ ทัศน์ที่มองเห็นว่า ธรรมชาติ สรรพสิ่ง คือการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันทำให้การปฏิบัติต่อสรรพสิ่งไม่แยกส่วนจากชีวิต มองเห็นว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งและสรรพสิ่งเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ ไม่ใช่ตัวเองเป็นศูนย์กลาง ของจักรวาลแต่เน้นความเป็นหนึ่งเดียวระหว่างการเปลี่ยนแปลงตัวเองและการเปลี่ยนแปลงโลก การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงทั้งภายในภายนอก ไม่แยกวิชาออกจากคน ไม่พัฒนาด้านในโดยตัดขาด จากความเป็นจริงของสังคม ไม่แยกมนุษย์ออกจากเงื่อนไขทางประวัติศาสตร์ เศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรม เชื่อมโยงความจริง ความดี ความงามไว้ด้วยกัน ไม่ได้แยกความจริง ข้างนอกออกจากคุณค่าทางจิตใจ มุ่งให้เกิดสมดุลทั้งฐานหัว ฐานใจ ฐานกาย ทำให้เกิดการ

เรียนรู้ที่มีความหมายหลากหลายมิติเป็นพหุปัญญาเชื่อมโยงตันเองกับคนอื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม กลยุทธ์เป็นเครื่องมือเดียวกันเกิดเป็นชุมชนการเรียนรู้ที่เป็นพลวัตขับเคลื่อนไปสู่ความจริงแท้ที่เข้าใจตัวเอง ชีวิตและโลกพร้อมกับการเรียนรู้ที่สร้างความสัมพันธ์ การเป็นกัลยาณมิตรต่อเพื่อนมนุษย์ การรู้จักคุณค่าของธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

สรุปได้ว่า การเรียนรู้แนววิจิตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนามิติภัยในตัวด้านความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรมจนเกิดจิตสำนึกที่ดีงาม ค้นพบความจริง ความดี และความงามภายในตัวเองทำให้มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเอง คนอื่น สังคม และธรรมชาติสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นเนื้อเดียวกันที่เป็นปัจจัยอิองอาศัยซึ่งกันและกัน เกิดสติปัญญาที่จะพัฒนาศักยภาพตัวเองอย่างต่อเนื่องด้วยการเรียนรู้ รู้จักวิเคราะห์ศาสตร์ต่าง ๆ เข้ามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต การสร้างสรรค์ประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับสังคม เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้มนุษย์เกิดความสมดุล ทั้งด้านการรู้คิด ด้านเจตคติ ด้านพฤติกรรม ซึ่งจะทำให้กลยุทธ์เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์มีความเมตตากรุณายังต่อเพื่อนมนุษย์ อ่อนน้อมถ่อมตนต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ลดอัตตาตัวตนและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากขึ้น

การอนกวานา: เครื่องมือสำหรับพัฒนามิติภัยในให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน

การอนกวานาเป็นเครื่องมือรูปแบบหนึ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้แนววิจิตปัญญาศึกษา โดยเฉพาะการสร้างความตระหนักรู้ให้เกิดขึ้นภัยในตัวผู้เรียนเพื่อเตรียมความพร้อมด้านจิตใจให้กับผู้เรียน หรือเตรียมสภาพจิตให้มีกำลังก่อนที่จะนำไปใช้พิจารณาในขั้นของการเรียนรู้ส่งผลให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อุปมาเห็นการปลูกข้าวจะต้องเตรียมดินให้มีความพร้อม ได้แก่ ไร คราด เป็นต้น เพื่อปรับสภาพดินให้ร่วนชุ่ยก่อนจะหัวนเเมล็ดพันธุ์ข้าวลงไป ข้าวถึงจะเจริญงอกงามได้ เช่นเดียวกัน สภาพจิตของผู้เรียนต้องมีสมาร์ต เกิดความผ่อนคลาย เป็นตัวของตัวเอง อยู่กับปัจจุบันขณะให้มากที่สุด เพราะสภาพจิต เช่นนี้จะเป็นพื้นที่มิติภัยในที่เหมาะสมในการเพาะปลูกปัญญาให้เกิดขึ้น

เครื่องมือการเรียนรู้แนววิจิตปัญญาศึกษาที่มุ่งเปลี่ยนแปลงมิติภัยในตัวผู้เรียนเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้นั้นทำได้หลายวิธี เช่น การสวดมนต์ โยคะ การเดิน งานศิลปะต่าง ๆ การเจริญสติ การปลีกภิเวก กิจกรรมอาสาสมัคร ซึ่ง การจัดดูก็ไม่ เป็นต้น (สุพิชญา โคทวี, 2553) บทความนี้ ผู้เขียนมุ่งนำเสนอการพัฒนามิติภัยในตนเองผ่านการเจริญสติในอิริยาบถ นอนด้วยการตามรู้สัมผัสบริเวณต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ครู อาจารย์ หรือกระบวนการสามารถนำไป

ประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนสอนในรายวิชาต่าง ๆ ได้หรือจะจัดในรูปแบบกิจกรรมเสริมที่ได้ชี้แจงช่วยให้ผู้เรียนมีความผ่อนคลายรู้สึกสงบ เป็นอิสระจากความนึงคิดปรุงแต่ทั้งหลายที่เป็นสาเหตุทำให้ภาวะจิตของผู้เรียนเกิดความวิตกกังวล สับสนรุ่นราวยหรือเป็นทุกข์บีบคืบและช่วยให้คลื่นสมองมีความถี่ต่ำเหมาะสมแก่การเรียนรู้ อีกทั้งอธิบายตนอย่างเป็นท่าทางที่หลาย ๆ คนชื่นชอบโดยเฉพาะนักเรียน นักศึกษาที่มีความเครียดเป็นทุนเดิมอยู่แล้วอันเกิดจากการเรียนรู้ในรายวิชาหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้น กิจกรรมนี้ใช้เวลาประมาณ 15 - 20 นาที มีขั้นตอนเป็นไปตามลำดับ ดังนี้

1. ให้ผู้เรียนนั่งเป็นวงกลมบนพื้น (จำนวนผู้เรียน 10 - 25 คน) หรือนั่งเป็นแคลว (จำนวนผู้เรียน 25-50 คน) ซึ่งมีรูปแบบการนั่งดังภาพที่ 1



1



2

ภาพที่ 1 การพัฒนามิติภายในตนของผ่านการเจริญสติในอธิบายตนอน

(1) นั่งเป็นวงกลมโดยให้หันหลังเข้าหากลุ่มด้านใน

และนั่งให้ห่างกันพอประมาณหรือไม่ชิดกันจนเกินไป

(2) นั่งเป็นแคลวโดยจัดให้เป็นแคลว แคลวละจำนวน 10 - 15 คน

ให้แคลวที่ 1 กับแคลวที่ 2 หันหลังเข้าหากัน แคลวที่ 3 กับแคลวที่ 4 ทำเช่นเดียวกัน

หากมีจำนวนแคลวเพิ่มขึ้นก็ให้ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ นั่งห่างกันพอประมาณ

เพื่อให้สามารถล้มตัวลงนอนได้โดยที่ไม่มีอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใด

สัมผัสถกับอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของคนอื่น ๆ

2. ให้ผู้เรียนค่อย ๆ ล้มตัวลงนอนโดยให้นอนหงาย (อาจจะมีอุปกรณ์เสริม เช่น หมอน ที่รองนั่ง เป็นต้น) วางแขนทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัวหรืออาจจะประสานกันบริเวณหน้าท้อง จากนั้นให้ผู้เรียนค่อย ๆ หลับตาอย่างผ่อนคลายเหมือนกับว่ากำลังจะนอนโดยให้ทำความสะอาดรูสีก่าว กำลังนอนอยู่ที่ห้องส่วนตัว

3. เริ่มกระบวนการเจริญสติ (body scan) ทั่วร่างกายในท่านอน โดยครู อาจารย์ หรือ กระบวนการผู้ทำหน้าที่จะต้องใช้การพูดผ่านคำเสียงที่ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย สงบ ไม่ซ้ำหรือ เร่งจนเกินไป ค่อย ๆ ดึงความรู้สึกตัวของผู้เรียนให้เข้ามาสัมผัสรับรู้กับอวัยวะส่วนต่าง ๆ โดย ค่อย ๆ ไล่ไปทีละส่วนเรื่อย ๆ ตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายเท้า จากนั้นไล่กลับจากปลายเท้าจดศีรษะ หากรู้สึกว่าช่วงใดมีภาวะความผ่อนคลายเกิดขึ้นมากที่สุด กระบวนการสามารถหยุดการพูดได้ เพื่อให้บรรยายเศ้าสู่ความเงียบชิ่งอาจจะมีผู้เรียนบางคนหลับ แต่ไม่ควรกังวลใจปล่อยให้ กระบวนการเลื่อนไปหลับตามธรรมชาติ (การพูดศึกษาได้จาก: บทพูดสำหรับกระบวนการเพื่อ สร้างสติในท่านอน) ขั้นนี้ถือว่าเป็นแก่นของการเจริญสติในท่านอนซึ่งอาจจะใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที หรืออาจจะมากหรือน้อยกว่านั้นตามความเหมาะสม

บทพูดสำหรับกระบวนการเพื่อสร้างสติในท่านอน

ขอให้ทุกคนนอนหงายสบาย ๆ วางอวัยวะทุกส่วนราบกับพื้นและถ่ายเทน้ำหนัก ของร่างกายไปที่พื้น วางมือทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัวโดยไม่แบมือหรือก้มือแน่นจนเกินไป แล้วค่อย ๆ หลับตาทั้งสองข้างลงอย่างแผ่วเบาเหมือนเรากำลังนอนหลับในตอนกลางคืน ไม่กดเปลือกตาจนเกินไป สังเกตทุกส่วนในร่างกายว่าส่วนไหนเกร็งบ้างแล้วให้รับรู้ส่วนนั้น จากนั้นให้ผ่อนคลายอย่างเป็นธรรมชาติ เมื่อร่างกายทุกส่วนผ่อนคลายแล้วให้เราทำความรู้สึกมาสัมผัสริเวณท้ายทอยของศีรษะรับรู้ส่วนนั้นว่ารู้สึกอย่างไร หากรู้สึกเจ็บ ก็ให้รับรู้ว่าเจ็บและขับเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย จากนั้นค่อย ๆ เลื่อนลงมาที่บริเวณ ลำคอ ต้นคอ มือการเกร็งหรือไม่ บิดซ้ายบิดขวาเกินไปหรือเปล่า ถัดไปเลื่อนลงมาที่ไหล่ ทั้งสองข้างและนำความรู้สึกมาสัมผัสที่ไหล่ขวา ต้นแขนขวา ไล่มาที่แขนและมือขวา รับรู้ ผ้ามือขาวว่ารู้สึกอย่างไร จากนั้นย้ายไปสัมผัสที่ไหล่ซ้าย เลื่อนมาที่ต้นแขนซ้าย แขน มือซ้ายและนิ้วตามลำดับ เลื่อนมาสัมผัสรับรู้บริเวณแผ่นหลังที่สัมผัสกับพื้น หากรู้สึกเย็น ก็เพียงแค่รับรู้ว่าเย็น ค่อย ๆ เลื่อนลงมาที่สะโพกและก้นกบหั้งสองข้าง มีด้านไหนปวด หรือไม่ ขับให้น้ำหนักเท่า ๆ กัน จากนั้นค่อย ๆ เลื่อนลงมาที่ต้นขาทั้งซ้ายและขวา รับรู้

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นบริเวณนั้น น่องขา สันเห้าที่วางกับพื้นรู้สึกอย่างไร บริเวณฝ่าเท้า ที่สัมผัสกับอากาศเป็นอย่างไร นิ้วเท้าด้านขวาตั้งแต่นิ้วโป้งໄไปถึงนิ้วก้อยรู้สึกอย่างไร ทำความรู้สึกให้เกิดขึ้นจากนั้นรับรู้ที่เท้าด้านซ้าย ฝ่าเท้า นิ้วเท้าทั้ง 5 นิ้ว เมื่อรับรู้แล้ว ให้เลื่อนมาจากปลายเท้ามابนหลังเทาหน้าแข็งทั้งสองข้างรู้สึกอย่างไร หัวเข่าด้านซ้าย และข้าด้านหน้าต้นขาทั้งสองข้าง รับรู้บริเวณท้องน้อยว่ามีการแผลว่าห้องหรือห้องกำลัง หยุดหรือพอง จากนั้นเลื่อนขึ้นมาบริเวณหน้าอกด้านซ้ายรับรู้ถึงการเต้นของหัวใจว่า เต้นปกติหรือไม่เร็วหรือช้าเกินไป เลื่อนขึ้นมาที่ลำคอ ใต้คาง คาง มาที่ริมฝีปากล่างรับรู้ สัมผัสระหว่างริมฝีปากล่างกับริมฝีปากบนของกันพอประมาณ จากนั้นเอารู้สึกไปวางไว้บริเวณเหนือริมฝีปากบนกับปลายจมูก รับรู้ลมหายใจที่กำลังเข้าและออกอย่างผ่อนคลาย หายใจเข้าด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย หายใจออกด้วยความสบาย ปล่อยลมหายใจอย่าง เป็นธรรมชาติ แม้มีความคิดใดเกิดขึ้นก็เพียงแต่ปล่อยวางแล้วกลับมาอยู่ที่ลมหายใจ หายใจเข้าด้วยความผ่อนคลาย หายใจออกด้วยความสบาย...ผ่อนคลาย...สบาย...(เงียบ สักกระยะ)...ขอให้ทุกคนปลูกตัวเองให้ตื่นด้วยการสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ และผ่อนออก หายใจ 3 ลมหายใจ จากนั้นเลื่อนขึ้นมาสัมผัสรความอบอุ่นที่เปลือกตา ตอนนี้ดวงตา รู้สึกอย่างไรบ้างแล้วค่อย ๆ ลีบตา

หมายเหตุ ปรับประยุกต์ตามความเหมาะสม

4. กระบวนการค่อย ๆ ใช้น้ำเสียงให้กลับมาเหมือนเดิม (หากมีการหยุดในขั้นที่ผ่านมา) ในการตามรู้อวัยวะส่วนต่าง ๆ โดยการตุนให้ผู้เรียนรับรู้สัมผัสบริเวณส่วนใดส่วนหนึ่งที่สัมผัสถได้ ขัดเจนที่สุดเพื่อค่อย ๆ ปลูกผู้เรียนให้รู้สึกตัวตื่น เช่น ท้ายทอย แผ่นหลัง ลมหายใจ เป็นต้น

5. ให้ผู้เรียนค่อย ๆ จำเมื่อทั้งสองข้างให้แน่นขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อเกร็งอวัยวะตามข้อนี้มือ พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดและกลั้นไว้ระยะหนึ่ง จากนั้นให้ปล่อยมือและนิ้วออก พร้อมกับผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ อย่างผ่อนคลาย อาจจะทำสัก 2 - 3 ครั้ง

6. ให้ผู้เรียนค่อย ๆ กระดกปลายเท้าทั้งสองข้างเข้าหาลำตัวหรือเหยียดปลายเท้าออก ให้เกร็งที่สุดพร้อมกับสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ กลั้นไว้ระยะหนึ่ง จากนั้นค่อย ๆ ปล่อยปลายเท้า อย่างช้า ๆ พร้อมกับผ่อนลมหายใจออกอย่างผ่อนคลาย อาจจะทำสัก 2 - 3 ครั้ง เพื่อให้ผู้เรียน รู้สึกถึงการตื่นอย่างเต็มที่

7. ให้ผู้เรียนเคลื่อนความรู้สึกมาสัมผัสรับรู้บริเวณเปลือกตาทั้งสองข้างที่กำลังปิดอยู่ ทำความรู้สึกอบอุ่นบริเวณดวงตาสักครู่ จากนั้นให้ค่อย ๆ ลีบตามองอย่างช้า ๆ และสัมผัสสิ่งที่อยู่ด้านบนที่ดวงตามองเห็น เมื่อเห็นชัดเจนแล้วจึงค่อยให้ลูกขึ้นนั่ง

8. แลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยกระบวนการตั้งคำถาม เช่น คำพูดหรือประโยคสุดท้ายคำพูดไหนที่เราได้ยินก่อนทุกอย่างจะหายไป มีเรื่องอะไรปรากฏในความคิดเราบ้าง ก่อนทำและหลังทำกิจกรรมนี้มีความรู้สึกต่างกันอย่างไร หากให้คะแนนความผ่อนคลายจาก 1 - 10 ก่อนหน้านี้ให้คะแนนตัวเองเท่าไร ตอนนี้ให้เท่าไร เป็นต้น เพื่อให้ผู้เรียนทบทวนและสะท้อนประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้น

บทสรุป

การเรียนรู้แนววิจิตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการสร้างปัญญาภายในที่ให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกใหม่ ประกอบสร้างตัวตนให้บูรณาภาพด้วยความจริง ความดีและความงาม เห็นคุณค่าของสรรพสิ่ง อ่อนน้อมถ่อมตนต่อธรรมชาติ เคราะฟให้เกียรติซึ่งกันและกัน คำนึงถึงส่วนรวมก่อเป็นความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์มีดุลยภาพระหว่างกาย จิต ปัญญา และสังคม เครื่องมือการจัดการเรียนรู้อีกรูปแบบหนึ่งตามแนววิจิตปัญญาศึกษา ได้แก่ การนอนอย่างมีสติเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ที่จะช่วยให้ภาวะจิตของผู้เรียนมีความสงบ ผ่อนคลาย เป็นสมาริซึ่งหมายความสงบสำหรับสร้างการตระหนักรู้ตนเองให้กับผู้เรียนก่อนที่จะเรียนรู้ในรายวิชาต่าง ๆ หรือดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ใด ๆ

วิธีสร้างการตระหนักรู้ในท่านอนจะต้องให้ผู้เรียนค่อย ๆ ทำความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้น ทั้งวัยรุ่น ทั่วพร้อมอยู่ทุกขณะ ติดตามหรือจินตนาการไปตามเสียงพูดของผู้ทำหน้าที่เป็นกระบวนการ วางแผนร่างกายราบกับพื้นในท่านอนหมายอย่างผ่อนคลาย ปล่อยวัยวะทุกสัดส่วนอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ฝืนหรือเกร็ง ปลดปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบายให้มากที่สุด สัมผัสรับรู้ร่างกายตั้งแต่ศีรษะไปถึงปลายเท้า จากปลายเท้าไปจนถึงศีรษะ รับรู้ความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นตามวัยวะส่วนต่าง ๆ เครื่องมือการเรียนรู้เช่นนี้ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย พฤติกรรม อารมณ์ความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นตลอดจนความคิดความเชื่อ กรอบการมองโลก อดีตหรือการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ผลที่ได้จะช่วยให้ผู้เรียนเป็นอิสระ ปล่อยวางความวิตกกังวลต่าง ๆ เข้าใจและผ่อนคลายอารมณ์ของตนเองได้ จิตสงบเป็นสมาริ สภาพจิตใจเป็นตัวของตัวเองเกิดความเชื่อมั่นซึ่งจะขยายผลไปสู่การมีพฤติกรรมเชิงบวกต่อสังคมรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นการอยู่ร่วมกับคนอื่นด้วยความเมตตากรุณากาล ความสำนึกรักส่วนรวมและเห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

เอกสารอ้างอิง

- จุ่มพล พูลภัทรชีวิน. (2552). จิตตปัญญาศึกษา: รุ่งอรุณแห่งจิตสำนึกใหม่ทางการศึกษา. จุลสาร ประชาคมประกันคุณภาพการศึกษา. 7(5).
- ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิศร จันทร์สุข. (2559). ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง: คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ภูสัยแಡด.
- ประเวศ วงศ์. (2550). ความเป็นมนุษย์กับการเข้าถึงสิ่งสูงสุด ความจริง ความดี ความงาม. ใน การประชุม 8th HA National Forum: Humanized Healthcare ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล.
- ประเวศ วงศ์. (2558). ระบบการศึกษาที่แก้ความทุกข์ยากของคนทั้งแผ่นดิน. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2544). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- มนตรี หลินภู, เบญจวรรณ ชัยปลัด, ไตรรงค์ เปเลี่ยนแสง, ศรวัสด ศิริ, เลเกีย เอียวดี, และธิดารัตน์ พรหมา. (2565). ระเบิดจากข้างในสู่การใช้ชีวิตด้วยจิตตปัญญาบูรณะการร่วมกับหลักปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียง: ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้. ใน การประชุมวิชาการทางจิตตปัญญา ศึกษา ครั้งที่ 10. (น. 214 - 231). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุพิชญา โโคทวี. (2555). จิตตปัญญาศึกษาทางเลือกใหม่ของการศึกษาไทย. ค้นเมื่อ 31 พฤษภาคม 2566, จาก https://dcms.thailis.or.th/dcmsg/dccheck.php?Int_code=2&ReId=939&obj_id=9142