

# นอณาภาวนา: เครื่องมือการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนามิตติภายในของผู้เรียน

มนตรี หลินภู<sup>1</sup>

<sup>1</sup>สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

อีเมล: montreegate@hotmail.com

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

## บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้มุ่งนำเสนอวิธีการนอณาภาวนาของผู้เรียนซึ่งถือเป็นเครื่องมือชนิดหนึ่งสำหรับการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนามิตติภายใน มุ่งเน้นให้ผู้เรียนรู้เท่าทันตัวเองระดับจิตใต้สำนึกโดยเฝ้าสังเกตความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม กรอบการมองโลก หรือการยึดมั่นถือมั่นในตัวตนนำไปสู่การปรับเปลี่ยนจิตสำนึกในรูปแบบใหม่ที่มีสติเข้าใจตัวเองอย่างถ่องแท้ รู้สึกสงบผ่อนคลาย ตระหนักรู้คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ เกิดการสำนึกรู้ในการอยู่ร่วมกันด้วยความเมตตากรุณาและมีตัวตนที่อ่อนน้อมต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ครู อาจารย์หรือกระบวนการสามารถนำวิธีการดังกล่าวไปปรับใช้ในการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาที่ตนเองรับผิดชอบเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดดุลยภาพด้านความรู้คิดเจตคติและพฤติกรรมอย่างเหมาะสม

**คำสำคัญ:** นอณาภาวนา เจริญสติ จิตตปัญญาศึกษา มิตติภายใน

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

Montree Linphoo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Psychology 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

“นอนไปทำไม” อาจจะไม่ใช่ว่าคำถามที่คนทั่วไปถาม ทว่าสำหรับผู้ที่จะสืบทอดตัวเองให้เกิดปัญญานั้น ทุกกิริยาอาการสามารถทำให้เกิดเรียนรู้ได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน กิน ทำ ตี๋ม พุด คิด ล้วนแต่เป็นเครื่องมือสำหรับการประกอบสร้างตัวตนของมนุษย์ให้เกิดปัญญาทั้งนั้น การที่เราไม่ได้ตั้งคำถามอาจเป็นเพราะ “การนอน” เป็นพฤติกรรมความเคยชินที่พากันเป็นประจําอยู่แล้วจนลืมที่จะตั้งคำถามเพื่อสืบทอดความหมายที่แท้จริงและคำตอบที่ได้คงหนีไม่พ้น “นอนเพื่อพักผ่อน” แต่สำหรับผู้ต้องการเรียนรู้ “การนอน” กลับสามารถพัฒนามิติภายในให้เกิดขึ้นกับตัวเองได้ กล่าวคือ เป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับฝึกฝนเพื่อให้เกิดสติ นั่นเอง

การนอนอย่างมีสติ (lying down meditation) เป็นหนึ่งในเครื่องมือการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาโดยมุ่งการเรียนรู้เท่าทันมิติภายใน เช่น ความคิด ความเชื่อ อารมณ์ความรู้สึก ประสบการณ์ต่าง ๆ กรอบมองโลก ความเข้าใจชีวิต เป็นต้น มิติเหล่านี้หากถูกตระหนักรู้จะเป็นจุดเริ่มต้นนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกในรูปแบบใหม่กลายเป็นคุณสมบัติส่วนบุคคลเชิงบวกที่สำคัญเป็นต้นว่า จิตสงบผ่อนคลาย สามารถควบคุมจัดการอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตัวเองได้ เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น มองจุดเด่นจุดด้อยของตัวเองออก รู้จักพัฒนาตัวเอง คำนึงถึงเป้าหมายการดำเนินชีวิตมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม มุ่งมั่นทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นต่อตนเองและสังคม เป็นต้น ดังนั้นการนอนอย่างมีสติจึงเป็นหนึ่งในวิธีการเปลี่ยนแปลงมิติภายในใหม่

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

## การเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษากับการพัฒนามิติภายใน

“จิตตปัญญาศึกษา” เป็นคำซึ่งแปลมาจากภาษาอังกฤษว่า Contemplative Education โดยแนวคิดนี้ถือกำเนิดขึ้น ณ มหาวิทยาลัยยอร์ปะ รัฐโคโลราโด ประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ. 1947 โดย เซอเกียม ตรุงปะ รินโปเช ครูสอนพุทธศาสนาสายวัชรยานและถือว่าเป็นผู้นำจิตวิญญาณคนสำคัญท่านหนึ่งของชาวทิเบต จิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งเพื่อพัฒนามิติภายในตัวเองด้านความคิด ความเชื่อ มุมมองที่มีต่อโลกและชีวิตผ่านกิจกรรมที่หลากหลายจนเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายในตนโดยไม่มีอคติ เกิดจิตสำนึกใหม่ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น มีความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อธรรมชาติ รู้จักเชื่อมโยงสรรพศาสตร์เข้ามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต (มนตรี หลินภู และคณะ, 2565) มุ่งทำความเข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญาและความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งหรือเกิดเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (ประเวส วะสี, 2550) โดยเน้นพัฒนาความตระหนักรู้ การเรียนรู้และเท่าทันมิติโลกภายใน (อารมณ์ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทศนะมุมมองต่อชีวิต โลกและสรรพสิ่ง) ของตนเองโดยการให้คุณค่าการเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ (จุมพล พูลภัทรชีวิน, 2552)

“จิตตปัญญาศึกษา” ประกอบด้วย 3 คำ ได้แก่ “จิต” เป็นส่วนของเจตคติ อารมณ์ความรู้สึกหรือ “หัวใจ (heart)” “ปัญญา” เป็นส่วนของการรู้คิดความมีเหตุผลหรือ “สมอง (head)” และ “ศึกษา” เป็นเรื่องของการ “เรียนรู้ (learning)” การพัฒนา การทำความเข้าใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งจนเกิดปัญญาความรู้ที่กระจ่างแจ้งเมื่อทั้ง 3 คำมาประสมกัน จึงหมายถึงการศึกษาที่มุ่งเรียนรู้เรื่องหัวใจหรือจิตเพื่อให้เกิดปัญญาความรู้แจ้ง กล่าวคือ การศึกษาที่ใช้จิตเป็นฐานทำให้เกิดปัญญา ปัญญาชนิดนี้ไม่ใช่ปัญญาที่มาจากภายนอกหรือเกิดจากการกระตุ้นจากปัจจัยภายนอกตามกระบวนการศึกษาที่เป็นอยู่ในปัจจุบันซึ่งเอาตัววิชาหรือเนื้อหาเป็นตัวตั้งที่เน้นไปที่การให้ความรู้ การทำความเข้าใจองค์ความรู้ต่าง ๆ ในรูปแบบภววิสัย (objective) กล่าวคือ การพิจารณาความจริงภายนอกตัวโดยแยกส่วนจากชีวิตทั่วกลับมุ่งพัฒนาปัญญาภายในหรือเน้นทำความเข้าใจและปรับเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด เจตคติ ความเชื่อที่มีต่อตนเอง คนอื่น และโลกส่งผลต่อพฤติกรรมการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมรวมถึงตระหนักในคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ

แม้ว่าการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาจะมุ่งพัฒนามิติด้านในเชิงอัตวิสัย (subjective) แต่เชื่อว่าจะละเลยความเป็นจริงด้านนอกหรือความเป็นวิชาการ แต่กลับมีทัศนะที่ว่า เมื่อมนุษย์เกิดการเปลี่ยนแปลงมิติภายในแล้วจะทำให้เห็นความจริงภายนอกชัดเจนขึ้นและรู้จักพินิจพิเคราะห์

และใช้ประโยชน์องค์ความรู้ต่าง ๆ ที่มีอยู่เป็นไปเพื่อการสร้างสรรค์สังคม พัฒนาศักยภาพของ  
ตนเองอย่างต่อเนื่อง เกิดเป็นสติปัญญาที่จะลดตัวตนที่คับแคบ มองเห็นคุณค่าของสรรพสิ่ง  
เพราะภายใต้ “อัตตา” มนุษย์มักจะตีความหมายของสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอกนั้นเป็นไปตาม  
กรอบความคิดความเชื่อ อคติที่มีอยู่ภายในตนซึ่งถูกหล่อหลอมจากการมองโลกแบบยึดตัวเอง  
เป็นศูนย์กลางหรือความเป็น “ตัวกู ของกู” การเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาจะมุ่งพัฒนามิติ  
ภายในจนเกิดเป็นปัญญาที่ยังรู้ความจริงเกี่ยวกับระบบการคิด ความเชื่อ ทักษะคิด เจตคติ  
นิสัยของตัวเองที่ถูกกำกับโดยตนที่เห็นแก่ตัว จากนั้นจะค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด  
กรอบความเชื่อ มุมมองที่มีต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ให้มีความสอดคล้องกับความเป็นจริงและ  
มีเหตุผลให้มากขึ้น กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การมีความจริง ความดี และความงามเป็นตัวประกอบ  
สร้างในตัวตนซึ่งจะนำไปสู่การมองโลกแบบเชื่อมโยง เห็นความเป็นเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกัน  
ไม่แยกตัวเองออกจากธรรมชาติ ไม่ยึดทิฐิมานะหรือเอาตัวเองเป็นใหญ่ที่มุ่งเอาชนะซึ่งกันและกัน  
หรือมองธรรมชาติสิ่งแวดล้อมว่าเป็นทาสรับใช้ตัวที่จะทำอะไรก็ได้จนขาดความเคารพยำเกรง  
แต่กลับให้เกียรติ เห็นคุณค่า และอ่อนน้อมถ่อมตัว นอกจากนี้ยังเป็นการพัฒนามนุษย์ให้เกิด  
การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างถาวร ทั้งภายในและภายนอกในทิศทางที่เป็นบวกมากขึ้น อาทิ  
มีพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ มีจิตดีงาม มีปัญญาถูกต้อง รู้ผิดรู้ถูก รู้ดีรู้ชั่ว อยู่ร่วมกับคนอื่นอย่าง  
เกื้อกูลและคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม และยังเป็นไปเพื่อการรู้จักความพอดี มีชีวิตบนพื้นฐาน  
ของความพอเพียง ไม่ละโมภโลภมาก มีความเมตตากรุณาต่อกัน การเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา  
จึงเป็นการเรียนรู้ที่ตอบโจทย์การพัฒนาคนอย่างแท้จริง เพราะเป็นการเรียนรู้ที่มุ่งเปลี่ยนแปลง  
มิติภายในบุคคลโดยตรงเพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างการรู้คิด (head) เจตคติ (heart) และ  
ทักษะพฤติกรรม (hand)

ดังนั้นการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาจึงมีเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงมิติภายในตน  
2 ระดับที่เชื่อมโยงกันจากระดับภายในสู่ภายนอกหรือจากตัวเองสู่สังคมสิ่งแวดล้อม จาก  
จิตไร้สำนึกสู่จิตสำนึก จากความเห็นแก่ตัวสู่การเห็นแก่ส่วนรวม จากความยึดติดในตัวกูของกู  
เป็นความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์ สอดคล้องตามเป้าหมายที่ ธนา นิลชัยโกวิท และอดิศร  
จันทร์สุข (2559) และประเวศ วะสี (2558) ได้วิเคราะห์ไว้ดังนี้

1. เป้าหมายระดับแรกเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองระดับจิตสำนึกจนเกิดปัญญา  
การหยั่งรู้อย่างลึกซึ้งจนจิตเข้าถึงความดี ความงาม และความจริงแท้ภายในตนเอง มองเห็น  
มิตรภาพระหว่างเพื่อนมนุษย์ เชื่อมโยงตนเองกับสรรพสิ่งอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน เกิดความรัก  
ความเมตตาและมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

2. เป้าหมายระดับที่สองที่ก่อให้เกิดจิตสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวม มีจิตสำนึกสาธารณะ ด้วยการสำนึกในการอยู่ร่วมกันและพร้อมที่จะทุ่มเทเสียสละเพื่อลงมือกระทำให้องค์กร สังคม หลุดพ้นจากวิกฤตการณ์ของมนุษย์ที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน

กล่าวได้ว่าเป้าหมายการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษามุ่งพัฒนามิติภายในมนุษย์เป็นสำคัญ หากมนุษย์พัฒนาดีแล้ว ทุกสิ่งอย่างจะพัฒนาตามไปด้วยไม่ว่าจะเป็นสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ การเมือง หรือแม้แต่เทคโนโลยี เพราะสิ่งเหล่านี้จะถูกขับเคลื่อนด้วยน้ำมือมนุษย์ ขณะเดียวกัน มนุษย์ก็ถูกผลักดันมาจากมิติภายในอีกชั้นหนึ่ง หากมิติด้านในประกอบสร้างด้วยความจริง ความดีและความงามจะส่งผลต่อมิติภายนอกตามลำดับดังคำกล่าวที่ว่า “เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว” กล่าวคือ เมื่อจิตใต้สำนึกเปลี่ยน ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมจึงเปลี่ยน เมื่อพฤติกรรมเปลี่ยนสังคมจึงเปลี่ยนตามและเมื่อสังคมเปลี่ยน สิ่งแวดล้อมจึงอยู่ได้และสะท้อนมาเกื้อกูลต่อมวลมนุษย์และสรรพชีวิตทั้งหลาย

การพัฒนามนุษย์ด้านมิติภายในนั้นจะต้องมีความเชื่อมั่นในธรรมชาติพิเศษที่เป็นส่วนเฉพาะของมนุษย์ คือ เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ พัฒนาได้ ศึกษาได้ หรือเป็นสัตว์ที่เรียนรู้ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2544) ซึ่งเป็นไปตามมโนทัศน์พื้นฐานของการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่ว่า (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสุข, 2559; ประเวศ วะสี, 2558)

1. เชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ กล่าวคือ เชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง เปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์พืชที่มีศักยภาพในการเจริญเติบโต เมื่อเงื่อนไขต่าง ๆ พร้อม เป็นการสร้างเงื่อนไขให้ศักยภาพภายในที่มีอยู่แล้วสามารถพัฒนาขึ้นเพื่อให้เกิดการเติบโตจากภายใน จิตของมนุษย์ผู้นั้นก็จะเติบโตไปเป็น “จิตใหญ่” ให้ร่มเงาแก่ตนเองและผู้อื่นได้ มีความจริง ความดี และความงามภายในตนเอง

2. เชื่อมั่นในกระบวนทัศน์แบบองค์รวม กล่าวคือ ทักษะที่มองเห็นว่า ธรรมชาติ สรรพสิ่ง คือการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันทำให้การปฏิบัติต่อสรรพสิ่งไม่แยกส่วนจากชีวิต มองเห็นว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งและสรรพสิ่งเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ ไม่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางของจักรวาลแต่เน้นความเป็นหนึ่งเดียวระหว่างการเปลี่ยนแปลงตัวเองและการเปลี่ยนแปลงโลก การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงทั้งภายในภายนอก ไม่แยกวิชาออกจากคน ไม่พัฒนาด้านใดโดยตัดขาดจากความเป็นจริงของสังคม ไม่แยกมนุษย์ออกจากเงื่อนไขทางประวัติศาสตร์ เศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรม เชื่อมโยงความจริง ความดี ความงามไว้ด้วยกัน ไม่ได้แยกความจริงข้างนอกออกจากคุณค่าทางจิตใจ มุ่งให้เกิดสมดุลทั้งฐานหัว ฐานใจ ฐานกาย ทำให้เกิดการ

เรียนรู้ที่มีความหมายหลากหลายมิติเป็นพหุปัญญาเชื่อมโยงตนเองกับคนอื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม กลายเป็นเนื้อเดียวกันเกิดเป็นชุมชนการเรียนรู้ที่เป็นพลวัตขับเคลื่อนไปสู่ความจริงแท้ที่เข้าใจตัวเอง ชีวิตและโลกพร้อมกับการเรียนรู้ที่สร้างความสัมพันธ์ การเป็นกัลยาณมิตรต่อเพื่อนมนุษย์ การรู้จักคุณค่าของธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

สรุปได้ว่า การเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนามิติภายในตัว ด้านความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรมจนเกิดจิตสำนึกที่ตื่นาม ค้นพบความจริง ความดี และความงาม ภายในตัวเองทำให้มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเอง คนอื่น สังคม และธรรมชาติสิ่งแวดล้อม อย่างเป็นเนื้อเดียวกันที่เป็นปัจจัยอิงอาศัยซึ่งกันและกัน เกิดสติปัญญาที่จะพัฒนาศักยภาพตัวเองอย่างต่อเนื่องด้วยการเรียนรู้ รู้จักวิเคราะห์ศาสตร์ต่าง ๆ เข้ามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต การสร้างสรรค์ประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับสังคม เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้มนุษย์เกิดความสมดุล ทั้งด้านารรู้คิด ด้านเจตคติ ด้านพฤติกรรม ซึ่งจะช่วยให้กลายเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์มีความเมตตา กรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ อ่อนน้อมถ่อมตนต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ลดอัตตาตัวตนและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากขึ้น

### การนอนภavana: เครื่องมือสำหรับพัฒนามิติภายในให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน

การนอนภavanaเป็นเครื่องมือรูปแบบหนึ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา โดยเฉพาะการสร้างความรู้ตระหนักรู้ให้เกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียนเพื่อเตรียมความพร้อมด้านจิตใจให้กับผู้เรียน หรือเตรียมสภาพจิตให้มีกำลังก่อนที่จะนำไปใช้พิจารณาในขั้นของการเรียนรู้ส่งผลให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อุปมาเหมือนการปลูกข้าวจะต้องเตรียมดินให้มีความพร้อม ได้แก่ ไถ คราด เป็นต้น เพื่อปรับสภาพดินให้ร่วนซุยก่อนจะหว่านเมล็ดพันธุ์ข้าวลงไป ข้าวถึงจะเจริญงอกงามได้ เช่นเดียวกัน สภาพจิตของผู้เรียนต้องมีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย เป็นตัวของตัวเอง อยู่กับปัจจุบันขณะให้มากที่สุดเพราะสภาพจิตเช่นนี้จะเป็พื้นที่มีมิติภายในที่เหมาะสมในการเพาะปลูกปัญญาให้เกิดขึ้น

เครื่องมือการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่มุ่งเปลี่ยนแปลงมิติภายในตัวผู้เรียนเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้นั้นทำได้หลายวิธี เช่น การสวดมนต์ โยคะ การเดิน งานศิลปะต่าง ๆ การเจริญสติ การปลีกิเวก กิจกรรมอาสาสมัคร ชีกง การจัดดอกไม้ เป็นต้น (สุพิชญา โคทวิ, 2553) บทความนี้ ผู้เขียนมุ่งนำเสนอการพัฒนาจิตภายในตนเองผ่านการเจริญสติในอิริยาบถนอนด้วยการตามรู้สัมผัสบริเวณต่าง ๆ ทั้งร่างกาย ครู อาจารย์ หรือกระบวนการสามารถนำไป



ประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนสอนในรายวิชาต่าง ๆ ได้หรือจะจัดในรูปแบบกิจกรรมเสริมก็ได้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความผ่อนคลายรู้สึกสงบ เป็นอิสระจากความนึกคิดปรุงแต่งทั้งหลายที่เป็นสาเหตุทำให้ภาวะจิตของผู้เรียนเกิดความวิตกกังวล สับสนวุ่นวายหรือเป็นทุกข์บีบคั้นและช่วยให้คลื่นสมองมีความถี่ต่ำเหมาะสมแก่การเรียนรู้ อีกทั้งอิริยาบถนอนยังเป็นท่าทางที่หลาย ๆ คนชื่นชอบโดยเฉพาะนักเรียน นักศึกษาที่มีความเครียดเป็นทุนเดิมอยู่แล้วอันเกิดจากการเรียนรู้ในรายวิชาหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้น กิจกรรมนี้ใช้เวลาประมาณ 15 - 20 นาที มีขั้นตอนเป็นไปตามลำดับ ดังนี้

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



1



2

**ภาพที่ 1** การพัฒนามิติภายในตนเองผ่านการเจริญสติในอิริยาบถนอน

- (1) นั่งเป็นวงกลมโดยให้หันหลังเข้าหาวงกลมด้านใน และนั่งให้ห่างกันพอประมาณหรือไม่ชิดกันจนเกินไป
- (2) นั่งเป็นแถวโดยจัดให้เป็นแถว แถวละจำนวน 10 - 15 คน ให้แถวที่ 1 กับแถวที่ 2 หันหลังเข้าหากัน แถวที่ 3 กับแถวที่ 4 ทำเช่นเดียวกัน หากมีจำนวนแถวเพิ่มขึ้นก็ให้ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ นั่งห่างกันพอประมาณ เพื่อให้สามารถล้มตัวลงนอนได้โดยที่ไม่มีอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใด สัมผัสกับอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของคนอื่น ๆ



2. ให้ผู้เรียนค่อย ๆ ล้มตัวลงนอนโดยให้นอนหงาย (อาจจะมียูเปอร์เสริม เช่น หมอน ที่รองนั่ง เป็นต้น) วางแขนทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัวหรืออาจจะประสานกันบริเวณหน้าท้อง จากนั้นให้ผู้เรียนค่อย ๆ กลับตัวอย่างผ่อนคลายเหมือนกับว่ากำลังจะนอนโดยให้ทำความรู้สึกว่าการกำลังนอนอยู่ที่ห้องส่วนตัว

3. เริ่มกระบวนการเจริญสติ (body scan) ทัวร่างกายในท่านอน โดยครู อาจารย์ หรือ กระบวนการผู้ทำหน้าที่จะต้องใช้การพูดผ่านน้ำเสียงที่ทำให้ความรู้สึกผ่อนคลาย สงบ ไม่ช้าหรือ เร่งจนเกินไป ค่อย ๆ ดึงความรู้สึกตัวของผู้เรียนให้เข้ามาสัมผัสรับรู้กับอวัยวะส่วนต่าง ๆ โดย ค่อย ๆ ไต่ไปที่ละส่วนเรื่อย ๆ ตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายเท้า จากนั้นไล่กลับจากปลายเท้าจรดศีรษะ หากรู้สึกว่ามีภาวะความผ่อนคลายเกิดขึ้นมากที่สุด กระบวนการสามารถหยุดการพูดได้ เพื่อให้บรรยากาศเข้าสู่ความเงียบซึ่งอาจจะมีผู้เรียนบางคนหลับ แต่ไม่ควรกังวลใจปล่อยให้ กระบวนการเลื่อนไหลไปตามธรรมชาติ (การพูดศึกษาได้จาก: บทพูดสำหรับกระบวนการเพื่อ สร้างสติในท่านอน) ขั้นนี้ถือว่าเป็นแก่นของการเจริญสติในท่านอนซึ่งอาจจะใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที หรืออาจจะมากหรือน้อยกว่านั้นตามความเหมาะสม

### **บทพูดสำหรับกระบวนการเพื่อสร้างสติในท่านอน**

ขอให้ทุกคนนอนหงายสบาย ๆ วางอวัยวะทุกส่วนราบกับพื้นและถ่ายเทน้ำหนัก ของร่างกายไปที่พื้น วางมือทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัวโดยไม่แบมือหรือกำมือแน่นจนเกินไป แล้วค่อย ๆ กลับตาทั้งสองข้างลงอย่างแผ่วเบาเหมือนเรากำลังนอนหลับในตอนกลางคืน ไม่กดเปลือกตาจนเกินไป สังเกตทุกส่วนในร่างกายว่าส่วนไหนเกร็งบ้างแล้วให้รับรู้ส่วนนั้น จากนั้นให้ผ่อนคลายอย่างเป็นธรรมชาติ เมื่อร่างกายทุกส่วนผ่อนคลายแล้วให้เรานำ ความรู้สึกมาสัมผัสบริเวณท้ายทอยของศีรษะรับรู้ส่วนนั้นว่ารู้สึกอย่างไร หากรู้สึกเจ็บ ก็ให้รับรู้ว่าเป็นและขยับเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย จากนั้นค่อย ๆ เลื่อนลงมาที่บริเวณ ลำคอ ต้นคอ มีอาการเกร็งหรือไม่ บิดซ้ายบิดขวาเกินไปหรือเปล่า ถัดไปเลื่อนลงมาที่ไหล่ ทั้งสองข้างและนำความรู้สึกมาสัมผัสที่ไหล่ขวา ต้นแขนขวา ไหล่ที่แขนและมือขวา รับรู้ ฝ่ามือขวารู้สึกอย่างไร จากนั้นย้ายไปสัมผัสที่ไหล่ซ้าย เลื่อนมาที่ต้นแขนซ้าย แขน มือซ้ายและนิ้วตามลำดับ เลื่อนมาสัมผัสรับรู้บริเวณแผ่นหลังที่สัมผัสกับพื้น หากรู้สึกเย็น ก็เพียงแค่ว่าเย็น ค่อย ๆ เลื่อนลงมาที่สะโพกและก้นกบทั้งสองข้าง มีด้านไหนปวด หรือไม่ ขยับให้น้ำหนักเท่า ๆ กัน จากนั้นค่อย ๆ เลื่อนลงมาที่ต้นขาทั้งซ้ายและขวา รับรู้

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นบริเวณนั้น น่องขา ส้นเท้าที่วางกับพื้นรู้สึกอย่างไร บริเวณฝ่าเท้าที่สัมผัสกับอากาศเป็นอย่างไร นิ้วเท้าด้านขวาตั้งแต่นิ้วโป้งไล่ไปถึงนิ้วก้อยรู้สึกอย่างไร ทำความรู้สึกให้เกิดขึ้นจากนั้นรับรู้ที่เท้าด้านซ้าย ฝ่าเท้า นิ้วเท้าทั้ง 5 นิ้ว เมื่อรับรู้แล้วให้ไล่ขึ้นมาจากปลายเท้ามาบนหลังเท้าหน้าแข้งทั้งสองข้างรู้สึกอย่างไร หัวเข่าด้านซ้ายและขวาด้านหน้าต้นขาทั้งสองข้าง รับรู้บริเวณท้องน้อยว่ามีการขม่วท้องหรือท้องกำลังยุบหรือพอง จากนั้นเลื่อนขึ้นมารับรู้บริเวณหน้าอกด้านซ้ายรับรู้ถึงการเต้นของหัวใจว่าเต้นปกติหรือไม่เร็วหรือช้าเกินไป เลื่อนขึ้นไปที่ลำคอ ใต้คาง คาง มาที่ริมฝีปากล่างรับรู้สัมผัสระหว่างริมฝีปากล่างกับริมฝีปากบนขบกันพอประมาณ จากนั้นเอาความรู้สึกไปวางไว้บริเวณเหนือริมฝีปากบนกับปลายจมูก รับรู้ลมหายใจที่กำลังเข้าและออกอย่างผ่อนคลาย หายใจเข้าด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย หายใจออกด้วยความสบาย ปล่อยลมหายใจอย่างเป็นธรรมชาติ แม้มีความคิดใดเกิดขึ้นก็เพียงแต่ปล่อยวางแล้วกลับมาอยู่ที่ลมหายใจ หายใจเข้าด้วยความผ่อนคลาย หายใจออกด้วยความสบาย...ผ่อนคลาย...สบาย...(เจียบสักระยะ)...ขอให้ทุกคนปลุกตัวเองให้ตื่นด้วยการสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ และผ่อนออกยาว ๆ สัก 3 ลมหายใจ จากนั้นเลื่อนขึ้นมาสัมผัสความอบอุ่นที่เปลือกตา ตอนนี้ดวงตารู้สึกอย่างไรบ้างแล้วค่อย ๆ ลืมตา

หมายเหตุ ปรับประยุกต์ตามความเหมาะสม

4. กระบวนกรค่อย ๆ ใช้น้ำเสียงให้กลับมาเหมือนเดิม (หากมีการหยุดในขั้นที่ผ่านมา) ในการตามรู้อวัยวะส่วนต่าง ๆ โดยกระตุ้นให้ผู้เรียนรับรู้สัมผัสบริเวณส่วนใดส่วนหนึ่งที่สัมผัสได้ชัดเจนที่สุดเพื่อค่อย ๆ ปลุกผู้เรียนให้รู้สึกตัวตื่น เช่น ท้ายทอย แผ่นหลัง ลมหายใจ เป็นต้น

5. ให้ผู้เรียนค่อย ๆ กำมือทั้งสองข้างให้แน่นขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อเกร็งอวัยวะตามข้อนิ้วมือพร้อมกับสูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดและกลั้นไว้ระยะหนึ่ง จากนั้นให้ปล่อยมือและนิ้วออกพร้อมกับผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ อย่างผ่อนคลาย อาจจะทำสัก 2 - 3 ครั้ง

6. ให้ผู้เรียนค่อย ๆ กระดกปลายเท้าทั้งสองข้างเข้าหาลำตัวหรือเหยียดปลายเท้าออกให้เกร็งที่สุดพร้อมกับสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ กลั้นไว้ระยะหนึ่ง จากนั้นค่อย ๆ ปล่อยปลายเท้าอย่างช้า ๆ พร้อมกับผ่อนลมหายใจออกอย่างผ่อนคลาย อาจจะทำสัก 2 - 3 ครั้ง เพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกถึงการตื่นอย่างเต็มที่

7. ให้ผู้เรียนเคลื่อนความรู้สึกมาสัมผัสรับรู้บริเวณเปลือกตาทั้งสองข้างที่กำลังปิดอยู่ ทำความรู้สึกอบอุ่นบริเวณดวงตาสักครู่ จากนั้นให้ค่อย ๆ ลืมตามองอย่างช้า ๆ และสัมผัสสิ่งที่อยู่ด้านบนที่ดวงตามองเห็น เมื่อเห็นชัดเจนแล้วจึงค่อยให้ลุกขึ้นนั่ง

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

## บทสรุป

การเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการสร้างปัญญาภายในที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกใหม่ ประกอบสร้างตัวตนให้บูรณาภาพด้วยความจริง ความดีและความงาม เห็นคุณค่าของสรรพสิ่ง อ่อนน้อมถ่อมตนต่อธรรมชาติ เคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน คำนึงถึงส่วนรวมก่อเป็นความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์มีดุลยภาพระหว่างกาย จิต ปัญญา และสังขม เครื่องมือการจัดการเรียนรู้อีกรูปแบบหนึ่งตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ได้แก่ การนอนอย่างมีสติเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ที่จะช่วยให้ภาวะจิตของผู้เรียนมีความสงบ ผ่อนคลาย เป็นสมาธิซึ่งเหมาะสมสำหรับสร้างการตระหนักรู้ตนเองให้กับผู้เรียนก่อนที่จะเรียนรู้ในรายวิชาต่าง ๆ หรือดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ใด ๆ

วิธีสร้างการตระหนักรู้ในท่านอนจะต้องให้ผู้เรียนค่อย ๆ ทำความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้นทั่วอวัยวะร่างกาย มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกขณะ ติดตามหรือจินตนาการไปตามเสียงพูดของผู้ทำหน้าที่เป็นกระบวนการ วางร่างกายราบกับพื้นในท่านอนหงายอย่างผ่อนคลาย ปลดปล่อยอวัยวะทุกสัดส่วนอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ฝืนหรือเกร็ง ปลดปล่อยความคิดความรู้สึกให้สบายให้มากที่สุด สัมผัสรับรู้ร่างกายตั้งแต่ศีรษะไล่ลงไปถึงปลายเท้า จากปลายเท้าไล่ขึ้นไปจนถึงศีรษะ รับรู้ความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นตามอวัยวะส่วนต่าง ๆ เครื่องมือการเรียนรู้เช่นนี้ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย พฤติกรรม อารมณ์ความรู้สึกที่ปรากฏขึ้น ตลอดจนความคิดความเชื่อ กรอบการมองโลก ทัศนคติหรือการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ผลที่ได้จะช่วยให้ผู้เรียนเป็นอิสระ ปลดปล่อยความวิตกกังวลต่าง ๆ เข้าใจและผ่อนคลายอารมณ์ของตนเองได้ จิตสงบเป็นสมาธิ สภาพจิตใจเป็นตัวของตัวเองเกิดความเชื่อมั่นซึ่งจะขยายผลไปสู่การมีพฤติกรรมเชิงบวกต่อสังคมรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นกรอยู่ร่วมกับคนอื่นด้วยความเมตตากรุณา ความสำนึกต่อส่วนรวมและเห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

## เอกสารอ้างอิง

- จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2552). จิตตปัญญาศึกษา: รุ่งอรุณแห่งจิตสำนึกใหม่ทางการศึกษา. **จุลสารประชาคมประกันคุณภาพการศึกษา**. 7(5).
- ธนา นิลชัยโกวิท และอดิสร จันทรสข. (2559). **ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง: คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กุสยาด.
- ประเวศ วะสี. (2550). ความเป็นมนุษย์กับการเข้าถึงสิ่งสูงสุด ความจริง ความดี ความงาม. ใน **การประชุม 8<sup>th</sup> HA National Forum: Humanized Healthcare ครั้งที่ 8**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล.
- ประเวศ วะสี. (2558). **ระบบการศึกษาที่แก้ความทุกข์ยากของคนทั้งแผ่นดิน**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2544). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- มนตรี หลินภู, เบญจวรรณ ชัยปลัด, ไตรรงค์ เปลี่ยนแสง, ศรวัส ศิริ, เลเกีย เขียวดี, และธิดารัตน์ พรหมมา. (2565). ระเบิดจากข้างในสู่การใช้ชีวิตด้วยจิตตปัญญาบูรณาการร่วมกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง: ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้. ใน **การประชุมวิชาการทางจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 10**. (น. 214 - 231). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุพิชญา โคทวิ. (2555). **จิตตปัญญาศึกษาทางเลือกใหม่ของการศึกษาไทย**. ค้นเมื่อ 31 พฤษภาคม 2566, จาก [https://dcms.thailis.or.th/dcms/dccheck.php?Int\\_code=2&RecId=939&obj\\_id=9142](https://dcms.thailis.or.th/dcms/dccheck.php?Int_code=2&RecId=939&obj_id=9142)