



การเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา

*Learning Environmental Awareness
base on the Buddhist Philosophy*

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บุญเชิด หนูอิม

ได้รับการสนับสนุนทุนจากงบประมาณเงินรายได้

ประจำปีงบประมาณ 2556

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

153.15
ม438ก

BURAPHA UNIVERSITY LIBRARY



3 2498 00500377 5

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

คำนำ

เราจะพบว่าจากจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ เรื่องของทุกข์และการดับทุกข์นี้ สามารถสะท้อนให้เห็นถึงทรรศนะที่พระพุทธศาสนามีต่อมนุษย์ นั่นคือ พระพุทธศาสนาเชื่อมั่น และให้ความสำคัญแก่ศักยภาพของความเป็นมนุษย์ เพราะพุทธศาสนาเชื่อว่า มนุษย์เราสามารถ เข้าถึงภาวะที่เรียกว่านิพพาน หรือ ภาวะของการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ เช่นเดียวกับ จิตตปัญญาศึกษาที่เชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ ซึ่งจากจุดนี้เองที่อาจกล่าวได้ว่า ในเรื่องของการ สร้างจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมนั้น มนุษย์เราสามารถสร้างทัศนคติที่ดี และจิตสำนึกรักต่อ ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้โดยเริ่มจากการมีมโนธรรมสำนึก ซึ่งการมีมโนธรรมสำนึกนั้น เริ่มขึ้น จากการตั้งใจไว้ชอบ เพราะจิตเป็นตัวนำการกระทำทั้งปวง จิตที่ประกอบด้วยมโนสำนึกชอบ คือ จิตที่ตั้งอยู่บนอธิษฐานธรรม เป็นจิตที่ตั้งมั่นไม่หวาดหวั่นต่อสิ่งใดๆนี้เองที่จะทำให้เกิดสติ และสามารถมองทุกอย่างตามสภาพความเป็นจริง และเมื่อมนุษย์สามารถมองทุกอย่างตามสภาพ ความเป็นจริงได้ มนุษย์ก็จะมองเห็นถึงความเชื่อมโยงกันของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นด้วยเหตุและผล อีก ประการหนึ่งที่สำคัญคือ จิตของมนุษย์เหล่านั้นย่อมพร้อมที่จะเปิดรับองค์ความรู้ใหม่ๆเข้ามาสู่โลก ภายในของตน จากที่กล่าวมานี้ ย่อมเป็นที่แน่ชัดว่า กระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างจิตสำนึกด้าน สิ่งแวดล้อมนั้น ต้องเริ่มต้นที่การเปลี่ยนแปลงภายในของบุคคล ซึ่งก็คือ การมองย้อนกลับไปพูดคุย กับโลกภายในของเรา อันจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในโลกทัศน์ของเรา นั่นคือ การเห็น คุณค่าในตัวเอง โดยการเห็นคุณค่าในตนเองนี้จะทำให้เราตระหนักเข้าใจตนเองว่าเราและสรรพสิ่ง บนโลกใบนี้ต่างก็มีคุณค่าด้วยกันทั้งสิ้น เพราะคุณค่าที่แท้จริงย่อมเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลง ภายใน นั่นคือ เกิดจากการที่เรามองย้อนกลับ แทนที่เราจะมองว่าเราจะได้ประโยชน์อะไรจาก ธรรมชาติ ก็จะกลายเป็นว่าธรรมชาติได้ให้อะไรกับเรา เพราะฉะนั้นคนคนหนึ่งก็จะไม่มองว่าตนเอง นั้นยิ่งใหญ่ หรือเป็นศูนย์กลางใดๆของทุกสิ่ง แต่จะทำให้เราเข้าถึงความจริงในธรรมชาติแวดล้อม ว่าเป็นไปตามระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุและปัจจัย อีกทั้งจะมองทุกอย่างด้วยใจที่เปิดกว้าง และ มองทุกอย่างว่ามันต่างก็อิงอาศัยซึ่งกันและกัน ด้วยเหตุนี้ พอเราเห็นว่าสรรพสิ่งที่รายล้อมอยู่ รอบตัวเรามีคุณค่าต่อชีวิตของเราอย่างไร เราก็จะเริ่มรู้สึกรักและอยากจะมีความรู้สึที่ดีตอบแทน อันจะทำให้เกิดการเกื้อกูลซึ่งกันและกันบนโลกใบนี้

รายงานวิจัยการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา มีเป้าหมายในการ พัฒนาระบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธปรัชญาในการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ที่มีต่อจิตสำนึกด้าน สิ่งแวดล้อม โดยกระบวนการเปลี่ยนแปลงได้นำแนวคิดของจิตตปัญญาศึกษานำมาสร้าง กระบวนการเรียนรู้ การดำเนินการวิจัยได้ส่งเคราะห์งานจากผู้รู้ต่างๆ และได้รับความอนุเคราะห์ จากท่านอาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ อาจารย์มนตรี ทองเพ็ชร และอาจารย์นิคม พุทธา ให้

เริ่มบริการ

- 7 ส.ค. 2558

A00103704

22 ก.ค. 2558

346930 0173066

อภิรักษ์นันทนาการ

สัมภาษณ์แนวทางการการสร้างชุดการเรียนรู้ รวมทั้งเพื่อนกระบวนกรที่ได้ระดมความคิดที่มีต่อชุด
การเรียนรู้ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ที่เป็นต้นธารของสำนักที่มีต่อตนเองและ
สรรพสิ่งขอบคุณนางสาวอชิรพจนินา พลายนาค ที่ช่วยเป็นต้นทางของแหล่งข้อมูลที่สามารถ
นำมาเชื่อมโยง และทักท้อร้อยเรียงเป็นงานวิจัยจนบรรลุเป้าหมาย ขอขอบคุณครอบครัวหนูอิมที่สละ
เวลาที่ก่อร่างสร้างพื้นที่การเรียนรู้ ขอขอบคุณภาควิชาสังคมวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และ
สังคมศาสตร์ที่เปิดทางให้เริ่มต้นการศึกษาเป็นก้าวแรกที่ทำให้กำลังใจ และความกล้าที่หลุดพ้นกรอบ
เดิมๆ สูดถ่ายขอคารวะบรรพชน แผ่นดิน สรรพสิ่งทั้งที่ปรากฏให้เห็น และจิตวิญญาณที่เชื่อมโยง
ให้เราได้มาอยู่ ณ จุดนี้

บุญเชิด หนูอิม

บทคัดย่อ

การเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์รูปแบบ แนวทาง เนื้อหา แนวคิดและปรัชญาพื้นฐานในการสร้างกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา และเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การฝึกอบรมจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการวิจัยจากเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจำนวน 3 ระยะ ระยะที่ 1 ระยะเตรียมการและพัฒนาแนวคิด ดำเนินการวิเคราะห์รูปแบบแนวทาง เนื้อหา แนวคิดและปรัชญาพื้นฐานในการสร้างกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมมาใช้ในการเรียนรู้ตามกระบวนการเรียนรู้ของพุทธปรัชญา ระยะที่ 2 พัฒนาชุดการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 ท่าน ระยะที่ 3 จัดกระบวนการสนทนากลุ่มในประเด็นชุดการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมจำนวน 10 ท่าน ผลการศึกษารูปแบบ แนวทาง เนื้อหา แนวคิดและปรัชญาพื้นฐานในการสร้างกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา พบว่าแนวคิดพื้นฐานเรื่องการสร้างจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม จากจุดร่วมของแนวความคิดทางพุทธปรัชญา และจิตตปัญญาศึกษา คือ เชื่อมมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ การแสวงหาความรู้จึงต้องเริ่มที่ประสบการณ์ของตนเอง มีหลักธรรมพื้นฐาน เรื่องศีล เพื่อก่อให้เกิดความเมตตาและความรัก การเจริญสติวิปัสสนา การฝึกสมาธิ การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การมองสรรพสิ่งด้วยใจที่เปิดกว้าง และเห็นคุณค่าของสรรพสิ่ง สำหรับการพัฒนาคชุดการเรียนรู้การฝึกอบรมจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ได้กำหนดกระบวนการเรียนรู้ไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 คือ การตรวจสอบให้ได้ว่าสิ่งใดที่เป็นการเบียดเบียนไม่ว่าต่อตนเอง ต่อผู้อื่น หรือต่อสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ให้ละลงเสีย นั่นคือสภาวะที่รู้และเข้าใจว่าอะไร สิ่งไหนที่เป็นกุศล และอะไร สิ่งไหนที่เป็นอกุศล โดยกำหนดชุดการเรียนรู้ค้นหาโลกภายใน ขั้นที่ 2 คือ การสร้างระบบการศึกษาที่ทำให้คนมีความสุขจากการที่ได้ให้ ได้รัก ได้เมตตา โดยกำหนดชุดการเรียนรู้ก่อให้เกิดโลกใบใหม่ ขั้นที่ 3 คือ การเฝ้ามองตามความเป็นจริง นั่นคือ การสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น โดยกำหนดชุดการเรียนรู้หนึ่งเดียวกับจักรวาล แนวทางการสร้างชุดการเรียนรู้ยึดหลักตามจิตตปัญญาศึกษาผ่านการปฏิบัติที่มุ่งให้เกิดสมาธิจากความสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ ฝึกสังเกตและมีสติอยู่กับปัจจุบันในรูปแบบต่างๆ ก่อเกิดการใคร่ครวญภายใน มีความละเอียด อ่อนโยนประณีต สัมผัสการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงสรรพสิ่งที่เป็นเหตุปัจจัยเสริมพลังด้วยพิธีกรรมต่างๆ ที่ถูกส่งผ่านจากอดีตสู่ปัจจุบัน

Abstract

Learning Environmental Awareness based on Buddhist Philosophy aimed at analyzing the format, subject matter and fundamental philosophy. The learning process will be instilled as well as develop the training of environmental awareness education by using contemplative education. This is a qualitative research from study documents, in-depth interview and focus group discussion by accumulating data in 3 phases. Phase 1: the preparation and mental development process. In this process, the collected data is analyzing based on the content, idea and fundamental philosophy to create the learning process of environmental consciousness in order to go along with Buddhist philosophical learning process. Phase 2: the development of learning environmental awareness based on Buddhist philosophy by specialists whe 4-participant. Phase 3: the 10-participant group discussion on learning keystones. The findings indicated that the fundamental idea of creating environmental awareness from the mutual point between Buddhist philosophy and contemplative education is the belief in human potentiality. To seek knowledge, it is to start with own experiences, and ones should stick to fundamental of dhamma: precepts for mercy and love, Vipassanā meditation, and mindfulness meditation. Cogitation, openness, and appreciation are needed as well. Environmental Awareness Development through Buddhist Philosophy Learning Kit, according with contemplative practices, sets 3 steps of learning process. The first step is to realize and abstain from any harm to others and surroundings, which is the state of merits-sin realization. In this step, the kit is designed to educate to search for internal world. The second step is to build an educational system that brings merciful givers happiness, that is, it is an educational system that builds up love and mercy. In this step, the kit is designed to create a new world. The third is to observe truth, meaning that to initiate wisdom by stipulating the learning unit united with universe. The path to create the learning kit relies on the contemplative education though practice aiming to meditation calm down physically and mentally. Observation practicing and consciousness to present time in various ways initiates internal consideration as well as delicacy. It touches learning linked to factors and power reinforced by ritual practices from past to present.

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ในชีวิตประจำวันนั้นต้องประสบพบเห็นและเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆมากมาย ซึ่งในการรับรู้และเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ นั้น มนุษย์ทุกคนย่อมมีสัญชาตญาณในการรัก และการป้องกันตนเองอยู่เบื้องหลัง เหตุการณ์ต่างๆ พระพุทธศาสนาก็สอนว่าชีวิตที่ปล่อยไปตามกระแสการบงการของสัญชาตญาณนั้น บางครั้งก็ทำให้เราเป็นสุข และบางครั้งก็ทำให้เป็นทุกข์ ดังนั้นเมื่อมนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงกับสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวได้ มนุษย์จึงจำเป็นต้องตระหนักไว้ว่ากระแสชีวิต ก็คือ กระแสแห่งธรรมชาติเช่นเดียวกับ กระแสธรรมชาติอื่นๆ ซึ่งภายในกระแสดังกล่าวนี้ไม่มีใครเป็นเจ้าของสิ่งใด ไม่มีใครเป็นนาย ไม่มีใครเป็น บ่าว อย่างความสำเร็จที่ผ่านเข้ามาในชีวิตก็คือ ปรากฎการณ์ทางธรรมชาติที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปตาม เงื่อนไชและปัจจัย ซึ่งการรับรู้โลกในลักษณะนี้ พระพุทธศาสนาเชื่อว่าจะช่วยให้เราปลอดภัยจากความทุกข์

แต่อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันนี้จะพบว่าสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวโดยเฉพาะสิ่งแวดล้อม หรือ สภาพแวดล้อมทางธรรมชาตินั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเป็นอย่างมาก ซึ่งสภาพแวดล้อมเหล่านี้หาก มองอย่างผิวเผินก็ดูจะไม่มีมีความสำคัญ และไม่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์เลย แต่หาก เปรียบมนุษย์ในฐานะของสิ่งมีชีวิต เช่นเดียวกับปลา หรือสัตว์น้ำต่างๆ ที่มีน้ำเป็นสิ่งแวดล้อมของตนเอง อย่างแยกไม่ออกแล้ว มนุษย์ก็มีธรรมชาติเป็นสิ่งห้อมล้อมรอบตัวเช่นกัน หากปลาขาดน้ำ ปลาจะอยู่ไม่ได้ เช่นเดียวกับมนุษย์ หากสภาพแวดล้อมรอบตัวถูกทำลายลง ชีวิตมนุษย์ย่อมประสบกับความทุกข์ และไม่สามารถดำรงอยู่ได้เช่นเดียวกัน ดังที่พระพุทธองค์ได้กล่าวถึง กฏอทัปปัจจยตา : หัวใจปฏิจจสมุปบาท ว่า

“เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น

เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป”¹

จากจุดนี้เองทำให้พบว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนแล้วแต่เกิดมีเพราะเหตุปัจจัย หรือเงื่อนไช สิ่งเหล่านี้ ไม่สามารถเกิดขึ้นลอยๆ ขึ้นได้อย่างไม่มีที่มาที่ไป ขณะที่ดำรงอยู่มันก็ต้องอาศัยเงื่อนไชต่างๆ สำหรับดำรง การดำรงอยู่ของมนุษย์ สัตว์ หรือพืช อาศัยพื้นดิน น้ำ อากาศ จึงดำรงอยู่ได้ สิ่งทีกล่าวมานี้ก็ต้องอาศัย สิ่งอื่น ซึ่งรวมทั้งตัวมนุษย์ด้วยเช่นกัน และเมื่อสิ่งต่างๆ เกิดเปลี่ยนแปลงไป ความเปลี่ยนแปลงนั้นก็เป็ผล มาจากเหตุปัจจัยอีกเช่นกัน ดังนั้น สิ่งที่มนุษย์ควรตระหนักก็คือ การที่ธรรมชาติถูกทำลายลงไปในั้น มันย่อม มีเหตุการณ์ หรือเงื่อนไชจำนวนหนึ่งที่ทยอยกันก่อตัวขึ้น (ซึ่งอาจจะมาจากกรที่เราตัดไม้ทำลายป่า ทิ้งขยะ หรือทิ้งของเสียลงสู่น้ำลำคลอง ฯลฯ) แล้วลำดับของเหตุการณ์ที่ต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่นั้นก็ส่งผลให้เกิด ปรากฎการณ์ที่รับรู้ได้ในทุกวันนี้ เช่น พบผู้ใช้แรงงานในเขตนิคมอุตสาหกรรมของจังหวัดระยองเป็นโรคที่

¹ ส.นิ. 16/1, 16/64

เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ, เด็กที่เกิดใหม่ในปัจจุบันนี้เป็นโรคภูมิแพ้กันมากขึ้น หรือ การก่อตัวของโรคสายพันธุ์ใหม่ๆ ที่ล้วนแล้วแต่เป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

ดังที่ได้กล่าวไปแล้วในตอนต้นว่า พระพุทธศาสนามุ่งเน้นการแก้ปัญหาความทุกข์ของชีวิตมนุษย์ และการหลุดพ้นจากวัฏสงสารซึ่งเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคล แต่นั่นต้องไม่ลืมว่าเหตุการณ์ของความทุกข์นั้นมาจากโลกทัศน์ที่ตั้งอยู่บนอวิชชาโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเกิดขึ้นของ “อหังการ” หรือที่ท่านพุทธทาสแปลว่า สัตถาตถาตถาณที่ยึดถือว่าเป็น “ตัวกู” และ “มมังการ” หรือที่ท่านพุทธทาสแปลว่า สัตถาตถาตถาณที่ยึดถือว่าเป็น “ของกู” ซึ่งความรู้สึกว่าเป็นตัวตนหรือที่เรียกกันในภาษาจิตวิทยาตะวันตกว่า “Egoism” ความรู้สึกว่าเป็นตัวตนนี้พระพุทธศาสนา เรียกว่า “อัตตวาทุปาทาน”²

พฤติกรรมที่ถูกผลักดันออกมาจากตัวกู-ของกูนี้จะมีลักษณะเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการของตัวฉัน หรืออัตตา โดยที่การตอบสนองนี้อาจออกมาในรูปของการปกป้องตนเอง เช่น การแย่งกันขึ้นรถเมล์ในช่วงที่เร่งรีบ เป็นต้น ซึ่งตัวอัตตานี้เองที่ก่อให้เกิดความเข้าใจ และการให้ค่าแก่ตัวเองมากกว่าผู้อื่น และมากกว่าความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับโลกธรรมชาติภายนอก ในแง่นี้เองที่ทำให้มนุษย์เกิดความทุกข์ ดังนั้น การหลุดพ้นจากวัฏจักรแห่งความทุกข์ของมนุษย์ ก็คือ การมองโลกอย่างถูกต้อง และสัมพันธ์กับโลกอย่างถูกต้องด้วย³

ด้วยเหตุนี้ ถ้ายึดตัวเองเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่งก็ไม่สามารถสัมพันธ์ หรือปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างถูกต้องได้ เพราะในความเป็นจริงไม่ได้เป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง ธรรมชาติคือความเป็นจริงของสรรพสิ่งคือ ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง คือ ความไม่เที่ยง เมื่อมันมีการเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยงมันจึงไม่อาจทนอยู่ได้ในภาวะใดภาวะหนึ่งได้ตลอดไป ซึ่งความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) เมื่อใช้อธิบายหรือมองสรรพสิ่งในโลกแห่งสังขตธรรม คือ โลกธรรมชาติที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง หรือยังอยู่ในโลกียวิสัย ซึ่งตรงข้ามกับอสังขตธรรม อันได้แก่ นิพพาน⁴ แล้วทำให้เห็นว่าธรรมชาติเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่หมุนเนื่องกันอยู่ แต่เพราะความยึดมั่นในตัวเองและเอาตัวเองเป็นที่ตั้งเป็นศูนย์กลางของทุกอย่าง จึงทำให้ไม่เห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัว ดังนั้น หากเห็นอิทัปปัจจยตา และเข้าใจกฎไตรลักษณ์ ก็เท่ากับว่าลดอุปาทานในตัวเอง ลดความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เพราะมนุษย์จะเห็นความไร้แก่นสารของตัวตนมากขึ้น มนุษย์ก็จะเห็นแก่ตัวน้อยลง ซึ่งเป็นผลทำให้ไม่เบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และไม่เบียดเบียนสิ่งแวดล้อม เพราะเห็นคุณค่าในสรรพสิ่งทั้งหลายว่าแต่ละสิ่งล้วนมีคุณค่าในตัวเอง

ประเด็นนี้เองที่สามารถนำไปสู่แง่คิดในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ซึ่งโยงเข้ากับภาวะจิตใจของมนุษย์เอง เพราะเมื่อมนุษย์เกิดความตระหนักรู้ในตัวเองแล้วย่อมเป็นผลทำให้เกิดการเพิ่ม

² พุทธทาสภิกขุ, แก่นพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ 3 (กรุงเทพมหานคร: ตถาตถา, 2548), หน้า 94.

³ สมภาร พรมทา, พุทธปรัชญา: มนุษย์ สังคม และปัญหาจริยธรรม, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542), หน้า 87.

⁴ พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 9 (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 390.

มิติของการใคร่ครวญด้วยใจ มนุษย์จะสัมผัสได้ถึงคุณค่าและความงามที่ทำให้จิตใจของเราขยายขึ้น โดยเรียนรู้ที่จะรัก เรียนรู้ที่จะให้ และเรียนรู้ที่จะยอมรับความหลากหลายทางความคิดมากขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการที่มนุษย์มีอัตตาตัวตนที่ลดลง⁵ มนุษย์จึงมองเห็นถึงความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ (รวมทั้งตัวมนุษย์เอง) อย่างเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ความคิดแบบแยกส่วนว่าเป็นตัวฉันตัวเธอก็จะหมดไป ท่าทีและการกระทำของมนุษย์ที่มีต่อธรรมชาติก็จะเป็นไปในลักษณะของการเกื้อกูลกัน โดยมีหลักเมตตาธรรมมาเป็นตัวประสานให้มนุษย์มีจิตสำนึกที่เอื้ออาทรต่อธรรมชาติรอบตัวของมนุษย์เอง

ดังนั้นในการที่จะผลักดันให้เกิดกระบวนการทัศน์ใหม่เพื่อการอนุรักษ์ธรรมชาติและสำนึกแผ่นดิน ต้องมุ่งเน้นการสร้างกระบวนการทัศน์ใหม่ การปลูกฝังความตระหนักรู้และการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ความเมตตา จิตสำนึกต่อส่วนร่วม การพัฒนาจิต และฝึกปฏิบัติจนเกิดปัญญาที่แท้จริง ในการศึกษาครั้งนี้ได้ดำเนินการพัฒนาการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญาโดยใช้กระบวนการของจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเป็นการสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในระดับบุคคล ชุมชนและสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบ แนวทาง เนื้อหา แนวคิดและปรัชญาพื้นฐานในการสร้างกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา
2. เพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การฝึกอบรมจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

ขอบเขตการวิจัย

1. วิเคราะห์องค์ความรู้ที่เกี่ยวกับการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามศึกษาของพุทธปรัชญา
2. เรียบเรียง และรวบรวมชุดการเรียนรู้ที่เกิดจากกระบวนการจัดการเรียนรู้จริง
3. พัฒนาชุดการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญาเพื่อเป็นตัวอย่าง และแนวทางในการนำไปใช้ประโยชน์

กรอบแนวคิด หรือทฤษฎีทางการวิจัย

ทำการสังเคราะห์รูปแบบ แนวทาง เนื้อหา แนวคิดและปรัชญาพื้นฐานในการสร้างกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมมาใช้ในการเรียนรู้ ซึ่งเน้นการเรียนรู้ที่มาจากแนวคิดในทางพุทธปรัชญาที่เชื่อในศักยภาพของความเป็นมนุษย์โดยเริ่มจากการให้ผู้ปฏิบัติได้ลงมือทำและเกิดการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ของตนเอง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

พุทธปรัชญา หมายถึงหลักคำสอนเกี่ยวกับความจริง (สัจธรรม) และหลักปฏิบัติ (จริยธรรม) บางประการของพระพุทธศาสนาที่นำมาศึกษาวิเคราะห์ด้วยการใช้เหตุผลตามวิธีการของปรัชญา ซึ่งตาม

⁵ จิรฐกาล พงศ์ภคเดียร, จิตตปัญญาศึกษา: การเรียนรู้จิตสำนึกใหม่, (กรุงเทพมหานคร: แปลนพริ้นติ้ง, 2553), หน้า 34.

ความหมายนี้พุทธปรัชญาจะจำกัดวงอยู่ในส่วนที่เป็นศาสนธรรมของพระพุทธศาสนาเท่านั้น จะไม่รวมไปถึงส่วนที่เป็นศาสนา ศาสนบุคคล ศาสนพิธี และศาสนสถาน⁶

ปฏิจจนุปบาท ประกอบด้วยคำ 3 คำ คือ ปฏิจจ+สัม+อุปาบาท = ปฏิจจนุปบาท แปลว่า การอาศัยกันและกันเกิดขึ้นของสรรพสิ่ง หรือ การที่สรรพสิ่งอาศัยกันและกันจึงเกิดขึ้น ถือว่าเป็นกฎแห่งชีวิตและกฎธรรมชาติ เป็นหลักความจริงที่มีอยู่แล้วตามธรรมดา นอกจากนี้ยังมีคำอื่นที่สามารถเรียกแทนคำว่าปฏิจจนุปบาทได้ ดังนี้ เช่น

ปัจจัยการ หมายถึง อาการที่เป็นปัจจัยของกันและกัน หรือ อาการ หรือ ปราภฏการณทั้งหลายเกิดขึ้นไปเพราะปัจจัยต่างๆ

อิทัปปัจจยตา หมายถึง กฎที่ว่าด้วยเหตุผลสากลที่ว่า "เพราะมีสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น"⁷

หรือสามารถสรุปได้ว่า ทั้งปฏิจจนุปบาทและอิทัปปัจจยตา หมายถึงการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน, ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นพร้อม, การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันๆ จึงเกิดขึ้น มีองค์หรือหัวข้อ 12 อันได้แก่ อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรามรณะ⁸

จิตตปัญญาศึกษา หมายถึงการศึกษาที่เน้นการพัฒนาจิตใจ และปัญญา อย่างแท้จริง ทำให้เข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ทั้งในตนเองและในสิ่งต่างๆ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน (personal transformation)

ปรัชญาและแนวคิดพื้นฐาน หมายถึงชุดความคิด หรือความเชื่อพื้นฐาน ทฤษฎีและแนวคิดที่ใช้เป็นหลักในกระบวนการอบรม เป็นตัวกำหนดแนวทางในการจัดการอบรม และกระบวนการเรียนรู้

กระบวนการเรียนรู้ หมายถึงการกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ เนื้อหา กระบวนการ และกิจกรรมในการฝึกอบรม และยังหมายรวมถึงการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในตัวผู้เข้าร่วมกระบวนการอบรมด้วย

จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึงภาวะที่จิตตื่นและรู้สึกตัวที่บ่งบอกความรับผิดชอบตามหลักเหตุและผล

⁶ สุนทร ฐรังษี, พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ 3 (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550), หน้า 10.

⁷ ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, ปรัชญาตะวันออก, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2536), หน้า 198.

⁸ พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 20 (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2554), หน้า 252.

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถนำชุดการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา ไปเผยแพร่และประยุกต์ใช้ในชุมชน สถาบันการศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทั้งภาครัฐและเอกชน
2. ให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ เข้าใจตนเอง หรือบทบาท ภารกิจของตน รู้จักความรัก เข้าใจ และเสียสละ
3. เกิดความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ที่ช่วยกันดูแล เกื้อกูลสรรพสิ่งร่วมกันอย่างมีความหมายหรือให้ความสำคัญกับสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญานั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อเรื่องของสิ่งแวดล้อม โดยพิจารณาจากหลักธรรมคำสอนตลอดจนพุทธปรัชญาที่มีต่อเรื่องของมนุษย์และธรรมชาติแวดล้อม และใช้แนวคิดทางด้านจิตตปัญญาศึกษาในส่วนของกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้เกิดจิตสำนึกใหม่ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมและต่อตัวมนุษย์เอง ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อประโยชน์ต่อการวิจัย โดยเสนอตามลำดับดังนี้

แนวคิดของพระพุทธศาสนาที่มีต่อเรื่องสิ่งแวดล้อม

1. ทรรศนะของพระพุทธศาสนาที่มีต่อเรื่องสิ่งแวดล้อม

ก่อนที่จะกล่าวถึงเรื่องของหลักธรรมคำสอนที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในทรรศนะของพระพุทธศาสนา มีความสำคัญและจำเป็นที่ต้องทราบก่อนว่า ศาสนาพุทธมองธรรมชาติแวดล้อมโดยภาพรวมอย่างไร ซึ่งในการบรรยายโลกทางกายภาพ ดูเหมือนจะมีการแสดงออกและบรรยายธรรมชาติในพระไตรปิฎกอยู่สองแบบ คือ การบรรยายที่แท้จริง กับการเปรียบเทียบ ทั้งสองแบบถูกดึงออกมาจากเรื่องราวของชีวิตและสิ่งแวดล้อมในสมัยนั้น ซึ่งได้แก่ภูมิภาคทางตอนเหนือของประเทศอินเดีย ชาดก (เรื่องเกี่ยวกับอดีตของพระพุทธเจ้า) ทั้งหลายล้วนบรรยายถึงความสวยงามและความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ แต่เมื่อกาลเวลาได้ล่วงเลยผ่านไป เมื่อมีนครต่างๆ เกิดขึ้น มนุษย์ก็ทำให้เกิดสภาพแวดล้อมของความเป็นเมือง ซึ่งสภาพดังกล่าวนี้ย่อมส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศวิทยาของธรรมชาติ นับตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนกระทั่งยุคปัจจุบัน⁹

อย่างไรก็ตามแนวความคิดของพระพุทธศาสนาที่มีต่อธรรมชาติ ย่อมแตกต่างจากศาสนาเทวนิยมทั่วไปที่ถือว่าพระเจ้าเป็นผู้สร้างโลก ดังนั้นทรรศนะที่ถือว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นไปเพราะอำนาจของพระเจ้าย่อมไม่มีปรากฏในพระไตรปิฎก ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวได้ว่าปรากฏการณ์ธรรมชาติทั้งหลาย สามารถอธิบายได้ตามกฎของปัจจัยแห่งการพึ่งพาอาศัย (ปฏิจลสมุปบาท) นั่นคือ

1. เมื่อสิ่งนี้อยู่ สิ่งนั้นก็อยู่
2. สิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนั้นก็เกิดขึ้น
3. เมื่อสิ่งนี้ไม่ใช่ สิ่งนั้นก็ไม่ใช่
4. สิ่งนี้หยุด สิ่งนั้นก็หยุด

⁹ จัตรสูมาลย์ กบิลสิงห์, Man and nature, A cross-cultural perspective: มนุษย์กับธรรมชาติ เสี่ยงใคร่ครวญจากภูมิปัญญาตะวันออก-ตะวันตก, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536), หน้า 265-266.

ดังนั้น ในกรณีของโลก ในอัครคัมภีร์สุตตร ซึ่งเป็นพระสูตรหนึ่งในพระไตรปิฎกที่กล่าวถึงเรื่องราวของการสร้างโลกจึงให้เรื่องราวอธิบายไว้ว่า “มีสมัยบางครั้งบางคราวโดยล่วงระยะเวลาที่ยาวช้านาน ที่โลกนี้จะพินาศ เมื่อโลกกำลังพินาศอยู่โดยมากเหล่าสัตว์ย่อมเกิดในชั้นอากาศสรรพหิม สัตว์เหล่านั้นได้สำเร็จทางใจ มีปิติเป็นอาหาร มีรัศมีชานออกจากกายตนเอง สัญจรไปได้ในอากาศ อยู่ในวิมานอันงาม สถิตอยู่ในภพนั้นสิ้น กาลที่ยาวช้านาน ที่โลกนี้จะกลับเจริญ เมื่อโลกกำลังเจริญอยู่ โดยมากเหล่าสัตว์พากันจุติจากชั้นอากาศสรรพหิมลงมาเป็นมนุษย์และสัตว์นั้นได้สำเร็จทางใจ มีปิติเป็นอาหาร...และเป็นเช่นนั้นกาลที่ยาวช้านาน”

หลังจากนั้น เกิดวันดินลอยอยู่บนน้ำทั่วไป ๖ วันดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส สัตว์ทั้งหลายเกิดความอยากขึ้นแล้วเริ่มบริโภค ในขณะที่บริโภคอยู่นั้น รัศมีกายของสัตว์เหล่านั้นก็หายไป จากนั้นดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ก็ปรากฏ ดวงดาวนักษัตรทั้งหลายก็ปรากฏ เมื่อนั้นกลางคืนและกลางวัน เดือนและปีก็ผ่านไป สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกายแข็งกล้าขึ้นทุกที บางพวกมีผิวพรรณงาม บางพวกมีผิวพรรณไม่งาม พระสูตรดำเนินต่อไปแบบนี้ และในที่สุดวิวัฒนาการของสังคมมนุษย์ก็เกิดขึ้นทั้งหมด สำหรับส่วนของพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ว่าจะถูกคุณธรรมหรือไม่ ล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อวิถีทางธรรมชาติ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงอธิบายสถานการณ์ไว้ในแนวทางของเหตุและผล ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด พระราชาเป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม สมัยนั้นแม้พวกข้าราชการก็เป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม เมื่อพวกข้าราชการไม่ตั้งอยู่ในธรรม สมัยนั้น แม้พราหมณ์คฤหบดีก็เป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม ดังนั้น แม้ชาวนิคมนและชาวชนบทก็ไม่ตั้งอยู่ในธรรม เมื่อเป็นเช่นนี้ หมู่ดาวนักษัตรก็ย่อมหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ ค่ำและวัน เดือนและกึ่งเดือน ฤดูและปีหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ ลมก็เดินผิดทาง ไม่ต้องตามฤดูกาล ดังนั้น เทวดาจึงขุ่นเคือง เมื่อเป็นเช่นนี้ เทวดาจึงทำให้เกิดฝนตกไม่เพียงพอ ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล ข้าวกล้าทั้งหลายก็สุกไม่เสมอกัน มนุษย์ผู้บริโภคข้าวที่สุกไม่เสมอกันย่อมเป็นผู้มีอายุน้อย มีผิวพรรณเศร้าหมอง มีกำลังน้อย มีอาพาธมาก”

ในทางตรงกันข้าม เมื่อใดที่พระราชาเป็นผู้ตั้งอยู่ในธรรม ข้าราชการและบุคคลอื่น ๆ ก็เช่นกัน พระจันทร์และพระอาทิตย์หมุนเวียนสม่ำเสมอ สิ่งอื่นๆ ก็เช่นกัน จากพระสูตรดังกล่าวนี้สามารถกล่าวได้ว่า ฝนเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการดำรงอยู่ของพืชและสิ่งมีชีวิตอื่นๆ บนโลก เมื่อเป็นเช่นนั้น ยามไม่มีฝนเป็นเวลานาน ประกอบกับการปรากฏของพระอาทิตย์ดวงที่ 2 ถึงพระอาทิตย์ดวงที่ 7 พืชทุกชนิดและต้นไม้รวมทั้งสิ่งอื่นๆ ก็ถึงกาลอวสาน¹⁰

ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นที่แน่ชัดว่าในทรรศนะของพระพุทธศาสนา สิ่งต่างๆ ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ตามกฎแห่งเหตุและปัจจัย ที่แสดงให้เห็นว่าเหตุและผล ลำดับของเหตุการณ์ มีบทบาทที่สำคัญต่อธรรมชาติ นั่นคือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏการณ์ธรรมชาติ หรือกระบวนการธรรมชาติ ไม่มีอะไรที่เป็นไปตาม

¹⁰ พระไตรปิฎก สุตตันตปิฎก (ฉบับหลวง) อัครคัมภีร์สุตตร

อำนาจของใคร ซึ่งสิ่งนี้เองที่มีความสำคัญและเป็นไปตามความจริงเพราะนั่นย่อมหมาความว่า มนุษย์เราสามารถควบคุมสถานการณ์ที่มีอยู่ได้ นั่นคือ ทำให้เกิดสิ่งที่ต้องการโดยสร้างเหตุและเงื่อนไขที่เอื้ออำนวย และหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้เกิดผลลบต่อสิ่งแวดล้อม ด้วยเหตุนี้สิ่งสำคัญและจำเป็นที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้น คือ การทำให้มนุษย์ตระหนักและรู้คุณค่าของธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งการที่มนุษย์จะตระหนักและรู้คุณค่าของสิ่งเหล่านี้ได้นั้นต้องเริ่มต้นที่การเปลี่ยนแปลงภายในตัวมนุษย์เอง

2. หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

เป็นที่ทราบกันดีว่าพระพุทธศาสนาถือกำเนิดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุด คือ เรื่องของทุกข์และการดับทุกข์ สิ่งทีพระพุทธองค์ทรงสอนก็มีแต่เรื่องทุกข์และการดับทุกข์ ซึ่งเรื่องทุกข์นี้ถือว่าเป็นจุดยืนของพุทธศาสนาเถรวาท อย่างไรก็ดีเพื่อความเข้าใจพุทธจริยธรรมเชิงนิเวศวิทยา จึงมีความจำเป็นที่เราต้องเข้าใจคำสอนพื้นฐานเรื่องทุกข์นี้เสียก่อน

หลังจากการตรัสรู้แล้ว ปฐมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่สาวกกลุ่มแรก คือ “อริยสัจ 4” ซึ่งกล่าวโดยย่อก็คือแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา ธรรมเทศนาในหัวข้ออื่นใดนั้นสามารถจะเชื่อมโยงเข้าสู่ธรรมเรื่องนี้ได้เสมอ อาจกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ธรรมบทอื่นๆ นั้นเป็นเพียงการขยายใจความไปจากอริยสัจ 4 นั้นเอง

อริยสัจ 4

อริยสัจข้อแรก คือ “ทุกข์” พระพุทธศาสนาชี้ถึงความทุกข์ทางร่างกายและทางจิตใจซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่อาจปฏิเสธได้ และไม่อาจหลีกเลี่ยงได้นับตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย เป็นประสบการณ์ที่เกิดแก่ทุกคนโดยทั่วหน้า แต่ความทุกข์ที่พุทธศาสนามุ่งเน้นถึง คือ ความทุกข์ของการยึดติดอยู่กับตนเอง ดังนั้นทุกข์ในทางพุทธศาสนา จึงหมายถึง ความบีบคั้นทางใจที่มีรากฐานมาจากความยึดมั่นในความรู้อิฐึที่ว่าเป็นตัวตน เป็นของตน¹¹

หลักสำคัญของการเผชิญหน้ากับความจริงอันแน่แท้ของการดำรงอยู่ คือ การทำความเข้าใจและตระหนักถึงธรรมชาติของความทุกข์ ความทุกข์ของมนุษย์เรานั้น คือ การยึดติดอยู่กับการดำรงอยู่ จนถึงระดับของ “ความมีตัวตน” อริยสัจข้อแรกนี้เมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับเรื่องของสิ่งแวดล้อมนี้ ก็คือ ความสามารถในการตระหนักว่าธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทั้งมวลนั้นกำลังประสบกับความทุกข์ และระบบนิเวศจำเป็นต้องได้รับการเอาใจใส่โดยทันทีเพื่อให้โลกนี้สามารถอยู่รอดต่อไปได้

อริยสัจข้อที่สอง คือ “สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์)” ข้อนี้เป็นแก่นที่มีแฝงอยู่ในพุทธธรรมคำสอนอยู่มาก กล่าวคือ ทุกๆ สิ่งมีเหตุต้นกำเนิดข้อเท็จจริงที่ว่ามนุษย์เราเผชิญกับความทุกข์ของการดำรงอยู่นั้นจะต้องมีเหตุต้นกำเนิดอยู่ พุทธศาสนิกชนสืบสาวเหตุต้นกำเนิดของการดำรงอยู่ของมนุษย์ไปที่ความไม่รู้จริง (อวิชชา) และใช้ทฤษฎีปัจจัยแห่งการพึ่งพาอาศัยกัน (ปฏิจจสมุปบาท) อธิบายสถานการณ์พึ่งพา

11 สมภาร พรมทา, พุทธปรัชญา: มนุษย์ สังคม และปัญหาจริยธรรม, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542), หน้า 36.

อาศัยกันของธรรมชาติว่าเป็นต้นเหตุ ซึ่งทฤษฎีแห่งการพึ่งพาอาศัยกันที่มีความเชื่อมโยงกัน 12 ข้อ ในขณะที่ปัจจัยหนึ่งเป็นผลที่เกิดจากปัจจัยอีกข้อหนึ่งนั้น ในลำดับต่อไป ปัจจัยอันนั้นก็จะเป็นเหตุของปัจจัยต่อไปด้วย ปัจจัยเหล่านี้เชื่อมโยงกันเป็นวงกลมในลักษณะลูกโซ่ ดังนั้นจึงอาจเริ่มจากจุดหนึ่งจุดใดได้เพื่อความสะดวก แต่โดยมากมักจะเริ่มต้นที่ความไม่รู้ (อวิชชา)

ปัจจัยเชื่อมโยงกัน 12 ข้อนี้มักถูกตีความให้ครอบคลุมถึงชีวิตในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตซึ่งเชื่อมโยงกันอย่างประจวบเหมาะโดยเหตุต้นกำเนิด แต่การตีความเช่นนี้ชักนำให้บุคคลยอมรับการเกิดอย่างน้อยสามชาติ เพื่อให้ปัจจัยแห่งการพึ่งพาอาศัยกันดำเนินไปครบรอบ ซึ่งไม่เป็นที่ยอมรับในแนวความคิดปัจจุบัน

โดยท่านพุทธทาสภิกขุ พระภิกษุและนักวิชาการระดับนำของไทยได้โต้แย้งการตีความเช่นนี้แล้วอธิบายว่าแต่ละรอบของปัจจัยแห่งการพึ่งพาอาศัยกัน ดำเนินไปบรรจบกันด้วยความคิดที่ยึดติดอยู่ของอัตตาอันได้แก่ “ตัวกูและของกู” มนุษย์ซึ่งโง่เขลาไม่ตระหนักถึงธรรมชาติที่แท้จริงของอัตตาซึ่งเป็นภาพลวงตา ไม่มีตัวตนที่แท้จริง แต่เนื่องจากความไม่รู้จริง มนุษย์เข้าใจผิดว่าอัตตาเป็นภาพลวงตานั้นเป็นสิ่งแท้จริง และพยายามที่จะไขว่คว้าและยึดติดอยู่กับมัน จึงเท่ากับเพิ่มความทุกข์เชิงวิญญาณรูปแบบต่างๆ¹²

อริยสัจข้อที่สองแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ในการดำรงอยู่ของมนุษย์เมื่อมองปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน สามารถนำมาประยุกต์ได้โดยชี้ว่า เมื่อเรายอมรับว่าเรื่องสิ่งแวดล้อมนี้กำลังมีทุกข์อยู่ เราก็ต้องพยายามทุกวิถีทางที่จะค้นหาสาเหตุของวิกฤตการณ์นี้ ซึ่งจะพบว่าในเรื่องนี้พระพุทธศาสนามองว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ แต่เราได้เห็นว่ามีมนุษย์แยกตัวเองออกจากธรรมชาติ และด้วยความเข้าใจผิดนี้เอง เป็นผลทำให้มนุษย์มีความพยายามที่จะเอาชนะธรรมชาติในกระบวนการที่จะเอาชนะธรรมชาตินั้น มนุษย์ดำเนินความพยายามทุกอย่างที่จะเอาเปรียบธรรมชาติและใช้ทรัพยากรธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ให้สูญสิ้นไป ด้วยความไม่รู้ ด้วยความโง่เขลาอันเป็นพื้นฐานนี้มนุษย์จึงทำให้ตนเองสูญสิ้นไปด้วยในระยะยาว ดังนั้น ในเรื่องสาเหตุแห่งการอนุรักษ์ธรรมชาติแวดล้อมนั้น มนุษย์ต้องมองและค้นหาจาก “ภายใน” เพื่อตระหนักถึงความผิดพลาดและความไม่รู้ของตนเอง อันเป็นพื้นฐานที่จะช่วยแก้ไขปัญหาสังแวดล้อมได้ในปัจจุบัน

อริยสัจข้อที่สาม “นิโรธ (ความดับทุกข์)” สืบเนื่องมาจากข้อสอง จากที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นแล้วว่า ความทุกข์เกิดจากเงื่อนไขต่างๆ ได้อย่างไร ดังนั้นเมื่อเงื่อนไขต่างๆ ถูกขจัดไป ความทุกข์ก็จะหมดสิ้น ซึ่งชาวพุทธเชื่อว่า ความดับทุกข์สามารถเกิดขึ้นได้ที่นี้และขณะนี้ถ้าเงื่อนไขต่างๆ ได้รับการตอบสนอง ดังนั้นจึงไม่มีเหตุผลที่จะเลื่อนการดับทุกข์ออกไป เพราะเมื่อบุคคลหลุดพ้นจากความยึดติดในตัวตนและของตนแล้ว เขาก็จะเป็นอิสระ ซึ่งในศาสนาพุทธ คนที่บรรลุถึงสถานภาพนี้ เราเรียกว่า “พระอรหันต์” และสถานภาพแห่งการหลุดพ้นทางวิญญาณนี้เป็นที่รู้จักกันทั่วไปว่าเป็นความดับทุกข์ หรือ “นิพพาน” นั่นเอง

12 พุทธทาสภิกขุ, เรื่องสำคัญที่สุดสำหรับพุทธบริษัท: ปฏิจจสมุปบาท, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันสันติธรรม, ม.ป.ท.), หน้า 37.

ความดับทุกข์ต่อเรื่องสิ่งแวดล้อมนี้ กล่าวคือ เมื่อใดที่มนุษย์ตระหนักและเข้าใจอย่างถูกต้องว่า มนุษย์มิใช่สิ่งอื่นที่ต่างจากธรรมชาติ แต่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติเท่านั้น เมื่อเขาปฏิบัติต่อธรรมชาติเท่าเทียมกับที่ปฏิบัติต่อตนเองแล้ว และตระหนักเช่นนั้นด้วยเอกภาพระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ ด้วยใจที่สงบมีสติ ธรรมชาติโดยรวมจะกลับแข็งแรงอีกครั้งและคืนสู่สภาวะสงบตามปกติ

อริยสัจข้อที่สี่ "ข้อปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ (มรรค)"

สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) นั่นคือ เราต้องมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับตนเองและความสัมพันธ์ของตนที่มีต่อโลกและสิ่งแวดล้อมอันสัมพันธ์กันนี้ก่อน

สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) ข้อนี้อาจชี้ให้ชัดลงไปว่า เราต้องมีความตั้งใจที่จะค้นหาสาเหตุแห่งความทุกข์ของเรื่องสภาพแวดล้อม ซึ่งได้แก่ ความโง่เขลา ความหลงผิดของมนุษย์เองที่มองตนเองเป็นศูนย์กลาง แยกตัวเองออกจากธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ในเรื่องสิ่งแวดล้อมนี้อาจนำไปประยุกต์ได้กับการสื่อสารโดยการให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับเรื่องสิ่งแวดล้อมและความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม

สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) มุ่งเน้นที่การกระทำเป็นสำคัญ เช่น การปฏิบัติตามหลักของศีลห้า เว้นจากการฆ่าสัตว์ อย่างถ้าเราทำให้สภาพแวดล้อม เช่น การทิ้งขยะลงในน้ำ ทำให้แหล่งน้ำเกิดการเน่าเสีย ก็เท่ากับว่าเราเป็นส่วนหนึ่งที่ทำลายชีวิตของสัตว์ ทั้งพรรณไม้ที่อาศัยอยู่ในน้ำและสัตว์น้ำด้วย นอกจากนั้นควรใช้หลักเบญจธรรมควบคู่ไปด้วย นั่นคือ นอกจากการละเว้นจากการทำลายแล้ว เรายังต้องปกป้องคุ้มครองธรรมชาติอีกด้วย

สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) เช่น บุคคลย่อมไม่ควรยินยอมให้มีการล่าสัตว์หรือโค่นทำลายป่าไม้ หรือผลิตสารเคมีที่อาจทำอันตรายต่อสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติได้

สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) ขณะที่บุคคลพยายามตามมรรคดังกล่าวข้างต้นแล้ว ความพยายามชอบจะทำให้เกิดความเข้มแข็งในการยืนหยัดบนหนทางที่ถูกต้องที่ได้กล่าวไป

สัมมาสติ (ระลึกชอบ) บุคคลที่ทำตามข้อปฏิบัติถูกต้องแล้วจะต้องระลึกถึงความรู้ที่ถูกต้อง โดยการใคร่ครวญอยู่เสมอถึงการกระทำในทางบวกในทางที่ถูกต้อง โดยมีสติเป็นข้อปฏิบัติที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา

สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) ด้วยความสำเร็จของมรรคทั้งเจ็ดประการที่ผ่านมา บุคคลจะพ้นจากตัณหาและความคิดที่ผิด และเวลานี้ก็พร้อมจะเข้าสู่สมาธิ ซึ่งผลของสมาธินี้จะทำให้เราเกิดญาณที่สมบูรณ์หรือความรู้ซึ่งสามารถขจัดความโง่เขลาอันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ได้

ปฏิจสุมุปปาท

ปฏิจสุมุปปาท ประกอบด้วยคำ 3 คำ คือ ปฏิจจ+สั+อุปปาท = ปฏิจสุมุปปาท แปลว่า การอาศัยกันและกันเกิดขึ้นของสรรพสิ่ง หรือ การที่สรรพสิ่งอาศัยกันและกันจึงเกิดขึ้น ถือว่าเป็นกฎแห่งชีวิตและกฎธรรมชาติ เป็นหลักความจริงที่มีอยู่แล้วตามธรรมดา นอกจากนี้ยังมีคำอื่นที่สามารถเรียกแทนคำ

ว่าปฏิจจนุสุมปะบาทได้ ดังนี้ เช่น

ปัจจยการ หมายถึง อาการที่เป็นปัจจัยของกันและกัน หรือ อาการ หรือ ปราภฏการณั้ทั้งหลาย เกิดขึ้นไปเพราะปัจจัยต่างๆ

อิทัปะปัจจยตา หมายถึง กฎที่ว่าด้วยเหตุผลสากลที่ว่า “เพราะมีสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น”¹³

หรือสามารถสรุปได้ว่า ทั้งปฏิจจนุสุมปะบาท และ อิทัปะปัจจยตา หมายถึงการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน, ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นพร้อม, การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันๆ จึงเกิดมีขึ้น มีองค์หรือหัวข้อ 12 อันได้แก่ อวิชชา สังขาร วิญญาน นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรามรณะ¹⁴

เราสามารถกล่าวได้ว่าหลักปฏิจจนุสุมปะบาทนี้ คือ กฎธรรมชาติ หรือกฎแห่งเหตุและผล ซึ่งกฎนี้ ในทางพุทธปรัชญาเราเรียกว่า “ธรรมนิยาม” แปลว่า กฎ หรือกำหนดแห่งธรรมชาติ พุทธปรัชญาถือว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในธรรมชาติ ย่อมเกิดขึ้นเป็นไปตามอำนาจของกฎแห่งเหตุปัจจัย หรือ กฎแห่งเหตุและผล ไม่มีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาลอยๆ โดยไม่มีเหตุทำให้เกิดขึ้น ตามทรรศนะของพุทธปรัชญา ทุกสิ่งในธรรมชาติไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตย่อมอยู่ภายใต้กฎนี้¹⁵

อย่างไรก็ตาม ในหัวข้อเรื่องปฏิจจนุสุมปะบาทนี้ จะขอมุ่งเน้นในส่วนของการนำมาประยุกต์ใช้ ที่แสดงเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสรรพสิ่งในโลก โดยเฉพาะเรื่องของมนุษย์และสิ่งแวดล้อม โดยกฎปฏิจจนุสุมปะบาทสามารถเรียกว่า อิทัปะปัจจยตา หรือ ปัจจยการ ตามที่ได้กล่าวไปข้างต้น

นั่นหมายความว่า พระพุทธศาสนาได้แสดงหลักคำสอนว่าด้วยธรรมชาติ ไว้ในลักษณะว่าเป็นสิ่งที่อยู่อย่างอิงอาศัยซึ่งกันและกัน มนุษย์มิใช่เจ้าของ หรือเป็นนายของธรรมชาติ หากแต่มนุษย์เป็นเพียงส่วนหนึ่งเป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งในธรรมชาติ ความสัมพันธ์กันจึงเป็นไปตามกฎอิทัปะปัจจยตา คือ กฎแห่งความมีอยู่ เป็นอยู่ ความเกิดขึ้นตั้งและดับไป ทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย มนุษย์จึงต้องปฏิบัติต่อธรรมชาติด้วยจริยธรรมแห่งความสมดุล ที่เรียกว่า “จริยธรรมนิเวศ (Eco-Ethics)”¹⁶

ไตรลักษณ์

หลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ เป็นหลักคำสอนที่มีความสำคัญในพระพุทธศาสนา เป็นสังขธรรมที่พระพุทธรองค์ทรงค้นพบในการตรัสรู้ ดังที่พระองค์ทรงแสดงไว้ว่า ไตรลักษณ์ หรือลักษณะ 3 ประการ คือ อนิจจตา (ความที่สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง) ทุกขตา (ความที่สิ่งทั้งปวงเป็นทุกข์) มีความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา

13 ทองหล่อ วงษ์ธรรมา, ปรัชญาตะวันออก, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2536), หน้า 198.

14 พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 20(กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2554), หน้า 252.

15 สุนทร ฐนังซี, พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ 3(กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550), หน้า 13-14.

16 เตือน คำดี, ศาสนศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541), หน้า 247.

และอนัตตา (ความที่ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา คือ ไม่มีตัวตน หรือปราศจากตัวตนที่เที่ยง) ซึ่งเป็นกำหนดหรือกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ มีอยู่แล้วในธรรมชาติ ซึ่งคำสอนเรื่องไตรลักษณ์นี้เป็นหลักที่แสดงความจริงของทุกสิ่งทุกอย่างในสากลจักรวาล ตามพระศนะของพุทธปรัชญา ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในสากลจักรวาลไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม ล้วนจัดอยู่ในประเภทสังขตธรรม หรือสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปด้วยอำนาจการปรุงแต่งของเหตุปัจจัยทั้งสิ้น เหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งให้สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้น ล้วนเป็นเหตุปัจจัยในธรรมชาติที่มีอยู่ เป็นอยู่ตามกฎแห่งเหตุและผลซึ่งเป็นกฎธรรมชาติ

ดังนั้นมนุษย์เราจึงจำเป็นต้องรู้และทำความเข้าใจหลักไตรลักษณ์ ซึ่งพุทธปรัชญาได้กำหนดวิธีปฏิบัติเพื่อการเข้าถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์ไว้ในลักษณะบันไดสามขั้นที่อาจเรียกว่า อนุบุพเพปฏิบัติ คือ การปฏิบัติที่ต้องดำเนินไปตามลำดับ ได้แก่ การปฏิบัติระดับศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งศีล สมาธิ และปัญญานี้เป็นอย่างไรก็เหมือนกับอริยมรรคมีองค์ 8 อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติสามขั้นที่กล่าวมานี้ ในขั้นสุดท้าย คือ ขั้นปัญญา เป็นการปฏิบัติที่ถือเอาการเห็นแจ้งในไตรลักษณ์เป็นจุดมุ่งหมาย การปฏิบัติในขั้นนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “การเจริญวิปัสสนา” อันหมายถึง การเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ ซึ่งได้แก่การเห็นแจ้งว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง สิ่งทั้งหลายเป็นทุกข์ และธรรมทั้งหลายทั้งปวงปราศจากตัวตนที่เที่ยง อย่างไรก็ตาม หลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์นี้พระพุทธรองค์อาจแสดงในรูปของปริยายอื่น เช่น อริยสัจ 4 หรือปัจจุสมุปบาท ก็ได้ แต่โดยสาระัตถะแล้วก็เป็นเรื่องเดียวกัน¹⁷

ในเรื่องของสิ่งแวดล่อมก็เช่นกันเมื่อบุคคลเข้าใจและพิจารณาตามหลักของไตรลักษณ์แล้ว จะพบว่า สรรพสิ่งล้วนเสมอเหมือนกันตามกฎไตรลักษณ์ ในเรื่องของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นคน พืช หรือสรรพสัตว์ ต่างก็เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งสิ้น ต่างก็รักสุขเกลียดทุกข์ รักตัวกลัวตายด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้นเมื่อทุกสิ่งล้วนเสมอเหมือนกัน มนุษย์เราในฐานะที่ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสรรคและทำลาย เพราะมนุษย์มีเสรีภาพในการเลือกกระทำได้ แต่ด้วยความที่ทุกสิ่งรวมทั้งตัวมนุษย์เองล้วนเป็นสิ่งไม่เที่ยง มนุษย์จึงไม่ใช่ทายหรือ เจ้าของธรรมชาติ ดังนั้นมนุษย์จึงไม่ควรเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และไม่ควรเบียดเบียนธรรมชาติแวดล่อมที่มนุษย์อาศัยอยู่ด้วย

สรุปหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาที่มีต่อเรื่องสิ่งแวดล่อม

เราจะพบว่าจากจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ เรื่องของทุกข์และการดับทุกข์นี้ สามารถสะท้อนให้เห็นถึงทรรศนะที่พระพุทธศาสนามีต่อมนุษย์ นั่นคือ *พระพุทธศาสนาเชื่อมั่นและให้ความสำคัญแก่ศักยภาพของความเป็นมนุษย์* เพราะพุทธศาสนาเชื่อว่า มนุษย์เราสามารถเข้าถึงภาวะที่เรียกว่านิพพาน หรือ ภาวะของการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ซึ่งจากจุดนี้เองที่อาจกล่าวได้ว่า ในเรื่องของการอนุรักษ์สิ่งแวดล่อมนั้น มนุษย์เราสามารถสร้างทัศนคติที่ดี และจิตสำนึกรักต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล่อมได้โดยเริ่มจากการมีมโนธรรมสำนึก ซึ่งการมีมโนธรรมนั้น เริ่มขึ้นจากการตั้งจิตไว้ชอบ เพราะจิตเป็นต้นว่าการกระทำ

¹⁷ สุนทร ธีรชัย, พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ 3(กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550), หน้า 45-46.

ทั้งปวง จิตที่ประกอบด้วยมโนสำนึกชอบ คือ จิตที่ตั้งอยู่บนอหิงสธรรม เป็นจิตที่ตั้งมั่นไม่หวาดหวั่นต่อสิ่งใดๆนี่เองที่จะทำให้เกิดสติ และสามารถมองทุกอย่างตามสภาพความเป็นจริง จากนั้น คือ เรื่องของการปฏิบัติ หรือในทางพระพุทธศาสนา คือ ศีล ซึ่งในการรักษาสังเวดล้อมนั้น ศีลถือว่าเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญมากสำหรับฆราวาส และพระภิกษุ และสุดท้าย คือ การพัฒนาอย่างบูรณาการ โดยเริ่มต้นที่ตัวมนุษย์ก่อน เป็นสำคัญ(ซึ่งจะกล่าวถึงในหัวข้อของจิตตปัญญาศึกษา) โดยการพัฒนาอย่างบูรณาการนี้ จะทำให้มนุษย์เข้าถึงความจริงในธรรมชาติแวดล้อมว่าเป็นไปตามระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุและปัจจัยและปฏิบัติเพื่อความดำรงอยู่ร่วมกันด้วยดีของมนุษย์ สังคม และธรรมชาติ

3. ทรรศนะของบุคคลสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อเรื่องสิ่งแวดล้อม

ในการวิจัยครั้งนี้จะขอยกตัวอย่างทรรศนะของบุคคลสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อเรื่องสิ่งแวดล้อม ดังจะกล่าวต่อไปนี้

1. พระราชาวรมุณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)
2. พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)
3. พุทธทาสภิกขุ
4. พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี)

พระราชาวรมุณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

ในทัศนะของท่านประยูร ธมฺมจิตฺโต เกี่ยวกับเรื่องของสิ่งแวดล้อมนั้น ท่านกล่าวว่า สิ่งแวดล้อมมีอยู่ 2 ประการ คือ สิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมในสังคมโดยในที่นี้จะเน้นถึงเรื่องของสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติเป็นหลัก ซึ่งสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาตินั้น ท่านหมายถึง ป่าไม้ แม่น้ำ ลำคลอง และสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ¹⁸

อันที่จริงแล้ว การอนุรักษ์ธรรมชาติแวดล้อมเป็นการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ โดยหลักคำสอนเรื่องปฏิจจสมุปบาทที่ว่า “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนั้นจึงมี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนั้นจึงดับ” ได้ย้ำเน้นถึงความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งในโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพึ่งพาอาศัยกันและกันระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ซึ่งในทัศนะของท่านประยูร ท่านถือว่า มนุษย์อาศัยสิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมก็อาศัยมนุษย์ มนุษย์ไม่ใช่เจ้าของผู้ครอบครองธรรมชาติ สัตว์โลกไม่ได้ถูกสร้างมาเพื่อรับใช้มนุษย์หรือเป็นอาหารของมนุษย์ มนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลายมีฐานะเป็นเพื่อนร่วมเกิด ร่วมแก่ ร่วมเจ็บ และร่วมตายที่ต่างต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โดยท่านกล่าวว่า ป่าไม้สร้างความชุ่มชื้น ทำให้ฝนตก และเมื่อฝนตกป่าไม้ก็อุ้มน้ำไว้ไม่ให้น้ำท่วมฉับพลัน เป็นกลไกทางธรรมชาติที่มีความสัมพันธ์กัน ถ้าขาดป่าไม้ฝนก็แล้ง ถ้าฝนตกลงมาน้ำก็จะท่วม ถ้าไม่มีป่าสัตว์ป่าก็จะอยู่ไม่ได้ เรียกว่ามีความสัมพันธ์กันตลอด ซึ่งสอดคล้องกับ

¹⁸ พระราชาวรมุณี(ประยูร ธมฺมจิตฺโต), รวมปาฐกถาธรรม : ชุดพระพุทธศาสนาในยุคโลกาภิวัตน์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, 2541), หน้า 180.

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา นั่นคือ หลักปัจจุสมุปบาท คือ ทุกสิ่งอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ไม่มีสิ่งใดอยู่ได้อย่างโดดเดี่ยว โดยหลักธรรมนี้ในทางพระพุทธศาสนาเรียกอีกอย่างว่า “หลักอิทัปปัจจยตา”

โดยในเรื่องนี้นั้น ท่านประยูรได้ยกตัวอย่างเรื่องคนไทยสมัยโบราณที่ต้องการ อธิบายแนวคิดเรื่องปัจจุสมุปบาทอันนี้ จึงกล่าวว่า “น้ำพึ่งเรือ เรือพึ่งป่า ข้าพึ่งเจ้า ป่าวพึ่งนาย” และในทำนองเดียวกัน “นายพึ่งบ่าว เจ้าพึ่งข้า ป่าพึ่งเรือ เรือพึ่งน้ำ” และที่ว่า “เรือมีเพราะป่า ป่ารกเพราะเรือยัง ดินดีเพราะหญ้ายัง หญ้ายังเพราะดินดี” ความตอนนี้ได้แสดงให้เห็นว่า สิ่งแวดล้อมโดยธรรมชาตินั้น ถ้าหากว่ามนุษย์ไม่เข้าไปทำลายสิ่งต่างๆ ก็จะไม่เกิดความสมดุล มีความเจริญเติบโตมีป่าไม้ มีสัตว์ป่า ต้นไม้ให้ออกซิเจนแก่อากาศ ทำให้อากาศบริสุทธิ์ดีขึ้น ประเทศชาติก็จะน่าอยู่ เพราะมีสิ่งแวดล้อมที่ดี สุขภาพของคนก็จะดีขึ้น¹⁹

อย่างไรก็ตาม จะพบว่าหลักธรรมของพระพุทธศาสนาที่สนับสนุนถึงการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ดังที่พระพุทธองค์ได้กล่าวถึงจักร 4 หรือวงล้อ 4 ล้อที่จะพาไปสู่ความเจริญ อัน ได้แก่

1. ปฏิรูปเทสวาสะ คือ มีสิ่งแวดล้อมที่ดี
2. สัมปยุตฺตูปัสสยะ คือ คบคนดี
3. อุตตสัมมาปณิธิ คือ วางตัวดี
4. ปุพเพกตปุญญตา คือ มีพื้นเดิมดี

โดยพระพุทธองค์ได้กล่าวถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อมไว้ว่า “ปฏิรูปเทสวาโส...เอตมมุงคฺคมุตฺตมํ คือ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเป็นอุดมมงคล”²⁰

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมมีส่วนช่วยพัฒนาชีวิตให้มีธรรม เมื่อมนุษย์มีธรรม สิ่งแวดล้อมก็จะพัฒนาตาม แต่ถ้ามนุษย์อยู่อย่างไม่มีธรรมก็จะรักษาสิ่งแวดล้อมไม่ได้และมนุษย์ก็จะเป็นผู้ที่ได้ชื่อว่าทำลายสิ่งแวดล้อมเอง โดยท่านประยูร ได้กล่าวว่าต้องเริ่มที่การเปลี่ยนมนุษย์เพื่อให้ตัวมนุษย์เองสามารถคงอยู่ต่อไปได้อย่างผาสุก โดยเริ่มจากเปลี่ยนจิตใจของมนุษย์ และปรับกระบวนการพัฒนาให้ถูกต้อง ท่านเห็นว่าวงจรธรรมชาติที่ต่างอิงอาศัยกันและกัน มนุษย์เองที่เข้าไปทำลายวงจรอันนี้เพราะความโลภ ความบ้าอำนาจ เพราะมีอัตตาธิปไตยถือตนเป็นใหญ่ต้องการเอาชนะธรรมชาติ มนุษย์ไม่รู้จักความพอดี เพราะฉะนั้นถ้าต้องการแก้ไขปัญหาล้างสิ่งแวดล้อม ตามทัศนะของท่านแล้ว มนุษย์ต้องปฏิบัติต่อธรรมชาติอย่างพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันตามหลักปัจจุสมุปบาท มนุษย์ไม่สามารถอยู่รอดเมื่อสิ่งแวดล้อมถูกทำลาย

กระบวนการการปฏิบัติในการรักษาสีงแวดล้อม

โดยในส่วนของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมตามทัศนะของท่านประยูรนั้น จากที่กล่าวไว้ในตอนต้น คือ ท่านเห็นว่าถ้าจะเปลี่ยนวิถีชีวิตของมนุษย์ให้กลมกลืนกับธรรมชาติ ต้องเปลี่ยนจิตใจให้ลด

¹⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 183.

²⁰ อ.จตุก.ก 21/31/50

ความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งต้นเหตุทั้ง 3 อย่างนี้ ตรงกับเรื่องสัตตชาติญาณในทางตะวันตก โดยท่านได้ให้หลักการควบคุมสัตตชาติญาณทั้งสาม โดยเริ่มต้นที่หลักศีล คือ การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย นั่นคือ ศีลมีไว้ควบคุมพฤติกรรมทางกายวาจาเป็นสำคัญ ซึ่งผู้ที่มีศีลจะรู้จักควบคุมแรงกระตุ้นให้อยู่ในกรอบศีลธรรม

โดยศีลนั้นต้องเริ่มที่สติ นั่นคือ สติต้องมาก่อนเพื่อการควบคุมสัตตชาติญาณทุกระดับไม่ให้ระลอกหรือล้นออกมา²¹ เช่น เวลาเราโกรธมากถึงขั้นตบตีหรือฆ่ากันตายก็เพราะเราขาดสติ ส่วนสัมปชัญญะจะช่วยให้เรารู้จักยังคิดก่อนที่จะทำหรือพูดอะไรออกไป เพราะฉะนั้นหากว่าเรามีสติสัมปชัญญะเราก็จะตระหนักรู้ ณ ตอนนั้นได้ทันที ซึ่งตัวสติสัมปชัญญะนั้นจะนำไปสู่หิริโอตตปปะ คือ ความละเอียดต่อการทำบาป หิริโอตตปปะนี้จะนำไปสู่อินทริยสังวร คือ ความสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อินทริยสังวรจะทำให้มีศีล ศีลจะทำให้มีสมาธิ และสมาธิจะทำให้มีปัญญามากขึ้น เมื่อคนเรามีศีลก็จะควบคุมวิติกมกิเลสได้ สมาธิจะคุมปริยฐานกิเลสได้ ปัญญาจะคุมหรือตัดถอนุสัยกิเลสได้ และเกิดวิมุตติ คือ เสรีภาพ หลุดพ้นจากแรงกระตุ้นหรืออำนาจควบคุมของสัตตชาติญาณ ซึ่งลำดับการควบคุมของสัตตชาติญาณมีดังนี้

สติสัมปชัญญะ--->หิริโอตตปปะ--->อินทริยสังวร--->ศีล--->สมาธิ--->ปัญญา--->วิมุตติ

ท่านประยูรกล่าวว่า สติ คือ การระลึกถึงทันปัจจุบันขณะ และถือว่า สติที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง 5-10 นาทีไม่ขาดสายจะทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งแปลว่า ตั้งมั่นปักใจอยู่ในเรื่องนั้นในปัจจุบันอารมณ์นั้นสม่ำเสมอ ซึ่งสมาธิเรียกอีกอย่างว่า “เอกัคคตา” แปลว่า มีอารมณ์เดียว คือ คิดเรื่องเดียวเท่านั้น นั่นจึงได้ชื่อว่า มีสติสมบูรณ์ นอกจากนี้ในส่วนของกระบวนการที่ช่วยให้มนุษย์เกิดพฤติกรรมหันมาใส่ใจและเห็นคุณค่าของสภาพแวดล้อมแล้ว ท่านยังได้กล่าวถึงหลักความกตัญญูต่อธรรมชาติด้วย เพราะท่านถือว่า ความกตัญญูนั้นไม่ได้มีเฉพาะมนุษย์กับมนุษย์เท่านั้น หากแต่เราต้องรู้จักคุณของวัตถุสิ่งของ และที่สำคัญ คือ ธรรมชาติแวดล้อมที่เราอาศัยอยู่ เพราะทุกสิ่งล้วนมีบุญคุณต่อเรา และเมื่อเรามีความกตัญญูแล้ว เราก็ต้องแสดงความกตเวที คือ การแสดงความกตัญญูนั้นให้ปรากฏโดยการถนอมรักษาสิ่งนั้น เมื่อท่านเห็นคุณค่าของป่าไม้และสิ่งแวดล้อมรอบตัวท่านแล้ว ท่านก็จะไม่ทำลายมันเพราะความถือตนเป็นใหญ่ เพราะความโลภ หรือเพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ สภาพแวดล้อมนั้นล้วนให้คุณแก่เรา ดังนั้นเราต้องตระหนักรู้ในคุณค่าของมัน²²

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

ในทัศนะของท่านประยุทธ์เกี่ยวกับเรื่องของสิ่งแวดล้อม และการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมนั้น ท่านอธิบายว่า ก่อนอื่นเราควรมองชีวิตเราเองว่ามี 2 ชั้น คือ

²¹ พระราชวรมณี(ประยูร ธมฺมจิตฺโต), รวมปาฐกถารธรรม : ชุดพระพุทธศาสนาในยุคโลกาภิวัตน์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, 2541), หน้า 93.

²² เรื่องเดียวกัน, หน้า 185.

1. ชีวิตที่ถือว่ามีความพิเศษเฉพาะของมันที่มีอยู่ในธรรมชาติ และมันก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ หรือเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง

2. ชีวิตนั้นกำลังดำเนินไป ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม โดยเป็นองค์รวมอันหนึ่งในองค์รวมใหญ่²³

ดังนั้นในการดำเนินชีวิตที่ว่าเป็นองค์รวมนั้น ก็เป็นระบบอย่างหนึ่ง คือ มันไม่ใช่เป็นองค์รวมเฉยๆ แต่เป็นองค์รวมแห่งระบบความสัมพันธ์ และในการที่จะให้มีชีวิตที่สมดุลนั้น เราจะต้องดูแลระบบความสัมพันธ์นี้ให้เป็นไปด้วยดี โดยระบบความสัมพันธ์ ก็คือ ถ้าเราแยกชีวิตออกไปเป็นด้านต่างๆ หรือเป็นองค์ประกอบด้านต่างๆ แล้ว องค์ประกอบด้านต่างๆ เหล่านั้นก็มีความสัมพันธ์เป็นเหตุปัจจัยแก่กันด้วย ไม่ใช่ขาดแยกจากกัน

ประเภทของสิ่งแวดล้อมในทัศนะของท่านประยุทธ์

อันที่จริงแล้ว ชีวิตของมนุษย์เราสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา และสิ่งแวดล้อมก็แยกเป็น 2 อย่าง คือ

1. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ
2. สิ่งแวดล้อมทางสังคม (เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน)

ซึ่งทั้ง 2 อย่างนี้เป็นสิ่งที่จะต้องการตลอดเวลา ที่นี้ในการสัมพันธ์นั้นมนุษย์เราสัมพันธ์กับโลกหรือสิ่งแวดล้อม หรือสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา โดยผ่านทางอินทรีย์ 6 อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยอินทรีย์ทั้งหกนั้นมีหน้าที่ 2 อย่าง คือ หน้าที่รู้ (การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร) และ หน้าที่รู้สึก (คือ การรับรู้ความรู้สึก)²⁴

ท่านถือวามมนุษย์เราต้องรู้จักจัดการ หรือบริหารการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งสองทางให้ เป็นไปด้วยดี การที่เราจะดู จะพูด จะทำอะไรนั้น ตัวชักนำในทางพระพุทธศาสนา คือ เจตนา ด้วยเหตุนี้เจตนาจึงเป็นองค์ประกอบในด้านจิตใจที่เป็นตัวสำคัญอันเป็นตัวเชื่อมโยงจิตใจออกมาสู่การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

จากจุดนี้เองเราสามารถกล่าวได้ว่า ในการที่มนุษย์จะดำรงอยู่ด้วยดีในโลกนี้ได้ นั้น ต้องเป็นไปในลักษณะขององค์รวม ซึ่งองค์รวมที่ว่านี้ประกอบไปด้วย 3 ส่วน หรือ 3 องค์ประกอบ คือ ตัวมนุษย์ (ชีวิต), สังคม (หมู่มนุษย์ที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน) และ สิ่งแวดล้อม

ซึ่งองค์ประกอบทั้งสามอย่างนี้จะต้องเป็นไปในลักษณะที่ประสานสัมพันธ์เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ในลักษณะที่เป็นความกลมกลืนและสมดุล ในทางตรงกันข้าม ถ้าองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งในสามอย่างนี้ขัดแย้งกัน ไม่เกื้อกูลกันเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน ทำลายซึ่งกันและกัน และไม่มีความสมดุลแล้ว ก็จะทำให้ผลร้ายแก่ระบบการดำรงชีวิตของมนุษย์แล้วก็จะเกิดผลร้ายแก่มนุษยชาติทุกคนจนกระทั่งมนุษยชาติทั้งหมด

²³ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), สุภาษิตองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ 12 (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, 2549), หน้า 44.

²⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 47.

ด้วยเหตุนี้การที่มนุษย์จะดำรงอยู่ได้ด้วยดี มีชีวิตที่สมบูรณ์เป็นปกติสุขทั้งส่วนตัวและส่วนรวมของมนุษยชาติ โดยเฉพาะการดำรงชีวิตอยู่ในระยะยาว จะต้องให้องค์ประกอบทั้ง 3 อย่างของการดำรงอยู่ของมนุษย์นั้นประสานกลมกลืนสมดุลกัน ได้แก่สามส่วนที่กล่าวไปแล้วในข้างต้น โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้คือ

1. ตัวมนุษย์ สามารถแยกได้เป็นส่วนประกอบ 2 อย่าง คือ กายและใจ
2. สังคม นอกจากหมู่มนุษย์แล้ว ก็รวมไปถึงวัฒนธรรมและระบบการต่างๆ สำหรับจัดสรรการดำรงอยู่ของมนุษย์ด้วย
3. สิ่งแวดล้อม หรือธรรมชาติ นอกจากพืชสัตว์และสิ่งมีชีวิตทั้งปวงแล้ว ก็ครอบคลุมถึงสิ่งไม่มีชีวิตทั่วไปที่ชีวิตเหล่านั้นต้องพึ่งพาอาศัยด้วย²⁵

แต่อย่างไรก็ตาม ณ ปัจจุบันนี้องค์ประกอบทั้งสามอย่าง ซึ่งก็คือ สิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติที่อยู่รอบตัวมนุษย์นั้นได้ถูกทำลายลง ปัญหาหลากหลายต่างๆ ไม่ว่าจะทางอากาศ ทางน้ำ ทางดิน เหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อธรรมชาติและในที่สุดก็ย้อนกลับมาทำลายมนุษย์เอง นั่นเป็นเพราะเราโดยตลอดมาจะโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม มนุษย์ทุกวันนี้ได้รับอิทธิพลแนวคิดจากทางตะวันตก ที่มองตัวคนแยกต่างหากจากธรรมชาติ และมองธรรมชาติ หรือสิ่งแวดล้อมว่าเป็นปฏิปักษ์กับคนมาโดยตลอด ดังนั้นการที่มนุษย์จะสัมพันธ์กับธรรมชาติได้ คือ มนุษย์ต้องเอาชนะธรรมชาติ²⁶ และนั่นเป็นผลทำให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมดังที่เราเห็นในปัจจุบัน ซึ่งจากเหตุนี้เองที่ทำให้คนเรามองธรรมชาติเป็นของนอกตัว เพราะมองโดยเอามนุษย์เป็นศูนย์กลาง เราแยกตัวเองออกมา แล้วเราก็เรียกธรรมชาติส่วนอื่นนอกจากตัวเราว่า "สิ่งแวดล้อม" ทั้งที่จริงๆ แล้วชีวิตเราเองก็เป็นธรรมชาติ เราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ (ที่จริงเป็นธรรมชาติส่วนหนึ่ง) ชีวิตเราเป็นธรรมชาติอยู่ในตัว²⁷

ในทัศนะของท่านประยูรธรรมนั้น ท่านเห็นว่าในขั้นพื้นฐานนั้น ต้องไม่มีการแบ่งแยก นั่นคือ ไม่มองมนุษย์กับธรรมชาติแยกจากกัน เพราะว่ามีมนุษย์ ก็คือ ธรรมชาติส่วนหนึ่ง มนุษย์เป็นธรรมชาติอยู่ในตัวเอง มนุษย์มีเกิด แก่ เจ็บ และตาย มีความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงและไร้ซึ่งตัวตน หรือที่เรารู้จักกันดีว่า "หลักไตรลักษณ์"²⁸ ธรรมชาติก็เช่นเดียวกัน แต่ทุกอย่างล้วนดำเนินไปตามเหตุปัจจัย นั่นคือ สิ่งทั้งหลายไม่ว่ามนุษย์ สังคม (มนุษย์) สิ่งแวดล้อม ล้วนมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันหมด ครั้นมีอะไรเกิดขึ้นก็ส่งผลกระทบต่อกัน ที่เราเรียกกันว่า "อิทัปปัจจยตา" หรือ "ปัจจุสมุปบาท"

²⁵ พระเทพเวที(ป.อ. ปยุตโต), ศิลปศาสตร์แนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง, 2533), หน้า 28.

²⁶ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), สุขภาพของสังคมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ 12 (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, 2549), หน้า 133.

²⁷ พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต), คนไทยกับป่า, พิมพ์ครั้งที่ 4(กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2537), หน้า 15.

²⁸ พระเทพเวที(ป.อ. ปยุตโต), ศิลปศาสตร์แนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง, 2533), หน้า 35.

นอกจากหลักธรรมทั้งสอง (ไตรลักษณ์ และอิทัปปัจจยตา) แล้ว ในทางพระพุทธศาสนานั้นเน้นเรื่องของการพึ่งพาอาศัยกัน แต่นอกจากการพึ่งพาอาศัยกันแล้ว สิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง ก็คือ ความรู้สึกที่ดึงามต่อกันระหว่างมนุษย์ต่อมนุษย์ และมนุษย์ต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งความรู้สึกที่ดึงามอย่างหนึ่งได้แก่ คุณธรรมที่เรียกว่า “ความกตัญญู” โดยความกตัญญูที่ว่านี้ไม่ได้มีเฉพาะต่อมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงต่อพืชต่อสัตว์ และต่อธรรมชาติแวดล้อมด้วย ดังที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก ที่สอนให้รู้คุณแม่แต่ของพืช ดังมีใจความว่า

“บุคคลนั่งหรือนอนในร่มเงาของต้นไม้ใด ไม่พึงหักรานกิ่งไม้ของต้นไม้ นั้น ผู้ประทุษร้ายมิตรเป็นคนทราม”²⁹

ซึ่งจากความในพระไตรปิฎกนั้นเป็นเรื่องของท่าทีในจิตใจ คือ พฤติกรรมจะออกมาได้ก็เกิดจากท่าทีในจิตใจ โดยถ้าเรามีคุณธรรมเหล่านั้น(ความกตัญญู)อยู่ในใจ มันจะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทำให้มีความโน้มเอียงของจิตที่จะเป็นไปในทางที่ดี ที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลไม่ทำลายกัน

นอกจากความรู้สึกที่เห็นคุณค่าของกันและกันแล้ว พระพุทธองค์ยังให้มนุษย์เรามีความรู้สึกที่มองพืชมองสัตว์และมองสิ่งแวดล้อมทั้งหลายด้วยความเมตตา ซึ่ง “หลักเมตตา” นี้ยังโยงไปยังหลักธรรมสำคัญอย่างอนิจจัง และพระพุทธองค์ถือว่า มนุษย์และสัตว์ต่างก็ตกอยู่ใต้กฎธรรมชาติด้วยกันทั้งนั้น เราก็ควรจะเมตตาต่อกันช่วยเหลือเกื้อกูลกันแทนที่จะมาเบียดเบียนกัน อีกทั้งในทางพระพุทธศาสนายังสอนให้มองธรรมชาติเป็นสภาพแวดล้อมที่งดงามน่ารื่นรมย์ และเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งของความสุข ซึ่งคิดนี้ทำให้เรามีความสุขกับการอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ หรือทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมอย่างมีความสุข

จากจุดนี้เองที่สะท้อนให้เราเห็นว่าพระพุทธศาสนามองถึงเรื่องของคุณค่า และมองว่าคุณค่าที่ถูกต้องหรือคุณค่าที่แท้จริงนั้นเป็นคุณค่าที่ออกมาจากตัวของสิ่งนั่นเอง แต่คุณค่าที่แท้จริงนี้ก็เกิดจากการมองย้อนกลับ ยกตัวอย่างเช่น คุณค่าที่ว่าเราจะเอาประโยชน์จากธรรมชาติ พอมองย้อนกลับก็จะเห็นเป็นคุณค่าอีกแบบหนึ่ง เพราะตอนแรกเรามองว่าเราจะได้อะไรจากมัน แต่พอมองย้อนกลับไปแล้วมันก็กลายเป็นว่าสิ่งแวดล้อมนี้มันให้อะไรกับเรา ซึ่งพอมองแบบนี้แล้ว เราก็จะเห็นคุณค่าที่แท้จริงของมัน เพราะฉะนั้นแทนที่จะมองเอาตัวเราเองเป็นศูนย์กลางว่า เราจะได้อะไรจากมันก็มองเป็นเห็นคุณค่าว่ามันให้อะไรแก่เรา ซึ่งคุณค่าในความหมายนี้เองที่พอเรามองเห็นว่ามันมีคุณค่าต่อชีวิตของเรา เราก็จะเริ่มรู้สึกรัก และอยากจะมีความรู้สึกที่ดีตอบแทน ซึ่งมันจะเกิดการเกื้อกูลซึ่งกันและกันขึ้นมาตามลำดับ³⁰

กระบวนการการปฏิบัติในการรักษาสีงแวดล้อม

ท่านประยูรได้เสนอแนวทางการอนุรักษ์และการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ ว่าต้องประสานกันแบบบูรณาการ ก็คือ มีองค์ประกอบร่วมกันหลายอย่าง นั่นคือ ระบบองค์รวม 3 ระดับ อันได้แก่

1. ระดับพฤติกรรม

²⁹ ชุ.เปต. 26/259/209.

³⁰ พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต), คนไทยกับป่า, พิมพ์ครั้งที่ 4(กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2537), หน้า 23-24.

2. ระดับจิตใจ

3. ระดับปัญญา³¹

ระดับพฤติกรรม ท่านเสนอว่าควรสร้างพฤติกรรมด้วยการทำให้เกิดความเคยชินที่ดี เพราะท่านเชื่อว่าก่อนหน้าที่พฤติกรรมเคยชินที่ไม่ดีจะแสดงออก เราควรสร้างพฤติกรรมเคยชินที่ดีให้เกิดเสียก่อน โดยการให้การศึกษาแก่มนุษย์ โดยเฉพาะกับเด็กและเยาวชน คือ ต้องวางแนวทางการศึกษาในขั้นต้น คือ การสร้างพฤติกรรมเคยชินที่ดีที่เอื้อต่อการอนุรักษ์ธรรมชาติและรักษาสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้สังคมและประเทศชาติควรออกกฎหมาย ระเบียบข้อบังคับ หรือกติกาของสังคมต่อเรื่องการรักษาสิ่งแวดล้อม

หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่าในระดับของพฤติกรรมนั้น ควรเริ่มที่ "ศีล" คือ การรู้จักใช้อินทรีย์อัน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้เป็นก่อน นั่นคือ ให้รู้จักดู รู้จักฟัง ให้เป็น ดังนั้นเมื่อว่าโดยหลักการ คือ ถ้าเราปลูกฝังให้เยาวชนหรือคนทุกคนแล้ว จะพบว่าคนที่ใช้อินทรีย์เป็นจะใช้ตา ดู หู ฟัง เพื่อความรู้เท่านั้น โดยพ้นจากความรู้สึกสุขหรือทุกข์ ซึ่งในขั้นต้นนี้ให้ปฏิบัติด้วยความตระหนักรู้ ทั้งด้านโทษ คือ ผลร้ายของการไม่ทำตาม และด้านคุณ คือ ผลดีของการทำตาม เมื่อรู้และเข้าใจแล้วก็จะเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น ก็จะทำให้เกิดความพอใจและเต็มใจที่จะปฏิบัติ ซึ่งการเริ่มต้นปฏิบัติด้านนี้ พอเราทำไปสักระยะก็จะทำให้เกิดเป็นพฤติกรรมเคยชินที่ดีจนกลายเป็นความประพฤติดของบุคคลนั้น³²

ระดับจิตใจ องค์ประกอบของการดูแลและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในระดับจิตใจนี้มีมากมาย เช่น จิตสำนึก ความรับผิดชอบ ความเมตตากรุณา ท่าทีของจิตใจที่ชื่นชมความงามของธรรมชาติ ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องสร้างขึ้น เมื่อพฤติกรรมที่ดีมีรากฐานทางจิตใจด้วย พฤติกรรมนั้นจะมั่นคงอยู่เรื่อยไป โดยเฉพาะการสร้างบรรยากาศ ซึ่งมีส่วนทำให้มนุษย์เราเกิดความประทับใจ ก็จะทำให้เขามีความสุข เพราะฉะนั้นพฤติกรรมจึงต้องให้สัมพันธ์กับจิตใจ ให้ลงลึกถึงจิตใจ ด้วยการสร้างท่าทีของจิตใจพร้อมทั้งความรู้สึกที่ดีงามที่มีความชื่นชมธรรมชาติแวดล้อมเข้ามาให้สอดคล้องกัน โดยในขั้นนี้ ระดับจิตใจนี้จะมุ่งไปที่คุณธรรมสำคัญที่ชื่อว่า "เมตตากรุณา" ความรู้สึกพอใจและเป็นสุขใจ และจิตสำนึกในความรับผิดชอบ

ระดับปัญญา ในระดับนี้จะเริ่มตั้งแต่การมองเหตุผล มองเห็นประโยชน์ในการที่จะมีพฤติกรรมอย่างนั้น เราจะอธิบายให้เขาเห็นว่า การกระทำอย่างนั้นคืออะไร เป็นประโยชน์ต่อตัวเขา และต่อส่วนรวมอย่างไร เพราะในขั้นนี้เมื่อเรามองเห็นเหตุผลก็จะทำให้รู้ถึงคุณค่า ซึ่งการเห็นคุณค่านี้เองที่เป็นปัจจัยเสริมความสุขและความพอใจ ดังนั้นในระดับปัญญา ก็คือ การสร้างความเข้าใจให้กระจ่างชัดเพื่อให้เกิดพฤติกรรมและจิตสำนึกที่ดีที่มีต่อสิ่งแวดล้อม ในระดับนี้จะสร้างความเข้าใจโดยใช้หลักธรรม "อิทัปปัจจยตา" เป็นองค์ประกอบ³³

³¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 90.

³² พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ 12(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, 2549), หน้า 178.

³³ พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), คนไทยกับป่า, พิมพ์ครั้งที่ 4 (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2537), หน้า 99,109.

สรุปได้ว่าการจะให้มนุษย์รักและอยากดูแลสิ่งแวดล้อม เราต้องให้เขาเหล่านั้นมีความสุขในการอยู่กับธรรมชาติ เพราะเมื่อคนเหล่านั้นสร้างความรู้สึกเป็นสุขในการอยู่กับธรรมชาติขึ้นมาได้ เขาก็จะรักธรรมชาติ พอด้านจิตใจรักธรรมชาติแล้ว พฤติกรรมการอนุรักษ์และการดูแลสิ่งแวดล้อมก็จะตามมาเอง พร้อมกันนั้นเราควรทำให้เขาเกิดความเข้าใจ รู้เหตุผล รู้คุณค่าของการดูแลสิ่งแวดล้อมด้วย ก็จะทำให้เขามีความสุข สบายใจและพฤติกรรมต่างๆ ก็จะเป็นไปเองตามธรรมชาติ

ท่านพุทธทาสภิกขุ

ก่อนที่จะกล่าวถึงการอนุรักษ์และการสร้างจิตสำนึกในเรื่องสิ่งแวดล้อมนั้น เราจะดูแนวความคิดและความเชื่อพื้นฐานของท่านพุทธทาสที่มีต่อโลกและสรรพสิ่ง กล่าวคือ ท่านพุทธทาสเชื่อว่าเมื่อใดก็ตามที่คนเรามีธรรมะ ซึ่งเป็นธรรมะจริงๆ แล้ว เราจะสามารถช่วยโลกได้ โดยธรรมะที่ท่านพูดถึงนั้น คือ การมีความว่างจากตัวกู-ของกู หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ การที่มนุษย์เราปราศจากความยึดติดในตัวเอง หรือปราศจากการยึดมั่นในความรู้สึกที่เป็นตัวเราเป็นของเรา หรือในทางพุทธศาสนาเรียกว่า “อัสตวาทูปาทาน” นั้นเอง³⁴

อย่างไรก็ตามธรรมะที่ได้ชื่อว่า “หิริโอตตปปะ และกตัญญูกตเวทิตี” ก็เป็นธรรมะอีกหลักธรรมหนึ่งที่ท่านพุทธทาสเห็นว่ามีผลสำคัญและจำเป็นที่จะต้องสร้างให้เกิดขึ้นในใจของมนุษย์ ซึ่งท่านได้กล่าวถึงความสำคัญของหลักธรรมนี้ว่า

“สังคมไทยทุกวันนี้เป็นผลมาจากการที่คนเราไม่มีความละอายใจ ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ และยังยืนยันยืนกรานที่จะทำอยู่เรื่อยๆ ทั้งๆ ที่มันจะทำความพินาศให้แก่โลก และสิ่งแวดล้อมที่เราอาศัยอยู่ โดยเฉพาะธรรมะที่ชื่อว่าความกตัญญูกตเวทิตี เพราะแคว้นนี้มีธรรมะข้อนี้ข้อเดียวโลกก็สงบได้ เพราะเราต้องยอมรับว่าทุกคนในโลกมีบุญคุณแก่กันและกัน ในฐานะที่ช่วยกันสร้างโลกให้น่าดูให้งดงาม เช่น คิดค้นวิชาขึ้นมาใส่โลกอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะคนทุกคนในโลกมีบุญคุณต่อกัน แม้แต่สุนัขและแมวก็ยังมีบุญคุณแก่มนุษย์ ซึ่งถ้าเราทุกคนรู้จักบุญคุณของสิ่งเหล่านี้แล้ว ก็ทำอะไรรุนิดที่เป็นการเบียดเบียนกันไม่ได้”³⁵

ด้วยเหตุนี้ การที่บุคคลจะเกิดจิตสำนึกที่ดีต่อสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัวบุคคลไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ หรือแม้แต่ธรรมชาติรอบตัวมนุษย์ จึงมีความจำเป็นที่บุคคลจะต้องทำความเข้าใจในหลักธรรมดังกล่าว และสามารถประยุกต์หลักธรรมนั้นได้อย่างถูกต้องด้วยเช่นกัน ซึ่งท่านพุทธทาสได้เสนอวิธีการต่างๆ หลายรูปแบบในการขจัดความเป็นตัวกู-ของกู อาทิ การพิจารณาอยู่เสมอให้เห็นว่าตัวกู-ของกู เป็นเพียงมายา หรือภาพลวงตา ซึ่งการพิจารณาโดยวิธีการนี้เป็นการเรียนรู้ในเรื่องของปฏิจสมุปบาท หรืออีกวิธีการหนึ่งก็

³⁴ พุทธทาสภิกขุ, แก่นพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพมหานคร: ตถาตา, 2548), หน้า 94.

³⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า 30.

คือ การพิจารณาให้เห็นอารมณ์ทั้ง 6 โดยหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งในวิธีการนี้ก็คือ การเรียนรู้และศึกษาในเรื่องของไตรลักษณ์ เหล่านี้เป็นต้น³⁶

โดยในส่วนของกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้บุคคลเข้าใจถึงหลักธรรม อันได้แก่ เรื่องสุญญตา (ความว่าง) ปฏิจจสมุปบาท ไตรลักษณ์ และความเมตตา นี้ ก่อนอื่นต้องรู้ว่าหัวใจที่สำคัญในพุทธศาสนา คือ การหลุดพ้นจากความทุกข์ ซึ่งในที่นี้จะกล่าวถึงเรื่องของสุญญตา (ความว่าง) ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ โดยนัยนี้จึงกล่าวได้ว่าพุทธศาสนาอยู่ในฐานะที่เป็นสังฆธรรม แต่อย่างไรก็ตาม ต้องยอมรับด้วยว่า พุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธเรื่องทางโลก ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าพุทธศาสนาอยู่ในฐานะที่เป็นศีลธรรมด้วยเช่นกัน

อย่างไรก็ตามหากพิจารณาในส่วนของตัวกระบวนการขั้นตอนในการเรียนรู้แล้ว สามารถจัดขั้นตอนได้ดังนี้ คือ

1. กระบวนการเรียนรู้ขั้นแรกนั้น เริ่มจากการศึกษาเรื่องของ "สติ" คือ การให้บุคคลพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวว่ามีอะไรบ้างที่บุคคลได้ยึดเอาว่าเป็นตัวตน-เป็นของตน และเมื่อพิจารณาเห็นว่าสิ่งที่เป็นตัวตน-เป็นของตนว่าไม่มีอยู่จริงแล้ว ก็จะแทรกแนวคิดและตั้งคำถามต่างๆ ซึ่งในขั้นนี้จะอธิบายหลักธรรมเรื่องไตรลักษณ์ และสุญญตา (ความว่าง) ประกอบการพิจารณา

2. เมื่อบุคคลมีสติและมีสมาธิเพียงพอแก่การทำความเข้าใจในจุดหนึ่งแล้ว ในขั้นนี้จะเริ่มให้บุคคลใช้สติรับรู้ด้วยสติ คือ การพิจารณาให้สติตระหนักรู้ว่า ณ ขณะนั้นตนกำลังทำอะไร เช่น ล้างจานก็ให้รู้ว่าการล้างจาน เป็นต้น คือ เป็นการพยายามให้สติเรารู้กับสิ่งต่างๆ ที่จะผ่านเข้ามา หรือ ในขณะที่เราอยู่โดยปกติก็ได้ คือ ให้สติหยุดอยู่แค่ระดับของผัสสะเท่านั้น โดยไม่ให้เกิดความรู้สึกทั้งความรู้สึกในทางบวก หรือ ความรู้สึกในทางลบก็ตาม ซึ่งการพยายามที่จะไม่ให้เกิดความรู้สึกตามมานี้ เป็นผลทำให้ตัวบุคคลไม่เกิดความยึดติด ไม่เกิดความยึดถือในตัวตนและของตนขึ้น โดยในขั้นที่สองนี้ เราจะแทรกหลักธรรมเรื่องปฏิจจสมุปบาท เพื่อให้เกิดการพิจารณาถึงความมีอยู่ของสิ่งต่างๆ รอบตัว ซึ่งรวมทั้งตัวเราด้วย ว่ามีเหตุปัจจัย หรือ ความเกี่ยวเนื่องกันอย่างไร

3. ในขั้นที่สามนี้เมื่อบุคคลเข้าใจในหลักธรรม คนเหล่านั้นย่อมมีสติรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ รอบตัว ก็จะทำให้บุคคลนั้นตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสรรพสิ่งที่มีอยู่อย่างเกื้อกูลกัน โดยในขั้นนี้บุคคลย่อมเกิดความรู้สึกถึงการไม่เบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน รวมถึงไม่เบียดเบียนธรรมชาติแวดล้อม ซึ่งในทางพุทธศาสนานั้น เมื่อใดก็ตามที่บุคคลไม่เบียดเบียนสรรพสิ่ง นั้นหมายความว่า เขาเหล่านั้นมีความเมตตาธรรมเกิดขึ้นในมโนสำนึกของบุคคลนั้นๆ³⁷

พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี)

³⁶ เรื่องเดียวกัน, หน้า 35,49.

³⁷ พุทธทาสภิกขุ, จิตว่าง, 1(กรุงเทพฯ: เพชรประกาย, 2548), หน้า 24.

ก่อนที่จะกล่าวถึงเรื่องของสิ่งแวดล้อม หรือทฤษฎีในด้านอื่นๆ นั้น ท่านมีแนวคิดเรื่อง “ความคิด” ซึ่งเป็นสิ่งที่ท่านว.วชิรเมธี ให้ความสำคัญและถือเป็นเรื่องพื้นฐานที่คนเราจำเป็นต้องทำความเข้าใจเป็นอันดับแรกๆ ก่อนจะลงมือทำอะไรก็ตาม โดยท่านเชื่อว่า

“การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง ล้วนวางรากฐานอยู่บนการเปลี่ยนแปลงทางความคิดก่อนทั้งนั้น หากเราเปลี่ยนทุกอย่างยกเว้นวิถีคิด ก็เป็นอันเชื่อได้ว่าสิ่งใหม่ๆ จะยังไม่เกิดขึ้นในชีวิต สิ่งที่คุณทำได้เป็นได้ อย่างดีก็แค่เพียงการ “ย้ายที่ตั้ง” ของบางสิ่งบางอย่างนอกตัวเท่านั้น การที่ใครสักคนหนึ่งจะย้ายชีวิตไปเป็น อีภิมติหนึ่งได้นั้น เขาต้องเริ่มต้นจากการย้าย หรือ เปลี่ยน วิถีคิดให้ได้เสียก่อน หากไม่เปลี่ยนวิถีคิด ชีวิตก็ ไม่เปลี่ยน”³⁸

ซึ่งอิทธิพลของความคิด ก็คือ หากเราคิดดี จิตใจก็จะผ่องใส การพูดของเราก็ดี การกระทำของเราก็ดี เป็นผลมาจากการคิดดี ความสุขก็จะเกิดขึ้นและติดตามตัวเรา ในทางกลับกันหากเราคิดชั่ว ก็จะพูดชั่ว ทำชั่ว เพราะผลแห่งการคิดชั่วความทุกข์ก็จะติดตามตัวเราเช่นกัน ดังนั้นในเรื่องของสิ่งแวดล้อมและสรรพ สิ่งในโลกนี้ก็เช่นกัน ท่านเชื่อว่า สรรพสิ่งจะมีคุณค่าหรือมีความหมายต่อเราหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าเราคิด อย่างไรต่อสิ่งนั้น ด้วยเหตุนี้การเริ่มต้นความคิดที่ถูกต้องจึงเป็นเรื่องที่ควรจะทำให้เกิดขึ้นในใจของมนุษย์ ทุกคน โดยท่านได้เสนอหลักการคิดที่ถูกต้องตามแบบพุทธธรรมไว้ดังนี้ คือ

1. คิดแบบอริยสัจ หรือ คิดแบบแก้ปัญหา โดยท่านสรุปหลักคิดแบบนี้ไว้ว่า ให้เรากำหนดให้ชัดว่า อะไรคือตัวปัญหา, มีสาเหตุจากอะไร, จะแก้ได้ไหม, แล้วก็แสวงหาแนวทางการแก้ปัญหานั้น
2. คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย หมายความว่า สรรพสิ่ง หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นทุกอย่าง ไม่ใช่เรื่องของการบังเอิญ พระเจ้าบันดาล หรือโชคชะตา หากแต่หมายถึงทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุปัจจัย ของมันที่ทำให้เกิดสิ่งนั้นขึ้น
3. วิถีคิดแบบมองโลกในแง่ดี คือเน้นที่มีสติกำกับขณะคิด และไม่คิดที่จะเอาเปรียบคนอื่น
4. วิถีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน หรือเรียกอีกอย่างว่า “วิถีคิดแบบรู้ตัวทั่วพร้อม” คือ การฝึกให้มีสติอยู่กับปัจจุบันให้เป็น
5. วิถีคิดแบบรู้ทันธรรมตา นั่นคือ มองเห็นว่าสรรพสิ่งในโลกนี้ล้วนแล้วแต่ไม่เที่ยง ไม่ทน และไม่แท้ นั่นคือการมองตามหลักไตรลักษณ์
6. สุดท้ายคือ วิธีการคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม หมายความว่า เราอยู่ในโลกนี้ เราเสพปัจจัยสี่ ปัจจัยสี่ที่เราบริโภคจะมีอยู่ 2 คุณค่า คือ คุณค่าแท้ และคุณค่าเทียม โดยวิธีการนี้ คือ ให้เราชาวพุทธ บริโภคปัจจัยสี่อย่างเข้าใจความหมาย คือ รู้จักคุณค่าที่แท้จริงของมัน เช่น สวมนาฬิกาก็เพราะตัวนาฬิกา มันบอกเวลา ไม่ใช่สวมเพราะมีราคาแพงหรือเพราะความสวยงาม เป็นต้น³⁹

³⁸ พระมหาภูติชัย วชิรเมธี, *คิดถูก ไปรุ่งใส ใจสูง*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปราง, 2553), หน้า 6.

³⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 78-103.

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 201

โดยในเรื่องของสิ่งแวดล้อมนั้น ท่านว.วชิรเมธี มองเรื่องนี้ว่า เราควรมีความรักต่อโลก ต่อธรรมชาติ และต่อสิ่งแวดล้อม โดยความรักที่ว่านี้ คือ "ความกตัญญู" เพราะท่านเห็นว่าเราทุกคนล้วนเป็นหนี้บุญคุณของโลก ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งท่านเสนอว่า เราควรปลูกฝังความคิดในแบบสรรพสิ่งล้วนอิงอาศัยกันลงไปโน้มน้าวจิตสำนึกของเราทุกคนให้มาก⁴⁰

โดยวิธีคิดแบบสรรพสิ่งล้วนอิงอาศัยกัน หรือ วิธีคิดแบบอิทัปปัจจยตา (ภาวะที่สิ่งต่างๆ เกิดขึ้น ดำรงอยู่และแตกดับไปโดยอาศัยซึ่งกันและกัน หรือ ภาวะที่สิ่งต่างๆ ในโลกนี้ดำรงอยู่ในลักษณะที่เป็น สิ่งสืบเนื่องสัมพันธ์ต่อกันและกัน) ซึ่งตรงจุดนี้เองที่ทำให้เราเห็นว่าแท้จริงแล้วชีวิตของเราทุกคนล้วนขึ้นต่อชีวิตอื่น และสิ่งอื่นๆ อีกมากมาย ที่เป็นเหตุปัจจัยรายล้อมอยู่รอบตัวเรา เช่น ร่างกายที่เราได้มาบัดนี้ก็มาจากพ่อและแม่ อาหารที่เราได้มาแต่ละมื้อก็มาจากพืชพรรณธัญญาหารที่ชาวนาชาวสวนผลิตขึ้น น้ำที่เราอาบ กิน ดื่ม ใช้ในแต่ละวันก็ล้วนแล้วแต่มาจากห้วย หนอง คลอง บึง ต้นไม้ สายฝนและก้อนเมฆ เสื้อผ้าที่เราสวมใส่ก็ผลิตมาจากโรงงานอุตสาหกรรม โดยชนชั้นแรงงานที่มาจากชนบทมากมาย บ้านที่เราอาศัยก็มาจากการระเบิดขุนเขา การตัดต้นไม้ หรือแม้แต่อากาศที่เราหายใจก็มาจากการปล่อยก๊าซออกซิเจนของต้นไม้จำนวนนับล้านๆ ต้น ซึ่งมีอยู่อย่างมากมายกระจายอยู่ทั่วโลก เป็นต้น⁴¹

จากที่กล่าวมานี้จะพบว่าชีวิตของเรานั้นล้วนอาศัยอยู่ได้ด้วยพึ่งพาผู้อื่น ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่ควรอหังการ ไม่ควรลืมหิว และไม่ควรหลงผิดว่าเรานั้นเป็นนายเหนือโลก เหนือสิ่งแวดล้อม เพราะแท้จริงแล้วเรานั้นเองที่เป็นหนี้บุญคุณของสรรพสิ่งที่รายล้อมอยู่รอบตัวเรา

ด้วยเหตุนี้พระพุทธศาสนาจึงสอนให้เราอยู่ร่วมกับธรรมชาติ โลกและสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่ทำที่เป็นนายกับทาส แต่ด้วยทำที่ที่มนุษย์เราเป็นหนี้ต่อสิ่งแวดล้อม และด้วยทำที่ที่เป็นกัลยาณมิตรต่อสิ่งแวดล้อม กล่าวคือ ให้เราทุกคนอยู่ท่ามกลางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมด้วยความกตัญญูรู้คุณ เมื่อเรามีความกตัญญูรู้คุณแล้ว เราก็จะอยู่ร่วมกับโลกและสิ่งแวดล้อมได้อย่างกลมกลืน เสมือนหนึ่งเป็นพี่น้องร่วมท้องเดียวกัน แต่ในปัจจุบันการที่มนุษย์ประสพกับภัยพิบัติต่างๆ เหล่านี้ หากพิจารณาอย่างลึกซึ้ง จะเห็นได้ว่า มีรากฐานส่วนหนึ่งมาจากการที่มนุษย์ปฏิบัติต่อโลกและสิ่งแวดล้อมด้วยโลกทัศน์ที่ว่า โลกนี้คือศัตรู หรือ ทาส

เพราะฉะนั้นหากเราไม่ปรารถนาจะเห็นโลกของเราเสื่อมลงไปเร็วกว่านี้ สิ่งที่เราควรกระทำอย่างเร่งด่วนที่สุด คือ "การปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อโลกและสิ่งแวดล้อม" เสียใหม่ นั่นคือ การเปลี่ยนวิธีคิดจากที่เคยมองโลกมองสิ่งแวดล้อมว่าเป็นทาส เราเป็นนายเป็นเจ้าของโลก ก็เปลี่ยนเป็นเราเป็นเพียงอณูเล็กๆ ของโลกและสิ่งแวดล้อม และเราก็เป็นหนี้บุญคุณของโลกและสิ่งแวดล้อมที่เราอาศัยเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่

⁴⁰ พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี, มหัทศจรีย์แห่งรัก 2, (กรุงเทพมหานคร: เทน้ำเต้า, 2553), หน้า 135.

⁴¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 137.

ทุกขณะนี้และด้วยทัศนะที่เป็นสัมมาทิฐิเช่นนี้จะทำให้มนุษย์และโลกสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสมานฉันท์⁴²

4. จุดร่วมของแนวคิดทางพุทธปรัชญาที่มีต่อเรื่องสิ่งแวดล้อม

แนวคิดที่คล้ายคลึงกันในเรื่องของสิ่งแวดล้อมมีดังนี้ คือ

1. มนุษย์และสิ่งแวดล้อมล้วนมีความสำคัญด้วยกันทั้งสิ้น และทั้งสองส่วนนี้ก็ล้วนแล้วแต่มีความสัมพันธ์ในฐานะที่ต่างฝ่ายต่างเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน โดยทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “หลักอิทัปปัจจยตา หรือ หลักปฏิจจสมุปบาท” นั้นหมายความว่า เมื่อใดก็ตามที่เกิดภัยพิบัติ หรือ เกิดมลภาวะต่างๆ ขึ้น ทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้นล้วนมาจากการที่มีผู้ใดผู้หนึ่งเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้น โดยอาจจะมาจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะความไม่รู้ หรือเพราะความที่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางเป็นที่ตั้งของสรรพสิ่ง และเห็นความสำคัญของตนเองมากกว่าสรรพสิ่ง จึงมีผลกระทบตามมาจากการกระทำนั้น และในทางตรงกันข้ามเมื่อใดก็ตามที่มีผู้คิดจะก่อเหตุแทนการเบียดเบียน และมองว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนอาศัยกันและกันทำให้ เกิดมีขึ้น ไม่มีใครเป็นใหญ่กว่าใคร ต่างฝ่ายต่างก่อเหตุและเห็นคุณค่าของกันและกันแล้ว เมื่อนั้นมนุษย์และสิ่งแวดล้อมจะมีแต่สิ่งที่ดี และพากันไปสู่ความเจริญทั้งกายและใจ

2. หลักธรรมเรื่อง “ความกตัญญู” จากแนวคิดที่มีพื้นฐานที่ว่าต่างฝ่ายต่างอิงอาศัยซึ่งกันและกัน คือ ตัวมนุษย์ สังคมที่มนุษย์เราอาศัย และสิ่งแวดล้อมนั้น ล้วนมีคุณค่าและความสำคัญในตัวของมันเอง จึงส่งผลให้มนุษย์เราในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมนี้ควรจะแสดงออกถึงความรู้สึกที่ดิงามระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมด้วย ซึ่งความรู้สึกที่ดีที่ว่านี้ก็คือคุณธรรมที่ชื่อว่า “ความกตัญญู” เพราะหากเรามีความกตัญญูเกิดขึ้นในจิตใจของเราแล้ว พฤติกรรมที่แสดงออกมาย่อมเป็นไปในลักษณะของการก่อเหตุกันมากกว่าการทำลายกัน

3. ขั้นตอนของการเริ่มต้นกระบวนการปฏิบัติเพื่อไปสู่แนวทางการสร้างจิตสำนึกที่มีต่อสิ่งแวดล้อม นั้น จะพบว่ามีทั้งส่วนที่เหมือนกันและแตกต่างกันออกไป กล่าวคือ ในส่วนที่เหมือนกันนั้น จะเน้นที่การเริ่มต้นจากเรื่อง “ศีล” คือ การให้มนุษย์เรารู้จักควบคุมพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกมา และในขั้นของศีลนั้น จะมีการพูดถึงเรื่องของสติเข้ามากำกับ นั้นหมายความว่า ในการแสดงออกของพฤติกรรมต่างๆ หรือของการกระทำต่างๆ นั้นจะใช้สติเป็นตัวกำกับอยู่ด้วยตลอดเวลา เช่น การล้างจาน ก็ให้มีสติอยู่ทุกขณะว่านี่คือการล้างจาน นั้นหมายถึง การใช้ตา ใช้มือ ทำหน้าที่ของมันให้เป็นโดยมีสติเป็นตัวกำหนด ประเด็นต่อมาคือ เรื่องของการเปลี่ยนแปลงทางความคิดว่ามีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงและการแสดงออกของพฤติกรรม นั้นคือ การเปลี่ยนวิธีคิดอย่างถูกต้องตามหลักของพระพุทธศาสนามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในระดับของพฤติกรรมของบุคคล และยังสามารส่งผลไปยังระดับของสังคมได้ด้วย โดยวิธีคิดที่ถูกต้องตามหลักของพระพุทธศาสนาที่มีต่อเรื่องของสิ่งแวดล้อม คือ การคิดแบบอิงอาศัยกัน นั่นคือการคิดแบบ

⁴² เรื่องเดียวกัน, หน้า 145.

หลักที่ปัจเจกจิต และการไม่มองตัวเองเป็นที่ตั้งเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง แต่ให้มองว่าทุกส่วนล้วนมีความสำคัญในตัวของมันเอง และเราในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่ง เป็นมนุษย์คนหนึ่งก็เป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งในสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย ดังนั้นเราจึงไม่ควรลำพองตน แต่ควรเกื้อกูลและเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ ตามที่ได้กล่าวไว้ในบทข้างต้น และในส่วนที่แตกต่างกันนั้น ก็เป็นเพียงแนวความคิดหรือความเชื่อพื้นฐานของแต่ละท่านที่มีต่อเรื่องของสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตามเราจะพบว่าจากแนวคิดและทัศนะทั้งหลายที่แต่ละท่านมีต่อเรื่องของสิ่งแวดล้อมนี้ หากประมวลเป็นขั้นตอนของการปฏิบัตินั้น อาจกล่าวได้ว่าเป็นรูปแบบการศึกษาอย่างหนึ่งที่เน้นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตัวเอง นั่นคือ ทำอย่างไรให้มนุษย์ลดความยึดมั่นถือมั่นในตัวเองลง หรือ ลดความรู้สึกที่ว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา ดังที่ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “การลดอัตตวาทุปาทาน” ซึ่งเป็นการลดรากเหง้าของความทุกข์ ความขัดแย้ง และความรุนแรงทั้งหลายลง ซึ่งอัตตวาทุปาทานจะลดและบรรเทาเบาบางลงได้ก็ต่อเมื่อ เราได้รู้เท่าทันจิตของเราเอง นั่นคือ การศึกษาเรื่องจิตของตนเองจนทำให้เกิดปัญญา (จิตตปัญญาศึกษา) ด้วยเหตุนี้ในกระบวนการการปฏิบัติเราจะใช้รูปแบบของจิตตปัญญา ดังจะกล่าวต่อไปในหัวข้อต่อไป

แนวคิดเรื่องจิตตปัญญาศึกษา

1. ประวัติความเป็นมาและความหมายของจิตตปัญญาศึกษา

แนวคิดเรื่องจิตตปัญญาศึกษา หรือที่เรียกว่า “Contemplative Education” นั้นมีประวัติความเป็นมาดังนี้ คำว่า “Contemplation” มาจากภาษาละตินว่า “Contemplatio” อันมีความหมายสอดคล้องกับคำว่า theoria ในภาษากรีก ทั้งนี้ ทั้งสองคำต่างมีความหมายถึงการอุทิศตนอย่างสมบูรณ์ ต่อการปฏิบัติเพื่อธรรมชาติของความเป็นจริง ปრაภวเปิดเผยหรือแสดงออกมา โดย contemplation มีรากศัพท์มาจากคำในภาษาละตินว่า temples ซึ่งหมายถึงการเข้าไปสู่สถานที่ที่เปิด หรือ สถานที่สำหรับการฉลองบูชา

ในช่วง 495-570 . ปีก่อนคริสตกาล ไพธากอรัส นักปรัชญากรีกยุคโสเครติส ผู้บัญญัติคำว่า “Philosophy” ขึ้นเป็นครั้งแรกได้ก่อตั้งชุมชนจิตตปัญญา (contemplative community) ขึ้นทางตอนใต้ของอิตาลี ซึ่งเป็นชุมชนเชิงศาสนาและเชิงวิทยาศาสตร์ โดยมุ่งเน้นให้ความสำคัญต่อคณิตศาสตร์เป็นอย่างมาก วัตถุประสงค์หลักของชุมชน คือ เพื่อบำเพ็ญความศักดิ์สิทธิ์ทางจิตวิญญาณ (holiness) ผ่านการชำระล้างร่างกายและจิตใจให้บริสุทธิ์ ในทัศนะของเขา บุคคลที่อุทิศตนให้แก่การชำระล้างดังกล่าว เป็น “นักปรัชญาที่แท้จริง” ผู้ซึ่งเฝ้าดู (looks on หรือ “theorein” ในภาษากรีก) และวิธีการที่จะชำระล้างกายและใจได้ดีที่สุด คือ วิทยาศาสตร์ ไพธากอรัสเป็นที่รู้จักกันดีในฐานะผู้สนับสนุนแนวคิดเรื่องการกลับชาติมาเกิด (metempsychosis หรือ reincarnation) โดยที่วิญญาณนั้นเป็นอมตะ แต่กลับมาเกิดใหม่ได้ในรูปของมนุษย์หรือสัตว์ ทัศนะดังกล่าวของเขาตั้งอยู่บนพื้นฐานของการค้นพบเชิงประจักษ์จากประสบการณ์ตรงของตนเองที่ระลึกชาติก่อนๆ ของตนเอง และของผู้อื่นได้ สมาคมไพธากอเรียน นับเป็นสำนักทางวิทยาศาสตร์ที่

สำคัญที่สุดแห่งหนึ่งของกรีกในยุคโบราณ นักปรัชญายุคต่อมา เช่น โสเครตีส และเพลโต ต่างก็มีทัศนะที่สนับสนุนแนวคิดเรื่องการกลับชาติมาเกิดใหม่ได้ของมนุษย์⁴³

อย่างไรก็ตามแนวคิดดังกล่าวมีอิทธิพลต่อมายังโอริเกิน (Origen) ซึ่งเป็นนักเทววิทยาชาวคริสต์ที่มีชื่อเสียงมากที่สุดคนหนึ่งหลังจากนักบุญปอล และก่อนนักบุญออกัสติน โดยโอริเกินมีทัศนะว่าความรู้เรื่องพระเจ้ามีอยู่ในมนุษย์โดยธรรมชาติ และบางคนที่ปฏิบัติทางจิตวิญญาณมากก็จะสามารถระลึกความรู้นี้ได้ ดังนั้น จิตวิญญาณของมนุษย์เมื่อผ่านการเดินทางหลายชาติภพ ในที่สุดก็จะเข้าถึงพระเจ้าได้ ทั้งนี้โดยอาศัยกระบวนการ "contemplation (theoria)" จิตวิญญาณจะค่อยๆ พัฒนาความรู้ (gnosis) เกี่ยวกับพระเจ้า จนทำให้จิตวิญญาณดังกล่าวเกิดการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะภายใน สู่สภาวะที่ "ศักดิ์สิทธิ์ (divine)" ได้ในที่สุด ดังที่เพลโตสอนไว้ ทั้งนี้การปฏิบัติเชิงจิตตปัญญาสำหรับโอริเกิน สามารถแบ่งได้เป็นการปฏิบัติโคร์ครวญเชิงจิตตปัญญาเกี่ยวกับพระเจ้า และการปฏิบัติโคร์ครวญเชิงจิตตปัญญาเกี่ยวกับธรรมชาติ การปฏิบัติดังกล่าว ยังแบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน คือ ชีวิตเชิงการปฏิบัติกระทำการ การปฏิบัติเชิงจิตตปัญญาโคร์ครวญเกี่ยวกับธรรมชาติ และการปฏิบัติเชิงจิตตปัญญาตามความหมายที่เป็นแก่นแท้ คือ การเข้าถึงพระเจ้า ซึ่งเขาเรียกว่าเทววิทยา หรือ ความรู้เชิงจิตวิญญาณ แนวคิดดังกล่าวเป็นการรวมวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณเข้าด้วยกัน แต่ในเวลาต่อมาได้ถูกต่อต้านโดยจักรพรรดิจัสติเนียน

นักบุญออกัสติน (St. Augustine) กล่าวถึงกระบวนการ contemplation ไว้ว่า คือ กระบวนการพัฒนาสู่ความสุขที่แท้จริง ความสุขใจที่ได้จากการเข้าถึงสัจธรรม ซึ่งมีกระบวนการดังนี้

1. Purgation คือ purification of negative behaviors: การทำการกระทำ/พฤติกรรมให้บริสุทธิ์
2. Recollection: การระลึกได้ซึ่งสัจธรรมของพระเจ้า
3. Introversion: การเฝ้าครุ่นคิด/โคร์ครวญถึงสัจธรรมนั้น

ทั้งนี้ ทั้งข้อ 2 และ 3 คือ การสร้างการตระหนักรู้ และสร้างสมดุลในจิตใจ เหมือนกันกับขั้นสมาธิ

ของศาสนาพุทธ ในกระบวนการไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

ออกัสตินเรียกทั้งกระบวนการนี้ว่า "contemplation" เพื่อบรรลุ การตระหนักรู้สูงสุด (ultimate realization) นักบุญออกัสตินเป็นผู้ที่นับถือความเชื่อปรัชญาแบบกรีกมาก่อน แต่เปลี่ยนนับถือศาสนาคริสต์ ทั้งนี้ กระบวนการ contemplation ของนักบุญออกัสตินเป็นการทำสมาธิในระดับที่ไม่ลึกมาก ซึ่งเป็นต้นแบบการปฏิบัติที่สืบทอดต่อกันมาในศาสนาคริสต์

ในยุคโรแมนติก นักคิดยุคโรแมนติกได้นำเอาแนวคิดเรื่อง "contemplation" ของอริสโตเติลกลับมาใช้ใหม่ ทั้งนี้ สำหรับอริสโตเติล เป้าหมายของการเรียนรู้ คือ "contemplation" และสำหรับนักคิดยุคโรแมนติก เป้าหมายของวัฒนธรรม กล่าวคือ ปรัชญา วิทยาศาสตร์และศิลปะ คือ "contemplation" หรือ

⁴³ จิตตปัญญาพฤษา: การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น โครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551 หน้า 23-24.

“speculation” ซึ่งนำสู่การเกิดญาณทัศนะแห่งความจริง การปฏิบัติที่สำคัญที่นักคิดยุคนี้ทำ คือ การวิพากษ์ค้านแย้ง แนวคิดเรื่อง อรรถประโยชน์นิยม (utilitarianism) ที่มองเห็นวัฒนธรรม กล่าวคือ ปรัชญา วิทยาศาสตร์ และศิลปะ เป็นวิถีทางไปสู่เป้าหมาย คือ การสร้างอาชีพให้แก่ผู้เรียน สำหรับนักปรัชญายุคโรแมนติก วัฒนธรรม กล่าวคือ ปรัชญา วิทยาศาสตร์และศิลปะ ล้วนเป็นเป้าหมายในตนเอง คือ เป็นปัญญาและศีลธรรม ดังนั้น นักคิดยุคโรแมนติกหลายคนได้เสนอแนวคิดที่จะปฏิรูปการศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยเห็นว่า ปรัชญาควรเป็นแก่นของการศึกษาในมหาวิทยาลัย เนื่องจากปรัชญาเป็นพื้นฐานของความรู้ทั้งหมดโดยรวม ทั้งนี้ แนวคิดดังกล่าว ได้รับแรงบันดาลใจจากแนวคิดแบบมนุษยนิยม (humanism) ในยุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการ (Renaissance) ด้วย

โจเซฟ ไพเพอร์ (Josef Pieper) นักเทววิทยาในศาสนาคริสต์ อธิบายว่าองค์ประกอบแรกของการ contemplation คือ การรับรู้ความเป็นจริงอย่างเรียบง่าย กล่าวคือ การรู้โดยไม่ผ่านความคิด แต่ผ่านการ “เห็น” การรู้เช่นนี้ เป็นการรู้ผ่านญาณทัศนะ (intuition) ซึ่งเป็นรูปแบบของการรู้ที่สมบูรณ์แบบที่สุด เพราะว่าเป็นความรู้ของสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะตามที่เป็นจริง⁴⁴

ในส่วนของปรัชญาแนวคิดเรื่อง “Contemplative Education” เริ่มต้นขึ้นในสหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ.1974 ที่มหาวิทยาลัยนาโรปะ มลรัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดยเชอเกียมตรงปะ แต่เริ่มเป็นที่รู้จักแพร่หลายมากยิ่งขึ้นในช่วงไม่กี่ปีมานี้ ในหมู่นักการศึกษาในทุกระดับ โดยมีอิทธิพลต่อเครือข่าย Five Colleges และ Amherst หรือเครือข่ายในมลรัฐโคโลราโด ซึ่งเริ่มเปิดตัวอย่างเป็นทางการในเดือนกันยายน ค.ศ.2006 ทั้งนี้สำหรับมหาวิทยาลัยนาโรปะ การปฏิบัติการเชิงจิตตปัญญาในการศึกษา หมายถึง การศึกษาที่มุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง และการรับฟังด้วยใจ เปิดกว้างซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักรู้จักตนเอง การหยั่งรู้ ความเปิดกว้างยอมรับความหลากหลาย ตลอดจนความอุดมของโลก ทั้งนี้ทั้งนั้นจากการตระหนักรู้และเข้าใจในตนเองย่อมจะส่งผลให้เกิดความชื่นชมในคุณค่าของประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยเช่นกัน เป้าหมายของการศึกษาเชิงจิตตปัญญาศึกษาไม่ได้เป็นไปเพื่อการใคร่ครวญภายในเท่านั้น และจิตตปัญญาศึกษาก็ไม่ได้หมายถึงการละเลยความเป็นวิชาการไป ทว่าหมายถึงการหยั่งรากให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ให้เป็นประสบการณ์ซึ่งสัมผัสได้โดยตรงมากขึ้น และสมดุลกับการฝึกจิตจากการทำสมาธิมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ทั้งนั้นเพื่อให้การพัฒนาด้านใน และการพัฒนาความรู้ภายนอกเติบโตไปอย่างพร้อมเพียง⁴⁵

ซึ่งการศึกษาที่มีสมดุลดังกล่าวย่อมจะบ่มเพาะความสามารถของผู้เรียนให้ไปเกินระดับของถ้อยคำ และมนทัศน์ รวมไปถึงเรื่องของหัวใจ บุคลิก ลักษณะนิสัย ความสร้างสรรค์ การตระหนักเข้าใจตนเองการมีสมาธิ ความเปิดกว้าง และความยืดหยุ่นทางความคิดอีกด้วย นอกเหนือจากแวดวงการศึกษา

⁴⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 24-25.

⁴⁵ จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, จิตตปัญญาศึกษา: การเรียนรู้สู่จิตสำนึกใหม่, (กรุงเทพมหานคร: แพลนพรีนติ้ง, 2553), หน้า 27.

ระดับอุดมศึกษาดังกล่าวแล้ว ยังมีองค์กรอื่นๆ ที่ทำงานขับเคลื่อนการปฏิบัติแบบ Contemplation เช่น องค์กร The Center for Contemplation Mind in Society ในสหรัฐอเมริกา ได้พัฒนาแนวความคิดเรื่องนี้อย่างต่อเนื่อง โดยอธิบายการเลือกใช้คำ Contemplation แทนคำว่า Meditation สำหรับงานขององค์กรว่า คำว่า Meditation ในบริบทเชิงศาสนา อย่างเช่นในศาสนาพุทธ มักจะหมายถึงกระบวนการปฏิบัติที่มุ่งเพื่อให้จิตใจสงบ และมีสมาธิ ไม่หวั่นไหวไปตามความรู้สึกนึกคิด ในขณะที่คำว่า Contemplation จะเป็นการเพ่งพิจารณาใคร่ครวญเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างลึกซึ้ง ทั้งนี้ทั้งนั้น Meditation และ Contemplation เป็นกระบวนการปฏิบัติที่สามารถทำได้ทั้งในขณะที่นั่งอยู่ ยืน นอนลง หรือว่าเคลื่อนไหว และสามารถเป็นไปเพื่อวัตถุประสงค์หลากหลายได้อย่างพร้อมเพรียงกัน อาทิ เพื่อพัฒนาสมาธิ เพื่อบ่มเพาะความรัก ความเมตตา หรือเพื่อทำให้ความกังวลใจสงบลง แต่เนื่องจากคำว่า Meditation มักจะทำให้คิดถึงการปฏิบัติแบบนั่งสมาธิเป็นหลัก และมักจะไม่ได้หมายความรวมถึงกิจกรรมอื่นๆ เช่น ศิลปะ หรือ การเดินรำ องค์กร The Center for Contemplation Mind in Society จึงเห็นว่าการเลือกใช้คำว่า Contemplative Practices มีความเหมาะสมกว่าเนื่องจากครอบคลุมทั้ง Meditation และ Contemplation รวมถึงการปฏิบัติอื่นๆ ในลักษณะคล้ายคลึงกันได้⁴⁶

สำหรับในประเทศไทยกลุ่มจิตวิวัฒน์ ซึ่งเป็นกลุ่มผู้ที่สนใจเรื่องการขับเคลื่อนสังคมสู่จิตสำนึกใหม่ (New Consciousness) อย่างจริงจัง มีแนวคิดที่จะสนับสนุนให้เกิดประสบการณ์การจัดกระบวนการเชิงจิตตปัญญาในการเรียนการสอน ทั้งในและนอกระบบการศึกษา ได้ประชุมหารือร่วมกันเพื่อผลักดันแนวทางดังกล่าวให้เกิดขึ้นในสังคมไทย และการรวมตัวกันของคนกลุ่มนี้ได้พัฒนาเป็น เครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education Network) ในปี พ.ศ.2549 คำว่า จิตตปัญญาศึกษา ถอดความจาก Contemplative Education โดยสุมน อมรวิวัฒน์ ซึ่งในปี พ.ศ.2549 ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ได้ก่อตั้งขึ้นที่มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อขับเคลื่อนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา โดยมีคำอธิบายคำว่า “จิตตปัญญาศึกษา” ที่ใช้ในเอกสารของหน่วยงานเบื้องต้นว่า จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นพัฒนาการด้านในอย่างแท้จริงเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล⁴⁷

ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา

จากที่ได้ทราบประวัติความเป็นมาของแนวคิดเรื่องจิตตปัญญาศึกษาในหัวข้อที่ได้กล่าวถึงข้างต้นแล้ว เราจะพบว่าในประเทศไทยมีนักวิชาการจำนวนไม่น้อยที่มีความสนใจ และนำเอาแนวคิดเรื่องจิตตปัญญาศึกษา มาใช้ในงานของตน ซึ่งในหัวข้อต่อไปนี้จะกล่าวถึงความหมายของจิตตปัญญาศึกษา

⁴⁶ เรื่องเดียวกัน, หน้า 28.

⁴⁷ เรื่องเดียวกัน, หน้า 29.

จากทฤษฎีของนักคิดนักปราชญ์ท่านต่างๆ ทั้งต่างประเทศและในประเทศไทย เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงคำคำนี้ได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

โดย Contemplative มาจากคำว่า Contemplari ซึ่งเป็นภาษาละติน หมายถึง การสังเกต การพิจารณา เฟงดูอย่างตั้งใจ

เดเบอราห์ เจ. เฮย์ (Deborah J. Haynes) กล่าวว่า Contemplative Education เป็นวิธีการที่จะพัฒนาสมาธิ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง อันจะก่อให้เกิดความตระหนักรู้ และความรักความเมตตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสอน ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนได้รู้จักเทคนิคของการตระหนักรู้ สมาธิ และวิธีการที่จะกำหนดความตั้งใจนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อยุคปัจจุบันยุคแห่งการแยกส่วน ยุคแห่งความรวดเร็วซึ่งมีการกิจอันหลากหลาย และถูกรบกวนสมาธิอย่างต่อเนื่อง การสอนแบบ Contemplative Education เป็นแนวการสอนแบบสหวิทยาการ มีการฝึกปฏิบัติอย่างง่าย ๆ เช่น การยืนธนู การนั่งสงบนิ่ง การฝึกตระหนักรู้ลมหายใจ และการเขียน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้เกิดบรรยากาศของความเคารพ ทำให้ชั้นเรียนมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เมื่อการเรียนได้ก่อให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความเคารพแล้ว ผู้เรียนก็จะเรียนรู้ที่จะฟัง เขียนและโต้แย้งอย่างมีวัฒนธรรม ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้จะช่วยให้เขากลายเป็นพลเมืองที่เคารพกฎระเบียบ⁴⁸

วิลเลียม เจมส์ (William James) กล่าวว่า Contemplative Education เป็นการศึกษาที่จะพัฒนาให้เกิดคุณลักษณะของการมีวิจาร์ณญาณ เจตนาธรรมอันมุ่งมั่น เป็นการศึกษาสู่ความเป็นเลิศ เช่นเดียวกับที่มิราไบ บุษ (Mirabai Bush) ผู้อำนวยการ Center for Contemplative Mind in Society ได้กล่าวว่า การฝึกปฏิบัติ และการสอน Contemplative Education นั้น มีเป้าหมายเพื่อสร้างชีวิตที่รู้ตื่นเบิกบาน ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะกลายเป็นผู้ที่มีความรักเมตตาอันยิ่งใหญ่ เป็นผู้ที่จะเรียนรู้ที่จะฟังตนเอง และผู้อื่น ตลอดจนรู้จักที่จะสังเกตโลก⁴⁹

อาเธอร์ ซายองค์ (Arthur Zajonc) กล่าวว่า การใคร่ครวญ (contemplation) เป็นกิจกรรมง่าย ๆ อย่างหนึ่งของมนุษย์ที่ถูกนำมาใช้ในแวดวงวิชาการ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีความสัมพันธ์แบบใหม่กับตนเอง กับผู้อื่น และกับโลก การใคร่ครวญจะมอบความรู้ที่ไม่ใช่ความรู้บนฐานข้อมูล ตลอดจนการแยกแยะระหว่างอัตวิสัยกับภววิสัย แต่ทว่าเน้นความรู้สติปัญญาเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสรรพสิ่ง การตั้งคำถามแบบใคร่ครวญนี้จะนำไปสู่การศึกษาที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลง โดย Contemplative Education จะทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ถึงคุณลักษณะเฉพาะตัวของผู้อื่น การตั้งคำถามนี้เป็นกรมีส่วนร่วมทำให้เราได้เข้าใจกันและกัน ตลอดจนเข้าใจโลกกายภาพมากขึ้น รากฐานของ Contemplative Education ไม่ได้ปรากฏอยู่เพียงแค่วันออก และปรัชญาคริสต์เท่านั้น ทว่ายังมีอยู่ในเป้าหมายที่มุ่งสู่ความ

⁴⁸ www.contemplativemind.org, อ้างถึงใน จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, จิตตปัญญาศึกษา: การเรียนรู้สู่จิตสำนึกใหม่, (กรุงเทพมหานคร: แพลนพริ้นติ้ง, 2553), หน้า 31.

⁴⁹ จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, จิตตปัญญาศึกษา: การเรียนรู้สู่จิตสำนึกใหม่, (กรุงเทพมหานคร: แพลนพริ้นติ้ง, 2553), หน้า 32.

ขัดแย้งของกรีก การใคร่ครวญอยู่เฉพาะหัวใจของความรู้เนื่องจากการเห็นดังกล่าว ก็คือ การใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง⁵⁰ และลำดับต่อไปจะเป็นการให้ความหมายของคำว่า “จิตตปัญญาศึกษา” ในส่วนของนักวิชาการไทย

สุมน อมรวิวัฒน์ ได้ให้ความหมายของจิตตปัญญาศึกษาไว้ว่า เป็นการศึกษานุ่มนวลใจอย่างใคร่ครวญและค้นหาความจริงของสรรพสิ่ง เป็นการเรียนรู้ที่สร้างกระบวนการทัศน์ใหม่ จัดหลักสูตร เน้นการปลูกฝังความตระหนักรู้ ความเมตตา จิตสำนึกต่อส่วนรวม การนำปรัชญาแนวพุทธมาพัฒนาจิต และฝึกปฏิบัติจนผู้เรียนเกิดปัญญา สามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้⁵¹

นอกจากนั้นท่านยังได้กล่าวถึงการแสวงหาความรู้ว่า การเรียนรู้แยกออกเป็นสองกระบวนการ คือ เรียนเพื่อความรู้ (General Knowledge) กับการเรียนมุ่งรู้ดิ่งเดี่ยว (Technical Knowledge) ความรู้รอบเกิดจากการเชื่อมโยง และหลอมรวมสาระของศาสตร์ต่างๆ อย่างกลมกลืนได้สัดส่วนสมดุลกัน นำไปใช้ประโยชน์ได้ ส่วนความรู้ดิ่งเดี่ยวมุ่งสู่การฝึกหัดฝึกฝนจนเชี่ยวชาญในหลักทฤษฎี และเทคนิคเฉพาะที่จำเป็นต่อวิชาชีพ หรืออีกนัยหนึ่ง ความรู้ดิ่งเดี่ยวอาจมุ่งวิเคราะห์ตนเองอย่างลึกซึ้งจากรูปกายภายนอกสู่การทำงานของจิตภายในตน จนเห็นแจ้งในระบบความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตที่ละเอียดซับซ้อน เข้าใจความจริงของชีวิตและอิมเมมในอารมณ์ สภาวะเช่นนี้เป็นจุดหมายการเรียนรู้ของปัจเจกบุคคล มนุษย์ต้องเรียนให้รู้รอบและดิ่งเดี่ยวในด้านใดด้านหนึ่งตามสัดส่วนที่เหมาะสมกับแต่ละชีวิต ต้องเรียนรู้ภายในตน จิตสำนึกของตน และฝึกหัดขัดเกลาตนเองอยู่เสมอ ขณะเดียวกันก็ต้องเรียนรู้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สังคม เหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงเกิดผลกระทบต่อทุกคนในโลกกว้าง⁵²

สำหรับช่องทางหรือรูปธรรมของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ได้หลากหลาย เช่น การทำงานอาสาสมัคร กระบวนการทางศิลปะ-สุนทรียภาพ การบริหารการ บริหารจิต เช่น โยคะ การเรียนรู้จากประสบการณ์เกี่ยวกับความตาย องค์ความรู้ทางศาสนา รวมไปถึงการเรียนรู้แบบ “จิตตปัญญาศึกษา” (Contemplative Learning) ที่เป็นการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เชื่อมโยงกันในสามภาค คือ ภาคความรู้ ภาควิชาชีพ และภาคจิตวิญญาณ⁵³

ประเวศ วะสี ก่อนที่จะกล่าวถึงเรื่องของจิตตปัญญาศึกษานั้น ท่านมีแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้ว่า โดยปกติมนุษย์เราเห็นโลก หรือธรรมชาติของสรรพสิ่งอย่างคับแคบ เพราะความไม่รู้และเพราะการศึกษาอย่างในปัจจุบันที่เอาวิชาเป็นตัวตั้ง ไม่มีการศึกษาเพื่อให้เข้าใจตนเอง และเพื่อการ

50 www.amherst.edu, อ้างถึงใน จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, *จิตตปัญญาศึกษา: การเรียนรู้สู่จิตสำนึกใหม่*, (กรุงเทพมหานคร: แปลนพริ้นติ้ง, 2553), หน้า 32.

51 สุมน อมรวิวัฒน์, *บทบาทของสถานศึกษาต่อการพัฒนาจิตใจ*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2549), หน้า

18.

52 จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, *จิตตปัญญาศึกษา: การเรียนรู้สู่จิตสำนึกใหม่*, (กรุงเทพมหานคร: แปลนพริ้นติ้ง, 2553), หน้า 20.

53 เรื่องเดียวกัน, หน้า 21.

เปลี่ยนแปลง (Transformation)⁵⁴ เป็นผลทำให้เกิดโลกทัศน์และแนวคิดที่มนุษย์ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง และมองสิ่งต่างๆ รวมทั้งตัวมนุษย์เองแบบแยกออกเป็นส่วนๆ ซึ่งสิ่งนี้เองที่ทำให้มนุษย์เกิดความทุกข์ทั้งตัวมนุษย์เองและกับผู้อื่นด้วย⁵⁵

วิกฤติปัญหาที่พบในโลกปัจจุบันทุกวันนี้ก็สืบเนื่องมาจากความไม่รู้ และการยึดเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง แต่ถ้าเราเห็นว่าสรรพสิ่งในโลกเป็นสิ่งสัมพันธ์กันตลอด แต่ละสิ่งล้วนเป็นไปเพราะมีเหตุและปัจจัยตามกฎแห่งเหตุผลแล้ว ย่อมจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง เกิดความรักต่อเพื่อนมนุษย์ และธรรมชาติแวดล้อมทั้งหมด เพราะรู้และเข้าใจแล้วว่ามนุษย์และธรรมชาติทั้งหมดล้วนเป็นสิ่งเดียวกัน จะทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่าจิตสำนึกใหม่ ซึ่งจิตสำนึกใหม่นี้จะทำให้เกิดอิสรภาพ ความรัก และความสุขในการอยู่ร่วมกัน⁵⁶

อย่างไรก็ตามท่านเชื่อว่าการที่จะทำให้มนุษย์มีจิตสำนึกใหม่ ที่สามารถเข้าถึงความจริงต่อสรรพสิ่ง เกิดความรักต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติทั้งหมด มีพฤติกรรมใหม่ที่เป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติแวดล้อมแล้ว สิ่งที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้นในการศึกษาทุกระดับทุกประเภทคือ การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน⁵⁷ ซึ่งบางครั้งก็เรียนการศึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานนี้ว่า “จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)” เนื่องจากเป็น การศึกษาที่จุดจิตของตัวเองจนเกิดปัญญา การศึกษาชนิดนี้เน้นที่การปฏิบัติ จะเป็นการทำงานที่ดี การออกกำลังกายที่ดี การทำงานศิลปะที่ดี การสนทนาก็ดี การทำงานชุมชน หรือแม้แต่การปฏิบัติกรรมฐานที่ดี ล้วนโยงไปสู่การรู้จักตัวเอง และการเข้าถึงความจริง ความดี ความงามอยู่เสมอ⁵⁸

ดังนั้น คำว่า “จิตตปัญญาศึกษา หรือ Contemplative Education” ในทรรศนะของท่าน ก็คือ การเรียนรู้ภายใน เป็นการศึกษาด้านในเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ เกิดการพัฒนาอย่างแท้จริง กระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษามีดังนี้

1. การเข้าถึงโลกทัศน์และชีวิต เรายังมองโลก มองธรรมชาติอย่างไร หากเราเข้าถึงความจริงจะพบความงามในนั้นเสมอ เมื่อเราเข้าถึงธรรมชาตาก็จะถึงความเป็นิอิสระ

⁵⁴ ประเวศ วะสี, การศึกษาสมบูรณ์แบบ: คือวงกลมที่คุ้มครองโลกถึงที่สุด, (กรุงเทพมหานคร: อูษาการพิมพ์, 2549), หน้า 20.

⁵⁵ ประเวศ วะสี (บรรณารักษ์), ธรรมชาติของสรรพสิ่งและการเข้าถึงความจริงทั้งหมด, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ร่วมด้วยช่วยกัน, 2547), หน้า 14.

⁵⁶ ประเวศ วะสี, การจัดการความรู้: กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์ สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันส่งเสริมการจัดการเรียนรู้เพื่อสังคม, 2548), หน้า 47-48.

⁵⁷ ประเวศ วะสี, วิถีมนุษย์ในศตวรรษที่ 21, พิมพ์ครั้งที่ 4(กรุงเทพมหานคร: แพลนพรีนติ้ง, 2550), หน้า 14.

⁵⁸ ประเวศ วะสี, ความเป็นมนุษย์กับการเข้าถึงสิ่งสูงสุด: ความจริง ความงาม ความดี, พิมพ์ครั้งที่ 2(กรุงเทพมหานคร: ส.เจริญการพิมพ์, 2550), หน้า 63-64.

2. กิจกรรมต่างๆ เช่นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุมชน ดนตรี ศิลปะ กิจกรรมอาสาสมัคร ศูนย์เรียนรู้อาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง พัฒนาจิตใจ

3. การปลีกวิเวกไปอยู่ในธรรมชาติ สัมผัสธรรมชาติ ได้รู้ใจตนเอง เมื่อจิตสงบเชื่อมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติจะเกิดปรากฏการณ์ขึ้น

4. การทำสมาธิ (Meditation)⁵⁹

วิจักขณ์ พานิช ซึ่งได้กล่าวถึงจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) ว่า Contemplative คำๆ นี้แปลเป็นไทย หมายถึง ที่ใคร่ครวญครุ่นคิดคำนึงด้วยใจโดยแยกกาย เมื่อความหมายเป็นเช่นนั้น ก็ทำให้นึกถึงคำบาลีในพระพุทธศาสนาที่ว่า “โยนิโสมนสิการ (การพิจารณาโดยแยกกาย)” และคำว่า Education ที่แปลว่าการศึกษานั้นในทางพุทธของเราคำก็คือ ศึกษา ซึ่งหมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่ก่อปรด้วยความพร้อมทั้งในศีล สมาธิ และปัญญาไม่แยกขาดออกจากกัน

ดังนั้น Contemplative education จึงหมายถึง การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ นัยที่ซ่อนอยู่ของคำๆ นี้ มิใช่แสดงรูปแบบของการศึกษา หรือระบบการศึกษา แต่เน้นไปที่ “กระบวนการ” คำคำนี้เหมือนเป็นการ จุดประกายความหมายใหม่ให้ย้อนกลับไปหาราก คุณค่า และความหมายที่แท้จริงของการเรียนรู้ ที่มีผลระยะยาวต่อชีวิตของคนคนหนึ่งทั้งชีวิต contemplative education สะท้อนให้เห็นกระบวนการ ความเป็นพลวัตไม่หยุดนิ่ง ความคิด สร้างสรรค์ จินตนาการ นำไปสู่การตั้งคำถามอย่างถึงรากต่อการศึกษาในระบบที่ได้จำกัดการเรียนรู้ให้แน่นิ่งอยู่ในกรอบในขั้นตอน ที่ถูกจัดวางไว้แล้วอย่างตายตัว มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพของการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ คนจน คนรวย คนบ้านนอก หรือคนกรุง คนต่างชาติต่างวัฒนธรรม คนทุกคนมีธรรมชาติของจิตแบบเดียวกัน เป็นจิตใจที่สามารถเป็นอิสระจากภาพลวงตาของอัตตาตัวตน ก้าวพ้นสู่การสัมผัสสัจธรรม ความงาม และความจริง จนก่อให้เกิดความสุขสงบอย่างยั่งยืนภายใน⁶⁰

การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยสิ่งแวดล้อมที่สบาย สถาบันการศึกษาในปัจจุบันโดยมากกลายเป็นที่ “อบาย” มิใช่สบาย เพราะเต็มไปด้วยความฟุ้งเฟ้อทางวัตถุ เป็นที่บ่มเพาะอัตตา สภาวะความคับแคบของจิต สบายในที่นี้มาจาก “สัปปายะ” คือ สภาพที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ในสิ่งแวดล้อมที่เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ด้านใน ผู้คนรู้จักรดน้ำใจให้คนรอบข้าง ให้เห็นความสำคัญและเอาใจใส่จิตใจของผู้เรียนรู้ในทุกขณะ ซึ่งการเอาใจใส่จิตใจในกระบวนการการเรียนรู้สามารถทำได้ใน 3 ลักษณะ คือ

59

ประเวศ วะสี, การประชุมเสวนา: จิตตปัญญาศึกษา: การเรียนรู้จากภายใน, ณ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2549.

60

วิจักขณ์ พานิช, เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ: การศึกษาดังเส้นทางแสวงหาจิตวิญญาณ, พิมพ์ครั้งที่ 2(กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, 2551), หน้า 17-18.

1. การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) หมายถึง ฟังด้วยหัวใจ ด้วยความตั้งใจ อย่างสัมผัสได้ถึงรายละเอียดของสิ่งที่เราฟังอย่างลึกซึ้งด้วยจิตที่ตั้งมั่น ในที่นี้ยังหมายรวมถึงการรับรู้ในทางอื่นๆ ด้วย เช่น การมอง การอ่าน การสัมผัส ฯลฯ

2. การน้อมสัจใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการฟังอย่างลึกซึ้ง ก่อปรกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตทางอื่นๆ เมื่อเข้ามาสู่ใจแล้วมีการน้อมนำมาคิดใคร่ครวญดูอย่างลึกซึ้ง ซึ่งต้องอาศัยความสงบเย็นของจิตใจเป็นพื้นฐาน จากนั้นก็ลงมือไปปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลจริง ก็จะเป็นการพอกพูนความรู้เพิ่มขึ้นในอีกระดับหนึ่ง

3. การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) การปฏิบัติธรรมหรือการภาวนา คือ การเฝ้าดูธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นั่นคือ การเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ความบีบคั้นที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง และสภาวะของการเป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่เลื่อนไหลต่อเนื่อง การปฏิบัติภาวนาฝึกสังเกตธรรมชาติของจิต จะทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอก เห็นความเป็นจริงที่พ้นไปจากอำนาจแห่งตัวตน ที่เรามีอยู่ได้ตามธรรมชาติ เป็นเพียงการเห็นมิติไปของจิตเพียงเท่านั้น⁶¹

จิรัฐกาล พงศ์ภาคเถียร ได้สรุปความหมายเกี่ยวกับ "จิตตปัญญาศึกษา Contemplative Education" ว่าเป็นการศึกษาที่มุ่งพัฒนาจากภายในให้เกิดการตระหนักรู้ และเกิดปัญญา เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่น้อมลงสู่ใจอย่างใคร่ครวญและสัมพันธ์กับคุณธรรมความเป็นมนุษย์ เป็นการฝึกปฏิบัติที่ไม่จำกัดเพียงแนวทางของศาสนา หากรวมถึงศาสตร์ ศิลปะ และกิจกรรมต่างๆ ที่สร้างสัมพันธ์ภาพและผู้เรียนสนใจจนสามารถเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เกิดความรักความเมตตา⁶²

2. ปรัชญาพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา

คำว่าปรัชญาในที่นี้ หมายถึง แนวคิดหลักที่เป็นหัวใจและเป็นตัวกำกับ หรือชี้นำกระบวนการเรียนรู้ ให้เป็นตามเป้าหมายของกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงแนวจิตตปัญญา ซึ่งก็คือ ความจริง ความดี ความงาม อันได้แก่

1. ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (Humanistic value) คือ ความเชื่อมั่นที่ว่ามีมนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีความจริง ความดี และความงามอยู่ในตน เปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์นั้นก็จะสามารถเติบโตขึ้น จนกลายเป็นต้นไม้ใหญ่ได้ ฉะนั้นคนนั้น มนุษย์มีศักยภาพในตัว เมื่อพร้อมด้วยกระบวนการเข้าทำงานภายในจิตของมนุษย์ผู้นั้นก็จะเติบโตเป็น "จิตใหญ่ หรือจิตสำนึกใหม่" ที่ให้ร่มเงาแก่ตนเองและผู้อื่นได้ อย่างไรก็ตาม แนวคิดพื้นฐานเรื่องความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ ในที่นี้แม้จะมีบางส่วนที่คล้ายคลึงกับปรัชญามนุษยนิยม (Humanism) ในสังคมตะวันตกอยู่บ้าง แต่วางอยู่บนรากฐานกระบวนการที่แตกต่างอย่างสิ้นเชิง คือ ปรัชญามนุษยนิยมในสังคมตะวันตกมี

⁶¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 20-21.

⁶² จิรัฐกาล พงศ์ภาคเถียร, จิตตปัญญาศึกษา: การเรียนรู้สู่จิตสำนึกใหม่, (กรุงเทพมหานคร: แปลนพริ้นตัง, 2553), หน้า 37.

รากฐานจากปัจเจกชนนิยม ที่ถือเอามนุษย์และปัจเจกบุคคลเป็นศูนย์กลาง ในขณะที่แนวคิดเรื่องความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์จากมุมมองแบบจิตตปัญญาที่มีพื้นฐานอยู่บนกระบวนการที่คำนึงถึงรวมทั้งมองเห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง ความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสังคม และมนุษย์กับธรรมชาติ ไม่ได้ถือมนุษย์เป็นศูนย์กลาง แต่มองว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และไม่ได้ให้ความสำคัญเฉพาะกับการเป็นมนุษย์ที่มีเหตุผล สามารถตัดสินใจและเลือกกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้องตามปรัชญามนุษยนิยมแบบตะวันตก แต่มองมนุษย์อย่างเป็นองค์รวมทั้งแง่มุมทางกาย ความคิดความรู้สึก ทั้งจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก ปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม และจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงกับชุมชนสังคมและธรรมชาติ ทั้งในความสืบเนื่องจากอดีต และความเชื่อมโยงในปัจจุบัน⁶³

2. กระบวนทัศน์องค์รวม (Holistic paradigm) คือ ทักษะที่มองโลกในแง่ที่เป็นความสัมพันธ์ และการผสานเข้าด้วยกันของสรรพสิ่ง หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นทัศนคติที่มองเห็นว่า ธรรมชาติของสรรพสิ่ง คือ การเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันเป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง และทั้งมนุษย์และสรรพสิ่งต่างก็เป็นองค์รวมของกันและกัน ดังนั้นมนุษย์จึงไม่ควรยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง และควรปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต⁶⁴ ด้วยเหตุนี้การกระทำอันใดอันหนึ่งของมนุษย์จึงสามารถส่งผลกระทบไปทั้งองค์รวม การกระทำของมนุษย์สร้างผลสะท้อนต่อสรรพสิ่ง และผลสะท้อนนั้นก็ย้อนกลับมาสู่ตัวมนุษย์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต่อเนื่องอย่างไม่หยุดนิ่งและมีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้นกระบวนทัศน์องค์รวมในการจัดการเรียนรู้ จึงหมายถึง การพัฒนาทุกฐานของมนุษย์อย่างไม่แยกส่วน พร้อมกับการสร้างระบบที่เหมาะสมต่อการพัฒนา ซึ่งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลย่อมสะท้อนความ เป็นองค์รวมเช่นกัน คือ เกิดการเรียนรู้ในมิติต่างๆ ทั้งการรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ลึกซึ้ง พร้อมๆ ไปกับการเรียนรู้ถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมและเป็นกัลยาณมิตรต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งรอบตัวในธรรมชาติ โดยตั้งอยู่บนฐานของการมองโลกและชีวิตด้วยความเข้าใจ ปราศจากอคติที่เกิดจากความแตกต่างหลากหลาย ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายสูงสุดของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา ที่เชื่อมั่นว่ามนุษย์เป็นผู้ที่สามารถเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม และสามารถแผ่ขยายคุณภาพภายในดังกล่าวไปสู่การสร้างสรรค์สังคมและโลกที่สันติสุขได้ต่อไป⁶⁵

3. หลักการพื้นฐานในแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

⁶³ ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสฐ, ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง: คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: เอส พี เอ็นการพิมพ์, 2552), หน้า 66.

⁶⁴ ประเวศ วะสี, อ้างถึงใน ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสฐ, ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง: คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: เอส พี เอ็นการพิมพ์, 2552), หน้า 65.

⁶⁵ ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสฐ, ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง: คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: เอส พี เอ็นการพิมพ์, 2552), หน้า 70.

จากผลการวิจัยในโครงการวิจัยพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมกระบวนการแนวคิดจิตปัญญาศึกษา ได้ให้ข้อเสนอจากการถอดบทเรียนกระบวนการฝึกอบรมทั้ง 9 หลักสูตร ซึ่งสามารถสังเคราะห์เป็นข้อสรุปถึงลักษณะร่วมของกระบวนการอบรมในแนวทางจิตปัญญาศึกษาด้วยหลักการ 7Cs ดังนี้

1. หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือ การเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา (cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) และด้านภายในบุคคล (intrapersonal)

2. หลักความรักความเมตตา (Compassion) คือ การที่กระบวนการ (facilitator) ส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่ม และการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ (สัปปายะ)

3. หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) คือ การช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้ นำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน (internalization) บุรณาการสู่ชีวิต และการเชื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกัน เชื่อมโยงกับชุมชนและจักรวาล

4. หลักการเผชิญหน้า (Confronting) คือ การเปิดให้ผู้เข้ารับการอบรมออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา

5. หลักความต่อเนื่อง (Continuity) คือ การสร้างความไหลลื่นของกระบวนการ อันช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ เพื่อช่วยเชื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรมได้รับการปลดปล่อย และสามารถเข้าทำงานเพื่อบ่มเพาะพัฒนา

6. หลักพันธะสัญญา (Commitment) คือ การเชื้อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง ภายหลังจากการเข้าร่วมการอบรม เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

7. หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันของผู้เข้ารับการอบรมรวมทั้งกระบวนการ ที่เชื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต⁶⁶

4. การประยุกต์ใช้หลักจิตปัญญาศึกษาในกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม

ในส่วนของ การประยุกต์ใช้หลักจิตปัญญาศึกษาในกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมนั้น เราจะพบว่าจากการศึกษาหลักการพื้นฐานของแนวคิดจิตปัญญาศึกษา มีกระบวนการเรียนรู้แบบ

66

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ อ้างถึงใน จิตตปัญญาพหุศึกษา: การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น

โครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551 หน้า 73-74.

จิตตปัญญาศึกษาซึ่งประกอบด้วยหลัก 8 ประการ โดยหลัก 8 ประการนี้ เป็นหลักการที่เป็นส่วนสำคัญในการกำหนดวิธีการและรูปแบบกระบวนการของการประยุกต์ใช้จิตตปัญญาศึกษาในวงการเรื่องสิ่งแวดล้อม โดยหลักการ 8 ประการ มีดังนี้

1. ประสบการณ์ตรงของการเรียนรู้
2. การศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อการรับฟังอย่างลึกซึ้ง และการเรียนรู้ด้วยใจที่เปิดกว้าง
3. การศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อการเคารพศักยภาพแห่งการเรียนรู้ของทุกคนอย่างไร้อคติ
4. การศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อการน้อมสว่ใจอย่างใคร่ครวญ หรือการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
5. การเฝ้ามองเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง
6. การศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อความสดของปัจจุบันขณะ
7. การศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อการให้คุณค่าแก่รากฐานทางภูมิปัญญาอันหลากหลายของท้องถิ่นและวัฒนธรรม
8. การศึกษาที่ให้ความสำคัญต่อการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน⁶⁷

เมื่อพิจารณาถึงแนวคิดหลักข้างต้น ร่วมกับข้อสรุปต่อหลักการพื้นฐาน ในแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา พบว่ามีลักษณะร่วมกัน 3 ประการ ได้แก่ หลักการในเชิงคุณค่า กระบวนการ และบริบท ดังนี้

1. หลักการเชิงคุณค่า หรือหลักการอันเป็นความเชื่อและศรัทธาพื้นฐานต่อการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งมีลักษณะของการให้คุณค่า และความหมายต่อการเรียนรู้และผู้เรียนดังเห็นได้ในหลัก 7Cs คือ หลักความรักความเมตตา ส่วนการศึกษาประวัติความเป็นมาและแนวคิดในครั้งนี้นับว่าเป็นหลักการว่าด้วยแนวคิดการเคารพศักยภาพแห่งการเรียนรู้ของทุกคนอย่างไร้อคติ และการให้ความสำคัญต่อความต่อปัจจุบันขณะ

2. หลักการเชิงกระบวนการ เป็นแนวทางพื้นฐานสำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ไม่ว่าจะใช้เครื่องมือ รูปแบบหรือกระบวนการใดก็ตาม จำต้องให้ความสำคัญต่อการมีประสบการณ์ตรงมีการรับฟังอย่างลึกซึ้ง มีสมาธิ มุ่งมั่น เชื่อมโยงสัมพันธ์น้อมเอาความรู้เข้าสู่ใจ และมีความต่อเนื่องของกระบวนการ

3. หลักการเชิงบริบท เป็นปัจจัยแวดล้อมของกระบวนการที่เกื้อหนุนต่อการเรียนรู้ ได้แก่การมีรากฐานภูมิปัญญาของท้องถิ่นและวัฒนธรรม ไม่ได้แยกกระบวนการเรียนรู้ออกไปจากความเชื่อและวัฒนธรรมของผู้เรียน ตลอดจนสามารถสร้างและมีชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อสนับสนุนอุปถัมภ์การเรียนรู้

⁶⁷ ชลลดา ทองทวี, จริฐกาล พงศ์ภคเธียร, ธีระพล เต็มอุดม, พงษรร ตันติฤทธิศักดิ์ และ สรยุทธ รัตนพจนารถ, จิตตปัญญาศึกษา: การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น โครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551 หน้า 74.

อย่างไรก็ตามโดยข้อเท็จจริงแล้วหลักการในแนวคิดจิตตปัญญาศึกษานี้ไม่อาจจำแนกแบ่งออกได้อย่างเด็ดขาดจากกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับการเรียนรู้ ที่มีลักษณะของการพัฒนาด้านในและมีความเป็นอัตวิสัย การจัดแบ่งกลุ่มหลักการดังกล่าว จึงเป็นไปเพื่อประโยชน์ต่อความชัดเจนในการศึกษาวิเคราะห์การประยุกต์ใช้ในวงการต่างๆ เป็นสำคัญเท่านั้น⁶⁸

ในส่วนของ การนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินการสอน หรือจัดกิจกรรมสามารถนำกระบวนการเพื่อพัฒนาจิตตปัญญาศึกษามี 5 วิธี ดังนี้

1. Check-in เตรียมความพร้อมในการเรียน การถ่ายทอดความรู้ โดยการให้สติอยู่กับตัว อาจจะทำให้ทำกิจกรรมนั่งสมาธิ

2. Dialogue Conversation สนทนาสนทนา พูดและฟังเพื่อนพูดอย่างใคร่ครวญ ไตร่ตรอง ฟังอย่างรู้เท่าทัน ให้แขวนลอยคำถามให้ผู้พูดได้พูดอย่างเชื่อมโยง หยุดพูดโดยใช้ Talking Stick

3. Reflection ฟังแล้ววิเคราะห์ และสะท้อนความคิด ตามหัวข้อ และประเด็นต่างๆ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง

4. Check-out การทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง ว่าวันนี้ผู้เรียนได้เรียนรู้อะไร และให้สรุปพร้อมงานที่ได้รับมอบหมายการเรียนในครั้งต่อไป

5. Journaling จดบันทึก แสดงให้เห็นความก้าวหน้าเป็นระยะๆ และทบทวนเป็นระยะๆของผู้สอน⁶⁹

ดังนั้นการประยุกต์หลักจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในเรื่องของกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม จึงอาจกล่าวได้ว่า เป็นการนำหลักการและแนวคิดต่างๆ ที่เกี่ยวกับการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณ เครื่องมือ วิธีการ และรูปแบบวิธีการปฏิบัติสำหรับการเรียนรู้เพื่อให้เกิดจิตสำนึกใหม่ที่มีต่อเรื่องของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม อาทิ การประยุกต์ใช้การเจริญสติและสมาธิ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดการตระหนักรู้ในตัวเอง อันเป็นผลทำให้เห็นคุณค่าของตนเองและสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวว่า ล้วนแล้วแต่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เป็นต้น

⁶⁸ เรื่องเดียวกัน, หน้า 76.

⁶⁹ ประเวศ วะสี, การศึกษาสมบูรณแบบ: คือวงกลมที่คุ้มครองโลกถึงที่สุด, (กรุงเทพมหานคร: อูษาการพิมพ์, 2549), หน้า 76.

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการวิจัยจากเอกสาร (Documentary research) เป็นการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากหนังสือ เอกสารงานการวิจัย วารสาร บทความ สื่อสิ่งพิมพ์เอกสารที่ได้จากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ การสัมภาษณ์ (Interview) เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยจะสัมภาษณ์แบบเจาะจงกับผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) ซึ่งเป็นผู้เกี่ยวข้องกับแนวคิด หลักการการจัดกระบวนการเรียนรู้ และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผู้ที่เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ใช้การสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยการสัมภาษณ์ (Interview) จะเป็นไปในลักษณะ ดังนี้คือ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะจงกับผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) ซึ่งเป็นผู้เกี่ยวข้องกับแนวคิด หลักการการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม ตามแนวพุทธปรัชญาศึกษา และการจัดสนทนากลุ่ม ในประเด็นรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะที่ 1 ระยะเตรียมการและพัฒนาแนวคิด ดำเนินการสังเคราะห์รูปแบบแนวทางเนื้อหา แนวคิด และปรัชญาพื้นฐานในการสร้างกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมมาใช้ในการเรียนรู้ตามกระบวนการเรียนรู้ของพุทธปรัชญา

ระยะที่ 2 พัฒนาชุดการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน ได้แก่

1. พระพิทยา สุานิสสโร ผู้เชี่ยวชาญด้านภาวนา
2. ดร.ประมวล เพ็งจันทร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาและปรัชญา
3. อาจารย์มนตรี ทองเพียร ผู้เชี่ยวชาญด้านกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา
4. อาจารย์นิคม พุทธา ผู้เชี่ยวชาญด้านสิ่งแวดล้อมศึกษา

ระยะที่ 3 จัดกระบวนการสนทนากลุ่ม ในประเด็นชุดการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมประกอบด้วย

1. ดร.อริยพร คุโรตะ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (คณะศึกษาศาสตร์)
2. อาจารย์ชินษฐา เมฆอรุณกมล มหาวิทยาลัยนเรศวร (คณะแพทยศาสตร์)
3. อาจารย์นิคม พุทธา โครงการจัดการลุ่มน้ำแม่ปิง จ.เชียงใหม่
4. อาจารย์จิราวัฒน์ ปรัตถกรกุล มหาวิทยาลัยมหิดล (วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการ การกีฬา)

5. พญ.วนาพร วัฒนกุล กลุ่มงานวิชาเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลขอนแก่น
6. อาจารย์วีรวัฒน์ อภิวัฒนเสวี โรงพยาบาลสันทราย จ.เชียงใหม่
7. อาจารย์ทวีวัฒน์ กำเนิดเพชร กลุ่มละครการเรียนรู้บางพลาย
8. อาจารย์ไพบุลย์ ไสภณสุภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา (คณะดนตรีและการแสดง)
9. อาจารย์ศิริบังอร ต่อวิเศษ มหาวิทยาลัยนเรศวร (คณะแพทยศาสตร์)
10. อาจารย์สุมณฑา สวณผลรัตน์ กระบวนกรอิสระ

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลอาศัยการสังเคราะห์งานเอกสารทางวิชาการ งานวิจัย การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม พรรณานี้เนื้อหารายละเอียด

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์รูปแบบ เนื้อหา และแนวคิดพื้นฐานในการสร้างกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา โดยใช้หลักการของจิตตปัญญาศึกษาเป็นตัวขับเคลื่อนในส่วนของกระบวนการวิจัย ซึ่งในบทนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อสรุปของแนวคิดพื้นฐานทางด้านพุทธปรัชญา จิตตปัญญาศึกษา และจุดร่วมของทั้งสองแนวคิดที่มีต่อเรื่องของสิ่งแวดล้อม เพื่อที่จะนำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการจัดทำตัวกระบวนการ พร้อมทั้งในบทนี้ยังได้รับความอนุเคราะห์ความรู้ในบทสัมภาษณ์จากดร.ประมวล เพ็งจันทร์ อาจารย์มนตรี ทองเพ็ชร และอาจารย์นิคม พุทธา นักวิชาการผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ และเป็นบุคคลผู้ที่มีความเกี่ยวข้องในเรื่องของการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา รวมทั้งได้สนทนากลุ่มจากกระบวนการเพื่อนำมาใช้เป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการจัดกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม

สังเคราะห์รูปแบบ แนวทาง เนื้อหา แนวคิดและปรัชญาพื้นฐานในการสร้างกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา

1. ข้อสรุปแนวคิดพื้นฐานทางพุทธปรัชญาที่มีต่อมนุษย์และสิ่งแวดล้อม

เราจะพบว่าแกนหลักของคำสอนในพุทธศาสนา คือ สิ่งที่เราเรียกว่า “ธรรม” ซึ่งธรรมในที่นี้ปรากฏทางพุทธศาสนาคือท่านพุทธทาสได้อธิบายว่าหมายถึง ตัวธรรมชาติและสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ แม่น้ำ ภูเขา คน สัตว์ โลก ดวงดาว เป็นต้น กฎธรรมชาติอันได้แก่สภาวะอันเป็นนามธรรมที่กำหนดความเป็นระเบียบของสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติที่กล่าวมาแล้ว หน้าทีหรือพันธะที่มนุษย์จะพึงปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ และผลที่จะพึงได้รับเมื่อมนุษย์ปฏิบัติตนอย่างถูกต้องต่อกฎธรรมชาติที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ด้วยเหตุนี้จุดมุ่งหมายของการสอนเรื่องธรรมชาติ ก็คือ ต้องการชี้ให้เห็นชีวิตเราเมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งธรรมชาติอันมีจำนวนมากมายมหาศาลก็ต้องนับได้ว่าเป็นสิ่งเล็กน้อยเสียเหลือเกิน และอีกประการหนึ่งที่สำคัญ คือ การสอนเรื่องธรรมชาติดีก็เพื่อชี้ชวนให้เรารู้จักค้นหาความจริงที่ลึกลงไปกว่าการที่ตาเห็นรูป หรือการที่หูได้ยินเสียง นั่นคือ การให้เราตรองไปถึงสิ่งที่อยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์ทางธรรมชาติทั้งหลายด้วย⁷⁰ ซึ่งพุทธศาสนาเชื่อว่าจิตวิญญาณของเราสามารถที่จะได้รับการยกให้สูงขึ้นสู่ภาวะที่ละเอียดประณีตขึ้นได้ เมื่อเราปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาติโดยเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับการดับทุกข์ในชีวิต ก็จะเกิดผลเป็นความสุขสงบขึ้นในชีวิตเรา ผลที่ว่าก็มีหลายระดับตามสัดส่วนของความเข้มข้นของการปฏิบัติ คนที่ปล่อยวางความรู้สึกว่าเป็นเจ้าของเราได้ในระดับเบื้องต้นย่อมได้รับผลใน

70

ปรีชา ช้างขวัญยืน และสมภาร พรมทา, มนุษย์กับศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ 5(กรุงเทพมหานคร: โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556), หน้า 113.

ระดับต้น⁷¹ การมองโลกและชีวิตของสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวก็จะมีท่าทีที่เปลี่ยนแปลงไป จากความคิดที่เห็นความสำคัญของตนเองมาเป็นลำดับแรก ก็จะเริ่มเปลี่ยนเป็นมองสิ่งต่างๆ ว่าล้วนแล้วแต่มีความสำคัญเช่นกันกับเรา ในส่วนนี้เองที่เป็นจุดเริ่มต้นให้เกิดหลักที่เรียกว่าเมตตาธรรมขึ้นมาในใจของมนุษย์ จนท้ายที่สุดแล้วผลที่พุทธศาสนาได้สอนไว้ก็คือ “นิพพาน”

ด้วยเหตุนี้ฐานะทางศีลธรรมของมนุษย์ในทัศนะของพุทธศาสนาจึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งอื่นๆ เลย เราอาจกล่าวได้ว่า เราเหนือกว่าสิ่งอื่นๆ เพราะเราฉลาดกว่า และด้วยความฉลาดนั้นแผ่นดิน ธรรมชาติต่างๆ จึงถูกเราครอบครองอย่างสิ้นเชิง แต่จะอย่างไรก็ตามการที่เรามีสภาพทางชีววิทยาที่เหนือกว่าสิ่งอื่นๆ ในธรรมชาติไม่ว่าจะเป็น ป่าไม้ แม่น้ำ สัตว์ป่า ฯลฯ นี้ไม่ได้หมายความว่าเรามีความชอบธรรมที่จะเอาเปรียบสิ่งเหล่านี้ได้ อย่างในพุทธศาสนามีเรื่องของศีลห้าก็เพื่อไม่ให้เราเบียดเบียนชีวิตอื่น โดยพุทธศาสนาเชื่อว่าเมื่อมนุษย์เรามีปัญญาและด้วยปัญญานั้นจะทำให้มนุษย์ตระหนักได้เองว่าอะไรคือสิ่งที่ถูกที่ควรที่เขาจะเลือกให้กับตนเอง

2. ข้อสรุปแนวคิดพื้นฐานของการจัดการกระบวนการเรียนรู้แนวจิตปัญญาศึกษา

ปรัชญาพื้นฐานของการจัดการกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตปัญญาศึกษาที่เป็นหัวใจของการจัดการเรียนรู้ในแนวนี้ และจะต้องยึดกุมให้มั่น คือ “ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์” และ “กระบวนการทัศน์แบบองค์รวม” โดย ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ คือ ความเชื่อมั่นว่ามนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีความจริง ความดี และความงามอยู่ในตน เปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์พืชที่มีศักยภาพในการเจริญเติบโต เมื่อมีเงื่อนไขต่างๆ พร้อม เมล็ดพันธุ์นั้นก็จะสามารถเติบโตขึ้น จนกลายเป็นต้นไม้ใหญ่ได้ ฉะนั้นใครก็ตามที่มนุษย์มีศักยภาพในตัว เมื่อพร้อมด้วยกระบวนการเข้าทำงานภายใน จิตของมนุษย์ผู้นั้นก็จะเติบโตไปเป็น “จิตใหญ่”⁷² ให้ร่วมเงาแก่ตนเองและผู้อื่นได้ อีกประการหนึ่ง คือ กระบวนการทัศน์องค์รวม⁷³ ซึ่งกระบวนการทัศน์แบบองค์รวมนั้น คือ การที่คนๆ หนึ่งมองโลกในแง่ที่เป็นความสัมพันธ์และการผสมผสาน

⁷¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 119.

⁷² จิตใหญ่ หรือ จิตสำนึกใหม่ (New Consciousness) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่มีปริมาตรกว้างขวาง เข้าถึงความเป็นทั้งหมด หรือ ความเป็นหนึ่งเดียวของธรรมชาติ หลุดพ้นจากความบีบคั้น จากความคับแคบ เป็นอิสระ มีความสุข เป็นมิตรภาพอันไพศาล รักเพื่อนมนุษย์ และรักธรรมชาติทั้งหมด ตรงข้ามกับจิตเล็ก ซึ่งเป็นความรู้สึกคับแคบๆ ไม่รู้เห็นทั้งหมด ติดอยู่ในความคับแคบในตนเอง ชัดแย้งกับธรรมชาติ เพราะธรรมะนั้นใหญ่ เมื่อจิตขัดแย้งกับธรรมชาติ เกิดความบีบคั้น เกิดความติดขัด เกิดความทุกข์ และก่อทุกข์ โลกวิฤต เพราะมนุษย์มีจิตเล็ก อ้างถึงใน ประเวศ วะสี, “ค่าน้ำ”, ในกลุ่มจิตวิวัฒน์ (บรรณาธิการ) จิตผลิบาน : อ่อนโยนต่อชีวิต อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์, 2548), หน้า ค่าน้ำ

⁷³ “กระบวนการทัศน์องค์รวม” เกิดขึ้นพร้อมกับการเกิดขึ้นของทฤษฎีระบบ แล้วสานต่อสู่ประเด็นชีวิตและสังคม นักคิดแนวหน้าของกระบวนการทัศน์องค์รวม ได้แก่ เดวิด โบห์ม (David Bohm), ฟริทซ์ คาปรา (Fritjof Capra), เออร์วิน ลาสซโล (Ervin Lazlo), เคน วิลเบอร์ (Ken Wilber) เป็นต้น โดยในหลักธรรมของพุทธศาสนา หลักอภิปัจจยตา ซึ่งหมายถึงการที่ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น อาศัยอยู่ และเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ทุกอย่างเนื่องด้วยเหตุด้วยปัจจัย คือ หลักธรรมที่อธิบายถึงกระบวนการทัศน์แบบองค์รวมได้อย่างชัดเจนและลึกซึ้งที่สุด

เข้าด้วยกันของสรรพสิ่ง คือ ทศนะที่มองเห็นว่าความจริงของธรรมชาติของสรรพสิ่งคือการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว ทำให้ปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต ด้วยทศนะที่ว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง ไม่ยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง มองเห็นว่ามนุษย์กับสรรพสิ่งต่างเป็นองค์รวมของกันและกัน ด้วยเหตุนี้ การกระทำอันใดอันหนึ่งของมนุษย์จึงสามารถส่งผลสะท้อนกันไปทั้งองค์รวม การกระทำของมนุษย์สร้างผลสะท้อนต่อสรรพสิ่ง และผลสะท้อนนั้นก็ย้อนกลับมาสู่ตัวมนุษย์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต่อเนื่องกันอย่างไม่หยุดนิ่ง และมีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา⁷⁴

เพราะฉะนั้น ข้อสรุปเกี่ยวกับแนวความคิดพื้นฐานทั้งสองประการ ที่ชี้แนะกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดปรัชญาการศึกษา ซึ่งเป็นการเรียนรู้แบบใหม่ที่มุ่งพัฒนาด้านใน การวางพื้นฐานจิตใจและกระบวนการทศนะใหม่ที่เป็นองค์รวมอย่างแท้จริงนี้เป็นการย้ำถึงหัวใจที่แท้จริงของการศึกษาตามทีควรจะเป็น คือ การเน้นการพัฒนาศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ในทุกๆ ด้าน ด้วยความเชื่อมั่นอย่างเต็มเปี่ยมเป็นแนวความคิดที่ย้ำให้เห็นอย่างชัดเจนว่าความรู้ที่แท้จริง จะต้องเกิดขึ้นภายในตนเอง และสร้างนัยยะที่ชัดเจนว่าตัวผู้สอน หรือกระบวนการ ที่จะสามารถจัดกระบวนการเรียนรู้ที่สร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนขึ้นได้ ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้อยู่ในตนเองอย่างลึกซึ้ง มิใช่เพียง ผู้ถ่ายทอดความรู้ เพราะความรู้ผู้สอนจะต้องเป็นหนึ่งเดียวไม่สามารถแยกออกจากกันได้⁷⁵

3. จุดร่วมของแนวคิดพื้นฐานทางพุทธปรัชญา และจิตตปัญญาศึกษา

จากที่ได้กล่าวถึงแนวคิดพื้นฐานของทั้งสองแนวคิดที่มีต่อเรื่องการสร้างจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม ตลอดจนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในบทที่ 2 นั้น ทำให้สามารถสรุปจุดร่วมของแนวความคิดทางพุทธปรัชญา และจิตตปัญญาศึกษาได้ดังนี้ คือ

3.1 ทั้งพุทธปรัชญาและจิตตปัญญาศึกษา “เชื่อมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์” กล่าวคือ ทั้งสองแนวคิดมองมนุษย์ในฐานะของ “บุคคล” ไม่ใช่สัตว์ที่สามารถรู้จักโลกได้ คือ สำรวจโลกภายนอกและควบคุมมันได้ แต่ทั้งสองมองว่ามนุษย์เหนือกว่าสัตว์มิใช่เพราะมนุษย์สามารถควบคุมโลกหรือสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ได้ แต่เพราะ มนุษย์สามารถควบคุมตนเองได้ การควบคุมตนเองนี้ ก็ได้แก่ สามารถควบคุมความขัดแย้งภายในจิตใจ สุข ทุกข์ ฯลฯ ได้โดยการใช้อนุญาไตร่ตรองใคร่ครวญ ดังนั้นความรู้ที่มนุษย์พึงแสวงหา ก็เพื่อใช้ควบคุมสิ่งเหล่านี้ เพราะฉะนั้น ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ จึงเป็นสิ่งที่ทั้งสองแนวคิดเห็นว่าควรจะเริ่มให้เกิดก่อนเป็นลำดับต้นๆ ในกระบวนการสร้างจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม เพราะความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานให้เกิดขึ้นจากภายใน

⁷⁴

ธนา นิลชัยโกวิทย์, อติศร จันทรสข, พงษธร ดันติฤทธิศักดิ์ และอัญชลี สติระเศรษฐ์, โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้ การอบรม และกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา, ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม) สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน), หน้า 134.

⁷⁵

เรื่องเดียวกัน, หน้า 206.

3.2 ทั้งสองแนวคิดถือว่าจุดตั้งต้นของความรู้ที่จะนำมาใช้ในการสร้างกระบวนการนั้น เริ่มต้นที่ตัวมนุษย์ ดังนั้นการแสวงหาความรู้จึงต้องเริ่มที่ประสบการณ์ของเราเอง ด้วยเหตุนี้บทบาทของความรู้จึงมิได้เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง เพราะไม่ว่าเราจะควบคุมธรรมชาติเก่งเพียงใด แต่หากไม่สามารถจัดการกับความขัดแย้ง หรือ ความเห็นแก่ตัวในใจมนุษย์ได้แล้ว ปัญหาต่างๆ ก็ยังคงเกิดขึ้นอยู่ต่อไป เพราะฉะนั้นความรู้ต้องทำให้มนุษย์ดีขึ้น โดยทั้งสองแนวคิดเห็นตรงกันว่า ความรู้ คือ การที่เราจับสิ่งที่เรารู้กลายเป็นสิ่งเดียวกัน (โพธิ) มีลักษณะอติวิสัย คือ ผู้รู้กลายเป็นสิ่งเดียวกับตัวที่ถูกรู้ ทฤษฎีกับการปฏิบัติจึงไม่สามารถแยกออกจากกันได้ หากไม่รู้การปฏิบัติก็ไร้ทิศทางที่ถูกต้อง

3.3 ในทัศนะของพุทธปรัชญานั้น มีหลักธรรมพื้นฐาน คือ เรื่องศีล อันหมายถึง การควบคุมกายและวาจา ไม่ให้สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น และหลักศีลที่ว่านี้ ก่อให้เกิดความเมตตา ซึ่งก็คือความเอื้ออาทรโยนเกื้อกูลต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวมนุษย์ โดยหลักศีลนี้จัดว่าตรงกับเรื่องความรัก ความเมตตาในหลักการพื้นฐานของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา และยิ่งไปกว่านั้น ในทัศนะของพุทธปรัชญาอ้างเชื่อว่า การเจริญสติวิปัสสนา และการทำสมาธิในขั้นต้นนั้น มีส่วนช่วยให้คนเรามีสติในการทำงาน อันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันได้ แต่อย่างไรก็ตาม หากต้องการให้เกิดการสร้างจิตสำนึกใหม่ซึ่งเป็นจิตสำนึกที่ดีที่มีต่อเรื่องของสิ่งแวดล้อมนั้น ในทัศนะของพุทธศาสนาเห็นว่า ต้องฝึกสมาธิจนถึงขั้นละเอียดสูง เพราะการฝึกสมาธิถึงขั้นนี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของคนผู้นั้น ซึ่งสมาธิขั้นละเอียดอ่อนนี้จะส่งผลให้จิตเกิดความสว่างไสวและสงบเย็น ไม่เอนเอียงไปกับสิ่งที่มากระทบได้ง่าย หลักการของสมาธิในทัศนะของพุทธปรัชญานั้น มีส่วนคล้ายกับเรื่องการศึกษาด้วยใจอย่างใคร่ครวญในกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา เพราะในจิตตปัญญาศึกษานั้น ถือว่า การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะเชื่อมโยงประสบการณ์ของคนคนหนึ่งกับตัวตัวเอง (เชื่อมโยงภายในตัวบุคคล) และระหว่างบุคคล อีกทั้งยังเป็นการเรียนรู้ผ่านการทำงานกับโลกภายนอก ซึ่งการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญนี้จะเป็นการปลูกศรัทธาภาพการเรียนรู้ และการพัฒนามนุษย์ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมได้อย่างสมบูรณ์

3.4 ทั้งสองแนวคิดให้ความสำคัญและเน้นที่การควบคุมจิตใจภายในตนเอง มากกว่าควบคุมธรรมชาติภายนอก เพราะถือว่า หากมนุษย์สามารถควบคุมจิตใจตนเองได้แล้ว ก็เท่ากับมนุษย์มีสติรู้เท่าทันจิตของตนเอง อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการลดความเห็นแก่ตัว และมองสรรพสิ่งด้วยใจที่เปิดกว้าง และเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งรอบตัว

3.5 ทั้งสองแนวคิดเห็นความสำคัญของเรื่องศีลธรรม คุณธรรม จิตสำนึก ดี ชั่ว ถูก ผิด และมุ่งสร้างสรรคิให้คนและสังคมเกิดความสงบสุข

ด้วยเหตุนี้เมื่อเราทราบถึงแนวคิดพื้นฐานของพุทธปรัชญาและจิตตปัญญาศึกษา รวมถึงจุดร่วมของทั้งสองแนวคิดแล้ว ในประเด็นต่อมา เราจะสรุปทำที่ที่พุทธศาสนามีต่อเรื่องของธรรมชาติและ

สิ่งแวดล้อม รวมทั้งสรุปประเด็นเรื่องมนุษย์กับสถานการณ์ในโลกปัจจุบัน เพื่อนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการจัดทำตัวกระบวนการเรียนรู้ด้านจิตสำนึกที่มีต่อเรื่องของสิ่งแวดล้อมต่อไป

4. สรุปท่าที่ที่พระพุทธศาสนามีต่อเรื่องของธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

4.1 การดำเนินชีวิตจะต้องก่อให้เกิด “ความพอดี” ประเด็นพื้นฐานเรื่องความพอดีที่พุทธศาสนาได้กล่าวถึงนั้น คือ เรื่อง “ความสันโดษ”

“สันโดษ” ถือเป็นธรรมข้อหนึ่งที่มีผู้กล่าวถึงกันมาก ทั้งในทางสนับสนุน และในทางคัดค้าน สนับสนุนคือส่งเสริมให้มีการปฏิบัติกัน คัดค้านคือแสดงว่าไม่ควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติ เพราะเห็นว่าเป็นเครื่องขัดขวางความเจริญก้าวหน้า อาจจะช่วยเพราะความไม่รู้ หรือเป็นการตีความที่คลาดเคลื่อนไปจึงมีปรากฏการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม ในส่วนของประเด็นนี้เราจะทำความเข้าใจและตีความเรื่องของสันโดษ ดังนี้

คำว่า “สันโดษ” มาจากภาษาบาลีว่า “สันโตสะ สันตุฏฐิ” แปลว่า “ความยินดี (หรือพอใจ) ด้วยของของตน ความยินดีด้วยของที่มีอยู่ ความยินดีโดยสม่ำเสมอ” ธรรมข้อนี้ตามทีพบในที่มาคือพระสูตรทั้งหลาย พระพุทธเจ้าทรงแสดงแกภิกษุเป็นพื้นคำอธิบายจึงเป็นคำอธิบายสำหรับภิกษุ ซึ่งเป็นผู้สละสิ่งทั้งปวงแล้วออกบวชว่า ยินดีด้วยปัจจัย (เครื่องอาศัย) 4 อย่าง ตามมีตามได้ และในบางพระสูตร เช่น อริยวงศ์กสูตรอธิบายกว้างออกไปอีก รวมความว่า “ยินดีด้วยปัจจัยตามมีตามได้” กล่าวสรรเสริญความยินดี ดังนั้นไม่แสวงหาในทางที่ไม่สมควร เพราะเหตุแห่งปัจจัยทั้งหลาย ไม่ได้ปัจจัยก็ไม่สะดุ้ง ได้ปัจจัยมาก็ไม่สยบติดเห็นโทษ มีปัญญาสลัดใจออกได้ บริโภคใช้สอย ทั้งไม่ยกตนข่มผู้อื่นเพราะสันโดษนั้น ขยัน ไม่เกียจคร้าน มีสติสัมปชัญญะ มีสติพินิจได้⁷⁶

ดังนั้นในการทำความเข้าใจเรื่องสันโดษนี้ จึงกล่าวได้ว่า เมื่อพระพุทธองค์ทรงแสดงแกภิกษุก็ย่อมต้องตรัสให้เหมาะแก่ชีวิตของสมณะเพศ ฉะนั้นจะใช้อธิบายตรงตามตัวอักษรกับบริษัอื่น อันได้แก่ อุบาสก อุบาสิกา ซึ่งเป็นประชาชนคนธรรมดา ก็อาจจะไม่ถูกต้องนัก นั่นคือ การจะนำหลักธรรมมาใช้ต้องให้เหมาะแก่ภาวะของบุคคลแต่ละคน ธรรมข้อเดียวกันจึงสามารถอธิบายได้ต่างกัน แต่จุดมุ่งหมายก็ยังคงเป็นเรื่องเดียวกัน คือ เพื่อให้จิตใจของบุคคลเกิดความพอดีและปีติสุข ยินดีในสิ่งที่ตนมี ในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ ด้วยเหตุนี้ ความมุ่งหมายสำหรับสันโดษในหมู่คนทั่วไป ก็คือ ความไม่โลภ เป็นต้นว่า ความปรารถนาที่มากเกินไป เช่น ความไม่อิ่มในลาภของตน ปรารถนาในลาภของผู้อื่น หรือคฤหัสถ์ใครจะได้รูปเสียง เป็นต้นที่น่าใคร่ปรารถนาพอใจยิ่งขึ้นไปมากมาย อีกอย่างหนึ่ง คือ ความประกาศตัวอวดอ้างคุณที่มีอยู่ และความไม่รู้ประมาณในการรับ เรียกว่าความมักมากก็ได้ เหล่านี้ล้วนเป็นบาป เป็นอาการของความโลภซึ่ง

76

คณะกรรมการฝ่ายจัดพิมพ์หนังสือที่ระลึก ในคณะกรรมการอำนวยการ งานฉลองครบรอบ 100 ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี, *รวมธรรมะ*, พิมพ์เผยแพร่เนื่องในงานฉลอง 100 ปี สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี วันที่ 1 มกราคม – 31 ธันวาคม พุทธศักราช 2543, (กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2543), หน้า 123-124.

เป็นอกุศลหรือแห่งทุจริตในทางพุทธศาสนาทั้งสิ้น ดังนั้น สันโดษจึงถือเป็นธรรมสำหรับกำจัดความโลภหรือความปรารถนาดังกล่าว

ซึ่งในชั้นอรรถกถาได้มีการอธิบายเรื่องของสันโดษทั้งสำหรับบรรพชิตและคฤหัสถ์ ดังนี้ คือ ยถาลาภสันโดษ ยถาพลสันโดษ ยถาสารูปสันโดษ

ยถาลาภสันโดษ คือ ยินดีตามที่ได้ เมื่อได้สิ่งใดมาก็ยินดีในสิ่งนั้นและใช้สอยสิ่งนั้น ไม่ปรารถนาสิ่งอื่นที่มากเกินไป หรือในทางที่ผิดที่เรียกว่าปรารถนาเป็นบาป

ยถาพลสันโดษ คือ ยินดีตามกำลัง ถ้าสิ่งที่ได้มาไม่เหมาะแก่กำลังของตน เช่น ไม่เหมาะแก่กำลังกาย เพราะป่วยเป็นไข้จะให้บริโภคใช้สอยไม่สะดวก ก็แลกเปลี่ยนกับสิ่งที่ตนจะบริโภคใช้สอยได้ หรือไม่เหมาะแก่กำลังประการอื่นก็แลกเปลี่ยนให้เหมาะแก่กำลังของตน

ยถาสารูปสันโดษ คือ ยินดีตามสมควร ถ้าได้มาแล้วเห็นว่าไม่เหมาะไม่ควรแก่ตน เพราะเป็นของดีเกินไปก็สละให้แก่ผู้อื่นที่เห็นสมควร แสวงหามาใช้แต่พอดีพอเหมาะพอควร หรือเพราะเป็นสิ่งที่ของที่ตนไม่ควรจะใช้สอยด้วยเหตุว่าผิดวินัย (สำหรับบรรพชิต) หรือ เกินฐานะ (สำหรับทั่วไป) ก็ไม่รับมาหรือสละไป แสวงหาใช้สอยแต่ที่เหมาะที่ควรแก่ภาวะและฐานะ

สันโดษในทางความคิด คือ การระงับความคิดที่ฟุ้งซ่าน อยากได้โน่นได้นี้ที่มากเกินไป หรืออยากได้ในทางที่ผิด

สันโดษในการแสวงหา คือ ยินดีแสวงหาแต่สิ่งที่จะได้ ที่พึงจะบริโภคใช้สอยตามกำลังของตน และที่สมควรแก่ฐานะ เป็นต้น

สันโดษในการรับ คือ รับแต่ที่ควรรับและรับพอประมาณ มิใช่ว่าเมื่อจะได้หรือเมื่อมีผู้จะให้ก็รับทุกอย่าง เพราะสิ่งที่จะได้เป็นสิ่งที่มิโทษก็มี เป็นสิ่งที่เป็นโทษเพราะรับเกินประมาณไปก็มี เช่น ให้เพื่อหวังผลตอบแทนที่ยิ่งกว่า เมื่อรับแล้วก็ต้องทำธุรกิจให้เขาในทางที่ผิด เป็นต้น

สันโดษในการบริโภค คือ ยินดีบริโภคใช้สอยสิ่งที่ได้มาด้วยการพิจารณาให้รู้ถึงประโยชน์ที่ ต้องการ อันสิ่งที่ได้มานั้นจะต้องเป็นสิ่งที่ดีบ้างไม่ดีบ้าง และเมื่อเทียบกับคนอื่น ๆ แล้ว ก็จะต้องมียิ่งหย่อนกว่ากันตามฐานะต่างๆ เช่น ฐานะแห่งการหาทรัพย์ที่จะซื้อ ถ้าขาดสันโดษข้อนี้ ก็จะเกิดความปรารถนาอยากบริโภคใช้สอยแต่สิ่งที่ดีๆ ไม่ว่าจะเป็นอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และอื่นๆอีกไม่มีที่สิ้นสุด⁷⁷

ด้วยเหตุนี้ การดำเนินชีวิตที่ขาดและปราศจากความพอดี จึงส่งผลเสียนับจากส่วนตัวไปจนกระทั่งส่วนรวม และจากส่วนรวมไปหาส่วนตัวได้เช่นกัน และเราอาจกล่าวได้ว่า ในเรื่องของสันโดษ หรือ ความพอดีนี้ย่อมขึ้นอยู่กับคนแต่ละคนด้วย อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญของผู้ที่มีสันโดษหรือมีความพอดีในการดำเนินชีวิตนั้นย่อมเป็นผู้ที่ไม่มีมีความโลภ ไม่ตระหนี่และมีความยินดีที่จะให้หรือเสียสละด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์

4.2 ต้องไม่เบียดเบียนธรรมชาติเพื่อมาสนองต่อความต้องการของตนเอง

⁷⁷ เรื่องเดียวกัน, หน้า 128-130.

เราจะพบว่าหลักการในพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมนั้น ตั้งแต่สมัยพุทธกาล จนกระทั่งในยุคปัจจุบัน สิ่งหนึ่งที่พุทธศาสนาเน้นย้ำและให้ความสำคัญ คือ เรื่องของการไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ที่เห็นได้ชัด คือ เรื่องของการบัญญัติ เรื่องเบญจศีล และหลักเบญจธรรม เป็นต้น

4.3 การสอนให้คนเคารพธรรมชาติ

หมายถึง การสอนให้คนเรารู้จักบริโภคใช้สอยอย่างพอประมาณ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด คือ พระพุทธเจ้าสอนพระสงฆ์ ซึ่งพระสงฆ์ ก็คือ ตนแบบของชาวพุทธ และการที่พระสงฆ์จะสอนชาวบ้านได้ก็ต้องมาจากการที่ท่านได้ปฏิบัติจริงๆ ดังนั้นความสัมพันธ์กับธรรมชาติในกรณีของพระสงฆ์ คือ มีการบัญญัติว่าห้ามภิกษุทำลาย “ภูตคาม” อันหมายถึง ของเขียว ซึ่งได้แก่ สิ่งมีชีวิต วงจรของสิ่งมีชีวิต ถ้าในยุคปัจจุบัน ก็อาจเรียกได้ว่า เป็นความหลากหลายทางชีวภาพ โดยพระพุทธองค์ไม่ได้มองแค่ชีวิต คือ ชีวิตแต่ชีวิตทั้งหลายแต่ละชีวิตต่างมีความอาศัยเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพราะฉะนั้น ถ้าเราสูญเสีย ความหลากหลายทางชีวภาพ ก็เท่ากับเราสูญเสียบ้านของเรา เพราะทุกชีวิตต่างอิงอาศัยซึ่งกันและกัน

จึงสรุปได้ว่าท่าทีที่พุทธศาสนามีต่อเรื่องของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม คือ การสอนให้เราดำเนินชีวิตอย่างพอดี ให้เราเคารพธรรมชาติ ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ เพื่อสนองความต้องการของเรา เพราะทุกสิ่งรวมทั้งตัวเราล้วนอิงอาศัยซึ่งกันและกัน และถ้าเมื่อใดที่มีการเบียดเบียนกัน มันจะทำลายกัน แต่ถ้าเมื่อใดที่เกิดการเกื้อกูลกันมันย่อมเกื้อหนุนกันสืบต่อไป

5. มนุษย์กับสถานการณ์ในโลกปัจจุบัน

ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์ความรู้และข้อมูลทั้งหมดจากการสัมภาษณ์ท่านอาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ ผู้ที่ความเชี่ยวชาญด้านพุทธปรัชญาและจิตตปัญญาศึกษา โดยท่านได้กล่าวว่า

“สถานการณ์ปัจจุบันอยู่ในสถานะที่ทำให้มนุษย์เราในปัจจุบันมีพฤติกรรม มีชีวิต หรือมีวิถีการใช้ชีวิตที่ก่อให้เกิดปัญหา ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นทุกวันนี้ คือ มนุษย์มองธรรมชาติเป็นเพียงแค่เครื่องมือ เครื่องใช้ ดังนั้นมนุษย์จึงหยิบมันมาใช้เท่านั้น เมื่อเราต้องการใช้มัน หากไม่ต้องการใช้มันก็เป็นเหมือนขยะ เพราะฉะนั้น ความสำนึกแบบนี้ เราจะมองแค่สิ่งนั้นมีประโยชน์สนองต่อความต้องการเราหรือไม่ ถ้ามีเราก็ถือว่าสิ่งนั้นมีค่า ก็รักษามันไว้ แต่ถ้าไม่มีก็ทำลายทิ้ง ดังนั้น สิ่งเหล่านี้จึงกลายเป็นวิถีการดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบัน โดยวิถีการดำเนินชีวิตของคนทุกวันนี้ ทำให้ชีวิตของเราอยู่ท่ามกลางการบริโภคใช้สอยอย่างฟุ่มเฟือย ฟุ่มเฟือยถึงขนาดที่ว่าเราเกือบไม่ได้มีสำนึกเลย (ยิ่งถ้าเรามีเงินซื้อด้วยแล้ว) ซึ่งประเด็นนี้ก่อให้เกิดการเบียดเบียน ไม่ต้องขนาดเบียดเบียนผู้อื่น แต่ เป็นการเบียดเบียนตนเอง คือ ทำให้เราสูญเสียคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ซึ่งความเป็นมนุษย์มันมีคุณค่าในตัวของมันเอง แต่เราไปทำให้ความเป็นมนุษย์มันมีค่าก็ต่อเมื่อเราได้ครอบครอง ได้บริโภค ได้ใช้สอยตามที่เราต้องการ

เพราะฉะนั้น มนุษย์เราจึงตกอยู่ในภาวะของความดิ้นรนเพื่อแสวงหาเครื่องมือเครื่องใช้ เข้ามาสู่ชีวิต แล้วเมื่อเราแสวงหาไม่พอกับความต้องการ มันก็จะกลายมาเป็นปัญหาดังเช่นปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทุกวันนี้ ผมพูดได้เลยว่ากระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเกิดขึ้น เมื่อสภาวะโลกเป็นเช่นที่กล่าวมานี้⁷⁸

จากท่าทีของพุทธศาสนาที่มีต่อเรื่องของสิ่งแวดล้อม รวมถึงแนวคิดสถานการณ์ในโลกปัจจุบัน ทำให้รูปแบบของกระบวนการเรียนรู้ด้านจิตสำนึก ที่จะส่งผลให้ผู้คนในยุคปัจจุบัน มีจิตสำนึกที่ดีต่อเรื่องของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมโดยไม่ขัดกับหลักการของพุทธศาสนา และอิงขั้นตอนตามหลักของจิตตปัญญาศึกษา จึงเป็นผลให้กระบวนการเรียนรู้ เป็นดังนี้

กระบวนการเรียนรู้

ในส่วนของกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดจิตสำนึกที่ดีต่อสิ่งแวดล้อมตามทัศนะของพุทธปรัชญา โดยใช้แนวทางของจิตตปัญญาศึกษา สามารถแบ่งขั้นตอนได้ดังนี้ คือ

ขั้นที่ 1 คือ การตรวจสอบให้ได้ว่าสิ่งใดที่เป็นการเบียดเบียนไม่ว่าต่อตนเอง ต่อผู้อื่น หรือแม้แต่ต่อสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ให้ละลงเสีย นั่นคือ สภาวะที่รู้และเข้าใจว่าอะไร สิ่งไหนที่เป็นกุศล และอะไรสิ่งไหนที่เป็นอกุศล

ขั้นที่ 2 คือ การสร้างระบบการศึกษาที่ทำให้คนมีความสุขจากการที่ได้ให้ ได้รัก ได้เมตตา หรือ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือสร้างระบบการศึกษาให้เกิดความรัก ความเมตตาเกิดขึ้น

ขั้นที่ 3 คือ การเฝ้ามองตามความเป็นจริง นั่นคือ การสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น

ขั้นที่ 1 คือ การตรวจสอบให้ได้ว่าสิ่งใดที่เป็นการเบียดเบียนให้ละให้ได้ นั่นคือ สภาวะที่รู้ว่าอะไร สิ่งไหนที่เป็นกุศล และอะไร สิ่งไหนที่เป็นอกุศล ถ้าสิ่งไหนเป็นกุศลก็พยายามเพิ่มพูนให้เกิดขึ้น ส่วนสิ่งไหนที่เป็นอกุศลก็ละและลดลงไป โดยเราจะเข้าใจและรู้ถึงความหมายของกุศลและอกุศลได้นั้น มาจากการการฟังอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นการเรียนรู้พื้นที่ และสร้างสัมพันธภาพ การรับฟังอย่างลึกซึ้งด้วยกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างเป็นกลุ่ม เพื่อให้เห็นว่าคุณรู้ (เรื่องการเบียดเบียน กุศล และอกุศล) นั้นก่อรูปขึ้นมาในวงสนทนาได้ ในบรรยากาศแห่งความผ่อนคลาย ความวางใจและมิตรภาพ เพื่อให้เข้าถึงปาฏิหาริย์ของการเปิดใจหันหน้าเข้าหากันด้วยความรักและความเมตตา

ในส่วนของ การสนทนาที่จะทำให้มนุษย์เราเกิดการเรียนรู้นั้น มีหลักการพื้นฐาน ดังนี้ คือ

1. เราจะยอมรับกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน⁷⁹

การสนทนาเป็นการโอกาสของการมาพบปะกันอย่างเท่าเทียม ไม่ใช่มาพบปะกันตามสถานภาพหรือบทบาท สิ่งที่ทำให้เราเท่าเทียมกัน ประการแรก คือเราเป็นมนุษย์ด้วยกัน เหตุผลที่สอง เพราะว่าเราต้องการกันและกัน ไม่ว่าจะอะไรก็ตามที่เราอยู่แล้ว นั้นยังไม่เพียงพอ เราไม่เคยรู้สึกเพียงพอที่จะเห็นเรื่อง

78

สัมภาษณ์ ประมวล เพ็งจันทร์ เมื่อวันที่ 1 กันยายน 2556

79

วิศิษฐ์ วัชรวิญญู, *สุนทรียสนทนา*, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, 2548), หน้า 7.

ทั้งหมดหรือองค์รวมครั้งแล้วครั้งเล่า และเราไม่สามารถเห็นทั้งหมดได้ตามลำพัง บางคนเห็นบางอย่าง ซึ่งพวกเราที่เหลืออยู่อาจจะต้องการ⁸⁰

2. พยายามดำรงความอยากรู้อยากเห็นในกันและกัน⁸¹

เมื่อเริ่มบทสนทนาด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน ช่วยให้เราสนใจในตัวคนที่อยู่ที่นั่น ความอยากรู้อยากเห็นมีส่วนช่วยเป็นอย่างยิ่ง ที่ทำให้การสนทนาดี ๆ เกิดขึ้น ในเวลาที่มีคนอยากรับรู้เรื่องราวของเรามันทำให้ง่ายขึ้นในการที่เราจะบอกเล่าเรื่องราว แบ่งปันความฝันและความกลัวของเรา ความอยากรู้ทำให้เราสามารถทิ้งหน้ากากและปล่อยเกอระกำบังของเราลง ก่อให้เกิดพื้นที่ที่มีได้ยากในปฏิสัมพันธ์แบบอื่นๆ แต่ในวิถีทางเช่นนี้ เราจะรู้สึกว่ามีพื้นที่เปิดกว้างยิ่งขึ้น เราจะพูดจริงขึ้น และการสนทนาจึงจะเคลื่อนเข้าสู่เรื่องราวของความเป็นจริง⁸²

โดยมาร์กาเรต วิตเลย์ กล่าวว่า “เมื่อฉันอยู่ในวงสนทนา ฉันจะพยายามดำรงรักษาความอยากรู้อยากเห็น โดยเตือนตัวเองว่า ทุกคนมีอะไรบางอย่างบางประการที่จะสอนเรา เมื่อพวกเขาพูดในสิ่งที่ฉันไม่เห็นด้วย หรือไม่เคยคิดถึง หรือที่ฉันเห็นว่าเป็นเรื่องโง่ ฉันจะเตือนตัวเองอย่างเงียบๆ ว่าเรามีบางอย่างจะสอนฉัน ไม่ว่าอย่างไร สิ่งเตือนใจเล็กๆ เช่นนี้ช่วยให้ฉันตั้งอกตั้งใจฟังผู้อื่นมากขึ้น และตัดสินใจอื่นน้อยลง มันช่วยให้ฉันเปิดกว้างยอมรับผู้อื่น แทนที่จะปฏิเสธพวกเขา”⁸³

3. เราควรตระหนักว่า เราต้องการความช่วยเหลือจากกันและกัน ที่จะช่วยให้เราเป็นผู้รับฟังที่ดียิ่งขึ้น⁸⁴

โดยมาร์กาเรต วิตเลย์ กล่าวว่า “อุปสรรคสำคัญที่สุดในการสร้างบทสนทนาที่ดี คือ เราสูญเสียความสามารถในการรับฟัง เรายุ่งเกินไป เชื้อมึนมากเกินไป เคร่งเครียดเกินไป เราไม่มีเวลาที่จะรับฟัง เขาแต่รีบร้อนไม่สนใจใคร นี่คือเรื่องจริงที่เกิดขึ้นแทบจะทุกแห่งในปัจจุบัน ของขวัญแห่งการสนทนาที่ดี คือ การช่วยให้เรากลับกลายมาเป็นผู้ฟังที่ดีอีกครั้ง เมื่อฉันเป็นผู้ดำเนินการสนทนา ฉันจะขอให้ทุกๆ คนตั้งใจฟังให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ และช่วยให้คนอื่นๆ ตั้งใจฟังมากขึ้นด้วย เราต่างตกลงเห็นพ้องต้องกันว่านี่เป็นเป้าหมายหนึ่งของการมารวมตัว ในการทำข้อตกลงนี้ เรายอมรับว่าการเรียนรู้ที่จะฟังอย่างตั้งใจนั้นเป็นเรื่องยากและเราต่างก็มีปัญหากับมัน ถ้าพูดคุยกันตั้งแต่ต้น ทุกอย่างจะง่ายขึ้น หากใครสักคนไม่ตั้งใจฟัง

⁸⁰ มาร์กาเรต เจ. วิตเลย์ เขียน บุลยา แปล, *Turning to One Another: หันหน้าเข้าหากัน*, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, 2549), หน้า 41.

⁸¹ วิศิษฐ์ วัจนวิญญู, *สุนทรียสนทนา*, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, 2548), หน้า 7.

⁸² เรื่องเดียวกัน, หน้า 9.

⁸³ มาร์กาเรต เจ. วิตเลย์ เขียน บุลยา แปล, *Turning to One Another: หันหน้าเข้าหากัน*, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, 2549), หน้า 43.

⁸⁴ วิศิษฐ์ วัจนวิญญู, *สุนทรียสนทนา*, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, 2548), หน้า 7.

หรือดีความสิ่งที่เราพูดถึงไป เราจะมีท่าทีในการกล่าวโทษคนนั้นน้อยลง ในขณะที่พยายามทำตัวเป็นนักฟังที่ดีเราจะเผชิญกับปัญหาด้วยท่าทีนุ่มนวลขึ้น และแน่นอนว่า เราไม่สามารถที่จะเรียนรู้การเป็นนักฟังที่ดีได้โดยลำพัง ถ้าต้องการเรียนรู้ทักษะดังกล่าว เราต้องการซึ่งกันและกัน”⁸⁵

4. ลดอัตราความเร็วให้ช้าลง จะได้มีเวลาคิดและมองย้อนดูสิ่งต่างๆ

มาร์กาเร็ตกล่าวต่อว่า “การฟังเป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญสำหรับการสนทนาที่ดี การทำอะไรให้ช้าลงเป็นอีกอันหนึ่ง พวกเราส่วนใหญ่ทำงานในสำนักงานอย่างไม่มีเวลานั่งคุยกันและคิดร่วมกัน เรารีบเข้าๆ ออกๆ ที่ประชุม เราเร่งรีบตัดสินใจโดยปราศจากการคิดใคร่ครวญ การสนทนาได้ก่อให้เกิดเงื่อนงำที่เราจะกลับมาค้นพบความสุขจากการได้คิดร่วมกัน มีหลายวิธีการที่จะทำให้การสนทนาช้าลง วิธีหนึ่งคือใช้ก้อนหินที่นำมาจากชนเผ่าอินเดียนอเมริกันส่งผ่านไปให้ผู้พูด เป็นต้น และยังคงมีวิธีอื่นๆ อีกมากมายที่เราจะเรียนรู้กันได้”⁸⁶

5. ให้จดจำว่าการสนทนานั้นเป็นวิถีทางอันเป็นธรรมชาติของมนุษย์จะใช้ในการคิดร่วมกัน

มาร์กาเร็ตกล่าวต่ออีกว่า “มนุษย์วิธีที่จะพูดคุยกัน เราทำเช่นนี้มาตั้งแต่เมื่อครั้งที่เราได้พัฒนาภาษาขึ้นมาใช้งาน เราไม่ได้เพิ่งมาคิดค้นการสนทนาเอาเมื่อศตวรรษที่ 21 นี้เท่านั้น เรากำลังดูประสบการณ์อันทรงคุณค่าแก่มนุษยชาติขึ้นมา ฮัมเบอร์โต มาตูรานา นักชีววิทยาชาวชิลี ผู้ชาญฉลาด เชื่อว่ามนุษย์ได้พัฒนาภาษาในช่วงเวลาที่พวกเขาวมตัวกันเป็นกลุ่มครอบครัวเพื่อต้องการความใกล้ชิดยิ่งขึ้น เป็นหนทางที่ทำให้เรารู้จักกันดียิ่งขึ้น นั่นเป็นเหตุผลที่ภาษาถูกสร้างขึ้นมา”

“เมื่อเราเป็นเจ้าภาพของวงสนทนา เราอาจจะกลับมาให้ความสำคัญกับประวัติศาสตร์อย่างนี้ และกลับมารับรู้ว่า มนุษย์สร้างการสนทนากันมาเนิ่นนานแล้ว แต่อย่างไรก็ตาม อาจต้องใช้เวลา ที่จะปล่อยวางวิธีการจัดการประชุมที่มีอยู่ในเวลานี้ออกไปเสียบ้าง เพื่อข้ามพ้นบรรดาพฤติกรรมที่แยกพวกเราออกจากกัน เราได้พากันเพาะเลี้ยงพฤติกรรมอันเลวร้ายเหล่านี้ขึ้นมามากมาย เราพูดเร็วเกินไป ชอบขัดคนอื่น ผูกขาดเวลา ชอบกล่าวปาฐกถาหรือประกาศข่าว พวกเราหลายคนได้รับรางวัลจากการประกอบพฤติกรรมเหล่านี้ เรามีอำนาจมากขึ้นเพราะการนำพฤติกรรมเช่นนี้มาใช้ แต่ทั้งหมดนี้ไม่ได้ช่วยให้เราก่อเกิดความคิดอันชาญฉลาด ความสัมพันธ์ที่ดี นอกจากขับไล่พวกเราให้ห่างไกลกันและกันออกไปยิ่งขึ้น”⁸⁷

6. เราคาดได้เลยว่า มันจะยุ่งเหยิงในบางครั้ง

มาร์กาเร็ตกล่าวอีกว่า “อาจจะเกิดความสับสนวุ่นวายในการพูดคุยกันได้ เพราะการพูดคุยเป็นวิธีการใช้ความคิดร่วมกันอย่างเป็นธรรมชาติของมนุษย์ และเหมือนชีวิตทุกชีวิตที่ยุ่งเหยิง ชีวิตไม่ได้ดำเนินไปอย่างราบรื่น บทสนทนาที่ดีก็เช่นกัน ในช่วงต้นเรามักพูดหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่เกี่ยวข้องกัน สิ่งสำคัญ

85 มาร์กาเร็ต เจ. วิตลีย์ เชียน บุลยา แพล, *Turning to One Another: หันหน้าเข้าหากัน*, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, 2549), หน้า 44.

86 เรื่องเดียวกัน, หน้า 44.

87 เรื่องเดียวกัน, หน้า 45.

ในช่วงแรกของการสนทนาคือ ต้องมีผู้รับฟังในสิ่งที่ทุกคนพูด และทุกๆ คนต้องรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของการสนทนา ทุกคนจะพูดออกมาจากมุมมองอันเป็นอัตลักษณ์ของตนเอง ดังนั้น สิ่งที่พวกเขาพูดจะไม่มีทางเหมือนกันอย่างสิ้นเชิง มันอาจให้ความรู้สึกคล้ายกับคุณกำลังนั่งมองลูกบิงปองกระเด็นกระดอนกระทบผนัง เช่นเดียวกับที่การพูดคุยจะกระโดดจากหัวข้อหนึ่งไปสู่อีกหัวข้อหนึ่ง ถ้าคุณเป็นผู้ดำเนินการสนทนา คุณอาจรู้สึกว่าต้องรับผิดชอบในการสร้างความเชื่อมโยงระหว่างหัวข้ออันหลากหลายนี้ (แม้ว่าคุณจะมองไม่เห็นความเกี่ยวเนื่องก็ตาม) จำเป็นอย่างยิ่งที่คุณจะต้องกำจัดแรงกระตุ้นนั้นทิ้งไป และเพียงแต่นั่งอยู่กับความยุ่งเหยิงที่กำลังเกิดขึ้น การมีส่วนร่วมของแต่ละคนจะช่วยแต่งเติมองค์ประกอบหรือรสชาติที่แตกต่างกันให้กับวงสนทนา"

"สภาวะอันยุ่งเหยิงนี้จะไม่คงอยู่ตลอดกาล แม้ว่าเราอาจจะรู้สึกอย่างนั้นก็ตาม แต่ถ้าเราดเก็บความยุ่งเหยิงนี้ไว้แต่แรก อย่างโรมันก็ต้องโผล่ขึ้นมา และถึงตอนนั้น มันอาจเป็นตัวการทำลายการสนทนาได้ บทสนทนาที่ดีมีความหมายจะเกิดขึ้นได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับความตั้งใจของเราในการจะละทิ้งความคิดที่ผ่านการขัดเกลา การแบ่งหมวดหมู่ชัดเจน และบทบาทอันจำกัดคับแคบ ความยุ่งเหยิงมีหน้าที่ของมันเอง เมื่ออยากได้ความคิดที่ดีกว่าเดิม ต้องการความสัมพันธ์ที่แนบแน่นกว่าเดิม เราต้องการความยุ่งเหยิงขั้นแรก คือ ความพยายามที่จะฟังสิ่งที่มีการพูดออกมาให้ดี แล้วในที่สุดเราจะประหลาดใจว่าเรามีอะไรอยู่ร่วมกันมากมายเหลือเกิน ระเบียบอันลุ่มลึกกว่า ที่เชื่อมโยงประสบการณ์ของเราเข้าด้วยกัน จะแสดงตัวของมันเองออกมา แต่เราต้องปล่อยความไร้ระเบียบให้แสดงตนออกมาก่อน"

"การสนทนาในภาคปฏิบัติต้องอาศัยความกล้าหาญ ศรัทธาและเวลา เราไม่อาจจะสร้างมันขึ้นมาได้ในทันทีนับแต่ครั้งแรก และก็ไม่ใช่ด้วยที่เราเอาตัวเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของการสนทนา ไม่ใช่ทำไปอย่างแกนๆ ขณะที่เราเสี่ยงพูดถึงบางสิ่งที่หวงใยให้ผู้อื่นฟัง ขณะที่สนใจใคร่รู้ในเรื่องราวของกันและกัน ขณะที่ปล่อยให้ทุกอย่างดำเนินไปอย่างช้าๆ ทำยที่สุดเราจะระลึกถึงการอยู่ร่วมกันโดยหลุดพ้นจากความบีบคั้นของกาลเวลา ความเร่งรีบ และพฤติกรรมไม่รู้คิดของเราจะมลายหายไป เราจะนั่งเฝ้ากับของขวัญในการอยู่ร่วมกัน แจกเช่นที่เคนทำมาโดยตลอด"⁸⁸

อย่างไรก็ตาม ในส่วนของการสนทนา เพื่อทำให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญที่จะสามารถแยกได้ว่าอะไรเป็นกุศลและอกุศลนั้น สิ่งสำคัญประการหนึ่ง ที่ท่านอาจารย์ประมวลได้กล่าวไว้ในหนังสือเรียนรู้และเปลี่ยนแปลง คือ "การเรียนรู้ที่สำคัญบางครั้งมันไม่ได้เกิดขึ้นจากที่เราคิดอะไรมาเลย เพราะบางครั้งมันมีอะไรที่เราไม่สามารถคิด เพราะถ้าเราคิด เราจะพยายามให้เหตุผล ตกแต่งความหมาย แต่เมื่อใดที่เราไม่ต้องคิด มันมีความหมายจากใจ แล้วเมื่อใดที่มีใจจดจาม ความหมายก็จะงดงาม"⁸⁹

⁸⁸ เรื่องเดียวกัน, หน้า 46-47.

⁸⁹ ประมวล เพ็งจันทร์, เรียนรู้และเปลี่ยนแปลง, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2554), หน้า 27.

นอกจากนี้อาจารย์ยังกล่าวอีกว่า การเรียนรู้ที่สำคัญที่คนในยุคปัจจุบันไม่สามารถจะเข้าถึงความรู้ที่ลุ่มลึกที่สูงส่งได้ เพราะเราขาดความเคารพ เมื่อเราขาดความเคารพ ความศักดิ์สิทธิ์ก็จางคลายลง⁹⁰ นี่เป็นอีกทัศนะหนึ่งที่ทำให้เห็นว่าการฟังด้วยหัวใจ ด้วยความเคารพที่มีฐานรากมาจากใจนั้น โดยปล่อยวางความเป็นตัวเรา หมกเราที่เราสวมอยู่ ตำแหน่ง คุณวุฒิที่เรามืออยู่ลง แล้วฟังโดยไม่คิดหาเหตุผลใดๆ แต่เป็นการฟังด้วยใจ ย่อมจะทำให้เราเข้าใจและรู้ซึ่งถึงคุณค่าและความหมายของสิ่งๆ หนึ่งที่เราอาจไม่เคยรับรู้และประสบมาก่อน

ขั้นที่ 2 คือ การสร้างระบบการศึกษาที่ทำให้คนมีความสุขจากการที่ได้ให้ ได้รัก ได้เมตตา หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือสร้างระบบการศึกษาให้เกิดความรัก ความเมตตาเกิดขึ้น

ในขั้นตอนนี้เราจะพบว่ามียุทธศาสตร์ที่สำคัญหลักหนึ่งในพระพุทธศาสนา คือ ปฏิจสุมุปาบาท ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้เพื่อให้มนุษย์เรารู้ และตระหนักว่า ชีวิตที่มีอยู่นี้มันไม่ได้เป็นไปตามอำนาจหรือสามารถทำอะไรได้ตามอำเภอใจของเรา แต่ชีวิตของเราขึ้นอยู่กับสิ่งที่เรียกว่า ธรรมนิยาม แปลว่า กฎ หรือกำหนดแห่งธรรมชาติ พุทธปรัชญาถือว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในธรรมชาติ ย่อมเกิดขึ้นเป็นไปตามอำนาจของกฎแห่งเหตุปัจจัย หรือ กฎแห่งเหตุผลผล ไม่มีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาลอยๆ โดยไม่มีเหตุทำให้เกิดขึ้น ตามทฤษฎีของพุทธศาสนา ทุกสิ่งในธรรมชาติไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตย่อมอยู่ภายใต้กฎนี้ และด้วยปฏิสัมพันธ์ของวงจรแห่งปฏิจสุมุปาบาทนี้เอง ทำให้กระบวนการที่เราต้องการพูดถึงธรรมชาติ จึงต้องมีกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ที่ไม่ใช่การเรียนรู้เพื่อแสวงหา เพื่ออุปโภคบริโภค เพื่อมาสนองความต้องการของตัวเอง แต่ต้องเป็นการเรียนรู้เพื่อที่จะสร้างสรรค์ ถนอมรักษาสิ่งที่เป็นธรรมชาติ เป็นระบบนิเวศให้คงอยู่สืบไป

โดยในขั้นตอนนี้ ก็คือ การน้อมใจเราอย่างใคร่ครวญ นั้นหมายความว่าระบบการศึกษาที่จะก่อให้เกิดความรัก ความเมตตาขึ้น ต้องมาจากการเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยเห็นความเชื่อมโยงของกันและกัน ในเรื่องนี้ท่านอาจารย์ประมวล ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงว่า “การทำให้ใจของเรามีเมตตากับผู้อื่นนั้น มันไม่ใช่เรื่องของความคิด ไม่ใช่เรื่องของกระบวนการที่เราจะแปลงความคิดหนึ่งไปสู่แบบหนึ่ง แต่เกิดจากฐานของความรู้สึกที่มาจากภายในใจของเราเอง... แล้วถ้าเรามีจิตที่นุ่มนวล อ่อนโยน เราจะเห็นคุณค่าและความหมายของสิ่งที่คนอื่นทำด้วยความหมายอีกแบบหนึ่ง คนอื่นนี่คือใครก็ได้ แต่ถ้าไม่มีจิตที่นุ่มนวล อ่อนโยน เราจะรู้สึกตำหนิ และความตำหนินี้นำมาสู่ท่าที่อันหยาบแข็ง”⁹¹

และท่านอาจารย์ประมวลได้ให้สัมภาษณ์ในตอนหนึ่งว่า “ในเรื่องสิ่งแวดล้อมก็เช่นกัน ผมขอยกตัวอย่างที่ตัวผมเองเคยประสบ คือ ตอนที่ผมเริ่มออกเดิน ผมเดินไปบนเส้นทางที่ข้างบนมีต้นไม้ใหญ่ๆ ข้างล่างโล่งๆ มีกิ่งไม้ใบไม้บ้าง ผมเดินไปถึงจุดหนึ่งซึ่งเป็นที่โล่ง แล้วมองเห็นไส้เดือนตัวหนึ่งกำลังเดินเพราะ

⁹⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 59.

⁹¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 87, 94.

ถูกมัดกั๊ก พอเห็นปั๊บก็หยุดดู พอหยุดแล้วคิดทันทีเลย คิดสงสารมัน แต่พอผมนั่งลงความรู้สึกเพิ่งมองไปที่ไส้เดือนที่มันดิน มดที่กัดไส้เดือนมีมากมายหลายตัว แล้วมันพยายามลากไส้เดือน หางออกไปจากตัวผมเรื่อยๆ ตอนนั้นผมกลับรู้สึกว่ มันไม่ใช่เรื่องของ การเบียดเบียน แต่มันเป็นเรื่องของการเกื้อกูลพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มดเหล่านี้กำลังแสวงหาอาหาร ไส้เดือนตัวนี้กำลังอุทิศร่างของมันเพื่อสืบต่อชีวิตของมด มันเป็นเรื่องแบบนี้ ผมมองเห็นความหมาย ไม่ใช่มองเห็นด้วยการคิด แต่เกิดเป็นความรู้สึกได้ แม้มันจะไม่ได้กินไส้เดือนเป็นอาหาร แต่ชีวิตของมันก็ดำรงอยู่ได้เพราะห่วงโซ่อาหารที่มีมดและไส้เดือนเหล่านี้คล้องไว้

เพราะมันเกิดห่วงโซ่กัน แม้อาจจะมีใครคนหนึ่งกินอาหารที่เป็นธัญญาหารหรือเป็นผัก แต่พืชผักเหล่านั้นเจริญงอกงามก็เพราะปุ๋ยเพราะดินที่มีวงจรชีวิตเหล่านี้เกื้อกูลกันไม่ใช่หรือ ซึ่งในสภาวะนี้มันทำให้ผมเห็นความเชื่อมโยงสัมพันธ์ของตัวเรากับสิ่งต่างๆ กับอะไรต่างๆ ที่นำมาสู่ความหมายในชีวิตผม ที่ผมมีความรู้สึกได้ถึงการใช้ชีวิตอยู่”⁹²

จากตัวอย่างที่กล่าวมานี้จะพบว่า การที่จะสร้างความรัก ความเมตตาให้เกิดขึ้นในใจของมนุษย์ได้นั้น ควรเริ่มต้นที่ใจของเราเป็นลำดับแรก หากเราค่อยๆ ไตร่ตรองใคร่ครวญถึงที่มาที่ไปของชีวิตเรา ของสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวเรา เราจะพบว่าสิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน เพราะโดยเนื้อแท้แล้วมนุษย์ทุกคนเป็นผู้ที่มีความรัก ความเมตตา อยู่ภายในจิตใจ ดังตอนหนึ่งที่ท่านอาจารย์ประมวลได้กล่าวไว้ในหนังสือประมวลความรักว่า “ความรักจะเกิดขึ้นในตัวเราเองได้โดยไม่ต้องมีใครมาสั่งสอน เกิดเองตามธรรมชาติ และเจริญเติบโตขึ้นอย่างมีลำดับขั้นตอน ในแต่ละขั้นตอนของการเจริญเติบโตนี้ก็จะสะท้อนวุฒิภาวะของความเป็นมนุษย์ของแต่ละคนด้วย เพราะฉะนั้น แม้จะไม่ได้รับการอบรมสั่งสอนเลย ก็จะมีแรงกระตุ้นให้ความรักเจริญเติบโต แต่การเจริญเติบโตนั้นถ้าไม่ดูแลให้ดีจะกลายเป็นการเติบโตที่เผลอองอาจ คือ เติบโตไปตามเหตุปัจจัยแต่ไม่งดงาม”⁹³

จากข้อความที่ยกมานี้ ผู้วิจัยพบว่า ในยุคปัจจุบันคนเรามีชีวิตอยู่เพื่อแสวงหาสิ่งต่างๆ ตามที่เรารู้ต้องการ โดยเฉพาะการเรียนรู้ที่เป็นไปเพื่ออาชีพและการเงิน รวมถึงค่านิยมเรื่องการบริโภค การเสพสุขความสำเร็จส่วนตัว ฯลฯ ซึ่งการให้คุณค่าและเห็นความสำคัญของสิ่งต่างๆ เหล่านี้มีมากกว่าคุณค่าของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์คนหนึ่ง ซึ่งถือเป็นการมองข้ามมิติด้านจิตใจ อันเป็นด้านหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งในการเป็นมนุษย์ และโดยมิติที่ว่านี้ ความรักก็คือส่วนสำคัญส่วนหนึ่งที่ผู้คนในยุคปัจจุบันมองเห็นคุณค่าประหนึ่งเรื่องทางการค้า คือ เป็นเรื่องของการลงทุน มีกำไร ผลตอบแทน หรือ ขาดทุน สิ่งเหล่านี้ล้วนมาจากเหตุปัจจัยในโลกปัจจุบันที่มนุษย์พากันหลงว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับพวกเขา จึงทำให้ความรักที่เป็นเนื้อแท้ในใจของเราถูกบดบังหายในโลกของบริโภคนิยม

92 สัมภาษณ์ ประมวล เพ็งจันทร์, เมื่อวันที่ 1 กันยายน 2556

93 ประมวล เพ็งจันทร์ และกลุ่มลูกศิษย์, *ประมวลความรัก*, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, 2551), หน้า 21.

แต่อย่างไรก็ตามมีตัวอย่างหนึ่ง คือ ความรักของแม่ ลองนึกถึงภาพแม่ของเรา เวลาเราอยากได้อะไร แม้ว่าท่านจะไม่รู้ว่ามันเป็นอย่างไร แต่ท่านก็ยอมลำบากทำงานหาเงินเพื่อให้เราได้มีของสิ่งนั้น นั่นเป็นเพราะว่า “ความรัก ความเมตตา” มันมีอยู่แล้วในใจของมนุษย์ทุกคน และความรักความเมตตานี้ที่สามารถเชื่อมโยงเรากับสิ่งอื่นๆ อย่างไม่รู้จบ ไม่ใช่แค่สัมพันธ์กับคนเดียว แต่สัมพันธ์กับเพื่อน กับสุนัขที่เราเลี้ยง กับต้นไม้ กับแม่น้ำ ฯลฯ รวมถึงสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ มากมาย คติความเชื่อ ธรรมเนียม ตลอดจนวิถีชีวิตของเราด้วย⁹⁴ โดยจะพบว่าเมื่อใดก็ตามที่เราเกิดความรักความเมตตา เราย่อมจะไม่มีกรเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่เบียดเบียนธรรมชาติแวดล้อมที่เราอาศัย หรือที่อยู่รอบๆ ตัวเรา แต่กลับจะกตัญญูและพร้อมจะตอบแทนสิ่งเหล่านี้ด้วยความรัก และความเมตตา นั่นเอง

ขั้นที่ 3 คือ การเฝ้ามองตามความเป็นจริง นั่นคือ การสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น

การเฝ้ามองตามความเป็นจริงในที่นี้ คือ การเข้าใจในหลักธรรมที่ทางพุทธศาสนา เรียกว่า “ไตรลักษณ์” ซึ่งระบบจริยศาสตร์ในพุทธศาสนา ตั้งอยู่บนพื้นฐานเรื่องไตรลักษณ์ โดยหลักความจริงที่ว่านี้ได้ให้รายละเอียดไว้แล้วในบทที่ 2 แต่อย่างไรก็ตาม ในส่วนของบทนี้ จะเน้นที่การทำความเข้าใจและนำหลักธรรมนี้ไปใช้ โดยเฉพาะในหัวข้อ “อนัตตา” นั้นหมายความว่า สภาวะธรรมทั้งหมดทั้งปวง จะมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต เพราะโดยปกติแล้วคนเราจะคิดว่าเรามีตัวตน เป็นเจ้าของสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ในความเป็นจริงกลับไม่เป็นเช่นนั้น เราไม่ใช่เจ้าของสิ่งต่างๆ ซึ่งรวมทั้งตัวเราด้วย และอนัตตานี้กำลังจะบอกเราว่า ไม่มีใครเป็นเจ้าของใคร แม้แต่ตัวเอง และธรรมชาติ ถ้าในทางพุทธศาสนา ผู้ใดที่รู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ ก็เท่ากับว่าผู้นั้นเป็นพระอรหันต์ ประเด็นตรงนี้ คือ ให้เราทำความเข้าใจว่าจริงๆ สิ่งนี้ (ไตรลักษณ์) คือโครงสร้างของโลกใบนี้ทั้งหมด เพราะฉะนั้น อยากรู้ไปยึดติดกับอะไรต่างๆ เลย แต่พึงระวังชนวนขวางกั้นความเสื่อมที่ยังไม่เกิดขึ้น

ดังนั้น ความรู้ในหลักไตรลักษณ์ จึงเป็นเสมือนตัวเร่งโดยตรงสำหรับความไม่ประมาท เพราะเมื่อเรารู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่คงตัว จะต้องแตกสลายไปตามเหตุปัจจัย เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็จะตระหนักได้ คือ เราจะชวนขวางกั้นความเสื่อมที่ยังไม่เกิดขึ้น แก้ไขปัญหาหรือความเสียหายที่ผิดพลาดไปแล้ว และรักษาสิ่งดีที่มีให้คงอยู่ และทำสิ่งที่ดีเพื่อให้เกิดความงอกงามต่อไป

ด้วยเหตุนี้ เมื่อเราเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ หรือ หลักความจริงที่ว่านี้ จะทำให้มนุษย์เราลดทอนความเห็นแก่ตัวของตนเองลงได้ และจะเป็นผู้ที่พร้อมจะให้ และเมตตาต่อสรรพสิ่ง

อย่างไรก็ตาม โดยธรรมชาติหรือโดยปกติของมนุษย์เรามีความเห็นแก่ตัวอยู่แล้วทุกคน แต่ถ้าเราต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดจิตสำนึกที่ดีไม่ว่าจะเป็นของเรื่องสิ่งแวดล้อม หรือเรื่องใดๆ ตาม อย่างไรก็ตามกล่าวไปแล้วคือ เราจำเป็นที่จะต้องเริ่มต้นที่ตัวเรา เช่น พอเรารู้ว่าเราจะเปลี่ยนแปลงคนคนหนึ่งไม่ให้เค้า

⁹⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 65.

เห็นแก่ตัว เราก็เริ่มจากการไม่เห็นแก่ตัวเองก่อน เพราะฉะนั้น ถ้าเราเห็นว่าสิ่งไหนที่เป็นระบบ หรือ เป็นตัวที่จะพาเราไปสู่ทางที่ตกต่ำ เราก็จะไม่ทำแบบนั้น และในเรื่องของสิ่งแวดล้อม หรือระบบนิเวศนี้ก็เช่นกัน ถ้าสิ่งไหนหรืออะไรที่เป็นคุณแก่ธรรมชาติแก่โลกของเรา ก็เสริมสร้างให้มันเกิดขึ้น แต่ถ้าอะไรที่เป็นโทษเราก็ลงมือเปลี่ยนแปลง

การพัฒนาชุดการเรียนรู้การฝึกอบรมจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

ผู้วิจัยได้รวบรวมส่วนของขั้นตอนกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม มาประยุกต์เป็นกิจกรรมเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถครอบคลุมธรรมชาติของการเรียนรู้ที่จะเกิดขึ้นภายในของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนได้ อันเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่จะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดสุนทรียสนทนา โดยผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สัมผัสด้วยใจตนเองอย่างใคร่ครวญ ตามกำหนดการที่ยืดหยุ่นในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย แต่แฝงไปด้วยความจริงจังของกระบวนการ ที่จะค่อยๆ ฟ้าสิ่งเกิดสถานการณ์และข้อมูลสะท้อนกลับของการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

โดยเนื้อหาสาระและกิจกรรมการเรียนรู้ จะศึกษาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน มิได้เป็นการสอนเพื่อให้ความรู้ แต่เป็นการพัฒนาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตระหนักรู้ต่อโลกภายในของตนเองที่ประกอบด้วยความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ทักษะสติ การมองโลกและชีวิต รวมถึงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันแต่ละช่วงขณะ ซึ่งความตระหนักรู้ดังกล่าวนี้จะส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก้าวล่วงสู่การพัฒนาตนให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ และสร้างสรรค์ปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อสรรพสิ่ง สรรพชีวิต และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวในลักษณะที่เกื้อกูลกันได้ต่อไป อันเป็นเป้าหมายหลักในการสร้างจิตสำนึกที่ดีที่มีต่อสิ่งแวดล้อมสืบไป แนวทางการนำเสนอชุดการเรียนรู้เป็นชุดการฝึกปฏิบัติในรูปแบบต่างๆ ผ่านการศึกษา วิจัยและทดลองปฏิบัติจริงอย่างต่อเนื่อง ในการสร้างชุดการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมได้นำมาใช้ในการศึกษาเน้นหลักพุทธปรัชญาเป็นหลักเป้าหมายและผ่านกลวิธีตามแนวจิตตปัญญาศึกษา โดยนำชุดการเรียนรู้จากงานวิจัยของธนา นิลชัยโกวิทย์ อติศร จันทรสุข, พงษ์พร ตันติฤทธิศักดิ์ และอัญชลี สติระเศรษฐี. (มปป.) โครงการวิจัย เพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้ การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา มาประกอบในการสร้างชุดการเรียนรู้ครั้งนี้

ขั้นที่ 1 คือ การตรวจสอบให้ได้ว่าสิ่งใดที่เป็นการเบียดเบียนไม่ว่าต่อตนเอง ต่อผู้อื่น หรือแม้แต่ต่อสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ให้ละลงเสีย นั่นคือ สภาวะที่รู้และเข้าใจว่าอะไร สิ่งไหนที่เป็นกุศล และอะไร สิ่งไหนที่เป็นอกุศล โดยกำหนดชุดการเรียนรู้ค้นหาโลกภายใน

ประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 10 กิจกรรม ดังนี้ กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ จินตนาการจิตตีสติ เล่าเรื่องในวัยเด็ก ผ่อนคลายด้วยท่าอาสนะ ผู้นำสี่ทิศ ความเข้าใจเกี่ยวกับโหมดของชีวิต ระบายสี -

ระบายนามคุณ คุณคือใคร ศิลปะการคิดอย่างใคร่ครวญ และสายธารชีวิต โดยมีรายละเอียดของชุดการเรียนรู้ดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 : กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้

วัตถุประสงค์

เพื่อเตรียมความพร้อมให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ

สาระสำคัญ

เป็นการรับรู้ปัจจุบันขณะของร่างกาย ทำให้เกิดการผ่อนคลายตามจังหวะของลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

นั่งสงบจิตใจ.....(5 นาที) โดย เคาะระฆัง เป็นสัญญาณให้เริ่ม

- เริ่มจากตรวจตราร่างกาย..... เดินทางมาใกล้รู้สึกอย่างไร.....เข้า.....ขา
- ความเครียดในใจที่ติดค้างมาใหม่.....หัวคิ้ว.....หน้าผาก (ผูกโบว์ใหม่)
- นำจิตเข้าสู่อวัยวะภายใน.....ปอด.....หัวใจ.....
- ทำความรู้จักเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายเรา.....ยิ้มให้มัน.....

จบ.....เคาะระฆัง.....

กิจกรรมที่ 2 : วิหารศักดิ์สิทธิ์

วัตถุประสงค์

เพื่อเตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมให้มีความผ่อนคลาย ควรแก่การเรียนรู้ ปูทางไปสู่กิจกรรม "ชีวิตวัยเด็ก" และเปิดพื้นที่ความสัมพันธซึ่งกันและกัน

สาระสำคัญ

ใช้การเคลื่อนไหวร่างกาย โดยเริ่มจากให้ทุกคนยืนอยู่กับที่ จดจำที่ยืนของตนเองและจินตนาการว่าเป็นบ้านของเรา หายใจเข้าออกลึกๆ พร้อมจินตนาการลมหายใจได้นำพาให้เรากลับคืนสู่ความหนุ่มสาว ปลุกเร้าพลังของการแสวงหาในวัยหนุ่มสาว แล้วกำหนดให้มี "วิหารศักดิ์สิทธิ์" ที่ทุกคนจะต้องออกเดินทาง ไปเพื่อแสวงหา กระบวนกรอุปโลกให้เสาต้นหนึ่งเป็นวิหารศักดิ์สิทธิ์ แล้วให้ทุกคนออกเดินทางออกจากบ้าน (จุดที่ตนเองยืนอยู่) เพื่อไปเยี่ยมเยือน (สัมผัส) วิหารศักดิ์สิทธิ์ โดยมีเงื่อนไขว่า เมื่อออกเดินทางจะต้องกลับ ลมหายใจ ไว้ตลอดเส้นทางจนกว่าจะกลับถึงบ้าน

วิหารศักดิ์สิทธิ์มีความยากขึ้นเป็นลำดับคือ เพิ่มจาก 1 วิหารเป็น 2 วิหาร โดยวิหารที่ 2 เป็นวิหารที่ เคลื่อนที่ได้ กระบวนกรอุปโลกกระบวนกรอีกท่านหนึ่งให้เป็นวิหารศักดิ์สิทธิ์ กระบวนกรเพิ่มตัวช่วยโดยการ ให้เพื่อนคนใดคนหนึ่งที่พบระหว่างทางเป็นที่พักหายใจได้ แล้วจึงเดินทางต่อ จากนั้นกระบวนกรเพิ่มวิหาร

เคลื่อนที่ได้เข้าไปอีก 1 วิหาร เป็น 2 วิหารเคลื่อนที่ และ 1 วิหารนิ่ง โดยทุกคนเมื่อออกเดินทางต้องไปเยี่ยมให้ครบทั้งหมด

หลังจากนั้นกระบวนกรอุปโลกเรื่องราวว่าเทวดาเสกให้ “ยักษ์ตาเดียว” ลงมาไล่จับ โดยอุปโลกให้กระบวนกรอีกท่านเป็นยักษ์ เมื่อคนใดถูกยักษ์ไล่จับได้ คนนั้นก็จะถือว่าตายแล้ว โดยล้มตัวลงนอนแล้วหลับตา

กิจกรรมสิ้นสุดลงเมื่อกระบวนกรอุปโลก “ฝนพิษ” ให้ตกลงมาและแม่มดก็เสกให้ฝนพิษนั้นซึมเข้าสู่ร่างกายทำให้ทุกคนต้องล้มตัวลงนอน แล้วกระบวนกรค่อยพาน้ำฝนคลาย จินตนาการว่าตัวเรากลายเป็นเมล็ดพันธุ์ที่แทรกซึมเข้าไปในดิน แล้วค่อยๆ ก่อเกิด จากนั้นกระบวนกรจึงนำพาจินตนาการไปสู่ชีวิตวัยเด็ก (เพื่อเตรียมเข้าสู่กิจกรรมชีวิตวัยเด็ก) โดยเริ่มจากการตั้งจินตนาการกลับบ้านในวัยเด็กของแต่ละคน แล้วให้ผู้เข้าร่วมกลายเป็นเด็กคนนั้น แล้ววิ่งเข้าไปกอดแม่โดยกระบวนกรร้องเพลงกล่อม

“...นกขมิ้นๆ เหลืองอ่อน เจ้าบินจรไปหนแห่งไหน ...ไฉ่สายใจใยไม่กลับมา

...โยกเยกเอ๋ย โยกเยก น้ำท่วมเอ๋ย ท่วมเมฆ...

...พ่อแม่เอ๋ย อยู่พร้อมหน้ากัน เจ้าหลับเจ้าฝันเถิดหนาเจ้าเอ๋ย ...”

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- 1) กระบวนกรพาเข้าสู่โลกในจินตนาการ
- 2) กระบวนกรสร้างเงื่อนไขของโลกจินตนาการ
- 3) กระบวนกรเชื้อให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายตามเงื่อนไขที่กำหนดขึ้น

กิจกรรมที่ 3 : เล่าเรื่องในวัยเด็ก

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นการทบทวน และใคร่ครวญชีวิตในวัยเด็ก

สาระสำคัญ

เกริ่นนำมีงานวิจัยทางสมองว่า หากเกิดอาการเครียดการเรียนรู้จะไม่เปิดกว้าง เราจะมีพฤติกรรมป้องกันตนเอง (ซึ่งบางครั้งปิดกั้นการเรียนรู้) การเรียนรู้จะเป็นไปได้ด้วยดี เมื่อเรารู้สึกผ่อนคลาย กระบวนการเรียนรู้ในวันนี้จะเป็นแบบยืดหยุ่น สบาย ๆ และผ่อนคลาย...

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ให้ทุกคนเดินตามสบาย (ล้มตา) เดิน (หลับตา) โดยให้รู้สึกไว้ใจตนเอง..... ผู้อื่น..... สิ่งแวดล้อม ยืน จับคู่.....

- 1) เล่าชีวิตวัยเด็กให้คู่ฟัง (3 นาที)

ผู้เล่า (เบอร์ ๑) ในเรื่อง.....บ้าน สิ่งแวดล้อมของบ้าน โรงเรียน เพื่อน ๆ ฯลฯ

ผู้ฟัง (เบอร์ ๒) ไม่ต้องแย้ง.... ฟังอย่างเดียว รู้สึกไปด้วย ไม่ต้องกังวลว่าต้องจดจำ

- 2) ผู้ฟัง (เบอร์ ๒) ทวนให้ผู้เล่ารู้ว่าได้ฟังอะไรมาบ้าง (3 นาที)
- 3) ให้เบอร์ ๒ เล่า เบอร์ ๑ เป็นฝ่ายฟัง (3 นาที) กติกาเหมือนช่วงแรก
- 4) ให้เบอร์ ๑ ทวนให้ผู้เล่ารู้ว่าได้ฟังอะไรมาบ้าง (3 นาที)
- 5) จับคู่รวมตัวกันเป็น ๘ คน

"คุณว่าได้เรียนรู้อะไรบ้าง จากการสนทนากับคู่ของตนเอง"(คุยทีละคน)

กติกา

- ให้มีความเท่าเทียมกัน (ถอดหมวก อายุ เพศ ความรู้.....)
- ไม่แทรก (ขณะที่คนอื่นพูด)เมื่อพูดจบ ให้บอกว่า "จบ"
- อย่ากินพื้นที่ ถ้ากินมากให้ส่งสัญญาณแก่กัน (ให้ใช้เวลาพอประมาณ)

6) แยกกันให้เหลือ 2 กลุ่ม

"คุณว่าได้เรียนรู้อะไรบ้าง จากการสนทนาที่ผ่านมา" (คุยทีละคน) ใช้กติกาตามข้อ 5)

กิจกรรมที่ 4 : ผ่อนคลายด้วยท่าอาสนะ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกการพักผ่อนทุกส่วนของร่างกาย

สาระสำคัญ

เป็นการฝึกสมาธิด้วยการนอนในท่าอาสนะ ทั้งนี้จะมีผลทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้การพักผ่อนที่แตกต่างจากการนอนที่เคยปฏิบัติ เป็นการนอนที่ตามลมหายใจอยู่กับปัจจุบันขณะ เตรียมพร้อมที่จะร่วมกิจกรรมในช่วงเวลาต่อไป

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

เริ่มด้วยดนตรีบรรเลง..... (30 นาที)

ให้ทุกคน....นอน....หันหัวเข้าหากัน.....เว้นช่องเดินไว้ระหว่างกลาง (ให้เดินได้)

กระบวนการพูดคลอเสียงเพลงบรรเลง (เรื่อย ๆ ซ้ำ ๆเพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้สึก-คิด-ทำ ตาม)

- กลับมาอยู่กับร่างกายของตนเอง ในท่าอาสนะ..... ท่าสบาย
- นำใจที่ร่อนเร่ไปกลับมาอยู่กับตัว...ความสงบ..... การผ่อนคลาย
- ตรวจตราดูร่างกายของเรา เริ่มจาก ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง...นิ้วเท้าที่ละนิ้ว...ขยับเบา ๆ ดูว่าสบายไม่ติดขัด.....เลยขึ้นไปเรื่อย ๆ ทีละส่วน ผ่อนคลาย ๆ.....ให้ความรู้สึกว่ามีอุ่นขึ้น ๆ และสบาย... ผ่อนคลาย ๆ

- หายใจเข้านำความสดชื่นเข้ามา...หายใจออกนำความอ่อนล้าออกไป.....ไล่ขึ้นไปเรื่อย ๆ จากหน้าขา ...น่อง...หัวเข่าผ่อนคลาย ๆ.....

- อวัยวะภายในทั้งหลายผ่อนคลาย...จากการทำงานหนักให้เราตลอดเวลา....หัวใจดับ....

ปอด....ไต...

- นำพลังเข้าไปในทุกเซลล์.....ที่ทำงานอย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อย.....จนรู้สึกว่าร่างกายไร้น้ำหนัก
.....ล่องลอย ..ขึ้นไป ๆ ...เห็นแมกไม้สีเขียว...ท้องฟ้าสีฟ้าปล่อยให้เซลล์ได้พักผ่อน.....ให้ตัวตนของเรา
ได้พักผ่อน สักหนึ่งเวลา.....(เปลี่ยนเพลงบรรเลง)

เคาะกระดิ่ง.....ค่อย ๆ ทำความรู้สึกให้ตื่นขึ้น...กระดิกนิ้วเท้า ขยับร่างกาย....พลิกตัว...นอนคว่ำหน้า.....
หันมายิ้มกับเพื่อนข้าง ๆ

กิจกรรมที่ 5 : ผู้นำสี่ทิศ

วัตถุประสงค์

เพื่อเข้าใจบุคลิกภาพ พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น

สาระสำคัญ

ผู้นำ 4 ทิศ เป็นการเรียนรู้เพื่อเข้าใจตัวเอง ผู้อื่น และความสัมพันธ์ต่อกันที่ได้กำหนดบุคลิกภาพ
มนุษย์ออกมาเป็น 4 แบบ

ทิศเหนือ **กระทิง** ขอบลุย ใฝ่สำเร็จ ทำก่อนคิด ไม่ทิ้งงาน รักความยุติธรรม

ทิศใต้ **หนู** ประนีประนอม ใฝ่สัมพันธ์ ดูแลผู้คน ไม่ชอบความขัดแย้ง

ทิศตะวันออก **อินทรี** มองการณ์ไกล ชอบเรียนรู้อะไรใหม่ ๆ เรียนรู้เร็ว เบื่อง่าย

ทิศตะวันตก **หมี** เชื่องช้า เป็นระบบระเบียบ วิเคราะห์ละเอียด ชอบความถูกต้อง เป็นขั้น

เป็นตอน ไม่ชอบความยุ่งเหยิง

มนุษย์อาจมีบุคลิกภาพทุกอย่าง (ทั้ง 4 แบบ) มากน้อยต่างกันแต่อาจมีฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เด่นชัด (เป็นบุคลิกภาพส่วนตัว จะเห็นได้ชัดในวัยเด็ก) แต่อาจปรับเปลี่ยนไปตามอายุ การเรียนรู้ และ
สถานการณ์แวดล้อม

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ลองหาสังกัดของเราเองให้ได้แบ่งกลุ่มตามทิศที่ตนเองได้ตัดสินใจเลือก ล้อมวงคุยกัน

1. ความเป็นกระทิง...หนู...อินทรี....หมี...ของเรา เป็นอย่างไร ทำไมเราจึงคิดว่า เราเป็นคนแบบนั้น (4 กลุ่ม)

2. รวมกันเป็น 2 กลุ่ม กระทิงรวมกับหนู / หมีรวมกับอินทรี คุยในประเด็น ถ้าจะอยู่ร่วมกัน หรือ
ทำงานร่วมกัน จะทำตัว ปรับตัวอย่างไร

3. สลับกลุ่ม เป็น 2 กลุ่ม กระทิงกับหมี และอินทรีกับหนู ในประเด็นและกติกาเดิม

4. รวมตัวกันวงใหญ่ "หลังจากทำกิจกรรม 4 ทิศ เราได้เรียนรู้อะไรบ้าง เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด
อะไรบ้าง"

กิจกรรมที่ 6 : ความเข้าใจเกี่ยวกับโหนดของชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนรู้โหมดของชีวิต

สาระสำคัญ

ชีวิตมี 2 Mode คือ ปกติ (เมื่อรู้สึกผ่อนคลาย สบาย ๆ) และ ปกป้อง (เมื่อรู้สึกกลัว เครียด)

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

คำถามในวงใหญ่วันนี้ลองเปรียบเทียบการเรียนรู้ของเราในภาวะผ่อนคลาย สบาย ๆ ไม่กลัวผิด ไม่บีบบังคับ ดูสิว่า เป็นอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับวันอื่น ๆ เราเข้าใจมันอย่างไร

- ผลที่ทำให้เรามีวิธีคิด และคำถามมากมาย เพราะระบบการศึกษาปัจจุบันไม่สามารถตอบคำถามในชีวิตของเราได้

- ระบบสมองมนุษย์มี 3 ชั้น

ขั้นต้น คือ willing เจตจำนง (กระตือรือร้น) พลังชีวิต การกระทำ (Action)

- ด้านบวก ปกติ จะกล้า

- ด้านลบ ปกป้อง จะกลัว

ขั้นใน คือ Feeling ความรู้สึก/ หัวใจ (หนู)

- ด้านบวก รัก (สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม) (ขอบคุณ-ชื่นชอบ-ให้อภัย)

- ด้านลบ ตกร่องอารมณ์ โกรธ เครียด (สัตว์เลี้ยงคลาน)

ขั้นนอก คือ Thinking วิสัยทัศน์/ ญาณทัศนะ (หมี- อินทรี)

- ด้านบวก ยืดหยุ่นสร้างสรรค์ ความคิดที่มีชีวิต

- ด้านลบ เหมือนเทพม้วนเก่า (วน)

เราจะย้ายจากฝั่งปกป้องไปสู่ฝั่งปกติได้อย่างไร

คำว่า "ปกติ" = การผ่อนคลายอย่างเต็มตัว ซึ่งสามารถดูได้จากฐานของสมองชั้นต่าง ๆ ดังนี้

1) ดูจากฐาน Willing ของสมองขั้นต้น

1.1) กาละ.....จัดกิจกรรมที่ผ่อนคลายเต็มตัว แล้วแต่บุคคล เช่น เล่นกีฬา คุยกับเพื่อน

1.2) เทศะ.....สถานที่ ดูว่า อยู่ที่ไหนแล้วมีพลัง เช่น บางที่อาจย้ายงาน

1.3) Auto telic Activities การทำกิจกรรมที่มีเป้าหมายในตัวเอง เช่น ทำงานเพื่องาน ล้างจาน เพื่อล้างจาน เดินเพื่อเดิน (อย่างมีความสุข) ไม่ใช่เดินเพื่อไปให้ถึง.....ลองค้นหาวิธีใหม่ ๆ ที่จะทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

1.4) ตื่นรู้ในอัตโนมัติ เรามักทำบางอย่างโดยไม่รู้ตัว บางครั้ง "คางคก" (คำพูดแย่ ๆ) ออกมาจากตัวเราโดยไม่รู้ตัว เราต้องติดตั้งการตื่นรู้เข้าไปในอัตโนมัติ.....ขอให้คำพูดแต่ละคำเป็นเพชรพลอยแก่ผู้คน อาจค่อย ๆ ทำไปเรื่อย ๆ

2) ดูจากฐาน Feeling ของสมองขั้นกลาง

2.1) ขอบคุณ ชื่นชม อภัยคาถา..มหาเสน่ห์.... ถ้าเราอ่อนโยน.....ผู้คนจะเข้าหาโดยไม่ใช้

อำนาจ

2.2) นึกภาพที่ทำให้เราเกิดความสุข

3) ดูจากฐาน Thinking ของสมองชั้นใน

3.1) การคิดโดยไม่คิด การคิดไปข้างหน้า ปกติเราอาศัยกรอบคิดเดิม "แบบพุทธิปัญญา" ที่สมองส่วนหน้าจะสร้างเส้นทางเดินแห่งอนาคตตลอดเวลา เป็นทางเลือกมากมาย ทางไหนดีก็จะไหลขึ้นมาในจิตสำนึก.....เป็น "ญาณทัศนะ" ไม่ต้องเค้นคิด แต่เชื่อมั่น (ศรัทธา) ว่า เมื่อตั้งใจที่ดีแล้ว จะมีทางออกทุกครั้งไป

กิจกรรมที่ 7 : ระบายสี - ระบายอารมณ์

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และเกิดความตระหนักต่อแบบแผนการแสดงความรู้สึกของตนเอง ผ่านการวาดภาพระบายสี
- 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เรื่องแบบแผนการแสดงความรู้สึกของแต่ละคน
- 3) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักต่อกายภาพของศิลปะที่ใช้เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ของมนุษย์

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงภาวะความรู้สึกนึกคิดของตนเองโดยปราศจากการคิดหรือการวางแผนล่วงหน้า เนื่องจากมีเวลาเป็นตัวกำหนด การที่แต่ละคนได้ถ่ายทอดความรู้สึกอย่างเป็นธรรมชาติภายในเวลาอันรวดเร็ว อาจจะเป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงแบบแผน (pattern) การแสดงความรู้สึกของตนเองในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งการตระหนักต่อแบบแผนการแสดงความรู้สึกของตนเอง อาจสามารถอธิบายปรากฏการณ์ความสัมพันธ์และความรู้สึกที่ตนเองแสดงออกกับ คนรอบข้าง โดยไม่รู้ตัว ซึ่งจะช่วยให้เกิดการยอมรับและเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ทั้งที่มีต่อตนเองและผู้อื่นได้ นอกจากนี้ การที่สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน ย่อมจะนำไปสู่ความเข้าใจต่อโลกทัศน์ ความเชื่อ ทัศนคติที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล ซึ่งน่าที่จะส่งผลต่อการยอมรับในความแตกต่างหลากหลายของเพื่อนมนุษย์ได้ดียิ่งขึ้น

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1) กระบวนกรเกริ่นนำ โดยให้สมาชิกได้ทบทวนความรู้สึกของตนเองในความเงียบ เพื่อเป็นการนำตนเองเข้าสู่ปัจจุบันขณะร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ จากนั้นจึงให้แต่ละคนได้สะท้อนเป็นคำพูดหรือท่าทางที่แสดงความรู้สึกของตนเองในปัจจุบันกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

2) เมื่อสมาชิกทุกคนได้สะท้อนความรู้สึกของตนเองครบถ้วนแล้ว กระบวนกรจึงเริ่มต้นเข้าสู่กิจกรรม โดยให้สมาชิกแบ่งกันเป็นกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 8 คน นั่งล้อมวง โดยมีจานสี และสีต่างๆ วาง

กระจายอยู่ตรงกลางกลุ่มอย่างไม่เป็นระเบียบ ตรงหน้าของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะมีแผ่นรองวาดภาพวางคว่ำไว้ ซึ่งกระบวนการอธิบายว่า ด้านที่ถูกคว่ำไว้ จะมีกระดาษวาดรูปติดอยู่ และบริเวณเหนือกระดาษจะมีข้อความแสดงความรู้สึก 1 อย่าง ประกอบด้วย โกรธ เศร้า สับสน ตีใจ รัก สงบสุข กังวล และตื่นเต้น ซึ่งกระดานแต่ละแผ่นจะมีข้อความไม่ซ้ำกัน เมื่อกระบวนการบอกให้ทุกคนเริ่มต้น สมาชิกกลุ่มจึงเปิดกระดานรองวาดภาพที่คว่ำอยู่ให้หงายขึ้น และอ่านข้อความดังกล่าวในใจ จากนั้นจึงเริ่มต้นวาดภาพบนกระดาษ ใช้สีต่างๆ ที่วางกองอยู่ด้านหน้าให้สามารถสะท้อนความรู้สึกบนหัวกระดาษ โดยมีเวลาเพียง 20 วินาที เมื่อกระบวนการตีระฆัง ให้แต่ละคนยื่นกระดานรองพร้อมภาพวาดดังกล่าวให้กับสมาชิกคนที่อยู่ถัดไปด้านขวามือ จากนั้นจึงรับกระดานรองและภาพวาดจากสมาชิกคนที่อยู่ซ้ายมือมา และลงมือวาดภาพตามหัวข้อความรู้สึกที่ติดอยู่บนกระดานรองใหม่ โดยแต่งเติมลงไปจากภาพเดิมที่ปรากฏอยู่ ทำซ้ำเช่นนี้จนครบทั้ง 8 หัวข้อ จึงสิ้นสุด

3) จากนั้น กระบวนการจึงขอให้แต่ละกลุ่มนำรูปภาพที่วาดเสร็จแล้วมาจัดแสดงเป็นกลุ่มตามจุดต่างๆ และให้แต่ละกลุ่มหมุนเวียนกันชมผลงานของสมาชิกกลุ่มอื่นๆ จนครบทุกกลุ่ม

4) เมื่อสมาชิกกลุ่มชมผลงานภาพวาดของกลุ่มอื่นๆ เสร็จแล้ว จึงกลับมานั่งที่กลุ่มเดิมของตน จากนั้น กระบวนการจึงขอให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้รับในระหว่างกระบวนการ รวมทั้งจากการที่ได้ชมผลงานของกลุ่มอื่นๆ เปรียบเทียบกับผลงานของกลุ่มตนเอง โดยกระบวนการเน้นที่การให้สมาชิกกลุ่มได้ใคร่ครวญถึงธรรมชาติหรือแบบแผนที่ปรากฏอยู่ในวิธีการวาดภาพของแต่ละคนว่ามีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับแบบแผนในการแสดงความรู้สึกในชีวิตประจำวันหรือไม่ อย่างไร ทั้งนี้ กระบวนการได้ขอให้สมาชิกเลือกตัวแทนในกลุ่มเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้เอื้อให้กระบวนการสามารถดำเนินไปได้ โดยเปิดโอกาสให้ทุกคนได้ร่วมแสดงความคิดเห็น และไม่ออกนอกประเด็นจนเกินไป

5) หลังจากทีสมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของตนกับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ พอสมควรแล้ว กระบวนการจึงขอให้สมาชิกทุกกลุ่มกลับมานั่งรวมกัน เพื่อสะท้อนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มของตนเองให้กลุ่มอื่นๆ ได้รับฟัง รวมทั้งสรุปประสบการณ์ที่ได้รับโดยภาพรวม จากนั้นจึงสรุปปิดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 8 : คุณคือใคร

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นการค้นหาตนเองในหลากหลายมิติ

สาระสำคัญ

บางที่ตัวตนของเราอาจถูกกำหนดโดยวิถีคิด กรอบและกติกาของสังคม เรามักอยู่กับความคุ้นชิน เช่น ม้าหาของในที่สว่าง ไม่ใช่ในที่มืด เกมนี้ จะพยายามให้เราค้นหาตัวตนของเราในที่มืด เรากล้าไหม

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

- 1) จับคู่ (เลือกคนที่คุณไว้ใจมากที่สุด) ผลัดกันถามคำถาม คุณคือใคร (20 ครั้ง/ คน)

กติกา

- ผู้ถามไม่พูดแทรก หรือแสดงความเห็นเมื่อผู้ตอบกำลังตอบคำถาม
- ผู้ตอบ ตอบตามเสียงของหัวใจ ไม่ปรุงแต่ง ให้กล้าที่จะค้นพบตนเอง นำพาตัวเองไปสู่ความ

หมั่นหม่อม ปราระบาง โดยไม่ต้องกลัวถูก-ผิด

- 2) เมื่อตอบเสร็จ ผู้ถามต้องพูดว่า ใช้แล้ว งดงามแล้ว มากไปกว่านั้นอีก คุณคือใคร

- 3) รวมวงใหญ่ (แลกเปลี่ยนทีละคนตามความพร้อม)

กิจกรรมที่ 9 : ศิลปะการคิดอย่างใคร่ครวญ

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้หลักการคิดอย่างใคร่ครวญและเป็นขั้นตอน
- 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำวิธีการคิดอย่างใคร่ครวญมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน
- 3) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และฝึกทักษะการคิดและพูดในเชิงเร้ากุศล

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ประยุกต์หลักโยนิโสมนสิการ หรือการทำในใจโดยแยบคาย ซึ่งเป็นการพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า การใช้ความคิดสืบสาวตลอดสาย การคิดอย่างมีระบบ การรู้จักคิดพิจารณาด้วยอุบาย การคิดแยกแยะออกดูตามสภาวะของสิ่งนั้นๆ โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยต้นหาอุปาทานของตนเข้าจับ (analytic reflection, critical reflection, systematic reflection) เป็นกระบวนการเรียนรู้แบบง่ายๆ โดยใช้ความเป็นปกติ ความเป็นธรรมชาติของมนุษย์ และความคิดที่เป็นระบบไม่มีทฤษฎี ซึ่งจะทำให้เราได้รับข้อมูลที่ประโยชน์ในการแก้ปัญหาในชีวิต โดยกิจกรรมการเรียนรู้จะเลือกใช้สิ่งของหนึ่งอย่างซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว มีคุณค่าและมีความสำคัญทางจิตใจกับผู้เข้าร่วมคนใดคนหนึ่ง และให้ผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ รวมทั้งเจ้าของสิ่งนั้นๆ ค่อยๆ สืบสาวลงไปจนถึงคุณค่าแท้อันเป็นแก่นสาระของสิ่งนั้น โดยกิจกรรมจะแบ่งออกเป็น 3 รอบ รอบแรก จะเป็นการระบุสิ่งที่สายตามองเห็นโดยไม่นำความคิดหรือการให้คุณค่าความหมายมาเกี่ยวข้อง เช่น การระบุขนาด น้ำหนัก สี รูปทรง เป็นต้น รอบที่สอง จะเป็นการระบุถึงที่มา บุคคล และกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเกิดขึ้นและดำรงอยู่ของสิ่งของนั้นๆ เช่น โรงงานผู้ผลิต คนออกแบบ การขนส่ง เป็นต้น และรอบที่สาม จะเป็นการระบุถึงคุณค่าแท้ หรือประโยชน์ที่เป็นสาระสำคัญของสิ่งนั้นๆ เช่น การนำไปใช้งานในลักษณะที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของการผลิตหรือประโยชน์ปัจจุบัน เป็นต้น ต่างจากคุณค่าเทียมที่มักจะเป็นเรื่องของความรู้สึกที่ผูกติดอยู่กับคุณค่าจากภายนอก เช่น การได้รับความยอมรับจากผู้อื่น เป็นต้น

กิจกรรมการพิจารณาสีของทั้งสามรอบนี้ ช่วยกระตุ้นเตือนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตระหนักถึงกระบวนการคิดและการพิจารณาสีต่างๆ ตามเหตุและปัจจัยอย่างแท้จริง ซึ่งมักจะต่างกับการคิดใน

ชีวิตประจำวันที่คุณคิดมักจะมีการประเมินตัดสินหรือให้คุณค่าโดยลึ้มพิจารณาถึงองค์ประกอบด้านต่างๆ ของสิ่งหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรอบคอบถ้วนถี่ และมักจะมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างแยกส่วน ไม่เชื่อมโยงกับสิ่งหรือเหตุการณ์อื่นๆ ทั้งที่ในความเป็นจริง สิ่งต่างๆ หรือเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ได้ดำรงอยู่ด้วยตัวของมันเอง แต่เป็นผลของสิ่งอื่นๆ หรือเหตุการณ์อื่นๆ ที่เกิดขึ้นก่อนหน้าเสมอ และที่สำคัญคือการทำบุคคลจะสามารถระบุถึงคุณค่าแท้ที่แตกต่างจากคุณค่าเทียมของสิ่งของหรือเหตุการณ์ต่างๆ ได้ โดยไม่หลงติดยึดกับคุณค่าภายนอกที่ฉาบฉวย หรือพาให้บุคคลหลงติดอยู่ในความเพลิดเพลนหรือความไร้สาระของชีวิต

สำหรับกิจกรรมที่ต่อเนื่องกับหลักโยนิโสมนสิการ คือ ศิลปะการพาคนออกจากปัญหา หรือการพูดแบบเร้ากุศล ซึ่งยังคงใช้หลักโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องมือเช่นเดียวกัน กิจกรรมนี้จะมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ช่วยกันแก้ปัญหาให้กับผู้ที่กำลังเผชิญปัญหาจากสถานการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้น โดยใช้คำพูดให้น้อยที่สุด แต่สามารถใช้สิ่งของหรือการกระทำประกอบได้ด้วยได้ สาเหตุของการใช้การแสดงบทบาทสมมติเป็นเครื่องมือในกิจกรรมนี้ ซึ่งกำหนดให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนได้เข้าไปพูดกับตัวละครที่กำลังเผชิญปัญหาอยู่ที่ละคร เนื่องจาก การจำลองสถานการณ์ที่คล้ายจริงนั้นจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้เห็นสภาวะของตนเองเมื่อต้องเผชิญหน้ากับคนจริงๆ ซึ่งแตกต่างจากการคิดในจินตนาการ ดังนั้น นอกจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้เห็นวิธีการที่ตนใช้ในการพูดเร้ากุศลผู้อื่นแล้ว ยังเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงจิตใจของตนเองเมื่อต้องให้ความช่วยเหลือผู้อื่นว่ามีภาวะเช่นไรบ้าง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ช่วงแรก

1) กระบวนการเกริ่นนำ และอธิบายกระบวนการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ จากนั้นจึงให้สมาชิกแบ่งกันเป็นกลุ่ม กลุ่มประมาณ 15 คน เมื่อสมาชิกแยกกันนั่งเป็นกลุ่มแล้ว กระบวนการจึงให้สมาชิกในกลุ่มเลือกสิ่งของหนึ่งอย่างซึ่งเป็นของส่วนตัวและมีคุณค่าทางจิตใจกับสมาชิกในกลุ่มคนใดคนหนึ่ง เลือกได้แล้ว กระบวนการจึงอธิบายวิธีการทำกิจกรรม โดยแบ่งขั้นตอนออกเป็น 3 รอบ แต่ละรอบจะมีโจทย์ให้สมาชิกในกลุ่ม (รวมทั้งเจ้าของสิ่งของนั้น) ได้ช่วยกันระบุ (ซึ่งอาจจะมากกว่าคนละหนึ่งรอบก็ได้) เกี่ยวกับของสิ่งนั้น ได้แก่

รอบที่ 1 อธิบายสิ่งของนั้นๆ ตามที่ปรากฏแก่สายตาและการพิจารณาโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เช่น ขนาด น้ำหนัก สี รูปทรง โดยปราศจากการเติมคุณค่าหรือความหมายใดๆ ทั้งสิ้น

รอบที่ 2 อธิบายถึงที่มาตั้งแต่จุดเริ่มต้นจนถึงเมื่อสิ่งของนั้นกลายมาเป็นสมบัติของเจ้าของว่าเกี่ยวข้องกับบุคคล กระบวนการ สิ่งต่างๆ ทั้งที่มนุษย์สร้างขึ้นและที่อยู่ในธรรมชาติอย่างไรบ้าง

รอบที่ 3 อธิบายถึงคุณค่าแท้ หรือประโยชน์ที่เป็นสาระของสิ่งนั้นๆ ซึ่งเป็นที่มาที่ทำให้สิ่งนั้นๆ เกิดขึ้นหรือปรากฏอยู่ ซึ่งต่างจากคุณค่าเทียม ที่มักจะเป็นเรื่องของความรู้สึกที่ผูกติดอยู่กับคุณค่าจากภายนอก เช่น การได้รับความยอมรับจากผู้อื่น เป็นต้น

ในแต่ละรอบ ผู้ช่วยกระบวนกรในแต่ละกลุ่มจะทำหน้าที่จดบันทึกสิ่งที่สมาชิกกลุ่มระบุดบนกระดานเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถย้อนทวนกลับมาพิจารณาได้ใหม่

2) เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ระบุดบนทุกคน ทั้ง 3 รอบแล้ว กระบวนกรจึงขอให้สมาชิกได้สะท้อนประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมดังกล่าว

ช่วงที่สอง

1) กระบวนกรเล่าเรื่องสมมติ(หรือเรื่องจริง)ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลคนหนึ่งที่กำลังเผชิญกับปัญหาบางอย่าง โดยสมมติให้สมาชิกแต่ละคนเป็นเพื่อนสนิท หรือญาติที่ใกล้ชิดกับตัวละครสมมตินั้นๆ โดยมีโจทย์คือ ให้สมาชิกแต่ละคนคิดหาวิธีการโดยใช้หลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพูดหรือกระทำสิ่งที่จะช่วยเร้ากุศลให้ตัวละครที่กำลังเผชิญปัญหาดังกล่าวได้ออกจากภาวะความทุกข์นั้นๆ โดยมีข้อแม้ให้พูดให้น้อยที่สุด และสามารถใช้สิ่งของบางอย่างประกอบการพูดของตนเองในลักษณะอุปมาอุปไมยได้

2) เมื่อสมาชิกกลุ่มพร้อมแล้ว กระบวนกรจึงขอตัวแทนสมาชิกกลุ่มให้แสดงบทบาทสมมติเป็นตัวละครที่กำลังเผชิญปัญหาดังกล่าว โดยให้เป็นผู้รับฟังแต่เพียงอย่างเดียว ไม่ต้องพูดโต้ตอบใดๆ จากนั้น ได้ขอให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสลับกันมาพูดตามโจทย์ที่ได้รับทีละคนจนครบทั้งกลุ่ม

3) หลังจากนั้น กระบวนกรจึงขอให้สมาชิกกลุ่มได้สะท้อนประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ได้รับรวมทั้งสอบถามความรู้สึกของผู้ที่แสดงบทบาทสมมติเป็นตัวละครที่กำลังเผชิญปัญหาอยู่ว่ารู้สึกอย่างไรบ้างในขณะที่รับฟังสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนเข้ามาพูด มีคำพูดใดที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในทางบวกที่เกิดขึ้นในใจของผู้ฟังบ้างหรือไม่? เพราะอะไรถึงเป็นเช่นนั้น เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ร่วมแสดงความรู้สึกนึกคิดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้จนครบทุกคน กระบวนกรจึงสรุปปิดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 10 : สายธารชีวิต

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาอย่างลึกซึ้งเพื่อความเข้าใจตนเอง และตระหนักถึงจุดแข็งที่ภาคภูมิใจ และจุดอ่อนที่ควรแก้ไขพัฒนา
- 2) เพื่อการยอมรับตนเองและเปิดเผยตัวตนให้ผู้อื่นรู้จักและเข้าใจ
- 3) เพื่อเปิดใจยอมรับผู้อื่นและความแตกต่าง
- 4) เพื่อสร้างความไว้วางใจกันและกันในกลุ่มสมาชิกกลุ่ม จากการรับรู้เรื่องราวชีวิตของกันและกัน

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้มุ่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนตนเอง และเรียนรู้วิธีสร้างความไว้วางใจ โดยเริ่มเปิดใจตนเองยอมรับผู้อื่นจากการเข้าใจเรื่องราวความเป็นมาในชีวิตของเพื่อนในกลุ่ม กิจกรรมกำหนดให้แต่ละคนทบทวนชีวิตของตนเองจนทราบถึงสาเหตุที่ทำให้เรามีความเชื่อ ทศนคติ บุคลิกภาพ และจุดอ่อน จุดแข็งเช่นนี้ แล้วให้ทุกคนผลัดกันเล่าเรื่องของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มย่อยฟัง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1) กระบวนการขอให้ทุกคนนั่งในที่ที่สบาย ผ่อนคลาย หลับตาลง กระบวนการกล่าวนำให้สมาชิก ปลดปล่อยใจให้เป็นอิสระพร้อมกับน้อมโศกประสาทให้สัมผัสเสียงดนตรีอันประณีตแผ่วเบา คุุใจ และความคิดของตน ณ ขณะปัจจุบันวางเรื่องต่างๆ ลง ปลดปล่อยใจให้ว่าง พร้อมทั้งจะบอกเรื่องราวความรู้สึกนึกคิดของตัวเองออกมาโดยไม่ต้องคิด/สั่ง เพียงแต่ใคร่ครวญ ตั้งคำถามกลับไปมองชีวิตที่ผ่านมาว่า

1.1 มีเหตุการณ์และเรื่องราวอะไรบ้างที่มีอิทธิพล หรือส่งผลกับชีวิตเรา ทำให้หักเห หรือช่วยหล่อหลอมเรา ทั้งในทางดี และในด้านที่เจ็บปวดเป็นบาดแผลใจ ฯลฯ แล้วถ่ายทอดเรื่องราวออกนั้นมาเป็นภาพ หรือเรื่องราวเหตุการณ์นั้นจะเกิดในวัยเด็ก วัยรุ่น หรือเมื่อไม่นานมาก็ได้ เรื่องที่เกิดอาจทำให้เราเกิดมุมมองใหม่ๆ ที่ยังไม่เคยปรากฏมาก่อน

1.2 .ให้กลับมาสู่วิต ณ ปัจจุบัน นี้ ลองทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นใน 2 ปีที่ผ่านมา เรื่องที่เป็นความสุข /ทุกข์ อย่างที่สุดของเรา แล้วลองสำรวจตนเองว่าอะไรที่เป็นจุดแข็งและภาคภูมิใจในตนเอง อะไรที่เป็นจุดอ่อน เป็นสิ่งที่ไม่ค่อยพอใจในตนเอง ลองรับรู้โดยตรงๆ จากนั้นวาดเป็นภาพ หรือเขียนบรรยายเรื่อง(หากไม่ถนัดในการสื่อด้วยภาพ) ทั้งสองประเด็นคือจุดแข็งและจุดอ่อน

2) เล่าสายธารชีวิตในกลุ่มย่อย โดยขอให้ฟังอย่างลึกซึ้ง ฟังด้วยหัวใจ ด้วยความเคารพไม่แนะนำ สั่งสอน และไม่นำเรื่องไปเล่าต่อ ให้เวลาเล่าเรื่องคนละ 20 นาที โดยจะมีเสียงระฆังเตือนเมื่อเวลาผ่านไป 15 นาที และบอกอีกครึ่งหนึ่งเมื่อหมดเวลา

3) หลังจบกิจกรรมทุกคนอยู่กับตนเองโดยการนั่งสมาธิ ใคร่ครวญเรื่องราวที่ได้รับฟังเพื่อความเข้าใจตัวตนของเพื่อน สังเกตเห็นความไว้วางใจที่เพื่อนมีให้เราโดยการเปิดเผยเรื่องราวตัวตนของเขา และสำรวจผลกระทบที่เกิดขึ้นในตัวเราจากการฟังเรื่องราวของเพื่อน และการเล่าเรื่องราวของตนเอง

ขั้นที่ 2 คือ การสร้างระบบการศึกษาที่ทำให้คนมีความสุขจากการที่ได้ให้ ได้รัก ได้เมตตา หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือสร้างระบบการศึกษาให้เกิดความรัก ความเมตตาเกิดขึ้น โดยกำหนดชุดการเรียนรู้ก่อเกิดโลกใบใหม่

ประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 10 กิจกรรม ดังนี้ ผลของความประมาท ตามหาพ่อแม่ เมล็ดพันธ์ุแห่งสติ ค้นหาสมดุลภายใน-ภายนอก ผ่อนพักตระหนักรู้ การพูดและฟังอย่างมีสติ การใช้ไตรสิกขา

การเคลื่อนไหวตามธาตุ 4 มรณสติภาวนา และฝึกภาวนาโพชะ โดยมีรายละเอียดของชุดการเรียนรู้
ดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 : ผลของความประมาท

วัตถุประสงค์

ให้เกิดความตระหนักรู้ถึงผลของความประมาทหรือการเผลอสติจากการใคร่ครวญด้วยตนเอง

สาระสำคัญ

กระบวนการบรรยายถึงความสำคัญของการตั้งอยู่ในความไม่ประมาทสั้นๆ และให้ผู้เข้า ร่วม
วาดภาพผลของความประมาท แล้วนำมาสะท้อนแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม ให้เห็นผลของความประมาทใน
แง่มุมต่างๆ ที่เกิดจากการใคร่ครวญผ่านรูปแบบการทำงานศิลปะ หลังจากนั้นกระบวนการสรุปถึงผลความ
ประมาทโดยใช้หลักอัมพาตธรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1) กระบวนกรนำเข้าสู่บทเรียนโดยเชื่อมโยงจากสิ่งที่กลุ่มเรียนรู้มาในกิจกรรมก่อนหน้านี้ หรือถ้าใช้
เป็นกิจกรรมแรกก็เชื่อมโยงจากวัตถุประสงค์ของการอบรมสู่กิจกรรม และบรรยายถึงความสำคัญของการ
ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เช่น "การเผลอสติเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ดังจะเห็นได้จากปัจฉิมโอวาทของ
พระพุทธองค์ที่ทรงตรัสไว้ก่อนเสด็จปรินิพพานว่า "เธอทั้งหลายจงยังกิจทั้งปวงด้วยความไม่ประมาท"
ประมาทแปลว่าอะไร พอนึกได้ถึงความไม่ประมาทขึ้นมา ก็ทำให้ระลึกได้ว่า "เราไม่รู้สึกรัดตัว"

2) แจกกระดาษ ดินสอ หรืออุปกรณ์การเขียนภาพให้ผู้เข้าร่วม บอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดภาพ
"ผลของความประมาท" โดยขอให้วาดจากใจ ให้พยายามใช้ความคิดให้น้อยที่สุด แต่ให้สื่อผ่านการวาด
ภาพออกมาจากใจโดยตรง โดยไม่ต้องกังวลว่าตนวาดภาพเก่งหรือไม่ ภาพจะออกมาสวยงามหรือไม่
ให้วาดเท่าที่สามารถทำได้ ขณะวาดภาพขอให้แต่ละคนอยู่กับตนเอง วาดภาพอย่างมีสมาธิไม่พูดคุยกัน

3) เมื่อทุกคนวาดภาพเสร็จแล้ว ให้กลับมานั่งล้อมวงเป็นกลุ่มใหญ่ ขออาสาสมัครแสดงรูปที่ตน
วาด และบรรยายถึงความหมายของภาพที่วาด ให้เวียนกันไปตามความสมัครใจจนครบทุกคน ระหว่างนี้
กระบวนการอาจซักถามเพิ่มเติมเพื่อให้ชัดเจนขึ้นหรือสรุป เน้น เชื่อมโยงประเด็นที่สำคัญเป็นระยะ

4) กระบวนกรบรรยายสรุปผลของความประมาท หรือหลักอัมพาตธรรม (ตามเนื้อหาในแนวคิด
และปรัชญาพื้นฐาน เนื้อหาที่กระบวนการบรรยายในส่วนรูปแบบและเนื้อหาของกระบวนการ) เปิดโอกาสให้
มีการซักถาม และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นไปในระหว่างบรรยาย

กิจกรรมที่ 2 : ตามหาพ่อแม่

วัตถุประสงค์

ให้สัมผัสกับสภาวะธรรมคือความรู้สึกนึกคิด และสภาวะของความประมาทขาดสติที่เกิดขึ้นระหว่างการ
ทำกิจกรรม

สาระสำคัญ

กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับกันเป็นคู่ ฝ่ายหนึ่งหนึ่งเป็นพ่อแม่ อีกฝ่ายหนึ่งเป็นลูก ให้ปิดตา ฝ่ายที่เป็นลูก แล้วให้ฝ่ายพ่อ/แม่ไปยืนอยู่ห่างออกไป ให้ลูกที่ถูกปิดตาไว้พยายามตามหาพ่อแม่ให้พบ หลังจากนั้นให้แลกเปลี่ยนว่าเกิดสภาวะอะไรขึ้นบ้าง กระบวนการสรุปให้เห็นสภาวะธรรมต่างๆที่เกิดขึ้น และการตกหลุมแห่งความประมาทคือกรรมต่างๆ และการผลออกไปตามยถากรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1) เป็นกิจกรรมต่อเนื่องจากกิจกรรมผลแห่งความประมาท ถ้าใช้เป็นกิจกรรมโดดๆ ให้กระบวนการกล่าวถึงความสำคัญของสติ และการรู้สึกตัวก่อน

2) กระบวนการเตรียมกิจกรรม โดยมีขั้นตอนและกติกาดังนี้ แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 2 กลุ่ม จำนวนเท่าๆกัน กลุ่มที่ 1 สมมติให้เป็นพ่อหรือแม่ กลุ่มที่ 2 เป็นลูก แจกผ้าปิดตาให้กลุ่มพ่อแม่คนละ 1 ผืน ให้กลุ่มที่เป็นลูกวิ่งไปหาพ่อหรือแม่ 1 คน

3) กระบวนการชี้แจงกิจกรรม และให้ผู้เข้าร่วมลงมือเล่นโดยมีขั้นตอนและกติกาดังนี้ พ่อ/แม่ เอาผ้าผูกตาให้ลูก ไม่ให้มองเห็น ให้พ่อ/แม่ออกไปยืนอยู่ห่างจากลูกไปพอสมควร หลังจากปิดตาให้ลูกแล้ว ให้ลูกวิ่งตามหาพ่อแม่ของตนให้พบ โดยกระบวนการเตือนให้คอยสังเกตว่า ตกหลุมแห่งความประมาทอะไรบ้างเมื่อพบแล้วให้พ่อแม่แกะผ้าผูกตาให้

4) ให้ผู้เล่นแต่ละคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองว่า ได้เห็นสภาวะธรรมอะไรในตนเองบ้าง ให้กลับมานั่งล้อมวงเป็นกลุ่มใหญ่ สألว่าแต่ละคนตกหลุมอะไรบ้าง เช่น หลุมความกลัว ความสงสัย ความอยากทำให้สำเร็จ และสำรวจว่าแต่ละคนมีสติรู้ตัวมากน้อยเพียงใด โดยกระบวนการทำหน้าที่ซักถามเพิ่มเติมเพื่อให้ชัดเจนขึ้นหรือสรุป เน้น และเชื่อมโยงประเด็นที่สำคัญเป็นระยะ

5) กระบวนการบรรยายสรุปให้เห็นถึงผลของการขาดสติ ที่ทำให้เกิดความวิตก และความทุกข์ได้มากมายต่างๆ ที่เป็นเพียงเกมการเล่น

กิจกรรมที่ 3 : เมล็ดพันธ์แห่งสติ

วัตถุประสงค์

1) เพื่อฝึกสติและการรู้สึกตัว

2) เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้อย่างเป็นรูปธรรมถึงสติและการรู้สึกตัว

สาระสำคัญ

กระบวนการทบทวนทางความประมาท คือ หลุมกรรมและยถากรรมสั้นๆ แล้วให้ลงมือทำกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้ทุกคนอยู่กับความรู้สึกตัว แล้วให้รางวัลตนเองเป็นเมล็ดพันธ์แห่งสติทุกครั้งที่เกิดความรู้สึกตัว หลังจากนั้นนำมาอภิปรายในกลุ่ม กระบวนการสรุปให้เห็นว่าสติและความรู้ตัวสามารถเกิดได้เพียงชั่วขณะสั้นๆ เหมือนเมล็ดถั่วเมล็ดงาเท่านั้น เพียงแต่ถ้าทำอยู่ตลอดก็จะเป็นความต่อเนื่องกันเป็นสาย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1) กระบวนการนำเข้าสู่บทเรียนโดยเชื่อมโยงจากสิ่งที่กลุ่มเรียนรู้มาในกิจกรรมก่อนหน้านี้ หรือถ้าใช้เป็นกิจกรรมแรกก็เชื่อมโยงจากวัตถุประสงค์ของการอบรมสู่กิจกรรม และบรรยายถึงผลของความประมาท คือการตกหลุมกรรรม และยถากรรม

2) แจกถ้วยให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 2 ใบ ใบหนึ่งให้เอาถ้วยแขวนจากในถุงใส่ไว้พอประมาณ อีกใบหนึ่งเป็นถ้วยเปล่า อธิบายว่าจะให้ทำกิจกรรมฝึกความรู้สึกตัว เมื่อได้รู้ตัวว่าเผลอ หรือประมาทไป ตกหลุมต่างๆก็ให้ให้รางวัลตนเองโดยเอาเมล็ดถั่วเขียวใส่ลงไปถ้วยเปล่าที่ละ 1 เมล็ด ตกหลุมเมื่อไรก็ใส่ทีหนึ่ง ทำอย่างนี้ไปตลอดจนกว่าจะหมดเวลา

3) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหามุมนั่งตามสบาย โดยให้อยู่ในความสงบ ระหว่างนี้กระบวนการเปิดเพลง บรรเลงเบาๆ ที่ไม่ร้อนแรงจนเกินไปคลอไปช่วงหนึ่ง ตอนท้ายอาจเปลี่ยนเพลงหรือปิดเพลงก็ได้ตามที่ต้องการ

4) เมื่อหมดเวลา ให้สัญญาณด้วยระฆัง และขอให้แต่ละคนนับจำนวนเมล็ดถั่วเขียวที่ได้ สุ่มถามในกลุ่มว่าใครได้มากน้อยอย่างไร

5) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้เมล็ดถั่วเขียวที่ได้เรียงเป็นถ้อยคำที่มีความหมายประดิษฐ์เป็นการ์ดเพื่อมอบให้กับเพื่อนที่เป็นคู่ของตนในช่วงกิจกรรมตามหาพ่อแม่ ถ้าใครที่ได้จำนวนถั่วเขียวน้อยมากให้เมล็ดถั่วเขียวเพิ่ม เพื่อทำการ์ดได้อีก 10 เมล็ด

6) เมื่อประดิษฐ์เสร็จแล้วให้นำไปมอบให้เพื่อนอย่างมีสติรู้ตัว และพูดกับเพื่อนขณะมอบให้ตามที่คิดว่าเหมาะสม ผู้รับก็ให้ตอบรับอย่างมีสติและตอบสนองตามที่เห็นว่าเหมาะสมเช่นกัน

7) กระบวนการนำการอภิปรายแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่ ว่าแต่ละคนเห็นความประมาทหรือความเผลอตัวของตนเองอย่างไรบ้าง

8) กระบวนการบรรยายสรุปวิธีการฝึกสติและความรู้ตัว

กิจกรรมที่ 4 : ค้นหาสมดุลง่ายใน-ภายนอก

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจภาวะสมดุลงที่สัมพันธ์กันระหว่างร่างกายและจิตใจ
- 2) เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งความผ่อนคลายและเป็นกันเองในกลุ่มสมาชิก
- 3) เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เรียนรู้จักกันจากการทำงานเป็นกลุ่ม

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่เปิดพื้นที่ให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับภาวะความสมดุลของร่างกายที่ส่งผลต่อจิตใจ และจิตใจที่ส่งผลต่อร่างกาย นอกจากนั้นยังช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการค้นหาความสมดุลระหว่างตนเองกับผู้อื่นผ่านทางกิจกรรมที่ใช้ร่างกายร่วมกันในลักษณะที่ต้องพึ่งพาซึ่งกันและกันเป็นหลัก ที่สำคัญคือ กิจกรรมนี้ช่วยให้เกิดความสนุกสนานและความผ่อนคลายในกลุ่มสมาชิก เป็นการช่วยนำทุก

คนมาสู่การอยู่ร่วมกัน ณ ปัจจุบัน อันเป็นการนำตนเองออกจากภาวะต่างๆ ที่ตกค้างมาจากอดีต เพื่อที่จะสามารถสำรวจแง่มุมต่างๆ ผ่านกิจกรรมต่อไปร่วมกันได้อย่างเป็นธรรมชาติ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1) กระบวนการเกริ่นนำ แล้วจึงขอให้สมาชิกกลุ่มยืนแต่ละคนหาพื้นที่ที่สามารถเคลื่อนไหวได้สะดวก โดยไม่ชนกับคนอื่น จากนั้นจึงนำกิจกรรม (พร้อมกับเปิดเพลงประกอบคลอเบาๆ) โดยเริ่มต้นที่ให้แต่ละคนหาจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายด้วยวิธีการค่อยๆ เอนตัวไปข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้าย ข้างขวา เพื่อหาจุดสมดุลของร่างกายที่สามารถกลับมาสู่ความเป็นปกติได้ทุกครั้งที่เคลื่อนไหวไปในจุดต่างๆ

2) จากนั้น กระบวนการจึงขอให้แต่ละคนลองหาจุดที่เกินสมดุล ซึ่งเป็นจุดที่อาจทำให้ร่างกายไม่สามารถอยู่นิ่งๆ หรืออาจล้มได้ ไม่ว่าจะเป็นการยืนหรือนั่งก็ตาม ในขณะที่ทำก็ขอให้สำรวจภาวะจิตใจ ความกลัวของตัวเองที่จะต้องเสียสมดุล รวมทั้งให้ลองเปิดโอกาสให้ตนเองได้เคลื่อนไหวในลักษณะที่เกินจุดที่ตนเองคิดว่าสมดุลแล้ว เพื่อทดสอบดูว่าจริงๆ แล้วจุดที่เราคิดว่าสมดุลแล้ว เราอาจจะสามารถไปได้มากกว่านั้น อย่างไรก็ตาม กระบวนการได้เน้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนดูแลความปลอดภัยของตนเองเป็นสำคัญ

3) ต่อมา กระบวนการขอให้สมาชิกกลุ่มคู่ 2 คน และลองค้นหาท่าทางการเคลื่อนไหวที่ทั้งสองคนต่างก็ต้องพึ่งพาซึ่งกันและกัน หากขาดคนใดคนหนึ่งจะทำให้อีกคนหนึ่งไม่สามารถอยู่ในท่าทางนั้นได้อีกต่อไป เมื่อสมาชิกกลุ่มทำไปได้สักระยะหนึ่งก็เพิ่มจำนวนขึ้นเป็น 3 คน และ 6 คนตามลำดับ

4) ในกลุ่ม 6 คนนั้น กระบวนการเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้ลองประดิษฐ์ท่าทางร่วมกันของกลุ่มอย่างสร้างสรรค์และเน้นการพึ่งพากันและกัน จากนั้นจึงนำเสนอให้สมาชิกกลุ่มอื่นๆ ได้ชมและทดลองปฏิบัติตาม จนครบทุกกลุ่ม

5) สุดท้ายเมื่อทุกกลุ่มได้นำเสนอและทดลองเลียนแบบกลุ่มอื่นๆ จนครบถ้วนแล้ว กระบวนการจึงขอให้ทุกคนกลับมานั่งรวมกลุ่มเป็นวงกลม และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้รับ โดยเฉพาะในด้านความรู้สึกกับประสบการณ์อื่นๆ ในชีวิตที่อาจสอดคล้องสัมพันธ์กัน

กิจกรรมที่ 5 : ผ่อนพักตระหนักรู้

วัตถุประสงค์

ฝึกสติด้วยกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

สาระสำคัญ

กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนอนพักผ่อน โดยให้ฝึกกำหนดสติขณะพักผ่อน ไม่หลับไปโดยไม่รู้สติ พร้อมทั้งอธิบายว่าการพักผ่อนในวิธีนี้จะช่วยให้สดชื่นมากกว่าการนอนหลับจริงๆ ขณะให้พักผ่อนอาจเปิดเพลงประกอบคลอเบาๆ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1) กระทบกรอธิบายวิธีการนอนอย่างมีสติ และมีความรู้สึกตัว และประโยชน์ของการนอนอย่างมีสติว่าทำให้สดชื่น และได้พักผ่อนอย่างแท้จริงยิ่งกว่าการนอนปกติ

2) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนอนพัก โดยเปิดเพลงประกอบเบาๆ ให้ทุกคนอยู่ในความสงบ สะท้อนประสบการณ์และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่สั้นๆ (จะทำหรือไม่ทำก็ได้ ขึ้นกับเวลา และจุดมุ่งหมายของกระทบกร

กิจกรรมที่ 6 : การพูดและฟังอย่างมีสติ

วัตถุประสงค์

ฝึกสติด้วยกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

สาระสำคัญ

กระทบกรบรรยายถึงวิธีการและความสำคัญ ของการพูดและการฟังอย่างมีสติ และสัมมาวาจาสั้นๆ แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่ผลัดกันเล่าความประทับใจของตนเอง ทั้งผู้พูดและผู้ฟังให้พูดและฟังด้วยความรู้สึกตัว ผู้ฟังให้ทำหน้าที่รับฟังอย่างเดียว ไม่ต้องซักถามหรือแสดงความคิดเห็น จบแล้วมาสรุปการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มใหญ่

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1) กระทบกรบรรยายวิธีการและประโยชน์ของการพูดและการฟังอย่างมีสติ โดยใช้หลักธรรมเรื่องสัมมาวาจา และการรู้สึกตัว

2) กระทบกรอธิบายกิจกรรมว่า ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กัน ผลัดกันเล่าเรื่องประทับใจของตนเอง โดยผู้พูดมีความรู้สึกตัวในการพูด ผู้ฟังมีความรู้สึกตัวในการฟัง และขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน เลือกจับคู่กับคนที่ตนคุ้นเคยน้อยที่สุดในกลุ่ม

3) ให้เวลาผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการพูดและฟังอย่างมีสติคู่ละ 15 – 20 นาที โดยให้บริหารเวลาตนเองในคู่ของตน (หรือกระทบกรจะเคาะระฆังบอกเวลาให้ก็ได้)

4) กลับมาสะท้อนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มใหญ่ โดยกระทบกรเป็นผู้นำการอภิปรายซักถามและเชื่อมโยงประเด็นเข้ากับหลักการเจริญสติวิปัสสนา

5) กระทบกรบรรยายสรุป และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม

กิจกรรมที่ 7 : ฝึกใช้ไตรสิกขา

วัตถุประสงค์

ฝึกสติและความรู้ตัวให้ตั้งอยู่ในความปกติอย่างมีปัญญา

สาระสำคัญ

กระบวนการใช้เวลาแต่ละคนได้อยู่กับตัวเอง 30 นาที ให้ฝึกใช้เครื่องมือสี่ลสิกขา คือความเป็นปกติ จิตตสิกขาการรู้สึกตัวตามธรรมชาติที่ไหลไปเรื่อยๆ และปัญญาสิกขา เห็นความไม่เที่ยง เห็นว่าใจนี้ไม่เที่ยง กายนี้ไม่คงทน เป็นทุกข์ และไปถึงที่สุดคือบังคับไม่ได้ เมื่อได้เรียนรู้ความจริงของชีวิตว่ากายไม่เที่ยง ใจไม่เที่ยง ก็จะเลิกยึดถือชีวิตว่าเป็นเรา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1) กระบวนการบรรยายหลักไตรสิกขาโดยสรุป และอธิบายการฝึกใช้ไตรสิกขาในชีวิตคือการอยู่ในความเป็นปกติ การมีสติรู้สึกตัว และมีปัญญาเข้าใจถึงไตรลักษณ์ของสภาวธรรมที่เกิดขึ้นในกายใจของตนเอง

2) ให้อาสาสมัครฝึกการรู้ตัว 30 นาที โดยให้แต่ละคนเลือกมุมของตนเอง จะทำกิจกรรมอะไรก็ได้ แต่ขอให้อยู่ในความสงบ ไม่รบกวนผู้อื่น และมีความรู้สึกตัวอยู่กับตัวเอง ระหว่างที่สมาธิฝึกการรู้ตัวนี้ บางคนอาจนั่งหลับตา ทำสมาธิ หรือเดินจงกรม กระบวนการจะสร้างตัวกวน เช่นเปิดเสียงแปลกๆ เปิดทิวเพลง หรือตุ๊กตาร้องเพลง ทำของตกเสียงดัง ฯลฯ เพื่อสร้างเงื่อนไขให้สมาธิมองเห็นความไม่เที่ยงของจิตใจที่ถูกกระทบจากเงื่อนไขต่างๆ

3) กลับมาล้อมวง สะท้อนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยกระบวนการคอยชี้ให้เห็นประเด็น และแนวทางในการเจริญสติวิปัสสนา

กิจกรรมที่ 8 : การเคลื่อนไหวตามธาตุ 4

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้สมาธิกลุ่มได้เชื่อมโยงความรู้สึกของตนเองกับการเคลื่อนไหวภายนอก
- 2) เพื่อให้สมาธิกลุ่มเรียนรู้หลักการเคลื่อนไหวร่างกายตามลักษณะธาตุทั้งสี่
- 3) เพื่อให้สมาธิกลุ่มสรุปทบทวนประสบการณ์การเรียนรู้ของตนเองผ่านการแสดงออกทางร่างกาย

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่นำหลักการเคลื่อนไหวร่างกายบนฐานของธาตุทั้ง 4 ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งแต่ละธาตุล้วนเป็นสิ่งดำรงอยู่ในร่างกายของมนุษย์ทั้งสิ้น กิจกรรมนี้ใช้สำหรับปิดท้ายของกระบวนการทั้งหมด ซึ่งนอกจากจะทำให้สมาธิได้กลับมาอยู่กับตนเองเพื่อทบทวนประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับในระหว่างการเข้าร่วมกระบวนการตลอดทั้งสามวันที่มา รวมทั้งได้สำรวจสภาวะของจิตใจตนเองในปัจจุบันขณะแล้ว ยังได้มีโอกาสค้นหาวิธีการปรับความสมดุลของร่างกายที่พอเหมาะพอดีกับสภาวะภายในใจของตนเองอีกด้วย

สำหรับธาตุทั้ง 4 นั้นมีคุณลักษณะที่แตกต่างกันออกไปดังนี้คือ

ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หนัก เชื่องช้า มั่นคง อยู่ติดกับพื้นดิน คล้ายภูเขา หรือต้นไม้ใหญ่

ธาตุน้ำ มีลักษณะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง ไหลลื่น บางครั้งรุนแรงเหมือนน้ำเชี่ยว บางครั้งนิ่งสงบเหมือนน้ำในลำธาร บางครั้งกลายเป็นฝน บางครั้งค่อยๆ ระบายกลายเป็นไอ

ธาตุลม มีลักษณะเบา สบาย ล่องลอย นุ่มนวล แต่บางครั้งรุนแรงเหมือนลมพายุหมุน บางครั้งเหมือนสายลมเย็นแผ่วเบา

ธาตุไฟ มีลักษณะร้อน ปะทุ เป็นพลังงานที่เคลื่อนไหวตลอดเวลา ไม่หยุดนิ่ง บางครั้งให้ความอบอุ่น บางครั้งให้ความร้อนรุ่ม บางครั้งลามเลียจนขยายกลายเป็นกองเพลิงขนาดใหญ่ บางครั้งสงบนิ่งคล้ายไฟบนเทียน

ถึงแม้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะพบว่าตนเองมีคุณลักษณะของธาตุทั้งสี่ก็ตาม แต่จะสามารถระบุได้ว่ามีธาตุใดธาตุหนึ่งที่เป็นคุณลักษณะที่เชื่อมโยงกับความรู้สึกของตนเองมากที่สุด ในยามเคลื่อนไหว โดยธาตุดังกล่าวนั้นมักจะเป็นภาวะความรู้สึกที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกำลังเผชิญอยู่ ณ ขณะปัจจุบัน ดังนั้นเมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีโอกาสได้ทดลองค่อยๆ เปลี่ยนสภาวะจิตใจผ่านการเคลื่อนไหวของตนเองจากธาตุหนึ่งไปสู่อีกธาตุหนึ่ง ซึ่งธาตุสุดท้ายที่เปลี่ยนมานี้จะเป็นธาตุที่มีคุณลักษณะที่สร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีโอกาสได้สัมผัสกับสภาวะดังกล่าวนี้นอกจากจะช่วยย้ำเสริมให้เกิดความมั่นใจว่า ตนเองสามารถเป็นผู้ยกระดับสภาวะจิตใจของตนเองขึ้นได้จริง โดยไม่ต้องหวังพึ่งพาสิ่งต่างๆ จากภายนอกแล้ว ยังเป็นนำตนเองเข้าสู่ประสบการณ์พิเศษ ซึ่งเป็นประสบการณ์ของการเปลี่ยนแปลงจากภายในอย่างแท้จริง ซึ่งในสภาพการณ์ปัจจุบันของแต่ละคนอาจจะเป็นเรื่องยากที่จะได้มีโอกาสสัมผัสประสบการณ์ดังเช่นที่ว่า การจดจำประสบการณ์พิเศษดังกล่าวจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำไปใช้เป็นตัวอย่างในการนำตนเองออกจากภาวะทุกข์ใจในอนาคตที่จะเกิดขึ้น

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1) กระบวนกรเกริ่นนำ และขอให้สมาชิกค่อยๆ เคลื่อนไหวตามคำอธิบายของกระบวนกรไปพร้อมๆ กัน โดยเริ่มต้นจากการยืนอยู่กับที่ในท่าที่ตนเองรู้สึกสบาย นิ่ง สงบ ผ่อนคลาย ฟังเสียงเพลงที่เปิดคลอเบาๆ หลังจากที่ทุกคนรู้สึกผ่อนคลายแล้ว กระบวนกรจึงขอให้สมาชิกกลุ่มเดินไปอย่างไร้ทิศทางรอบๆ ห้องสำรวจลมหายใจของตนเอง และรับรู้ลมหายใจของสมาชิกคนอื่นๆ จากนั้น จึงค่อยๆ เคลื่อนไหวร่างกายตามลักษณะของธาตุต่างๆ โดยเริ่มต้นจากธาตุดิน (หนัก แข็ง มั่นคง) ซึ่งในระหว่างนี้กระบวนกรจะเคลื่อนไหวร่างกายให้สมาชิกกลุ่มดูเป็นตัวอย่าง แต่สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างสรรค์ท่าการเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ ตามความรู้สึกของแต่ละคน เมื่อทำได้ประมาณ 5 นาที กระบวนกรจึงขอให้ทุกคนค่อยๆ กลับมาสู่ความเป็นปกติ และเดินไปรอบๆ ห้องเหมือนเช่นเดิม จากนั้นจึงค่อยๆ เปลี่ยนการเคลื่อนไหวมาเป็นธาตุน้ำ (พริ้วไหว เลาะเรื้อยไปตามที่ต่างๆ บางครั้งไหลแรง บางครั้งไหลอย่างเอื่อยๆ) มาสู่ธาตุลม (เบา สบาย ไร้น้ำหนัก บางครั้งเป็นลมในที่สูง บางครั้งเป็นลมในที่ต่ำ บางครั้งเป็นลมพายุ) และธาตุไฟ (ร้อนแรง พลุ่พล่าน ไหมลลามไปตามที่ต่างๆ มีพลังงานที่ปลายนิ้ว เท้า แขน ฯลฯ) ตามลำดับ

2) เมื่อสมาชิกได้ทดลองเคลื่อนไหวร่างกายตามลักษณะธาตุต่างๆ จนครบทั้ง 4 ธาตุแล้ว ภาระบวกรจึงขอให้แต่ละคนได้ทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านแล้วระบุว่า สภาวะใดที่มีลักษณะคล้ายกับ สภาวะที่เรากำลังเป็นอยู่มากที่สุด และสภาวะใดที่เราอยากจะทำหรือเปลี่ยนแปลงตนเองมาสู่สภาวะนั้น เมื่อแต่ละคนสามารถระบุได้แล้ว ภาระบวกรจึงเริ่มต้นนำ โดยการให้สมาชิกแต่ละคนค่อยๆ เคลื่อนไหว ตามลักษณะของธาตุที่สะท้อนสภาวะของตัวเรามากที่สุด โดยให้อยู่กับสภาวะดังกล่าวจนเริ่มรู้สึกถึงความ ต้องการเปลี่ยนแปลง จากนั้นแต่ละคน (ในจังหวะของตนเอง) จึงค่อยๆ เปลี่ยนมาสู่สภาวะของธาตุใหม่ที่ ต้องการจะเปลี่ยนอย่างช้าๆ และไม่รีบร้อน เมื่อดำรงอยู่กับสภาวะตามลักษณะของธาตุใหม่ได้ระยะหนึ่งจึง ค่อยๆ เริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่นๆ ในห้อง โดยเคลื่อนไหวให้สอดคล้องกับผู้อื่น ในขณะเดียวกันก็ ยังคงการเคลื่อนไหวตามสภาวะของธาตุใหม่ของตนเองไว้ ให้การเคลื่อนไหวโดยรวมแลดูคล้ายการ เฉลิมฉลองการดำรงอยู่ของตนเองและผู้อื่น จากนั้นจึงค่อยๆ หาจังหวะและท่าทางที่ค่อยๆ หยดหนึ่งที่ สามารถแสดงความรู้สึกภายในได้มากที่สุด รวมทั้งยังดำรงรักษาความสงบไว้ได้ในขณะเดียวกัน เมื่อสมาชิกทุกคนต่างหยุดนิ่ง ภาระบวกรจึงขอให้แต่ละคนได้เฝ้ามองกันและกัน

3) จากนั้น ภาระบวกรจึงขอให้สมาชิกทุกคนกลับมานั่งรวมกัน และสะท้อนการเรียนรู้ทั้งหมดที่ เกิดขึ้นตลอดสามวันที่ผ่านมา โดยภาระบวกรทุกคนได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบ่งปันความรู้สึกนึกคิดของ ตนเองกับสมาชิกคนอื่นๆ ด้วยเช่นกัน

กิจกรรมที่ 9 : มรณสติภาวนา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้มีประสบการณ์ในการฝึกเจริญมรณสติ และสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันอย่าง ต่อเนื่องได้

สาระสำคัญ

เป็นการเตือนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหมั่นระลึกถึงความตายผ่านการฝึกมรณสติภาวนา เพื่อความไม่ ประมาท เข้าใจและยอมรับสัจธรรมที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นการเตรียมตัวเผชิญความตายอย่างสงบ ปลอ่ยวาง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1) ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนหาบริเวณที่สามารถนอนราบได้สะดวก ระยะห่างจากผู้อื่นประมาณ 1 ช่วงแขนขึ้นไป นอนราบในสภาพที่ผ่อนคลาย ถอดแว่น ตามลมหายใจเข้าออกช้าๆ ผ่อนคลายเบาสบาย

2) วิทยากรอ่านบทภาวนา บทพิจารณา ตายก่อนตาย อย่างช้าๆ ประกอบเสียงดนตรีเบาๆ และเคาะระฆังเป็นระยะ

3) ให้ผู้เข้ารับการอบรมเฝ้าดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่าฟังบทภาวนา

4) แลกเปลี่ยนความรู้สึกและประสบการณ์ที่ได้จากการภาวนา

5) ให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องมรณสติภาวนาเพิ่มเติมว่า มรณสติมีขึ้นเพื่อให้รู้ว่าความตายเป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นแน่นอน และให้เราคุ้นชินกับความตายของเราเอง

บทพิจารณาความตาย “ตายก่อนตาย” โดย พระไพศาล วิสาโล

*ขอให้โน้มใจให้สงบด้วยการตามลมหายใจเข้าและออก

.....ระฆัง 1 ครั้ง.....

ให้นึกภาพดอกไม้ที่งดงามเบ่งบาน นึกต่อไปอีกว่า ดอกไม้นั้นค่อยๆ โรยกลีบร่วงที่ละกลีบ ส่วนที่ยังอยู่ก็เหี่ยวแห้ง สีที่เคยสวยก็ค่อยๆ หมองคล้ำ นึกภาพจนกระทั่งเห็นดอกไม้เฉาลงในที่สุด

นึกถึงทิวทัศน์อันงดงามยามรุ่งอรุณ ดวงอาทิตย์เพิ่งพ้นขอบฟ้า นึกถึงสถานที่เดียวกันนั้นในยามบ่าย แดดร้อนแรง อาทิตย์อยู่กลางฟ้าเหนือศีรษะ วันเวลาเคลื่อนคล้อยไปเรื่อยๆ จนตกเย็น อาทิตย์คล้อยต่ำลงเป็นลำดับจนลับขอบฟ้า เหลือแต่ความมืดมิด

โน้มภาพเหล่านี้เข้ามาใส่ตัวเราว่า ชีวิตของเราเหมือนดอกไม้ ที่สักวันหนึ่งก็ต้องร่วงโรยเหี่ยวเฉา เช่นเดียวกันอาทิตย์ที่ลับขอบฟ้า ไม่นานเราก็ต้องลาจากโลกนี้ไป

.....ระฆัง 1 ครั้ง.....

สักวันหนึ่งเราต้องจากโลกนี้ไป ไม่มีใครรู้ว่าวันนั้นจะมาถึงเมื่อไร อาจจะเป็นปีหน้า เดือนหน้า หรือพรุ่งนี้ก็ได้อีก

ขอให้ทุกคนนึกในใจว่า วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่เราจะอยู่ในโลกนี้ ไม่มีพรุ่งนี้สำหรับเราอีกต่อไป เพราะเมื่อถึงพรุ่งนี้ ร่างกายเราจะเน่หนึ่งไม่ไหวดิ้ง ไร้ความรู้สึกใดๆ ไร้แม้กระทั่งลมหายใจเข้าออก ให้นึกไว้ในใจว่า อีกไม่กี่ชั่วโมงข้างหน้า ทุกชีวิตและทุกคนที่เราคุ้นเคย ที่เราเคยพบปะ ที่เราเคยหยอกเย้ายิ้มแย้ม คนเหล่านี้จะไม่มีโอกาสได้พบเห็นอีกต่อไป ไม่เว้นแม้แต่คนเดียว

นึกถึงใบหน้าของพ่อแม่ ลูกหลาน ญาติพี่น้องที่เคยพบเห็นทุกวี่ทุกวัน เรากำลังจะจากเขาไปในอีกไม่กี่ชั่วโมงข้างหน้า นึกถึงใบหน้าของคู่ครองคนรัก วันเวลาที่จะต้องจากเขาใกล้เข้ามาทุกขณะแล้ว นึกถึงมิตรสหายที่เราคุ้นเคย อีกไม่นานเราจะไม่มีวันได้พบเขาอีกแล้ว

.....ระฆัง 1 ครั้ง.....

**นึกถึงภาพเหตุการณ์เมื่อเช้า เราได้เจอใครบ้าง นึกถึงช่วงเวลาบนโต๊ะอาหารเมื่อเช้านี้
นึกถึงเวลาที่ส่งลูกไปโรงเรียน นึกถึงเพื่อนฝูงที่เจอในห้องประชุม**

"พ่อคะ แม่ขา หนูรักพ่อกับแม่นะคะ ต่อไปนี้หนูคงหมดโอกาสได้ดูแลพ่อกับแม่อีกแล้ว ลูกจำคนดีของพ่อ ดวงใจของแม่ เป็นเด็กดีนะลูก พ่อแม่คงไปรับลูกที่โรงเรียนไม่ได้อีกแล้ว"

นึกถึงทรัพย์สินสมบัติสิ่งของที่เรามาได้ด้วยความเหน็ดเหนื่อย บ้าน รถยนต์ เครื่องประดับ เงินทองของหวงของรักทั้งหลาย เรากำลังจะสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างไป

นึกถึงการทำงานทั้งหลายที่เรารักและทุ่มเทมาตลอด ไม่ว่าจะมีความปานใด เราจะไม่มีโอกาสได้อีกต่อไป งานทั้งหลายที่คั่งค้างไม่แล้วจบ เราไม่มีวันได้สะสางอีกแล้ว

.....ระฆัง 1 ครั้ง....เว็่น ½ นาที.....

อีกไม่นาน โลกที่เราคุ้นเคยมาตลอดชีวิตจะหายวับไปอย่างสิ้นเชิง ไม่เหลือแม้แต่น้อย ที่สำคัญก็คือ ชีวิตของเราทั้งชีวิตกำลังจะสูญสิ้นไปในอีกไม่กี่ชั่วโมง

.....ระฆัง 1 ครั้ง....เว็่น ½ นาที.....

ทีนี้ลองกลับมาสำรวจดูความรู้สึกของเราในขณะนี้ ความรู้สึกในขณะนี้เป็นอย่างไรรู้สึกกลัวหรือไม่ ลองพิจารณาความกลัวดู ค่อยๆ สัมผัสรับรู้ความกลัวนั้น ความกลัวตายอยู่ที่ตรงไหน เรากลัวอะไร ลองห้อมรับความกลัว ลองสังเกตความรู้สึกในใจเราให้ถ้วนทั่ว

มีความกังวลใจเกิดขึ้นหรือไม่ อะไรที่เรารู้สึกตัดใจลำบากที่สุด พ่อแม่ คนรัก ลูกหลาน มิตรสหาย ทรัพย์สินสมบัติ การงาน

.....ระฆัง 1 ครั้ง.....

ขอให้เราตั้งสติและพิจารณาในใจว่า ทรัพย์สินสมบัติที่เรามีนั้น มันเป็นของเราจริงหรือเราเอามันไปด้วยได้หรือไม่ สิ่งเหล่านี้เพียงแต่มาอยู่ในความดูแลรักษาของเราชั่วคราวเท่านั้น บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะมอบให้คนอื่นดูแลและใช้ประโยชน์ต่อไป

ส่วนการงานทั้งปวง เราก็ได้ทำมามากแล้ว บัดนี้ได้เวลาเลิกงานแล้ว ถึงเวลาที่เรากำลังวางมือและให้คนอื่นรับไปทำต่อไป เราได้ฝากงานไว้กับโลกมานานมากพอแล้ว งานทั้งหลายได้กลายเป็นของโลกไปแล้ว ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรื่องที่เราต้องห่วงกังวลอีกต่อไป

พ่อแม่ ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และคนรักทั้งหลาย เรามีบุญวาสนามาอยู่กับเขาได้นานพอสมควรแล้ว หน้าที่ที่สมควรทำ เราก็ได้ทำมามากพอแล้ว บัดนี้ได้เวลาที่เรากำลังลาจากไป ขอให้มั่นใจว่าเขาจะอยู่ต่อไปได้โดยไม่มีเรา เราเคยลาจากเขาเหล่านี้มาก่อนแล้ว ครั้งนี้เราเพียงแต่ลาจากไปนานกว่าครั้งก่อนๆเท่านั้น

.....ระฆัง 1 ครั้ง.....

อีกไม่นานเราก็จะละร่างนี้ไป ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา เราเพียงแค่หยิบยืมมาจากธรรมชาติ ร่างนี้ เราได้มาเปล่าๆจากพ่อแม่ บัดนี้ถึงเวลาที่จะคืนให้แก่ธรรมชาติไป ได้เวลาแล้วที่ร่างนี้จะคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ในธรรมชาติ

บัดนี้ถึงเวลาที่จะปลดปล่อยสิ่งที่หมักหมมจิต ความรู้สึกผิด ติดค้างใจ ความเศร้าเสียใจที่ได้กระทำผิดต่อผู้อื่น อย่าปล่อยให้ความรู้สึกเหล่านี้กดทรวงทับใจอีกเลย ยังไม่สายเกินไปที่จะขออภัย ณ บัดนี้ ขออภัยต่อทุกคนที่เราได้เคยล่วงเกิน หมางเมิน และเบียดเบียน ขอเราทั้งหลายอย่าได้มีเวรต่อกัน อีกเลย

.....ระฆัง 1 ครั้ง.....

หากเรามีความคับแค้นใจ รู้สึกไม่ดีต่อใครบางคน อย่าปล่อยให้อกุศลจิตนี้กัดกินใจเราอีกเลย ขอจงอภัยให้เขาเหล่านั้น โทษให้ทุกคนที่เคยทำความทุกข์แก่เรา ปลดปล่อยใจเราให้เป็นอิสระจากความเคียดแค้นชิงชัง ขอให้เราทั้งหลายจงเป็นสุข ๆ เกิด

ท้ายที่สุดนี้ ให้ละวางทุกอย่างที่เคยถือเป็นเรื่องของเรา ละวางแม้กระทั่งตัวตนหรือความรู้สึกว่าตัวตน แท้จริงแล้ว ไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลยแม้แต่น้อย แม้กระทั่งตัวตนที่นึกว่าเป็นของเรา ก็มีใช้ของเราจริง ๆ ให้ละวางความยึดถือในตัวตน อย่าไปนึกหรือคาดหวังว่าตัวตนจะไปเกิดเป็นอะไร ให้ระลึกในใจว่า ไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไรก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่น่าเอนาเป็น ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น ปลดปล่อยวางทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นอดีตหรืออนาคต น้อมจิตสู่ความสงบ สู่ความสว่าง สู่ความดับเย็น อย่างสิ้นเชิง

.....ระฆัง 1 ครั้ง.....

กิจกรรมที่ 10 : ฝึกภาวนาโพวะ

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้วิธีการและเทคนิคทำภาวนาโพวะ
- 2) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทดลองปฏิบัติภาวนาโพวะจนมีความเข้าใจเพียงพอที่จะฝึกภาวนาโพวะให้แก่ตัวเอง
- 3) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีประสบการณ์ภาวนาโพวะที่เป็นรูปธรรม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือเยียวยาผู้ป่วยให้เกิดความสงบ มีจิตเป็นกุศล

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมหนึ่งในการฝึกให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยเหลือผู้ป่วยให้จิตสงบ โดยใช้วิธีการของพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ที่เรียกว่าสมาธิภาวนาโพวะ ซึ่งเป็นวิธีเยียวยาและน้อมนำผู้ป่วยใกล้ตายให้เกิดความสงบและศรัทธาในความดีงาม หรือเข้าถึงสิ่งที่เขาเคารพศรัทธาสูงสุด เพื่อจะได้ตายด้วยจิตที่เป็นกุศล

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

- 1) กระทบกรบบรรยายแนะนำการภาวนาโพวะ และประโยชน์ของการทำภาวนาโพวะ

2) กระบวนการนำกลุ่มภาวนา โดยขอให้กลุ่มน้อมใจตามคำกล่าวนำดังนี้

- ทำความสงบ ตามลมหายใจอยู่กับความสงบ ทำความรู้สึกผ่อนคลายทั้งกายใจ น้อมจิตมาที่ลมหายใจ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ระลึกว่าขณะนี้ไม่มีเพียงลมหายใจที่อยู่ในความรับรู้ของเรา ให้วางความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ลงชั่วขณะ วางความกังวลหม่นหมอง ให้จิตรับรู้เพียงลมหายใจเข้าออก (ใช้เวลาสักพักเพื่อให้จิตสงบ)

- จินตนาการว่าเรากำลังอยู่บนทุ่งหญ้าที่โล่งกว้าง ท้องฟ้าแจ่มใส อากาศบริสุทธิ์ เป็นท้องฟ้าที่กว้าง มีเพียงเราผู้เดียวที่อยู่ในทุ่งโล่งนั้น สัมผัสถึงความสงบ สงัดของบรรยากาศรอบตัว ทำใจให้โล่ง ไม่ต่างจากท้องฟ้าที่กว้างและโปร่งใส

- น้อมใจนึกต่อไปว่า ที่ท้องฟ้าเบื้องหน้าเราปรากฏสิ่งที่เราเคารพนับถือ อาจเป็นพระพุทธรูปเจ้าพระโพธิสัตว์ ครูบาอาจารย์ที่เคารพ รู้สึกในใจว่าท่านกำลังเสด็จมาอยู่บนท้องฟ้าเบื้องหน้าเรา รอบกายเปล่งไปด้วยรัศมีที่เปล่งปลั่ง แสงนั้นขาวนวลสว่าง ให้อธิษฐานในใจว่า ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ให้พระกรุณาของท่าน ช่วยให้เราหายหม่นหมอง บำบัดความทุกข์โศก โรคภัย กิเลส อวิชชาในใจเรา ช่วยให้เราที่กำลังกาย กำลังใจ ที่เข้มแข็ง ให้รู้สึกถึงพระกรุณาของสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นที่อยู่เบื้องหน้าเรา

- จินตนาการต่อไปว่ารัศมีเปล่งปลั่งนั้นแผ่ลงมาเป็นลำแสงที่ใส อ่อนโยน ตรงมายังตัวเรา เป็นแสงแห่งกรุณาที่ช่วยเยียวยาความทุกข์ โรคภัยไข้เจ็บในตัวเรา บำบัดปัดเป่าโรคทางวิญญาณ ความเศร้าหมองในใจ

- ให้รู้สึกว่ลำแสงแห่งการุณย์นั้นได้ซึมซาบอบตัวเรา ซ้ำแรกไปทุกส่วนกาย รู้สึกถึงผัสสะแห่งความอ่อนโยนเมตตาของลำแสง รู้สึกถึงการชำระกวาดอบรดของลำแสงจนร่างเราเรืองไปด้วยแสงเปล่งปลั่งเป็นร่างแสง ลำแสงได้แผ่จรร่างเรากลมกลืนไปกับลำแสงนั้น

- รู้สึกถึงทุกข์ที่เบาบางลงทั้งกายและใจ จินตนาการต่อไปว่า ร่างที่เรืองแสงนั้นล่องลอยขึ้นไปเป็นหนึ่งในเดียวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ปกคลุมไปด้วยบารมีแห่งกรุณาของสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น พยายามประคองให้ร่างเรืองแสงนั้นอยู่เป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นให้นานที่สุด

- เมื่อรู้สึกสมควรแก่เวลาให้ขอให้ลำแสงนั้นค่อยๆ เลื่อนหายไป สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อัญเชิญมาก็ค่อยๆ เลื่อนหายไป ตัวเราก็น้อมกลับมาสู่ที่เดิม กำหนดลมหายใจเข้าออกด้วยความสงบ (ให้สัญญาาระหว่างเลิก 3 ครั้ง)

3) กระบวนการนำอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์และซักถามเพิ่มเติมในกลุ่มใหญ่

ขั้นที่ 3 คือ การเฝ้ามองตามความเป็นจริง นั่นคือ การสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น โดยกำหนดชุดการเรียนรู้หนึ่งเดียวกับจักรวาล

ประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 8 กิจกรรม ดังนี้ บรรยายแนวคิดเกี่ยวกับวิธีคิดกระบวนระบบ (Systems Thinking) เรียนรู้ระบบจากกองใบไม้ ฝึกการเล่าเรื่องด้วยเส้น Causal Loops (ช่วงที่ 1) ฝึกการ

เล่าเรื่องด้วยเส้น Causal Loops (ช่วงที่ 2) ครุ่นคิดวาทะ เสียงสู่ใจ พิธีกรรมชงชาญี่ปุ่น และพิธีกรรมคารวะแผ่นดิน โดยมีรายละเอียดของชุดการเรียนรู้ดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 : บรรยายแนวคิดเกี่ยวกับวิธีคิดกระบวนระบบ (Systems Thinking)

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีคิดกระบวนระบบ
- 2) เพื่อประเมินความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับการนำวิธีคิดกระบวนระบบไปปรับใช้ในสถานการณ์จริง
- 3) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้สำรวจความคิดและมุมมองของตนเองและคนในสังคม
- 4) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มองเห็นความเชื่อมโยงของเหตุการณ์ต่างๆ
- 5) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เข้าใจว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องกับตนเอง

สาระสำคัญ

กระบวนกรได้บรรยายสั้นๆ เพื่อปูพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีคิดกระบวนระบบ (Systems Thinking) พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความเชื่อและทัศนคติของบุคคลที่มีผลต่อความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออก ชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของเหตุการณ์ต่างๆ และความจริงที่ว่าเราทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของโลก ของสังคมและสิ่งแวดล้อม เราต่างก็อยู่ในระบบของธรรมชาติและระบบที่มนุษย์สร้างขึ้น ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องกับทุกคนและตัวเราเองก็เกี่ยวข้องกับทุกสิ่งไม่ทางตรงก็ทางอ้อม

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1) กระบวนกรฉายรูปการ์ตูนรูปที่ 1 (เป็นรูปรถถังมีดอกกุหลาบติดอยู่ที่ปลายกระบอกปืน) มีคนหนึ่งซึ่งรูปภาพและบอกว่าการปฏิวัติ แต่อีกคนหนึ่งกลับบอกว่า "ฉันเห็นแต่ดอกกุหลาบ" ("What Tank? "... All I see is a flower")

2) กระบวนกรชี้ให้เห็นว่าคนเรามักมองเหตุการณ์และสิ่งรอบตัวแตกต่างกันตามภาพจำลองความคิด (Mental Model) ของตนเอง และให้ผู้เข้ารับการอบรมลองสำรวจใจตนเองว่าเมื่อเห็นการ์ตูนรูปนี้แล้วคิดอย่างไร

3) กระบวนกรฉายรูปการ์ตูนรูปที่ 2 (เป็นรูปสงครามในปาเลสไตน์) พ่อพูดว่า "มีสงครามในปาเลสไตน์" แต่ลูกกลับพูดว่า "ผมไม่ได้ทำอะไรเลยนะ/ผมไม่เกี่ยวข้องจริงๆนะพ่อ" ("And now civil war in Palestine"...."I don't do anything Dad, Preciously")

4) กระบวนกรชี้ให้เห็นว่าคนเรามักไม่สนใจสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวอย่างแท้จริง ส่วนมากจะมอง คิด และเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามมุมมองและความเชื่อของตัวเอง ในการ์ตูน 2 รูปนี้บางคนมองรู้สึกตกใจกับภาพรถถังที่เป็นสัญลักษณ์ของการปฏิวัติรัฐประหารในขณะที่อีกหลายๆ คนกลับมองเห็นว่าเป็นเรื่องดี หลายคนเห็นว่าตัวเองไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสงคราม ไม่เคยแม้แต่จะคิดว่าสงครามเกิดขึ้นได้อย่างไร เกิดแล้วเรา

จะเกี่ยวข้องกับอย่างไร ไม่เคยคิดแบบองค์รวมถึงความเป็นไปได้ที่สงครามจะส่งผลบางอย่างให้แก่ตัวเราได้ การที่คนเราละเลยสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยคิดว่าไม่ใช่เรื่องของเรา เราไม่ต้องรับผิดชอบ จึงเท่ากับเรามีส่วนส่งเสริมให้เกิดปัญหาโดยทางอ้อม หากเราลองคิดอย่างใคร่ครวญรอบด้านเราจะเห็นว่าปัญหาเรื่องยาเสพติดที่ก่อให้เกิดอาชญากรรมทั่วโลก ปัญหาการตัดไม้ทำลายป่า ปัญหาโลกร้อนอันเกิดจากการทำลายระบบนิเวศน์ล้วนเป็นผลกรรมจากการที่เราไม่ใส่ใจความในเหตุการณ์และสิ่งต่างรอบตัว ด้วยความคิดแบบแยกส่วน ไม่สามารถมองเห็นว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งและระบบต่างๆ ไม่เข้าใจความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงของตนเองกับระบบต่างๆ และความเป็นไปของทุกสิ่ง

กิจกรรมที่ 2 : เรียนรู้ระบบจากกองใบไม้

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เข้าใจความแตกต่างระหว่าง “องค์รวม” และ “ผลรวม”
- 2) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เข้าใจคุณสมบัติของความเป็น “ระบบ”
- 3) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ตระหนักความเป็นส่วนหนึ่งของระบบ

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้มุ่งให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เข้าใจความเป็นระบบ และความเป็นส่วนหนึ่งของระบบผ่านการทำกิจกรรม “กองใบไม้” ซึ่งช่วยให้เข้าใจและเห็นภาพของระบบอย่างชัดเจน

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

- 1) กระจายกรรน้ำใบไม้ 1 กอง มาวางหน้าห้อง
- 2) กระจายกรรสอบถามผู้เข้ารับการอบรมว่าใบไม้ที่เห็นนี้เป็นกองหรือเป็นระบบ
- 3) กระจายกรรให้ผู้เข้ารับการอบรมเลือกใบไม้คนละ 1 ใบ
- 4) กระจายกรรนำอภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของกองใบไม้ที่ผู้เข้ารับการอบรมได้หยิบ

ใบไม้ออกจากกอง และสรุปความหมายของระบบโดยมีสาระสำคัญดังนี้

กองใบไม้ที่เห็นนี้คือ “กอง” ไม่ใช่ “ระบบ” เพราะว่า “กอง” นั้นไม่ว่าเราจะเพิ่มเข้าไปหรือเอาออกมา สิ่งนั้นไม่ได้เปลี่ยนแปลงอันใดในเชิงคุณภาพ อย่างเช่น กองใบไม้นี้ เมื่อเราหยิบใบไม้ออกไปบ้าง หรือเพิ่มจำนวนใบไม้เข้าไปมันก็ยังคงเป็น “กองใบไม้” เช่นเดิม แต่ถ้าเป็น “ระบบ” ถ้าเราเอาบางส่วนออกไป มันจะเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น เอาแบตเตอรี่ออกจากรถยนต์ รถก็จะไม่สามารถขับได้ หรือหากเราตัดมือออกจากแขน มือก็จะไม่สามารถทำงานได้ เราจะเห็นว่าในระบบนั้น ส่วนประกอบต่างๆ มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่สามารถแยกออกจากกันได้ สมมติว่าแบ่งควายออกเป็น 2 ส่วน เราก็ไม่ได้ควาย 2 ตัว แต่เมื่อเราแบ่งใบไม้ออกเป็น 2 ส่วน เราก็จะได้ใบไม้ 2 กอง

“ระบบ” นั้นมีโครงสร้างที่ทำให้องค์ประกอบต่างๆ ต้องมาอยู่ด้วยกัน หรือเข้าไปเกี่ยวข้องกันในระดับใดระดับหนึ่ง ระบบมีวัตถุประสงค์ของมันเอง ดำรงอยู่เพื่อตัวของมันเอง ระบบสามารถแยกได้ตามการปฏิสัมพันธ์กับภายนอกเป็น 2 ระบบใหญ่ๆ คือ ระบบปิดและระบบเปิด

ระบบปิด หรือระบบไม่มีชีวิต ได้แก่ระบบของเครื่องจักร ระบบคอมพิวเตอร์ ซึ่งมีระบบภายในตัวของมันเองที่จะยังคงทำงานอยู่ตราบเท่าที่เปิดเครื่อง ระบบจะหยุดทำงานเมื่อมีการสั่งการ (ปิดเครื่อง) หรือเมื่อระบบย่อยภายในเครื่องเกิดเสีย เช่น นี้อตหลุด ไฟไม่เข้าเครื่อง และจะทำงานได้อีกครั้งเมื่อได้รับการแก้ไข (ซ่อมแซม) หรือสั่งการ (เปิดเครื่อง) ระบบปิดจึงไม่มีการปรับตัวเองเพื่อการอยู่รอด ระบบปิด/ระบบเครื่องจักรจึงเป็นสัญลักษณ์ของวิธีคิดแบบเก่า ซึ่งเป็นกระบวนทัศน์แบบกลไก

ระบบเปิด หรือระบบที่มีชีวิต เป็นเหมือนร่างกายมนุษย์ ที่ประกอบด้วยระบบต่างๆหลายระบบทำงานสัมพันธ์กัน มีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมภายนอกตลอดเวลา เช่น ร่างกายเราสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพอากาศร้อน/หนาว แม้แต่ต้นไม้เมื่อถูกตัดกิ่งก็ยังสามารถแตกกิ่งใหม่ได้ ในวิธีคิดกระบวนระบบจึงเน้นไปที่ระบบเปิด คือการเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันทั้งหมดโดยไม่แยกส่วน หากเราต้องการเข้าใจโลก เข้าใจชีวิตและเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆ เราต้องนำวิธีคิดที่สามารถทำให้เราเห็นภาพรวมได้ และทำความเข้าใจกับสิ่งต่างๆได้ทั้งระบบ ไม่ใช่เพียงส่วนหนึ่งส่วนใด

กิจกรรมที่ 3 : ฝึกการเล่าเรื่องด้วยเส้น Causal Loops (ช่วงที่ 1)

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อฝึกคิดด้วยวิธีกระบวนระบบ
- 2) เพื่อฝึกการมองความสัมพันธ์ของเหตุและผล
- 3) เพื่อฝึกการใช้เส้นแสดงความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกวิธีคิดกระบวนระบบ ฝึกมองและวิเคราะห์ความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อค้นหาความเป็นเหตุและผลของเรื่องราวผ่านกิจกรรม โดยใช้เส้น Causal Loops เป็นพื้นฐานในการเล่าเรื่อง

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

- 1) กระบวนกรบรรยายเรื่องเส้นความสัมพันธ์ที่แสดงความเชื่อมโยงของสิ่งต่าง (Casual Loops) ซึ่งสรุปสาระสำคัญโดยย่อดังนี้

Casual Loops คือวิธีลากเส้นเพื่อค้นหาความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น ค้นหาเหตุและผลในการเกิดขึ้นขององค์ประกอบต่างๆ ในระบบ และค้นหาความเป็นเหตุเป็นผลกัน ไม่ใช่การนำปัจจัยหรือองค์ประกอบมารวมกัน แต่ใช้วิธีลากเส้นในรูปแบบของการตั้งคำถามถึงสิ่งซึ่งทำให้เกิดปัจจัยหรือองค์ประกอบนั้น การตั้งคำถามจะทำให้เราเห็นถึงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบแต่ละส่วน ทำให้เรามองเห็นว่าสิ่งต่างๆเกิดขึ้นได้อย่างไร การค้นหาเหตุปัจจัยด้วยการลากเส้น Casual Loops นี้เป็นหนึ่งในวิธีการฝึกฝนวิธีคิดกระบวนการ และเป็นพื้นฐานของการเล่าเรื่องด้วยการลากเส้นเพื่อแสดงให้เห็นที่มาที่ไปของเหตุการณ์และความเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ ในการลากเส้นนั้น เราจะเริ่มจากผลลัพธ์สุดท้ายแล้วตั้งคำถามย้อนกลับขึ้นไป โดยเลือกเฉพาะคำตอบที่สำคัญจริงๆ เท่านั้น

2) กระบวนการมอบหมายให้ผู้เข้ารับการอบรมฝึกการใช้เส้นความสัมพันธ์ วาดแผนภูมิเล่าเรื่อง

3) เมื่อทุกคนวาดแผนภูมิแสดงเรื่องราวโดยใช้เส้นความสัมพันธ์ Causal Loops เสร็จแล้วให้รวมกันเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3 - 4 คน ทำกิจกรรมตามข้อ 2 อีกครั้งโดยร่วมกันคิดและใช้เส้น Causal Loops แสดงให้เห็นว่า เกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อกลุ่มย่อยวาดแผนภูมิเสร็จแล้วให้ทุกกลุ่มนำมาแสดงให้กลุ่มใหญ่ดู โดยวางเรียงกันทั้งหมด

4) กระบวนการเชิญให้ทุกคนดูแผนภูมิทั้งหมด โดยให้สังเกตวิธีการใช้เส้นและภาษาของแต่ละกลุ่ม จากนั้นกระบวนการนำอภิปราย โดยไม่เน้นที่เนื้อหาของเรื่อง แต่มุ่งเน้นให้ผู้ทำกิจกรรมสังเกตผลงานของกลุ่มตนเองและกลุ่มอื่นๆ ให้ย้อนคิดถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองและเพื่อนขณะทำงาน ในประเด็นดังต่อไปนี้

- การวาดแผนภูมิของตนเองกับการวาดแผนภูมิของกลุ่ม ยากง่ายต่างกันหรือไม่
- ในขณะทำกิจกรรมกลุ่มได้ใช้การพูดคุยแบบสุนทรียสนทนา (Dialogue) เปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็น รับฟังกันและกัน หรือมีบางคนผูกขาดการพูด
- ปกติถ้อยคำของแต่ละคนแสดงถึงจิตใจของผู้พูด แต่ภาษาที่ใช้ในแผนภูมิอาจมีบางคนผูกขาดภาษา ขอให้สังเกตว่าภาษาของแต่ละบุคคลจะมีพลังและความชัดเจนมากกว่าภาษาของกลุ่ม ภาษาของกลุ่มมักเป็นนามธรรม (abstract)
- ภาษาที่ใช้ในการเล่าเรื่องแสดงความเชื่อมโยงและเหตุผล ไม่ควรใช้คำที่เป็นนามธรรม (abstract) ควรเลือกใช้คำพูดรูปธรรมที่มีพลังในการสื่อ แสดงให้เห็นการกระทำชัดเจน
- การใช้เส้นแสดงความเชื่อมโยงในแผนภูมิมิมีความชัดเจนเพียงพอที่จะสื่อให้เข้าใจได้ชัดเจนหรือไม่

กิจกรรมที่ 4 : ฝึกการเล่าเรื่องด้วยเส้น Causal Loops (ช่วงที่ 2)

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวน ฝึกฝนวิธีการคิดกระบวนการแบบ วิธีการใช้ภาษาและเส้น แสดงความเชื่อมโยงของเหตุและผล (Causal Loops) อีกครั้งอย่างถูกต้อง

สาระสำคัญ

กิจกรรม ฝึกการเล่าเรื่องด้วยเส้น Causal Loops ในช่วงที่ 2 มีสาระสำคัญเช่นเดียวกับช่วงที่ 1 คือ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกวิธีการคิดกระบวนการและการเล่าเรื่องโดยใช้เส้นแสดงความเชื่อมโยงและเหตุผล ของสิ่งต่างๆ ในระดับที่ยากขึ้น

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

- 1) กระบวนการบรรยายเน้นย้ำความสำคัญและวิธีใช้เส้นความสัมพันธ์ (Casual Loops)
- 2) แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3 – 4 คน พุดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ร่วมหารือและวาดแผนภูมิโดยใช้ Casual Loop เล่าเรื่อง
- 3) นำแผนภูมิของกลุ่มย่อยทุกกลุ่มมาจัดวางเรียงกัน จากนั้นให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคน พิจารณา ดูว่าเข้าใจแผนภูมิแต่ละภาพชัดเจนหรือไม่
- 4) กระบวนการนำอภิปรายซักถามเกี่ยวกับวิธีการการทำงานกลุ่ม การใช้ถ้อยคำภาษาและเส้น แสดงความสัมพันธ์ การระบุประเด็นปัญหา ฯลฯ
- 5) กระบวนการบรรยายเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการในการสืบค้นความจริงและประเด็นปัญหาของ เรื่องราวต่างๆ ว่า ก่อนที่จะใช้เส้นความสัมพันธ์เพื่อสืบค้นเหตุผล และปัจจัยเชื่อมโยงต่างๆ เราจะต้อง คำนึงถึงเรื่องดังต่อไปนี้
 - ประเด็นที่เลือกมาพิจารณาต้องเป็นประเด็นใกล้ตัวและสำคัญ เป็นเรื่องที่เราอยากจะเข้าใจ มั่นใจจริงๆ
 - เลือกปัญหาที่เรื้อรังและมุ่งไปยังสถานการณ์ที่มันดำรงอยู่ระยะหนึ่งแล้วเกิดซ้ำจนเรา เดี๋ยวร้อน มิใช่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียว
 - เลือกปัญหาที่มีกรอบ เพราะถ้าเราเชื่อมโยงไปสู่สิ่งต่างๆ ที่ไร้ขอบเขตจะทำให้มันบานปลาย และอาจกลายเป็นเรื่องของนามธรรมที่ไม่ชัดเจน
 - เลือกปัญหาที่ทุกคนรู้ประวัติและสามารถช่วยกันบรรยายให้เห็นภาพได้ คนที่เกี่ยวข้องอาจมี มุมมองต่างกัน ขอให้ตกลงในแง่มุมที่สำคัญๆ ที่เราพอจะเจาะลึกได้
 - การระบุ/บรรยายปัญหาขอให้ชัดเจนจริงๆ อย่ามีอคติ ต้องไม่ลืมว่า วิธีการคิดกระบวนการเป็น กระบวนการแห่งการค้นพบและวินิจฉัย (diagnosis) เป็นการสืบค้นประเด็นหลักๆ ที่สร้างปัญหา เราต้อง สนใจข้อมูล (facts) และหลักฐาน (evidence)
 - ในการนำเสนอปัญหา ควรเสนอปัญหาให้ครบถ้วน อย่าด่วนสรุป อย่ารวมเอาแนวทางแก้ไข ปนเข้าไปด้วย แยกเอาความคิดเห็นในการแก้ไขเอาไว้ก่อน

- ถ้าเป็นไปได้ เราควรเลือกปัญหาที่เราเคยแก้ไขมาแล้วแต่ไม่สำเร็จ หรือสำเร็จเพียงบางส่วน เพื่อให้มั่นใจว่าเรามีระบบพลวัตเข้าไปกระทำ

- ให้หลีกเลี่ยงการกล่าวหาบุคคลหรือนโยบายใดๆ และอย่าสันนิษฐานว่าเรารู้เบื้องลึกของคนอื่น เฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเขาไม่ได้อยู่ในที่ประชุม

“วิธีวิเคราะห์เหตุการณ์/ปัญหา”

กระบวนการได้บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีวิเคราะห์เหตุการณ์/ปัญหา โดยให้หลักว่า เหตุการณ์/ปัญหาต่างๆ เปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็งคือ เราจะเห็นภาพของเหตุการณ์/ปัญหาได้เฉพาะส่วนที่ชัดเจน เช่นเดียวกับส่วนน้อยของภูเขาน้ำแข็งที่โผล่ขึ้นเหนือน้ำเท่านั้น แต่ส่วนใหญ่ของภูเขาน้ำแข็งที่อยู่ใต้น้ำนั้น เราไม่อาจเห็นได้ แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่าเหตุการณ์/ปัญหามีเพียงแค่นี้ที่เรามองเห็นหรือรับรู้ได้ แท้จริงแล้วทุกปัญหาและเหตุการณ์ล้วนมีวิธีคิดของบุคคล (Mental Model) เป็นเบื้องหลัง และ Mental Model นี้ก็เป็นส่วนที่กำหนดโครงสร้าง (Structure) ของเหตุการณ์ ซึ่งโครงสร้างก็จะเป็นตัวกำหนดแบบแผน/แนวโน้ม (Pattern) ของพฤติกรรม อันส่งผลออกมาเป็นเหตุการณ์ (event) ที่เราเห็น ดังนั้นในเวลาที่เราเผชิญปัญหาหรือพบเรื่องราวต่างๆ ในสังคม ให้เรามองภาพรวมของเรื่องราวทั้งหมด ไม่ใช่มองเห็นเพียงจุดใดจุดหนึ่งแล้วสรุปว่ามันเป็นอย่างนั้น เราจะต้องคิดถึงวิธีการคิด 4 ระดับเสมอ ได้แก่

1) ระดับปรากฏการณ์/เหตุการณ์ (event) คือสิ่งที่ปรากฏออกมาให้เห็นด้วยสายตา ด้วยการรับรู้ในระดับเบื้องต้น เช่นเราจะเห็นว่าขณะนี้ปริมาณช้างที่ภูเกิดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

2) ระดับแนวโน้มและแบบแผน (Pattern) คือสิ่งที่สะท้อนให้เห็นว่าหากแบบแผนเป็นเช่นนี้ปรากฏการณ์จะเป็นเช่นไร เช่นที่ชายหาดต่างๆ มีนักท่องเที่ยวจำนวนมาก ดังนั้นช้างจึงถูกจัดให้ไปเดินอยู่แถวชายหาด เพราะคนเลี้ยงช้างจะได้มีรายได้จากนักท่องเที่ยว

3) ระดับโครงสร้าง (Structure) คือตัวกำหนดแบบแผนพฤติกรรมและสิ่งที่แสดงออกมาซึ่งปรากฏให้เห็นเป็นเหตุการณ์/ปัญหา จากปัญหาปริมาณช้างเพิ่มขึ้นที่จังหวัดภูเก็ตินี้ มีผลมาจากโครงสร้างต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้แก่ โครงสร้างทางเศรษฐกิจของคนเลี้ยงช้าง โครงสร้างทางธุรกิจการท่องเที่ยว โครงสร้างของสิ่งแวดล้อมของหมู่บ้านเลี้ยงช้าง และโครงสร้าง การพัฒนาประเทศที่ทำให้พื้นที่ป่าหมดไป

4) ระดับภาพจำลองความคิด (Mental Model) ของคนที่เกี่ยวข้อง เช่น คนเลี้ยงช้างคิดว่าทำอย่างไรถึงจะเลี้ยงช้างได้และมีรายได้ด้วย นักท่องเที่ยวคิดว่าสงสารช้างจึงยินดีซื้ออาหารให้ช้าง รัฐบาลคิดว่าทำอย่างไรให้ธุรกิจท่องเที่ยวเติบโต

จากการวิเคราะห์ปัญหาเรื่องปริมาณช้างที่เพิ่มขึ้นในจังหวัดภูเก็ตโดยวิธีคิด 4 ระดับนี้ เป็นการมองโดยนัยคิดกระบวนการที่เน้นย้ำให้เห็นภาพรวมของสิ่งต่างๆ เราจะเห็นได้ว่าทุกระดับมีความเชื่อมโยงเกี่ยวข้องเป็นเหตุและผลที่สอดคล้องต่อเนื่องกัน หากเราละเลยไม่สนใจ ใฝ่ใจส่วนหนึ่งส่วนใด เราจะไม่สามารถเข้าใจเหตุการณ์หรือแก้ไขปัญหาก็ถูกต้องตรงจุดเลย ชำร่วยการแก้ปัญหาอาจจะกลับกลายเป็นการขยายปัญหาให้ลุกลามใหญ่โตมากขึ้นก็ได้

กิจกรรมที่ 5 : ครุ่นคิดวาทะ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เกิดการใคร่ครวญวาทะที่ส่งผ่านตัวอักษร ไหลลื่นสู่ใจ และก่อให้เกิดปัญญา

สาระสำคัญ

นำวาทะของบุคคลที่สำคัญเข้าสู่กระบวนการครุ่นคิด เชื่อมโยงความเข้าใจ แลกเปลี่ยนเรียนรู้สร้างความตระหนักเพื่อการเปลี่ยนกระบวนคิดของตน

ตัวอย่างวาทะ “เล่าจื้อ : ในอดีต ผู้คนใช้ชีวิตอยู่อย่างเป็นหนึ่งสอดคล้องและกลมกลืน พวกเขาไม่ให้ความสำคัญกับความรู้มากจนเกินไป แต่จะให้คุณค่ากับจิตใจ กาย และจิตวิญญาณที่บูรณาการผสานเป็นหนึ่งกับสรรพสิ่ง สิ่งนี้เองที่ทำให้คนโบราณเป็นนายของความรู้ ไม่ใช่เป็นเหยื่อของความคิดเห็น หากนวัตกรรมใหม่เกิดขึ้นพวกเขาจะมองหาจุดที่อาจก่อปัญหา รวมถึงข้อดีที่สิ่งใหม่นี้จะมอบให้ พวกเขาให้คุณค่าของวิถีเก่าที่ได้ผ่านการพิสูจน์มาแล้วว่าได้ผล มีประสิทธิภาพและให้คุณค่ากับสิ่งใหม่ หากสิ่งนั้นจะพิสูจน์ได้เช่นกันว่าให้ผลลัพธ์ที่ดีงาม”

“ โจเซฟ แคมเบล : เมื่อคุณเดินตามเสียงในหัวใจของตัวเอง ประตู่ทั้งหลายจะเปิดออก เป็นประตูที่จะเปิดออกให้เฉพาะคุณ ผู้ตามเสียงในใจเท่านั้น”

“ เซอเกียม ตรุงปะ : เมื่อมนุษย์ได้สูญเสียสายสัมพันธ์ที่มีต่อธรรมชาติ ต่อฟ้าฟ้าและแผ่นดิน เมื่อนั้นเขาก็ไม่รู้วิธีในการบำรุงรักษาสิ่งแวดล้อม หรือในการจัดการกับโลกของตน- ซึ่งเป็นสิ่งเดียวกัน มนุษย์ทำลายระบบนิเวศลง และในขณะเดียวกันก็ได้ทำลายกันและกันลงด้วย จากมุมมองนี้เอง การเยียวยารักษาสังคมของเรา จึงต้องดำเนินควบคู่ไปกับการเยียวยาบำบัดสายสัมพันธ์ส่วนตัว อันเชื่อมโยงอยู่กับโลกแห่งปรากฏการณ์”

“ ปีเตอร์ เซงเก้ : ปัญหาของวันนี้มาจากทางออกของวันวาน ยิ่งเราผลักไสปัญหาในวันนี้มากเท่าไร ระบบก็จะผลักดันปัญหานี้กลับมามาหาเรา มาก และแรงขึ้นเท่านั้น พฤติกรรมมักจะถดถอยก่อนที่จะงอกงาม ทางออกที่ง่ายจะพาเราวนกลับสู่ปัญหาเสมอ หนทางเยียวยาอาจจะเลวร้ายกว่าตัวโรคภัยเสียอีก ถ้าเราอยากแก้ปัญหาก็ให้เร็วขึ้น เรายังต้องช้าลง เหตุและปัจจัยของปัญหาในวันนี้ ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเวลา และสถานที่ ที่เกิดเหตุขึ้นในปัจจุบัน (หากแต่เป็นเหตุและปัจจัยอันซับซ้อนมากมายในอดีต) การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่และสร้างสรรค์ หากแต่พื้นที่หรือสิ่งที่จะเป็นจุดคานงัดอันทรงประสิทธิภาพที่สุดนั้น ไม่อาจจะเห็นได้อย่างแจ่มชัดประจักษ์กับตา ความจริง อันหลากหลายในการคิด กระบวนระบบ”

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

- 1) นำวาทะของบุคคลสำคัญให้ได้อ่าน ใคร่ครวญ และจดบันทึกหรือวาดภาพความรู้สึก
- 2) จับคู่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ความรู้สึกที่รับ
- 3) จับกลุ่ม 4 คน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความรู้สึกที่ได้รับ เชื่อมโยงในมิติต่างๆ

กิจกรรมที่ 6 : เสี่ยงสุใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความเข้าใจหลักอิทัปปัจจยตา เชื่อมโยงสู่การปฏิบัติ

สาระสำคัญ

สร้างความเข้าใจหลักอิทัปปัจจยตา ด้วยการฟังเพลงโดยมีเนื้อร้อง

“อิทัปปัจจยตา อิทัปปัจจยตา อิทัปปัจจยตา....

ในห้วงมหรณพ มีรู้จบภพยิ่งใหญ่

จวบจนมิวน้ำขึ้นไป จดณภล้วยฟากฟ้า

ฉันทวินิตหนึ่ง ทราบซึ่งกับธรรมชาติในหล้า หมู่สัตว์ในพงพนา พักพิงพึ่งพาต่อกัน

อิทัปปัจจยตา อิทัปปัจจยตา อิทัปปัจจยตา....

* ธรรมชาติ พึ่งพากันต่อเนื่องกัน รวมทั้งเธอและฉันต้องเปลี่ยนแปลง?ไป ใครนะ ใครต่อใคร จะหาทางสู้ กฎแห่งอิทัปปัจจยตา

อิทัปปัจจยตา อิทัปปัจจยตา อิทัปปัจจยตา....

เมื่อมีสิ่งหนึ่ง สิ่งใด ย่อมมีสิ่งใดอีกหนึ่งนั้น เมื่อสิ้นสิ่งใดลงพลัน ไม่มีสิ่งนั้น หรือ สิ่งอื่นใด

ในห้วงมหรณพนี้ หากจะมีก็เพียงแค่ ธรรมชาติ แม้ใครดับสิ้นอุปทาน หัวใจจะวางหลุดพ้น

อิทัปปัจจยตา อิทัปปัจจยตา อิทัปปัจจยตา....”

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

- 1) ให้นั่งสมาธิตามลมหายใจเข้า หายใจออกอยู่กับปัจจุบันขณะ ให้เกิดการผ่อนคลาย
- 2) เปิดเพลงอิทัปปัจจยตา
- 3) ให้นักเรียนเรียนรู้จากการฟังเพลง ได้สัมผัส สละเทือน และแรงบันดาลใจ
- 4) จับกลุ่ม 4 คน แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

กิจกรรมที่ 7 : พิธีกรรมชงชาญี่ปุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกปฏิบัติผ่านพิธีกรรมในการสัมผัสเรียนรู้และใคร่ครวญเห็นความเชื่อมโยงแห่งเหตุปัจจัย

สาระสำคัญ

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวว่า ท่านทั้งหลายจงมองดูให้ดีว่า ในโลกนี้บรรดาสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรานั้น อะไรเป็นอะไร คือว่าอะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล และอะไรเป็นอาการที่เกี่ยวข้องเนื่องกันระหว่างเหตุและผล ความเกี่ยวข้องกันระหว่างเหตุกับผลนั้นแหละ คือชีวิตของคนเราทุกขณะๆ ไปทีเดียว เมื่ออิทัปปัจจยตา เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับเราโดยตรงอย่างนี้ มันก็ต้องเป็นเรื่องที่ควรสนใจ ดังนั้นหากได้มีการฝึกปฏิบัติเห็นความเชื่อมโยง เคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงไม่หยุดอยู่กับที่ จนไม่มีตัวตนเป็นเอกเทศตายตัว เช่นนี้จึงเป็น อนัตตาความยึดมั่นถือมั่นเป็นจริงเป็นจังก็จะลดลงไปเอง

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

- 1) เตรียมพิธีกรรมชงชาที่มีกระบวนการใส่ใจในทุกขณะ
- 2) นำชาที่ชงแล้วแจกจ่ายให้ถึงมือทุกคนอย่างช้าๆ
- 3) ช่วงขณะที่ดื่มชาให้ทุกคนได้สัมผัสไออุ่นที่เกิดจากน้ำชาที่ส่งผ่านมาที่ถ้วยชา ทุกขณะที่จิบชาให้

อยู่กับปัจจุบันขณะรับรู้ความรู้สึก

- 4) เริ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับการดื่มชาให้เป็นบทเรียนการเรียนรู้

เมื่อสิ่งนี้มีอยู่ สิ่งนี้ย่อมมี

เพราะการเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้ย่อมเกิดขึ้น

เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี

เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้ย่อมดับไป

- 5) จับกลุ่ม 4 คน แลกเปลี่ยนเรียนรู้การเห็นอทัปปัจจยตาแล้วได้ประโยชน์อย่างไร

กิจกรรมที่ 8 : พิธีกรรมคารวะแผ่นดิน

วัตถุประสงค์

เพื่อสำนึกบุญคุณต่อแผ่นดิน

สาระสำคัญ

บทกราบแผ่นดิน 5 ประการที่ทำให้เรารู้สึกเรื่องราวบุญคุณที่เกิดจากสรรพสิ่งต่างๆ ที่เชื่อมโยงจากอดีต ปัจจุบัน อนาคต

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

พิธีคารวะแผ่นดิน Pay respect to the land spirits

ครั้งที่ ๑ ด้วยสำนึกในบุญคุณ ลูกขอกราบคารวะบรรพบุรุษทุกท่านผู้เป็นครอบครัวทางสายเลือดของลูก (เสียงระฆัง) (กราบสัมผัสพื้นดิน)

ลูกเห็นพ่อกับแม่ ผู้ที่เลือดเนื้อและพลังชีวิตของท่าน สืบสายหมุนเวียนอยู่ในสายเลือดของลูกอีกทั้งทะนุบำรุงหล่อเลี้ยง เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายลูก โดยผ่านเลือดเนื้อและพลังชีวิตของท่าน ลูกเห็นปู่ย่า ตายาย ผู้สืบทอดความหวัง ประสบการณ์และปัญญาของบรรพบุรุษจากรุ่นแล้วรุ่นเล่า ลูกได้สืบต่อชีวิตเลือดเนื้อ ประสบการณ์ปัญญา สุขและความโศกจากบรรพบุรุษทุกรุ่น ความทุกข์และธาตุทั้งหมดที่ต้องเปลี่ยนแปลง ลูกกำลังปฏิบัติเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลง ลูกขอเปิดหัวใจ เลือดเนื้อ และกระดูก ที่จะรับพลังแห่งญาณทัศนะ ความรัก และประสบการณ์ที่บรรพบุรุษทั้งหลายได้ส่งทอดมาสู่ตัวลูก ลูกเห็นว่าในตัวลูกนั้นมีรากเหง้า ของพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และบรรพบุรุษทุกท่านอยู่ในตัวลูก ลูกรู้ว่าลูกเป็นเพียงแต่การสืบเนื่อง เชื้อสายบรรพบุรุษ ขอให้ท่านได้โปรดเกื้อกูล ปกปักษ์รักษา และส่งทอดพลังมาสู่ลูกด้วย ลูกรู้ว่าที่ไหนก็ตามที่มีลูกหลานของท่านอยู่ บรรพบุรุษก็อยู่ที่นั่นด้วย ลูกรู้ว่าท่านรักและเกื้อกูลลูกหลานของท่านเสมอแม่ว่าพวกท่านจะไม่อาจแสดงออกได้อย่างที่ใจท่านต้องการ ด้วยชีวิตของพวกเขาเองก็ต้องประสบกับความยากลำบาก ลูกรู้ว่าบรรพบุรุษของลูกได้พยายามที่จะมีวิถีชีวิตที่ตั้งอยู่บนฐานของความกตัญญู

ความเบิกบาน ความเชื่อมั่น ความเคารพ และความเมตตา ในฐานะที่ลูกเป็นผู้สืบต่อจากบรรพบุรุษ ลูกขอกราบคารวะสักการะอย่างลึกซึ้ง และขอรับเอาพลังของพวกท่านให้ไหลเวียนสู่ตัวลูก ขอบรรพบุรุษจงมอบหมายการเกื้อกูล สนับสนุน การปกป้องรักษา และเข้มแข็ง แก่ลูกด้วยเทอญ

(ตามลมหายใจ ๓ ครั้ง) (เสียงระฆัง) (ลูกขึ้น)

ครั้งที่ ๒ ด้วยสำนึกในบุญคุณ ลูกขอกราบคารวะบรรพบุรุษทุกท่านผู้เป็นครอบครัวทางจิตวิญญาณของลูก (เสียงระฆัง) (กราบสัมผัสพื้นดิน)

ลูกเห็นครูในตัวของคุณ ครูผู้ชี้แนะหนทางแห่งความรัก ความเข้าใจวิธีการหายใจการยิ้ม การให้อภัย และการอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างลึกซึ้ง มองผ่านครูของคุณ ลูกเห็นครูทั้งหมดดวงทั่วทุกรุ่น พระโพธิสัตว์ดวงทั่วทุกพระองค์และพระพุทธเจ้าศากยมนีผู้ทรงนำครอบครัว ชีวิตทางจิตวิญญาณเมื่อ ๒,๖๐๐ ปที่แล้ว ลูกเห็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นดังครูและบรรพบุรุษทางจิตวิญญาณของลูก ลูกเห็นถึงพลังทางจิตวิญญาณของพระพุทธเจ้าและครูทุกรุ่นจำนวนเหลือที่จะประมาณได้หลังไหลเข้าสู่ตัวลูก ลูกรู้ ว่าพลังแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แปรเปลี่ยนโลกนี้อย่างลึกซึ้ง หากไม่มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บรรพบุรุษทางจิตวิญญาณของลูกก็จะไม่รูหนทางที่จะปฏิบัติเพื่อนำศานติและความสุขให้กับชีวิตลูก ครอบครัวลูกและสังคมของลูก ลูกขอเปิดหัวใจและร่างกายเพื่อที่จะรับพลังแห่งความเข้าใจ ความเมตตา และการปกป้องจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ลูกขอบรรพบุรุษจงสงทอแด่พลังอันไม่มีที่สิ้นสุดของศานติความมั่นคง ความเข้าใจ และความรักมาสู่ลูกด้วย ลูกขอปวารณาที่จะเปลี่ยนแปลงความทุกข์ในตัวของคุณและของโลกและถ่ายทอดพลังของท่านสู่ปฏิบัติในรุ่นอนาคต

(ตามลมหายใจ ๓ ครั้ง) (เสียงระฆัง) (ลูกขึ้น)

ครั้งที่ ๓ ด้วยสำนึกในบุญคุณ ลูกขอกราบคารวะต่อผืนแผ่นดินนี้และบรรพบุรุษผู้ก่อสร้างผืนแผ่นดินนี้ (เสียงระฆัง) (กราบสัมผัสพื้นดิน)

ลูกเห็นตัวลูกเปี่ยมบริบูรณ์และได้รับการทะนุบำรุงจากผืนแผ่นดินนี้โดยสรรพชีวิตที่ได้อยู่อาศัยที่นี่มาแต่ดั้งเดิม และโดย ความเพียรพยายามของพวกท่านที่ทำให้ลูกได้มีชีวิตที่สะดวกสบายเอื้ออำนวยสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นจริงสำหรับลูก ทั้งผู้ที่เอียนามและมีไคเอียนามทกทุกท่าน ลูกเห็นบุคคลทั้งหมดผู้ทำให้ประเทศนี้เป็นถิ่นอาศัยของมนุษยชน ต่างเพศ ผิพรรณ เห็นถึงความปรีชาสามารถ การทะนุบำรุง ความรักที่พวกท่านได้อุทิศตนทำงานหนักเพื่อสร้างโรงเรียน โรงพยาบาลสะพาน และถนนหนทางเพื่อปกป้องสิทธิมนุษยชน เพื่อพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีผู้ต่อสู้เพื่อสิทธิเสรีและความยุติธรรมในสังคม ลูกเห็นตัวลูกสัมพันธ์กับบรรพบุรุษของแผ่นดิน ผู้อยู่อาศัยมาแต่ดั้งเดิม และรู้ที่จะอยู่อย่างสงบสันติเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติดูแลรักษาภูเขา ต้นไม้สัตว์ พืชพันธุ์และแร่ธาตุของผืนแผ่นดิน ลูกรู้ถึงพลังของแผ่นดินที่เสียดแทรกอยู่ดวงทั่วทุกอณูของกายและวิญญาณลูก เกื้อกูลและยอมรับลูก ลูกขอปวารณาที่จะบมเพาะ

และอำนาจพลังอันนี้และสืบทอดไปยังรุ่นต่อไป ลูกขอปวารณาที่จะแบ่งปัน การเปลี่ยนแปลงความรุนแรง ความเกลียดชัง และอวิชาซึ่งยังคงนอนเนื่องอยู่ในจิตสำนึกกรรมของมนุษยชนในสังคม เพื่อวาชนรุ่นอนาคต จะได้อยู่อย่างปลอดภัย เบิกบาน และมีศานติมากขึ้น ลูกขอฝันแผ่นดินนี้จึงได้เป็นถิ่นของการปกป้องรักษา และการเกื้อกูล สันติสุข

(ตามลมหายใจ ๓ ครั้ง) (เสียงระฆัง) (ลูกขึ้น)

ครั้งที่ ๔ ด้วยความมกตัญญู และความกรุณย ลูกขอกราบคารวะ และขอส่งพลังไปยังเหล่าบุคคลผู้เป็นที่รัก ของลูก (เสียงระฆัง) (กราบสัมผัสพื้นดิน)

พลังทั้งหมดที่ลูกได้รับนั้น ลูกใคร่ที่จะส่งต่อไปยังคุณพ่อ คุณแม่ ผู้ที่เป็นที่รักของลูกทุกคน ผู้ทุขรอน และวิตกกังวลเพราะลูกและเพื่อประโยชน์ของลูก ลูกรู้ว่าลูกไม่มีสติเพียงพอในชีวิตประจำวัน ลูกรู้ว่าบุคคลที่รักลูกก็มีความทุกข์ของเขาเอง พวกเขาเป็นทุกข์เพราะว่าเขาไม่ใช่คนที่จะมีสภาพแวดล้อมที่จะเกื้อหนุนการพัฒนาอย่างเต็มที่ ลูกขอส่งพลังของลูกมอบแด่คุณแม่อุณพ พ่ชชาย พี่สาว น้องชาย น้องสาว ผู้ที่เป็นที่รักของลูก สามีภรรยา ลูกสาว และลูกชาย เพื่อวาความเจ็บปวดของพวกเขาจะได้จางคลาย เพื่อวาพวกเขาจะได้ยิ้ม และรู้สึกเบิกบานกับการมีชีวิตอยู่ ลูกปรารถนาให้พวกเขาทั้งหมดได้มีสุขภาพดีและมีความเบิกบาน ลูกรู้ว่าเมื่อพวกเขามีความสุข ลูกก็จะมีสุขด้วย ลูกหาได้มีความระคายใจต่อพวกเขาอีกต่อไป ลูกสวดมนตภาวนาขอให้อบรมบรูษผู้เป็นครอบครัวทั้งทางสายเลือดและทางจิตวิญญาณของลูก ได้จดจอพลังงานอยู่กับพวกเขา เพื่อปกป้องรักษา และเกื้อกูลสนับสนุนพวกเขา ลูกรู้ว่าลูกมิได้แบ่งแยกจากพวกเขา ลูกเป็นหนึ่งในเดียวกับพวกเขาผู้ที่ถูกรัก

(ตามลมหายใจ ๓ ครั้ง) (เสียงระฆัง) (ลูกขึ้น)

ครั้งที่ ๕ ด้วยความเข้าใจและความกรุณย ลูกขอกราบคารวะ เพื่อที่จะสมานรอยร้าวกับผู้ที่ทำให้ลูกเป็นทุกข์ (เสียงระฆัง) (กราบสัมผัสพื้นดิน)

ลูกเปิดหัวใจของลูกและขอส่งพลังแห่งความรักและความเข้าใจไปยังทุกคนที่ทำให้ลูกเป็นทุกข์ที่ทำลายชีวิตของลูกและบุคคลที่ถูกรัก ลูกรู้ ณ บัดนี้ว่า พวกเขาทำให้ตัวเองต้องเผชิญกับทุกข์อันใหญ่หลวง และแบกภาระอันหนักอึ้งไว้ในหัวใจของพวกเขา ด้วยความเจ็บปวด โกรธชัง ลูกรู้ว่าทุกคนที่เป็นทุกข์อย่างนั้นจะทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ด้วย ลูกรู้ว่าพวกเขาโชคไม่ดีไม่มีโอกาสที่จะ ได้รับความรัก และการดูแลทะนุถนอม ชีวิตและสังคมไต่หียบยื่นความยากลำบากอย่างมหันตให้พวกเขา พวกเขาถูกรกระทำและถูกละเมิด พวกเขาไม่ได้รับการชี้แนะในหนทางของการอยู่อย่างมีสติพวกเขาได้สังสมที่คะฉืดๆ เกี่ยวกับชีวิต เกี่ยวกับตัวลูกและเกี่ยวกับพวกเรา พวกเขาได้กระทำผิดต่อลูกและบุคคลที่ถูกรัก ลูกขอสวดภาวนา ตอบรรพบุรุษ ผู้เป็นครอบครัวทางสายเลือด ทางจิตวิญญาณของลูกได้โปรดชี้ของต่อบุคคลผู้ทำให้พวกเราเป็นทุกข์ ชี้ถึงพลังแห่งความรักและการปกป้องคุ้มครอง เพื่อวาหัวใจของพวกเขาจักสามารถรับเกสรของความรักและเบงบานดังดอกไม้ลูกขอสวดมนตภาวนาให้พวกเขาได้จงเปลี่ยนแปลง เพื่อวาจะได้สัมผัส

ความเบิกบานแห่งการดำรงอยู่ เพื่อว่าเขาจะได้ไม่ทำให้ตัวเองและผู้อื่นต้องเดือดร้อนเป็นทุกข์ต่อไป ลูกเห็นความทุกข์ของพวกเขา และลูกไม่ต้องการที่จะเก็บความรู้สึกโกรธ และเกลียดชังต่อพวกเขาอีกต่อไป ลูกไม่อยากให้พวกเขาต้องเป็นทุกข์อีก ลูกขอส่งมอบพลังแห่งความรักและความเข้าใจไปยังพวกเขา และขอให้บรรพบุรุษทั้งหมดได้ช่วยเหลือพวกเขาด้วยเทอญ

(ตามลมหายใจ ๓ ครั้ง) (เสียงระฆัง) (ลุกขึ้น)

ชุดการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา ทั้งสามชุดเรียนรู้เหมาะสำหรับกลุ่มเป้าหมายที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ในการจัดอบรมเน้นการฝึกปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ที่ต้องให้ผู้เข้าร่วมอบรมเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการ การจัดการเป็นเพียงแผนที่นำทางเท่านั้นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจะเกิดทั้งในระดับปัจเจกและระดับกลุ่ม การแบ่งปันจากการได้รับการเรียนรู้จะมีผลต่อผู้เข้าร่วมคนอื่นด้วย กิจกรรมเหล่านี้ผู้เข้าร่วมต้องเชื่อ ศรัทธา และเปิดรับ เป็นพื้นฐานให้กระบวนการเลื่อนไหล ก่อเกิดพลัง เคารพซึ่งกันและกัน คุณค่าของสรรพสิ่ง ความรัก ความเมตตา หล่อเลี้ยงกระบวนการและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

แนวทางการประเมินชุดการเรียนรู้

1. การถอดบทเรียนการเรียนรู้และการประเมินกระบวนการ (Focus Group) ในแต่ละกระบวนการหลังการจัดกระบวนการแต่ละครั้งๆ ไม่น้อยกว่า ๕ คน (ขออาสาสมัครเป็นตัวแทนของผู้เข้าร่วมทั้งหมด (ผู้เข้าร่วมต้องเข้าอย่างน้อย ๑ ครั้ง)

2. แนวทางคำถามการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

- ผู้เข้าร่วมมีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ของกระบวนการนี้คืออะไร
- ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ตามที่วัตถุประสงค์ของกิจกรรมตั้งไว้หรือไม่ อย่างไร
- ความคิดเห็นเกี่ยวกับจุดแข็งและจุดอ่อนของกิจกรรมดังกล่าว อย่างไร
- สิ่งที่ต้องปรับปรุง หรือ หากเราเป็นกระบวนการเราอยากเปลี่ยนแปลงอะไร
- สิ่งที่ได้เรียนรู้ที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการ (อะไรก็ได้ สำหรับตนเอง)
- แรงบันดาลใจที่ได้รับจากกระบวนการครั้งนี้
- ความคิดเห็นเกี่ยวกับส่วนประกอบต่างๆ ในกระบวนการทั้งหมด ได้แก่ กระบวนการ

บรรยากาศ ได้แก่ สถานที่ กลุ่มผู้เข้าร่วม

3. แนวทางคำถามการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ภาพรวม ๑ ครั้ง

- ผู้เข้าร่วมเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้อย่างไร
- ความคิดเห็นต่อกระบวนการเรียนรู้
- ความคิดเห็นเกี่ยวกับจุดแข็งและจุดอ่อนของกระบวนการเรียนรู้
- สิ่งที่ต้องปรับปรุงของกระบวนการทั้งหมด
- ความคิดเห็นเกี่ยวกับส่วนประกอบต่างๆ ในกระบวนการทั้งหมด ได้แก่ กระบวนการ

บรรยากาศ ได้แก่ สถานที่ กลุ่มผู้เข้าร่วม การประเมิน และทีมประเมิน

- สิ่งที่ได้เรียนรู้ที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการ และหลังจากได้กลับไปใช้ชีวิตประจำวัน
- ความคิดเห็นต่อตนเอง คิดว่ามีความเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร
- ความคิดเห็นต่อผู้เข้าร่วมอื่นๆ คิดว่ามีความเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร
- แรงบันดาลใจที่ได้จากการเข้าร่วมกระบวนการทั้งหมด
- ความคิดเห็นอื่นๆ

4. การเขียนบันทึกหลังการอบรม (Instant reflection)

หลังจากจบกระบวนการแต่ละครั้ง จะใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาที จะแจกสมุดบันทึก ให้ผู้เข้าร่วมได้ใคร่ครวญและเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยไม่ต้องคิด สิ่งใดที่ผู้จัดบังเกิดและเด่นชัดที่สุด หรือที่ผู้เข้าร่วมอยากเขียน ก็เขียนออกมาเลย อาจเป็นความเห็นต่อกระบวนการที่เข้า ความรู้สึกในขณะนั้น ความรู้สึกต่อกระบวนการ เพื่อนที่เข้าร่วม และทีมประเมิน เป็นเรื่องอะไรก็ได้ และจะเก็บกลับไป โดยข้อมูลในสมุดบันทึกนี้จะมีเพียงทีมประเมินที่ได้อ่านเท่านั้น และทีมประเมินจะนำกลับมาใช้ใหม่ในกิจกรรมครั้งต่อไป

5. การเขียนบันทึกการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วม (Journal)

เป็นบันทึกที่ผู้เข้าร่วมนำไปเขียน ในช่วงที่ไม่ได้มาร่วมกระบวนการ คือหลังจากที่ร่วมกระบวนการไปแล้วและยังไม่ถึงกระบวนการครั้งต่อไป ให้บันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างนี้ จากการที่ผู้เข้าร่วมสังเกตตนเอง และผู้เข้าร่วมรู้สึกว่าได้เรียนรู้ หรือสิ่งที่ผู้เข้าร่วมรู้สึกว่ามันเป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หรืออะไรก็ได้ที่ผู้เข้าร่วมรู้สึกว่าอยากจดบันทึกไว้ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง เพื่อเป็นการบันทึกการสังเกตพัฒนาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นของผู้เข้าร่วมเอง และหลังจากจบกิจกรรมทั้งหมด ทางทีมประเมินจะได้นำข้อมูลเหล่านี้มาทำการประมวลผลต่อไป

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย

การเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์รูปแบบแนวทาง เนื้อหา แนวคิดและปรัชญาพื้นฐานในการสร้างกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา และเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การฝึกอบรมจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการวิจัยจากเอกสาร เป็นการศึกษา ค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากหนังสือ เอกสารงานการวิจัย วารสาร บทความ สื่อสิ่งพิมพ์เอกสารที่ได้จากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ การสัมภาษณ์ เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยจะสัมภาษณ์แบบเจาะจงกับผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งเป็นผู้เกี่ยวข้องกับแนวคิด หลักการการจัดกระบวนการเรียนรู้ และการสนทนากลุ่ม ผู้ที่เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ โดยเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลาที่ 1 ระยะเวลาเตรียมการและพัฒนาแนวคิด ดำเนินการสังเคราะห์รูปแบบแนวทางเนื้อหา แนวคิดและปรัชญาพื้นฐานในการสร้างกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมมาใช้ในการเรียนรู้ตามกระบวนการเรียนรู้ของพุทธปรัชญา ระยะเวลาที่ 2 พัฒนาชุดการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 ท่าน ได้แก่ พระพิทยา สุวานิสสร ดร.ประมวณ พึ่งจันทร์ อาจารย์มนตรี ทองเพียร และอาจารย์นิคม พุทธา ระยะเวลาที่ 3 จัดกระบวนการสนทนากลุ่มในประเด็นชุดการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมจำนวน 10 คน ประกอบด้วยดร.อริยพร คุโรดะ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (คณะศึกษาศาสตร์) อาจารย์ขนิษฐา เมฆอรุณกมล มหาวิทยาลัยนเรศวร (คณะแพทยศาสตร์) อาจารย์นิคม พุทธา โครงการจัดการลุ่มน้ำแม่ปิง จ.เชียงใหม่ อาจารย์จิราวัฒน์ ปรัตถการกุล มหาวิทยาลัยมหิดล (วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา) พญ.วนาพร วัฒนกุล กลุ่มงานวิชาเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลขอนแก่น อาจารย์วิวัฒน์ อภิวัฒน์เสวี โรงพยาบาลสันทราย อาจารย์ทวิวัฒน์ กำเนิดเพชร กลุ่มละครการเรียนรู้บางพลาย อาจารย์ไพบูลย์ ไสภณสุภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา (คณะดนตรีและการแสดง) อาจารย์ศิริบังอร ต่พิเศษ มหาวิทยาลัยนเรศวร (คณะแพทยศาสตร์) และอาจารย์สุมนทนา สวนผลรัตน์ กระบวนกรอิสระ

ผลการศึกษาในรูปแบบแนวทาง เนื้อหา แนวคิดและปรัชญาพื้นฐานในการสร้างกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา พบว่าแนวคิดพื้นฐานเรื่องการสร้างจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม จากจุดร่วมของแนวความคิดทางพุทธปรัชญา และจิตตปัญญาศึกษา คือ พุทธปรัชญาและจิตตปัญญาศึกษา “เชื่อมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์” กล่าวคือแนวคิดมองมนุษย์ในฐานะของ “บุคคล” ไม่ใช่สัตว์ที่สามารถรู้จักโลกได้ คือ สำรวจโลกภายนอกและควบคุมมันได้ แต่สามารถมองว่ามนุษย์เหนือกว่าสัตว์มิใช่เพราะมนุษย์สามารถควบคุมโลกหรือสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ได้ แต่เพราะมนุษย์สามารถควบคุมตนเองได้ การควบคุมตนเองนี้ ก็ได้แก่ สามารถควบคุมความขัดแย้งภายในจิตใจ สุข

ทุกข์ ฯลฯ ได้โดยการใช้ปัญญาไตร่ตรองใคร่ครวญ ดังนั้นความรู้ที่มนุษย์พึงแสวงหา ก็เพื่อใช้ควบคุม สิ่งเหล่านี้ เพราะฉะนั้น ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ จึงเป็นสิ่งที่ทั้งสองแนวคิดเห็นว่าควรจะเริ่มให้เกิด ก่อนเป็นลำดับต้นๆ ในกระบวนการสร้างจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม เพราะความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานให้เกิดขึ้นจากภายใน พุทธปรัชญาและจิตตปัญญาศึกษา ถือว่าจุด ตั้ต้นของความรู้ที่จะนำมาใช้ในการสร้างกระบวนการนั้น เริ่มต้นที่ตัวมนุษย์ ดังนั้นการแสวงหาความรู้จึง ต้องเริ่มที่ประสบการณ์ของเราเอง ด้วยเหตุนี้บทบาทของความรู้จึงมีไว้เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง เพราะไม่ว่า เราจะควบคุมธรรมชาติเก่งเพียงใด แต่หากไม่สามารถจัดการกับความขัดแย้ง หรือ ความเห็นแก่ตัวในใจ มนุษย์ได้แล้ว ปัญหาต่างๆก็ยังคงเกิดขึ้นอยู่ร่ำไป เพราะฉะนั้นความรู้ต้องทำให้มนุษย์ดีขึ้น โดยพุทธ ปรัชญาและจิตตปัญญาศึกษา เห็นตรงกันว่า ความรู้ คือ การที่เรากับสิ่งที่เรารู้กลายเป็นสิ่งเดียวกัน (โพธิ) มีลักษณะอติวิสัย คือ ผู้รู้กลายเป็นสิ่งเดียวกับตัวที่ถูกรู้ ทฤษฎีกับการปฏิบัติจึงไม่สามารถแยกออกจาก กันได้ หากไม่รู้การปฏิบัติก็ไร้ทิศทางที่ถูกต้อง ในทัศนะของพุทธปรัชญานั้น มีหลักธรรมพื้นฐาน คือ เรื่องศีล อันหมายถึง การควบคุมกายและวาจา ไม่ให้สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น และหลักศีลที่ว่านี้ ก่อให้เกิดความเมตตา ซึ่งก็คือ ความเอื้ออ่อนโยนเกื้อกูลต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวมนุษย์ โดย หลักศีลนี้จัดว่าตรงกับเรื่องความรักความเมตตาในหลักการพื้นฐานของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา และยิ่งไปกว่านั้น ในทัศนะของพุทธปรัชญายังเชื่อว่า การเจริญสติวิปัสสนา และการทำสมาธิในขั้นต้นนั้น มีส่วนช่วยให้คนเรามีสติในการทำงาน อันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันได้ แต่อย่างไรก็ ตาม หากต้องการให้เกิดการสร้างจิตสำนึกใหม่ซึ่งเป็นจิตสำนึกที่ดีที่มีต่อเรื่องของสิ่งแวดล้อมนั้น ในทัศนะ ของพุทธศาสนาเห็นว่า ต้องฝึกสมาธิจนถึงขั้นละเอียดสุขุม เพราะการฝึกสมาธิถึงขั้นนี้มีผลต่อการ เปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของคนผู้นั้น ซึ่งสมาธิขั้นละเอียดอ่อนนี้จะส่งผลให้จิตเกิดความสุขใสและสงบ เย็น ไม่เอนเอียงไปกับสิ่งที่มากระทบได้ง่าย หลักการของสมาธิในทัศนะของพุทธปรัชญานั้น มีส่วนคล้าย กับเรื่องการศึกษาด้วยใจอย่างใคร่ครวญในกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา เพราะในจิตตปัญญาศึกษา นั้น ถือว่า การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะเชื่อมโยงประสบการณ์ของคนคนหนึ่งกับตัวเค้าเอง (เชื่อมโยงภายในตัวบุคคล) และระหว่างบุคคล อีกทั้งยังเป็นการเรียนรู้ผ่านการทำงานกับโลกภายนอก ซึ่ง การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญนี้จะเป็นการปลุกศักยภาพการเรียนรู้ และการพัฒนามนุษย์ที่ส่งผลต่อ การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมได้อย่างสมบูรณ์ พุทธปรัชญาและจิตตปัญญาศึกษา ให้ความสำคัญและ เน้นที่การควบคุมจิตใจภายในตนเอง มากกว่าควบคุมธรรมชาติภายนอก เพราะถือว่าหากมนุษย์สามารถ ควบคุมจิตใจตนเองได้แล้ว ก็เท่ากับมนุษย์มีสติรู้เท่าทันจิตของตนเอง อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการลด

ความเห็นแก่ตนเอง และมองสรรพสิ่งด้วยใจที่เปิดกว้าง และเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งรอบตัว พุทธปรัชญา และจิตตปัญญาศึกษา เห็นความสำคัญของเรื่องศีลธรรม คุณธรรม จิตสำนึก ดี ชั่ว ถูก ผิด และมุ่งสร้างสรรคิให้คนและสังคมเกิดความสงบสุข

มนุษย์และสิ่งแวดล้อมล้วนมีความสำคัญด้วยกันทั้งสิ้น และทั้งสองส่วนนี้ก็ล้วนแล้วแต่มีความสัมพันธ์ในฐานะที่ต่างฝ่ายต่างเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน โดยทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “หลักอิทัปปัจจยตา หรือ หลักปฏิจจสมุปบาท” นั้นหมายความว่า เมื่อใดก็ตามที่เกิดภัยพิบัติ หรือเกิดมลภาวะต่างๆ ขึ้น ทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้นล้วนมาจากการที่มีผู้ใดผู้หนึ่งเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้น โดยอาจจะมาจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะความไม่รู้ หรือเพราะความที่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางเป็นที่ตั้งของสรรพสิ่งและเห็นความสำคัญของตนเองมากกว่าสรรพสิ่ง จึงมีผลกระทบตามมาจากการกระทำนั้น และในทางตรงกันข้ามเมื่อใดก็ตามที่มีผู้คิดจะก่อเหตุแห่งการเบียดเบียน และมองว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนอาศัยกันและกันทำให้เกิดมีขึ้น ไม่มีใครเป็นใหญ่กว่าใคร ต่างฝ่ายต่างก่อเหตุและเห็นคุณค่าของกันและกันแล้ว เมื่อนั้นมนุษย์และสิ่งแวดล้อมจะมีแต่สิ่งที่ดี และพากันไปสู่ความเจริญทั้งกายและใจ หลักธรรมเรื่อง “ความกตัญญู” จากแนวคิดที่มีพื้นฐานที่ว่าต่างฝ่ายต่างอิงอาศัยซึ่งกันและกัน กล่าวคือ ตัวมนุษย์ สังคมที่มนุษย์เราอาศัย และสิ่งแวดล้อมนั้น ล้วนมีคุณค่าและความสำคัญในตัวของมันเอง จึงส่งผลให้มนุษย์เราในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมนี้ควรจะแสดงออกถึงความรู้สึกที่ดีงามระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมด้วย ซึ่งความรู้สึกดีที่ว่านี้ก็คือคุณธรรมที่ชื่อว่า “ความกตัญญู” เพราะหากเรามีความกตัญญูเกิดขึ้นในจิตใจของเราแล้ว พฤติกรรมที่แสดงออกมาย่อมเป็นไปในลักษณะของการก่อเหตุกันมากกว่าการทำลายกัน ขึ้นตอนของการเริ่มต้นกระบวนการปฏิบัติเพื่อไปสู่แนวทางการสร้างจิตสำนึกที่มีต่อสิ่งแวดล้อมนั้น จะพบว่ามีส่วนที่เหมือนกันและแตกต่างกันออกไป กล่าวคือ ในส่วนที่เหมือนกันนั้น จะเน้นที่การเริ่มต้นจากเรื่อง “ศีล” คือ การให้มนุษย์เรารู้จักควบคุมพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกมา และในขั้นของศีลนั้นจะมีการพูดถึงเรื่องของสติเข้ามากำกับ นั้นหมายความว่า ในการแสดงออกของพฤติกรรมต่างๆ หรือของการกระทำต่างๆ นั้นจะใช้สติเป็นตัวกำกับอยู่ตลอดเวลา เช่น การล้างจาน ก็ให้มีสติอยู่ทุกขณะว่านี่คือการล้างจาน นั้นหมายถึง การใช้ตา ใช้มือทำหน้าที่ของมันให้เป็นโดยมีสติเป็นตัวกำหนด ประเด็นต่อมาคือ เรื่องของการเปลี่ยนแปลงทางความคิดว่ามีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงและการแสดงออกของพฤติกรรม นั้นคือ การเปลี่ยนวิธีคิดอย่างถูกต้องตามหลักของพระพุทธศาสนามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในระดับของพฤติกรรมของบุคคล และยังสามารถส่งผลไปยังระดับของสังคมได้ด้วย โดยวิธีคิดที่ถูกต้องตามหลักของพระพุทธศาสนาที่มีต่อเรื่องของ

สิ่งแวดล้อม คือ การคิดแบบอิงอาศัยกัน นั่นคือการคิดแบบหลักอิทัปปัจจยตา และการไม่มองตัวเองเป็นที่ตั้งเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง แต่ให้มองว่าทุกส่วนล้วนมีความสำคัญในตัวของมันเอง และเราในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่ง เป็นมนุษย์คนหนึ่งก็เป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งในสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย ดังนั้นเราจึงไม่ควรลำพองตน แต่ควรเกื้อกูลและเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ ตามที่ได้กล่าวไว้ในบทข้างต้น และในส่วนที่แตกต่างกันนั้น ก็เป็นเพียงแนวความคิดหรือความเชื่อพื้นฐานของแต่ละท่านที่มีต่อเรื่องของสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตามเราจะพบว่าจากแนวคิดและทัศนะทั้งหลายที่แต่ละท่านมีต่อเรื่องของสิ่งแวดล้อมนี้ หากประมวลเป็นขั้นตอนของการปฏิบัตินั้น อาจกล่าวได้ว่าเป็นรูปแบบการศึกษาอย่างหนึ่งที่เน้นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตัวเอง นั่นคือ ทำอย่างไรให้มนุษย์ลดความยึดมั่นถือมั่นในตัวเองลง หรือ ลดความรู้สึกที่ว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา ดังที่ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “การลดอัตตวาทุปาทาน” ซึ่งเป็นการลดรากเหง้าของความทุกข์ ความขัดแย้ง และความรุนแรงทั้งหลายลง ซึ่งอัตตวาทุปาทานจะลดและบรรเทาเบาบางลงได้ก็ต่อเมื่อเราได้รู้เท่าทันจิตของเราเอง นั่นคือ การศึกษาเรื่องจิตของตนเองจนทำให้เกิดปัญญา ด้วยเหตุนี้ในกระบวนการการปฏิบัติเราจะใช้รูปแบบของจิตตปัญญา

สำหรับผลการศึกษากการพัฒนาศุดการเรียนรู้การฝึกอบรมจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา โดยกำหนดกระบวนการเรียนรู้ไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 คือ การตรวจสอบให้ได้ว่าสิ่งใดที่เป็นการเบียดเบียนไม่ว่าต่อตนเอง ต่อผู้อื่น หรือแม้แต่ต่อสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ให้ละลงเสีย นั่นคือ สภาวะที่รู้และเข้าใจว่าจะไร สิ่งไหนที่เป็นกุศล และอะไรสิ่งไหนที่เป็นอกุศล โดยกำหนดชุดการเรียนรู้ค้นหาโลกภายใน ประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 10 กิจกรรม ดังนี้ กิจกรรมผ่อนพักตระหนักรู้เพื่อเตรียมความพร้อมให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ วิหารศักดิ์สิทธิ์ เพื่อเตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมให้มีความผ่อนคลาย ควรแก่การเรียนรู้ ปูทางไปสู่กิจกรรม “ชีวิตวัยเด็ก” และเปิดพื้นที่ความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เล่าเรื่องในวัยเด็กเพื่อเป็นการทบทวน และใคร่ครวญชีวิตในวัยเด็ก ผ่อนคลายด้วยท่าอาสนะเพื่อฝึกการพักผ่อนทุกส่วนของร่างกาย ผู้นำที่ศเพื่อเข้าใจบุคลิกภาพ พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ความเข้าใจเกี่ยวกับโหมดของชีวิตเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนรู้โหมดของการดำเนินชีวิต ระบายสี – ระบายอารมณ์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และเกิดความตระหนักต่อแบบแผนการแสดงความรู้สึกของตนเองผ่านการวาดภาพระบายสี ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เรื่องแบบแผนการแสดงความรู้สึกของแต่ละคน และเกิดความตระหนักต่อศักยภาพของศิลปะที่ใช้เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ของมนุษย์ คุณคือใครเพื่อเป็นการค้นหาตนเองในหลากหลายมิติ ศิลปะการคิดอย่างใคร่ครวญได้เรียนรู้หลักการคิดอย่างใคร่ครวญและเป็นขั้นตอน วิธีการคิดอย่างใคร่ครวญมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน ฝึกทักษะการคิดและพูดในเชิงเราๆคุณๆ และสายธารชีวิตเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาอย่างลึกซึ้งเพื่อความเข้าใจตนเองและตระหนักถึงจุดแข็งที่ภาคภูมิใจ และจุดอ่อน

ที่ควรแก้ไขพัฒนา การยอมรับตนเองและเปิดเผยตัวตนให้ผู้อื่นรู้จักและเข้าใจ เปิดใจยอมรับผู้อื่นและความแตกต่าง และสร้างความไว้วางใจกันและกันในกลุ่มสมาชิกกลุ่ม จากการรับรู้เรื่องราวชีวิตของกันและกัน

ขั้นที่ 2 คือ การสร้างระบบการศึกษาที่ทำให้คนมีความสุขจากการที่ได้ให้ ได้รัก ได้เมตตา หรือ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือสร้างระบบการศึกษาให้เกิดความรัก ความเมตตาเกิดขึ้น โดยกำหนดชุดการเรียนรู้ก่อเกิดโลกใบใหม่ ประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 10 กิจกรรม ดังนี้ ผลของความประมาทเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงผลของความประมาทหรือการผลอสติจากการใคร่ครวญด้วยตนเอง ตามหาพ่อแม่ให้สัมพันธ์กับสภาวะธรรม คือความรู้สึกนึกคิด และสภาวะของความประมาทขาดสติที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรม เมล็ดพันธ์แห่งสติเพื่อฝึกสติและการรู้สึกตัว ความตระหนักรู้อย่างเป็นรูปธรรมถึงสติและการรู้สึกตัว ค้นหาสมดุลงภายในภายนอกเพื่อสำรวจภาวะสมดุลงที่สัมพันธ์กันระหว่างร่างกายและจิตใจ สร้างบรรยากาศแห่งความผ่อนคลายและเป็นกันเองในกลุ่มสมาชิก เปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้จักกันจากการทำงานเป็นกลุ่ม ผ่อนพักตระหนักรู้เพื่อผ่อนคลายเตรียมความพร้อม การพูดและฟังอย่างมีสติเพื่อฝึกวิธีการและความสำคัญ ของการพูดและการฟังอย่างมีสติ การใช้ไตรสิกขาเพื่อฝึกสติและความรู้ตัวให้ตั้งอยู่ในความปกติอย่างมีปัญญา การเคลื่อนไหวตามธาตุ 4 เพื่อให้ได้เชื่อมโยงความรู้สึกของตนเองกับการเคลื่อนไหวภายนอก เรียนรู้หลักการเคลื่อนไหวร่างกายตามลักษณะธาตุทั้งสี่ สรุปรบทวนประสบการณ์การเรียนรู้ของตนเองผ่านการแสดงออกทางร่างกาย มรณสติภาวนา เพื่อให้มีประสบการณ์ในการฝึกเจริญมรณสติ และสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องได้ และฝึกภาวนาโพวะ เพื่อให้ได้เรียนรู้วิธีการและเทคนิคทำภาวนาโพวะ ทดลองปฏิบัติภาวนาโพวะจนมีความเข้าใจเพียงพอที่จะฝึกภาวนาโพวะให้แก่ตัวเอง มีประสบการณ์ภาวนาโพวะที่เป็นรูปธรรม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือเยียวยาผู้ป่วยให้เกิดความสงบ มีจิตเป็นกุศล

ขั้นที่ 3 คือ การเฝ้ามองตามความเป็นจริง นั่นคือ การสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น โดยกำหนดชุดการเรียนรู้หนึ่งเดียวกับจักรวาล ประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 8 กิจกรรม ดังนี้ บรรยายแนวคิดเกี่ยวกับวิธีคิดกระบวนระบบ (Systems Thinking)) เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีคิดกระบวนระบบ การนำวิธีคิดกระบวนระบบไปปรับใช้ในสถานการณ์จริง สำรวจความคิดและมุมมองของตนเองและคนในสังคม มองเห็นความเชื่อมโยงของเหตุการณ์ต่างๆ ได้เข้าใจว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องกับตนเอง เรียนรู้ระบบจากกองใบไม้ เพื่อให้ได้เข้าใจความแตกต่างระหว่าง “องค์รวม” และ “ผลรวม” ได้เข้าใจคุณสมบัติของความเป็น “ระบบ” ตระหนักความเป็นส่วนหนึ่งของระบบ ฝึกการเล่าเรื่องด้วยเส้น Causal Loops (ช่วงที่ 1) เพื่อฝึกคิดด้วยวิธีกระบวนระบบ ฝึกการมองความสัมพันธ์ของเหตุและผล ฝึกการใช้เส้นแสดงความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ ฝึกการเล่าเรื่องด้วยเส้น Causal Loops (ช่วงที่ 2) เพื่อฝึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวน ฝึกฝนวิธีการคิดกระบวนระบบ วิธีการใช้ภาษาและเส้นแสดงความเชื่อมโยงของเหตุและผล (Causal Loops) อีกครั้งอย่างถูกต้อง ครุ่นคิดวาทะ เพื่อให้เกิดการใคร่ครวญวาทะที่ส่งผ่านตัวอักษร ไหลลื่นสู่ใจ และก่อให้เกิดปัญญา เสียสละใจ เพื่อสร้างความเข้าใจหลักอภิปัจจยตา เชื่อมโยงสู่การปฏิบัติ พิธีกรรมชงชาญี่ปุ่น เพื่อฝึกปฏิบัติผ่านพิธีกรรมในการสัมผัสเรียนรู้และใคร่ครวญเห็นความ

เชื่อมโยงแห่งเหตุปัจจัย และพิธีกรรมคารวะแผ่นดิน เพื่อสำนึกบุญคุณต่อแผ่นดิน แนวทางการสร้างชุด การเรียนรู้ยึดหลักตามจิตตปัญญาศึกษาผ่านการปฏิบัติที่มุ่งให้เกิดความสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ ผีกสังเกตและมีสติอยู่กับปัจจุบันในรูปแบบต่างๆ ก่อเกิดการใคร่ครวญภายใน มีความละเอียด อ่อนโยน ประณีต สัมผัสการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงสรรพสิ่งที่เป็นเหตุปัจจัย เสริมพลังด้วยพิธีกรรมต่างๆ ที่ถูกส่งผ่านจาก อดีตสู่ปัจจุบัน

บรรณานุกรม

- จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร. (2553). จิตตปัญญาศึกษา: การเรียนรู้สู่จิตสำนึกใหม่. กรุงเทพมหานคร: แปลนพริ้นติ้ง.
- ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์. (2536). Man and nature, A cross-cultural perspective: มนุษย์กับธรรมชาติ เสียงใคร่ครวญจากภูมิปัญญาตะวันออก-ตะวันตก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชลลดา ทองทวี, จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, ธีระพล เต็มอุดม, พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์ และ สรยุทธ รัตนพจนารถ. (2551). จิตตปัญญาศึกษา: การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร.
- เดือน คำดี. ศาสนศาสตร์. (2541). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา. (2536). ปรัชญาตะวันออก. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสุข. (2552). ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง: คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา. กรุงเทพมหานคร: เอส พี เอ็นการพิมพ์.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์, อดิสร จันทรสุข, พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์ และอัญชลี สติระเศรษฐ์. (มปป.). โครงการวิจัย เพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้ การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา, กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม) สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้.
- ประมวล เพ็งจันทร์ และกลุ่มลูกศิษย์. (2551). ประมวลความรัก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- ประมวล เพ็งจันทร์. (2554). เรียนรู้และเปลี่ยนแปลง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- ประเวศ วะสี. (2548). การจัดการความรู้: กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์ สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข. กรุงเทพมหานคร: สถาบันส่งเสริมการจัดการเรียนรู้เพื่อสังคม.
- ประเวศ วะสี. (2549). ในการประชุมเสวนา: จิตตปัญญาศึกษา: การเรียนรู้จากภายใน. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประเวศ วะสี. (2549). การศึกษาสมบูรณ์แบบ: คือวงกลมที่คุ้มครองโลกถึงที่สุด. กรุงเทพมหานคร: อุษากการพิมพ์.
- ประเวศ วะสี. (2550). ความเป็นมนุษย์กับการเข้าถึงสิ่งสูงสุด: ความจริง ความงาม ความดี. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ส.เจริญการพิมพ์.
- ประเวศ วะสี. (2547). ธรรมชาติของสรรพสิ่งและการเข้าถึงความจริงทั้งหมด. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ร่วมด้วยช่วยกัน.
- ประเวศ วะสี. (2550). วิถีมนุษย์ในศตวรรษที่ 21. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: แปลนพริ้นติ้ง.

ปรีชา ช่างขวัญเย็น และสมภาร พรหมทา. (2556). มนุษย์กับศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร:

โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระเทพเวที(ป.อ. ปยุตฺโต). (2533). ศิลปศาสตร์แนวพุทธ. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง.

พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต). (2537). คนไทยกับป่า. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.

พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต). (2554). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 20.

กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.

พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต). (2543). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 9.

กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์.

พระราชวรมุนี(ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2541). รวมปาฐกถาธรรม : ชุดพระพุทธศาสนาในยุคโลกาภิวัตน์.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม.

พระมหาภูติชัย วชิรเมธี. (2553). คิดถูก ไปรุ่งใส ใจสูง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปราณ.

พระมหาภูติชัย วชิรเมธี. (2553). มหัศจรรย์แห่งรัก 2. กรุงเทพมหานคร: เทน้ำเทท่า.

พุทธทาสภิกขุ. แก่นพุทธศาสตร์. (2548). พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ตถาคต.

พุทธทาสภิกขุ. (2548). ตัวกู-ของกู ฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

พุทธทาสภิกขุ. (มปป). เรื่องสำคัญที่สุดสำหรับพุทธบริษัท: ปฏิจจสมุปปาท. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา

และสถาบันบันลือธรรม.

พุทธทาสภิกขุ. (2548). จิตว่าง. กรุงเทพมหานคร: เพชรประกาย.

มหาวิทยาลัยราชวิทยาลัย. (2525). พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เปตวัตถุ.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยราชวิทยาลัย. (2525). พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย

จตุกนิบาต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยราชวิทยาลัย. (2525). พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย

นิทานวรรค. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยราชวิทยาลัย. (2525). พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.

มาร์กาเรต เจ. วีตเลย์. (2549). Turning to One Another: หันหน้าเข้าหากัน. แปลโดย บุลยา.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา.

รวมธรรมะ. (2543). กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง. (พิมพ์เผยแพร่เนื่องในงานฉลอง

100 ปี สมเด็จพระศรีนครินทร์ราชบรมราชชนนี วันที่ 1 มกราคม – 31 ธันวาคม พุทธศักราช 2543).

วิจักขณ์ พานิช. (2551). เร็ยรู้ด้วยใจอย่างไคร่ครวญ: การศึกษาดังเส้นทางแสวงหาจิตวิญญาณ.

พิมพ์ครั้งที่ 2.กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.

วิศิษฐ์ วังวิญญ. (2548). สุนทรียสนทนา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา.

สมภาร พรมทา. (2542). พุทธปรัชญา: มนุษย์ สังคม และปัญหาจริยธรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุมน อมรวิวัฒน์. (2549). บทบาทของสถานศึกษาต่อการพัฒนาจิตใจ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงาน

เลขาธิการสภาการศึกษา.

สุนทร ธีรังษี. (2550). พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.