

จิตตปัญญาศึกษา: หนทางเล่าเรียนเก่าแก่ในโลกใหม่ Contemplative Education: the Ancient way of Learning in a new World

พีรเทพ รุ่งคุณากร*

บทคัดย่อ

จิตตปัญญาศึกษา เป็นแนวคิดทางการศึกษา ที่มีการศึกษาและนำมาประยุกต์ใช้ในงานวิชาการและการพัฒนามนุษย์แบบต่างๆ มากขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน โดยได้รับอิทธิพลมาจากโลกตะวันตก ทว่า จะมีผู้ใดทราบบ้างว่า แนวคิดนี้พัฒนามาจากหลักการปฏิบัติภาวนาดั้งเดิมของศาสนาพุทธ ซึ่งอาจแตกต่างจากการจัดการศึกษาวิถีพุทธแบบไทยเรา จึงเป็นสิ่งที่ผู้สนใจควรพิจารณาและศึกษาโดยละเอียดลึกซึ้ง โดยพื้นฐานแล้ว จิตตปัญญาศึกษาให้ความสำคัญกับการปฏิบัติ ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้ สติ ปัญญาให้หลุดพ้นจากการครอบงำทางความคิด และสนับสนุนให้คนเกิดความรักเมตตากรุณาต่อกัน จึงมีความจำเป็นที่จะต้องนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมในการกระตุ้นวุฒิภาวะทางความคิด และความมั่งคั่งทางจิตใจของผู้เรียน ซึ่งผลที่ได้สามารถทำให้เกิดขบวนการทางความคิดและปฏิบัติการเพื่อการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ในสังคมให้ดีขึ้นหรือมีคุณภาพตลอดจนศีลธรรมอันดีงามมากขึ้น ในบทความนี้ได้นำเสนอ ที่มา แนวคิด หลักการ วิธีปฏิบัติ ผลการเรียนรู้ และการประเมินแบบจิตตปัญญา เพื่อผู้สนใจได้ทำความเข้าใจและใช้เป็นพื้นฐานในการประยุกต์ใช้จิตตปัญญาศึกษาต่อไปในการทำงานและในแบบของตัวเอง

Abstract

Contemplative Education, influenced by the western world, is an educational concept that has been greater studied and applied in academic works and various human development settings in Thai society now, but this concept evolved from the authentic practices of Buddhist meditation and amazingly differ from the concept of Buddhist-based education and school in Thailand. It is interesting to consider and study more profound in its detail. Essentially, Contemplative Education is really to focus on the way of practice which promotes personal awareness, mindfulness, intuition and liberation from the domination of thought and encourages people to loving kindness towards each other. Therefore, it is necessary to appropriately apply the concept and practice of Contemplative Education to some situations for much more each learner's intellectual maturity and spiritual growth. The result can cause a movement of thought and action to social changes in good or greater quality and also well morality. This article presents the concepts, principles, practices, learning outcomes and assessment of Contemplative Education, in which people who are interested may understand and apply for their own application setting and style.

* อาจารย์ ดร. ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

บทนำ

โลกสมัยใหม่ในศตวรรษที่ 21 มีความหลากหลายเป็นพหุวัฒนธรรม ประกอบด้วยพลวัต การเปลี่ยนแปลงและความซับซ้อนทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม วัฒนธรรม วิทยาศาสตร์ และสิ่งแวดล้อม มนุษย์ต้องเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ของโลกยุคใหม่ ตลอดจนมีการประดิษฐ์คิดค้น เทคโนโลยีและนวัตกรรมมากขึ้นเรื่อยๆ การจัดการศึกษา ทั้งการศึกษาในระบบ ตั้งแต่ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยจำเป็นต้องมีแนวทางการจัดการเรียนรู้และการพัฒนาต่างๆ ที่เหมาะสม สามารถตอบสนองความต้องการและเป้าหมายทางการศึกษา และการพัฒนาในผู้เรียนรู้อัตนวิสัยวิถีกลุ่มต่างๆ โดยให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ที่เท่าทันและใช้การได้ดี กับสภาพการณ์จริง เพื่อความเจริญก้าวหน้าในวิถีชีวิตของผู้คนร่วมสมัยและอนุชนคนรุ่นใหม่ที่ต่อไปด้วย

ในปัจจุบัน มีแนวคิดทฤษฎีมากมายในโลก การศึกษา ที่พัฒนาขึ้นจากข้อค้นพบต่างๆ และรากฐาน ความรู้อันเก่าแก่ จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เป็นแนวคิดทางการศึกษาหนึ่ง ที่พัฒนา จากหลักธรรมและการฝึกสติในวิถีดั้งเดิมของ พุทธศาสนา โดยมุ่งประสบการณ์ตรง และส่งเสริม ใ้บุคคลสำรวจจิตใจของตนเอง พร้อมเปิดกว้างรับ ฟังผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง นำสู่การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นและ สังคมอย่างเกื้อกูล (เชอเกียม ตรุงปะ, 2544)

การพัฒนาและขับเคลื่อนจิตตปัญญา ศึกษาก่อกำเนิดขึ้นท่ามกลางกระแสหลักในสังคมยุค ใหม่ที่ให้ความสำคัญต่อการเรียนรู้ศาสตร์ต่างๆ นอก ตัว ละเลยมิติการเรียนรู้และพัฒนาด้านใน จิตตปัญญา ศึกษาตระหนักว่าวิชาการนอกตัวเพียงอย่างเดียวไม่ สามารถแก้ปัญหาและพัฒนาสังคมไปสู่สุขภาวะได้ อย่างแท้จริง การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพ ด้านใน ซึ่งเป็นเรื่องจิตใจและปัญญาอย่างรอบด้าน เท่านั้น ที่จะทำให้มนุษย์และสังคมสามารถก้าวพ้น

ขอบเขตของศาสตร์ต่างๆ ที่ตายตัว และเพิ่มศักยภาพ ของบุคคลและสังคมในเชิงคุณภาพและคุณธรรมนำ สันติสุขให้เกิดขึ้น ช่วยสร้างมนุษย์ให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ และสมดุล สามารถเชื่อมโยงสร้างสังคมที่สันติสุขและ เสมอภาค จิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นดังหนทางเล่าเรียน เก่าแก่ในโลกใหม่ ที่มุ่งให้มนุษย์หันกลับมาพัฒนา คุณภาพความเป็นอยู่ของตนผ่านกระบวนการเรียนรู้ ที่เกิดจากการใคร่ครวญภายในจิตใจก่อนที่จะแสดงออก ต่อโลกภายนอก ซึ่งเป็นวิถีที่รับมือกับสังคมที่มีความ ซับซ้อนและคาดเดาได้ยาก

ในประเทศไทย มีผู้นำจิตตปัญญามาสอน และทำวิจัยในมหาวิทยาลัยหลายแห่ง และศูนย์การ เรียนรู้ ตลอดจนหน่วยงานทางการศึกษาและไม่ใช้ ทางการศึกษาได้จัดกิจกรรมทางการศึกษาและโครงการ จิตตปัญญาแบบต่างๆ อย่างแพร่หลาย บทความ ความ วิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์ที่จะนำเสนอจิตตปัญญา ศึกษา เกี่ยวกับที่มา ความหมาย แนวคิดพื้นฐาน เป้าหมาย การจัดการเรียนรู้ การประเมิน และผลของ จิตตปัญญา สำหรับท่านผู้สนใจ ดังต่อไปนี้

ที่มาของจิตตปัญญา

“จิตตปัญญา” (Contemplation) หรือ “จิตตปัญญาศึกษา” (Contemplative Study/ Contemplative Education) เป็นแนวคิดและแนว ปฏิบัติหนึ่งทางการศึกษาตลอดชีวิต ที่มีชื่อเสียงมาก ขึ้นเรื่อยๆ ในปัจจุบัน โดยเกิดขึ้นจากการประยุกต์ หลักธรรมพื้นฐานและวิถีฝึกสติภาวนาที่มุ่งควบคุม จิตใจและพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา ความเมตตากรุณา และความสุข ในวิถีดั้งเดิมของพุทธศาสนา

อย่างไรก็ตาม จิตตปัญญาศึกษาไม่ใช่ การภาวนาแบบชั้นเรียนสมาธิล้วนๆ แต่เป็นการนำ ความเข้าใจที่ลึกซึ้งเรื่องการฝึกจิต เจริญสติ รวมทั้ง กรรมมัชฌิมาแบบสมถวิปัสสนามาปรับเป็นปฏิบัติการ หรือกิจกรรมทางการศึกษาและการเรียนรู้ในชีวิตประจำ

วันอย่างมีกุศโลบาย ให้สามารถใช้ประโยชน์จากการฝึกจิตนำมาซึ่งการพัฒนาสติ ศีล สมาธิ ปัญญา ความเมตตา กรุณา สุข และความสัมพันธ์ในชีวิตที่ไม่แยกส่วนจากสิ่งต่างๆ สังคม และโลก รวมทั้งยังมีการนำเสนอการฝึกจิตในแนวทางสร้างสรรค์ใหม่ๆ เช่นเดียวกับการฝึกสติเพื่อการตระหนักรู้และดำรงอยู่ในปัจจุบันทุกขณะทุกอย่างเต็มที่ รวมทั้งจัดเป็นการประชุมกลุ่ม การเสวนา หรือแม้แต่การสัมมนาแบบพิเศษ ที่เป็นโอกาสฝึกการเปิดใจฟังอย่างลึกซึ้ง และพูดคุยกันด้วยความเมตตา กรุณา อันเป็นการพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ที่สามารถบรรเทาความทุกข์แก่ตนเองและซึ่งกันและกัน

คำคำนี้ เซอเกียม ตรุงปะ รินโปเช (2544) ครูสอนพุทธธรรมและผู้นำจิตวิญญาณวิชรยานแห่งทิเบต นำเสนอในการสอนธรรมะแก่ชาวตะวันตกในประเทศสหรัฐอเมริกาในช่วงปี 1970 ซึ่งต่อมาใช้เป็นวิชาแกนเฉพาะ แนวทางหลักในการจัดการศึกษา และการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยนาโรปะ (Naropa University) โบลเดอร์ รัฐโคโลราโด ที่ท่านจัดตั้งขึ้น (Hsu, 2005) แล้วกลายเป็นแนวคิด แนวปฏิบัติทางเลือกใหม่ของมหาวิทยาลัยหลายแห่งในสหรัฐอเมริกา ก่อนแพร่หลายไปทั่วโลกในช่วงปลายคริสต์ศตวรรษที่ 20 เช่น State University of West Georgia, The University of Michigan, The Wellesley College , The American Association of Colleges and Universities และ เครือข่าย The Five Colleges of Western Massachusetts หรือ มหาวิทยาลัย 5 แห่ง คือ Amherst College, Hampshire College, Mount Holyoke, Smith College, และ University of Massachusetts, Amherst หรือเครือข่ายในมลรัฐโคโลราโด คือ Rocky Mountain Contemplative Higher Education Network (RMCHEN) (Zajonc, et al, 2002)

ในประเทศไทย กลุ่มจิตวิวัฒน์ ซึ่งเป็นกลุ่มผู้ที่สนใจเรื่องการขับเคลื่อนสังคมสู่จิตสำนึกใหม่อย่างจริงจัง มีส่วนสำคัญในการสนับสนุนให้ผู้ที่สนใจที่จะใช้กระบวนการเชิงจิตตปัญญาเข้าไปในการเรียนการสอน ทั้งในและนอกระบบการศึกษา กลุ่มจิตวิวัฒน์มาประชุมร่วมกันเพื่อผลักดันเรื่องนี้ให้เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยรวมตัวกันเป็นเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education Network) ในปี พ.ศ. 2549 มีแกนนำ เช่น ศาสตราจารย์นายแพทย์ ประเวศ วะสี และศาสตราจารย์ผุม นอมวิวัฒน์ เป็นต้น (ประเวศ วะสี, 2550ก) และต่อมาได้เกิดเครือข่ายและแนวร่วมใช้จิตตปัญญาศึกษาเป็นแกนในการพัฒนาบุคคลากรและจัดการศึกษาทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย เช่น ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งจัดตั้งเมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม พ.ศ. 2549 โดยมีพันธกิจในการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และร่วมขับเคลื่อนกับภาคประชาสังคม ที่มุ่งเน้นการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ รวมถึงการพัฒนากระบวนการและวิธีการเรียนรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษา ทั้งในการจัดการเรียนการสอนในระดับบัณฑิตศึกษา การวิจัย และฝึกอบรม โดยร่วมมือกับสถาบันและองค์กรต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนาสื่อและสร้างเครือข่ายความร่วมมือด้านจิตตปัญญาศึกษากับองค์กรและหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551) นอกจากนี้ ยังมีองค์กรในมหาวิทยาลัยอื่นและเครือข่ายที่ทำงานด้านจิตตปัญญาในกลุ่มต่างๆ ที่เริ่มขับเคลื่อนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาด้วยเช่นเดียวกัน เช่น โรงเรียนรุ่งอรุณ สถาบันอาศรมศิลป์ เครือข่ายโรงเรียนวิถีพุทธ โรงเรียนสัตยาไส เสถียรธรรมสถาน เสริมสิกขาลัย และสถาบันขวัญเมือง ตลอดจนกระทรวงสาธารณสุข และเครือข่ายกระบวนการจิตตปัญญาที่นำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนากลุ่มเป้าหมายพิเศษต่างๆ ในงานสังคมสงเคราะห์และการช่วยเหลือทางจิตใจ เป็นต้น

ความหมายของจิตตปัญญา

คำว่า “จิตตปัญญา” (Contemplation) มาจากภาษาละตินว่า “Contemplation” ซึ่งมีความหมายสอดคล้องกับคำว่า “Theoria” ในภาษากรีก ทั้งสองคำต่างมีความหมายถึง การอุทิศตนอย่างสมบูรณ์ต่อการปฏิบัติเพื่อธรรมชาติของความเป็นจริง

คำว่า “จิตตปัญญาศึกษา” (Contemplative Education) หมายถึง การศึกษาที่มุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง และการรับฟังด้วยใจเปิดกว้าง ซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักรู้จักตนเอง การหยั่งรู้ และความเปิดกว้างยอมรับความหลากหลายและอุดมของโลก ทั้งนี้จากการตระหนักเข้าใจตนเองจะส่งผลให้เกิดความชื่นชมในคุณค่าของประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยเช่นกัน เป็นประสบการณ์ส่วนตัวที่สัมผัสเองโดยตรงมากขึ้น เพื่อให้การพัฒนาด้านในและการพัฒนาความรู้ภายนอกเติบโตไปด้วยกัน ทั้งนี้ การศึกษาที่มีสมมูลดังกล่าวจะบ่มเพาะความสามารถของผู้เรียนไปเกินระดับของถ้อยคำและมโนทัศน์ ผู้การรวมถึงเรื่องของหัวใจ บุคลิกลักษณะนิสัย ความสร้างสรรค์ การตระหนักเข้าใจตน การมีสมาธิ ความเปิดกว้าง และความยืดหยุ่นทางความคิดอีกด้วย (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2550: 2551)

ประเวศ วะสี (2550 ก, 2550 ข) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตนเอง หรือการรู้จักจิตของตัวเองแล้วเกิดปัญญา หรือเข้าถึงความจริงสูงสุด ความดี ความงาม ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข และความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์ และธรรมชาติทั้งหมด อันเป็นไปเพื่อชีวิตและการอยู่ร่วมกันที่ดี

ศาสตราจารย์สุมน อมรวิวัฒน์ (ในศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2550) เสนอว่า จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้

ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนา ด้านในอย่างแท้จริงเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุลย์

วิจักขณ์ พานิช (2548, 2550: 34-35) ได้กล่าวถึงจิตตปัญญาศึกษา จากการที่เขาได้เรียนรู้ในลักษณะนี้ที่มหาวิทยาลัยนาโรปะว่า เป็นการศึกษานบนพื้นฐานของการศิวราบ คือ การรับฟังเสียงด้านใน ให้ความเคารพและเชื่อมั่นในสิ่งที่ตัวเองเป็น ให้ความศรัทธาต่อทุกประสบการณ์ที่ตนเองเคยผ่านมา ไม่ว่าจะดีหรือร้ายในสายตาผู้อื่น และพร้อมจะหลอมรวมเอาทุกอย่างที่มีในตนเองออกมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นอย่างไม่เขินอาย

ณัฐพัช วัจวิญญู (2550: 1-3) มหาบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยนาโรปะอีกคนหนึ่งอธิบายความหมายของจิตตปัญญาศึกษาไว้ว่า เป็นหนทางฝึกฝนเพื่อการตื่นรู้และการดำรงอยู่อย่างเต็มเปี่ยม รับรู้ทั้งโลกภายนอกและโลกภายในตัวเราในแต่ละปัจจุบันขณะ โดยเอาทั้งหมดของตัวเราเข้าเรียนรู้

เชอเกียม ตรุงปะ รินโปเช ครูทางจิตตปัญญา และนักการศึกษาทางจิตตปัญญายุคใหม่ ล้วนให้ความหมายของจิตตปัญญาคล้ายๆ กันว่า เป็นการจัดการศึกษาที่ให้ประสบการณ์ตรงแก่ผู้เรียน ในการสำรวจภาวะชีวิตและจิตใจของตนเอง พร้อมเปิดกว้างรับฟังผู้อื่น นำสู่การตระหนักรู้ในตนเองร่วมกับผู้อื่น เพื่อความเข้าใจชีวิต สัมพันธภาพ และคุณค่าความเป็นมนุษย์ (วิจักขณ์ พานิช, 2548; ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551)

แนวคิดพื้นฐานของจิตตปัญญา

จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาแบบประสบการณ์นิยมและปฏิบัตินิยม ที่เชื่อในศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ คือ ปัญญา และความเมตตากรุณา

ของบุคคลต่อตนเองและสรรพสิ่ง ตามคติของพุทธศาสนา ที่สอดคล้องกับหลักศาสนธรรมต่างๆ และจริยธรรมสากล โดยมีจุดเน้นที่การใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งผ่านการศึกษาตนเองหรืออรรถศึกษา ร่วมกับการสื่อสารสัมพันธ์กับผู้อื่น ในการพบปะพูดคุยที่มีเป้าหมายในการทำความเข้าใจตนเอง สังคมวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อม ระบบนิเวศน์ และกฎธรรมชาติ จนจิตใจเกิดปัญญาและความเมตตากรุณานำทางการพัฒนาตนเองและสังคม

แนวปฏิบัติแบบจิตตปัญญาจึงมุ่งประสบการณ์ตรงในตัวบุคคลกับระหว่างบุคคล ร่วมทำการสำรวจสภาพการณ์สำคัญต่างๆ ในชีวิตให้บุคคลเกิดการศึกษา ใคร่ครวญ ทำความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในโลกทางจิตใจของตน ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด สภาวะทางจิตใจต่างๆ รวมทั้งโลกทัศน์ ซึ่งเป็นกรอบการมองโลก ตลอดจนรากฐานทางจิตใจของบุคคลในขั้นลึกและเป็นที่ตั้งของลักษณะจิตทั้งหมด จนเกิดความเข้าใจที่ลึกล้ำ ในตนเอง หรือ "เห็น" ตนเอง จากด้านใน มีปัญญาและความเมตตากรุณาต่อตนเอง และผู้อื่นในสภาพการณ์ชีวิต (Hart, 2004)

เป้าหมายของจิตตปัญญา

จิตตปัญญาศึกษามีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลรู้จักจิตใจของตนเอง เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ มีความเมตตากรุณาต่อตนเอง ผู้อื่น สังคม และธรรมชาติ นำไปสู่การตระหนักรู้ในความเป็นมนุษย์และการเคารพในความแตกต่างหลากหลายทางสังคมวัฒนธรรมร่วมกัน พร้อมเปิดกว้างรับฟังผู้อื่นอย่างลึกซึ้งและยินดีช่วยเหลือเกื้อกูลตามกำลังความสามารถ อันเป็นการพัฒนาชีวิตจากด้านใน (Hart, 2004)

การพัฒนาเช่นนี้ทำให้มนุษย์สัมผัสได้ถึงคุณค่าของชีวิตแท้ ที่มีความจริง ความดี และความงาม ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับตนเอง ชีวิต และโลก เกิดความเป็นอิสระ ความสุข และความรักอัน

ไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์สรรพชีวิต และธรรมชาติ นำไปสู่การละทิ้งความเห็นแก่ตัว มีความตั้งใจและกระทำตนให้เป็นประโยชน์เพื่อผู้อื่น

การจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญา

จากที่มา ความหมาย แนวคิดพื้นฐาน และเป้าหมาย จิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้ ที่เน้นเจริญสติและฝึกฝนจิตใจให้มีการฟังอย่างลึกซึ้ง และเกิดปัญญาผู้คิดพิจารณาใคร่ครวญ ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงในการเรียนรู้ของผู้เรียน ร่วมกับการได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ไตร่ตรองอย่างรอบด้านร่วมกับผู้อื่น มุ่งสู่วิธีคิดและวิถีปฏิบัติที่ดีและใช้การได้เหมาะสมมากขึ้น ดังที่ Hodes (2014) กล่าวว่าวิถีการสำคัญในการจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาต้องให้การสังเกตอย่างใกล้ชิด ลึกซึ้ง และรอบด้านในปรากฏการณ์ชีวิตของตนและสิ่งที่เกี่ยวข้อง เช่น ต่อกระบวนการธรรมชาติของชีวิต กระบวนการทางวัฒนธรรมของสังคม ภาวะต่างๆ ทางจิตใจ เป็นต้น ทั้งที่เป็นบุคคลและอบุคคล ทั้งที่ชอบและไม่ชอบ ซึ่งช่วยให้เกิดความใส่ใจอย่างเข้ม เป็นสติ สมาธิ ปัญญา ความเข้าใจ นอกจากนี้ยังต้องอาศัยการสื่อสารทั้งการฟังและการพูดที่ข้ามพ้นความต่าง สนับสนุนช่วยเหลือการแก้ปัญหา และการไตร่ตรองถึงผลกระทบต่อสิ่งต่างๆ จากการทำของเรา

โครงสร้างหลักในการจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญา

การจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาจะต้องเน้นที่ประสบการณ์ เพราะความรู้ที่แท้จริงนั้นมาจากประสบการณ์ทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัว และอยู่ภายใต้โครงสร้างหลัก 3 ประการ กล่าวคือ การฟังอย่างลึกซึ้ง การน้อมใจพิจารณาใคร่ครวญ และการตระหนักรู้เห็นสรรพสิ่งตามที่เป็นจริง ดังนี้

1. การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)

การฟังอย่างลึกซึ้ง หมายถึง ฟังด้วยหัวใจ ด้วยความตั้งใจ อย่างสัมผัสได้ถึงรายละเอียดของสิ่งที่เราฟัง

อย่างลึกซึ้ง ด้วยจิตที่ตั้งมั่น ในที่นี้ยังหมายถึง การรับรู้ในทางอื่นๆ ด้วย เช่น การมอง การอ่าน การสัมผัส ฯลฯ (วิจักขณ์ พานิช, 2548)

2. การน้อมใจพิจารณาใคร่ครวญ (Contemplation)

การน้อมใจพิจารณาใคร่ครวญเป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการฟังอย่างลึกซึ้งกอบปรักกับประสบการณ์ที่เมื่อเข้ามาสู่ใจแล้ว มีการน้อมนำมาคิดใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง ซึ่งต้องอาศัยความสงบเย็นของจิตใจเป็นพื้นฐาน จากนั้นลองนำไปปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลจริง ก็จะเป็นการพอกพูนความรู้เพิ่มขึ้นในอีกระดับหนึ่ง การน้อมใจพิจารณาใคร่ครวญ ในภาษาละติน คือ Contemplari ซึ่งหมายถึง การสังเกต การพิจารณาไตร่ตรอง หรือการจ้องมองอย่างตั้งใจ (to Observe, Consider or Gaze Attentively) (วิจักขณ์ พานิช, 2548)

3. การตระหนักรู้เห็นสรรพสิ่งตามที่เป็นจริง (Meditation)

การตระหนักรู้เห็นสรรพสิ่งตามที่เป็นจริง คือ การเฝ้าดูธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นั่นคือ การเปลี่ยนแปลงและสภาวะของการเป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่เลื่อนไหลต่อเนื่อง จะทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอก เห็นความเป็นจริงที่พ้นไปจากอำนาจแห่งตัวตนของตน ที่หาได้มีอยู่จริงตามธรรมชาติ เป็นเพียงการเห็นผิดไปของจิตเพียงเท่านั้น (วิจักขณ์ พานิช, 2548)

ณัฐพล วัณณัญญ (2550: 1-3) อธิบายว่า สิ่งนี้เป็นความรู้หรือความเข้าใจที่ลุ่มลึก จะบังเกิดขึ้นได้เมื่อเรายอมให้ความคิดหรือความรู้สึกสุดเดิมนั้นสลายลง เช่น เราอาจเคยคิดว่าเราเป็นคนดี แต่เมื่อเราสืบค้นเข้าไปในตัวเองแล้วค้นพบ “ความเกรง” หรือ “ความร้ายกาจ” บางอย่างของตัวเอง และเมื่อรับรู้และยอมรับได้ “ความไม่ดี” นั้นก็ได้เริ่มคลายกำลังลงและอาจหมดความหมายไปเลยก็ได้ แต่การที่เราจะสามารถยอมรับว่า เรายังไม่ได้ดีอย่างที่เราคิด บางครั้งก็เจ็บปวด

ได้เช่นกัน ภาพลักษณ์ของเราถูกบีบคั้นให้ล่มสลายลงราวกับปราสาททราย ที่ถูกคลื่นทะเลโถมซัดให้พังลงมา ความกล้าเผชิญความจริงแห่งตัวตนจะช่วยทำให้เราเห็น และอาจค้นพบอิสระจากกรอบทรงซึ่งเดิมได้ทีละเปลาะเหมือนการปอกหัวหอม เป็นการเดินทางเข้าสู่ด้านในเพื่อขัดเกลาตัวเอง ให้สิ่งที่ห่อหุ้มอยู่ภายนอกนั้นหลุดออกไป จนเหลือเพียงความเปลือยเปล่าที่จริงแท้ เรียบง่าย และอิสระ

โครงสร้างหลักนี้จะนำมาซึ่งความเจริญทางจิตใจและปัญญา ตระหนักรู้ เข้าใจตนเอง ผู้อื่น สังคม สภาพการณ์และ/หรือปัญหาต่างๆ อย่างแท้จริง รู้ถึงคุณค่าชีวิตและเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม และอ่อนน้อมต่อธรรมชาติ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและเพิ่มศักยภาพของการพัฒนาดน เกิดความเป็นอิสระ สุข และความรักอันไพศาล มีทัศนคติและจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมและโลก ใช้นำทางในการจัดการแก้ไข ป้องกันปัญหา และมีแนวทางปฏิบัติตนที่เหมาะสม (ประเวศ วะสี, 2550; ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2550: 2551) สอดคล้องกับ “การเรียนรู้จากทรัพย์สินต้น” กล่าวคือ วัชรวิธีเรียนรู้ปฏิบัติ รู้จักชีวิต และรู้อยู่ร่วมกับผู้อื่น (UNESCO, 1996)

เงื่อนไขในการจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญา

การเรียนรู้แบบจิตตปัญญาจะเกิดขึ้นได้ดีภายใต้เงื่อนไขการจัดการเรียนรู้ สรุปได้ 3 ประการ ได้แก่ การเอื้ออำนวยของครูหรือนักการศึกษา แนวปฏิบัติและกิจกรรมการเรียนรู้ และบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุน ดังนี้

1. การเอื้ออำนวยของครูหรือนักการศึกษา

ครูหรือนักการศึกษาแบบจิตตปัญญาต้องละทิ้งบทบาทในการให้ความรู้ มาเป็นผู้สนับสนุนหรือผู้เอื้ออำนวยการเรียนรู้ ในฐานะผู้นำกิจกรรมการเรียนรู้ ที่ปรึกษา โค้ช หรือพี่เลี้ยง ช่วยจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ โดยผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการ

ศึกษา บนพื้นฐานการสำรวจประสบการณ์ชีวิตและ ทำความเข้าใจตนเอง สภาพการณ์ ผู้คน สังคม และ โลกอย่างลึกซึ้งรอบด้าน อย่างผู้ใฝ่รู้และรู้จักคิด พิจารณา ช่วยให้ผู้เรียน รู้และชี้แนะตนเองในวิถีเรียน และวิถีปฏิบัติ สามารถฝึกฝนตนเองอย่างยืดหยุ่นจนเกิด ทักษะต่างๆ ที่จำเป็น ในการทำงานและการดำรงอยู่ ในโลกร่วมกับผู้อื่นและสรรพสิ่ง เกิดการค้นพบคุณค่า ที่แท้จริงของชีวิต มีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อ สังคม (วิจารณ์ พานิช, 2556)

นอกจากนี้ การปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดี ของครูยังมีค่ามาก จากแนวคิดพื้นฐานของจิตตปัญญา ที่เป็นการศึกษาแบบประสบการณ์นิยมและปฏิบัติ นิยม การเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นการ ถ่ายทอดคุณลักษณะที่การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง ของครู 7 ประการ ได้แก่ เป็นที่รัก น่าเคารพ มีความรู้ จริงและหมั่นฝึกฝนปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ รู้จักพูดให้ได้ ผล อดทนได้ต่อถ้อยคำที่ซักถามและวิพากษ์วิจารณ์ ชี้แจงเรื่องลึกซึ้งให้เข้าใจได้ง่าย และไม่ชักจูงไปใน ทางที่เสื่อมเสีย คุณลักษณะที่ดั่งามเหล่านี้จะช่วยใน การประเมินและเตรียมการสอนอย่างดีสำหรับ ผู้เรียนแต่ละคนที่แตกต่างกัน ซึ่งนอกจากครูเองจะนำ แนวคิด หลัก และวิธีการแบบจิตตปัญญามาใช้แล้ว ครูพึงแสวงหา สร้างสรรค์ และปรับประยุกต์วิธีการ ต่างๆ อันเป็นกุศโลบายเหมาะสม

ในฐานะที่ตัวครูเองเป็นแบบอย่างของ ผู้ปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษาในชีวิต ครูจึงเพียรฝึก ความตั้งมั่นแห่งสติอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างเต็มเปี่ยม เปิดใจกว้าง ตื่นตัว ไวต่อการรับรู้ รับฟังความในใจ ของตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง ให้อิสระ ไม่ตัดสิน มุ่ง ให้การฟังของตนเกิดประสิทธิภาพสูงสุด ใน การบรรเทาความทุกข์ เพิ่มพูนความเข้าใจ และเป็น พื้นฐานของการแก้ไขปัญหามาผ่านสัมพันธภาพที่เป็น มิตร รู้คิด วิเคราะห์จำแนกแยกแยะความถูกต้อง เหมาะสม พิจารณาใคร่ครวญรอบด้าน เป็นผู้ตระหนักรู้เท่าทันและกระจ่างแจ้งในความรู้ลึกซึ้งนึกคิดและ

การกระทำของตนเองอย่างแหลมคม รู้ใช้วาจาอ่อนโยน และมีพลังเยียวยาและแปรเปลี่ยนความทุกข์ ความไม่รู้ของผู้เรียน อีกทั้งชื่นชมต่อการมีชีวิต ทำมกกลางความเป็นไปที่เปลี่ยนแปลงไม่คงที่ มีขึ้นและลงของโลกนี้จากศูนย์กลางความเข้าใจผ่าน ตนเอง สัมพันธภาพ และปรากฏการณ์ในชีวิต เพื่อ กลายเป็นคุณค่าและความสามารถในการอยู่เคียงข้างเพื่อช่วยเหลือและจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมให้ ผู้เรียน เป็นที่ปรึกษา เป็นโค้ช เป็นพี่เลี้ยง เป็น ผู้เอื้ออำนวยช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นๆ ใน ช่วงโมงของการมีชีวิตและเรียนรู้ตลอดชีวิต

สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้จากการพัฒนาตน ของครู ตลอดจนการฝึกฝนตามแนวทางจิตตปัญญา ศึกษา จนค้นพบคุณค่าที่แท้จริงของความเป็นครู ผู้มีชีวิตชีวาและมีความสุข เป็นปัจเจกเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาครูสู่การเปลี่ยนแปลงผู้เรียน จิตตปัญญา ศึกษาที่ครูฝึกฝนจะชี้แนะครูให้ค้นพบหนทางที่เหมาะสม สร้างสรรค์ และมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมจิตตปัญญา ศึกษาแก่ผู้เรียน กล่าวได้ว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็น วิถีปฏิบัติของครูต่อการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลง และ การพัฒนาของตัวของครูเอง ที่จะส่งผลและขยายสู่ ผู้เรียน ในบรรยากาศความดี ความงาม ความจริง ที่ครูปรากฏตัวอยู่ ณ ที่แห่งนั้น

2. แนวปฏิบัติและกิจกรรมการเรียนรู้

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัย มหิดล (2550, 2551) เสนอว่า การฝึกปฏิบัติ จิตตปัญญานั้นต้องเป็นแนวปฏิบัติต่างๆ ที่ใช้ได้กับ ชีวิตประจำวันในพื้นที่ด้านในของตนเอง ซึ่งส่งผลต่อ ภาวะจิตใจและอารมณ์ เช่นการจัดการกับความกลัว ความโกรธพร้อมๆ กับรู้จักกับด้านบวกเช่นความรัก จากนั้นค่อยๆ เข้าสู่แก่นที่ลึกซึ้ง คือ ปัญญาการเข้าใจ ชีวิตทั้งหมด และประเวศ ะสี (2550ข) เสนอแนวปฏิบัติ แบบจิตตปัญญา ดังนี้

2.1. ส่งเสริมการเข้าถึงโลกทัศน์และ ชีวิต หากเราเข้าถึงความจริงจะพบความงามในนั้น เสมอ เมื่อเราเข้าถึงธรรมชาติก็จะถึงความดีอันอิสระ

2.2. ทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง พัฒนาจิตใจ เช่น ทำสมาธิ ทำกิจกรรมอาสาสมัคร หรือกิจกรรมที่เกี่ยวกับชุมชน ดนตรี ศิลปะ เป็นต้น

2.3. มุ่งปลีกวิเวกไปอยู่ในธรรมชาติ สัมผัสธรรมชาติ เมื่อจิตสงบจะเชื่อมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ

ทั้งนี้ กิจกรรมการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาฯ ได้หลายลักษณะ ในกลุ่มบุคคล สถานการณ์ และสถานที่ต่างๆ โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ เช่น จิตตภาวนา การสวดมนตร์ การทำแบบฝึกหัดทางจิตวิทยา ศิลปะบำบัด การใช้สื่อจิตตศิลป์และการประดิษฐ์ การวาดภาพ การจัดดอกไม้ การเขียนพู่กันจีน การทำมันดาลา การเขียนไคร่ครวญตนเองในต่างๆ การเล่นเกม การออกกำลังกายแบบตะวันออก เช่น โยคะ ไทเก๊ก ไอคิโด การประชุมสังฆะ การเจริญระฆังแห่งสติ การสนทนาธรรม การสนทนาแบบโบห์ม (Bohm's Dialogue) หรือสุนทรียเสวนา การทำงานกลุ่ม การทำงานเป็นทีม ชุมชนศึกษาและการทำงานเป็นชุมชนแห่งการปฏิบัติ การทำงานอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือชุมชนสังคม การทัศนศึกษาและการดูงานนอกสถานที่ ธรรมชาติศึกษา การชมป่าและสัมผัสความงามตามธรรมชาติ นิเวศน์บำบัด เป็นต้น

จึงเห็นได้ว่า ในการจัดการศึกษาหรือกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษานั้น สามารถเลือกใช้กิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างหลากหลาย เพื่อสนับสนุนให้ผู้เรียนรู้จักสังเกต มีความประณีตใส่ใจในชีวิตที่ดำรงอยู่เป็นขณะในปัจจุบัน และรู้คิดพิจารณาไคร่ครวญในประสบการณ์การเรียนรู้ของตน และการอยู่ร่วมและเรียนรู้กับผู้อื่น

3. บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุน

การเรียนรู้แบบจิตตปัญญาฯ จะเกิดขึ้นได้ด้วยบรรยากาศและสิ่งแวดล้อม ที่เอื้อต่อการเห็นคุณค่าของการเรียนรู้ด้านใน ทำให้เรียนรู้ที่จะรัก เรียนรู้

ที่จะให้ เรียนรู้ที่จะยอมรับความหลากหลายทางความคิด นำไปสู่ความตั้งใจที่จะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น

ในกระบวนการเรียนรู้ของจิตตปัญญาฯ นั้น ความเงียบและลึกแห่งจิตสงบ (ประเวศ วะสี, 2550 ก, 2550 ข) ผู้เรียนและผู้สอนล้วนเป็นผู้ร่วมเรียนรู้ในลักษณะกัลยาณมิตรผู้เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ภายใต้การสรรสร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่สงบและอบอุ่น ปลอดภัย ใ่วางใจได้ ด้วยความร่วมมือและการมีส่วนร่วมอย่างยิ่ง กลายเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อช่วยเกื้อหนุนบ่มเพาะสติ ปัญญา และความเมตตากรุณา สามารถนำความรู้ทางจิตตปัญญาฯ ก่อเกิดการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงตนเอง หรือการยกระดับจิตใจหรือจิตสำนึกที่สูงขึ้น ทำให้ผู้เรียนรู้ว่า ตนเป็นใคร มีเป้าหมายและความมุ่งหวังใดในชีวิต ส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตและเป็นประโยชน์ต่อครอบครัว การทำงาน และชุมชน (Lewis, 2006) บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมเช่นนี้ เป็น “สัปปายะ” คือสภาพที่เอื้อต่อการเรียนรู้และความเจริญในจิตใจและความสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่งเกิดขึ้นจากผู้ที่เอาใจใส่จิตใจ และรู้จักรดน้ำใจให้คนรอบข้าง

การประเมินสำหรับจิตตปัญญาศึกษา

การประเมินสำหรับจิตตปัญญาศึกษานั้น เป็นการน้อมเอาคุณค่าของจิตตปัญญาฯ เข้ามาใช้ โดยมีหลักการประเมิน (สมหวัง พิธิยานุวัฒน์, 2549: 63-64) ดังนี้

1. เป็นการพัฒนามากกว่าเพื่อการตรวจสอบ

การประเมินควรมีลักษณะเป็นขั้นตอน ย้อนกลับ และสะท้อนกระบวนการปรับไปสู่ความสมดุลที่ดียิ่งขึ้น

2. มีความเข้าใจผลกระทบของการประเมินต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน

การเรียนการสอนเป็นแบบนวัตกรรมใหม่ แต่หากมีการวัดประเมินแบบเดิม ผู้เรียนก็จะ

กลับไปใช้แนวทางการเรียนรู้รูปแบบเดิมๆ ระบบประเมินที่ดีควรเป็นแบบเปิดและเน้นความร่วมมือ ซึ่งจะส่งเสริมการเรียนรู้ที่ลึกซึ้ง และสร้างความเชื่อมั่นในการทดลองเรียนรู้แบบใหม่ๆ ในขณะที่วิธีการวัดประเมินที่เข้มงวดและเป็นภาระมากกลับจะทำให้ผู้เรียนเกิดความกังวลและถอยกลับไปเรียนแบบผิวเผิน และหากกลยุทธ์เพื่อทำข้อสอบเป็นหลัก ในกรณีที่ผู้เรียนได้คะแนนไม่ดี อาจจะไม่ใช่เพราะผู้เรียนไม่เก่งหรือไม่เข้าใจ แต่อาจเกิดจากวิธีการสอนและการวัดประเมินไม่เหมาะสมก็เป็นได้

3. ประเมินเหตุควบคู่ไปกับประเมินผล

ตามหลักธรรมชาตินั้นเหตุย่อมนำไปสู่ผล หากต้องการให้เกิดผลก็ต้องหมั่นสร้างเหตุ นำอีกทั้งเมื่อพิจารณาถึงว่าผลลัพธ์หรือการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้เรียนจากกิจกรรมการเรียนรู้นั้นมีกลไกการเกิดซับซ้อนและมีลักษณะพิเศษ การประเมินเหตุจึงเป็นเหตุเป็นผลสำหรับการประเมินการเรียนรู้ทางจิตตปัญญาศึกษา โดยไม่ละทิ้งการประเมินผลลัพธ์ แต่ควรที่จะอาศัยมุมมองหรือจุดเด่นของจิตตปัญญาศึกษาในการยกระดับ เพิ่มมิติ หรือให้ความหมายใหม่กับการประเมิน

4. ใช้กระบวนการทัศน์แบบบูรณาการ

การประเมินต้องไปพ้นจากกรอบจำกัดของวิธีคิดแบบเดิม คือการให้คุณค่าและความหมายต่อสิ่งที่วัดค่าได้ด้วยเครื่องมือมาตรฐานและมีความเป็นภววิสัยเท่านั้น สำหรับกระบวนการทัศน์บูรณาการในที่นี้ หมายถึง การใช้หลายมุมมองและหลายกระบวนการทัศน์ร่วมกัน

5. ประเมินที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์

ผู้ประเมินควรเปิดใจน้อมเอาคุณค่าของจิตตปัญญาศึกษาเข้ามาเรียนรู้ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ทั้งอ่อนโยนต่อชีวิตและอ่อนน้อมต่อธรรมชาติ เมื่อผู้ประเมินเข้าถึงจิตตปัญญาศึกษาจะเข้าถึงความ

เป็นมนุษย์ของตนเช่นเดียวกัน เข้าถึงและเข้าใจในความเป็นธรรมชาติ และสามารถสัมผัสถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันของสรรพสิ่ง

การประเมินสำหรับจิตตปัญญาศึกษาควรเป็นกระบวนการที่มีผู้ประเมิน ผู้สอน และผู้เรียน ร่วมเรียนรู้จากกันและกัน ให้เกียรติและเคารพกัน ในความเสมอภาคของฐานะความเป็นมนุษย์ ที่ผู้ประเมินมิได้ถือว่าตนเองสูงกว่า มีอำนาจมากกว่า

ผลของจิตตปัญญา

ผลของจิตตปัญญาศึกษาโดยเบื้องต้น คือ การค้นพบตนเองในระดับที่ลึกซึ้ง พร้อมกับพัฒนาทักษะความสามารถในการสังเกต วิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมิน และเพิ่มการใช้วิจารณญาณ การหยั่งรู้ (Insight) และการอยู่ร่วมกับกลมกลืนกับผู้อื่น การเรียนรู้แบบจิตตปัญญาจึงช่วยสร้างความเปลี่ยนแปลงที่สร้างสรรค์ และเป็นการพัฒนาตนเอง ชุมชน และสังคม ดังงานวิจัยของพลศรี ไชยประสิทธิ์ (2556) สามารถสรุปได้ว่า จิตตปัญญาศึกษามีผลการเปลี่ยนแปลง 6 ลักษณะ ดังนี้

ลักษณะที่ 1 การรู้จักตนเอง กล่าวคือ รู้จักเข้าใจตนเองและยอมรับตนเอง มีสติใคร่ครวญ และทบทวนตนเอง รวมทั้งพร้อมแก้ไขข้อบกพร่อง พยายามปรับปรุงและพัฒนาตนเองเสมอ

ลักษณะที่ 2 การเข้าใจผู้อื่น กล่าวคือ เข้าใจและยอมรับผู้อื่นตามที่เขาเป็น โดยใส่ใจรับฟังผู้อื่นได้มากขึ้น

ลักษณะที่ 3 การอยู่ร่วมกับผู้อื่น กล่าวคือ มีความเอื้ออาทรช่วยเหลือและพยายามลดความขัดแย้งในครอบครัว ที่ทำงาน และในชุมชน

ลักษณะที่ 4 การสื่อสารกับผู้อื่น กล่าวคือ สามารถแสดงความคิดเห็นต่อผู้อื่นได้อย่างตรงไปตรงมา ตรงประเด็น และยอมรับความคิดเห็นต่างของบุคคลอื่นได้

ลักษณะที่ 5 การรู้จักและเข้าใจความจริงของชีวิต กล่าวคือ เห็นชีวิตมีเวลาที่จำกัด จึงกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตเพื่อทำประโยชน์ให้กับตนเอง และผู้อื่นไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น

ลักษณะที่ 6 การนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน กล่าวคือ รับรู้และเท่าทันอารมณ์ตนเอง โดยเห็นว่าตัวเองยังมีจุดอ่อน ที่ต้องปรับปรุงและทำใจยอมรับกับสิ่งต่างๆ ที่ไม่พึงพอใจด้วยความต้องการก้าวข้ามให้พ้นความทุกข์ และปรับพฤติกรรมของตนเอง พยายามปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน คิดในเรื่องที่มีประโยชน์ และเพิ่มการทำดีต่อตนเองและผู้อื่น

ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลดีต่อการอยู่ร่วมกัน และเอื้อประโยชน์สุขให้ผู้อื่น ช่วยให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างกัน ลดความขัดแย้ง และอยู่ร่วมกันอย่างราบรื่น รวมทั้งสนับสนุนให้ผู้อื่นรู้จักและเข้าใจตัวเขาเอง สังคมที่เขาอยู่ และความเป็นจริงของชีวิต และมีความสุขมากขึ้น กล่าวได้ว่า จิตตปัญญาศึกษาส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และเป็นประโยชน์ต่อครอบครัว การทำงาน และชุมชน

สรุป

ในปัจจุบันมนุษย์ต้องเผชิญกับความซับซ้อนระดับสูง จิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวคิดและแนวปฏิบัติที่มุ่งให้มนุษย์หันกลับมาพัฒนาคุณภาพความเป็นอยู่ของตนผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากการใคร่ครวญภายในจิตใจ

จากที่กล่าวมา จิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต และเหมาะสำหรับการพัฒนาบุคคลและกลุ่มบุคคล ให้เกิดความสามารถที่นำและพึ่งตนเอง มีชีวิตที่เปี่ยมด้วยความเคารพนับถือ และเป็นสังคมที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันอย่างแท้จริง จิตตปัญญาศึกษาจะสามารถมีส่วนช่วยสร้างบุคคลและสังคมแห่งการเรียนรู้ ที่มีคุณภาพและคุณธรรม นำสันติสุขให้กับผู้คนในประเทศไทย

เอกสารอ้างอิง

- จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร. (2550). **การวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในอุดมศึกษาไทย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เชอเกียรติ ตรุงปะ. (2544). **สีหนาทบันลือ**. (พจนานุกรมสันติ, ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: โกลดคิมทอง.
- ณัฐพิศ วังวิญญู. (2546). **มหาวิทยาลัยทางจิตวิญญาณร่วมสมัยพันธกิจของมหาวิทยาลัยแห่งการตื่นรู้**: [ออนไลน์]. สืบค้นจาก <http://www.midnightuniv.org/midnight2544/0009999943.html> วันที่ 30 พฤศจิกายน 2556
- ณัฐพิศ วังวิญญู. (2550). **จิตตปัญญาศึกษา... การเรียนรู้แบบเอาชีวิตเข้าแลก**. [ออนไลน์]. สืบค้นจาก <http://contemplative-knowledge.blogspot.com> วันที่ 30 พฤศจิกายน 2556
- ประเวศ วะสี. (2550ก). **มหาวิทยาลัยกับจิตตปัญญาศึกษาและไตรยางค์แห่งการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ร่วมกับ มูลนิธิ ส ต ศรี - ส ถ ษ ตี ว ง ศี (แผนพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ).
- ประเวศ วะสี. (2550ข). **วิถีมนุษย์ในศตวรรษที่ 21**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: สอนเงินมีมา.
- พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์. (2549). "จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล." **ปาจารย์สาร** ฉบับสิกขาปริทัศน์.
- พูลศรี ไชยประสิทธิ์. (2556). **รายงานการวิจัย เรื่อง "การเปลี่ยนแปลงเชิงจิตตปัญญาของวิทยากรกระบวนการในเครือข่ายโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชในโครงการพัฒนาวิทยากรกระบวนการด้านจิตวิญญาณ (ขั้นต้นและขั้นสูง) บุคลากรเครือข่ายโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช"**. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.

- วิจักขณ์ พานิช. (2548). ในกลุ่มจิตวิวัฒน์ (บรรณาธิการ) **จิตผลิบาน: อ่อนโยนต่อชีวิต อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ การเรียนรู้ด้วยใจอย่างไคร่ครวญ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อมรินทร์, หน้า 205 – 210.
- วิจักขณ์ พานิช. (2550). **เรียนรู้ด้วยใจอย่างไคร่ครวญ การศึกษาดั่งเส้นทางแสวงหาทางวิญญาณ**. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ร่วมกับสวนเงินมีมา.
- วิจารณ์ พานิช . (2556). **การสร้างการเรียนรู้สู่ศตวรรษที่ 21**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสยามกัมมาจล.
- สมหวัง พิธิยานุวัฒน์. (2549). **วิถีวิทยาการประเมิน: ศาสตร์แห่งคุณค่า**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. (2550). **รายงานการศึกษาวิจัยพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมวิทยากรกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา**. อัดสำเนา. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา.
- ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. (2551). **จิตตปัญญาศึกษา...การเรียนรู้แบบเอาชีวิตเข้าแลก** [ออนไลน์]. สืบค้นจาก <http://contemplative-knowledge.blogspot.com> วันที่ 30 พฤศจิกายน 2556.
- Hart, Tobin (2004). "Opening the Contemplative Mind in the Classroom". *Journal of Transformative Education* . January 2004.
- Hodes, Carly (2014). "Contemplative practices boost creativity in problem-solving". *Cornell Chronicle*. July 11, 2014.
- Holland, D. (2006). *Contemplative Education in Unexpected Places: Teaching Mindfulness in Arkansas and Austria*. *Teachers College Record*, 108 (9), 1842-1861.
- Hsu, Caroline (2005). "America's Best Colleges: To learn in the moment". *U.S. News & World Report*.
- Lewis, Harry R. (2006). "Excellence Without A Soul: How a Great University Forgot Education". *Public Affairs*.
- Seidel, J. (2006). Some Thoughts on Teaching as Contemplative Practice. *Teachers College Record*, 108 (9), 1901–1914.
- Trungpa, C. (1991). *The Heart of the Buddha*. Boston: Shambhala.
- Trungpa, C. (1994). *Illusion's Game: The Life and Teaching of Naropa*. Boston: Shambhala.
- Trungpa, C. (1987). *Cutting Through Spiritual Materialism*. Boston: Shambhala.
- UNESCO. (1996). *Learning: The Treasure Within*. UNESCO Publishing.
- Zajonc, et al., (2002). *Transformative and Spiritual Dimensions of Higher Education*. Michigan: Fetzer Institute