

การเตรียมความพร้อมของมหาวิทยาลัยในการจัดการศึกษาตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

ท่ามกลางกระแสความเคลื่อนไหวทางจิตตปัญญาศึกษาในระดับนานาชาติ ความเคลื่อนไหวภายในประเทศไทยก็เริ่มปรากฏเป็นรูปธรรมเช่นกัน เริ่มต้นจากผู้ทรงคุณวุฒิในกลุ่มจิตวิวัฒน์ที่เห็นความสำคัญของการศึกษาเพื่อพัฒนามิติด้านในของมนุษย์ และมีความมุ่งหวังที่จะเห็นการศึกษาไทยได้นำเอาแนวคิดนี้มาเป็นแนวทางในการจัดการศึกษาของชาติอย่างจริงจัง เจตนารมณ์ดังกล่าวจึงได้จุดประกายให้เกิดการรวมกลุ่มผู้ที่สนใจและทำงานด้านนี้ได้มาหารือและระดมสมองเพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนจิตตปัญญาศึกษาขึ้นในสังคมไทย

การเคลื่อนไหวทางจิตตปัญญาศึกษาเริ่มเกิดขึ้นโดยเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา อันเป็นการรวมกลุ่มอย่างไม่เป็นทางการ ประกอบด้วยบุคลากรจากหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ที่มีภารกิจเพื่อการพัฒนาความเป็นมนุษย์ในทุกมิติ หรือที่เรียกว่า ความเป็นมนุษย์ที่แท้ อาทิ มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันอาศรมศิลป์ เสริมสิกขาลัย สถาบันการศึกษาสัตยาไส สถาบันขวัญเมือง เสถียรธรรมสถาน โรงเรียนไต้ร่มไม้ ซึ่งถือเป็นพื้นที่ชุมชนเชิงปฏิบัติที่สำคัญโดยอาศัยกระบวนการต่างๆ เป็นเครื่องมือในการก่อให้เกิดการเรียนรู้ด้านใน ด้วยเห็นความสำคัญของการเรียนรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ตรงและการลงมือปฏิบัติ สมาชิกของเครือข่ายจึงเห็นพ้องกันที่จะร่วมกันศึกษาวิจัยเพื่อเรียนรู้ถึงกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่จะนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาผู้เรียนให้ได้เต็มเต็มในทุกมิติ โดยการนำตัวเองเข้ามาผ่านกระบวนการเหล่านั้น เพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรงและความเข้าใจในกระบวนการนั้นๆ อย่างแท้จริง

การเกิดขึ้นของ “โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา” เป็นรูปธรรมของความเคลื่อนไหวทางจิตตปัญญาศึกษา เพื่อศึกษาวิจัยถึงกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาร่วมกันเป็นระยะเวลาประมาณ 9 เดือน นับตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2549 - เมษายน 2550 โครงการวิจัยดังกล่าวดำเนินกิจกรรมอย่างเป็นคู่ขนานกับงานวิจัยชิ้นนี้ โดยที่ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้สอนในฐานะกรณีศึกษาของงานวิจัยชิ้นนี้เป็นผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยดังกล่าวด้วยเช่นกัน ดังนั้น “โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา” จึงเป็นบริบทที่ไม่อาจเพิกเฉยต่อการพิจารณาอิทธิพลที่มีต่อผู้วิจัยและอาจารย์ผู้สอนได้ สำหรับการทำความเข้าใจการจัดการเรียนการสอนที่ได้ศึกษาในงานวิจัยชิ้นนี้ (ดูรายละเอียดกรณีศึกษาในบทที่ 6)

ในช่วงเวลาเดียวกันได้เกิดโครงการจัดตั้งศูนย์จิตตปัญญาศึกษาขึ้นในมหาวิทยาลัยมหิดลเพื่อขับเคลื่อนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาให้เกิดขึ้นในระบบการศึกษาไทย จากความตระหนักของผู้บริหารและผู้ทรงคุณวุฒิของมหาวิทยาลัยถึงวิกฤตที่

เกิดขึ้นจาก “ความพร้อม” ของระบบการศึกษา จึงได้เกิดกลุ่มแกนหลักซึ่งประกอบไปด้วย อาจารย์ในมหาวิทยาลัยซึ่งมีความสนใจอย่างจริงจังในเรื่องนี้ รวมถึงผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำงานมิติด้านในของมนุษย์ ซึ่งทุกคนล้วนร่วมอยู่ในโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา ร่วมกันพัฒนาหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษาขึ้นเพื่อเปิดสอนในระดับปริญญาโท

กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้จึงเป็นเสมือนกระบวนการเตรียมการของมหาวิทยาลัย และเป็นพื้นที่ในการเตรียมอาจารย์ที่จะทำงานในด้านนี้ของมหาวิทยาลัย การได้ร่วมเป็น “ชุมชนเชิงปฏิบัติ” (Community of Practice) ทำให้การเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และเกิดองค์ความรู้ที่เป็น “ปัญญาปฏิบัติ” ร่วมกับความรู้ที่เกิดจากกระบวนการวิจัยที่สามารถนำไปขยายผลให้เกิดจิตตปัญญาศึกษาในสังคมได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้สอนทั้ง 3 คน ได้ร่วมเป็น “ผู้เรียน” ในกระบวนการดังกล่าวและได้เกิดการเรียนรู้ที่นำไปใช้ในการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างได้ผลจริง นอกจากนี้ยังทำให้แต่ละคนได้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ด้านในเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะส่วนของผู้วิจัยที่ได้มีส่วนร่วมในการประชุมเพื่อหารือถึงแนวทางการทำงานการขับเคลื่อนจิตตปัญญาศึกษา จนเกิดการรวมตัวเป็นเครือข่าย เกิดโครงการโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา และเกิดการจัดตั้งเป็นศูนย์จิตตปัญญาศึกษาขึ้นในมหาวิทยาลัยมหิดล การที่ผู้วิจัยได้มีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของกระบวนการเตรียมการทำให้ได้นำเอาความรู้ทางจิตตปัญญาศึกษาที่เกิดขึ้นคู่ขนานกันไปในการวิจัยขั้นนี้ เข้าไปเป็นข้อมูลที่ช่วยให้เกิดประโยชน์ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานในขั้นตอนต่างๆ ที่ได้เข้าไปเกี่ยวข้อง

การนำเสนอข้อมูลในบทนี้จะได้แบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

- ส่วนที่ 1 กระบวนการเรียนรู้ในโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา
- ส่วนที่ 2 เสียงสะท้อนของผู้วิจัยและอาจารย์ผู้สอนต่อการเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา
- ส่วนที่ 3 บทวิเคราะห์บริบท

## ส่วนที่ 1 กระบวนการเรียนรู้ในโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา

“โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา” ได้รับการสนับสนุนโดยศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม) ดำเนินการวิจัยตามแนวทางการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) โดยมีการจัดการอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษาทั้งสิ้น 9 ครั้งเป็นประจำทุกเดือน รวมระยะเวลา 9 เดือน มีผู้เข้าร่วมการอบรม ซึ่งทำหน้าที่ในฐานะผู้ร่วมวิจัย เข้าร่วมโครงการวิจัยทั้งสิ้น 40 คน โดยผู้เข้าร่วมมีความหลากหลายทางวิชาชีพ อาทิ วิศวกร ผู้ประสานงานโครงการ นักการศึกษา นักพัฒนาชุมชน อาจารย์มหาวิทยาลัย นักการละคร กระบวนกร นักการศาสนา นักดนตรี นักวิทยาศาสตร์ เจ้าของกิจการ นักวิจัย นักเขียน นักศึกษาปริญญาโท นักศึกษาปริญญาเอก จิตแพทย์ ศิลปิน

การพิจารณาในรายละเอียดกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นทั้ง 9 หลักสูตร ช่วยแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลที่เกิดต่อผู้วิจัยและอาจารย์ผู้สอนในฐานะบริบทคู่ขนานกับการจัดการเรียนการสอน โดยสามารถอธิบายตามลำดับการอบรมดังนี้

### 1.1 การเจริญสติวิปัสสนา (Mindful Practice and Vipassana)

หน่วยงาน: มูลนิธิสวนพุทธธรรม

#### มโนทัศน์ของกระบวนการ:

การเจริญสติวิปัสสนา เป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนา “สติ” ด้วยการฝึกเฝ้าสังเกตและดูแล ตนเอง ทั้งทางกาย วาจา และใจ อย่างใคร่ครวญ และเป็นไปตามคำสอนของพระพุทธองค์ ทั้งนี้ต้องอาศัยกัลยาณมิตรผู้เคยเดินบนหนทางนี้มาก่อน เป็นผู้บอกกล่าวแนะนำอย่างมีขั้นตอน ตั้งแต่ระดับพื้นฐานที่เป็นไปตามกิจวัตรประจำวัน ด้วยการใช้กิจกรรมต่าง ๆ อย่างหลากหลาย มาเป็นสื่อแห่งการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไปจนถึงระดับการฝึกย้อนมอง สังเกต อย่างลึกซึ้ง และสะท้อนการรับรู้นั้น ๆ จนกระทั่งสามารถจดจำอารมณ์นั้นได้ อันเป็นเหตุก่อให้เกิดสติเกิด

ผู้เข้าร่วมการอบรมได้รับประสบการณ์ตรงจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกสติและความรู้สึกตัว ทั้งในกิจกรรมที่เป็นเกม และกิจกรรมที่มีส่วนคล้ายคลึงกับการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การพูดและการฟังอย่างมีสติ การเดินไปตลาด การนอน การออกกำลังกาย

## กระบวนการเรียนรู้

- **วาดภาพผลของความประมาท** ให้ผู้เข้า ร่วมวาดภาพผลของความประมาท แล้ว นำมาสะท้อนแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม ให้เห็นผลของความประมาทในแง่มุมต่างๆ ที่เกิดจากการ ไคร์ครวญผ่านรูปแบบการทำงานศิลปะ หลังจากนั้นกระบวนการสรุปถึงผลความประมาทโดยใช้ หลักอัมมาทธรรม

- **เกมส์ตามหาพ่อแม่** เป็นการจับคู่เล่นเป็นแม่ลูก ให้ลูกเอาผ้าผูกตาตามหาแม่ ทำให้ผู้เล่นได้ดูตนเองขณะที่เล่น ว่าเกิดความรู้สึก (ตกหลุม) อะไรบ้าง เช่น ความกลัว ความ กังวล ความสงสัย ความอยาก เป็นต้น การเล่นเกมนี้ทำให้ได้พบว่า “หลุมดำบนเส้นทางแห่ง ความประมาท” ย่อมเกิดขึ้นได้ทุกที่ ทุกเวลา ทุกสถานการณ์ หลุมเหล่านี้ล้วนทำให้ทุกคนต้อง พบกับความทุกข์ที่ไม่รู้จบสิ้น หากไม่มีซึ่งความรู้สึกตัวเสียแล้ว

- **สวดมนต์ทุกครั้งก่อนเริ่มเรียน** บทสวดมนต์แปลเพื่อระลึกถึงพระรัตนตรัยและ ความจริงอันประเสริฐ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อันมีหนทางอันประเสริฐ คือ มรรคมืองค์ 8 เป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์

- **กิจกรรม “เมล็ดพันธุ์แห่งสติ”** เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้ทุกคนได้อยู่กับความรู้สึกตัว และให้รางวัลซึ่งเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งสติ ที่จะผุดขึ้นมาเมื่อเกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม โดยการหยิบ เมล็ดถั่วเขียวใส่ในถ้วยหนึ่งเมล็ดทุกครั้งที่เกิดความ “รู้สึกตัว” หลังจากนั้นให้ทุกคนได้นำเมล็ด พันธุ์แห่งสติที่นับได้ มาเรียงในกระดาดให้เป็นตัวอักษรที่ต้องการจะสื่อให้แก่เพื่อนได้รับทราบ ความรู้สึกของเรา

- **เส้นทางแห่งสติ** เชิญบุคคลผู้มีประสบการณ์ในการฝึกสติและความรู้ตัวมา บรรยายถึงประสบการณ์ของตนว่ามีพัฒนาการอย่างไร มีวิธีการ ปัญหาอุปสรรค และมีผล อย่างไร ได้เห็นตัวอย่างรูปธรรมของบุคคลที่มีประสบการณ์การฝึกสติและความรู้ตัวมานาน เพื่อเป็นแรงบันดาลใจและบทเรียนในการปฏิบัติ

- **การเดินธุดงค์** กิจกรรมนี้เป็นการเดินไปตลาดบางปะหัน ระยะทางไปกลับ ประมาณ 4 กิโลเมตร เพื่อเป็นการฝึกให้แต่ละคนได้รู้สึกถึงก้าวย่างของตนเอง ที่จะตามรู้กาย และใจอันเป็นเครื่องมือสำคัญที่ได้รับมาในกิจกรรมก่อนหน้านี้ ก่อนที่จะเริ่มต้นเดินทางได้มีการ แบ่งแถวเป็นชาย-หญิง และให้แบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่มด้วยกัน เพื่อให้เตรียมพร้อมที่จะนำเงิน ไปซื้อของที่ตลาด โดยจะให้กลุ่มละ 50 บาท ในระหว่างเดินให้ดูสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน เช่น ความ หลงไปกับสิ่งรอบตัว ความอยากได้ อยากซื้อ อยากกิน ความเหนื่อยเมื่อยล้าต่างๆ

- **ผ่อนพักตระหนักรู้** กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนอนพักผ่อน โดยให้ฝึก กำหนดสติขณะพักผ่อน ไม่หลับไปโดยไม่รู้สึก พร้อมทั้งอธิบายว่าการพักผ่อนในวิธีนี้จะช่วยให้ สติขึ้นมากกว่าการนอนหลับจริงๆ ขณะให้พักผ่อนอาจเปิดเพลงประกอบคลอไปเบาๆ

- **การพูดและฟังอย่างมีสติ** ให้จับคู่กัน เพื่อที่จะรับฟังเรื่องราวความประทับใจของเพื่อน คนหนึ่งต้องมีความรู้สึกตัวในการพูด ส่วนอีกคนหนึ่งต้องรู้สึกตัวในการนั่งฟัง เรื่องที่เล่าควรเป็นเรื่องที่ประทับใจและภูมิใจ ที่ผู้ฟังสามารถโอปะนะโยโกเข้ามาและเกิดประโยชน์ต่อผู้ฟังด้วย
- **ถอดความรู้หลังกิจกรรม** กิจกรรมส่วนใหญ่จะมีการถอดความรู้เมื่อเสร็จจากกิจกรรมนั้นๆ เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสะท้อนสิ่งที่แต่ละคนได้เรียนรู้
- **การบรรยายพร้อมยกตัวอย่างและให้ลองปฏิบัติ** เช่น เรื่องโมหะจิต การรู้สึกตัว ที่สุดสองส่วนไม่ควรดำเนิน วิหารธรรม ชั้นธ5 อริยสัจ4 นิวรรธ5 เป็นต้น

#### การจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม

กิจกรรมที่จัดทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สอดแทรกความสนุกสนาน ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเอง และผ่านการสะท้อนแลกเปลี่ยนบทเรียนของตนเอง ทำให้ไม่รู้สึกถูกยึดเยียดให้เรียนรู้หลักธรรมที่ไม่เชื่อมโยงกับการปฏิบัติ การจัดสถานที่แบบไม่เป็นทางการ นั่งกับพื้น เพื่อให้เกิดบรรยากาศการแลกเปลี่ยนที่เป็นกันเอง

#### ภาพรวมผลที่ได้จากการเรียนรู้

กิจกรรมนี้เป็นการฝึกสติในสภาพแวดล้อมและชีวิตประจำวันทำให้เห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ได้เกิดความเข้าใจตัวเองที่ชัดเจนขึ้นจากปฏิกิริยาที่แสดงออกมา และได้สังเกตเห็นในระหว่างการทำกิจกรรม มีความเข้าใจเรื่องสติ และความรู้ตัวที่ชัดเจนขึ้น การทำกิจกรรมเจริญสติในชีวิตประจำวันยังช่วยให้หลายๆ คนเข้าใจความแตกต่างระหว่างการรู้ตัวตามปกติกับการระวังตัว หรือการตั้งสติคอยบังคับตนเองได้ชัดเจนขึ้นด้วย

### 1.2 การทำงานเชิงอาสาสมัคร (Voluntary Practice)

หน่วยงาน : เครือข่ายแผนงานจิตอาสา

มโนทัศน์ของกระบวนการ:

กิจกรรมอาสาสมัคร เป็นกระบวนการของการฝึกการ "ให้" ที่ดี เพื่อขัดเกลาละวางตัวตน และบ่มเพาะการรักผู้อื่นโดยไม่มีเงื่อนไข ทั้งนี้ กระบวนการของกิจกรรม ซึ่งเป็นการยอมสละตนเพื่อรับใช้ และช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบกับความทุกข์ยากลำบาก หรือช่วยเหลือแก้ไขวิกฤตปัญหาของสังคม อาสาสมัครจะได้เรียนรู้ ละเอียดย้อนต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวมากขึ้น สัมผัสกับความจริง เชื่อมโยงเห็นเหตุและปัจจัยของความทุกข์และความทุกข์ เจริญสติในการปฏิบัติงาน

เป็นการฝึกปฏิบัติในวิถีของพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เพื่อให้เกิด "ให้" ที่ดี กิจกรรมอาสาสมัคร จึงเป็นกระบวนการเชิงจิตตปัญญาศึกษา ที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ขัดเกลาตนเอง เรียนรู้ภายใน และเกิดปัญญาได้

### กระบวนการเรียนรู้

- **การชูดโคลน** การไปชูดโคลนเพื่อช่วยเหลือผู้ได้รับความเดือนร้อนจากเหตุการณ์โคลนถล่ม ที่อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ เป็นการได้ลงมือปฏิบัติจริง ได้ใช้ร่างกายแรงใจจับจอบชูดโคลนที่ท่วมทับถมบ้านเรือน เพื่อให้เจ้าของบ้านสามารถกลับเข้าไปอาศัยอยู่ได้ดังเดิม การได้มีส่วนร่วมบรรเทาทุกข์ ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้สึกที่ดีเมื่อได้สัมผัสความซาบซึ้งที่แสดงออกจากผู้ได้รับความช่วยเหลือ และผลเชิงรูปธรรมจากการเห็นบ้านที่ค่อยๆคืนสภาพเดิมเมื่อชูดเอาโคลนออกไป
- **การเล่นน้ำตก** ในช่วงเย็นของทุกวันหลังจากชูดโคลนกันจนตัวมอมแมมด้วยเหงื่อและโคลน การได้ไปชำระล้างร่างกายที่เปื้อนโคลนและจิตใจที่เหนื่อยล้าจากการทำงานทำให้ได้ผ่านกระบวนการ "ธรรมชาติบำบัด" ได้สัมผัสธรรมชาติและสายน้ำที่ได้นำความสดชื่นและพลังกำลังกลับคืนมา
- **กระบวนการถอดบทเรียน** หลังอาหารเย็นกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนทั้งที่มาในคณะเดียวกันและต่างคณะจะมีการถอดบทเรียนร่วมกัน โดยทบทวนเหตุการณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำงานในวันนั้น แลกเปลี่ยนความประทับใจ สิ่งที่ต้องปรับปรุง ให้ดีขึ้น
- **การฝึกเจริญสติ** ในระหว่างการทำงานได้มีข้อเสนอให้นำเอาการเจริญสติเข้ามาใช้ จึงมีการฝึกทำงานอย่างมีสติและสังเกตตนเองอย่างต่อเนื่อง ทั้งการกำหนดรู้กาย และการกำหนดรู้ความรู้สึก และสภาวะจิตของตนเอง จนบางคนเกิดสภาวะที่รู้สึกสงบ และสามารถทำงานหนักได้ค่อนข้างต่อเนื่องทั้งที่ไม่คุ้นเคยกับการทำงานหนักมาก่อน

### การจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม

การได้เข้าไปอยู่ในบรรยากาศของสถานที่ที่ประสบภัยพิบัติ ได้เห็นถึงความเสียหายอย่างมากมายที่เกิดขึ้นกับบ้านเรือนของชาวบ้าน ความทุกข์ยากลำบากจากการสูญเสียบ้านเรือน เรือกลวนไร่นาและทรัพย์สิน ทำให้ได้สัมผัสและรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้ประสบภัยได้อย่างชัดเจน ผู้เข้าร่วมการอบรมทุกคนได้ไปร่วมพำนักอยู่ในบ้านของชาวบ้านในหมู่บ้าน ทำให้เห็นถึงน้ำใจของชาวบ้านที่แม้เพียงผ่านความทุกข์ยากมาไม่นาน แต่เมื่อมีโอกาสก็แสดงน้ำใจต่อผู้มาช่วยเหลือด้วยการนำอาหาร ผลไม้ และขนมมาเลี้ยงอาสาสมัคร นอกจากนี้กลุ่มคนที่ทำงานร่วมกันยังมีความสัมพันธ์ที่ดี แม้จะเพิ่งได้รู้จักพบเจอ แต่ก็สามารถทำงานกันเป็นทีม ร่วมแรงร่วมใจกัน พื้นฐานด้านจิตใจของทีมอาสาสมัครที่เลี้ยงที่แสดงให้เห็นถึงการมีใจอาสาสูง เป็น

ตัวอย่างในการทำงานหนักอย่างไม่ย่อท้อ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้อื่นหรือผู้ที่ลำบากกว่าได้เสมอ เสียสละและมุ่งมั่นทำงานโดยไม่มีผลตอบแทน นับเป็นตัวอย่างที่ดีและเป็นแรงบันดาลใจของผู้ที่เข้ามาร่วมเป็นอาสาสมัคร นอกจากนี้การใช้ชีวิตทำงานหนัก และอยู่ร่วมกันแม้เป็นเวลาสั้นๆ ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักกันดีขึ้นและเกิดความใกล้ชิดสนิทสนมผูกพันกันมากขึ้นอย่างชัดเจน

### ภาพรวมผลที่ได้จากการเรียนรู้

การทำงานจิตอาสาเป็นการฝึกฝนตนเองที่ต้องลงสู่การปฏิบัติและการเรียนรู้จริงในชุมชน จึงเป็นส่วนสำคัญที่จะขาดเสียมิได้ในกระบวนการพัฒนาแบบจิตตปัญญาศึกษา การฝึกสติท่ามกลางการปฏิบัติ โดยเฉพาะการใช้แรงงานกายเป็นวิธีฝึกฝนที่ดีที่สุดสำหรับปัญญาชนที่มักใช้ความคิดมาก นอกจากนี้การได้ร่วมแรงร่วมใจกันทำงานหนักช่วยให้เกิดพลังกลุ่มและความสัมพันธ์ในกลุ่ม การให้สรุปทบทวนและแบ่งปันความประทับใจช่วยยกระดับการเรียนรู้ให้เกิดการเติบโตภายใน ในหมู่ผู้ที่ได้ร่วมปฏิบัติงานเป็นทีมแม้จะต่างกลุ่ม แต่ก็ทำให้เปิดใจรับกันได้อย่างรวดเร็ว

### 1.3 จิตตศิลป์ (Contemplative Arts)

หน่วยงาน : สถาบันอาศรมศิลป์

มโนทัศน์ของกระบวนการ:

จิตตศิลป์ (Contemplative Arts) คือ การบูรณาการกระบวนการสร้างสรรค์งานศิลปะแขนงต่างๆ อาทิ ทัศนศิลป์ ดนตรี ละครและการเคลื่อนไหวร่างกาย การเขียน ฯลฯ เข้ากับกระบวนการกานพิณใจใคร่ครวญภายในอย่างลึกซึ้ง จากความเชื่อที่ว่า ศิลปะคือกระจกส่องสะท้อน และเป็นสะพานเชื่อมโยงภาวะภายใน (หรือภาวะจิตไร้สำนึก) สู่การรับรู้ในระดับจิตสำนึกของผู้สร้างสรรค์งาน ซึ่งในขั้นตอนหรือกระบวนการสร้างงานศิลปะนั้น ผู้สร้างจำเป็นต้องนำตนเองเข้าสู่ความไม่คุ้นชินที่เปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้ในมิติใหม่ๆ รวมทั้งเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจและดึงศักยภาพสร้างสรรค์ภายในตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่ ดังนั้น ศิลปะจึงเป็นเครื่องมือที่นำไปสู่ความเข้าใจในตนเอง และความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่นและสรรพสิ่งรอบตัว ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับปัญญา จิตใจ และพฤติกรรมตามมา

## กระบวนการเรียนรู้

- **การวาดภาพ contour** ถือเป็นทักษะของการเริ่มต้นวาดเขียน โดยใช้ใจ ลูบไล้ภาพด้วยสายตา ตั้งสติ มีสมาธิ ใช้ดินสอวาดจนสามารถสัมผัสถึงสิ่งที่เราจะวาด ใช้มือวาด โดยไม่มองมือ จากตาสู่ใจ จากใจสู่มือ ทั้ง 3 ส่วนต้องสัมพันธ์กัน การวาดรูปเป็นการสังเกตตนเอง จะทำให้เห็นตนเองชัดเจนขึ้น ฝึกการสังเกตตนเองในขณะที่ทำ
- **Group Sculpting** การประสานกายใจกับผู้อื่นในขณะที่ต้องหาจุดสมดุลของตนเอง และรักษาความสมดุลของกลุ่มให้คงอยู่
- **การนวดแผนไทย** การผ่อนคลายด้วยการนวดแผนไทย เพื่อคลายกล้ามเนื้อ คลายความรู้สึกที่ตึงเครียด เป็นการสืบสานศิลปะแบบตะวันออกที่มีคุณค่า ให้ความสำคัญด้านจิตใจ การสร้างความสัมพันธ์ของคน
- **การใช้กิจกรรมละครและการทำหน้าที่กากเชิงจิตศิลป์** ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้การใช้กิจกรรมสร้างสรรค์แบบละคร เพื่อค้นหาความหมายและแสดงออกถึงสิ่งต่างๆในตัวเอง ผ่านการสร้างหน้ากากตั้งแต่การขึ้นรูป แต่งแต้มระบายสี สร้างบุคลิกของหน้ากากขึ้นโดยสะท้อนออกมาจากด้านในของตน แล้วนำมาประกอบการแสดงในแต่ละขั้นตอน เริ่มต้นจากการแสดงเป็นหุ่นนิ่ง จนถึงการแสดงละครสั้น
- **ศิลปะสาธารณะ** ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้การทำตุ๊ก ซึ่งเป็นงานศิลปะสาธารณะพื้นบ้านของชาวเหนือ เป็นงานง่ายๆ แต่ต้องใช้ความประณีต เป็นงานที่มีแบบแผนการทำอยู่ แต่ก็สามารถสร้างสรรค์ และพลิกแพลงได้หลากหลาย ทำให้ผู้เข้าร่วมได้รับทั้งความเพลิดเพลินและความสุขจากการสร้างสรรค์และยังได้ฝึกสติไปด้วยระหว่างการทำงาน และยังสามารถเรียนรู้เรื่องการทำงานเป็นกลุ่ม การแบ่งงานกันทำ เรียนรู้ที่จะเป็นส่วนหนึ่งของงาน โดยไม่ต้องเป็น “เจ้าของผลงาน” และเรียนรู้ที่จะไม่ยึดติดกับงานที่สร้างขึ้นว่าเป็น “งานกู”
- **การออกกำลังกาย** โดยใช้ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย (มวยไทย)
- **ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ถึงภูมิปัญญาไทยที่ลึกซึ้ง** และแฝงคุณค่าต่างๆไว้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นความมีสติ ตื่นรู้ขณะเคลื่อนไหวร่างกายอย่างประสานสอดคล้อง ทำให้ได้ออกกำลังกายครบทุกส่วน ความนุ่มนวลและพื้นฐานแห่งความเมตตากรุณาที่แฝงอยู่ในศิลปะการต่อสู้ที่มุ่งเน้นการ “ป้องกันตัว” ยิ่งกว่าจะมุ่งทำลายล้าง เช่นหมัดต่อสู้ให้ถึงชีวิต
- **การวาดภาพสะท้อนอารมณ์โดยฉับพลัน** ในกิจกรรมนี้ผู้เข้าร่วมจะแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 8 คน แต่ละคนจะได้รับกระดาษและอุปกรณ์ในการวาดภาพ เพื่อให้วาดภาพอารมณ์ต่างๆ เช่น โกรธ ดีใจ รัก ตื่นเต้น กลัว สงบ โดยมีเวลาเพียง 20 วินาที ทำให้ต้องแสดงออกมาอย่างฉับพลัน เมื่อครบ 20 วินาทีแล้วภาพก็จะถูกเวียนไปให้แต่ละคนได้วาดเพิ่มเติมลงในภาพของเพื่อน ทำให้แต่ละคน และแต่ละกลุ่มได้สะท้อนพลวัตรภายในทั้งของปัจเจก และของกลุ่มออกมาได้แตกต่างกันไปในแต่ละกลุ่มอย่างน่าสนใจ



- **โยนิโสมนสิการ** เป็นการฝึกให้ผู้เข้าร่วมหัดคิดและบรรยายตามที่เห็นจริงอยู่ตรงหน้าอย่างใคร่ครวญโดยไม่ต้องปรุงแต่ง มองถึงความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง และคุณค่าแท้/คุณค่าเทียม ของสิ่งต่างๆ รวมทั้งได้ฝึกการสื่อสารที่จะเร้ากุศลจิตให้เกิดแก่ผู้รับสารด้วย

### การจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม

ใกล้ขีดธรรมชาติ สวยงาม มีพื้นที่โล่งเหมาะสมกับกิจกรรมที่หลากหลาย บรรยากาศมีความสนุกสนาน เป็นกันเอง สิ่งที่สำคัญสำหรับกิจกรรมนี้ คือความจำเป็นในการสร้างพื้นที่ปลอดภัย ให้รู้สึกถึงความวางใจที่จะเปิดเผยตัวตนของแต่ละคนออกมาโดยผ่านงานศิลปะ

### ภาพรวมผลที่ได้จากการเรียนรู้

การทำงานศิลปะ เป็นเครื่องมือสำคัญอย่างหนึ่งที่สามารถส่องสะท้อนสภาวะภายในและกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้โดยไม่ผ่านกระบวนการคิดที่แข็งตัว และสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการสำรวจสภาวะภายในจิตของตนได้อย่างดีเยี่ยม จึงนับเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการเรียนรู้และกระบวนการพัฒนาแบบจิตตปัญญาศึกษา ความหมายของศิลปะกินความกว้างขวางลึกซึ้ง ตั้งแต่งานจิตรกรรม งานหัตถศิลป์ ศิลปะการต่อสู้ ศิลปะในการบำบัด และยังมีขุมความรู้ภูมิปัญญาไทยที่ทรงคุณค่าและน่าค้นหาเรียนรู้ให้ลึกซึ้งขึ้นอีกมาก

## 1.4 การสร้างภาวะผู้นำที่เน้นพลังกลุ่ม

หน่วยงาน : เสมสิกขาลัย

### มโนทัศน์ของกระบวนการ:

งานกับชีวิตเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ ไม่ว่าจะทำงานอะไรก็ตาม งานนั้นย่อมหล่อหลอมปรุงแต่งชีวิตของเรา เราใช้เวลาไม่น้อยในชีวิตของเราอยู่กับการทำงาน อาจจะเกือบครึ่งหนึ่งของเวลาในชีวิตหรือมากกว่านั้น งานจึงมิใช่เพียงการทำมาหากิน แต่งานยังสามารถเป็นหนทางในการสร้างสรรค์เพื่อสังคม และเป็นเครื่องบ่มเพาะจิตใจของเราให้งดงามและมีความสุข และเป็นส่วนสำคัญที่สุดส่วนหนึ่งที่จะละลายไปไม่ได้ในการพัฒนาของบุคคล

งานสามารถเป็นเครื่องบ่มเพาะให้เกิดการพัฒนาทั้งทางจิตใจและปัญญาได้อย่างลึกซึ้ง หากเราใช้งานเป็นเครื่องฝึกฝนตนเองในระหว่างการทำงาน เช่นฝึกให้รู้เท่าทันตนเอง มองให้เห็นกิเลสต่างๆของเราที่แสดงออกในการทำงาน เช่นความยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็นของตนเอง ความเห็นแก่ตน ความหลงตัว และความถือตัว ท่านพุทธทาสจึงกล่าวว่าการทำงานคือการปฏิบัติธรรม

### กระบวนการเรียนรู้

- **กิจกรรมแนะนำตัว** เป็นกิจกรรมเตรียมความพร้อมในการเรียนของสมาชิก โดยการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งสงบใจ สำนวญความรู้สึกตั้งแต่เช้าจนกระทั่งปัจจุบัน จากนั้นให้แนะนำตัวเองต่อกลุ่มโดยการบอกชื่อ ลักษณะงานที่ทำ และเล่าความรู้สึกของตนเองที่เพิ่งสำนวนเสร็จให้เพื่อนฟัง เพื่อให้ทุกคนได้รู้จักและเข้าใจซึ่งกันและกัน และมีความพร้อมในการเรียนรู้

- **กิจกรรมตะกร้า 3 ใบ** กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน สำนวญทัศนคติของผู้เข้าร่วมการอบรมและตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมการอบรมมีความคาดหวังเกี่ยวกับหลักสูตรนี้อย่างไร โดยการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพิจารณาว่าตั้งแต่เริ่มเข้าร่วมโครงการจิตตปัญญาศึกษา ตนเองได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง แต่ละคนมองว่าความสุขในการทำงานของตนเกิดจากอะไร และมีความคาดหวังต่อหลักสูตรนี้อย่างไร

- **ผ่อนคลายตระหนักรู้** เป็นการนอนพักอย่างมีสติ มีสมาธิ นอนเพื่อผ่อนคลาย เตรียมความพร้อมที่จะทำกิจกรรมต่อไปในตอนบ่าย โดยมีการเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ พร้อมกับการพูดเบาๆ เพื่อให้เกิดการสำนวนกายและใจของตนเอง และผ่อนคลาย

- **กิจกรรมแม่ห้าพิษ** กิจกรรมนี้มุ่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ปัจจัยพื้นฐานในการทำงานกลุ่ม และสังเกตตนเองขณะการทำกิจกรรมเพื่อตระหนักรู้ตนเองว่ามีพฤติกรรมการทำงานอย่างไร ควรปรับเปลี่ยนพัฒนาตนเองอย่างไร

- **กิจกรรมสมาธิภาวนา** ให้ทุกคนนั่งในท่าขัดสมาธิ มือวางที่เข่า หรือกลางหน้าตัก ให้ใส่ความรู้สึกตามจุดต่างๆ หายใจยาวๆ ก่อน สังเกตลมหายใจเข้าออกของตนเอง คลายตัวอย่างไร ลมหายใจอยู่ที่ไหน ทุก 5 นาทีจะมีเสียงระฆังเตือนเพื่อให้การกำหนดลมหายใจที่ล่องลอยไป ให้กลับคืนมา คนที่ฝึกจนชำนาญจะสามารถกำหนดลมหายใจที่ปลายจมูกได้ ในช่วงนั่งสมาธิได้มีการเปิดเพลงเบาๆ ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

- **กิจกรรมสายธารชีวิต** กิจกรรมนี้มุ่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนตนเอง และเรียนรู้วิธีสร้างความไว้วางใจ โดยเริ่มเปิดใจตนเองยอมรับผู้อื่นจากการเข้าใจเรื่องราวความเป็นมาในชีวิตของเพื่อนในกลุ่ม กิจกรรมกำหนดให้แต่ละคนทบทวนชีวิตของตนเองจนทราบถึงสาเหตุที่ทำให้เรามีความเชื่อ ทัศนคติ บุคลิกภาพ และจุดอ่อนจุดแข็งเช่นนี้ แล้วให้ทุกคนผลัดกันเล่าเรื่องของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มย่อยฟัง

- **ละครสร้างสรรคความไว้วางใจในการทำงาน** กิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการไม่ไว้วางใจ ทั้งการไม่ไว้วางใจในตนเองและผู้อื่น วิเคราะห์ถึง สาเหตุ โทษ และผลกระทบของความขัดแย้ง ด้วยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของสมาชิกในกลุ่ม

- **ตัวต่อมหาสนุก** กิจกรรมนี้เน้นให้สมาชิกทำงานกลุ่มโดยกิจกรรมได้ถูกออกแบบให้เกิดปัญหาในด้านการสื่อสาร การประสานงาน การไม่มีเวลาพอที่จะพิจารณาทักษะและศักยภาพของผู้อื่นเพื่อการมอบหมายงานอย่างเหมาะสม ความไว้วางใจ เชื่อใจกันและกัน โครงสร้างอำนาจ และกฎระเบียบที่เป็นอุปสรรค อันจะมีผลให้ผู้เข้าร่วมฯทำกิจกรรมได้สังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในขณะที่ทำกิจกรรม สังเกตสัมพันธภาพกลุ่ม ตลอดจนวิธีการและอุปสรรคที่ทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จหรือไม่สำเร็จ
- **กิจกรรมตาข่ายไฟฟ้า** ให้กลุ่มได้สัมผัสพลังกลุ่มผ่านการทำกิจกรรมที่จำเป็นต้องใช้ความร่วมมือร่วมใจ ความไว้วางใจกันและกัน ประสานความคิดและความสามารถที่แตกต่างให้เป็นเอกภาพเพื่อทำงานให้สำเร็จ
- **เฉลิมฉลองชีวิต** ให้กลุ่มได้เรียนรู้วิธีเสริมสร้างสัมพันธภาพของกลุ่มด้วยการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย สบายๆ ไม่เป็นทางการ กล้าปลดปล่อย พูดและแสดงออกอย่างไม่ปกป้องตัวเอง อีกทั้งได้ร่วมพูดคุยอย่างภาคภูมิใจถึงความสำเร็จของกลุ่มหลังจากความเหน็ดเหนื่อยร่วมกัน
- **ภาพวาดสายธารกิจกรรม** กิจกรรมนี้เน้นให้ผู้เข้าร่วมฯทบทวนสรุปการเรียนรู้ของตนเอง โดยการคิดทบทวนกิจกรรมทั้งหมดของหลักสูตรอย่างใคร่ครวญอีกครั้งหนึ่ง บันทึกเพิ่มเติมลงในภาพ สายธารกิจกรรม บอกความประทับใจให้กลุ่มทราบว่าได้เรียนรู้อะไรจากหลักสูตรนี้ และจะนำกลับไปใช้อย่างไรบ้าง

### การจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม

เป็นการเรียนรู้แบบ Play & learn ที่ผสมผสานกิจกรรมสนทนาการที่เป็นการเล่นเพื่อสร้างการเรียนรู้ด้านพลังกลุ่ม ให้ความสนุกกับการเรียนรู้ทางจิตตปัญญาที่หลากหลายรูปแบบ เช่น การเปิดใจ การฟังอย่างตั้งใจ ความศรัทธาที่มีต่อกัน ความเป็นกัลยาณมิตร การวาดภาพ การแสดงละคร เป็นกิจกรรมที่ทำให้เห็นถึงการสร้างความไว้วางใจระหว่างกันที่จะส่งผลถึงความสุขในการอยู่ร่วมกัน การใช้การทำสมาธิภาวนาให้ผู้เข้าร่วมได้อยู่กับตัวเอง นิ่ง คิดทบทวน ใช้สติให้ทุกคนนึกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ กระบวนการได้พูดถึงกิจกรรมที่ผ่านมา บรรยากาศของการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง ทำให้ผู้เข้าร่วมนึกภาพตามไปด้วย เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมตระหนักทบทวนถึงความรู้สึกที่ผ่านมา บรรยากาศของการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ของเพื่อน พลังของความเป็นกลุ่ม

### ภาพรวมผลที่ได้จากการเรียนรู้

ผลการอบรมในครั้งนี้ผู้เข้ารับการอบรมสะท้อนว่าทุกกิจกรรมสนุก และช่วยกระชับสัมพันธภาพกลุ่มได้ดีมาก เนื้อหาการอบรมครอบคลุมปัจจัยพื้นฐานในการทำงานด้วยพลังกลุ่ม

ได้ดี กิจกรรมที่ออกแบบมาช่วยให้สัมผัสความจริงได้ว่าเวลาปฏิบัติจริงลืมหุญเหืออบหมด เฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเครียด ช่วยให้เหินจุดแข็งและจุดอ่อนในการทำงานของตนเองที่ต้องปรับปรุง และได้ว่าโดยแท้จริงตัวเองมีส่วนที่ทำให้เกิดปัญหาให้กับกลุ่มในการทำงาน ผู้เข้าร่วม กระบวนการได้มองเห็นลักษณะต่างๆของตนเองที่มีผลกระทบต่อการทำงานและพลังกลุ่ม และเหิน ประเด็นที่มีความสำคัญในการสร้างพลังกลุ่มได้ชัดเจน

### 1.5 ศาสตร์แห่งนพลักษณ์ (Enneagram)

หน่วยงาน : กลุ่มเพื่อนนพลักษณ์

#### มโนทัศน์ของกระบวนการ

นพลักษณ์เป็นทฤษฎีบุคลิกภาพที่มีรากฐานจากศาสตร์โบราณ และได้รับการพัฒนา จากนักจิตวิทยาตะวันตก จุดเด่นของนพลักษณ์คือเน้นการเข้าใจบุคลิกภาพจากโลกทัศน์ จุด สนใจและกิเลสพื้นฐานในคนทั้งเก้าลักษณะที่จำแนกไว้ ทั้งนี้ อาจกล่าวได้ว่า นพลักษณ์เป็น เครื่องมือที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งในการเข้าใจจิตใจ และความรู้สึกนึกคิดของตนเองและผู้อื่น กระบวนการอบรมและการเรียนรู้จะเกิดขึ้นผ่านกระบวนการที่เอื้อให้เกิดการสำรวจตนเอง และ การสัมภาษณ์ (Panel interview) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการ เกิดการทบทวนประสบการณ์ ของตนเอง และเรียนรู้ลักษณะของคนแต่ละลักษณะร่วมกัน จากตัวอย่างรูปธรรมในชีวิตของแต่ละคน

#### กระบวนการเรียนรู้

- **แนะนำ ทักทาย และสร้างข้อตกลงร่วมกัน** เป้าหมายการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ เป็นการใช้นพลักษณ์เรียนรู้ และพัฒนาตัวเอง คือให้เข้าใจตนเอง ทำงานกับตัวเองก่อน รูปแบบ กิจกรรมที่ออกแบบมา เพื่อให้เราได้เรียนรู้เรื่องภายในของตนเอง และสิ่งที่ได้เรียนรู้ตอบใจททย ภายในของตนเองอย่างไร
- **กิจกรรม “ฟังเสียง นบสี”** กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการออกไปอยู่ใน ธรรมชาติด้วยความสงบเป็นเวลา 20 นาที โดย 10 นาทีแรกให้สังเกตและบันทึกเสียงต่างๆที่ได้ ยืนทั้งในตนเองและสิ่งรอบตัว 10 นาทีหลังบันทึกสีที่เหิน ระหว่างนั้นให้สังเกตปฏิกิริยาและผลที่ เกิดขึ้นกับตนเองไปด้วย จากนั้นให้เข้ามาสรุปการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม
- **กิจกรรม “มองเขา มองเรา”** ให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการแต่ละคนทบทวนตนเองว่า ถ้าจะต้องบรรยายแก่นแท้ของความเป็นตนเองด้วยคำหรือวลีสั้นๆ 3 คำ จะบรรยายว่าอย่างไร บ้าง แล้วบันทึกไว้ หลังจากนั้น ให้ทำใจให้สงบ เพื่อทบทวนตนเองอีกครั้งหนึ่ง แล้วเขียนซ้ำ เปรียบเทียบว่าเหมือนหรือต่างจากเดิมอย่างไร หลังจากนั้น ให้ตอบคำถามเรื่องลักษณะที่พอใจ หรือชื่นชมในตนเองมากที่สุด และประเด็นที่คิดว่าเป็นสิ่งทำททย หรือเป็นเรื่องที่ถูกดุดรัง/จำกัด

ตนเองไว้ เป็นอุปสรรคในการพัฒนาของตนเองอย่างละ 1 ข้อ หลังจากนั้น ให้แบ่งผู้เข้าร่วมการอบรมเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5 – 6 คน เพื่อบรรยายเขียนคำบรรยาย 3 คำ เรื่องที่น่าชื่นชม และประเด็นที่เป็นอุปสรรคในการพัฒนา สำหรับเพื่อนทุกคนในกลุ่มย่อยในฐานะกัลยาณมิตร

- **แบบทดสอบเลือกลักษณะ** ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอ่านแบบสอบถามที่เป็นข้อความบรรยายตนเองแต่ละลักษณะ 9 ข้อความ เพื่อสำรวจตนเอง และเลือกว่าข้อความใดตรงกับตนมากที่สุด

- **ผ่อนพักตระหนักรู้ (นอนสมาธิ)** ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนอนพักเพื่อการผ่อนคลายระดับลึก ปล่อยให้เรื่องราวต่างๆ ที่ค้างคั่งในใจและทำให้กังวลออกไป ให้พักและผ่อนคลายได้เต็มที่เพื่อจะได้รู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นขึ้นมา และพร้อมที่จะเรียนรู้ต่อได้อย่างเต็มที่

- **กิจกรรม “สารจากเสียงดนตรี”** ใช้ดนตรีในลักษณะประจำศูนย์ต่างๆ คือ ศูนย์ห้องศูนย์ใจและศูนย์หัว กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ในระดับที่ลึกซึ้งเกินถ้อยคำ แต่สัมผัสได้ด้วยใจและกาย แล้วเชื่อมโยงสู่การอธิบายเรื่องศูนย์ต่างๆ ในทฤษฎีบุคลิกภาพ

- **กิจกรรม “ขวัญใจ ทลายกำแพง”** เมื่อล้อมวงเป็นวงกลมแล้ว แต่ละวงให้เลือกขวัญใจประจำวง ให้คนที่เป็ขวัญใจออกมายืนกลางวง คนวงนอกเป็นกำแพง ขวัญใจต้องพยายามหาทางออกจากกำแพงให้ได้ ส่วนกำแพงก็ต้องพยายามกันไม่ให้ขวัญใจออกมา มีการสลับให้ขวัญใจออกมายืนนอกวงบ้าง แล้วต้องพยายามทลายกำแพงเข้าไปในวงให้ได้ กิจกรรมจะช่วยให้เราได้ดูปฏิริยาภายในของตัวเองและคนอื่นที่แตกต่างกัน ให้สังเกตตัวเองว่าเมื่อเจอสถานการณ์ เรามีปฏิริยาตอบโต้อย่างไร เราให้ความสำคัญกับอะไร

- **กิจกรรม “ภาพโดนใจ”** วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมเวทีกออกไปนอกห้องประชุม แล้วนำไปสกราดภาพต่างๆ มาวางกระจัดกระจายอยู่กับพื้นที่มีภาพพระพุทธรูป ภาพทะเล ภาพภูเขา ต้นไม้ ดอกไม้ ภาพรูปปั้น ฯลฯ เมื่อให้สัญญาณด้วยเสียงดนตรีผู้เข้าร่วมจึงเริ่มทยอยกันเข้ามาในห้องอีกครั้ง ให้แต่ละคนเดินดูภาพ ในระหว่างที่เดินดูภาพ ให้สำรวจตัวเองว่าเราดึงดูดกับภาพไหนมากที่สุด หรือเราไม่ชอบภาพไหนเลย เลือกภาพเป็นของขวัญให้กับตนเองสัก 1 ภาพ บอกเหตุผลกับกลุ่มว่าทำไมจึงเลือกภาพนั้น ภาพที่เราเลือก มีอะไรที่ดึงดูดความสนใจเรา เราชอบเพราะอะไร และภาพนั้นสะท้อนความเป็นตัวเราอย่างไร

- **ทำสมาธิ...ปล่อยวาง** เพื่อเปิดรับสิ่งใหม่

- **เรียนรู้บุคลิกภาพเบื้องต้น** การฟังการบรรยายแนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

- **ปรึกษาค้นหาลักษณะ** ผู้เข้าร่วมเลือกเข้าปรึกษาที่มวิทยากรที่มีอยู่ด้วยกัน ๔ คน เพื่อค้นหาลักษณะของตัวเอง ที่ปรึกษาจะช่วยตั้งคำถามเพื่อให้ได้ค้นหาคำตอบในตนเองที่ช่วยสนับสนุนว่าตนเป็นลักษณะใด

- **ผ่อนพักตระหนักรู้ (นอนสมาธิ)**

- **สัมภาษณ์ลักษณะ** กิจกรรมนี้เป็นหัวใจของกระบวนการทั้งหมดในครั้ง นี้ กระบวนการจะสัมภาษณ์สมาชิกแต่ละลักษณะทุกคนพร้อมกัน ในลักษณะ panel เพื่อให้เห็นถึงโลกภายในของคนแต่ละลักษณะ โดยใช้กระบวนการตั้งคำถามที่ทำให้เกิดการสำรวจตนเองลึกลงไปเรื่อยๆ จนถึงประเด็นที่เป็นหัวใจ ทำให้แต่ละคนสามารถทั้งชื่นชมศักยภาพในความเป็นลักษณะของตน และเห็นข้อจำกัดของลักษณะได้ในขณะเดียวกัน ส่วนสมาชิกในลักษณะอื่นที่ เป็นผู้ฟังก็จะเกิดความเข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง ทำให้เกิดความรัก ความเมตตาที่อยู่บนฐานของความเข้าใจ

- **กิจกรรม “ของรักของหวง”** ให้สมาชิกกลุ่มเตรียมของที่เป็น “ของรักของหวง” ของตนเองที่พอตัดใจสละได้ และมีเรื่องราวความเป็นมาว่าเพราะเหตุใดจึงเป็น “ของรักของหวง” ของตนมาแลกเปลี่ยนกัน เป็นกิจกรรมสัญลักษณ์ที่มีความหมายและพลังในหลายระดับ ทั้งในแง่ การแบ่งปัน สร้างบรรยากาศของความรักและเข้าใจกันในกลุ่ม การปล่อยวาง และการเข้าใจตัวตนรวมทั้งแรงจูงใจเบื้องหลังผ่านเรื่องราวและความหมายของของนั้น

#### การจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม

สถานที่ที่มีความเป็นธรรมชาติร่มเย็นสามารถออกไปเดินหรือนั่งพักได้ และมีความสงบมากพอ ห้องประชุมหรือลานสำหรับพูดคุย จัดแบบไม่เป็นทางการ นั่งกับพื้น หรือนั่งเก้าอี้เป็นตัวยู มีการใช้ดนตรีประกอบกระบวนการทำให้มีความน่าตื่นเต้น น่าสนใจมากขึ้น

#### ภาพรวมผลที่ได้จากการเรียนรู้

ผู้เข้าร่วมกระบวนการสามารถสังเกตปฏิกิริยาภายในของตนที่แสดงออกในสถานการณ์ต่างๆ ได้ อย่างชัดเจน ได้การสังเกตและเข้าใจตนเอง และการเข้าใจผู้อื่นจนเกิดความรักความเมตตาและยอมรับได้อย่างแท้จริง รวมทั้งได้เห็นแนวทางที่น่าจะทำอย่างไรต่อไป

### 1.6 สุนทรียสนทนา...แสวงหาปัญญาจากโลกภายในและมวลมิตร (Dialogue)

หน่วยงาน : สถาบันขวัญเมือง มูลนิธิสังคมวิวัฒน์ จ.เชียงราย

#### มโนทัศน์ของกระบวนการ

กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างเป็นกลุ่ม เพื่อให้เห็นว่าความรู้นั้นก่อรูปขึ้นมาในวงสนทนาได้ ในบรรยากาศแห่งความผ่อนคลาย ความไว้วางใจ และมิตรภาพ สอดคล้องกับแนวทางแห่งการเข้าถึงความรู้ของวิทยาศาสตร์กระบวนการทัศน์ใหม่ ความเข้าใจเรื่องคลื่นสมอง การทำงานของสมอง ปัญญาสามฐาน ผนวกกับปรัชญาและแนวปฏิบัติของภูมิปัญญาตะวันออก ได้แก่ การเจริญสติภาวนา และวิถีแห่งเต๋า โทจีฉวน โดยทั้งหมดนี้ถือได้ว่าเป็น อีกรูปแบบหนึ่ง

ของจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เพื่อเข้าถึงปาฏิหาริย์แห่งการหันหน้าเข้าหากัน

### กระบวนการเรียนรู้

- การเริ่มต้นทุกวันด้วยการนั่งสงบนิ่ง กับเสียงดนตรี การพุดนำจินตนาการ
- การเรียนรู้ทฤษฎีแนวคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับกระบวนการทัศน์ใหม่จากการฟังการบรรยาย เช่น ทฤษฎีตัวยู (U Theory) ปัญญาสามฐาน คลื่นสมองของจิตตื่นรู้
- การได้สัมผัสและเรียนรู้ชุมชนเชิงปฏิบัติ (Community of Practice-CoP) ด้วยประสบการณ์ตรง ซึ่งเป็นพื้นที่ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างลึกซึ้งซึ่งบนฐานของสุนทรียสนทนาทั้งในเรื่องประสบการณ์ แนวคิด ในเรื่องของชีวิตและการปฏิบัติ และยังเป็นพื้นที่ของการฝึกปฏิบัติของผู้ที่มีความสนใจร่วมกัน
- การสร้างแรงบันดาลใจจากการฟังเรื่องราวของผู้ปฏิบัติจริง การได้เห็นเส้นทางชีวิต ความเปลี่ยนแปลง สิ่งที่ทำให้เกิดจุดเปลี่ยนในชีวิต จากเรื่องเล่าของกระบวนการที่ "เปลี่ยน" ชีวิตของแต่ละคนเป็น "เรื่องเล่าเร้าพลัง"
- การเชื่อมโยงทฤษฎีปัญญาสามฐานและคลื่นสมองสู่การปฏิบัติ โดยช่วงเช้าเริ่มปรับฐานกายด้วยการรำซึกง ช่วงสายใช้ฐานใจสัมผัสกับธรรมชาติอยู่กับตัวเอง และกลับมาฟังการบรรยายเป็นฐานความคิด
- การได้ทบทวน/สะท้อนสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ และปฏิบัติ

### การจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม

สถานที่ปลอดโปร่ง ที่พักเป็นรีสอร์ทที่มีต้นไม้ สนามหญ้า สระน้ำ ให้ชื่นชมและสัมผัสตลอดจนบรรยากาศหน้าหนาว การได้นั่งจิบชาพุดคุยแลกเปลี่ยนในยามเช้าก่อนออกกำลังกายด้วยการรำซึกงบนสนามหญ้าที่ชุ่มน้ำค้าง การนั่งในห้องประชุมกับพื้นเป็นวงกลมใหญ่ และบรรยากาศสบายๆเป็นกันเองของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในร้านกาแฟ รวมถึงกิจกรรมรอบกองไฟทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกว่าได้เรียนรู้อย่างผ่อนคลาย มีความเป็นธรรมชาติและเต็มไปด้วยความเป็นกัลยาณมิตรเสมือนได้กลับไปสู่ชีวิตในวัยเยาว์อีกครั้งหนึ่ง

### ภาพรวมผลที่ได้จากการเรียนรู้

การได้เข้ามาสัมผัส และมีประสบการณ์ตรงกับความเป็นชุมชนของ "ขวัญเมือง" ทำให้ได้เข้าใจถึงความสำคัญของ ชุมชนเชิงปฏิบัติ หรือชุมชนเชิงปฏิบัติ (Community of Practices) ได้อย่างชัดเจน การได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างลึกซึ้งซึ่งบนฐานของสุนทรียสนทนาทั้งในเรื่อง

ประสบการณ์ แนวคิด ในเรื่องของชีวิตและการปฏิบัติ และยังได้ปฏิบัติจริงในเรื่องปัญหาสามฐาน

### 1.7 วิธีคิดกระบวนระบบ (Systems Thinking)

หน่วยงาน : Civic Net

มโนทัศน์ของกระบวนกร

วิธีคิดกระบวนระบบ (Systems Thinking) เป็นวิชาที่ว่าด้วยความเข้าใจโลกและความเข้าใจระบบที่ซับซ้อน เป็นการมองและคิดวิเคราะห์ไปที่ระบบต่างๆ ทั้งระบบปิดและระบบเปิด เป็นวิธีคิดอย่างเป็นกระบวนกรเพื่อเชื่อมโยงและทำความเข้าใจกับความเป็นเหตุเป็นผลของกันและกันในทุกสิ่ง คิดถึงสัมพันธภาพระหว่างตัวระบบกับสิ่งแวดล้อมของมัน มองเห็นถึงสัมพันธภาพและเข้าใจต่อสัมพันธภาพของสรรพสิ่ง ทำความเข้าใจกับระบบและคิดอย่างเป็นระบบ ปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์จากองค์ประกอบไปสู่องค์รวม

กระบวนกรเรียนรู้

- *บรรยายเนื้อหา Deep learning cycle*
- *กิจกรรมการ์ดหนังสือ Mental Model* ฝึกการตีความภาพการ์ตูนล้อการเมือง สังเกตบริบท คิดเชื่อมโยงให้เห็นความหมายที่ซ่อนอยู่ในคำพูด หรือในภาพนั้นๆ อภิปรายสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความเชื่อและทัศนคติของบุคคลที่มีผลต่อความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออก ซึ่งให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของเหตุการณ์ต่างๆ และความจริงที่ว่าเราทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของโลกของสังคมและสิ่งแวดล้อม เราต่างก็อยู่ในระบบของธรรมชาติและระบบที่มนุษย์สร้างขึ้น ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องกับทุกคนและตัวเราเองก็เกี่ยวพันกับทุกสิ่งไม่ทางตรงก็ทางอ้อม
- *กิจกรรมเรียนรู้ระบบจากกองใบไม้* การมองว่าร่างกายของเราเป็นกองหรือเป็นระบบ Systems Thinking จะอยู่ที่การมอง มีเหตุมีผลอย่างไร ในเรื่องนี้เราจะเห็นได้ว่าถึงจะหยิบใบไม้ออกไปเท่าไรก็ตามไม่ใช่การเปลี่ยนแปลง เป็นการเปลี่ยนปริมาณเท่านั้น แต่สภาวะทางคุณภาพยังคงเดิม อย่างที่เราพูดว่าเด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาวนั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงทางคุณภาพที่ส่งผลกระทบถึงกัน เป็นระบบที่เชื่อมโยงถึงกันทั้งหมด
- *กิจกรรมการคิดเชื่อมโยงเหตุและผล (Casual Loops)* การฝึกการเล่าเรื่องด้วยเส้น Causal Loops เป็นการเขียนเส้นความสัมพันธ์ที่ย้อนสวไปเรื่อยๆ หาสาเหตุของการเกิดขึ้น โจทย์ คือ เรื่องนี้เกิดขึ้นมาได้อย่างไร ให้แต่ละคนได้ครุ่นคิดและลากเส้นความสัมพันธ์



ขึ้นมา เริ่มต้นด้วยตรงนี้ แล้วเราย้อนศร ลากเส้นย้อนขึ้นไปเรื่อยๆ การคิดแบบ System Thinking คือการต้องนำของจริงขึ้นมาพูด ต้องเริ่มมาจากใจที่อยากรู้

- **กิจกรรมฝึกการคิดจากเรื่องที่อ่าน (Embody a Systemic Orientation)** จาก การอ่านเอกสารเรื่อง Embody a Systemic Orientation เพื่อทำทิศทางเชิงกระบวนการแบบให้ติด ตัว องค์ประกอบของเรื่องนี้ได้แก่ 1) Curiosity นิสัยอยากรู้อยากเห็น 2) Clarity ทำเรื่องที่ ชัดช้อนให้ง่าย 3) Compassion มีเมตตาเห็นใจผู้อื่น 4) Choice มีทางเลือก 5) Courage มีความกล้าหาญ

- **นั่งสมาธิ**

- **เช็คอิน (check in)** กิจกรรมนี้ให้จับกลุ่ม ๔ คน โดยเปิดประเด็นอะไรก็ได้ที่ อยากรู้จะพูดคุย เช่น รู้สึกอย่างไร เมื่อวานได้เรียนรู้อะไร พูดทีละคน ฟังอย่างลึกซึ้งฝึกใช้สมาธิ ในการพูดคุย ให้สังเกตตัวเองในการพูดและฟัง

- **กิจกรรมการคิด 4 ระดับ** ให้ฝึกคิด ๔ ระดับ โดยเอาปัญหามาคุยกัน ฝึกมองให้ เห็นว่าปัญหามาได้อย่างไร และมีกี่ระดับ กระบวนการทั้ง ๔ ระดับนิยามอาการ ปัญหาให้ชัดว่า มันคืออะไร ดูแบบแผนความถี่ของปัญหาว่าเกิดขึ้นอย่างไร ดูว่ามี โครงสร้างอะไรที่สร้างแบบ แผนนี้ขึ้นมา รู้ว่าอะไรเป็น soft pattern หรือ mental model ยกตัวอย่างเช่น แม่น้ำที่ไหลอยู่ ปกติ แล้วมีการเปลี่ยนแปลงโดยไปสร้างเขื่อน ก็จะส่งผลถึงระบบนิเวศของแม่น้ำ เป็นระบบที่ เชื่อมและส่งผลกระทบถึงกัน

- **สะท้อนความคิดเห็น (reflection)** เป็นการสะท้อนเรื่องปัญหาในการจัด กระบวนการ การตั้งสมมติฐาน หรือในส่วนของเนื้อหา มีใครอยากจะสะท้อนกลับมาอย่างไร อาจเป็นปัญหาหรือด้านบวกก็ได้ คุยกันแบบสบายๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน โดยใช้เวลา ประมาณ ๓๐ นาที ใช้รูปแบบ Dialogue โดยมีกติกาคือ ถ้าเราพูดแล้วอยากให้เว้นไป ๒-๓ คน แล้วค่อยพูดต่อ

### การจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม

การจัดสถานที่อบรมในบรรยากาศที่ใกล้ชิดธรรมชาติ มีรูปแบบที่ไม่เป็นทางการ นั่งกับ พื้นมีหมอนอิง เป็นบรรยากาศที่ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย อีกทั้งการให้มีเวลาอิสระในช่วงเช้า และภาคค่ำ ช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมมีเวลาอยู่กับตัวเอง มีเวลาทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จน ความคิดตกผลึก การให้ผู้เข้าร่วมได้ Check in ก่อนเริ่มกิจกรรมในแต่ละวัน ช่วยให้ผ่อนคลาย และเปิดใจเรียนรู้ได้ดีขึ้น

### ภาพรวมผลที่ได้จากการเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมได้เข้าใจตนเองและวิธีคิดที่เป็นผลจากแบบจำลองความคิด (Mental Model) ตนเอง ได้เรียนรู้ เข้าใจ และเห็นความสำคัญของวิธีคิดแบบกระบวนการระบบ สามารถนำวิธีคิดแบบกระบวนการระบบมาใช้ในการทำกิจกรรมได้ดีขึ้น ที่สำคัญที่สุดคือได้สังเกตอารมณ์ความรู้สึก และปฏิกิริยาของตนเองและผู้อื่นในระหว่างการทำกิจกรรม ทำให้สามารถประเมินจิตตปัญญาของตนเองได้

## 1.8 การเผชิญความตายอย่างสงบ (Peaceful Dying)

หน่วยงาน : เครือข่ายวิทยากรการเผชิญความตายอย่างสงบ

### มโนทัศน์ของกระบวนการ

การเรียนรู้ที่จะรู้จักความตาย และการตายตามความเป็นจริง เป็นหนทางหนึ่งที่เกื้อกูลให้เราเข้าใจชีวิต การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เข้าถึงสุขภาวะ และส่งเสริมให้เกิดสังคมที่มีความกรุณาต่อกัน เพราะความตายเป็นความจริงสากลที่มนุษย์ทุกคนต้องสัมผัส หากมนุษย์เข้าใจความตายอย่างแท้จริง ความสุขในระดับปัจเจก และสังคมจะเกิดขึ้นได้ ผู้ร่วมกระบวนการเรียนรู้ จะได้ร่วมทำกิจกรรม แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์กับวิทยากร ในประเด็นต่างๆ เกี่ยวกับการตาย ความตาย และกระบวนการตาย ทั้งในมิติทางกาย ใจ สังคม เศรษฐกิจ และจิตวิญญาณ นอกจากนั้นแล้ว การอบรมยังเน้นภาคปฏิบัติให้ผู้เข้าอบรมได้ ภาวนามรณสติ (พิจารณาความตายอย่างลึกซึ้ง) เพื่อเพิ่มความเข้าใจเรื่องความตายทั้งของตนและผู้อื่น และปฏิบัติเมตตาภาวนา เพื่อบ่มเพาะความกรุณาให้กับตนเองและผู้อื่น เพื่อจะเอื้อให้การช่วยเหลือผู้ป่วย ให้เข้าถึงการตายอย่างสงบได้

### กระบวนการเรียนรู้

- แลกเปลี่ยนทัศนคติเรื่องความตายที่พึงปรารถนา สภาวะและสภาพแวดล้อมที่เราอยากให้เป็นหากเราอยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต
- สสำรวจความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับการตาย แนวทางปฏิบัติเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย ทั้งในมิติทางการแพทย์และมิติทางศาสนา
- พิธีกรรมทำสังฆทาน มุ่งน้อมนำผู้เข้ารับการอบรมเข้าสู่การพิจารณาความตาย และไตรลักษณ์ โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีโอกาสทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับด้วยการทำพิธีกรรมสังฆทาน

- **การใช้เรื่องเล่าที่มีพลัง** ซึ่งมีความสด ทำให้เห็นภาพกระบวนการของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ได้สัมผัสความรู้สึกของผู้ที่มีประสบการณ์ในการได้ช่วยให้ผู้ป่วยได้จากไปอย่างสงบ
- **พินัยกรรมชีวิต** เห็นความสำคัญของการวางแผนชีวิต ระลึกถึงความตาย สัมผัสรู้สึกถึงความจริงว่าอาจตายเมื่อใดก็ได้ โดยการคิดถึงสิ่งที่ผูกพัน ยึดติดในชีวิตประจำวัน ผ่านกิจกรรมเขียนพินัยกรรมชีวิต ซึ่งจะช่วยให้ไม่ประมาทกับชีวิต คิดได้ว่ามีสิ่งใดที่สำคัญที่สุดในชีวิตที่ควรทำก็รีบทำเสียก่อนที่จะหมดโอกาสได้ทำ
- **เขียนความในใจถึงผู้ล่วงลับ** มุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการอบรมได้สำรวจความรู้สึกเล็กๆ ที่อยู่ในใจ โดยการคำนึงถึงคนใกล้ชิดที่จากไป นึกถึงความผูกพันปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นทั้งด้านดี และด้านที่เราทำไม่ดีกับเขาในอดีตที่ผ่านมา เราคิดอย่างไรในตอนนั้น และรู้สึกอย่างไรในขณะนี้ จากนั้นให้เขียนความในใจลงสมุดบันทึก แล้วแบ่งปันความในใจให้กลุ่มทราบตามความสมัครใจ สุดท้ายกระบวนการนำอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม
- **มรณสติภาวนา** ฝึกทดลองเตรียมตัวตายอย่างมีสติและการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท โดยการนอนจินตภาพ “เตรียมตัวตายอย่างมีสติ” ตระหนักถึงการตาย การจากโลกนี้ไป และน้อมนำสู่การตายอย่างสงบ
- **การใช้บทบาทสมมติในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย** โดยสวมบทบาทเป็นเพื่อนหรือญาติของผู้ป่วยที่จะช่วยให้ผู้ป่วยได้จากไปอย่างสงบ และให้อีกคนเป็นผู้ป่วยที่ป่วยด้วยโรคร้ายและอยู่ในระยะสุดท้าย
- **ฝึกภาวนาโพวะและทองเลน** โพวะเป็นการอัญเชิญสิ่งที่เรานับถือ เช่น เจ้าแม่กวนอิม พระพุทธเจ้า ฯลฯ อัญเชิญมาเพียงท่านเดียวที่ผูกพันด้วย โดยอาศัยนิมิตภาพที่สร้างขึ้นมา เพื่อเป็นที่ตั้งของจิต ส่วนการฝึกภาวนาทองเลน มีวัตถุประสงค์เพื่อแผ่เมตตา เป็นพลังใจให้แก่ผู้ป่วย หากเขาสงบและเปิดใจรับ ก็จะได้พลังจากเรา การภาวนาทองเลนเหมือนเป็นการน้อมความทุกข์มาสู่ตัวเราด้วย เรียกว่า ร่วมทุกข์ การภาวนาทองเลน มีหลายวิธี เช่น นั่งข้างเตียง สัมผัสมือผู้ป่วย
- **การเยี่ยมเยียนและร่วมภาวนากับผู้ป่วยที่โรงพยาบาล** กิจกรรมการฝึกภาวนาร่วมกับผู้ป่วยนี้ ได้รับการอนุเคราะห์จากโรงพยาบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริงและภาวนาร่วมกับผู้ป่วย

#### การจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม

การได้เข้าไปสัมผัสกับบรรยากาศของโรงพยาบาล ห้องไอซียูที่มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตทางการแพทย์ ได้เห็นผู้ป่วยที่นอนเรียงรายอยู่บนเตียงโดยมีสายระโยงระยางถือเป็นบรรยากาศการเรียนรู้ที่สำคัญของการอบรมครั้งนี้ การจัดประสบการณ์ตรงให้ได้สัมผัสพูดคุย ภาวนากับ

ผู้ป่วยและญาติของผู้ป่วยระยะสุดท้าย การได้ไปเรียนรู้ที่โรงพยาบาลเป็นประสบการณ์ที่มีความหมายและทำให้ได้เรียนรู้มากมาย

### ภาพรวมผลที่ได้จากการเรียนรู้

ผู้เข้าร่วมได้สัมผัสถึงความกลัวของตนเอง เห็นความประมาทของตนเอง รู้สึกว่าความตายเป็นเรื่องใกล้ตัวมากขึ้น และเห็นความสำคัญของการเตรียมตัว และฝึกฝนจิตใจให้พร้อมเผชิญความตายได้อย่างสงบ ให้สามารถดูแลจิตใจของตนเองและผู้อื่นในสภาวะที่ต้องเผชิญกับความตายได้อย่างเหมาะสม

## 1.9 ภูมินิเวศภาวนา (Vision Quest)

หน่วยงาน : สถาบันขวัญเมือง มูลนิธิสังคมวิวัฒน์ จ.เชียงราย  
และมหาวิทยาลัยนาโรประเทศสหรัฐอเมริกา

### มโนทัศน์ของกระบวนการ

ภูมินิเวศภาวนา เป็นกระบวนการนำกายและจิตใจของเรากลับคืนสู่ธรรมชาติแห่งมารดา เพราะนอกจากธรรมชาติ แผ่นดินหรือภูมินิเวศจะเป็นกำเนิดของชีวิตทั้งหมดแล้ว ก็ยังมีฐานะเป็นกายและจิตของเราที่ใหญ่ออกไปด้วย วิธีแห่งความเรียบง่ายและตื่นรู้ ไร้พลังและปัญญาจากธรรมชาติ ทั้งนี้ความศักดิ์สิทธิ์ของชีวิตและธรรมชาตินั้นสามารถให้คำตอบหรือความรู้ที่สำคัญ หากเราอ่อนน้อม เปิดใจกว้างเปิดรับ และกล้าที่จะปรับเปลี่ยนดุลยภาพในชีวิตตัวเองให้สอดคล้องกับวิถีทางแห่งธรรมชาติ ซึ่งย่อหมายถึงพลังแห่งความเป็นปกติ

### กระบวนการเรียนรู้

- **เรียนรู้อารยวิถีแห่งธรรมชาติเมื่อไปถึงหมู่บ้าน** ผู้เข้าร่วมทุกคนได้ถูกจัดให้กระจายกันไปอยู่ตามบ้านของชาวปกากะญอในหมู่บ้านหลังละ 4-5 คน ให้ได้ปรับตัวใช้ชีวิตกินอยู่หลับนอนร่วมกับเจ้าของบ้าน เพื่อเรียนรู้วิถีชีวิตอันเรียบง่าย ปกติและงดงามแห่งชีวิตชาวปกากะญอ

- **การ check-in**

- **การสำรวจพื้นที่สัมผัสวิถีชุมชน** ผู้นำชุมชนและกระบวนการนำเดินสำรวจเรียนรู้วิถีการทำนา ทำไร่ การจัดการป่าชุมชน โดยแบ่งเป็นกลุ่มๆ ระหว่างทางมีการพูดคุยให้ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการทรัพยากรและวิถีความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต

- **ฟังนิทานก่อนนอน** แม่บ้านผู้อาวุโสในหมู่บ้านเล่านิทานพื้นบ้านสะท้อนความเชื่อและภูมิปัญญาให้ฟังท่ามกลางแสงเทียน
- **การเดินทางเข้าสู่ป่าต้นน้ำ** ให้แต่ละคนเดินเลือกสถานที่ที่จะปลีควิเวกดูสถานที่และทำสัญลักษณ์จองไว้ ให้เลือกที่ไม่ห่างน้ำ ที่สามารถทางเดินที่ได้ พิจารณาเรื่องความปลอดภัยของสถานที่
- **สู่วิเวกกาล..นิเวศภาวนา** แยกย้ายกันออกจากวงที่ส่งตัวสู่มีนป่า เดินไปยังจุดที่แต่ละคนเลือกไว้เพื่อตั้งเต็นท์ของตัวเอง ภาวนาอยู่กับตัวเองและธรรมชาติ โดยที่อดอาหารเป็นเวลา 2 คืน
- **กลับสู่วงกลมแห่งห่มมิตร** หลังจากครบกำหนด ให้แต่ละคนเดินทางกลับมาที่จุดนัดพบโดยจะมีการทำพิธีกรรมต้อนรับอย่างสงบ ศักดิ์สิทธิ์
- **ต้อนรับกลับสู่อ้อมแขนชุมชน**

#### การจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม

การได้เข้าไปใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับชาวบ้านปกากญอที่สบลานท่ามกลางอุณหภูมิความหนาวบนบ้านไม้ปูฟากหลังย้อมๆที่คนเมืองไม่ค่อยคุ้นเคย การได้อยู่ร่วมบ้านที่มีพ่อแม่ลูกตั้งสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน กินข้าวร่วมสำรับตามอัตภาพทำให้ทุกคนได้สัมผัสถึงความอบอุ่นในจิตใจที่ได้รับจากความเมตตาของชาวบ้านที่เอื้อเอ็นดูผู้เข้าร่วมทุกคนเหมือนลูกหลานญาติพี่น้อง การจัดพิธีกรรมสู่ขวัญ รับขวัญ การดูแลความปลอดภัยในขณะปลีควิเวก ทำให้มีความรู้สึกที่เชื่อมั่นในการอยู่สันโดษท่ามกลางธรรมชาติมากขึ้น

#### ภาพรวมผลที่ได้จากการเรียนรู้

การได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับชุมชนชาวปกากญอทำให้ได้สัมผัสกับความเรียบง่ายของชีวิตที่ไม่ต้องการความหลากหลายทางวัตถุ การมีประสบการณ์ในการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขของคนสัตว์ และป่า การอยู่กับตนเองท่ามกลางธรรมชาติ การได้เฝ้าดู สังเกต สัมผัสสัมพันธ์กับธรรมชาติ ทำให้ได้เรียนรู้อย่างลึกซึ้งถึงบทเรียน และคำตอบของชีวิตที่ธรรมชาติมอบให้

สรุปการเรียนรู้จากโครงการนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งที่ผู้เข้าร่วมโครงการรวมถึง  
อาจารย์ผู้สอนทั้งสามคนและผู้วิจัย ได้รับจากโครงการนี้ได้แก่

1. การฝึกสติในสภาพแวดล้อมและชีวิตประจำวันทำให้เห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ได้เกิดความเข้าใจตัวเองที่ชัดเจนขึ้นจากปฏิกิริยาที่แสดงออกมา และได้สังเกตเห็นในระหว่างการทำกิจกรรม มีความเข้าใจเรื่องสติ และความรู้ตัวที่ชัดเจนขึ้น
2. การฝึกฝนตนเองที่ต้องลงสู่การปฏิบัติและการเรียนรู้จริงในชุมชน
3. การใช้ศิลปะเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งเพื่อสะท้อนสภาวะภายในและกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการคิดเชิงสร้างสรรค์ และสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการสำรวจสภาวะภายในจิตของตนได้อย่างดียิ่ง
4. ได้มองเห็นลักษณะต่างๆของตนที่มีผลกระทบต่อการทำงานและพลังกลุ่ม และเห็นประเด็นที่มีความสำคัญในการสร้างพลังกลุ่มได้ชัดเจน
5. ได้สังเกตปฏิกิริยาภายในของตนที่แสดงออกในสถานการณ์ต่างๆอย่างชัดเจน ได้การสังเกตและเข้าใจตนเอง และการเข้าใจผู้อื่นจนเกิดความรักความเมตตาและยอมรับได้อย่างแท้จริง
6. ได้เข้าใจตนเองและวิธีคิดที่เป็นผลจากแบบจำลองความคิด (Mental Model) ตนเอง ได้เรียนรู้ เข้าใจ และเห็นความสำคัญของวิธีคิดแบบกระบวนการแบบ สามารถนำวิธีคิดแบบกระบวนการแบบมาใช้ในการทำกิจกรรมได้ดีขึ้น
7. ได้สัมผัสถึงความกลัวของตนเอง เห็นความประมาทของตนเอง รู้สึกลัวความตาย เป็นเรื่องใกล้ตัวมากขึ้น และเห็นความสำคัญของการเตรียมตัว และฝึกฝนจิตใจให้พร้อมเผชิญความตายได้อย่างสงบ
8. ได้สัมผัสกับความเรียบง่ายของชีวิตที่ไม่ต้องการความหลากหลายทางวัตถุ การมีประสบการณ์ในการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขของคน สัตว์ และป่า การอยู่กับตนเองท่ามกลางธรรมชาติ การได้เฝ้าดู สังเกต สัมผัสสัมพันธ์กับธรรมชาติ ทำให้ได้เรียนรู้อย่างลึกซึ้งถึงบทเรียน และคำตอบของชีวิตที่ธรรมชาติมอบให้
9. เข้าใจถึงความสำคัญของ ชุมชนเชิงปฏิบัติ หรือชุมชนเชิงปฏิบัติ (Community of Practices) ได้อย่างชัดเจน
10. ได้กัลยาณมิตรผู้ที่มีอุดมการณ์ เจตนาและความมุ่งมั่นที่คล้ายกันในการพัฒนาตนเองและพัฒนาการศึกษาให้ทำให้เกิดเป็นชุมชนเชิงปฏิบัติที่มีความใกล้ชิดกลมเกลียวและประสานความร่วมมือในการทำงานขับเคลื่อนจิตตปัญญาศึกษาได้อย่างเข้มแข็ง

## ส่วนที่ 2: เสียงสะท้อนของผู้วิจัยและอาจารย์ผู้สอนต่อการเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา

การเข้าร่วมโครงการวิจัยของอาจารย์ผู้สอนและผู้วิจัย ที่ดำเนินไปอย่างค้ำคูณานกับการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียน ช่วยให้เห็นภาพที่ชัดเจนยิ่งขึ้นต่อบริบทที่กำลังเกิดขึ้น ณ ขณะนั้น และไม่อาจปฏิเสธได้ว่าการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้สร้างอิทธิพลต่อการจัดการเรียนการสอนของอาจารย์ผู้สอน และความเข้าใจของผู้วิจัยต่อกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

สิ่งที่ผู้สอนทุกคนสะท้อนว่าเป็นผลจากการเข้าร่วมการวิจัยในโครงการนี้ คือการได้มีชุมชนเชิงปฏิบัติ (Community of practice) ที่เป็นพื้นที่ให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งความรู้ในเชิงวิชาการที่ได้ศึกษาค้นคว้ากันมา (Explicit Knowledge) และความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติ (Tacit Knowledge) ของผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคน

*เรื่องราวดีๆ และสิ่งสำคัญต่อการเรียนรู้อันมีอาจบอกผ่านไปได้ด้วยภาษา ไต่ไหลเวียนแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มผู้เข้าอบรมและกระบวนการผู้ดำเนินกิจกรรมตลอดช่วงเวลาหลายเดือนที่ได้ดำเนินโครงการมา สิ่งเหล่านั้นไม่อาจหาได้จากตำรับตำราหรือว่าการเสพความรู้จากการบรรยาย เป็นความรู้ในตัวอันมีคุณค่าจากแต่ละคน (บันทึกสะท้อนบทเรียน, 24 มีนาคม 2550)*

*การได้เห็นคนกลุ่มหนึ่งซึ่งมีความมุ่งมั่นในการเรียนรู้ด้านใน การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงไปพ้นจากกระบวนการทัศน์เดิม ทำให้ผมเกิดพลังในการทำงานและความมุ่งมั่นที่จะก้าวเดินไปบนหนทางการพัฒนาตนเองต่อไป (บันทึกสะท้อนบทเรียน, 24 มีนาคม 2550)*

อาจารย์ผู้สอนกล่าวว่าการเข้าร่วมโครงการนี้ทำให้เกิดความมั่นใจเพิ่มมากขึ้นในการนำเอาเครื่องมือที่ได้เรียนรู้จากหลักสูตรต่างๆไปใช้ในการสอน และเมื่อหลักสูตรต่างๆในโครงการเอื้ออำนวยให้อาจารย์ผู้สอนมีเครื่องมือที่สามารถนำไปใช้ได้เพิ่มมากขึ้น ก็ทำให้ลดความวิตกกังวลและรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นในการหากิจกรรมมาจัดการเรียนการสอน

*TOT (Training of the Trainers) มันก็เป็นซีรี่ส์ของเครื่องมือหรือชุดคิดในการเข้าถึงชุดการเข้าถึงเรื่องนี้จากหลายๆ มุม หลายๆ แบบ ตัวอย่างเช่น อย่างกิจกรรมสละของรัก หรือตะกร้า 3 ใบตอนเริ่มต้น หรือเครื่องมือการดูจิต แล้วพอเราได้เครื่องมือต่างๆ เหล่านี้มันก็ทำให้เรามี*

ช่องทาง ลูกเล่นมากขึ้น มีต้นทุนเรื่องเครื่องมือเรื่องความเข้าใจอยู่ในกระเป๋า  
มากขึ้น พอมีเครื่องมือมากขึ้นมันก็ผ่อนคลายมากขึ้นเวลาเข้าไปทำ  
กระบวนการกับเด็ก ๆ (สัมภาษณ์, 5 พฤษภาคม 2550)

ได้กระบวนการ ได้เนื้อหา อย่างกิจกรรมนับเม็ดถั่วเขียว ก็ได้จาก  
อาจารย์อมรา แล้วก็การที่บอกว่าทำทุกขณะจิตให้เป็นการภาวนาได้ ก็เห็นชัด  
จากที่มาฝึก TOT นะ เพราะฉะนั้นจะพูดบ่อยๆ แล้วก็ให้ (นักศึกษา) ทำบ่อยๆ  
ด้วย (สัมภาษณ์, 26 เมษายน 2550)

อาจารย์ผู้สอนยังสะท้อนให้เห็นว่าการมาร่วมโครงการทำให้ได้ประสบการณ์ตรงที่  
สามารถนำไปถ่ายทอดแบ่งปันให้กับนักศึกษาในชั้นเรียนได้

เวลาที่สอนเด็กปริญญาตรีก็พูดเรื่องนี้ จริงๆ แล้วรู้เนื้อหาอยู่แล้วแต่  
พอลงมาอย่างนี้ work shop เนี่ย สามารถแบ่งปันเขาจากสถานการณ์จริงได้  
เลย (สัมภาษณ์, 26 เมษายน 2550)

นอกจากนี้การที่อาจารย์ผู้สอนและผู้วิจัยได้เข้าร่วมในโครงการดังกล่าว ทำให้เกิดกลุ่ม  
เรียนรู้ของผู้คนที่มีความสนใจร่วมกัน เกิดเป็นชุมชนเชิงปฏิบัติที่มีความสัมพันธ์กันอย่างแน่น  
แฟ้น ด้วยวิถีปฏิบัติแห่งความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน

สิ่งที่น่าประทับใจอีกอย่างหนึ่งจากการเข้าร่วมการอบรมในโครงการนี้  
คือกลุ่มกัลยาณมิตร ผู้ร่วมอุดมการณ์ ร่วมความสนใจ และเส้นทางแห่งจิตต  
ปัญญา การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์อันมีคุณค่า การแบ่งปัน  
ความสุข ความทุกข์ มีทั้งเสียงหัวเราะแห่งความสนุกสนานและน้ำตาแห่ง  
ความปิติ สะเทือนใจ ตลอดระยะเวลาที่เดินทางร่วมกันบนเส้นทางจิตต  
ปัญญาเป็นช่วงเวลาที่ทำให้ได้รู้จักกันอย่างลึกซึ้ง ยอมรับและรักในความ  
แตกต่างอย่างเข้าใจ (บันทึกสะท้อนบทเรียน, 20 มีนาคม 2550)

เวลาเข้าไปทำกระบวนการกับเด็ก ๆ แล้วก็ได้กลุ่มกัลยาณมิตรเล่า  
ให้ฟังว่าเป็นยังไง เวลาว่าเราอยากจะทำแบบนี้แบบนี้ก็มีคนให้ความ  
สนใจ หรือให้คำแนะนำต่างๆ (สัมภาษณ์, 5 พฤษภาคม 2550)



เห็นได้ว่ากิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นได้สร้างพื้นที่ให้คนกลุ่มหนึ่งทำงานเกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนงานจิตตปัญญาศึกษาได้มาเรียนรู้และใช้เวลา่วมกันอย่างยาวนาน จนเกิดเป็นกลุ่มเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา ที่ต่างคนต่างมี “ฉันทะ” ที่จะทำเป้าหมายชีวิตและเป้าหมายการทำงานให้เป็นหนึ่งเดียวกันนั่นคือการนำเอาวิถีทางแห่งจิตตปัญญามาใช้ในการดำเนินชีวิตและทำให้งานที่ทำเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนจิตตปัญญาศึกษาให้เกิดขึ้นในสังคมไทย

### ส่วนที่ 3 บทวิเคราะห์บริบท

จากกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้ข้างต้นถือเป็นกระบวนการพัฒนาอาจารย์ผู้สอนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาที่สำคัญ ซึ่งอาจารย์ผู้สอนต่างมีความเห็นว่าทุกกิจกรรมเป็นประสบการณ์การเรียนรู้อันมีคุณค่ายิ่ง และเปรียบเสมือนหลักสูตรฝึกปฏิบัติเข้มที่ทำให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้กระบวนการที่หลากหลายอย่างเป็นบูรณาการ และต่อเนื่องเป็นประจำทุกเดือนรวมระยะเวลาประมาณ 9 เดือน

การที่ผู้สอนจะสามารถนำกระบวนการเรียนรู้เหล่านี้ไปใช้ได้เหมาะสม จำเป็นที่จะต้องมีความเข้าใจถึงเทคนิค วิธีการจัดกระบวนการ รวมถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากกระบวนการนั้นๆ จึงจำเป็นที่ผู้สอนจะต้องมีประสบการณ์ตรงในการฝึกปฏิบัติให้เห็นผลด้วยตนเอง และนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมโดยคำนึงถึงบริบท เป้าหมายที่สอดคล้องกับการสอนในวิชาของตน

จากแนวคิดที่ว่าผู้สอนเป็นผู้ที่มีความสำคัญในการออกแบบการเรียนรู้ และอำนวยความสะดวก ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของเ็ดดูแคร์ (Educare) ในภาษาละตินซึ่งเป็นรากศัพท์ของคำว่าเ็ดดูเคชัน (Education) ว่า เ็ดดูแคร์มีความหมายว่าเป็นการนำเอาสิ่งที่ดึงออกมาจากตัวผู้เรียน ในการเปลี่ยนแปลงผู้เรียนให้เป็นคนดี ครูจะต้องสร้างแรงบันดาลใจ ครูต้องสามารถเข้าถึงใจของผู้เรียนและสามารถพูดภาษาใจ ครูจะต้องเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนเองพูด ซึ่งหมายถึงการที่คุณครูต้องปฏิบัติตามที่ตนเองสอน (อาจอง, 2550: 36-37)

ในบรรดากิจกรรมทั้งหมด การเจริญสติวิปัสสนา ถือเป็นหัวใจของจิตตปัญญาศึกษา เนื่องจากการเจริญสติวิปัสสนา หรือการฝึกการรู้ตัว และการสังเกตตนเอง เป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาตนในทุกรูปแบบ เป็นกระบวนการสำคัญที่จะดึงเอาสิ่งดีงามออกมาจากตัวผู้เรียน แม้แต่การพัฒนาในองค์กรธุรกิจ ก็หันกลับมาให้ความสนใจการพัฒนาคนจากด้านในมากขึ้นตามลำดับ การฝึกเจริญสติวิปัสสนา (หรือการฝึกการรู้เท่าทัน และการสังเกตตนเองในบริบทของวัฒนธรรมหรือศาสนาอื่น ในกรณีที่มีปัญหาในการยอมรับการฝึกเจริญสติวิปัสสนา เนื่องจากข้อห้ามทางวัฒนธรรมหรือศาสนา) จึงควรเป็นพื้นฐานและจุดเริ่มต้นของการศึกษาอบรม และการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาทุกหลักสูตร รวมทั้งควรมีการผสมผสานแนวคิดและกระบวนการดังกล่าวเข้ากับการฝึกอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษาทั้งกระบวนการอย่างต่อเนื่อง

ด้วย ดังจะได้พบว่าในการจัดการเรียนการสอนใน 3 ชั้นเรียนที่ผู้วิจัยได้เข้าไปสังเกต อาจารย์ผู้สอนได้จัดให้มีกิจกรรมการเรียนรู้ซึ่งปรากฏให้เห็นในรูปแบบต่างๆ นับแต่การฝึกสุนทรียสนทนา การฟังอย่างลึกซึ้ง การไปฝึกอบรมเจริญสติ การฝึกการเรียนรู้ด้วยใจอย่างไคร่ครวญ

ในบทนี้ผู้วิจัยจึงต้องการแสดงให้เห็นถึงบริบทและความเคลื่อนไหวต่างๆที่เกิดขึ้น ซึ่งนอกเหนือจากจะแสดงให้เห็นถึงการเตรียมการของมหาวิทยาลัยเพื่อรองรับการนำเอาแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ให้เป็นผลอย่างจริงจังยั่งยืนแล้ว ยังแสดงให้เห็นถึงปัจจัยต่างๆที่เข้าไปอยู่ “ในเนื้อในตัว” ของอาจารย์ผู้สอนจนเป็นผลออกมาในการจัดการเรียนการสอนที่จะได้แสดงให้เห็นถึงรายละเอียดต่างๆในบทต่อไป