

บันทึก ๒๐ ตอน นี้ ได้จากการตีความหนังสือ [The Heart of Higher Education : A Call to Renewal](#) เขียนโดยผู้มีชื่อเสียง ๒ ท่านคือ [Parker J. Palmer](#) และ [Arthur Zajonc](#)

ซึ่งเมื่อผมอ่านคร่าวๆ แล้ว ก็บอกตัวเองว่า นี่คือข้อเสนอสู่การเรียนรู้เพื่อเป็นคนเต็มคน ที่มี“

พลังสาม

” เข้มแข็ง คือ สมองใจ และวิญญาณ (head, heart, spirit) หรือพูดด้วยคำที่ฮิตในปัจจุบันคือ การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงจากภายในตน(Transformative Learning)

แม้ว่าหนังสือเล่มนี้จะเน้นเสนอการเปลี่ยนแปลงในระดับอุดมศึกษา แต่ผมมีความเชื่อว่าจะต้องใช้กับการศึกษาทุกระดับ รวมทั้งการศึกษาตลอดชีวิต และตัวผมเองก็ต้องการนำมาใช้ฝึกปฏิบัติเองด้วย

ผมตั้งเป้าหมายในการอ่านและตีความหนังสือเล่มนี้ ออกบันทึกลง บล็อก ชุต เรียนรู้บูรณาการพลังสาม ว่า ต้องการเจาะหาแนวทางทำให้จิตปัญญาศึกษาเข้าสู่การศึกษากระแสหลัก เพื่อให้คนไทยมีทักษะ

จิตตภาวนา

บูรณาการอยู่ในทักษะแห่งศตวรรษที่ ๒๑ เป็นส่วนหนึ่งของ

ทักษะชีวิต

การเรียนรู้บูรณาการ (สมองใจ และวิญญาณ) พัฒนา ๓ ด้านไปพร้อมๆ กัน และส่งเสริมเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ในภาษาอังกฤษเรียกว่า Integrative Learning ในบางที่เรียกว่า Transformative Learning ซึ่งแปลเป็นไทยได้ ๒ แบบ ว่า (๑) การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงระดับรากฐาน คือเปลี่ยนจากติดสัญญาตณฺสวัตว์ เป็นมีจิตใจสูง ซึ่งมนุษย์ทุกคนบรรลุได้ บรรลุได้ในฐานะบุคคลทางโลก ไม่ต้องเข้าวัด หรือไม่ต้องบวช (๒) เป็นการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง หรือองกามภายในตน ตรงกันข้ามกับการเรียนรู้แบบรับถ่ายทอดความรู้มาจากภายนอก

ผมได้ตีความเขียนบันทึกจากบทหลักในหนังสือจบแล้ว แต่ยังมีส่วนเพิ่มเติม เพื่อบอกวิธีปฏิบัติอีกหลายตอน ที่ผมคิดว่ามีประโยชน์ต่ออาจารย์ที่ต้องการจัดการเรียนรู้แบบ Integrative/Transformative Learning อย่างจริงจัง

บันทึกตอนที่ ๑๐ นี้ ตีความจากส่วนหนึ่งของ Appendix A : In the Classroom เขียนโดย Mirabai Bush, Executive Director, [The Center for Contemplative Mind in Society](#)

เล่าเรื่อง Contemplative Practice Fellows ของศูนย์ ที่นำวิธีการปฏิบัติใคร่ครวญ หรือจิตตภาวนา ไปใช้กับ นศ. แล้วเกิดผลดี ทำให้ นศ. เกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจเพื่อนฯ และเข้าใจโลก

วิธีการเรียนรู้จากการปฏิบัติจิตตภาวนานี้ ควรนำไปใช้ในการเรียนรู้ระดับอุดมศึกษา เพื่อให้ นศ. เกิดการเรียนรู้บูรณาการ /

เรียนรู้แบบเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน ควบคู่ไปกับวิธีการเรียนรู้ตามปกติ ที่เรียกว่าวิธีคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking)

กล่าวใหม่ว่า ในอุดมศึกษา นศ. ควรได้รับการฝึกฝนเรียนรู้ ๒ สายไปด้วยกัน คือสาย Contemplative Inquiry กับสาย Critical Inquiry จะทำให้เกิดการเรียนรู้บูรณาการ ๒ สาย และเกิดการเสริมส่ง (synergy) ซึ่งกันและกัน ทำให้มีบรรยากาศการเรียนรู้ที่มีความสุข มีมิตรภาพ มีชุมชนแห่งการเรียนรู้ เกิดความเจริญงอกงามครบด้าน (สมอง ใจ และวิญญาณ)

The Center for Contemplative Mind in Society มีทุนสนับสนุนสถาบันการศึกษาในสหรัฐอเมริกาด้วย อ่านได้ [ที่นี่](#) สถาบันในประเทศไทยที่สนใจจริงๆ อาจลองติดต่อพูดคุยกับเขาได้

บทความนี้เล่าเรื่องศาสตราจารย์ในมหาวิทยาลัย ๓ คน จาก ๑๔๕ คน ที่ได้รับการสนับสนุนเป็น fellow ฝึกจิตตภาวนา และนำวิธีการจิตตภาวนาไปใช้ในชั้นเรียน

ท่านแรกเป็นศาสตราจารย์ด้านสถาปัตยกรรมศาสตร์ ให้ นศ. วาดแผนที่และรูปตอนเป็นเด็ก เพื่อสะท้อนความประทับใจของตน จะเป็นรูปบ้าน อะพาร์ตเมนต์ โรงเรียน ห้องเรียน บ้านเพื่อน ฯลฯ หรืออะไรก็ได้ สำหรับอธิบายความประทับใจชีวิตวัยเด็กของตน ศาสตราจารย์ท่านนี้ นำประสบการณ์มาเล่าในการประชุม [Uncovering the Heart of Higher Education](#)

ว่าการเรียนรู้แบบดังกล่าวช่วยให้ นศ. เข้าใจความหมายของการสร้าง และการดำรงชีวิตที่มีความหมายในโครงสร้างของสิ่งก่อสร้าง ว่าเป็นอย่างไร

นศ. สถาปัตยกรรมศาสตร์ เรียนรู้ความเชื่อมโยงระหว่างสิ่งก่อสร้าง กับการดำรงชีวิตที่มีความหมาย ในท่ามกลางโครงสร้างทางวัฒนธรรม ทำให้สถาปนิก มีการเรียนรู้บูรณาการรอบด้าน เข้าใจสถาปัตยกรรมศาสตร์ ไม่ใช่เฉพาะส่วนที่เป็นศาสตร์แข็งหรือปัญญา (สมอง) เท่านั้น แต่เข้าใจลึกและครอบคลุมส่วนที่เป็นศาสตร์อ่อน คือ ใจ และวิญญาณ ด้วย

อีกท่านหนึ่ง เป็นรองศาสตราจารย์ด้านชีววิทยา สอนวิชา Food and Hunger : Contemplation and Action โดย นศ. ออกไปทำงานร่วมกับองค์กรช่วยเหลือผู้หิวโหยในพื้นที่ และไปฝึกปฏิบัติจิตตภาวนา ร่วมกับผู้ปฏิบัติงานช่วยเหลือผู้หิวโหย

รศ. ท่านนี้รายงานต่อที่ประชุมว่า นศ. เข้าใจจิตใจและอารมณ์ของตนดีขึ้น รวมทั้งเข้าใจเรื่องความอดอยากหิวโหย ในมิติที่ลึกและเชื่อมโยงขึ้น

อีกท่านหนึ่งเป็นทั้งศาสตราจารย์และเป็นกวี ได้รับ fellowship ให้ไปสอนที่โรงเรียนนายร้อยทหาร เวสต์ พอยท์ โดยเลือกสอนวิชาร้อยกรอง และสมาธิภาวนา แก่นักเรียนนายร้อยที่ต่อมาถูกส่งไปสมรภูมิที่อิรัก หลังจากนั้น ศ. ท่านนี้ (เป็นผู้หญิง) ได้รับอีเมลจากศิษย์กลุ่มนี้หลายคน ว่าวิชาที่ได้เรียนรู้ทั้ง ๒ วิชานี้ ช่วยเขาในยามวิกฤตอย่างไร

Contemplative Practice Fellows 145 คน จาก ๑๐๑ สถาบันการศึกษา นี้ ได้รับทุนสนับสนุนจาก [Fetzer Institute](#) เขาทำงานร่วมมือกับทั่วโลก เพื่อขยายพลังของความรักและการให้อภัย ผมเอามาลงไว้เผื่อบางมหาวิทยาลัยจะติดต่อทำงานร่วมมือกับเขา

เขาบอกว่า วิธีการฝึกจิต (จิตศึกษา, จิตตปัญญาศึกษา) นี้ เขาทำหลายวิธีแตกต่างกัน เช่น ทำสมาธิ, ฝึกจิ้ง, โยคะ, lectio divina, เป็นต้น เป็นการฝึกจิตให้เปิดรับโอกาสใหม่ๆ สร้างเสริมปัญญาจากการเปิดรับความสัมพันธ์กับสรรพสิ่งในโลก สร้างจิตที่เห็นแก่ผู้อื่น และเสียสละ ผ่านความเข้าใจความเชื่อมโยงถึงกันหมดของสรรพสิ่ง และทุกชีวิต เป็นการเรียนเพื่อเสริมการเรียนรู้ในแนวทางวิทยาศาสตร์ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

ผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ บ่งชี้ว่า การฝึกจิต ช่วยพัฒนาทักษะทางปัญญาข้ามศาสตร์ เช่นการตัดสินใจ สมาธิ ปัญญาญาณ ความจำ รวมทั้งทักษะด้านอารมณ์ เช่น ความมีสติ การควบคุมตนเอง และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

จะเห็นว่า การเรียนรู้ผ่านการฝึกจิต ช่วยให้การศึกษานำไปสู่การสร้างมนุษย์ที่มีใจสูง เพิ่มศักยภาพในการทำคามดี ตรงกันข้ามกับมนุษย์ที่เห็นแก่ตัว เพิ่มอำนาจทำลายล้าง

การเรียนรู้ผ่านการฝึกจิต ที่เรียนร่วมกับวิธีการเรียนรู้แนววิทยาศาสตร์ และการคิด ช่วยพัฒนามนุษย์ทั้งตัว ให้พัฒนาได้เต็มศักยภาพ การเรียนรู้ตามแนวกระแสหลักที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน ไม่มีวันพัฒนามนุษย์ได้เต็มศักยภาพ

วิจารณ์ พานิช

๔ ก.พ. ๕๖

คัดลอกจาก <http://www.gotoknow.org/posts/539791>