

กระบวนการเรียนรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยา

ในการพัฒนานักเรียนประถมศึกษา*

A BUDDHIST PSYCHOLOGICAL LEARNING PROCESS

IN THE DEVELOPMENT OF ELEMENTARY STUDENTS

สายหยุด มีฤกษ์

Sayyud Mererk

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: kluy_na@hotmail.com

บทคัดย่อ

กระบวนการเรียนรู้ เป็นปรากฏการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างมีระเบียบเป็นขั้นตอนทำให้นิสิตนักศึกษาสามารถเข้าใจตนเองและเห็นความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องระหว่างชีวิตตนกับสรรพสิ่งทั้งหลาย กระบวนการเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เมื่อบุคคลมีการสังเกตสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ตั้งคำถาม แสวงหาความรู้จากสิ่งต่าง ๆ สร้างองค์ความรู้ เรียนรู้เพื่อสื่อสารองค์ความรู้ ออกมาสู่สังคม เพื่อให้เกิดประโยชน์กับสังคม ส่วนหลักพุทธจิตวิทยา คือ จิตวิทยาแนวพุทธที่เกี่ยวข้องกับจิต และกระบวนการทำงานของจิต พระพุทธศาสนาถือว่าจิตนั้นมีพลังควบคุมกาย จิตกับกายจะต้องทำงานแบบอิงอาศัยซึ่งกันและกัน

กระบวนการการเรียนรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยาในการช่วยการพัฒนานักเรียนประถมศึกษา ให้มีความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับโลกฝ่ายวัตถุ (กายภาวนา) การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับโลกฝ่ายสังคม (ศีลภาวนา) การพัฒนาจิตใจ (จิตภาวนา) และการพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) ซึ่งจะเป็นการพัฒนาให้นักเรียน รู้แก้ปัญหาได้ดีขึ้น สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ของตัวเองได้ และการแสดงออก เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยหลักพุทธธรรม แบ่งออกเป็น 3 แนวทาง คือ 1) การปรับปรุงพฤติกรรมด้วยศีล 2) การปรับปรุงพฤติกรรมด้วยจริต หรือจริยา 3) การปรับปรุงพฤติกรรมด้วยกรอบเสขียวัตร คือข้อปฏิบัติ

* Received 9 May 2019; Revised 4 August 2019; Accepted 7 August 2019



สำหรับสมณเพศ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมบุคลิก ความศรัทธา นำนับถือ นำเลื่อมใส และเป็นทีไว้วางใจ นอกจากนี้กระบวนการเรียนรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยามุ่งพัฒนาให้นักเรียนสามารถใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันตามความสามารถของแต่ละบุคคลได้อย่างถูกต้อง การฝึกหัด ฝึกฝน พัฒนานั้นไม่เฉพาะการฝึกแสวงหาความรู้เท่านั้น ยังสามารถเรียนรู้ด้วยสื่อสัมพันธ์ทางอินทรีย์ทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นช่องทางที่เอื้อต่อบรรยากาศ สังคมแห่งการเรียนรู้ และเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิตด้วย

คำสำคัญ: กระบวนการเรียนรู้, หลักพุทธจิตวิทยา, นักเรียนประถมศึกษา

Abstract

The process of learning was a phenomenon as orderly change by step that is the smart system. The educated people could understand themselves and got connection among themselves and things. The process of learning could be occurred for whole time when persons had observed all around things, questioning and finding some knowledge from different things to create the main or true knowledge questing and learning for benefits in society. On the other hand, the principle of Buddhist psychology concerning with mentality and mental working process in Buddhism. It was regarded that the mental power or energy to control the body. So, both of them must be nestled to each other.

The process of learning according to Buddhist psychology to help primary students' development is for relationship between human and objects (Kaya Bavana). The development between human and worldly (Sila Bavana) mental development (Jitta Bavana) and wisdom development (Pañña Bavana) by which students can be developed and all problems were resolved by themselves. The expression became the desirable behavior with Buddha principles that had classified into 3 parts 1) the behavioral improvement with precept, 2) the behavioral improvement with ethics, 3) the behavioral improvement with responsibility that was the principle of the monks' behavior which could applied



to support faith, respect, admire and trust from people who met. In addition, the process of learning according to Buddhist psychology focused on taking students who could correctly resolve problems life everyday by each person. Therefore, self-development is not only knowledge for seeking, but also, we could learn by connection with 6 organs namely eye, ear, nose, body, mind that convey and join the social learning and long-life learning as well.

Keywords: Learning Process, Buddhist Psychological, Primary Students

บทนำ

กระบวนการเรียนรู้ตามทฤษฎีตะวันตก เป็นการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์อย่างเป็นระบบ ด้วยวิธีที่เป็นรูปธรรมทางวิทยาศาสตร์ นักการศึกษา นักจิตวิทยาทั้งหลายต่างพากันแสวงหาแนวคิด แนวทาง และวิธีการใหม่ที่จะทำให้การศึกษาก้าวหน้าต่อไป แม้มีการพยายามคิดค้นกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางก็ตาม แต่ความรู้เรื่องต่าง ๆ ยังไม่เป็นไปตามกฎเกณฑ์ ขาดทักษะความชำนาญ ความรู้ และเจตคติที่เหมาะสมในบางเรื่อง ทำให้ผู้เรียนไม่ได้ผลตามที่คาดหวังนั้น มีสาเหตุมาจากปัญหาที่มีหลากหลาย

กระบวนการพัฒนาของมนุษย์เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่แรกเริ่มของการปฏิสนธิอยู่ในครรภ์มารดา และจะพัฒนาไปจนสิ้นชีวิต ในทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ที่ทำได้ถึงระดับรากฐานของจิตสำนึกจะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อคนผู้นั้นเข้าถึงความสุขภายใน คือความสุขยั่งยืน โดยผ่านการฝึกใจอย่างต่อเนื่อง ในเรื่องการสร้างความตั้งใจ ความสมดุลทางอารมณ์ และสติ เพราะการฝึกใจในเรื่องดังกล่าว จะทำให้คนเรียนรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ที่คนรับทราบได้โดยระบบประสาทสัมผัส กับความเป็นจริงที่เกิดจากการปรุงแต่งที่สร้างขึ้น ผลของการฝึกใจ ทำให้คนมองเห็นสิ่งนั้น ๆ ตามที่ประสาทสัมผัสได้รับ รวมถึงการรับทราบทางใจด้วย ซึ่งเป็นการรับรู้ที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงตามธรรมชาติ โดยปราศจากความคิดที่ปรุงแต่งบิดเบือน ที่คนเรามักจะมีต่อสิ่งต่าง ๆ โดยเป็นนิสัย และโดยคิดว่านั้นคือความจริง



กระบวนการเรียนรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยา

กระบวนการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้มนุษย์ฉลาดลึกซึ้ง สามารถเข้าใจตนเองและเห็นความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องระหว่างชีวิตตนกับสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลก และมีศักยภาพมากขึ้นด้วย (วรวิทย์ วคินสรารกร, 2546)

กระบวนการเรียนรู้แนวพุทธ หมายถึง กระบวนการที่ผัสสะทั้ง 6 ของมนุษย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้สัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งเร้า ทำให้เกิดธาตุรู้ คือ รู้สึก หมายถึง รู้คิด รู้แจ้ง และมีการกระทำโต้ตอบ ผิวกฝน อบรมตนเอง หรือโดยกัลยาณมิตรจนประจักษ์ผล เกิดคุณภาวะ หมายถึง ความรู้และความดี สมรรถภาวะ หมายถึง ความสามารถ สุขภาวะ หมายถึง ความผาสุกพอเหมาะพอควร และอิสรภาวะ หมายถึง พ้นจากทุกข์และความเป็นทาส (สุนน อมรวิวัฒน์, 2542)

กระบวนการเรียนรู้แนวพุทธ หมายถึง กระบวนการที่เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา สาระสำคัญแห่งกระบวนการเรียนรู้ได้ถูกย่อไว้ในพระพุทธรพจน์ที่ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 4 ประการเหล่านี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา กล่าวคือ การเสวนา สัตบุรุษ การฟังสัทธรรม โยนิโสมนสิการ ธรรมานุธรรมปฏิบัติ” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546)

จากพระพุทธรพจน์นี้ สามารถแบ่งกระบวนการเรียนรู้ได้เป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. การรับรู้ คือการเสวนาสัตบุรุษและการฟังสัทธรรม

การรับรู้เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการเรียนรู้แบบพุทธ พุทธศาสนาให้ความสำคัญอย่างมากแก่การรับรู้สิ่งที่ติงามถูกต้อง (สัทธรรม) ซึ่งรวมถึงการเรียนรู้จากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร (สัตบุรุษ) อย่างไรก็ตาม กระบวนการรับรู้ที่นอกจากประกอบด้วยข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ หรือคำชี้แนะอันเป็นองค์ประกอบภายนอกแล้ว องค์ประกอบภายใน อันได้แก่ความสามารถในการรับรู้เข้าใจก็มีความสำคัญอย่างมาก แม้จะได้ยินได้ฟังสิ่งติงาม แต่หากรับรู้หรือเข้าใจคลาดเคลื่อน การรับรู้ก็ไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ความคลาดเคลื่อนในการรับรู้อย่างแรกก็คือ การรับรู้ไม่ตรงตามความเป็นจริง เช่นได้ยินหรือเห็นไปอีกอย่างหนึ่ง ความคลาดเคลื่อนดังกล่าวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยมากในชีวิตประจำวัน ปัจจัยสำคัญนั้นไม่ได้อยู่ที่อายตนะทั้ง 5 เช่น หู หรือตา แต่อยู่ที่ใจหรือความรู้สึกนึกคิด หลักปัจจสมุปบาทก็คือ สังขารเป็นปัจจัยแก่วิญญาน



การรับรู้คลาดเคลื่อนนั้นมิได้เป็นผลจากการปรุงแต่งของอารมณ์ความรู้สึกในขณะนั้นเท่านั้น หากยังเกิดจากทัศนคติหรือทฤษฎีที่ฝังแน่นในใจด้วย ด้วยเหตุนี้ ในกระบวนการเรียนรู้แบบพุทธ นอกจากจะให้ความสำคัญแก่ข้อมูลข่าวสารหรือเนื้อหาที่จะรับรู้แล้ว สิ่งที่จะมองข้ามไปไม่ได้ก็คือความสามารถในการรับรู้ ในทางพุทธศาสนาสิ่งที่จะช่วยให้เกิดการรับรู้ตรงตามความเป็นจริงก็คือ สติ สติช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในใจ สามารถยกจิตจากอารมณ์และรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่กำลังประสบอย่างตรงตามความเป็นจริงได้ (Active listening) ที่กำลังพูดถึงในหลายวงการ ก็คือการฟังอย่างมีสติ ปลอดจากอคติและสมมติฐานล่วงหน้านั่นเอง) สติหากมีกำลังเพียงพอและต่อเนื่อง ยังจะช่วยให้คุณมองเห็นตัวเองอย่างลึกซึ้งจนตระหนักถึงทัศนคติหรือความลำเอียงทางเชื้อชาติ เพศ เศรษฐกิจ สถานะ ที่ฝังลึกอยู่ในตน อันเป็นอุปสรรคต่อการรับรู้โลกตามความเป็นจริง สติยังช่วยให้ปัญญาหรือความรู้ที่มีอยู่ถูกดึงมาใช้งานให้เกิดประโยชน์ด้วย และหากฝึกฝนมาดีพอ ทั้ง ๆ ที่เห็นหรือรับรู้สิ่งที่ไม่ดี แทนที่จะเป็นโทษก็อาจเป็นคุณด้วย พุทธศาสนาแม้จะเน้นการรับรู้สิ่งที่ดี แต่เมื่อมีเหตุจะต้องประสบกับสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ท่านก็สอนให้รู้จักเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี

2. การคิด คือ โยนิโสมนสิการ

เมื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารหรือคำแนะนำได้อย่างถูกต้อง ตรงประเด็น และครบถ้วนแล้ว กระบวนการเรียนรู้ขั้นต่อมาก็คือ การคิด หรือการนำเอาสิ่งที่รับรู้้นั้นมาย่อย จัดระเบียบ หรือเสริมเติมต่อเพื่อให้เกิดปัญญาเพิ่มพูนขึ้น เปรียบดังการย่อยอาหารให้เกิดพลังงานเพื่อความเจริญเติบโตของร่างกาย

โยนิโสมนสิการ คือ การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี สามารถจัดได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ โยนิโสมนสิการแบบปลูกปัญญา คือการคิดเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะหรือความเป็นจริง โยนิโสมนสิการประเภทนี้มุ่งให้เกิดโลกุตตรสัมมาทิวฐิ เข้าถึงอิสรภาพทางจิตและปัญญา แต่ในระดับสามัญหรือโลกียธรรมหมายถึงการคิดเพื่อให้เกิดปัญญาเพิ่มพูนขึ้น ส่วนโยนิโสมนสิการอีกประเภทหนึ่งคือ โยนิโสมนสิการแบบเสริมสร้างคุณภาพจิต เป็นการใช้ความคิดเพื่อให้เกิดกุศลธรรม เป็นอุบายลดโลภะ โทสะและโมหะ โดยใช้ธรรมฝ่ายดีมากดข่มหรือทดแทนอย่างไรก็ตาม สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้รู้จักคิดหรือเกิดโยนิโสมนสิการก็คือการรู้จักตั้งคำถาม คำถามนั้นเป็นตัวนำความคิดและกำหนดการรับรู้เพื่อแสวงหาคำตอบ กระบวนการเรียนรู้จะเกิดขึ้นไม่ได้หากไม่รู้จักคิดหรือคิดไม่ถูกวิธี ขณะเดียวกันคนจะคิดเป็นหรือคิดถูกวิธีได้ก็เพราะ



รู้จักตั้งคำถาม กระบวนการศึกษาที่ถูกต้องจึงควรให้ความสำคัญแก่การฝึกให้รู้จักตั้งคำถามด้วย มิใช่แค่การแสวงหาหรือจดจำคำตอบอย่างเดียว

3. การปฏิบัติ คือ ธรรมานุธรรมปฏิบัติ

ในทางพุทธศาสนา การปฏิบัติเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ การเรียนรู้ที่ขาดการปฏิบัติย่อมมิใช่การเรียนรู้ที่ครบถ้วนสมบูรณ์หรือถูกต้อง นี่อาจเป็นจุดสำคัญที่ทำให้การศึกษาแบบพุทธแตกต่างจากการศึกษาแบบตะวันตกหลายสำนัก เพราะฝ่ายหลังนั้นเน้นการใช้ความคิดล้วน ๆ จึงเป็นการเรียนรู้ในระดับพุทธิปัญญา (Intellect) การศึกษาหรือสิกขาในทางพุทธศาสนา ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เรียกสั้น ๆ ว่าศีล สมาธิ ปัญญา ทั้ง 3 ส่วนนี้ต้องอาศัยการปฏิบัติเป็นส่วนสำคัญ นอกเหนือจากการสดับฟัง การอ่าน และการคิด

การปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงเน้นดังปรากฏในพุทธพจน์ต้นบทความก็คือการปฏิบัติที่เรียกว่าธรรมานุธรรมปฏิบัติ คำนี้มักแปลกันว่า ปฏิบัติธรรมโดยสมควรแก่ธรรม หรือปฏิบัติธรรมน้อยค่อยแก่ธรรมใหญ่ พระธรรมปิฎกให้อธิบายเพิ่มเติมว่าหมายถึง “ปฏิบัติธรรมถูกต้อง คือทำให้ข้อปฏิบัติย่อยเข้ากันได้ สอดคล้องกันและส่งผลแก่หลักการใหญ่ เป็นไปเพื่อจุดหมายที่ต้องการ” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) พุดง่าย ๆ คือปฏิบัติตรงตามจุดหมายหมาย นอกจากจะให้ความสำคัญแก่การปฏิบัติในฐานะที่เป็นขั้นตอนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้แล้ว การเข้าใจจุดหมายหมายของการปฏิบัติแต่ละอย่างก็เป็นเรื่องที่มองข้ามไม่ได้ ด้วยเหตุนี้ภิกษุญาณมิตรหรือครูบาอาจารย์ จึงไม่เพียงแต่จะต้องเป็นผู้ที่สามารถชี้แนะสิ่งดีงาม (ธรรม) แก่ศิษย์แล้ว ต้องเข้าใจกระจ่างชัดในจุดหมายหมาย (อรรถ) ของสิ่งเหล่านั้นด้วย พร้อมกันนั้นก็สามารถช่วยให้ศิษย์รู้จักคิด สามารถเข้าใจเนื้อหาสาระของสิ่งที่ตนสอน จับหลักจับประเด็นได้ พร้อมกับเข้าใจจุดหมายหมายของหลักหรือสาระเหล่านั้นได้ด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์เรียกวิธีคิดแบบนี้ว่า วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์) เมื่อเข้าใจจุดหมายหมายแล้ว ก็สามารถประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้มาให้เกิดผลได้ในทุกสถานการณ์ หรือสามารถบูรณาการสิ่งเหล่านั้นให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับชีวิตประจำวันได้ (พระไพศาล วิสาโล, 2544)

สรุปได้ว่า การรับรู้ การคิด และการปฏิบัตินี้ ในที่สุดก็จะเชื่อมกันเป็นวัฏจักร เพราะเมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้อง นอกจากจะช่วยให้รู้จักคิดได้ดีขึ้น และเกิดความรู้ใหม่แล้ว ยังทำให้เกิดทัศนคติใหม่ เกิดความใฝ่รู้ มองสิ่งต่าง ๆ ว่าเอื้อให้เกิดปัญญาได้ทั้งนั้น อีกทั้งยังอาจเกิดทัศนคติ



ที่ดีต่อผู้อื่นมากขึ้น เช่น เห็นว่าการร่วมมือกันจะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้มากขึ้น ทศนคติเหล่านี้ย่อมเปิดใจให้รับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น ละเอียดถี่ถ้วนขึ้น เรียกว่าเปิดใจกว้างและเป็นกลางได้มากขึ้น เป็นการเพิ่มสมรรถนะในการใช้อินทรีย์ให้เกิดประโยชน์ การรับรู้เช่นนี้ย่อมส่งผลให้เกิดการคิดและการปฏิบัติที่เกื้อกูลเป็นกุศลมากขึ้น เอื้อให้เกิดความเจริญแห่งปัญญา และนำไปสู่ความงอกงามแห่งชีวิตและสังคมในที่สุด

พุทธจิตวิทยา

จิตวิทยา คือวิชาว่าด้วยจิต เป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งว่าด้วยปรากฏการณ์ พฤติกรรม และกระบวนการของจิต เช่น การรับรู้ (กระบวนการรับข้อมูลของมนุษย์) อารมณ์ บุคลิกภาพ พฤติกรรม และรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จิตวิทยายังมีความหมายรวมไปถึงการประยุกต์ใช้ความรู้กับกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

จิตวิทยาตะวันตก วางรูปแบบการศึกษาตามหลักเกณฑ์วิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นรูปแบบ และกระบวนการคิดของยุคสมัยใหม่ (Modernity) เน้นการจัดระเบียบตามลำดับขั้นเพื่อจำแนกความแตกต่าง โดยการหาโครงสร้างหรือหน้าที่ที่เป็นแกนกลางของเรื่องนั้น ๆ จากความเชื่อพื้นฐานว่า มนุษย์เป็นศูนย์กลางของระบบ มีเหตุผลในการนำความเจริญก้าวหน้าให้กับโลกได้ การจัดรูปแบบมโนทัศน์ของจิตวิทยาสามารถแยกออกได้ 2 รูปแบบ (พระครูปลัดตมารุต วรมงคล, 2561) คือ

1. แนวคิดพฤติกรรม ที่สามารถวัดหรือประเมินได้ เช่น สมอง ระบบประสาท เป็นต้น เป็นการเรียนรู้แบบการวางเงื่อนไข การปรับพฤติกรรม โดยการให้แรงเสริม หรือการลงโทษ ไม่เน้นบุคลิกภาพ แต่เน้นเรื่องสิ่งแวดล้อม เพราะสามารถนำมากำหนดผลที่ตามมาได้ชัดเจน

2. แนวคิดอัตวิสัย คือการมีตัวตนหรือภาพลักษณ์ของตนเอง เป็นปรากฏการณ์เชิงจิตวิทยา พัฒนาจากการอบรมเลี้ยงดู ความเชื่อ และปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม เน้นคุณค่า ความหมายของมนุษย์ ความเป็นอิสระ และการพัฒนาไปสู่ภาวะบุคคลที่สมบูรณ์ การเรียนรู้ เน้นตัวบุคคลเป็นหลัก เป็นอิสระ และมีรูปแบบที่หลากหลาย

การใช้แนวคิดวิทยาศาสตร์มาเป็นเกณฑ์ของการศึกษา ทำให้จิตวิทยาตะวันตกมีทั้งข้อดีและข้อด้อย ข้อดี คือสามารถอธิบายพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ชัดเจนเชิงประจักษ์มากขึ้น ส่วน



ข้อจำกัด คือการใช้แนวคิดเชิงสสารนิยมมาศึกษาเรื่องของจิตที่นามธรรม ทำให้ไม่สามารถอธิบายครอบคลุมทุกปรากฏการณ์ของจิต

จิตวิทยาตะวันตกในปัจจุบัน มีการศึกษาโดยใช้แนวคิดของพหุนิยม ซึ่งยอมรับปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่หลากหลายมากขึ้น ทำให้เกิดมิติของการศึกษาที่หลากหลาย การศึกษายังคงความน่าเชื่อถือและความสม่ำเสมอของการได้มาของความรู้ เช่น การวิจัยเชิงคุณภาพ การตีความปรากฏการณ์วิทยา เป็นต้น

พุทธจิตวิทยา คือจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับจิตและกระบวนการทำงานของจิต พระพุทธศาสนาถือว่าจิตมีพลังควบคุมกาย แต่จิตก็ไม่ได้เป็นเอกเทศจากกาย เพราะจิตกับกายจะต้องทำงานแบบอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ในแง่จริยธรรม จิตมนุษย์หรือสัตว์มีความละเอียดอ่อน สามารถจำแนกประเภทได้หลากหลาย

พุทธจิตวิทยา สามารถอธิบายได้ในลักษณะของการศึกษาแบบอัตวิสัย เป็นไปในเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบไม่มีตัวตน มีลักษณะเป็นปรากฏการณ์วิทยา และอยู่กึ่งกลางระหว่างเจตจำนงเสรีและเหตุวิสัย ที่เรียกว่า “เหตุ-ปัจจัย” ซึ่งเป็นลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างกัน

การศึกษาพุทธจิตวิทยา ใช้วิธีการ 3 แบบ คือ

1. ความรู้ระดับประสาทสัมผัส หรือ ทัญญู ซึ่งสามารถทดสอบหาความรู้ได้ด้วยวิธีอุปนัย

2. ความรู้ระดับประสบการณ์จิต หรือญาณ ซึ่งเป็นความรู้เชิงเหตุผล ระดับวิชาการของศาสตร์ต่าง ๆ ในโลกการศึกษาจึงใช้หลักตรรกศาสตร์ นิรนัย การวิจัยเชิงคุณภาพ อรรถปริวรรตศาสตร์ หรือการตีความ

3. ความรู้ระดับเหนือประสบการณ์ หรือ โพธิญาณ เป็นความรู้ที่จะประจักษ์ชัดด้วยตนเอง ฉะนั้น การตรวจสอบจึงต้องมาจากผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์นี้มาเท่านั้น

รูปแบบของแนวคิดพุทธจิตวิทยา มาจากความเชื่อพื้นฐานว่า มนุษย์มีความขัดแย้งในใจ ที่ทำให้ส่งผลออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมที่ไม่เป็นสุข (ความทุกข์) ด้วยความปรารถนาที่ขัดกับกฎความจริงของธรรมชาติ คือ อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา (กฎไตรลักษณ์) ถ้าความทุกข์ในใจนี้ไม่สามารถทำความเข้าใจที่ถูกต้อง ก็จะไม่สามารถพบกับความสุขในชีวิต ซึ่งมนุษย์ทุกคนต่างปรารถนาที่จะได้ความสุข หนทางที่จะพบความสุขได้จึงต้องหันกลับมาตรวจสอบปัญหาในใจ เพื่อทำให้เกิดปัญญา ที่จะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง



ดังนั้น แนวคิดพุทธจิตวิทยาจึงมีกรอบสำคัญของกระบวนการทางจิต ดังนี้

1. ข้อมูลจากภายนอก การรับรู้จากประสาทสัมผัส คือ อายตนะภายในและภายนอก
ทั้ง 6

2. ข้อมูลจากภายในหรืออารมณ์ การคิด การจำ ความรู้สึกตัว คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

3. การเรียนรู้ คือ ระเบียบของความสัมพันธ์ ตามเหตุ-ปัจจัย ในปฏิจกสมุปบาท

4. การมีอิสระทางจิตหรือชีวิตที่ดี คือความเข้าใจถูกต้องหรือสัมมาทิฐิ และปัญญา เพื่อนำไปสู่นิพพาน

ส่วนมโนทัศน์รองคือ สติปัญญา และบุคลิกภาพ เป็นมโนทัศน์ที่ซับซ้อน และเจือปนไปด้วยความเป็นตัวตน เพราะมโนทัศน์หลักต้องการนำออกจากความซับซ้อนของระบบความคิดมนุษย์ เพื่อประจักษ์แจ้งกับรูปแบบที่ธรรมดาของความไม่มีตัวตน

จากการศึกษาพบว่า มโนทัศน์พื้นฐานของแนวคิดพุทธจิตวิทยา อธิบายอยู่ระหว่างกลาง และมีความใกล้เคียงกับการอธิบายของกลุ่มจิตวิทยาเชิงรู้คิด และจิตวิทยาผ่านตัวตน ซึ่งกลุ่มจิตวิทยาเชิงรู้คิดสามารถอธิบายกระบวนการของจิตระดับสูงที่ชัดเจน ในรายละเอียด ในแง่ของการเกิดและความสัมพันธ์ของการเกิดกระบวนการทางจิตต่าง ๆ เชิงประจักษ์ แต่ก็ยังขาดการอธิบายที่ชัดเจนอย่างในส่วนของจิตที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า วิญญาณ การอธิบายจึงครอบคลุมในเพียง รูป เวทนา สัญญา และสังขารบางส่วน การอธิบายของจิตวิทยาผ่านตัวตน ทำให้สามารถขยายขอบเขตการอธิบายของมิติของจิตในประสบการณ์ที่ลึกลับต่าง ๆ ได้มากขึ้น

เมื่อเปรียบเทียบจิตวิทยาตะวันตก กับพุทธจิตวิทยาในพระพุทธศาสนาเถรวาทแล้วพบว่า มโนทัศน์การยอมรับว่ามีจิต การอธิบายการมีอยู่ของจิตในพระพุทธศาสนาเป็นลักษณะพิเศษ คือ การมีอยู่ในลักษณะที่ไม่เที่ยง ไม่คงทน และไม่มีอยู่แบบนิรันดร์ ส่วนจิตวิทยาตะวันตกจะสร้างการอธิบายจิตในมิติเฉพาะของตน ซึ่งไม่อาจครอบคลุมในทุก ๆ ด้าน

กระบวนการเรียนรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยาในการพัฒนานักเรียนประถมศึกษา

การพัฒนานักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา โดยการดำเนินการจัดการเรียนการสอน มุ่งเน้นการสร้างเสริมนักเรียนให้เป็นคนเก่ง และเป็นคนดี มีความรู้ มีคุณธรรมและจริยธรรม



เมื่อจบการศึกษาไปเป็นคนดีไม่เป็นภาระในสังคม ดังพระพุทธพจน์ว่า ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย ผู้ที่ฝึกตนดีแล้วเป็นผู้ประเสริฐที่สุด

พฤติกรรมมนุษย์ ในพระพุทธศาสนา หมายถึง การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับโลกฝ่ายวัตถุ (กายาวานา) การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับโลกฝ่ายสังคม (ศีลาวานา) การพัฒนาจิตใจ (จิตตาวานา) และการพัฒนาปัญญา (ปัญญาาวานา) เพราะการพัฒนาปัญญาจะเกิดขึ้นได้ จะต้องพัฒนาพฤติกรรม คือกายและวาจาไปพร้อม ๆ กัน การพัฒนานักเรียนในลักษณะนี้ ช่วยเติมเต็มสิ่งที่พร่อง แม้แต่นักเรียนที่มีสมรรถนะดี แต่กลับเรียนไม่ได้ดี เพราะเขาขัดข้องกับปัญหาต่าง ๆ ซึ่งก็เป็นเรื่องปกติในชีวิต ภาวนา 4 จึงมีหน้าที่สร้างเงื่อนไขช่วยให้เด็กเรียนรู้แก้ปัญหาได้ดีขึ้น ควบคู่ไปกับการจัดการเรียนการสอน ยกตัวอย่างเช่น การเรียนรู้วิธีเอาชนะความเกียจคร้าน มีความขยัน อดทน ต้องทำได้ด้วยตัวเอง นักเรียนสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ของตัวเองได้

การแสดงออกทางกาย วาจา และใจ โดยมีสิ่งเร้าที่เกิดจากภายในและภายนอกต่าง ๆ มากกระทบกับอายตนะทั้ง 6 ทำให้เกิดพฤติกรรมแตกต่างกันไป ในการพัฒนานักเรียนให้มีการแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยหลักพุทธธรรม แบ่งออกเป็น 3 แนวทาง คือ

1. การปรับปรุงพฤติกรรมด้วยศีล ศีลเป็นจริยธรรมที่มีมาก่อนพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะศีล 5 เป็นหลักพื้นฐานควบคุมไม่ให้กระทำชั่ว เมื่อมีจริยธรรมก็จะระมัดระวังในการปฏิบัติทำให้ละเว้น เรียกว่า ศีล คือการไม่เบียดเบียนทำร้าย ไม่ลักทรัพย์ ไม่พูดเท็จ เป็นต้น เพียงปฏิบัติให้ครบ 5 ข้อ ย่อมทำให้การแสดงออกต่อครอบครัวและสังคมเป็นปกติสุข เช่น เป็นปกติสุขเพราะศีลที่เพียรรักษากันเป็นระเบียบปฏิบัติ เรียกว่า ปฏิบัติจากศีลระดับธรรมจนเป็นศีลระดับวินัยแล้วก็เป็นทำนองประมวลกฎหมาย ใช้กำกับความประพฤติของสมาชิกในชุมชน หรือชุมชนหนึ่ง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) ย่อมทำให้สังคมสงบสุขได้โดยตรง

2. การปรับปรุงพฤติกรรมด้วยจริต หรือ จริยา เป็นตัวบ่งชี้ถึงพฤติกรรมที่แตกต่างกันแล้ว จริตยังสามารถนำมาพิจารณาและใช้เลือกเฟ้นข้อธรรมที่จะปฏิบัติเพื่อให้เกิดการบรรลุธรรมได้รวดเร็วตามจริตนั้น ๆ แบ่ง จริตเป็น 6 ประเภท เพื่อใช้ในการเลือกวิธีปฏิบัติ ได้แก่

- 2.1 รากจริต หรือ รากจริยา คือ ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจราคะ
- 2.2 โทสจริต หรือ โทสจริยา คือ ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจโทสะ
- 2.3 โมหจริต หรือ โมหจริยา คือ ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจโมหะ



2.4 สัทธาจริต หรือ สัทธาจริยา คือ ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจศรัทธา

2.5 พุทธิจริต หรือ พุทธิจริยา ญาณจริต คือ ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจปัญญา และอรรถา ญาณจริยา คือ รุทธรมเชื่อว่าปัญญาหรือ รูชิต

2.6 วิตักกจริต หรือ วิตักกจริยา คือ ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจจิต (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จริตที่แตกต่างกันย่อมทำให้พฤติกรรมของแต่ละบุคคลแตกต่างกันการแสดงออกของแต่ละบุคคลที่ไม่เหมือนกัน ทำให้มีความเข้าใจเพื่อนมนุษย์ได้ดียิ่งขึ้น ช่วยให้ความสัมพันธ์กับผู้คนในครอบครัว และผู้อื่นในสังคมเกิดความผาสุกได้ เพราะเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคลนั่นเอง

3. การปรับปรุงพฤติกรรมด้วยกรอบเสขียวัตร คือข้อปฏิบัติสำหรับสมณเพศคือภิกษุสามเณร สามารถนำมาประยุกต์สำหรับคฤหัสถ์เพื่อส่งเสริมบุคลิก ความน่าเชื่อถือ (พระเผด็จ ทตฺตชีโว, 2530) เป็นวัตรที่ให้สํารวมกาย วาจา ใจ เมื่อเข้าสู่ชุมชนเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย มีมารยาท น่าเคารพ สร้างศรัทธา น่าคบหาสมาคมในหมู่ชนที่พบเห็น ทำให้เกิดความเมตตาเอ็นดูด้วยความชื่นชม เรียกว่า “สมบัติผู้ดี” เสขียวัตรเป็นหมวดที่ 7 ในบรรดาสิกขาบท 227 ข้อของพระภิกษุ ท่านให้สามเณรถือปฏิบัติด้วย ประกอบด้วย 4 หมวด คือ

หมวดที่ 1 สารูป 26 สิกขาบท

หมวดที่ 2 โภชนะปฏิสังยุต 30 สิกขาบท

หมวดที่ 3 ธัมมเทสนาปฏิสังยุต 16 สิกขาบท

หมวดที่ 4 ปกิณณกะ 3 สิกขาบท รวมทั้งสิ้น 75 สิกขาบท (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2546)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนภิกษุทั้งหลาย ให้มีความประพฤติที่ดีงามน่าเคารพเลื่อมใสแก่ผู้พบเห็น สิ่งเหล่านี้ หากนักเรียนจะนำไปปฏิบัติย่อมทำให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีพฤติกรรมที่ดี และเกิดความ ศรัทธา น่าเชื่อถือ น่าเลื่อมใส และเป็นที่ไว้วางใจด้วย

สรุป

กระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนานักเรียนประถมศึกษา หลักพุทธจิตวิทยาเป็นแนวคิดที่พระพุทธองค์ทรงสอนเพื่อให้นักเรียนปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความจริงเรื่องจิต การพัฒนาจิตใน



รูปแบบต่าง ๆ ในทางพระพุทธศาสนา ให้ความรู้เรื่องจิต และกระบวนการทำงานของจิต เช่น เรื่องจิตกับการดำเนินชีวิต จิตกับกระบวนการเรียนการสอน ดังนั้น กระบวนการเรียนรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยามุ่งพัฒนาให้นักเรียนเข้าถึงหลักความจริงตามธรรมชาติทั้งภายในจิตของตนเองและธรรมชาติสิ่งแวดล้อมภายนอกอย่างสอดคล้องสัมพันธ์ โดยการเรียนรู้อย่างจริงจังลงมือปฏิบัติด้วยความเพียรพยายามจนประสบความสำเร็จเป็นความเจริญงอกงามทางปัญญา ทำให้สามารถคิดเป็น ทำเป็น และใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันตามความสามารถของแต่ละบุคคลได้อย่างถูกต้อง การฝึกหัด ฝึกฝน พัฒนาตนไม่เฉพาะการใฝ่แสวงหาความรู้เท่านั้น ยังสามารถเรียนรู้ด้วยสื่อสัมพันธ์ทางอินทรีย์ทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นช่องทางที่เอื้อต่อบรรยากาศสังคมแห่งการเรียนรู้ และเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิตด้วย

ข้อเสนอแนะ

ควรมีการจัดใช้กระบวนการเรียนรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาให้กับนักเรียน นิสิต นักศึกษา ให้ความหลากหลายมากยิ่งขึ้น และมีการทำแบบประเมินความรู้สึกที่ได้รับ หลังจากการใช้กระบวนการเรียนรู้ สอบถามความต้องการ ความพึงพอใจ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ตามหลักพุทธจิตวิทยาในการพัฒนาชีวิต โดยผ่านช่องทาง Social เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มคนมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- พระครูปลัดมาธู ธรรมงคโล. (2561). การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 6(พิเศษ).
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2546). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



พระเผด็จ ทตตชีโว. (2530). เสขียวัตร : ต้นบัญญัติของมารยาทไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์นิวไวกิ้ง.

พระไพศาล วิสาโล. (2544). กระบวนการเรียนรู้แบบพุทธ. วารสารเสขิยธรรม, 44(11), 13-17.
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วรวิทย์ วคินสรากร. (2546). กระบวนการเรียนรู้อย่างพุทธ. วารสารสารานุกรมศึกษาศาสตร์, 28, 173-175.

สุนน อมรวิวัฒน์. (2542). การพัฒนาการเรียนรู้ ตามแนวพุทธศาสตร์ ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.