

บูรณาการพุทธจิตวิทยาและพุทธิปัญญาเพื่อพัฒนาการคิดแก้ไขปัญหาชีวิต
ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมคุณธรรม
Integration of Buddhist psychology and cognitive psychology
to tackle life By moral camp

พระมหาประสิทธิ์ ญาณปทีโป

Natcha Sakulsiriparinda

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: prasit008@gmail.com

รับต้นฉบับ 20 พฤษภาคม 2561 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2561

บทคัดย่อ

การบูรณาการพุทธจิตวิทยา (Buddhist psychology) กับจิตวิทยากลุ่มพุทธิปัญญา (cognitive psychology) เพื่อนำมาพัฒนาทักษะการคิดแก้ไขปัญหาชีวิต ผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในค่ายคุณธรรม ถือเป็นการบูรณาการเพื่อการพัฒนาให้กิจกรรมส่งเสริมธรรมะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ด้วยกระบวนการเรียนรู้ ที่เน้นประสบการณ์และการมีส่วนร่วม ซึ่งช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ได้มากขึ้น ผลจากการใช้กิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้เปลี่ยนแปลงจากข้างในจิตใจ คือ เข้าใจตนเอง และเห็นใจคนอื่นมากยิ่งขึ้น มองเห็นแนวทางที่จะพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาชีวิตได้ด้วยตนเอง เป็นอีกหนึ่งองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการงานเผยแผ่ในอนาคต

คำสำคัญ : บูรณาการพุทธจิตวิทยา , พุทธิปัญญา,การคิดแก้ไขปัญหาชีวิต



Abstract

Integrating Buddhist psychology and cognitive psychology to develop thinking skills to solve life problems Through organizing learning activities in the moral camp Considered as an integration for development. Make Dhamma promotion activities more effective With learning process Which emphasizes experience and participation Which helps to stimulate more learning The result of using activities makes the participants learn to change from the inside of the mind, namely understanding oneself and being more sympathetic to others. Can see ways to develop or solve life problems on their own It is another knowledge that is useful for future missions.

Keywords: integration of Buddhist psychology, cognitive, life problem solving.

บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 เป็นต้นมา ได้กำหนดวิสัยทัศน์ของการพัฒนาประเทศเพื่อก้าวไปสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” (ปารีชาติ เทพอารักษ์ : 2550) แนวโน้มการพัฒนาคน จึงมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้าง ความมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดีอย่างสมดุล มีคุณธรรมนำความรู้ คือพัฒนาจิตใจควบคู่ไปกับการเรียนรู้ของคนทุกกลุ่ม เพื่อให้มีประสบการณ์ในการเรียนรู้ เสริมสร้างทักษะชีวิต โดยเฉพาะวงการศึกษาศาสนา ที่มุ่งเน้นปลูกฝังจิตสำนึกวางรากฐานให้สังคมไทยมีความมั่นคงเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น ซึ่งสถาบันสงฆ์ก็ได้มีการจัดกิจกรรมโดยใช้หลักการทางพุทธจิตวิทยา นำมาประยุกต์สร้างเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับนักเรียน เน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีส่วนร่วมอย่างใกล้ชิด เพื่อให้เกิดความเข้าใจ เข้าถึงและนำไปสู่การพัฒนา สร้างทัศนคติที่ดี และสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตของตนเองได้

การออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ และประสบการณ์ของการปฏิบัติตามหลักพุทธจิตวิทยา ซึ่งจากการศึกษา พบว่า การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมแก่นักศึกษานั้นมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และได้เสนอแนะว่า นักศึกษาส่วนใหญ่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และเผยแผ่ต่อ รองลงมามีความเห็นว่าเป็นโครงการที่ดีควรจัดอีก เพราะได้รับประโยชน์มาก (พรพรรณ สุจริตวนิช : 2548) โดยจะบูรณาการกระบวนการนำเสนอหลักพุทธจิตวิทยาสมาคมระหว่าง การนำเสนอโดยการยกอุทาหรณ์และการเล่านิทานประกอบโดยวิธีการยกอุปมาเปรียบเทียบ ยกพุทธศาสนสุภาษิต พุทธเชื่อมโยงเรื่องราวหรือเหตุการณ์สถานการณ์ต่าง ๆ ยกบุคคลตัวอย่าง และนำเสนอโดยวิธีการแทรกด้วยเรื่องที่ทำให้เกิดอารมณ์ขัน (พระวุฒิกโร วุฑฒิกโร : 2543) สำหรับภารกิจกรมส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับเยาวชน ที่ใช้ในการทดลองเป็นของ



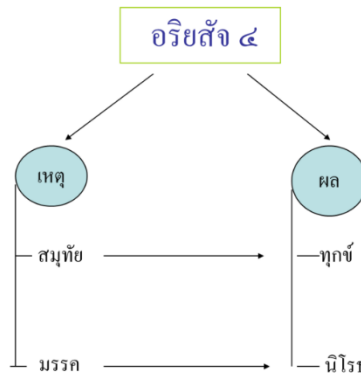
พระวิทยากรกลุ่มเพื่อชีวิตดีงาม ในดำเนินการกับเยาวชนระดับมัธยมปลายและอุดมศึกษาจำนวน 4 ครั้ง รวม 180 คน โดยพิจารณาในกรณีที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถเฉลี่ยลงกลุ่มกับพระวิทยากรได้กลุ่มละไม่เกิน 15 คน ในระหว่างเดือนพฤษภาคม – สิงหาคม 2558 ส่วนค่ายอื่น ๆ หรือเยาวชนกลุ่มอื่นที่มีจำนวนมากเกินไปก็จะใช้กิจกรรมปกติของพระวิทยากร จากนั้นใช้การสังเกตและแบบบันทึกหลังจบกิจกรรมเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล และสัมภาษณ์กระบวนการจากพระวิทยากร ผลของกิจกรรมจากเยาวชนผู้เข้าร่วม

ผู้เขียนจึงสนใจที่จะนำเสนอข้อค้นพบจากกิจกรรม ซึ่งได้ทดลองใช้จนพบว่าจะเป็นประโยชน์ในภาพรวมยิ่งขึ้นไป และเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับนักวิชาการอื่น ๆ ที่มีความที่แตกต่างไปทั้งด้านความคิดและประสบการณ์ บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอประเด็นให้เกิดการแบ่งปันมุมมองและองค์ความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติหน้าที่ ของพระสงฆ์ซึ่งได้เผยแพร่ธรรมะผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย อันเหมาะสมกับวัยของผู้เรียนหรือผู้เข้าอบรม โดยบูรณาการร่วมระหว่างแนวคิดพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) และแนวคิดพุทธิปัญญา (Cognitive Psychology) ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่องานพระศาสนาและกิจการคณะสงฆ์ต่อไป

พุทธจิตวิทยา วิธีแห่งการพัฒนาจิตใจสู่การพ้นทุกข์

พุทธจิตวิทยา ถือกำเนิดมาเมื่อ 2,600 ปีกว่ามาแล้ว โดยเจ้าชายสิทธัตถะ เมืองกบิลพัสดุ์ ในชมพูทวีป (เนปาล – อินเดีย ในปัจจุบัน) มีพระประสงค์จะค้นหาแนวทางแห่งการพ้นทุกข์ ออกผนวชเพียงลำพัง กระทั่งค้นพบแสงสว่าง ด้วยกระบวนการทางจิตที่เรียกว่า “วิปัสสนา” (วิ.4/15/22) เกิดปัญญาการรู้แจ้งสรรพสิ่ง และสภาวะทุกข์ (ทุกข์) เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) ความหลุดพ้น (นิโรธ) และแนวทางแห่งการดับทุกข์ที่แท้จริง (มรรค) ซึ่งถือว่าเป็นความจริงอันประเสริฐ (อริยสัจ) แสดงความจริงแท้ให้ปรากฏ ว่าทุกสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ล้วนเป็นธรรมดา มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เป็นไป และดับสิ้น เป็นธรรมดา คือกฎไตรลักษณ์ (สุตต.ม.12/358394) อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่สามัญชนไม่รู้เพราะถูกปิดบังไว้ด้วยใจที่มีอวิชชา(ความไม่รู้สิ่งจริงแท้) ทำให้ผู้คนล้วนแล้วแต่จะเป็นทุกข์ไปตามสภาวะอารมณ์หรือจิตใจในขณะนั้น ๆ โดยเมื่อชีวิตเกิดปัญหาไม่สามารถคิดแก้ไขได้ ก็ทำให้เกิดความทุกข์ชีวิตไม่เป็นสุข เพราะขาดกระบวนการคิดที่ดี

หลักพุทธจิตวิทยา มีกระบวนการคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ (สุตต.ที.11/311/286) หมายถึง การคิดอย่างแยบคาย คิดถูกต้อง คิดอย่างมีเหตุมีผล คิดเร้ากุศลไปในทางบวก เป็นกลไกทางความคิดของจิตใจในบุคคลแต่ละคน ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และนำไปสู่การปฏิบัติอย่างเข้าถึงและพัฒนาแก้ไขปัญหาก็ได้ มี 10 วิธีคิดตามหลักพุทธจิตวิทยา ในที่นี้แนะนำเพียงวิธีคิดแบบอริยสัจ คิดแบบแก้ปัญหา(พระพรหมคุณาภรณ์,2558) ซึ่งเป็นวิธีคิดเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาก็ได้หรือการคิดเพื่อพ้นทุกข์



ภาพกระบวนการอริยสัจ 4

อริยสัจ 4 ความจริงอันประเสริฐ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต, 2556) นี่เป็นวิธีหรือกระบวนการคิดเชิงเหตุผล โดย ทุกข์สภาวะปัญหาที่ทนได้ยากอันเป็นผลมาจาก สมุทัย เป็นเหตุแห่งสภาพต้องทนหรือเจ็บจนเป็นปัญหานั้น ส่วน นิโรธ คาดการณ์ว่าสภาพอันพ้นทุกข์นี้จะเกิดขึ้นได้ถ้าสร้างเหตุแห่งการหลุดพ้น คือ มรรค อันเป็นวิถีแห่งการก้าวไปสู่ความพ้นทุกข์

จิตวิทยากลุ่มพุทธิปัญญา (Cognitive Psychology)

เป็นวิวัฒนาการทางการพัฒนาศาสตร์แห่งจิตหรือจิตวิทยา ซึ่งศึกษาทดลองกระบวนการจัดการกับข้อมูลของระบบต่าง ๆ ทางสมอง ที่บันทึกข้อมูลของโลกภายนอกจากประสบการณ์และนำข้อมูลความรู้ที่ได้เหล่านั้นไปใช้ในกระบวนการรู้คิดทั้งหลาย และในกิจกรรมปัญญาทางสมองขั้นสูงโดยเน้นศึกษาว่ามนุษย์สามารถที่จะรู้ (Knowing) คิด (Thinking) และสร้างความฉลาด หรือปัญญา (Intelligence) มี 5 ประเภทคือ 1) การแก้ปัญหา (problem solving) คือ การคิดเพื่อหาทางออกของปัญหา หรือเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ 2) การมีเหตุผล (reasoning) ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมเท่านั้น เป็นความสามารถในการประมวลประสบการณ์เดิมมาประกอบการตัดสินใจโดยไม่ต้องลองผิดลองถูก โดยใช้หลักการมีเหตุผลเปรียบเทียบ แล้วได้ตอบสิ่งเร้าออกไปอย่างถูกต้อง 3) การประเมินค่า (judgment) หมายถึง ความสามารถในการให้ความหมายเชิงคุณค่าหรือตีค่าสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นความฉลาดหรือปัญญาส่วนบุคคลที่จะมองเห็นคุณค่าในสิ่งต่าง ๆ 4) การตัดสินใจ (decision making) เป็นกระบวนการเลือกเพราะมนุษย์นั้นต้องการ the best of my life ซึ่งต่อเนื่องมาจากการประเมินค่าที่ก่อให้เกิดคำว่า better life จึงนำไปสู่การตัดสินใจเลือกด้วยสติปัญญา (wisdom choice) (พระมหาประสิทธิ์ ญาณูปทีโป: 2557) 5) การคิดสร้างสรรค์ (creativity) ที่ประกอบไปด้วยความคิดริเริ่ม ที่ยืดหยุ่น คล่องตัว และมีความรอบคอบละเอียดลึกซึ้ง ที่มีระดับความแตกต่าง และการนำไปใช้ที่แปลกออกไปจากเดิม

การพัฒนาทักษะบุคคลให้มีความสามารถในการแก้ปัญหาชีวิต ตามแนวคิดพุทธิปัญญา จึงมุ่งส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้คิดและปัญญา ด้วยกระบวนการที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้จากภายใน



โดยมีขั้นตอนที่ เมดิน Medin และโรส Ross กล่าวว่า การแก้ปัญหานั้นจะต้องมี 4 องค์ประกอบ คือ 1. เป้าหมาย (Goal) ที่สามารถนำมาเป็นตัวชี้วัดว่า ปัญหาได้ถูกแก้ไขไปแล้วหรืออย่างไร 2. สิ่งที่มีมาให้ (givens) คือเงื่อนไขหรือข้อจำกัดที่มาพร้อมกับปัญหา 3. วิธีการแปลงเงื่อนไข (means of transforming conditions) ผู้แก้ปัญหามีความรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้ 4. อุปสรรค (obstacles) คือสิ่งที่จะเข้ามาเป็นตัวขัดขวางการแก้ไขปัญหา ซึ่งไวเทิน weiten กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางความคิด ที่เกิดขึ้นได้ใน 2 ลักษณะคือ การรับรู้ (Perception) และการหยั่งรู้ (Insight) ขณะที่ เคอเลอร์ Wolfgang Kohler เสนอว่า การแก้ปัญหาลักษณะหยั่งรู้นั้นมักเกิดขึ้นทันทีทันใดโดยจะต้องมีประสบการณ์มาก่อน (อ้างถึงใน อุบลรัตน์ เฟื่องสกลิต : 2547, อุบลวรรณ ภวากานันท์: 2556 , ลักษณะ สรวิวัฒน์ : 2557)

จิตวิทยาพุทธิปัญญา โดยสรุปจึงเป็นแนวคิดที่ส่งเสริมการเรียนรู้จากภายในด้วยการหยั่งรู้ (Insight) ผ่านกระบวนการรับรู้ การคิด ด้วยเหตุผลอย่างมีเป้าหมาย เพื่อก้าวข้ามอุปสรรคและข้อจำกัดที่ขัดขวางการแก้ไขปัญหา สู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในแนวโน้มที่ดีขึ้น คือ มีความฉลาด หรือรู้จักยั้งคิดและใช้สติในการแก้ไขปัญหามากขึ้น จึงเป็นแนวคิดที่สามารถนำมาปรับร่วมกับทางพุทธจิตวิทยาได้เป็นอย่างดี

ค่ายคุณธรรม บ่มเพาะวิธีคิดและจิตพัฒนา

ค่ายคุณธรรมของกลุ่มเพื่อชีวิตติงาม เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นเป็นโปรแกรมหรือรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยพระพระราชวรมุนี (ประยูร ธมมจิตโต) (อ้างถึงในพระวุดมกร วุฑฒิกกรโณ : 2543) ใช้ในการเผยแผ่หลักธรรม จากนั้นก็นำมาผสมผสานกับกระบวนการการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Active learning) เพื่อให้ผู้เรียนหรือผู้เข้าอบรมได้เกิดปัญญา 3 (ที.ป.11/305/193-196) ระดับคือ ได้ฟังจากพระธรรมวิทยากร (สุตมยปัญญา) เกิดกระบวนการคิดอย่างโยนิโส มนสิการ (จินตมยปัญญา) และได้ลงมือปฏิบัติ (ภาวนามยปัญญา) ทำให้ได้ทั้งปัญญาวิชาการและปัญญาปฏิบัติ อันจะนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางพุทธิปัญญา (Cognitive) ซึ่งพุทธจิตวิทยามีเป้าหมายเพื่อแก้ไขและพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ (ทนโต เสฏโฐ มนุสเสสุ)(ขุ.ธ.25/33/57) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยาของสำนักจิตวิทยาพุทธิปัญญา (Cognitive Psychology)

ปัจจัยนำเข้า (Input) พระวิทยากรที่จะดำเนินกิจกรรมจะต้องเป็นผู้หนักแน่นในหลัก กัลยาณมิตร (อง.สตตก.23/34/33) คือ ปิโย เป็นผู้มีบุคลิกเรียบร้อยเหมาะสมกับสมณะสารูป ครุ มีความประพฤติน่าเคารพ อบอุ้น ภาวนียะ พัฒนตนเองอยู่เสมอ วตฺตา จ มีทักษะในการสื่อสารที่ดี วจนกฺขโม หนักแน่นไม่หวั่นไหวในคำพูดและสถานการณ์ง่าย ๆ คมภีรณฺจ ถล กตฺตา ย่อยเรื่องยาก ให้ง่ายต่อความเข้าใจ เหมือนป้อนข้าวเด็กที่จะต้องป้อนข้าวให้พอดิปากเด็กไม่ไข่พอดิมือเรา โน จฏฐาเน นิโยชเย ไม่นำไปในทางผิด เพราะกระบวนการมีพระวิทยากรเป็นกลไกสำคัญ ที่จะขับเคลื่อนการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นกับทุกคน และพระวิทยากรก็พัฒนาตนด้วยการช่วยคนพัฒนาไปด้วยกัน เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม (พระมหาประสิทธิ์ ญาณปทีโป, 2556)



กระบวนการ (Process) ค่ายคุณธรรมของกลุ่มเพื่อชีวิตดิงาม มีลักษณะเด่นที่การมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งแต่ละคนจะได้สนทนากับพระวิทยากร เพราะการจัดกลุ่มจะทำให้เล็กที่สุดให้สมาชิกของแต่ละกลุ่มได้มีพื้นที่และโอกาสแสดงออก โดยมีพระวิทยากรประจำกลุ่มเป็นผู้ดำเนินกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้วยการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสบายใจในการอยู่ร่วมกลุ่ม เมื่อคุ้นเคยกันเป็นอย่างดีแล้วจึงจะใช้กิจกรรมเป็นตัวนำไปสู่การสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในขณะที่พูดก็กล่าวด้วยความสบายใจ และฟังอย่างลึกซึ้งให้มีจิตเมตตาต่อกัน ในหลักสูตร 2 คืน 3 วัน จะวางโปรแกรมกิจกรรมที่สอดคล้องเชื่อมโยงกันไต่ระดับความลึกไปตามลำดับ และกิจกรรมถอดบทเรียนชีวิต ที่นำแนวคิดอริยสัจ 4 มาบูรณาการร่วมกับจิตวิทยากลุ่มพุทธิปัญญา (Cognitive Psychology) ก็เป็นหนึ่งในกิจกรรมหลักที่สำคัญ ซึ่งได้ผลเชิงบวกมาตลอด ใช้ได้ในเกือบทุกเพศ วัย แตกต่างกันไปเพียงรายละเอียดของกลุ่มผู้เข้าอบรม

ผลลัพธ์ (Output) เมื่อเกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับทุกคนในกิจกรรมที่ถูกโปรแกรมขึ้น การที่จะวัดว่าผู้เข้าเกิดการเรียนรู้มากแค่ไหน ตัวชี้วัดสำคัญคือ การสังเกตของพระวิทยากรที่จะประเมินเป็นรายบุคคลว่า เด็กคนนี้มีพัฒนาการอย่างไร พฤติกรรมภายในกลุ่มที่ทุกคนเกิดปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันด้วยการพูดดีไม่มีคำหยาบ รับฟังกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และสะท้อนสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ออกมาได้ ก็ถือว่าเป็นตัวบ่งชี้ถึงผลลัพธ์ที่ทำให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ภายใน (transform learning) ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเอง มีทัศนคติที่ดีเห็นคุณค่าในตนเองและคนอื่นมากขึ้น

ค่ายคุณธรรมของกลุ่มเพื่อชีวิตดิงาม จึงเป็นค่ายที่เน้นกระบวนการที่กระตุ้นการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากภายในโดยมีพระวิทยากรเป็นผู้ขับเคลื่อนกระบวนการโดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมบนพื้นฐานของการเคารพในศักยภาพการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่ผ่านการบูรณาการสู่กระบวนการเรียนรู้

ในการบูรณาการแนวคิดพุทธจิตวิทยาด้วยหลักการคิดแบบอริยสัจ 4 กับหลักพุทธิปัญญานั้นผู้นำกิจกรรมจะต้องทำความเข้าใจให้ดี เพราะจะนำไปสู่การปรับเป็นกิจกรรมเรียนรู้วิถีคิดแบบอริยสัจ 4 ที่ขับเคลื่อนไปบนพื้นฐานความเข้าใจที่ถูกต้อง โดยมีประเด็นที่จะต้องตระหนักอยู่ 2 ประการ คือ ประการแรก ผู้นำกิจกรรมต้องตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและผู้เข้าร่วมกิจกรรมวางใจไว้บนพื้นฐานของความเป็นผู้มีจิตเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ได้ไม่แบ่งแยกและคิดด้านลบมุ่งผลักดันให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำศักยภาพของตนเองออกมาใช้ เพื่อการเรียนรู้และสัมผัสประสบการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความเข้าใจ ประการที่สอง กิจกรรมนี้ไม่เน้นการสอนมุ่งกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดกระบวนการเรียนรู้จากภายใน จนสามารถที่จะกำหนดเป้าหมาย (Goal) ที่ตนเองคิดว่าจะก้าวไปอย่างไร พร้อมทั้งเห็นเงื่อนไขหรือข้อจำกัด (givens) ที่มาพร้อมกับปัญหาอย่างรอบคอบ จนเข้าใจวิธีการแปลงเงื่อนไข (means of transforming conditions) หรือขจัดข้อจำกัดนั้นไปสู่การก้าวข้าม อุปสรรค (obstacles) สู่การแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง



ผู้นำกิจกรรมจัดผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เป็นกลุ่มย่อยไม่เกิน 15 คน มีอุปกรณ์ที่ใช้คือ กระดาษ ปากกาคนละ 1 ชุด ตีเส้นเป็น 4 ช่อง ช่องแรกเป็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค จากนั้นมีขั้นตอนตามลำดับคือ 1.เปิดใจใส่ธรรม ผู้นำกิจกรรมอาจจะนัดแนะการในกลุ่มเล็กน้อยเพื่อกระตุ้นการตื่นตัว แต่อย่าให้มากเกินไปเพราะจะได้นำมาเข้าสู่ความสงบทำสมาธิ สำรวมจิตใจ 2.ศึกษาปัญหาอย่างเข้าใจ นำพาผู้เข้าร่วมกิจกรรมค่อย ๆ คิดทบทวนชีวิตและจิตใจตนเองในอดีตที่ผ่านมา สู่ปัญหาที่อยากจะแก้ไขหรือจุดอ่อนที่ต้องการพัฒนา จากนั้นให้ทุกคนลงมือเขียนสภาพทุกข์หรือลักษณะปัญหาที่ตนเอง ค้นหาคause และวางใจในเป้าหมาย กระทั่งสุดท้ายคือ นึกถึงวิธีแก้ไข จากนั้นนำมาเล่าสู่กันฟัง เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างเปิดใจ พร้อมทั้งจะรับฟังซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง 3.ค้นพบแนวทาง เขียนประเด็นที่ตนเองได้ค้นพบแนวทางการแก้ไขปัญหาชีวิต ซึ่งสามารถที่จะให้กำลังใจเพิ่มเติมประเด็นต่าง ๆ ลงในกระดาษได้

การดำเนินกิจกรรมควรสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ให้ความเคารพและเมตตาต่อกัน และกัน ร่วมกันเรียนรู้ปัญหา (ปริญญา) แนะนำการแก้ไข (ปหาน) กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน (สังคิกิริยา) และให้กำลังใจพร้อมทั้งมีส่วนร่วมในการแบ่งปันแนวทางการแก้ไขปัญหา(ภาวนา) ให้เป็นไปตามกิจแห่งอริยสัจ หากมีกรณีที่เป็นปัญหาซึ่งไม่เหมาะต่อการเปิดเผยในกลุ่ม สามารถแยกออกมาคุยต่างหากเป็นการเฉพาะได้ พร้อมทั้งดูแลการคุยในกลุ่มให้เน้นการฟังกันและกันอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) เพราะบางคนอาจจะค้นพบแนวทางการแก้ไขปัญหาของตนเองด้วยวิธีการของเพื่อนในกลุ่มก็เป็นได้ หรือบางกรณีอาจจะยังไม่พบแนวทางที่ดีพอก็ให้เน้นไปที่ วิธีการที่สามารถจะทำได้ในปัจจุบันไปก่อน เพราะกิจกรรมนี้เน้นให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ การคิดและมองเห็นแนวทางที่เหมาะสมต่อการประพฤติต่อเมื่อเกิดปัญหาชีวิต

ประมวลประสบการณ์เรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับประสบการณ์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน สามารถที่จะนำไปสู่การทบทวนกระบวนการเรียนรู้ได้ว่า เมื่อผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว เกิดความรู้ และความรู้สึกละเอียดอย่างไรบ้าง ผลจากการสัมภาษณ์ปรากฏดังต่อไปนี้

1.เกิดความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการคิดแบบอริยสัจ 4 ซึ่งเมื่อได้ผ่านกิจกรรมที่บูรณาการพุทธจิตวิทยากับจิตวิทยาพุทธิปัญญาแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถที่จะอธิบายได้ด้วยตนเองว่า หลักการทางอริยสัจนั้นคืออะไร เป็นอย่างไร ดังคำให้สัมภาษณ์หลังร่วมกิจกรรมว่า

“อริยสัจ เป็นพุทธวิธีในการแก้ปัญหา ทุกข์ ทำให้คนเราได้ค้นหา ทุกข์ที่แท้จริงของตนเอง สมุทัย นิโรธ และมรรค ตามลำดับ โดยมรรคนั้น จะมีแนวทาง เมื่อรู้สภาพปัญหา สาเหตุและเป้าหมาย ก็ได้ถอดออกมาให้เห็นเป็นรูปธรรมคือข้อเขียนในกระดาษ”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 1 สัมภาษณ์ วันที่ 4 พฤษภาคม 2558)



2. ผู้เข้าอบรมเกิดกระบวนการเรียนรู้ภายในด้วยตนเอง ผ่านกิจกรรมที่เน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อกระตุ้นการคิดแบบอริยสัจ 4 ผสมแนววิธีแบบพุทธิปัญญาที่ช่วยให้เกิดพฤติกรรมการคิดและฝึกฝนความคิดเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตของตนเอง และได้เรียนรู้ร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่อยู่วงกลุ่มเดียวกัน ดังคำสัมภาษณ์ว่า

“ดีมากเลย เพราะเราได้มีโอกาสทบทวนตัวเอง ได้เข้าใจทุกข์ตัวเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งก่อนหน้านี้มีแต่มีดมน แต่ว่าเมื่อได้แลกเปลี่ยนกับคนอื่น เอ้อ เขาก็มีทุกข์เหมือนกัน และบางคนที่หนักกว่าเราด้วยซ้ำ ก็ได้แนะนำให้งำลังใจกันและกัน ทำให้คิดว่า โชคดีมากที่มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรม”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2 สัมภาษณ์วันที่ 4 พฤษภาคม 2558)

3. สร้างทัศนคติเชิงบวกและมีจิตที่สงบเย็น ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนอาจจะมียศหรือมีความคาดหวังในเชิงลบ เพราะเคยมีประสบการณ์เก่าที่ทำให้มองภาพกิจกรรมทางพุทธจิตวิทยาว่าน่าเบื่อหรือกดดัน แต่เมื่อผ่านกระบวนการแล้วผู้เข้าร่วมกิจกรรมค้นพบว่ามีความแตกต่างซึ่งเป็นสิ่งที่ดีในบรรยากาศที่เป็นกันเอง และได้ฝึกปฏิบัติเชิงพุทธจิตวิทยา ส่งผลให้เกิดความรู้สึกจิตใจสงบและได้ค้นพบตัวเองมากขึ้น

“ก่อนมาคิดว่า คงแบบโหด ๆ เคยมาแล้ว รู้สึกว่าไม่ชอบ ไม่อยากมาเลย แต่พอมาแล้ว ได้เข้าฐาน ได้คุยกับพระอาจารย์ ที่เป็นกันเอง อยากรู้อะไรก็ถาม ได้นั่งสมาธิทำให้รู้ใจตัวเองมากขึ้น ส่วนมากอยู่บ้าน หัวใจจะอยู่กับเฟซบุ๊กไลน์ การบ้าน แต่พอมาที่นี่ได้นั่งสมาธิ ได้สงบจิต เรียกหัวใจตัวเองกลับมา เราได้อยู่กับตัวเองและได้รู้จักใจตัวเองมากขึ้น”

(ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3 สัมภาษณ์วันที่ 4 พฤษภาคม 2558)

ผลจากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำให้พบประเด็นที่น่าสนใจซึ่งสามารถสรุปประเด็นได้ดังภาพ

- | | |
|--|---------------------------|
| - ได้ทบทวนชีวิตตนเอง | - เข้าใจตัวเองมากขึ้น |
| - เข้าใจคนอื่นมากขึ้น | - ได้เรียนรู้ชีวิตร่วมกัน |
| - ได้ฝึกฟังคนอื่นอย่างลึกซึ้ง | - ได้บรรเทาความทุกข์ |
| - ได้ฝึกการอยู่ด้วยตนเองไม่พึ่งเทคโนโลยี | |
| - มีทัศนคติที่ดีต่อพระพุทธศาสนา | |

สรุปประเด็นจากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

จากภาพจะเห็นได้ว่ากิจกรรมบูรณาการพุทธจิตวิทยาและพุทธิปัญญาเพื่อพัฒนาการคิดแก้ไขปัญหาชีวิต ทำให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนชีวิตและจิตใจของตนเอง (วิมังสา) จนเกิดการเรียนรู้ที่เข้าใจตนเองและคนอื่นมากขึ้น ด้วยการฟังอย่างเปิดใจ และมีทัศนคติเชิงบวก (Positive) เกิดปัญญาอันจะนำไปสู่การพัฒนาตนและแก้ไขปัญหาชีวิตต่อไป



สรุป

การบูรณาการพุทธจิตวิทยา โดยหลักอริยสัจ 4 เข้ากับเทคนิคกระบวนการทางจิตวิทยา พุทธิปัญญา ส่งเสริมให้ได้มีโอกาสคิดทบทวนอย่างมีระบบ คือเป็นเหตุเป็นผลต่อกัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ค้นพบ การทบทวนชีวิตตนเอง เข้าใจตัวเองและคนอื่นมากขึ้น ผ่านการเรียนรู้ชีวิตร่วมกัน ด้วยการฝึกฟังคนอื่นอย่างลึกซึ้ง ฝึกการเปิดเผยจิตใจได้บรรเทาความทุกข์ ฝึกการอยู่ด้วยตนเองไม่พึ่งเทคโนโลยี และมีทัศนคติที่ดีต่อพระพุทธศาสนา ทำให้ได้แนวคิดวิธีการในการแก้ไข ปัญหาส่วนตัว และส่วนร่วมต่อไป เป็นประโยชน์ต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการส่งเสริม พระพุทธศาสนา และผู้สนใจอื่น ๆ เพราะต่างก็มุ่งเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ส่วนประเด็นการเสนอแนะ คือ 1. ควรทำการศึกษาวิจัยเพิ่มขึ้นอีกเรื่องการผลสัมฤทธิ์ ของกิจกรรม 2. ควรเป็นกลุ่มที่หลากหลายช่วงอายุและ เพศ วัย และไม่มากเกินไปเพื่อเปิดโอกาสให้ทุกคนได้พูดคุยแลกเปลี่ยน อย่างทั่วถึงและลงลึก และ 3. ไม่ควรทิ้งกิจกรรมดั้งเดิม เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม เพราะสามารถเป็นอุบายเครื่องสงบใจ ผ่อนคลาย เป็นประโยชน์ต่อการใช้ความคิดอย่างยิ่ง กิจกรรม บูรณาการพุทธจิตวิทยาและพุทธิปัญญาเพื่อพัฒนาการคิดแก้ไขปัญหาชีวิต จึงควรนำไปสู่การพัฒนา ให้เป็นหลักสูตรในระดับชาติ และทำการวิจัยต่อไป



เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ปาริชาติ เทพอาร์ักษ์และคณะ. (2550). สุขภาวะของคนไทยจุดเริ่มต้นของความอยู่เย็นเป็นสุข. *วารสารเศรษฐกิจและสังคม* (ม.ค.-มี.ค. 2550).
- พรพรรณ สุจิตตวณิ. (2548). ประสิทธิผลของโครงการฝึกอบรมจริยธรรมแก่เยาวชน ณ ศูนย์อุทยานธรรม อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ศึกษา*. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2554). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2558). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- พระวุฒิกกร วุฒิกรโณ (พรมพิมพ์). (2543). ศึกษาเทคนิคและวิธีการเผยแผ่พุทธธรรมพระราชมุนี (ประยูร ธมมจิตโต). *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาประสิทธิ์ ญาณปทีโป. (2556). *วิชาวิทยาการ*. กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยสารพัดช่างพระนคร.
- พระมหาประสิทธิ์ ญาณปทีโป. (2557). *สมุดบันทึกวิชา จิตวิทยาการการรู้คิดและปัญญา*. กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยสารพัดช่างพระนคร.
- ลักขณา สริวัฒน์. (2557). *จิตวิทยาสำหรับครู*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- อุบลรัตน์ เพ็งสฤติย์. (2547). *จิตวิทยาการเรียนรู้ Psychology of Learning*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อุบลวรรณ ภวากานันท์. (2554). *จิตวิทยาการรู้คิดและปัญญา*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.