

รายงานโครงการวิจัย
ชุดความรู้และกระบวนการเบื้องต้นเพื่อบ่มเพาะ Spiritual Literacy
ที่สอดคล้องกับการรับรู้และเข้าใจของคนทั่วไปในสังคมไทย

กลุ่ม Homemade 35
ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาพทางปัญญา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พฤษภาคม 2568

รายงานโครงการวิจัย

ชุดความรู้และกระบวนการเบื้องต้นเพื่อบ่มเพาะ Spiritual Literacy
ที่สอดคล้องกับการรับรู้และเข้าใจของคนทั่วไปในสังคมไทย

กลุ่ม Homemade 35

ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาพทางปัญญา

ชุดความรู้และกระบวนการเบื้องต้นเพื่อพัฒนา Spiritual Literacy ที่สอดคล้องกับการรับรู้ และเข้าใจของคนทั่วไปในสังคมไทย

กลุ่ม Homemade 35 และ ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา

บทคัดย่อ

Spirituality หรือจิตวิญญาณแม้จะเป็นแก่นสารแห่งความเป็นจริงที่ดำรงอยู่กับทุกชีวิตก็ตาม กระนั้น ก็มีความเป็นนามธรรมและยากลำบากที่จะหยิบจับความหมายและสื่อสารออกมาเป็นคำพูดที่เข้าใจได้อย่าง เป็นสามัญ ดังนั้น การทำสิ่งนี้ให้เกิดความชัดเจนเพียงพอเพื่อคนส่วนใหญ่ของสังคมจะสามารถเข้าใจและ “อ่านออกเขียนได้” - มี *Spiritual Literacy* - ในเบื้องต้น จึงนับเป็นประตูบานแรกและบานสำคัญที่จะเอื้อให้ ผู้คนได้เกิดการเรียนรู้และเติบโตบนหนทางทางจิตวิญญาณ อีกทั้งเกิดศักยภาพที่จะเข้าถึงการมีสุขภาวะทาง ปัญญาอย่างได้ผลต่อไป โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสืบค้นความรู้ความเข้าใจจากฐานรากเกี่ยวกับ ความหมายและหนทางการเข้าถึงจิตวิญญาณด้วยภาษาที่เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน และเป็นสามัญ ซึ่งสัมพันธ์อยู่กับ บริบทของคนส่วนใหญ่ในสังคม รวมถึงศึกษากระบวนการต้นแบบในการสร้างทักษะ *Spiritual Literacy* ที่ สอดคล้องกับความเข้าใจดังกล่าว โดยอาศัยการวิจัยในเอกสาร การจัดกิจกรรมกลุ่มและการสนทนากลุ่ม การ ใช้แบบสอบถามอย่างง่าย และการวิจัยเชิงปฏิบัติการผ่านกระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการ

ผลการศึกษาพบว่า ทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณในเบื้องต้นหมายถึง การกลับมาสังเกต ตัวเองแล้วบอกได้ว่า “ฉันเห็นอะไร” “ฉันรู้แบบนี้ได้อย่างไร” ในภาษาของตัวเอง กล่าวคือเป็นการรู้ตัวเอง อย่างเท่าทันตามสภาวะที่กำลังเห็น และนำไปสู่การเข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น และการพบกับสิ่งสำคัญต่อชีวิต รวมถึงความมั่นคงภายใน ชุดคำหรือภาษาที่คนทั่วไปมักใช้เวลาพูดถึงเรื่องจิตวิญญาณมักได้แก่ *ความรู้สึกใน ใจ การเข้าใจตัวเอง การมีสติรู้ตัว การบอกเล่าชีวิต ฯลฯ* ส่วนสิ่งที่มี *Spiritual Literacy* สามารถอ่านออก เขียน (เห็น) ได้ ไล่เรียงจากระดับต้น (เรียบง่าย) ไปสู่ระดับลึก (ละเอียด) ขึ้น ได้แก่ การสังเกตอาการอัตโนมัติ (แรงอยาก แรงต้าน) การสังเกตสภาวะภายใน (ความคิด อารมณ์ความรู้สึก) การสังเกตร่างกาย การเจ็บ ภายใน การเปิดรับ-ใคร่ครวญรูปแบบของตัวตน และการดำรงอยู่ร่วมอย่างสอดคล้องกลมกลืนและเป็น ปัจจุบัน โดยทั้งหมดบ่งบอกถึงความเป็นจริงแห่งการดำรงอยู่อย่างเชื่อมโยงทั้งกับตนเอง ผู้อื่น และโลกรอบตัว ขณะที่กระบวนการที่สามารถพัฒนาทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณเบื้องต้น คือกระบวนการที่ มุ่งเน้นการสังเกตตัวเอง บนการใช้ภาษาที่สื่อสารได้ง่าย ๆ (อาศัยชุดคำ / วลีสำคัญ การตั้งคำถามช่วยสืบค้น) การสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและไว้วางใจ และการมีวิธีการเอื้ออำนวยและปลูกกระตุ้นโดยกระบวนการที่ เหมาะสมพอดี

คำสำคัญ: การอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ, สไปริตไลต์นามิกส์, กระบวนการเรียนรู้, การสังเกตตัวเอง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	จ
สารบัญรูป	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญ	1
พื้นฐานความรู้ที่เกี่ยวข้อง	3
วัตถุประสงค์ของโครงการ	5
วิธีดำเนินการวิจัย	6
ผลลัพธ์ของโครงการ	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	10
บทที่ 2 จิตวิญญาณและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	11
2.1 ความหมายของจิตวิญญาณ / สุขภาวะทางปัญญา	11
2.2 ตัวบ่งชี้ของการมีมิติจิตวิญญาณ / สุขภาวะทางปัญญา	14
2.3 หนทางสู่การมีมิติจิตวิญญาณ / สุขภาวะทางปัญญา	17
2.4 การอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Literacy)	23
2.5 การเติบโตทางจิตวิญญาณและโมเดลเกลียวพลวัตของจิตสำนึก (Spiral Dynamics)	29
บทที่ 3 การศึกษาชุดความรู้ความเข้าใจเรื่องการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณเบื้องต้นในบุคคลทั่วไป	51
3.1 การเตรียมความรู้เพื่อออกแบบกระบวนการศึกษา	52
3.2 กระบวนการศึกษาชุดความรู้ความเข้าใจเรื่องการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ รอบที่หนึ่ง	59
3.3 กระบวนการศึกษาชุดความรู้ความเข้าใจเรื่องการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ รอบที่สอง	88

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 การศึกษากระบวนการต้นแบบเพื่อสร้างทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ เบื้องต้นในบุคคลทั่วไป	105
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	145
5.1 ความหมายและหนทางของการเข้าถึงจิตวิญญาณที่ใช้สื่อสารได้อย่างง่าย	146
5.2 ชุดความรู้และกระบวนการต้นแบบที่สร้างทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ เบื้องต้น	150
5.3 บทอภิปรายและข้อเสนอแนะ	154
เอกสารอ้างอิง	161
ภาคผนวก	165
คำสำคัญที่เกี่ยวข้องกับ Spirituality หรือ จิตวิญญาณ	167
เอกสารชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม “Welcome My Inner Me” ยินดีที่ได้รู้จักฉัน	177
ใบแสดงความคิดเห็น การอบรม Welcome My Inner Me “ยินดีที่ได้รู้จักฉัน”	178
บทความพิเศษ การทบทวนวรรณกรรมเรื่องภาพรวมของจิตวิญญาณ (Spirituality)	179

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 สรุปแนวคิดระดับจิตสำนึก 5 แนวคิดเปรียบเทียบกับโมเดลสไปรัลไดนามิกส์	48
3.1 รายละเอียดของการอ่านออกเขียนได้ของจิตสำนึกทั้งหกระดับ	52
3.2 สิ่งที่ถูกรับรู้และสภาวะสุดโต่งของจิตสำนึกทั้งหกระดับ	59
3.3 การสังเกตตัวเองในประเด็นสิ่งที่สำคัญ ลึกซึ้ง หรือมีคุณค่าความหมายมากที่สุดในชีวิต	64
3.4 การสังเกตตัวเองในประเด็นการทำตามแรงปรารถนาหรือสิ่งกระตุ้นเร้า	66
3.5 การสังเกตตัวเองในประเด็นการทำตามบรรทัดฐาน ความดีงาม หรือความคาดหวังร่วม	67
3.6 การสังเกตตัวเองในประเด็นการใช้ความคิดหรือหลักเหตุผล	70
3.7 การสังเกตตัวเองในประเด็นการใช้อารมณ์ความรู้สึกหรือความเห็นอกเห็นใจ	71
3.8 การสังเกตตัวเองในประเด็นการออกจากเงื่อนไขชีวิตหรือการไว้วางใจชีวิต	73
3.9 การสังเกตตัวเองในประเด็นการเห็นเจตจำนงหรืออัตตาตัวตน	75
3.10 การสังเกตตัวเองในประเด็นการเห็นระบบชีวิตในหลากหลายมิติหรือการดำรงอยู่ร่วม	76
3.11 การรับรู้ของจิตสำนึกทั้งสี่ระดับของบุคคลทั่วไปในสังคม	89

สารบัญรูป

รูป	หน้า
2.1 ขั้นตอนอย่างง่ายของการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ	24
3.1 สื่อที่ใช้ในการทำการสนทนากลุ่มออนไลน์	63
3.2 ประมวลคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารสำหรับจิตสำนักแบบตามใจตน	78
3.3 ประมวลคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารสำหรับจิตสำนักแบบตามสังคม	79
3.4 ประมวลคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารสำหรับจิตสำนักแบบประพันธ์ตน	80
3.5 ประมวลคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารสำหรับจิตสำนักแห่งความหลากหลาย	81
3.6 ประมวลคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารสำหรับการออกจากเงื่อนไขของชีวิต	82
3.7 ประมวลคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารสำหรับจิตสำนักแบบองค์รวม	83
3.8 ประมวลคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารสำหรับจิตสำนักแบบข้ามพันตัวตน	84
5.1 บัตรคำสำหรับใช้สื่อสารเนื้อหาของจิตสำนักแบบตามใจตน (แรงอยาก)	146
5.2 บัตรคำสำหรับใช้สื่อสารเนื้อหาของจิตสำนักแบบตามสังคม (แรงต้าน)	147
5.3 บัตรคำสำหรับใช้สื่อสารเนื้อหาของจิตสำนักแบบประพันธ์ตน (ความคิด)	147
5.4 บัตรคำสำหรับใช้สื่อสารเนื้อหาของจิตสำนักแห่งความหลากหลาย (อารมณ์ความรู้สึก)	148
5.5 สไลด์แนะนำภาพรวมของจิตสำนักทั้งสี่ระดับที่ใช้ในกระบวนการเรียนรู้	148
5.6 แผ่นรายการคำ / วลีสำคัญของจิตสำนักทั้งสี่ระดับที่ใช้ในกระบวนการเรียนรู้	149
5.7 สรุปภาพรวมของโครงสร้างการเรียนรู้ของกระบวนการต้นแบบ	151
5.8 สรุปคุณลักษณะที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนเชิงบวกของกระบวนการต้นแบบ	152

บทที่ 1

บทนำ

“เราไม่ใช่มนุษย์ที่กำลังมีประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ
แต่เรา **เป็น** จิตวิญญาณที่กำลังมีประสบการณ์ของความเป็นมนุษย์”

- ปีแยร์ เทลยาร์ เดอ ชาร์แต็ง -

ที่มาและความสำคัญ

มอร์ริส เบร์แมน นักประวัติศาสตร์และนักวิพากษ์ทางสังคมชาวอเมริกัน ผู้เขียนหนังสือ *The Re-enchantment of the World* ที่อธิบายถึงจิตสำนึกแบบเข้าร่วมของมนุษย์ ที่ไม่เคยมองอย่างแบ่งแยก ระหว่างผู้รับรู้กับโลกที่ถูกรับรู้ ได้กล่าวข้อความหนึ่งไว้เกี่ยวกับกระบวนการที่คน ๆ หนึ่งจะค้นพบและวิวัฒน์ “ตัวตนที่แท้” ไว้ที่น่าสนใจว่า

ตัวตนที่แท้ ซึ่งตรงข้ามกับอีโก้ คือศูนย์กลางที่แท้จริงของเรา คือการตระหนักรู้ในตัวเองที่ไม่ถูกแทรกแซงด้วยสิ่งจากภายนอก และมันถูกพัฒนาขึ้นด้วยการทำให้ส่วนที่มีสำนึกและส่วนที่ไร้สำนึกของจิตใจของเรากลมกลืนกัน (Berman, 1981)

The Self, on the other hand, is our true center, our awareness of ourselves without outside interference, and it is developed by bringing the conscious and unconscious parts of our minds into harmony. (Berman, 1981)

ขณะที่บาทหลวงวิชัย โภคทวี ก็ได้อธิบายไว้ในบทนำของหนังสือสู่ศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ : คู่มือการจัดกระบวนการพัฒนาจิตวิญญาณว่า จิตวิญญาณอยู่คู่กับชีวิตมนุษย์มาตั้งแต่การกำเนิดของมนุษย์ ในคัมภีร์ไบเบิลเขียนว่า พระเจ้าสร้างมนุษย์ตาม “ฉายาของพระเจ้า” (ปฐมกาล 1:27) คือให้มีจิตวิญญาณของพระเจ้า อาจกล่าวได้ว่า จิตวิญญาณเป็นมิติหนึ่งของชีวิตและมนุษย์ก็รู้ถึงความเป็นจิตวิญญาณของตนมาโดยตลอด สิ่งนี้คือศักยภาพสำคัญในความเป็นมนุษย์ คือการที่มนุษย์สามารถเห็นถึงคุณค่าของตนเอง คุณค่าของผู้อื่น และของสรรพสิ่งต่าง ๆ มีความเคารพในสิ่งเหล่านั้น และรู้จักที่จะเชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ อย่างมีความ

ก็อยู่คู่กัน ซึ่งการเชื่อมโยงที่วามนี้ยังรวมไปถึงสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติและจิตวิญญาณที่ยิ่งใหญ่ (The Great Spirit) อันเป็นต้นกำเนิดของทุกสิ่ง

มนุษย์รู้สึกวาลิ่งแวดล้อมเหล่านี้คือบ้านของเขา ขณะที่ทั้งจักรวาลนั้นก็เป็นที่อยู่ของพวกเขา สมาชิกของจักรวาลนี้ไม่ได้เป็นผู้สังเกตการณ์ที่แปลกแยกจากมัน แต่มีส่วนร่วมโดยตรงกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับจักรวาล ผลลัพธ์ของบุคคลจะเป็นเช่นเดียวกับผลลัพธ์ที่เกิดแก่จักรวาล ซึ่งความสัมพันธ์เช่นนี้ได้ให้ความหมายแก่ชีวิตของพวกเขา

อย่างไรก็ตาม การปฏิวัติวิทยาศาสตร์ได้นำมาสู่ความคิดที่แบ่งแยกอย่างเด็ดขาดระหว่างผู้สังเกตและสิ่งที่ถูกสังเกต มนุษย์ไม่รู้สึกลาบลิ้มกับการเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติอีกต่อไป แต่กลับแยกตัวออกจากธรรมชาติอย่างสิ้นเชิง การที่มนุษย์รู้สึกเช่นนี้ ในความจริงแล้วคือความเจ็บป่วยทางวิญญาณ (รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ, 2567) ด้วยเหตุนี้ คนเราจึงต้องเรียนรู้ที่จะกลับมาใส่ใจและหล่อเลี้ยงจิตวิญญาณทั้งของตนเอง ของผู้อื่น ของชุมชน สังคม สิ่งแวดล้อม และของโลกทั้งใบ ให้มันคงสมบูรณ์ดังเดิม

จากข้อความข้างต้น ได้สะท้อนให้เราเห็นถึงความสำคัญอย่างยิ่งเกี่ยวกับ *แก่นแท้ของความเป็นจริงของมนุษย์ทุกคน* ซึ่งมีผู้รู้ในสังคมไทยอีกมากมายท่านที่พยายามศึกษาเรื่อง Spirit หรือ Spirituality นี้ไว้ในหลากหลายหนทาง ตลอดสองสามทศวรรษที่ผ่านมา สังคมเราได้เริ่มพูดถึงและส่งเสริมการตระหนักรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้กันอย่างจริงจัง และมีการใช้คำศัพท์เพื่อเรียกขานหรืออ้างอิงถึงสิ่งนี้อยู่หลายคำ ไม่ว่าจะเป็นคำว่า จิตวิญญาณ ปัญญา จิตตปัญญา สุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางจิตวิญญาณ สุขภาพทางปัญญา มิติทางจิตวิญญาณ ฯลฯ (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2549; โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และ นภนาท อนุพงศ์พัฒน์, 2560; ประเวศ วะสี, 2551; รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ, 2564) อย่างไรก็ตาม ด้วยความเป็นนามธรรมและจับต้องได้ยาก ไม่ว่าจะใช้คำใดข้างต้นก็ล้วนต้องกลายเป็นประเด็นเวลาที่น่าไปใช้สื่อสารกับสังคมในวงกว้าง กล่าวคือ เรามักพบว่าผู้คนที่ทั่วไปจะไม่เข้าใจ เข้าไม่ถึง เข้าใจผิด หรือแม้แต่มองว่าชีวิตตัวเองไม่ได้เกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้ เลยไม่ต้องให้ความสนใจ จนส่งผลให้การขับเคลื่อนงานเพื่อบ่มเพาะและขยายผลของสิ่งนี้กับสังคมจึงยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร

ดังเช่นภาพสะท้อนการทำงานของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) หน่วยงานสำคัญของบ้านเราที่ขับเคลื่อนเรื่องนี้มาโดยตลอด ที่พยายามสร้างความชัดเจนด้วยการกำหนดนิยามความหมาย พัฒนาตัวชี้วัด และส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างผลกระทบกับสังคม กระนั้น แม้คนทำงานของหน่วยงานนี้เองก็ยังประสบกับความยากลำบากในการหยิบจับความหมายและการสื่อสาร แต่ละเครือข่ายย่อยที่ร่วมงานก็มักจะมีถ้อยคำและหนทางการสื่อสารในแบบฉบับของตัวเองเวลาทำงาน โดยมีกฎเกณฑ์

มาตรฐานที่เป็นคากลาง นั่นก็คือคำว่า “สุขภาวะทางปัญญา” จนมีเสียงเรียกร้องเสมอมาให้ร่วมกับบัญญัติ ความหมาย ตลอดจนความเข้าใจที่สังคมไทยจะมีให้ต่อสิ่งนี้ได้ *อย่างชัดเจน เป็นรูปธรรม สามารถสื่อสารได้ ตรงกันอย่างเป็นสามัญ และสามารถชี้วัดได้อย่างง่าย ๆ* เสียที

เป็นที่น่าสังเกตว่า แม้เสียงเรียกร้องข้างต้นจะมีมาช้านานตราบเท่าที่การทำงานทางด้านนี้ได้ถือกำเนิด ขึ้นในสังคมไทยอย่างเป็นทางการเป็นกิจจะลักษณะ เหตุใดเล่าเรื่องนี้จึงยังไม่อาจลงเอยหรือสามารถหาข้อยุติได้อย่างลงตัว ส่วนหนึ่งของเหตุผลแม้ว่าจะมาจากธรรมชาติของสิ่งนี้ ๆ (Spirituality) เอง ที่อยู่พ้นไปจากการเข้าถึงได้ด้วย ข้อเท็จจริงเชิงประจักษ์หรือความเป็นเหตุเป็นผลแบบเส้นตรงก็ตามที กระนั้น การทำให้สิ่งนี้เกิดความชัดเจน เพียงพอให้คนส่วนใหญ่ของสังคมสามารถทำความเข้าใจได้ในเบื้องต้น (หรือการสร้างความสามารถในการอ่าน ออกเขียนได้ – Literacy เบื้องต้น) ก็ถือเป็นประเด็นสำคัญที่จะทำให้สิ่งนี้สามารถหยั่งรากลงสู่สังคมได้อย่าง แท้จริงต่อไป

คณะทำงานของกลุ่มโฮมเมด 35 กับศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา จึงได้ตั้งเจตนาที่จะ ทำวิจัยเพื่อเปิดประตูบานแรกบานนี้ให้กับสังคมไทย ด้วยการตั้งต้นสืบค้นจากฐานราก แทนที่จะเป็น การศึกษาจากเอกสารหรืองานวิจัยที่สำเร็จแล้วด้วยกรอบมโนทัศน์อันชัดเจนอีกทั้งมีการใช้คำศัพท์ที่ซับซ้อน หลูหลู ตรงกันข้าม การเรียนรู้จากฐานรากจะเปิดโอกาสให้เราสามารถเข้าถึงความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ Spirituality ที่เชื่อมโยงสัมพันธ์อยู่กับผู้คนส่วนใหญ่ในสังคมที่มีส่วนร่วมกับเรื่องนี้โดยตรง ซึ่งน่าจะนำไปสู่การ ตั้งต้นสื่อสารสิ่งนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านชุดภาษาและความหมายที่ง่าย ถูกตรง และสอดคล้องกับบริบทที่ สิ่งนี้จะถูกนำไปเรียนรู้และใช้ประโยชน์ได้อย่างจริงจัง ๆ

พื้นฐานความรู้ที่เกี่ยวข้อง

จากการวิเคราะห์เบื้องต้น ผ่านประสบการณ์ของคนทำงานอยู่ในแวดวงการศึกษาและการพัฒนา มนุษย์ ในด้านการบ่มเพาะและสร้างเสริม Spirituality พบว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้ที่ผ่านมา Spirituality ไม่ อาจถูกสถาปนาและหยั่งรากในสังคมไทยได้อย่างเด่นชัดและกว้างขวาง เป็นเพราะ

1. วิถีชีวิตของผู้คนส่วนใหญ่ในสังคมยังฝังอยู่ในวิถีคิด / กระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ หรือ Positivism ซึ่งไม่ได้รองรับธรรมชาติของสิ่งที่เรียกว่า Spirituality เป้าหมายสูงสุดของชีวิตยังคงฝากไว้กับการ สะสมวัตถุ โดยเฉพาะทรัพย์สินเงินทอง ความสำเร็จของชีวิตถูกลดทอนลงเหลือแค่วัตถุ การดำเนิน ชีวิตต้องอยู่บนการแข่งขัน การมีประสิทธิภาพ ผลที่ชี้วัดเป็นปริมาณได้ และต้องคำนึงถึงความคุ้มค่า

ส่งผลให้ผู้คนรีบอยากได้คำตอบสำเร็จรูป อยู่กับการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และไม่เชื่อว่า ในที่สุดสิ่งอันเป็นนามธรรมด้านในหรือคุณค่าทางจิตใจจะถูกเอาไปใช้รับมือปัญหาสำคัญ ๆ ได้จริง

2. ผู้คนส่วนใหญ่ยังไม่มีศักยภาพที่จะทำให้ความเข้าใจธรรมชาติและไวยากรณ์ของ Spirituality ได้ (แม้ไม่อาจปฏิเสธได้ว่า คนเราทุกคนต่างมีมิตินี้อยู่ในตนเอง) จึงเป็นเหตุให้เราจึงไม่มีคำศัพท์ วิธีการสื่อสาร และกิจกรรมชีวิตที่ใช้กับสิ่งนี้ได้โดยตรง ๆ ถูกต้อง และแพร่หลาย แน่นนอน เรายังไม่เห็นภาพรวม และยังไม่เข้าใจการทำงานของมัน แต่เราตัดสินใจแบบตายตัวไปแล้วว่าเรารู้จักมันแบบนั้นแบบนี้ ตามที่จิตในปัจจุบันของเราจะเข้าใจได้ การ “รู้แล้ว” ของเรานั้นจะปิดกั้นการเติบโตของจิตใจไว้จนเราไม่อาจจะเข้าถึงมันได้จริง ๆ
3. และด้วยความเข้าใจเท่าที่ผู้คนส่วนใหญ่มีอยู่ จึงเกิดมายาคติบางอย่างที่สังคมมีต่อสิ่งนี้จนสกัดกั้นความเป็นจริง เช่น เรื่องนี้เป็นเรื่องของเฉพาะคนที่มีความทุกข์ มีปัญหาที่ต้องแก้ไข ไม่ใช่เรื่องของตัวเอง หรือเป็นเรื่องของคนที่เคร่งศาสนาหรือคนที่อยากเป็นคนดี รวมถึงเป็นเรื่องไลฟ์สไตล์ส่วนบุคคลโดยเฉพาะของคนที่ชอบมองโลกแบบสวยงาม เป็นต้น

อาจกล่าวได้ว่า เรื่อง Spirituality จะเข้าถึงได้ก็ต่อเมื่อคน ๆ นั้นมีการพัฒนาของจิตมาระดับหนึ่ง จนเกิดวุฒิภาวะที่มากเพียงพอที่จะรองรับความหมายของสิ่งนี้ได้อย่างถูกต้อง การหนุนเสริมด้วยทักษะของการอ่านออกเขียนได้ทาง Spirituality (Spiritual Literacy) บางอย่าง อาจมีความจำเป็นในขั้นต้นเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการนี้ อย่างไรก็ดี การเริ่มต้นเปิดประเด็นนี้ก็กับสังคม แม้ว่าคนในสังคมส่วนใหญ่จะมีวุฒิภาวะด้านในที่อาจจะยังไม่สอดคล้องจริง ๆ ก็ตาม ก็ยังนับว่ามีความจำเป็น การยอมใช้ชุดภาษาและวิธีคิดเพื่อประกอบสร้างความหมายของเรื่องนี้ตามวิถีของคนส่วนใหญ่ก็เป็นอะไรที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ในการจะนำพาผู้คนให้ยอมหันหน้ามามองและเรียนรู้เรื่องนี้อย่างจริงจัง ๆ จัง ๆ ทั้งหมดจะกลายเป็นตัวสนับสนุนและส่งเสริมกันและกันจนช่วยให้การเริ่มต้นเดินทางทาง Spirituality ของสังคมไทยเกิดขึ้นได้จริง

เพื่อให้งานวิจัยนี้สามารถดำเนินต่อไปได้จนประสบผลสำเร็จ เราจำเป็นต้องกลับมาอาศัยสมมุติฐานหรือความเชื่อพื้นฐานที่จะถูกตั้งไว้เป็นเบื้องต้น ดังนี้

- Spirituality เป็นแก่นสารเบื้องต้นที่มีอยู่ในคนทุกคน (รวมถึงในทุกสรรพชีวิต)
- การทำงานต่าง ๆ ของ Spirituality วางอยู่บนระบบปฏิบัติการของจิตใจ (ในที่นี้อาจเรียกมันว่าระบบวิธีคิด หรือ กระบวนทัศน์)

- ในแต่ละระบบปฏิบัติการของจิตใจ (แต่ละระบบวิธีคิด / แต่ละกระบวนการทัศน์) มีไวยากรณ์ และชุดการให้ความหมายและคุณค่า ที่แตกต่างกันไป ความหมายและคุณค่าของระบบปฏิบัติการหนึ่งไม่อาจสร้างความเข้าใจแบบเดียวกันให้กับอีกระบบปฏิบัติการหนึ่งได้
- ระบบปฏิบัติการของจิตใจ (ระบบวิธีคิด / กระบวนทัศน์) สามารถเปลี่ยนแปลงและถูกยกระดับได้เสมอ ซึ่งมนุษย์เรามีศักยภาพของการเรียนรู้ตรงนี้ได้โดยไม่จำกัด หมายความว่า มนุษย์เราสามารถวิวัฒน์จิตใจของตนเองให้มีคุณภาพมากขึ้นได้อย่างไม่จำกัด

อาจกล่าวได้ว่า สังคมเราประกอบด้วยผู้คนที่มียุทธศาสตร์ปฏิบัติการของจิตใจที่แตกต่างหลากหลายเป็นเรื่องปกติ หมายความว่า ผู้คนต่างมีวิธีคิดที่แปลความหมายในแบบของตัวเอง ซึ่งแต่ละคนไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน (ระบบปฏิบัติการของจิตใจแบบที่ผู้คนจำนวนมากที่สุดมี ก็ถือว่าเป็นระบบวิธีคิด / กระบวนทัศน์ที่เป็นกระแสหลักของสังคม) ดังนั้น การยอมรับความแตกต่างหลากหลายตรงนี้ รวมถึงยอมรับว่าระบบปฏิบัติการของจิตใจของแต่ละคนสามารถยับยั้งปรับเปลี่ยนได้เสมอ เหล่านี้จึงเป็นเรื่องจำเป็น

การขับเคลื่อนเรื่อง Spirituality มีความจำเป็นต้องให้ผู้คนโดยทั่วไปเห็นพ้องเสียก่อนว่าระบบปฏิบัติการของจิตใจเราสามารถยับยั้งปรับเปลี่ยนได้จริง ๆ และเมื่อสิ่งนี้ยับยั้งไป การให้ความหมายของชีวิตเราเองก็เปลี่ยนไปด้วย แต่ละคนจำเป็นต้องเห็นสิ่งนี้ได้ผ่านประสบการณ์ของตัวเอง จึงจะเกิดการยอมรับสิ่งที่เรียกว่า Spirituality ว่ามันมีสาระอยู่จริง รับรู้ได้ อีกทั้งนำพาเราไปสู่คุณค่าความหมายสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ได้ โดยมีจุดหมายสำคัญคือการช่วยพาให้แต่ละคนไปเห็นได้ว่า ความเป็นจริงที่เราเห็น ๆ อยู่ภายนอกนั้น แท้จริงแล้วหากพัฒนามุมมองของเราถึงระดับหนึ่ง ก็จะได้รู้ได้ว่ามันสามารถตั้งต้นมาจากการตระหนักรู้ภายในของตัวเอง จากนั้น ด้วยการยอมรับและความเข้าใจเช่นนี้ จึงจะนำไปสู่การสืบค้นร่วมกันว่าเราจะหยิบจับและสื่อสารถึงสิ่งนี้อย่างมีนัยสำคัญได้อย่างไรต่อไป

วัตถุประสงค์ของโครงการ

- เพื่อศึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับ ความหมายและหนทางของการเข้าถึง Spirit Spirituality หรือจิตวิญญาณ ที่สามารถสื่อสารเข้าใจได้อย่างง่าย ชัดเจน และเป็นสามัญ โดยคนทั่วไปในสังคมไทย
- เพื่อศึกษาชุดความรู้และกระบวนการต้นแบบเพื่อสร้างทักษะการอ่านออกเขียนได้ทาง Spirituality หรือจิตวิญญาณ (Spiritual Literacy) ที่สอดคล้องกับการรับรู้และเข้าใจของคนทั่วไปในสังคมไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การศึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับความหมายและหนทางของการเข้าถึง Spirit Spirituality หรือจิตวิญญาณ

1.1. การทบทวนวรรณกรรม : โดยสืบค้นผ่านเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ ในประเด็นดังต่อไปนี้ ได้แก่ ความหมายของจิตวิญญาณ Spirit และ Spirituality การเติบโตทางจิตวิญญาณตามแนวคิด การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง Spiral Dynamics จิตวิทยาพัฒนาการ เป็นต้น และนิยามความหมายของความสามารถในการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Literacy)

อนึ่ง โครงการจะดำเนินการทบทวนวรรณกรรมเพิ่มเติมในส่วนของภาพรวมเรื่องจิตวิญญาณ อันเป็นองค์ความรู้ใหญ่ทั้งในระดับสากลและในระดับสังคมไทย เพื่อให้ได้เนื้อหาความรู้ที่มีความครอบคลุมกว้างขวางมากขึ้น โดยเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวกับ จิตวิญญาณในมุมมองทางศาสนาต่าง ๆ จิตวิญญาณในมุมมองของวิทยาศาสตร์กระแสหลัก จิตวิญญาณในมุมมองของวิทยาศาสตร์ใหม่ และจิตวิญญาณตามมุมมองของนักคิดคนสำคัญในสังคมไทย (เช่น นพ.ประเวศ วะสี) เป็นต้น โดยเนื้อหาส่วนนี้จะรวบรวมเป็นบทความพิเศษประกอบไว้ท้ายเล่ม

1.2. การทำแบบสอบถาม : โดยเก็บข้อมูลเชิงผ่านการทำแบบสอบถามอย่างง่าย (ออนไลน์) ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความหมายของจิตวิญญาณและหนทางการเข้าถึงจิตวิญญาณ ที่มาจากประสบการณ์ส่วนบุคคล ข้อมูลที่ได้เป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ เก็บจากผู้เข้าร่วมที่เป็นบุคคลทั่วไปจำนวน 72 คน และที่เป็นอดีตนักศึกษาหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษาจำนวน 16 คน

2. การศึกษาชุดความรู้ความเข้าใจเชิงประสบการณ์ตรงเรื่อง Spiritual Literacy

2.1. การคัดเลือกกลุ่มผู้เข้าร่วม : โดยมีเกณฑ์ดังนี้

- กลุ่มที่หนึ่ง คือผู้ที่เคยมีประสบการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องจิตวิญญาณ จิตตปัญญาศึกษา หรือกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์จากมิติด้านในมาก่อน จำนวนประมาณ 15 คน ผู้เข้าร่วมกลุ่มนี้จะได้รับการเก็บข้อมูลการวิจัยผ่านการทำกิจกรรมกลุ่มระยะยาวและการสนทนากลุ่ม (แบบออนไลน์) ตามขั้นตอนที่ระบุต่อไปในหัวข้อ 2.2
- กลุ่มที่สอง คือผู้ที่ไม่เคยมีประสบการณ์เรียนรู้หรือพื้นที่เกี่ยวข้องกับเรื่องจิตวิญญาณ จิตตปัญญาศึกษา หรือกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์จากมิติด้านใน ใด ๆ มาก่อน โดยเป็นตัวแทนของกลุ่มคนหมู่เหล่าต่าง ๆ ในสังคมไทยร่วมสมัย เช่น พนักงานออฟฟิศ แม่บ้าน

ผู้เกษียณอายุราชการ คนทำธุรกิจส่วนตัว คนทำงานเพื่อสังคม เยาวชนหรือคนรุ่นใหม่ที่น่าสนใจ การแสวงหาคำตอบของชีวิต กลุ่มคนชายขอบของสังคม เช่น คนเพศหลากหลาย เป็นต้น โดยให้มีจำนวนทั้งสิ้นประมาณ 40 คน ผู้เข้าร่วมกลุ่มนี้จะได้รับการเก็บข้อมูลการวิจัยผ่านการทำกิจกรรมกลุ่มระยะสั้น (แบบออนไลน์) ตามขั้นตอนที่ระบุต่อไปในหัวข้อ 2.3

2.2. การทำกิจกรรมกลุ่มระยะยาวและการสนทนากลุ่ม (แบบออนไลน์) : เป็นกิจกรรมที่จัดกระทำขึ้นทั้งสิ้น 11 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง โดยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในประเด็นที่เกี่ยวกับจิตสำนึกทั้งหกระดับ (ได้แก่ จิตสำนึกแบบตามใจตน แบบตามสังคม แบบประพันธ์ตน แบบความหลากหลาย แบบองค์รวม และแบบข้ามพ้นตัวตน) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

- ปูพื้นความเข้าใจพื้นฐานในเรื่องนี้ แล้วชวนสำรวจเบื้องต้นกลับเข้าไปที่ความรู้สึกภายในใจ เช่น เช็ควินิจฉัยความรู้สึกและแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ประทับใจ แล้วตามด้วยคำถามว่า “เพราะอะไร / อะไรทำให้รู้สึก ...(แบบนั้น)...”
- จากนั้น ใช้บทสนทนาเพื่อสืบค้นความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับ Spirituality ที่แต่ละคนสามารถเชื่อมโยงผ่านบริบทชีวิตของตนเองได้อย่างง่าย ๆ เช่นด้วยการถามถึงสิ่งที่พึงปรารถนา สำคัญ หรือมีคุณค่าความหมายมากที่สุดในชีวิต แล้วลองขยายความถึงสิ่งนั้น บอกเล่าความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งนั้น จากนั้นชวนดูว่าที่รู้สึกแบบนั้นมันมาจากอะไรภายในตัวเรา เราใช้คำพูดเรียกหรืออธิบายถึงสิ่งนั้น ๆ ว่าอย่างไรได้บ้าง ทั้งนี้เพื่อเชื่อมโยงไปสู่สิ่งที่คน ๆ นั้นเห็น เข้าใจ และสื่อสารออกมาชัด ๆ ได้ด้วยภาษาของตัวเอง
- ต่อมา เข้าสู่หัวใจหลักของกิจกรรมคือการเปิดพื้นที่เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ตรงที่ว่าด้วยการรับรู้ของจิตสำนึกแต่ละแบบ (ตามเนื้อหาต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับธรรมชาติของจิตระดับนั้น ๆ ซึ่งได้มาจากการประมวลความรู้เกี่ยวกับโมเดลระดับจิตสำนึก) ไล่เรียงจากระดับต่ำคือจิตแบบตามใจตน (ตอนทำกิจกรรมในครั้งแรก ๆ) ไปจนถึงระดับสูงคือจิตแบบข้ามพ้นตัวตน (ตอนทำกิจกรรมในครั้งหลัง ๆ) ในแต่ละระดับให้ใช้เวลากับมันเพื่อใคร่ครวญ ทบทวน และเรียบเรียงเรื่องราวและความเข้าใจที่เรามีออกมาให้เป็นคำพูดหรือข้อความที่เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน และพร้อมสื่อสารให้กับคนที่ไม่เคยเรียนรู้เรื่องแบบนี้สามารถเข้าใจได้ คำถามหลักสำหรับการใคร่ครวญประเด็นของแต่ละครั้งคือ **รับรู้อะไร รู้แบบนั้นได้อย่างไร และ อะไรข้างในที่ทำให้รับรู้แบบนั้นได้** โดยให้สังเกตประเด็นเหล่านี้ ทั้งช่วงที่สนทนาในกิจกรรมและช่วงที่ดำเนินชีวิตประจำวัน แล้วจดบันทึกไว้

กระบวนการของกิจกรรมทั้งหมดข้างต้นจะถูกออกแบบให้เป็นกระบวนการแบบออนไลน์ รวมทั้งสิ้น 11 ครั้ง (ครั้งละ 2 ชั่วโมง) ในเวลา 7 สัปดาห์ เน้นให้ผู้เข้าร่วมสังเกตตัวเองในประเด็นต่าง ๆ ควบคู่ไปกับการใช้ชีวิตจริง รวมทั้งจัดบันทึกประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้ บทสนทนา ข้อสังเกต และผลการเรียนรู้ที่ได้จากแต่ละสัปดาห์จะถูกประมวลผลและสรุปเป็นข้อมูลป้อนกลับเพื่อนำไปปรับปรุงและออกแบบกระบวนการในสัปดาห์ถัดไป

2.3. การทำกิจกรรมกลุ่มระยะสั้น (แบบออนไลน์) : เป็นกิจกรรมที่จัดกระทำขึ้นครั้งเดียว ครั้งละ 3 ชั่วโมง (ต่อผู้เข้าร่วมแต่ละคน แต่โดยรวม โครงการได้จัดกิจกรรมแบบนี้ซ้ำรวมทั้งสิ้น 4 ครั้ง เพื่อให้ครอบคลุมผู้เข้าร่วมทุกคน / กลุ่ม) โดยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในประเด็นที่เกี่ยวกับจิตสำนึกสี่ระดับ (ได้แก่ จิตสำนึกแบบตามใจตน แบบตามสังคม แบบประพันธ์ตน และแบบความหลากหลาย) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

- ชี้แจงภาพรวมของกิจกรรม แล้วชวนสำรวจเบื้องต้นกลับไปความรู้สึกภายในใจ เช่น เช็ควินความรู้สึกและแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ประทับใจ แล้วตามด้วยคำถามว่า “เพราะอะไร / อะไรทำให้รู้สึก...(แบบนี้)...”
- จากนั้น ใช้บทสนทนาเพื่อสืบค้นความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับ Spirituality ที่แต่ละคนสามารถเชื่อมโยงผ่านบริบทชีวิตของตนเองได้อย่างง่าย ๆ เช่นด้วยการถามถึงสิ่งที่พึงปรารถนา สำคัญ หรือมีคุณค่าความหมายมากที่สุดในชีวิต แล้วลองขยายความถึงสิ่งนั้น บอกเล่าความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งนั้น จากนั้นชวนดูว่าที่รู้สึกแบบนี้มันมาจากอะไรภายในตัวเรา เราใช้คำพูดเรียกหรืออธิบายถึงสิ่งนั้น ๆ ว่าอย่างไรได้บ้าง ทั้งนี้เพื่อเชื่อมโยงไปสู่สิ่งที่คน ๆ นั้นเห็น เข้าใจ และสื่อสารออกมาชัด ๆ ได้ด้วยภาษาของตัวเอง อนึ่ง อาจหาจังหวะถามผู้เข้าร่วมด้วยว่า ถ้าจะให้ตั้งชื่อกิจกรรมที่พวกเราทำร่วมกันนี้ แต่ละคนอยากจะตั้งชื่อมันว่าอะไร
- ต่อมา เข้าสู่หัวใจหลักของกิจกรรมคือการเปิดพื้นที่เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ตรงที่ว่าด้วยการรับรู้ของจิตสำนึกแต่ละแบบ (ตามเนื้อหาต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับธรรมชาติของจิตระดับนั้น ๆ ซึ่งได้มาจากการประมวลความรู้เกี่ยวกับโมเดลระดับจิตสำนึก แล้วพัฒนาขึ้นมาเป็นบัตรคำ / วลีสำคัญ) เป็นการจัดอย่างกระชับให้มีเนื้อหาครอบคลุมจิตสำนึกทั้งสี่ระดับ แต่ละระดับให้มีการทบทวนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันในกลุ่มย่อย โดยมีประเด็นคำถามหลักสำหรับการใคร่ครวญคือ *รับรู้อะไร และ รู้แบบนี้ได้อย่างไร* ในการนี้ พี่เลี้ยงที่อยู่ประจำกลุ่มย่อยในกิจกรรมจะรับหน้าที่จัดบันทึกและเก็บข้อมูลที่ผู้เข้าร่วมแต่ละคนแบ่งปันออกมา

ข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากผู้เข้าร่วมทั้งสองกลุ่ม จะกลายเป็นข้อมูลสำคัญที่ใช้ทำความเข้าใจหนทางของการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เพื่อประโยชน์ในการออกแบบกระบวนการต้นแบบเพื่อสร้างเสริม Spiritual Literacy ในขั้นต่อไป

3. การศึกษาและพัฒนากระบวนการต้นแบบเพื่อสร้างเสริม Spiritual Literacy

นำข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการศึกษาตามข้อ 2 (จากผู้เข้าร่วมทั้งสองกลุ่ม) รวมถึงข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการศึกษาเบื้องต้นตามข้อ 1 มาประมวลและวิเคราะห์ร่วมกัน เพื่อออกแบบเป็นกระบวนการต้นแบบในการสร้างเสริม Spiritual Literacy จากนั้น นำไปลองปฏิบัติการกับกลุ่มผู้เข้าร่วมกลุ่มใหม่ที่ไม่เคยมีพื้นฐานความรู้เรื่องจิตวิญญาณ จิตตปัญญาศึกษา หรือกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์จากมิติด้านใน ใด ๆ มาก่อน จำนวนประมาณ 25 คน โดยจะอยู่ในรูปของการอบรมเชิงปฏิบัติการแบบออนไซต์ ใช้เวลาทั้งสิ้น 4 วันเต็ม ทั้งนี้ เพื่อศึกษาความเหมาะสมของกระบวนการและผลสัมฤทธิ์เบื้องต้นที่ผู้เข้าร่วมได้รับจากการเข้าร่วมกระบวนการนี้

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย

ข้อมูลทั้งหมดที่ได้จะถูกประมวล วิเคราะห์ และค้นหาแนวโน้มของสาระที่บ่งบอกถึงความหมายและหนทางของการเข้าถึง Spirit Spirituality หรือจิตวิญญาณ ที่สามารถสื่อสารเข้าใจได้อย่างง่าย ถูกตรงชัดเจน และเป็นสามัญ โดยคนทั่วไปในสังคม อีกทั้งจะสรุปเป็นชุดความรู้และกระบวนการต้นแบบที่มีความเหมาะสม สามารถปมเพาะและพัฒนาความสามารถในการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ หรือ Spirituality (Spiritual Literacy) ที่สอดคล้องกับการรับรู้และเข้าใจของคนทั่วไปในสังคมไทยได้ โดยจะเป็นกระบวนการเรียนรู้เบื้องต้นที่สามารถเข้าไปทำงานกับระบบปฏิบัติการของจิตใจ ให้เกิดการเปิดรับและเริ่มเข้าใจถึงการสร้างความหมายแบบ Spirituality ได้ โดยรวม ผลลัพธ์ของโครงการนี้จะเป็นต้นแบบประตูบานแรกที่เป็นทางเข้าและอำนวยความสะดวกให้แก่คนส่วนใหญ่ของสังคม ให้เกิดการเรียนรู้ทำความเข้าใจ และพัฒนาตนเองบนหนทาง Spirituality ได้ โดยมีเป้าหมายระยะยาวอยู่ที่การส่งเสริมให้เกิดการทำงานภายใน (Inner Work) เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานบนหนทางทางจิตวิญญาณ อันเป็นศักยภาพสูงสุดของความเป็นมนุษย์

ผลลัพธ์ของโครงการ

1. แนวทางการสื่อสารความหมายและหนทางของการเข้าถึง Spirit Spirituality หรือจิตวิญญาณ ที่เข้าใจได้อย่างง่าย ชัดเจน และเป็นสามัญ โดยคนทั่วไปในสังคมไทย
2. ชุดความรู้และกระบวนการต้นแบบที่มีความเหมาะสมและสามารถสร้างเสริมความสามารถในการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ หรือ Spirituality (Spiritual Literacy) ที่สอดคล้องกับการรับรู้และเข้าใจของคนทั่วไปในสังคมไทย รวมถึงบทวิเคราะห์ที่เกี่ยวข้อง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เป้าประสงค์สำคัญของโครงการนี้คือการเปิดประตูบานแรกให้กับผู้คนทั่วไปของสังคมไทย ให้หันมา รู้จักและเข้าใจ Spirituality ได้อย่างง่าย ๆ และถูกต้อง เพื่อนำความเข้าใจนี้ไปเรียนรู้ต่อยอดให้เกิดการเติบโตภายในได้ต่อไป อาณิสงส์หลักคือการได้มาซึ่งชุดความรู้และกระบวนการที่จะกลายเป็น Spiritual Literacy เบื้องต้นที่คนทั่วไปสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง ไม่รู้สึกเหินห่าง มองเป็นเรื่องยาก หรือติดขัดกับมายาคติต่าง ๆ นับเป็นการฟื้นคืนศักยภาพความเป็นมนุษย์ที่แท้ให้กับผู้คนที่จำเป็นต้องได้ ส่วนผลที่คาดหวังได้ในขั้นต่อไปคือ การไปต่อให้ถึงซึ่งปลายทางแห่งการพัฒนาระบบปฏิบัติการของจิตใจ นั่นคือการวิวัฒน์จิตสำนึกให้ไปพ้นจากการติดยึดในตัวตน การละวางเงื่อนไขของจิตเก่าที่เฝ้าแต่คิดพูดทำบนความขาดแคลน ไปสู่จิตใหม่ที่อิสระและเปี่ยมเต็มขึ้น สามารถยังประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นและโลกได้กว้างขวางยิ่งกว่า

ในแง่ของการต่อยอดทางวิชาการ งานวิจัยนี้สามารถเชื่อมต่อไปสู่การทำงานวิจัยในระยะถัดไป สู่การศึกษาเรื่อง Spirituality ผ่านหลักการและทฤษฎีที่ครบถ้วนสมบูรณ์ขึ้น สู่การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา ผ่านประสบการณ์ตรงของผู้รู้และครูอาจารย์ทางด้านนี้ และสู่การศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาชุดความรู้และกระบวนการเต็มรูปแบบ ที่นำไปใช้งานได้จริง สามารถปมเพาะและสร้างการเติบโตภายในให้กับผู้คนได้อย่างครบถ้วนถูกต้องตรงตามนัยที่สมบูรณ์ของความเป็น Spirituality อันเป็นศาสตร์สากลของมนุษย์ ทั้งนี้ การศึกษาต่อยอดทั้งหลายจะอาศัยชุดภาษาและความเข้าใจซึ่งสามารถสื่อสารได้กับคนทั่วไปของสังคมไทยเป็นฐานรองรับที่สำคัญ เพื่อให้การพัฒนาทางด้านนี้ไม่ตัดขาดจากคนจริง ๆ แต่ยังสามารถบูรณาการเข้าสู่ชีวิต รวมถึงเข้าสู่ระบบการทำงานของภาคส่วนต่าง ๆ ในสังคมได้ต่อไป

บทที่ 2

จิตวิญญาณและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

จิตวิญญาณ (Spirituality) คือส่วนที่สำคัญของความเป็นมนุษย์ แม้โดยทั่วไปจะถูกรับรู้ว่า มีความเป็นนามธรรมสูง จับต้องหรือทำความเข้าใจด้วยเหตุผลไม่ได้ ในยุคสมัยที่วิทยาศาสตร์เจริญก้าวหน้า มนุษย์มีแนวโน้มที่จะยอมรับเฉพาะสิ่งที่จับต้องได้ หรือมีความสอดคล้องและเชื่อมโยงกับสิ่งที่รับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าได้เท่านั้น ส่วนสิ่งอื่นนอกจากนั้นย่อมถูกละเลยและเหมาเอาว่าไม่มีอยู่จริง ไม่ก็ยกให้เป็นเรื่องของศาสนาและความเชื่อ กระทั่งวิทยาการด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์เติบโตขึ้นจนได้รับการวางระบบ มนุษย์ได้เริ่มเข้าถึงความหมายของสิ่งที่จับต้องไม่ได้มากขึ้น ได้มีการศึกษาวิจัยสิ่งที่เป็นนามธรรม ความรู้สึกนึกคิด รวมไปถึงเรื่องของจิตวิญญาณผ่านบริบทต่าง ๆ เช่น การนำเรื่องจิตวิญญาณมาสัมพันธ์กับสุขภาพของมนุษย์ มาเชื่อมโยงกับประสิทธิภาพของการทำงาน รวมถึงใช้อธิบายคุณลักษณะของความเป็นผู้นำ เป็นต้น

เป็นที่รับรู้กันว่า “จิตวิญญาณคือแก่นสารที่อยู่เบื้องลึกที่สุดในความเป็นมนุษย์ และเชื่อมโยงอยู่กับทุกมิติของชีวิต” ดังนั้น ในการศึกษาสิ่งที่เรียกว่าจิตวิญญาณ เครื่องมือที่จำเป็นมากที่สุดคงไม่ได้อยู่แค่การใช้การคิดวิเคราะห์ หรือการจัดระบบระเบียบเชิงทฤษฎี หากแต่คือการใช้ความเป็นทั้งหมดของตัวเอง ในยุคที่กระบวนทัศน์ของมนุษย์เริ่มขยับตัวเข้าสู่ความเป็นองค์รวม (Holistic Paradigm) มนุษย์อาจเข้าถึงความเป็นจริงของโลกด้านในได้ด้วยการมีประสบการณ์ตรงของจิตใจ ทักษะด้านการภาวนา (Meditation) การสะท้อนใคร่ครวญ (Self-reflection) การร่วมรับรู้ความรู้สึกเพื่อเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (Empathy) เหล่านี้ได้เข้ามามีบทบาทที่สำคัญมากขึ้นในการเรียนรู้ของมนุษย์ไปโดยปริยาย เนื้อหาในบทนี้จะมุ่งทบทวนแนวคิด การให้ความหมาย และหนทางการเข้าถึงสิ่งที่เรียกว่าจิตวิญญาณในภาพกว้าง รวมถึงจิตวิญญาณในประเด็นและมุมมองต่าง ๆ

2.1 ความหมายของจิตวิญญาณ / สุขภาวะทางปัญญา

สังคมไทยเป็นสังคมที่อยู่ภายใต้ร่มเงาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก จึงมีการใช้คำว่า “จิตวิญญาณ” ในความหมายที่คาบเกี่ยวกับคำว่า ปัญญา ใน “สุขภาวะทางปัญญา” ทั้งสองคำแม้จะมาจากคำศัพท์ที่แตกต่างกัน แต่ก็มีที่มาที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างน่าสนใจ ส่วนภาษาอังกฤษมีการใช้คำว่า Spirit หรือ Spirituality หรือ Spiritual Health หรือ Spiritual Wellbeing นอกจากนี้แล้ว ยังมีการนำแนวคิดเรื่องจิต

วิญญาณไปใช้ร่วมกับคำอื่น ๆ เกิดเป็นคำศัพท์ใหม่ ๆ เช่น ทูทางจิตวิญญาณ (Spiritual Capital) (Zohar & Marshall, 2004) ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence) (Pava, 2004) ภาวะผู้นำเชิงจิตวิญญาณ (Spiritual Leadership) (Fry, 2003) เป็นต้น

มนุษย์มีมิติด้านในของชีวิตที่เรียกว่า **จิตวิญญาณ** โดยการพัฒนาหรือการเติบโตด้านจิตวิญญาณนี้เป็นรากฐานของการมีชีวิตที่ดีงามที่มนุษย์แสวงหา (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2549; โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และนภนาท อนุพงศ์พัฒน์, 2560) นอกจากนี้ จิตวิญญาณยังหมายถึงภาวะของการมีจิตใจสูง เป็นจิตที่สามารถเข้าถึงสิ่งสูงสุด เป็นจิตที่มีความเห็นแก่ตัวน้อย เป็นปัญญา เป็นมิติที่มีความดี ปราศจากความคับแคบ อีกทั้งเป็นประสบการณ์ของความสุสงบ อิสระ ประณีต ลึกซึ้ง (ประเวศ วะสี, 2551) ส่วนนักวิชาการในต่างประเทศบางท่านได้ให้ความหมายของจิตวิญญาณ (Spirituality) ไว้ว่า จิตวิญญาณหมายถึงแง่มุมของการเป็นอยู่ที่ดี ประกอบไปด้วยสัมพันธภาพ สิ่งที่มีความหมาย และเป็นเป้าหมายของชีวิต จิตวิญญาณเป็นความปรารถนาที่จะพบเป้าหมายสูงสุดในชีวิตและการได้ดำรงชีวิตตามนั้น (Seidl, 1993; Marques, Dhiman and King, 2007) และจิตวิญญาณเป็นการเชื่อมโยงกับตัวตนที่สมบูรณ์แบบของเรา ผู้อื่น และจักรวาล (Interconnectedness) (Mitroff and Denton, 1999)

ความหมายข้างต้นสอดคล้องกับผลการศึกษาของรัตติกรณ จงวิศาล (2561) ที่พบว่า จิตวิญญาณสามารถสื่อความหมายผ่านคำสำคัญ คือคำว่า ความสัมพันธ์ (Relationship) หรือความเชื่อมโยง (Connectivity) กล่าวคือ ผู้ที่มีจิตวิญญาณคือคนที่เห็นคุณค่าในตนเอง ในผู้อื่น และในงาน รวมถึงมีความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง ผู้อื่น และสังคม (ความสัมพันธ์แนวราบ) และความสัมพันธ์ที่ดีกับพระเจ้า สิ่งสูงสุด ธรรมชาติ หรือจิตวิญญาณสูงสุด (ความสัมพันธ์แนวตั้ง)

จิตวิญญาณยังหมายถึง แก่นแท้หรือสาระ (Essence) ของบางสิ่งหรือบางคนซึ่งไม่ใช่เพียงเรื่องของการมีจิตใจดีและมีอารมณ์ที่เป็นสุข หากอยู่เหนือกว่านั้น จิตวิญญาณจะบอกถึงการรู้จักตนเอง การเป็นอยู่และปฏิสัมพันธ์ของเรากับคนอื่น อีกทั้งบอกถึงการสำนึกรู้ว่าเราดำรงอยู่กับตนเองอย่างไร แสดงตัวตนอย่างไร และรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้อย่างไร จิตวิญญาณคือการมองกลับเข้าไปภายในเพื่อค้นพบเอกลักษณ์ที่แท้ ตัวตน คุณค่า ความหมาย และเป้าหมายชีวิต นอกจากนี้ ยังเป็นการเชื่อมโยงกับมนุษย์ทุกคน รวมถึงบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่เหนือตัวตน (อารยา พรายแยม และคณะ, 2552)

เมื่อคำว่าจิตวิญญาณต้องถูกนำมาสื่อสารบอกกล่าวและถ่ายทอดผ่านกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนามิติจิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน รัตติกรณ จงวิศาล และคณะ (2567) ได้สรุปสาระความหมายของสิ่งนี้ว่าเป็นคุณลักษณะในบุคคลที่เห็นคุณค่าความหมายของตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่าในงาน รวมถึงมีความรู้สึก

สัมพันธ์เชื่อมโยงอย่างกว้างขวาง ตลอดจนมีความสัมพันธ์อันดีทั้งกับตนเอง ผู้อื่น สังคม โลก และธรรมชาติทั้งปวง จนนำมาซึ่งความสุขสงบ ความสมดุล และความมั่นคงอย่างลึกซึ้งซึ่งที่มาจากภายในตนเอง

ขณะที่ **สุขภาวะทางปัญญา** ก็แทบจะเป็นไวยาจน์ (Synonym) กับคำว่าจิตวิญญาณตามการใช้งานในสังคมเรา และถูกให้ความหมายอย่างกว้าง ๆ ไปในทำนองเดียวกันว่า เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในแนวคิดสุขภาวะองค์รวม ซึ่งมองว่า กาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่ไม่แยกขาดจากกัน แต่ผสานและส่งผลกระทบซึ่งกันและกันอยู่ การมีสุขภาวะที่ดีทางปัญญาหมายถึง การที่คนเราสามารถมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับแก่นแท้แห่งตนเอง รวมถึงกับผู้อื่น สรรพสิ่ง และพลังแห่งสากลจักรวาลที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเราขึ้นไป นำมาซึ่งความรู้สึกเต็มเปี่ยม สมบูรณ์ และมั่นคง ส่วนหนทางแห่งการสร้างเสริมสุขภาวะด้านนี้ สามารถกระทำได้ผ่านวิถีชีวิตปกติของแต่ละคน โดยอยู่บนท่าทีแห่งการมีความรัก ความชื่นชมขอบคุณ ความศรัทธา และการมีสติรู้ตัว (อดิศร จันทรสุษ และคณะ, 2556; Jirásek, 2023)

อย่างไรก็ตาม สุขภาวะทางปัญญาตามการให้นิยามความหมายในสังคมไทย มีจุดเน้นที่ต่างออกไปอยู่บ้าง โดยจะให้ความสำคัญกับการเข้าถึงปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะปัญญาในการรู้เท่าทันเหตุและธรรมชาติตามที่เป็นจริง (อิทัปปัจจยา) รวมถึงปัญญาที่เป็นเครื่องออกจากทุกข์ นำไปสู่อิสรภาพที่ปลอดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ซึ่งมีนัยเชิงศีลธรรมและความดีงามรวมอยู่ด้วย ส่วนวิธีการ เน้นไปที่การเจริญสติภาวนาในรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนาวิถีชีวิตที่มองเห็นความเชื่อมโยงแห่งสรรพสิ่ง การให้ความรัก ความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ และการละวางความยึดติดในตัวตนเป็นสำคัญ (อดิศร จันทรสุษ และคณะ, 2556) ทั้งนี้ จะเห็นได้จากการที่พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 ได้ระบุไว้ว่า **“สุขภาวะทางปัญญา หมายความว่า ความรู้ที่รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และ ความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น”**

ขณะที่โครงการสุขแท้ด้วยปัญญา ซึ่งดำเนินการโดยเครือข่ายพุทธิกา ได้อธิบายเกี่ยวกับประเด็นนี้ไว้ว่า **“สุขภาวะที่เกิดจากปัญญา มุ่งให้ผู้คนแสวงหาความสุขที่แท้ คือความสุขจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกข์ได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม จากการเป็นผู้ให้และกระทำความดี กล่าวอีกนัยหนึ่ง ปัญญาคือการละวางความยึดติดในตัวตนเช่นนี้ จะนำมาซึ่งการดำเนินชีวิตที่มีความสุข โปร่งเบา และปลอดพ้นจากความเครียด ความโกรธ ความริษยา ความแค้น ความถือตัว ฯลฯ จึงเป็นปัญญาที่พัฒนาเต็มขั้นและทำให้เป็นอิสระจากโรคทางใจได้อย่างสิ้นเชิง สุขภาพที่เกิดจากการมีปัญญาดังกล่าวเช่นนี้ จึงเรียกได้ว่าเป็นสุขภาวะทางปัญญา”**

รัตติกกรณ์ จงวิศาล และคณะ (2564) ยังได้ศึกษาวิจัยจากฐานรากเรื่อง “การทบทวนและการสร้างกรอบโมทัศน์ของสุขภาพทางปัญญาในคนวัยทำงาน” เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ด้านสุขภาพทางปัญญาที่มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับการนำมาอธิบายและใช้ประโยชน์ได้ในบริบทของสังคมไทย โดยผลการศึกษาชี้ว่า สุขภาพทางปัญญาในบริบทของสังคมไทยมีความหมายอันประกอบด้วย 2 นัย ได้แก่ **การเห็นความเป็นจริงตามที่มันเป็น (Insight)** ซึ่งรวมถึง การรับรู้ข้อมูลข่าวสารและความรู้ที่ถูกต้อง การตระหนักรู้ในสภาวะของกายและใจตามที่มันเป็น การเข้าใจความเป็นจริงที่เชื่อมโยงกับชีวิต เข้าใจสภาวะทั้งหลายที่ดำรงอยู่และแปรเปลี่ยน จนนำมาสู่การคลี่คลายความทุกข์และบรรลู่ถึงความเข้าใจสำคัญของชีวิต ส่วนอีกนัยหนึ่งคือ **การเชื่อมโยงสู่สิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า (Connectedness)** อันเป็นประสบการณ์ทางจิตวิญญาณแห่งการแผ่ขยายหลอมรวม เริ่มจากกับตัวเอง ไปสู่คนรอบข้าง กลุ่ม ชุมชน สังคม ธรรมชาติ และโลกในที่สุด นำมาสู่การคลายตัวออกจากการยึดแต่ตัวเองเป็นศูนย์กลาง ทำให้เราเข้าใจความรู้สึกนึกคิดในตนเอง เกิดความเข้าใจกับคนรอบตัว และเห็นเชื่อมโยงไปสู่ชายเินแห่งความเป็นจริงอันยิ่งใหญ่ในธรรมชาติ การอธิบายสุขภาพทางปัญญาด้วยมุมมองทั้งสองนัย ได้ช่วยประกอบสร้างความหมายที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และบ่งบอกว่า **มนุษย์เราสามารถเห็นและเข้าใจความเป็นจริงในระดับที่แตกต่างและกว้างขวางออกไปตามคุณภาพของจิตสำนึกที่เติบโตขึ้นไป (Transformation of Consciousness)** นั่นเอง อาจกล่าวได้ว่า นี่คือการอธิบายที่พูดถึงธรรมชาติของจิตวิญญาณของมนุษย์ได้อย่างแจ่มชัดที่สุดคำพูดหนึ่งเลยทีเดียว

2.2 ตัวบ่งชี้ของการมีมิติจิตวิญญาณ / สุขภาพทางปัญญา

หลังจากที่ทราบความหมายของคำว่าจิตวิญญาณหรือสุขภาพทางปัญญาแล้ว คำถามที่อาจมีต่อมาก็คือ **แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าใครคือผู้ที่มีมิติจิตวิญญาณ? หรือ การที่คน ๆ หนึ่งนั้นเข้าถึงการมีสุขภาพทางปัญญาได้นั้น เราดูได้จากอะไรบ้าง?** รัตติกกรณ์ จงวิศาล และคณะ (2564) ได้ตอบคำถามนี้ผ่านงานวิจัยเดียวกันไว้ว่า การมีสุขภาพทางปัญญาอาจสังเกตได้จากตัวบ่งชี้สำคัญ ๆ ต่อไปนี้

- ตัวบ่งชี้เชิงพฤติกรรม
 - การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง
 - การยังประโยชน์เพื่อผู้อื่น
 - การดำเนินชีวิตที่สมดุล
 - การเข้าถึงศักยภาพสูงสุดในตนเอง
 - การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

- ตัวบ่งชี้เชิงจิตใจ
 - ความมั่นคง สมดุล สงบนิ่งของจิตใจ
 - การมีสติรู้สึกตัว
 - ความเบาสบาย ผ่อนคลาย เป็นอิสระ
 - การอ่อนน้อมและปล่อยวางอัตตาตัวตน
 - การเห็นเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต
 - การเห็นความเรียบง่ายธรรมดา
 - ความเข้าอกเข้าใจ และยอมรับในผู้อื่น
 - การมีความกรุณา มองประโยชน์เพื่อผู้อื่น
 - การควบคุมอารมณ์ในตนเอง

ขณะที่ พิณภา แสงสาคร (2554) ได้เสนอว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณประกอบด้วยคุณลักษณะ ดังนี้

- (1) ความรู้สึกเป็นสุขใจ ปิติ อิ่มเอม และสงบไม่ฟุ้งซ่าน
- (2) ความพอใจ พอเพียง และพอดีในชีวิตปัจจุบัน และมีชีวิตที่มีความหมาย
- (3) พลังชีวิตที่ทำให้เกิดแรงขับเคลื่อน
- (4) จิตเมตตากรุณา เอื้ออาทรต่อผู้อื่น
- (5) สติที่ทำให้รู้แจ้งเห็นจริง รู้จักระงับยับยั้ง และพิจารณาไตร่ตรองสิ่งต่าง ๆ ตามจริง
- (6) สิ่งยึดเหนี่ยวในชีวิตที่เกี่ยวกับบุคคล ศาสนา หรืออำนาจเหนือธรรมชาติ

ยังมีงานวิจัยอื่น ๆ อีกมากมายในโลกวิชาการ ที่กล่าวถึงคุณภาพและสภาวะต่าง ๆ อันเป็นตัวแทนของการมีมิติจิตวิญญาณหรือการมีสุขภาวะทางปัญญาในคนเรา ซึ่งประเด็นเหล่านี้อาจถูกนำไปใช้พัฒนาต่อเป็นหัวข้อของการวัดสุขภาวะทางปัญญาในหลายงานวิจัย Fisher (2010) ได้นิยามสุขภาวะทางปัญญาว่า หมายถึง สภาวะการดำรงอยู่ที่สะท้อนอารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม และการเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติ และสรรพสิ่งข้ามพ้นตัวตน อันนำมาซึ่งการมีอัตลักษณ์ ความเป็นทั้งหมด ความพึงพอใจ ความเบิกบาน ความงาม ความรัก ความเคารพ ทศนคติเชิงบวก สันติสุข ความกลมกลืนภายใน และเป้าหมายของชีวิต เขาได้พัฒนาแบบสอบถามสุขภาวะทางปัญญา (Spiritual Health and Life-Oriented Measure, SHALOM) ซึ่งประกอบด้วยประเด็นสำคัญของแต่ละกลุ่มความหมาย ดังนี้

- การเชื่อมโยงกับตนเอง (Personal) ประกอบด้วย : การมีอัตลักษณ์ / คุณค่าในตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง ความเบิกบานในชีวิต สันติสุขภายใน ความหมายในชีวิต

- การเชื่อมโยงกับผู้อื่น (Communal) ประกอบด้วย : การมีความรักในผู้อื่น การให้อภัยต่อผู้อื่น ความไว้วางใจระหว่างกันและกัน การเคารพผู้อื่น ความเมตตาต่อผู้อื่น
- การเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อม (Environmental) ประกอบด้วย : ความรู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติ การเห็นความยิ่งใหญ่ในทัศนียภาพอันน่าตื่นใจ ความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ ความกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อม ความรู้สึกมหัศจรรย์ในธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม
- การเชื่อมโยงกับสิ่งที่เหนือตัวตน (Transcendental) ประกอบด้วย : ความสัมพันธ์เฉพาะตัวกับพระเจ้า / สิ่งศักดิ์สิทธิ์ การสักการบูชาพระผู้สร้าง ความเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า / สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ความรู้สึกสันติสุขในพระเจ้า / สิ่งศักดิ์สิทธิ์ การสวดภาวนา

(Gomez & Fisher, 2003)

Wigglesworth (2012 cited in McElhenie, 2012) ได้ให้นิยามของ ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Quotient) หรือ SQ21 ว่าหมายถึง ความสามารถที่จะประพฤติปฏิบัติตนด้วยปัญญา (Wisdom) และความกรุณา (Compassion) พร้อมกับการรักษาสันติสุขทั้งภายในและภายนอกได้ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์อย่างไร โดยอาศัยการมีทักษะ 21 ประการ ดังต่อไปนี้

- การตระหนักรู้ในตัวตนและตัวตนเบื้องสูง ได้แก่ โลกทัศน์ เป้าหมายชีวิต ลำดับชั้นของคุณค่า ความคิดภายใน และตัวตน /ตัวตนเบื้องสูง
- การตระหนักรู้สากล ได้แก่ ความสัมพันธ์เชื่อมโยง โลกทัศน์ของผู้อื่น กาลเวลา ชีตจำกัดของมนุษย์ กฎแห่งจิตวิญญาณ และการเป็นหนึ่งเดียวที่ข้ามพ้นตัวตน
- การฝึกฝนตัวตนและตัวตนเบื้องสูง ได้แก่ การเติบโตทางจิตวิญญาณ การรักษากำลังของตัวตนเบื้องสูง การใช้ชีวิตได้ตามคุณค่า/เป้าหมาย การดำรงรักษาศรัทธา และการร้องขอการขึ้นนำจากตัวตนเบื้องสูง
- การฝึกฝนทางสังคมและการเป็นปัจจุบันขณะ ได้แก่ ครูผู้ทรงปัญญา ผู้สร้างการเปลี่ยนแปลง การตัดสินใจ การดำรงอยู่ในความสงบแห่งการเยียวยา และความสอดคล้องกับความไม่แน่นอนในชีวิต

ในบริบทของการศึกษา เมื่อปี พ.ศ. 2549 ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กลายเป็นสถาบันการศึกษาของรัฐในระดับอุดมศึกษาแห่งแรก ที่เปิดการเรียนการสอนเรื่องจิตวิญญาณ / สุขภาวะทางปัญญาอย่างเป็นระบบ ในชื่อหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง โดยมองว่า การมีสุขภาวะทางปัญญาคือผลลัพธ์หลักที่ได้จากการผ่านกระบวนการเรียนรู้บนความเป็นมนุษย์ที่มีมิติด้านใน กล่าวอีกนัยหนึ่ง การมีสุขภาวะทางปัญญาสามารถสังเกตและประเมินได้จากผลสัมฤทธิ์หลัก ๆ ที่บังเกิดแก่ผู้เรียน ดังต่อไปนี้

- การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของจิตสำนึก ที่ข้ามพ้นกระบวนทัศน์แบบปฏิฐานนิยม
- การเห็นเชื่อมโยง เข้าใจในตนเอง – ผู้อื่น – โลก และธรรมชาติ สู่ชีวิตที่สมดุล กลมกลืนในหลายมิติ
- การมีปัญญาตื่นรู้ เท้าทันความเป็นจริง การละวางอัตตาและความยึดติด
- การเข้าถึงศักยภาพความเป็นมนุษย์ คุณค่าที่สมบูรณ์ และการเชื่อมโยงชีวิตกับการงาน
- การมีคุณลักษณะเชิงบวกของจิตใจด้านต่าง ๆ เช่น ความรักความเมตตา ความเบิกบาน ความดีงาม จิตสาธารณะ ความเปิดกว้าง อิสรภาพ และความมั่นคงภายใน

(สมสิทธิ์ อัสตรนีย์, 2554)

2.3 หนทางสู่การมีมิติจิตวิญญาณ / สุขภาวะทางปัญญา

จากนิยามความหมาย ตลอดจนคุณภาพและสภาวะที่บ่งบอกถึงการมีมิติจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญา ดังที่ได้กล่าวมา สิ่งที่น่าสนใจตามมาก็คือ แล้วเราจะปมเพาะหรือสร้างเสริมสิ่งนี้ให้เกิดขึ้นในผู้คนหรือในสังคมได้อย่างไร ในงานวิจัยเรื่อง “การทบทวนและการสร้างกรอบโมโนทัศน์ของสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน” รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ (2564) ได้สรุปแนวทางในการเกื้อหนุนสู่การมีสุขภาวะทางปัญญาไว้ใน 2 หนทางหลัก ได้แก่ :

- กระบวนการทำงานภายใน หรือการฝึกฝนท่าทีของจิตใจ ประกอบด้วย การสะท้อนใคร่ครวญ / ไตร่ตรองชีวิต การมีสติตระหนักรู้ อยู่กับปัจจุบันขณะ การสงบเงียบ ซ้ำลง มีสมาธิ การเปิดใจ ให้ความเข้าอกเข้าใจ การวางใจเป็นกลาง การมีใจกรุณาอยากช่วยเหลือผู้อื่น การมีศรัทธาในศาสนา / ธรรมะ และการแสวงหาและตั้งคำถามกับชีวิต
- กระบวนการทำงานภายนอก หรือการฝึกปฏิบัติหรือลงมือทำกิจกรรมเชิงจิตวิญญาณ ประกอบด้วย การปฏิบัติธรรม เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การฝึกเจริญสติ ภาวนา ปัสกิวเวก การทำกิจกรรมในธรรมชาติ การผ่านประสบการณ์ความทุกข์ การมีสัมพันธภาพกับกัลยาณมิตรและครูบาอาจารย์ การทำงานจิตอาสา และการร่วมสร้างสังคมที่เป็นธรรม เกื้อกูล และปลอดภัย

อาจกล่าวได้ว่า ข้างต้นคือรูปแบบอย่างกว้าง ๆ ในการนำพาคนนำพาตนให้เข้าใจการมีสุขภาวะทางปัญญาได้ ส่วนในแวดวงของการศึกษา เรียนรู้ และการทำงานวิจัย เราอาจต้องวิเคราะห์ลึกลงไปว่า แก่นสารของการทำให้มนุษย์คนหนึ่งเกิดการเรียนรู้และเติบโตทางจิตวิญญาณได้นั้น ควรจะประกอบด้วยอะไรบ้าง

ที่ผ่านมามีการศึกษาเรื่องจิตวิญญาณมักพบว่าเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้เชิงศาสนา ตัวอย่างเช่น James (1997) ได้นำเสนอคุณลักษณะร่วมของประสบการณ์ทางจิตวิญญาณของศาสนาต่าง ๆ ว่ามีฐานคิดร่วมกันคือ (1) โลกที่เราเห็นเป็นส่วนหนึ่งของโลกทางจิตวิญญาณซึ่งเป็นที่มาของความหมายที่แท้ (2) การเป็นหนึ่งเดียวกับโลกสูงสุดคือเป้าหมายของชีวิตที่แท้ (3) การภาวนาเพื่อประสานชีวิตให้เป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งสูงสุดเป็นภารกิจที่ต้องบรรลุ (4) การเข้าถึงความจริงขั้นสูงนี้ช่วยให้เราเห็นคุณค่าแท้ของชีวิต และ (5) ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณคือหลักประกันที่ให้ความอบอุ่นใจ ความรัก ความเมตตา และสันติสุข ขณะที่ Menon (2016) ได้อธิบายจิตวิญญาณตามแนวทางในคัมภีร์ภควัทคีตาว่า จิตวิญญาณเป็นกระบวนการค้นหาความต้องการของธรรมชาติเบื้องสูงของเราที่จะหลอมรวมเข้ากับจักรวาลรอบตัว ภายใต้การบ่มเพาะการตระหนักรู้ในตนเอง แนวทางหลักคือการฝึกฝนอย่างบูรณาการ ผ่านการทำงาน (กรรมะ) ความรอบรู้ (ชยัญญะ) และการอุทิศตน (ภักติ) การยกระดับจิตสำนึกขึ้นสู่จิตสำนึกจักรวาลจนหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกันเช่นนี้ เป็นความต้องการที่แท้ตามธรรมชาติเบื้องสูง ไม่ใช่ความต้องการตามโลกียวิสัย และเมื่อจิตยกระดับขึ้นแล้ว จะสามารถอุทิศตนทำงานเพื่อโลกได้อย่างเต็มเปี่ยม โดยไม่แยกตัวออกจากโลก

ในงานที่ศึกษาตามมุมมองของคริสต์ศาสนา จิตวิญญาณตั้งอยู่บนพระบัญญัติ (ธรรมะ) ที่สำคัญที่สุด 2 ประการ อีกทั้งเป็นข้อที่สำคัญที่สุดตามที่ปรากฏอยู่ในพระคัมภีร์ ตัวอย่างเช่นในพระวรสารของ มธ. 22:37-40; มก. 12:29-31; และ ลก. 10:27-28 ในพระบัญญัติ 2 ประการนั้น ประการแรกคือ **จงรักพระเจ้าด้วยสิ้นสุดจิตใจ สิ้นสุดปัญญา และสิ้นสุดชีวิต** เพื่อไม่ปล่อยให้ตัวเองลุ่มหลงไปกับสิ่งทั้งหลายและโดยเฉพาะที่มนุษย์สร้างและทำขึ้นตามอำเภอใจ จนกลายเป็นการทำลายล้าง และประการที่สองคือ **จงรักเพื่อนมนุษย์เหมือนรักตนเอง** ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตวิญญาณของความสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว บนการมีความรักคือความต้องการให้ทุกสรรพสิ่งอยู่ดีมีสุข นอกเหนือไปจากนี้ หนทางการพัฒนาจิตวิญญาณที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของคริสตชนก็คือ การภาวนาขอความช่วยเหลือขึ้นเฝ้าจากพระจิตของพระเจ้า ด้วยการพิจารณาไตร่ตรองจนเกิดปัญญา รู้ถึงจิตใจและความรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างแท้จริง

ส่วนในปรัชญาพุทธแบบเถรวาท กระบวนการมีหลักใหญ่อยู่ที่การนำมรรคมืองค์แปดมาสู่การฝึกฝนปฏิบัติ ในรูปของหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยแยกแยะได้ดังนี้

สัมมาทิฐิ คือเห็นชอบ	เป็นปัญญาสิกขา
สัมมาสังกัปปะ คือดำริชอบ	เป็นปัญญาสิกขา
สัมมาวาจา คือวาจาชอบ	เป็นศีลสิกขา
สัมมากัมมันตะ คือกระทำชอบ	เป็นศีลสิกขา

สัมมาอาชีวะ คือเลี้ยงชีพชอบ	เป็นศีลสิกขา
สัมมาวายามะ คือพยายามชอบ	เป็นจิตต (สมาธิ) สิกขา
สัมมาสติ คือระลึกชอบ	เป็นจิตต (สมาธิ) สิกขา
สัมมาสมาธิ คือจิตมั่นชอบ	เป็นจิตต (สมาธิ) สิกขา

(พระพรหมคุณาภรณ์, 2552)

ในวิสุทธิมรรคปกรณ์ มีหนทางเกี่ยวกับองค์ประกอบของการทำให้ปัญญาบังเกิด โดยมีเนื้อหาอย่างสังเขปว่า ปัญญาพึงบำเพ็ญขึ้นได้ ด้วยการทำความบริสุทธิ์อันเป็นรากเหง้า 2 อย่างให้ถึงพร้อม ได้แก่ **ศีลวิสุทธิ** (ความหมดจดแห่งศีล) และ **จิตตวิสุทธิ** (ความบริสุทธิ์แห่งจิต ปฏิบัติสมาธิได้ขั้นอุปจาระขึ้นไป) กับด้วยการทำความบริสุทธิ์อันเป็นสรณะลำดับอีก 5 อย่างให้ถึงพร้อม ได้แก่ **ทิฐิวินิวิสุทธิ** (ความเห็นนามรูปโดยถ่องแท้) **กังขาวิตรณวิสุทธิ** (การกำหนดจับปัจจัยของนามรูป) **มคคามัคคญาณทัสนวิสุทธิ** (การเห็นทางปฏิบัติที่ถูกและไม่ถูก) **ปฏิบัติญาณทัสนวิสุทธิ** (การถึงยอดด้วยอำนาจแห่งญาณ 8 และ 9) และ **ญาณทัสนวิสุทธิ** (การผ่านมรรคญาณและผลญาณ) (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2551; พระพรหมคุณาภรณ์, 2552)

ปัจจุบัน พบว่ามีนักวิชาการหลายกลุ่มพยายามหลีกเลี่ยงการอธิบายเรื่องจิตวิญญาณและสุขภาวะทางปัญญาผ่านมุมมองของศาสนา ประเวศ วะสี (2557) ได้ให้แนวทางที่ร่วมสมัยเพื่อการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาไว้ในหนังสือ “วิถีมุขยในศตวรรษที่ 21: สู่ภพภูมิใหม่แห่งการพัฒนา” รวมทั้งสิ้น 12 แนวทาง ดังนี้ : การมีประสบการณ์กับธรรมชาติ การสัมผัสกับความงาม การเรียนรู้และความรู้ การทำงาน การออกกำลังกาย การสร้างความเป็นชุมชน การเจริญเมตตา การเสียสละเพื่อส่วนรวม การเจริญกรรมฐาน การมีความรัก การแต่งงาน และเพศสัมพันธ์ การเลี้ยงดูลูก และการพบกับความแก่ ความเจ็บ และความตาย ขณะที่ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2557) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาจิตวิญญาณในองค์การด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การทำสมาธิ การทำงานอย่างมีสติ การสนทนาอย่างมีสติ การประชุมงานด้วยความคิดเชิงบวก การทำงานที่สอดคล้องกับค่านิยมองค์กร การตระหนักเห็นและพัฒนาคุณค่าในตนเอง เป็นต้น

กระบวนการพัฒนาจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญา เป็นกระบวนการที่ละเอียดอ่อน ต้องอาศัยความต่อเนื่อง โดยมีปัจจัยเกื้อหนุนสำคัญต่อการพัฒนาก็คือ ประสบการณ์ยากลำบากต่าง ๆ ในชีวิตที่ผ่านเข้ามา ประสบการณ์เหล่านั้นจะทำให้บุคคลได้ไตร่ตรองและทบทวนชีวิต และเกิดการเรียนรู้ว่าจะมีชีวิตอยู่อย่างไร จะเติมเต็มตนเองในยามนั้นได้อย่างไร อีกทั้งไม่ละทิ้งหน้าที่ความรับผิดชอบที่มีต่อสังคมในเวลาเดียวกัน ในงานสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของ พิณนภา แสงสาคร (2554) พบว่าแนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณแบ่งออกได้เป็น 2 ระดับ ได้แก่ ระดับบุคคล ประกอบด้วย การ

ทบทวนตนเอง การแสวงหาการเรียนรู้ตลอดชีวิต การดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย การฝึกควบคุมอารมณ์ การศึกษาจากบุคคลต้นแบบ การมีกัลยาณมิตร การทำกิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจ การศึกษาธรรม และการเข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ต่าง ๆ และระดับสังคม ประกอบด้วย การให้ความสำคัญและมีนโยบายส่งเสริมการพัฒนาจิตวิญญาณ การมีระบบประเมินวัดทางจิตวิญญาณ การสร้างค่านิยมและสนับสนุนบุคคลที่มีสุขภาพทางจิตวิญญาณ และการสร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณ เป็นต้น

ทฤษฎีตัวของออโตโต ชาร์เมอร์ นับว่าเป็นแนวคิดร่วมสมัยที่มีอิทธิพลอย่างสูงในหมู่นักคิด นักสร้างกระบวนการเรียนรู้ และนักขับเคลื่อนทางสังคมแนวใหม่ทั่วโลก ที่หันมาให้ความสำคัญกับมิติภายใน แนวคิดของ Scharmer (2018) ได้พูดถึงเส้นทางทางจิตวิญญาณที่กลับสู่ฐานปฏิบัติการภายใน (จิตใจ) กลับสู่การรับรู้ในระดับลึกที่สุดแห่งปฐมฐาน (Source) แล้วดำรงอยู่ในสถานะแห่งปัจจุบันขณะที่อึดตาตัวตนอันคับแคบถูกปล่อยวาง และเปิดรับต่อความเป็นไปได้ใหม่หรือความเป็นจริงแห่งอนาคตที่กำลังผุดบังเกิดให้ได้เข้ามา จากนั้น จึงย้อนกลับขึ้นมาสู่การทดลองลงมือกระทำในชีวิตจริงจากความเป็นทั้งหมดนั้น กล่าวอีกนัยหนึ่ง นี่คือเส้นทางที่นำไปสู่การเติบโตขึ้นทางจิตสำนึก ที่สามารถปล่อยคลายออกจากการเอาอึดตาตัวตนเดิม (Ego) เป็นตัวตั้ง ไปสู่การเอาโลกและสรรพสิ่งทั้งปวง (Eco) เป็นตัวตั้งในการรับรู้และทำความเข้าใจโลก เป็นการสร้างการตระหนักรู้บนฐานของการมีความเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับตัวเอง ผู้อื่น สังคม โลกและสิ่งแวดล้อม และนำไปสู่การมีระบบปฏิบัติการแบบใหม่ที่รองรับการรับรู้มิติภายใน เปิดรับต่อความเป็นไปได้ใหม่ ๆ และความเข้าใจใหม่ ๆ ที่วิธีคิดและวิธมองโลกแบบเดิมให้ไม่ได้

จะเห็นได้ว่า เส้นทางพัฒนาทางจิตวิญญาณบนทฤษฎีตัวผู้นั้น เริ่มต้นจากการห้อยแขวนความเชื่อเดิม แล้ว **เปิดความคิด** ทำการสังเกต สังเกต และสังเกตโลกรอบตัวอย่างสนใจใคร่รู้โดยไม่ตัดสินไปล่วงหน้า จากนั้น หันเหวี่ยงความใส่ใจกลับเข้ามาสู่โลกภายใน ใส่ใจในความรู้สึก ด้วยการ **เปิดใจ** สานสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งตรงหน้าด้วยความรักความกรุณา ต่อมา นำพาตนเองมาสู่ความสงบนิ่งภายใน เชื่อมโยงกับปฐมฐาน ด้วยการ **เปิดเจตจำนง** ปล่อยวางอึดตาตัวตนหรือสิ่งที่เคยยึดติดออกไปโดยอาศัยความกล้าหาญกล้าเผชิญ ขณะเดียวกัน ก็อนุญาตให้ความเป็นไปได้ใหม่ ความเป็นจริงแห่งอนาคต หรือสิ่งที่ตนเองไม่เคยเชื่อไม่เคยเข้าใจมาก่อน ให้ได้เผยตัวของมันออกมาต่อหน้าเรา กลายเป็นการเห็นหรือความเข้าใจอย่างใหม่ที่ครอบคลุมความหมายมากขึ้นกว่าเดิม และพ้นไปจากความยึดติดเดิม ความคุ้นเคย หรือความเชื่อเดิม ๆ ที่เคยมีมาก่อน ซึ่งการเห็นหรือความเข้าใจอย่างใหม่นี้จะถูกแปรไปเป็นการทดลองลงมือกระทำจริงต่อไป ชาร์เมอร์ได้ให้แนวทางการฝึกฝนและปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม เช่น การทำ Dialogue รับฟังอย่างลึกซึ้ง ฟังด้วยความเข้าใจ เข้าใจ การสร้างพื้นที่แห่งการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสรรค์สร้าง สดใหม่ เป็นปัจจุบัน และโอบอุ้มเจตนารมณ์ที่

แต่ละคนมีส่วนร่วมกัน รวมถึง การภาวนากับความสงบนิ่ง การสร้างการตระหนักรู้เท่าทันตนเอง และการสร้างระบบที่รองรับการตระหนักรู้ได้ในตนเอง เป็นต้น

ในทำนองเดียวกัน จิตตปัญญาศึกษาซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ของจิตใจที่นำไปสู่การเกิดปัญญา ก็มีแก่นสารอันเป็นสาระสำคัญของเส้นทางภายในที่ไม่ต่างกัน ในงานวิจัยเรื่อง “ญาณวิทยาของจิตตปัญญาศึกษาในประเทศไทย” สมสิทธิ์ อัสตรนิตี (2554) ได้กล่าวถึงวิถีของการเรียนรู้แบบนี้ไว้ว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้ของคนที่อยู่บนวิถีและสิ่งแวดล้อมแห่งการปฏิบัติและฝึกฝนตนเองทางจิตวิญญาณอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ เช่น การภาวนา เจริญสติด้วยรูปแบบต่าง ๆ การทำงานสังคัม จิตอาสา การติดตามรับใช้ครูบาอาจารย์ การปลื้กวิเวก อยู่กับธรรมชาติ การสื่อสารเชิงลึก สุนทรียสนทนา การอาศัยพิธีกรรมความศักดิ์สิทธิ์ การมีกลุ่มเพื่อนกัลยาณมิตร เป็นต้น อาจกล่าวได้ว่า จิตตปัญญาศึกษาต้องอาศัยจิตใจที่มีความพร้อมเป็นฐานปฏิบัติการสำคัญในการเรียนรู้ ส่วนแก่นของการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา อยู่ที่ตัวกระบวนการทำงานของจิตสู่การเห็นแจ้ง ประกอบด้วย

1. การมีสติ กลับมาสู่ภายในตนเอง ด้วยการระลึกูรู้ตัว
2. การเปิดรับ สังเกต สืบค้น และพิจารณาปรากฏการณ์อย่างละเอียดอ่อนลึกซึ้งในทุกมิติ
3. การมีพันธสัญญาต่อเจตจำนงอย่างพากเพียรและสืบเนื่อง
4. การเคารพ ระลึกูรู้คุณ และสร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยง บนการมีใจกรุณา อ่อนโยน และความพอดี
5. การมีความเบิกบาน ผ่อนคลาย พึงพอใจ อิ่มเต็ม และมีพลังที่ได้ทำสิ่งที่ชี้ตรงต่อคุณค่าความหมาย
6. การมีจิตตั้งมั่น ไคร่ครวญด้วยจิตที่สงบเสียบและมีสมาธิ
7. การมีจิตที่เห็นเท่าทันอคติในตน เผชิญความจริงตามที่เป็น อย่างบริสุทธิ์และสดใหม่

จากการทบทวนความหมาย สภาวะ รวมถึงหนทางสู่การมีมิติจิตวิญญาณ / สุขภาวะทางปัญญาในภาพกว้างอย่างพอสังเขปนี้ จะเห็นได้ว่า จิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญาโดยพื้นฐานเป็นคุณภาพภายในจิตใจ เป็นความเป็นจริงเชิงนามธรรมอันครอบคลุมฝังลึกอยู่ในความเป็นมนุษย์ ซึ่งไม่เพียงแต่ประสาทสัมผัสทั้งห้าและการคิดด้วยหลักเหตุผลเท่านั้นที่เป็นช่องทางของการเชื่อมต่อ หากแต่ยังจำเป็นต้องอาศัยช่องทางเปิดรับอื่น ๆ ที่มนุษย์เราพึงมีพึงรับรู้ได้ในการเข้าถึง

บนเส้นทางดังกล่าว ไม่ผิดนักที่จะกล่าวว่า มนุษย์เรากำลังเกิดการวิวัฒน์ขึ้นผ่านการที่จิตสำนึกของเรา กำลังแผ่ขยายและเปิดกว้างยิ่งขึ้น และแต่ละก้าวของการวิวัฒน์ มนุษย์เราจำเป็นต้องอาศัยการเปิดรับและการมีหนทางใหม่ ๆ ที่จะเข้าถึงความเป็นจริงในระดับขั้นที่สูงกว่า อันบ่งชี้ว่าจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทาง

ปัญญาของมนุษย์กำลังถูกยกระดับขึ้น ตัวอย่างเช่น จากหนทางที่อิงอยู่กับการคิดด้วยหลักเหตุผล มาสู่การเข้าอกเข้าใจความหมายได้ด้วยความรู้สึก มาสู่การเห็นสภาวะความเป็นจริงได้จากภายใน มาสู่การดำรงอยู่ร่วมอย่างเชื่อมโยง จนไปสู่หนทางอันหลอมรวมยิ่งใหญ่อิ่ง ๆ ขึ้นไป เพราะฉะนั้น หนทางทางจิตวิญญาณนี้จึงไม่อาจจะปฏิเสธได้ว่า การกลับสู่การรู้เนื้อรู้ตัวหรือการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-conscious หรือ Self-awareness) คือศักยภาพจำเป็นอันดับแรกบนหนทาง ซึ่งเป็นประตูบานแรกที่จะเปิดสู่โลกภายในเพื่อให้เจ้าตัวได้ก้าวเข้าไปมีประสบการณ์รับรู้ได้ด้วยตนเองต่อไป โดยเป็น การรับรู้ที่รอบด้านและเป็นองค์รวม (Holistic Experiencing) (สมสิทธิ์ อัสตรนิตี และคณะ, 2566)

ส่วนในแง่การศึกษาเรื่องนี้เชิงลึก จิตวิญญาณมีธรรมชาติของความจริงที่มีลักษณะบูรณาการ ทั้งกับสภาวะภายใน (ของบุคคล สังคม ระบบ ฯลฯ) เช่น วิธีคิด ความรู้สึก คุณค่า โลกทัศน์ จุดยืน อคติ ฯลฯ และกับสภาวะภายนอกหรือความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ภายนอก อีกนัยหนึ่ง ความเป็นจริงจากภายในเป็นที่มาของความเป็นจริงภายนอกที่เรารับรู้ อีกทั้ง ความเป็นจริงของทุกสรรพสิ่งมีลักษณะที่เชื่อมโยงถึงกันและกันอย่างไม่แยกขาด ด้วยเหตุนี้ จิตวิญญาณจึงเป็นสภาวะความจริงที่สามารถเข้าไปรับรู้ได้ ผ่านการกลับมาตระหนักรู้ภายในตนเอง การเห็นสภาวะภายใน เห็นเจตจำนง เห็นกรอบโลกทัศน์ในตนเอง และเห็นการให้ความหมายของตนเองที่มีต่อโลกภายนอกได้อย่างเท่าทันและรับผิดชอบ (Existential, อัตถิภาวะ) รวมถึงรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันขณะ (อย่างมีสติ) ส่วนหนทางในการเข้าไปรับรู้ที่นี้อาจอาศัยวิธีการต่าง ๆ เช่น การดำรงอยู่ร่วมและการมีปฏิสัมพันธ์เชื่อมโยงโดยตรงของทั้งเนื้อทั้งตัว (ความเป็นทั้งหมด) ของตัวเอง รวมไปถึง การกลับสู่ความตั้งมั่นภายใน (การภาวนา) การสังเกตตนเอง การสะท้อนใคร่ครวญ (Reflection, Contemplation) การหยั่งรู้จากภายใน การมีส่วนร่วม การฟังอย่างลึกซึ้ง การทำสุนทรียสนทนา การมีความเข้าอกเข้าใจ การเล่าเรื่องผ่านประสบการณ์ รวมถึง การบ่มเพาะสภาวะของจิตใจที่เกื้อหนุนต่อการเรียนรู้ เช่น ความรัก ความเมตตา ความศรัทธา เป็นต้น (กลุ่ม Homemade 35 และ ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา, 2566)

สิ่งสำคัญสำหรับเรื่องนี้คือ ไม่ว่าเราจะพูดถึงจิตวิญญาณจากแง่มุมใด ทั้งด้านนิยามความหมาย ด้านสภาวะที่บ่งชี้ หรือด้านหนทางหรือวิธีการก็ตาม แต่จิตวิญญาณนั้นดำรงอยู่และมีจุดต้นกำเนิดมาจากภายในของเราแต่ละคน การเรียนรู้ที่จะเข้าใจสิ่งนี้ได้อย่างถูกต้องอีกทั้งเป็นพื้นฐานที่สุด จึงหนีไม่พ้นการกลับเข้ามาเห็นจากเบื้องลึกภายในใจของเราเองอย่างกระจ่างชัดและชัดเจน นั่นคือเป็นตัวเราเองที่จะต้องเข้าไปรับรู้ด้วยการมีประสบการณ์ตรง โดยอาศัยการฝึกฝนปฏิบัติทางจิตใจและการตระหนักรู้

2.4 การอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Literacy)

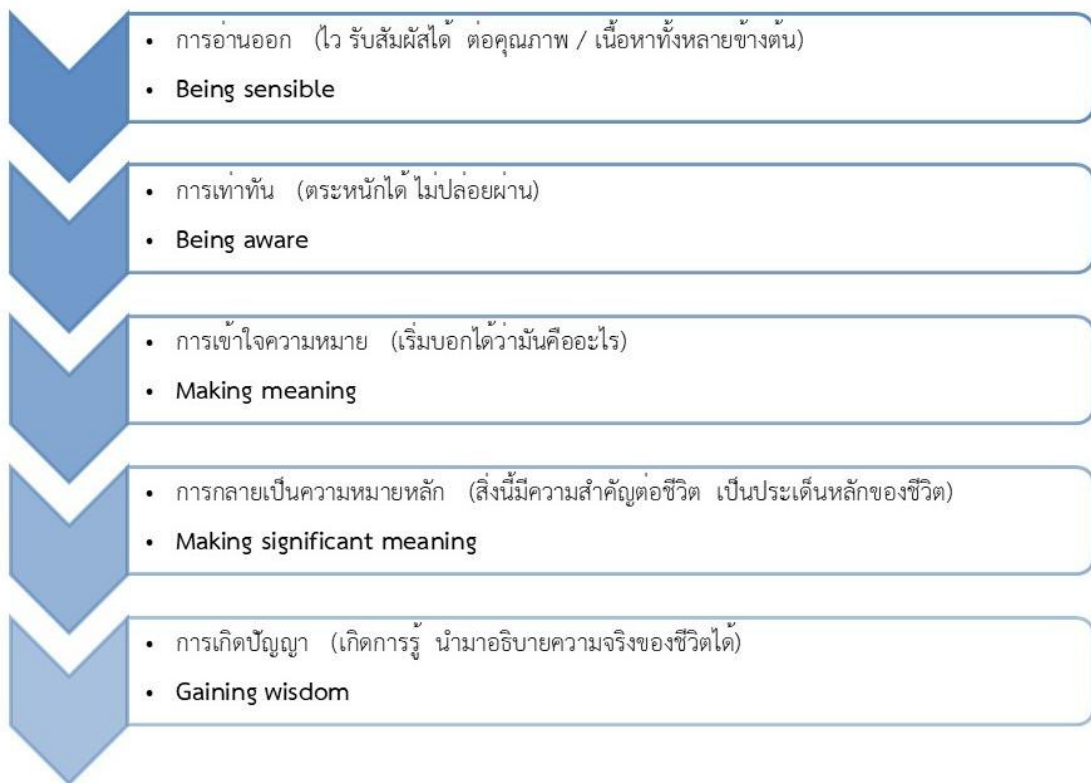
ในการที่คนเราจะเข้าถึงมิติจิตวิญญาณ เข้าไปมีประสบการณ์ทางจิตวิญญาณแล้วเกิดความเข้าใจ เกิดคุณภาพทางจิตวิญญาณขึ้นกับเนื้อกับตัว รวมไปถึงเกิดการเดินทางและการเติบโตทางจิตวิญญาณ อีกทั้งมีสุขภาพทางจิตวิญญาณหรือสุขภาพทางปัญญาได้นั้น เราจำเป็นต้องอาศัยทักษะหรือความสามารถพื้นฐานที่เรียกว่า *การอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Literacy)* หรือบางที่อาจใช้คำว่า การฉลาดรู้ทางจิตวิญญาณ

คำถามพื้นฐานที่สุดสำหรับการนี้ก็คือ “เราจะต้อง *อ่านอะไรออกและบอกอะไรได้?*” นี่คือประเด็นสำคัญของการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ ส่วนเครื่องมือสำคัญสำหรับการนี้ก็หนีไม่พ้น จิตใจของเจ้าตัวที่มั่นคง เป็นปกติ และมีสติสมบูรณ์ ตัวอย่างง่าย ๆ ก็เช่น การพาตัวเองกลับสู่ความสงบเงียบแล้วสังเกตตัวเองและรับฟังเสียงภายใน จนสามารถเห็นสภาวะต่าง ๆ ของร่างกายและจิตใจทั้งที่หยาบ ๆ และที่ละเอียดอ่อนประณีตแล้วสามารถบอกสิ่งเหล่านั้นออกมาได้ เป็นต้น

จากประสบการณ์ส่วนตัวและการทำงานกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางปัญญาที่ผ่านมา อาจพอพูดอย่างกว้าง ๆ ได้ว่า สิ่งที่คน ๆ หนึ่งอ่านออกและบอกได้ทางจิตวิญญาณมักหมายรวมถึงสิ่งดังต่อไปนี้ เช่น แรงกระตุ้น ความต้องการ อาการทางกาย สัญชาตญาณ (ทั้งสนองตอบและต่อต้าน) การเคลื่อนไหวในร่างกาย ความคิด เหตุผล อารมณ์ ความรู้สึก สุนทรียภาพ ความหมาย แรงจูงใจ คุณค่า เจตจำนง พลังงานละเอียด กรอบการมองโลก การดำรงอยู่ของตัวตน ความสัมพันธ์เชื่อมโยง การดำรงอยู่ร่วม ความกลมกลืน บรรสาน สอดคล้อง เป็นต้น ส่วนว่าใครจะรับรู้และอ่านอะไรออกบ้างนั้น เบื้องต้นคงขึ้นอยู่กับความไวในการรับรู้สิ่งนั้น ๆ แล้วจึงค่อยตามมาด้วยการตระหนักและเห็นความหมายของมัน ดั่งขั้นตอนอย่างง่ายที่สรุปไว้ในรูปภาพด้านล่าง (รูปที่ 2.1) ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นอะไรที่เรียนรู้และฝึกฝนได้

ทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณนั้นมีความสัมพันธ์โดยตรงกับหนทาง วิธีการ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้กันในการอบรมเพื่อนำพาผู้คนให้เกิดการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณและเข้าถึงการมีสุขภาพทางปัญญา เบื้องต้นเรามักนึกถึง การฝึกสติและภาวนาแบบต่าง ๆ การสังเกตตนเอง การสะท้อนใคร่ครวญในตนเอง หรือการรับฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งจนเกิดความเข้าใจกัน นอกจากนี้แล้ว ยังรวมถึงหนทางและวิธีการอื่น ๆ ที่มีใช้กันในวิธีการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา ในการบ่มเพาะสุขภาพทางปัญญา ในการศึกษาวิจัยความรู้ความจริงที่มีมิติจิตวิญญาณ หรือแม้กระทั่งในการขับเคลื่อนงานภาคสังคมอย่างมีจิตวิญญาณตามหนทางแบบทฤษฎีตัวยู อย่างเช่น การสื่อสารเชิงลึก สุนทรียสนทนา การปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนกัลยาณมิตร การดำรงอยู่ร่วมกัน การติดตามรับใช้ครูบาอาจารย์ การอุทิศตนเพื่อสังคม จิตอาสา การทำงานเชิงสร้างสรรค์ การเชื่อมโยง

กับธรรมชาติ การเปิดการรับรู้อย่างละเอียดอ่อนผ่านอายตนะ (Sensing) การอาศัยพิธีกรรมความศักดิ์สิทธิ์ การบ่มเพาะสภาวะที่เกื้อหนุน เช่น ความรัก ความเมตตา ความศรัทธา การเล่าเรื่องผ่านประสบการณ์ตรง การจดบันทึก การตั้งคำถามทบทวนชีวิต การเปิดความคิด เปิดใจ เปิดเจตจำนงเพื่อทำงานภายในตนเอง เป็นต้น (สมสิทธิ์ อัสตรนีย์, 2554; รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ, 2564; กลุ่ม Homemade 35 และ ศูนย์ความรู้ และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา, 2566; Scharmer, 2018)



รูปที่ 2.1 ขั้นตอนอย่างง่ายของการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ

Jirásek (2023) ศึกษาทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณในระบบการศึกษาที่ไม่อิงศาสนา พบว่า ทักษะนี้สามารถบ่มเพาะให้เกิดขึ้นในบุคคลได้ โดยคุณลักษณะของคนที่มีทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ จะมีศักยภาพของการสะท้อนใคร่ครวญในตนเอง (Self-reflection) มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ในแบบที่ยอมรับสังคมและเห็นแก่ผู้อื่น มีความละเอียดอ่อนและเชื่อมโยงกับธรรมชาติ และมีลักษณะของความอัศจรรย์ใจเวลาที่มีประสบการณ์กับสิ่งเหนือตัวตนอันเชื่อมโยงกับความเป็นทั้งหมด คนเราโดยทั่วไปสามารถเข้าถึงศักยภาพเหล่านี้ได้ด้วยการฝึกฝนทักษะต่อไปนี้ : การสะท้อนใคร่ครวญในตนเอง การรับฟัง

เสียงของจิตสำนึก / ความผิดชอบชั่วดี การเจริญสติ การจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน การค้นหาความหมายของชีวิต (ซึ่งรวมถึง Contemplation, Meditation, Breath Work, Active Imagination) การมีความรักความกรุณาต่อผู้อื่น การสร้างพื้นที่ระหว่างคนสองคน การมีความรักความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ-ภูมิทัศน์ การมีความเชื่อมโยงแนวตั้ง-กับสถานะจิตเหนือธรรมชาติ (เช่นประสบการณ์พวก Peak Experience, Flow, Holotropic Experience) และการมีประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ

ในวัยเด็ก เราอาจปมเพาะทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณได้ด้วยการเล่นอิสระ แสดงออกอย่างสร้างสรรค์ สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ผจญภัยแบบ Sensing ตั้งคำถาม และฝึกฝนด้านคุณธรรม รวมไปถึง การสนทนาแลกเปลี่ยนกันในประเด็นจิตวิญญาณ การอ่านตำนาน-นิทานเพื่อเชื่อมโยงกับชีวิต การทำงานศิลปะ หรือการสวมบทบาท ในเด็กโตอาจเพิ่มเรื่องการคิดใคร่ครวญเกี่ยวกับปรัชญา และการออกไปมีประสบการณ์แบบ Outdoor เพื่อใคร่ครวญความเชื่อมโยงกับตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติ และสิ่งสูงสุด ส่วนในวัยผู้ใหญ่ ทักษะนี้สามารถปมเพาะด้วยวิธีต่าง ๆ ที่เหมาะสมเพียงพอ เช่น กระบวนการ Systemic Constellations ในการทำจิตบำบัด การรับคำปรึกษา หรือการโค้ช ที่สำคัญ ผู้วิจัยเน้นว่าทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณนี้มักเป็นสิ่งที่สื่อสารกันด้วยคำพูดตรง ๆ ไม่ได้ จนหลายครั้งจำเป็นต้องอาศัยจินตนาการหรือต้นแบบเชิงสัญลักษณ์หรือรหัสยะแทน และผลลัพธ์ที่สำคัญเมื่อคนเราเข้าถึงมิติจิตวิญญาณได้ก็คือ การกลับไปมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงพื้นฐาน 4 ประการ นั่นคือ เชื่อมโยงกับตนเอง เชื่อมโยงกับผู้อื่น เชื่อมโยงกับธรรมชาติ และเชื่อมโยงกับสิ่งเหนือตัวตน

ส่วน Jungian Center for the Spiritual Sciences เสนอว่า ทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณคือ ความรู้ความสามารถที่นำไปสู่การอ่านและการทำความเข้าใจสัญญาณ รวมถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ที่นอกเหนือไปจากการเข้าใจได้ด้วยประสาทสัมผัสและความคิดหรือความรู้สึกทั่วไป ส่งผลให้คน ๆ นั้นสามารถเข้าถึงความหมายพิเศษ ความศักดิ์สิทธิ์ หรือการตื่นรู้ในชีวิตได้ ในบางวัฒนธรรมเรียกสิ่งนี้ว่า “การอ่านสัญญาณ” “การเปิดตำราของโลก” หรือ “การเปิดประตูทางธรรม” ซึ่งหมายถึง การที่เราตระหนักได้ว่าตัวเรามีความสัมพันธ์เชื่อมโยงอยู่กับทั้งหมดของชีวิต และสามารถมองเห็นความเป็นจริงที่ถูกต้อง ลึกซึ้ง และยิ่งใหญ่ขึ้นกว่าเดิมได้ ทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณไม่ได้พัฒนาขึ้นจากทักษะทางการรู้คิด หากแต่ต้องอาศัยศักยภาพของความรู้สึก การเป็นปัจจุบัน การมีใจกรุณา ศรัทธา เมตตา ให้อภัย รู้คุณค่า การรับฟัง การมีความรัก การเปิดรับ ฯลฯ รวมถึงอาศัยประสบการณ์ชีวิต เช่น ความย้อนแย้ง ความทุกข์ ความงุนงงสงสัย การทำงานกับเงา และประสบการณ์ศักดิ์สิทธิ์บางอย่าง

หนทางเริ่มต้นของการเป็นผู้อ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณต้องเริ่มจาก การให้ความสนใจ อยากรู้ และเชื่อว่าสิ่งนี้เป็นไปได้สำหรับตนเอง หลังจากที่กำหนดความมุ่งมั่นตั้งใจให้กับตนเองได้แล้ว ต่อมาคือการทำให้ตัวเองได้ซาลง แล้วมีสติรับรู้โลกรอบตัวอย่างตั้งใจ ใส่ใจรายละเอียดของสิ่งต่าง ๆ ด้วยอายตนะทั้งหกของเรา จากนั้น ขอให้ออกแสวงหาความหมายชีวิตด้วยการตั้งคำถามสำคัญ เปิดตัวเองออกจากรูปแบบเดิม ๆ ไปสู่ขอบเขตใหม่ ๆ ที่ชีวิตเราไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน เปิดรับมันอย่างเบิกบานและอนุญาตให้ตัวเองไหลเลื่อนเคลื่อนไปกับชีวิตตรงหน้า ต้อนรับแรงเกือหนุนจากเบื้องบนที่เข้ามาช่วยเราในเวลาที่ต้องเจ็บปวดหรือยากลำบาก เปิดการรับรู้ความหมายของสัญญาณอันหลากหลายที่ชีวิตกำลังหยิบยื่นให้ และนี่ก็คือการที่ตัวเราเริ่มมีทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณนั่นเอง (Jungian Center, n.d.)

งานวิจัยเรื่อง Spiritual Development as an Educational Goal ของ Moulin-Stożek (2020) ได้นำเสนอบทวิเคราะห์เกี่ยวกับการพัฒนาด้านจิตวิญญาณของนักเรียน ในฐานะที่เป็นเป้าหมายหนึ่งของการจัดการศึกษาในโรงเรียนตลอดช่วงเวลาในประวัติศาสตร์การศึกษาของอังกฤษ จากคู่มือ School Inspection Handbook ปี 2019 ได้ชี้ให้เห็นว่า การส่งเสริมพัฒนาด้านจิตวิญญาณในนักเรียนหมายถึงการที่โรงเรียนเอื้อโอกาสให้นักเรียนสามารถพัฒนาในสิ่งต่อไปนี้

- ความสามารถในการสะท้อนใคร่ครวญเกี่ยวกับคุณค่า ความเชื่อ (ทั้งเชิงศาสนาและไม่เกี่ยวกับศาสนา) รวมถึงมุมมองต่อชีวิต
- ความสนใจและเคารพในความศรัทธา ความรู้สึก และคุณค่าของบุคคลที่แตกต่างหลากหลาย
- ความรู้สึกเบิกบานและชื่นชอบในการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และโลกรอบตัว
- การใช้จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ในการเรียนรู้
- ความเต็มใจที่จะสะท้อนประสบการณ์ของตนเอง

ด้วยนิยามข้างต้น นักเรียนจะพัฒนามิติจิตวิญญาณได้ก็ต่อเมื่อสามารถมีประสบการณ์ สร้างสรรค์ สืบค้น และสนุกกับสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์สำหรับคุณค่าความหมายและเป้าหมายของชีวิต รวมถึงเรียนรู้เชิงศาสนา และโลกทัศน์ จากการอภิปรายร่วมกับหลากหลายมุมมองที่มีอิทธิพลต่อการจัดการศึกษาของภาครัฐสรุปได้ว่า พัฒนาการด้านนี้นั้นเป็นศักยภาพสากลของมนุษย์ที่สามารถฝึกฝนและก้าวหน้าได้ ด้วยการมีประสบการณ์ตรง (Experience) และการสะท้อนใคร่ครวญ (Reflection) อีกทั้งชี้ว่า เงื่อนไขแรกของพัฒนาการนี้คือ การมีประสบการณ์ส่วนตัวอันสำคัญ จากนั้นการตระหนักรู้จะถูกบ่มเพาะให้เกิดขึ้นได้ด้วยการทำ Reflection เจริญสติภาวนา การสงบนิ่งสู่ภายใน รวมถึงการเปิดความคิด เปิดมุมมอง และการอนุญาตให้นักเรียนสามารถให้ความหมายต่อประสบการณ์ของตนเองได้อย่างอิสระ อย่างไรก็ตาม แนวคิดของการจัดการศึกษา

เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณในโรงเรียนนั้นแปรเปลี่ยนไปตามยุคสมัย อีกทั้งยังได้รับอิทธิพลจากบริบทเชิงสังคมและวัฒนธรรม (ความเป็นอังกฤษ) รวมถึงทิศทางของการเรียนรู้เรื่องเหล่านี้จากต่างประเทศด้วย

อีกหนึ่งงานวิจัยสำคัญที่พูดถึงการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Literacy) ซึ่งสัมพันธ์กับการอ่านออกเขียนได้เกี่ยวกับระบบนิเวศของโลกทั้งใบและทุกสรรพชีวิต (Earth Literacy) ไว้อย่างน่าสนใจ โดยอธิบายว่า Spiritual Literacy เป็นทักษะที่มากกว่าการอ่านเขียนธรรมดา การเรียนรู้เรื่องวิชาชีพ เรื่องอารมณ์ หรือเรื่องจริยธรรม แต่มีมิติที่ลึกกว่านั้นมากที่เรียกว่าเป็น *การหยั่งรู้และปัญญา* ที่มาจากหัวใจและสมอง มันช่วยให้เราเข้าถึงความรักความกรุณาอย่างลึกซึ้งต่อสรรพชีวิต Spiritual Literacy สามารถฝึกฝนได้ และในการผสมผสาน Spiritual Literacy เข้ากับความรอบรู้เกี่ยวกับระบบนิเวศของโลกและสรรพชีวิตทั้งปวง (ซึ่งในงานวิจัยนี้เรียกกระบวนการนี้ว่า Earthing หรือ Grounding) เราต้องเข้าไปทำงานกับพื้นที่ของความรู้และประสบการณ์ใน 3 พื้นที่สำคัญ ได้แก่ เรื่องโลกที่เชื่อมโยงกับจิตสำนึกใหม่ของโลก เรื่องการศึกษา และเรื่องโลกทัศน์และความศรัทธาที่แตกต่างหลากหลาย (King, 2010)

จิตสำนึกใหม่ของโลก (New Consciousness of the Earth) พูดถึงมุมมองใหม่ที่มนุษย์เรามีต่อโลก ในลักษณะของความหลากหลายที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียว จิตสำนึกใหม่ของโลกเกิดจากการนำเอาภูมิปัญญาทั้ง 4 ด้านมาปฏิสังสรรค์กัน นั่นคือ ปัญญาของศาสนาและปรัชญาตามประเพณี ปัญญาของชนเผ่าดั้งเดิม ปัญญาของผู้หญิง และปัญญาของวิทยาศาสตร์ใหม่ ด้วยประสบการณ์ของมนุษย์เราที่เคยเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติและตระหนักได้ถึงการเมืองอยู่ของจิตวิญญาณในธรรมชาติมาก่อน เราจึงอาจหันมามองธรรมชาติแบบเป็น Subject (หรือ Communion of Subjects) มากกว่าเป็น Object เราอาจได้ยินเสียงของแม่น้ำ ภูเขา ทะเลให้มากขึ้น และหันมารื้อฟื้นมิติของความศักดิ์สิทธิ์ (คือนจิตวิญญาณ) ให้กับธรรมชาติ นี่ก็คือการปรับเปลี่ยนกระบวนการทัศน์เพื่อขยายมุมมองและความเข้าใจไปสู่ความสัมพันธ์เชื่อมโยง (Interconnectedness) ที่เห็นวาระบบของโลกและสรรพชีวิตทั้งปวงคือระบบของความเป็นทั้งหมดที่มีชีวิต (ดังในตัวอย่างของแนวคิดนิเวศวิทยาเชิงลึก แนวคิดการปฏิบัติต่อโลกอย่างเคารพรู้คุณ หรือมุมมองแบบองค์รวมของสตรีนิเวศนิยม) ทั้งหมดเป็นไปเพื่อชำระล้างและปรับเปลี่ยนวิถีคิดของคนเรา ให้ไปสู่การมีจิตสำนึกและพันธสัญญาแบบใหม่ต่อชีวิต นิเวศ และโลกของเรา

ในมุมมองของการศึกษา การศึกษาเพื่อจิตวิญญาณ (Spiritual Education) ก็คือการศึกษาที่พิมพ์เฉพาะและหล่อเลี้ยงความหมายของ ความมหัศจรรย์ สันติสุข ความเบิกบาน ความหวัง ความรัก ความละเอียดอ่อน และความสร้างสรรค์ รวมไปถึงการมีอัตลักษณ์เชิงลึก การพัฒนาความรับผิดชอบ ความเป็นชุมชน และความมีรากเหง้าที่มีจุดกำเนิดร่วมกันให้เกิดขึ้นในตัวของผู้เรียน นักคิดและผู้ปฏิบัติเพื่อจิตวิญญาณแห่งสันติภาพคน

สำคัญของโลก ดร.โรเบิร์ต มูลเลอร์ กล่าวถึงการศึกษาที่จำเป็นสำหรับการฟื้นคืนจิตวิญญาณให้แก่โลกว่า “... จะต้องเป็นการศึกษาที่แผ่ขยายความสามารถของหัวใจ ของอารมณ์ความรู้สึก ของความรัก และของจิตวิญญาณ ให้ไปเชื่อมโยงถึงครอบครัวของมนุษยชาติทั้งปวง ถึงโลกทั้งใบ ถึงหมู่ดาว ถึงจักรวาล ถึงความเป็นนิรันดร์ และถึงพระเจ้า”

นอกจากนี้ เรื่องราวที่ว่าทั้งโลกเป็นหนึ่งเดียวกันโดยไม่แยกส่วน และทุกชีวิตล้วนมีต้นกำเนิดจากข่ายใยแห่งชีวิตเดียวกัน เหล่านี้มักมีพบได้ในตำนาน เรื่องเล่าปรัมปรา ความเชื่อ หรือคำสอนในศาสนาและจารีตต่าง ๆ ทั่วโลก อาจกล่าวได้ว่า ความเชื่อหรือความศรัทธาในความเป็นมนุษย์ (Humanistic Faith) คือขุมพลังพื้นฐานทางจิตวิญญาณที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษยชาติ ดังนั้น การนำเอาความเชื่อความศรัทธาทางศาสนาเหล่านี้ทั้งจากโลกตะวันตกและโลกตะวันออกมาเสวนากัน (เป็น Interreligious Dialogue) จึงเป็นโอกาสสำคัญในการเรียนรู้ภูมิปัญญาที่ตกทอดมาแต่ครั้งบรรพกาลไปด้วยกัน เกิดการผสมผสานโลกทัศน์ทางศาสนา โลกวิสัย และวิทยาศาสตร์ มุมมองของชายและของหญิง กลายเป็นความเข้าใจที่ลึกซึ้งและรุ่มรวยยิ่งขึ้น นี่คือนสิ่งที่เรียกว่า Dialogical Imperative คือความจำเป็นที่จะต้องแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกัน ถึงทุกเสียงที่แตกต่างหลากหลายทั่วทั้งโลก เพื่อให้เห็นถึงความสัมพันธ์กันทั้งปวง (True Relationality) และเห็นถึงลักษณะร่วมและความเป็นหนึ่งเดียวกันทางภูมิปัญญา ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิถีคิดและการกระทำของมนุษย์เพื่อรับมือกับวิกฤตของโลกได้ต่อไป

จากบทสรุปของงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยมองว่าการบ่มเพาะทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Literacy) ให้หยั่งอยู่ใน Earth Literacy ได้นั้น ย่อมหนีไม่พ้นการจัดการเรื่องการศึกษา (ให้มีจิตวิญญาณและสร้างจิตสำนึกใหม่ของโลก) และการทำเสวนาทางศาสนาและความศรัทธา (Dialogical Imperative) ทั้งหมดนี้ก็เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทักษะการสะท้อนใคร่ครวญกลับสู่ภายในตนเอง (Self-reflexivity) การตระหนักรู้อย่างลึกซึ้ง (Critical Awareness) และการมีความละเอียดอ่อนทางจิตวิญญาณ (Spiritual Sensitivity) จนเกิดเป็นความคิดและพลังสร้างสรรค์สู่การมีชีวิตและจิตสำนึกอย่างไร้ใหม่ในตัวปัจเจกบุคคลและในชุมชนได้ต่อไป

* * *

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นและประสบการณ์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง จะเห็นได้ว่าทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Literacy) มีความสัมพันธ์โดยตรงกับการฝึกปฏิบัติต่าง ๆ ทางจิตใจและจิตวิญญาณ และที่เห็นได้ชัดเป็นรูปธรรมมักอยู่ในรูปของวิธีการหรือเครื่องมือต่าง ๆ ดังเช่น การภาวนา การฝึกสติ การฝึกปฏิบัติเพื่อการใคร่ครวญในตนเอง (เช่น ดนตรี ศิลปะ การเคลื่อนไหวร่างกาย) การฝึกปฏิบัติ

ทางศาสนา การสะท้อนใคร่ครวญกลับสู่ภายในตนเอง การจดบันทึก การใช้การเล่าเรื่อง การทบทวนไตร่ตรองชีวิต การใช้ใจเพื่อสัมผัสอารมณ์ความรู้สึก การเปิดใจรับฟังอย่างเข้าอกเข้าใจ การทำสุนทรียสนทนา การใช้สัมพันธภาพ การดำรงอยู่อย่างเชื่อมโยงและเป็นปัจจุบัน การเชื่อมโยงกับธรรมชาติหรือสิ่งเหนือตัวตน การอุทิศตนรับใช้ผู้อื่น เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม เมื่อเรามองให้ลึกลงไปให้เห็นถึงแก่นสารที่อยู่เบื้องหลังของปรากฏการณ์การเรียนรู้ทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นก็จะพบว่า **Spiritual Literacy** อาจไม่ใช่เรื่องของความต้องการมีชุดกิจกรรม เครื่องมือ หรือวิธีการใด ๆ เสียทีเดียว (สิ่งเหล่านี้มีคุณประโยชน์เพียงในระยะต้น) แต่ที่จริงแล้ว บทบาทของการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณนั้น สิ่งที่อยู่เบื้องหลังวิธีการเหล่านี้และมีความสำคัญยิ่งกว่าก็คือการที่เราต้องถอดวางความเป็นเครื่องมือหรือวิธีการเหล่านี้ลงเสียก่อน แล้วหันกลับมา “หยุด” เพื่อเปิดที่ว่างภายใน จากนั้นดูให้ “เห็น” ได้จริง ๆ ว่า อะไรคือสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ให้เราอ่านออกและบอกได้ เป็นการบอกออกมาได้อย่างใสซื่อและเรียบง่ายโดยแท้ เพียงเท่านั้นเองที่จะเป็นจุดตั้งต้นให้เรา **ได้เห็น ได้รู้ และได้เข้าใจสิ่งที่เรียกว่าประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ อีกทั้งรู้ตัวด้วยว่าตัวเองรู้เห็นแบบนั้นอยู่** ซึ่งตรงนี้เองจึงจะนำไปสู่การที่คน ๆ นั้นสามารถเรียนรู้และทำงานกับโลกภายในของตนเองได้อย่างจริงแท้ต่อไป

2.5 การเติบโตทางจิตวิญญาณและโมเดลเกลียวพลวัตของจิตสำนึก (Spiral Dynamics)

จิตวิญญาณคือแก่นสารเบื้องต้นลึกที่สุดในความเป็นมนุษย์ และเชื่อมโยงอยู่กับทุกมิติของชีวิต จิตวิญญาณทำให้เราเกิดการรับรู้โลกไปตาม **กรอบการให้ความหมาย** (บางที่เรียก กรอบการอ้างอิง หรือกรอบความเชื่อพื้นฐาน) ที่อยู่ในจิตใจของเรา ที่สำคัญ คุณสมบัติอย่างหนึ่งของกรอบการให้ความหมายที่ว่านี้ก็คือ การที่มันสามารถขยายและเติบโตขึ้นได้จากการที่เจ้าตัวคน ๆ นั้นมีการใคร่ครวญกับประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา กรอบความหมายใหม่ที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะที่กว้างขวางขึ้นแต่ยังคงครอบคลุมความหมายเดิมอยู่ด้วย (Transcend & Include) ส่งผลให้ขอบเขตการรับรู้และเข้าใจโลกขยายใหญ่ขึ้น อีกทั้งหนทางในการเรียนรู้ทำความเข้าใจโลกก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่ติดอยู่กับข้อจำกัดเดิม ๆ อีกต่อไป อาจเรียกได้ว่า นี่คือการเติบโตทางจิตวิญญาณ การวิวัฒน์ของจิต หรือยกระดับขึ้นของจิตสำนึก จนเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง ซึ่งสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในชุมชนและสังคมได้ต่อไป

หนทางที่เป็นรูปธรรมหนทางหนึ่งที่ทำให้มนุษย์เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน สามารถยกระดับจิตสำนึกของตัวเองขึ้นได้ก็คือหนทางที่ผ่านการจัดการศึกษา และการศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพดังกล่าว เราเรียกว่า **การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning)** การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงจะ

เข้าไปทำงานกับธรรมชาติด้านในของคนเราอย่างแท้จริง ทำให้ผู้เรียนสามารถเห็น รั้ว และเข้าใจสถานะที่กว้างขวางและใหญ่ขึ้นกว่าเดิมแบบที่ไม่เคยเห็นหรือเข้าใจได้มาก่อน กลายเป็นคุณสมบัติใหม่ที่บังเกิดขึ้นในตัวผู้เรียนอันเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ถาวรและไม่สามารถจะย้อนกลับได้ กล่าวคือ ผู้เรียนจะเกิดความรู้ความเข้าใจและดำรงความเป็นตนเองได้ด้วยจิตสำนึกอย่างไร้ใหม่ในระดับที่กว้างใหญ่ขึ้นกว่าเดิม และไม่สามารถกลับไปสู่สภาพที่ไม่รู้หรือไม่เป็นเหมือนที่เคยเป็นมาก่อนได้อีกเลย อุปมาได้ตั้งความสามารถในการชั่งจรรยา ที่เมื่อใดที่ใครก็ตามชั่งเป็นแล้ว ก็จะไม่สามารถกลับไปสู่สภาพที่ชั่งไม่เป็นได้อีกต่อไป

การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง เป็นการเรียนรู้ที่มุ่งความสำคัญไปที่เป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะภายในของผู้เรียนที่อยู่บนฐานของการเปลี่ยนแปลงมุมมองและความหมายต่อโลกและชีวิต การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงนี้อาศัยกระบวนการที่จะช่วยรื้อถอนคุณลักษณะเชิงมุมมองและความหมายเดิม ด้วยการวิพากษ์เชิงเหตุผล การใคร่ครวญภายในตนเอง หรือโดยผ่านญาณทัศนะ อารมณ์ หรือสิ่งที่เหนือเหตุผล ฯลฯ เพื่อนำไปสู่การสร้างสรรค์ตนเองในระดับจิตชั้นใหม่ และการขยายจิตสำนึก สู่การยอมรับความจริงของความหมายและมุมมองใหม่นั้น (ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551)

ในปีคริสต์ศักราช 1978 แจ็ค เมสิโรว์ (Jack Mezirow) ศาสตราจารย์ด้านการศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษาต่อเนื่องของมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย สหรัฐอเมริกา ได้พัฒนาแนวคิดของการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงจากการศึกษาวิจัยในกลุ่มสตรีที่กลับมาศึกษาต่อในวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า ระหว่างกระบวนการเรียนรู้บุคคลเหล่านั้นได้ผ่านขั้นตอนที่เกิดการเปลี่ยนแปลงพื้นฐานระดับปัจเจกบุคคล (Personal Transformation) ที่สามารถอธิบายได้ออกมาเป็นหลักเกณฑ์ทฤษฎีที่มีความชัดเจน อาจกล่าวได้ว่า เมสิโรว์เป็นบุคคลแรก ๆ ในวงการการศึกษาที่ริเริ่มและวางพื้นฐานของทฤษฎีทางการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง จนกลายเป็นองค์ความรู้ที่ให้คนอื่นได้อ้างอิงต่อ ๆ กันมาอย่างแพร่หลายถึงปัจจุบัน

การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง คือ การเรียนรู้ที่เปลี่ยน กรอบการอ้างอิง (Frame of Reference) เดิมที่เคยเป็นปัญหา – ได้แก่ ชุดความเชื่อ สมมุติฐาน และความคาดหวังที่ตายตัว (Habit of Mind, Meaning Perspective, Mindset) – ไปสู่กรอบการอ้างอิงที่ใหญ่ขึ้น ครอบรวม เห็นแยกแยะความแตกต่างได้ เปิดรับ สะท้อนและนำเสนอภาพความรู้ลึกลับที่คิดได้มากขึ้น รวมถึงรู้สึกว่าการอบนี้สามารถรับกับการเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น กรอบการอ้างอิงอย่างใหม่นี้จะดีขึ้นกว่าเดิมเพราะมันมีแนวโน้มที่จะทำให้เราเกิดความเชื่อและความคิดเห็นที่เมื่อนำลงไปสู่การกระทำแล้วจะดูจริงแท้และถูกต้องมากขึ้น (Mezirow, 2003)

จากแนวคิดของเมลิโรว์ เขาเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงของกรอบการอ้างอิงจะเกิดขึ้นได้ด้วยการอาศัยเครื่องมือการเรียนรู้ที่สำคัญ 2 อย่างคือ การใคร่ครวญในตนเอง (Critical self-reflection) และ การสนทนาเชิงวิพากษ์ (Critical discourse)

การใคร่ครวญในตนเอง (Critical self-reflection) เป็นการกลับมาใคร่ครวญและสะท้อนบอกสถานะด้านในของตนเองอย่างพิถีพิถะและมีวิจารณญาณ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ใคร่ครวญในเรื่องเกี่ยวกับชุดความเชื่อ สมมุติฐาน และการตระหนักรู้ในบริบท ที่มา ธรรมชาติ รวมไปถึงผลของการกระทำอันเกิดจากความเชื่อและสมมุติฐานเหล่านั้น การใคร่ครวญนี้ต้องอาศัยทั้งเหตุผล อารมณ์ความรู้สึกที่เกาะเกี่ยวอยู่กับแบบแผนเชิงความหมายเหล่านั้น ตลอดจนญาณทัศนะ การใคร่ครวญนี้จะทำให้เราเริ่มเห็นกรอบการอ้างอิงที่เราเคยใช้อย่างไม่รู้ตัว นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและขยายมุมมองของการให้ความหมายของเราได้ในที่สุด เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการเห็นภายในตัวของผู้เรียนเอง เป็นปัจจัยตั้ง และไม่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จากการอ่าน การฟัง หรือการสั่งสอนจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว

เมลิโรว์มักย้ำให้เห็นความสำคัญของการใคร่ครวญในตนเอง ว่าเป็นคือ “การประเมินการกระทำของตนเองอย่างตั้งอกตั้งใจ” เป็นการประเมินทั้งลักษณะ ผลที่เกิดขึ้น ตลอดจนที่มาที่ไปของการกระทำเหล่านั้น อีกนัยหนึ่ง การใคร่ครวญในตนเองอาจกระทำได้ใน 3 รูปแบบ คือ การใคร่ครวญเนื้อหา (เกี่ยวกับสิ่งที่ได้กระทำลงไป) การใคร่ครวญกระบวนการ (เกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ของการกระทำ) และการใคร่ครวญสมมุติฐาน (เกี่ยวกับชุดความเชื่อ ระบบการให้คุณค่าที่ครอบงำการกระทำอยู่) ซึ่งด้วยการใคร่ครวญสมมุติฐานนี้เองที่สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงกรอบการอ้างอิงหรือมุมมองของการให้ความหมายได้ (Kitchenham, 2008)

การสนทนาเชิงวิพากษ์ (Critical discourse) เป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ด้วยวิธีของสุนทรียสนทนา (Dialogue) หรือการเสวนากันอย่างเข้าอกเข้าใจ โดยมีประเด็นที่ชัดเจนเพื่อทำความเข้าใจ ประเมิน ตรวจสอบ และพิสูจน์ความหมาย มุมมอง ความเชื่อ ความรู้สึก คุณค่า หนทางได้มาซึ่งความรู้ความจริง และความจริงตามถูกต้องของทางออกหรือการกระทำต่าง ๆ จนนำไปสู่การตัดสินใจที่ดีที่สุดที่จะมีผลต่อการกระทำนั้น ผลที่ได้จากการพูดคุยคือ การเกิดการตัดสินใจหรือการตีความอย่างใหม่ รวมถึงเห็นมุมมอง ความเชื่อ และการให้เหตุผลที่มีความถูกต้องและครอบคลุมมากขึ้นกว่าเดิม

ปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ของการสนทนาเชิงวิพากษ์ก็คือการมี “วุฒิภาวะทางอารมณ์” ได้แก่ การตระหนักรู้ ควบคุมตนเองได้ การเห็นอกเห็นใจ การตั้งมั่น ความกระตือรือร้น การเชื่อตรงต่อตนเอง การคิดอย่างแจ่มชัด ทักษะทางสังคม นอกจากนี้ ยังต้องพัฒนาทักษะของการห้อยแขวนเสียงตัดสินในใจ การเปิด

กว้าง การประเมินอย่างเป็นวัตถุวิสัย การสะท้อนสภาวะ การฟังอย่างลึกซึ้ง ความตั้งใจที่จะหาข้อตกลงร่วม และการให้ความเท่าเทียมกันไม่แพ้สิทธิพลเหนือคนอื่น รวมความแล้วคือการสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย มีสัมพันธภาพที่เอื้ออำนวย มีความรักความเมตตา จนสามารถหล่อเลี้ยงให้เกิดภาวะแห่งการปลดปล่อย นำไปสู่การเป็นตัวของตัวเองที่เข้มแข็ง แจ่มชัด และซื่อตรง (Mezirow, 2003)

ถึงที่สุด การจะเกิดการเปลี่ยนแปลงพื้นฐานในตนเองได้นั้น จะต้องเริ่มต้นจากการที่คน ๆ นั้นเผชิญหน้ากับสถานการณ์ในชีวิตที่ขัดแย้งอย่างลึกซึ้ง เกิดเป็นวิกฤตที่ดูเหมือนจะหาทางออกไม่ได้ คำตอบเดิม ๆ รวมถึงมุมมอง การรับรู้โลกแบบที่เคยมีอยู่ไม่อาจใช้แก้ปัญหาได้อีกต่อไป ขณะที่โลกด้านในก็ดูเหมือนจะเต็มไปด้วยความรู้สึกที่ว่า “มันไม่ใช่” หรือ “มันน่าอาย รับไม่ได้” (หลักสูตรการเรียนรู้จำเป็นต้องเตรียมให้ผู้เรียนได้เผชิญหน้ากับประสบการณ์เหล่านี้ (Snyder, 2008)) เมื่อนั้นเอง หากคน ๆ นั้น หันมาตั้งคำถามกับชุดความเชื่อเดิมอย่างจริงจังและเริ่มใคร่ครวญในตนเองและสิ่งต่าง ๆ อย่างลึกซึ้ง กระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงจึงจะเริ่มต้นขึ้น อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนย้ายกรอบการอ้างอิงเชิงการให้ความหมายของตนเองที่รุนแรงและไม่อาจกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อีกต่อไป

การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงระดับจิตสำนึกตามแนวคิดของเคน วิลเบอร์ และนักคิดคนอื่น ๆ

นักปรัชญาร่วมสมัยชาวสหรัฐอเมริกา เคน วิลเบอร์ (Ken Wilber) เจ้าของทฤษฎีบูรณาการ (Integral Theory) มองว่า จิตเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นจริงใหญ่ ความเป็นโฮลอน (คือเป็นทั้งส่วนรวมและส่วนย่อยในเวลาเดียวกัน) (Wilber, 2000) จิตที่ถูกยกระดับขึ้นก็คือโฮลอนที่มีความซับซ้อนขึ้น มีวิวัฒนาการมากขึ้น ซึ่งข้ามพ้นแต่ยังคงรวบรวมสิ่งที่มีมาก่อนหน้า ระดับของจิตสำนึกนั้นสามารถถูกกำหนดและชี้วัดเป็นขีดขั้นหรือหลักไมล์ที่มีความชัดเจนและเป็นวัตถุวิสัยได้ ด้วยระเบียบวิธีแบบโครงสร้างนิยม อีกนัยหนึ่ง ระดับจิตคือตัวบ่งบอกถึงการเติบโตและการพัฒนาการของจิตอย่างเป็นรูปธรรมนั่นเอง

วิลเบอร์ได้ศึกษารวบรวมระดับของจิตสำนึกบนเส้นทางแห่งพัฒนาการต่าง ๆ โดยบรรดานักคิดจากหลากหลายวงการ ตัวอย่างเช่น พัฒนาการด้านการตระหนักรู้ (โดยเพียเจต์, คีแกน, ศรีอรพินโท) ด้านตัวตน-อัตลักษณ์ (โดยลูวิงเจอร์, คุก-กรูเตอร์) ด้านการให้คุณค่า (โดยเกรฟส์, เบค, โคแวน) ด้านศีลธรรม (โดยโคลเบิร์ต) ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (โดยเซลแมน, เพอร์รี่) ด้านจิตวิญญาณ-ความศรัทธา (โดยโพว์เลอร์) ด้านระดับความต้องการ (โดยมาสโลว์) ด้านอารมณ์ (โดยโกลแมน) ด้านสุนทรียภาพ (โดยฮูสเซน) ด้านโลกทัศน์-กระบวนทัศน์ (โดยเจบเซอร์) เป็นต้น (Wilber, 2006)

นักคิดแต่ละแฉวงจะทำการสังเกตและเก็บข้อมูลจากคำถามและคำตอบต่าง ๆ จากนั้นทำการวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้เพื่อค้นหา “โครงสร้าง” ของนัยที่มีในคำตอบเหล่านั้น การศึกษาเช่นนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่าในระยะเวลาที่ยาวนานพอ จะทำให้สามารถเห็นและกำหนดเป็น “ระดับขั้น” แห่งพัฒนาการบนเส้นทางนั้น ๆ ได้ ต่อไปนี้คือบางตัวอย่างของระดับจิตสำนึกบนเส้นทางพัฒนาการบางด้าน แต่ละตัวอย่างจะไล่เรียงตั้งแต่จิตสำนึกระดับต่ำ (แคบ) ไปหาจิตสำนึกระดับสูง (กว้าง)

ระดับจิตสำนึกบนพัฒนาการด้านโลกทัศน์-กระบวนทัศน์ จะไล่เรียงตั้งแต่ จิตแห่งยุคเก่า (Archaic) จิตแห่งเวทมนตร์ (Magic) จิตแห่งตำนานโบราณ (Mythic) จิตแห่งเหตุผล (Rational) จิตแห่งพหุนิยม (Pluralistic) และ จิตแห่งองค์รวม (Integral)

ระดับจิตสำนึกบนพัฒนาการด้านตัวตน-อัตลักษณ์ จะไล่เรียงตั้งแต่ จิตพึ่งพาอาศัย (Symbiotic) จิตตามสิ่งเร้า (Impulsive) จิตปกป้องตน (Self-protective) จิตผู้ทำตาม (Conformist) จิตรู้ผิดชอบ (Conscientious) จิตปัจเจกนิยม (Individualistic) จิตอิสระในตนเอง (Autonomous) จิตประกอบสร้าง-องค์รวม (Construct-aware, Integrated) และ จิตข้ามพ้นบุคคล (Transpersonal)

ระดับจิตสำนึกบนพัฒนาการด้านการให้คุณค่า การปรับตัว รวมถึงแนวคิดสไปรัลไดนามิกส์ จะไล่เรียงตั้งแต่ จิตเอาตัวให้รอด (SurvivalSense) จิตแห่งผีปู่ผีย่า (KinSpirits) จิตตามใจตนเอง (PowerGods) จิตสัมบูรณ์สิทธิ (TruthForce) จิตไม่สำเร็จ (StriveDrive) จิตสังคมนิยม (HumanBond) จิตบูรณาการระบบ (FlexFlow) และ จิตองค์รวม (GlobalView)

ระดับจิตสำนึกบนพัฒนาการด้านจิตวิญญาณ-ความศรัทธา จะไล่เรียงตั้งแต่ จิตก่อนการแบ่งแยกแตกต่าง (Undifferentiated) จิตแห่งเวทมนตร์ (Magical) จิตแห่งตำนานเล่าขาน (Mythic-literal) จิตตามประเพณี (Conventional) จิตสะท้อนใคร่ครวญในตนเอง (Individual-reflexive) จิตแห่งการสัมพันธ์เชื่อมโยง (Conjunctive) และ จิตแห่งประโยชน์ร่วมอันเป็นสากล (Universalizing-Commonwealth)

จะเห็นได้ว่า เราสามารถบ่งบอกระดับของพัฒนาการทางจิตได้แตกต่างกันออกไปในหลาย ๆ แนวทาง ขึ้นอยู่กับว่าเราจะใส่ใจพัฒนาการด้านใดเป็นสำคัญ กิลลีแกนและวิลเบอร์เองได้สรุปเป็นต้นแบบของพัฒนาการด้านศีลธรรมของมนุษย์อย่างง่าย ๆ โดยได้เป็น 3 ระดับ (Wilber, 2006) ได้แก่

- ระดับก่อนประเพณีนิยม หรือระดับเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง (Preconventional, Egocentric stage)
- ระดับตามประเพณีนิยม หรือระดับเอาพวกพ้องเผ่าพันธุ์ตนเองเป็นศูนย์กลาง (Conventional, Ethnocentric stage) และ
- ระดับหลังประเพณีนิยม หรือระดับเอาโลกทั้งหมดเป็นศูนย์กลาง (Postconventional, Worldcentric stage)

โดยมนุษย์ทั่วไปจะมีพัฒนาการด้านศีลธรรมด้วยการเคลื่อนย้ายจิตสำนึกจากระดับ “ฉัน” ซึ่งสนใจอยู่แต่ตัวเอง ใช้ตัวเองเป็นประกาศิตของความถูกต้อง ไปสู่ระดับ “เรา” ซึ่งนำพาต่อกฎเกณฑ์ ระเบียบและบรรทัดฐานของสังคม วัฒนธรรม รวมถึงชุมชน หรือประเทศชาติของตน จนไปสู่ระดับ “พวกเราทั้งหมด” ซึ่งเปิดรับและใส่ใจผู้คนทั้งหมดทุก ๆ คน ไม่ว่าจะเป็นชาติพันธุ์ สีผิว ลัทธิ ศาสนา หรือเพศวัยใด ๆ ก็ตาม

วิลเบอร์กล่าวว่า การจะยกระดับจิตสำนึกให้สูงขึ้นได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยระยะเวลาในการฝึกฝนและปฏิบัติ ระดับจิตหนึ่ง ๆ นั้นเกิดขึ้นจากการสั่งสมและพัฒนาต่อยอดมาจากระดับก่อนหน้า นอกจากนี้ สภาวะของจิตที่ยิ่งเข้าถึงความละเอียดได้มากเท่าใด (เช่น ด้วยการเจริญสติ ภาวนา) ก็จะช่วยยิ่งช่วยให้พัฒนาการของระดับจิตก้าวหน้าได้เร็วเท่านั้น เขานำเสนอรูปแบบการฝึกปฏิบัติอย่างเป็นองค์รวมเพื่อพัฒนาและเปลี่ยนแปลงชีวิตในทุกด้าน เรียกว่า Integral Life Practice โดยการบ่มเพาะและพัฒนาทั้งระดับกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ในทั้ง 3 ทศน์ คือ ตนเอง (ทศน์ 1) สังคมวัฒนธรรม (ทศน์ 2) และโลกธรรมชาติ (ทศน์ 3) ตัวอย่างเช่น การฝึกการตระหนักรู้ / รู้คิด ศึกษากรอบความคิดแบบองค์รวม (AQAL Framework) การศึกษาระบบความเชื่อ การให้ความหมาย มุมมองและโลกทัศน์ที่หลากหลาย การภาวนา การเจริญสติแบบต่าง ๆ การทำงานกับจิตไร้สำนึกหรือเงา การบำบัดแบบเกสตัลท์ การทำงานกับความฝัน จิตวิเคราะห์ การบำบัดด้วยศิลปะ / ดนตรี การฝึกฝนกายหยาบ-กายละเอียด ชี่กง โยคะ นอกจากนี้ อาจเสริมด้วย การฝึกฝนด้านจริยธรรม ระเบียบวินัย การตระหนักรู้เชิงศีลธรรมแบบหลังประเพณีนิยม กิจกรรมเชิงสังคมและสิ่งแวดล้อม การฝึกปฏิบัติทางเพศ ต้นตระ การทำงานอาชีพที่ตีงาม กรรมโยคะ การทำงานอาสาสมัคร การปรับเปลี่ยนอารมณ์เชิงลบ ภาคิโยคะ ทองเลน การใช้ชีวิตครอบครัวอย่างตระหนักรู้ การฝึกทักษะการสื่อสาร สัมพันธภาพ การมีสังฆะ เป็นต้น (Wilber, 2006)

การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงระดับจิตสำนึกตามแนวคิดของโรเบิร์ต คีแกน

โรเบิร์ต คีแกน (Robert Kegan) นักการศึกษาชาวสหรัฐอเมริกา ผู้นำเสนอแนวคิดการเรียนรู้ที่นำไปสู่การยกระดับโครงสร้างของจิต ตามทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ-ประกอบสร้าง (Constructive-developmental psychology) แนวคิดของคีแกนสามารถใช้อธิบายพัฒนาการของมนุษย์ที่เป็นไปตามการประกอบสร้างความหมายโดยจิต โดยมีหลักการสำคัญอยู่ที่ว่า การให้ความหมายของมนุษย์นั้นเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างจิตผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ จิตบนโครงสร้างที่มีความซับซ้อนระดับต่าง ๆ กันจะทำหน้าที่เรียบเรียงสิ่งที่ถูกรู้เข้าด้วยกัน ทำให้กลายเป็นเรื่องราวที่มีความหมายเข้าใจได้สำหรับจิตระดับนั้น ๆ เมื่อจิตผู้รู้มาปฏิสัมพันธ์กับสิ่งที่ถูกรู้ ความหมายและความจริงก็จะบังเกิดขึ้นแก่จิตของคน ๆ นั้น คีแกนพบว่า การประกอบสร้างความหมาย / ความจริงโดยจิตเช่นนี้ไม่คงที่ตายตัว แต่มีพลวัตสามารถพัฒนาให้เคลื่อนตัวจากโครงสร้างจิตระดับหนึ่งไปสู่โครงสร้างจิตอีกระดับหนึ่งได้ อีกนัยหนึ่ง คือการเคลื่อนตัวจากการเป็นจิตผู้รู้ในระดับหนึ่งไปเป็นสิ่งที่ถูกรู้ของจิตผู้รู้ในระดับถัดไป และเมื่อโครงสร้างของจิตถูกขยายไปสู่ระดับที่สูงขึ้น ความสลับซับซ้อนของจิตก็จะเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย ทำให้การประกอบสร้างความหมายและความจริงของคน ๆ นั้นสามารถรองรับและเข้าใจความสลับซับซ้อนของโลกได้มากขึ้นนั่นเอง (ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551)

อาจกล่าวได้ว่า ตามแนวคิดของคีแกนนั้น สิ่งที่ถูกเปลี่ยนแปลงก็คือ **จิตสำนึกที่ประกอบสร้างความหมาย** คีแกนได้ศึกษาพัฒนาการของระดับจิตสำนึกในตัวบุคคลที่ผ่านช่วงวัยต่าง ๆ และแบ่งระดับจิตสำนึกออกเป็นทั้งหมด 5 ระดับ แต่ละระดับจะมีเรื่องราวที่คนในระดับจิตนั้น ๆ เห็นและเข้าถึงความรู้ความจริงได้ไม่เท่ากัน โดยเรียงตามลำดับความซับซ้อนของจิตจากน้อยไปหามากได้ดังนี้ (Kegan, 1982; ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551)

- **ระดับจิตที่ 1 จิตตามสิ่งเร้า (Impulsive mind)** เป็นจิตแห่งแรงกระตุ้น และการรับรู้ สิ่งที่จิตระดับนี้เห็นคือ วัตถุ การเคลื่อนไหว และปฏิกิริยาโต้ตอบทางกายต่าง ๆ มีการรับรู้ข้อมูลเป็นจุด ๆ ไม่เชื่อมโยงกัน และสร้างความรู้ความจริงไปตามโลกในจินตนาการ
- **จิตระดับที่ 2 จิตตามใจตน (Imperial mind)** เป็นจิตแห่งความต้องการ ความสนใจ และความปรารถนา สิ่งที่จิตระดับนี้เห็นคือ การรับรู้และแรงกระตุ้นอยากต่าง ๆ มีการรับรู้ข้อมูลและจัดเป็นกลุ่ม ๆ ได้แต่ไม่อาจเชื่อมโยงให้เห็นภาพใหญ่ จิตระดับนี้จะสร้างความรู้ความจริงที่เป็นประสบการณ์เชิงรูปธรรม

- **จิตระดับที่ 3 จิตตามสังคม (Socialized / Interpersonal mind)** เป็นจิตแห่งบริบทระหว่างบุคคล ความเป็นส่วนหนึ่งซึ่งกันและกัน และความจริงร่วมกันตามสังคม สิ่งที่จิตระดับนี้เห็นคือ ความต้องการ ความสนใจ และความปรารถนาของตนเอง มีการรับรู้และเชื่อมโยงข้อมูลเข้าด้วยกัน ตามอุดมคติและความเชื่อที่สังคมมีส่วนร่วมกัน จิตระดับนี้จะสร้างความรู้ความจริงเชิงนามธรรม โดยเฉพาะอุดมคติสูงสุดของคนทุกคนในสังคม
- **จิตระดับที่ 4 จิตประพันธ์ตน (Self-authoring / Institutional mind)** เป็นจิตแห่งอัตลักษณ์ ความเป็นตัวของตัวเอง และทฤษฎีทางความคิด สิ่งที่จิตระดับนี้เห็นคือ บริบทระหว่างบุคคล ความสัมพันธ์ และความเป็นส่วนหนึ่งซึ่งกันและกัน มีการรับรู้ข้อมูลอย่างเป็นระบบระเบียบที่ปราศจากอคติ ใช้ความเป็นเหตุเป็นผล จิตระดับนี้จะสร้างความรู้ความจริงเชิงระบบความสัมพันธ์ ซึ่งมีคุณลักษณะตามแนวทางของปฏิฐานนิยมและแนวคิดนามสมัย
- **จิตระดับที่ 5 จิตวิวัฒน์ตน (Self-transforming / Interindividual mind)** เป็นจิตแห่งการร่วมกันของปัจเจกที่หลากหลาย และการสอดประสานกันระหว่างระบบตัวตนที่แตกต่างกัน สิ่งที่จิตระดับนี้เห็นคือ การประพันธ์ตน ความเป็นตัวของตัวเอง อัตลักษณ์ และการมีทฤษฎีทางความคิด มีการรับรู้ข้อมูลความรู้แบบที่ข้ามพ้นชุดความเชื่อหรือกระบวนทัศน์หนึ่งใด เป็นความรู้ที่แตกต่างกันไป ตามบริบท มีการย้อนแย้งความจริงและชี้ให้เห็นข้อตรงข้ามของสิ่งต่าง ๆ จิตระดับนี้จะสร้างความรู้ความจริงเชิงประกอบสร้างนิยม / ภาษาวีธี ฯลฯ ซึ่งมีคุณลักษณะสอดคล้องกับแนวคิดหลังนามสมัย

ด้วยหลักเกณฑ์ของโครงสร้างจิตแต่ละระดับดังกล่าวข้างต้น เราจึงสามารถชี้วัดพัฒนาการของผู้เรียนในแง่ระดับความซับซ้อนของจิตได้อย่างเป็นวัตถุประสงค์ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ คือ การเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์จิตผู้รู้ – สิ่งที่ถูกรู้ ตามด้วยการวิเคราะห์จิตผู้รู้ – สิ่งที่ถูกรู้ และการหาข้อตกลงของผู้ประเมินร่วมกัน ตามลำดับ ส่วนกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาโครงสร้างของจิตนี้ คีแกนกล่าวว่ามีได้เน้นที่ปริมาณของข้อมูลความรู้ ทว่าเป็นการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงวิธีการรู้ และเพื่อขยายกรอบการอ้างอิงให้กว้างใหญ่ขึ้นกว่าเดิม นอกจากนี้ เป็นการเรียนรู้ที่ครอบคลุมทุกช่วงวัย และต้องเข้าใจธรรมชาติญาณวิทยา และสิ่งที่ทำทลายในชีวิตของผู้เรียนด้วย วิธีการเรียนรู้ที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถยกระดับจิตสำนึกของตนเองได้ก็คือ การสร้างความสามารถในการตระหนักรู้อย่างเป็นวัตถุประสงค์ของจิต เพื่อให้เห็นถึงว่าตนเคยฝังตัวแน่นอยู่ในสมมุติฐาน (ชุดความเชื่อ) ใหญ่โต และให้เห็นความเป็นไปได้ใหม่ที่จะนำตนเองออกจากสมมุติฐานนั้นได้ในเวลาต่อมา คีแกนเรียกปรากฏการณ์นี้ว่า เป็นการเปลี่ยนจากสิ่งที่เคยเป็น (Subject) มาเป็นสิ่งที่ถูกเห็น (Object) (Kegan, 1982) โดยเครื่องมือที่ใช้อาจอาศัยการใคร่ครวญในตนเองอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้เห็น

สมมุติฐานใหญ่ในใจซึ่งโดยทั่วไปมักครอบงำความเป็นตัวเราอยู่ จากนั้นจึงนำสมมุติฐานใหญ่นี้ไปทดสอบ ด้วยการออกแบบไปสู่การกระทำบางอย่างเพื่อท้าทายสมมุติฐาน แล้วลองนำไปปฏิบัติจริง เพื่อวิเคราะห์และตีความผลที่ได้ กระบวนการทดสอบสมมุติฐานใหญ่เช่นนี้จะช่วยให้ตัวผู้ทดสอบสามารถเปลี่ยนแปลงและก้าวออกจากสมมุติฐานหรือชุดความเชื่อเดิม ไปสู่การมีพฤติกรรมใหม่บนฐานของสมมุติฐานใหม่ที่ดีกว่าเดิม

การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงระดับจิตสำนึกตามแนวคิดของลอว์เรนซ์ โคลเบิร์ก

ลอว์เรนซ์ โคลเบิร์ก (Lawrence Kohlberg) นักจิตวิทยาชาวสหรัฐอเมริกา ผู้ริเริ่มทฤษฎีพัฒนาการเชิงศีลธรรม (Moral development) โดยต่อยอดมาจากแนวคิดระดับจิตสำนึกด้านพัฒนาการเชิงการตรรกะ (Cognitive development) ของเพียเจต์ ในปี 1958 โคลเบิร์กได้ศึกษารูปแบบของการตัดสินใจเชิงศีลธรรมในเด็ก ๆ ซึ่งพบว่า การให้เหตุผลที่บ่งบอกจุดยืนทางศีลธรรมนั้น มีด้วยกันทั้งหมด 6 รูปแบบหรือ 6 ระดับที่แตกต่างกัน จากงานวิจัยนี้ ได้นำมาสู่ทฤษฎีที่อธิบายการมีศีลธรรมในเชิงพัฒนาการด้านจิตสำนึกตรรกะ โดยมีส่วนสำคัญอยู่ที่การแยกแยะผู้เรียนตามระดับจิตสำนึกแห่งการตัดสินใจเชิงศีลธรรม (Stages of moral judgment) แบบแนวคิดโครงสร้างนิยม

ตามแนวคิดของโคลเบิร์ก การตัดสินใจเชิงศีลธรรม หมายถึง การทำงานเชิงการรู้คิดของคนเราที่ช่วยให้เราสามารถใคร่ครวญและสะท้อนบอกเกี่ยวกับการให้คุณค่าของเราและจัดลำดับความสำคัญของคุณค่าเหล่านั้นอย่างเป็นเหตุเป็นผล (Reimer, Paolitto & Hersh, 1990) และด้วยความสามารถตัดสินใจอย่างเป็นเหตุเป็นผลและมีวุฒิภาวะนี้ ถึงจะนำไปสู่การมีหลักศีลธรรมของคนเราได้นั่นเอง การตัดสินใจเชิงศีลธรรมเป็นกระบวนการที่พัฒนาขึ้นภายในตัวมนุษย์อย่างเป็นธรรมชาติ ผ่านการคิดด้วยเหตุผลและเป็นตัวของตัวเอง หากใช้การเรียนรู้จากผู้อื่น หรือผ่านกระบวนการเชิงสังคม (เช่น การสร้างเงื่อนไข หรือการเสริมแรง) เพื่อถือตามกฎเกณฑ์หรือบรรทัดฐาน หรือแม้แต่ถูกชักนำผ่านซูเปอร์อีโก้ในจิตไร้สำนึกแต่อย่างใดไม่ โคลเบิร์กมักเน้นการเรียนรู้ที่ว่าด้วยแบบหรือโครงสร้างของการสร้างเหตุผลมากกว่าการเรียนรู้ที่พูดถึงเนื้อหาของศีลธรรมหรือคุณงามความดี “ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เด็ก ๆ สามารถยับยั้งจากระดับหนึ่งไปสู่อีกระดับหนึ่งได้อย่างเป็นธรรมชาตินั้น ไม่ใช่ประสบการณ์ของการถูกสั่งสอนหรือบอกให้จดจำเนื้อหาต่าง ๆ หากแต่เป็นประสบการณ์ที่ได้เกี่ยวข้องกับข้อขัดแย้งเชิงศีลธรรม (เชิงการใช้ความคิด) และได้เข้าไปคลุกคลีสัมผัสกับรูปแบบการคิดแบบอื่นที่สูงและซับซ้อนขึ้นกว่ารูปแบบการคิดของตัวเอง” (Reimer, Paolitto & Hersh, 1990)

ทักษะที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งในการพัฒนาศักยภาพของการตัดสินเชิงศีลธรรมก็คือ ความสามารถในการสวมบทบาท (Role-taking) ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการโต้ตอบกับผู้อื่นในฐานะที่เป็นใครบางคนที่เหมาะสมกับตนเอง รวมถึงความสามารถในการโต้ตอบต่อพฤติกรรมของตนเองในฐานะของผู้อื่น อาจกล่าวได้ว่า การตัดสินเชิงศีลธรรมจะยังไม่เกิดขึ้นจนกว่าที่เด็กคนนั้นจะสามารถสวมบทบาทของผู้อื่น รับผิดชอบต่อความต้องการของผู้อื่นคืออะไร และสามารถชั่งน้ำหนักระหว่างความต้องการของตนเองกับความต้องการของผู้อื่นได้ (Reimer, Paolitto & Hersh, 1990)

ผลการศึกษาวิจัยยังได้แสดงให้เห็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ พัฒนาการเชิงศีลธรรมกับพัฒนาการเชิงการตระหนักรู้มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน กล่าวคือ เด็กจะต้องมีพัฒนาการของการคิดแบบเป็นรูปธรรมจับต้องได้เสียก่อนจึงจะสามารถพัฒนาการสวมบทบาทและเกิดการตัดสินเชิงศีลธรรมได้ อีกนัยหนึ่งพัฒนาการด้านระดับการตระหนักรู้เป็นเงื่อนไขจำเป็นสำหรับพัฒนาการด้านศีลธรรม แต่กระนั้น พัฒนาการด้านการตระหนักรู้แต่เพียงอย่างเดียวก็ยังไม่เพียงพอ ยังจำเป็นต้องอาศัยเงื่อนไขอันเกิดจากวิธีการเรียนรู้อื่น ๆ ประกอบด้วย เช่น ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก ประสบการณ์เชิงสังคม โครงสร้างของชุมชนที่ยุติธรรมเป็นประชาธิปไตย (Reimer, Paolitto & Hersh, 1990)

โคลเบอร์กได้จำแนกระดับของพัฒนาการการตัดสินเชิงศีลธรรมออกเป็นทั้งหมด 6 ระดับไล่เรียงจากระดับที่มีโครงสร้างของการให้เหตุผล (เชิงศีลธรรม) ที่ซับซ้อนน้อยไปสู่ระดับที่ซับซ้อนมาก ดังต่อไปนี้ (Reimer, Paolitto & Hersh, 1990)

- **ระดับที่ 1 ศีลธรรมแบบภายใต้กฎเกณฑ์ของผู้อื่น (Heteronomous morality)** ในระดับนี้สิ่งที่ถูกต้องคือการเชื่อฟังกฎหรือคำสั่งของผู้มีอำนาจที่มาพร้อมกับการลงโทษ รวมถึงการหลีกเลี่ยงความเสียหายทางกายภาพที่จะเกิดขึ้นกับคนและสิ่งของ เด็กในระดับนี้จะมีทัศนคติแบบที่เริ่มก้าวออกจากการเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง เริ่มรับรู้มุมมองของคนอื่น ๆ ได้ทีละคน แต่ยังไม่สามารถเชื่อมโยงทัศนคติของหลายคนเข้าด้วยกัน เหตุผลต่อการกระทำที่ถูกต้องอยู่ที่การหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษและอำนาจที่เหนือกว่า
- **ระดับที่ 2 ความเป็นปัจเจก ประโยชน์ที่ตนจะได้รับ และการยื่นหมยยื่นแมว (Individualism, Instrumental purpose, and Exchange)** ในระดับนี้สิ่งที่ถูกต้องคือการทำตามกฎเฉพาะเมื่ออยู่ในความสนใจหลักของตน การทำตามความสนใจและความต้องการของตนเอง และปล่อยให้ผู้อื่นได้ทำแบบเดียวกัน รวมไปถึงความยุติธรรมและการแลกเปลี่ยนหรือการทำข้อตกลงที่เท่าเทียมกัน เด็กในระดับนี้จะเริ่มถอยห่างออกจากการรับรู้เบื้องหน้าแล้วมองเห็นปัญหาได้อย่างมีระยะห่าง เริ่มใช้

ตรรกะเหตุผลแบบเป็นรูปธรรมจับต้องได้ เริ่มเชื่อมโยงมุมมองต่าง ๆ เข้าด้วยกันได้ และเห็นว่าความต้องการของผู้อื่นมิได้ตายตัวหากแต่อาจเปลี่ยนแปลงไปได้ตามสถานการณ์หรือพฤติกรรมที่ได้ต่อกัน มีมาตรฐานอย่างใหม่ที่เกิดขึ้นในพัฒนาการระดับนี้ นั่นก็คือมาตรฐานของความยุติธรรมที่ว่าไปตามเหตุผลและความต้องการของตัวเอง (ไม่ใช่ตามความต้องการของผู้มีอำนาจ) เป็นการแลกเปลี่ยนกันที่สมน้ำสมเนื้อในเชิงปริมาณที่เห็นได้ (เช่น จำนวนชิ้นของขนมที่ได้รับ หรือจำนวนหมัดที่ต่อยใส่กันเวลาทะเลาะ) เหตุผลต่อการกระทำที่ถูกต้องอยู่ที่การสนองความต้องการและความสนใจของตนเอง ในขณะที่ต้องรับรู้ว่าคุณอื่นก็มีความสนใจของเขาเช่นกัน

- **ระดับที่ 3 ความคาดหวังร่วม สัมพันธภาพ และการทำตามกันและกัน (Mutual interpersonal expectations, Relationships, and Interpersonal conformity)** ในระดับนี้สิ่งที่จะต้องคือการใช้ชีวิตตามความคาดหวังของบุคคลใกล้ชิด เช่น การเป็นลูกที่ดี พี่ที่ดี เพื่อนที่ดี ฯลฯ การมีความใส่ใจคนอื่น รวมถึงการรักษาสัมพันธภาพที่ระหว่งกัน เช่น การมีความไว้วางใจ ซื่อสัตย์ เคารพ และรู้บุญคุณ เด็กในระดับนี้จะเริ่มเปลี่ยนย้ายมุมมองจากความสนใจของตนเองมาสู่ความสนใจร่วมหรือมาตรฐานของกลุ่มหรือสังคมของบุคคลใกล้ชิด เริ่มมีการใช้ความคิดแบบนามธรรม ส่วนศักยภาพการสวมบทบาทก็พัฒนาไปสู่ขั้นที่สามารถก้าวออกจากความสัมพันธ์แบบสองบุคคลมาสู่การมีมุมมองแบบบุคคลที่สาม (เช่น การเข้าใจได้ว่าคนอื่น ๆ จะมองเราอย่างไรเวลาที่เรากำลังทะเลาะกับอีกคนหนึ่งอยู่) เริ่มรับรู้ความคาดหวังจากผู้คนรอบตัวที่มาตัดสินตัวเราและบอกว่าเราควรทำอะไร และเชื่อมโยงทรศนะของตนเข้ากับกฎใหญ่ของกลุ่ม เหตุ ผลต่อการกระทำที่ถูกต้องอยู่ที่ความต้องการเป็นคนดีในสายตาของทั้งตัวเองและผู้อื่น การใส่ใจผู้อื่น การเชื่อในกฎร่วม รวมถึงความต้องการที่จะรักษากฎเกณฑ์ที่เกื้อหนุนแบบอย่างของพฤติกรรมที่ดี
- **ระดับที่ 4 ระบบและสำนึกทางสังคม (Social system and conscience)** ในระดับนี้สิ่งที่จะต้องคือการทำตามหน้าที่ การนำพาต่อกฎหมาย รวมถึงการช่วยเหลือสังคม กลุ่ม และองค์กร คนในระดับนี้จะเริ่มสามารถสวมบทบาทที่เข้าถึงทรศนะและมุมมองร่วมของผู้คนโดยทั่วไปได้ กล่าวคือเป็นมุมมองเชิงระบบสังคมใหญ่ซึ่งครอบคลุมทั้งหมดที่คน ๆ นั้นมีส่วนร่วมอยู่ เช่น องค์กร ชุมชน หรือระบบกฎหมาย ระบบความเชื่อ (ไม่ใช่แค่มุมมองของกลุ่มบุคคลที่ใกล้ชิด) ซึ่งเป็นตัวกำหนดบทบาทและกฎเกณฑ์อีกที แยกแยะทรศนะของสังคมออกจากข้อตกลงร่วมของกลุ่ม สามารถรับรู้ความสนใจของกลุ่มของตนเองและนำมาเปรียบเทียบกับความสนใจของสังคมส่วนรวมได้ เหตุผลต่อการกระทำที่ถูกต้องอยู่ที่การรักษาให้ระบบ องค์กร หรือสังคมโดยรวมไปต่อได้

- **ระดับที่ 5 สัญญาหรือประโยชน์สาธารณะ และสิทธิส่วนบุคคล (Social contract or utility and Individual rights)** ในระดับนี้สิ่งที่ถูกต้องคือการตระหนักว่าแต่ละคนย่อมมีการให้คุณค่าและความคิดเห็นที่หลากหลาย และคุณค่าและกฎเกณฑ์เหล่านั้นก็สอดคล้องสัมพันธ์กับกลุ่มของพวกเขา การมีกฎเกณฑ์เชิงสัมพัทธ์ที่เป็นไปเพื่อความเที่ยงธรรมและเป็นสัญญาทางสังคม และการมีคุณค่าและสิทธิที่ไม่สัมพัทธ์ (เช่น ชีวิตและเสรีภาพ) ที่ไม่ขึ้นอยู่กับความเห็นของมหาชนส่วนใหญ่ คนในระดับนี้เริ่มเรียนรู้ที่จะรับมือกับความแตกต่างหลากหลายภายนอกระบบสังคมของตนหรือแม้แต่ความขัดแย้งพื้นฐานภายในระบบสังคมของตน ตัวอย่างเช่น เขาควรทุ่มเทให้กับชุมชนของเขาแค่ไหนดี หรือสิทธิในความมุ่งมั่นส่วนตัวของเขามีอะไรบ้าง เริ่มนิยามความหมายของการมีอัตลักษณ์ ค้นหาจุดสมดุลระหว่างสิทธิส่วนบุคคลกับข้อผูกพันทางสังคม และเห็นว่าสัญญาทางสังคมเป็นไปเพื่อบูรณาการมุมมองต่าง ๆ ของแต่ละคนและตอบสนองสิทธิและความต้องการพื้นฐานของกันและกันได้โดยชอบธรรม โดยอิสระ และไม่ได้เป็นสูตรสำเร็จที่ตายตัว นอกจากนี้ยังพบว่าทัศนคติทางศีลธรรมกับกฎหมายบางครั้งก็ขัดแย้งและไปด้วยกันไม่ได้ เหตุผลต่อการกระทำที่ถูกต้องอยู่ที่ความรู้สึกว่าข้อผูกพันทางกฎหมายเป็นสัญญาทางสังคมที่เป็นไปเพื่อผลประโยชน์ของส่วนรวมและขณะเดียวกันก็ปกป้องสิทธิพื้นฐานของทุกคน
- **ระดับที่ 6 หลักจริยธรรมสากล (Universal ethical principles)** ในระดับนี้สิ่งที่ถูกต้องคือการทำตามหลักการทางจริยธรรมที่ตนเองเลือก กฎหมายหรือข้อตกลงทางสังคมจะมีผลก็ต่อเมื่ออยู่บนหลักการเหล่านี้ ซึ่งเป็นหลักการสากลแห่งความยุติธรรม นั่นคือให้ความเท่าเทียมกันในสิทธิแห่งความเป็นมนุษย์และเคารพศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ในฐานะปัจเจกอย่างเสมอหน้า ความเป็นมนุษย์คือข้อยุติในตัวเอง คนในระดับนี้จะสามารถสวมบทบาทในเชิงอุดมคติ นั่นคือการตัดสินใจศีลธรรมของเขาเข้าเกณฑ์แห่งการสลับกลับบทบาทกันได้ (Reversibility) สม่าเสมอ และตั้งงามเป็นสากล ซึ่งเป็นการตัดสินใจในแบบที่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องจะสามารถยอมรับในความต้องการนั้นได้ ไม่ว่าใครจะเข้าไปมีมุมมองอยู่ในฐานะของใครก็ตาม เหตุผลต่อการกระทำที่ถูกต้องอยู่ที่ความเชื่อในฐานะของบุคคลผู้มีเหตุผลที่สามารถนำพาต่อหลักจริยธรรมสากลและการมีการกระทำที่มุ่งมั่นต่อหลักการเหล่านั้น

หากเปรียบเทียบระดับพัฒนาการการตัดสินใจศีลธรรมของโคลเบอร์กกับระดับพัฒนาการทางศีลธรรมที่เสนอโดยกิลลิแกนและวิลเบอร์ พบว่า ระดับที่ 1 และ 2 จะเทียบได้กับระดับก่อนประเพณีนิยมที่เกี่ยวข้องกับการเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง ระดับ 3 และ 4 เทียบได้กับระดับตามประเพณีนิยมที่เกี่ยวข้องกับการเอา

พวกพ้องเผ่าพันธุ์หรือสังคมของตนเองเป็นศูนย์กลาง ส่วนระดับ 5 และ 6 เทียบได้กับระดับหลังประเพณี นิยมที่เกี่ยวข้องกับการเอาหลักการสากลหรือโลกทั้งมวลเป็นศูนย์กลาง อาจกล่าวได้ว่า ระดับที่ต่ำกว่า สะท้อนจิตสำนึกที่มีโครงสร้างรองรับการรู้คิดที่ซับซ้อนน้อยกว่าจึงเห็นและเข้าใจการมีคุณธรรมจริยธรรมในมุมที่แคบกว่า ส่วนระดับที่สูงกว่าสะท้อนจิตสำนึกที่มีโครงสร้างรองรับการรู้คิดที่ซับซ้อนมากกว่าจึงเห็นและเข้าใจการมีคุณธรรมจริยธรรมในมุมที่กว้างมากกว่า อย่างไรก็ตาม ระดับพัฒนาการการตัดสินใจเชิงศีลธรรมที่สูงกว่าไม่ได้เป็นสิ่งรับรองว่าคนผู้นั้นจะมีพฤติกรรมเชิงศีลธรรมที่มากกว่าเสมอไป (ยกเว้นว่าจะได้พัฒนาถึงระดับสูงสุดที่เข้าถึงความรู้ความหมายของการมีศีลธรรมที่แท้จริงแล้ว) จำเป็นที่ผู้นั้นยังต้องได้รับการส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เช่น การมีชุมชนที่เป็นประชาธิปไตยและมีการรับผิดชอบร่วมกัน หรือการได้รับโอกาสให้แสดงพฤติกรรมในชีวิตจริงได้ตรงตามที่ตนเห็นและเข้าใจ (Power, Higgins & Kohlberg, 1989)

วิธีการจัดการศึกษาคุณธรรมจริยธรรมตามแนวคิดของโคลเบอร์ก (Kohlberg's moral education) ในภาพกว้าง ครูผู้สอนจะมีหน้าที่หลัก 2 ประการ คือ (1) การทำความเข้าใจบทบาทที่สำคัญของครู โดยเฉพาะการสร้างประเด็นขัดแย้งเชิงความคิดและการกระตุ้นให้ผู้เรียนมีมุมมองต่าง ๆ เชิงสังคม และ (2) การลงมือกระทำจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและปฏิสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคมให้ผู้เรียนได้เกิดการปมเพาะการสร้างเหตุผลเชิงศีลธรรม รวมถึงการสร้างการสำนึกตระหนักรู้ ศิลปะการใช้คำถาม และการสร้างบรรยากาศของห้องเรียนที่ส่งเสริมพัฒนาการทางศีลธรรม เป็นต้น รวมความแล้ว วิธีการจัดการเรียนการสอนตามแนวคิดของ โคลเบอร์กนั้น จะเน้นไปที่การนำเสนอประเด็นความขัดแย้งให้เกิดการขบคิด เกิดการสวมบทบาทให้เห็นมุมมองต่าง ๆ ที่แตกต่างหลากหลาย จนนำไปสู่การพัฒนารูปแบบการให้เหตุผลเชิงศีลธรรมที่มีความครอบคลุมเพียงพอ และรับมือกับปัญหาและสถานการณ์ที่มีความซับซ้อนได้มากขึ้น ทั้งนี้โดยอาศัยทักษะของการสื่อสาร การรับฟังอย่างลึกซึ้ง การตั้งคำถาม และการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล ในบรรยากาศที่มีความปลอดภัยไว้วางใจต่อกัน

จะเห็นได้ว่า การเรียนรู้ด้วยแนวคิดนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นกับศักยภาพเชิงโครงสร้าง (โครงสร้างของการรู้คิดและเข้าใจเชิงศีลธรรม) มิใช่เปลี่ยนแปลงเพียงแค่ชุดพฤติกรรม ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงในลักษณะนี้จึงมีความถาวรยั่งยืนและไม่ย้อนกลับ อย่างไรก็ตาม เพื่อให้การรู้คิดที่ดึงมาเหล่านี้ได้ถูกนำไปสู่การกระทำจริงได้มากขึ้น ครูผู้สอนจำเป็นต้องสร้างบริบทการเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่รู้กับคุณค่าและบรรทัดฐานจริงในสังคม สร้างบรรยากาศชุมชนที่เป็นประชาธิปไตย เน้นความรู้สึกร่วมกันในความเป็นชุมชน ความไว้วางใจ ความใส่ใจกันและกัน และมุ่งความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

การเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงระดับจิตสำนึกตามแนวคิดทฤษฎีด้วย

ออตโต ชาร์เมอร์ (C. Otto Scharmer) รองศาสตราจารย์ที่เอ็มไอที นักวิจัยเชิงปฏิบัติการบนฐานของการตระหนักรู้ ผู้สร้างนวัตกรรมทางการเรียนรู้และภาวะผู้นำเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งทั้งในระดับสังคมและบุคคล ได้นำเสนอแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเรื่องจิตวิญญาณที่ว่าด้วย *การกำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ* หรือ *เพเรเซนซิง (Presencing)* อยู่ในหนังสือเล่มที่ขายดีที่สุดของเขาชื่อ *ทฤษฎีด้วย (Theory U)* โดยได้กล่าวถึงเส้นทางสายจิตวิญญาณ หรือการเดินทางด้านในที่กลับสู่ฐานปฏิบัติการภายในในระดับลึกที่สุดจนถึงจุดต้นกำเนิด (Source) แล้วดำรงอยู่ในสถานะแห่งปัจจุบันขณะเพื่อเปิดรับต่อความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ที่จะเข้ามาสู่การรับรู้ – *คือการเรียนรู้จากอนาคตที่กำลังเผยปรากฏ (Learning from the emerging future)* – และนำไปสู่การลงมือทำจากความเป็นทั้งหมดนั้น อีกนัยหนึ่ง เป็นการเติบโตของจิตสำนึกในการที่จะปล่อยคลายจากการเอาอัตตาตัวตนเดิม (Ego) เป็นตัวตั้ง ไปสู่การเอาโลกและสรรพสิ่งทั้งปวง (Eco) เป็นตัวตั้งได้ (Scharmer, 2018)

จากความเชื่อพื้นฐานที่ว่า *ความเป็นจริงภายนอกเกิดจากนามธรรมภายใน* หรือ *Form follows consciousness* ดังนั้น หัวใจสำคัญของเรื่องนี้จึงอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงวิธีคิด คือเปลี่ยนจากการมองระบบแบบที่เป็นสิ่งที่อยู่ข้างนอกนั้น มาเป็นการมองระบบจากมุมมองที่รวม “ตัวเอง” เอาไว้ด้วย หากจะกล่าวอย่างง่าย ๆ ในระดับบุคคล สิ่งนี้หมายถึง การมีสติรู้ตัว (Mindfulness) คือใส่ใจมาที่สภาวะภายในของตัวเอง ด้วย สิ่งเดียวกันนี้หากเกิดในระดับกลุ่มบุคคล เราอาจเรียกมันว่า การทำสุนทรียสนทนา (Dialogue) ซึ่งก็คือการที่ระบบสามารถจะเห็นตัวเอง เห็นรูปแบบของตัวเอง และเห็นสมมุติฐาน (กรอบความเชื่อ) ของตัวเองได้ ทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นได้ด้วยการมีกระบวนการทำงานที่ลึกลับกลับเข้าสู่ภายในของตัวเอง หรือของตัวระบบเอง (ซึ่งชาร์เมอร์ใช้สัญลักษณ์ด้วยแทนเส้นทางภายในที่ว่านี้) เริ่มจาก

- การตระหนักรู้ถึงการยึดติดในรูปแบบวิธีคิดเดิม ๆ ที่เรามักใช้ดาวนิโหลดตัวเอง
- ห้อยแขวนข้อตัดสินแบบเดิม แล้วสังเกตเห็นอะไรใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ
- หันเหความใส่ใจกลับเข้ามาสู่ภายใน มาสังเกต เห็น และรับรู้สภาวะต่าง ๆ ภายในตัวเองอย่างลึกซึ้ง
- เข้าสู่ความสงบนิ่ง ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ ปล่อยวางสิ่งเดิมที่ยึดถือ และเปิดสู่ความเป็นไปได้ต่าง ๆ
- อนุญาตให้สิ่งใหม่ได้ค่อย ๆ ก่อตัวเป็นรูปร่าง ให้อนาคตได้เข้ามาปรากฏตัว
- นำสิ่งนั้นไปลองลงมือกระทำเบื้องต้น เรียนรู้แบบลองผิดลองถูกกับมัน
- นำผลการปฏิบัตินี้ให้เข้ามาเป็นเนื้อเป็นตัว จนกลายเป็นคุณภาพอย่างใหม่ของจิตสำนึกและศักยภาพ

ในการนี้ ชาร์เมอร์เสนอเครื่องมือสำคัญ 3 อย่าง ได้แก่ การเปิดความคิด การเปิดใจ (ความรู้สึก) และการเปิดเจตจำนง **การเปิดความคิด** หมายถึงความสามารถในการห้อยแขวนรูปแบบความคุ้นชินแบบเดิมเพื่อกลับมาสังเกต สังเกต และสังเกตสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็นอย่างสนใจใคร่รู้ **การเปิดใจ** หมายถึงความสามารถในการเห็นและเข้าอกเข้าใจสถานการณ์ผ่านมุมมองของคนอื่นได้ เป็นการเปิดความสัมพันธ์ระหว่างตนเองซึ่งเป็นผู้สังเกตกับสิ่งที่ถูกสังเกตด้วยความรักความกรุณา และ **การเปิดเจตจำนง** หมายถึงความสามารถในการก้าวข้ามความกลัวที่จะปล่อยวางสิ่งเก่าที่อึดตายตัวจนเราเคยยึดถือ แล้วอนุญาตให้สิ่งใหม่ได้เข้ามาสู่การรับรู้ของเรา เป็นการเชื่อมโยงตนเองกับปฐมฐานหรือจุดต้นกำเนิดภายใน

การเติบโตขึ้นของจิตสำนึกผ่านกระบวนการทำงานภายใน (เส้นทางด้วย) สามารถสะท้อนออกมาให้เห็นได้ผ่าน **วิธีการฟัง** หรือวิธีการให้ความใส่ใจของบุคคลคนนั้น วิธีการฟังเชื่อมโยงโดยตรงกับระดับจิตสำนึกของเจ้าตัว เพราะฉะนั้น การเปลี่ยนวิธีการฟังก็คือการเปลี่ยนวิธีที่ตัวเราจะเข้าไปมีประสบการณ์กับความสัมพันธ์และกับโลกทั้งหมด ชาร์เมอร์นำเสนอวิธีการฟัง 4 แบบซึ่งสะท้อนถึงจิตสำนึก 4 ระดับที่แตกต่างกัน

- (1) **การฟังแบบดาวน์โหลด** เป็นการฟังที่จำกัดตัวเองอยู่แค่การตอกย้ำถึงสิ่งที่ตัวเองก็รู้อยู่แล้ว
- (2) **การฟังแบบข้อเท็จจริง** เป็นการฟังที่ข้อมูลและสังเกตเห็นสิ่งใหม่ที่ไม่ได้ตรงกับความเข้าใจเดิมของเรามาก่อน อาศัยการเปิดความคิดเพื่อต้อนรับความเป็นเหตุเป็นผล
- (3) **การฟังแบบเข้าอกเข้าใจ** เป็นการฟังด้วยการมองเห็นสถานการณ์ผ่านมุมมองของคนอื่น อาศัยการเปิดใจเพื่อต้อนรับความรู้สึกเพื่อปรับความเข้าใจเข้าหากัน
- (4) **การฟังแบบสรรค์สร้าง** เป็นการฟังอย่างเท่าทันและปล่อยวางตัวตนเดิม ด้วยการเปิดเจตจำนงและเปิดรับทุกความเป็นไปได้ให้ถักทอร้อยเรียงไปด้วยกัน

คุณภาพการฟังทั้ง 4 แบบนี้จะแตกต่างกันไปโดยขึ้นอยู่กับสถานะของการตระหนักรู้ของจิตสำนึก 4 ระดับ กล่าวคือ

การฟังแบบที่ (1) ดำรงอยู่ในพื้นที่ของจิตสำนึกระดับที่ 1 คือ **พื้นที่แบบนิสัยเดิม (Habitual)** คือบุคคลหรือระบบจะปฏิบัติการณ์ไปตามประสบการณ์และความคุ้นเคยเดิมแบบที่เคยเป็นมาในอดีต ผลิตซ้ำคำพูดด้วยความคิดหลักที่เคยถูกต้องหรือเป็นอุดมคติบนการมีความสุภาพเกรงใจ เน้นการจัดการแบบรวมอำนาจจากบนลงล่าง และการมีลำดับชั้น

การฟังแบบที่ (2) ดำรงอยู่ในพื้นที่ของจิตสำนึกระดับที่ 2 คือ **พื้นที่แบบอึดตายตัวตน (Ego-system)** คือบุคคลหรือระบบจะเริ่มห้อยแขวนสมมุติฐานเดิมและสังเกตเห็นข้อมูลข้อเท็จจริงต่าง ๆ อย่างที่มันเป็น

(แบบวัตถุดิบ) ได้ด้วยความสนใจใคร่รู้ โดยเฉพาะต่อสิ่งใหม่ ๆ ที่ไม่เคยรู้มาก่อน อภิปรายกันด้วยความคิด ถกเถียงและกล้าแสดงออกถึงทัศนคติที่แตกต่าง เน้นการกระจายอำนาจ การแบ่งส่วนงาน และการแข่งขัน

การฟังแบบที่ (3) ดำรงอยู่ในพื้นที่ของจิตสำนึกระดับที่ 3 คือ **พื้นที่แบบเข้าอกเข้าใจ-มีความสัมพันธ์ (Empathic-Relational)** คือบุคคลหรือระบบเริ่มหันเหความใส่ใจกลับมาสู่ภายใน เชื่อมโยงกับความรู้สึก เข้าอกเข้าใจและรับรู้ความเป็นจริงจากมุมมองของคนอื่น ๆ สนทนากันแบบ Dialogue (สุนทรียสนทนา) สืบค้นใคร่ครวญถึงภายในของกันและกัน เน้นการสานเครือข่าย และการเชื่อมโยงกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่าง ๆ

การฟังแบบที่ (4) ดำรงอยู่ในพื้นที่ของจิตสำนึกระดับที่ 4 คือ **พื้นที่แบบสรรค์สร้าง-กับโลกและสิ่ง แวดล้อม (Generative Eco-system)** คือบุคคลหรือระบบเริ่มปล่อยวางตัวตนหรือสมมุติฐานเดิมที่เคย ยึดถือ แล้วเปิดพื้นที่ร่วมสร้างสรรค์ให้เกิดการไหลเวียนเคลื่อนไปด้วยกัน (Flow) บนสภาวะเพอร์เซพชัน ทุก อย่างคือชั่วขณะแห่งการดำรงอยู่ร่วมกัน ไม่แทรกแซง ไม่แยกตัว เป็นอิสระ และเป็นปฏิบัติการร่วมบนฐานของ การมีความตระหนักรู้ในภาพรวม

เมื่อเราเคลื่อนจากระดับที่ 1 ถึงระดับที่ 4 เรากำลังเคลื่อนไปบนกระบวนการของ *การเปิด* และ *การ ลงลึก* การเปิดหมายถึง การนำมิติภายในของเราให้ออกมาเชื่อมโยงเป็นส่วนหนึ่งของโลกใหญ่ทั้งใบ (ภูมิ ปัญญาทั้งปวง) ที่อยู่รอบตัวเราได้มากขึ้น ด้วยการเปิดความคิด เปิดใจ และเปิดเจตจำนง ส่วนการลงลึก หมายถึง กระบวนการพลิกกลับที่รวมการนำสิ่งที่อยู่ข้างในออกสู่ข้างนอกกับการนำสิ่งที่อยู่ข้างนอกเข้ามาสู่ข้าง ใน ส่งผลให้คุณลักษณะภายในของเรามีความลึกมากขึ้น ตัวเรากับโลกภายนอกเริ่มเป็นหนึ่งเดียวกันมากขึ้น และสามารถประมวลรับรู้โลกจากหัวใจและการดำรงอยู่เป็นปัจจุบัน ส่วนในแง่ของระบบเชิงสังคม มันคือการ ที่สังคมสามารถหันกลับมารับรู้และมองเห็นตัวเองได้จากภายใน แล้วนำไปสู่การตระหนักรู้และเปิดรับความ เป็นไปได้ใหม่ที่ข้ามพ้นความคับแคบเดิม ๆ ได้

สรุปความเรื่องโครงสร้างของระดับจิตสำนึก : โมเดลเกลียวพลวัตของจิตสำนึก

จากการทบทวนแนวคิดทฤษฎีที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเติบโตทางจิตวิญญาณและการเรียนรู้สู่การ เปลี่ยนแปลงระดับจิตสำนึกสามารถสรุปได้ว่า จิตวิญญาณซึ่งเกี่ยวข้องกับการเห็นความเป็นจริง (Insight) และ การเชื่อมโยงสู่สิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า (Connectedness) นั้นบ่งบอกว่า มนุษย์เราสามารถเห็นและเข้าใจความเป็น จริงของโลกรอบตัวได้ในระดับที่แตกต่างและกว้างขวางออกไป ตามกรอบการให้ความหมายของจิตสำนึก (Frame of Reference) ที่เติบโตหรือวิวัฒน์ขึ้นได้ หนทางของการเติบโตที่ว่่านี้ก็คือ *การเปลี่ยนแปลงชั้น*

พื้นฐานของระดับจิตสำนึก ซึ่งต้องอาศัยการกลับมาตระหนักรู้ในตนเองเพื่อที่จะสามารถรับรู้ความเป็นจริงทั้งที่เป็นสภาวะภายในและสภาวะภายนอกได้อย่างเป็นองค์รวม

การศึกษาเรื่องจิตวิญญาณร่วมสมัยในมุมมองแบบโครงสร้างนิยม สามารถระบุและชี้วัดจิตสำนึกอย่างเป็นระดับขั้นที่มีความชัดเจนและเป็นวัตถุวิสัยได้ อีกนัยหนึ่ง นี่ก็คือ *ระดับจิตสำนึก* ที่สามารถใช้บ่งชี้การเติบโตและพัฒนาการของจิตได้อย่างเป็นรูปธรรมนั่นเอง แนวคิดหนึ่งที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นพื้นฐานสำคัญในการใช้อธิบายระดับจิตสำนึกตามมุมมองแบบโครงสร้างนิยมก็คือ **แนวคิดสไปรัลไดนามิกส์ (Spiral Dynamics) หรือโมเดลเกลียวพลวัต** ของเบคและโคแวน ซึ่งที่ผ่านมากถูกนำไปใช้อ้างอิงและเปรียบเทียบกับระดับจิตสำนึกตามแนวคิดอื่น ๆ ได้อย่างกว้างขวาง

สไปรัลไดนามิกส์ เป็นโมเดลที่แสดงถึงพัฒนาการเชิงวิวัฒนาการของจิตสำนึกที่ใช้ได้กับปัจเจกบุคคล องค์กร และสังคม ถูกพัฒนาเป็นครั้งแรกโดย ดอน เอ็ดเวิร์ด เบค (Don Edward Beck) และ คริสโตเฟอร์ โคแวน (Christopher Cowan) โดยมีฐานมาจากทฤษฎีพัฒนาการในมนุษย์ผู้ใหญ่ที่ชื่อ Emergent Cyclical Levels of Existence (ระดับของการดำรงอยู่ที่เป็นวงจรแบบเกิดขึ้นใหม่) ของ แคลร์ ดับเบิลยู เกรฟส์ (Clare W. Graves) ร่วมกับทฤษฎีวิวัฒนาการทางวัฒนธรรมที่ชื่อ Memetics ต่อมาแนวคิดนี้ถูกนำไปพัฒนาร่วมกับทฤษฎีบูรณาการของ เคน วิลเบอร์ และถูกเรียกชื่อว่า สไปรัลไดนามิกส์อินทิกรัล (Spiral Dynamics Integral) (Wilber, 2000) แนวคิดสไปรัลไดนามิกส์ให้คำอธิบายว่า ระบบคุณค่าหรือโลกทัศน์แบบต่าง ๆ เกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขของชีวิตกับศักยภาพของจิตได้อย่างไร ชุดคุณค่าแต่ละชุดที่แตกต่างกันจะถูกพัฒนาขึ้นมาด้วยความสามารถในการตอบสนองต่อการแก้ปัญหาของระบบคุณค่าชุดก่อนหน้า และมีลำดับของการพัฒนาที่เฉพาะเจาะจง นั่นคือ มีระดับของจิตสำนึกที่ไล่เรียงกันไปอย่างเป็นลำดับที่เฉพาะเจาะจงนั่นเอง ต่อไปนี้คือสรุปภาพรวมของจิตสำนึกระดับต่าง ๆ แปรระดับ ซึ่งประกอบด้วยสี่ที่เป็นรหัส คำอธิบาย และคุณสมบัติของแต่ละระดับ ไล่เรียงจากระดับที่อยู่ด้านล่าง (เรียบง่าย) สู่ระดับที่อยู่ด้านบน (ซับซ้อน) โดยทระดับแรกอยู่ในเทียร์ที่หนึ่ง และอีกสองระดับหลังอยู่ในเทียร์ที่สอง

First Tier เทียร์ที่หนึ่ง

สีเบจ SurvivalSense, Instinctive จิตเอาตัวให้รอด ตามสัญชาตญาณ

แรงขับเคลื่อนสำคัญคือการเอาตัวให้รอด “ทำในสิ่งที่ต้องทำเพื่อให้มีชีวิตรอด” ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย เป็นอัตโนมัติตามสัญชาตญาณ และตามความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต ได้แก่ อาหาร น้ำ สถานที่ให้ความอบอุ่น ความปลอดภัย และการสืบพันธุ์ แทบไม่รู้ตัวว่ามีตัวเองที่แยกอยู่อย่างเป็นเอกเทศ

สีม่วง KinSpirits, Clannish, Magical จิตแห่งผีปูดียา เป็นเผ่าพงศ์ เวทมนตร์

ต้องการความปลอดภัย มั่นคง รวมตัวกันเป็นพวกพ้อง พึ่งพาอาศัยความเป็นครอบครัว เครือญาติ ชนเผ่า เชื่อฟังผู้หลักผู้ใหญ่ เคารพสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ พลังธรรมชาติ อำนาจลึกลับ และพิธีกรรม เพื่อได้รับความคุ้มครอง “บูชาวิญญาณบรรพบุรุษและดูแลรักษาที่อยู่อาศัยให้อุ่นปลอดภัย”

สีแดง PowerGods, Egocentric, Impulsive จิตตามใจตนเอง ตามความต้องการ

มีแรงขับเคลื่อนความเข้มแข็ง ความเกรียงไกร ความคั่งแค้นเอาคืน แลกคนละหมัด ไปตามแรงกระตุ้นทันที ต่อต้าน ต่อสู้ด้วยพลังกำลัง ไขว่คว้าเพื่อประโยชน์ตน ให้ตัวเองมีไว้ก่อน ปกป้องศักดิ์ศรี “เป็นสิ่งที่อยากเป็น ทำสิ่งที่อยากทำ ไม่ว่าจะอย่างไร” ไม่คิดมาก ไม่เสียใจ ไม่กังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง โลกนี้เต็มไปด้วยผู้ล่าที่คุกคาม จึงต้องลุกขึ้นสู้ กุมอำนาจ และเอาชนะ

สีน้ำเงิน TruthForce, Purposeful, Rule/Role จิตลัทธิบวรณัสนิธิ เป้าหมายสูงสุด กฎ/หน้าที่

มุ่งสู่สันติสุขสูงสุด ต่อสู้กันระหว่างความดีความชั่ว อยู่ในโอวาท เป็นเด็กดี เชื่อในอำนาจนิยม/คุณค่าเชิงศาสนา/สิ่งสูงสุด ทำตามกฎ ตามหน้าที่ “ชีวิตมีความหมาย มีหนทาง และมีเป้าหมายที่ผลถูกกำหนดเอาไว้แล้ว” เสียสละทำสิ่งดีงามในวันนี้เพื่อรางวัลในวันหน้า ทุกอย่างมีลำดับขั้นเพื่อความมั่นคง ผู้มีอำนาจออกกฎบนหลักการสูงสุด ชีวิตมีหลักแห่งความถูกต้อง รู้สึกผิดถ้าปล่อยตัวเองทำตามแรงกระตุ้น

สีส้ม StriveDrive, Strategic, Achiever จิตใฝ่สำเร็จ มีกลยุทธ์

ปรารถนาในการมีอำนาจในตน ความสำเร็จ และผลประโยชน์ของตนเอง วางแผน มีชั้นเชิง มีระบบ เหตุผลของตนเอง มีความเป็นปัจเจก ทะเยอทะยาน มีเป้าหมายที่วัดผลได้ เน้นแข่งขัน ครอบครอง เรียนรู้ ทดลองและพิสูจน์ พัฒนาสู่ความทันสมัย (วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี) ชีวิตที่ดีคือชีวิตที่มี (วัตถุ) เยอะ ๆ ด้วยการใช้ทรัพยากรจากธรรมชาติ “ทำเพื่อผลประโยชน์ของตน ด้วยการลงเล่นในเกมให้ชนะ”

สีเขียว HumanBond, Relativistic, Sensitive จิตสังคมนิยม เชิงสัมพันธ์ภาพ ความอ่อนไหว

ดำเนินชีวิตบนความสัมพันธ์ ความเป็นกลุ่ม-ชุมชน และความเสมอภาค มองความเป็นจริงเชิงสัมพันธ์ เชิงรายบุคคล ไวต่อความรู้สึก ใส่ใจต่อความต้องการที่หลากหลาย ขับเคลื่อนแนวคิดใหม่ ๆ จากคนชายขอบ เสรีนิยม โปสโตโมเดิร์น ปลดปล่อยจากข้อจำกัดเดิมของระบบคิดที่แข็งตัว “ค้นหาสันติสุขจากตัวตนภายใน และร่วมเรียนรู้ไปกับชุมชนด้วยการดูแลเอาใจใส่กัน” แลกเปลี่ยนแบ่งปันกันในกลุ่ม ตัดสินใจร่วมบนการเห็นพ้องต้องกัน สืบค้นตัวตนภายใน ปลุกฟื้นมิติทางจิตวิญญาณบนการเกื้อกูลและสานพลังร่วมกัน

Second Tier เทียร์ที่สอง

สีเหลือง FlexFlow, Systemic, Integral จิตบูรณาการระบบ ไหลเวียนไม่หยุดนิ่ง

มุ่งสู่ความเป็นทั้งหมด บูรณาการความรู้และสติปัญญาของจิตทุกระดับก่อนหน้าเข้าด้วยกัน มองความเป็นจริงเชิงระบบใหญ่ ระบบนิเวศ และร่มใหญ่ทางความคิด ด้วยการเรียนรู้และปรับตัว “ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่และมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่เป็นและเรียนรู้ที่จะเป็น” ยอมรับความเป็นไปของธรรมชาติที่แปรเปลี่ยนไม่แน่นอน ใส่ใจต่อการทำงาน ความสามารถ และการปรับตัวยืดหยุ่น ค้นพบคุณค่าในเจตจำนงเสรีที่จะดำรงอยู่อย่างไม่สุดโต่งและไม่สร้างผลกระทบเชิงลบ ต้องการพื้นที่ชีวิตเชิงระบบที่เปิดกว้าง งดงาม ไม่หยุดนิ่ง และหลอมรวมมุมมองที่แตกต่างเข้าด้วยกันด้วยการฟังพาอาศัยและเคลื่อนไปด้วยกัน

สีเทอร์ควอยซ์ GlobalView, Holistic จิตองค์รวม ประสานกลมกลืนทั้งโลก

ใช้การประสานกลมกลืนและความกรุณาเป็นเครื่องนำทาง ผสมผสานและเปิดรับอย่างลึกซึ้งซึ่งต่อมูมมองหลายมิติโดยไม่ได้ให้ค่ากับมุมมองใดเป็นพิเศษ “เข้าไปมีประสบการณ์กับความเป็นทั้งหมดในการดำรงอยู่ผ่านจิตใจและจิตวิญญาณ” ทั้งตัวตนปัจเจกกับจิตวิญญาณร่วมที่เป็นทั้งหมดต่างเป็นดั่งกันและกัน ทุกอย่างเชื่อมโยงกับทุกอย่าง ทั้งโลกคือสิ่งมีชีวิตเดียวที่มีพลวัตอันเกิดมาจากจิตสำนึกร่วมของแต่ละคน ทำงานแบบร่วมมือ เปิดรับญาณทัศนะ น้อยแต่มาก และสานเครือข่ายระดับโลก

.

หากเรามองว่าจิตสำนึกระดับต่าง ๆ ตามแนวคิดสไปรัลไดนามิกส์คือแกนกลางของหนทางนี้ เราอาจนำแนวคิดอื่น ๆ พร้อมคำอธิบายของแนวคิดนั้น ๆ มาเปรียบเทียบโดยวางเคียงกันให้ตำแหน่งของระดับจิตสำนึกสามารถสร้างความหมายที่สอดคล้องและปะติดปะต่อกัน นำไปสู่การขยายความเข้าใจให้ครอบคลุมและการเห็นความหมายของจิตระดับต่าง ๆ ที่กว้างขวางขึ้นได้ โดยในที่นี้จะขอนำแนวคิดอีก 5 แนวคิดมาเทียบเคียงกัน (Kegan, 1982; Reimer, Paolitto & Hersh, 1990; Scharmer, 2018; Sutherland, 2024; Laloux, 2014) ในตารางด้านล่างนี้

อนึ่ง แนวคิดที่นำมาใช้เทียบเคียงกันกับโมเดลสไปรัลไดนามิกส์ มีดังนี้

- แนวคิดจิตสำนึกที่ประกอบสร้างความหมาย ของโรเบิร์ต คีแกน
- แนวคิดจิตสำนึกแห่งการตัดสินใจเชิงศีลธรรม ของลอว์เรนซ์ โคลเบิร์ก
- แนวคิดทฤษฎีตัวผู้ ของออตโต ชาร์เมอร์
- แนวคิดจิตสำนึกของการไว้วางใจ ของแจ็ก กิบป์
- แนวคิดจิตสำนึกขององค์กรห้าสี ของเฟรเดอริก ลาลูซ์

ตารางที่ 2.1 สรุปแนวคิดระดับจิตสำนึก 5 แนวคิดเปรียบเทียบกับโมเดลสไปรัลไดนามิกส์

SD	Robert Kegan	Lawrence Kohlberg	C. Otto Scharmer	Jack Gibb	Frederic Laloux
		จริยธรรมสากล เป็นสากลองค์รวมแห่งความเป็นมนุษย์ เคารพทุกชีวิตอย่างเท่าเทียม	แบบสรรค์สร้างกับโลกและสิ่งแวดล้อม เปิดเจตจำนง การปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ ดำรงอยู่ร่วม อิสระตระหนักรู้ในภาพรวม	Transcendent ก้าวข้ามประสาทสัมผัสเหนือธรรมดา พันตัวตน Holistic สร้างสรรค์ ใช้จิตได้สำนึก ความเป็นทั้งหมด รากเหง้า Organic ใช้ความรู้สึก เข้าอกเข้าใจ ใคร่ครวญสู่ภายใน	องค์กรสีเขียวแกมน้ำเงิน เน้นจัดการตัวเอง ดึงศักยภาพที่แท้ ออกมา สร้างคุณค่าเพื่อระบบใหญ่ (กว่าตัวเอง) ร่วมสร้างสรรค์อย่างไม่จำกัด ไร้วางใจกัน ใช้ภูมิปัญญาเชิงลึก เข้าถึงสภาวะภายในอย่างรู้ตัว
	จิตวิวัฒน์ตน ไปตามความหลากหลายของระบบตัวตนที่แตกต่าง บริบท ความหมาย เฉพาะกลุ่ม	ประโยชน์สาธารณะ สิทธิส่วนบุคคล เห็นคุณค่าความเห็นที่หลากหลาย รักษาสิทธิของปัจเจกที่มีอัตลักษณ์	แบบเข้าอกเข้าใจ เปิดใจ สุนทรีย์สนทนา สืบค้นสู่ภายใน เชื่อมโยงเครือข่าย สานสัมพันธ์ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย	Emergent ผุดบังเกิดขึ้นของกลุ่มย่อย ไม่มีผู้นำเดี่ยว หลากหลาย Participative เข้าร่วม ลงมติตัดสินใจร่วม สร้างพลังกลุ่ม ได้เลือก	องค์กรสีเขียว เน้นคุณค่าความหมาย เสริมพลัง มีส่วนร่วม ถ่วงดุลในความหลากหลาย ใส่ใจความรู้สึก ปรับตัวเร็ว สร้างแรงบันดาลใจ
	จิตประพันธ์ตน ไปตามความคิดทฤษฎีของตน ระบบ เหตุผล ข้อเท็จจริง การแข่งขัน	ระบบ สำนักทางสังคม ตามระบบสังคม กฎหมายหน้าที่พลเมือง ให้องค์กรทำงานได้	แบบอัตตาตัวตน พึ่งแบบข้อเท็จจริง เปิดความคิด ถกเถียง อภิปราย กระจายอำนาจ แบ่งส่วนงาน แข่งขัน	Advisory ให้ข้อมูล ข้อเสนอแนะ ให้คำปรึกษา ให้เหตุผล วิเคราะห์	องค์กรสีส้ม มุ่งชัยชนะบนสังเวียน ทำกาไร เด็บโต พัฒนานวัตกรรม โปร่งใส อธิบายด้วยเหตุผล ตามกระแส
	จิตตามสังคมนำ ไปตามความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่ม ค่านิยม ความดีงามสูงสุด	ความคาดหวังร่วม ทำตามกันและกัน ตามค่านิยม ความคาดหวังของคนใกล้ตัว กลุ่ม การเคารพ ภาทิดี รู้คุณ	แบบนิยตีตม พึ่งแบบดาวนโหลดจากประสบการณ์ในอดีต สุภาพ รวมอำนาจ บนลงล่าง มีลำดับชั้น	Benevolent ปกป้อง คุ้มครอง ให้รางวัล สั่งสอนสิ่งดีงาม ฟังฟังอำนาจ	องค์กรสีน้ำเงิน ทำตามบทบาทหน้าที่ เป็นทางการ มีลำดับชั้น ระบบอำนาจ รับใช้เชื่อฟัง รักษาความมั่นคง ไม่ชอบเปลี่ยนแปลง
	จิตตามใจตน ไปตามความต้องการของตน ความอยาก พละกำลัง การแข่งขัน	ความเป็นปัจเจก ประโยชน์ตน สมประโยชน์กัน ทำตาม "หลักกู" ความต้องการตนเอง แลกเปลี่ยนกัน อย่างสมน้ำสมเนื้อ		Autocratic ใช้อำนาจควบคุม ขจัดความไร้ระเบียบ ออกคำสั่ง เชื่อฟังทำตาม	องค์กรสีแดง ใช้อำนาจควบคุมไม่ให้แตกแถว ใช้ความกลัว ตอบโต้ได้ ผลประโยชน์ระยะสั้น เต็มขาดรุนแรง ไม่เน้นวางแผนระยะยาว
	จิตตามสิ่งเร้า ไปตามแรงกระตุ้น ความจำเป็นทางกายภาพ ความปลอดภัย	ศีลธรรมภายใต้กฎเกณฑ์ผู้อื่น เชื่อฟังกฎของผู้มีอำนาจ หลีกเลี่ยงการโดนลงโทษ		Punitive เอาตัวรอดจากการถูกทำให้เจ็บตัว เป็นปรปักษ์	

แนวคิดสไปรัลไดนามิกส์เชื่อว่า ระดับจิตสำนึกของมนุษย์เรามีศักยภาพที่จะวิวัฒน์ขึ้นไปได้เรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุดทราบเท่าที่ชีวิตยังคงดำรงอยู่ในจักรวาลนี้ อย่างไรก็ตาม ในรายงานฉบับนี้ได้หยิบยกมาเพียงหกจากแปดระดับแรกซึ่งเป็นระดับจิตสำนึกที่มีความสำคัญและสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของสภาวะทางจิตวิญญาณโดยทั่วไปทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม ทั้งนี้ เพื่ออาศัยแง่มุมและรายละเอียดต่าง ๆ ของจิต

แต่ละระดับมาใช้ในการออกแบบและวิเคราะห์ผลการวิจัยในส่วนถัดไป โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างการตระหนักรู้ในตนเองด้วยทักษะพื้นฐานที่เรียกว่า *การอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Literacy)* ที่มีความเป็นไปได้และสอดคล้องกับสภาพการรับรู้ของคนทั่วไปในสังคมไทย งานวิจัยนี้มุ่งหวังว่าผลการวิจัยจะชี้ทางให้สังคมเห็นถึงวิธีการสร้างการตระหนักรู้ในตนเองอย่างง่าย ๆ และอาศัยสิ่งนี้ไม่ให้ตนเองต้องตกหลุมพรางของจิตแต่ละระดับ หากสามารถกลับมาตั้งศูนย์และคืนความปกติภายในเพื่อให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตอยู่บนหนทางของการมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณได้ต่อไป

บทที่ 3

การศึกษาชุดความรู้ความเข้าใจเรื่องการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณเบื้องต้นในบุคคลทั่วไป

จากแนวทางตั้งต้นของการขับเคลื่อนโครงการที่มองว่า จิตวิญญาณ (Spirituality) คือแก่นสารเบื้องต้นที่ขับเคลื่อนภาพรวมของชีวิตและเกี่ยวโยงกับศักยภาพสูงสุดในความเป็นมนุษย์ จิตวิญญาณทำงานอยู่บนระบบปฏิบัติการของจิตใจที่มีระดับที่แตกต่างหลากหลายกันไปในแต่ละบุคคล แต่ละระดับก็จะมีไวยากรณ์ในการรับรู้และสร้างความหมายกับโลกรอบตัวที่ไม่เหมือนกัน สิ่งสำคัญคือเราจำเป็นต้องหาชุดไวยากรณ์อันเป็นทางเข้าของระบบปฏิบัติการของจิตใจที่เป็นกลาง ๆ สามัญ และเรียบง่ายไม่ซับซ้อนสำหรับคนทั่วไปในสังคมให้ได้ เป็นเบื้องต้น แม้จะตระหนักว่า แต่ละคนอาจมีระบบปฏิบัติการที่อ่านออกเขียนได้แตกต่างกันไป กระนั้นก็ยังจำเป็นที่จะต้องมียุทธศาสตร์ความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้เป็นกลาง ๆ ก่อน และเมื่อเรามีชุดความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้แล้ว จึงจะนำไปสู่ การพัฒนากระบวนการต้นแบบที่จะใช้บ่มเพาะทักษะการอ่านออกเขียนได้ที่มีความสอดคล้องกับการรับรู้ของคนทั่วไปได้ ในขั้นต่อไป

อนึ่ง ชุดไวยากรณ์ที่จิตสำนึก (แต่ละระดับ) จะดำเนินการให้เกิดการรับรู้ได้นั้น โดยทั่วไปเริ่มต้นจากการรับ (Sensible) ได้ เท่าทันไม่ปล่อยผ่าน ในส่วนนี้อาจเรียกได้ว่าเกิดการ “อ่านออก” จากนั้นจึงค่อยนำสิ่งนั้นมาตีความ (Meaning Making) เกิดความเข้าใจว่ามันคืออะไรและสำคัญอย่างไรจนกลายเป็นความรอบรู้ (ต่อบางสิ่งบางอย่าง) ขึ้น ในส่วนนี้อาจเรียกได้ว่าเกิดการ “บอกได้” รวมความแล้ว กระบวนการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณในบุคคลเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคน ๆ นั้นสามารถ *อ่านออก* และ *บอกได้* ต่อบางสิ่งบางอย่างที่เป็นสภาวะอันเนื่องมาจากกายใจของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสภาวะที่เป็นนามธรรมต่าง ๆ โดยทั้งหมดสามารถเริ่มต้นด้วยการตั้งคำถามง่าย ๆ ดังต่อไปนี้

- ฉันรับรู้อะไร
- ฉันรู้แบบนั้นได้อย่างไร

กิจกรรมหรือประสบการณ์ต่าง ๆ จะเป็นสิ่งเหนี่ยวนำให้คน ๆ นั้นกลับมาฝึก **สังเกตตัวเอง** และใคร่ครวญกลับมาที่ภายในของตัวเอง โดยเฉพาะด้วยสองคำถามข้างต้น จากนั้นลองตอบมันออกมา *ด้วยชุดภาษาและความเข้าใจของเราเองอย่างเป็นธรรมชาติ* คำตอบที่ได้จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ว่า คนเราโดยทั่วไปสามารถเปิดประตูทางเข้าสู่จิตวิญญาณด้วยท่าทีความเข้าใจอย่างไร ภาษาที่ใช้รวมถึงคำอธิบายที่มีต่อความ

เป็นนามธรรมเหล่านี้ย่อมสื่อถึงความเข้าใจที่เรามีต่อจิตวิญญาณได้ หนึ่ง คำถามสำคัญอื่น ๆ ที่อาจใช้เสริมเพื่อให้เจ้าตัวสามารถกลับมาสังเกตตัวเองเพิ่มเติม ได้แก่

- สิ่งที่สำคัญที่สุด / ที่มีคุณค่าความหมายมากที่สุดในชีวิตคืออะไร
- และฉันรู้แบบนี้ได้อย่างไร / อะไรข้างในที่ทำให้ฉันรู้แบบนี้ได้
- ลองบอกเล่าประสบการณ์ในชีวิตประจำวันที่ฉันรับรู้สิ่งรอบตัวได้อย่างหลากหลายช่องทางร่วมกัน เช่น ประสาทสัมผัส ความคิด ความรู้สึก ปึงแว็บ ฯลฯ และฉันรู้ตัวได้อย่างไร

คำถามข้างต้นจะเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยให้เจ้าตัวสามารถกลับมาเรียนรู้ถึงศักยภาพของสิ่งที่เรียกว่า จิตวิญญาณ ในตนเองได้ และการที่คน ๆ หนึ่งสามารถบอกเล่าสิ่งต่าง ๆ ข้างต้นออกมาได้ยิ่งมากยิ่งขึ้นหลากหลายก็จะยิ่งบ่งบอกว่าคน ๆ นั้นมีทักษะด้านการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณที่ดี และหากเราใช้ทักษะนี้ได้ อย่างเท่าทัน พอดิบพอดี ไม่ตกหลุมพรางหรือไปยึดติดกับความสุดโต่งของมัน ก็จะสามารถช่วยให้เราเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รับรู้ชีวิตรอบตัวได้อย่างพิเศษลึกซึ้ง มีความละเอียดอ่อนในการสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้คน สรรพสิ่ง และธรรมชาติ อันเป็นการเติบโตและมีวิวัฒนาการทางจิตวิญญาณที่งดงาม ซึ่งทั้งหมดคือจุดตั้งต้นของการศึกษาชุดความรู้ความเข้าใจในบุคคลที่เกี่ยวกับ Spiritual Literacy ของโครงการวิจัยนี้

3.1 การเตรียมความรู้เพื่อออกแบบกระบวนการศึกษา

ในการประมวลความรู้ไว้เพื่อออกแบบกระบวนการศึกษานั้น คณะผู้วิจัยได้เตรียมเนื้อหาความรู้ที่สอดคล้องกับจิตสำนึกแต่ละระดับ โดยอ้างอิงจากโมเดลไปรัลไดนามิกส์ร่วมกับแนวคิดระดับจิตสำนึกแนวคิดอื่น ๆ อีกจำนวนหนึ่ง (รายละเอียดในหัวข้อ 2.5) โดยเน้นไปที่สิ่งที่จิตรับรู้และสภาวะสุดโต่งทั้งที่พึงประสงค์ (ควรส่งเสริม) และไม่พึงประสงค์ (ไม่ควรส่งเสริม) ของจิตทั้งหกระดับ (จากทั้งหมดแปดระดับ) โดยสรุปได้ดังตารางและเนื้อหาดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3.1 รายละเอียดของการอ่านออกเขียนได้ของจิตสำนึกทั้งหกระดับ

ระดับจิตสำนึก	อ่านอะไรออก	บอก (เป็น) อะไรได้
จิตตามใจตน (Imperial mind)	แรงกระตุ้น การรับรู้ความรู้สึก รับรู้ข้อมูลเป็นเรื่อง ๆ เป็นรูปธรรม (แต่ยังไม่เชื่อมเป็นภาพใหญ่)	การเป็นความต้องการ ความปรารถนาในตน การบังคับให้ได้ตามใจ บอกความรู้สึกของตนเองอันเนื่องกับแรงปรารถนาในตนได้

ตารางที่ 3.1 รายละเอียดของการอ่านออกเขียนได้ของจิตสำนึกทั้งหกระดับ (ต่อ)

<p>จิตตามสังคม (Socialized mind)</p>	<p>ความต้องการ ความปรารถนา ความสนใจของตนเองและผู้อื่น ชุดคำสั่ง การให้คุณให้โทษ รับรู้และเชื่อมโยง ข้อมูลเข้าด้วยกันแบบเชิงนามธรรม</p>	<p>การเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นหมู่เหล่าของกันและกัน แสดงออกตามต้นแบบของค่านิยมร่วมในสังคม บอกความต้องการ-ความคาดหวังของตนเอง ผู้อื่น และกลุ่มอันเป็นอุดมคติเชิงนามธรรมได้</p>
<p>จิตประพันธ์ตน (Self-authoring mind)</p>	<p>การทำตามบริบท ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความเป็นหมู่เหล่า ค่านิยม-อุดมคติร่วม ในลักษณะของข้อมูล ข้อเท็จจริง รับรู้ จัดระบบข้อมูล จัดระบบความสัมพันธ์ด้วยหลักการและเหตุผล</p>	<p>การเป็นระบบแห่งตัวตน ทฤษฎีทางความคิดของตนเอง บอกการปฏิบัติตามค่านิยมร่วมของสังคม ในลักษณะของข้อเท็จจริงที่สนับสนุนหรือขัดแย้งกับระบบความคิดของตนเองได้</p>
<p>จิตแห่งความหลากหลาย (Inter-individual mind)</p>	<p>ระบบความคิด การมีหลักการและเหตุผล ที่ประกอบด้วยข้อมูล ข้อเท็จจริง รับรู้ข้อมูลแบบเชื่อมโยงหลายวิธีคิด หลายจุดยืน หลายบริบทเข้าด้วยกัน ซึ่งมีความแตกต่างย้อนแย้งได้</p>	<p>การเป็นการตีความเชิงสัมพันธ์ ความจริงแบบพหุของระบบคิดที่หลากหลาย การสอดประสานระหว่างระบบตัวตนที่แตกต่างกัน อารมณ์ความรู้สึก คุณค่าความหมายร่วมและสุนทรียภาพ บอกระบบความคิดและหลักการเหตุผลของแต่ละแบบที่มีความหมายได้</p>
<p>ขยับจาก Tier 1 (จิตที่ปกป้องตนเองเพื่อเอาตัวให้รอด) ไปสู่ Tier 2 (จิตที่ตระหนักรู้บนความอุดมสมบูรณ์)</p>		
<p>จิตแห่งโลกภายในและความเป็นองค์รวม (Organic – Holistic mind)</p>	<p>การประสานของความจริงที่แตกต่าง ความเป็นจริงเชิงสัมพันธ์ อารมณ์ความรู้สึกจากภายใน คุณค่า ความหมายร่วม สุนทรียภาพ รับรู้เรื่องราวที่ยังอยู่บนสภาวะของมิติภายใน</p>	<p>การเป็นความเข้าใจ การใคร่ครวญภายใน การเป็นเจตจำนง-โลกทัศน์แห่งตนเอง การเป็นตัวตนจากภายใน บอกความรู้สึก คุณค่า ความหมายร่วม และสุนทรียภาพที่สะท้อนถึงความเป็นจริงภายในได้</p>
<p>จิตแห่งการข้ามพ้นตัวตน (Transcendent mind)</p>	<p>สภาวะละเอียดภายใน เจตจำนง อตตาทัวตน รากเหง้า ต้นกำเนิด รับรู้เรื่องราวผ่านความเป็นทั้งหมดของชีวิตที่ไหลเลื่อนเคลื่อนไปอย่างมีชีวิตชีวา</p>	<p>การเป็นการดำรงอยู่ (โดยปราศจากเงื่อนไข) การอยู่ร่วมในหลากหลายมิติ การไม่แบ่งแยก การแปรเปลี่ยน การเป็นความรักความกรุณา การข้ามพ้นมุมมอง-โลกทัศน์ในตนเอง การเชื่อมโยงกับระบบชุมชน โลก และธรรมชาติ (โดยไม่สูญเสีย Sovereignty ในตนเอง) บอกสภาวะภายใน อตตาทัวตน ต้นกำเนิดที่เชื่อมโยงอยู่กับการดำรงอยู่และเป็นไปของชีวิตทั้งหมดได้</p>

เนื้อหาในตารางที่ 3.1 สามารถนำมาย่อลงเพื่อให้เห็นภาพที่สั้นกระชับของจิตแต่ละระดับ เพื่อประโยชน์ในการนำไปออกแบบต่อเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อการสังเกตตัวเองในขั้นต่อไปได้ ดังนี้

ลำดับขั้นความก้าวหน้าของการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ (Stages of Spiritual Literacy)
(อ่านอะไรออก, บอกอะไรได้)

แรงปรารถนาในตน

อ่าน *ความรู้สึก แรงกระตุ้นของตนเอง* ออก,
บอก *ความรู้สึกที่ถูกกระตุ้น* ที่มี *แรงปรารถนาของตนเอง* รองรับได้



ความคาดหวังร่วม กฎกติกาสากล

อ่าน *ความปรารถนา ความคาดหวังของผู้คน* ออก,
บอก *ความปรารถนา ความคาดหวังของผู้คน* ที่มี *ค่านิยม กฎกติกาสากล* รองรับได้



เหตุผล ระบบความคิด

อ่าน *การทำให้เป็นไปตามค่านิยม กฎกติกาสากล* ออก,
บอก *การเป็นไปตามค่านิยม กฎกติกาสากล* ที่มี *ระบบความคิด เหตุผลของตนเอง* รองรับได้



ความหมายของบริบท คุณค่า สุนทรียภาพ

อ่าน *เหตุผล ระบบความคิดต่าง ๆ ของผู้คน* ออก,
บอก *ระบบความคิด หลักการและเหตุผลที่แตกต่างหลากหลาย* ที่มี *นัย ความหมาย และคุณค่า* รองรับได้



จุดยืน สภาวะความเป็นจริงภายใน

อ่าน *นัย ความหมาย อารมณ์ ความรู้สึกภายใน ที่ผสานความจริงของผู้คน-กลุ่มคนต่าง ๆ* ออก,
บอก *ความรู้สึก คุณค่า ความหมาย สุนทรียภาพ* ที่มี *สภาวะภายในและจุดยืนในตนเอง* รองรับได้

Tier 1
----- ↓ -----
Tier 2



ตัวตนที่หลอมรวม เชื่อมโยงกับทั้งหมดของชีวิต

อ่าน *สภาวะละเอียดภายใน (+/- เฉียด ๆ) เจตจำนง อัตตาตัวตน ต้นกำเนิดภายใน* ออก,
บอก *สภาวะละเอียดภายใน เจตจำนง ตัวตน ต้นกำเนิดภายในของผู้คน* ที่มี *การดำรงอยู่และความเป็นไปของทั้งหมดของชีวิต* รองรับได้

การอ่านออกเขียนได้ของจิตในแต่ละระดับนั้น นอกเหนือจากจะทำให้คน ๆ นั้นสามารถรับรู้โลกรอบตัวได้อย่างมีความหมายแล้ว ผลที่สืบเนื่องตามมาอีกประการหนึ่งก็คือการทำให้ชีวิตสมประสงค์หรือเข้าถึงคุณค่าอันสูงสุดตามความหมายของจิตระดับนั้น ๆ ได้ ซึ่งเป็นสถานะที่มีรสชาติที่ชวนให้ยึดติดและหลงใหลได้อย่างยิ่ง หากไม่เท่าทันย่อมจะนำพาตนเองไปสู่การมีพฤติกรรมที่สุโต้ง จมปลัก และฉ้อฉล ซึ่งถ้าสั่งสมไปมากเข้าก็จะส่งผลถึงระดับสังคมด้วย กลายเป็นสังคมที่เต็มไปด้วยความบิดเบือนฉ้อฉลและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาและเติบโตทางจิตวิญญาณ ดังผลการศึกษาเรื่อง *The Social Evolution of Consciousness* ของ Jay Earley ที่ได้ให้รายละเอียดของพัฒนาการของระดับจิตสำนึกในมิติสังคมและชี้ถึงแนวทางการแก้ปัญหาวิกฤตที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนผ่านของยุคสมัย (Earley, 2002) เพื่อให้การศึกษาเรื่องการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณในงานนี้มีควมรัดกุม สร้างความเท่าทันที่รอบด้าน และรักษาไว้ซึ่งจริยธรรมของการเรียนรู้ในเรื่องนี้ คณะผู้วิจัยจึงได้ประมวลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสถานะสุโต้งที่พึงระมัดระวังของจิตสำนึกทั้งหกระดับไว้ด้วย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ลำดับขั้นความก้าวหน้าของแรงเสริมทางสังคมวัฒนธรรมเพื่อการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ

(สังคมระดับต่าง ๆ ต้องส่งเสริมอะไร ไม่ส่งเสริมอะไร)

โลกแห่งศักดิ์ศรี

Instrumental purpose, Autocratic

ต้องส่งเสริม *การใช้พลังอำนาจควบคุมสั่งการโดยลูกพี่ที่เข้มแข็ง เด็ดขาด ทันทีทันใด เพื่อปกป้องดูแลผู้ที่อ่อนแอกว่าให้มีชีวิตที่ราบรื่นผาสุก เพื่อให้เชื่อฟัง กลัว ยอมอยู่ในระเบียบไม่แตกแถว...เน้นการกระทำแบบซึ่งหน้า แลกกันคนละหมัด ได้สิ่งที่ตนปรารถนามาอย่างมีศักดิ์ศรี ความเข้มแข็ง อดทน ซื่อสัตย์ การมีกลุ่มก้อนที่เก่งกล้าสามารถ ความเป็นพวกเดียวกัน การมีมิตรแท้ เพื่อนตาย*

ต้องไม่ส่งเสริม *ความโลภโมโหโสัน การลอบกัด การกระทำลับหลัง การรังแกผู้ที่อ่อนแอกว่า การหยามศักดิ์ศรี การข่มขู่ลงชิง การทำร้ายให้อดให้ตาย*



โลกแห่งกองทัพ

Conformity, Benevolent

ต้องส่งเสริม การจัดลำดับชั้น การสั่งการจากบนลงล่าง การให้สิทธิ์ขาดแก่อำนาจสูงสุด การทำซ้ำของอดีตและประเพณีอันเป็นต้นแบบ การให้รางวัล การเชิดชู ให้เกียรติยศ ส่งต่อค่านิยมที่ดึงมาจากเบื้องบน ข้าราชการ กิลเลส (บวป) ที่ติดตัวมา การเป็นแบบอย่างของความดีงามสูงสุด และส่งผ่านสิ่งนี้แก่คนส่วนใหญ่ให้ได้เข้าถึง เพื่อสั่งสอนความดีงาม ถูกต้อง สมบูรณ์แบบ ทำให้เกิดความสงบมั่นคง การทำตาม การเคารพ อกุติ และรู้บุญคุณ... เน้นเรื่องระเบียบวินัย กตัญญูกตเวทิตะ ความมีน้ำใจ เสียสละ เกรงใจ อ่อนน้อม สุภาพ รักษาเกียรติยศ ความมีมารยาท การทำบุญ เมตตาปราณีต่อผู้ทุกข์ยาก

ต้องไม่ส่งเสริม การใช้อำนาจเพื่อเบียดบังประโยชน์สูงสุดไว้เสียเอง การกดขี่ รีดนาทาเร้น การลบหลู่เกียรติ การทำให้ผิดจากแบบแผนที่ดีงาม การทอดทิ้ง เหยียดหยาม ข่มขู่ การเอาัดเอาเปรียบ เห็นแก่ตัว



โลกแห่งเครื่องจักรกล

Social system, Advisory

ต้องส่งเสริม การประสบความสำเร็จอันเกิดจากความสามารรถในตนเอง การมีหลักการและเหตุผล ความมีประสิทธิภาพ การแข่งขันอย่างยุติธรรม การมีระบบ (องค์กร ชุมชน กฎหมาย) ที่เป็นธรรม โปร่งใส อธิบาย ชี้วัดได้ การกระจายทรัพยากรและส่งต่อความรู้-ข้อเท็จจริงอย่างทั่วถึง การกระจายอำนาจ การทำในบทบาทหน้าที่ของตน การยังประโยชน์และมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม... เพื่อให้เกิดการคิดวิเคราะห์และนำไปสู่นวัตกรรมที่เกิดผลกระทบวงกว้าง การทำให้โลกเกิดการเติบโตและพัฒนา... เน้นการประเทืองความคิด มีสติปัญญา การถกเถียง อภิปราย ลงมติ การตั้งเป้าหมาย และมุ่งประโยชน์ใช้สอย

ต้องไม่ส่งเสริม การปิดบังข้อมูลความรู้ที่แท้จริง การสร้างระบบเพื่อเอื้อประโยชน์เฉพาะกลุ่ม การกินรวบ สะสมกักตุน... การสกัดกั้นวิถีคิด ทักษะ และความสามารถ... การกดขี่เชิงระบบ การชิงดีชิงเด่น แพ้คัดออก การหลอกลวงใช้-ใช้ประโยชน์จากผู้คนและทรัพยากรอย่างไม่มีขีดจำกัด



โลกแห่งครอบครัวและกลุ่มผลประโยชน์

Social contract, Emergent

ต้องส่งเสริม ความเสมอภาค ความมีภราดรภาพ การเข้าถึงความสำคัญของบริบท-กลุ่มวัฒนธรรม การมีกฎเกณฑ์ที่สอดคล้องกับคุณค่าและสิทธิพื้นฐานเฉพาะกลุ่ม การผลาน-เกิดเครือข่ายที่เห็นประโยชน์ร่วมกัน การหาจุดลงตัวและความเข้าอกเข้าใจกันบนความแตกต่าง การใส่ใจวิถีคิดและความรู้สึกของคนกลุ่มต่าง ๆ... พาให้ผู้คนกลับมาที่เส้นปกติของชีวิต สามารถแยกแยะของจริงกับมายาได้... เพื่อนำไปสู่การเกิดขึ้นของ

กลุ่มย่อยที่อิสระ..หลากหลาย..บนการมีคุณค่าความหมายที่ยั่งยืนและกลมกลืน...เน้นการมีส่วนร่วม..การมีประสบการณ์ตรง..การเสริมพลัง..ความฉลาดทางอารมณ์-สังคม..การตระหนักรู้เท่าทัน..การมีใจกรุณา..และการยอมรับความแตกต่าง

ต้องไม่ส่งเสริม การสร้างภาพมายา..การปั้นความรู้สึกของผู้คนให้ท่วมทับสับสนหลงใหล..การสร้างวาทกรรม-ความเชื่อ-ความเข้าใจเพื่อประโยชน์เฉพาะกลุ่ม..การสร้างตัวตน-ภาพลักษณ์จากการแบ่งพรรคพวกฝักฝ่าย...การเยาะเย้ยเหยียดหยัน..การสกัดปิดให้เป็นชายขอบ..(ทางอ้อม)...การปั้นทอนคุณค่าความหมายของชีวิตส่วนบุคคลที่ไม่เหมือนกลุ่ม



โลกแห่งชีวิตจิตใจที่เป็นองค์รวม

Organic, Holistic

ต้องส่งเสริม การจัดการตัวเอง..นำศักยภาพของตนเองออกมา..เปิดรับความเป็นจริงที่สอดคล้องสัมพันธ์กับสภาวะภายในทุกด้าน ทั้งอารมณ์ความรู้สึก..ความต้องการ..สุนทรียภาพ..โลกทัศน์..ความเชื่อพื้นฐาน..ปลูกต้นพลังชีวิต..เอื้ออำนวยให้ผู้คนสามารถเข้าถึงและเชื่อมต่อจุดยืนของตนเอง..เปิดเผยและสร้างสรรค์บนการมีเจตนาธรรมและความเต็มแท้ในตน...ให้ทุกชีวิตเข้าถึงสิทธิพื้นฐานในการดำรงอยู่ตามเจตจำนงที่แท้และเชื่อมโยงถึงกันและกัน..หลอมรวมกัน..เน้นการมีความเข้าอกเข้าใจ..การมีความสัมพันธ์เชื่อมโยง..การใคร่ครวญสภาวะภายใน..การตระหนักรู้เท่าทันจากภายใน..กล้าหาญต่อตนเอง..และรักตนเอง

ต้องไม่ส่งเสริม การละเลยคุณค่า-สภาวะภายใน..การทำให้คนต้องขายวิญญาณ..ตายซาก..รักตัวเองไม่เป็น..ไม่รู้ว่ามีชีวิตไปเพื่ออะไร..การยึดถือในการต้องเป็นตัวเอง..กระบวนทัศน์ตนเอง..พื้นที่ชีวิตแบบตัวเอง..จนตัดขาด..โดดเดี่ยว..ปฏิเสธการเป็นตัวตน-พื้นที่ชีวิต-ระบบคิดแบบอื่น-ครอบงำชีวิตจิตวิญญาณของผู้อื่น



โลกแห่งข่ายใยเหนือตัวตน

Global, Transcendent

ต้องส่งเสริม การปฏิสังสรรค์กันแบบไหลลื่น..(หน่วยย่อยในหน่วยใหญ่ที่เชื่อมโยงเป็นดั่งกันและกัน)..การเห็นคุณค่าที่ยิ่งใหญ่..(กว่าตนเอง)..การรอกงามขึ้นของความเป็นทั้งหมด..การลดความเป็นปัจเจก-เพิ่มความเป็นชุมชน..การทำสิ่งดีงามเพื่อโลกและสิ่งแวดลอมที่ปวงด้วยพลังชีวิต..การเป็นไปโดยไม่จำกัดเวลาและพื้นที่..การเชื่อมโยงกับระบบใหญ่ของมนุษยชาติและโลก...เพื่อการยกระดับขึ้นของจิตสำนึกร่วม..เน้นการดำรงอยู่ร่วม..ร่วมสร้างสรรค์..Flow..การปล่อยวางตัวตน..ระบบคิดส่วนตน..การตระหนักรู้เท่าทันอย่างสืบเนื่อง..การเปิดรับภูมิปัญญาเหนือตัวตนและรหัสสภาวะ

จากการประมวลเนื้อหาของระดับจิตสำนึกเชิงสังคมข้างต้นทำให้เห็นได้ว่า หากเราเท่าทันที่จะไม่ปล่อยให้ตัวเองมีสภาวะสุดโต่งโดยสังคมช่วยปกป้องดูแลด้วยการสร้างการเรียนรู้ที่หนุนเสริมการตระหนักรู้ที่เหมาะสม สังคมนั้นก็จะไม่สร้างรูปแบบที่เรียกว่า *ท่อแห่งความฉ้อฉล (Tube of Corrupt Pattern)* ที่ล่อลวงให้คนทั้งหลายเดินเข้าไปติดจนเกิดความบิดเบือนของการรับรู้ นำไปสู่ความเสื่อมถอยทางจิตวิญญาณของผู้คนในสังคม

Tube of Corrupt Pattern คือท่อแห่งความล่อลวงฉ้อฉลที่พบได้ในทุกระดับของจิตสำนึกซึ่งเมื่อใครหลงเข้าไปภายในยิ่งลึกจะยิ่งออกไม่ได้ เพราะจะรู้สึกว่ามันทุกอย่างมันยิ่งจริงตามนั้น จึงต้องเล่นตามเกมของท่อนั้นตราบจนทุกอย่างล่มสลาย ยกตัวอย่างเช่น *ท่อของคนดี (ที่กดขี่)* ในระดับจิตสำนึกแบบตามสังคม ที่ยึดถือเรื่องคุณธรรมความดี กฎกติกา และการเชื่อฟังทำตาม หากไม่รู้ตัวแล้วปล่อยให้ตัวเองไปถึงสุดทางของการต้องมีเกียรติยศ เกียรติศักดิ์ สิทธิอำนาจ และความดีงามสูงสุด จนกดขี่เหยียดหยาม กระทั่งทำลายล้างคนอื่น (ว่าเป็นคนไม่ดี) แทนที่จะดำรงตนเป็นตัวอย่างแห่งความดีงามและส่งผ่านความดีงามเหล่านั้นเพื่อผู้อื่น

วิธีแก้คือ ต้องถอยออกมาจากท่อนั้นเพื่อไปต่อกับ *การตระหนักรู้และการมีคุณธรรมของความ “พอประมาณ”* การซื้อตรงและไม่ฉ้อฉลของจิตสำนึกระดับกลางจะส่งให้จิตสำนึกระดับถัดไปมีความซื้อตรงและไม่ฉ้อฉลตามไปด้วย นี่คือการบ่มเพาะคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้แก่สังคมโดยรวมซึ่งต้องอาศัยการร่วมมือกันอย่างเป็นพหุภาพ

ในอีกด้านหนึ่ง สังคมที่อยู่ใน Tube of Corrupt Pattern มาก ๆ จะสกัดกั้นไม่ให้ผู้คนพัฒนาจิตวิญญาณของสังคมระดับนั้น ๆ ได้อย่างสมบูรณ์ และมีแนวโน้มจะส่งต่อความบิดเบือนนั้นไปได้เรื่อย ๆ ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่ต้องระมัดระวังด้วยการตระหนักรู้เท่าทัน

ข้างต้นคือการประมวลภาพรวมที่เกี่ยวกับสิ่งที่จิตแต่ละระดับรับรู้ และสภาวะสุดโต่งที่ต้องระมัดระวังของจิตแต่ละระดับ โดยเนื้อหาทั้งหมดนี้ถูกสรุปไว้อย่างสังเขปในตารางที่ 3.2 ด้านล่าง ซึ่งจะเป็นความรู้ตั้งต้นที่จะถูกนำไปใช้ในการออกแบบในรายละเอียดของกระบวนการในขั้นถัดไป

ตารางที่ 3.2 สิ่งที่ถูกรับรู้และสภาวะสุดโต่งของจิตสำนึกทั้งหกระดับ

ลักษณะที่พึงประสงค์	ประเภทของจิตใจ สิ่งที่จิตใจรับรู้	ลักษณะที่ไม่พึงประสงค์
ดำรงอยู่ร่วม เป็นดั่งกันและกัน Flow คลื่นคล้าย ปล่อยวางวิถีคิด-อัตตาตัวตน เชื่อมโยงกลมกลืนกับ ระบบที่ยิ่งใหญ่กว่า อุทิศตน รักษาการรู้เนื้อรู้ตัว	จิตข้ามพ้นตัวตน Transcendent Mind ละวางอัตตา อยู่ร่วมกับระบบชีวิตในหลายมิติ ความเป็นชุมชน เจตนาร่วม รากเหง้าดั้งเดิม	
กระจำงัด ซื่อตรงกับสภาวะภายใน ไร้วางใจ-วาง เงื่อนไขชีวิต รักตนเอง มีพลังชีวิต อยู่กับปัจจุบัน เปิดรับ ใคร่ครวญความทุกข์-หัวใจ Inner work	จิตองค์รวม Organic-Holistic Mind การรับรู้สภาวะภายใน เจตจำนง โลกทัศน์ ญาณทัศนะ พลังชีวิต อัตตาตัวตน	ยึดมั่นแน่วแน่ในอัตตา-วิถีคิด เสริมอัตตาตนเอง ครอบงำ-ปิดกั้นพื้นที่ชีวิตอื่น หาสาวก บ่อนชะ อัตตา คู่วิद्यญาณ ทำให้คนอื่นสูญเสียตัวตน
เขาก่อนเข้าใจ ใจต่อความรู้สึก มี EQ ผสานคุณค่า ความหมายในกลุ่มคนที่แตกต่าง เสริมพลัง สร้าง การมีส่วนร่วม มีภราดรภาพ เท่าทันอคติ ตั้งศูนย์ อารมณ์ มีใจเป็นกลาง	จิตแห่งความหลากหลาย Inter- individual Mind การมีอารมณ์ คุณค่า ความหมายร่วมกับผู้อื่น การเข้าอกเข้าใจ อัน	อินมาก เสพอารมณ์ที่ชอบ บันออารมณ์เกินจริง ลงโลก ต้องเป็นที่รัก ใช้ความรู้สึกชักนำผู้คน (ให้ แบ่งฝักฝ่าย) เยาะเย้ย ผลักไส รังเกียจ สกัดปิดกั้น คนที่รู้สึกไม่เหมือนเรา บันทอนความเป็นปัจเจก
ประเทืองปัญญา มีเหตุมีผล มีสารประโยชน์ คิด วิเคราะห์แก้ปัญหา กระจายความรู้/ทรัพยากร อย่างทั่วถึง ยังประโยชน์เพื่อคนส่วนใหญ่ แข่งขัน- สร้างระบบที่เป็นธรรม	จิตประพันธ์ตน Self-authoring Mind การมีวิถีคิด เหตุผลของตนเอง การได้เสียง การอยากเอาชนะ การคิดคำนวณเชิงปริมาณ	หยุดคิดไม่ได้ หาประโยชน์จากการมีข้อมูลความรู้ กดขี่เชิงระบบ โลกอย่างมาก กินรวบ แผลัดออก มองชีวิตเป็นวัตถุ ผลาญใช้ทรัพยากรไม่มีที่สิ้นสุด
ทรงไว้ซึ่งคุณความดี เมตตาปราณี เป็นต้นแบบของ ชนที่ถูกต้อง สั่งการอย่างมีคุณธรรม รักเกียรติ เสียสละ เมื่อแม่สั่งตักมาสูงสุดเพื่อผู้อื่น มีใจกรุณา	จิตตามสังคม Socialized Mind ความคาดหวังร่วม ค่านิยมสังคม การทำตาม ต้นแบบ กติกา เส้นบรรทัดฐานในใจ การเชื่อ ตาม การตัดสิน การสั่งสอนสิ่งที่ถูกต้องดีงาม	ถือตัว แบ่งชนชั้นวรรณะ ยึดติดสิ่งที่ถูกต้องสูงสุด เหยียดหยาม ใช้อำนาจกดขี่ เอาไรต์เอาเปรียบ เบียดบังประโยชน์ให้ตนเอง
กล้าหาญ เข้มแข็ง เด็ดขาด อภิบาล ปกป้องดูแล รักศักดิ์ศรี มีสิ่งจะ สุภาพ อดทน ใจนักเลง ต่อสู้ กันซึ่งหน้า	จิตตามใจตน Imperial Mind แรงกระตุ้นเร้าจากภายนอก แรงปรารถนา อยากได้ ปฏิกริยาภายนอก การใช้พลังกำลัง	ต้องได้ ต้องเสพ หมกมุ่น ไม่สนใจโลกรอบตัว ใช้ กำลังข่มเหง แย่งชิง รังแก ทำร้าย ลอบกัด ประหัตประหาร

3.2 กระบวนการศึกษาชุดความรู้ความเข้าใจเรื่องการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณรอบที่หนึ่ง

กระบวนการศึกษาชุดความรู้ความเข้าใจเรื่องการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณรอบแรกนี้ เป็นการศึกษาที่ทำในสองลักษณะ ได้แก่

- (1) การเก็บข้อมูลผ่านการทำแบบสอบถามออนไลน์ 1 ครั้ง ในประเด็นที่เกี่ยวกับความหมายของจิตวิญญาณ จากบุคคลทั่วไปจำนวน 72 คน และจากอดีตนักศึกษาหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา 16 คน
- (2) การทำการสนทนากลุ่มออนไลน์จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ในประเด็นที่เกี่ยวกับจิตสำนึกทั้งหก ระดับ โดยผู้เข้าร่วมเป็นอดีตนักศึกษาหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษาจำนวน 14 คน

โดยจุดประสงค์ของการศึกษาทั้งสองลักษณะก็เพื่อค้นหาว่า เรื่องจิตวิญญาณซึ่งมีความลึกซึ้งที่มากน้อยแตกต่างกันตั้งแต่แบบที่รับรู้กันได้โดยคนทั่ว ๆ ไป ไปจนถึงแบบที่มีความละเอียดลึกซึ้งที่รับรู้ได้โดยผู้ที่ผ่านการฝึกฝนทักษะด้านในมาแล้วระดับหนึ่ง (ในที่นี้จะใช้อดีตนักศึกษาหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

เป็นตัวแทน) จะสามารถถูกรับรู้และสื่อสารออกมาด้วยภาษาที่เรียบง่าย ชัดเจน เป็นสามัญที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ในชีวิตประจำวันได้无论如何 โดยผลการศึกษาที่ได้จะอยู่ในรูปของคำหรือวลีสำคัญที่มีความหมายที่ถูกต้องตรงตามการรับรู้ของจิตสำนึกระดับต่าง ๆ ทั้งนี้ เพื่อเป็นประโยชน์ในการออกแบบกระบวนการต้นแบบเพื่อสามารถบ่งชี้เฉพาะทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณได้ต่อไป

ผลการศึกษาจากการทำแบบสอบถามออนไลน์

ท่านเข้าใจความหมายและคุ้นเคยกับถ้อยคำ / วลีดังต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด (กรุณาตอบทุกข้อ)

- | | |
|---|---|
| 1. เข้าใจดีและสามารถใช้สื่อสารได้อย่างไม่มีปัญหา | |
| 2. เข้าใจในระดับหนึ่งและพอจะใช้สื่อสารได้ | |
| 3. ไม่แน่ใจในความหมายและใช้สื่อสารบ้างนาน ๆ ที่ | |
| 4. ไม่ค่อยเข้าใจความหมายและพยายามเลี่ยงที่จะใช้สื่อสาร | |
| 5. ไม่เข้าใจความหมายเลย / ความหมายกำกวม และไม่สามารถใช้สื่อสารได้ | |
| • พลังของชีวิต | • การรักตนเองและผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข |
| • การมีสติ | • การตระหนักรู้ |
| • การรู้จักตัวตนของตัวเอง | • การมีใจเป็นกลาง |
| • การยอมรับตนเอง | • การสัมพันธ์เชื่อมโยงกับโลกและชีวิต |
| • คำตอบของชีวิต | • การสังเกตเห็นภายในใจ |
| • คุณค่าและความหมายของชีวิต | • การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย |
| • การฟังเสียงในใจ | • การรับรู้ความรู้สึก |
| • การเรียนรู้ชีวิตทั้งสุขและทุกข์ | • การเป็นตัวเอง |
| • อิสระภาพของชีวิต | • การไว้วางใจในชีวิต |
| • แก่นแท้ของชีวิต | • การกลับบ้านที่แท้จริง |

- ขอคำง่าย ๆ 1 คำ / วลี ที่หมายถึงการมีสภาวะทาง “จิตวิญญาณ” หรือ “สภาวะทางปัญญา”
- ขออีก 1 คำ / วลี ที่บ่งบอกถึงหนทางการเข้าถึงสภาวะข้างต้น ตามความเข้าใจของท่าน

กลุ่มบุคคลทั่วไป

คำสำคัญที่ได้รับการลงคะแนนว่าง่ายต่อการเข้าใจและใช้สื่อสารได้ดีที่สุด 5 อันดับแรก (เรียงจากคะแนนน้อยไปหามาก คะแนนยิ่งน้อยหมายความว่ายิ่งเข้าใจได้ง่ายและใช้สื่อสารได้ดีไม่มีปัญหา กรณีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันจะดูจากจำนวนเปอร์เซ็นต์ของการเลือกตัวเลือกที่หนึ่งที่สูงกว่า) มีดังนี้

อันดับที่ 1	การมีสติ	2.2 คะแนน
อันดับที่ 2	การรู้จักตัวตนของตัวเอง	2.3 คะแนน
อันดับที่ 3	การยอมรับตนเอง	2.3 คะแนน
อันดับที่ 4	การเรียนรู้ชีวิตทั้งสุขและทุกข์	2.4 คะแนน
อันดับที่ 5	การเป็นตัวของตัวเอง	2.4 คะแนน

○ คำ / วลีที่หมายถึงการมีสภาวะทาง “จิตวิญญาณ” หรือ “สภาวะทางปัญญา”
 การเข้าใจตนเอง ชีวิตและจิตใจที่เป็นสุข ความสงบ สติ ความรู้สึกภายใน การตระหนักรู้ ความว่าง

○ คำ / วลีที่บ่งบอกถึงหนทางการเข้าถึงสภาวะข้างต้น
 การมีสติ การทำสมาธิ การรับรู้และเข้าใจ การคุยกับตัวเอง การรู้ตัวและเข้าใจตนเอง การศึกษาและคิดวิเคราะห์ด้วยสติปัญญา การไม่ปรุงแต่ง ไม่คิดฟุ้งซ่าน

กลุ่มอดีตนักศึกษาหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา

คำสำคัญที่ได้รับการลงคะแนนว่าง่ายต่อการเข้าใจและใช้สื่อสารได้ดีที่สุด 5 อันดับแรก (หลักการเรียงอันดับเหมือนข้างต้น) มีดังนี้

อันดับที่ 1	การรับรู้ความรู้สึก	1.3 คะแนน
อันดับที่ 2	การเรียนรู้ชีวิตทั้งสุขและทุกข์	1.4 คะแนน
อันดับที่ 3	คุณค่าและความหมายของชีวิต	1.7 คะแนน
อันดับที่ 4	การยอมรับตนเอง	1.8 คะแนน
อันดับที่ 5	การเป็นตัวของตัวเอง	2.0 คะแนน

○ คำ / วลีที่หมายถึงการมีสภาวะทาง “จิตวิญญาณ” หรือ “สภาวะทางปัญญา”
 พลังชีวิต ความสงบสุขในจิตใจ ปัญญาภายใน การรู้จักและเข้าใจตนเอง

○ คำ / วลีที่บ่งบอกถึงหนทางการเข้าถึงสภาวะข้างต้น
 การกลับมาสังเกตตนเอง การเรียนรู้ที่จะยอมรับทั้งสุขและทุกข์ การเจริญสติ รู้สึกรู้ตัว การบ่มเพาะจิตใจ

จากผลการศึกษาด้วยแบบสอบถามอย่างง่ายข้างต้นพบว่า เวลาที่ต้องการสื่อสารเรื่องราวเกี่ยวกับมิติด้านในหรือจิตวิญญาณนั้น คำว่า *การรู้จักตัวเอง ยอมรับตัวเอง เป็นตัวเอง เรียนรู้ชีวิต* เหล่านี้สามารถใช้ได้อย่างไม่น่าจะมีปัญหาสำหรับบุคคลทั่วไป แม้จะไม่เคยผ่านการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับมิติด้านในมาก่อนเลยก็ตาม ส่วนคำว่า *การมีสติ* ก็ให้ห็นที่เข้าใจได้กับเรื่องนี้และไม่เป็นปัญหาในการสื่อสารแต่อย่างใด ขณะที่คำว่า *การสัมพันธ์เชื่อมโยงกับโลกและชีวิต* คำนี้ดูเหมือนจะเป็นปัญหาสำหรับบุคคลทั่วไป แต่ไม่เป็นปัญหากับผู้ที่เคยผ่านการเรียนรู้แนวนี้มาแล้ว สำหรับคำว่า *แก่นแท้ของชีวิต* และ *การกลับสู่บ้านที่แท้จริง* สองคำนี้เป็นที่เข้าใจยากและอาจสร้างปัญหาเวลาที่ต้องใช้สื่อสารทั้งกับบุคคลทั่วไปและแม้แต่ผู้ที่เคยผ่านการเรียนรู้แนวนี้มาแล้ว อาจเพราะทั้งสองคำเป็นคำที่สื่อถึงสภาวะนามธรรมในลักษณะที่เปรียบเทียบ ไม่ตรงไปตรงมา อนึ่ง สามคำหลังเป็นสามคำที่ถูกลงคะแนนว่าเข้าใจยากที่สุดโดยกลุ่มบุคคลทั่วไป โดยมีคะแนนเฉลี่ย 3.0 3.1 และ 3.2 ตามลำดับ (ดูข้อมูลทั้งหมดได้ในภาคผนวก)

และเมื่อเปิดโอกาสให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้ลองเสนอคำ / วลีของตนเองก็พบว่า คำที่สามารถสื่อถึงสภาวะที่เกี่ยวกับจิตวิญญาณหรือสุขภาพทางปัญญาได้ดี ได้แก่ *การเข้าใจตนเอง* และ *ความสุขสงบ (ของชีวิตและจิตใจ)* สองคำนี้ดูจะเป็นที่เข้าใจได้ตรงและชัดเจนที่สุดสำหรับคนทั่วไปเวลาจะสื่อสารถึงเรื่องจิตวิญญาณดังจะเห็นได้ว่า สังคมโดยทั่วไปเวลาจะพูดถึงเรื่องนี้ก็มักจะพูดผ่านกิจกรรมหรือเรื่องราวที่นำพาคนให้กลับมาเรียนรู้เรื่องภายในตนเอง เข้าใจตนเอง หรือฟื้นฟูความสุขสงบภายในให้ตัวเอง เป็นหลัก ส่วนคำที่สามารถสื่อถึงเรื่องนี้ในลำดับถัด ๆ มาก็ได้แก่ *การมีสติ การตระหนักรู้ รับรู้ความรู้สึกภายใน* คำเหล่านี้ก็สื่อถึงการที่เราทำบางสิ่งบางอย่าง (ที่สำคัญ) ให้เกิดขึ้นกับภายในจิตใจของเรา สอดคล้องกับคำ / วลีที่สื่อถึงการนำพาให้เกิดสภาวะเหล่านี้ขึ้น อย่างเช่น *การมีสติ การทำสมาธิ การรับรู้ รู้ตัว พุทศุย เข้าใจตนเอง* อาจกล่าวได้ว่า คนทั่วไปเมื่อจะหันมาเรียนรู้เรื่องจิตวิญญาณย่อมจะเข้าใจว่ามันคือ *การฝึกสร้างสติ ทำสมาธิ และการรับรู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเอง* (เช่น อารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ) ซึ่งก็ถูกต้องและไม่ผิดจากความเป็นจริงเวลาที่คนเราได้ฝึกฝนและเรียนรู้เรื่องนี้จริง ๆ ดังจะเห็นได้จากกรณีของอดีตนักศึกษาลัทธิสุทรจิตตปัญญาศึกษา ที่ซึ่งก็ตอบไปในทำนองเดียวกัน หากแค้ใช้คำที่ดูสละสลวยและคมคายกว่า (เล็กน้อย) เช่น คำว่า *พลังชีวิต ความสงบสุขในจิตใจ ปัญญาภายใน* และคำว่า *การกลับมาสังเกตตนเอง การเรียนรู้ที่จะยอมรับทั้งสุขและทุกข์ การเจริญสติ* เป็นต้น

ผลที่น่าเสนอข้างต้นมีความชัดเจนและน่าสนใจ ได้ชี้ให้เห็นแนวโน้มของการใช้ภาษาตลอดจนความเข้าใจของคนทั่วไปเวลาที่ต้องพูดคุยกันในเรื่องนี้ อย่างไรก็ตาม นี่คงเป็นเพียงผลการศึกษาเบื้องต้นเนื่องด้วยมีจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามเพียง 72 คน ซึ่งหากได้มีการขยายจำนวนประชากรที่ใช้ศึกษาให้มากกว่านี้ก็น่าจะไปสู่การได้ผลการศึกษาที่หนักแน่นและถูกต้องอย่างมีนัยสำคัญเชิงสถิติได้ต่อไป

ผลการศึกษาจากการทำการสนทนากลุ่มออนไลน์

คำถาม (1)

- สิ่งที่ยังปรารถนาที่สุด / สำคัญที่สุด / มีความหมายมากที่สุด ในชีวิตคืออะไร (ทั้งรูปธรรมและนามธรรม) ลองเล่าความรู้สึกและขยายความถึงสิ่งนี้
- ฉันทุณแบบนั้นได้อย่างไร / มันมาจากอะไรข้างใน / อะไรข้างในทำให้เรารู้แบบนี้ได้
- (เรียกศักยภาพที่ทำให้รู้แบบนี้ได้ ว่าอะไร) *ลองเล่าด้วยภาษาง่าย ๆ ที่คนทั่วไปจะเข้าใจ*

ประเด็นชวนสังเกต

- แรชชี่เปลี่ยนของร่างกายตามสิ่งที่ถูกกระตุ้น (เช่น อาหาร คนหน้าตาดี การขยับในห้องงนม สิ่งของที่ดีต่อใจ มือถือ มืออื่นหลาย ฯลฯ)
- การอยากใช้กำลังชักหักงา / ชู เพื่อให้ได้ตามที่ตนเองต้องการ หรือเพื่อปกป้องดูแล
- การยอมทำตาม เสียแบบ จากต้นแบบที่ถูกต้อง เชื้อพันธุ์ใหญ่ นำมาว่าระเบียบวินัย ฆาตกรที่ตีงม เจ็บเนื้อเจ็บตัว ไม่เอาตนเองเป็นที่ตั้ง
- การที่ตนเองแนะนำ สิ่งการ สิ่งสอนคนอื่น / การที่คนอื่น ๆ คาดหวังกับตนเอง ที่เกี่ยวกับสิ่งที่ถูกต้อง ต้นแบบ คุณงามความดี เคารพตนเอง
- การแยกแยะได้ระหว่าง การอยากทำตามอำเภอใจ กับ การทำตามกฎกติกา คุณค่าที่ตัวเองของสังคม

* ไม่มีสิ่งไหนขาดใครใคร่ใคร่ หรือมีสิ่งไหนขาดใครใคร่สิ่งไหนขาดใครใคร่

ประเด็นชวนสังเกต

- การมีวิสัยทัศน์ เหตุผลเป็นของตัวเอง เช่น เริ่มจากการรับรู้ข้อมูล ข้อเท็จจริง การเอามาเป็นหลักการ กติกาของตัวเอง วิธีให้เหตุผลของตัวเอง
- การอยากมีคำถาม การอยากได้เสียง อยากอธิบายเหตุผล กลับท้ายที่
- การแยกแยะได้ระหว่าง การพูด/ทำตาม ๆ กับ การพูด/ทำตามความคิดของตัวเอง
- การเข้าอกเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น การรับรู้อารมณ์ อื่น ชื่นชม ให้อภัย ไปจนถึงเริ่มมีอคติเข้าข้าง รวมถึงการกลับมาตั้งคำถามในใจได้
- การเข้าอกเข้าใจคนอื่นได้ แม้เขาจะไม่เหมือนเรา แตกต่างจากเรา หรือคิดไม่เหมือนเราเลย
- การแยกแยะได้ระหว่างการคิด กับ การรู้สึก รับรู้ว่าการได้ทบทวนชีวิตมีความรู้สึกอย่างไร

ลองสังเกตสัญญาณที่จะนำไปสู่สิ่งเหล่านี้

- การไปสุด ๆ ตามแรงปรารถนา เช่น อยากเล่นโทรศัพท์ ให้อ่าน ให้อ่าน ไม่สนใจใคร่ในตัว หรือการใช้กำลัง ช่นแรง รังแก ลอบกัด แอ้งรัง ทำร้ายคนอื่น
- การไปสุด ๆ ในหลักการ / สำคัญสำนึก เช่น สื่อตัว แบ่งชนชั้นวรรณะ ตัดรา ตัดสิน (คนอื่นผิด) เขี่ยคนอื่นลง กัดขี เอารถเอาเปรียบ เบียดบังประโยชน์ของคนอื่น

รับรู้ได้เอง รับรู้ได้เองว่า สิ่งไหนได้จากอะไร สามารถจับกับที่เห็นเห็น ในประเด็นข้างต้นได้

การคิด (วิธีคิด เหตุผลของตัวเอง)

กับ

การรู้สึก (อารมณ์ คุณค่า ความหมายของผู้อื่น)

ประเด็นชวนสังเกต

- การมีมุมมองที่เห็นว่า ตัวเองต้องมี ต้องสร้าง ต้องสะสม ต้องรู้ หรือต้องทำอะไรบางอย่าง ชีวิตถึงจะโอเค-อยู่รอด รวมไปถึงการกระทำที่เกี่ยวข้อง
- การขับเคลื่อนชีวิตตามความกลัว เช่น กลัวอด กลัวยากจน กลัวอันตราย กลัวผิด กลัวแพ้ กลัวเสียหน้า กลัวคนไม่รัก กลัวผิดหวัง ฯลฯ
- การดำเนินชีวิตตามความต้องการ ประโยชน์ หรือการแก้ปัญหาของตนเอง นำมาซึ่งการประเมิน ตัดสินผู้อื่น
- การดำเนินชีวิตแบบวางการควบคุม ไม่ปรับแก้ ไม่แนะนำ ไม่สั่งสอน ไม่หึงหึงฮินฮิน แต่พร้อมเปิดรับสิ่งใหม่ที่กำลังปรากฏอยู่
- การขับเคลื่อนชีวิตตามความรัก รักและเชื่อตรงต่อตนเองและผู้อื่น เข้าอกเข้าใจ ให้อภัย และมีใจกรุณาต่อผู้อื่น
- การดำรงอยู่ในปัจจุบันอย่างมีพลัง ใจกว้าง อิ่มเต็ม / ได้ก็ได้ ไม่ได้ก็ได้

ลองสังเกตสัญญาณที่จะนำไปสู่สิ่งเหล่านี้

- การต้องไปสุด ๆ ตามความคิด เช่น คิดมาก คิดแต่เรื่อง (กลัวจน) หลุดคิดไม่ได้ คอบใจทางความคิด หาระโยชน์จากการมีข้อมูลความรู้ กัดขีเชิงระบบ โลก ยิ่งมากยิ่งดี กินรวบ แท้ดีออก มองชีวิตเป็นวัตถุ ผลการใช้ทุกอย่าง
- การต้องไปสุด ๆ ตามความรู้สึก เช่น การขี้นมาก ๆ ปั่นอารมณ์ให้ก่อตัวเกินจริง ใช้อารมณ์ชักนำผู้คน (ให้แบ่งฝั่งฝ่าย) รู้สึกแค้น / ไม่ยอมรับคนที่รู้สึกไม่เหมือนเรา รู้สึกเป็นคนละพวก รังเกียจ เขาะเขี้ย ผลักไส สกักปิดบัง ทำลายล้าง (กลุ่มคนที่ถือคุณค่าไม่เหมือนกับเรา)

รับรู้ได้เอง รับรู้ได้เองว่า สิ่งไหนได้จากอะไร สามารถจับกับที่เห็นเห็น ในประเด็นข้างต้นได้

จิตใจแบบอัตคัดขาดแคลน (มีเงื่อนไขชีวิต)

กับ

จิตใจแบบอุดมสมบูรณ์ (วางใจชีวิต)

ชีวิตที่ถอยออกจากเกมชีวิต

- เห็นสภาวะ / โลกภายในที่ปรุง ความรู้สึกและยึดต่าง ๆ Pure Form Archetype เจตนา ความเชื่อพื้นฐาน โลกทัศน์ กระบวนทัศน์ วิสัยทัศน์ วิถีมองโลกของตัวเอง
- การ Commit ต่อเจตจำนง การซื้อตรง-เป็นตัวเอง (รักตัวเอง) ได้โดยไม่มีเงื่อนไข ไม่ขึ้นกับบริบท ความชอบ บทบาท สถานะ หรือ Life style
- การมีพลังชีวิต เข้าอกเข้าใจอารมณ์ได้อย่างเป็นกลาง การเปิดรับ-ดำรงอยู่ กับปัจจุบันโดยไม่ปรุงแต่งเพิ่มเติมหรือเล่นตามเกม
- แยกแยะได้ระหว่าง
 - > รู้สึก - เห็นความรู้สึก
 - > อารมณ์ - คุณค่าความหมาย (เช่น รับผิดชอบ ควบคุม - ความเป็นตัวเอง (ตัวตน)
 - > Empathy - จุติในไม่ว่าจะ
 ภายใต้อารมณ์ มีชีวิตของตัวเองของเราอยู่

การเห็นเจตจำนง ตัวตน (สภาวะภายใน โลกทัศน์)

กับ

การดำรงอยู่ร่วม ระบบใหญ่ของชีวิต (การเชื่อมโยง)

ชีวิตที่ถอยออกจากเกมชีวิต

- การทำ Inner Work ทำงานกับอัตคัดตัวตนในชีวิตประจำวัน เริ่มจากสติกับตัวเอง *ขณะที่ยังนั่งพัก*
- การออกจากตัวตน วางอัตตา วางระบบคิด กระบวนทัศน์ของตนเอง
- การทำเพื่อผู้อื่นโดยปราศจากเงื่อนไข - วิสัยทัศน์กำหนดได้ ๆ โลกใจ
- การดำรงอยู่ร่วม-สอดคล้องกับพื้นที่ใหญ่ของชีวิต ระบบใหญ่ *มีจิตที่พร้อมเชื่อมโยงกับตัวตน-ชุมชน-สังคม เป็นสิ่งเดียวกัน ไม่แบ่งแยก - Shape-shift Multi-individual organism*
- แยกแยะได้ระหว่าง
 - > อัตตาคิดตน - ชีวิต (ที่ไม่ถูกกำกับอยู่ด้วยอัตตาคิดตน) *มีความหมาย, รับผิดชอบ*
 - > การมีเจตจำนงของตัวเอง - การที่พลังร่วม เจตนาร่วมกับส่วนรวม
 - > การเป็นตัวเอง (หยุดนิ่ง แบ่งแยก) - การเป็นอยู่ร่วมกับเป็นหนึ่ง (Flow)
 ทั้งหมดคือการออกจากตัวเองเข้าสู่ส่วนร่วม **แต่ยังไม่สูญเสียตัวตน**

หลากหลายชีวิตที่เชื่อมโยงเป็นชีวิตเดียวกัน

รูปที่ 3.1 สื่อที่ใช้ในการทำการสนทนากลุ่มออนไลน์

ในการทำการสนทนากลุ่มออนไลน์ คณะผู้วิจัยได้นำเนื้อหาความรู้ที่ได้เตรียมไว้ (นำเสนออยู่ในหัวข้อ 3.1 และสรุปไว้ในตารางที่ 3.2) มาย่อย ทำให้ง่าย และสกัดประเด็นสำคัญ ๆ ขึ้นมาเพื่อชวนผู้เข้าร่วมสังเกตตัวเอง โดยได้ทำเป็นสื่อออนไลน์สำหรับการสนทนาในแต่ละครั้ง กล่าวคือ หลังจากที่เปิดประเด็นของครั้งนั้น ๆ แล้วจึงชวนแต่ละคนได้ลองสังเกตตัวเองอย่างเรียบง่าย สบาย ๆ โดยเน้นที่ว่า **รับรู้อะไร รู้แบบนั้นได้**

อย่างไร อะไรข้างในที่ทำให้รับรู้แบบนั้นได้ ลองสังเกตประเด็นเหล่านั้นทั้งตอนช่วงที่สนทนาและในชีวิตประจำวัน แล้วจดบันทึกไว้ และต่อไปนี่คือผลที่ได้รับจากการสังเกตตัวเองของผู้เข้าร่วมแต่ละคน นำมาประมวลไว้ในตารางโดยแยกไปตามประเด็นหลักของการสังเกตตัวเองในแต่ละครั้ง รวมทั้งสิ้น 8 ประเด็นหลัก (ในตอนท้ายของแต่ละตารางจะมีการขมวดสรุปคำ / วลีสำคัญของแต่ละประเด็นไว้ด้วย โดยในการสรุปคำสำคัญของประเด็นที่ว่าเรารู้แบบนั้นได้อย่างไร จะมีการเทียบกับความหมายทั้ง 5 ชั้นในการจัดการตนเองด้านทักษะทางอารมณ์และสังคม : Slow down, Look inside, Understand, Embrace, และ Transform)

ตารางที่ 3.3 การสังเกตตัวเองในประเด็นสิ่งที่สำคัญ ลึกซึ้ง หรือมีคุณค่าความหมายมากที่สุดในชีวิต

รับรู้อะไร (เนื้อหาที่จิตวิญญาณ รับรู้)	รู้แบบนั้นได้อย่างไร, รู้ได้อย่างไรว่าเรารู้แบบนั้น (หนทาง วิธีการ ทักษะที่ทำให้จิตวิญญาณรับรู้แบบนั้นได้ / Literacy)	อะไร (ข้างใน) ที่ทำให้เรารู้แบบนั้น ได้ (จิตวิญญาณ)
ความเป็นมนุษย์ (ที่ เสมอเหมือนกัน)	การหันมามองตัวเอง เห็นแยกแยะสภาวะภายในต่าง ๆ ได้ (ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ) ยอมรับและเปิดกว้างต่อตนเอง (ไม่ เปรียบเทียบกับคนอื่น) เปิดใจ สังเกต รับฟัง และอยู่กับผู้อื่นได้โดยไม่ ตัดสินเขา มีความศรัทธา (วางใจ) ในความเป็นมนุษย์	
ความเป็นมนุษย์ (ที่ เสมอเหมือนกัน)	การเท่าทันการตัดสิน การมีความเห็นอกเห็นใจ การเห็นความรักใน ตนเอง (เป็นพลัง) การทบทวนตนเอง เท่าทัน เห็นสภาวะภายใน (ความ กลัว)	ความรัก ความใจดี
การทำความดีโดยไม่ คาดหวังผล	การใคร่ครวญในตนเอง (มองตัวเอง) การเห็นสภาวะภายใน (สิ่งยึดติด ความอยาก ความอิจฉา) (จนอึดตาลดลง)	
ความเสียสละ	การเห็นสภาวะภายใน (อุดมการณ์ ความเชื่อพื้นฐาน) การรู้สึกถึงพลัง ชีวิต (ได้ทำสิ่งที่สอดคล้องกลมกลืนกับความเชื่อพื้นฐาน)	
การเปิดกว้าง ยอมรับ เป็นอิสระของชีวิต	การตระหนักรู้ในร่างกาย การมีสติ รู้ตัว สังเกต เห็นสภาวะภายใน (อารมณ์ ความรู้สึก เครียด ทุกข์) การคิดใคร่ครวญ รับฟัง ทำความเข้าใจ	
การใช้ชีวิตอย่างมี ความหมาย	การสังเกต ใส่ใจในตัวเอง เห็นสภาวะภายใน (ความต้องการ ลำดับ ความสำคัญ เห็นได้ว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ) ฟังเสียงในใจ รู้สึกถึงพลัง ชีวิต	
ความเฉย ๆ สุขสงบ ความรักในชีวิต	การตระหนัก เห็นสภาวะภายใน (ความทุกข์ที่มาก ความอยาก การ ตัดสิน) การหยุด ทบทวน ใคร่ครวญ จนเกิดความเข้าใจ มีความไว้วางใจ (ต่อชีวิต)	
การซื้อตรงต่อชีวิต ชีวิตที่เชื่อมโยง และ เติบโตทางจิต วิญญาณ	การรู้สึกถึงคุณงามความดี (มีคุณธรรม) การรู้สึกถึงพลังชีวิต ความอึดเิบ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน การสังเกต มองตัวเอง ตระหนักรู้ (อย่างเป็น องค์รวม) เห็นสภาวะภายใน การมีสติ เงียบภายใน	ใจ (ที่รับรู้ได้) ที่เป็น กลาง โปร่งโล่ง แจ่มใส จิตวิญญาณ
การทำประโยชน์เพื่อ ผู้อื่น		





ตารางที่ 3.3 การสังเกตตัวเองในประเด็นสิ่งที่สำคัญ ลึกซึ้ง หรือมีคุณค่าความหมายมากที่สุดในชีวิต (ต่อ)

รับรู้อะไร (เนื้อหาที่จิตวิญญาณ รับรู้)	รู้อย่างไร, รู้อย่างไรว่าเรารับรู้อย่างนั้น (หนทาง วิธีการ ทักษะที่ทำให้จิตวิญญาณรับรู้แบบนั้นได้ / Literacy)	อะไร (ข้างใน) ที่ทำ ให้เรารับรู้อย่างนั้น ได้ (จิตวิญญาณ)
การค้นพบ ได้เป็นตัว เองที่แท้จริง(ทำสิ่งที่มี คุณค่าความหมาย)	การรู้สึกถึงพลังชีวิต ความศรัทธาในหนทาง ในมนุษย์ การสังเกต เห็น สภาวะภายใน (ความทุกข์ รูปแบบที่ยึดติด) การทบทวน ใคร่ครวญ ทำ ความเข้าใจ	
การเป็นที่ยอมรับ	การสังเกต เห็นภายในของตัวเอง (ความทุกข์ ความเจ็บปวด)	
การทำประโยชน์เพื่อ ผู้อื่น	การรู้สึกถึงพลังชีวิต การใคร่ครวญความทุกข์ การวางลง การเปิดใจ การ เห็นสภาวะ (ความจริงตรงหน้า) การรับสัมผัสของกาย (กับธรรมชาติ)	ความรัก ความ ขอบคุณ
ความผ่อนคลายสบาย ใจในชีวิต	การหลีกหนีออกจากความทุกข์ แสวงหาสิ่งภายในมาเสริมสร้างความ สบายใจ	
การเป็นที่ยอมรับ	การรู้สึกถึงพลัง อีกheim	
การยอมรับ เป็น อิสระ ชื่อดังใน ตนเอง การมีชีวิตที่ เชื่อมโยง	การสังเกต เห็นสภาวะภายใน (ความทุกข์) การออกจากข้อจำกัด ปลดปล่อย ใคร่ครวญ ทำความเข้าใจ การตั้งหลัก (ภายใน)	
การดำรงอยู่อย่าง อิสระ	การมีสติ รู้สึกตัว ตระหนักรู้ในสภาวะที่ตั้งมั่น สอดคล้องกลมกลืน พอดี เป็นธรรมชาติ Flow มีช่องว่าง (ตระหนักรู้เท่าทันแต่ไม่แทรกแซง) การรับรู้สภาวะภายใน การสังเกต เปิดรับ	ไม่มีผู้รู้ (ความว่าง)
<ul style="list-style-type: none"> ✚ ชีวิตที่เชื่อมโยง ✚ ชีวิตที่เป็นอิสระ เปิดกว้าง ยอมรับ ✚ ชีวิตที่มีคุณค่า ความหมาย ✚ ความเป็นมนุษย์ที่ เสมอเหมือนกัน ✚ การทำประโยชน์ เพื่อผู้อื่น ✚ การเป็นตัวของตัวเองที่ แท้ การชั่งตวง ต่อตนเอง ✚ ความสุขสงบ ความรัก ความ เสียสละ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Slow down : Stop ช้าลง หยุด นิ่ง เงียบ ● Look inside : Self-reflection สังเกต-เห็นตัวเอง เห็น สภาวะภายใน สะท้อนความรู้สึกนึกคิด ● Understand : Contemplation ใคร่ครวญ ทบทวน ทำความ เข้าใจ (ที่มาความทุกข์ ฯลฯ) ● Embrace : Presence มีสติ รู้สึกตัว เป็นปัจจุบัน เป็นองค์รวม เปิดรับ รับฟัง เท่าทัน ตั้งมั่น ตั้งหลัก ● Transform : Flow ปลดปล่อย ออกจากข้อจำกัด ศรัทธา วางใจ สอดคล้องกลมกลืน ดำรงอยู่ไม่แทรกแซง มีพลังชีวิต อิ่ม เอิบเต็มเปี่ยม ความดีงาม ความรัก 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ใจที่รับรู้ได้ (อย่างเป็นกลาง โปร่งโล่ง แจ่มใส) ■ ความรัก ■ ความขอบคุณ ■ ความใจดี ■ ความว่าง (สภาวะที่เต็มเปี่ยม ไม่ขาดพร่อง)

ตารางที่ 3.4 การสังเกตตัวเองในประเด็นการทำตามแรงปรารถนาหรือสิ่งกระตุ้นเร้า

รับรู้อะไร (เนื้อหาที่จิตวิญญาณ รับรู้)	รูแบบนั้นได้อย่างไร, รู้ได้อย่างไรว่าเรารับรูแบบนั้น (หนทาง วิธีการ ทักษะที่ทำให้จิตวิญญาณรับรู้แบบนั้นได้ / Literacy)	อะไร (ข้างใน) ที่ทำ ให้เรารับรูแบบนั้น ได้ (จิตวิญญาณ)
อยากซื้อ (หนังสือ)	การสังเกต เห็นสภาวะภายใน (ความรู้สึกอยาก แรงขับ ความกระวน กระวาย) - อาการต้อง (สนใจ ลงมือทำ) - อาการขาดการโฟกัสสิ่งที่ต้อง ทำ เห็นความรู้สึกกลับเบา-สงบตัวลง (พอได้ทำตามแรงอยาก)	
อยากหยิบ (มือถือ)	เห็นอาการภายใน (ความอยากก่อกวน มากขึ้น ๆ) อาการต้อง (ต้องได้ สนใจ ฟุ้งเข้าหา ออกแรง ลงมือทำ) รับรูร่างกายที่ตอบสนองอัตโนมัติ แรงสัญชาตญาณ แรงส่งทางกาย เห็นสภาวะภายใน (ความเมามัน)	ใจที่รับรู้ได้ (แว็บ ๆ)
อยากกิน การถูก ยั่วชวน (ให้เสพ)	เห็นอาการอยาก เห็นสภาวะภายใน (อาลัยอาวรณ์ มีภาพติดตา กระวน กระวาย) อาการต้อง (ใส่ใจ จดจ่อ ลงมือทำ เร็ว ๆ) รับรูร่างกาย (น้ำลาย สอ) ได้ยินเสียงความคิด (การให้เหตุผล)	
อยากซื้อ (หนังสือ)	เห็นอาการอยาก เห็นสภาวะภายใน (ความพึงพอใจ) เห็นอาการต้อง (ทำทันที)	
อยากหยุดพัก	เห็นอาการอยาก ได้ยินเสียงความคิด (ให้เหตุผลสนับสนุน) รับรูร่างกาย (ทำทันที) หักดิบ (ทำเลยไม่ต้องคิด) สร้างวินัย	
อยากกิน	เห็นอาการอยาก (จากการโดนกระตุ้น) เส้นความอดทนขาดผิง ลื่น เรียกร่อง เห็นการโต้เถียงต่อรองกับความคิด เห็นอาการต้อง (ลงมือทำ มาก ๆ)	
อยากซื้อ (เสื้อผ้า)	เห็นความคิด จินตนาการ เหตุผล (ที่สนับสนุน / ต่อต้าน) เห็นอาการ อยาก-ต้อง (เดินเข้าหา ลงมือทำ)	
อยากกิน	เห็นอาการอยาก เห็นความคิด (สนับสนุน ต่อรอง) เห็นอาการทางกาย (อยู่ไม่สุข เดินเข้าหา) เห็นสภาวะภายใน (ดื่มด่ำ เอาให้สุด ๆ)	
อยากหยุดพัก	การเห็นสภาวะภายใน (ความโล่ง เบา ชอบ) เห็นอาการอยากได้อีก หน่อย เห็นความคิด (สนับสนุน) เห็นการประเมินตรวจสอบ รับรู ร่างกาย (เจ็บ ปวด เพลีย)	
อยากเล่น (มาก ไม่สน โลก)	เห็นอาการอยาก เห็นสภาวะภายใน (อยากเอาจริงเอาจังมาก หงุดหงิด เวลาโดนขัด ว้าวุ่นใจ อยู่ไม่สุข ร้อนรน ตอนกำลังจะได้เล่น) พอหงุดหงิด ก็คิดมาก เห็นอาการหมกมุ่น ไม่สนอย่างอื่น	
อยากเสพ (ข้าว)	เห็นสภาวะภายใน (สนุก સાကေใจ เมามัน) เห็นอาการต้อง (ใส่ใจ ติดตาม ลงมือทำ) รับรูร่างกาย (ติงเครียด)	
หมกมุ่น (มือถือ)	เห็นอาการไหล เคลิบเคลิ้ม เพลิดเพลิน หมกมุ่น (ไม่รู้ตัว) กระทบตัวเอง ให้เห็น (“นานไปแล้ว”) เห็นสภาวะภายใน (เริ่มรู้สึกผิดชอบชั่วดี)	
อยากสร้างความสัมพันธ์ ใกล้ชิด	เห็นสภาวะภายใน (ดีใจ คิดถึง ฝัารอ คิดเรื่องสนทนา) รับรูร่างกาย (ตื่น ตัว Active) เห็นอาการกาย (หยิบคว้าบ่อย ๆ) หมกมุ่น ไม่สนใจสิ่ง รอบตัว	
อยากเล่น (มือถือ)	ได้ยินเสียงความคิด (ให้เหตุผลสนับสนุน) เห็นอาการกาย (หยิบจับทันที ทำไปแบบอัตโนมัติ ไม่ได้คิด กลับคามือ) เห็นสภาวะภายใน (ผ่อนคลาย สบาย)	

ตารางที่ 3.4 การสังเกตตัวเองในประเด็นการทำตามแรงปรารถนาหรือสิ่งกระตุ้นเร้า (ต่อ)

รับรู้อะไร (เนื้อหาที่จิตวิญญาณ รับรู้)	รูแบบนั้นได้อย่างไร, รู้ได้อย่างไรว่าเรารับรูแบบนั้น (หนทาง วิธีการ ทักษะที่ทำให้จิตวิญญาณรับรู้แบบนั้นได้ / Literacy)	อะไร (ข้างใน) ที่ทำ ให้เรารับรูแบบนั้น ได้ (จิตวิญญาณ)
อยากได้ของ	เห็นอาการอยาก (รุนแรง) หงุดหงิด จดจ่อ วกวน ได้ยินเสียงความคิด (ทั้งสนับสนุนทั้งขัดแย้ง) เห็นอาการต้อ (กายลงมือทำทันที หยิบคว่ำ)	
อยากเล่นเกม	เห็นอาการอยาก จดจ่อ หงุดหงิด ได้ยินเสียงความคิด (สนับสนุน เอา อีก ๆ) รับรูร่างกาย (จับแน่น ลืมหายใจ คร่ำเคร่ง) ใช้ความคิด (จำกัด ขอบเขต)	
อยากกิน	เห็นอาการอยาก (อยากได้อีก) ได้ยินเสียงความคิด (คอยเตือนว่ามากไป แล้ว) เห็นอาการกาย (คว่ำเอามาแล้ว ไม่ทันคิด จุกอึด)	
 อยาก (ได้ กิน ซื่อ เสพ เอา เล่น)  อยากหยุดพัก  อยากมี ความสัมพันธ์  หงุดหงิด	<ul style="list-style-type: none"> ● อาการที่เป็นแบบอัตโนมัติ ทันทีทันใด (ไม่ทันคิดไม่ทันรู้สึก เห็น อยาก) อาการอยาก อาการเคลิ้มสบาย อาการต้อ (ต้อได้ สนใจ พุ่งเข้าหา คว่ำจับ ทำ) สัญชาตญาณตอบสนอง ● สภาวะที่เห็น สภาวะภายในต่าง ๆ อารมณ์ ความรู้สึก (เมามัน สุด ๆ) ความคิด จินตนาการ เสียงในหัว เสียงตัดสิน การใช้เหตุผล ● สภาวะที่เห็น ท่าที ความรู้สึกของร่างกาย ตื่นตัว หงุดหงิด ไม่สนใจ สิ่งรอบตัว 	ใจที่รับรู้ได้






ตารางที่ 3.5 การสังเกตตัวเองในประเด็นการทำตามบรรทัดฐาน ความดีงาม หรือความคาดหวังร่วม

รับรู้อะไร (เนื้อหาที่จิตวิญญาณ รับรู้)	รูแบบนั้นได้อย่างไร, รู้ได้อย่างไรว่าเรารับรูแบบนั้น (หนทาง วิธีการ ทักษะที่ทำให้จิตวิญญาณรับรู้แบบนั้นได้ / Literacy)	อะไร (ข้างใน) ที่ทำ ให้เรารับรูแบบนั้น ได้ (จิตวิญญาณ)
ความสอดคล้องกับ ค่านิยมของตนเอง	รับรู้การแสดงออกที่อัตโนมัติ สอดคล้อง เห็นสภาวะภายใน (ที่สอดคล้อง ไม่ขัดแย้ง)	
ความจำนนยอม	เห็นสภาวะภายใน (ความเกรงกลัว ความไม่รู้ และขุ่นมัว) รับรู้การ แสดงออกอัตโนมัติ การทำความเข้าใจ ด้วยเหตุผล	
ความถูกต้อง ดีงาม	การมีเส้นมาตรฐาน หลักการ (ความดีงาม) ในใจ และการยึดมั่นใน มาตรฐานนั้น (ทำตามอัตโนมัติไปเอง ไม่คิดมาก) เห็นสภาวะภายใน อาการอึดอัด โมโห ไม่พอใจ มีเสียงตัดสิน (เวลาผิดมาตรฐาน) เห็น อาการภูมิใจ คาดหวังตัวเอง สบายใจ ตัวใหญ่ (ว่ากูดี เวลาทำตาม)	
การต้องทำตามกฎ	เห็นสภาวะภายใน (ความเกรงกลัว) เห็นการยึดมั่นกับกฎ เห็นอาการ พอใจ (กูดี ที่ทำตาม) เห็นกายที่แสดงออกแบบอัตโนมัติ	
การต้องทำตามธรรมเนียม	การมีค่านิยมที่ถูกปลูกฝังมา เห็นสภาวะภายใน (อยากมีภาพลักษณ์ที่ดี ความรู้สึกศักดิ์สิทธิ์)	

ตารางที่ 3.5 การสังเกตตัวเองในประเด็นการทำตามบรรทัดฐาน ความดีงาม หรือความคาดหวังร่วม (ต่อ)

รับรู้อะไร (เนื้อหาที่จิตวิญญาณ รับรู้)	รูแบบนั้นได้อย่างไร, รูได้อย่างไรว่าเรารับรูแบบนั้น (หนทาง วิธีการ ทักษะที่ทำให้จิตวิญญาณรับรู้แบบนั้นได้ / Literacy)	อะไร (ข้างใน) ที่ทำ ให้เรารับรูแบบนั้น ได้ (จิตวิญญาณ)
การทำตามธรรมเนียม	เห็นกายที่แสดงออกแบบอัตโนมัติ เห็นสภาวะภายใน (ความรู้สึกล้มใจ ตอนที่เคยโดนตำหนิ)	
การได้ช่วยเหลือคนอื่น	การรับรู้ผู้คนรอบตัว (ไม่ได้ตั้งใจ อัตโนมัติ) เห็นอาการประหม่น (การให้ ความช่วยเหลือ) กายที่แสดงออกทันที ไม่คิดมาก เห็นสภาวะภายใน (ความสุข ที่ได้คำขอบคุณ ความหงุดหงิด ตอนเห็นคนไม่มีน้ำใจ-มารยาท ฝืนใจ หากไม่ได้ทำ)	
การยอมคล้อยตาม	การมีคุณค่ามาตรฐานในใจ มีการยึดถือคุณค่านั้น เห็นสภาวะภายใน (ความกลัว อยากรับเป็นคนดี อยากรสบายใจ)	
การอยากดี	การมีกฎระเบียบมาตรฐานในใจ เห็นอาการตัดสินตรวจสอบกับ กฎระเบียบนั้น เห็นสภาวะภายใน (ชอบความสำเร็จ) เห็นอาการทำ ๆ ไป	
การรังเกียจ (คนทำ ผิดกฎ)	เห็นสภาวะภายใน (หงุดหงิด) เห็นอาการคิดตัดสิน (ว่าเขาผิดอย่างไร) การมีอุดมคติ เห็นการยึดถือกฎ เห็นการคิด (ที่สนับสนุนกฎ)	
การยอมโดยดี	เห็นการแสดงออกร่างกาย (ยิ้ม นอบน้อม ย้ำเกรง อัตโนมัติ) เห็นอาการ ตัวเล็ก มีสิ่งปลูกฝังในใจ (อำนาจไม่เท่ากัน)	
การตัดสินผิดถูก	เห็นอาการตัดสิน มองเขาแย่ เสียงมาตรฐานจะดังขึ้น ๆ ตัวเราคือ มาตรฐานความถูกต้อง เห็นสภาวะภายใน (ขัดเคืองใจ อึดอัด โกรธ หัว ร้อน กระสับกระส่าย) รับรูร่างกาย (ปากอยากบ่น) เห็นอาการต้อง (รีบ เข้าไปพูด รับผิดชอบ ปล่อยให้สุด ไม่คิด) เรียบสดี หยุด เรียบเรียงความ คิด เห็นการใช้ความคิด (ใช้เหตุผล)	
การยินดีกับสิทธิ พิเศษ	การมีเสียงในใจ (ก็ดีนะ) เห็นสภาวะภายใน (พึงพอใจ) รับรูร่างกาย (ยิ้ม พูดดีด้วย) เห็นอาการตะครุบรับเอาไว้ เห็นการคิด (สนับสนุน) มีเส้น มาตรฐานที่ยึดถือ ประหม่น เห็นอาการปฏิเสธ ถอยหนี (ถ้าล้ำเส้น) เห็น สภาวะภายใน (เขินอาย ประดักประเดิด)	
การทำตามกฎ	มีเส้นมาตรฐานที่เชื่อที่ชอบที่ถืออยู่ ประหม่น (ว่าสอดคล้อง) เห็นสภาวะ ภายใน (รู้สึกดี ภูมิใจ, ไม่ชอบ แผลง ๆ ขัดใจ หงุดหงิดคนที่ไม่ทำตาม) เห็นการใช้ความคิด (สนับสนุน, คิดตำหนิคนไม่ทำตาม “เป็นคนไม่ดี”) รับรูร่างกาย (ทำตามเป็นปกติ)	
การไม่พอใจคนผิดกฎ	ใส่ใจกฎระเบียบความถูกต้องอยู่ ประหม่น (ว่าผิดกฎ) เห็นสภาวะภายใน (หงุดหงิด โกรธ) รับรูร่างกาย (บีบแตร ไม่ยอม) มีสติ เห็นสภาวะ อารมณ์ (รู้สึกมาก) ใช้ความคิด (มีเหตุผลมาค้ำตั้ง)	
การเป็นเด็กดี	รับรูร่างกาย (รับตอบรับอัตโนมัติ อ่อนน้อม) เห็นสภาวะภายใน (พอใจ ที่ ได้ตอบรับ เกรงใจ, อึดอัด ぐる เวลาที่ต้องยอม) มีเสียงความคิด (สนับสนุน)	


ตารางที่ 3.5 การสังเกตตัวเองในประเด็นการทำตามบรรทัดฐาน ความดีงาม หรือความคาดหวังร่วม (ต่อ)

รับรู้อะไร (เนื้อหาที่จิตวิญญาณ รับรู้)	รู้อย่างไร, รู้อย่างไรว่าเรารับรู้อย่างนั้น (หนทาง วิธีการ ทักษะที่ทำให้จิตวิญญาณรับรู้แบบนั้นได้ / Literacy)	อะไร (ข้างใน) ที่ทำ ให้เรารับรู้อย่างนั้น ได้ (จิตวิญญาณ)
การทำตามกฎ	สอดคล้องกับมาตรฐานความปลอดภัย ถูกต้อง เห็นสภาวะภายใน (สบายใจ ไม่รู้สึกผิด กลัวผิด กลัวไม่ตี โกรธ ไม่ยอม) เห็นการแสดงออกของกาย (ตัดสินใจอัตโนมัติ อยากรักษา)	
การยอมตาม (ญาติ ผู้ใหญ่)	รับรู้ร่างกาย (ยอมตามเลย) สอดคล้องกับคุณค่า (เคารพรักษาผู้ใหญ่) เห็นการใช้ความคิด (สนับสนุน)	
การจับผิด	ประเมินตัดสินตามมาตรฐานที่มีในใจ มีเสียงความคิด (เธอผิด ... ต่ำหนึ่ อยากรักษา ดูฉันสิ)	
การต้องรักษา มารยาท	เห็นอาการทางกาย (รีบสกัดกั้นอารมณ์ ทำหน้าตาย) ยึดกับมารยาทที่ควรจะมี มีเสียงความคิด (ไม่ควร ... เสียงตัดสิน) เห็นสภาวะภายใน (วิพากษ์วิจารณ์ คิดวิเคราะห์เปรียบเทียบ ตัดสิน หาเหตุผลสนับสนุน มาตรฐานความดีของตนเอง ความรู้สึกสะอิดสะเอียน สิ้น โกรธ) มีสติ กลับมามองเห็นตัวเอง ถูกคิดได้ (ที่มา เหตุผล วิเคราะห์ตัวเอง) ปลอดภัยอารมณ์	
การมีอำนาจเหนือ	เห็นสภาวะภายใน (รู้สึกเหนือกว่า) สังเกตอาการกาย (พูดสั่งสอน ชิว ๆ ไม่มองหน้า วางมาด)	
การตัดสิน เย้ยหยัน	เห็นท่าทีอาการกาย (ไม่ยอม ท่าที่เหยียด สั่งสอน) การมีเส้นมาตรฐาน การประเมินตัดสิน เราเป็นคนดี เห็นสภาวะภายใน (ความคิด ความคาดหวัง โกรธ ความสะใจ รังเกียจ ควบคุมจัดการ) ถูกคิด เสียงเอ๊ะ เห็นสภาวะภายใน (ความคิดสำนึก ความรู้สึกละเอียด)	
<ul style="list-style-type: none">  การทำตาม กฎ ธรรมเนียม ค่า นิยม มารยาท  การตัดสินผิดถูก  การเป็นคนดี มี น้ำใจ  การมีสิทธิพิเศษ อำนาจเหนือ  การคล้อยตาม เกรงใจ 	<ul style="list-style-type: none"> ● อาการที่เป็นแบบอัตโนมัติ ทันทันทันใด (ไม่ทันคิดไม่ทันรู้สึก เห็น ยาก) การมีเส้นมาตรฐานความถูกผิดในใจ การประเมินตัดสิน ปฏิบัติอาการกาย (สั่งสอน ต้องพูด ต้องจัดการ แสดง-ย้ำเกรงใจ อำนาจ) การรักษามารยาท การทำตามกติกาค่านิยม ● สภาวะที่เห็น สภาวะภายในต่าง ๆ อารมณ์ ความรู้สึก (ความกลัว ความโกรธ) ความคิด เสียงในหัว วิพากษ์วิจารณ์ การใช้เหตุผล ● สภาวะที่เห็น ท่าที การแสดงออกของร่างกาย (ที่สอดคล้องกับคุณค่า) 	

ตารางที่ 3.6 การสังเกตตัวเองในประเด็นการใช้ความคิดหรือหลักเหตุผล

รับรู้อะไร (เนื้อหาที่จิตวิญญาณ รับรู้)	รูแบบนั้นได้อย่างไร, รู้ได้อย่างไรว่าเรารับรูแบบนั้น (หนทาง วิธีการ ทักษะที่ทำให้จิตวิญญาณรับรู้แบบนั้นได้ / Literacy)	อะไร (ข้างใน) ที่ทำ ให้เรารับรูแบบนั้น ได้ (จิตวิญญาณ)
การวางแผน การคิด หาเหตุผล (โต้แย้ง)	การสังเกต รับรูร่างกาย (หัวหมุนวน มีน ปวดหัว วิงเวียน การสูบน้ำ โลหิต) การเห็นสภาวะภายใน (ความรู้สึกที่ค้างคาใจ ความวิตกกังวล) นิ่งลง เห็นการใช้ความคิด เห็นความคิดทำงาน (วิเคราะห์ ประมวลผล)	
การคิดตัดสินใจ	เห็นการใช้ความคิด การให้เหตุผล (หลาย ๆ เหตุผล) เห็นสภาวะภายใน (อึดอัด มะรุมมะตุ้ม) ทบทวน พิจารณา ปล่องวางความคิด ฟัง ความรู้สึก	
การมีความคิด (ของ ตัวเอง)	ออกจากโหมตความรู้สึก เก็บข้อมูล (รับฟัง) เห็นการคิด วิเคราะห์ (ประมวลผล)	
การวางแผนงาน	เห็นสภาวะภายใน (อยากรู้ อยากเคลียร์ ความรู้สึกหนัก ๆ หน่วง ๆ คอย รบกวนใจ) เห็นการใช้ความคิด (ตั้งคำถาม เรียบเรียง ประมวล สร้าง Content) ความคิดมันเดินไปของมันเอง (จนสุด) เห็นอาการต้อง (คิด ให้สุด สลัดไม่ออก) รู้ตัว ตัดใจ (หยุดคิด)	
การโต้แย้ง	เห็นอาการคิด ความคิดถูกกระตุ้นให้ทำงานอัตโนมัติ (เรียบเรียง หา เหตุผล ประมวลผล เห็นอาการอยากพิสูจน์ยืนยันความคิด เห็นสภาวะ ภายใน (ความร้อนรน อยากคิด)	
การคิดไม่หยุด	เห็นการใช้ความคิด (ที่ทำงาน ผุดออกมาเรื่อย ๆ ยืนยัน ทบทวน) รับรู ร่างกาย (พูดมาก พูดเร็ว พูดดังขึ้น มีนหัว ตะกุกตะกัก หลบสายตา) เห็นอาการต้อง (ไม่ยอมแพ้) เห็นสภาวะภายใน (ไม่ยอม ไม่มันใจ)	
การโต้แย้ง ให้เหตุผล	เห็นสภาวะภายใน (ไม่พอใจ โกรธ อัดอั้น) เห็นการใช้ความคิด (สรรหา คำพูด เหตุผล) ตัดสิน ให้ข้อสรุป	
การคิดวางแผนงาน	เห็นอาการตั้งใจคิด เห็นอาการคิด (มันทำงานไปเอง) อาการเค้น อาการ อึดอัด ไม่ค่อยสบาย	
การคิดให้เหตุผล	เห็นการใช้ความคิด (ความคิดหลวมๆ สู้กัน) รับรูร่างกาย (ตึง ๆ ปวด หัว)	
การคิดวางแผนงาน	เห็นอาการคิด (ล่องไปลอยมา) รับรูร่างกาย (เตรียมพร้อม ฟัง หัวเปิด หู ฟัง ตั้งใจ หายใจเข้า สมองหมุน ตามองขึ้น เม้มปาก) เห็นการใช้ความคิด (รับ-หาข้อมูล อยากรู้ เชื่อมโยง เรียบเรียง ประมวลผล)	
การหยุดคิดไม่ได้	เห็นสภาวะภายใน (ความคิด ความรู้สึกเล็ก ๆ เริ่มก่อตัว เกิดเป็นเรื่องราว) เห็นการทำงานของความคิด (ติดตัวขึ้นมาอัตโนมัติ เต็มแต่งเรื่องราว จน มันเหน้อย-เบื่อ จึงหยุดเอง) เห็นอาการของใจ (ขบอยู่กับความคิด ไม่ ปล่อย ปั่นเป็นเรื่องราว บางครั้งก็ตั้งใจขบคิด) เห็นอาการอยาก (อยาก คิดอีก ๆ หยุดไม่ได้) มีสติ หยุด หักดิบ	

ตารางที่ 3.6 การสังเกตตัวเองในประเด็นการใช้ความคิดหรือหลักเหตุผล (ต่อ)

รับรู้อะไร (เนื้อหาที่จิตวิญญาณ รับรู้)	รู้อย่างไร, รู้อย่างไรว่าเรารู้อย่างนั้น (หนทาง วิธีการ ทักษะที่ทำให้จิตวิญญาณรับรู้แบบนั้นได้ / Literacy)	อะไร (ข้างใน) ที่ทำ ให้เรารู้อย่างนั้น ได้ (จิตวิญญาณ)
ความถูกต้องมีหนึ่ง เดียว	รับรู้ร่างกาย (พูดโน้มน้าว) เห็นการทำงานของความคิด (เหตุผล คำนำวน ตัวเลข แก้ปัญหา ทำเป็นลำดับ มี List ทางความคิด) เห็นอาการของใจ (ไม่รับฟัง ไม่รับรู้ความรู้สึก ตัดสินผิดถูก) เห็นสภาวะภายใน (ความ มั่นใจ คิด (ว่าตัวเองเก่ง)) เริ่มเปิดรับ เปิดใจ รับรู้ความรู้สึก รับฟัง ถูกคิด ได้ (ว่ามากเกินไป)	
การชักจูง	รับรู้เท่าที่การแสดงออก (การพูดโน้มน้าว สั่งสอน อธิบายความรู้ ให้เหตุผล พูดไปคิดไป) เห็นสภาวะภายใน (กลัว (เขาไม่รู้) คิด หาเหตุผล) เห็นการ ทำงานของความคิด รับรู้ร่างกาย (หนัก ๆ มึนหัว)	
<ul style="list-style-type: none">  การคิดวางแผน  การโต้แย้ง ให้ เหตุผล  การคิดมาก คิดไม่ หยุด  การชักจูง ให้ได้ คำตอบที่ถูกต้อง ผลสัมฤทธิ์ 	<ul style="list-style-type: none"> ● อาการทางความคิดที่เป็นแบบอัตโนมัติ ความคิดทำงาน เก็บข้อมูล วิเคราะห์ ให้เหตุผล ประมวล เรียบเรียง สรุป ● อาการทางใจ (ความรู้สึก) ที่เป็นแบบอัตโนมัติ ขบ ปั่น (เรื่องราว) ● อาการที่เป็นแบบอัตโนมัติ แรงอยาก ต้องคิด ต้องไปให้สุด ไม่ยอม ประเมินตัดสิน ● สภาวะที่เห็น สภาวะภายในต่าง ๆ ความคิด ความรู้สึก สร้าง เนื้อหา ● สภาวะที่เห็น ความรู้สึก การแสดงออกของร่างกาย มึน หนมนวน หนัก หน่วง ตึง ตึงท่า พูดมาก ● นิ่งลง ใครครวญ เปิดรับเป็นปัจจุบัน 	






ตารางที่ 3.7 การสังเกตตัวเองในประเด็นการใช้อารมณ์ความรู้สึกหรือความเห็นอกเห็นใจ

รับรู้อะไร (เนื้อหาที่จิตวิญญาณ รับรู้)	รู้อย่างไร, รู้อย่างไรว่าเรารู้อย่างนั้น (หนทาง วิธีการ ทักษะที่ทำให้จิตวิญญาณรับรู้แบบนั้นได้ / Literacy)	อะไร (ข้างใน) ที่ทำ ให้เรารู้อย่างนั้น ได้ (จิตวิญญาณ)
อารมณ์ความรู้สึกที่ ออบอวลในใจ	การสังเกต รับรู้ร่างกาย (มวนท้อง) เห็นสภาวะภายใน (ความกระวน กระวาย กระอักกระอ่วน) นิ่งลง เห็นความคิดทำงาน เห็นความท่วมตัน ของอารมณ์ความรู้สึก (ที่มากขึ้น-น้อยลง)	
ความรู้สึกอยากมีพวก ที่เห็นใจ	เห็นความคุกรุ่นของอารมณ์ เห็นสภาวะภายใน (ไม่พอใจ มึนตึง เมินเฉย ตอนไม่ได้ได้รับความเห็นใจ) เห็นอาการหนีไป ไม่ยอมรับความจริง (อยาก ดราม่ามากกว่า)	

ตารางที่ 3.7 การสังเกตตัวเองในประเด็นการใช้อารมณ์ความรู้สึกหรือความเห็นอกเห็นใจ (ต่อ)

รับรู้อะไร (เนื้อหาที่จิตวิญญาณ รับรู้)	รู้อย่างไร, รู้อย่างไรว่าเรารับรู้อย่างนั้น (หนทาง วิธีการ ทักษะที่ทำให้จิตวิญญาณรับรู้แบบนั้นได้ / Literacy)	อะไร (ข้างใน) ที่ทำ ให้เรารับรู้อย่างนั้น ได้ (จิตวิญญาณ)
การมีอารมณ์ร่วม	เห็นสภาวะภายใน (สบาย ชอบใจ เมามั่น สนุก อยากปลดปล่อยความอัด อั้น คาดหวังการตอบรับเห็นด้วย) รับรูปร่างกาย (เม้าทมอย พุดเสียงดัง) เห็นความคิดทำงาน (หาเรื่องราว ตัดความคิดให้ยอกย้อน เล่นมุก) เห็น อาการทางใจ (ผสมโรง ประง ใสอารมณ์อีก ใส่สีสัน ขึ้น ๆ ลง ๆ)	
การมีอารมณ์สะท้อน ใจ	เห็นอาการทางใจ (อินตามอารมณ์ต่าง ๆ) รับรูปร่างกาย (ขนลุก น้ำตา ไหล แสบ ๆ หิว ๆ ชา วูบวาบ หายใจถี่ กระวนกระวาย)	
การมีอารมณ์ร่วมเห็น อกเห็นใจ	เห็นอาการทางใจ (อารมณ์ก่อตัว อินไปด้วย ค้างคา) เห็นความคิด ทำงาน (ให้เหตุผลสนับสนุน) เห็นสภาวะภายใน (อารมณ์เห็นอกเห็นใจ, หมั่นไส้ ไม่พอใจ อยากคำอีกฝ่าย)	
การเกิดมวลอารมณ์	เห็นสภาวะภายใน (เกิดความคิด หนัก ๆ เบา ๆ ความทรงจำ) เห็น อาการทางใจ (อารมณ์ก่อตัว) รับรู้มวลก่อนอารมณ์ที่เคลื่อนไป รับรู้ ร่างกาย (ร้อนผ่าว เปลี่ยนเสียง เป็นคำพูดออกไป ลงมือทำ แก้ไข) นิ่ง ๆ (ความรู้สึกจางลง)	
การมีความรู้สึก (ผิด)	เห็นอาการทางใจ (อารมณ์ก่อตัว มากขึ้น ๆ) รับรูปร่างกาย (ตึง ๆ อ่อน แรง ไหลห่อ) เห็นสภาวะภายใน (อยากต่อสู้กับอารมณ์นี้)	
ปฏิกิริยาต่ออารมณ์ที่ ไม่พึงปรารถนา	สังเกตเห็นปฏิกิริยาทางกาย (หน้าชา วูบ ขนลุก สั่น คิวขมวด หนีห่าง) เห็นสภาวะภายใน (รู้สึกกลัว กังวล คิดอยากโต้ตอบ)	
การมีอารมณ์ ตัดสิน คนอื่น	เห็นสภาวะภายใน (ไม่พอใจ) เห็นอาการทางใจ (ผสมโรง) รับรูปร่างกาย (พูดวิจารณ์ ตบเข้า)	
การเล่นอารมณ์ให้ ใหญ่	เห็นสภาวะภายใน (สนุก อยากแจ่ม อยากพ่นอารมณ์ เข้มข้น เมามั่น) เห็นอาการทางใจ (ใสอารมณ์เพิ่ม เอาอีก ๆ) รับรูปร่างกาย (พุดมากขึ้น) หยุดนิ่ง ใช้ความคิด (หาข้อเท็จจริง) เห็นแยกแยะได้	
การโยนหาความสัม พันธ์ใกล้ชิด	เห็นสภาวะภายใน (กระวนกระวาย แปลก ๆ คิดถึง เรื่องราวคนนั้น สงสัย ว่าวุ่นใจ) เห็นเสียงในหัว (วิ้งวุ่น) รับรูปร่างกาย (ทำซ้ำ ๆ (อ่าน ข้อความ) หมกมุ่นนาน ๆ) เริ่มรู้ตัว (ตอนทำสิ่งนั้นนานเกินไป ไม่หลับไม่ นอน) เห็นอาการอยาก (ที่มากเกินไป) เห็นสภาวะภายใน (ทุกข์) ถูกคิด ได้	
การเป็นพวกเดียวกัน- คนละพวก	เห็นสภาวะภายใน (ความรู้สึก (รู้สึกไม่ดี หากเขาไม่รู้สึกตามเรา และรู้สึกดี หากรู้สึกเหมือนเรา) ความคิด คำถาม กลัว เกลียด อยากแยกตัว) ตั้ง แกนใหม่ เห็นสภาวะภายในใหม่ (โล่ง เบา ให้อภัย วางใจ ขึ้นชม คิด อิสระ)	
การเป็นพวกเดียวกัน- คนละพวก	เห็นสภาวะภายใน (ความรู้สึก ดี-ไม่ดี เหมือน-ไม่เหมือนเรา ความรังเกียจ ไม่ชอบ อยากบอก อยากหาพวก) เห็นท่าทีของใจ (แบกรับอารมณ์ ภายใน กระทบกระแทก เหน็บแนม) ถูกคิดภายหลัง (เสียใจ) ปล่อย	

ตารางที่ 3.7 การสังเกตตัวเองในประเด็นการใช้อารมณ์ความรู้สึกหรือความเห็นอกเห็นใจ (ต่อ)

รับรู้อะไร (เนื้อหาที่จิตวิญญาณ รับรู้)	รู้อย่างไร, รู้อย่างไรว่าเรารับรู้อย่างนั้น (หนทาง วิธีการ ทักษะที่ทำให้จิตวิญญาณรับรู้แบบนั้นได้ / Literacy)	อะไร (ข้างใน) ที่ทำ ให้เรารับรู้อย่างนั้น ได้ (จิตวิญญาณ)
การรับรู้อารมณ์ที่ ชอบ	การเห็นสภาวะภายใน (นิ่ง เบา สบาย ผ่อนคลาย อารมณ์ความรู้สึก ต่าง ๆ ความคาดหวัง) เห็นท่าทีของใจ (ใส่ใจ อยากช่วย ชอบ (อารมณ์ สบาย ๆ))	
<ul style="list-style-type: none">  การมีอารมณ์ ความรู้สึก  การมีอารมณ์ร่วม เห็นอกเห็นใจ  การรู้สึกได้เป็น พวกเดียวกัน  การมีอารมณ์ชอบ ชัง ประเมิน ตัดสิน  การมีอารมณ์ที่ เข้มข้น สั่น สะเทือนใจ 	<ul style="list-style-type: none"> ● อาการทางความคิดที่เป็นแบบอัตโนมัติ ความคิดทำงาน คิดหา เรื่องราว ให้เหตุผล ● อาการทางใจ (ความรู้สึก) ที่เป็นแบบอัตโนมัติ อื่น ประจุเพิ่ม ดราม่า อยากปลดปล่อย กระแทกกระแทก แบกรับ หนี ● อาการที่เป็นแบบอัตโนมัติ หมกมุ่น ประเมินตัดสิน ● สภาวะที่เห็น สภาวะภายในต่าง ๆ อารมณ์ ความรู้สึก (ที่เข้มข้น ท่วมท้น) ความคิด หาวอก-ปัดออก ● สภาวะที่เห็น ความรู้สึก การแสดงออกของร่างกาย ขนลุก น้ำตา ไหล วูบวาบ พุดมาก ● นิ่งลง ใคร่ครวญ เปิดรับเป็นปัจจุบัน 	

ตารางที่ 3.8 การสังเกตตัวเองในประเด็นการออกจากเงื่อนไขชีวิตหรือการไว้วางใจชีวิต

รับรู้อะไร (เนื้อหาที่จิตวิญญาณ รับรู้)	รู้อย่างไร, รู้อย่างไรว่าเรารับรู้อย่างนั้น (หนทาง วิธีการ ทักษะที่ทำให้จิตวิญญาณรับรู้แบบนั้นได้ / Literacy)	อะไร (ข้างใน) ที่ทำ ให้เรารับรู้อย่างนั้น ได้ (จิตวิญญาณ)
การวางใจ	เห็นท่าทีการแสดงออก (Flow ปล่อย ดำรงอยู่ ไม่แทรกแซง สดใหม่ สบาย ๆ กลาง ๆ Active) ซ้ำลง เปิด รับฟัง ใส่ใจ เห็นสภาวะภายใน (ไม่ต้องรู้อะไร ไม่ต้องคิด เห็นอกเห็นใจ)	
การวางใจ	เห็นท่าทีการแสดงออก (อยู่อย่างที่เขาเป็น) เห็นสภาวะภายใน (ไม่บีบคั้น ไม่กังวล ปล่อย ยอมรับในเหตุปัจจัย)	
การเห็นว่าชีวิตมี เงื่อนไข	การใคร่ครวญ (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด การแสดงออก) ทบทวนชีวิต เห็นเหตุที่มา (ความกลัว) ยอมรับมัน	







ตารางที่ 3.8 การสังเกตตัวเองในประเด็นการออกจากเงื่อนไขชีวิตหรือการไว้วางใจชีวิต (ต่อ)

รับรู้อะไร (เนื้อหาที่จิตวิญญาณ รับรู้)	รู้แบบนั้นได้อย่างไร, รู้ได้อย่างไรว่าเรารับรู้แบบนั้น (หนทาง วิธีการ ทักษะที่ทำให้จิตวิญญาณรับรู้แบบนั้นได้ / Literacy)	อะไร (ข้างใน) ที่ทำ ให้เรารับรู้แบบนั้น ได้ (จิตวิญญาณ)
การวางใจชีวิต	เห็นสภาวะภายใน (วาง ปล่อย ไม่มีความคิด ไม่มีความกังวล) เห็นท่าที่ การแสดงออก (ทำสิ่งที่เป็นปัจจุบันด้วยความเพลิดเพลิน) รับรู้ร่างกาย (ผ่อนคลาย ไม่ปวดเมื่อย ลมหายใจปกติ ตัวเบา)	
การอยู่กับสิ่งตรงหน้า	เห็นสภาวะภายใน (ปกติ กลาง ๆ ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัว ไม่ต้องคิดทำอะไร ไม่ต้องเป็นผู้เล่น) เปิดรับ รับรู้ความรู้สึก เห็นท่าที่การแสดงออก (Flow แค่เป็นไป)	
การเป็นอิสระจาก เกมชีวิต	เห็นสภาวะภายใน (อารมณ์ความรู้สึก (เศร้า ที่เคยติดอยู่กับเงื่อนไขเดิม) ความคิด (ไม่ขอแบกมัน) ความเบาสบาย) เปิดรับ รับรู้ความรู้สึก เข้าอก เข้าใจ	
การยอมรับความต้อง การของตนเอง	การใคร่ครวญ ทบทวนตนเอง เห็นสภาวะภายใน (ความรู้สึก ความคิด ความเบา) การปล่อยวางความคิด	
การเห็นความ ต้องการของตนเอง	ทบทวนตนเอง ยอมรับ (ทุกสภาวะ ทั้งสุขและทุกข์) การใคร่ครวญ สภาวะภายใน (สุขทุกข์) การเห็นสภาวะภายใน (ความนิ่ง ความต้องการ) ให้เวลา นิ่ง ว่าง (ไม่มี Content ในใจ) ปล่อยกรอบความเชื่อเดิม	
ความเรียบง่าย ธรรมดา	เห็นท่าที่ของใจ (สบาย ๆ ไม่เปรียบเทียบ อยากช่วย วางใจ ผ่อนคลาย) ปล่อยกรอบความเชื่อเดิม เห็นสภาวะภายใน (ความเชื่อมั่น พลัง ความสุข)	
การยอมรับ ไม่ถือสา	เห็นสภาวะภายใน (โปร่ง สบาย ไม่ห่อเหี่ยว เป็นกลาง) เห็นท่าที่ของใจ (ยอมรับ พึงพอใจ ไว้วางใจ อยากช่วย ไม่แบ่งพวกแบ่งกลุ่ม)	
การชำระล้างภายใน	เห็นสภาวะภายใน (อารมณ์ เศร้าอย่างมาก เขย่า สั่นไหว จนเป็นกลาง) เห็นท่าที่ของใจ (ยอม ศิโรราบ บริสุทธิ์ใจ ปล่อย เปิด ไม่ปะทะ)	
<ul style="list-style-type: none">  การวางใจ  การดำรงอยู่  การเป็นอิสระ จากเงื่อนไขชีวิต  การเห็นและ ยอมรับตนเอง  การพอ มีความ เรียบง่ายธรรมดา  การชำระล้าง ภายในจิตใจ 	<ul style="list-style-type: none"> ● สภาวะที่เห็น สภาวะภายในต่าง ๆ เห็นอกเห็นใจ ความต้องการ ความรู้สึก เชื่อมมั่น มีพลัง เบา เฉย ๆ ไม่คิด ไม่กังวล สั่นไหว ● สภาวะที่เห็น ความรู้สึก การแสดงออกของร่างกาย ผ่อนคลาย ปกติ ● ช้าลง นิ่ง Slow down ให้เวลา ● การใคร่ครวญ Contemplation ทบทวน เห็นเหตุที่มา (ความ กลัว) เข้าอกเข้าใจ ● การเปิดรับเป็นปัจจุบัน Presence ยอมรับ ปล่อย สบาย ๆ ● ท่าที่ที่สอดคล้องกลมกลืน Flow ดำรงอยู่ สดใหม่ เป็นกลาง ไม่ แบ่งพวก ไม่ปะทะ เป็นไป เพลิดเพลิน Active ช่วยเหลือ 	

ตารางที่ 3.9 การสังเกตตัวเองในประเด็นการเห็นเจตจำนงหรืออัตตาตัวตน

รับรู้อะไร (เนื้อหาที่จิตวิญญาณ รับรู้)	รู้อย่างไร, รู้อย่างไรว่าเรารู้อย่างไร (หนทาง วิธีการ ทักษะที่ทำให้จิตวิญญาณรับรู้รู้อย่างไร / Literacy)	อะไร (ข้างใน) ที่ทำให้เรารู้อย่างไร ได้ (จิตวิญญาณ)
พลังชีวิต	การทบทวนชีวิต การขอบคุณ การมีความรัก การดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืน การสังเกต-เห็นสภาวะภายใน (ความอึดเต็ม หรือ ความหนักหน่วง อารมณ์ ความคาดหวัง)	
อัตตาถูกระทบ	เห็นสภาวะภายใน (ความเข้มข้นของอารมณ์ความรู้สึก โกรธ อัดอั้น คิดว่าถูกเอาเปรียบ หนักใจ เหนื่อยหน่าย) เห็นการทำงานของความคิด เห็นท่าทีของใจ (กระทบกระแทก) รับรูปร่างกาย (อยากทำลาย) นิ่งลง ซ้ำลง ลุกคิด (ตั้งคำถาม) ยอม สัมผัสพลังเดิมแท้ภายใน (ความรัก) เห็นสภาวะภายใน (ความเบา)	
การครอบงำอัตตาตัวตน	การเห็นสภาวะภายใน (อัตตาพองโต (กูแจ๋ว กูกล้า) มั่นใจ ทำท่าย กระทบใจ วิเคราะห์ ปรับแก้ (เขาคิดขึ้นได้เพราะเรา)) เห็นท่าทีของใจ (กระโจนเข้าหา หวานล่อม เปิดรับรู้คนตรงหน้า ล้วงลึกเข้าไปในใจ ตกเขา) รับรูปร่างกาย (คันไม้คันมือ พุดสั่งสอน แนะนำ สนทนาตะล่อมลงลึกให้จนมุม) หักดิบ หยุดทันที วางใจ กลับมาสัมผัสพลังเดิมแท้ (ความรัก)	
การยึดติดในอัตตา (ต้องเป็นตัวเอง)	การสังเกตเห็นสภาวะภายใน (อัตตาพองโต ตัวใหญ่ ความคิด (ฉันเป็นตัวเอง .. มันผิดตรงไหน?) หงุดหงิด โกรธ โด่กลับ (หากถูกขัดขวาง) สิ้นไหว คิดมากเมื่อถูกเขย่า) เห็นท่าทีการแสดงออก (การสร้างพื้นที่ชีวิตของตนเอง ชน ไม่ยอม) เห็นท่าทีของใจ (ตัดขาด ไม่เชื่อมโยง โดดเดี่ยว อยากสนองอัตตาอยู่ตลอด) ลองปล่อย ลองวางใจ	
การตระหนักรู้ในอัตตาตัวตน (ลักษณะ)	การสังเกตตัวเอง การเห็นสภาวะภายใน (อารมณ์ ความคิด แรงจูงใจ โลกทัศน์) นิ่ง ๆ การใคร่ครวญภายใน ยอมรับอย่างซื่อตรง ตระหนักรู้ เท่าทัน ทำความเข้าใจ วาง สัมผัสพลังเดิมแท้ (ความรัก) พลังชีวิต	
เจตจำนง	เห็นท่าทีของใจ (ความตั้งมั่น แน่วแน่ เบา สบาย อยากรู้) รับรูปร่างกาย (ความตั้งมั่นที่กลางลำตัว) สัมผัสพลังชีวิต เห็นสภาวะภายใน (ความสุขเต็ม สว่าง คิดแต่จะให้)	
การเป็นตัวเอง	เห็นท่าทีของใจ (เบา ช่างมัน สบาย อดอึด ไม่พยายาม วางใจ วางความคิด ยอมรับ) เห็นสภาวะภายใน (ภูมิใจ เต็ม)	
การครอบงำอัตตา	เห็นสภาวะภายใน (สงสาร อยากรู้ เห็นอัตตาเขา อัตตาเราใหญ่) เห็นท่าทีของใจ (ทนไม่ได้ อยากรบอกรู้เขาได้รู้ ฉันเจ๋ง)	
เจตจำนง	เห็นท่าทีในใจ (ใสใจ ตั้งใจ ไม่คาดหวัง) เห็นสภาวะภายใน (เบา ผ่อนคลาย)	



ตารางที่ 3.9 การสังเกตตัวเองในประเด็นการเห็นเจตจำนงหรืออัตตาตัวตน (ต่อ)

รับรู้อะไร (เนื้อหาที่จิตวิญญาณ รับรู้)	รู้อย่างไร, รู้ได้อย่างไรว่าเรารับรู้อย่างนั้น (หนทาง วิธีการ ทักษะที่ทำให้จิตวิญญาณรับรู้แบบนั้นได้ / Literacy)	อะไร (ข้างใน) ที่ทำ ให้เรารับรู้อย่างนั้น ได้ (จิตวิญญาณ)
<ul style="list-style-type: none">  เจตจำนง  พลังชีวิต  ความเป็นตัวเอง  อัตตาตัวตน  การยึดในอัตตา  การครอบงำ 	<ul style="list-style-type: none"> ● อาการทางความคิดที่เป็นแบบอัตโนมัติ ความคิดทำงาน วิเคราะห์ ● อาการทางใจ (ความรู้สึก) ที่เป็นแบบอัตโนมัติ กระแทกกระทอน ตก ตะล่อม โต้ตอบ ตัดขาด ● อาการที่เป็นแบบอัตโนมัติ แรงอยาก ต้องเป็น ● สภาวะที่เห็น สภาวะภายในต่าง ๆ อารมณ์ความรู้สึก (ที่หนักหน่วง เข้มข้น) เห็นอกเห็นใจ อัตตาพองโต (กุแฉ้ว) ความคิด แรงจูงใจ โลกทัศน์ สั่นไหว อิ่มเต็ม มีพลัง เบา สว่าง สบาย อยากช่วยเหลือ ● สภาวะที่เห็น ความรู้สึก การแสดงออกของร่างกาย ชน พุดสังสอน ตั้งมั่น ● ซ้ำลง นิ่ง Slow down หยุด ● การใคร่ครวญ Contemplation ทบทวน เข้าใจที่มา (ทุกข์) ● การเปิดรับเป็นปัจจุบัน Presence รู้สึกตัว ยอมรับ ปลอ่ยวาง ● ทำที่ที่สอดคล้องกลมกลืน Flow ความรัก พลังชีวิต เคารพ ชอบคุณ ตั้งมั่น ดำรงอยู่ ช่วยเหลือ 	

ตารางที่ 3.10 การสังเกตตัวเองในประเด็นการเห็นระบบชีวิตในหลากหลายมิติหรือการดำรงอยู่ร่วม

รับรู้อะไร (เนื้อหาที่จิตวิญญาณ รับรู้)	รู้อย่างไร, รู้ได้อย่างไรว่าเรารับรู้อย่างนั้น (หนทาง วิธีการ ทักษะที่ทำให้จิตวิญญาณรับรู้แบบนั้นได้ / Literacy)	อะไร (ข้างใน) ที่ทำ ให้เรารับรู้อย่างนั้น ได้ (จิตวิญญาณ)
การเชื่อมโยง (กับ กลุ่ม)	เห็นท่าที่การแสดงออก (ยอม ปลอ่ย ไม่ถือสา สบาย ๆ) เปิดรับ อยู่ร่วม ไม่ถอนตัว เข้าอกเข้าใจ เห็นท่าที่ของใจ (ใส่ใจ สนใจใคร่รู้ ไม่ตัดสิน)	
รากเหง้าดั้งเดิม	การทบทวนชีวิต การเปิดรับ การเห็นสภาวะภายใน (อ่อนโยน เบา สบาย ยิ้ม อิ่มเอม เต็ม สมบูรณ์ งาม อบอุ่น นิ่ง มีพลัง คุณค่า ความหมาย)	
การเชื่อมโยง (กับ Being อื่น)	การปลอ่ยออกจากการควบคุมอัตตาตัวตน การถอยไปอยู่ข้างหลัง การตระหนักรู้ในอำนาจในตัวตน (Sovereignty) การเท่าทันตัวเองในปัจจุบัน	
การเชื่อมโยง (กับ กลุ่ม)	ตระหนักรู้ในวิถีคิด การให้เหตุผลของตน ปลอ่ยวาง เห็นท่าที่ของใจ (ร่วมด้วยช่วยกัน Flow) สัมผัสพลังของความรัก	

ตารางที่ 3.10 การสังเกตตัวเองในประเด็นการเห็นระบบชีวิตในหลากหลายมิติหรือการดำรงอยู่ร่วม (ต่อ)

รับรู้อะไร (เนื้อหาที่จิตวิญญาณ รับรู้)	รู้อย่างไร, รู้อย่างไรว่าเรารับรู้อย่างนั้น (หนทาง วิธีการ ทักษะที่ทำให้จิตวิญญาณรับรู้แบบนั้นได้ / Literacy)	อะไร (ข้างใน) ที่ทำให้เรารับรู้อย่างนั้น ได้ (จิตวิญญาณ)
การเชื่อมโยง (กับ ธรรมชาติ)	รับรู้ร่างกาย (กายค้อย ๆ หายไป ไม่มีขอบเขต ตาที่สาม (หน้าผาก) ทำงาน น้ำตาไหล ขนลุก) เห็นสภาวะภายใน (แผ่ขยายการรับรู้ (ครอบคลุมทั้งป่า) เบา โล่ง สว่าง อบอุ่น มั่นคง เชื่อมโยงกับทุกประสาท สัมผัส รวมถึง consciousness รับรู้ 360 องศา สภาวะละเอียด)	
 การเชื่อมโยง (กับ กลุ่ม Being อื่น ธรรมชาติ)  รากเหง้าดั้งเดิม	<ul style="list-style-type: none"> ● สภาวะที่เห็น สภาวะภายในต่าง ๆ สภาวะละเอียด เชื่อมโยง ทั้งหมด ถอยจากตัวตน อำนาจในตน ใสใจ เบา สบาย โล่ง สว่าง อบอุ่น มั่นคง อิ่มเต็ม งาม ยิ้ม มีพลัง ● สภาวะที่เห็น ความรู้สึก การแสดงออกของร่างกาย ขอบเขตสลาย ลง รับรู้ 360 องศา เชื่อมโยงทุกอายตนะ ● ช้าลง นิ่ง Slow down หยุด ● การใคร่ครวญ Contemplation ทบทวน เข้าใจที่มา เข้าอก เข้าใจ ● การเปิดรับเป็นปัจจุบัน Presence มีสติ รู้สึกตัว ยอมรับ ปล่อย วาง ● ทำที่ที่สอดคล้องกลมกลืน Flow ดำรงอยู่ร่วมกัน ความรัก พลัง ชีวิต เป็นกลาง ๆ 	

จากการทำการสนทนากลุ่มออนไลน์ทั้ง 11 ครั้ง (รวมถึงการจัดบันทึกประสบการณ์ในประเด็นต่าง ๆ) กับผู้เข้าร่วมที่เป็นอดีตนักศึกษาหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษาทั้ง 14 คน ได้ทำให้เห็นแนวทางการสื่อสารสภาวะอันเกิดจากการสังเกตตัวเองลงไปในระดับต่าง ๆ ได้อย่างน่าสนใจ แนวทางการสื่อสารที่ว่านี้มีทั้งตัวสภาวะ (เนื้อหา) ที่จิตสำนึกเข้าไปรับรู้ รวมถึงหนทางหรือวิธีการที่ทำให้จิตสำนึกสามารถรับรู้แบบนั้นได้ (หลัก ๆ จะเน้นที่สองเรื่องนี้ ในขณะที่ *อะไรข้างในที่ทำให้รับรู้แบบนี้ได้* นั้นจะไม่ค่อยถูกกล่าวถึงในผลการศึกษานี้สักเท่าใด อันเนื่องมาจากผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ไม่ได้ให้ข้อมูลในส่วนนี้ไว้ ซึ่งอาจเพราะเรื่องนี้ยากหรือกำกวมเกินไป) ซึ่งผู้เข้าร่วมแต่ละคนได้อาศัยประสบการณ์การมีทักษะด้านนี้ถ่ายทอดออกมาได้อย่างหลากหลายและรอบด้านพอสมควร ผลการสังเกตตัวเองทั้งหมดได้ถูกรวบรวมไว้ในตารางต่าง ๆ ข้างต้น และสามารถนำมาย่อยสรุปพอสังเขปได้ ดังนี้

การสังเกตตัวเองในประเด็นที่เป็นสิ่งสำคัญในชีวิต (ในแง่จิตวิญญาณ) หลายคนได้สื่อออกมาในลักษณะของศักยภาพด้านในไม่ว่าจะเป็น การสัมพันธ์เชื่อมโยง การเข้าถึงอิสรภาพ ความรัก ความสงบสุข

การเป็นตัวเองที่แท้ การมีคุณค่าความเป็นมนุษย์ที่เสมอเหมือนกัน และการยังประโยชน์เพื่อผู้อื่น สิ่งที่น่าสนใจคือ หลายคนสามารถเข้าถึงการเห็นศักยภาพเช่นนี้ได้ไม่ใช่แค่การรับรู้ในตัวเองอย่างผิวเผินหรือฉาบฉวย แต่เกิดจากการเข้าไปสังเกตตัวเองอย่างลุ่มลึกเป็นขั้นเป็นตอน ดังจะเห็นว่ามักจะเริ่มจากการมีช่วงที่ได้ซำลง หยุดและนั่งเพื่อกลับมามองตัวเอง จากนั้นมีการสะท้อนใคร่ครวญสภาวะภายในต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วน เปิดรับการสังเกตอย่างมีสติและรู้สึกตัว (ไม่ใช่แค่คิดว่ารู้) แล้วจึงเปลี่ยนผ่านสู่สภาวะอย่างใหม่ที่คลี่คลายจากข้อจำกัดเดิมได้ เหล่านี้คือท่าทีการสังเกตตัวเองที่ละเอียดและบ่งบอกถึงการมีทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณที่ก้าวหน้าพอสมควร

การสังเกตตัวเองในประเด็น **แรงปรารถนาหรือสิ่งกระตุ้นเร้า (จิตตามใจตน โลกแห่งศักดิ์ศรี)** พบว่าสภาวะสำคัญ ๆ ที่สังเกตได้ ได้แก่ ความอยากแบบต่าง ๆ (เช่น อยากมี อยากซื้อ อยากได้ อยากกิน อยากเล่น ฯลฯ) และการหมกมุ่น เป็นต้น ส่วนหนทางของการสังเกตมักรับรู้ได้จาก อารมณ์อัตโนมัติต่าง ๆ หรือสัญญาณที่เกิดการตอบโต้แบบทันทีทันใด รวมถึงท่าทีของร่างกาย และอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความเชื่อมั่น กลไกการทำงานหลักของจิตสำนึกระดับนี้คือการที่สัญญาณมีการตอบสนองไปตามแรงปรารถนาของเจ้าตัว ซึ่งมักมากับความรู้สึกอยาก เมามั่น สุดเหวี่ยง เพลิน ๆ หรือเคลิ้ม ๆ สิ่งที่เป็นจุดคั่งงำหรือจุดบอดของจิตสำนึกแบบนี้ก็คือการทำตามค่านิยมหรือความคาดหวังร่วมของผู้อื่น เนื่องจากที่เจ้าตัวมักไม่มองในจุดนี้ จึงพุ่งไปทำตามแรงอยาก โดยมีความเชื่อพื้นฐานว่าชีวิตที่ดีคือชีวิตที่มีที่ได้ตามที่ปรารถนา รายละเอียดของการสังเกตตัวเองทั้งหมดในประเด็นของจิตสำนึกระดับนี้ ได้ถูกย่อลงเป็นคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารในหัวข้อต่าง ๆ (มีการเพิ่มเติมบางคำในบางหัวข้อให้ครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น) ดังในรูปที่ 3.2



รูปที่ 3.2 ประมวลคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารสำหรับจิตสำนึกแบบตามใจตน

การสังเกตตัวเองในประเด็น **บรรทัดฐาน ความดีงาม หรือความคาดหวังร่วม (จิตตามสังคัม โลกแห่งกองทัพ)** พบว่า สภาวะสำคัญ ๆ ที่สังเกตได้ ได้แก่ การทำตามกฎกติกา มารยาท การตัดสินใจ การคล้อยตาม เกรงใจ การเป็นคนดี การมีสิทธิพิเศษ อำนาจเหนือ เป็นต้น ส่วนหนทางของการสังเกตมักรับรู้ได้จากอาการอัตโนมัติแบบทันทีทันใด แต่เป็นในแบบของการประเมินตัดสินผิดถูกและการมีเส้นมาตรฐานในใจ รวมถึงท่าทีของร่างกาย และอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความโกรธ ความกลัว กลไกการทำงานหลักของจิตสำนึกระดับนี้คือการที่สัญชาตญาณมีการตอบสนองตามมาตรฐานผิดถูกของเจ้าตัว ซึ่งมักมากับความรู้สึกยำเกรง โกรธ เบ่ง กตสัน หรือวิพากษ์วิจารณ์ สิ่งที่เป็นจุดค้ำจ้งหรือจุดบอดของจิตสำนึกแบบนี้คือการมีความคิดเป็นระบบหรือการอ้างอิงข้อเท็จจริงและหลักเหตุผล อันเนื่องมาจากที่เจ้าตัวมักไม่ทันได้ถูกทำแบบนี้แต่พุ่งไปตัดสินไว้ก่อน โดยมีความเชื่อพื้นฐานว่าชีวิตที่ดีคือชีวิตที่ต้องเสียสละและทำตามความถูกต้องดีงาม รายละเอียดของการสังเกตตัวเองทั้งหมดในประเด็นของจิตสำนึกระดับนี้ ได้ถูกย่อลงเป็นคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารในหัวข้อต่าง ๆ (มีการเพิ่มเติมบางคำในบางหัวข้อให้ครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น) ดังในรูปที่ 3.3



รูปที่ 3.3 ประมวลคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารสำหรับจิตสำนึกแบบตามสังคัม

การสังเกตตัวเองในประเด็น **ความคิดหรือหลักเหตุผล (จิตประพันธ์ตน โลกแห่งเครื่องจักรกล)** พบว่า สภาวะสำคัญ ๆ ที่สังเกตได้ ได้แก่ การคิด การวางแผน การชักจูง ให้เหตุผล การหยุดคิดไม่ได้ เป็นต้น ส่วนหนทางของการสังเกตมักรับรู้ได้จาก อาการอัตโนมัติ (เช่น การขบคิด สมองทำงานไปเอง) และสภาวะภายในที่เจ้าตัวตั้งใจทำอันเนื่องกับการคิด (เช่น การคิดสร้างเนื้อหาเรื่องราว) รวมถึงท่าทีของร่างกายและ

อารมณ์ความรู้สึก เช่น ความมั่นใจ ความหนัก กลไกการทำงานหลักของจิตสำนึกระดับนี้คือการเกิดกระบวนการคิดที่สอดคล้องไปกับข้อเท็จจริงและหลักเหตุผลที่เจ้าตัวมี ซึ่งมักมากับความรู้สึกประเภทหนัก ๆ ตึง ๆ กลัว โลก หรือมีเนื้อหาบางอย่าง สิ่งที่เป็นจุดคัดง้างหรือจุดบอดของจิตสำนึกแบบนี้คือการสัมผัสอารมณ์ความรู้สึกหรือการเห็นระบบคุณค่าที่หลากหลาย อันเนื่องมาจากที่เจ้าตัวมักไม่เห็นว่าเป็นสาระเพราะเชื่อว่าสมการความจริงที่สมเหตุสมผลต้องมีได้เพียงหนึ่งเดียว โดยมีความเชื่อพื้นฐานว่าชีวิตที่ดีคือชีวิตที่ต้องคิดต้องสร้างระบบของตนเองเพื่อบริหารจัดการทรัพยากรได้ รายละเอียดของการสังเกตตัวเองทั้งหมดในประเด็นของจิตสำนึกระดับนี้ ได้ถูกย่อลงเป็นคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารในหัวข้อต่าง ๆ (มีการเพิ่มเติมบางคำในบางหัวข้อให้ครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น) ดังในรูปที่ 3.4



รูปที่ 3.4 ประมวลคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารสำหรับจิตสำนึกแบบประพันธ์ตน

การสังเกตตัวเองในประเด็น **อารมณ์ความรู้สึกหรือความเห็นอกเห็นใจ (จิตแห่งความหลากหลาย โลกแห่งครอบครัวและกลุ่มผลประโยชน์)** พบว่า สภาวะสำคัญ ๆ ที่สังเกตได้ ได้แก่ การมีอารมณ์ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ การเป็นพวกเดียวกัน การมีอารมณ์ชอบชัง เข้มขันสะเทือนใจ เป็นต้น ส่วนหนทางของการสังเกตมักรับรู้ได้จาก อากาโรัตโนมิติ (เช่น การอิน ปรงแต่ง) และสภาวะภายในที่เจ้าตัวตั้งใจทำอันเนื่องกับการมีอารมณ์ความรู้สึก (เช่น การคิดสร้างอารมณ์ที่เข้มข้น) รวมถึงท่าทีของร่างกายและอารมณ์ความรู้สึก เช่น ขนลุก น้ำตาไหล กลไกการทำงานหลักของจิตสำนึกระดับนี้คือการเข้าไปรับรู้และปรงแต่งอารมณ์ตามคุณค่าความหมายที่มีร่วมกัน ซึ่งมักมากับความรู้สึกท่วมท้น อิน เห็นใจ มั่น หรือปรงแต่งเรื่องราว สิ่งที่เป็นจุด

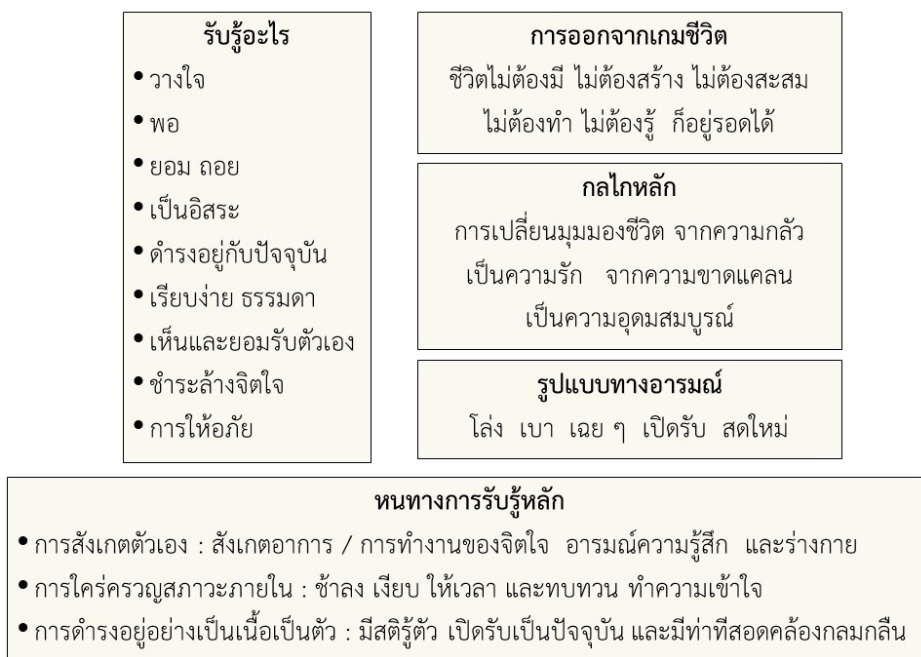
คั่งงำหรือจุดบอดของจิตสำนึกแบบนี้คือการลงไปตระหนักรู้ถึงสภาวะเบื้องต้นในความเป็นตัวตน เจตจำนง และโลกทัศน์ของตนเอง อันเนื่องมาจากที่เจ้าตัวมักไม่เห็นว่ามีสิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับคุณค่าความหมายที่กลุ่มมีร่วมกันอยู่ตรงหน้าจึงมุ่งไปให้ค่ากับอารมณ์เหล่านั้นมากกว่า โดยมีความเชื่อพื้นฐานว่าชีวิตที่ดีคือชีวิตที่ต้องรู้สึกรู้สาเพื่อสานสัมพันธ์และสร้างคุณประโยชน์ให้กลุ่ม รายละเอียดของการสังเกตตัวเองทั้งหมดในประเด็นของจิตสำนึกระดับนี้ ได้ถูกย่อลงเป็นคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารในหัวข้อต่าง ๆ (มีการเพิ่มเติมบางคำในบางหัวข้อให้ครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น) ดังในรูปที่ 3.5

<p>รับรู้อะไร</p> <ul style="list-style-type: none"> • มีอารมณ์ความรู้สึก • อื่น • สงสาร • เห็นอกเห็นใจ • เห็นคุณค่า • ความหมาย • เข้าอกเข้าใจกัน • เป็นพวกพ้องเดียวกัน • มีอารมณ์เข้มข้น • สะเทือนใจ • รู้สึกดี สมหวัง • รู้สึกไม่ดี ผิดหวัง • คิดถึง โหยหา 	<p>เกินเบอร์</p> <ul style="list-style-type: none"> • เล่นใหญ่ บั่นอารมณ์ • อินจัด จมดิ่ง • ชักนำ ล่อลวง • สร้างวาทกรรม ภาพมายา • เยาะเย้ย รังเกียจ • ทำลายล้างคนไม่เข้าพวก • เข้าข้าง แบ่งฝักแบ่งฝ่าย 	<p>เงื่อนไขชีวิต</p> <p>ชีวิตคือการต้องรู้สึกรู้สาเพื่อสานสัมพันธ์และสร้างคุณประโยชน์ของกลุ่ม / บริบท</p>
	<p>คุณธรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> • ละเอียดอ่อน • เข้าอกเข้าใจ • การมีใจกรุณา • เสริมพลังการมีส่วนร่วม • เท่าเทียม เสมอภาค • คุณค่าที่หลากหลาย • ตั้งศูนย์อารมณ์ 	<p>กลไกหลัก</p> <p>การเข้าไปรับรู้และปรุงแต่งอารมณ์ที่สอดคล้องกับคุณค่าความหมายที่มีร่วมกัน</p>
		<p>รูปแบบทางอารมณ์</p> <p>ท่วมท้น อื่น เห็นใจ มั่น ปรุงเรื่องราว</p>
		<p>จุดบอด</p> <p>เจตจำนง โลกทัศน์ ระบบตัวตนส่วนบุคคล</p>
		<p>หนทางการรับรู้หลัก</p> <ul style="list-style-type: none"> • การสังเกตการทำงานของความรู้สึก • การสังเกตอารมณ์ความรู้สึก • การสังเกตร่างกาย

รูปที่ 3.5 ประมวลคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารสำหรับจิตสำนึกแห่งความหลากหลาย

การสังเกตตัวเองในประเด็น การออกจากเงื่อนไขชีวิตหรือการไว้วางใจชีวิต เป็นจุดเปลี่ยนผ่านที่จำเป็นก่อนที่คน ๆ นั้นจะสามารถยกระดับการเห็นตัวเองไปสู่จิตสำนึกในระดับถัดไปได้ (คือระดับจิตสำนึกแบบองค์รวมซึ่งอยู่ในเทียร์ที่สอง) ผลการสังเกตพบว่า สภาวะสำคัญ ๆ ที่สังเกตได้ในประเด็นนี้ ได้แก่ การวางใจ การดำรงอยู่ ยอมรับตนเอง เป็นอิสระ การพอ การชำระล้างภายใน เป็นต้น ส่วนหนทางของการสังเกตมักรับรู้ได้จาก สภาวะภายในต่าง ๆ ทั้งความคับข้องและความเบาสบาย ท่าทีของร่างกายและอารมณ์ความรู้สึก รวมไปถึงการมีจังหวะที่ให้ตัวเองช้าลง นิ่ง ใคร่ครวญทบทวนภายใน และการเห็นสภาวะแบบใหม่ที่สอดคล้องกลมกลืนและเป็นจริงยิ่งกว่า (ซึ่งเป็นการมีสติรู้ตัวจากข้างในที่แท้จริง) กลไกการทำงานหลักของการเปลี่ยนผ่านนี้ (เปลี่ยนจากเทียร์ที่หนึ่งไปสู่เทียร์ที่สอง) ก็คือการเปลี่ยนมุมมองของชีวิต จากชีวิตที่อยู่บนเงื่อนไข บนความกลัว และมุมมองแบบอัตคัดขาดแคลน ไปสู่ชีวิตที่คลายออกจากเงื่อนไข (เกมชีวิต) ไปสู่ความ

รัก และการมีมุมมองแบบอุดมสมบูรณ์ ซึ่งมักมาพร้อมกับความรู้สึกโล่ง เบา เฉย ๆ เปิดรับ หรือสดใหม่ โดย มุมมองแบบใหม่นี้วางอยู่บนพื้นฐานที่ว่า ชีวิตเป็นไปเพื่อการดำรงอยู่อย่างตระหนักรู้ไม่ใช่เพื่อเอาตัวรอด ดังนั้น ชีวิตจึงไม่ต้องมี ไม่ต้องสร้าง ไม่ต้องสะสม ไม่ต้องทำ ไม่ต้องรู้ ก็อยู่ได้ รายละเอียดของการสังเกตตัวเอง ทั้งหมดในประเด็นนี้ ได้ถูกย่อลงเป็นคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารในหัวข้อต่าง ๆ (มีการเพิ่มเติมบางคำในบาง หัวข้อให้ครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น) ดังในรูปที่ 3.6



รูปที่ 3.6 ประมวลคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารสำหรับการออกจากเงื่อนไขของชีวิต

การสังเกตตัวเองในประเด็น **เจตจำนงหรืออัตตาตัวตน (จิตองค์รวม โลกแห่งชีวิตจิตใจที่เป็นองค์รวม)** พบว่าสภาวะสำคัญ ๆ ที่สังเกตได้ ได้แก่ พลังชีวิต ความเป็นตัวเอง การยึดในอัตตา การครอบงำ เป็นต้น ส่วนหนทางของการสังเกตมักรับรู้ได้จากทุก ๆ สภาวะ อาการ และความรู้สึกในทุกด้านที่เคยกล่าวมาทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นสภาวะภายในทั้งที่เป็นอาการอัตโนมัติและที่เจ้าตัวตั้งใจปรุงแต่งทั้งความคิดและความรู้สึก ทั้งที่คับข้องและที่เบาสบาย ท่าทีของร่างกายและอารมณ์ความรู้สึก รวมไปถึงการมีจังหวะให้ตัวเองได้ซ้ำลง นั่งใคร่ครวญทบทวนภายใน และการเห็นสภาวะแบบใหม่ที่สอดคล้องกลมกลืนและเป็นจริงยิ่งกว่า กลไกการทำงานหลักของจิตสำนึกระดับนี้คือการกลับไปเห็นสภาวะภายในทั้งหมดอย่างชัดเจนและเท่าทัน เพื่อหนุนเสริมพลังชีวิตของตนเอง ซึ่งมักมากับความรู้สึกเปราะบาง หวั่นไหว ปลอดภัย มีพลัง หรือสว่างจากภายใน สิ่งที่เป็นจุดค้ำยันหรือจุดบอดของจิตสำนึกแบบนี้คือการปล่อยและออกจากระบบอัตตาของตนเอง (ที่ตนเองเชื่อและยึดถือ) แล้วไปเชื่อมโยงกับระบบอัตตาอื่น ๆ ที่ยิ่งใหญ่กว่า อันเนื่องมาจากที่เจ้าตัวมักเห็นว่าระบบ

อึดอัดตัวตนอื่น ๆ จะมาลดทอนความเป็นตัวตนของตัวเองให้สูญสลายไปจึงมุ่งที่จะผดุงรักษาระบบความเชื่อพื้นฐานของตัวเองเอาไว้อย่างเหนียวแน่น โดยมีมุมมองต่อชีวิตว่าชีวิตคือการหันกลับมาเชื่อมโยงและเห็นความเป็นจริงของโลกข้างนอกจากภายในตนเอง รายละเอียดของการสังเกตตัวเองทั้งหมดในประเด็นของจิตสำนึกระดับนี้ ได้ถูกย่อลงเป็นคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารในหัวข้อต่าง ๆ (มีการเพิ่มเติมบางคำในบางหัวข้อให้ครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น) ดังในรูปที่ 3.7

รับรู้อะไร <ul style="list-style-type: none"> • เจตจำนง • พลังชีวิต • เป็นตัวเองอย่างชัดเจน • รักและเชื่อมโยงกับตนเอง • เห็น (พลังงานของ) ความรู้สึก • เห็นกรอบความเชื่อพื้นฐาน • เห็นอึดอัดตัวตน • ยึดมั่นในวิถีคิด / ความเชื่อ • กระทบอึดอัดตัวตน • ครอบงำอึดอัดตัวตน 	เกินเบอร์ <ul style="list-style-type: none"> • ยึดถือ และขยายอึดอัดตนเองให้ใหญ่ • บ่อนแอะอึดอัดคนอื่น • ตัดขาด โดดเดี่ยว • ดูดวิญญาณ ล้างสมอง • สกัดกั้นพื้นที่ชีวิต 	มุมมองชีวิต ชีวิตคือการหันกลับมาเชื่อมโยงและเห็นความเป็นจริงของโลกจากภายในตนเอง
		กลไกหลัก การเห็นสภาวะภายในอย่างชัดเจนและเท่าทัน เพื่อหนุนเสริมพลังชีวิตของตนเอง
		รูปแบบทางอารมณ์ หวันไหว เปราะบาง ปลดปล่อย มีพลัง สว่าง
		จุดบอด การวางอึดอัดตน เชื่อมโยงกับระบบอึดอัดคนอื่น
		หนทางการรับรู้หลัก <ul style="list-style-type: none"> • การสังเกตตัวเอง : สังเกตอาการ / การทำงานของจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก และร่างกาย • การใคร่ครวญสภาวะภายใน : ซ้ำลง เงียบ ให้เวลา และทบทวน ทำความเข้าใจ • การดำรงอยู่อย่างเป็นเนื้อเป็นตัว : มีสติรู้ตัว เปิดรับเป็นปัจจุบัน และมีท่าทีสอดคล้องกลมกลืน

รูปที่ 3.7 ประมวลคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารสำหรับจิตสำนึกแบบองค์รวม

การสังเกตตัวเองในประเด็น ระบบชีวิตในหลากหลายมิติหรือการดำรงอยู่ร่วม (จิตข้ามพันตัวตน โลกแห่งข่ายใยเหนือตัวตน) พบว่าสภาวะสำคัญ ๆ ที่สังเกตได้ ได้แก่ การเชื่อมโยงตัวตนกับระบบอื่น ๆ เช่น กับกลุ่มอื่น Being อื่น กับธรรมชาติ ความเป็นรากเหง้าดั้งเดิม เป็นต้น ส่วนหนทางของการสังเกตมักรับรู้ได้จากทุก ๆ สภาวะ อาการ และความรู้สึกในทุกด้านที่เคยกล่าวมาทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นสภาวะภายใน ซึ่งส่วนใหญ่คือสภาวะละเอียดที่เป็นองค์รวม หรือการสลายขอบเขตของตัวตนลง ท่าทีของร่างกายและอารมณ์ความรู้สึก รวมไปถึงการมีจังหวะให้ตัวเองได้ซาลง นิ่ง ใคร่ครวญทบทวนภายใน และการเห็นสภาวะแบบใหม่ที่สอดคล้องกลมกลืนและเป็นจริงยิ่งกว่า กลไกการทำงานหลักของจิตสำนึกระดับนี้คือการเปิดพื้นที่ให้ทุกระบบชีวิตได้ดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสดใหม่ แปรเปลี่ยน เป็นไป ไม่หยุดนิ่ง บนการอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งมักมากับความรู้สึกในลักษณะเต็มเปี่ยม เป็นปัจจุบัน เป็นภาพรวม วางใจ หรือเปิดรับ โดยมีมุมมองต่อชีวิตว่าชีวิตคือการเป็นไปด้วยกัน และขยายขอบเขตการเป็นตัวเองไปสู่การเชื่อมโยงกับระบบชีวิตที่ยิ่งใหญ่กว่า อนึ่ง

การสังเกตตัวเองในประเด็นของจิตสำนึกระดับข้ามพันตัวตนนี้เป็นสิ่งที่ละเอียดและอยู่เหนือการดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ เพราะฉะนั้น ข้อมูลที่ได้จึงมีไม่มากและอาจยังไม่สามารถให้รายละเอียดที่ชัดเจนได้ด้วยผู้ที่มีระดับจิตที่พัฒนามาถึงระดับนี้อาจมีน้อยหรือไม่สามารถสังเกตเห็นประสบการณ์แบบนี้ได้ตลอดเวลา รายละเอียดของการสังเกตตัวเองทั้งหมดในประเด็นของจิตสำนึกระดับนี้ ได้ถูกย่อลงเป็นคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารในหัวข้อต่าง ๆ (มีการเพิ่มเติมบางคำในบางหัวข้อให้ครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น) ดังในรูปที่ 3.8

<p>รับรู้อะไร</p> <ul style="list-style-type: none"> เชื่อมโยงกับชีวิตอื่นๆ เชื่อมโยงกับกลุ่ม เชื่อมโยงกับธรรมชาติ เชื่อมโยงกับรากเหง้าดั้งเดิม เห็นสภาวะละเอียด เป็นดั่งกันและกัน ไหลเลื่อนไปด้วยกันอย่างสดใหม่ (Flow) ปล่อยวางวิถีคิด/อัตตา ดำรงอยู่ร่วมกับระบบชีวิตในหลายมิติ ความเป็นส่วนรวม ภูมิปัญญาเหนือตัวตน รหัสยภาวะ และ Synchronicity 	<p>คุณธรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> เคารพรู้คุณ มีอำนาจ / ขอบเขตในตนเอง (Sovereignty) ร่วมสร้างสรรค์ รู้เนื้อรู้ตัวอย่างสับสนเนื่อง โพธิจิต อุทิศตนเพื่อผู้อื่น มีชีวิตชีวาที่แท้ กลมกลืนเป็นธรรมชาติ (Harmony) 	<p>มุมมองชีวิต</p> <p>ชีวิตคือการเป็นไปด้วยกัน ขยายขอบเขตการเป็นตัวเองไปสู่การเชื่อมโยงกับระบบชีวิตที่ยิ่งใหญ่กว่า</p> <p>กลไกหลัก</p> <p>เปิดพื้นที่ให้ทุกชีวิตดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสดใหม่ แปรเปลี่ยนไม่หยุดนิ่ง บนการอิงอาศัยซึ่งกันและกัน</p> <p>รูปแบบทางอารมณ์</p> <p>เต็มเปี่ยม เป็นปัจจุบัน ภาพรวม วางใจ เปิดรับ</p>
<p>หนทางการรับรู้หลัก</p> <ul style="list-style-type: none"> การสังเกตตัวเอง : สังเกตสภาวะภายใน อารมณ์ความรู้สึก และร่างกาย การใคร่ครวญสภาวะภายใน : ซ้ำลง เจียบ ให้เวลา และทบทวน ทำความเข้าใจ การดำรงอยู่อย่างเป็นเนื้อเป็นตัว : มีสติรู้ตัว เปิดรับเป็นปัจจุบัน และมีท่าทีสอดคล้องกลมกลืน 		

รูปที่ 3.8 ประมวลคำ / วลีสำคัญที่ใช้สื่อสารสำหรับจิตสำนึกแบบข้ามพันตัวตน

จะเห็นได้ว่า ในการสื่อสารสภาวะของการสังเกตตัวเองลงไปในจิตสำนึกระดับต่าง ๆ นั้น นอกเหนือจากตัวสภาวะ (เนื้อหา) ที่จิตสำนึกเข้าไปรับรู้ (ซึ่งมีทั้งสภาวะทั่ว ๆ ไปกับสภาวะสุดโต่งหรือ “เกินเบอร์” ของจิตสำนึกแต่ละระดับ ทั้งหมดถูกประมวลรวบรวมไว้อย่างครบถ้วนในรูปทั้ง 7 รูปข้างต้น) แล้ว หนทางหรือวิธีการที่ทำให้จิตสำนึกสามารถรับรู้แบบนั้นได้ก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เพราะช่วยให้เราเข้าใจและเห็นขั้นตอนของการนำคนไปสู่การเห็นสภาวะด้านในใด ๆ อันเป็นจุดตั้งต้นของการพัฒนากระบวนการหรือเครื่องมือที่ช่วยสร้างทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ หนทางหรือวิธีการของการรับรู้สภาวะของจิตสำนึกทุกระดับ สามารถนำมาประมวลไว้อย่างเป็นขั้นเป็นตอนร่วมกับอาการหรือสภาวะต่าง ๆ ที่ถูกรับรู้ โดยสรุปให้เห็นเป็นภาพรวมได้ ดังคำอธิบายด้านล่าง

สรุปหนทางหรือวิธีการของการรับรู้สภาวะของจิตสำนึกในภาพรวม ประกอบด้วย 5 ขั้น ดังนี้

1. **Slow down : Stop** ช้าลง หยุด นิ่ง เงียบ ให้ความเวลา
2. **Look inside : Self-reflection** การสังเกต-การเห็นตัวเอง การเห็นสภาวะภายใน และการสะท้อนความรู้สึกนึกคิด ทั้งแบบทั่วไปและแบบเห็นแจ้งที่เป็นการตื่นรู้
 - **อาการอัตโนมัติ สัญชาตญาณ** แรงอยาก อาการต้อง (ต้องเป็น ต้องได้ ต้องคิด ต้องไปให้สุด พุงเข้าหา คิ้ว จับ ทำ พูด จัดการ แสดงอำนาจ) เคลิ้มสบาย เฉื่อย ยึดเส้นมาตรฐานถูกผิด ในใจ ประเมินตัดสิน ความคิดทำงาน เก็บข้อมูล วิเคราะห์ หาเหตุผล ประมวล เรียบเรียง สรุป ขบ ปั่น (เรื่องราว) อิน ปรง ตราม่า อยากปลดปล่อย กระทบกระแทก หลอกล่อ ตะล่อม โต้ตอบ ไม่ยอม แกร็บ หนี ตัดขาด
 - **สภาวะภายใน** อารมณ์ (เช่น กลัว โกรธ) ความรู้สึก (ที่หนักหน่วง เข้มข้น เมามัน สุด ๆ ท่วมท้น) ความเห็นอกเห็นใจ อัตตาพองโต (กูแจ๋ว) ความต้องการ ความคิด จินตนาการ เสียงวิจารณ์ในหัว-เสียงตัดสิน สร้างเนื้อหา คุณค่า ความหมาย อยากหาพวก-อยากปิดออก แรงจูงใจ กรอบความเชื่อ โลกทัศน์ สภาวะละเอียด เชื่อมโยงทั้งหมด ถอยจากตัวตน อำนาจ ในตน ใสใจ ความสันไหว เชื่อมั่น อิ่มเต็ม มีพลัง เบา โล่ง สว่าง สบาย อบอุ่น งาม ยิ้ม เฉย ๆ ว่าง ๆ ไม่คิด ไม่กังวล บริสุทธิ์ใจ อยากช่วยเหลือ
 - **ความรู้สึก การแสดงออกของร่างกาย** ตื่นตัว หมกมุ่น ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ชน พุดมาก สั่งสอน จัดการ แสดง-ยำเกรงในอำนาจ รักษาตีกามารยาท-คุณค่า มีน หมุนวน หนัก หน่วง ตึง ตึงท่า ตึงหลัก ขนลุก น้ำตาไหล วูบวาบ ตึงมัน ผ่อนคลาย ปกติ ขอบเขตสลายลง รับรู้ 360 องศา เชื่อมโยงทุกอายตนะ
3. **Understand : Contemplation** ไคร่ครวญ ทบทวน ทำความเข้าใจ (ที่มาความทุกข์) เข้าใจ เข้าใจ
4. **Embrace : Presence** มีสติ รู้สึกตัว เท่าทัน เปิดรับ เป็นปัจจุบัน เป็นองค์รวม รับฟัง ยอมรับ ปล่อยวาง
5. **Transform : Flow** ปลดปล่อย ออกจากข้อจำกัด ศรัทธา วางใจ สอดคล้องกลมกลืน ตึงมัน ดำรง อยู่ร่วมกัน-ไม่แทรกแซง สดใหม่ เป็นกลาง ไม่แบ่งพวก ไม่ปะทะ เป็นไป เพลิดเพลิน พลังชีวิต อิ่มเอิบ เต็มเปี่ยม Active มีจริยธรรม ความดีงาม ความรัก เคารพ ขอบคุณ ช่วยเหลือ

คำอธิบายข้างต้นประมวลจากประสบการณ์ตรงทั้งหมดของจิตสำนึกทุกระดับ โดยนำมาเรียบเรียงความหมายให้สอดคล้องกับแนวความคิดจัดการตนเอง 5 ชั้นของทักษะด้านอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning) อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์การรับรู้ของจิตสำนึกแต่ละระดับไม่ได้เกิดขึ้นทั้ง 5 ชั้นข้างต้นเหมือนกันเสียทั้งหมด หากแต่แตกต่างกันไปตามระดับความลึกซึ้งหรือซับซ้อนของจิต โดยทั่วไป จิตในระดับเทียร์ที่หนึ่ง (จิตตามใจตน – จิตแห่งความหลากหลาย) จะรับรู้สภาวะอย่างทั่ว ๆ ไปทั้งอาการโต้ตอบอัตโนมัติและสภาวะที่จิตใจเกิดการรู้สึกนึกคิดโดยอาจเรียกการรับรู้ในลักษณะนี้ว่าเป็นการรู้ตัวแบบ *กลไกอัตโนมัติ* หรือตรงกับสภาวะที่เรียกว่า *Waking Sleep (การหลับใหลขณะตื่น)* กล่าวคือเป็นการรู้ตัวในลักษณะคิดว่ารู้ตัวและยังไม่เกิดการทำงานภายในจนนำไปสู่การตื่นรู้จริง ๆ กระนั้น การรู้ตัวแบบนี้ก็ยังนับว่าเป็นประตูเข้าที่สำคัญของการเรียนรู้และเติบโตทางจิตวิญญาณ ขณะที่จิตในระดับเทียร์ที่สอง (จิตองค์รวม - จิตแบบข้ามพ้นตัวตน) จำเป็นต้องเห็นสภาวะที่ลึกซึ้งกว่าเทียร์ที่หนึ่งและมีการสะท้อนใคร่ครวญในตนเองจนเกิดการเห็นสภาวะที่ละเอียดและกระจ่างชัดในความเป็นตัวตน ซึ่งอาจเรียกการรับรู้ในลักษณะนี้ว่าเป็นการรู้ตัวแบบเห็นแจ้งที่มีการทำงานภายในและนำไปสู่การตื่นรู้จริง ๆ ดังนั้น จึงขอแนะนำหนทางการรับรู้สภาวะทั้งหมดข้างต้นมาเรียบเรียงอีกครั้งตามระดับความลุ่มลึกในการรับรู้ของจิตสำนึกคือ *Name it, Claim it, และ Tame it* ดังนี้

การรับรู้ระดับที่ 1 ระดับความคิด เน้นที่ Self-observation ‘Name it’ สังเกตตัวเอง เห็นและสะท้อนตัวเองแบบทั่วไป สังเกตการแสดงออกของร่างกาย สังเกตสภาวะภายใน สังเกตอาการอัตโนมัติ (พบได้ในจิตสำนึกในระดับเทียร์ที่หนึ่งเป็นหลัก) - กิจกรรม / เครื่องมือที่ช่วยนำไปสู่การรับรู้ระดับนี้ได้ เช่น การตั้งคำถามเพื่อให้สังเกตตัวเอง การจดบันทึก การสะท้อนคิดในตนเอง (อย่างสม่ำเสมอ) การฟัง สุนทรียสนทนา การทำบทธบาทสมมุติ เป็นต้น

การรับรู้ระดับที่ 2 ระดับความรู้สึก เน้นที่ Contemplation ‘Claim it’ ซ้ำลง ใคร่ครวญ ทบทวนทำความเข้าใจกรอบความเชื่ออย่างละเอียดลึกซึ้ง บนความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ จากประสบการณ์ตรง (มักพบในจิตสำนึกในระดับเทียร์ที่สองเป็นหลัก) - ชุดประสบการณ์ที่ช่วยนำไปสู่การรับรู้ระดับนี้ได้ เช่น การทบทวนประสบการณ์-ชีวิต การสัมผัสอารมณ์ความรู้สึกเพื่อลงลึกสู่ที่มาภายใน การสะท้อนใคร่ครวญความเป็นตัวตน (ให้เห็นรูปแบบของอัตตาตัวตน)

การรับรู้ระดับที่ 3 ระดับความเป็นเนื้อเป็นตัว เน้นที่ Embodiment ‘Tame it’ รู้เนื้อรู้ตัว เปิดรับเป็นปัจจุบัน ปล่อยวางอัตตาตัวตน ดำรงอยู่และเชื่อมโยงกับทั้งหมดอย่างสอดคล้องกลมกลืน (มักพบในจิตสำนึกในระดับเทียร์ที่สองเป็นหลัก) - เป็นการดำรงอยู่อย่างมีสติรู้ตัวโดยแท้ เห็นสภาวะอย่างเป็นทั้งหมด “อยู่” กับประสบการณ์ตรงหน้า เปิดรับ วางใจ และเชื่อมโยง

จากข้อค้นพบและข้อสรุปข้างต้นทั้งหมด ทำให้ได้มาซึ่งคำ / วลีที่บ่งบอกเนื้อหาการรับรู้ของจิตสำนึก หนทางการเข้าไปรับรู้ของจิตสำนึก และรวมไปถึงแนวทางกิจกรรม เครื่องมือ หรือชุดประสบการณ์ที่จะช่วย นำพาให้เกิดการเข้าถึงการรับรู้ดังกล่าว ซึ่งทั้งหมดมีความครบถ้วนสมบูรณ์และสะท้อนภาพรวมที่สามารถ นำไปสู่การทำความเข้าใจเรื่องการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณได้ดีทีเดียว อันเนื่องมาจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูล เป็นผู้ที่เคยผ่านการฝึกฝนและเรียนรู้มิติด้านในอย่างเชี่ยวชาญมาก่อนนั่นเอง กระนั้น ผลกระทบอีกด้านคือ บางคำ / วลีที่ตกผลึกได้อาจมีความยากและความซับซ้อนของการสื่อความอยู่บ้าง ซึ่งเป็นไปได้ว่าอาจจะสร้าง ปัญหาเวลาที่ลองนำไปใช้จริงกับผู้ที่ไม่มีประสบการณ์การเรียนรู้มิติด้านในมาก่อน ด้วยเหตุนี้ จึงจำเป็นต้องมีการศึกษาชุดความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ในกลุ่มผู้เข้าร่วมอื่น ๆ เพิ่มเติมอีก ดังจะนำเสนอในหัวข้อถัดไป (หัวข้อ 3.3) โดยคณะผู้วิจัยจะเลือกเนื้อหาสำคัญในการรับรู้ของจิตสำนึกในระดับเทียร์ที่หนึ่งเท่านั้น (เน้น การรับรู้ระดับที่ 1 Self-observation 'Name it' ซึ่งถือว่าเป็นประตูด่านแรกในการเรียนรู้เรื่องจิตวิญญาณ) มาเป็นหลักในการออกแบบกระบวนการศึกษาเพื่อดูว่า คนทั่วไปในสังคมสามารถรับรู้และเข้าใจได้หรือไม่ รับรู้ ว่าอะไร และรับรู้ได้อย่างไร อีกทั้งให้เป็นการรับรู้อย่างเท่าทันที่จะไม่ปล่อยให้ตัวเองไปสุดโต่งในประเด็น เหล่านั้น จนกลายเป็นการสร้างความขัดแย้งหรือพลังงานลบออกมาโดยไม่รู้ตัว

ในกระบวนการเรียนรู้ผ่านการสนทนากลุ่มออนไลน์กับผู้เข้าร่วมที่เป็นอดีตนักศึกษาหลักสูตรจิตต ปัญญาศึกษาฯ ได้นำมาสู่ข้อสังเกตและเสียงสะท้อนเพิ่มเติมที่น่าสนใจและมีประโยชน์ต่องานวิจัยนี้ด้วย ดังนี้

- การมีคนช่วยตั้งประเด็นและตั้งคำถามสืบค้นให้ มีส่วนช่วยให้เจ้าตัวสามารถสังเกตตนเองและสื่อสาร สิ่งที่อยู่ลึกลงไปในใจได้ง่ายและชัดเจนขึ้นมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คำถามที่ว่า “รู้ได้ยังไง!”
- ผู้เข้าร่วมกลุ่มนี้ทุกคนมีทักษะในการสังเกตตัวเองได้ดีมากอยู่แล้ว จึงทำให้สามารถเห็นรายละเอียด มี คำที่สื่อสภาวะได้ชัด ได้ลึก และละเอียด และในหลายกรณี หลายคนพอสังเกตเห็นตัวเองในขณะ แรกแล้ว ก็เกิดเสียง “เอ๊ะ” ตามมา แล้วการนั่งลงสักพัก และสังเกตต่อลึกลงไปจนเกิดการใคร่ครวญ อันเป็นการทำงานภายในกับตนเอง ตรงนี้ได้นำไปสู่การเปลี่ยนผ่านจากการเห็นสภาวะแรกไปสู่การ เห็นอีกสภาวะหนึ่งที่ต่างออกไป เช่น เกิดความเบา หรือโล่งมากขึ้น หลายคนสามารถสังเกตตัวเองจน เกิดการทำงานภายในในลักษณะดังกล่าวได้ ซึ่งนับเป็นคุณสมบัติอันพิเศษของผู้เข้าร่วมกลุ่มนี้
- ผู้เข้าร่วมหลายคนยังได้สะท้อนว่า การได้กลับมาสังเกตตัวเองอย่างละเอียดลึกซึ้งและให้โอกาสตัวเอง ได้ทำงานภายในอย่างเป็นขั้นเป็นตอนนี้ ต่างจากตอนเรียนที่จิตตปัญญาศึกษาในแง่ที่ว่าตอนนั้นได้ สังเกตตัวเองก็จริงแต่ไม่ได้มีโครงสร้างมาเป็นตัวช่วยแบบนี้ จึงทำให้กว้าง ๆ ลอย ๆ อยู่บ้าง ไม่มีจุด โฟกัสที่ชัดเจน ด้วยเหตุนี้ การได้เข้าร่วมในกิจกรรมในครั้งนี้จึงมีประโยชน์กับตัวเองมากที่สุด

3.3 กระบวนการศึกษาชุดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณรอบที่สอง

กระบวนการศึกษาชุดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณในรอบนี้ เป็นการศึกษาที่ทำกับกลุ่มบุคคลทั่วไปในสังคมที่ไม่เคยมีพื้นฐานความรู้ทางจิตวิญญาณ / จิตตปัญญาศึกษามาก่อน และมีภูมิหลัง อาชีพ และเพศวัยที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น แม่บ้าน ผู้เกษียณอายุราชการ ประธานชุมชน คนทำธุรกิจส่วนตัว งานอิสระ นักเขียน ช่างเสริมสวย ค้าขาย รับจ้าง วิทยากร คนทำงานกิจกรรมเพื่อสังคม (กลุ่มเพศหลายหลาย) นักศึกษา และคนรุ่นใหม่ที่มีวิถีชีวิตแบบคนเมือง ทำการเชิญชวนผ่านช่องทางออนไลน์และการลงพื้นที่ที่คัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจง ได้แก่ ชุมชนซอยสวนพลู-งามดูพลี (ใกล้กับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) และชุมชนร้านกาแฟอะไรโฮมคาเฟ่ ถนนโมตรีจิต จำนวนทั้งสิ้น 44 คน โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มเพื่อทำกิจกรรม (แบบเดียวกัน) เป็นเวลา 3 ชั่วโมง ซึ่งเนื้อหาของกิจกรรมมีดังนี้

- เกริ่นนำ ชี้แจงที่มาและวัตถุประสงค์ และขอรับการยินยอมด้วยวาจาเพื่อใช้ข้อมูลทำงานวิจัย
- กิจกรรมละลายน้ำแข็ง พาให้สัมผัสกับความรู้สึกด้านใน
- สืบค้นด้วยคำถามหลัก “อะไรคือสิ่งที่มีคุณค่าความหมายที่สุดในชีวิต” และ “รู้ได้อย่างไร”
- สืบค้นด้วยคำ / วลีสำคัญของจิตสำนึกสีแดง (จิตตามใจตน) และสีน้ำเงิน (จิตตามสังคม)
- สืบค้นด้วยคำ / วลีสำคัญของจิตสำนึกสีส้ม (จิตประพันธ์ตน) และสีเขียว (จิตแห่งความหลากหลาย)
- สรุปกิจกรรม “หนึ่งประโยคที่ได้เรียนรู้” และ “ลองตั้งชื่อกิจกรรมนี้”

วัตถุประสงค์ของการศึกษาในรอบนี้เพื่อดูว่าผู้เข้าร่วมที่เป็นบุคคลทั่วไปในสังคมสามารถรับรู้และเข้าใจคำ / วลีสำคัญที่มีนัยเชิงจิตวิญญาณได้หรือไม่และอย่างไร อีกทั้งแต่ละคนมีวิธีการสื่อสารบอกกล่าวการรับรู้และเข้าใจเหล่านั้นออกมาเป็นชุดภาษาของตนเองอย่างไร โดยกิจกรรมเน้นการสืบค้นสิ่งเหล่านี้ผ่านบัตรคำที่ระบุคำสำคัญต่าง ๆ จากจิตสำนึกแต่ละระดับ ร่วมกับการช่วยตั้งคำถามว่า “รับรู้ (คำนั้น ๆ) ว่าอะไร” และ “รู้แบบนั้นได้อย่างไร”

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการสืบค้นข้างต้นแล้วนำเสนอผลที่ได้ลงในตารางด้านล่าง โดยผลจากผู้เข้าร่วมทั้ง 44 คนถูกนำมาประมวลแบบคละกันไปทั้งหมด แต่จะจำแนกไล่เรียงกลุ่มของคำสำคัญไปตามจิตสำนึกแต่ละระดับ ให้กลุ่มคำของจิตสำนึกตามใจตนแทนด้วยสีแดง กลุ่มคำของจิตสำนึกตามสังคมแทนด้วยสีน้ำเงิน กลุ่มคำของจิตสำนึกประพันธ์ตนแทนด้วยสีส้ม และกลุ่มคำของจิตสำนึกแห่งความหลากหลายแทนด้วยสีเขียว

ตารางที่ 3.11 การรับรู้ของจิตสำนึกทั้งสี่ระดับของบุคคลทั่วไปในสังคม

ประเด็น	รับรู้อะไร	รับรู้ได้อย่างไร
อยากชิล	ทำงานกลับบ้านก็ไม่มีอะไรไปเรื่อยๆ ดูไปก็เพลิน กลับบ้านมาก็ชิลไปเรื่อย ชอบเป็นไรเตอร์เพราะมันได้ขับรถไปที่ที่ไม่เคยไป ก็ไปเรื่อยๆ ชิลดี ได้เห็นโน่นเห็นนี่	ตอนชิลไม่รู้ มันเป็นอัตโนมัติ เหมือนกับตื่นมาก็ต้องล้างหน้า แปรงฟัน พอถามแล้วมองกลับไปถึงรูปร่างคือชิล
อยากซื้อ	ไปเดินห้าง เห็นกางเกงยีนส์สวย ตอนแรกมันยังไม่ลดราคา ชอบแต่มันก็แพงไป พอไปอีกที่ เห็นป้ายเซลส์ ก็เข้าไปซื้อเลย ไม่คิดอะไรเลย	ความชอบ ชอบกางเกงยีนส์มานานแล้ว
อยากได้ ต้องได้	ขับไรเตอร์ เห็นหนังโก้ทอด อยากกินก็จอร์จซื้อเลย สมอ้งมันสั่งว่าอยากกินหนังโก้ทอดก็เลยจอร์จซื้อเลย อยากบุหรี ถ้าประชุมอยู่ อยากแต่ก็ต้องอดทน แต่ถ้าระหว่างรอผู้โดยสาร จอร์จเสร็จ ไปนั่ง ก็ล้างบุหรีมาสูบลอย	ตอนอยากไม่รู้ อย่างเช่นตอนเห็นหนังโก้ทอด หรืออยากบุหรี ก็เหมือนตื่นมาล้างหน้าแปรงฟันในขณะแหละ ไม่ต้องคิด ระหว่างประชุมอยากดูบุหรีแต่ดูไม่ได้ ตอนนั้นไม่รู้ว่าจะอยาก รู้แต่ว่ายังดูไม่ได้ มันไม่มีมารยาท
อยากชิล	อยากเที่ยว ชอบเที่ยวภูเขา ชอบความตื่นเต้นที่ได้ไปเที่ยวที่ใหม่ ๆ ไปเที่ยวแล้วทำให้รู้สึกสดชื่น สนุก ชิล มีความสุข ตื่นเต้นที่ได้เห็นธรรมชาติ สบายใจ กลับมาทำงานก็มีแรง สดชื่น เหมือนได้ชาร์จแบตในชีวิต ถ้าไม่ได้ไปเที่ยวจะเครียด เหนื่อย เทียว เหมือนจะซึมเศร้า ความอยากชิลมกมามาก ๆ ในช่วงใกล้วันหยุดราชการของแฟน ถ้าเดือนไหนไม่มีวันหยุดความอยากก็คลายลงไปบ้าง เพราะมีกฎระเบียบให้ตัวเองอยู่ว่าต้องทำงาน ใจก็ยังอยากไปอยู่แต่รู้ว่ายังไม่ไปได้เพราะมีหน้าที่ ในขณะที่เดียวกันการไปเที่ยวก็มักถูกของตัวเองอยู่ คือ ต้องไปเที่ยวทุกครั้งทีลูกหยุดพร้อมกัน	มันตื่นเต้น มันอยากไปและเอาแต่คิดว่าต้องไปให้ได้ มันเอาแต่คอยดูเพจข่าว ๆ ติดตามทุกที่ เริ่มวางแผนเที่ยว ยิ่งทำงานเหนื่อยมาก ๆ ความอยากชิลก็ยิ่งมกมก ฝ้าดูเพจท่องเที่ยวที่ติดตามไว้ทุกวัน ใจข้างในมันมีแต่คำว่า "ต้องไป" "ซักวันนึงมันต้องไปเที่ยวตรงนี้ให้ได้" ยิ่งดูเพจแล้วเห็นภาพข่าว ๆ ก็ยิ่งอยากไปเหมือนใจไปอยู่ตรงนั้นแล้ว แต่ไปเที่ยวหนึ่งครั้งค่าใช้จ่ายมันเยอะเลยต้องตั้งสติตัวเองขึ้นมาว่า "เราจะไปเที่ยวบ่อยแบบนี้ไม่ได้นะ" "เราจะไปเที่ยวทุกเดือนไม่ได้นะ" "หยุดก่อน ทำงานเก็บเงินก่อน ค่อยไปเที่ยวใหม่" และพยายามนึกถึงลูกที่กำลังเรียนมหาวิทยาลัยอยู่ว่าต้องใช้เงินมาก จากที่อยากชิลอยู่ก็เลยต้องเสียสละเก็บเงินเป็นค่าใช้จ่ายให้ลูก
อยากได้ อยากมี อยากทำ	เห็นคนอื่นเขามีแล้วอยากได้เหมือนเขาบ้าง เช่น อยากได้ทอง อยากได้บ้าน อยากได้เสื้อผ้าสวย ๆ เดินไปตรงไหนถ้าเห็นชิ้นมาก็อยาก ถ้าไม่เห็นก็ไม่เป็นไร แต่พออยากได้ชิ้นมาก็ต้องตัดใจว่าเงินไม่พอ เราต้องดูแลแฟนที่ป่วย ต้องคิดถึงลูกถึงหลาน อยากทำ คือ ตอนที่ออกไปเห็นคนอื่นเขาทำอะไรก็อยากทำบ้าง และเราคิดว่าเราแข็งแรงพอที่จะทำได้อยู่ เช่น การทำอาหาร เมื่อก่อนเคยทำร้านอาหารมาก่อน พอเห็นคนอื่นทำก็อยากทำบ้าง แล้วยังมีคนมาถามว่า "ทำไมเราไม่ทำอาหารขายบ้าง" ก็เหมือนยังงู้ให้เราอยากทำขึ้นมาอีก ใจมันก็เหมือนจะอยู่ไม่เป็นสุข มันอยากแล้ว แต่ก็มานึกว่าถ้าไปขายจริง ๆ หลานจะอยู่ยังไง ถ้าไปขายตอนเช้าแล้วหลานตื่นมาไม่เห็นจะทำยังไง สุขภาพตัวเองจะไหวไหม	ใจเรามันอยู่ไม่เป็นสุข นั่งอยู่คนเดียวก็ นึกไปหมด คิดซ้ำ ๆ ถ้าไม่เจอก็ไม่เป็นไร ถ้าอยู่กับงานเพลิน ๆ บางทีก็ลืม แต่พอออกข้างนอกไปเจอแล้วก็จะอยู่ไม่สุข อยากได้บ้าง และเอาแต่คิดถึงมันซ้ำ ๆ ถ้าออกไปข้างนอกเห็นคนอื่นใส่ทองมันก็ไม่เท่าไรนะ มันไม่ได้กระตุ้นเรา แต่ถ้าไปเห็นร้านที่เขาโชว์ไว้เยอะ ๆ หรือร้านเสื้อผ้าที่ใส่หุ่นโชว์ไว้อยู่ ๆ อันนั้นจะอยากได้บ้าง อยากเข้าไปลอง ลองแล้วใส่ไม่ได้ก็จะแก้เอา ตอนที่อยากได้มักไปพูดกับลูกสาว เช่น อยากได้บ้านหลังใหญ่กว่านี้ จนลูกสาวมักพูดเตือนบ่อย ๆ ว่า "แม่อย่าอยากมาก"
อยากซื้อ	อยากซื้อแพคเกจไปต่างประเทศ พามียไปเที่ยว	ตอนอยากเยอะ ๆ มันตื่นเต้น อยากไปเห็นหิมะ อยากกินอาหารอร่อย ๆ ภาพมันขึ้นมาในหัว (สังเกตเห็นผู้เล่าตาเป็นประกาย มีรอยยิ้ม) ตอนอยากไม่รู้ตัว มารู้ตอนที่ถามนี้แหละ
อยากได้ เสื่อ	อยากได้เสื่อตัวนี้มาก แต่มันแพง เงินไม่พอ คิดอยู่หลายวันสุดท้ายเอาแหวนไปจำนำ	ใจมันวนเวียนอยู่กับเสื่อ ใจคิดแต่ว่าจะได้มายังไง วนเวียนอยู่หลายวัน เลยเอาแหวนไปจำนำ ได้มาแล้วมีความสุข มารู้อะไรอยากตอนที่ถาม ตอนอยากไม่รู้
อยากเสพ	อยากเสพบุหรี ปกติถ้าไม่กินหลักก็ไม่ดู แต่พอเห็นเพื่อนดูในวงเหล้าก็อยากขึ้นมา เริ่มจาก 2-3 ตัวทีละชนิดแล้วก็ไม่หยุด เริ่มกลับมาสูบทอนเมกาจนหลัง ๆ ไม่เมาก็ดู	รู้ได้ยังไงว่าอยากบุหรี = ใจในสมอ้งมันขึ้นมา มันคิดขึ้นมา เอง ในใจมันคิดแต่บุหรี คิดขึ้นมาทีดูเลย ห้ามไม่ได้
อยากเสพ	อยากเสพบุหรี (เป็นเรื่องในอดีต ในปัจจุบันนึกเรื่องอยากไม่ออก)	ตอนที่อยากสูบลแล้วไม่ได้สูบลจะหงุดหงิด อึดอัด ถ้าได้สูบลแล้วจะโล่ง โปร่ง ไม่อึดอัด (ปกติสูบลวนต่อมานเป็นเรื่องปกติ ไม่ได้รู้ตัวว่าอยาก)

ตารางที่ 3.11 การรับรู้ของจิตสำนึกทั้งสี่ระดับของบุคคลทั่วไปในสังคม (ต่อ)

ประเด็น	รับรู้อะไร	รับรู้ได้อย่างไร
อยากชิล	อยากทำตามความต้องการของตัวเอง อยากได้ความสบายใจ อยากหนีอะไรบางอย่าง กำลังเขียนอีสิสอยู่แต่ไม่อยากเขียน อาจารย์โทรตามก็ไม่ตอบ มีคนที่อยากออกห่าง ไม่อยากไป ทำงานด้วยก็ไม่ตอบไลน์ ทำตามความต้องการของตัวเองที่ไม่ อยากสื่อสาร กลัวการเผชิญหน้า มีการโบยตีตัวเองตลอดเวลา รู้สึกผิดตลอดเวลา เกรงใจอาจารย์ แต่ก็ไม่อยากทำ ไม่กล้า ตอบอาจารย์เพราะกลัวอาจารย์ผิดหวังว่าเราไม่เก่ง	ไม่อยากตอบอาจารย์ก็เลยหนีไปทำสิ่งตรงข้าม พรุ้งนี่ค่อยตอบ ละกัน ผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อยๆ วันแรกๆ ที่ผัดก็ ร้อนใจ แต่ พอผัดไปเรื่อยๆ ก็ไม่ร้อนใจเท่าตอนแรก
อยากได้ รองเท้า	มีรองเท้าออกรุ่นใหม่มา อยากได้ ใจมันคอยคิดว่าอยากได้	มันเห็นภาพเราใส่รองเท้าคู่นี้ ถ้าเราได้ใส่รองเท้าคู่นี้ เราต้องดู ดีแน่ๆ เลย ใจมันวนเวียน สุดท้ายทนไม่ไหวก็ซื้อเลย ซื้อเสร็จ แล้วก็เฉยๆ ไม่เห็นมันจะเพี้ยวเหมือนตอนอยากได้เลย
หมกมุ่น	มีอาการเจ็บที่หลัง กับขา อยากให้หาย ค้นหาข้อมูลเยอะมาก ขยันยืดเหยียดแบบที่ไม่เคยทำได้มาก่อน เจอเพื่อนก็ถามแต่ เรื่องนี้ แต่ยังไม่ไปถึงขั้นเสียเงินลงเรียน หมกมุ่นอีกเรื่องกับการทำหนัง แต่เป็นงานอดิเรกที่ไม่ได้เงิน รู้สึกสนุก สบายใจที่จะทำ อยากทำตลอดเวลา จนไม่ค่อยใส่ใจ งานประจำ ไปเรียนการทำหนังที่เพาะช่าง เสียเงินก็ยอม หมด เงินกับค่าอุปกรณ์ก็มาก เป็นคนชอบอะไรแล้วก็จะหมกมุ่น อยากทำให้มันดี	เรื่องสุขภาพพรุ้งดีขึ้นมาจากเวลาที่นั่งหาข้อมูลใช้เวลานาน เกินไป สังเกตว่าคุยกับเพื่อน ก็จะถามแต่เรื่องนี้ พอเจอคน เป็นเหมือนกันก็จะพูดแต่เรื่องนี้ ไม่ได้คุยเรื่องอื่น ส่วนเรื่องหนัง ยิ่งทำยิ่งสนุก บางทีจะรู้ตัวก็เมื่อเริ่มมีผลกระทบ กับงานประจำ
อยากพา พ่อกับแม่ ไปเที่ยว	เป็นความรู้สึกที่เราอยากพาไป อยากให้ เริ่มวางแผนชวนคน รอบตัวไปก่อนเพื่อกระตุ้นให้พ่อแม่ตกลงไปด้วย เพื่อให้ค่าใช้จ่าย ตามที่เรายกพาไป แค่อยากขึ้นมาก็มีความสุขแล้ว เพราะ คิดว่าพ่อแม่มีความสุข	รู้อย่างไรว่า “อยาก” = ได้ฟังข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่เที่ยวแล้ว ความอยากก็ขึ้นมาเลย แล้วก็คิดว่าถ้าไปคนเดียวมันน่าจะ ไม่สนุก ถ้าคนที่บ้านได้ไปด้วยน่าจะสนุกกว่าเลยอยากเอาเขา ไปด้วย
อยากชิล	กำลังมีความรู้สึกเรื่องงานเลยอยากพักผ่อน อยากชิล อยาก นอนงี้ ๆ อยู่ในห้องนี้ ๆ ไม่ต้องคิดเรื่องงาน ไม่ต้องจับคอมฯ เลย อยากเอาขาไปจุ่มทะเล	รู้อย่างไรว่าอยากชิล = ก็เมื่อก็เลย เพิ่งโดนหัวหน้าตำรา โมโห ตอนโมโหรู้ตัวมึน = ไม่รู้ตัว รู้ตัวอีกทีก็ไม่อยากทำงาน อยาก พักแล้ว แต่พอมีคนมาถามถึงได้รู้และเล่าออกมาได้ว่าเมื่อก็ โกรธ อึ้งหัวหน้า (รู้ตัวว่าอยากชิลมากกว่ารู้ตัวว่ากำลังโกรธ ตอนที่เกิดเรื่อง)
อยากกิน	อยากกินอะไรซักอย่างช่วงก่อนมีประจำเดือน เช่น อยากกิน ของเผ็ด ๆ เปี้ยว ๆ	รู้อย่างไรว่าอยาก = น้ำลายสอ ภาพมันชัด แบบรู้อยู่แล้วต้อง กินสิ่งนี้ให้ได้ ถ้าไม่ได้กินก็ต้องหากินให้ได้ ถ้าไม่ได้ทำอะไร ความอยากก็จะเข้ามาบ่อย ๆ ตอนที่ได้กินไปแล้วความอยาก มันลดลงมึน = ก็ได้นะ ลดลงอยู่ แต่ความอยากนั้นมันจะอยู่ซัก 2-3 วัน ที่อยากกิน 2-3 วันไม่ได้รู้ก่อน รู้แค่พออีกวันก็ อยากกินอีกแล้ว แล้วเป็นแบบนี้หลายครั้ง
อยากได้ ต้องได้	เป็นคนทำงาน fast work คิดปุ๊บ เสกและทำทันที งานที่ดีคือ งานที่เสร็จ จะต้องรออะไร ไม่เข้าใจ มันรอไม่ได้ รอได้แต่ถ้าได้ เร็วจะดี ต้องการเอกสาร บอกไปตั้งนาน คนทำบอกว่าปีใหม่ คือวันหยุด แต่เราคิดว่าก็ทำแป๊บเดียวเองไม่ใช่เหรอ คือโปร เจกอะไร ถ้าอีกคนไม่ตอบก็จะทำแทนไปเลย	รู้สึกในอกว่าถ้าได้แล้วจะโล่ง ชอบให้หัวโล่ง ถ้าติดค้างจะไม่ สบาย เรื่องติดอยู่ในหัวแต่ไม่มีผลกับชีวิต รู้ตัวตอนอยู่กับ เพื่อนที่เป็น transwoman เพราะเขาทำงานเข้ามาทต้องคิด ต้องประเมินอะไรเยอะแยะ
เกรงใจ	เกรงใจเพื่อน เกรงใจครอบครัว ควรแบ่งเวลาให้ครอบครัวมาก ขึ้น การออกความคิดเห็นในหมู่เพื่อนก็ต้องเกรงใจ ยั้งไว้ และ มีมารยาท	คือเซงักไว้ ไม่ควรพูดออกไป ดูจากสีหน้าของคน ทำให้เรา เบาใจและยังได้ทัน ทำกิจกรรมที่ทำให้เรามีสติ มีความคิดขั้น
เกรงใจ	ครอบครัวต้องมาก่อน ที่ตัวเองต้องไปอบรมที่ต่างจังหวัด บ่อยๆ ก็เพราะต้องหาเงิน แต่ครอบครัวเราก็ไม่ทิ้ง ต้องไป นอนค้างเพื่อดูแลคนป่วย หน้าที่การงานเราก็ต้องทำ แม้จะ ส่งสารลูก เกรงใจสามี แต่ก็อยากช่วยครอบครัวให้มีรายได้ เสริมขึ้นมา เคยมีความคิดแวบหนึ่งว่าจะหาคนแทนได้ไหม	ความคิดมันขึ้นมาบอกเราเอง คือหน้าที่และครอบครัวสำคัญ ทั้งคู่ เราต้องให้เวลา

ตารางที่ 3.11 การรับรู้ของจิตสำนึกทั้งสี่ระดับของบุคคลทั่วไปในสังคม (ต่อ)

ประเด็น	รับรู้อะไร	รับรู้ได้อย่างไร
เกรงใจ	เกรงใจแม่ เฉพาะแม่คนเดียวเลย กับคนอื่นก็ไม่ฟัง เชื่อแม่ทุกอย่าง คล้อยตามบอกให้ทำอะไรจะไปทำทันที ไม่ได้คิด แม่พูดว่าอะไรดี เชื่อเลย เกรงใจคนอื่น ๆ ไม่อยากมีปัญหา เคยทำเพ็งที่นั่งหน้าบ้าน พอทำแล้วกลายเป็นที่ช่องสุขกินเหล้า เสียงดัง รบกวนคนอื่น รู้สึกเกรงใจเพื่อนบ้าน	พอลงมือทำไปแล้ว เกิดผลกระทบก็เริ่มนึกคิดว่า ที่แม่พูดจะจริงหรือเปล่า เริ่มคิดเอง ทบทวนดู นึกถึงความรู้สึกตัวเองที่เคยมีคนมาอะอะตอนกลางคืนแล้วนอนไม่หลับ รู้สึกไม่ชอบ จึงตัดสินใจไม่ทำที่นั่นแล้ว
ทำตามกฎกติกา	ไม่มั่นใจ จะจอตลอดตรงนี้ได้ไหม แม้ไม่มีชาวแดง กลัวว่าจะไปทำความเดือดร้อนให้คนอื่น ต้องเดินย้อนกลับไปดู ไม่มั่นใจ แม้จะเคยเห็นว่ามีคนเคยจอดได้มาก่อนแต่ก็ยังไม่แน่ใจ ไม่สบายใจ เวลานำเกมต้องคอยคิดกติกา อยากให้คนทำตามกฎเพราะความสนุกมันอยู่ที่การได้ทำตามกติกา เลยต้องหาจุดปิด (ปิดช่องโหว่) กติกาต้องมาก่อน	ไม่มั่นใจเวลาไม่ได้ทำตามกฎกติกา พอไม่ได้ทำ มันไม่สบายใจ ไม่สบายใจเวลาเห็นคนไม่ทำตามกฎ กลัวกลัวทำให้คนเดือดร้อน การทำตามทำให้เราไม่ต้องรู้สึกกังวล
เสียสละ	เห็นคนไม่ Happy ไม่ได้ ไม่อยากให้คนไม่ Happy ก็เลยต้องเสียสละ เสียสละมาดูแลพ่อที่เป็น Stroke เราน่าจะเสียสละไปดูแลท่านได้ มันต้องเป็นฉันที่ดูแล ฉันเป็น Superwoman เลย หน้าที่แบบนี้เราทำได้ดีที่สุด (ดีกว่าพี่น้องคนอื่น ๆ) ซึ่งใจจะว่าไม่อึดอัดก็ไม่เชิง เราอยากทำให้ทุกฝ่ายมีความสุข	รู้สึกว่ามันต้องเป็นเราแน่นอน ต้องเป็นฉันที่ ทำ มันดีที่สุด พอได้ทำแล้วจะอึดใจ ไม่ไหวไหว อึดแอบเหมือนได้กินข้าว เพราะเราปรับตัวให้มีความสุขได้เร็วกว่าคนอื่น ๆ เลยต้องเป็นเราที่ลงไปทำ
เสียสละ	แม่เกษียณ น้องก็ตามองไม่เห็น เลยรู้ตัวแต่แรกแล้วว่าเราต้องเสียสละ เอาเรื่องของเรามาไว้ที่หลัง ไม่ขัดความรู้สึกใด ๆ ถือว่า Win Win ด้วยกันทั้งคู่ ไม่ต้องทะเลาะกัน เราจะฟังเรื่องนั้นก่อน ถ้าฟังแล้วโดนใจ คิดว่าทำได้ก็จะยกมืออาสา	รู้แบบนี้ตั้งแต่ตอนเรียนประถม รู้สึกว่าคำว่าเสียสละนี่ฟังดูดีคือการเป็นคนดีนะ รู้สึกภูมิใจกับคำนี้ ได้ทำเพื่อคนอื่นมันภาคภูมิใจ ถ้าคิดว่าโดยใจและทำได้ก็จะยกมืออาสาเลย ไม่คิดมาก เพราะมันดี ต้นตอที่จะทำ อยากทำ แต่ภูมิใจในตัวเอง ทำมันจนกลายเป็นความสุขของเรา ทำเพราะอยากให้สิ่งดี ๆ ได้ถูกริเริ่มขึ้น
เสียสละ	เคยได้สิทธิที่ร้อนได้ไปเที่ยวเป็นกลุ่มกับเพื่อน แต่วันไปญาติต้นประสบอุบัติเหตุ บ้านญาติคนนั้นมีแค่คนแก่และคนป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เราต้องตัดสินใจระหว่างจะไปเที่ยวหรือจะอยู่ดูแลญาติ คิดว่าทำไมต้องเป็นเราทุกที ก็ต้องเราแหละ และเรารู้อีกว่าจะดูแลคนแก่ยังไง ก็เลยตัดสินใจเสียสละไปดูแลเขาเลย ไม่เป็นไร ส่วนกรรมงาน ก็คล้ายกันทำไมต้องเป็นเรา สุดท้ายก็ตอบตกลง ได้ค่ะ ฝันสลายทุกทีวันเกิดเราควรจะได้พัก แต่ก็ต้องไปเข้าประชุม อีกแล้ว!	งานมันกระตุ้นเรา เรากลัวเสียโอกาสดี ๆ รู้สึกว่าเป็นเหมือนหน้าที่ที่แถมบังคับ รู้สึกอึดอัด (แต่ถ้าเป็นเรื่องของครอบครัวจะเต็มใจ) คิดว่า “ถ้าไม่ใช่ฉันแล้วจะใครละ” ความคิดนี้เกาะกุมเราอยู่เสมอ มันไม่คิดอะไรมาก กระโจนเข้าไปเลย ตอนเป็นเด็กเคยไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือ ตอนนี้พอมีโอกาสก็เลยอยากช่วย อยากทำให้ ตั้งใจไว้เลยว่ามีโอกาสก็จะ ทำให้เลย ไม่คิดมาก
มีระเบียบวินัย	เรื่องตรงเวลา ทำงานที่ห้าง จนเกษียณ ไม่เคยเข้างานสายเลย เลี้ยงหลานก็จะให้เขาทำตามตารางเวลา ตั้งแต่เช้า กินข้าว ไปโรงเรียน เราไปปรับตอนเย็น จะไปไหนก็ต้องเตรียมตัว วางของต้องเป็นระเบียบ อะไรวางหุขวางตา จะรู้สึกหงุดหงิด ไม่ชอบใจ สั่งให้เก็บทันที จึงจะรู้สึกโล่ง พ่อแม่สอนเรามาแบบนี้ เป็นครอบครัวทหาร พอทำแล้วดีกับตัวเองด้วยก็เลยเชื่อ	รู้ได้ข้างในใจ มันใช่ ต้องเป็นแบบนี้จึงจะถูกต้อง เห็นคนอื่นมาสาย ไปบ้านเขาแล้วไม่มีระเบียบ ก็รู้สึกขัดใจ แต่จะไม่ไปก้าวก่าย เตือนตัวเองว่าเรื่องของเขา บ้านเขาไม่ใช่บ้านเรา
มีน้ำใจ	เวลามีคนเข้ามาหา ต้องการคำปรึกษา เล่าเรื่อง ให้เราเป็นที่ระบาย เราก็อินดีรับฟังและชอบมีข้อเสนอแนะให้เสมอ คนก็ขอบคุณเรา เห็นชาวต่างชาติมาทำงาน ๆ เราก็ก้าวเข้าไปแนะนำเขา แล้ววันหนึ่งเราก็ได้รับความช่วยเหลือจากคนที่เราเคยช่วยมาก่อน	มันเป็นอาการอัตโนมัติ กระโจนลงไปช่วยทันที เห็นรถชนก็โดดเข้าไปช่วยโบกรถให้เขาเลย ส่วนหนึ่งอาจเพราะ ถูกสอนมา และเป็นบทบาทหน้าที่ในความเป็นเจ้าของพื้นที่ ทำไปด้วยอารมณืปิติ แล้วเราก็กู้กับตัวเองว่า เราทำได้ดีนะ ทั้งชมทั้งว่าตัวเองก็มี และการทำสมาธิทำให้เราเท่าทันตัวเอง ช่วยเคลียร์สภาวะหงุดหงิดในตัวเองได้
เสียสละ	ด้วยหน้าที่ในชุมชน เป็นประธานชุมชน มีหลายอย่างต้องทำมากกว่าคนอื่นในชุมชน เราเสียสละหลาย ๆ อย่าง ให้เวลากับคนในสังคมมากเกินไป ไม่ได้ดูแลคนในครอบครัว พอความคิดมีมากขึ้น มีลูก ก็เลยเกิดจุดเปลี่ยน มาให้ความสำคัญต่อครอบครัวมากขึ้น แล้วคอยให้คนในชุมชน ได้เชื่อฟังคล้อยตามคนที่เราเคารพ สิ่งที่ผ่านมาทำให้เราปรับตัว จากเด็กคือกลายเป็นผู้นำชุมชนได้	ต้องตั้งใจดี คิดว่าเรามีเพื่อน เรามีสาวช่วยนะ เตือนตัวเองได้ และได้นั่งสมาธิ และถ้าไม่สบายใจหรือเศร้าก็ไปเล่นกีฬา

ตารางที่ 3.11 การรับรู้ของจิตสำนึกทั้งสี่ระดับของบุคคลทั่วไปในสังคม (ต่อ)

ประเด็น	รับรู้อะไร	รับรู้ได้อย่างไร
ทำตามระเบียบ	เราต้องทำตามระเบียบวินัยที่มีให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ชอบมีระเบียบ เหมือนเรื่องสุขภาพ พอหมอสั่ง เรารู้สึกสบายใจที่ได้ทำ เขาให้ทำกายภาพ ตอนแรกก็ไม่เชื่อว่าจริงไหม แต่พอลองทำ อาการดีขึ้นเลยทำตามที่เขาแนะนำ	ใจมันมีความสุข เรียบร้อย รู้สึกใจมันสบายที่ได้ทำ
เกรงใจ	ได้รับเงินมาให้ใช้ ถ้าใช้หมดแล้วก็ไม่ขอ ไม่อยากไปข้างนอกกลัวสิ้นเปลือง เวลาไปซื้อของก็หยิบนิด ๆ หน่อย ๆ ไม่อยากขอ ไม่อยากให้เขามาจ่ายให้เรา แต่ถ้าเพื่อนขอ เราช่วยได้ก็จะช่วย ไม่ปฏิเสธ เกรงใจ ไม่ปฏิเสธเพื่อนตรง ๆ ว่าไม่ได้ ๆ บางทีเราก็รับรู้ข้อมูลความทุกข์ของคนอื่นเข้ามา รับฟังเรื่องของเขาที่หนักใจไปกับเขาด้วย	มันสังเกตจากใจที่เราคิดอยากจะช่วย การไม่พูด การไม่ขอคนอื่น เราอยากช่วยเต็มที่ ให้ได้ก็จะภูมิใจ
เสียสละ	ชอบช่วยเหลือคน ได้รับเลือกเป็นประธานชุมชน การเสียสละนั้นยิ่งใหญ่ อยากให้คนไทยเสียสละ แล้วจะอยู่ได้ เริ่มที่ตัวเรา อยากทำให้เป็นต้นแบบ อยากทำให้ดีกว่าที่มันเป็น ทำเป็นมาตรฐานเอาไว้ ได้เป็นต้นแบบ ให้คนได้เห็น พอมีคนชื่นชมก็ไม่เหน็ดเหนื่อยในการทำงาน การทำงานจะพิสูจน์ตัวมันเอง	เราต้องมีการวางแผน เราต้องคิดอะไรบ้าง ฟุ้งนี่จะทำอะไร ทีมงานมาร่วม กันศึกษา ใครจะช่วยทำอะไร เราจะจ่ายงานไป ประสพการณ์การทำงานจะ ช่วยให้เราเชื่อมโยงกับทีมงาน เคยเสียดังแต่ อยู่โรงพยาบาลเป็นเดือน ความตายอยู่ใกล้ชนิดเดียว ตอนนั้นพ่อแม่จากต่างจังหวัดมาเยี่ยม สงสารพ่อแม่ เพราะเราไม่ดูแลตัวเอง ปลอมให้พ่อแม่จากบ้านนอกต้องมาดูแลเรา พอรอดชีวิตมาจึงตั้งใจจะช่วยเหลือคนอื่น เลยทำให้อยากเข้ามาเป็นอาสาสมัครสาธารณสุข อยากให้ความรู้คนอื่น อยากให้กำลังใจคน มันเป็นประโยชน์มาก มีความภูมิใจ ทำให้เราต้องทำให้ดียิ่งขึ้นและรักษาตรงนี้ไว้
มีน้ำใจ	ช่วยเหลือคนอื่น คนในครอบครัว ช่วยทำงาน ช่วยยกของ ช่วยอะไรที่เขาบอกให้ช่วย ช่วยงานแต่งเพื่อนโดยไม่ได้หวังอะไรตอบแทน	รู้สึกดีที่ได้ช่วยเขา ไม่อยากให้เขาเหนื่อย ไม่ได้หวังผลตอบแทนอะไร มันรู้สึกดี โลง สบายใจ ใจมันโล่ง ได้ช่วยแล้วอารมณ์ดี ถึงจะเหนื่อยแต่ใจรู้สึกโล่ง
มีมารยาทเกรงใจ	มีหลายอย่างในสินน้ำเงิน เกือบทั้งหมดเลย เรามักจะใส่ใจคนอื่นเสมอ ชอบช่วยเหลือ เห็นเขามานั่งในร้าน ก็จะรีบทักทาย คอยดูแล ยิ่งเห็นว่าเขาเกรงใจ เราก็จะยิ่งเกรงใจเขา และทำเต็มที่	ตอนที่แสดงอาการเกรงใจก็รู้ตัวว่าเราทำอะไร เราจะสังเกตสีหน้าท่าทาง จับความรู้สึกของคนอื่น
ทำตามกฎ	คือสัญญาแล้วว่าจะถึงบ้านกี่โมง พอได้ตามนั้นเราก็สบายใจ ถ้าเขากลับมาถึงก่อนตามที่เรารั้ง เราก็สบายใจ อยากให้หลานทำตามใจเราบ้าง ไปก็ให้บอก กลับก็บอกว่ามีมาถึงแล้ว ไม่อยากพวงง ไม่อยากไม่สบายใจ	ทำตามแล้วมันสบายใจ ใจมันคิดอย่างนี้ (อยากให้เขาทำตามที่เราบอก)
คิดวางแผน	คิดว่าอยากทำงานเสริม อยากมีร้านเสริมสวยหลาย ๆ ร้าน ได้แต่คิดแต่ยังไม่ทำได้ แฟนเคยบอกเราว่าเราต้องใช้สมองนะ ยุคนี้แล้ว เช่น เปิดหลายสาขาแล้วจ้างลูกน้องทำ เงินจะได้เข้าเรา ชอบซื้ออุปกรณ์เสริมสวยมาเก็บไว้เพื่อเปิดร้านวางแผนไว้ แต่ยังไม่ได้ทำจริง รู้สึกว่าชอบทางนี้ ยุคนี้คนหายาก และเดียวคนจะโง่งว่ะ เห็นเพื่อนที่ทำร้านพอเจอโควิดก็ต้องปิดร้าน หนีไปบ้านนอก เพื่อนล้มละลายกันหมด	มารู้ทันตอนโควิด ได้เห็นคนเก่า ๆ ไปไม่รอด สงสารเพื่อน อยากให้กำลังใจ ตอนนั้น (ที่คิดมาก ๆ) ไม่รู้ตัว คิดไปเรื่อย ๆ มารู้ตัวตอนเหนื่อย คิดแล้วมันเหนื่อย สุขภาพก็แย่มากเลยหยุดคิดดีกว่า ได้รู้จากร่างกาย ปวดหัว ปวดเข่าตาหยุดคิดดีกว่า มีความคิดหนึ่งมาเตือนว่าต้องกลับมาดูแลตัวเอง จิตใจและร่างกายเราจะแย่ มันปั่นป่วนในหัว หยุดก่อน เก็บร่างกายไว้ดีกว่า
เก็บข้อมูลวิเคราะห์	ได้ดูแลผู้ป่วย ฟังมากกว่า ถามมากกว่า ถามว่าทำไมป่วยป่วยด้วยสาเหตุอะไร จะต้องดูแลเขาอย่างไร ในความคิดเรา เราอยากให้เขาหายป่วยและมีสุขภาพดี ใจอยากดูแลเขา ทั้งด้านจิตใจและอารมณ์	พอเราเห็นสภาพเขา เราก็อ่อนไหว ไม่มีความสุข มันจะผุดขึ้นมาในสมอง ว่าเราต้องเร่งเร้าอะไร ต้องสู้ๆ หน้าออกไป ด้วย สงสารมาก่อน อยากดูแล เราเห็นอารมณ์นั้นในตัวเรา เห็นสีหน้าเราเอง ดูจิตตัวเองออก จึงออกไปดูแลเขาเต็มที่ และอยากดูแลจิตใจตัวเองด้วย ให้ใจตัวเองก็เข้มแข็งด้วย มันรู้สึกได้ด้วยใจ “มันเป็นความรู้สึกของหนูนะ” นอกจากนี้ การสวดมนต์ให้พระมันก็ช่วยได้มาก นั่งทีนานเป็นชั่วโมง เพราะจิตใจได้อยู่กับตัวเอง อยู่กับจิตใจตัวเองได้ รู้ทันจิตใจตัวเองด้วยการฝึกสมาธิกับลมหายใจ

ตารางที่ 3.11 การรับรู้ของจิตสำนึกทั้งสี่ระดับของบุคคลทั่วไปในสังคม (ต่อ)

ประเด็น	รับรู้อะไร	รับรู้ได้อย่างไร
หยุดคิด ไม่ได้ คิด วนๆ ซ้ำๆ	เวลาออกไปหาเงินใช้ มีความคิดอื่นๆ มากะทันหันก็คิดอันนั้นไปเรื่อยๆ นอนหลับๆ ตื่นๆ เพราะหยุดคิดไม่ได้ คิดเรื่องหาเงินทำยังไงจะได้เงินเยอะๆ ก่อนออกจากบ้านก็คิดว่าวันนี้ทำยังไงจะให้ได้เงินเยอะๆ เมื่อวานได้เงินน้อย คงไม่เป็นแบบนี้ทุกวัน	พอไปเจอสิ่งที่เราเห็นมาหรือทำอะไรก็กลับมามีความคิดว่าเห็นอะไรทำอะไรลงไป ต้องย้อนกลับไปถึงจะเห็นว่าคิด พอได้ยินใครพูดไม่ดีก็กลับมามีความคิด คิดไม่ให้เห็น กลับไปเห็น พอที่ถามแล้วถึงเห็น
คิด แก้ปัญหา	เป็นคนชอบแก้ปัญหา ไปประชุมกับชุมชนก็อยากจะแก้ปัญหาชุมชน มันมีปัญหาเยอะแยะที่จะต้องแก้ ปัญหาโครงสร้างของชุมชน ปัญหารายได้ชุมชน (มีแก้ปัญหาอะไรที่เล็กกว่านั้นไหม เช่น เพื่อนมาปรึกษาเรื่องโดนยืมเงินแล้วไม่คืน ทำไงดี) ก็เตือนมันไปว่าที่หลังก็อย่าให้ยืม ยืมแล้วก็เป็นแบบนี้แหละ มันต้องรู้จักปฏิเสธ	เวลาไปประชุมได้ยินปัญหาอะไรต่างๆ ก็อยากช่วย อยากช่วย คิดหาทางแก้ปัญหา ก็เสนอเขาไปว่าควรแก้ยังไง
คิดคำนวณ	คล้ายกับการวางแผน เพื่อให้เห็นว่าเข้าใจความจริงได้เท่าไร มีแรงได้เท่าไร วางเป้าหมาย เพื่อหาวิธีที่ได้ผลเร็วที่สุด ก่อนหน้าเคยที่ภรรยาแล้วแตกคอกัน เราเลยคิดใหม่ คิดคนเดียว ไม่ต้องไปเถียงกับใคร มันก็ต้องคิด ถ้าไม่คิดก็ไม่มีแผน ช่วงเวลาที่เราเหลืออยู่น้อยแล้ว	สังเกตจากความเบื่อหน่ายของตัวเอง สังเกตร่างกาย พอเห็นร่างกายเริ่มอ่อนแอลงไปทุกวัน แต่ชีวิตในเมืองมันทำให้เราแข่งขันไม่จบ เป้าหมายไม่บรรลุ เลยเกิดความเบื่อหน่าย จึงทำให้ต้องคิดมาก ไม่เลิกคิด ต้องเปลี่ยนความคิดไปเพราะเรายังไม่ได้เป้า เวลาเราเหลือน้อยแล้ว ต้องคิดต้องศึกษาเพื่อให้ได้ผล
คิดวน คิด ซ้ำ ๆ	รับปากตกลงไปแล้วว่าจะกลับบ้านปีใหม่ แต่เรากลับไม่ได้ เลยเก็บมาคิดซ้ำ ๆ วน ๆ ไม่สบายใจที่ไม่ได้กลับบ้าน กลัวเราจะคิดว่าเราโกรธเขาหรือเปล่า คิดกลับไปกลับมา เหมือนเรา โทกเขา เหมือนเราทำความผิดอยู่	ความคิดมันไหลไปเรื่อย ๆ ไม่รู้ตัว ยังดีที่ได้มาพูดคุยกันแบบนี้ (วันนี้ เลยทำให้ถูกคิดได้) เกิดแบบนี้เรื่อย ๆ เห็นว่าร่างกายเราไม่มีพลัง จิตใจกังวล คิดหนัก แต่ก็อดไม่ได้อยู่ที่
คิดวน ๆ ซ้ำ ๆ คิด วางแผน	เราออกจากงานประจำแล้ว รายได้หายไป ยังมีรายจ่ายก็ยังคงกลัวไม่มีเงิน คิดว่าจะหางานใหม่ดีไหม? เพื่อให้ได้เงินเพิ่ม คิดว่าตัวเองลำบากตลอดเวลา คิดวนซ้ำไปซ้ำมา เลยไม่เป็นทำอะไร กระวนกระวายใจ	สังเกตเห็นได้ตอนตัวเอง ไม่ยอมทำอะไรเลย ทำอย่างอื่นไม่ได้ คิดมากจนเหนื่อย ไมกินข้าว ไม่อยากคุยกับใคร รู้สึกกลัว คิดเยอะจนงานไม่ได้ทำ รู้ตัวก็คิดเยอะไปแล้วแต่ก็ไม่ได้คาดหวังว่าจะคุ้มมันได้ อยากจะวางใจตัวเองให้ได้ วางใจว่าเดี๋ยวก็จะมึงงานเข้ามา มันก็จะผ่านไถ้นะ ก็วางลงได้บางส่วน กลับมาบ้าง ๆ ภาวนา อยู่กับตอนนี้ บอกตัวเองว่ามันยังไม่เกิดขึ้น แล้วความรู้สึกจะเบาลงมาก ลูกขึ้นมาทำอะไรต่อได้ ใจที่พอได้จะสามารถเชื่อมโยงกับตัวเองได้ว่าตัวเราดีพอ ดีงามพอ เรามีคุณค่าในตัวของเราเอง
คิดวน คิด ซ้ำ ๆ	เคยไปพบจิตแพทย์ มีอารมณ์มากจากความคิด ติดในวงจรความคิดที่ออกไม่ได้ พยายามหลายอย่างแต่ได้ผลดีแค่แป๊บเดียวหรือไม่ก็ล้มเหลว รู้สึกแย่ มันไม่ได้สิ่งที่เราต้องการอยู่ดี การพอเป็นปัญหาของผมเลย ด้วยเหตุผลมันมองออกนะ แต่ความรู้สึกมันไม่สามารถจะรู้สึกยินดีได้เลย มันเศร้า มันยังไม่พอ ไม่เต็มเต็มอยู่ดี บางครั้งเคยพอได้แต่สั้น ๆ แล้วก็กลับไปช่วงจรจัดเดิม ดึงอีก มันเกิดจากการคิดเปรียบเทียบกับคนอื่น โลกมันโหดร้ายมาก มันไม่ยุติธรรมเลย ทำไมต้องเป็นแบบนี้ คิดไปได้เรื่อย ๆ	ดูจากการที่ตัวเอง นอนมองเพดานทั้งวัน กะจะทำอะไร ไปออกกำลังกาย ไปวาดรูป แต่อารมณ์ไม่ดีขึ้นไม่ได้ เคยผิดหวังในคนที่ทำกระบวนการให้เรา เล่นอนไปเลย เห็น ความขุ่นมัวในใจ ไม่อยากทำอะไร ยิ่งคิดก็ยิ่งคิดไปเรื่อย ๆ เห็นฉากในอดีตมันแวบขึ้นมา มันทำมยาก ยอมรับยาก แต่เราเคยเจอมาหลายครั้งแต่ก็ไม่เคยตาย เลยเชื่อในตรงนั้นแล้วรอให้มันผ่านไปเอง มันหยุดไม่ได้ ไม่มีแรงจะทำอะไร แต่การเห็นตอนต้น ๆ กับเห็นตอนที่ความรู้สึกเข้มข้นแล้วอาจไม่เหมือนกันก็ได้
มีเหตุมีผล	ในการกระทำเรามีเหตุมีผลมาซัพพอร์ตเสมอ การเลิกสิ่งเสพติดแต่ก่อนไม่เคยทำได้เลย แต่ก่อนคิดแต่เรื่องของตัวเอง พอเริ่มตระหนักได้ว่าเราอายุ 30 แล้ว เราอยากอยู่กับครอบครัว เราได้เห็นความดีใจของพ่อแม่ เลยได้เรียนรู้ว่ามันมีเหตุผลที่จะเลิก พอเลิกได้ทุกอย่างในชีวิตก็เปลี่ยน เหตุผลมันมาหลังจากที่เลิกได้ก็เลยเชื่อว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันมีเหตุผลของมัน	เชื่อว่า การทำสิ่งที่ดีก็จะได้ดีสิ่งที่ดีก็กลับมาเสมอ เห็นตอนได้คุยกับตัวเอง ที่แรกเราเองยังงง ๆ มีคนมาทัก เราต้องการการพัก เราเอาตัวเองออกมาจากสถานที่เดิม ๆ ไม่ต้องคิดอะไรเลย เข้าป่า ไม่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต เราหยุดการคิด คุยกับคนตรงหน้าแบบสองต่อสองจริง ๆ ไม่ไปคิดเรื่องอื่น เอาตัวเองไปนั่งภาวนาในแม่น้ำ อยู่กับธรรมชาติ สัมผัสต้นไม้ ทำให้รู้สึกสบาย มองเห็นความงามของผู้หญิง เกิดแรงคิด ทุกวันนี้เราคุยทุกอย่างได้กับครอบครัว ไม่ต้องเก็บความคิดความกังวลไว้แล้ว พูดออกมาได้หมด เรานอนุญาต ให้คนรอบตัวที่ เราไว้ใจเตือนเราได้ เช่น “คิดมากไปแล้วนะ” “ไม่ปกตินะ” เราฟังเขาเชื่อเขาเพราะไว้ใจเขาได้

ตารางที่ 3.11 การรับรู้ของจิตสำนึกทั้งสี่ระดับของบุคคลทั่วไปในสังคม (ต่อ)

ประเด็น	รับรู้อะไร	รับรู้ได้อย่างไร
มุ่งแข่งขัน แพ้คัดออก	ชอบแข่งขันมาก จนเราต้องเป็นตัวเต็งด้วย ทำแบบนี้ตอนชิงทุน ไปแลกเปลี่ยน หรือตอนไปเล่นเกมโชว์ทางทีวี มันมองเห็นเป็นภาพว่าเราได้รับการคัดเลือก ถ้าสมัครลงแข่งอะไรก็จะได้ เราต้องเป็นตัวเต็งเท่านั้น เคยแพ้ไม่เป็นจนเป็นทุกข์ หลัง ๆ พอไม่ได้ก็ไม่เป็นไร เพราะเพิ่งทำงานกับตัวเองได้เมื่อเร็ว ๆ นี้เอง เราเชื่อ Sense ในหัว พอเวิร์กกับปมตัวตนได้เราก็เบาลง ตอนแข่งขันเราจะพยายามศึกษาหาความรู้ สังเกตว่าเขาต้องการอะไร ต้องการคนยังงี้ ต้องการคำตอบแบบไหน ฟุ้งไปจับความรู้สึกของคน เรามองออก	เรื่องนี้มันอยู่ในธรรมชาติของตัวเองเลย อะไรที่รู้สึกดีสุดเราเรารีบ React เลย ความคิดมันมาบอกว่านี่คือที่ของฉันทึ เตรียมแผนการไว้แล้ว รู้สึกในประเด็นที่ตัวเรามีอะไรดีกว่าคนอื่น บางทีก็ไม่ได้เท่าทันขนาดนั้น เพราะเรื่องนี้เป็นเนื้อเป็นตัวเรา ซึมซับเข้ามาเอง ร่างกายเรา React อัตโนมัติ สังเกตได้จากการที่ตัวเราลงไปซ้อม ซ้อมพูดคนเดียว ซ้อมแก๊งคำตอบ ร่างกายมันติดขึ้นมาเลย แต่ก็พอรู้ตัวได้ ระยะเวลาหลังก็ปล่อยให้ตัวเองค้นสดบ้าง แก๊งคำตอบน้อยลง
เก็บข้อมูล วิเคราะห์	การมีเหตุผล การวางแผนต้องมาก่อน เวลาเดินทางก็เปิดดู Google Map 3 – 4 เส้นทาง ดูว่าอันไหนดี วิเคราะห์เลย ตอนอยากได้รถใหม่ก็จะดูรีวิว เก็บข้อมูล ดูตลอดเป็น 10 วัน เอาข้อมูลมาเทียบกัน เทียบข้อดีข้อเสีย คิดแบบนี้เยอะ บางทีก็นั่งคุน เก็บข้อมูล จะพูดอะไรที่จะไม่กระทบกระแทกเขา	สังเกตได้ตอนที่ตัวเองนั่งมอง ตั้งใจ ตั้งใจฟัง ตั้งใจจับประเด็น เกิดความสนใจ อยากรู้ และตอนที่คิดมากจะเริ่มเห็นว่าตัวเองจะเริ่มคิดแทนคนอื่น เราความรู้สึกของเราเข้ามาเป็นของเรา พอรู้แบบนี้ก็จะเริ่มหยุด เพราะมันไม่ใช่ เรื่องของเราแล้ว เริ่มไปคิดแทนคนอื่นแล้ว จับทันก็จับได้ ตัดจบ ค่อย ๆ Down เรื่องราวลง ประสบการณ์ชีวิตจะช่วยให้เราไม่เกินไป ความสมหวังความผิดหวังผ่านมาแล้ว บางทีก็ต้องปล่อยไป เราได้รับบท เรียนแบบนี้มาก่อน เราหยุดได้ พักได้ ทำตัวเหมือนเป็นคนนอกวง ได้ ทำได้แบบนี้แล้วเราจะเห็นความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ถอยได้ ถอยทั้งความคิด ถอยทั้งตัว และถอยทั้งใจ ถอยหมด หยุดสักพัก เพราะไม่มีเราเขาก็อยู่ได้
คิดวางแผน	เราเป็นช่างทำผม จะต้องคิดวางแผนให้งานราบรื่น ทำตามขั้นตอนให้ไม่มีอุปสรรค และจบงานได้ทันเวลา ในหัวต้องคิดตลอดเวลา คิดเป็นอย่างไร สิ่งที่ลูกค้าต้องการคืออะไร จะทำออกมาอย่างไร คิดไปจนกว่าจะเสร็จงาน ถ้าผัดแผน หรือบางทีลูกค้าโงกเรา เช่น จะมาทำสีเพิ่มบอกว่าไม่เคยโกรกดำ แต่เขาเคยทำมา จะทำให้การทำให้เสียก แบบนี้เราจะผัดแผนแล้ว	เรารู้ว่าถ้าเรายังคิดในหัวแปลว่ายังไม่มีความกังวล จะหยุดคิดได้ก็ต่อเมื่อเสร็จงาน คือจบเลย สังเกตจากใจว่าโล่งเลย ใจก็บดไปด้วยกัน เราต้องทำให้เสร็จมันถึงจะหยุดคิด และใจหยุดกังวล
หยุดคิด ไม่ได้	เป็นห่วงลูก มอบหมายงานให้ทำ ก็กังวลว่าลูกจะทำได้ไหม อยู่กันคนละที่ ไม่เห็นกัน ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร ก็จะคิดวนไปวนมา นอนไม่หลับ ตื่นขึ้นมากลางดึกก็คิดเรื่องนี้ขึ้นมาเลย ก็หลับไม่ลงอีก ลูกชายคนเล็กก็ทำงานเป็นครูแล้ว แต่ก็ยังอดห่วงไม่ได้ กังวลว่าเขาจะทำงานได้ไหม ก็เล่าให้ลูกฟังว่าพ่อเป็นห่วง ลูกก็จะมาเล่าว่าทำงานได้ไม่มีปัญหา ก็หายห่วง พอพันวันก็ห่วงอีกแล้ว เพราะไม่ค่อยได้คุยกัน	รู้ว่าตัวเองคิดมากเกินจนนอนไม่หลับ แต่มันก็หยุดคิดไม่ได้ ถ้าจะดีขึ้นบ้างก็เมื่อได้โทรคุยกันกับลูกชาย หรือบางทีก็ซักรไปหาที่บ้านเลย พอไม่ได้เจอกันก็กลับมาคิดอีก เพราะเป็นห่วง พอรู้ว่าคิดมากไปแล้วใช้ความคิดอื่นมาหยุด เช่น ลูกจบมาสูง คงทำงานได้ เราไปจ้จ้จ้ใจลูกมากเกินไปแล้ว
วิเคราะห์ วางแผน	ส่วนใหญ่เป็นเรื่องวางแผนชีวิต ตั้งแต่ลูกคลอด แล้วเราจะอยู่ที่ไหน ทำงานอะไร เราดูแล้วว่าอยู่ที่บ้านเกิด ไม่มีงานทำหน้าตัดสินใจเข้ามาทอม. ทำงานโรงงาน อยู่ห้องเช่า จ่ายเงินเขาทุกเดือน เราต้องมีบ้านก่อน ก็เก็บเงินมาซื้อที่นี้ เป็นการคิดเพื่อตัดสินใจกับชีวิต จนตอนนี้เรามีบ้านเป็นของตัวเอง อยู่ใจกลางเมือง เราก็ต้องรักษาไว้ ขึ้นมาเป็นประธานชุมชน เราก็ต้องวางแผนให้ไกล จะทำให้คนชุมชนอยู่ดีก็ต้องใช้การคิดนี้แหละ	เรารู้ตัวว่าจะต้องคิดวางแผนแล้ว ไม่งั้นชีวิตจะไปต่อไม่ได้ เมื่อปี 47 ที่ชุมชนไฟไหม้ บ้านของเราหายไปหมดเลยนะ ซ็อคมากทำอะไรไม่ถูก เสียสูญอยู่พักหนึ่ง คิดถึงลูกขึ้นมา รู้เลยว่าเราต้องลุกขึ้นมาทำอะไรซักอย่างให้รอด เราได้รถกระบะบริจาคมา ก็คิดวางแผนเลยว่าเราจะทำมาหากินอย่างไร
คิด วางแผน	ลาออกมา ตอนนี้เป็นฟรีแลนซ์ ก็คิดอยากมีร้านกาแฟให้คนมาพูดคุย ทำกิจกรรม ในหัวก็คิดเรื่องนี้ตลอดเวลา วางแผนว่าปีนี้จะหาเงิน เก็บเงินอย่างไร ต้องเตรียมอะไรบ้าง อาจจะใช้เวลาหลายปี ก็คิดเรื่องนี้ทุกวัน รู้สึกสนุกที่ได้คิด	ลาออกมาเป็นเวลาฝึคนิ่งสมาธิ เห็นความคิดตัวเอง สังเกตว่าจะมีความคิดที่เราตั้งใจคิด กับที่ไม่ตั้งใจ บางทีก็ไหลไปกับมัน สังเกตเห็นว่าเมื่อเริ่มคิดเรื่องเดิมซ้ำ ๆ ก็จะ เอ๊ะ! ทำไมเราคิดอีกแล้ว จะกลับมาทบทวนตัวเองว่าทำไมเราถึงคิดแบบนั้นแบบนี้ ทำความเข้าใจตัวเองไปเรื่อยๆ พอรู้สาเหตุก็จะคลายใจ
มีเหตุผล	เป็นคนชอบคิดวางแผน และสิ่งที่คิดต้องมีเหตุผลรองรับ และถ้าคิดแล้ว นึกถึงผลในทางร้าย จะเริ่มรู้สึกกลัว ไม่อยากคิดต่อ จะหาทางไปทำวิธีอื่นที่มีเหตุผล	ตอนใช้ความคิดก็รู้ตัวว่ากำลังคิด บางทีก็ไม่มีทัน เห็นตัวเองจมไปในความคิด สิ่งที่ทำให้หยุดคิดได้คือ เรารู้ตัวว่ายังไม่ได้ลงมือทำซักที ไม่มีอะไรเคลื่อนไหว

ตารางที่ 3.11 การรับรู้ของจิตสำนึกทั้งสี่ระดับของบุคคลทั่วไปในสังคม (ต่อ)

ประเด็น	รับรู้อะไร	รับรู้ได้อย่างไร
คิดวน คิดซ้ำ	จริงๆ ไม่ชอบเป็นแบบนี้ แต่เป็นบ่อย กับการตัดสินใจหลายอย่างในชีวิต อย่างเรื่องลาออกจริงๆเราไม่ได้อยากอยู่แล้ว ไม่มีความสุข แต่เราไม่อยากจะตัดสินใจโดยใช้อารมณ์ ก็พยายามคิดหาเหตุผลมาสนับสนุนการตัดสินใจ เช่นเศรษฐกิจไม่ดี งานหายาก แต่ก็ยังลังเลอยู่ดี สุดท้ายมันก็อยากหาเหตุผลให้มันตรงกับใจ เหตุผลที่รองรับได้กับความต้องการของตัวเอง คือรู้้อยู่ลึกๆ ว่าอยากลาออก	ลังเลใจจนรู้สึกเหนียว เวลามีอาการตัดสินใจไม่ได้ รู้สึกไม่ชอบเลย สุดท้ายมักจะจบด้วยการลงมือทำ เชื่อความต้องการที่ผุดขึ้นมาแต่แรก ไม่สนแล้ว ใครจะว่าอย่างไร
คิดวางแผน	เพื่อนชวนไปเที่ยวสวนนงนุช ฟังแล้วก็อยากไป อยากพาพ่อแม่ไปด้วย แต่รู้ว่าถ้าชวนพ่อแม่ไปจะไม่ไปเพราะไม่ชอบไปไหน จึงคิดว่าวางแผนชวนน้องสาว น้องชายไปด้วย คิดว่าถ้า 2 คนนี้ไป พ่อแม่ น่าจะอยากไปเพราะ 2 คนนี้เป็นคนโปรดของพ่อแม่ คิดวางแผนเสร็จสรรพว่าจะพูดชวนอย่างไร บรรยายภาคต้องเป็นแบบไหน (ที่บ้านชายของ มีลูกค้าเข้าออกอยู่ตลอด คิดว่าต้องรอดตอนเจียบๆ ไม่พลุกพล่าน จึงจะเหมาะที่จะพูดชวน) วางแผนเป็นสแลปๆว่าจะพูดหรือทำอะไรอย่างไรบ้าง	ไม่รู้ตัว ไม่ทันรู้เลย ความคิดมันเร็วมาก นี่ถ้าไม่ถามก็ยังไม่รู้ พอมาทบทวนย้อนกลับไปตอนนั้น ว่าเรารู้ตัวได้อย่างไร คือไม่เห็น เพราะส่วนใหญ่ความคิดจะเร็ว แต่รู้ว่ามีบางอย่างอยู่ตลอดเวลา (ต้องทำอะไรจริงจะรู้หรือทันความคิดที่มาเร็วๆ?) ยังนึกไม่ออก น่าจะเป็นความกระวนกระวายว่าจะต้องทำอย่างไร เป็นความรู้สึกกระวนกระวายมากกว่า คือ เริ่มจากความอยากที่มันเกิดขึ้นข้างใน แล้วเริ่มชะงัก แล้วกระวนกระวาย จึงเริ่มคิดวิธีการ 1 2 3
ได้เถียง ถกเถียง	เลือกทุกอันเลยได้ไหม เพราะงานที่ทำอยู่ (งานระบบก่อสร้าง ครึ่งกลาง) ต้องทำทุกคำ ทั้งเก็บข้อมูล ประมวลผล คิดคำนวณ แก้ปัญหา คิดวิเคราะห์ คิดซ้ำวนไปวนมา ล่าสุดเจอมานเมื่อเช้าเลย คือแค้นงานเป็นรอบที่ 15 เจ้านายไม่โห่ร้าย ต่ำแรงๆ ไม่มีเหตุผล แค้นงานตามที่เจ้านายบอกเป๊ะๆ แล้วก็ยังไม่ยอมแพ้ ทำให้เรานึกไม่ไหวมาก ชุ่นในใจมาก อยากจะซบมือไซค์จากตรงนี้ไปหาเขาที่บริษัทเลย ถ้าให้เลือกคำที่ตรงที่สุดคือ ได้เถียงถกเถียง เขาใส่อารมณ์มาทางไลน์ ก็ได้เถียงกันไปกันมา	รู้ตัวเพราะร้อน หัวร้อน ข้างในก็ร้อน มันร้อนอยู่ข้างในอยากเข้าไปกระแทกหน้าเลย พิมพ์แชทขอร้องมือเห็ง้อออก เริ่มแล้วอาการ พึดพึด พิมพ์เสร็จปั๊บอ่านก่อน โอ้โหตะกวดเต็มไปหมดเลย ถ้าเป็นแต่ก่อนตำมาผมตำสวนเลย ตอนนี่แค่คิดพิมพ์ตำแล้วนะ แต่ชะงักได้ เฮ้ยเอาโตแล้วนะ ฮึบมันไว้แป๊บหนึ่งว่าพิมพ์อะไรลงไป เดี๋ยวนี้พิมพ์แล้วจะนั่งอ่านก่อนที่จะกดส่ง เราได้ออกไปเจอโลกกว้าง ไปเจอคนอื่นๆ ทำงานกับคนอื่นๆ เราโตขึ้น เราจะตอบโต้ยังไงให้มีไอคิวและอีคิวมากกว่าคนที่ใช้อารมณ์ ก็เริ่ม calm down ได้ อ้ออย่างเราเรียนรู้อากประสบการณ์ด้วยว่าเขา (เจ้านาย) กลัวคนเจียบ กลัวคนไม่เถียง เพราะเขาไม่รู้ว่าเราคิดอะไรอยู่ เค้าไม่ออกว่าเป็นยังไง
คิดเป็นเหตุผล	ชอบคิดหาเหตุผลให้กับตัวเองและใช้ไปโน้มน้าวคนอื่นให้เชื่อตามเหตุผลของตัวเองด้วย เช่น การเลือกใช้มือถือในครอบครัวมีน้องพี่การสายตา อยากให้เราใช้ Apple เพราะสะดวกในการสื่อสาร แต่เราชอบ Android มากกว่า ก็ค้นหาเหตุผลว่าเราทำงาน ต้องใช้ปากกาเขียน แอปนี้มีเฉพาะ android สะดวกใช้งาน ราคาถูกกว่า...จนน้องต้องยอมตามเรา รวมถึงการทำงานดูแลสุขภาพของคนข้ามเพศ เราก็จะพยายามหาข้อที่เขายอมเชื่อตามเหตุผลของเราได้ เวลาคนอื่นไม่เชื่อ เราก็รู้สึกโมโห แต่เราก็คิดว่าเขาไม่เข้าใจเรา ก็จะพยายามรับฟังว่าเขาต้องการอะไร แล้วเข้าไปคุยใหม่ ไม่ยอมแพ้	ถามว่า ตอนที่เรายายาโน้มน้าว หาเหตุผลเพื่อให้คนอื่นเชื่อเรารู้ตัวไหม ? คำตอบคือ รู้ตัวสิ เรารู้มาตั้งแต่เด็กว่าเราเป็นคนทีพูดเล้าหน้าชั้นเรียนแล้วน่าเชื่อถือ ครูยังชมว่าเราพูดโน้มน้าวเก่ง เพราะเรื่องที่เราศึกษาไป เราคิดว่ามันดีแล้ว เราก็อยากให้คนอื่นเชื่อตามความคิดของเรา
เก็บข้อมูล วิเคราะห์	เป็นช่างทำเล็บ จะคอยสังเกตลูกค้าทุกอย่าง เพราะอยากจะทำบริการให้ดีที่สุด ทั้งกิริยาท่าทาง เรื่องเล่า สิ่งที่ชอบ มุมมองความคิด เราจะเก็บข้อมูลและเปรียบเทียบกับ type คนที่มีในหัว คิดวิเคราะห์ว่าลูกค้าน่าจะเป็นคนแนวนี้ ถ้าไม่แน่ใจจะถามเพิ่ม อยากรู้ รู้สึกสนุกที่ได้วิเคราะห์คน สนุกกับการฟังมุมมองของคนอื่นและเก็บเป็นข้อมูล ยิ่งเดา type คนออกจะยิ่งสนุก อีกอย่างที่รู้สึกดีคือ ลูกค้าเห็นว่าเราเป็นที่ปลอดภัยแล้วระบายได้ รู้สึกว่าเรามีคุณค่า เราอยากให้เห็นที่กับลูกค้าได้เป็นตัวของตัวเอง เขาเหนื่อยมามากแล้ว สังคมสมัยนี้ไม่ค่อยมีพื้นที่แบบนี้	เวลาคิดวิเคราะห์แล้วรู้สึกสนุก จะคิดต่อ และสังเกตลูกค้าเพื่อเก็บรายละเอียดมากขึ้นเรื่อยๆ เวลาอยากรู้ข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อคิดต่อ จะอยากถาม แต่เราจะเบรคความอยากรู้ของเราด้วยการสังเกตท่าทางของลูกค้า ว่าเขารู้สึกอย่างไร แล้วเราควรถามหรือไม่ บางคำถามผุดขึ้นมาแล้ว จะมีอีกความคิดขึ้นมาว่า “คำถามนี้เราควรถามไหมนะ” จะหยุดคิด บางเรื่องที่ถูกคำเล่า เต็มไปด้วยเรื่องราวและอารมณ์ หลายครั้งเราก็รู้สึกอิน ผลอกกลับมาทุกซอกซอกกับเรื่องของเขา แต่ก็บอกตัวเองว่า มันเป็นเรื่องของเขา อย่าไปเอามาคิด (ช่วงนี้สี่เขียว)

ตารางที่ 3.11 การรับรู้ของจิตสำนึกทั้งสี่ระดับของบุคคลทั่วไปในสังคม (ต่อ)

ประเด็น	รับรู้อะไร	รับรู้ได้อย่างไร
คิดถึง โหยหา	คิดถึงลูก 2 กับ 3 ขวบ เราทำให้เขาเกิดมาเป็นลูก เราก็ต้องดูแลเขา เป็นห่วง คิดถึง ไม่เจอหน้าก็คิดถึง ออกไปทำงานก็คิดถึงลูก	คิดถึงว่าลูกกำลังทำอะไร คิดถึงแต่ไม่เห็นก็กระวนกระวาย อยู่เฉยๆ ไม่ได้ ต้องคอยควักโทรศัพท์ขึ้นมาอยากโทรถาม ไม่เป็นตัวเอง เป็นห่วง คิดกังวลว่าลูกจะเล่นกับใคร มีคนช่วยดูหรือเปล่า ใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว พอรู้ว่ามีคนช่วยดูลูกก็สบายใจ
สงสาร	สงสารคนแก่ในชุมชน ยกของไม่ไหว ทำอะไรไม่ได้ก็ช่วยเขา อะไรที่เราช่วยได้ก็อยากช่วย เห็นสัตว์โดนรถชนก็สงสาร เคยมีเด็กติดยาขโมยของแล้วโดนจับและจะโดนทำร้าย เราก็ร้องบอกทุกคนไปว่าอย่าทำมันนะๆ ทำผิดก็ส่วนทำผิดแต่ยังตัวเล็กอยู่ สงสารเด็กมันที่จะโดนกระที่บ	รู้สึกอยากช่วย ความรู้สึกสงสารมันขึ้นมา มันไม่โล่ง อยากให้เขาสบายกว่านี้ พอได้ช่วยแล้วก็ดีใจ ใจมันฟูว่าเราได้ช่วย สบายใจขึ้น
เป็นพวก พ้องเดียวกัน, เห็นอกเห็นใจ	-เวลาทำงานส่วนรวมอยากให้เห็นความเห็นไปทางเดียวกัน เป็นหนึ่งเดียว ชัดแย้งได้แต่ไม่แตกแยก สามัคคีกัน -เห็นอกเห็นใจก็คือฟังเขาแล้วก็รู้สึกไปกับเขาด้วย	รู้เพราะในใจรู้สึกคล้ายตามไปกับเขาเลย ถ้าเจอคนที่ไม่เป็นพวกพ้องเดียวกันหรือความเห็นไม่ตรงกัน ก็จะระงับอารมณ์ไว้ รู้ตัวว่าไม่โอเคก็ใช้การเงียบ ช่างในตาแล้ว
คิดถึง โหยหา, เห็นอกเห็นใจ	คิดถึงเพื่อนคนหนึ่งที่อยู่ด้วยกันตั้งแต่เด็ก แต่อยู่มาวันหนึ่งเขาก็หายไป ติดต่อกันไม่ได้มา 4 ปีแล้ว มันรู้สึกคิดถึง เป็นห่วง อยากรู้ว่ามันเป็นยังไงบ้าง สบายดีมั๊ย อยากรู้ข่าวคราว อยากเจอ คิดถึง โหยหา คิดถึงทุกวันเลย แล้วก็เศร้าแบบใครเห็นก็รู้ว่าเรากำลังเศร้า เวลาที่ต้องพูดเรื่องเพื่อนคนนี้จะเศร้าทุกครั้ง	เวลานอนอยู่คนเดียวในบ้านอารมณ์จะมาเลย อารมณ์คิดถึงเพื่อนมันเข้ามาเองจนเก็บไปฝัน หน้าเพื่อนลอยขึ้นมา เหมือนมันอยู่ในหัว มีแต่ภาพไม่มีเสียง เป็นภาพที่เคยเล่นด้วยกัน ไปไหนมาไหนด้วยกัน คิดถึงวันเก่า ๆ ที่เคยเล่นด้วยกัน มันอยู่ในตัว อย่างช่วงที่เศร้าเหมือนสมอมน มันเข้ามาเนี่ย ๆ ซึม ๆ
รู้สึกดี สมหวัง, รู้สึกไม่ดี ผิดหวัง	ถ้าขายบ้านได้ถึงเป้าของบริษัทก็จะรู้สึกดีมาก ๆ เลยเหมือนเราประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าไว้ รู้สึกสมหวังที่ได้คำตอบแทนเยอะ ดีใจที่ลูกค้าได้บ้าน ส่วนที่รู้สึกไม่ดีกับผิดหวัง คือ รู้สึกสงสารลูกค้าที่เข้ามาซื้อบ้านเราแล้วธนาคารไม่อนุมัติ รู้สึกเห็นอกเห็นใจเขา และรู้สึกผิดหวังที่ทำตามเป้าที่ตัวเองต้องการไม่ได้ และทำตามเป้าของบริษัทไม่ได้	รู้ได้ยังงั้นว่ารู้สึกดี = รู้สึกดีตอนที่ธนาคารอนุมัติและลูกค้าได้บ้านแล้ว มันรู้สึกสมหวังจากที่เราภาวนาไว้ เราขอว่าอยากให้ได้ ๆ พอมันได้แล้วมันก็รู้สึกดี จากที่กังวล ๆ อยู่ว่าจะขายได้มั๊ยมันหายไปเลยกลายเป็นภาพเงินลอยมาเลย จากที่เคยคิดอยากได้โน่นนี้ไว้ มันก็คิดว่าได้เงินแล้วจะเอาไปซื้ออะไร มันมีความสุขขึ้นมา แบบมันได้แล้วว้ย (มีท่าทางประกอบอาการดีใจ กำมือ 2 ช้างชูขึ้นมาข้างหน้าแบบ YES !) ความสงสารมันเป็นยังไง = มันเป็นความรู้สึกตัวเอง มันขึ้นมาในสมอง มัน กังวลตลอด เหมือนที่ผ่านมาเราได้ทำความรู้สึกกับตัวตนลูกค้าก่อนมาประมาณ 2 สัปดาห์ รู้เรื่องราวของเขาว่าทำไมเขาถึงอยากได้บ้านซึกหลัง เราก็มองความหวังไปกับเขาด้วย พอไม่ได้เลยสงสารและผิดหวังไปด้วย
เห็นอกเห็นใจ	ฟังเพื่อนบ้าน เขามาปรับทุกข์ ก็เห็นอกเห็นใจเขา ก็ปลอบใจเขา ให้กำลังใจ ถึงแม้ตัวเราเองวันหนึ่งต้องมาพิกาก็ฮึดสู้ บอกตัวเองว่าต้องมองคนที่ด้อยกว่าเรา ตอนฟังเพื่อนที่มาระบาย มาปรับทุกข์ ในใจคิดว่าให้กำลังใจเขา เป็นคนเหมือนกันต้องเห็นใจกัน ถึงจะช่วยเหลือเงินไม่ได้ก็รับฟัง ให้กำลังใจ	อยากช่วยเขาอยากให้กำลังใจเขาบางทีก็คิดถึงไปและทุกซิปไปกับเขาด้วยเพราะรู้สึกเห็นใจ ถ้าเขาดีขึ้น มีรอยยิ้มก็รู้สึกดีใจ รู้ได้อย่างไร - ช่างในใจสบายใจที่ได้ช่วย มันรู้สึกโล่ง สบายใจ
เห็นอกเห็นใจ	ในการทำงาน มีงานในชุมชนที่ร่วมกันทำ ช่วยกันทำ ก็ต้องเห็นอกเห็นใจกันจะได้ทำงานร่วมกันอย่างเข้าใจกัน จะได้ไม่ซีเรียส ไม่เอาแต่ความคิดตัวเองเป็นใหญ่ ต้องเห็นอกเห็นใจ ความคิดของใครดีก็เอาตามนั้น ทำให้สามัคคี ทำงานไปด้วยกันได้	เห็นอกเห็นใจเข้าใจเขาเวลาทำงานเราเสนอแล้วมีคนเห็นด้วยเราก็สบายใจที่เรายังทำงานได้อยู่ รู้ได้อย่างไร - ดีใจ ช่างในใจมันเบา ๆ ไม่ซีเรียส สบายใจ
เห็นอกเห็นใจ	ในครอบครัว (ฟังแล้วประมวลได้ว่ามีหลายความรู้สึก ทั้งเห็นอกเห็นใจ พ่วงด้วย สงสาร รัก ห่วงใย ดีใจ ภูมิใจ) เห็นอกเห็นใจหลาน เขากลับมาจากเรียนหนังสือหนัก ๆ อยากให้เขามีอะไรกิน อยากทำอะไรให้หลานกินได้เลย ไม่ต้องไปเหนียวออกไปซื้อที่อื่น ส่วนหลานก็เห็นอกเห็นใจผู้เล่า บอกว่ากินอะไรง่าย ๆ ก็ได้ ไม่ต้องทำอะไรยุ่งยาก กลัวผู้เล่าจะเหนื่อย	เห็นอกเห็นใจหลาน รักหลาน ห่วงใยหลาน และเมื่อรู้ว่าหลานเอง ก็เห็นอกเห็นใจเรารู้สึกดีใจ ภูมิใจที่หลานก็รักและห่วงเราโดยไม่เคยต้องสอน รู้ได้อย่างไร - รู้ (ผู้เล่าเอามือวางบริเวณหน้าอก ทำท่านึก เพื่อหาคำอธิบายหรือคำตอบ)...มันสบายใจ ใจมันขึ้น น้ำตาแทบไหล

ตารางที่ 3.11 การรับรู้ของจิตสำนึกทั้งสี่ระดับของบุคคลทั่วไปในสังคม (ต่อ)

ประเด็น	รับรู้อะไร	รับรู้ได้อย่างไร
สงสาร, โกรธ	ญาติลำบากมาขอยืมเงิน รู้สึกสงสารเลยให้ยืมไปแต่ก็ไม่เคยได้เงินคืน ช่วยเหลือเขาจนตัวเองลำบากต้องกินข้าวกับน้ำพริกจนหลัง ๆ เปลี่ยนจากสงสารเป็นโกรธ เกลียด ไม่อยากคุยด้วยแล้ว	รู้ได้ยังไงที่เราสงสาร = ช่วยเขาแล้วเราสบายใจ ถ้าไม่ช่วยเขาเราก็ไม่สบายใจ เพราะเขาดูแย่กว่าเรา เขาดูลำบาก ก็รักเขาด้วยเป็นที่ป็นน้องกัน เราจะมาอยู่สุขสบายคนเดียวตอนเขาลำบากก็ไม่ได้ รู้ได้ยังไงว่าโกรธ, คนอื่นจะรู้ได้ยังไงว่ากำลังโกรธอยู่ = โมโหใจสั้น เริ่มมองไม้ตี-มองหางตา เสียงแข็ง เริ่มพูดเสียงดังขึ้น
ผิดหวัง เสียใจ	จากที่เคยมีความหวังว่าแฟนที่เพิ่งเริ่มป่วยจะได้รับการรักษาโดยเร็วแล้วกลับมาเป็นปกติ กลับผิดหวังจากระบบการรักษาที่ล่าช้าและมี effect หลังผ่าตัดจนทำให้แฟนพิการและเสียชีวิตในที่สุด นอกจากผิดหวังก็มีเครียด โกรธ ท้อ ไม่รู้จะเอาอย่างไรกับชีวิต (ร้องไห้)	เครียดนี้มีน้ันอาการเป็นยังไง = ปวดหัว กินไม่ได้นอนไม่หลับ ถ้าไม่หวังจริงก็จะนอนไม่หลับ คิดวนไปวนมา เครียดด้วยเสียใจด้วย รู้ได้ยังไงว่าผิดหวัง = มันเสียใจ ไม่อยากเจอใคร ไม่อยากคุยกับใคร มันเครียด มันแบบไม่นานเลย...มันผิดหวังจากที่เชื่อใจหมอ เหมือนเราคิดผิดที่ไปเชื่อใจหมอ
เห็นอกเห็นใจ รู้สึกผิด	วนอยู่กับความรู้สึกผิด เข้าใจผิดกันกับคนที่ทำงาน รู้สึกผิดว่าตัวเองเป็นต้นเหตุของปัญหาที่เล่า วนอยู่กับความรู้สึกผิด	รู้ได้ยังไงว่ารู้สึกผิด = เหมือนคำพูดของเขายังวนอยู่ในหัว มันรู้สึกผิดใจตัวเองตลอดเวลาว่าตกลงเราทำผิดหรือถูกกันแน่
อารมณ์ ความรู้สึก	หน้าของคนที่คุยกันมา 5 เดือนมันป๊อบขึ้นมาตลอดเวลา คิดถึงช่วงเวลาดีๆ กับเขา แล้วก็เลยไปคิดถึงช่วงเวลาดีๆ กับคนอื่น เช่น ไปปิ่นเขา คิดถึงช่วงเวลาดีๆ กับที่บ้าน เพื่อนร่วมงาน คิดถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา คิดถึงมากู้กับโยทยา ชอบคิดถึงบ้านยาย คิดถึงบ้าน บรรยากาศตอนเย็นที่ได้ยินเสียงนกกะปูดที่ต้นไทร มันเป็น nostalgia ตอนนี้ชีวิตมันยุ่งเหยิง พอได้กลับไปคิดถึงช่วงเวลาดีๆ แบบนี้เหมือนกับได้พัก	หน้าตาของมันคือความนิ่งหลังจากความคิดถึง พอคิดถึงช่วงเวลาดีๆ แล้วเวลา มันหยุดนิ่ง บรรยากาศหยุดนิ่ง เหมือนได้กลับไปเซฟโซนของตัวเอง บรรยากาศแบบนั้นมันไม่ไปไหน เมื่อกลับไปคิดถึงก็คอยเติมพลังให้ พอมีที่ว่างให้คิดถึงก็ไปต่อได้
คุณค่า ความหมาย, อื่น	ชอบดูอะนิเมะ ดูแล้วร้องไห้ประทับใจ ดีจัง อิมแพคกับตัวเรา เช่น เรื่องเป้าหมาย การไม่ยอมแพ้ ความพยายาม มิตรภาพ มันเอ่อล้นจากหัวใจแล้วไหลออกมาเป็นน้ำตาโดยเราไม่ได้ตั้งใจร้อง เป็นน้ำตาแห่งความรู้สึกที่ไม่รู้ปิติ หรือคืออะไรที่ทำให้ค้นพบความหมายหรือคุณค่าอะไรบางอย่าง ไม่ใช่ความเศร้า ได้แรงผลักดันและเห็น/ค้นพบคุณค่าความหมายในชีวิตมากขึ้นจากการได้ดูอะนิเมะ อื่นกับอะไรที่มีคุณค่าความหมาย -คุณค่าความหมายในชีวิตเกิดเมื่อเราได้ในสิ่งที่เราตั้งใจวันละเล็กวันละน้อย เกิดเป็นความภาคภูมิใจ และสะสมความภาคภูมิใจนั้นจนก่อเกิดเป็นผลลัพธ์ในอนาคต -มีคุณค่าความหมายเพราะทำให้เรารู้ว่าเราต้องทำอะไร รู้ว่าเรามีชีวิตไปทำไม เราเก่งอะไร ทำอะไรได้ดี อะไรคือทางของเรา เราค่อนข้างตามหาสิ่งนี้ตลอด และพบว่าเราอยากเป็นอะไรคนจดจำได้ นั่นคือเป็นอะไรที่เราสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้	-รู้สึกถึง แรงขับเคลื่อน กระตุ่น กระซอกเราขึ้นมาจากความ รู้สึกแสบ ให้เราลงมือทำบางอย่างที่เกิดคุณค่าความหมาย ในความรู้สึกเราเอง อื่นกับสิ่งที่มีคุณค่าความหมาย -รู้ตัวได้ตั้งแต่ตอนรู้สึกดีที่ได้ทำ และยิ่ง power up เมื่อทำได้ ดีขึ้น รู้สึก มีสมาธิ จดจ่อกับบางอย่างและจะมีความคิดดีๆ เกิดขึ้น -รู้ตัวได้จากอาการสังเกตตัวเอง จะเห็นว่าเมื่อจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เมื่อนั้นจะได้อะไรดีๆ เกิดขึ้นมา
คุณค่า ความหมาย	-การที่ทุกคนเห็นคุณค่าความหมายในแต่ละอย่างน่าจะเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในฐานะความเป็นมนุษย์ การที่เรามองคุณค่าความหมายในสิ่งรอบตัวเป็นการให้เกียรติและทำความดีทั้งกับสิ่งรอบตัวและตัวเรา สิ่งที่มีคุณค่าความหมายคือการให้เกียรติกัน เคารพกัน ทั้งตัวเองและคนอื่น ให้เกียรติเขาเท่ากับเราให้เกียรติตัวเองแล้ว คือการรักตัวเอง การให้เกียรติกันคือสิ่งสำคัญสุดในโลกใบนี้ ความสุข จริยธรรม ความดีก็จะตามมา empathy (เอาใจเขามาใส่ใจเรา?) ใช่ๆ คำนี้เลย หนูนึกคำไม่ออก	รู้สึก มีความสุข รู้สึกทั้งทาง mental คือดำเนินชีวิตได้อย่างไม่วุ่นวาย ทาง physical คือ เรายิ้มได้ ถ้าเรื่องความรู้สึกข้างในคือ ไม่วุ่นวาย ไม่ได้อยากได้อะไรมโหฬารมาก ไม่เป็นเลเวลที่จะเป็นจะตาย เป็นความรู้สึกไม่วุ่นวาย สงบ ไม่ได้ไม่พอใจกับสิ่งที่เรามี รู้ได้จากความรู้สึกสงบ ไม่ได้รู้สึกวุ่นวายนั้นแหละ อันนี้ดี อยากได้ต้องได้ตอนนี้ ก็รอเก็บเงินก่อนได้ ไม่ต้องหวังยามคนอื่น มันรู้สึกได้ว่าไม่วุ่นวาย ไม่ทุกข้ออะไร ชีวิตประจำวันดำเนินไปได้เรื่อยๆ ไม่มีอะไรมากระทบหรือกระทบก็กระทบชีวิตค่อนข้างนิ่ง ไม่ดิ่งลง มีตัวเองคอยซัพพอร์ตตัวเอง มีสติรับมือรู้ได้เพราะรู้สึก peaceful

ตารางที่ 3.11 การรับรู้ของจิตสำนึกทั้งสี่ระดับของบุคคลทั่วไปในสังคม (ต่อ)

ประเด็น	รับรู้อะไร	รับรู้ได้อย่างไร
เข้าอก เข้าใจ	การเข้าอกเข้าใจมันช่วยให้รับรู้คน ๆ หนึ่งได้ลึกซึ้งขึ้น จากประสบการณ์ที่ผ่านมารู้ได้ยังไงว่าเรากำลังเข้าอกเข้าใจคนอื่น = การได้สื่อสารกัน ได้พูดสิ่งที่อยู่สนใจจริง ๆ จนรู้สึกว่าเขาเปิดมากขึ้น เขาเล่าทุกอย่างโดยไม่ได้ปิดบัง แล้วมีตอนไหนมัยที่รู้สึกว่าได้รับความเข้าอกเข้าใจ หรือมีความเข้าอกเข้าใจตัวเองมากขึ้น = ตอนที่ตัวเองได้เล่าเรื่องราวช็อกอย่างก็โดยที่ไม่มีกำแพงมากั้น มันโล่ง ไม่หนักหัว เบาตัวเหมือนได้ไปนวด ไม่มีอะไรมากดบ่าไหล่ รู้สึกเหมือนทั้งตัวได้เลย ทำทางก็ไม่เกร็ง บางทีตอนเล่ามัน flow มาก ๆ ยิ่งเล่าบางครั้งก็ยิ่งอินจนเสียงสั่น	มันรู้ตัวตอนไหนที่กำลังโล่งขึ้น = มันรู้ตัวตอนนั้นได้เลย เพราะอาการมันออกทางกายชัดว่าโล่งขึ้น ตอนนั้นมันชัดกว่าตอนที่เล่าตอนนี้
มีคุณค่า คิดถึง โหย หา	ตอนที่ได้ฟังคำตอบของคนในตอนนี้ มันรู้สึกถึงมวลรวมของห้องแล้วก็ overwhelm น้ำตาเอ่อขึ้นมา รู้สึกว่า vibe ตรงนี้มันดีจังเหมือนจิตวิญญาณกำลังฮืออยู่เลย คิดว่ามนุษย์ที่นี่ก็น่ารักดีนะมาคุยกัน มีปฏิสัมพันธ์กันโดยไม่ได้จับโทรศัพท์เลย พอรู้สึกมาถึงตรงนี้ได้ก็คิดขึ้นมาว่า เราก็คงเป็นคนที่ยกระดับจิตวิญญาณขึ้นมาอีกนิดนึงถึงมองอะไรที่มันลึกซึ้งขึ้นได้ ตอนที่เห็นคุณค่าและความหมายบางอย่าง มันรู้สึกยังไงบ้าง = รู้สึกสนุกที่ได้มีชีวิต และได้ใช้ชีวิตในแบบที่กำลังพยายามให้มันเป็นไปอยู่ แม้จะไม่รู้ว่าคืออะไร แต่เหมือนว่าทุกคนก็คงกำลังเขียนหนังสือเล่มหนึ่งของตัวเองอยู่ที่ชื่อว่า “ชีวิต” เขียนไปเรื่อย ๆ โดยที่ก็ไม่รู้ว่าจะจบเมื่อไร แต่ทุกคนก็กำลังเขียนหนังสือนี้ไปพร้อม ๆ กัน อยู่ด้วยกัน ส่วนคำว่า “คิดถึง โหยหา เศร้า” คือสุนัขที่รักที่เลี้ยงมานานตายไป 2 ตัวในปีเดียว	รู้ตัวได้ยังไงว่าเศร้า = มันรู้สึกหนัก ๆ เซ็ง หน่วง ๆ สมถ่มมันช้า ไม่ทันอารมณ์ เช่น ตอนกลับมาที่บ้านเหมือนสมถ่มมันยังจำอยู่แบบเดิมว่าหมามันยังอยู่ตรงนี้ แต่อารมณ์เราจำได้ มันเศร้ามาแล้ว เหมือนมันไม่ตรงกัน เหลื่อม ๆ กัน ตอนแรกอาจไม่ทันรู้ว่าเศร้า มันเริ่มจากรู้สึกหน่วง ๆ ก่อน แล้วก็เริ่มกินข้าวไม่ค่อยลง กินอะไรไม่ค่อยอร่อย ทั้ง ๆ ที่ปกติเป็นคนที่ไม่ให้ความสำคัญกับเรื่องกินมาก พอเริ่มกินอะไรไม่ได้แล้วถึงกลับมาคิดถึงตัวเองว่า อ้าว นี่เรากำลังเศร้านี้หนา นอกจากนี้ช่วงที่เศร้า มักจะคิดอะไรไม่ค่อยออก ความคิดสร้างสรรค์ลดลง ถ้าจำเป็นต้องทำงานจริง ๆ ต้องหยุดคิด ตื่นขึ้นมาอีกวันถึงจะดีขึ้น
มีอารมณ์ ความรู้สึก	ทำงานบำบัดรับฟังผู้หญิงโดนสามีทำร้ายร่างกาย ฟังและโกรธในสิ่งที่เขาถูกกระทำ เราโกรธมากกว่าเค้า ฟังไปร้องไห้ไป บางครั้งจัดการอารมณ์ไม่ได้ ทุกวันที่รับฟังก็ไปปลูกต้นไม้ ผลักไปร้องไห้ไป หรือทำอาหาร ทำไปนึกถึงเรื่องราวก็ร้องไห้อารมณ์ความรู้สึกเยอะมากในการทำงาน (รู้ได้ไงว่าโกรธ) ได้ยินเรื่องแรงๆ สำหรับเรา ฟังน้ำเสียงเขาโกรธแต่ก็ยังทนได้ เราคิดว่าเป็นเราโดนตอยหน้าเขี้ยวก็ควรออกมาได้แล้ว โดนทำแบบนี้ก็ต้องโกรธมาก ถ้าเป็นเราๆ ไม่อยู่	(รู้ได้ไงว่าโกรธ) ฟังไประบายสีไป สีที่ใช้เริ่มเปลี่ยน อยู่ไม่สุขเตรียมของไว้ระบาย ฟังไปมีสีวางไว้ข้างหน้า ฟังไประบายไปสีเริ่มแรงขึ้น ใจเต้นตึกๆ เหมือนกลองเพล รับโทรศัพท์เหมือนหัวใจจะวาย เสียงเริ่มแข็งและแรงขึ้น ทุกครั้งที่ฟังแล้วเรื่องเหมือนอดีตของเรา น้ำตาลออก เริ่มมีน้ำตา ใจเริ่มสั่น พอรู้สึกก็เตือนตัวเองว่าอย่าหลงไปกับเขาน้ำตาออก มือเย็น สัญญาณที่บอกคือเนื้อหา ข้างในมันเปลี่ยนเข้ามา (ทำมือขึ้นไปท็อก) และกลัว แล้วก็ฮีบเพื่อให้อุณหภูมิเตือนสติว่าเรากำลังทำบำบัด
อื่น	มีประสบการณ์ร่วมกับหนึ่งทีดู (อา माम) เขาพูดเรื่องมากก็เห็นภาพว่าเคยมีความรู้สึกนี้เกิดขึ้น เอาตัวเองไปใส่ในเรื่องของเขา	(รู้ตอนไหนว่าเศร้า รู้มัยว่าตอนนี้กำลังอิน) ตัวเรากับหนึ่งไปคู่กัน อารมณ์มันขึ้นมาคู่กัน (ความอินทำให้ความรู้สึกเราชัดขึ้น) ความรู้สึกตอนเราสูญเสียจริง หนึ่งจุดชนวนประสบการณ์ที่คล้ายกันและอินไปกับหนึ่ง อารมณ์เรากับหนึ่งมันคู่กันไป

ข้อค้นพบสำคัญจากการได้ร่วมทำกิจกรรมกับกลุ่มบุคคลทั่วไปเพื่อศึกษาเรื่องการรับรู้ของจิตสำนึกทั้งสี่ระดับพบว่า ผู้เข้าร่วมสามารถทำความเข้าใจคำ / วลีสำคัญทุกคำได้อย่างไม่มีปัญหา โดยเฉพาะเมื่อกระบวนการช่วยอธิบายด้วยคำพูดง่าย ๆ ที่เป็นตัวแทนของคำเหล่านั้น อย่างเช่น คำในกลุ่มของจิตสำนึกระดับตามใจตน (สีแดง) เรียกแทนด้วยคำว่า “แรงอยาก” คำในกลุ่มของจิตสำนึกระดับตามสังคม (สีน้ำเงิน) เรียกแทนด้วย

คำว่า “**แรงต้าน**” คำในกลุ่มของจิตสำนึกระดับประพันธตน (สีส้ม) เรียกแทนด้วยคำว่า “**ความคิด**” และ คำในกลุ่มของจิตสำนึกระดับความหลากหลาย (สีเขียว) เรียกแทนด้วยคำว่า “**อารมณ์ความรู้สึก**” ส่วนการเลือกพูดถึงนั้นก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ส่วนตัวว่าจะเชื่อมโยงไปกับคำไหนมากกว่ากัน เช่นเดียวกับการให้ความหมายสำหรับบางคำก็อาจขึ้นกับอัตวิสัยของแต่ละคนซึ่งกระบวนการอาจช่วยอธิบายเพิ่มเติมในส่วนนี้ได้

และเมื่อกระบวนการช่วยกระตุ้นด้วยคำถามเช่น “**ตอนนั้น ... มันเป็นอย่างไง**” “**มันรู้สึกยังไง**” “**รู้ตัวไหม**” หรือ “**รู้ได้ยังไง**” ก็จะทำให้ผู้เข้าร่วมสังเกตตัวเองได้ดีและลึกซึ้งยิ่งขึ้น จนสามารถสื่อสารออกมาเป็นคำพูดได้ชัดเจน บางคนเกิดการสำรวจลึกเข้าไปในจิตใจจนสัมผัสอารมณ์ละเอียดอ่อนและเล่าเรื่องราวที่อ่อนไหวและเปราะบางสำหรับตัวเองออกมาได้ เป็นการเยียวยาคลาย ๆ และได้ค้นพบตัวเองในบางแง่มุมที่น่าสนใจ โดยรวม การสื่อสารเป็นคำพูดเกี่ยวกับการรับรู้ของจิตสำนึกระดับต่าง ๆ สามารถจำแนกได้เป็นสองลักษณะกว้าง ๆ กล่าวคือ

ลักษณะที่หนึ่ง : เมื่อถูกถามว่ารับรู้แบบนั้นได้อย่างไร บางคนจะตอบไปในเชิงเล่าถึงสถานการณ์ภายนอก ยกเรื่องราวหรือเหตุผลมาอธิบาย หรือไม่ก็บอกถึงผลที่จะได้รับ ตัวอย่างเช่น

รู้ได้อย่างไรว่าเกรงใจ - ก็ดูจากสีหน้าของคน ทำให้เราเบาลงและยังได้ทัน

รู้ได้อย่างไรว่ากำลังคิดวางแผนอยู่ - ก็เมื่อปี 47 ชุมชนไฟไหม้ บ้านของเราหายไปหมดเลยนะ ซ้อคมากทำอะไรไม่ถูก ... รู้เลยว่าต้องลุกขึ้นมาทำอะไรสักอย่างให้รอด ... ก็คิดวางแผนว่าเราจะทำมาหากินอย่างไร

ลักษณะที่สอง : เมื่อถูกถามว่ารับรู้แบบนั้นได้อย่างไร หลายคน (มีจำนวนมากกว่าลักษณะแรก) สามารถกลับไปสังเกตตัวเองแล้วพูดถึงสภาวะภายในของตัวเองที่สอดคล้องกับการรับรู้ที่ออกมาได้ ตัวอย่างเช่น

รู้ได้อย่างไรว่าอยากซื้อ - มันตื่นเต้น ... ภาพมันขึ้นมาในหัว ... มารู้ตัวตอนที่ถูกถามนี่แหละ

รู้ได้อย่างไรว่าอยากกิน - น้ำลายสอ ภาพมันชัด แบบรู้เลยว่าต้องกินสิ่งนี้ให้ได้

รู้ได้อย่างไรว่ากำลังเสียสละ - รู้ตั้งแต่ตอนเรียนประถม .. ยกมืออาสาเลย ไม่คิดมากเพราะมันดี ตื่นเต้นที่จะทำ

รู้ได้อย่างไรว่ามีน้ำใจอยู่ - เป็นอาการอัตโนมัติ กระโจนลงไปช่วยทันที ... เพราะถูกสอนมา ทำด้วยอารมณ์ปิติ

รู้ได้อย่างไรว่าคิดวางแผน - รู้ตัวตอนเหนื่อย คิดแล้วมันเหนื่อย ... ปวดหัว ปวดเข่าตา มันปั่นป่วนในหัว

รู้ได้อย่างไรว่าคิดวนคิดซ้ำ - นอนมองเพดานทั้งวัน ... เห็นความขุ่นมัวในใจ ไม่อยากทำอะไรเลย

รู้ได้อย่างไรว่าเก็บข้อมูลอยู่ - รู้สึกสนุก จะคิดต่อ อยากรู้ อยากถาม

รู้ได้อย่างไรว่าคิดถึงโยหยา - เก็บไปฝัน หน้าเพื่อนลอยขึ้นมา มีแต่ภาพ ... สมองมันซ่า เหนื่อย ๆ ซึม ๆ

รู้ได้อย่างไรว่าโกรธอยู่ - ใจสั่น มองด้วยหางตา เสียงแข็ง เริ่มพูดเสียงดังขึ้น

รู้ได้อย่างไรว่าเริ่มมีอารมณ์ความรู้สึก - อยู่ไม่สุข ใจเต้นตึก ๆ เสียงเริ่มแข็ง เริ่มมีน้ำตา ใจสั่น มือเย็น มันเปลี่ยน

ในภาพรวม ข้อค้นพบต่าง ๆ สามารถสรุปเป็นประเด็นสำคัญได้ ดังต่อไปนี้

- **การสังเกตตัวเองของผู้เข้าร่วม** “รับรู้... ได้อย่างไร”

อาการในใจ อาการในร่างกาย (เช่น กระวนกระวาย) สังเกตร่างกาย สีหน้า แหวดตา ท่าทาง น้ำเสียง ความรู้สึก (ที่มีร่วมกัน) ความคิด (เห็นความคิดในตัวเอง) คิดต่อเอง เทียบกับประสบการณ์ของตัวเองที่เคยมีจำมั่นได้ (ที่เคยถูกสอนมา) ทบทวนตัวเอง เคยเห็นรูปแบบซ้ำ ๆ กลับมาตั้งหลัก “ฮึบ” (จนเห็นสภาวะ)

- **จะตั้งชื่อกิจกรรม / กระบวนการนี้ว่าอะไร** ด้วยภาษา - ความเข้าใจของผู้เข้าร่วม

วิตะมินชีวิต พุดไปเรื่อย ๆ จนได้ค้นพบตัวเอง วันนี้แหละตัวฉัน ได้รู้ว่าทำอะไรอยู่ จับอารมณ์แบบไม่เดินจากไป ความในใจที่อยากบอกออกมา กลับไปสำรวจตัวเอง พัฒนาไปทางไหน มีสติ รู้ตัวตน จิตคิดอะไร กายเป็นอย่างไร ทบทวนเรียนรู้เข้าใจตัวตน แลกเปลี่ยนสิ่งที่อยู่ในใจของเรา มากกว่าความคิด ได้เจอความรู้สึก ทบทวนความรู้สึกภายใน คิดอย่างไรกับโลกนี้ กลับมาหาตัวเอง บอกสิ่งเล็ก ๆ ในใจของเรา ความในใจของเรา พุดเรื่องในใจ มีค้นหาจิตใจของตนเอง สติรู้ตัวตน

- **สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตฉันคืออะไร** ในภาษาของผู้เข้าร่วม ซึ่งอาจเทียบเคียงได้กับ ‘จิตวิญญาณ’

คุณค่าความหมาย คุณค่าของชีวิต ลมหายใจ ครอบครั้ว คนรอบข้าง ได้ทำประโยชน์ให้คนอื่น ความพึงพอใจ ใจ-ใจ-สุขภาพ ความคิด สติปัญญา

- **อะไรช่วยให้คนเราเกิด Literacy ได้**

การมีคนช่วยตั้งคำถาม การมีวงสนทนา การมีตัวอย่างคำสำคัญชวนคุย การมีคนอื่นทัก การให้ได้ ทบทวนตัวเอง การนั่งสมาธิ ภาวนา การอยู่กับธรรมชาติ การหยุดและ “เงิบ” ได้ การเจอทุกข์หนัก (ความรู้สึกผิด อับอาย)

สรุปแล้ว ทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณก็คือ การสังเกตตัวเองแล้วบอกได้ว่า ฉันเห็น (สภาวะภายใน) อะไร - รู้แบบนั้นได้อย่างไร ในภาษาของตัวเอง โดยในกรณีนี้อาจต้องมีตัวช่วย เช่น มีคนช่วยตั้งคำถาม หรือ มีวงสนทนาพาทบทวนและคุยถึงลงไปสู่ความรู้สึกภายใน จนได้พบสิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิต

นอกเหนือจากชุดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณซึ่งเป็นผลลัพธ์หลักที่ต้องการแล้ว กิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันในครั้งนี้นี้ยังได้เอื้อประโยชน์ให้กับกลุ่มผู้เข้าร่วมในมุมอื่น ๆ อีกไม่น้อยที่สำคัญได้แก่ การมีโอกาสได้มานั่งสนทนาร่วมกัน ได้ผ่อนคลายจากความเครียด รู้สึกสนุก ได้รู้ความรู้สึกข้าง ในจริง ๆ ได้เจอตัวเอง ชอบที่ได้พุดสิ่งที่อยู่ข้างในออกมาโดยไม่ต้องปั้นแต่ง ได้รู้วิธีบาลานซ์และรีเซ็ตตัวเอง และรู้สึกดีที่ได้มีโอกาสเปิดใจรับฟังประสบการณ์ชีวิตของกันและกัน เป็นโมเมนต์ดี ๆ ที่แต่ละคนได้รับกลับไป



การตั้งต้นศึกษาชุดความรู้ความเข้าใจเรื่องการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Literacy) เบื้องต้นในบุคคลทั่วไปทำให้ได้พบว่า จิตสำนึกที่มีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้คือจิตสำนึกในระดับเทียร์ที่หนึ่ง ได้แก่ จิตตามใจตน (แดง) จิตตามสังคม (น้ำเงิน) จิตประพันธ์ตน (ส้ม) และจิตแห่งความหลากหลาย (เขียว) โดยคณะผู้วิจัยได้สกัดเนื้อหาที่เป็นประเด็นการรับรู้สำคัญของจิตสำนึกระดับนั้น ๆ ออกมาให้เป็นคำหรือวลีง่าย ๆ ที่สามารถสื่อสารทำความเข้าใจได้ทันที รวมไปถึงสถานะสุดโต่งที่ต้องระมัดระวัง ทั้งหมดเก็บไว้เป็นคลังความรู้เริ่มต้น

เมื่อพิจารณาว่า “คำ” ที่คนส่วนใหญ่นึกถึงและนำมาใช้โดยทั่วไป เวลาต้องการสื่อสารถึงสิ่งเป็นนามธรรมที่อยู่ภายใน (ซึ่งเทียบเคียงได้กับสิ่งที่เราเรียกว่าจิตวิญญาณ) พบว่า จากผลการศึกษาช่วงแรกซึ่งสืบค้นจากบุคคลทั่วไปและอดีตนักศึกษาหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา คำที่ถูกนำมาใช้ (เมื่อจำแนกไปตามหน้าที่ของคำ ๆ นั้นในประโยค) มีดังนี้

คำนาม : ตนเอง ความรู้สึก ภายใน ตัวตน สติ สมาธิ
คำกริยา : เข้าใจ รู้ รู้สึก รู้ตัว รับรู้ เรียนรู้ ยอมรับ
คำวิเศษณ์ : สุข สงบ มีสติ มีสมาธิ

โดยคำว่า คุณค่า ความหมาย ชีวิต ปัญญา จิตใจ สังเกต รู้สึกตัว บ่มเพาะ มีพลัง คำเหล่านี้ จะถูกใช้น้อยกว่าเพราะฟังดูยากกว่า และมักถูกใช้โดยผู้ที่เคยมีประสบการณ์การเรียนรู้มิติด้านในมาแล้ว จึงอาจกล่าวได้ว่า คำที่รวบรวมอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยมข้างต้นเป็นคำสามัญที่สามารถใช้ได้โดยทั่วไปโดยไม่น่าจะมีปัญหาในการสื่อสารกับบุคคลที่แม้จะไม่เคยมีประสบการณ์การเรียนรู้เรื่องจิตวิญญาณมาก่อนก็ตาม ขณะที่คำอื่น ๆ นอกเหนือจากนี้ หากจะนำไปใช้อาจต้องระมัดระวังมากขึ้นและบางครั้งจำเป็นต้องอธิบายขยายความ

จากนั้น เมื่อลงไปศึกษาต่อกับกลุ่มบุคคลทั่วไปผ่านการทำกิจกรรมกลุ่ม คณะผู้วิจัยได้อาศัยเนื้อหาของจิตสำนึกทั้งสี่ระดับข้างต้นเป็นหัวเชื้อการเรียนรู้ โดยพัฒนาเป็นบัตรคำและคำถามเพื่อให้สังเกตตัวเอง และเพื่อให้ง่ายขึ้นกับการสื่อสาร จึงได้ใช้คำเรียกอย่างรวม ๆ ของจิตสำนึกระดับต่าง ๆ ดังนี้ **แรงอยาก** สำหรับจิตสำนึกแบบตามใจตน **แรงต้าน** สำหรับจิตสำนึกแบบตามสังคม **ความคิด** สำหรับจิตสำนึกแบบประพันธ์ตน และ **อารมณ์ความรู้สึก** สำหรับจิตสำนึกแห่งความหลากหลาย โดยเน้น การสังเกตตัวเองแบบทั่วไปอย่างง่ายก่อน (ระดับ ‘Name it’) ซึ่งมุ่งไปที่การรับรู้ตัวเองผ่านการเห็นสถานะเหล่านี้ คือ อาการอัตโนมัติหรือสัญชาตญาณ สถานะภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของร่างกาย

จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มบุคคลทั่วไปที่มีภูมิหลังหลากหลายและไม่เคยมีประสบการณ์การเรียนรู้มิติด้านในมาก่อน สามารถพูดถึงสังเกตตัวเองผ่านหนทางข้างต้นได้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

อาการอัตโนมัติหรือสัญชาตญาณ :

- ตอนซึลไม่รู้ มันเป็นอัตโนมัติ เหมือนกับตื่นขึ้นมาที่ต้องล้างหน้าแปรงฟัน
- มันตื่นเต้น มันอยากไปและเอาแต่คิดว่าต้องไปให้ได้ มันเอาแต่คอยดูเพจซ้ำ ๆ
- มันเห็นภาพเราใส่รองเท้าคู่นี้ ใจมันวนเวียน สุดท้ายทนไม่ไหวก็ซื้อเลย
- คือชะงักไว้ ไม่ควรพูดออกไป
- มันใช่! มันเป็นแบบนี้ถึงจะถูกต้อง
- กระโจนลงไปช่วยทันที เห็นรถชนก็โดดเข้าไปช่วยโบกรถให้เขาเลย

สภาวะภายใน :

- คือความคิดมันขึ้นมาบอกเราเอง
- เริ่มคิดเอง ทบทวนดู นึกถึงความรู้สึกตัวเองที่เคยมีคนมาอะอะตอนกลางคืน ... แล้วไม่ชอบ
- ทำตาม (กฎ) แล้วมันสบายใจ ใจมันคิดอย่างนี้
- พอเราเห็นสภาพเขา เราก็อห่หิ้วว ไม่มีความสุข มันจะผุดขึ้นมาในสมอง
- เห็นความซุ่มซ่ามในใจ ไม่อยากทำอะไร
- ตั้งใจฟัง ตั้งใจจับประเด็น เกิดความสนใจ อยากรู้ ... เริ่มเห็นว่าตัวเองเริ่มคิดแทนคนอื่น
- เห็นความคิดตัวเอง ทั้งที่เราตั้งใจคิด กับที่ไม่ตั้งใจ บางทีก็ไหลไปกับมัน ... จะเอ๊ะ! ทบทวนตัวเอง
- ช่วงที่เศร้าเหมือนสมองมันช้า เนื่อย ๆ ซึม ๆ
- ดีใจ ข้างในใจมันเบา ๆ ไม่ใช่เรียส สบายใจ
- คำพูดของเขายังวนอยู่ในหัว มันรู้สึกติดใจตัวเองตลอดเวลา
- รู้สึกถึงแรงขับเคลื่อน กระตุ่น กระชากเราขึ้นมาจากความรู้สึกแย่
- อยู่ไม่สุข ใจเต้นตึก ๆ เหมือนกลองเพล ... ใจเริ่มลั่น ... ข้างในมันแปร๊บขึ้นมา และกลัว แล้วก็ฮึบ

การแสดงออกของร่างกาย :

- น้ำลายมันสอ รู้แค่ว่าพออีกวันก็อยากกินอีกแล้ว แล้วเป็นแบบนี้หลายครั้ง
- (คิดมาก) มันเหนื่อย ได้รู้จากร่างกาย ปวดหัว ปวดเข่าตา
- คิดมากจนเหนื่อย ไม่กินข้าว ไม่อยากคุยกับใคร ... ไม่ยอมทำอะไรเลย
- นอนไม่หลับ แต่มันก็หยุดคิดไม่ได้
- หัวร้อน ข้างในก็ร้อน มือเหงื่อออก เริ่มแล้ว อาการพืดพืด!
- มองทางตา เสียงแข็ง เริ่มพูดเสียงดัง
- เสียงเริ่มแข็งและแรงขึ้น ... เริ่มมีน้ำตา ... มือเย็น

จะเห็นได้ว่า ความสามารถในการสังเกตตัวเองทั้งกับอาการอัตโนมัติ สภาวะภายใน และท่าทีของร่างกาย ผู้เข้าร่วมที่เป็นบุคคลทั่วไปที่แม้ไม่เคยเรียนรู้เรื่องแบบนี้มาก่อน ก็สามารถทำได้และสื่อสารออกมาด้วยภาษาที่ตนเองใช้อยู่ โดยเฉพาะ **เมื่อมีวงสนทนาที่ไว้วางใจและมีคนช่วยกระตุ้นหรือตั้งคำถามให้** ที่น่าสนใจคือคนที่อายุน้อยและมีวิถีชีวิตแบบทันสมัยจะให้รายละเอียด โดยเฉพาะการพูดถึงสภาวะภายในทั้งความคิดและความรู้สึกได้ดีทีเดียว

และเมื่อวิเคราะห์การใช้ภาษาโดยพิจารณาดูที่ “คำ” ที่คนกลุ่มเหล่านี้เลือกใช้ ก็จะพบความน่าสนใจที่สอดคล้องไปด้วยกันกับผลในช่วงแรก โดยคำที่ถูกนำมาใช้บ่อย ๆ เมื่อต้องสื่อสารถึงสิ่งที่เป็นนามธรรมในจิตใจ (จำแนกไปตามหน้าที่ของคำในประโยค) มีดังนี้

คำนาม : ตัวเอง ตัวตน อารมณ์ ความรู้สึก ความเข้าใจ ภายใน ชีวิต จิตใจ สติ คุณค่า ความหมาย

คำกริยา : ค้นพบ บอกเล่า สืบถาม ค้นหา ทบทวน คิด เข้าใจ พัฒนา รู้ เรียนรู้ รู้ตัว

คำวิเศษณ์ : มีสติ อยู่ในใจ ฟังพอใจ

ในภาพรวม การศึกษาครั้งนี้ได้ชี้ว่าคนทั่วไปพร้อมจะกลับเข้าไปสำรวจและพูดถึงจิตวิญญาณที่อยู่ภายในในระดับเบื้องต้นได้อย่างไม่ยาก หากอยู่ในบรรยากาศที่เหมาะสม มีความปลอดภัย มีการเกื้อหนุนและการกระตุ้นเตือนที่เพียงพอ โดยแต่ละคนพร้อมจะนำเอาความรู้สึกที่อยู่ภายในลึก ๆ มาแบ่งปันแลกเปลี่ยนกันพร้อมกับค่อย ๆ ได้มีโอกาสสังเกตตัวเองจนเริ่มเข้าใจถึงบางสิ่งบางอย่างที่มีความหมายและความสำคัญในชีวิตของตนเอง นี่คือคุณประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมหลายคนได้สะท้อนถึงกิจกรรมการเรียนรู้ในครั้งนี้

บทที่ 4

การศึกษากระบวนการต้นแบบเพื่อสร้างทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณเบื้องต้นในบุคคลทั่วไป

จากความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโมเดลสไปรัลไดนามิกส์มาสู่การศึกษาชุดความรู้ความเข้าใจเรื่อง Spiritual Literacy เบื้องต้นในบุคคลทั่วไป ในบทนี้จะนำเสนอการเอาต้นท่อนทางข้อมูลและความรู้เหล่านี้มาพัฒนาเป็นกระบวนการต้นแบบในการสร้างเสริมทักษะ Spiritual Literacy นี้ให้เกิดขึ้นในกลุ่มบุคคลทั่วไป เป็นกลุ่มผู้เข้าร่วมกลุ่มใหม่ จำนวน 25 คนซึ่งสมัครเข้ามาด้วยการเปิดรับอย่างอิสระทางสื่อสังคมออนไลน์ โดยมีคุณสมบัติสำคัญคือ มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ไม่เคยมีประสบการณ์ความรู้ทางด้านจิตวิญญาณ สุขภาวะทางปัญญาหรือจิตตปัญญาศึกษามาก่อน และสามารถเข้าร่วมอยู่กับกิจกรรมได้ตลอดทั้ง 4 วันอย่างครบถ้วน

กระบวนการในการศึกษาครั้งนี้เป็นการทำกิจกรรมกลุ่มเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (แบบออนไลน์) ใช้เวลาทั้งสิ้น 4 วันเต็ม ได้แก่ วันที่ 6 – 7 กุมภาพันธ์ 2568 (รอบที่หนึ่ง) และวันที่ 20 – 21 กุมภาพันธ์ 2568 (รอบที่สอง) มีวัตถุประสงค์เพื่อทดลองปมเพาะทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณผ่านการสังเกตตัวเองแบบทั่วไป (ระดับ ‘Name it’) โดยอาศัยเนื้อหาการรับรู้ของจิตสำนึกทั้งสองระดับ (จิตตามใจตน - จิตแห่งความหลากหลาย) ร่วมกับเนื้อหาของบุคลิกภาพเชิงลึก “กงล้อสี่ทิศ” และการฝึกปฏิบัติพื้นฐานทางจิตวิญญาณ เช่น การฝึกสติ ในการทำกิจกรรมทั้งหมด ทางกระบวนการจะนำกิจกรรมด้วยชุดภาษาที่เรียบง่ายชัดเจนเป็นรูปธรรมอย่างที่ได้รับเป็นแนวทางมาจากการศึกษาก่อนหน้านี้ อีกทั้งจะสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นกันเองและปลอดภัย พร้อมกับการตั้งคำถามและช่วยกระตุ้นให้เกิดการสังเกตและสื่อสารเชิงลึกในตัวเอง ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยจะได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัยในแง่ของการศึกษาความเป็นไปได้ ความเหมาะสม และประสิทธิผลของการจัดกระบวนการเพื่อให้ได้ตามวัตถุประสงค์ข้างต้น ขณะที่กลุ่มผู้เข้าร่วมก็จะได้เรียนรู้มุมมองและทักษะเบื้องต้นในการฝึกฝนการสังเกตตัวเองอันเป็นพื้นฐานสำคัญของการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณและการพัฒนาไปสู่การมีสุขภาวะทางปัญญาได้ในชีวิตประจำวัน

ชื่อกิจกรรม	“Welcome My Inner Me” ยินดีที่ได้รู้จักฉัน
วันเวลา	6 – 7 และ 20 – 21 กุมภาพันธ์ 2568 09:00 น. – 16:00 น.
สถานที่	อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. ซอยงามดูพลี กรุงเทพมหานคร

ตารางกิจกรรมรอบที่หนึ่ง

วันแรก (6 กุมภาพันธ์ 2568)

- เกริ่นนำ ชี้แจงภาพรวม ขอรับการยินยอมการเข้าร่วม
- ภาวนา เสียงภายนอก เสียงภายใน
- ละลายน้ำแข็ง - ยินดีที่ได้พบกัน
- สุนทรียสนทนา “ชีวิตวัยเยาว์ของฉัน”
- รู้จักจิตสำนึก จิตแห่งแรงอยาก - แรงต้าน
- สรุปการเรียนรู้

วันที่สอง (7 กุมภาพันธ์ 2568)

- ภาวนา เชื้ออิน
- ทบทวนบทเรียนเมื่อวานนี้
- รู้จักจิตสำนึก จิตแห่งความคิด - อารมณ์ความรู้สึก
- แบ่งปันประสบการณ์ค้างคาใจ
- สรุปการเรียนรู้ให้การบ้าน

กระบวนการรอบที่หนึ่ง วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2568

กิจกรรม เกริ่นนำ



กระบวนการ บอกเล่าที่มาของโครงการ ชี้แจงวัตถุประสงค์และขอรับการยินยอมด้วยวาจาในการนำข้อมูลไปใช้ในงานวิจัย แล้วให้แนะนำตัวพร้อมกับบอกความตั้งใจของตัวเองรอบวง


- เกษียณแล้ว ดูแลสามี มีความเครียด อยากมาลองดูว่าจะช่วยได้ไหม
- ค้าขาย ที่ผ่านมาไม่ค่อยนึ่ง พยายามหาจุดสร้างความสมดุลให้ตัวเอง
- คิดว่าตัวเองรู้จักตัวเองมาก อยากมาพิสูจน์ว่าที่เรา รู้จักนั้นมันจริงไหม
- จิตอาสา อยากมาพัฒนางานจิตอาสา
- เป็นไรเตอร์ นักพัฒนาชุมชน มารอบหนึ่งแล้วรู้สึกแปลก ๆ จะทำอะไรถึงมีความสุข อะไรที่ทำให้เรามีความสุข อะไรที่ทำให้เราทุกข์ อะไรทำให้เราอยากทำโน่นทำนี่ อยากมาศึกษาเพิ่มเติม
- เป็นนักศึกษา เรียนจิตวิทยา น่าจะได้เป็นประสบการณ์จริงนอกห้องเรียนที่สามารถเอาไปปรับใช้ได้
- เขียนบทซีรีส์ สนใจการดูแลสุขภาพจิต จะรับมือกับความทุกข์อย่างไร
- เป็นฟรีแลนซ์ นักวิจัย เคยมาเข้าครั้งหนึ่ง มาแล้วได้พบความสงบสุขแบบที่ไม่ได้พบมานาน พบความวางใจในชีวิตที่ไม่เคยเจอ
- ว่างงาน ป้าเคยเรียนจิตตปัญญา ป้าบอกให้มาเรียน เห็นคนเป็นทุกข์กันเยอะ น่าจะหาวิธีหลุดพ้นจากสภาวะนี้

- ประธานชุมชนบ้านมั่นคงสวนพลู คิดว่าเป็นสายมู อยากมาเรียนรู้ เพราะเป็นเรื่องแปลกใหม่ พอได้มาเข้าก็ดี พอมาเรียนรู้ก็อยากทำงานแบบเดิมแต่ทำให้หนักแน่นมั่นคงมากขึ้น
- เกษียณแล้ว 5 ปีที่ผ่านมาดูแลแม่ ซ้อมที่ดินไว้ อยากใช้ที่ดินเพื่อช่วยเหลือคน ปลูกป่า มีคำว่า spiritual เลยอยากมาดู เวลาได้ยินคนพูดคำนี้ จิตวิญญาณ คิดว่าเป็นโลกลึกลับ อยากใช้ที่ดินในการทำเรื่องนี้
- เป็นกระบวนการ notetaker เรียนป.โท มาเข้าเมื่อเดือนก่อน สนใจการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ
- เรียนป.โท ดีไซน์ ทำงานที่อะไร อะไร ครั้งที่แล้วได้ร่วมกิจกรรม สนใจสภาวะข้างในของตัวเอง ได้วิธีการเข้าใจตัวเอง
- เป็นที่ปรึกษาชาวต่างชาติ สนใจหัวข้อ เป็นอาสาสมัคร ได้ใช้กับตัวเองและคนอื่น

กิจกรรม ภาวนา


- ✚ **กระบวนการ** พาผู้เข้าร่วมนั่งสงบนิ่ง แล้วเปิดการรับรู้ทางหู ลองรับฟังเสียงทุกเสียงที่กำลังได้ยิน จากนั้นถามผู้เข้าร่วมว่า ได้ยินเสียงอะไรบ้าง :
 - เสียงคนพูด (กระบวนการ) เสียงแอร์ เสียงคนเปิดประตู เสียงคนขยับตัว เสียงลมหายใจเพื่อน
- ✚ **กระบวนการ** นำภาวนาต่อในความสงบ จากนั้น ถามอีกว่า เทียบนี้ได้ยิน *เสียงภายใน* อะไรบ้าง
 - เสียงความคิดว่า จะต้องทำอะไรต่อ หลับหรือยัง นานไปไหม ที่รู้ก็เพราะเสียงพวกนี้มันกวนสิ่งที่เราโฟกัสอยู่ รู้เลยทันที เลยจัดการ และมีเสียงบอกว่าให้ใจเย็น
 - เสียงบอกว่า สบายจังเลย นานไปไหม มันมีความเบา ๆ สบาย ๆ
- ✚ **กระบวนการ** ให้แต่ละคนหันไปจับคู่แล้วเล่าประสบการณ์เสียงภายในว่า มีอะไรบ้าง และ รู้ตัวได้อย่างไร
 - มีความคิด ตื่น ๆ สบายจังเลย
 - เบากาย เบาใจ
 - ใจตื่น กายขยับ รู้ตัวได้เพราะเหมือนมันมีอะไรเกิดขึ้นและจิตไปสังเกตเห็น
 - เห็นความทรงจำในอดีต
 - เห็นว่าขาเจ็บ แต่ไม่ได้ขยับ รู้แต่ไม่ทำอะไร เพราะถ้าไปสนใจมันจะปวด
 - หนักทั้งกายทั้งใจ เราทำอะไรอยู่ มันสู้กัน เสียงหนึ่งบอกว่าให้ฟังและทำตาม อีกเสียงบอกทำไปทำไม ทำแล้วได้อะไร พอจบก็จำอะไรไม่ได้ แต่พออาจารย์มาถามก็เลยนึกออกว่ามันเกิดแบบนี้
 - ตื่นเต้น รู้ได้เพราะหัวใจมันเต้นแรง

กิจกรรม ละลายน้ำแข็ง


 **กระบวนการ** ให้ผู้เข้าร่วมลุกขึ้นเดินไปทั่ว ๆ รอบห้อง จากนั้น จับคู่แบบสุ่มแล้วทักทาย แนะนำตัว และตอบคำถามต่าง ๆ ให้กันและกันฟัง เช่น เข้าใจรู้สึกอย่างไร เหตุการณ์ที่ตื่นเต้น ประทับใจในช่วงนี้คืออะไร และรับรู้ความรู้สึกนั้น ๆ ได้อย่างไร เป็นต้น

ให้สลับคู่พูดคุยกันแบบนี้ไป 4 คู่ เพื่อทำความรู้จักซึ่งกันและกัน อีกทั้งเป็นการกลับมาสำรวจความรู้สึกในใจของตนเอง พร้อมทั้งสังเกตว่าตนเองรับรู้ความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร

กิจกรรม สุนทรียสนทนา

 **กระบวนการ** ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่และสนทนากันในหัวข้อ “ชีวิตวัยเยาว์ของฉัน” โดยใช้หลักการฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่พูดแทรกและห้อยแขวนเสียงภายในใจขณะฟัง ให้สลับกันเล่าคนละประมาณ 6 นาที และเมื่อคนเล่าเล่าจบ ให้คนฟังสะท้อนกลับว่าได้รับรู้อะไรบ้างจากเรื่องเล่านี้


- พุดยาก แต่ดี ได้ระบายอะไรออกมา อะไรที่ไม่เคยพูดกับใครแต่มาครั้งนี้ได้บอกเขาหมดเลย บอกได้สบาย ๆ มันออกมาเอง คือถ้าเราเปิดมันก็เปิดเลย แต่ถ้าเราปิดมันก็ไม่ได้ มันอยู่ที่ตัวเรา จะอยู่กับ 2 คนหรือร้อยคน ถ้าเราจะเปิดมันก็เปิดเลย
- วางใจเขา อาจจะรอยยิ้ม คำยิ้มทั้งตา เรารู้สึกว่าใจเราเชื่อมกัน เวลาเราเล่า เล่าได้อย่างสนุก ฟังเรื่องของเขาอย่างเพลิดเพลิน เราวางใจเค้า เค้าเหมือนญาติ คนในบ้านที่พร้อมจะมาคุยกัน และตอนที่เขาพูดกลับ มันทำให้รู้ว่ามีคนฟัง
- เปิดใจมากขึ้น คือพี่เขาสะท้อนที่ทำให้เห็นตัวตนที่เป็นบวก ถ้าจับประเด็นและสะท้อนให้เห็นว่าเราเป็นยังไง มันทำให้เราวางใจในการเล่า ฟังมองความรู้สึกเล็ก ๆ ที่ซ่อนอยู่ ความโหยหาที่ซ่อนอยู่ ได้เติมเต็มบรรยากาศตอนเด็ก ๆ พี่ ๆ ดูแลและรับฟัง
- มองแวตานั้นเองแล้วเขาเป็นผู้ฟังที่ดี เราเล่าแล้วเล่าเรื่อง พอเห็นรูปน้องเคื่อก็คิดว่าเรื่องน่าจะสับสน พอฟังไปแล้วก็ค่อนข้างทุกข์ แต่ชื่นชมที่เขาใส่ใจและตั้งใจด้วยตัวของเขาเอง

 **กระบวนการ** เสริมว่า การเปิดประตูใจแรกคือความไว้วางใจ พอประตูใจเปิดก็เริ่มเห็นเข้าไปในใจของอีกคนหนึ่ง ในตอนนั้น เรารู้สึกถึงใจของกันและกันได้อย่างไร

- ฟังแบบเปิดรับ อยากเข้าใจ เราไม่ได้รู้จักเขาเลยไม่ได้ไปตัดสินหรือไม่ได้คาดหวังอะไร

- ภาษาที่ใช้ เพราะเป็นภาษากาย พยักหน้า แหวดตาที่สื่อ ไม่ใช่อยากรู้ อยากเห็น ที่ไม่ให้ถามเพราะถามแล้วมันจะข้ามข้อ
- ฟังแบบไม่เอาความทุกข์เขามาแบก เลยได้รับสารที่เข้ามา
- สังเกตโทนเสียง ประโยคที่พูดคุย เวลาพูดว่าเขาสนใจขนาดไหน โทนเสียงที่เราเล่าออกมามันจะเล่าออกจากใจ มีความรู้สึกของเราอยู่ในน้ำเสียง เวลาเขาเล่ามาเรารู้สึกแบบนั้นเหมือนกัน โทนเสียง ประโยค และการเว้นวรรค
- คนที่เล่าจากความจำกับความรู้สึกจะไม่เหมือนกัน ถ้าเล่าจากความรู้สึกมันจะมีการกลืนน้ำลาย การเว้นวรรค


กิจกรรม รู้จักจิตสำนึก จิตแห่งแรงอยาก-แรงต้าน

 **กระบวนการ** อธิบายความหมายของจิตสำนึกแต่ละระดับ ได้แก่ จิตแห่งแรงอยาก / จิตตามใจตน (สีแดง) และจิตแห่งแรงต้าน / จิตตามสังคม (สีน้ำเงิน) พร้อมยกตัวอย่างประกอบ จากนั้น เรียงบัตรคำของจิตแต่ละแบบแล้วให้ผู้เข้าร่วมมาเลือกว่า เห็นตัวเองขับเคลื่อนด้วยจิตแบบไหน และด้วยคำ / วลีสำคัญคำไหนมากกว่า จึงไปนั่งรวมกลุ่มกันแล้วแบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง



ในรอบแรก ผู้เข้าร่วมแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับคำ / วลีนั้น ๆ พร้อมบอกว่ามันรู้สึกอย่างไร รู้ได้อย่างไรว่ารู้สึกแบบนั้น (สังเกตจากสภาวะใดบ้างในตัวเอง) และมันส่งผลกระทบต่อชีวิตอย่างไรบ้าง จากนั้น จึงนำมาแบ่งปันเพิ่มเติมในวงใหญ่

ในรอบที่สอง เป็นการแบ่งปันประสบการณ์กันในลักษณะเดิม เพียงแต่ใช้คำ / วลีที่แสดงถึงคุณลักษณะสุดโต่งต่าง ๆ ของจิตสำนึกแต่ละระดับ ผู้เข้าร่วมแบ่งปันกันในวงย่อย แล้วจึงเข้าวงใหญ่เพื่อสรุปบทเรียนกันเพิ่มเติม

 ภายหลังจากการทำกิจกรรมการสังเกตตัวเองผ่านเนื้อหาของจิตสำนึกสองระดับแรก ซึ่งผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่สามารถสำรวจตัวเองผ่านเรื่องราว รวมถึงได้เห็นตัวเองลึกลงไปผ่านเรื่องราวที่ได้เล่าออกมา โดยมีพี่เลี้ยงประจำกลุ่มย่อยช่วยนำการสนทนาและตั้งคำถามให้ กระบวนกร ได้สรุปการเรียนรู้ให้การบ้านเพื่อสังเกตตัวเองเพิ่มเติม แล้วกล่าวปิดวง

* * *

ข้อสังเกตจากทีมกระบวนกรหลังกระบวนการ

- ผู้เข้าร่วมมีฐานการรับรู้เรื่องนี้ที่แตกต่างกันไป บางคนมีทักษะสังเกตภายในตัวเองได้ดีกว่า แต่กระบวนการก็ค่อย ๆ ร้อยเรียงและนำไปที่ละขั้นที่ละตอนได้ดี ทำให้ส่วนใหญ่ติดตามบทเรียนได้
- ตอนต้นมีการทำ Dialogue เพื่อแนะนำการสังเกตตัวเอง ซึ่งก็เป็นการเปิดที่ดี แต่ควรได้เน้นคำถามที่ว่า “แล้วรู้แบบนี้ได้อะไร” ซ้ำ ๆ ให้มากกว่านี้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนได้จุกจิกกับมันจริง ๆ (อาจนำคำถามนี้มาทำเพิ่มตอนเช็คอินในวันต่อ ๆ ไป)
- ในช่วงของการสะท้อนประสบการณ์สุดโต่งโดยเฉพาะในกลุ่มจิตสีแดง (เช่น คำว่าว่าหมกมุ่น) บางคนไม่สามารถเล่าประสบการณ์ที่ว่าด้วยเรื่องนี้ตรง ๆ ได้ แต่ไปเล่าในลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความคิด-การวางแผน เช่น หมกมุ่นกับความคิดที่เตรียมจะไปซื้อสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ไม่ใช่การหมกมุ่นกับสิ่งกระตุ้นที่กำลังอยู่ตรงหน้าจริง ๆ ดังนั้น ในครั้งต่อไป อาจต้องอธิบายและยกตัวอย่างให้ชัดเจนกว่านี้ หรือมีรูปภาพประกอบ เช่น ให้อุภาพคนกำลังหมกมุ่นกับมือถือของตัวเองอยู่ เป็นต้น
- ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เรียนรู้ได้ดีและตรงกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น การเปิดใจ การสร้างความไว้วางใจ และจุดสังเกตในตนเอง ฯลฯ แต่ในตอนท้ายไม่ได้มีการสรุปประมวลทั้งหมดอีกครั้งอย่างเพียงพอ จึงเกรงว่าบางคนอาจหลงลืมบางประเด็นไปได้ ดังนั้น ในวันต่อมา น่าจะได้มีการสรุปบทเรียนในวันก่อนหน้าตอนช่วงเช้าก่อนที่จะเรียนรู้ในเรื่องใหม่ต่อไป

กระบวนการรอบที่หนึ่ง วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2568

กิจกรรม ภาวนา เช็คอิน

- ✚ กระบวนการ นำพาผู้เข้าร่วมให้กลับมาอยู่กับความสงบนิ่ง สังเกตตัวเอง สังเกตร่างกาย สังเกตความรู้สึกและความเจ็บภายใน
- ✚ กระบวนการ ให้ผู้เข้าร่วมจับเป็นคู่ แล้วสนทนาบอกกล่าวความรู้สึกแก่กันและกันในวันนี้ โดยเน้นด้วยคำถามที่ว่า “รู้ (ว่ารู้สึก) แบบนั้นได้อย่างไร”

กิจกรรม สรุบบทเรียนเมื่อวานนี้

- ✚ กระบวนการ ตั้งประเด็นให้ผู้เข้าร่วมทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใน 3 เรื่อง ได้แก่ การเปิดใจ-ไว้วางใจ การสังเกตแรงอยาก และการสังเกตแรงต้าน

การเปิดใจ-ไว้วางใจ :

- การทบทวนอดีต ช่วยให้เปิดใจตัวเอง
- การได้เลือกผู้ฟังเองได้ทำให้รู้สึกปลอดภัย
- ท่าทาง เช่น แกว่งตา น้ำเสียง มีผลต่อความไว้วางใจ
- การที่ผู้ฟังช่วยจับประเด็นให้และสะท้อนกลับเชิงบวกให้ฟัง ช่วยให้เปิดใจ
- การได้เล่าเรื่องของตัวเองง่ายกว่า เริ่มจากการจริงใจกับตัวเองให้ได้ก่อน
- การมีกิจกรรมช่วยเปิดพื้นที่การเล่าจะช่วยให้เปิดใจได้
- การฟังโดยไม่ตัดสิน ฟังเพื่อนเล่าไปเรื่อย ๆ จะช่วยเรื่องความไว้วางใจ เรื่องที่เขาเล่าจะไปได้ไกลขึ้น
- แต่บางทีการโดนตัดสินแปลว่าเขายังฟังเราอยู่ แต่ถ้าเขาฟังแล้วผ่านเฉย ๆ ตอบแค่เทรอ เหมือนไม่เห็นค่าของคำพูด เราก็อาจจะไม่คุยต่อ
- เมื่อเห็นคนอื่นเปิดใจ เราก็พร้อมจะเปิดใจด้วย
- ได้เพื่อนใหม่ ได้เห็นมุมมองใหม่ of เพื่อนใหม่ สามารถนำมาปรับชีวิตตัวเองให้ดีขึ้นได้
- ต้องมีสติ ถ้าอยาก让别人เปิดใจจริงใจ เราต้องเริ่มที่ตัวเราเองก่อน คนเพิ่งรู้จักกันแต่ก็คุยเหมือนเรารู้จักกันมานาน

การสังเกตแรงอยาก :

- มันเกิดภาพและความทรงจำเกิดขึ้นในหัว
- การเห็นของตรงหน้าจะเกิดแรงกระตุ้นให้อยาก อยากริน รู้ได้จากการเห็นว่ามีขนมหรือเปียร์อยู่ในตู้เย็น มันอยู่ตรงหน้าเลย จับอารมณ์อยากรินทันที
- สังเกตผ่านร่างกายง่ายกว่ารู้สึก
- มันมีแรงต้านมาร่วมด้วย เช่น ความคิด ค่านิยม สิ่งที่ถูกสั่งสอนมา มาช่วยทำให้รู้ตัว ยั้งได้
- หัวใจเต้นแรงขึ้น
- ง่วง ร่างกายมันบอก อยากรู้อายุแต่ขี้เกียจ ตาอยากดูแต่ข้างในรู้สึกง่วงมาก เพื่อย สองเสียงเถียงกันอยู่ข้างใน มันได้ยินเองอัตโนมัติ
- แรงอยากเกิดขึ้นเร็วมากเหมือนผุดขึ้นมา อธิบายยาก เป็นสัญชาตญาณ ทำไปแล้วจึงค่อยมารู้ตัว จุดที่แทรกขึ้นมาได้เป็นความคิด เช่น คิดถึงผัดขุบข้าวดี
- รู้จากการมีสติ หากไม่รู้ตัวจะทำให้เวลาต่ำส่ำต่ำ เผลอหยิบเกลือมาใส่แทนน้ำตาล แต่เพราะรู้ตัวก่อน จึงไม่ใส่เกลือลงไป

การสังเกตแรงต้าน :

- จับอาการทัน เพราะแรงต้านใหญ่กว่าความอยาก ใช้ความตั้งใจสูง เช่น วิ่งออกกำลังกายเป็นชั่วโมง แรงต้านใหญ่กว่า ยากกว่า แต่โดนแรงอยากทำลายได้ง่าย
- แรงต้านจะมีหรือไม่มีขึ้นอยู่กับ การสนอง need เราได้หรือไม่ จับอาการทัน ใช้สมองคิด มีไม้บรรทัดมาใน moment นั้น ไม้บรรทัดจะปรากฏขึ้นทันที
- สังคม พ่อแม่ ฯลฯ ส่งผลให้เกิดความคิด ความเชื่อ ค่านิยมที่ทำให้เกิดการตัดสินใจอย่างอัตโนมัติ
- รู้ตัวเพราะใจฟูเบิกบาน โลกนี้สดใสที่ได้ทำ ถ้ามีน้ำใจ ข้ามไปถึงเบอร์ใหญ่ ร่างกายจะแสดงออกให้เราเห็น เช่น เหนื่อย เวลาที่เรามีน้ำใจมากเกินไป ใจจะรู้สึกฟู สบาย แต่ร่างกายจะรู้สึกอ่อนล้า หรือไม่ก็รู้ได้จากการสะท้อนของคนอื่น



วงเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันอย่างคึกคัก บางคนแชร์เรื่องราวที่เคยผ่านเรื่องหนัก ๆ ในชีวิต หรือ คนที่เคยสุดโต่งแล้วแต่ได้ผลตามที่ตัวเองต้องการก็มีแนวโน้มจะกลับไปทำสิ่งนั้น (สิ่งผิด) อีกหรือเปล่า เป็นบรรยากาศการแลกเปลี่ยนที่เป็นโจทย์จริงของชีวิต หลายคนโยนเข้ามาเพื่อให้เพื่อนช่วยกันหาคำตอบ และ กระบวนการ ช่วยเสริมว่า ต้องพยายามรู้ตัวที่จะไม่ไปสุดโต่งหรือเกินเบอร์ตั้งแต่ต้น เพราะหากไปสุดทางแล้วจะถอยยาก เพราะเจ้าตัวจะเชื่อว่า สุด ๆ นี่แหละดี สิ่งสำคัญคือ “การรู้ตัว” ด้วยการกลับมาสังเกตตัวเอง รู้ตัวแล้วจึงตัดสินใจเลือก การรู้ตัวนี่คือความฉลาดรู้ทางจิตวิญญาณ

กิจกรรม รู้จักจิตสำนึก จิตแห่งความคิด-อารมณ์ความรู้สึก

กระบวนการ อธิบายความหมายของจิตสำนึกแต่ละระดับ ได้แก่ จิตแห่งความคิด / จิตประพันธตน (สีส้ม) และจิตแห่งอารมณ์ความรู้สึก / จิตแห่งความหลากหลาย (สีเขียว) พร้อมยกตัวอย่างประกอบ จากนั้น เรียงบัตรคำของจิตแต่ละแบบแล้วให้ผู้เข้าร่วมมาเลือกว่า เห็นตัวเองขับเคลื่อนด้วยจิตแบบไหน และด้วย คำ / วลีสำคัญคำไหนมากกว่า จึงไปนั่งรวมกลุ่มกันแล้วแบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง



ในรอบแรก ผู้เข้าร่วมแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับคำ / วลีนั้น ๆ พร้อมบอกว่ามันรู้สึกอย่างไร รู้ได้อย่างไรว่ารู้สึกแบบนั้น (สังเกตจากสภาวะใดบ้างในตัวเอง) และมันส่งผลกระทบต่อชีวิตอย่างไรบ้าง จากนั้น จึงนำมาแบ่งปันเพิ่มเติมในวงใหญ่ ส่วนในรอบที่สอง เป็นการแบ่งปันประสบการณ์กันในลักษณะเดิม เพียงแต่ใช้คำ / วลีที่แสดงถึงคุณ ลักษณะสุดโต่งต่าง ๆ ของจิตสำนึกแต่ละระดับ ผู้เข้าร่วมแบ่งปันกันในวงย่อย แล้วจึงเข้าวงใหญ่เพื่อสรุปบทเรียนกันเพิ่มเติม


- เห็นการคิดโต้เถียง รู้ได้เพราะรู้สึกตัวใหญ่ หนา พร้อมปะทะข่มคนอื่น มีพลังอำนาจในการกดข่ม
- ตัวเองหยุดความคิดได้เมื่อลงมือทำ ได้อยู่กับสิ่งตรงหน้า รู้ตัวว่าคิดแล้วทำ ความคิดนั้นก็หายไป
- เผลอ มัวแต่คิด คยุเพลิน ความคิดไหลเรื่อยไป จนสะดุ้งว่าต้องทำอะไรบางอย่างแล้วพลาดไป

- หยุดความคิดลำปาก สักพักจะมีช่องว่างเมื่อมีคำ (บอกกับตัวเอง) ว่า *คิดอะไร เพื่ออะไร*
- รู้ตัวว่าคิดวางแผนและรู้สึกกลัว สั้น นอนไม่หลับ ยิ่งอยากหลับ พยายามนอนให้หลับ ก็ยิ่งนอนไม่หลับ
- รู้ตัวว่าจิต มีอารมณ์โกรธ เพราะรู้สึกร้อน ใจเต็นแรง แล้วมีความคิดวางแผนที่จะทำอะไรต่อเป็นขั้นตอนต่อไป
- รู้ตัวว่าคิดวางแผน เพราะมีสติ
- รู้สึกเห็นอกเห็นใจ รู้ได้เพราะมีพลังที่อยู่ข้างใน สังเกตที่ความรู้สึกอวล ๆ หนัก ๆ หรือความสบายใจที่อยู่ข้างใน
- มีสถานการณ์หรือมีภาพบางอย่างที่ทำให้เกิดความรู้สึก ที่รู้ว่ารู้สึก เพราะได้ยินเสียงคำถามที่ผุดขึ้นมาจากความรู้สึกนั้น เชื่อมโยงกับประสบการณ์เก่า สภาพบ้านเมืองทำให้หวนย้อนนึกถึงประสบการณ์เก่าที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนั้น
- รู้ว่าสงสารเพราะร่างกายห่อ
- รู้ว่าเห็นอกเห็นใจ มันอยู่ในนี้ (ชี้ที่อก) รู้จากร่างกาย

 **กระบวนการ** ขวนแกลเปลี่ยนแปลงต่อในประเด็นที่เป็นประสบการณ์สุดโต่งบ้าง

- หยุดคิดไม่ได้ (เป็นห่วงเพื่อน) คิดสารพัดว่าเพื่อนใช้ชีวิตที่เดิม เก็บตัว เพื่อนอาจคิดสั้น ที่รู้ตัวเพราะว่างเมื่อไหร่จะโทรหาเพื่อนตลอด มันเรียบเรียงเป็นคำพูดไม่ได้ รู้แต่รักและห่วงเพื่อนมาก พอได้โทรแล้วรู้ว่าเพื่อนสบายดี หัวใจก็เหมือนมีแสงสว่าง
- หยุดคิดไม่ได้ รู้ตัวว่าคิดมาก ที่รู้ตัวเพราะสติกลับมา จับตัวเองทันว่ากำลังคิดอยู่ พอรู้ตัวไม่ถึง 5 นาทีก็คิดอีก
- เคยหาประโยชน์ให้ตัวเอง ทำงานสังคมจนข้างในตัวเองพัง ต้องเอาตัวเองออกจากสถานการณ์ toxic กว่าที่จะรู้ทันที่ต่อสู้กับตัวเองอยู่นาน รู้ตัวตอนที่ตัดสินใจบอกออกไปว่า จะไม่ทำงานแบบประจำ แต่ขอเปลี่ยนเป็นพาร์ทไทม์แทน มันรู้สึกโล่งอก ข้างในโล่ง
- หยุดคิดไม่ได้ รู้เพราะเป็นความคิดซ้อนความคิด ทำให้นอนไม่ได้ นอนไม่หลับ ความคิดทำงานไม่หยุด
- รู้สึกอิน จนกลายเป็นแบ่งพวกไปโดยปริยาย ใจมันคิดไปเอง คนนี้เป็นพวก คนนั้นไม่ใช่

กิจกรรม แบ่งปันประสบการณ์ค้างคาใจ

 **กระบวนการ** ให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 3 คน เพื่อเล่าเรื่องราวของตนเองที่เป็นปัญหาค้างคาใจ เป็นเรื่องที่ยังคุกรุ่นอยู่ และยังไม่ลงเอย (ที่อาจสัมพันธ์กับคำ / วลีใด ๆ ในจิตสำนึกทั้งสี่ระดับ) โดยแบ่ง

บทบาทกันดังนี้ คนที่ 1 เล่า คนที่ 2 รับฟังและช่วยประเมินว่าตรงกับคำ / วลีใด และคนที่ 3 รับฟัง และช่วยตั้งคำถามสืบค้นภายใน (กระบวนการ ช่วยแนะนำตัวอย่างคำถามที่สามารถนำมาใช้ได้) จากนั้น ให้ผลัดกันเล่าเรื่องเพื่อปลดปล่อยความรู้สึกยากลำบากต่าง ๆ ออกมา ในเวลาเดียวกัน ให้แต่ละคนได้ฝึกสังเกตสถานะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในผู้เล่าที่มาพร้อมกับการเล่าเรื่องนั้น เสร็จแล้วจึงกลับมาถอดบทเรียนในวงใหญ่




- ฟังแล้วเห็นถึงปัจจัยพื้นฐานที่แต่ละคนมีไม่เท่ากัน ปัญหาที่เกิดขึ้น สำหรับเราอาจจะเล็ก แต่สำหรับบางคนอาจจะใหญ่โตมาก ตอนแรกที่ฟังเหมือนปัญหาไม่หนัก แต่ยิ่งเพื่อนเล่า ก็ยิ่งรู้สึกว่าหนักหน่วง จึงได้เข้าใจเพื่อน
- พอเพื่อนช่วยวงความรู้สึกมาให้ ก็เหมือนเพิ่งเข้าใจว่าเรารู้สึกแบบนั้นด้วยเหมือนกัน เพิ่งสังเกตเห็น ตอนเกิดเรื่อง ไม่รู้จะเรียกว่าอะไรหรืออธิบายอย่างไร ได้เห็นความสุดโต่งของความอยาก เช่น ต้องได้เดี๋ยวนี้ แต่ตอนนั้นเราไม่เข้าใจว่า อ้อ เราอยากได้เดี๋ยวนี้หรือ ก็เพิ่งมาเห็น
- สงสัยว่าทั้ง ๆ ที่ไม่รู้จักกัน แต่ทำไมเขากล้าเปิดใจกับเราได้ขนาดนี้ ว่างใจ ซึ่งเราก็กว้างใจเขาตอบเล่าเรื่องที่ไม่เคยเล่าให้ใครฟัง จึงแปลกใจว่าเรากล้าพูดได้อย่างไร เขากล้าพูดได้อย่างไร มันออกมาได้อย่างไร ยังสงสัยอยู่
- เหมือนถามให้เขาได้คิดแทนที่จะไปสรุปจบให้เขา เราฟังไปก็ต้องถามว่าใช่ไหม เพราะเป็นสิ่งที่เราคิด แต่พอตรงหมดเลย เขาก็เข้าใจตัวเองมากขึ้น จริง ๆ เขาก็เป็นคนเข้าใจตัวเองอยู่แล้ว พอได้ฟัง

เรื่องราวแล้วมานั่งใคร่ครวญ มาตึก เหมือนมีตัวเลือก ถ้าไม่มีแผ่นนี้ เราจะเลือกคำสะท้อนเขาไม่ถูก ก็ต้องเรียนรู้คำเหล่านี้พอสมควร เพราะถึงเวลาจริง เราคงไม่มีโพย


- รู้สึกว่าฟังด้วยใจเป็นกลางมากที่สุด แต่พอฟังก็มีความรู้สึกของเราเข้าไปอยู่ในนั้นด้วย ทำให้เห็นคำของตัวเองที่อยู่在那นั้นด้วย เหมือนได้เห็นตัวเองไปด้วย พอทำเสร็จได้เล่าให้ฟังว่าเราก่อนนี้เพราะอะไร ก็ตกใจตัวเองว่าเราก็น่าจะมีมมนี้ด้วยหรือ แผ่นนี้เป็นตัวช่วยที่ดี

กิจกรรม สรุปการเรียนรู้

 **กระบวนการ** ชวนกลับมาทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปในสองวันนี้ แล้วแบ่งปันข้อคิดและความรู้สึกที่ได้รับ

- ได้การรับฟังอย่างตั้งใจ เคยได้ยินคำว่าสุนทรียสนทนามานานแล้ว รวมถึงเรื่องการนั่งสมาธิเมื่อเข้าพอได้ลองทำรู้สึกโอเคมาก รู้สึกว่าแนวทางนี้น่าจะไปต่อได้
- นั่งสมาธิวันนี้เป็นครั้งแรกที่นั่งแล้วเราไม่ง่วง ไม่น่าเชื่อว่าสีน้ำเงิน แดง เขียว ส้ม จะรวมอยู่ในใบเดียวกันได้ คุยกับกลุ่มแล้วรู้สึกดี ได้เรียนรู้ตัวเองและเพื่อนจากเรื่องที่เล่า เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจริง
- สามารถนำไปจัดการกับสิ่งที่เจอในทุก ๆ วันได้ ถ้าจับตัวเองได้ว่ารู้สึกอย่างไรก็จะจัดการกับตัวเองได้ในขณะที่เราจัดการอย่างอื่นรอบตัวที่เราควบคุมไม่ได้
- มีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น ไม่น่าเชื่อว่า สสส. จะจัดกิจกรรมที่ทำให้เรารู้จักตัวเอง รู้จักควบคุมสติ ปัญญาสมอง ทุกอย่าง เป็นกิจกรรมที่ดี อยากรู้ให้ขยายผลไม่ใช่เฉพาะเราหรือไปต่อได้แค่ในครอบครัว ในสถานะที่เต็มไปด้วยความเครียด ถ้าทุกคนได้เรียนรู้เรื่องแบบนี้ก็จะดี
- รู้สึกเบามาก สองรอบแรกยังหาคำที่มาจับกับความรู้สึกตัวเองไม่ได้ ได้ฝึกถามตัวเองและคนอื่น และโดนถามด้วย ทำให้ได้วิเคราะห์ความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น รู้สึกเบามากขึ้น
- เมื่อได้เปิดเผยความเป็นตัวเราออกไปให้ทุกคนรู้จักก็ได้พลังกลับคืนมา ได้วิจิต วิธิดำเนินชีวิตเราต่อไป ว่าแบบนี้ก็มีคนสนใจ สามารถทำได้เต็มที่มากกว่าที่คิดจะทำอีก เหมือนเป็นกำลังใจให้ตัวเรา
- ได้เห็นว่าแต่ละคนมีชีวิตและประสบการณ์ต่างกัน มีบททดสอบเข้ามา ทำให้ตระหนักว่าเราไม่ได้ทุกข์อยู่คนเดียวบนโลก และความทุกข์ก็อาจไม่สาหัสขนาดนั้นก็ได้อีก ทุกคนเหมือนเด็กคนหนึ่งเรียนรู้ชีวิตและพัฒนากันไป
- รู้สึกดีมากที่สุดที่การเล่าเรื่องของเรารู้สึกมีคนสนใจ ตั้งใจฟังจริง ๆ อยู่ที่บ้านเคยเล่าแต่พี่ไม่สนใจ เดินหนี รู้สึกว่าติดค้าง ยังเล่าไม่จบเลย อยากรู้เล่าก็เล่าไม่จบ รู้สึกดีมากที่สุดที่ได้เล่าจนจบ ไม่ติดค้าง เมื่อมีความอยากรู้ก็มีความตั้งใจคิดให้เรายับยั้งได้ ขอขอบคุณทีมงาน

- เป็นกลุ่มที่รู้สึกว้าวนกันเร็วมาก สามารถแซว-พูดกันได้หลายเรื่อง แสดงให้เห็นถึงพื้นที่ปลอดภัยที่ทีมงานให้ ได้ผลมาก ทำเรื่องนามธรรมให้เป็นรูปธรรมได้ด้วยวิธีง่าย ๆ เข้าใจง่าย ๆ ทีมงานเก่งมาก ได้ยินคำว่า ‘รู้ได้อย่างไร’ จากหลายคน โดยที่เหมือนเขาพูดออกมาโดยไม่รู้ตัว แสดงว่ามันเวิร์ก
- ขอบคุณาจารย์ทุกท่าน เพื่อน ๆ เป็นส่วนผสมที่ลงตัวมาจากหลายอาชีพ การทำงาน หลาย level of thinking ในเรื่องกระบวนการ อาจารย์ค่อย ๆ คลี่ ทำให้เรารู้สึกว่าเป็นเรื่องง่าย แต่มันจะซับซ้อนก็ชีวิตเรามันซับซ้อน เราแกะไม่ได้ แต่อาจารย์พาเดิน ทำให้ทุกคนรู้สึกว่าพูดได้ เห็นการเปลี่ยนแปลงของหลายคน กล้าพูดมากขึ้น อาจารย์ให้กระบวนการที่ดี ชาวบ้านก็สามารถทำได้ รู้สึกว่าอาจารย์ไม่ได้ทำอะไรมาก อาจารย์ให้กระบวนการ เราเป็นส่วนผสมของวัตถุดิบ อาจารย์มีเมนู คลุกกันอยู่ คิดว่าเป็นงานวิจัยที่มีผลออกมาเป็นกระบวนการช่วยคนที่เจตมิก ๆ เพราะคนจะไม่รู้สึกกลัวว่าต้องผ่านกระบวนการอะไรซับซ้อน มันจะค่อย ๆ คลี่
- ขอบคุณทุกคน เป็นโอกาสดีมากกก บางครั้งการอธิบายมึ่งบ้าง ไม่ใช่แต่เรา แต่ก็มีคนงเหมือนกัน แต่ผ่านได้โดยใช้วิธีอธิบายกัน ค่อยกันต่อในกลุ่ม ก็ราบรื่นได้ ยังรอดูว่าอีก 2 วันจะเป็นอย่างไร จบอย่างไร จากแค่ครั้งทางก็รู้สึกว่าเป็นสิ่งดีมาก ถ้าเราได้ไปบอกคนอื่นอีกเยอะ ๆ ช่างนอก อยากให้คนได้มาศึกษาเรียนรู้ เราเองที่ได้เรียน จะกล้าเอาสิ่งนี้ไปบอกคนที่เรารักที่บ้านไหม ผมยังคิดว่ามีเรื่องที่เกิดขึ้นมา 3 ปี แต่ยอมเปิดใจเล่ากับพี่เขา ผมคิดกับตัวเองว่าจะได้คำแนะนำจากพี่เขา และนำไปทำเพื่อให้ปัญหาคลี่คลายขึ้น
- สิ่งที่ได้เรียนรู้คือได้รู้จักตัวเองละเอียดขึ้นกับคำถามว่า ‘รู้ได้อย่างไร’, ‘เห็นอะไร’ เป็นคำถามที่จะกลับไปทำการบ้านกับตัวเองต่อบ่อย ๆ ยอมรับว่าไม่ง่าย รู้สึกว่ายาก แต่ก็ฝึกได้ ผลจากการที่เรารู้ทันหรือรู้จักตัวเอง คิดว่าจะรู้สึกเป็นมิตรกับตัวเองมากขึ้น

 **กระบวนการ** กล่าวปิดวงพร้อมฝากการบ้านไว้ 2 ข้อคือ การจดบันทึกอารมณ์ประจำวันโดยสังเกตตนเองผ่านรายการคำ / วลีสำคัญที่แจกให้ และการไปรบกวนคนในครอบครัวอย่างลึกซึ้งด้วยการ “อยู่” กับคนตรงหน้าโดยไม่ตัดสิน ไม่แทรกแซง ระหว่างสองสัปดาห์ที่ยังไม่ได้มาเจอกัน แต่ละคนสามารถสื่อสารและอัปเดตเรื่องราวการเรียนรู้ของตนเองได้ผ่านกลุ่มไลน์ที่ตั้งขึ้น

* * *

ข้อสังเกตจากทีมกระบวนการหลังกระบวนการ

- การอธิบายคำสำคัญของจิตสื่ต่าง ๆ บางคำยังอาจมีความงม ไม่ชัดเจนอยู่บ้าง อาจมีการพิจารณาปรับคำบางคำให้เข้าใจง่ายขึ้น หรือช่วยขยายความ หรือให้รูปภาพที่เกี่ยวข้อง
- ควรเพิ่มการให้หยุด สงบนิ่ง แล้วกลับมาภาวนาใคร่ครวญภายในเป็นช่วง ๆ ระหว่างวัน
- การมีรายการคำสำคัญสื่ต่าง ๆ ช่วยมาก ทำให้ง่ายกับการเรียนรู้ ช่วยตอนฟัง ทำให้คนฟังตั้งใจฟังมากขึ้น และเห็นภาพสภาวะต่าง ๆ ภายในได้ง่ายขึ้น
- การย้ำเตือนถึงการเปิดใจ สร้างความไว้วางใจตอนต้น มีความสำคัญมาก ช่วยให้ง่วงเปิดใจ และสนิทสนมกันดีมาก ดังจะเห็นได้ว่าตอนสรุปบทเรียนท้ายวัน หลายคนได้พูดถึงความประทับใจมากที่มีต่อการสนทนาแบบเปิดใจจนรู้สึกว่าได้รับประโยชน์ (มากกว่าพูดถึงเรื่องการสังเกตตัวเอง)
- การสรุปและทบทวนบทเรียนในตอนเช้ามีประโยชน์มาก ทำให้การเรียนรู้มีความกระจำงชัดขึ้น

เสียงสะท้อนจากผู้สังเกตการณ์และผู้เข้าร่วมบางคนหลังกระบวนการรอบที่หนึ่ง

Spiritual Literacy Workshop เป็นพื้นที่ที่เรียบง่ายและลุ่มลึก สามารถแกะความซับซ้อนในภายในใจได้อย่างเป็นธรรมชาติ เป้าหมายเพื่อการค้นหาคลังคำ กลับเป็นการค้นพบความจริงภายในตนเอง กระบวนการที่ดูธรรมดาไม่หวือหวาไหลรินต่อเนื่องกลับส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงภายใน ในเวลาสั้น ทั้งยังนำพาผู้คนให้ connect ความเป็นมนุษย์ธรรมดาของกันและกัน โดยมีความสงบงามของ อ.หนู เป็นแกนใยเชื่อมโยง พร้อมความอบอุ่นและทุ่มเทของทีม เป็นงานที่ลึกซึ้งละเอียดอ่อน ออกแบบกระบวนการมาอย่างดี จึงนำพาผู้คนที่เพิ่งพบเจอออกเดินทางภายในไปพร้อมกับมิตรภาพที่ออกเงย

กระบวนการสามารถนำไปใช้แทนคอร์สปฏิบัติธรรมได้ดี เป็นความเรียบง่ายที่ไม่อิงศาสนา เหมาะกับทุกเพศวัย มีความอบอุ่นเบิกบาน แต่แข็งแรงด้วยกลไกการทำงานภายในนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน หากมีโอกาสสร้างกระบวนการ *Spiritual Journey* นี้ให้ขยายวงได้ พานักท่องเที่ยวภายใน ไปชมจุดนั้นจุดนี้ในภายในใจ แล้วตั้งวง *reflect inner trip*

หากผู้ร่วมวงนำไปใช้ฝึกตนสม่ำเสมอ จะเห็นความงอกงามภายในที่ชัดขึ้น ถ้ามีกระบวนการติดตามผลในระยะยาว จะเห็นการเติบโตภายในจากกลุ่มคนที่มีความหลากหลายในสังคม

วันนี้ก็เห็นตัวเอง แยกว่าใจเคลื่อนหรือกายเคลื่อน เห็นความคิด ความรู้สึก เห็นแรง
อยากแรงต้าน ขยายสุดโต่งไปทั้งสองข้าง เป็นเครื่องมือ inner survey ที่ใช้อย่างในการพาใจ
กลับมารู้สึกตัว ขอขอบคุณพลังดีงามที่มารวมตัวทำให้สิ่งนี้เกิดขึ้นนะคะ และขอบคุณความ
เอื้อเอื้อเพื่อที่มีให้เสมอมาค่ะ 🍌 🌿

😊 ..วันที่ 6-7 เดือนกุมภาพันธ์ 2568 เป็น 2 วันที่รู้สึกเหมือนได้รู้จัก กาย ใจ จิต
อารมณ์ ของตนเองมากขึ้น และไม่รู้สึกรู้สึกรัดในการทำกิจกรรมทั้ง 2 วัน ไม่กังวลที่ต้องทำ
กิจกรรมที่ทางอาจารย์เตรียมมาทั้งที่ไม่รู้ล่วงหน้ามาก่อนว่าเราต้องทำอะไรบ้าง รู้สึกตื่นตัว
พร้อมที่จะให้ความร่วมมือกับอาจารย์เพื่อน ๆ พี่น้องที่อยู่ในทีม รู้สึกดีที่ได้แบ่งปัน
ประสบการณ์ในชีวิต และประทับใจที่เวทีนี้ทุกคนสามารถพูดคุยแสดงความคิดเห็นได้ตามที่
ใจเราต้องการ ...กลับมาบ้านก็รู้สึกมีความสุขอยู่ข้างในลึก ๆ ส่งผลถึงการปฏิบัติตนเองกับคน
ครอบครัวด้วย ไม่คาดหวังใครจะทำอะไรก็ทำ ...ตัวเราเองก็เช่นกัน วันนี้อยากมาเดินบ้าน
หม้อหุงข้าวปลั๊กไฟไปใช้ในชุมชนก็มา เห็นวัดจีนอยากไหว้ก็เข้ามาไหว้ ทั้งที่ไม่เคยทราบชื่อ
เทพแต่ละองค์ก็ตาม...ความสุขเริ่มที่ตัวเองเสมอค่ะ.. 🌸 🌸

เป็นกิจกรรมดีมาก ๆ ที่มีโอกาสได้เข้าไปเรียนรู้ เหลือวันเรียนอีก 2 วัน หลังเรียนจบคง
ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น และถ้าเข้าใจตัวเองมากขึ้นคงจะเข้าใจคนอื่นมากขึ้นด้วยแน่ ๆ เลย

เป็นกิจกรรมที่ทำให้รู้จักตัวตน ความคิด และจิตใจของตัวเอง และคนอื่น ๆ ได้มากขึ้น

เข้า 2 วันเริ่มเข้าใจคำว่า Spiritual Literacy มากขึ้น ในการเข้าใจการทำงานของจิต
(วิญญาณ) มากขึ้น ในการรู้เนื้อรู้ตัวเท่าทันความคิดและความรู้สึกครับ เหมือนการปฏิบัติ
ธรรมง่าย ๆ ผ่านการใช้ชีวิตประจำวัน ... ว่าต้องว่องไว จับให้ทันต่อความคิดและความรู้สึก
ก่อนการกระทำ ซึ่งถ้าไม่ฝึกจะรวดเร็วมาก สนใจใคร่รู้ว่าคอร์สที่จะใช้บริหารจากสิ่งนี้นักวิจัย
และครูหมู่ช่วยกันรวบรวมกระบวนการจะมีหน้าตาเป็นอย่างไร


วันที่ 8-9 นี้ เท่าทันความคิดและความรู้สึกได้บ้างไม่ได้บ้าง เพราะต้องจัดการการทำ
ระบบไฟฟ้า Solar Cells / เทปูน / และซื้อของเข้าบ้าน ยังเห็น dynamics ของความคิดที่
ว่องไวมาก ต้องเตือนตัวเองให้แยกแยะหลาย ๆ อย่าง ... เข้าใจมากขึ้นครับ


ตารางกิจกรรมรอบที่สอง

วันแรก (20 กุมภาพันธ์ 2568)	วันที่สอง (21 กุมภาพันธ์ 2568)
<ul style="list-style-type: none"> • ภาวนา เช็คอิน • ส่งการบ้าน • Coffee Play • ออกจากเงื่อนไขชีวิต • แบ่งปันประสบการณ์ค้างคาใจบนมุมมองใหม่ • สรุปการเรียนรู้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ภาวนา • พลังงานสี่ทิศ • บุคลิกภาพสี่ทิศ • สรุปบทเรียน ปิดวงการเรียนรู้

กระบวนการรอบที่สอง วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2568


กิจกรรม ภาวนา เช็คอิน

 **กระบวนการ** นำภาวนาฐานกายด้วยการเอาอวัยวะหนึ่งไปแตะอีกอวัยวะหนึ่งโดยไม่ใช้ตามอง ทำซ้ำ ๆ อย่างเป็นรู้เนื้อรู้ตัว ต่อมา ภาวนาแบบยืดเหยียดร่างกายทั้งหมด 3 ท่า เป็นการสร้างความรู้เนื้อรู้ตัวเพื่อนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

 จากนั้น **กระบวนการ** นำผู้เข้าร่วมเช็คอินรอบวงด้วยคำถามว่า “เข้านี้รู้สึกอย่างไร”

- รู้สึกريب ตื่นเต้นและดีใจที่จะมาวันนี้
- สบาย ๆ ตื่นเต้นที่จะได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ
- เครียดที่ร่างกายไม่พร้อม กลัวจะเป็นภาระเพื่อน
- กังวลเพราะแมวไม่สบาย
- ดีใจที่จะได้มาเจอทุกคน ตื่นเต้นว่าอาจารย์จะสอนอะไร
- ไม่สบาย เจ็บคอ เจ็บตึง ريب ๆ หน่อย
- ดีใจและสงบสุข แต่ก็มีกระบวนการวายเป็นเรื่องการบ้าน
- กังวลเรื่องงาน แต่อยากมาที่นี้มากกว่าที่อื่น
- ง่วง ๆ มีน ๆ เมื่อคืนนอนไม่หลับ
- กระวนกระวายใจ เพราะมีประชุมอีกงานในเวลาเดียวกันด้วย

กิจกรรม ส่งการบ้าน

 **กระบวนการ** บอกเป้าหมายการเรียนรู้ในสองวันนี้ว่า จะเป็นการอาศัยการสังเกตตัวเองเพื่อให้รู้จักตัวเอง ได้ลึกซึ้งขึ้น กับทั้งพาใจตัวเองให้เป็นอิสระได้มากขึ้น จากนั้น พาบททวนการบ้านที่ให้ไว้เมื่อรอบที่แล้ว คือ การบันทึกสภาวะประจำวัน และการอยู่โดยไม่แทรกแซงตัดสิน แล้วให้แบ่งปันประสบการณ์กันใน กลุ่มย่อย ก่อนที่จะเข้ากลุ่มใหญ่เพื่อมาถอดบทเรียนร่วมกัน

การบันทึกสภาวะประจำวัน :


- ส่วนใหญ่ก็สบายใจ แต่บางทีก็มีไม่สบายใจบ้าง เช่น ตอนโดนปาดหน้าขณะขับรถ
- มีความรู้สึกปลื้มใจ ภูมิใจ สบายใจ ที่ช่วยชุมชนทาสีสนามบอล ทำให้ส่วนรวมได้ประโยชน์ พอเห็น เด็ก ๆ มาเล่นกันเยาะก็รู้สึกภูมิใจ ดีใจ
- รู้สึกยากที่จะเขียน เพราะเจอหลายเรื่อง มีหลายอารมณ์ ไม่รู้จะเขียนยังไงเลยเขียนอันที่ชัด ๆ
- พบว่ามีสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เหงาบ้าง เพราะอยู่คนเดียว
- ความยากคือวันหนึ่งมีหลายอารมณ์ ไม่รู้จะบอกชัด ๆ ว่าเป็นอารมณ์อะไร แต่หลัง ๆ ก็เริ่มรู้สึกง่ายขึ้น เรียบเรียงได้ดีขึ้น และค่อย ๆ เอาที่เรียนไปใช้
- เห็นการซึกเยื่อระหว่างความคิดและอารมณ์ความรู้สึก
- เห็นว่าหน้าตัวเอง 1 หน้าก็มีหลายปากก็ได้ เพราะใน 1 วันมันเกิดหลายอารมณ์ แต่ตอนสรุปเรื่องราว ก็ได้กลับมาใคร่ครวญอีกที่ว่าเรารู้สึกอย่างไร บางทีเรื่องราวที่มีเยอะมาก ๆ ก็มีหลายอารมณ์เกิดขึ้น อย่างต่อเนื่องกัน เช่น ห่วง หวง เสียใจ ดีใจ เป็นต้น

การอยู่โดยไม่แทรกแซงตัดสิน :

- ได้ฝึกอยู่กับน้องสาว มีช่วงเวลาที่ยิ้มแย้มแจ่มใส
- ไปฝึกกับพี่แม่ ถ้าเป็นเมื่อก่อนจะเอาตัวเองเป็นหลัก ถ้าความคิดไม่ตรงกันก็จะสวนแม่กลับเลยทันที แต่ตอนนี้ได้ลองรับฟังและเงี่ย ก็มีความรู้สึกจุกจิกอยากสวน และเห็นว่าบางทีมันมีเรื่องที่ทำให้ปรี๊ดขึ้นมาแบบฟังทีไรจะรู้สึกทนไม่ได้เลย อยากสวนทันที เลยบอกกับตัวเองไว้ว่าถ้าได้ยินเรื่องนี้อีกให้เดินหนีมาก่อน หรือบอกแม่ไปว่าไม่อยากจะคุยเรื่องนี้แล้ว เหมือนมันทันช่องเล็ก ๆ ก่อนที่จะสวนกลับไปเลย ช่วงนี้เลยรู้สึกดีกว่าทุกครั้งที่เราไม่ได้เถียงอะไรออกไป
- ได้ฟังโดยที่ไม่ได้ช่วยอะไร อยู่ดี ๆ ปัญหาที่คลี่คลายตัวเอง
- มีครั้งหนึ่งที่โดนตำหนิเราก็ลองไม่ตอบโต้ แต่ก็เห็นความคุกรุ่นในใจเลยได้โอกาสบอกความรู้สึกกับ แพนว่ากำลังรู้สึกอะไร เพราะอะไร หลังจากที่ได้บอกทุกอย่างก็คลี่คลายขึ้น

- ที่ผ่านมามตอนที่แม่โมโหใส่ปกติเราก็จะปะทะกลับ แต่ครั้งนี้ลองฟังอย่างตั้งใจ สถานการณ์ก็คลี่คลาย ลองคิดใหม่ว่ายอมแพ้อ่างก็ได้เพื่อให้เรื่องมันดำเนินไปต่อ ไม่ต้องเอาชนะทุกเรื่อง
- เห็นข้อสังเกตว่าที่เมื่อก่อนตัวเองไม่ได้อยู่กับคนตรงหน้า มักสู้กลับเลย อาจเป็นเพราะว่าไม่อยากเผชิญหน้ากับสิ่งที่เขาบอกว่าเราไม่ดี หรือเขาอาจบอกว่าเราไม่เคยฟังเขาเลย หรือไม่อยากเผชิญกับความกลัวของตัวเอง จึงมักจะรีบตัดบท จบ หลีกหนี แต่พอตัดสินใจที่จะอยู่ตรงนั้น 100 เปอร์เซ็นต์ ก็เห็นว่าตัวเองกล้าหาญที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่เราเคยหนีมา

กิจกรรม Coffee Play

 **กระบวนการ** ให้จับคู่เป็น A หรือ B เพื่อพูดบทสนทนาที่กำหนด คนที่เหลือให้เป็นคนดู คอยสังเกต โดยมีบทพูดคือ

A: สวัสดี

B: สวัสดี

A: นั่งก่อนสิ / เชิญนั่งก่อน

B: นื่อง ๆ กาแฟแก้ว

ให้สังเกตกันและกันโดยไม่ตัดสิน ไม่ตีความว่าดี-ไม่ดี สังเกตรายละเอียดต่าง ๆ ทั้งท่าที การแสดงออก บุคลิก นิสัยใจคอ และพลังงาน ส่วนคนเล่นให้เล่นเป็นตัวเองตามปกติ ไม่ต้องแอบดัดแปลงใหญ่ ให้เป็นธรรมดาแบบที่เป็น


หลังจากที่ได้ทำกิจกรรมในกลุ่มครบทุกคนแล้ว ให้จดบันทึกดังนี้

1. ฉันเห็นตัวเองเป็นคนอย่างไรบ้าง ไม่ว่าจะป็นด้านบวก ลบ หรือว่ากลาง ๆ
2. รู้สึกดีกับตัวเองอย่างไร รู้สึกลำบากกับตัวเองตรงไหนบ้าง
3. เพื่อนเห็นฉันเป็นคนอย่างไร ให้จดทุกอย่างที่เพื่อนบอกถึงเรา จดให้เยอะที่สุด


เมื่อจดบันทึกเสร็จแล้วให้แลกเปลี่ยนกับเพื่อนในวง โดยที่ให้เปิดการรับฟังอย่างไม่ตัดสิน รับรู้ทุกอารมณ์ความรู้สึก และแชร์ความรู้สึกกันโดยไม่แนะนำ ไม่สั่งสอน จากนั้น เข้าวงใหญ่เพื่อถอดบทเรียน

- บางทีมองตัวเองมันไม่ชัด เพื่อนในกลุ่มบอกว่าเราคาดหวัง แต่จริง ๆ เราไม่ได้คาดหวัง เรากำลังนึกถึงเรื่องเมื่อเข้าที่กำลังโกรธอยู่ กำลังหงุดหงิดจากเรื่องเมื่อเข้าอยู่

- คนอื่นมองเราว่ามีวุฒิภาวะ สุขุม ใจดี ดูเป็นผู้ใหญ่ แต่จริง ๆ แล้วบางทีเราก็อยากดื้อ ๆ ชน ๆ บ้างเลย มีความรู้สึกค้ำกับเสียงที่เพื่อนบอกอยู่ในใจ คือข้างในเราไม่ได้คิดอย่างนั้น เราคิดว่าเราถือตัวและพูดห้วน ๆ เลยไม่แน่ใจว่าเราควรเชื่อตัวเองหรือสิ่งที่คนอื่นบอก
- จบกิจกรรมแล้วเกิดความคิดขึ้นมาว่า ถ้าเราโฟกัสแต่ตัวเอง ไม่ฟังคนอื่นเลย เราจะไม่เห็นข้อเสียของตัวเองเลยหรือเปล่า และถ้าเราโฟกัสแต่ความเห็นของคนอื่น ไม่ฟังตัวเอง มันก็จะแกว่งไปไหม คิดว่าเรื่องนี้เป็นประเด็นที่น่าสนใจที่ต้องหาสมดุลว่าจุดตรงกลางคือตรงไหน
- เห็นตัวเองว่าบุคลิกภายในชั้นเรียนกับข้างนอกชั้นเรียนนี้อาจจะเป็นคนละคนกัน ซึ่งจริง ๆ อาจจะไม่จำเป็นต้องยึดก็ได้ว่าเราเป็นแบบไหนกันแน่
- เห็นว่าตัวเองเป็นคน “ไม่ตรงปก” เช่น ข้างนอกดูนิ่ง ๆ แต่ข้างในเป็นสวนสนุก
- คิดว่าตัวเองไม่ตรงปกเหมือนกัน คือ ภายนอกดูเข้าถึงได้ง่าย แต่ภายในจริง ๆ เข้าถึงยากแบบเหมือนมีเส้นบาง ๆ กั้นอยู่ข้างใน และพบว่าตัวเองมักใจดีกับคนไกล ๆ คนใกล้ ๆ ไม่ค่อยใจดี
- ตอนแสดงก็ปล่อยตัวตนออกมาเลยไม่ได้แอดติ้ง ตอนเพื่อนสะท้อนเลยรับรู้ว่าเขาเห็นตัวเราจริง ๆ

 **กระบวนการ** เสริมว่าไม่มีอะไรถูกผิดกว่ากัน มันเป็นแค่การสังเกตและการอยู่กับสถานการณ์ตรงหน้าเท่านั้น ทุกอย่างที่เกิดขึ้นได้ก็สะท้อนออกมาจากตัวเองทั้งหมดเลยไม่ว่าจะมีปกหรือไม่มีปก แต่สิ่งสำคัญคือ มันมีมีรากเหง้าของพลังงานบางอย่างที่ผุดปรากฏออกมาให้เราสามารถสังเกตได้

กิจกรรม ออกจากเงื่อนไขชีวิต

 **กระบวนการ** ชวนให้ผู้เข้าร่วมเดินอ่านกลุ่มคำที่เป็นคู่ ๆ ดังต่อไปนี้

พอ - ยังไม่พอ

ยอม/ถอย - ยอมไม่ได้

วางใจ - ไม่วางใจ

อิสระปล่อยวาง - ยึดติด ไม่เป็นอิสระ

เรียบง่าย - ยุ่งยากซับซ้อน

เห็น/ยอมรับตัวเองได้ - ไม่ชอบบางอย่างในตัวเอง/รับตัวเองไม่ได้


ชำระล้าง ผ่องใส - หมักหมม

ให้อภัย - ไม่ให้อภัย

อยู่กับปัจจุบัน - ไม่อยู่กับปัจจุบัน

เมื่ออ่านคำทั้งหมดแล้ว ให้ลองดูว่าคำคุณีไหนที่สะกิดใจเรา และเราเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับคำทั้งสองด้านนั้นมาก่อน แล้วเกิดการเปลี่ยนผ่านบางอย่างกับเหตุการณ์นั้น จากนั้น ให้จับกลุ่มคลุกกับเพื่อนที่เลือกคนละคำ ผลัดกันเล่าเรื่องของตัวเองแล้วให้คนที่เหลือรับฟังอย่างตั้งใจ เล่าอย่างช้า ๆ ไม่ต้องรีบกระโดดไปที่จุดจบของเรื่อง ให้เล่าจากด้านที่ไม่สบายใจ หนักใจ คับข้องก่อน โดยไม่รีบตัดสินว่ามันดีหรือไม่ดี เสร็จแล้วก็ค่อย ๆ เล่าอีกด้านว่าเราได้เห็นอะไรเพิ่มเติมขึ้นมา ให้บอกตัวเองไว้เสมอว่าไม่ว่าจะอยู่ด้านไหน ทั้งสองด้านนั้นก็คือตัวเรา ฝึกเปิดพื้นที่ในใจให้กว้าง และไม่ต้องปฏิเสธด้านใดด้านหนึ่ง

- การให้อภัย : ฟังเรื่องเพื่อนในกลุ่มที่เขาโดนเพื่อนทำให้โกรธ แต่ผ่านไป 1-2 วันก็ให้อภัยตัวเอง รู้สึกปลดปล่อยการให้อภัยเองโดยไม่ต้องอีกฝ่าย กล่าวคือเมื่อให้อภัยได้แล้วมันรู้สึกโล่งสบาย
- เรียบง่าย : หลังจากใช้ชีวิตมากกว่า 10 ปีจนตกตะกอนกับตัวเองได้ว่าไม่ได้ชอบการเป็นผู้กำกับ ก็รู้สึกว่าชีวิตเรียบง่ายขึ้นมากกับการเป็นแค่ผู้เขียนบท รู้สึกสงบ ชอบชีวิตตัวเองที่สามารถควบคุมอะไรด้วยตัวเองได้ อยากทำอะไรก็ทำ
- อยู่กับปัจจุบัน : เคยสูญเสียคนเป็นที่รัก เอาแต่โทษหาอดีต ไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน จนมาเจอธรรมะคำสอนว่า “ปัจจุบันสำคัญที่สุด” คำว่า “อยู่กับปัจจุบัน” เลยเป็นแรงผลักดันในชีวิตตั้งแต่นั้นมา ซึ่งการอยู่กับปัจจุบันทำให้รู้จักตัวเองว่าเรามีนิสัยแบบไหน ทำให้ไม่กลัว กล้าหาญ และช่วยปลดปล่อยความกังวล
- วางใจ : เคยไม่วางใจตอนที่มอบหมายงานให้น้องคนหนึ่ง แต่เราก็ให้โอกาส อยากรู้ว่าน้องจะทำยังไง พอน้องเริ่มทำได้ก็เริ่มวางใจ พอวางใจได้แล้วก็รู้สึกโล่ง ไม่หนัก ไม่แบก
- ยึดติดไม่เป็นอิสระ : เป็นแม่ที่มีกฎระเบียบมาตลอด พอลูกอายุ 16-17 ปีก็เริ่มขัดแย้งกันจนเริ่มศึกษาวิธีเลี้ยงลูกและค่อย ๆ ปล่อยวางไม่ยึดติดเหมือนแต่ก่อน รู้สึกเบาใจ วางใจ เป็นอิสระ ไม่กดดันลูกแล้ว
- เห็นตัวเอง/ยอมรับตัวเอง : เคยต้องพิสูจน์ตัวเองว่าตัวเองเก่งมากพอ มีค่ามากพอ จนรู้สึกเหนื่อยเลยลาออกจากงานกะทันหัน หลังจากนั้นก็ได้เจอทีมทำงานใหม่และได้คุยกัน ก็ค่อย ๆ ยอมรับตัวเองได้มากขึ้น เมื่อยอมรับได้จากที่เคยตัวหดเล็กก็ผิ้วผายมากขึ้น กล้าสบตากับคนในทีมมากขึ้น ความสัมพันธ์ในทีมก็เท่ากันมากขึ้น
- พอ : เคยแต่งตัวเยอะสมัยวัยรุ่น พอโตขึ้นก็รู้สึกพอ เมื่อพอเราก็โล่ง ไม่มีอะไรก่อกวน ไม่อยากได้แล้ว

 **กระบวนการ** ขวนสังเกตเพิ่มเติมว่า ไม่ว่าเรื่องราวข้างนอกจะเป็นอย่างไร ข้างในเป็นเหมือนคำที่เขียนบนกระดานนี้ ได้แก่ “โล่ง โปร่ง อิสระ สบายใจ ปล่อย เบา ไม่กังวล เต็มเปี่ยม มีพลัง สว่าง” มันเป็นการคืนชีวิตที่ให้กับตัวเรา เราได้กลับมาใช้ชีวิตจริง ๆ อีกครั้งที่ไม่มีเงื่อนไข จริง ๆ แล้วด้านที่มีเงื่อนไขก็จำเป็น แต่ว่าเป็นแค่ช่วงแรก ๆ เท่านั้นที่เราต้องเรียนรู้ เติบโต และเอาตัวให้รอด อยากให้ทุกคนมองว่า

ชีวิตมีสองด้าน มันไม่จำเป็นว่าเรามีเงื่อนไขตลอดเวลาก็ได้ เรายังมีโอกาสไปอีกฝากหนึ่งที่เต็มเปี่ยมขึ้น ไม่เกี่ยวกับอายุมากนัก ไม่เกี่ยวกับการเป็นคนรวย คนฉลาด หรือคนน่ารักอะไรเลย ทุกคนเป็นอิสระได้

✚ ส่งท้ายกิจกรรม กระบวนการ ชวนภาวนาเพื่อให้ทุกคนสัมผัสความอิสระในตนเอง โดยลองจินตนาการตาม ผ่อนคลาย และเปิดรับกับอารมณ์ที่จะเชื่อเชิญทุกคนไปสัมผัส

- ภาวนากับจิตใหญ่ในธรรมชาติ -

“กลับมา นั่งอยู่กับร่างกายอย่างเป็นมิตรอีกครั้งหนึ่ง หายใจเข้าสัมผัสความเย็นสดชื่น หายใจออกให้ผ่อนเอาสิ่งที่ค้างคาหนักอกหนักใจออกไป เหลือแต่ความเบาสบาย ให้เราจินตนาการว่าเราได้ไปในสถานที่ที่เป็นธรรมชาติที่สวยงามที่สุดในชีวิตนี้ที่เราเคยไปมา จะเป็นที่ไหนก็ได้ จะเป็นป่าเขา น้ำตก ชายทะเล ก็ได้ ให้จินตนาการว่าตัวเราเดินเข้าไปในธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่นั้น และได้เจอกับสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความงดงาม อาจจะมีนก ต้นไม้ อากาศบริสุทธิ์ สายธาร โขดหิน ให้สังเกตความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติรอบตัวเรา ให้สังเกตว่าตัวเราเป็นอะไรบางอย่างที่เล็กนิดเดียวอยู่ในธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่นั้น ลองไว้ใจ วางใจ ลองเชื่อใจธรรมชาติว่า ธรรมชาตินั้นจะดูแลและปกป้องเราเสมอ ลองปล่อยร่างกายและจิตใจให้เราได้นอนหรือนั่งอย่างสบายท่ามกลางธรรมชาตินั้น สัมผัสความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติ ในขณะที่เดียวกันก็สัมผัสถึงความเล็กนิดเดียวของตัวเอง แต่อยู่ภายใต้ความไว้วางใจที่ธรรมชาติกำลังดูแลเรา ผ่อนคลายและวางใจเชื่อใจในธรรมชาติรอบตัวที่ไม่มีวันทอดทิ้งเรา ที่เขาดูแลเราเสมอตั้งแต่เกิดจนวันสุดท้ายของชีวิต หายใจเข้าออกลึก ๆ ยาว ๆ ต้อนรับความบริสุทธิ์สดชื่น ต้อนรับความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติรอบตัวเรา ต้อนรับความสุขสงบที่ธรรมชาติมอบให้แก่เราสบาย ๆ ผ่อนคลาย”


กิจกรรม แบ่งปันประสบการณ์ค้างคาใจบนมุมมองใหม่

✚ กระบวนการ ให้กลับไปอยู่กับกลุ่ม 3 คนเดิมที่เคยเล่าเรื่องค้างคาใจเมื่อกระบวนการรอบที่แล้ว ครั้งนี้ให้ทำแบบเดิม เล่าเรื่องเดิม แต่ระหว่างที่เล่าก็ให้มองคำเหล่านั้นบนกระดานไปด้วย “โล่ง โปร่ง อิสระ สบายใจ ปล่อย เบา ไม่กังวล เต็มเปี่ยม มีพลัง สว่าง” อนุญาตให้คำนั้นเข้าไปอยู่ในหัวใจแล้วเล่าเรื่องต่อให้จบ ไม่ต้องแต่งเรื่อง เล่าเรื่องเดิมแต่ให้บอกความรู้สึกใหม่เข้าไป แล้วคอยดูว่าเรื่องราวจะเป็นอย่างไร

- อารมณ์ที่เล่าไม่เหมือนเดิม รอบนี้เหมือนแชร์กันซ้ำ ๆ ดูโล่งโปร่ง ปล่อยพริ้มาก
- เพื่อนช่วยพาให้กลับมารู้สึกตามคำบนกระดาน รู้สึกมีพลังมากขึ้น เล่าในฐานะเป็นคนสังเกตได้มากขึ้น
- รอบนี้รู้สึกคลายกังวล ไม่เศร้าไม่ท้อแล้ว

- เล่าแบบไม่ใส่อารมณ์ เลยรู้สึกว่าอารมณ์ไม่รุนแรงเท่าเดิม และมีรายละเอียดมากขึ้น สามารถเล่าในฐานะผู้สังเกตได้มากขึ้น รู้สึกปล่อยวาง

กิจกรรม สรุปการเรียนรู้

 **กระบวนการ** เปิดบางช่วงของวิดีโอคลิปเรื่อง *ความงดงามในวัยชรา* ของอาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ ให้เห็นท่าทีของชีวิตที่ออกจากด้านที่ยึดติด ลองสังเกตและจับความรู้สึกของอาจารย์ประมวลดู หลังจบคลิปให้แบ่งปันความรู้สึกกับเพื่อนคนข้าง ๆ จากนั้นจึงเช็คเข้าที่โดยพูดสั้น ๆ คนละคำหรือประโยค

- รู้สึกว่ามีเครื่องมือกับอาวุธเพิ่มขึ้น
- หลังจากดูคลิปเมื่อก็ รู้สึกสนใจความอิสระและปล่อยวางจากความยึดติดมากขึ้น
- มีพลังในการต่อสู้ชีวิต
- โลง่สบายใจ
- ไม่อยากให้จบแค่วันนี้ อยากเจอกันอีก
- ได้ทบทวนตัวเอง
- ชอบสังเกตพฤติกรรมในกิจกรรม Coffee Play
- ฝึกฝน มีพลัง เบาสบาย
- ใคร่ครวญ ตระหนัก
- รู้สึกตัวว่ามันสบายขึ้น
- เต็ด !
- มีความสว่าง
- เวลาเดินเร็วมาก
- มุมมองเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน
- รู้สึกเต็มเปี่ยมและมีเป้าหมาย อยากแบ่งปันให้คนรอบข้างฟัง
- สนใจ สังเกต
- มีพลัง พลังนี้ต้องมาอีก
- วันนี้ทำให้นึกถึงคติที่เคยชอบมาก ๆ จากหนังสือที่ว่า “คิดก่อนทำ อดทนไว้ ฟังอภัย”
- จบการอบรมครับ ! เบาทใจ โลง่ใจ

* * *

ข้อสังเกตจากทีมกระบวนการหลังกระบวนการ


- ทุกคนสามารถสะท้อนใคร่ครวญสภาวะภายในได้ดี สามารถเห็นได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ทุกกิจกรรม ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะกระบวนการได้ชวนให้เห็น Content ของสภาวะในจิตใจ (ด้วยการใช้บัตรคำ) ได้ตรง ๆ ไม่อ้อมค้อม อีกทั้งได้ชวนให้ผู้เข้าร่วมเอาเหตุการณ์จริงในชีวิตมาเล่าตรง ๆ กันเลย ไม่ต้องผ่านการเล่นเกมหรือสถานการณ์จำลองอื่น ๆ
- ผู้เข้าร่วมสนิทกันเร็วมาก ไว้วางใจกันได้จริง ๆ อาจเพราะได้เล่าเรื่องชีวิตกันตั้งแต่วันแรกแล้ว ทุกคนยอมเปิดจริง ๆ และทุกคนอินและอยู่กับกิจกรรมได้ดีมาก ๆ
- แขนงกิจกรรมทั้งหมดเป็นเรื่องเดียวกันตลอด คือดูคำแล้วมาสะท้อนใคร่ครวญ ทำแบบนี้ซ้ำเดิมในทุกช่วง แต่จะค่อย ๆ พาลงลึกไปที่ละนิด ๆ เป็นการมุ่งสังเกตตัวเองลึกลงไปเรื่อย ๆ ด้วยการให้แผนที่-หมุดหมายในการสังเกตและบอกเล่ามันออกมาเลย ไม่ต้องวอกแวกไปกับการทำกิจกรรมอื่น ๆ
- ตอนที่พาออกจากเงื่อนไขชีวิตไปสู่อิสรภาพอีกด้าน มีบางคนอาจมองมันเป็นอีกหนึ่งเป้าหมายที่ต้องทำให้ได้ ซึ่งตรงนี้ยังไม่ใช่เสียทีเดียว เพราะนั่นเท่ากับว่าตัวเองยังคงตกอยู่ในการมีเงื่อนไขชีวิตอยู่ดี อาจต้องตั้งข้อสังเกตเพิ่มเติมให้เจ้าตัวได้เห็นตรงนี้ด้วย

กระบวนการรอบที่สอง วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2568

กิจกรรม กาวนา

- ✚ **กระบวนการ** นำพาการกาวนาให้ผู้เข้าร่วมในสองลักษณะ ลักษณะแรกคือการปลีกวิเวกแบบอิสระโดยให้เลือกไปอยู่ในจุดที่ตัวเองชอบและไม่ต้องทำอะไรเลย
 - ไม่เคยทำอะไรแบบนี้ ปกติถ้าจะทำอะไรก็ต้องทำพร้อม ๆ กันหลายอย่างถึงจะรู้สึกที่ใช้เวลาอย่างคุ้มค่า เช่น วิ่งบนลู่วิ่งก็ต้องดูหนังไปด้วย แต่พอได้ลองนั่งโดยไม่ทำอะไรเลย ก็รู้สึกสบายดี แต่สักพักจะมีความคิดถามตัวเองว่าแล้วเราจะนั่งสบายแบบนี้ไปตลอดโดยไม่ทำอะไรเลยหรือ
 - รู้สึกสงบ สบาย ได้ยินเสียงของสิ่งรอบตัว เสียงคน รถ บางทีก็มีใจลอย ไปคิดเรื่องอื่น แล้วก็กลับมาที่ความเงียบ ได้ยินเสียงรอบตัวบ้าง


- จริง ๆ นั่งแบบนี้เราเหมือนได้อยู่ในป่า ได้ความรู้สึกและสัมผัสได้ถึงความสุข ไม่ต้องมีใครคนอื่น ก็รู้ว่านั่งอยู่ต่อได้อีก เพราะเรารู้สึกสบาย
- รอบนี้พอเวลาผ่านไปแล้ว ความเจ็บก็เกิดขึ้น ได้พัก ได้ยินเสียงหัวใจเต้นและลมหายใจตัวเอง เป็นการพักที่ยังรู้สึกตัว คิดว่าเราทำแบบนี้ได้ทุกที่ ใช้เวลาสั้น ๆ เพียง 10 นาที น่าสนใจ จะทำในระหว่างวันได้

 **กระบวนการ** เสริมว่าอีกอย่างที่เราทำได้คือการกลับมาเห็นข้างในของตัวเอง มีใครเห็นสิ่งต่อไปนี้บ้าง :
แรงอยาก-แรงต้าน-ความคิด-ความรู้สึก (มีผู้เข้าร่วมยกมือในทุกข้อ)

 **ลักษณะที่สอง** คือการฝึกเปิด Sensing แบบ 360 องศา โดยเฉพาะตา หู และกายสัมผัส

- รอบสองมีความรู้สึกเกร็งคอขึ้นมา เหมือนว่าเราต้องขยับลานสายตาการมองเป็นแบบนี้แบบนี้ รู้สึกว่ารอบแรกที่ปล่อยไป มีความสุขมากกว่า
- รอบสองมีการบ้านต้องทำ มีโพกัสที่มองใกล้-ไกล มีความเครียดเล็ก ๆ ว่าเราต้องทำอะไรบางอย่าง ส่วนรอบแรกคือ สุขสบายจนหลับไปเลย
- รู้สึกว่าวามาก ๆ เพราะไม่เคยจะฝึกสมาธิได้แบบนี้เลย พอได้ไปนั่ง และเริ่มฟังเสียงต่าง ๆ ที่เข้ามา ฟังแค่เสียงจริง ๆ โดยไม่มีกัว่า นี่เสียงมอเตอร์ไซค์ น่ารำคาญ นี่เสียงนกกร้อง เอ๊ะนกอะไร พอฟังเพียงเสียง โดยไม่คิดอะไร รู้สึกว่ามีเสียงอยู่รอบตัวเยอะมาก แต่เรารู้เฉย ๆ ไม่ได้ทำอะไร รู้สึกว่ามีสมาธิมากที่สุดตั้งแต่เคยทำมาในชีวิต
- รอบแรกได้อยู่กับตัวเอง รอบสองได้อยู่กับรอบข้าง เราลองทำทั้ง 3 ช่องทางพร้อมกัน พอรู้สึกเพลิดเพลิน ก็เตือนตัวเองว่าอย่าไปติดกับมัน
- รอบแรกก็รู้สึกดี ปกติไม่ได้ฝึกว่าตัวเองจะต้องอยู่นิ่งๆ ให้ได้ รอบสองพอมีเครื่องมือ ก็ทำให้เราสังเกตการมอง เวลาที่มองใกล้-มองไกล ว่าเราเห็นอะไรได้มากน้อยเพียงใด ระหว่างนั้นก็ไม่ได้คิดกับสิ่งที่เห็นเท่าไร ซึ่งการทำเช่นนี้ดีที่ทำให้เราเห็นว่าเรากำลังคิดอะไร

กิจกรรม พลังงานสี่ทิศ


 **กระบวนการ** ชวนให้ผู้เข้าร่วมพูดถึงอารมณ์ต่าง ๆ โดยใจที่เป็นกลาง ๆ ไม่ต้องรู้สึกไปตามอารมณ์นั้น ไม่ต้องรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ แต่ให้พูดถึงสภาวะของอารมณ์นั้นแบบตรง ๆ ดู เช่น บอกว่ามันเป็นพลังงานแบบใด เท่าที่เรารับรู้

เศร้ : สันสะเทือน ปะทุ ชุ่นมัว แห่งกรอบ ผิดหวัง หดหู่ โหยหา มีรชาติ

โอร : ใหญ่ ใหญ่ขึ้น เมามัน ต้องการการมองเห็น


กล้ว : เทียว หด หนี ไม่เอา ถอยห่าง


ช้เกียจ : มีน ๆ ไม่ชัดเจน ซา ๆ ง่วง ซ้ำ

 ต่อมา กระบวนการ นำบัตรคำที่แสดงถึงพลังงานของทั้งสี่ทิศ (ตามแนวคิดของกงล้อสี่ทิศ) ออกมาให้ผู้เข้าร่วมได้เลือกพิจารณาตนเองว่า ตนเองมีพลังงานในกลุ่มใดมากกว่ากัน แล้วให้แบ่งกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน โดยบอกเล่าว่าคำเหล่านั้นสำหรับตัวเราเรารู้สึกอย่างไร และเราแสดงออกอย่างไร ทำเช่นนี้สองรอบ

- มีหลายทิศปะปนกันอย่างที่หลายคนพูด อย่างเช่น ความละเอียดรอบคอบก็มี แต่พอฟังคนอื่นที่ละเอียดกว่ามากก็รู้สึกที่ตัวเองไม่ได้เป็นขนาดนั้น จะมีเมื่ออยู่ในบริบทที่เราทำหน้าที่เป็นหัวหน้ากำลังทำงาน พอเราหลุดจากจุดนั้นมาก็อาจจะไม่ได้ขนาดนั้น

กิจกรรม บุคลิกภาพสี่ทิศ

 กระบวนการ อธิบายลักษณะนิสัยสี่แบบตามแนวคิดของกงล้อสี่ทิศ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนได้พิจารณาว่าตนเองมีความใกล้เคียงกับแบบใดมากที่สุด โดยดูจากท่าที ความรู้สึกนึกคิด และพลังงานที่ตัวเรามีและแสดงออก

 ต่อมา ให้กลับไปดูคำในบัตรคำ (พลังงานสี่ทิศ) แล้วเลือกขึ้นมา 5 – 10 ใบ ที่ตรงกับคุณลักษณะและบุคลิกภาพของตัวเองมากที่สุด ดูว่าเป็นคำที่มาจากกลุ่มของทิศใดมากที่สุด แล้วจึงให้ไปนั่งรวมกันในทิศนั้น ๆ เพื่อเล่าประสบการณ์แลกเปลี่ยนกัน ก่อนจะกลับมารวมตัวในวงใหญ่เพื่อถอดบทเรียนแต่ละทิศต่อไป

กระทิง :

- เกี่ยวกับความยุติธรรม / รักษาสิทธิ์ อย่างเรื่องการต่อแฉชื่อของจะไม่ยอมให้คนอื่นแซงคิว ถ้าเจอเรา จะเดินไปลากเขาออกมาให้ไปต่อท้ายแถว ไม่พูดพร่ำทำเพลง ช่างไนใจเรามาแน่นกรุ่น ๆ
- มีเหตุการณ์ที่กลุ่มป่า ๆ ยืนคุยกับพนักงานแล้วทำท่าจะขอจ่ายบิลก่อน เราก็ยืนดูอยู่ รีบเดินไปบอกเลยว่า ช่วยดูด้วยว่าคนอื่นต่อแถวรออยู่ ถ้ายังไม่ทำตามก็คิดว่าเราจะพูดว่า พูดภาษาคนไม่รู้เรื่องหรือไง

ถ้าเขาเถียงมาแล้ว เราจะเถียงกลับแน่นอน คือข้างในจะโมโหแต่สิ่งที่พูดออกไปก็จะเป็นภาษาสุภาพ แต่ก็ต้องชัดเจน

- คือกระทั่งเวลาเมามันแล้ว มันจะมีแต่เพิ่ม ขยายมากขึ้นเหมือนไฟลุกโชติช่วงขึ้นมา พร้อมปะทะ ไม่ว่าจะทั้งร่างกาย หรือคำพูด อารมณ์ ที่แบบแรงมาแรงกลับ
- หากรู้ว่าเรื่องใดจะทำให้เขาโกรธ ไม่ควรพูดจู้จู้หรือยั่วแต่แรก หรือโหมให้ไฟลุกขึ้น ตอนที่ของกำลังขึ้น เราไม่ควรวิ่งเข้าไปปะทะกับเขาทั้งด้านร่างกายและอารมณ์ ควรหลีกเลี่ยง หลบไป ปลีกตัว หรือหาคนกลางมาช่วย
- มีมอเตอร์ไซค์มาชนท้ายรถของเรา พอเขาบอกขอโทษ พูตดี ๆ เห็นเขาไม่ได้ตั้งใจจริง ๆ เราก็รู้สึกใจอ่อน เลยบอกว่าจะช่วยบอกประกันว่าเป็นความผิดของตัวเองเพื่อช่วยมอเตอร์ไซค์ เขาดีมาเราก็ต้องดีกลับไป ช่วยมากกว่าที่คนอื่นคิดจะช่วยอีก
- ถ้าเราเจอคนที่เคยมีเรื่องมาขอโทษเราด้วยความจริงใจมาก ๆ หากไม่ได้เป็นเรื่องราวร้ายแรงมากที่ย่ำแย่หัวใจสุด ๆ ส่วนใหญ่กระทั่งมักจะใจอ่อนยวบ

หนู :

- ไม่ชอบความขัดแย้ง ได้ยินเวลากระทั่งคุยกันจะรู้สึกกลัว เห็นคนแก่ ก็อยากช่วยเหลือ เรามักจะเป็นคนไกล่เกลี่ย เป็นคนกลาง แต่มักจะเจอว่าเราเหมือนไปออกตัวแทนคนอื่น เกิดความเข้าใจผิดได้ ชอบอยู่เงียบ ๆ รักความสงบ ถ้ามีหลายความคิดเห็น
- ก็ไม่กล้าปฏิเสธ เราจะนึกว่าเขาจะรู้สึกอย่างไร จะลำบากหรือไม่ ถ้าเราทำได้เราก็จะช่วยทำ
- ดีมีน แบบว่าเราตอบรับไปก่อนเพื่อให้เขารับรู้ แต่เราอาจไม่ได้รับปาก
- มองว่าเป็นการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสังคมตรงนั้น ไม่ใช่จะต้องเปลี่ยนความชอบหรือนิสัยของตัวเอง แต่เราจะมองออกว่าจะอยู่ตรงนั้นอย่างไรเพื่อให้ตัวเรามีความสงบได้
- หนูเป็นคนที่จะช่วยไกล่เกลี่ยได้ มีความเย็น ประนีประนอม
- เรารู้สึกว่าอยู่ได้ ทำให้ได้ แต่ถ้าเราเริ่มรู้สึกว่าถูกเอาเปรียบมากเกินไปแล้ว เราก็จะไม่ยอม แล้วจะค่อย ๆ ถอยออกมาจากตรงนั้น

หมี :

- ชอบคิด ต้องการข้อมูลมาก นำมาวิเคราะห์แยกแยะ จัดระเบียบ วางแผน แล้วก็ต้องทำให้ได้ตามแผนด้วย ไม่งั้นจะไม่โอเค และจะไม่ค่อยปรับแผนได้ง่าย ๆ ซึ่งกว่าจะทำออกมาได้ก็เลยใช้เวลานานมาก ยกตัวอย่างเรื่องการวางแผนปลูกต้นไม้ที่บ้าน จะต้องดูประเภทไม้ อะไรปลูกด้วยกันได้ มีกลิ่นหอมหรือไม่ ทิศทางลมไปอย่างไร ฯลฯ นอกจากใช้เวลาวางแผนนานแล้ว ยังไปซื้อดอกไม้ถึงห้ารอบกว่าจะ


ได้ตัดสินใจซื้อกลับมา มีความลังเลและคิดวน ใช้เวลาอีกนานกว่าจะลงมือปลูก จนแม่เอาไปปลูกแทน พอรู้ก็โกรธมาก เสียใจที่แม่ทำแผนผัง

- เป็นผู้นำครอบครัวก็จะคิดเยอะมาก มีความจริงจังและหลายครั้งไม่ยอมหยวนให้เพื่อน จนบางครั้งเสียเพื่อน เป็นคนมีเป้าหมาย
- หงุดหงิดกับคนที่ผิดคำพูด ไม่ตรงเวลา กลับบ้านผิดเวลา เพราะจะทำให้เรารู้สึกกังวล หากเป็นการรับงานหรือรับปากจะต้องทำให้ได้ตามนั้น แต่ถ้าเป็นช่วงเวลาพักก็พักได้
- การจะไปเที่ยวชิล ๆ ก็อยากทำนะ แต่อย่างน้อยขอคิดซักหน่อยว่าจะไปเที่ยวที่ใด ย่านนั้นมีอะไรน่าไปเที่ยวอีกบ้าง หรือ โทรถามร้านว่าปิดหรือไม่ มันต้องขอวางแผน คิดสักหน่อย หากไม่รู้ว่าจะไปเจออะไรจะรู้สึกว่าจะไม่ปลอดภัยมาก ๆ

อินทรี :

- รักความเป็นส่วนตัว แต่ไม่จำเป็นต้องอยู่บ้าน เราออกไปเที่ยวข้างนอกได้ และไม่ถึงกับวางแผนขนาดหมึ หากเจอร้านปิดก็ไม่ซีเรียส เราจะได้ไปร้านอื่นบ้าง และเวลาไปกินข้าวแกงก็อยากได้เลือกด้วยตัวเอง แม่ค้าบอกว่าใส่รวมกันจะไม่อร่อย เราก็อยากลอง
- รักความอิสระและวางแผนสิ่งนี้มาก จะต้องได้เลือกอะไรต่าง ๆ ในชีวิตด้วยตัวเอง แล้วเราจะไม่โทษตัวเองด้วย และชอบคิดฟุ้งซ่าน ไม่มีสาระ และพบว่าสิ่งนี้สามารถเป็นอาชีพได้ก็รู้สึกพอใจดีจัง
- ช่วงเด็กที่ต้องตัดผม อยู่ในกฎระเบียบ รู้สึกอึดอัดมาก เป็นทุกข์จากการอยู่ในกฎ พอขึ้นมหาวิทยาลัยแล้วไม่ได้บังคับอะไรแล้ว ก็คือนอนตื่นเที่ยง แต่งตัวอะไรไปเรียนก็ได้ และไม่อยากจะไหว้ครูคนไหนก็ไม่ไหว้ แต่ครูบางคนก็รู้สึกเคารพแต่ก็ยังไม่ไหว้
- เห็นความขบถในตัวเอง ตอนเด็ก ๆ อยากไว้ผมยาวมาก ทะเลาะกับครูจนตัดสินใจลาออก พอถูกบังคับจะรู้สึกอยากต้าน เราอยากจะได้โลดแล่นออกไป แต่พอเราทำหรือใช้ชีวิตแบบนั้นกลับพบว่าบางทีก็เหนื่อย
- เวลาก่อนนอน หากเราคิดจินตนาการอะไรขึ้นมา รู้สึกสนุกจนบางทีเราก็ก่อนนอน ตื่นสาย ซึ่งไม่ได้รู้สึกว่าเป็นปัญหากับตัวเอง แต่คนรอบข้างจะทักว่าทำไมไม่นอน
- เคยมีความพยายามจัดจ่อโดยเฉพาะเวลาทำงาน ช่วงหลัง ๆ สังเกตว่าพอเรานิ่งอยู่กับสิ่งที่ทำตรงหน้าก็รู้สึกดีเหมือนกัน แต่ก็ไม่มานานขนาดนั้น เพราะรู้สึกว่าเราต้องใช้แรงเหมือนกัน เพื่อข่มให้ตัวเองอยู่นิ่งๆ กับสิ่งตรงหน้า เพราะเราเคยเห็นโทษของการเตลิดออกไปคิด ฟุ้งซ่าน และก็พบว่าตอนที่อยู่นิ่ง ๆ ได้ มันก็ดี

- ที่คิดว่าใกล้เคียงความนิ่งสุดก็คือ การเดินวนในที่จอดรถได้เป็นชั่วโมง แต่เสียบุฟฟิงพอดแคสและในหัวก็คิดงาน มีอะไรสนุก ๆ ก็จดในมือถือ ความคิดในหัวแล่นตลอดเวลา แต่อยู่แบบนั้นได้เป็นชั่วโมง ๆ
- อินทรีจะไม่สามารถอยู่นิ่ง ๆ ได้แบบที่คิด เพราะเราทำแบบนั้นจะเสียพลังงานมากกว่า ความนิ่งที่คิดถึงจะเป็นเหมือนตอนกำลังร้อนโดยที่เขายังรู้สึกถึงการเคลื่อนที่ แต่ใช้แรงขยับปีกน้อยมาก อันนั้นเราจะรู้สึกดีมาก
- คิดว่าก็อินทรีนิ่งได้ เหมือนตอนเช้าเรานั่งอยู่กับที่ได้ โดยที่เราสังเกตเห็นความเคลื่อนไหวรอบ ๆ ตัว ที่เกิดขึ้นตลอดเวลา โดยที่เราไม่ไปยุ่งกับมัน คิดว่าภาวะแบบนั้น ตัวเรานิ่งอยู่ได้โดยที่ยังเห็นว่าเกิดอะไรขึ้นข้างนอก
- ความคิดในหัวของอินทรีจะแล่นไวมาก บางที่ต้องใช้ฐานกายเคลื่อนที่ให้เร็ว เพื่อจะได้มาโฟกัสที่ร่างกายแล้วมันจะพอยุคความคิดตัวเองได้

 กระบวนการ ให้แต่ละทีมมารวมตัวกัน แล้วลองทบทวนความเป็นทิศของเรา เราได้เรียนรู้อะไร และมีก้าวต่อไปอย่างไรที่เป็นการเติบโต บางครั้งทิศทางจะจำกัดเราด้วย อยากให้ลองทบทวนว่า ทำอย่างไรให้เราเป็นอิสระจากความเป็นทิศนั้นทิศนี้ด้วย กลับออกมาเป็นประโยคหรือคำที่จะสามารถใช้เตือนตัวเองได้

กระทิง :

ถอยออกมามองปัญหา ตัดสินใจให้ช้าลง คิดถึงผลลัพธ์ที่ตามมา หลังจากตัดสินใจแล้ว แก้ปัญหาให้ตรงจุด

หนู :

หนูจะให้ความสำคัญกับตัวเอง หนูจะยืนยันสิทธิ์ของตัวเอง หนูจะกล้าปฏิเสธ หนูจะกล้าตัดสินใจ


หมี :

ลงมือทำ ยืดหยุ่น ปรับตัว ปรับใจ ชิล ๆ

อินทรี :

ไม่รู้สึกเบื่อใคร รักการผจญภัย explore ไปดินแดนใหม่ ฝันทำอะไรในกรอบบ้างถ้ามันจำเป็น สนุกความสุข ประยุกต์ใช้ข้อดี เพิ่มการยืดหยุ่น

กิจกรรม สรุปการเรียนรู้

 เนื่องจากเวลาจำกัด กระบวนการ ให้ผู้เข้าร่วมสรุปเป็นคำพูดที่ท้ายคนละหนึ่งคำ / ประโยค

- วางใจ
- ยืดหยุ่น
- ดีใจที่เจอเพื่อน ๆ ทุกคน
- แก้ปัญหาให้ตรงจุด
- ดีทุกอย่าง
- มีความสุข
- จะใจเย็นลง
- สนุก ได้ประสบการณ์
- ถอยออกมาบ้าง เพื่อก้าวที่มั่นคง
- รู้สึกขอบคุณ
- ยินดี
- มีสติมากขึ้น
- เราคือผู้มาใหม่เสมอ
- ดีใจ
- รู้สึกขอบคุณทีมงานและทุกคน
- ขอขอบคุณการอยู่ร่วมของทุกคน
- ขอชื่นชมทุกคน
- ขอขอบคุณสสส./ทีมกระบวนการ/เพื่อนร่วมอุดมการณ์
- ได้เข้าใจ
- เต็มเปี่ยมและมีพลัง
- ประทับใจและขอไปถ่ายทอดกับคนใกล้ชิดต่อไป
- ขอขอบคุณทีมงาน และขอบคุณทุกคน รู้สึกว่าส่วนนี้ได้เรียนรู้ครบและนำไปใช้งานได้จริง ขอบคุณ
อ.หนู ขอขอบคุณกิจกรรมนี้ ถ้ามีอีกอยากให้ออกด้วย

* * *

ข้อสังเกตจากทีมกระบวนการหลังกระบวนการ

- คำถามตอนถอดบทเรียนหลังภาวนาตอนเช้าที่ถามว่าใครเห็น Content ในใจอะไรบ้าง โดยล้อกับจิตสำนึกสี่สี มีประโยชน์มาก ช่วยสร้างความชัดเจนและช่วยให้แต่ละคนเห็นตัวเองได้ดีขึ้นมาก
- การภาวนาสองรอบ รอบแรกเหมือนกับการอยู่กับเกมชีวิต (เลือกมองเลือกรับรู้ตามอคติของตนเอง) รอบที่สองเหมือนกับการอยู่เหนือเกมชีวิต (รับรู้แบบภาพรวม 360 องศา ไม่เลือกจุดใดจุดหนึ่ง) โดยรวมเป็นกิจกรรมที่เป็นพื้นฐานที่ดีให้กับทุกคน อาจค่อย ๆ ทำให้เห็นรายละเอียดที่มากกว่านี้ได้
- การได้เรียนรู้จิตสำนึกสี่สีมาก่อนอย่างจริงจังและนานพอ ทำให้ตอนเรียนเรื่องกงล้อสี่ทิศแต่ละคนมุ่งสังเกตตัวเองได้โดยไม่ไปตัดสินคนอื่นก่อน หนึ่ง ตอนทำ Panel สี่ทิศ มุมเดิบโตอาจเร็วเกินไป ดูเหมือนยังไม่จำเป็นต้องเน้นในคอร์สนี้ก็ได้
- อาจสลับกิจกรรมโดยวันที่ 3 ทำสี่ทิศ (แล้วเพิ่มประเด็นเรื่องติดขัดของทิศที่เทียบเคียงกับจิตสำนึกสี่สีด้วย, หรือระหว่างที่ฟัง Panel ทิศ ก็ให้คนฟังลองเช็คประเด็นของจิตสำนึกสี่สีที่ได้ยินในคนเล่าไปด้วย เป็นการช่วยสร้างการตระหนักรู้ให้คนบน Panel ไปด้วย, ระมัดระวังไม่ให้ 4 ทิศมาเป็นกรอบจำกัดเจ้าตัวจนทำให้เลือกมองแค่คำบางคำในจิตสำนึกสี่สีที่คิดว่าเป็นของทิศตัวเองเท่านั้น) แล้ววันที่ 4 ค่อยมาทำการปล่อยวาง ออกจากเกมชีวิต น่าจะดีกว่า การปล่อยวางก็ยังเป็น Literacy ที่สำคัญที่ทุกคนควรได้เรียนรู้
- คำในบัตรคำพลังงานของแต่ละทิศ อาจต้องมีการปรับเปลี่ยน เช่น คำว่าชีว ๆ สบาย ๆ (หนู) ไม่ค่อยสื่อความ เพิ่มคำว่า ไหลเลื่อนเคลื่อนไป (อินทรี) ต้องเน้นคำพลังงานมากกว่าคำที่เป็นพฤติกรรม
- หลักสูตรโดยรวมของทั้งสี่วัน ถือว่าเวิร์กดี สามารถนำไปขยายผล อบรมให้คนในวงกว้างได้ต่อไป น่าทำ โดยอาจแบ่งเป็นขั้นเป็นตอนดังนี้ หลักสูตรขั้นเบื้องต้น (Basic) เน้นการรับรู้สภาวะและบอกได้ว่ารับรู้มันได้อย่างไร (จิตสำนึกสี่สี) ระดับกลางเน้นการเห็น Pattern ของตนเอง การเท่าทัน Content ในจิตใจของตนเอง (บนจิตสำนึกสี่สี) นำไปสู่การเห็นพลังชีวิตของตนเอง (เช่นสี่ทิศ) และระดับก้าวหน้า (Advanced) เน้นการปล่อยวาง ออกจากการยึดติดในอัตตาตัวตนของตัวเอง โดยเน้นการกลับมาช้าลง-หยุด ภาวนาแบบ 360 องศา เปิด Sensing ไม่ตัดสิน นำไปสู่การเปิดรับแบบ Encounter การออกจากเงื่อนไขชีวิต แล้วกลับมาเห็นตัวเอง (ทิศ) อีกครั้งเพื่อ Inner Work เสริมด้วยกิจกรรมที่ส่งเสริม Abundance mind เช่น โพธิจิต Gratitude ฯลฯ หนึ่ง หลังจากทั้งสามขั้นนี้แล้ว Spiritual Literacy อาจจะถูกยกระดับไปทำงานในระดับกว้าง (Extensive) เชิงบริบท และการดำรงอยู่ร่วมกับสังคม โลก และธรรมชาติได้ต่อไป (เป็น Greater Connection และ Flow & Becoming ได้ต่อไป สู่กระแสการวิจัยโลกอย่างเป็นจิตวิญญาณ)

เสียงสะท้อนจากผู้สังเกตการณ์และผู้เข้าร่วมบางคนหลังกระบวนการรอบที่สอง

ความสำเร็จ ที่เห็นได้คือ การได้ชุดคำ ความหมาย ที่สื่อสารได้ และ การได้ชุดกระบวนการเรียนรู้ที่เวิร์ก

เงื่อนไขของความสำเร็จ ได้แก่

1. การมีคำที่เป็นคำกลาง ๆ นำร่องที่ชัดเจน การมีชุดคำถาม ที่ค่อย ๆ ไต่ระดับการเห็นภายใน จากง่าย ๆ ไปสู่ที่ซับซ้อนขึ้น
2. การจัดการกระบวนการเรียนรู้ ที่นำพาคนมาเรียนรู้ด้วยกัน การเปิดตัว การสร้างความไว้วางใจ การสร้างพื้นที่ปลอดภัย การจัดชุดกิจกรรมที่ง่าย ๆ ตรงไปตรงมา ไม่มี Agenda อื่นมาวุ่นวาย
3. ต้นทุนประสบการณ์ชีวิตของตัวกระบวนการเอง ที่นำมาใช้ประโยชน์ในการออกแบบหลักสูตร
4. ธรรมชาติของผู้เข้าร่วมที่มีความหลากหลาย ความสนใจ และพร้อมเปิดใจ พร้อมเอาชีวิตตัวเองมาเรียนรู้จริง ๆ

อุปสรรค - ความท้าทาย เท่าที่เห็นมีดังนี้

- ความกว้างใหญ่ของ ความหมายของสิ่งนี้ ความรู้ความเข้าใจยังไม่ลงตัว แต่ละคนเข้าใจไปคนละแบบ การระบุขอบเขตของสิ่งนี้ มีความเป็นนามธรรมสูงที่ไม่สามารถหยิบจับหรือพูดถึงได้ง่าย ๆ
- การตั้งกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมความหมายของสิ่งนี้ได้จริง ต้องเก็บข้อมูลมากแค่ไหน ก็รอบแค่ไหนถึงจะอิมตัวจริง
- การเปิดมุมมองนี้อาจนำไปสู่การตัดสินประเมินคนให้มีสูงมีต่ำ มีฉลาดไม่ฉลาด วิธีการสื่อสารเรื่องนี้ให้ได้อย่างสร้างสรรค์จริง ๆ ไม่ให้นำไปสู่ความขัดแย้งในสังคม
- การต้องอาศัยเวลาให้คนได้ทำงานภายในกับตัวเองจริง ๆ หากจะหวังให้เขาเติบโต ไม่ใช่แค่รู้ผิวเผิน ซึ่งการระบุขอบเขตของการเรียนรู้เรื่องนี้ควรจะนำไปถึงแค่ไหนดี

การปรับเปลี่ยนและพัฒนา ควรมีดังต่อไปนี้

- ปรับลำดับกิจกรรม ให้พาคน Landing ได้เหมาะสมขึ้น
- ควรได้พิจารณาว่า ขอบเขตในอนาคตควรทำไปถึงแค่ไหน ควรนำพาคนในวงกว้าง หรือทำเพิ่มกับกลุ่มประชากรใหญ่เพิ่มเติมแค่ไหนดี

- ในระดับบุคคลเป็นไปได้ด้วยดี เห็นตัวเองได้ดี สิ่งท้าทายที่น่าพิจารณาคือจะพาเขาเติบโตภายในต่อหรือไม่ หรือแค่ไหนดี ส่วนในระดับสังคมเป็นงานระยะยาวที่จะเริ่มสร้าง Impact ให้ผู้คนได้รู้จักการกลับมามองตัวเองเป็น และหากทำต่อไปก็สามารถกลายเป็นสิ่งแวดล้อมใหม่ของสังคมที่พาคนออกจากข้อจำกัดของโลกที่จำกัดคนให้แค่ต้องใช้ชีวิตแบบปากกัดตีนถีบมาก ๆ ไปสู่ความเปิดกว้างและอิสระได้ยิ่งกว่า

อาจกล่าวได้ว่า การอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ คือการรู้เนื้อรู้ตัว รู้ลึกตัวเท่าทันตัวเอง เป็นการเรียนรู้แบบเป็นกลาง ไม่ใช้รู้ตามอคติหรือคิดเอาว่ารู้ ประโยชน์ของสิ่งนี้คือมันช่วยให้เราหนักแน่นกับชีวิตได้มากขึ้นที่มีทั้งสุขและทุกข์มากมาย

ถ้าเราเริ่มชีวิตด้วยมุมมองใหม่ที่สดใสในทุกวัน ต้องเริ่มจากจิตใจหรือจิตวิญญาณของบุคคลนั้น เพราะกิจกรรมที่จัดทำให้เรามองเข้าไปในจิตใจตนเอง ซึ่งวิทยากรสามารถสื่อสารให้ฟังได้เข้าใจง่าย และพยายามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิด ความรู้สึกออกมาได้ดีเยี่ยม สมาชิกรู้สึกไว้วางใจ ให้ความร่วมมือ เป็นตัวของตัวเอง กิจกรรมทำให้ทุกคนรู้สึกว่ามีเป้าหมายต่อความคิดและความรู้สึก

ทั้งนี้ สมาชิกกลุ่มก็มีความเหมาะสม ไม่มากไม่น้อยเกินไป และมีหลากหลายอายุ แต่เมื่อทำกิจกรรม ทุกคนก็พร้อมที่จะให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือ ประนีประนอมกันอย่างน่ารักมาก ทำให้รู้จักตัวตนของตัวเองมากขึ้น โดยเฉพาะทางจิตใจและอารมณ์

หลักสูตรการเรียนรู้เรื่องการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ ที่ทางคณะวิทยากรได้ลงมือจัดกิจกรรมนี้ขึ้นมา เพื่อสร้างเป็นหลักสูตรนั้น ดิฉันขอสนับสนุนและเป็นกำลังใจให้บรรลุมติประสงค์ เพื่อการพัฒนาเรื่องนี้ให้กับสังคมไทยต่อ ๆ ไป

สองสัปดาห์ที่ได้รับการบ้าน ดิฉันได้ลองทำคือการเปิดใจรับฟังคนรอบข้างมากขึ้น โดยฝึกฟัง ไม่แสดงความคิดของตนใด ๆ จากนั้น ลองพิจารณาข้อมูลแล้วแยกแยะ เปิดใจกว้างมากขึ้น ทำให้ดิฉันพบว่า เราสามารถเข้าใจผู้อื่นมากขึ้นจริง ๆ มีการยอมรับ และทำให้ความสัมพันธ์ดีขึ้นมาก

ข้อควรปรับแก้ คือควรมีรายชื่อแปะที่หน้าอกเสียให้กับสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม อาจเป็นชื่อจริงหรือชื่อเล่นก็ได้ จะทำให้กลุ่มได้รู้จักและจดจำหน้าตาและชื่อได้มากค่ะ

ผลสัมฤทธิ์ในภาพรวมหลังกิจกรรม

คณะผู้วิจัยได้สอบถามผู้เข้าร่วมแต่ละคนผ่านแบบสอบถามเชิงคุณภาพในประเด็นต่อไปนี้ เพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ ซึ่งสามารถสรุปเป็นเนื้อหาพอสังเขปได้ ดังต่อไปนี้

1. ในภาพรวม ท่านรู้สึกกับการเรียนรู้ในการอบรมครั้งนี้อย่างไรบ้าง

การอบรมทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น ผ่านการสังเกตตัวเองจากระดับง่ายและค่อย ๆ ลงลึกขึ้นเรื่อย ๆ ผ่านการเรียนรู้เรื่องสัตว์สี่เท้า ทำให้เห็นถึงความถนัด ความสบาย และธรรมชาติของตนเอง รวมถึงเข้าใจผู้อื่นในแบบที่เขาเป็นได้มากขึ้น เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และอยากส่งต่อความสบายใจนี้ให้กับคนรอบข้าง ผ่านการรับฟังอย่างแท้จริงและการแบ่งปันกันมากขึ้นในชีวิตประจำวัน

รูปแบบการอบรมแบ่งเป็น 4 วันในช่วง 2 สัปดาห์ ช่วยให้มีความเข้าใจ ค่อย ๆ ประมวลผลย่อยข้อมูล และมีการบ้านให้นำประสบการณ์ไปทดลองใช้จริงนอกห้องเรียน

บรรยากาศการอบรมอบอุ่น ทีมวิทยากรถ่ายทอดความรู้ได้อย่างเรียบง่าย เข้าถึงง่าย เข้าใจง่าย มีความเป็นกันเอง เพื่อนร่วมกิจกรรมมีน้ำใจ เปิดใจและสนับสนุนกันดี ทำให้รู้สึกสบายใจในการเรียนรู้ รู้สึกว่าเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่สามารถแสดงตัวตนได้จริง

แม้ในช่วงแรกอาจรู้สึกงงหรือต้องปรับตัว แต่เมื่อเปิดใจ ทำให้ค่อย ๆ เข้าใจมากขึ้นตามลำดับ กิจกรรมถูกวางแผนไว้อย่างมีขั้นตอน ช่วยให้เข้าถึงข้างในของตนเองได้มากขึ้น ได้เห็นพฤติกรรมเดิม ๆ ที่อาจไม่เคยสังเกตมาก่อน และได้เรียนรู้วิธีอยู่กับความรู้สึก ความคิด และอารมณ์อย่างมีสติ

อบรมในครั้งนี้เป็นการเปิดโลกทัศน์ของตนเองมีมุมมองและเข้าใจผู้คนมากขึ้น เกิดความรู้สึกสงบ มั่นคง มีพลังที่จะใช้ชีวิตอย่างตั้งใจมากขึ้น จากคนที่เป็นคนขี้กลัวและลังเล กลายเป็นคนที่รู้สึกว่ามีพลังเหลือเฟือที่จะทำอะไรก็ได้ จะเป็นอะไรก็ได้ เมื่อได้กลับมาเชื่อมโยงกับตัวเองอย่างแท้จริง

ขอขอบคุณกระบวนการ ทีมงาน และเพื่อนร่วมกิจกรรมที่ร่วมสร้างประสบการณ์ที่งดงามครั้งนี้ขึ้นมา เป็นอีกหนึ่งการเรียนรู้ที่เปิดโลกภายใน และสร้างแรงบันดาลใจอย่างมาก

2. ความรู้หรือประโยชน์ที่สำคัญที่สุด ที่ท่านได้รับการอบรมครั้งนี้คืออะไร

ในการเข้าร่วมกิจกรรมอบรมครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมหลายคนต่างสะท้อนว่าตนเองได้เรียนรู้และเข้าใจตัวเองมากขึ้น โดยเฉพาะการสังเกตความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง ทั้งในช่วงที่กำลังรู้สึก และแม้กระทั่งเมื่อเผลอลงมือทำไปแล้ว ทุกคนได้เรียนรู้ที่จะกลับมาตั้งคำถามกับตัวเอง เช่น “รู้สึกยังไง” หรือ “รู้ได้อย่างไร” สิ่งนี้ทำให้เกิดช่องว่างเล็ก ๆ ระหว่างอารมณ์กับการกระทำ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการเปลี่ยนแปลง

หลายคนได้ฝึกการอยู่กับปัจจุบันขณะ ผ่านกิจกรรมฝึกฟัง ฝึกสังเกต ฝึกอยู่กับประสาทสัมผัส และการวางใจให้เป็นกลาง สิ่งนี้ช่วยให้กลับมาอยู่กับตัวเองได้มากขึ้น รู้เท่าทันตัวเอง ไม่หวั่นไหวกับสิ่งรอบข้างง่าย ๆ ทำให้ภายในเกิดความสงบ ความมั่นคง และพลังบางอย่างที่เคยหล่นหายไปได้ถูกฟื้นกลับมา

มีหลายเสียงสะท้อนที่ว่า เมื่อได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับภายในของตัวเองแล้ว ความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์รอบตัวก็เพิ่มขึ้นด้วย ผู้เข้าร่วมหลายคนเริ่มนำแนวทางนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน บ้างก็เริ่มใช้กับงานจิตอาสา และบางคนได้นำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้กับครอบครัว โดยเฉพาะในแง่ของการฟัง การเข้าใจ และไม่ตัดสินคนอื่นเร็วเกินไป

อีกสิ่งที่ชัดเจนคือการเปิดใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ความเกรงกลัว ความกังวลว่าจะวางตัวอย่างไรในกลุ่มคนใหม่ ๆ ค่อย ๆ ลดลง เพราะทุกคนได้เปิดเผยตัวตนในบรรยากาศที่ปลอดภัยและเป็นมิตร การเรียนรู้ร่วมกันจึงเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นวงเรียนรู้ที่อบอุ่น

หลายคนรู้สึกเหมือนได้ฟื้นคืนความเป็นตัวเอง กลับมาเห็นคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง แม้จะเคยใจร้อน คิดเร็ว หรือทำเร็ว แต่เมื่อได้มีโอกาสมองย้อนกลับ ก็สามารถใช้ภัยตัวเอง เข้าใจตัวเอง และพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างมีสติ พร้อมกันนั้นก็ยิ่งเห็นความดี ความงามในจิตใจตนเอง โดยเฉพาะความตั้งใจที่จะทำเพื่อผู้อื่นเสมอมา

สุดท้ายนี้ ผู้เข้าร่วมหลายท่านสะท้อนตรงกันว่า การอบรมครั้งนี้ไม่ใช่แค่การเรียนรู้แบบชั่วคราว แต่เป็นเหมือน “ยาสามัญประจำบ้าน” ที่จะพกติดตัวไว้ ใช้ได้กับทุกสถานการณ์ในชีวิต เพราะสิ่งที่ได้จากกระบวนการนี้ คือการได้รู้จักโลกภายในอย่างแท้จริง และนั่นคือจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

3. กิจกรรมใดที่ท่านรู้สึกว่ายากไปหรือยังไม่ค่อยเข้าใจดีนัก คือกิจกรรมใด และเพราะอะไรมันถึงยาก

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่รู้สึกเข้าใจเนื้อหาและกิจกรรมที่อาจารย์ถ่ายทอดได้เป็นอย่างดี ทีมกระบวนการมีความเป็นมืออาชีพ จัดกระบวนการอย่างเป็นระบบ และสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจน ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย พร้อมเปิดพื้นที่ให้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเป็นกันเอง จึงทำให้ทุกกิจกรรมเข้าถึงได้และไม่มีความรู้สึกว่าซับซ้อนหรือยากเกินไป โดยรวมถือว่าเป็นกิจกรรมที่ดีมาก ซึ่งช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นมิตร ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกผูกพันและเปิดใจกับกันและกัน แม้จะไม่เคยรู้จักกันมาก่อน

อย่างไรก็ตาม ความท้าทายที่ผู้เข้าร่วมบางคนพบไม่ได้อยู่ที่ตัวกิจกรรม แต่อยู่ที่ใจของตนเอง เช่น บางคนรู้สึกว่ายากที่จะหยุดความคิดในช่วงที่ต้องปล่อยวางและนั่งสงบ เนื่องจากมีความเคยชินกับการคิดอยู่ตลอดเวลา แม้จะไม่ได้รู้สึกเครียด แต่การหยุดนิ่งและอยู่กับความรู้สึกภายในกลับกลายเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝน นอกจากนี้ยังมีบางกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกอึดอัดเพราะไปกระทบกับเงื่อนไขความเป็นตัวเองของผู้เข้าร่วม และรู้สึกว่าไม่ได้รับผลที่ดี แต่ก็เข้าใจดีว่าต้องฝึกฝนเพื่อให้รู้จักตนเองมากขึ้น

นอกจากนี้กระบวนการยังช่วยให้เกิดการฝึกให้สังเกตและรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของตนเอง พร้อมกับตั้งคำถามว่า “เรารู้ได้อย่างไร” ซึ่งแม้จะเป็นสิ่งที่ท้าทาย แต่หลายคนก็มองว่าเป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนได้ เมื่อฝึกบ่อยครั้งก็จะสามารถพัฒนาการรับรู้และการเข้าใจตนเองได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีคำถาม เช่น หากเราเข้าใจใครบางคนว่าเขามีลักษณะแบบหนึ่ง เราจะสามารถช่วยให้เขาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือปรับตัวได้หรือไม่

โดยรวมแล้ว ผู้เข้าร่วมมองว่าเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่า ช่วยเปิดมุมมองภายใน และส่งเสริมการเรียนรู้ทั้งในระดับปัจเจกและกลุ่มผ่านกระบวนการที่สร้างความไว้วางใจและความเชื่อมโยงกันอย่างแท้จริง

4. สิ่งที่ท่านอยากให้ปรับปรุงเพื่อให้การเรียนรู้สัมฤทธิ์ผลดีกว่านี้

ในด้านของสถานที่และสภาพแวดล้อม มีบางท่านรู้สึกว่ห้องอบรมค่อนข้างร้อน เครื่องปรับอากาศไม่เย็นพอ ทำให้บรรยากาศขาดความมีชีวิตชีวา ขณะเดียวกัน อยากให้มีการติดต่อผู้เข้าร่วมไว้ที่เสื่อจะช่วยเสริมบรรยากาศให้เป็นมิตรและใกล้ชิดยิ่งขึ้น เพราะการได้เรียกชื่อกันจะช่วยเปิดใจและสร้างความคุ้นเคยได้เร็วกว่า

ในส่วนของเวลาและรูปแบบกิจกรรม หลายคนรู้สึกว่ระยะเวลาของบางกิจกรรมสั้นเกินไป โดยเฉพาะช่วงเวลาที่ได้ฟังหรือแลกเปลี่ยนกับเพื่อนร่วมกลุ่ม เช่น ช่วงเช็กเอาต์ท้ายวันที่ 4 ที่รู้สึกว่เวลาสั้นไป ไม่ได้พูดหรือฟังกันอย่างเต็มที่เหมือนวันที่ 2 ขณะเดียวกันก็มีข้อเสนอว่ควรจัดให้ต่อเนื่องมากขึ้น ไม่เว้นช่วงระหว่างวันอบรมนานเกินไป (2 สัปดาห์) เพราะส่งผลต่อความต่อเนื่องของการฝึกฝน นอกจากนี้ควรมีเอกสาร สื่อ หรือแอปพลิเคชันประกอบ ที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนกลับมาฝึกฝนต่อด้วยตนเองหลังจบกิจกรรม เพราะแม้จะได้รับการบ้านกลับไปฝึก แต่หลายคนยอมรับว่เมื่อไม่มีแรงกระตุ้นหรือพื้นที่ร่วม ก็อาจกลับไปใช้ชีวิตแบบเดิมได้ง่าย

ในมุมมองของเนื้อหาการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เข้าใจและเข้าถึงกิจกรรมได้ดี แต่มีข้อเสนอเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสร้าง “กติกากลุ่ม” โดยเฉพาะการพูดแทรกหรือพูดล้อเล่นพูดแซวที่อาจรบกวนผู้อื่น ควรมีการเน้นย้ำกติกาเรื่องนี้เป็นระยะ ๆ เพื่อรักษาพื้นที่ปลอดภัยสำหรับทุกคนในการเรียนรู้และเปิดเผยตัวตนอย่างจริงใจ

นอกจากนี้ยังมีบางคนเสนอว่ หากมีเวลามากกว่านี้ กิจกรรมจะสามารถลงลึกได้มากขึ้น และอาจช่วยให้การเรียนรู้เปลี่ยนผ่านจากระดับ “การเข้าใจด้วยความคิด” ไปสู่ “การรับรู้ผ่านร่างกายและใจ” ได้มากขึ้น ซึ่งเป็นจุดที่ประทับใจว่เป็นการเรียนรู้ที่ไม่เร่งรีบ ค่อยๆ ซึมซับผ่านประสบการณ์ตรง กลายเป็นสิ่งที่ฝังอยู่ในตัวและนึกถึงได้เรื่อย ๆ แม้จะไม่มีจดจำด้วยสมุดปากกาก็ตาม

สุดท้าย ผู้เข้าร่วมสะท้อนว่หากจะให้ดียิ่งขึ้น ควรมีการจัดบ่อยขึ้น ขยายโอกาสให้คนได้เข้าร่วมวงมากขึ้น และมีแนวทางหรือเครื่องมือช่วยให้สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้จริงในชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรมต่อไปได้ด้วย

5. ลองตั้งชื่อการอบรมด้วยภาษาของท่านเอง

- รู้เขารู้เรา
- มาเจอกัน เข้าใจตนเข้าใจท่าน
- ใคร่ครวญความคิด เข้าใจความรู้สึก
- รักโลกโกรธหลง
- อาบน้ำยังอาบบ่อย ๆ ต้องค่อย ๆ อาบใจบ้าง
- สนทนากับตัวเอง Conversation with myself
- จิตมนุษย์นี้ไซ่ร้ายกแท้หยั่งถึง
- เสียงกระซิบจากใจ
- ของเดิมดีแล้ว เพียงแต่ไม่ชอบคำว่า วิญญาณ อยากให้ตัดคำว่าวิญญาณออกไป
- การฝึกเท่าทันตัวเองการตระหนักรู้ตัวเองรู้ใจรู้ตน Inner awareness workshop / Path to self-understanding เส้นทางสู่ความเข้าใจตนเอง / Pause and feel. ภายใน... บอกอะไร รู้ภายใน... เข้าใจตน / The journey within / Echo of the heart ก้าวไปสู่ใจตน
- เพื่อนช่วยเพื่อน
- เข้าถึงอีกด้านของจิต
- Connect my inner me

* * *

การสนทนากลุ่มเพื่อติดตามผลหลังกิจกรรม

หลังจบกระบวนการไปแล้วหนึ่งเดือน คณะผู้วิจัยได้ทำการสนทนากลุ่ม (Focus Group Interview) กับผู้เข้าร่วมจำนวน 10 คน เพื่อติดตามผลการเรียนรู้ โดยมีประเด็นหลักของการสนทนากลุ่ม ได้แก่ การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริง ผลที่ได้รับ และการเห็นตัวเองหลังจากที่ได้เข้าร่วมการอบรม เนื้อหาสำคัญสรุปได้ดังนี้

ได้รับข้อคิด รู้จักจิตสำนึก รู้หลักการหรือกรอบแนวคิดเกี่ยวกับสภาวะภายใน ได้รู้ว่ามันต้องเรียกว่าอะไร สามารถแยกความคิดกับความรู้สึกให้ชัดเจนได้ และรู้ทันว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ และการมีเครื่องมือที่เป็นสี ๆ ช่วยให้เห็นภาพได้ชัด หนักแน่น ฝังใจ และประทับใจตราตรึงในหัว เป็นเครื่องมือที่มีความ Solid มากในการใช้สังเกตตัวเอง

สิ่งสำคัญที่ใช้ได้จริงคือ การมีชุดคำถามว่า “รู้สึกอะไร” “มันเป็นยังไง” “เพราะอะไรถึงรู้สึกอย่างนั้น” “ต้องการอะไร” “รู้ได้อย่างไร” การมีคำถามแบบนี้ให้ตัวเองได้มีประโยชน์มาก หลายครั้งความรู้สึกเกิดเร็วกว่าความคิด แต่พอมีชุดคำถามแบบนี้กับตัวเอง ทำให้สามารถกลับไปทบทวนถามตัวเองอีกที ทำให้ข้างในเกิดความชัดเจนขึ้น ช่วยคลี่คลายความกลัว อีกทั้งทันตัวเองจนบางครั้งสามารถหยุดความรู้สึกด้านลบได้ทัน และแม้หลายครั้งจะหลุดไปแล้วบ้าง แต่อย่างน้อย เรามีชุดคำถามแบบนี้เอาไว้สอบถามตัวเอง คือพอนึกขึ้นได้ก็จะกลับไปถามตัวเองเสียหน่อย แม้จะไม่บ่อยเหมือนในระหว่างตอนที่อบรม แต่การมีคำถามไว้ถามตัวเองได้ถือเป็นสิ่งที่ดี

การมีชุดคำถามดังกล่าว ยังช่วยให้เกิดช่องว่างภายใน ทำให้มีทางเลือกได้ว่าจะทำแบบเดิม หรือจะทำแบบใหม่ ชีวิตเลยมีทางเลือกได้ดีขึ้น โดยเฉพาะตอนที่มีการเรื่องว่ารุ่นใจจะได้ยินคำถามเหล่านี้เป็นเสียงของอาจารย์หมุนเข้ามาในหัวเลย เป็น Keyword ที่อยู่ในใจ

ความรู้เรื่องสัตว์ 4 ทิศ ทำให้เราเห็นมุมมองของคนอื่นมากขึ้น รับมือกับเขาได้ง่ายขึ้น สามารถเอามาใช้ได้กับความสัมพันธ์กับแฟน รู้ว่าต้องทำอะไรอย่างไร อยากเอาเรื่องนี้ไปแบ่งปันเล่าให้เขาฟังเพื่อให้มีการปรับจูน ปรับสไตล์ซึ่งกันและกัน เพื่อต่อไปจะได้ระมัดระวังมากขึ้น เพราะเรามีหลักทฤษฎีที่ใช้ทำความเข้าใจได้ ใช้ปรับความสัมพันธ์ได้ นอกจากนี้ ความรู้เรื่องนี้ยังใช้เสริมศักยภาพตัวเอง (รวมถึงปรับแก้จุดอ่อน เช่น การมีความคิดฟุ้งซ่านของอินทรี ความดุดันใจร้อนของกระทิง) ใช้วางแผนการทำงานได้ โดยรวม สามารถใช้ได้กับตัวเอง ครอบครัว และการทำงาน

การได้ข้าลง หยุดฟัง และฟังโดยไม่ตัดสินก็มีประโยชน์ ช่วยให้เกิดการไตร่ตรอง ส่งผลให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ราบรื่นขึ้น และสามารถใช้อะไรของการฟังแบบนี้ในการคุยกับคนอื่นด้วย สามารถตั้งใจฟังเขาโดยไม่พูดแทรก ไม่ถาม ทำให้การพูดคุยไหลลื่นและมีประเด็นใหม่ ๆ เกิดขึ้นมา ได้เอาไปใช้กับลูกทำให้ได้แบ่งปันสิ่งต่าง ๆ ร่วมกันมากขึ้น พอเรานิ่ง ฟังลูกก่อน ทำให้เราได้เห็นความคิดของเขา ได้ยินสิ่งที่เราไม่เคยได้หยุดฟังมาก่อน ค่อย ๆ ทำความเข้าใจเขามากขึ้น และใช้เวลาฟังเขาได้นานขึ้น ทำให้รู้สึกดี มีช่วงเวลาดี ๆ ในชีวิตเพิ่มขึ้น

ส่วนการเปลี่ยนแปลงสำคัญที่พบคือการได้สำรวจตัวเองมากขึ้น ได้สำรวจรับรู้ที่ร่างกายได้มากขึ้น เช่น การกะพริบตา การหายใจ ความเหนื่อย ไม่ปล่อยไปตามความคิด ความรู้สึกอย่างเดียว ทำให้ความสัมพันธ์ของเรากับร่างกายดีขึ้น ไม่ใช้งานมันหนักเกินไป ได้สังเกตเห็นความปวด ใดใสใจและสนใจมันมากขึ้น ที่สำคัญคือสามารถเชื่อมโยงทั้งความคิด ความรู้สึก และร่างกายเข้าด้วยกันหมด ไม่แยกมองเป็นส่วน ๆ

เริ่มมีความชัดเจนกับตัวเองมากขึ้น อะไรที่ไม่ใช่ก็กล้าปฏิเสธ กล้าเป็นตัวเองมากขึ้น และเริ่มทบทวนค้นหาสิ่งที่ทำให้ตัวเองมีความสุข ขณะเดียวกันได้เห็นแรงอยาก (สีแดง) ที่มันพุ่งอยู่ในตัวเอง พร้อม ๆ กับที่เห็นแรงต้าน (สีน้ำเงิน) ที่มาทำให้ข้าลง กลายเป็นความเปลี่ยนแปลงที่ตัวเองชอบพอใจลง ไม่ดูคั่นรุนแรง ซึ่งหากเป็นเมื่อก่อนอาจตัดสินใจไปแล้วโดยไม่ฟังใคร การข้าลงได้มีผลดีต่อการทำงานด้วย ป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้น ทำให้สบายใจมากขึ้น รู้สึกดีกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ได้เคลียร์ความรู้สึกให้โล่งขึ้น

นอกจากนี้ ได้เห็นว่าตัวเองใจเย็นลง มีสติได้ไม่กลัววาม พอเกิดปัญหาที่สามารถเข้าไปสื่อสารพูดคุยกัน แต่ก่อนจะไม่คุยกัน แต่ก่อนจะคิดว่าเขาต้องทำตามแบบเรา

สิ่งสำคัญที่อยากเสนอแนะคือ ระยะเวลาสั้นวันอาจน้อยไปสำหรับเนื้อหาที่มี และเนื้อหาของสัตว์สี่เท้ากับจิตสำนึกสี่สี่ยังดูสับสนปะปนกัน โดยเฉพาะการใช้สีที่ทำให้งง

สุดท้าย มีหลายเสียงสะท้อนว่า จะไม่ทิ้งองค์ความรู้นี้ อยากไปต่อกับการเรียนรู้นี้ เป็นแรงกระเพื่อมที่ดีสู่สังคม การเรียนรู้เรื่องนี้เป็นสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิต และอยากได้กลับมาเจอกันอีก ขอขอบคุณและดีใจที่ได้คุยกัน

(การสนทนากลุ่ม, 18 มีนาคม 2568, เวลา 19.00-20.30 น.)

อนึ่ง ผลสำรวจความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกระบวนการต้นแบบเพื่อสร้างทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณเบื้องต้นนี้ ซึ่งจัดทำโดยทีมประเมินของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้แสดงผลลัพธ์ที่สอดคล้องไปในทางเดียวกันกับผลสัมฤทธิ์ข้างต้น โดยชี้ว่า

- ประเด็นความรู้ความเข้าใจที่ได้คะแนนสูงสุด 3 ประเด็นแรก ได้แก่
 - “ฉันเห็นว่าเรื่องที่ได้เรียนรู้นี้สำคัญที่ผู้คนควรจะได้เรียนรู้และฝึกฝนเพื่อความเข้าใจตนเองและผู้อื่น” มีคะแนนอยู่ในระดับ มากที่สุด (4.94 จาก 5.00 หรือ ร้อยละ 98.8)
 - “ฉันสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ในโครงการไปใช้ในชีวิตประจำวันได้” มีคะแนนอยู่ในระดับ มาก (4.47 จาก 5.00 หรือ ร้อยละ 89.4)
 - “ฉันพอใจในตัวเองเวลาที่ฉันรู้สึกตัวและกลับเข้าไปสำรวจภายในตนเอง” มีคะแนนอยู่ในระดับ มาก (4.47 จาก 5.00 หรือ ร้อยละ 89.4) (n = 17)
- สิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีในการอบรมนี้ที่ได้คะแนนสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่
 - “วิทยากร / อาจารย์ / กระบวนการ” มีคะแนนอยู่ในระดับ มาก (4.29 จาก 5.00 หรือ ร้อยละ 85.9)
 - “รูปแบบหรือลักษณะการจัดการเรียนรู้” มีคะแนนอยู่ในระดับ มาก (4.29 จาก 5.00 หรือ ร้อยละ 85.9)
 - “เนื้อหาการเรียนรู้” มีคะแนนอยู่ในระดับ มาก (4.18 จาก 5.00 หรือ ร้อยละ 83.5) (n = 17)
- สิ่งที่ฉันประทับใจในโครงการนี้ ที่สำคัญ ได้แก่ การออกแบบกิจกรรมและบรรยากาศที่ง่าย ๆ เป็นกันเองและรู้สึกอิสระ วิทยากรและทีมงานที่มีความตั้งใจ ใสใจ มีความรู้ และสามารถอธิบายได้อย่างเข้าใจง่าย และ การเรียนรู้และประสบการณ์ที่ได้รับที่เกิดจากการแลกเปลี่ยนกันและกันอย่างหลากหลายและได้มีโอกาสจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกอย่างมีสติ
- สิ่งที่ฉันเกิดการเติบโตและเปลี่ยนแปลง ที่สำคัญ ได้แก่ การรู้จักและเข้าใจตัวเองมากขึ้น การเปิดใจ รับฟัง และไม่ตัดสิน การจัดการอารมณ์และความรู้สึก (รู้เท่าทันและมีเครื่องมือดูแลตัวเอง) การเข้าใจมนุษย์และสังคม (สร้างพลังงานดี ๆ ในตัวเองโดยไม่ยึดเหยียดการเปลี่ยนแปลงให้คนอื่น) และ การเห็นคุณค่าและความหมายของชีวิต (รู้สึกขอบคุณและมีพลังในการใช้ชีวิต)

- การอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณสำหรับฉัน คือ การรู้จักและเข้าใจตนเอง การรู้เนื้อรู้ตัวและเท่าทันอารมณ์ของตัวเอง การถ่ายทอดและอธิบายความรู้สึกจากข้างในออกมา การเข้าอกเข้าใจผู้อื่น การฝึกปฏิบัติทางจิตใจ และ พลังขับเคลื่อนจากภายใน
- ข้อคิดหรือคาถาประจำใจที่ฉันพบในโครงการนี้ คือ การรู้จัก เข้าใจ ให้ความสำคัญกับตนเอง การมีสติอยู่กับปัจจุบัน การปล่อยวางไม่ตัดสิน การจัดการอารมณ์ (ให้เป็นกลาง) และ การมีพลังชีวิต
- ข้อเสนอแนะหรือความคิดเห็นต่อการจัดโครงการ ที่สำคัญ ได้แก่ ควรขยายผลไปสู่วงกว้าง (สู่การศึกษาในระดับต่าง ๆ) ควรจัดอย่างต่อเนื่อง (จัดกิจกรรมแบบนี้ต่ออีก รวมถึงเนื้อหาที่เกี่ยวข้องด้วย) ประทับใจ สนุก และได้อะไรดี ๆ กลับมามากมาย และ ควรระวังในบางส่วนที่มีการแชร์เรื่องราวหนัก ๆ เน้นการเคารพเรื่องราวของเพื่อน และควรจัดให้มีคู่มือประกอบการอบรมด้วย

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จิตวิญญาณ (Spirituality) เกี่ยวข้องกับการเห็นความเป็นจริง (Insight) และการเชื่อมโยงสู่สิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า (Connectedness) การที่มนุษย์เรามีจิตวิญญาณจึงบ่งบอกว่า มนุษย์สามารถเห็นและเข้าใจความเป็นจริงของโลกรอบตัวได้ในระดับที่แตกต่างและกว้างขวางออกไป ตามกรอบการให้ความหมายของจิตสำนึก (Frame of Reference) ที่เติบโตหรือวิวัฒน์ขึ้นได้ หนทางของการเติบโตนี้เรียกว่าการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของระดับจิตสำนึก ซึ่งต้องอาศัยการกลับมาตระหนักรู้ในตนเองเพื่อที่จะสามารถรับรู้ความเป็นจริงทั้งที่เป็นสภาวะภายในและสภาวะภายนอกได้อย่างเป็นองค์รวม โดยทักษะพื้นฐานที่จะช่วยให้เราสามารถทำสิ่งนี้ได้ก็คือ *ทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ หรือ Spiritual Literacy* นั่นเอง

ทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ หรือบางทีอาจเรียกว่าการฉลาดรู้ทางจิตวิญญาณ สะท้อนถึงความสามารถของการที่คนเราจะเข้าถึงหรือมีประสบการณ์ทางจิตวิญญาณแล้วเกิดความเข้าใจในความหมาย เกิดคุณภาพเชิงจิตวิญญาณขึ้นกับเนื้อกับตัว รวมไปถึงเกิดการเดินทางหรือการเติบโตทางจิตวิญญาณ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญาได้ ในทางแนวคิดทฤษฎีของเรื่องนี้ ทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณสัมพันธ์โดยตรงกับวิธีการหรือการฝึกปฏิบัติต่าง ๆ ทางจิตใจและจิตวิญญาณ และที่เห็นได้ชัดมักอยู่ในรูปของเครื่องมือ อย่างเช่น การภาวนา การฝึกสติ การฝึกปฏิบัติเพื่อการใคร่ครวญในตนเอง (เช่น ดนตรี ศิลปะ การเคลื่อนไหวร่างกาย) การฝึกปฏิบัติทางศาสนา การสะท้อนใคร่ครวญกลับสู่ภายในตนเอง การจดบันทึก การใช้การเล่าเรื่อง การทบทวนไตร่ตรองชีวิต การใช้ใจเพื่อสัมผัสอารมณ์ความรู้สึก การเปิดใจรับฟังอย่างเข้าอกเข้าใจ การทำสุนทรียสนทนา การใช้สัมพันธภาพ การดำรงอยู่อย่างเชื่อมโยงและเป็นปัจจุบัน การเชื่อมโยงกับธรรมชาติหรือสิ่งเหนือตัวตน การอุทิศตนรับใช้ผู้อื่น เป็นต้น อาจกล่าวได้ว่า ทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณจะเป็นจุดตั้งต้นให้ตัวเรา **ได้เห็น ได้รู้ และได้เข้าใจ** สิ่งที่เราเรียกว่าประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ อีกทั้งรู้ตัวด้วยว่าตัวเองรู้เห็นแบบนั้นอยู่ ซึ่งตรงนี้เองจึงจะนำไปสู่การที่คน ๆ นั้นสามารถเรียนรู้และทำงานกับโลกภายในของตนเองได้อย่างจริงแท้ต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ศึกษาทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณในสองแง่มุมสำคัญ กล่าวคือ ความหมายและหนทางของการเข้าถึงจิตวิญญาณที่สามารถสื่อสารได้อย่างง่าย ๆ เป็นกลาง ๆ และสามัญสำหรับคนทั่วไปในสังคม กับ ชุดความรู้และกระบวนการต้นแบบที่สร้างทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณเบื้องต้นที่สอดคล้องกับการรับรู้และเข้าใจของคนทั่วไปในสังคม

5.1 ความหมายและหนทางของการเข้าถึงจิตวิญญาณที่ใช้สื่อสารได้อย่างง่าย

จากการศึกษาชุดความรู้ความเข้าใจ (รายละเอียดในบทที่ 3) รวมถึงกระบวนการต้นแบบเพื่อสร้างทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณเบื้องต้น (รายละเอียดในบทที่ 4) พบว่า ชุมภาษาหรือการใช้คำที่สามารถใช้สื่อสารเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณหรือสุขภาพทางปัญญาอย่างกว้าง ๆ ให้กับบุคคลทั่วไปสามารถเข้าใจได้ มักประกอบด้วยกลุ่มคำเหล่านี้เป็นสำคัญ

ตัวเอง ความรู้สึก ในใจ ชีวิต สติ
ทบทวน บอกเล่า รู้ตัว รู้สึก เข้าใจ เท่าทัน

โดยคำเหล่านี้เป็นคำสามัญอย่างกว้างและง่าย ๆ ที่สุดที่สามารถนำไปใช้ได้โดยทั่วไปอย่างไม่มีปัญหา แม้กับบุคคลที่ไม่เคยมีประสบการณ์การเรียนรู้เรื่องจิตวิญญาณหรือมิติด้านในมาก่อนเลยก็ตาม

และเมื่อพิจารณาลึกลงไปถึงระดับของจิตสำนึกที่มีบทบาทสำคัญต่อการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณในเบื้องต้นก็พบว่าคือจิตสำนึกในระดับเทียร์ที่หนึ่ง ได้แก่ จิตตามใจตน (แดง) จิตตามสังคม (น้ำเงิน) จิตประพันธ์ตน (ส้ม) และจิตแห่งความหลากหลาย (เขียว) ในผลการศึกษา คณะผู้วิจัยได้สกัดเนื้อหาที่เป็นประเด็นการรับรู้สำคัญของจิตสำนึกระดับเหล่านั้นออกมาให้เป็นคำหรือวลีง่าย ๆ ที่สามารถสื่อสารทำความเข้าใจได้ทันที เริ่มจากใช้คำเรียกอย่างรวม ๆ ของจิตสำนึกระดับต่าง ๆ ดังนี้ **แรงอยาก** สำหรับจิตสำนึกแบบตามใจตน **แรงต้าน** สำหรับจิตสำนึกแบบตามสังคม **ความคิด** สำหรับจิตสำนึกแบบประพันธ์ตน และ **อารมณ์ความรู้สึก** สำหรับจิตสำนึกแห่งความหลากหลาย ส่วนคำหรือวลีง่าย ๆ ที่ใช้สื่อสารเนื้อหาและเรื่องราวของจิตสำนึกระดับต่าง ๆ รวมถึงสภาวะสุดโต่งที่ต้องระมัดระวัง คณะผู้วิจัยได้จัดทำออกมาเป็นชุดบัตรคำ (เรียงสีไปตามสีของจิตสำนึกแต่ละระดับ) ดังแสดงในรูปด้านล่าง

อยากได้	อยากมี	อยากเสพ	อยากกิน	อยากสร้างสัมพันธ์		ตัดขาดโลก รอบตัว	ใช้กำลัง หักหาญ
อยากเอา	อยากซื้อ	อยากเล่น	อยากชิว	แย่งชิง ช่มเหง	โลกโมโหสัน	ปกป้อง ดูแล	กล้าหาญ
อยากเคลิ้ม	อยากใกล้ชิด	ต้องได้เดี๋ยวนี้	หมกมุ่น		เข้มแข็ง อดทน	รักศักดิ์ศรี	ซื่อสัตย์

รูปที่ 5.1 บัตรคำสำหรับใช้สื่อสารเนื้อหาของจิตสำนึกแบบตามใจตน (แรงอยาก)

ทำตามกฎ กติกา	ทำตามคำนิยม	เกรงใจ	มีหน้าใจ	มีสัมมาคารวะ	รู้ที่สูงที่ต่ำ
รักษามารยาท	ตัดสินผิดถูก	เชื่อฟัง คล้อยตาม	มีสิทธิพิเศษ	ถือตัว	แบ่งชนชั้นวรรณะ
มีอำนาจเหนือ	เป็นคนดี	รักษาจารีต ประเพณี		ใช้อำนาจกดขี่	เอาไรต์เอาเปรียบ
เมตตาปราณี	ถือความดี มีจริยธรรม	มีระเบียบวินัย	สุภาพอ่อนน้อม		เหยียดหยาม
รักษาเกียรติยศ	เสียสละ	เคารพผู้อื่น			

รูปที่ 5.2 บัตรคำสำหรับใช้สื่อสารเนื้อหาของจิตสำนึกแบบตามสังคม (แรงต้าน)

คิดวน คิดซ้ำ ๆ	คิดแก้ปัญหา	มุ่งประสิทธิภาพ ประสิทธิผล		คิดวางแผน	โต้แย้ง ถกเถียง
คิดคำนวณ	ประมวลผล			โหมน้ำว ให้เหตุผล	เก็บข้อมูล วิเคราะห์
หยุดคิดไม่ได้	กดขี่เชิงระบบ	มุ่งแข่งขัน แพ้คัดออก	ยิ่งมากยิ่งดี ยิ่งเร็วยิ่งดี	หาประโยชน์ ให้ตัวเอง	มองชีวิต เป็นวัตถุ
ผลาญใช้ ไม่รู้จักพอ		มีเหตุมีผล	มีสติปัญญาดี		
มีสารประโยชน์	มีการเติบโต พัฒนา	โปร่งใส ยุติธรรม	มีระบบที่เป็นธรรม		

รูปที่ 5.3 บัตรคำสำหรับใช้สื่อสารเนื้อหาของจิตสำนึกแบบประพันธ์ตน (ความคิด)

มีอารมณ์ ความรู้สึก	อื่น	เห็นคุณค่า ความหมาย	เข้าอกเข้าใจกัน	คิดถึง โหยหา	
สงสาร	เห็นอกเห็นใจ	เป็นพวกพ้อง เดียวกัน	มีอารมณ์เข้มข้น สะท้อนใจ	เยาะเย้ย รังเกียจ	ทำลายล้างคนที่ ไม่เข้าพวก
รู้สึกดี สมหวัง	รู้สึกไม่ดี ผิดหวัง	เล่นใหญ่ ปั้นอารมณ์	อินจัด จมดิ่ง	เข้าข้าง แบ่งฝักแบ่งฝ่าย	
ละเอียดอ่อน	เข้าอกเข้าใจ	เท่าเทียม เสมอภาค	เข้าถึงคุณค่า ที่หลากหลาย	ชักนำ ล่อลวง	สร้างวาทกรรม ภาพมายา
มีใจกรุณา	เสริมพลัง การมีส่วนร่วม	ตั้งศูนย์อารมณ์ (เป็นกลางทางอารมณ์)			

รูปที่ 5.4 บัตรคำสำหรับใช้สื่อสารเนื้อหาของจิตสำนึกแห่งความหลากหลาย (อารมณ์ความรู้สึก)

กล้าหาญ ปกป้อง รักศักดิ์ศรี	มีน้ำใจ สุภาพ เสียสละ	มีเหตุมีผล สติปัญญา พัฒนา	เป็นกลางทางอารมณ์ เข้าอกเข้าใจ เสริมพลัง
<input type="checkbox"/> แรงอยาก	<input type="checkbox"/> แรงต้าน	<input type="checkbox"/> การคิด	<input type="checkbox"/> การรู้สึก
ต้องได้เดี๋ยวนี้ หมกมุ่น แย่งชิง!	ถือตัว ดัดสินผิดถูก	คิดวน คิดซ้ำ แข่งขัน ผลาญใช้	อินจัด ปั้นอารมณ์ รังเกียจคนไม่เข้าพวก

รูปที่ 5.5 สไลด์แนะนำภาพรวมของจิตสำนึกทั้งสี่ระดับที่ใช้ในกระบวนการเรียนรู้

(ที่มารูปภาพ: <https://www.wongnai.com/restaurants/2912447cP-ต๋าย่ยามเย็น>; <https://sambadenglish.com/miscellany/health/new-study-links-ultra-processed-foods-to-preventable-early-deaths-9010365>; <https://www.thairath.co.th/tags/อาร์บีเอฟ>; https://www.khaosod.co.th/around-thailand/news_1520941; <https://www.winnews.tv/news/20406>; <https://www.tnews.co.th/politic/408543>; <https://th.lovepik.com/image-500747836/a-thinker.html>; https://www.matichon.co.th/entertainment/thai-entertainment/news_4845395; <https://th.hrnote.asia/personnel-management/improve-employee-experience/>; <https://www.youtube.com/watch?v=LRNnf1F8sWU>)

<ul style="list-style-type: none"> ● กล้าหาญ ● รักศักดิ์ศรี ● เข้มแข็งอดทน ● ปกป้องดูแล ● ซื่อสัตย์ 	<ul style="list-style-type: none"> ● เมตตาปราณี ● ถือความดีมีจริยธรรม ● เสียสละ ● เคารพรู้คุณ ● สุภาพอ่อนน้อม 	<ul style="list-style-type: none"> ● มีสติปัญญาดี ● มีเหตุมีผล ● โปร่งใส ยุติธรรม ● มีระบบที่เป็นธรรม ● เด็บโต พัฒนา 	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าอกเข้าใจ ● มีใจกรุณา ● เสริมพลัง มีส่วนร่วม ● เห็นคุณค่าที่หลากหลาย ● เท่าเทียม เสมอภาค ● เป็นกลางทางอารมณ์
<ul style="list-style-type: none"> ● อยากรู้ ● อยากรู้ ● อยากรู้ ● อยากรู้ ● อยากรู้ ● อยากรู้ ● อยากรู้ ● อยากรู้ ● อยากรู้ ● อยากรู้ ● อยากรู้ ● อยากรู้ ● อยากรู้ ● อยากรู้ ● อยากรู้ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ทำตามกฎกติกา ● ทำตามค่านิยม ● รักษามารยาท ● ตัดสินผิดถูก ● เกรงใจ ● มีน้ำใจ ● เชื่อฟังคล้อยตาม ● เป็นคนดี ● รู้ที่สูงที่ต่ำ ● รักษาจารีตประเพณี 	<ul style="list-style-type: none"> ● คิดวางแผน ● โตแย้ง ถกเถียง ● โน้มน้าว ให้เหตุผล ● วิเคราะห์เก็บข้อมูล ● คิดวน คิดซ้ำ ● คิดแก้ปัญหา ● คิดคำนวณ ● ประมวลผล ● มุ่งประสิทธิภาพ ● ประสิทธิภาพ 	<ul style="list-style-type: none"> ● อื่น ● มีอารมณ์ สงสาร ● เห็นอกเห็นใจ ● เข้าอกเข้าใจกัน ● เป็นพวกพ้องเดียวกัน ● อารมณ์เข้มข้นสะเทือนใจ ● คิดถึง โหยหา ● รู้สึกดี สมหวัง ● รู้สึกแย่ ผิดหวัง ● เห็นคุณค่าความหมาย
<ul style="list-style-type: none"> ● ต้องได้เดี๋ยวนี้ ● หมกมุ่น ● ตัดขาดโลกรอบตัว ● แย่งชิง ช่มเหง ● ใช้กำลังหักหาญ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ถือตัว อวดเบ่ง ● แบ่งชนชั้นวรรณะ ● เหยียดหยาม ● ใช้อำนาจกดขี่ ● เอาไรต์เอาเปรียบ 	<ul style="list-style-type: none"> ● คิดมาก หยุดคิดไม่ได้ ● ยิ่งมากยิ่งดียิ่งเร็วยิ่งดี ● มองชีวิตเป็นวัตถุก ● แข่งขัน แพ้คัดออก ● ใช้ระบบกดขี่ ● ผลาญใช้ไม่รู้จักพอ 	<ul style="list-style-type: none"> ● เล่นใหญ่ บั่นอารมณ์ ● อื่นจัด จมดิ่ง ● ชักนำ ล่อลวง ● เยาะเย้ย รังเกียจ ● ทำลายล้างคนไม่เข้าพวก ● สร้างวาทกรรม ● ภาพมายา

รูปที่ 5.6 แผ่นรายการคำ / วลีสำคัญของจิตสำนึกทั้งสี่ระดับที่ใช้ในกระบวนการเรียนรู้

บัตรคำรวมถึงรายการคำ / วลีข้างต้น สามารถใช้เป็นตัวช่วยในการตั้งคำถามเพื่อสืบค้นลึกลงไปใจอีกทั้งช่วยให้สื่อสารประสบการณ์เหล่านั้นออกมาได้อย่างดีมีประสิทธิภาพ ดังสะท้อนอยู่ในผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมในกระบวนการ (รายละเอียดในบทที่ 4) ที่สำคัญยังสามารถนำไปใช้ในการสังเกตตัวเองแบบทั่วไปอย่างง่าย ๆ ได้ (สังเกตตัวเองในระดับ ‘Name it’) ซึ่งมุ่งไปที่การรับรู้ตัวเองผ่านการเห็นสภาวะหลัก ๆ เหล่านี้ ได้แก่ อาการอัตโนมัติหรือสัญชาตญาณ สภาวะภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกทางร่างกาย โดยผู้เข้าร่วมที่เป็นบุคคลทั่วไปที่แม้ไม่เคยเรียนรู้เรื่องแบบนี้มาก่อน ก็สามารถทำได้และสื่อสารออกมาด้วยภาษาที่ตนเองใช้อยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ในบรรยากาศของวงสนทนาที่ไว้วางใจและมีคนช่วยกระตุ้นหรือตั้งคำถามให้

ด้วยการมีชุดคำและวิธีการใช้ภาษาดังกล่าวข้างต้น ประกอบกับการมีบรรยากาศและการเกื้อหนุนที่เหมาะสม บุคคลทั่วไปในสังคมกระแสหลักก็สามารถกลับเข้ามาสำรวจและพุดถึงเรื่องราวที่เป็นจิตวิญญาณได้ในระดับเบื้องต้นอย่างไม่ยาก โดยสรุปแล้วในเชิงปฏิบัติ ทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ จึงหมายถึง การกลับมาสังเกตตัวเองแล้วบอกได้ว่า ‘ฉันเห็นอะไร’ – ‘ฉันรู้แบบนี้ได้อย่างไร’ ในภาษาของตัวเอง อีกนัยหนึ่ง เป็นการรู้ตัวอย่างเท่าทัน รู้ตัวอย่างเป็นกลาง ๆ ตามสภาวะที่กำลังเห็น จนได้พบกับสิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตและช่วยให้เราหนักแน่นกับชีวิตที่มีทั้งสุขและทุกข์ได้มากขึ้น

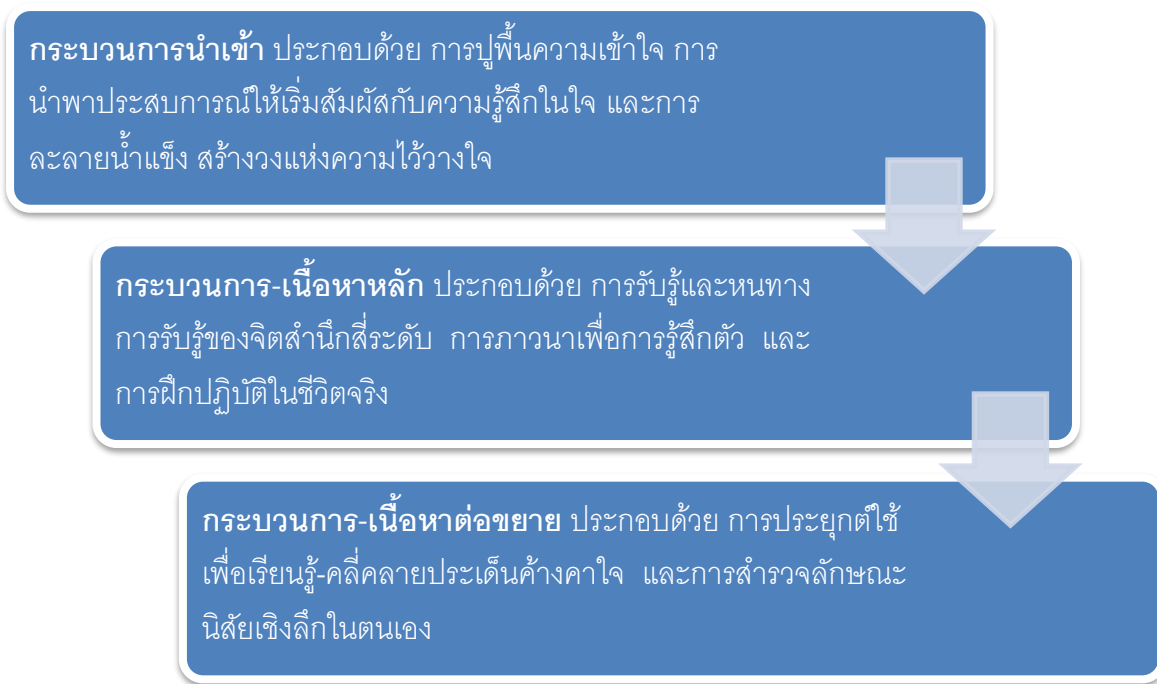
5.2 ชุดความรู้และกระบวนการต้นแบบที่สร้างทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณเบื้องต้น

จากความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโมเดลสไปริตไลไดนามิกส์และชุดความรู้ความเข้าใจในการนำไปใช้งานจริงกับบุคคลทั่วไป ได้นำมาสู่ผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนากระบวนการต้นแบบเพื่อสร้างเสริมทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Literacy) เบื้องต้น โดยสามารถสรุปเป็นข้อค้นพบได้ ดังนี้

กระบวนการต้นแบบที่ใช้งานได้จริงประกอบด้วยโครงสร้างการเรียนรู้ทั้งหมด 3 ส่วน ได้แก่

1. กระบวนการนำเข้า
2. กระบวนการ-เนื้อหาหลัก
3. กระบวนการ-เนื้อหาต่อขยาย

โดยแต่ละส่วนมีรายละเอียดดังแสดงในรูปด้านล่าง



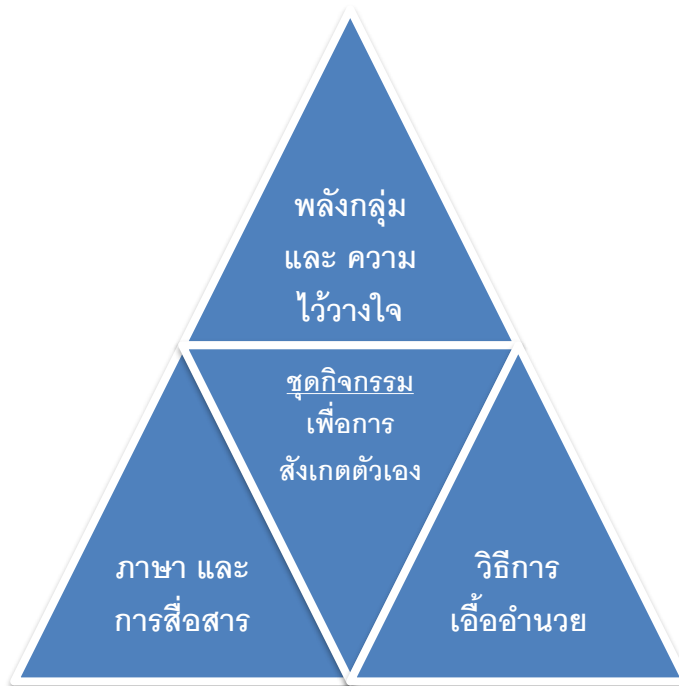
รูปที่ 5.7 สรุปภาพรวมของโครงสร้างการเรียนรู้ของกระบวนการต้นแบบ

ในภาพรวม กระบวนการเรียนรู้มีทั้งหมด 4 วัน โดยแบ่งเป็นสองรอบ ๆ ละ 2 วันติดกัน โดยกระบวนการนำเข้าเน้นทำในวันแรก กระบวนการ-เนื้อหาหลักทำในวันแรกกับวันที่สอง ส่วนกระบวนการ-เนื้อหาต่อขยายทำในวันที่สามกับวันที่สี่ นอกจากนี้ ยังให้มีการเว้นว่างระหว่างรอบเป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ทำการบ้านด้วยการทบทวนตนเองและทดลองนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริงอีกด้วย จาก การสังเกตการณ์และการประเมินผลเชิงคุณภาพหลังกระบวนการพบว่า คุณลักษณะสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนเชิงบวก ได้แก่

- **การมีชุดกิจกรรมและลำดับกิจกรรมที่มีความลงตัวเหมาะสม** มุ่งเน้นไปที่การสังเกตตัวเอง - *กายใจ และอารมณ์* - อันเป็นหัวใจของการเรียนรู้ด้วยการใช้กระบวนการที่เรียบง่ายตรงไปตรงมา (คำถามที่สืบค้นภายใน) โดยไม่ต้องเสียเวลาไปกับกิจกรรมหรือเกมอื่น ๆ ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องโดยตรง
- **การใช้ภาษาที่สื่อสารได้อย่างง่าย ๆ** การมีชุดคำ / วลีสำคัญที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการสังเกตตัวเอง รวมถึงการมี **ชุดคำถามสำคัญ** ที่ช่วยในการสืบค้นตนเอง โดยเฉพาะคำถามที่ว่า **“รับรู้อะไร”** และ **“รับรู้แบบนี้ได้อย่างไร”** ซึ่งทีมกระบวนการได้เข้าไปช่วยดูประเด็นและตั้งคำถามให้จนทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถเห็นสถานะและเกิดการเรียนรู้ที่ได้ผล

- การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่มีความปลอดภัยและไว้วางใจ เนื่องด้วยผู้เข้าร่วมกลุ่มนี้แต่ละคนมีภูมิหลังที่แตกต่างหลากหลาย (นับเป็นปัจจัยนำเข้าที่ดีที่จะช่วยให้ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ที่ได้มีความเป็นสามัญการมากขึ้น) เมื่อมาผ่านกระบวนการละลายน้ำแข็งและสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ที่เคารพรับฟังและไม่ตัดสิน ทำให้แต่ละคนเกิดการเปิดใจ และสามารถสับคั่นลึกลงไปในใจอย่างซื่อตรงแล้ว นำประสบการณ์เหล่านั้นออกมาแลกเปลี่ยนกันและกันได้อย่างงดงามและเป็นประโยชน์
- วิธีการนำพากิจกรรมของทีมกระบวนการมีความเป็นมืออาชีพ มีจังหวะจะโคนและการเฝ้าระวังดูแลที่เหมาะสม อีกทั้งกระทำได้ด้วยความรู้ความเข้าใจในศาสตร์มิติด้านใน ที่สำคัญคือมีการช่วยตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นการสับคั่นภายในที่พอดิบพอดี

จะเห็นได้ว่าคุณลักษณะอันโดดเด่นของกระบวนการเรียนรู้นี้ได้แก่ การให้เนื้อหาอันเป็นกรอบในการใช้สังเกตตนเองที่ชัดเจน การใช้ชุดภาษาของผู้เข้าร่วมเป็นตัวตั้ง การทำกิจกรรมที่มุ่งตรงสู่การสังเกตตนเองโดยไม่มีประเด็นอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง และการสร้างบรรยากาศปลอดภัยเพื่อการสนทนาเชิงลึก ทั้งหมดข้างต้นได้ช่วยทำให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงตามวัตถุประสงค์ อีกทั้งเกิดการใคร่ครวญในตนเองได้หยุดและพิจารณาในตนเองจริง ๆ จนเกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องอันเป็นการเปิดประตูสู่การเดินทางทางจิตวิญญาณ รวมถึงยังนำไปสู่การค้นพบความหมายสำคัญในชีวิตของตนเองได้อีกด้วย



รูปที่ 5.8 สรุปคุณลักษณะที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนเชิงบวกของกระบวนการต้นแบบ

นอกเหนือจากปัจจัยเกื้อหนุนเชิงบวกข้างต้นแล้ว ยังมีข้อสังเกตอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ลักษณะนี้อีก ดังนี้

- บางส่วนของเนื้อหาอาจมีความเป็นนามธรรมและไม่คุ้นหูอยู่บ้าง ในส่วนนี้ กระบวนการสามารถอธิบาย ยกตัวอย่าง ใช้รูปภาพ หรือเปิดคลิปวิดีโอประกอบเพื่อสร้างความชัดเจนเพิ่มเติมได้
- กระบวนการที่พัฒนาขึ้นนี้ เน้นแค่การสร้างทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณในระดับต้นเท่านั้น กรณีที่ต้องการไปต่อเพื่อการเติบโตภายใน ขั้นตอนการเรียนรู้ถัดไปอาจมุ่งสู่การทำงานภายใน (Inner Work) ด้วยการเปิดพื้นที่ว่างผ่านการภาวนาอย่างจริงจัง หยุด และถอยออกจากเกมชีวิต โอบรับสภาวะทั้งหมดที่ตนเองมี เท่าทัน แล้วปล่อยวางรูปแบบที่ตนเองยึดติดลง ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ต้องอาศัยเวลา
- กระบวนการเรียนรู้ในลักษณะนี้สามารถขยายผลไปสู่สังคมในวงกว้างได้ ด้วยการส่งเสริมให้เกิดวัฒนธรรมการดำรงชีวิตแบบใหม่ที่อยู่บนฐานของการรู้เนื้อรู้ตัว และเท่าทันสภาวะของจิตสำนึกระดับต่าง ๆ เพื่อไม่ต้องไปเล่นกับมันจนสุดโต่งจนกลายเป็นภาวะฉ้อฉล (ที่กำลังปรากฏอยู่โดยทั่วไปในสังคมของเราทุกวันนี้) อนึ่ง การสร้างกระบวนการเพื่อการเรียนรู้แนวนี้ก็มีความเป็นไปได้และน่าจะมีประโยชน์ในระยะยาว

ในมุมมองของผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณในครั้งนี้ ผลประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรมที่ได้รับสามารถประมวลได้ ดังนี้

- ทักษะการสังเกตตัวเองอย่างถี่ถ้วนและเท่าทัน โดยมีกรอบการมองเห็นสภาวะต่าง ๆ ทั้งอาการ อัตโนมิติหรือสัญชาตญาณ สภาวะภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกทางร่างกาย ที่ชัดเจนและเรียบง่ายไม่ซับซ้อน อีกทั้งเป็นทักษะการสังเกตตัวเองได้อย่างมีสติ อีกทั้งเป็นการรู้เท่าทันที่จะติดตัวไปนาน บนการมีคำถามไว้เตือนใจตัวเองได้อยู่เนื่อง ๆ ว่า ‘รู้สึกยังไง’ และ ‘รู้ได้ยังไง’
- การเข้าใจตัวเอง การเห็นคุณค่าที่แท้จริงในตัวเอง อีกทั้งเกิดความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนท่าทีและพฤติกรรมของตัวเองไปสู่คุณลักษณะที่พึงประสงค์มากกว่าพื้นฐานของการมีสติตระหนักรู้
- การเข้าใจผู้อื่น เข้าอกเข้าใจผู้อื่นต่าง ๆ ได้มากขึ้น และลดการด่วนตัดสินคนอื่นลง นำไปสู่ความสามารถที่จะเปิดใจรับฟังผู้อื่นได้มากขึ้น
- การบังเกิดความสุข ความมั่นคง การมีพลัง และการมีความพึงพอใจจากภายในได้มากยิ่งขึ้น

5.3 บทอภิปรายและข้อเสนอแนะ

ในวิสัยโลกแบบกระแสหลัก ผู้คนเข้าใจและเข้าถึงความหมายของ *จิตวิญญาณ* ได้ด้วยการสื่อสารเป็นคำพูดอย่างง่าย ๆ เช่นว่า *การบอกเล่าความรู้สึกในใจ การเข้าใจตัวเอง การมีสติรู้ตัว ฯลฯ* พร้อมกับการกลับมาสังเกตตัวเองที่สภาวะภายใน ไม่ว่าจะ เป็น อาการอัตโนมัติ ความคิด ความรู้สึก รวมถึงท่าทีของร่างกาย เหล่านี้คือประเด็นสำคัญขั้นต้นของสิ่งที่เรียกว่า *การอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ* หรือ *Spiritual Literacy* การทำได้เพียงแค่นี้ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเปิดประตูให้ตัวเองได้ก้าวเข้าสู่การเดินทางภายใน ที่จะนำไปสู่การเติมเต็มคุณค่าความหมายให้กับชีวิตในระดับลึกยิ่ง ๆ ขึ้นไปได้ต่อไป

ส่วนการสร้างเสริมทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณในเบื้องต้นนั้น เราสามารถจัดกระทำให้เกิดขึ้นได้ผ่านกระบวนการหรือกิจกรรมเรียนรู้ต่าง ๆ ที่จะเหนี่ยวนำให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนได้ตาม ได้รู้ได้เห็นได้เข้าใจ และได้เกิดความรู้สึกที่เกื้อหนุนจิตใจตาม โดยมุ่งเน้นไปที่การสังเกตตัวเองในหลากหลายระดับทั้งต้นลึกบนบรรยากาศของความปลอดภัย ไว้วางใจ ปราศจากการตัดสิน การใช้ภาษาที่เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน การมีชุดคำถามเพื่อช่วยสืบค้นภายใน และการให้ความช่วยเหลือของทีมกระบวนการที่ทั้งโอบอ้อมและกระตุ้นเตือนในจังหวะที่พอดีพอดี นี่คือแนวทางอย่างง่ายที่จะนำพาให้คนทั่วไปได้กลับไปเห็นสภาวะภายในของตนเองจนเกิดการเรียนรู้ที่มีประโยชน์ต่อตัวเขาเองได้

การอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณคือพื้นฐานสำคัญที่ส่งเสริมให้มนุษย์เกิดการเติบโตภายใน อันเป็นศักยภาพที่เนืองอยู่กับแก่นแท้ของความเป็นมนุษย์เลยทีเดียว อีกนัยหนึ่ง การอ่านการทำงานของจิตใจให้ออกคือการกลับไปทำความเข้าใจที่พื้นฐานที่สุดที่ขับเคลื่อนชีวิตทุกชีวิตอยู่ ผลสัมฤทธิ์เบื้องต้นคือการรู้เนื้อรู้ตัว รู้จักตนเอง และเปิดประตูทางจิตวิญญาณให้ตนเอง ส่วนผลในเบื้องหน้าก็คือ การวิวัฒน์ทางจิตวิญญาณ อันเป็นผลของการตระหนักรู้และเท่าทันที่กว้างขวาง เป็นความเท่าทันต่อการทำงานของจิตสำนึกแต่ละระดับ ในมิติเชิงปัจเจก เป็นความเท่าทันที่จะขับเคลื่อนชีวิตตนเองไปบนหนทางแห่งความสมดุลพอดี ไม่สุดโต่ง ไม่ฉ้อฉล และไม่ตกเป็นเหยื่อของการทำงานของจิตใจตนเอง ในมิติเชิงพหุภาพ เป็นความเท่าทันต่อการสร้างความหมายของจิตสำนึกร่วมแต่ละระดับ อันนำมาซึ่งการเห็นแจ้งและไม่ตกเป็นเหยื่อของเกมของโลก นี่คือการเห็นโลกแต่ละใบ รวมถึงเข้าใจโลกกว้างได้อย่างถ่องแท้ยิ่งขึ้น และสามารถใช้การเห็นเช่นนี้ไปเกื้อกูล ช่วยเหลือ และยังประโยชน์ให้แก่โลกในระดับที่กว้างขวางลึกซึ้งอีกทั้งเกื้อกูลและสร้างสรรค์ได้ยิ่ง ๆ ขึ้น

จากการศึกษาชุดความรู้ความเข้าใจเรื่องการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ ทั้งในกลุ่มอดีตนักศึกษาหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษาและในกลุ่มบุคคลทั่วไป ทำให้ได้เห็นเค้าโครงกลไกการทำงานเชิงลึกของจิตสำนึกแต่ละระดับ นำมาซึ่งความเข้าใจในกลไกทั้งที่เป็นการ “เล่นเกม” ของโลก และการออกจากเกมของโลก ซึ่งเป็น

จุดหักเหทางจิตวิญญาณที่สำคัญ จิตสำนึกในระดับเทียร์ที่หนึ่งเป็นจิตสำนึกของการเป็นผู้เล่นอยู่ในเกมของโลก จิตแต่ละแบบจะสร้างความหมายที่จริงอย่างยิ่งสำหรับการเป็นผู้เล่นในเกมแบบนั้น ๆ ขณะเดียวกันก็มีเขตแดนที่กั้นไม่ให้ผู้เล่นนั้นก้าวออกจากเกม ด้วยข้อจำกัดของการสร้างความหมายที่มุ่มมอมนั้น ๆ มีอยู่

❖ **เกมของผู้กล้า (จิตสำนึกแบบตามใจตน, สีแดง)** เป็นเกมของการใช้สัญชาตญาณเพื่อสนองตอบตามแรงปรารถนา เพราะความจริงอยู่ที่ว่า *พลังกำลังทำให้เราทำได้ทุกอย่างที่อยากได้* ฉะนั้น ปรารถนาอะไรก็ยอมกระโจนเข้าหา ความมั่นใจไว้ในมือโดยทันที เสพมันได้มันในทุกครั้งที่เราต้องการ ไม่ว่าจะอะไร อยากมีก็ต้องได้มีเดี๋ยวนี้ ถ้าไม่ได้ก็ใช้พลังกำลังไปพิชิตเอาเข้ามา โลกก็ตรงไปตรงมาแบบนี้ กำลังและความเข้มแข็งคือคำตอบ ถ้ารู้ตัวและหาจุดพอดีได้ เราก็จะเป็นคนที่กล้าหาญและอดทน แต่ถ้าไม่ได้ เราก็อาจไปสุดทางกับการเป็นผู้ล่าและประหัตประหาร

❖ **เกมของคนดีมีคุณธรรม (จิตสำนึกแบบตามสังคม, สีน้ำเงิน)** เป็นเกมของการใช้ประกาศิตตัดสินตามมาตรฐานถูกผิด เพราะความจริงอยู่ที่ว่า *ความบริสุทธิ์ดีงามคือหนทางที่ถูกต้องที่ทุกชีวิตต้องเดินตาม* ฉะนั้น เกียรติยศ ชื่อเสียง ชนชั้น และความสูงส่งคือสิ่งดีที่พึงมีพึงเป็น อยากเป็นคนถูกคนดีก็ต้องยังใจไม่ทำบาป หรือไม่ก็มาอยู่ใกล้แกนกลางอำนาจหรือความบริสุทธิ์สูงสุดไว้ เพราะความถูกความดีมันตายตัวได้ตั้งแต่เกิด ประกาศิตถูกเสมอและพ้นไปจากการต่อรองใด ๆ สถานะชั้นดีชั้นสูงจึงหอมหวานชวนใจให้อยากอยู่บนนั้นให้สูงที่สุด ให้นานเท่านาน ถ้ารู้ตัวและหาจุดพอดีได้ เราก็จะเป็นคนที่เมตตาปรานีและเสียสละเพื่อผู้อื่น แต่ถ้าไม่ได้ เราก็อาจไปสุดทางกับการเป็นผู้กดขี่และบ้าอำนาจ

❖ **เกมของคนเก่งคนฉลาด (จิตสำนึกแบบประพັນธตน, สีส้ม)** เป็นเกมของการใช้ระบบความคิดและหลักเหตุผลที่จับต้องได้เพื่อครอบครองและบริโภคน เพราะความจริงอยู่ที่ว่า *กระบวนการคิดที่เป็นเหตุเป็นผลเท่านั้นที่มีผล สิ่งอื่นที่จับต้องไม่ได้ไม่ใช่* ฉะนั้น ความหลักแหลมคือเครื่องมือสู่ความสำเร็จและความมั่งคั่งทางวัตถุคือรางวัลของผู้ชนะ นี่คือสังเวียนแห่งการถือครองเชิงปริมาณ ยิ่งมากยิ่งดี ยิ่งเร็วก็ยิ่งดี เงินทองและทรัพย์สินต้องอยู่ในสมการชีวิตเสมอเพราะคือตัวชี้วัดความสุข (แม้ต้องกู้ต้องยืมมาก่อน) และใคร ๆ ก็อยากยื่นแถวหน้า ส่วนคนที่ต้องไปอยู่ข้างหลังก็เพราะไม่ฉลาดเอง ‘ช่วยไม่ได้’ ถ้ารู้ตัวและหาจุดพอดีได้ เราก็จะเป็นคนที่มีสติปัญญาและโปร่งใสเป็นธรรมชาติ แต่ถ้าไม่ได้ เราก็อาจไปสุดทางกับการเป็นผู้ตักตวงอย่างหน้าเลือดและกดขี่เชิงระบบ

❖ **เกมของคนเห็นอกเห็นใจ (จิตสำนึกแห่งความหลากหลาย, สีเขียว)** เป็นเกมของการใช้ความเห็นอกเห็นใจเข้าไปรู้สึกสำนึกให้คุณค่าความหมายร่วมโดยเฉพาะกับผู้ที่ด้อยพลัง-อำนาจกว่า เพราะความจริงอยู่ที่ว่า *ความรู้สึกที่เรามีร่วมกันคือสิ่งที่ทำให้ชีวิตของเรามีความหมายและसानคุณประโยชน์ได้*

ฉะนั้น คนด้านล่างที่ควรค่ากับความเห็นอกเห็นใจจึงมีแนวโน้มจะเป็นฝ่ายที่ถูกต้องมากกว่า ความ เป็นพวกพ้อง การมีส่วนร่วม และความหมายเฉพาะกลุ่มคือสิ่งสำคัญ เพราะเรารู้สึกแบบเดียวกันเรา จึงเป็นพวกเดียวกัน มันใช่มาก ๆ อารมณ์ร่วมที่กลุ่มมีมันทรงค่า งดงาม และมีภราดรภาพ การเข้าอก เข้าใจกัน คุยภาษาเดียวกันเป็นสิ่งที่ไม้อาจมีอะไรแทนได้และอาจเรียกสิ่งนี้ว่า *ความรัก* ส่วนใครที่ไม่ รู้สึกเหมือนเรา พวกเขาไม่ใช่ คุยด้วยก็ไม่เข้าใจ และถ้าหนักข้อก็ถือเป็นคู่อริที่ต้องผลักรอกอย่าง รุนแรง ถ้ารู้ตัวและหาจุดพอดีได้ เราก็จะเป็นคนที่ละเอียดอ่อน มีใจกรุณาและสานพลังร่วมได้อย่าง เสมอหน้า แต่ถ้าไม่ได้ เราก็อาจไปสุดทางกับการเป็นคนลวงโลก เกลียดชัง และทำลายล้าง

โลกที่เราลงไปเล่น (อย่างไม่ลืมหูลืมตา) อาจไม่ใช่โลกทั้งหมดที่ถูกเห็นก็ได้ เพราะในความเป็นจริง เรา ขับเคลื่อนชีวิตไปบนความจำกัดแคบเท่าที่เรามองเห็น อีกทั้งยังใช้ความคับแคบนั้นพาดพิงกันเอง เราไม่อาจถอย จากการเป็นผู้เล่นออกมาเป็นผู้เห็นได้จริง ๆ หากเราไม่มีสายตาอย่างผู้ที่เท่าทันเสมือนการออกมาเฝ้ามองเกม ชีวิตอยู่ข้างสนาม ซึ่งนั่นจำเป็นต้องอาศัยทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ การสังเกตตัวเองเชิงลึก จนนำไปสู่การทำงานภายในกับตนเอง ที่ถึงจุดหนึ่งจะเป็นการรู้สึกตัว เห็น และปลดปล่อยตัวเองออกจาก รูปแบบที่ยึดติด ตรงนั้นเองจะเป็นจุดที่เรากล้าไว้วางใจชีวิตและถอยออกจากเงื่อนไขเดิมของชีวิตได้ จากที่ เชื่อว่าการอยู่ในโลกนี้ต้องทำอะไรต้องได้ถึงจะรอด (Doing Mode) มาอยู่ในโหมดของการแค่ดำรงอยู่อย่าง รู้สึกตัว (Being Mode) และเมื่อนั้นเราจะไม่ต้องตกอยู่ภายใต้เกมของโลกอีกต่อไป หากเริ่มรู้ว่าเกมของโลก แต่ละเกมมันสร้างผลกระทบเชิงลบอย่างไร ไม่ถือสามัน แต่เท่าทันมัน และไม่เล่นตามเกมจนไปสร้าง ผลกระทบเพิ่มโดยไม่จำเป็น นี่คือการขยับการเห็นของจิตเราให้กว้างขวางขึ้นด้วยการมีทักษะการอ่านออก เขียนได้ทางจิตวิญญาณเป็นเครื่องนำทาง ซึ่งเป็นการเห็นเท่าทันเพื่อออกจากเกมของโลกได้นั่นเอง

การขยับการเห็นของจิตจากโหมดต้องทำ (Doing Mode) ขึ้นมาสู่โหมดแห่งการดำรงอยู่ (Being Mode) นี้ สอดคล้องกับวิธีอธิบายถึงระดับจิตสำนึกในแนวคิดสไปรัลไดนามิกส์ตรงที่ว่า Doing Mode คือ ระดับจิตสำนึกในเทียร์ที่หนึ่ง ซึ่งเป็นจิตแบบอัตคัดขาดแคลน (Subsistence mind) ที่ต้องทำงานกับเงื่อนไข หรือเกมชีวิต ขณะที่ Being Mode คือระดับจิตสำนึกในเทียร์ที่สอง ซึ่งเป็นจิตแบบอุดมสมบูรณ์ (Abundance mind) ที่ต้องทำงานกับอัตตาตัวตน (ego) และการเชื่อมโยงข้ามพ้นตัวตนเป็นหลัก การวิวัฒน์ขึ้นของจิตจาก จิตแบบอัตคัดขาดแคลนมาสู่จิตแบบอุดมสมบูรณ์นี้ยังเป็นการชี้ให้เห็นถึงศักยภาพของจิตวิญญาณของมนุษย์ที่ มีความลึกซึ้งขึ้นได้อย่างเด่นชัด ดังคำอธิบายของ Jirásek (2023) ที่ว่า คนที่มีทักษะการอ่านออกเขียนได้ทาง จิตวิญญาณจะสามารถพัฒนาความสัมพันธ์เชื่อมโยงที่ละเอียดลึกซึ้ง กล่าวคือ มีศักยภาพของการสะท้อน

ใคร่ครวญในตนเอง มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในแบบที่ยอมรับสังคมและเห็นแก่ผู้อื่น มีความละเอียดอ่อนและเชื่อมโยงกับธรรมชาติ และมีลักษณะของความอัศจรรย์ใจเวลาที่มีประสบการณ์กับสิ่งเหนือตัวตนอันเชื่อมโยงกับความเป็นทั้งหมด ขณะที่ Jungian Center for the Spiritual Sciences เสนอว่าทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณคือ ความรู้ความสามารถที่นำไปสู่การอ่านและการทำความเข้าใจสัญญาณ รวมถึงประสบการณ์ที่เป็นสภาวะละเอียดต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ที่ทำให้คน ๆ นั้นสามารถเข้าถึงความหมายพิเศษ ความศักดิ์สิทธิ์ หรือการตื่นรู้ในชีวิตได้ โดยหนทางนั้นเริ่มจากการกำหนดความตั้งใจ ตั้งสติที่จะขาลงและใส่ใจประสบการณ์ละเอียด ๆ แล้วเปิดตัวเองออกจากรูปแบบเดิมไปสู่ดินแดนใหม่ที่ไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นมาก่อน (Jungian Center, n.d.) รวมความแล้ว การอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณเป็นทักษะเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาระดับจิตสำนึกให้เติบโตได้อย่างต่อเนื่อง จากศักยภาพของการอ่านสภาวะอย่างง่ายไปสู่การเห็นและเข้าใจสภาวะที่ละเอียดลึกซึ้งจนเกิดการทำงานภายในตนเองได้ และจากศักยภาพของการจับความรู้สึกและพลังงานด้านบวกและลบอันเป็นผลจากการแสดงออกของจิตสำนึกไปสู่การมีความละเอียดอ่อนต่อสัญญาณต่าง ๆ ที่นำพาให้เราเชื่อมโยงกับชายเที่ยิ่งใหญ่เหนือตัวตนได้ อาจกล่าวได้ว่า ทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณนี้มีได้มิไว้เพื่อประเมินตัดสินจิตสำนึกของผู้คนว่าสูงหรือต่ำกว่ากัน หากแต่เพื่อเป็นเข็มทิศของชีวิตที่ชี้บอกหนทางที่ชื่อตรงและสมคูล หนทางที่เท่าทันและไม่ตกหลุมพรางของความฉ้อฉล ไม่ว่าจะคน ๆ นั้นกำลังดำเนินชีวิตอยู่ในสังเวียนหรือนอกสังเวียนก็ตาม

ข้างต้นคือผลการอภิปรายชุดความรู้ความเข้าใจเรื่องทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณในแง่แนวคิดทฤษฎี และหากเรามองเรื่องนี้ในมุมของกระบวนการภาคปฏิบัติจะพบว่า กระบวนการ (ต้นแบบ) เพื่อสร้างทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณในงานวิจัยนี้เป็นกระบวนการที่ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนรู้ได้ลงมือกระทำในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นการฝึกปฏิบัติ (Doing) โดยเฉพาะการสังเกตกลับมาที่สภาวะต่าง ๆ ในตัวเองเพื่อให้รับรู้และเข้าใจ ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่พร้อมด้วยคุณลักษณะอันพึงประสงค์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น การมีส่วนร่วมของชุมชนการเรียนรู้ (Participation, Community) การมีความมุ่งมั่นตั้งใจหรือพันธสัญญาต่อการเรียนรู้ (Commitment) การสร้างบรรยากาศแห่งความรัก ความกรุณา และความไว้วางใจ (Compassion, Trust) การมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับมิติต่าง ๆ ในชีวิต เช่น การสื่อสาร การนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง (Connection) และนำไปสู่การที่ผู้เรียนรู้ได้พิจารณาบทเรียนด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Self-reflection, Contemplation) จะเห็นได้ว่า คุณลักษณะทั้งหลายเหล่านี้มีความสอดคล้องและตรงกับหลายองค์ประกอบในหลักจิตตปัญญา 7 หรือ (7 C's) อันเป็นหลักการพื้นฐานที่ใช้เป็นแนวทางในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติศร จันทรสข, 2552)

และเมื่อพิจารณากระบวนการเรียนรู้ในแนวคิดข้างต้นก็จะพบว่า คณะผู้วิจัยตั้งใจออกแบบกระบวนการให้เกิดการสังเกตตัวเองเฉพาะในระดับทั่วไปหรือระดับ ‘Name it’ อันเป็นการเรียนรู้ที่อาศัยการมีชุดเครื่องมือ การใช้ความคิดความเข้าใจ และการลงมือกระทำ (Doing) เป็นหลัก และเป็นแนวทางที่การอบรมต่าง ๆ มักใช้กันโดยทั่วไป ทั้งนี้ ระดับที่ว่านี้ถือเป็นการเรียนรู้ในระดับต้น เสมือนเป็นประตูบานแรกสำหรับเปิดเข้าสู่เส้นทางทางจิตวิญญาณที่ลึกซึ้งได้ต่อไป หากแต่ยังไม่ใช่การทำงานกับสภาวะภายในจนเกิดการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงจนเป็นเนื้อเป็นตัว การเรียนรู้ในระดับถัดมาซึ่งเป็นระดับที่ไปต่อได้จากกระบวนการต้นแบบที่ออกแบบไว้ คือการนำพา (ตนเอง) สู่การลงมือเห็นความรู้สึกที่ละเอียดลึกซึ้งในทุกแง่มุม เห็นถึงที่มาภายในของมัน ด้วยการซ้าลง เปิดรับ เผชิญหน้า และใคร่ครวญกรอบความเชื่อพื้นฐานที่สะท้อนรูปแบบของอัตตาตัวตน เป็นการเรียนรู้ในระดับ ‘Claim it’ หรือการเห็น (Seeing) และยอมรับทุกสภาวะโดยไม่แบ่งแยก นับเป็นจุดเริ่มต้นของการทำงานภายในกับตัวเองที่แท้จริง ส่วนการเรียนรู้ในระดับสุดท้ายเรียกว่าระดับ ‘Tame it’ คือการรับรู้อยู่ในปัจจุบันขณะ (Being) ด้วยความเป็นเนื้อเป็นตัว ดำรงอยู่ร่วมอย่างตระหนักรู้สดใหม่ ปล่อยวางตัวตน และเห็นสภาวะตรงหน้าอย่างเป็นทั้งหมดด้วยความเชื่อมโยงและสอดคล้องกลมกลืน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงสู่การมีอิสรภาพใหม่ที่พ้นไปจากข้อจำกัดเดิม

จะเห็นได้ว่า ทั้ง ‘Name it’ ‘Claim it’ และ ‘Tame it’ คือภาพรวมของหนทางการรับรู้สภาวะทั้งหมด ที่ไล่เรียงไปตามความลุ่มลึกในการรับรู้ของจิตสำนึกซึ่งสามารถเป็นไปได้ตลอดเส้นทางทางจิตวิญญาณ กระนั้น การเรียนรู้ในระดับ ‘Claim it’ และระดับ ‘Tame it’ โดยทั่วไปไม่อาจเกิดขึ้นได้ผ่านการทำกิจกรรมหรือการมีชุดเครื่องมือโดยตรง หากแต่ต้องอาศัยการสร้างสิ่งแวดล้อมหรือการมีประสบการณ์ที่เหมาะสมและเกื้อกูล เช่น การเปิดโอกาสให้เจ้าตัวได้สัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึก จุดหวั่นไหว และสภาวะเบื้องลึกในใจ การช่วยตั้งคำถามเพื่อนำพาให้เกิดการใคร่ครวญสู่ภายในและสืบค้นรูปแบบความเป็นตัวตน รวมไปถึงการพาให้ “อยู่” กับสถานการณ์ตรงหน้าอย่างมีสติ เปิดรับ เชื่อมโยง และไว้วางใจ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้อีกนัยหนึ่งก็คือ การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เป็นการเรียนรู้จากภายในตนเองที่แท้จริงที่เริ่มบังเกิดขึ้นซึ่งจะเอื้อให้ ผู้เรียนสามารถเดินทางสู่การมาพบกับโลกภายในอย่างตระหนักรู้เท่าทันและเกิดการเห็นเชื่อมโยงได้ด้วยตัวเอง และนี่ก็คือสารประโยชน์อันสำคัญที่เกิดจากการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ หรือ Spiritual Literacy นั่นเอง

* * *

ข้อเสนอแนะเชิงแนวคิดทฤษฎี

- การอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ หรือ Spiritual Literacy นอกเหนือจะเป็นทักษะที่ชวนให้ผู้คนทั่วไปกลับมาสังเกตตัวเองในขั้นต้น ด้วยการมีชุดภาษาและหนทางการเข้าถึงได้อย่างเรียบง่ายและไม่ซับซ้อนแล้ว ยังสามารถเป็นแรงส่งให้ผู้คนไปต่อการเดินทางทางจิตวิญญาณจนเกิดการเติบโตและการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานได้ ในการนี้ มีแนวคิดที่มารองรับหนทางดังกล่าวได้อยู่ไม่น้อย ไม่ว่าจะเป็นแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) แนวคิดการจัดการตนเองในทักษะด้านอารมณ์และสังคม (Social and Emotional Learning) แนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเติบโตภายในที่เรียกว่า ‘Name it’ ‘Claim it’ และ ‘Tame it’ หรือแนวคิดการฝึกปฏิบัติเพื่อการเติบโตทางจิตวิญญาณ (ด้วยวิธีการ / เครื่องมือ) ต่าง ๆ ทั้งหมดล้วนเป็นไปเพื่อการทำงานด้านในกับตัวเองเพื่อการเติบโตทางจิตวิญญาณ (Inner Work) นั่นเอง ด้วยเหตุนี้ ทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณด้วยตัวมันเองจึงมีศักยภาพที่จะถูกนำไปศึกษา ประยุกต์ และต่อยอดโดยผู้ฝึกปฏิบัติเพื่อให้ไปถึงที่สุดแห่งหนทางของตนได้
- ทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ เมื่อนำมาเรียนรู้อย่างจริงจังจนสัมฤทธิ์ผลในระดับหนึ่ง ผู้เรียนจะได้รับประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่สอดคล้องและส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในภาพกว้างของโมเดลสไปรัลไดนามิกส์ (Spiral Dynamics) ได้เป็นอย่างดี ซึ่งโมเดลนี้จะเป็นเสมือนเข็มทิศให้ผู้เรียนได้เห็นทิศทางของการพัฒนามิติภายในของตนเองไปได้เรื่อย ๆ อย่างไม่สิ้นสุด พร้อมกันนี้ประเด็นสำคัญที่ควรค่าแก่การนำมาศึกษาและพัฒนาต่อ ให้กลายเป็นองค์ความรู้ที่หนักแน่นและยังประโยชน์ได้ก็คือ การทำงานของกลไกของจิตสำนึกระดับต่าง ๆ อันเป็นที่มาของเกมชีวิตที่ผู้คนในสังคมต่างต้องเป็นผู้เล่น (อย่างไม่รู้ตัว) และ การเห็นเท่าทันที่ผู้คนจะไม่ดำเนินชีวิตให้ตกเข้าไปในหลุมพรางหรือ “*ท่อแห่งความฉ้อฉล*” บนเส้นทางของจิตสำนึกเหล่านั้น
- ทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ สามารถนำมาใช้เรียนรู้เพื่อฝึกฝนการสังเกต / อ่านพลังงานในระดับละเอียดได้ ไม่ว่าจะเป็นทักษะการอ่านพลังกลุ่ม (อย่างเช่น ในกรณีการจัดกระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างการเรียนรู้) การมีความละเอียดอ่อนในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือกระทั่งการฝึกอ่าน “*สัญญาณละเอียด*” ต่าง ๆ อันเป็นทักษะเชิงลึกในการรับรู้ ทำความเข้าใจ และสื่อสารทางจิตวิญญาณในระดับข้ามพ้นตัวตน เป็นต้น ทั้งนี้ เพื่อเป็นการสร้างและยกระดับระบบนิเวศการเรียนรู้ให้มีความละเอียดอ่อนลึกซึ้งและตระหนักรู้เท่าทันมากยิ่งขึ้น ท่ามกลางสังคมที่ต้องเผชิญกับวิกฤตความทุกข์ที่ละเอียดและซับซ้อนมากขึ้นทุกวัน

ข้อเสนอแนะเชิงกระบวนการภาคปฏิบัติ

กระบวนการต้นแบบที่ถูกพัฒนาขึ้นในงานวิจัยนี้ มุ่งเน้นการบ่มเพาะทักษะการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณในระดับเบื้องต้นผ่านกระบวนการสังเกตตัวเองแบบทั่วไป (ระดับ 'Name it') เท่านั้น อย่างไรก็ตาม ด้วยทักษะนี้เราสามารถไปต่อกับการเรียนรู้จนถึงที่สุดแห่งการเติบโตและเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณได้ด้วยการออกแบบกระบวนการในภาพรวมให้ครอบคลุมทั้งหมดของเส้นทางสายนี้ได้ ดังนี้

กระบวนการเรียนรู้จากภายนอก (Subsistence mind, Doing Mode)

- **กระบวนการเตรียมความพร้อม** ปลูกฝังความเข้าใจ สร้างการมีส่วนร่วม ความสัมพันธ์แนวราบ และความไว้วางใจ ตั้งเจตนารมณ์ สะสางสิ่งค้างคาใจต่าง ๆ เช่น ความอึดอั้น ความอ่อนล้า (จากงานประจำ) บาดแผลในใจ และความสนใจใคร่รู้ สะสางภารกิจส่วนตัว เตรียมภายในให้พร้อม ทบทวนชีวิต และทดลองไตร่ตรองความรู้สึกเบื้องต้นในใจ
- **กระบวนการเรียนรู้ทักษะทางจิตวิญญาณ** ผ่านชุดเครื่องมือและกิจกรรมพื้นฐานต่าง ๆ ทางจิตวิญญาณ เช่น การเปิด Sensing การ Grounding การสะท้อนใคร่ครวญ การฟัง สุนทรียสนทนา การบอกความรู้สึก-ความต้องการ การสังเกตสถานะในตนเองแบบทั่วไป การจดบันทึก การสร้างพื้นที่การเรียนรู้ การตั้งคำถามเพื่อสืบค้นภายใน กิจกรรมเพื่อรู้จักตนเอง

ตัวอย่างกิจกรรม

กิจกรรมพลังกลุ่ม สานสัมพันธ์ สร้างพันธสัญญา ละลายน้ำแข็ง เชื้อคอิน สายธารชีวิต สุนทรียสนทนา

ตัวอย่างกิจกรรม

กิจกรรมการภาวนา การบรรยาย การสังเกตตัวเอง สุนทรียสนทนา กิจกรรมรู้จักตัวตน การจดบันทึก ทำการบ้านทบทวนตนเอง

กระบวนการเรียนรู้จากภายใน (Abundance mind, Seeing & Being Modes)

- **การเจียบภายใน (Pre-Inner Work)** ถอยออกจากเกมและความเชื่อเดิม ถอดเครื่องทรงทางความรู้สึกนึกคิด ปล่อยวางความรู้และชุดเครื่องมือ เข้าสู่ความไม่รู้ สู่ว่าง ซ้ำลง หยุด นิ่ง เพื่อรู้จักความเจียบที่แท้จริง โอบรับทุกสถานะความรู้สึก พร้อมชำระล้างภายใน
- **การเดินทางทางจิตวิญญาณที่แท้ (True Inner Work)** เริ่มมองภายในจริง ๆ สังเกตตนเองและสิ่งตรงหน้าอย่างเห็นแจ้ง เผชิญหน้ากับทุกสถานะ ใคร่ครวญด้วยใจ เท่าทันอคติ เปิดรับอย่างใสซื่อ เป็นไปอย่างสดใหม่ รู้เนื้อรู้ตัว ดำรงอยู่และเชื่อมโยงกับชีวิตที่แท้และธรรมชาติอย่างสอดคล้องกลมกลืน

ตัวอย่างประสบการณ์

การปลีกวิเวก ภาวนาในรูปแบบ การใคร่ครวญในตนเอง (เช่น จดบันทึกเป็นประจำ) การเผชิญความทุกข์ การให้อภัย

ตัวอย่างประสบการณ์

การ “อยู่” อย่างตระหนักรู้ การ Flow / Encounter กับปัจจุบันขณะ การเปิดรับ-เชื่อมโยงกับสรรพชีวิตและสรรพสิ่ง

เอกสารอ้างอิง

- กลุ่ม Homemade 35 และ ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาพทางปัญญา. (2566). *รายงานโครงการวิจัย การเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม : ร่วมสร้างสรรค์ระเบียบวิธีวิจัยแบบ Spirituality*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2549). *ทบทวนวิธีคิดเรื่องจิตวิญญาณ: การวิเคราะห์เชิงปรัชญาและแนวคิด*. มูลนิธิศรัทธาธรรม.
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และ นภานาท อนุพงศ์พัฒน์. (2560). *สุขภาพทางปัญญา: จิตวิญญาณ ศาสนาและความเป็นมนุษย์*. นนทบุรี: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.
- ชลลดา ทองทวี, จิรัฐกาล พงศ์ภาคีเยียร, ชีระพล เต็มอุดม, พงศธร ตันติฤทธิศักดิ์, และ สรยุทธ รัตนพจนารถ. (2551). *จิตตปัญญาศึกษา: การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: โครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธนา นิลชัยโกวิท และ อติสร จันทรสข. (2552). *ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง : คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา*. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประเวศ วะสี. (2551). *สุขภาพทางปัญญา*. มติชนรายวัน. 14 มิถุนายน 2551.
- ประเวศ วะสี. (2557). *วิถีมนุษย์ในศตวรรษที่ 21: สู่ภพภูมิใหม่แห่งการพัฒนา*. พิมพ์ครั้งที่ 7. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 19). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พินนภา แสงสาคร. (2554). *สังเคราะห์องค์ความรู้ด้านสุขภาพทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2551). *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 3 ตอน 1*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2557). *สร้างสุขด้วยสติในองค์กร*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: บริษัท ปิยอนด์พับลิชชิง จำกัด.
- รัตติกรณ์ จงวิศาล. (2561). *รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การพัฒนาสุขภาพทางปัญญาและจิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน*. โครงการวิถีพัฒนาจิต, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ. (2564). *รายงานการวิจัยเรื่องการทบทวนและการสร้างกรอบมโนทัศน์ของสุขภาพทางปัญญาในหน่วยทำงาน*. กรุงเทพฯ: บริษัท เอเชีย ดิจิตอลการพิมพ์ จำกัด.

รัตติกรณ์ จงวิศาล, สมสิทธิ์ อัสตรนีย์, ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, และ วิชัย โภคทวี. (2567). *สู่ศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ : คู่มือการจัดการกระบวนการพัฒนาจิตวิญญาณ*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: บริษัท เอเชีย ดิจิตอลการพิมพ์ จำกัด.

สมสิทธิ์ อัสตรนีย์. (2554). *ญาณวิทยาของจิตตปัญญาศึกษาในประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมสิทธิ์ อัสตรนีย์, อริสา สุมามาลย์, และ กมลวรรณ เขียวนิล. (2566). *รายงานโครงการวิจัย การศึกษา งานวิจัยแนวสุขภาพทางปัญญาและวิถีวิทยาการวิจัยที่เกี่ยวข้อง*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาพทางปัญญา และสำนักงานส่งเสริมระบบสื่อและสุขภาพทางปัญญา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

อดิศร จันทรสุข และคณะ. (2556). *รายงานการศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้การขับเคลื่อนสุขภาพทางปัญญา ต่างประเทศและในประเทศไทย*. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษาและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนัก 5.

อารยา พรายแย้ม และคณะ. (2552). *การสังเคราะห์ความรู้ทางด้านการพัฒนาจิตปัญญา (วิญญาณ) จากเรื่องเล่าความสำเร็จของผู้ให้บริการและผู้รับบริการในระบบสุขภาพ*. (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: มูลนิธิสด

Berman, M. (1981). *The Reenchantment of the World*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Earley, J. (2002). The social evolution of consciousness. *Journal of humanistic psychology*, 42 (1), 107-132.

Fisher, J. (2010). Development and application of a Spiritual Well-Being Questionnaire called SHALOM. *Religions*, 1, 105 – 121.

Fry, L. W. (2003). Toward a theory of spiritual leadership. *The leadership quarterly*, 14 (6): 693-727.

Gomez, R., & Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and individual differences*, 35(8): 1975-1991.

James, W. (1997). *The Way of the Pipe: Aboriginal Spirituality and Symbolic Healing in the Canadian Prisons*. Peterborough: broadview press.

Jirásek, I. (2023). Spiritual literacy: non-religious reconceptualisation for education in a secular environment. *International Journal of Children's Spirituality*. 28(2), 61-75. <https://doi.org/10.1080/1364436X.2023.2166467>

- Jungian Center. (n.d.). *Spiritual Literacy*. <https://jungiancenter.org/spiritual-literacy/>
- Kegan, R. (1982). *The evolving self: Problem and process in human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- King, U. (2010). Earthing spiritual literacy: how to link spiritual development and education to a new Earth consciousness? *Journal of Beliefs & Values*, 31(3), 245–260. <https://doi.org/10.1080/13617672.2010.520998>
- Kitchenham, A. (2008). The evolution of John Mezirow’s transformative learning theory. *Journal of transformative education*, 6 (2), 104 – 123.
- Laloux, F. (2014). *Reinventing Organizations: A Guide to Creating Organizations Inspired by the Next Stage of Human Consciousness*. Brussels, Belgium: Nelson Parker.
- Marques, J., Dhiman, S., & King, R. (2007). *Spirituality in the workplace: What it is, why it matters, how to make it work for you*. Personhood Press.
- McElhenie, M. (2012). *SQ21: The Twenty-One Skills of Spiritual intelligence by Cindy Wigglesworth*. [Online] <http://integralleadershipreview.com/7596-sq21-the-twenty-one-skills-of-spiritual-intelligence-by-cindy-wigglesworth/>
- Menon, D. (2016). *Spirituality at work: The inspiring message of the Bhagavad Gita*. Mumbai, India: Yogilmpressions.
- Mezirow, J. (2003). Transformative learning as discourse. *Journal of transformative education*, 1 (1), 58 – 63.
- Mitroff, I. I., & Denton, E. A. (1999). *A spiritual audit of corporate America: A hard look at spirituality, religion, and values in the workplace*. Jossey-Bass.
- Moulin-Stożek, D. (2020). Spiritual Development as an Educational Goal. *ECNU Review of Education*, 3(3), 504-518. <https://doi.org/10.1177/2096531120935128>
- Pava, M. L. (2004). “Intelligent Spirituality in Business: A Deweyan Conception.” In M. L. Pava, & P. Primeaux. (ed.). *Spiritual Intelligence at Work: Meaning, Metaphor, and Morals Research in Ethical Issues in Organizations*. JAI Press, 63-93.
- Power, F.C., Higgins, A., & Kohlberg, L. (1989). *Lawrence Kohlberg’s approach to moral education*. New York: Columbia University Press.
- Reimer, J., Paolitto, D.P., & Hersh, R.H. (1990). *Promoting moral growth: From Piaget to Kohlberg*. (2nd ed.). Long Grove, IL: Waveland Press.
- Scharmer, O. (2018). *The essentials of Theory U: Core principles and applications*. Berrett-Koehler Publishers.

- Seidl, L. G. (1993). The value of spiritual health. *Health progress (Saint Louis, Mo.)*, 74(7), 48-50.
- Snyder, C. (2008). Grabbing hold of a moving target: Identifying and measuring the transformative learning process. *Journal of transformative education*, 6 (3), 159–181.
- Sutherland, K. (2024). *Trust Theory*. <https://gohighbrow.com/trust-theory/>
- Wilber, K. (2000). *Sex, ecology, spirituality: The spirit of evolution*. (2nd ed.). Boston: Shambhala.
- Wilber, K. (2006). *Integral spirituality: A startling new role for religion in the modern and postmodern world*. Boston: Integral Books.
- Zohar, D., & Marshall, I. (2004). *Spiritual capital: Wealth we can live by*. Berrett-Koehler Publishers.

ภาคผนวก

คำสำคัญที่เกี่ยวข้องกับ Spirituality หรือ จิตวิญญาณ

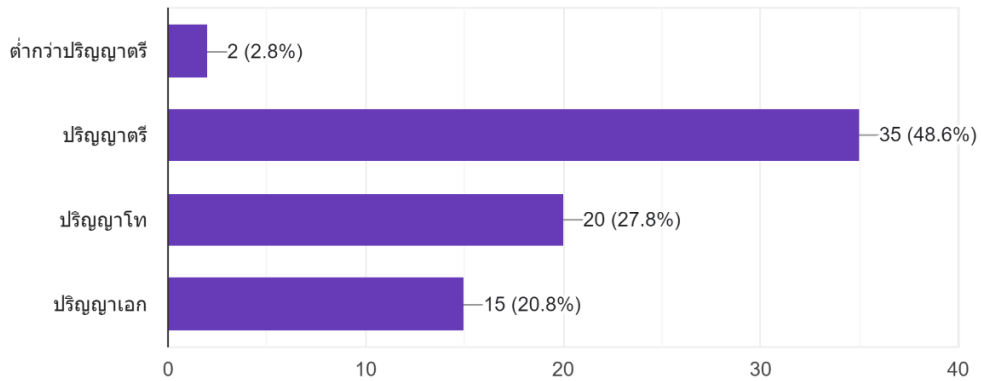
ในกลุ่มบุคคลทั่วไป จำนวน 72 คน และในกลุ่มอดีตนักศึกษาหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา จำนวน 16 คน

(3 ตุลาคม 2567)

		คะแนนเฉลี่ย บุคคลทั่วไป	คะแนนเฉลี่ย กลุ่ม HM35
1	พลังของชีวิต	2.7	2.3
2	การมีสติ	2.2	2.4
3	การรู้จักตัวตนของตัวเอง	2.3	2.6
4	การยอมรับตนเอง	2.3	1.8
5	คำตอบของชีวิต	2.9	2.5
6	คุณค่าและความหมายของชีวิต	2.4	1.7
7	การฟังเสียงในใจ	2.8	2.1
8	การเรียนรู้ชีวิตทั้งสุขและทุกข์	2.4	1.4
9	อิสรภาพของชีวิต	2.8	2.5
10	แก่นแท้ของชีวิต	3.1	2.9
11	การรักตนเองและผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข	2.5	2
12	การตระหนักรู้	2.7	2.5
13	การมีใจเป็นกลาง	2.6	2.4
14	การสัมพันธ์เชื่อมโยงกับโลกและชีวิต	3	2.3
15	การสังเกตเห็นภายในใจ	2.8	2.3
16	การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย	2.6	2.2
17	การรับรู้ความรู้สึก	2.5	1.3
18	การเป็นตัวเอง	2.4	2
19	การไว้วางใจชีวิต	2.9	2.5
20	การกลับสู่บ้านที่แท้จริง	3.2	3.8
21	ปัญญาภายใน	3	
22	แสงสว่างแห่งชีวิต	3.1	
23	การรู้จักเข้าถึงเข้าใจตนเอง	2.6	

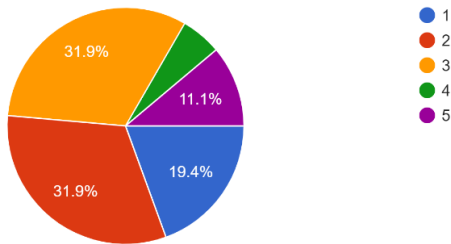
วุฒิการศึกษา

คำตอบ 72 ข้อ



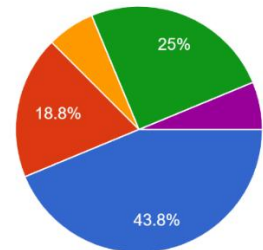
ข้อ 1 พลังของชีวิต

คำตอบ 72 ข้อ



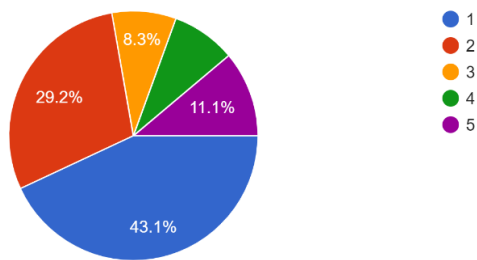
ข้อ 1 พลังของชีวิต

คำตอบ 16 ข้อ



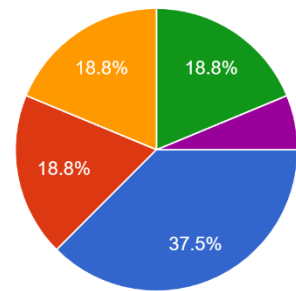
ข้อ 2 การมีสติ

คำตอบ 72 ข้อ



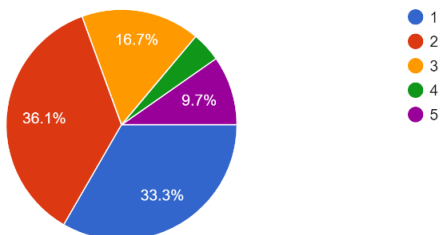
ข้อ 2 การมีสติ

คำตอบ 16 ข้อ



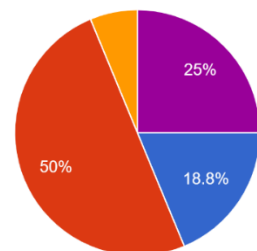
ข้อ 3 การรู้จักตัวตนของตัวเอง

คำตอบ 72 ข้อ



ข้อ 3 การรู้จักตัวตนของตัวเอง

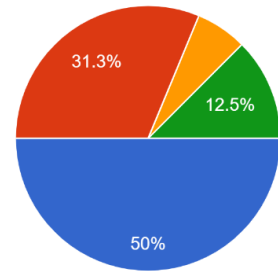
คำตอบ 16 ข้อ



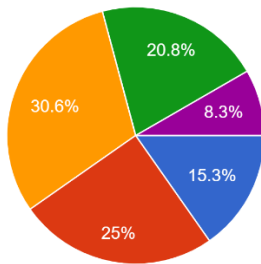
ข้อ 4 การยอมรับตนเอง
คำตอบ 72 ข้อ



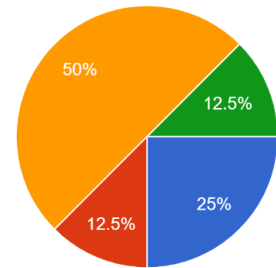
ข้อ 4 การยอมรับตนเอง
คำตอบ 16 ข้อ



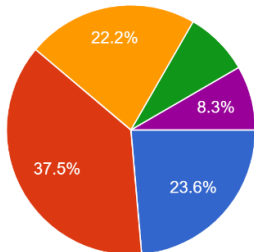
ข้อ 5 คำตอบของชีวิต
คำตอบ 72 ข้อ



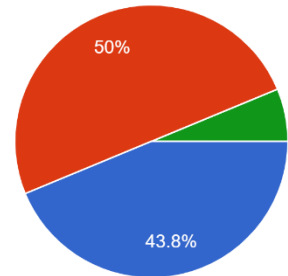
ข้อ 5 คำตอบของชีวิต
คำตอบ 16 ข้อ



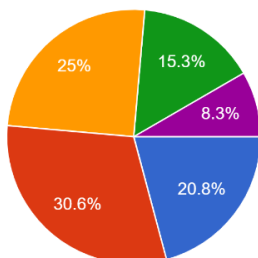
ข้อ 6 คุณค่าและความหมายของชีวิต
คำตอบ 72 ข้อ



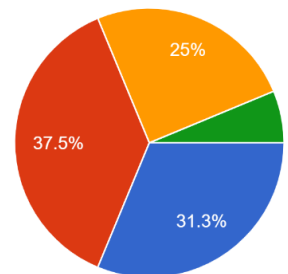
ข้อ 6 คุณค่าและความหมายของชีวิต
คำตอบ 16 ข้อ



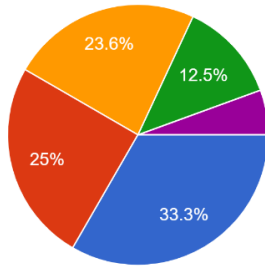
ข้อ 7 การฟังเสียงในใจ
คำตอบ 72 ข้อ



ข้อ 7 การฟังเสียงในใจ
คำตอบ 16 ข้อ

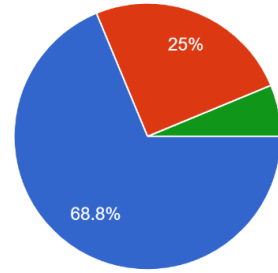


ข้อ 8 การเรียนรู้ชีวิตทั้งสุขและทุกข์
คำตอบ 72 ข้อ

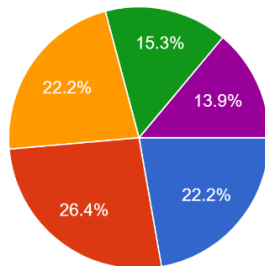


ข้อ 8 การเรียนรู้ชีวิตทั้งสุขและทุกข์
คำตอบ 16 ข้อ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

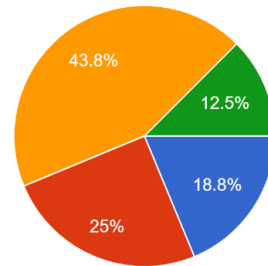


ข้อ 9 อีสรภาพของชีวิต
คำตอบ 72 ข้อ

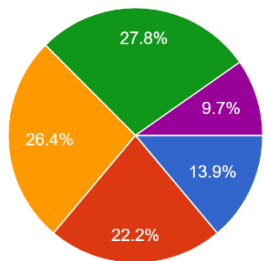


ข้อ 9 อีสรภาพของชีวิต
คำตอบ 16 ข้อ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

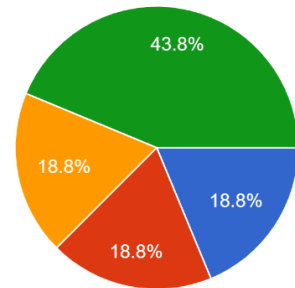


ข้อ 10 แก่นแท้ของชีวิต
คำตอบ 72 ข้อ

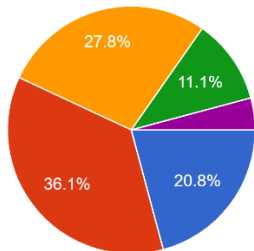


ข้อ 10 แก่นแท้ของชีวิต
คำตอบ 16 ข้อ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

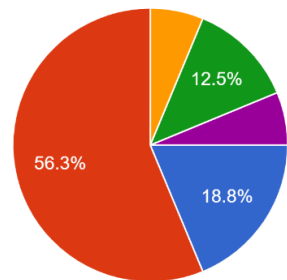


ข้อ 11 การรักตนเองและผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข
คำตอบ 72 ข้อ

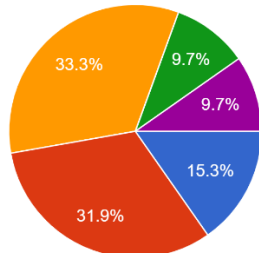


ข้อ 11 การรักตนเองและผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข
คำตอบ 16 ข้อ

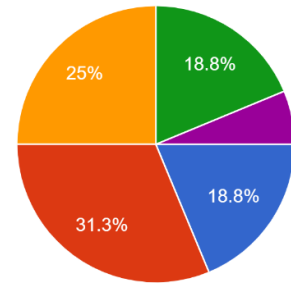
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



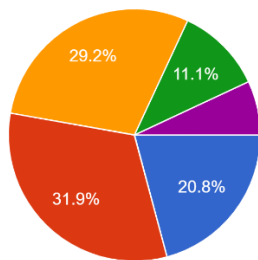
ข้อ 12 การตระหนักรู้
คำตอบ 72 ข้อ



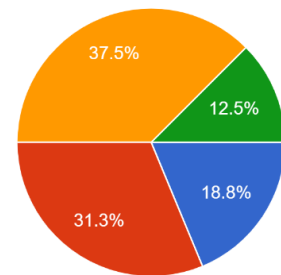
ข้อ 12 การตระหนักรู้
คำตอบ 16 ข้อ



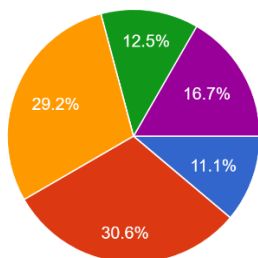
ข้อ 13 การมีใจเป็นกลาง
คำตอบ 72 ข้อ



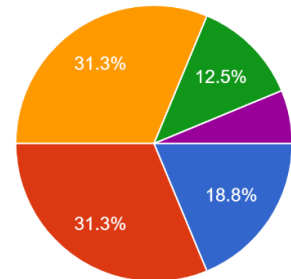
ข้อ 13 การมีใจเป็นกลาง
คำตอบ 16 ข้อ



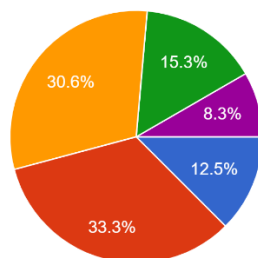
ข้อ 14 การสัมพันธ์เชื่อมโยงกับโลกและชีวิต
คำตอบ 72 ข้อ



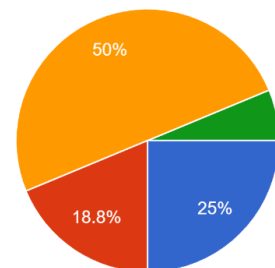
ข้อ 14 การสัมพันธ์เชื่อมโยงกับโลกและชีวิต
คำตอบ 16 ข้อ



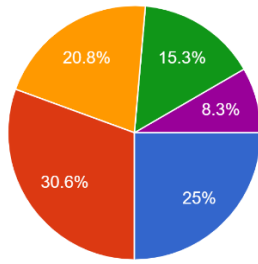
ข้อ 15 การสังเกตเห็นภายในใจ
คำตอบ 72 ข้อ



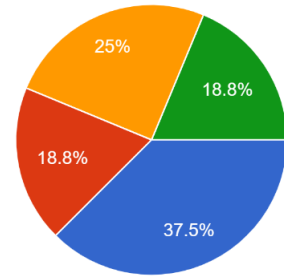
ข้อ 15 การสังเกตเห็นภายในใจ
คำตอบ 16 ข้อ



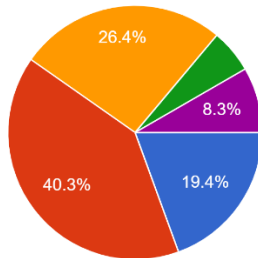
ข้อ 16 การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย
คำตอบ 72 ข้อ



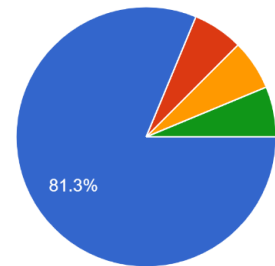
ข้อ 16 การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย
คำตอบ 16 ข้อ



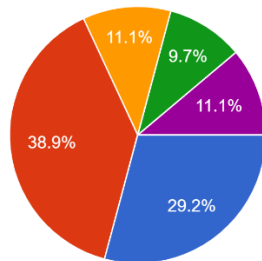
ข้อ 17 การรับรู้ความรู้สึก
คำตอบ 72 ข้อ



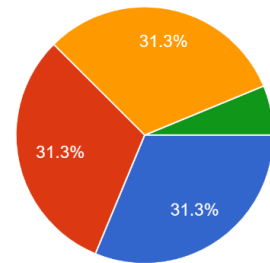
ข้อ 17 การรับรู้ความรู้สึก
คำตอบ 16 ข้อ



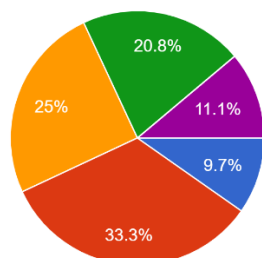
ข้อ 18 การเป็นตัวเอง
คำตอบ 72 ข้อ



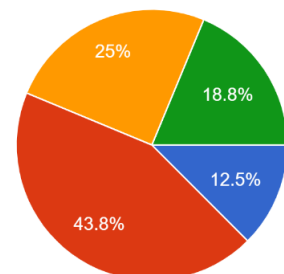
ข้อ 18 การเป็นตัวเอง
คำตอบ 16 ข้อ



ข้อ 19 การไว้วางใจในชีวิต
คำตอบ 72 ข้อ

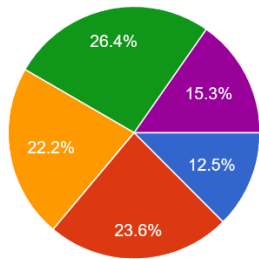


ข้อ 19 การไว้วางใจในชีวิต
คำตอบ 16 ข้อ



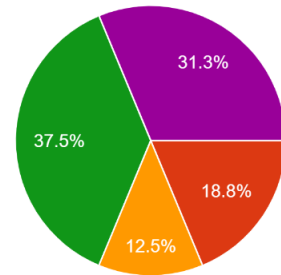
ข้อ 20 การกลับสู่บ้านที่แท้จริง

คำตอบ 72 ข้อ



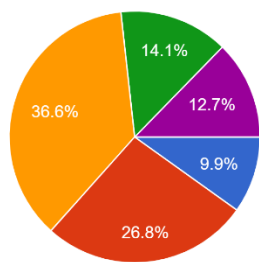
ข้อ 20 การกลับสู่บ้านที่แท้จริง

คำตอบ 16 ข้อ



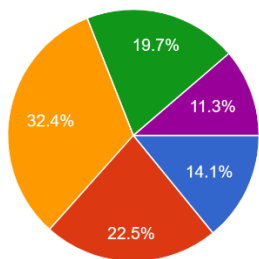
ข้อ 21 ปัญญาภายใน

คำตอบ 71 ข้อ



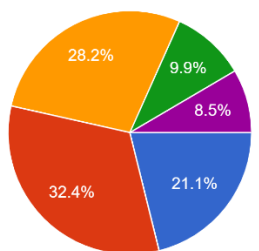
ข้อ 22 แสงสว่างของชีวิต

คำตอบ 71 ข้อ



ข้อ 23 การรู้จักเข้าถึง เข้าใจตนเอง

คำตอบ 71 ข้อ



ข้อ 24 ขอคำง่าย ๆ 1 คำ / วลีที่หมายถึงการมีสภาวะทาง "จิตวิญญาณ" หรือ "สภาวะทางปัญญา"

- เข้าถึงและเข้าใจตัวเอง จนสามารถเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งได้ / เข้าใจอารมณ์ของตนเอง / เข้าใจตัวเอง / รู้จักตัวตนของตนเอง / การเข้าใจจิตใจตนเองและผู้อื่น / รู้ทันตนเอง / ตัวตนของตนเอง
- ใช้ชีวิตมีความสุข / การมีความสุขด้วยตนเอง / ความคิดที่เป็นสุข / อยู่เป็นเน้นความสุข / การมีจิตใจที่เป็นสุข / ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว ใจมั่นคง กายจะสมดุ / ความสุข / คุณค่าทางจิตใจ / สุขและทุกข์เป็นของคู่กัน / มีความสุขอย่างฉลาด สนุกสนานกับการใช้ชีวิต มีความคิดที่เป็นกลาง / สบาย
- ความสงบ / สงบ / ภาวะที่สงบและเป็นสุขของจิตใจ / จิตสงบ / สงบ
- ความรู้สึกภายใน ของแต่ละคน ความเป็นตัวตน รู้ผิดชอบชั่วดี / ความรู้สึก อารมณ์ต่างๆ / ความรู้สึกนึกคิด / โลกภายใน / ตัวตน / มีความจริงใจ / ตัวตนที่แท้จริง
- สมาธิ / สติ / มีสติตื่นรู้รู้เท่าทันความคิดจิตใจ / สติ / มีสติรู้ตลอดเวลา / การมีสติ / สติ / สติ / ภาวนา / ภาวนา / soul / จิตสำนึก / สติ
- มองตามความเป็นจริง / มีความคิด/ความเชื่อ/จิตใจตัวเองได้เร็วในเรื่องที่ดีต่อตัวเองและผู้อื่น / การรับรู้สิ่งที่เป็นอยู่ตามสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า / ตระหนักรู้ ยอมรับถึงความจริงของ 'สิ่งนั้น' / รู้เท่าทัน / ตื่นรู้ / ตระหนักรู้
- ว่าง / ว่างเปล่า
- ไม่รู้ค่ะ / ไม่เข้าใจ
- สุขภาวะทางปัญญา / Wisdom / Spiritual well-being / สุขภาวะ / สุขภาวะทางปัญญา
- นิพพาน / นิพพาน
- ตามทัน / เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป / แก่น = จิตวิญญาณ สุขภาวะทางปัญญาไม่ทราบค่ะ / ตั้งมั่นในสิ่งนั้น / ไม่เพียง / ศิลปิน / หยั่งรู้คุณค่า / ความเป็นอิสระ / รู้คิดรู้ธรรม / จริง / ปล่อยาว

ข้อ 25 ขอ 1 คำ / วลีที่บ่งบอกถึงหนทางการเข้าถึงสภาวะข้างต้น ตามความเข้าใจของท่าน

- ทำสมาธิ / ต้องมีสติมีสมาธิ / การมีสติ / ภาวนา / สติ / สงบ / จิตวิญญาณ / สติ = รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง คิดได้ มีความยับยั้งชั่งใจ / การอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ / สมาธิ / สมาธิ / การมีสติสัมปชัญญะ ตื่นรู้ / สมาธิ / self-awareness / การมีสติ / การมีสติจะช่วยให้เรา ดำเนินชีวิตด้วยความสงบสุขทั้งกาย และจิตใจ / สติ / ปัญญา / ผีภสมาธิ / สมาธิ / ตื่นรู้ / สติ
- ปล่อยาว / การรักษาสมดุลรับรู้เข้าใจสุขและทุกข์ / ไม่ปรุงแต่ง หรือมีอคติ

- รู้ปัจจุบัน / อยู่กับปัจจุบัน
- หยั่งรู้ / การหยั่งรู้ / ยากแท้หยั่งถึง / พิจารณาตนเอง / เข้าใจ / รับรู้และเข้าใจ / ยอมรับความจริง / เข้าใจและยอมรับกับทุกปัญหา / คิดดี / ตระหนักรู้
- การได้คุยกับตัวเอง / คุยกับตัวเอง / มองตัวตน ความคิดของเราอยู่เสมออย่างไม่ลำเอียง และพยายามปรับสมดุล / รู้ตัว เข้าใจผู้อื่น เข้าใจธรรมชาติที่เปลี่ยนไป / รู้จักตนเอง / เข้าถึงและเข้าใจตนเอง / พึ่งพาตัวเอง / สุขใจ / สบายใจ / รู้อย่างแท้จริง / รู้ทันจิตตน / ตระหนักรู้ / ใจ / การรู้จักแก่น
- เหตุผล และการคิดวิเคราะห์ด้วยสติและปัญญา / ต้องรู้ ศึกษา เชื่อ / ไม่เข้าใจ / การมีสัมผัสพิเศษ / คิดก่อนกระทำ / วุ่นวาย / ผิดแผน / ความว่างเป็นรูป / พอใจในตนเอง / ความดี
- ทำงานที่รัก มีปฏิสัมพันธ์กับคนที่เรารัก / ต้องทำ self-reflection เยอะ ๆ เพื่อทบทวนความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมการแสดงออกของตัวเอง / ไม่คิดฟุ้งซ่าน / หยุดความคิดทุกอย่างก่อน แล้วค่อยสังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้น / การใช้ชีวิตแบบเป็นเด็กน้อย ไม่ว่าจะล้มกี่ครั้งก็ยังลุกขึ้นมาได้อย่างสนุกสนาน / สำรวจความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอยู่เสมอ พร้อมทวนสอบคู่ไปกับเรื่องราวในช่วงเวลานั้นที่พบเจอหรือที่ฟังผ่านพ้นไป / ทำใจ / หยุดและใช้ใจมอง / การเปิดประตูภายใน



ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา

84 ถนนสมเด็จพระปิ่นเกล้า แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700 โทร 08 6772 2312

เอกสารชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

"Welcome My Inner Me" ยินดีที่ได้รู้จักฉัน

เป็นส่วนหนึ่งของ “โครงการพัฒนากระบวนการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Literacy) ที่สอดคล้องกับการรับรู้และเข้าใจของคนทั่วไปในสังคมไทย” จัดทำโดย กลุ่มสวนสรรค์ปันปัญญา และศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา ภายใต้การสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- วัตถุประสงค์** เพื่อศึกษาเกี่ยวกับความหมายและหนทางของการเข้าถึงจิตวิญญาณหรือการมีสุขภาวะทางปัญญา ที่สามารถสื่อสารเข้าใจได้อย่างง่าย กับคนทั่วไปในสังคมไทย และสร้างสรรค์เป็นกระบวนการต้นแบบที่สร้างเสริมความสามารถในการอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Literacy) ที่สอดคล้องกับการรับรู้และเข้าใจของคนทั่วไปในสังคมไทย
- กระบวนการ** เป็นการทำกิจกรรม สนทนากลุ่ม และทบทวน-แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต (ท่านสามารถเลือกตอบหรือปฏิเสธการตอบคำถามได้อย่างอิสระ ทั้งนี้คำตอบของท่านจะถูกรวบรวมและนำไปวิเคราะห์ โดยไม่ระบุหรืออ้างอิงถึงบุคคล จึงขอความร่วมมือเก็บข้อมูลวิจัยจากท่าน)
- เกณฑ์ผู้เข้าร่วม** เป็นบุคคลทั่วไปในสังคมไทยอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปี จำนวนไม่เกิน 20 ท่าน ใช้ภาษาไทยได้ดีในการพูด อ่าน เขียน สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดทั้ง 4 วัน อย่างครบถ้วน มีความสนใจเรื่องการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ผู้เข้าร่วมยังไม่เคยมีประสบการณ์หรือมีน้อย สำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาจิตวิญญาณ หรือสุขภาวะทางปัญญา
- ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับ** ท่านจะได้เรียนรู้มุมมองและทักษะเบื้องต้นในการมีสุขภาวะทางปัญญาและจิตวิญญาณ และทางโครงการมอบค่าตอบแทนมูลค่า 3,000 บาท
ท่านสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ทั้งนี้การเข้าร่วมของท่านสามารถสร้างประโยชน์ให้กับแวดวงการวิจัยด้วยการเอื้อเพื่อข้อมูลความรู้ ประสบการณ์ และทำที่การสื่อสารเรื่องนี้ เพื่อนำไปสู่การยกระดับความเข้าใจและการเข้าถึงการมีสุขภาวะทางปัญญาในระดับสังคมต่อไป

หากท่านมีข้อสงสัยหรือกังวลใจ ติดต่อเพิ่มเติมได้ที่ผู้ประสานงาน นส.อุษณีย์ เพียรภัทรพงศ์ โทร. 087 500 1342 หรือ นส.มติมนต์ สืบสาย โทร 084-1556077

ด้วยจิตคารวะ

ทีมงานสวนสรรค์ปันปัญญา – ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา

ใบแสดงความคิดเห็น

การอบรม Welcome My Inner Me “ยินดีที่ได้รู้จักฉัน”

กรุณาเขียนคำตอบของท่านตามความรู้สึกนึกคิดของท่านได้อย่างอิสระ

1) ในภาพรวม ท่านรู้สึกกับการเรียนรู้ในการอบรมครั้งนี้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

2) ความรู้หรือประโยชน์ที่สำคัญที่สุด ที่ท่านได้รับจากการอบรมนี้คืออะไร

.....

.....

.....

3) กิจกรรมใดที่ท่านรู้สึกว่ายากไปหรือยังไม่ค่อยเข้าใจดีนัก คือกิจกรรมใด และเพราะอะไรมันถึงยาก

.....

.....

.....

4) สิ่งที่ท่านอยากให้ปรับปรุงเพื่อให้การเรียนรู้สัมฤทธิ์ผลดีกว่านี้คืออะไร

.....

.....

.....

5) กรุณาตั้งชื่อการอบรมนี้ ด้วยภาษาของตนเอง : “.....”

บทความพิเศษ

การทบทวนวรรณกรรมเรื่องภาพรวมของจิตวิญญาณ (Spirituality)

เมื่อสังคมเผชิญกับวิกฤตคุณค่าและความหมายในยุคของโลกาภิวัตน์ การอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณ (spiritual literacy) จึงมีความสำคัญในการช่วยให้ผู้คนได้กลับมาเท่าทันและตระหนักรู้ถึงมิติของชีวิตด้านในของตนเอง โดยที่การอ่านออกเขียนได้ทางจิตวิญญาณไม่ได้หมายถึงการยึดถือศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แต่คือความสามารถในการเข้าใจ แยกแยะ และสัมพันธ์กับมิติของชีวิตที่ลึกซึ้ง เช่น ความกรุณา ความหมายของชีวิต การเชื่อมโยงกับตนเอง ผู้อื่น และสังคม สิ่งแวดล้อม

การเข้าใจ spiritual literacy อย่างรอบด้านจำเป็นต้องสำรวจมุมมองทางจิตวิญญาณจากหลากหลายฐานคิด ทั้งในมิติของศาสนาหลักของโลก เช่น พุทธ ฮินดู คริสต์ อิสลาม ซึ่งต่างมีแนวทางฝึกฝนจิตวิญญาณและแสวงหาความหลุดพ้นในรูปแบบเฉพาะตัว ในขณะที่เดียวกัน วิทยาศาสตร์กระแสหลักก็มีความพยายามอธิบายปรากฏการณ์แห่งจิตและสำนึกผ่านกรอบของสมอง เคมี และชีววิทยา แต่ก็ยังไม่สามารถตอบคำถามบางประการเกี่ยวกับความหมายของการมีชีวิตได้อย่างลึกซึ้ง จึงเกิดการเคลื่อนไหวของ "วิทยาศาสตร์ใหม่" ที่หันมาให้ความสำคัญกับฟิสิกส์ควอนตัม การศึกษาจิตสำนึก (Consciousness studies) อีพีเจเนติกส์ (Epigenetics) และแนวคิดแบบองค์รวม ซึ่งล้วนเปิดพื้นที่ให้วิทยาศาสตร์สามารถสื่อสารกับมิติทางจิตวิญญาณได้มากขึ้น

นอกจากนี้ งานเขียนของนักคิดไทยร่วมสมัย เช่น พุทธทาสภิกขุ และอาจารย์ประเวศ วะสี ได้พัฒนาแนวคิดด้านจิตวิญญาณที่ไม่เพียงสะท้อนรากเหง้าทางพุทธศาสนา แต่ยังประสานกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคใหม่ ทั้งในด้านการศึกษา การดูแลสุขภาพ และการพัฒนาชุมชน

การทบทวนวรรณกรรมครั้งนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อสำรวจและเชื่อมโยงองค์ความรู้เกี่ยวกับ Spiritual literacy จาก 4 มุมมองหลัก ได้แก่ มุมมองทางศาสนา มุมมองของวิทยาศาสตร์กระแสหลัก มุมมองของวิทยาศาสตร์แนวใหม่ และมุมมองจากนักคิดไทย โดยมีจุดประสงค์เพื่อสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งและหลากหลายต่อธรรมชาติของจิตวิญญาณในบริบทปัจจุบัน

บทนำ: จากความเป็นหนึ่งเดียวสู่การแบ่งแยกระหว่างวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณ

ตลอดประวัติศาสตร์ส่วนใหญ่ การแสวงหาความรู้ทางวิทยาศาสตร์มีความเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับความเข้าใจทางจิตวิญญาณ ในยุคโบราณและยุคกลาง การศึกษาธรรมชาติมักถูกมองว่าเป็นการบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือค้นหาความจริงทางศีลธรรม นักวิชาการยุคแรกไม่ได้แบ่งแยก "วิทยาศาสตร์" และ "จิตวิญญาณ" ดังเช่นในปัจจุบัน ตัวอย่างเช่น นักคิดคริสเตียนยุคกลางอย่างโธมัส อควินัส (Thomas Aquina) มองว่า *religio* (ศาสนา) เป็นคุณธรรมที่มุ่งไปสู่พระเจ้า ส่วนปรัชญาธรรมชาติ (วิทยาศาสตร์) เป็นส่วนหนึ่งของการแสวงหา "ชีวิตที่ดี" ซึ่งรวมถึงการทำความเข้าใจสิ่งสร้างของพระเจ้า ในอารยธรรมอิสลาม งานของนักวิทยาศาสตร์อย่างอิบนุ อัล-ไฮซัม (Ibn al-Haytham) และอิบนุ สีนา (Ibn Sina) การค้นคว้าเชิงประจักษ์และความเชื่อไม่มีความขัดแย้งกัน โดยที่การศึกษาโลกธรรมชาติถูกมองว่าเป็นการอ่าน "หนังสือเล่มที่สอง" ของพระเจ้า (Harrison, 2015; วิจิตร วิชัยดิษฐ, 2560)

อย่างไรก็ตาม ในช่วงปลายยุคกลาง (Middle Ages) และยุคฟื้นฟูศิลปวิทยา (Renaissance) ราวศตวรรษที่ 15-17 ความตึงเครียดเริ่มก่อตัวขึ้น คริสตจักรคาทอลิกถืออำนาจสูงสุดในด้านความรู้ทั้งทางจิตวิญญาณและทางโลกในยุโรปมาอย่างยาวนาน พบว่าตนเองเผชิญหน้ากับความท้าทาย เมื่อการค้นพบใหม่ ๆ อย่างเช่น แนวคิดที่ว่าดวงอาทิตย์เป็นศูนย์กลางของระบบสุริยะ เริ่มสั่นคลอนการตีความพระคัมภีร์แบบดั้งเดิม ความขัดแย้งจึงปะทุขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ความขัดแย้งนี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนในกรณีของกาลิเลโอ ซึ่งถูกไต่สวนในปี ค.ศ. 1633 การที่กาลิเลโอสนับสนุนแนวคิดเรื่องระบบสุริยะที่มีดวงอาทิตย์เป็นศูนย์กลางถูกตัดสินว่าเป็นคำสอนนอกกรีต ไม่ใช่เพราะวิทยาศาสตร์และความเชื่อเป็นสิ่งที่ไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้โดยธรรมชาติ แต่เป็นเพราะแนวคิดดังกล่าวสั่นคลอนทั้งอำนาจของคริสตจักรและหลักคำสอนที่ยึดถือกันมาในขณะนั้น

จากสถานการณ์ดังกล่าว การแบ่งแยกโดยนัยจึงค่อย ๆ ก่อตัวขึ้น: คริสตจักรยังคงกุมอำนาจในเรื่องทางจิตวิญญาณ ขณะที่นักวิชาการฝ่ายโลกมุ่งเน้นการศึกษาสิ่งที่จับต้องได้ในโลกธรรมชาติมากขึ้น และเมื่อก้าวเข้าสู่ยุคเรืองปัญญา (Enlightenment period) (ศตวรรษที่ 17-18) การแบ่งแยกนี้ก็มีความชัดเจนมากขึ้น นักคิดในยุคเรืองปัญญายกให้เหตุผลของมนุษย์และการสังเกตเชิงประจักษ์เป็นแหล่งข้อมูลหลักของความจริง พร้อมกับตั้งคำถามต่ออำนาจของศาสนา และวิพากษ์วิจารณ์สิ่งที่มองว่าเป็น "ความงมงาย" ทางจิตวิญญาณ

ในช่วงเวลานี้ วิทยาศาสตร์ ซึ่งเดิมเรียกว่า ปรัชญาธรรมชาติ (Natural philosophy) เริ่มจำกัดขอบเขตของตนเองให้แคบลงเหลือเพียงการศึกษาปรากฏการณ์ทางวัตถุ โดยละเลยประเด็นที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณหรือจุดประสงค์ของพระเจ้า ผลที่ตามมาคือการเกิดขึ้นของมุมมองแบบวัตถุนิยม (Materialist worldview) ซึ่ง

เชื่อว่าสสารทางกายภาพคือความจริงขั้นพื้นฐานเพียงหนึ่งเดียว และสิ่งที่ไม่สามารถชั่งตวงวัดได้ เช่น จิต วิญญาณ จิตสำนึก หรือการดำรงอยู่ของพระเจ้า ถูกมองว่าอยู่นอกเหนือขอบเขตของวิทยาศาสตร์ แม้ว่ามุมมองโลกแบบใหม่นี้จะประสบความสำเร็จอย่างสูงในการสร้างความรู้และเทคโนโลยี แต่ก็ได้ทิ้งช่องว่างอันกว้างใหญ่ระหว่างวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณไว้เบื้องหลัง

โดยสรุป ก่อนศตวรรษที่ 15 วิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณมีความเป็นหนึ่งเดียวกันในการแสวงหาความจริงแบบองค์รวม แต่ในยุคเรืองปัญญา วิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณถูกแยกออกเป็นสาขาที่แตกต่างกัน โดยวิทยาศาสตร์มุ่งเน้นที่กลไกทางวัตถุ และจิตวิญญาณถูกลดทอนให้เป็นเพียงความเชื่อส่วนบุคคลหรือปรัชญา ลำดับต่อไปจะกล่าวถึงมุมมองของจิตวิญญาณในศาสนาหลักของโลก วิทยาศาสตร์กระแสหลักมาถึงจุดที่ยอมรับแนวคิดวัตถุนิยมได้อย่างไร และพัฒนาการใหม่ในวิทยาศาสตร์กำลังเริ่มเชื่อมช่องว่างและกลับมาพิจารณาคำถามทางจิตวิญญาณอย่างไร

จิตวิญญาณในศาสนาหลักของโลก

ศาสนาหลักของโลก ได้แก่ พุทธศาสนา คริสต์ศาสนา อิสลาม และฮินดู ล้วนให้ความสำคัญกับ “จิตวิญญาณ” ในฐานะแกนกลางของการดำเนินชีวิต แม้ว่ารูปแบบ แนวคิด และวิถีปฏิบัติจะหลากหลายแตกต่างกันไปตามบริบทของแต่ละศาสนา ในส่วนนี้จะกล่าวถึงภาพรวมของแต่ละศาสนา ตั้งแต่กำเนิด แนวคิดหลัก ความเชื่อทางจิตวิญญาณ วิถีปฏิบัติสำคัญ ไปจนถึงผลลัพธ์ที่มุ่งหวังจากการดำเนินชีวิตตามแนวทางของตน

ศาสนาพุทธ

พุทธศาสนา มีจุดกำเนิดในศตวรรษที่ 5 ก่อนคริสต์ศักราชในอินเดีย โดยมีจุดเริ่มต้นจากการตรัสรู้ของเจ้าชายสิทธัตถะ โคตมะ ผู้ที่เป็นที่รู้จักในนาม พระพุทธเจ้า ซึ่งหมายถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พุทธศาสนาเป็นศาสนาอเทวนิยม กล่าวคือ ไม่มีการนับถือเทพเจ้าผู้สร้าง พระพุทธเจ้าไม่ใช่เทพเจ้าที่มอบพรหรือควบคุมโชคชะตา แต่เป็นครูผู้ค้นพบหนทางแห่งการพ้นทุกข์ และถ่ายทอดแนวทางนั้นแก่สรรพชีวิต (“ศาสนาพุทธ”, 2025)

คำสอนหลักของพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4: ได้แก่ (1) ชีวิตเต็มไปด้วย ทุกข์ (ความทุกข์หรือความไม่น่าพึงพอใจ) (2) สมุทัย สาเหตุแห่งทุกข์คือความอยากและความยึดมั่นถือมั่นหรือความยึดติด (3) นิโรธ มีการสิ้นสุดของความทุกข์เรียกว่า นิพพาน (การหลุดพ้น) และ (4) มรรค หนทางสู่จุดหมายนั้นคือ อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่ง

ครอบคลุมการดำเนินชีวิตอย่างมีศีลธรรม การฝึกจิตด้วยสมาธิ และการพัฒนาปัญญา ศาสตร์เหล่านี้สะท้อนมุมมองทางจิตวิญญาณของพุทธศาสนา ที่มองการดำรงอยู่ของมนุษย์ว่าเป็นส่วนหนึ่งของวัฏจักรการเวียนว่ายตายเกิด (สังสารวัฏ) ซึ่งขับเคลื่อนด้วยกรรม (การกระทำที่มีเจตนา) แต่ทุกคนมีศักยภาพในการหลุดพ้นจากวัฏสงสารนี้ได้ ด้วยการชำระจิตให้บริสุทธิ์ และละวางจากอวิชชา (ความไม่รู้) และตัณหา (ความอยาก)

แก่นแท้ของความเชื่อในพุทธศาสนา คือ การไม่มีวิญญาณนิรันดร์หรือพระเจ้าผู้สร้าง พุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่ชี้ให้เห็นว่า แก่นของการตื่นรู้อยู่ที่การหันกลับมาพัฒนาภายในตนเอง เน้นเรื่องเหตุและผล (กรรม) และยืนยันว่า มนุษย์ทุกคนสามารถบรรลุความหลุดพ้นได้ด้วยความพากเพียรส่วนตน

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พึ่งตนเอง โดยกล่าวว่า “พึงเป็นประทีปแก่ตน” การปฏิบัติจึงมิใช่เพียงการแสวงหาความช่วยเหลือจากภายนอก แต่เป็นการฝึกฝนและเปลี่ยนแปลงจิตใจของตนให้มีปัญญาและเมตตา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน (สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2557)

ความเชื่อหลัก พุทธศาสนาเน้นถึงเหตุและผล (กรรม) และศักยภาพของแต่ละบุคคลที่จะบรรลุการตรัสรู้ผ่านความพยายามของตนเอง พระพุทธเจ้าสอนให้พึ่งตนเอง คนเราต้อง “เป็นประทีปแห่งตน” และฝึกฝนอย่างขยันขันแข็งเพื่อเปลี่ยนแปลงจิตใจของตน การไม่มีพระเจ้าผู้สร้างไม่ได้เป็นการปฏิเสธสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่เป็นการเปลี่ยนทิศทางจุดสนใจทางจิตวิญญาณให้หันเข้าสู่ภายใน สู่การพัฒนาปัญญาและความกรุณา คุณสมบัติที่พุทธศาสนาเชื่อว่าแฝงอยู่ในมนุษย์ทุกคน สรรพมุมมองทางจิตวิญญาณของพุทธศาสนา คือ การตื่นรู้มาจากการบ่มเพาะภายในตัวมากกว่าพระกรุณาจากเบื้องบน (พระพรหมคุณาภรณ์, 2562)

การปฏิบัติในพุทธศาสนา: แนวทางการปฏิบัติของพุทธศาสนามักสรุปเป็น “ไตรสิกขา” ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา โดยทั้งสามเป็นเส้นทางแห่งการพัฒนาจิตใจและการหลุดพ้นจากความทุกข์ในชีวิตประจำวัน ชาวพุทธจะถือศีล เช่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่น การพูดความจริง และการดำรงชีวิตอย่างมีเมตตา เพื่อสร้างพื้นฐานแห่งความดีงาม นอกจากนี้ยังฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาสติ และความตั้งมั่นทางจิตใจ

การปฏิบัติที่เป็นที่รู้จักมากที่สุดคือ วิปัสสนา หรือการเจริญสติ เพื่อการหยั่งรู้ความจริงของสรรพสิ่ง ผู้ปฏิบัติจะฝึกสังเกตความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกายและใจอย่างต่อเนื่อง โดยไม่ยึดติดหรือผลักไส ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตนถาวร (อนัตตา) ของทุกสิ่ง

นอกจากวิปัสสนา ยังมี การปฏิบัติอื่น ๆ เช่น การสวดมนต์ การแผ่เมตตา และการฝึกจิตให้อยู่ในภาวะที่สงบ และเปี่ยมด้วยความกรุณา สำหรับพระภิกษุสงฆ์ การปฏิบัติยังรวมถึงการดำเนินชีวิตตามพระธรรมวินัย ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์และแนวทางสำหรับผู้แสวงหาทางธรรมอย่างจริงจัง

ฆราวาสชาวพุทธมักมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนพระสงฆ์ โดยการถวายทาน หรือช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ ของวัด ด้วยความเชื่อว่าการสร้างบุญกุศลเหล่านี้จะส่งผลดีต่อพัฒนาการทางจิตวิญญาณของตนเอง สังคมชาวพุทธโดยรวมจึงถูกจัดระเบียบในรูปแบบของ “พุทธบริษัท 4” ได้แก่ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา ซึ่งแต่ละกลุ่มต่างมีบทบาทและระดับความมุ่งมั่นที่แตกต่างกัน แต่มีเป้าหมายร่วมกัน คือการดำเนินชีวิตตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อความหลุดพ้น

เป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติตามพุทธศาสนาคือ นิพพาน หรือสภาวะแห่งการหลุดพ้นจากความทุกข์และวงจรการเกิดใหม่ นิพพานถูกอธิบายว่าเป็นการดับไฟแห่งความโลภ ความโกรธ และความหลง ส่งผลให้เกิดความสงบที่ไม่หวั่นไหว นิพพานไม่ใช่สวรรค์แต่เป็นสภาวะของการเป็นอยู่ที่เปลี่ยนแปลงไปเหนือความยึดมั่นและความเศร้าโศก

พระพุทธเจ้าบรรลุนิพพานโดยการตรัสรู้ด้วยความพยายามของพระองค์เองในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง และแสดงให้เห็นว่าคนอื่นก็สามารถทำได้เช่นเดียวกัน ในมุมมองของพุทธศาสนา การปฏิบัติทางจิตวิญญาณให้ผลลัพธ์ที่จับต้องได้ในชีวิตนี้เช่นกัน นั่นคือ ปัญญา ความกรุณา และความสงบใจที่มากขึ้น ผู้ปฏิบัติที่มุ่งมั่นจะค่อย ๆ ลดความทุกข์และบรรลุสภาวะจิตที่สูงขึ้น

โดยสรุป จิตวิญญาณในพุทธศาสนามุ่งเน้นที่ *การเปลี่ยนแปลงภายใน* ด้วยการเข้าใจความเป็นจริงตามที่เป็น และการใช้ชีวิตอย่างมีศีลธรรมและมีสติ คนเราสามารถ “ข้ามห้วงน้ำ” แห่งความทุกข์และตระหนักถึงอิสรภาพอันลึกซึ้งได้

ศาสนาคริสต์

กำเนิดและรากฐานของศาสนาคริสต์

ศาสนาคริสต์ถือกำเนิดขึ้นในศตวรรษที่ 1 หลังคริสต์ศักราชในดินแดนตะวันออกกลาง โดยมีรากฐานมาจากประเพณีของชาวยิว คริสต์ศาสนาเป็นศาสนาเอกเทวนิยมในกลุ่มอับราฮัม ที่มีศูนย์กลางอยู่ที่ชีวิตและคำสอนของพระเยซูแห่งนาซาเร็ธ (Jesus of Nazareth) ผู้ซึ่งชาวคริสต์เคารพนับถือว่าเป็นพระคริสต์ (Christ) (หรือ

“พระเมสสิยาห์ (Messiah)” และ พระบุตรของพระเจ้า (Son of God) ("คริสต์ศาสนา", 2025, สุมเมธ พงศ์พันธ์, 2561)

ตามความเชื่อของคริสต์ศาสนา พระเยซูคือ ผู้ช่วยให้รอด (savior) ที่มนุษย์รอคอยมาอย่างยาวนาน ดังที่ได้มีการทำนายไว้ในคัมภีร์ฮีบรู คำสอนหลักของคริสต์ศาสนาระบุว่า พระเยซูคริสต์มิได้เป็นเพียงศาสดาที่เป็นมนุษย์ธรรมดา แต่ทรงเป็นพระเจ้าที่จุติลงมา ทรงเป็นทั้งพระเจ้าอย่างสมบูรณ์และเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ในเวลาเดียวกัน ทรงเสด็จมาบนโลกด้วยพันธกิจในการไถ่บาปให้มนุษยชาติ

เรื่องราวทางจิตวิญญาณที่เป็นแก่นหลักของคริสต์ศาสนาเรียกว่า พระกิตติคุณ (Gospel) หรือ ข่าวดี (Good news) ซึ่งบอกเล่าชีวิตของพระเยซูว่า พระองค์ทรงดำรงชีวิตด้วยความรัก ความเมตตา และความชอบธรรม ทรงถูกตรึงบนไม้กางเขน สิ้นพระชนม์ และถูกฝังไว้ จากนั้นในวันที่สามทรงฟื้นคืนพระชนม์ มีชัยชนะเหนือบาปและความตาย ด้วยการเสียสละของพระองค์ พระเยซูได้ไถ่บาปของมนุษยชาติ และด้วยการฟื้นคืนพระชนม์ พระองค์ได้เปิดเส้นทางสู่ชีวิตนิรันดร์ให้แก่ทุกคนที่เชื่อและวางใจในพระองค์

ความเชื่อสำคัญของคริสต์ศาสนา มีรากฐานอยู่บนหลัก 3 ประการหลัก ได้แก่

1. การมีพระเจ้าเพียงองค์เดียว ซึ่งทรงดำรงอยู่ในสามพระภาค หรือที่เรียกว่า พระตรีเอกภาพ ได้แก่ พระบิดา พระบุตร และพระวิญญาณบริสุทธิ์ ซึ่งแม้เป็นสามพระภาคแต่ทั้งสามพระภาคนี้รวมกันเป็นหนึ่งเดียวในองค์พระเจ้า
2. ความตกต่ำของมนุษยชาติอันเป็นผลจากบาปที่แทรกซึมอยู่ในธรรมชาติของมนุษย์
3. ความรอดที่เป็นของขวัญจากพระเจ้า ซึ่งไม่ได้เกิดจากความดีความชอบของมนุษย์ แต่เป็นพระคุณที่มอบให้โดยเสรี ผ่านความเชื่อในพระเยซูคริสต์

พระเยซูคือพระบุตรของพระเจ้าและพระเจ้าที่ทรงบังเกิดเป็นมนุษย์ เป็นพระเจ้าผู้ไถ่สำหรับมนุษยชาติที่มีบาป ด้วยเหตุนี้ชาวคริสต์จึงเรียกพระองค์ว่า 'พระคริสต์' หรือ 'พระเมสสิยาห์'

จิตวิญญาณในคริสต์ศาสนาเป็นเรื่องของความสัมพันธ์อันลึกซึ้ง เป็นความสัมพันธ์ส่วนตัวของมนุษย์กับพระเจ้า โดยผ่านทางพระเยซูคริสต์ การมีจิตวิญญาณในความหมายของคริสต์ศาสนาไม่ได้หมายถึงเพียงความรู้สึกสงบหรือความดีงามเท่านั้น แต่หมายถึงการมีชีวิตอยู่ในพระวิญญาณบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นการเปิดใจยอมรับการนำทางและชำระให้บริสุทธิ์จากการประทับอยู่ของพระเจ้า

ชาวคริสต์เชื่อว่าเมื่อบุคคลยอมรับพระเยซูคริสต์เป็นองค์พระผู้เป็นเจ้าและพระผู้ช่วยให้รอด พวกเขาจะได้รับประสบการณ์แห่งการเกิดใหม่ (ตามพระธรรมยอห์น 3:3) ซึ่งหมายถึงการเริ่มต้นชีวิตใหม่ทางจิตวิญญาณ เป็นชีวิตที่ได้รับการเปลี่ยนแปลงจากภายใน และเติมเต็มด้วยความหวังในชีวิตนิรันดร์กับพระเจ้า

การปฏิบัติทางจิตวิญญาณในคริสต์ศาสนา

การปฏิบัติทางจิตวิญญาณของคริสต์ศาสนามีหลากหลายมิติ ที่มุ่งสร้างสมดุลระหว่าง ความเชื่อภายใน กับ การกระทำภายนอก โดยความเชื่อหมายถึงการวางใจในพระเจ้าและการเปิดใจสื่อสารกับพระองค์ผ่านการอธิษฐาน ส่วนการกระทำคือการแสดงออกถึงความรัก ความเมตตา และการดำเนินชีวิตด้วยศีลธรรม

หนึ่งในหัวใจของการปฏิบัติคือ การอธิษฐาน ซึ่งชาวคริสต์สามารถกระทำได้ทั้งในชีวิตส่วนตัวและในชุมชน คริสตจักร การอธิษฐานมีหลายรูปแบบ เช่น การนมัสการ การสวดภาวนา การขอบพระคุณ และการวิงวอนต่อพระเจ้า

การนมัสการร่วมกันในวันอาทิตย์ เป็นกิจกรรมประจำสัปดาห์ของชาวคริสต์ ซึ่งประกอบด้วย การอ่านพระคัมภีร์ (พระคริสตธรรมคัมภีร์) การเทศนา การร้องเพลงสรรเสริญ และการอธิษฐานร่วมกัน เป็นการเสริมสร้างความเชื่อและความเป็นหนึ่งเดียวในชุมชน

มีพิธีศักดิ์สิทธิ์ที่สำคัญสองประการ ได้แก่

1. พิธีบัพติศมา เป็นพิธีเริ่มต้น โดยใช้ น้ำที่เป็นสัญลักษณ์ของการเกิดใหม่ทางจิตวิญญาณและการชำระล้างจากบาป
2. พิธีศีลมหาสนิท หรือเรียกว่า ศีลมหาสนิทศักดิ์สิทธิ์ หรืออาหารค่ำขององค์พระผู้เป็นเจ้า เป็นพิธีรับประทานขนมปังและดื่มไวน์เพื่อระลึกถึงการเสียสละของพระเยซู พร้อมทั้งสัมผัสถึงการประทับอยู่ทางจิตวิญญาณของพระองค์

พิธีศักดิ์สิทธิ์เหล่านี้แสดงถึงความล้าลึกทางจิตวิญญาณที่สำคัญของการตายจากบาปและการมีชีวิตใหม่ในพระคริสต์

นอกจากนี้ ยังมีการปฏิบัติอื่น ๆ เช่น การอดอาหาร เพื่อเป็นการสำนึกผิดหรือเพื่อบูชาจิตใจไปยังพระเจ้า การทำสมาธิไตร่ตรองพระคัมภีร์ และ การแสดงความรักผ่านการทำบุญและการช่วยเหลือผู้ยากไร้

การดำเนินชีวิตตามหลักจริยธรรมของคริสต์ศาสนา เช่น การปฏิบัติตามพระบัญญัติสิบประการและคำสอนของพระเยซู ไม่ว่าจะเป็นการรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง การให้อภัย หรือการดูแลผู้ที่ลำบากกว่า ล้วนเป็นการแสดงออกของจิตวิญญาณที่มีชีวิตอยู่ในความเชื่อ

โดยแก่นแท้แล้ว การปฏิบัติของคริสต์ศาสนามุ่งเน้นการบ่มเพาะคุณธรรมภายใน เช่น ความรัก ความถ่อมตน และความเมตตากรุณา เพื่อหล่อหลอมให้คริสต์ศาสนิกชนสะท้อนพระลักษณะของพระคริสต์ อย่างแท้จริง

เป้าหมายสูงสุดทางจิตวิญญาณของคริสต์ศาสนา

เป้าหมายสูงสุดทางจิตวิญญาณของคริสต์ศาสนา คือ ความรอด ซึ่งหมายถึงการคืนดีระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า และการได้รับของขวัญแห่งชีวิตนิรันดร์ ชาวคริสต์เชื่อว่า เมื่อถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ผู้ที่ดำเนินชีวิตเป็นหนึ่งเดียวกับพระคริสต์จะได้รับการต้อนรับเข้าสู่สวรรค์ ซึ่งเป็นสถานะแห่งความสัมพันธ์อันลึกซึ้งและสมบูรณ์แบบกับพระเจ้า ในทางกลับกัน ผู้ที่แยกห่างจากพระเจ้าและไม่ยอมรับความรอด จะเผชิญกับความตายทางจิตวิญญาณ หรือที่เรียกว่านรก

ความเชื่อเรื่องการฟื้นคืนชีพถือเป็นหัวใจสำคัญสำคัญของชาวคริสต์ โดยมีรากฐานจากเหตุการณ์ที่พระคริสต์ทรงฟื้นคืนพระชนม์จากความตาย ชาวคริสต์เชื่อว่าผู้ที่วางใจในพระคริสต์ก็จะได้รับการชุบชีวิตในรูปแบบใหม่ที่ปราศจากความบาปและความทุกข์ เป็นชีวิตอมตะที่ดำรงอยู่ในความรักของพระเจ้า

มุมมองนี้ไม่ได้เป็นเพียงคำสัญญาในอนาคตเท่านั้น แต่ยังเติมเต็มความหมายให้กับชีวิตในปัจจุบัน ชาวคริสต์เชื่อว่า แม้ขณะนี้ พวกเขาสามารถพบกับประสบการณ์แห่งความรอดได้ ผ่านการสถิตอยู่ของพระวิญญาณบริสุทธิ์ ซึ่งมอบความสงบ ความหวัง และความชื่นชมยินดีภายในใจ เป็นสิ่งที่พระคัมภีร์เรียกว่า ผลของพระวิญญาณ (กาลาเทีย 5:22-23)

ตามคำสอนของคริสต์ศาสนา ประวัติศาสตร์มนุษย์กำลังดำเนินไปสู่จุดสูงสุด นั่นคือการเสด็จกลับมาของพระคริสต์ เพื่อพิพากษาคนเป็นและคนตาย และสถาปนาอาณาจักรของพระเจ้าอย่างสมบูรณ์ ดังนั้น จิตวิญญาณของคริสต์ศาสนาจึงมีมุมมองที่มองไปข้างหน้าสู่การบรรลุพระสัญญาของพระเจ้า ในขณะเดียวกันก็ยังเน้นย้ำถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตด้วยความดีงาม มีศีลธรรม การเติบโตทางจิตวิญญาณ และความสัมพันธ์กับพระเจ้าในปัจจุบัน

สำหรับชาวคริสต์จำนวนมาก ความเชื่อของพวกเขาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตอย่างลึกซึ้ง พวกเขาพบกับอิสรภาพจากความรู้สึกผิด รู้สึกถึงความรักและจุดประสงค์ในชีวิต ได้รับการโอบอุ้มจากชุมชน (คริสตจักร) และได้รับแรงบันดาลใจให้แบ่งปันความรักนั้นกับผู้อื่น

กล่าวโดยสรุป วิสัยทัศน์ทางจิตวิญญาณของคริสต์ศาสนาคือเรื่องของ การไถ่บาปและความสัมพันธ์ ผ่าน พระคุณของพระคริสต์ มนุษย์ได้รับเชิญให้เข้าสู่ความสัมพันธ์ที่เต็มไปด้วยความรักกับพระเจ้า ซึ่งนำไปสู่การ เปลี่ยนแปลงภายในในชีวิตปัจจุบัน และความหวังในชีวิตนิรันดร์ที่กำลังจะมาถึง

ศาสนาอิสลาม

กำเนิดและรากฐานของศาสนาอิสลาม

ศาสนาอิสลามถือกำเนิดขึ้นในคาบสมุทรอาระเบียในช่วงศตวรรษที่ 7 หลังคริสต์ศักราช โดยมีรากฐานมาจาก พันธกิจแห่งการเป็นศาสดาของท่านมุฮัมมัด ซึ่งชาวมุสลิมให้ความเคารพนับถือว่าเป็นศาสดาคนสุดท้าย เป็นที่ ได้รับการประทานโอองการจากพระเจ้า (หรือที่เรียกในภาษาอาหรับว่า "อัลลอฮ์") เพื่อถ่ายทอดความจริงแก่ มนุษยชาติ ("ศาสนาอิสลาม", 2025, สุเมธ พงศ์พันธ์, 2561)

เช่นเดียวกับคริสต์ศาสนา อิสลามเป็นศาสนาเอกเทวนิยมในกลุ่มศาสนาอับราฮัมมีสายสัมพันธ์ทางจิตวิญญาณ สืบทอดมาจาก อิบราฮิม (หรือที่เรียกในอิสลามว่า "อิบราฮิม") และยืนยันหลักการสำคัญเรื่องความเป็นหนึ่ง เดียวของพระเจ้า คำว่า อิสลาม มีความหมายว่า การยอมจำนน หรือ การยินยอมอย่างเต็มใจต่อพระประสงค์ ของพระเจ้า ซึ่งสะท้อนทัศนคติทางจิตวิญญาณสำคัญของศาสนา นี้ คือ การละวางอัตตา ยอมสละความยึดมั่น ในตนเอง และดำเนินชีวิตด้วยความเชื่อฟังต่อพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของคนเดียว

คัมภีร์อัลกุรอานซึ่งชาวมุสลิมเชื่อว่าเป็นพระดำรัสของพระเจ้าโดยตรงที่ประทานแก่ศาสดามุฮัมมัด เป็นแหล่ง คำสอนพื้นฐานสูงสุดในศาสนาอิสลาม ข้อความในอัลกุรอานครอบคลุมทั้งหลักความเชื่อ จริยธรรม การดำเนิน ชีวิต และเป้าหมายทางจิตวิญญาณของมนุษย์

ควบคู่กับคัมภีร์อัลกุรอาน ชาวมุสลิมยังยึดถือคำสอนและแบบอย่างชีวิตของศาสดามุฮัมมัดที่เรียกว่า ซุนนะฮ์ ซึ่งบันทึกไว้ใน หะดีษ เป็นแนวทางปฏิบัติในทุกด้านของชีวิต ตั้งแต่การนมัสการ การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จนถึง การดำรงชีวิตอย่างมีคุณธรรม

ด้วยหลักคำสอนที่ครอบคลุมทั้งความเชื่อและการปฏิบัติ อิสลามจึงเป็นศาสนาที่หลอมรวมจิตวิญญาณกับการ ดำเนินชีวิตอย่างแนบแน่น และชี้ทางให้ผู้ศรัทธาดำเนินชีวิตในแบบที่พระเจ้าทรงพอพระทัย

ความเชื่อสำคัญในศาสนาอิสลาม สามารถสรุปได้อย่างกระชับผ่าน หลักศรัทธาหกประการ ซึ่งเป็นรากฐานของ แนวคิดทางจิตวิญญาณและความเข้าใจเกี่ยวกับโลกของชาวมุสลิม ได้แก่:

1. ความเชื่อในอัลลอฮ์ พระเจ้าเพียงองค์เดียว ผู้ไม่มีสิ่งใดเทียบเท่า พระองค์ทรงเป็นผู้สร้าง ผู้ค้ำจุน และเป็นที่สุดแห่งความเมตตาและความยุติธรรม
2. ความเชื่อในเหล่าทูตสวรรค์ เป็นผู้ทำหน้าที่นำสารจากพระเจ้าและปฏิบัติตามพระบัญชาของพระองค์
3. ความเชื่อในคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ โดยเฉพาะอัลกุรอาน ซึ่งถือเป็นพระวจนะโดยตรงของอัลลอฮ์ และยักรวมถึงการเปิดเผยก่อนหน้านี้ เช่น โทราห์ และ พระกิตติคุณ ในรูปแบบดั้งเดิม
4. ความเชื่อในศาสนา ผู้เป็นผู้นำสารของพระเจ้าสู่มนุษยชาติ โดยมี ศาสดามุฮัมมัด เป็น ตราประทับของศาสนาทั้งหลาย หรือผู้ปิดท้ายการเปิดเผย
5. ความเชื่อในวันแห่งการพิพากษาและชีวิตหลังความตาย เมื่อมนุษย์จะได้รับการตัดสินจากการกระทำของตน และเข้าสู่ สวรรค์ หรือ นรก
6. ความเชื่อในกอดัร การกำหนดล่วงหน้าของพระเจ้า หรือแผนการของพระองค์ที่ดำเนินควบคู่ไปกับเจตจำนงเสรีของมนุษย์

แนวคิดเรื่องพระเจ้าในอิสลามมีความเป็นเอกภาพอย่างเคร่งครัด ซึ่งเรียกว่า เตาฮีด หมายถึง การยืนยันว่าพระเจ้าเป็นหนึ่งเดียว ไม่มีผู้ใดเทียบเท่าหรือเป็นหุ้นส่วนกับพระองค์ ดังที่อัลกุรอานระบุว่า

“พระองค์ทรงอยู่ไกลกับมนุษย์ ยิ่งกว่าเส้นเลือดใหญ่ที่คอของพวกเขาเอง” (อัลกุรอาน 50:16)

จุดมุ่งหมายของการมีอยู่ของมนุษย์ตามคำสอนของอิสลาม คือ การรักและรับใช้พระเจ้า ผ่านการนบ้นการอัลลอฮ์ และการดำเนินชีวิตตามแนวทางที่พระองค์ทรงประทานไว้

อิสลามมิได้มองว่าตนเองเป็นศาสนาใหม่ แต่เป็นการสืบต่อและเติมเต็มความเชื่อดั้งเดิมในพระเจ้าหนึ่งเดียว ซึ่งบางครั้งถูกเรียกว่า ศาสนาของอับราฮัม ชาวมุสลิมเชื่อว่า ศาสดาทั้งหลายตั้งแต่อาดัม โนอาห์ อิบราฮิม โมเสส จนถึงเยซู ต่างสอนให้มนุษย์ยอมจำนนต่อพระเจ้าองค์เดียว แต่คำสอนเหล่านั้นถูกเปลี่ยนแปลงไปบางส่วนเมื่อเวลาผ่านไป

การเป็นศาสนาของท่านมุฮัมมัดและคัมภีร์อัลกุรอานจึงถูกมองว่าเป็นการเปิดเผยครั้งสุดท้ายที่บริสุทธิ์ ไม่มีการบิดเบือน และมีไว้สำหรับมนุษยชาติทั้งมวล ไม่จำกัดเชื้อชาติหรือชนชาติใด มุมนองนี้ทำให้จิตวิญญาณของอิสลามมีความรู้สึกของ ความเป็นสากล และภารกิจในการฟื้นฟูความจริงดั้งเดิมที่พระเจ้าทรงประสงค์ให้มนุษย์ได้รับรู้และดำเนินชีวิตตามอย่างเข้มแข็ง

การปฏิบัติทางจิตวิญญาณในศาสนาอิสลาม

การปฏิบัติทางจิตวิญญาณในอิสลามมีพื้นฐานอยู่บนหลักปฏิบัติห้าประการ หรือ *อรัฏฏานุล อิสลาม* ซึ่งเป็นกรอบที่ชัดเจนในการสักการะพระเจ้าและดำเนินชีวิตด้วยความศรัทธา หลักทั้งห้านี้ครอบคลุมทั้งการแสดงออกทางจิตวิญญาณและจริยธรรมในชีวิตประจำวัน ได้แก่:

1. **ชะฮาดะฮ์** การปฏิญาณตนว่า “ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์ และมุฮัมมัดคือศาสนทูตของพระองค์” เป็นการยืนยันความศรัทธาอย่างสิ้นเชิงในพระเจ้าองค์เดียว และความจริงของคำสอนที่ถ่ายทอดผ่านศาสดามุฮัมมัด
2. **ละหมาด** การสวดมนต์ตามแบบพิธีกรรม วันละห้าครั้ง โดยหันหน้าไปยังนครมักกะฮ์ การละหมาดช่วยฝึกสติและการระลึกถึงพระเจ้าในทุกช่วงของวัน
3. **ซะกาต** การบริจาคทรัพย์ส่วนหนึ่งให้แก่ผู้ยากไร้ ไม่เพียงเป็นการแบ่งปันอย่างมีเมตตา แต่ยังเป็น การชำระทรัพย์และจิตใจให้สะอาด
4. **ศีลอด** การอดอาหารในเดือนรอมฎอน ตั้งแต่รุ่งอรุณจนถึงพระอาทิตย์ตก เป็นการฝึกควบคุมตนเอง เสริมสร้างความเข้าใจในความหิวโหยของผู้อื่น และใช้เวลาไตร่ตรองทางจิตวิญญาณ
5. **ฮัจญ์** การแสวงบุญไปยังนครมักกะฮ์ อย่างน้อยหนึ่งครั้งในชีวิตหากมีความสามารถ เป็นการแสดงความเสมอภาคและความเป็นหนึ่งเดียวกันของมวลผู้ศรัทธาจากทั่วโลก

หลักปฏิบัติเหล่านี้ช่วยจัดระเบียบชีวิตของชาวมุสลิมให้หมุนรอบการกระทำที่แสดงถึงความเลื่อมใสศรัทธา ความเคารพต่อพระเจ้าและความรับผิดชอบต่อสังคม ทำให้จิตวิญญาณมีใช้สิ่งที่แยกออกจากชีวิตประจำวัน แต่หลอมรวมอยู่ในกิจวัตรประจำวันและการปฏิบัติของชุมชน

นอกจากหลักห้าประการ อิสลามยังมีกรอบกฎหมายและจริยธรรมที่เรียกว่า **ชะรีอะฮ์** ซึ่งครอบคลุมทุกด้านของชีวิต ตั้งแต่การรับประทานอาหาร การเงิน การครองเรือน ไปจนถึงการปกครอง แม้บางครั้งชะรีอะฮ์จะถูกมองว่าเข้มงวด แต่หัวใจสำคัญคือการนำทางให้ผู้ศรัทธาดำเนินชีวิตในแบบที่เป็นที่พอพระทัยของพระเจ้า และส่งเสริมความยุติธรรมในสังคม

จิตวิญญาณในอิสลาม ยังสะท้อนผ่านการวิงวอนส่วนตัว (*ดุอา*) การสรรเสริญพระเจ้า (*ซิกร์*) การทำความดีโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน และการปลูกฝังคุณธรรม เช่น ความอดทน ความถ่อมตน และความซื่อสัตย์ ซึ่งปรากฏอยู่ในคำสอนของทั้งอัลกุรอานและหะดีษ

เป้าหมายสูงสุดทางจิตวิญญาณในศาสนาอิสลาม

เป้าหมายสูงสุดของจิตวิญญาณในอิสลาม คือ การเข้าถึง ความสุขอันสมบูรณ์ ทั้งในชีวิตนี้และชีวิตหลังความตาย ในโลกนี้ ความสุขนั้นหมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างสงบสุข คำว่า อิสลาม เองมีรากศัพท์จากคำว่า *ชะลาม* ซึ่งแปลว่า สันติภาพ โดยการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับพระประสงค์ของพระเจ้า ความสงบสุขภายในเกิดจาก อีมาน (ความศรัทธาในพระเจ้า) ส่วนความสงบสุขภายนอกคือการมีสังคมที่เป็นธรรมและเปี่ยมด้วยความเมตตา ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของกฎหมายที่พระเจ้าทรงประทาน

อัลกุรอานกล่าวไว้อย่างไพเราะว่า

“แท้จริงแล้ว หัวใจย่อมพบความสงบในความระลึกถึงอัลลอฮ์” (อัลกุรอาน 13:28)

ในโลกหน้า อิสลามสอนว่ามนุษย์ทุกคนจะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตน ผู้ศรัทธาหวังว่าจะได้เข้าสู่สวรรค์ (ญันนะฮ์) ซึ่งเป็นภาวะของความใกล้ชิดกับพระเจ้าและความสุขนิรันดร์ และในขณะเดียวกันก็หวังว่าจะได้รับการปกป้องจาก นรก (ญะฮันนัม) ซึ่งหมายถึงการแยกขาดจากความเมตตาของพระองค์

เกณฑ์สำคัญสำหรับการรอดพ้นในอิสลาม ได้แก่ การมีความเชื่อที่ถูกต้องในความเป็นหนึ่งเดียวของพระเจ้า (เตาฮีด) การสำนึกผิดจากบาป และการดำเนินชีวิตด้วยความดีงาม อย่างไรก็ตาม อิสลามยังย้ำว่า การเข้าสู่สวรรค์เป็นผลจากพระเมตตาและพระกรุณาของพระเจ้า มากกว่าความดีของมนุษย์เพียงลำพัง

ท่านศาสดามุฮัมมัดเคยสอนว่า

“พระเจ้าทรงเมตตาต่อปวงบ่าวของพระองค์ ยิ่งกว่าที่แม่คนหนึ่งเมตตาต่อลูกน้อยของตนเอง”

คำสอนนี้แสดงให้เห็นถึงแก่นกลางของศาสนาอิสลามว่า เมตตา คือคุณลักษณะสำคัญของพระเจ้า และเป็นแรงบันดาลใจหลักในชีวิตของผู้ศรัทธา ดังนั้น ชีวิตทางจิตวิญญาณของมุสลิมที่ยึดมั่นในศรัทธาจึงเต็มไปด้วยทั้งความหวัง ในพระเมตตาและรางวัลจากพระเจ้า และความยำเกรง ในความยุติธรรมและการพิพากษาของพระองค์

แนวคิดสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การยอมจำนน หรือ *อิสลาม* ในความหมายทางจิตวิญญาณ คือการละวางความยึดมั่นในตนเอง และเปิดใจให้พระเจ้าเป็นผู้นำทาง เมื่อมนุษย์ยอมจำนนต่อพระเจ้าอย่างแท้จริง จึงได้รับอิสรภาพจากอัตตา และสอดคล้องกับระเบียบอันยิ่งใหญ่ของจักรวาล

ชาวมุสลิมจำนวนมากอธิบายผลลัพธ์ของการปฏิบัติทางจิตวิญญาณว่า เป็น ความรู้สึกถึงซึ่งของความเป็นพี่น้องกัน ในระดับโลก (เรียกว่า อุมมะฮ์) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตอย่างชัดเจน และความสงบภายใน (ซุกูน) แม้ต้องเผชิญกับบททดสอบต่าง ๆ โดยมี ความไว้วางใจในพระเจ้า (เตาวิกกุล) เป็นรากฐาน

กล่าวโดยสรุป อิสลามมองว่าจิตวิญญาณของมนุษย์จะเต็มเต็มอย่างแท้จริงเมื่อใช้ชีวิตด้วยความหมายและคุณธรรม ภายใต้การนำทางของพระเจ้า และมุ่งไปสู่ ชีวิตนิรันดร์ ร่วมกับบรรดาผู้ทรงธรรม ในการอยู่ต่อหน้าพระเจ้าเป็นเจ้าผู้ที่พวกเขาศรัทธา เคารพบูชา และรักด้วยสุดหัวใจ

ศาสนาฮินดู

กำเนิดและรากฐานของศาสนา

ศาสนาฮินดู ซึ่งมักถูกเรียกว่า *สนาดนธรรม* (Sanātana Dharma) หรือ หนทางอันนิรันดร์ เป็นหนึ่งในศาสนาที่เก่าแก่ที่สุดในโลก ที่ยังคงมีผู้นับถือและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน กำเนิดขึ้นในภูมิภาคอนุทวีปอินเดีย และมีพัฒนาการต่อเนื่องยาวนานนับกว่า 3,000 ปี โดยไม่มีศาสดาผู้ก่อตั้งเพียงคนเดียว ("ศาสนาฮินดู", 2025, สุเมธ พงศ์พันธ์, 2561)

แทนที่ศาสนาฮินดูจะมีความเชื่อที่เป็นเอกภาพ ศาสนาฮินดูเป็นกลุ่มของขนบธรรมเนียมหลากหลายที่มีแก่นร่วมกันและมีคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์จำนวนมากมาย ศาสนาฮินดูเป็นศาสนาและวิถีชีวิตของชาวอินเดีย เป็นที่นับถือกันอย่างกว้างขวางในอนุทวีปอินเดียและบางส่วนของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และมักถือว่าเป็นศาสนาที่เก่าแก่ที่สุดในโลก (ศาสนาฮินดู - วิกีพีเดีย)

คำว่า Hinduism หรือ ศาสนาฮินดู นั้นเป็นคำที่เพิ่งเกิดขึ้นในยุคใหม่ เดิมทีผู้ปฏิบัติมักจะเรียกวิถีของตนเองว่า ธรรมะ (dharma) ซึ่งหมายถึง กฎระเบียบ หน้าที่ หรือความจริง หรืออาจเรียกตามนิกายที่ตนสังกัด

จิตวิญญาณของศาสนาฮินดูมีความหลากหลายอย่างลึกซึ้ง ตั้งแต่แนวทางของ ภักติโยคะ (การบูชาพระเจ้าส่วนบุคคล เช่น พระวิษณุ พระศิวะ พระแม่อุมา) ไปจนถึงแนวคิดแบบ อทไวตะ (Advaita) หรือ ความเชื่อว่าทุกสิ่งล้วนเป็นหนึ่งเดียวกับสัจจะสูงสุด คือพรหมัน (Brahman) ทั้งยังมีการปฏิบัติแบบนักพรตที่เคร่งครัดควบคู่ไปกับพิธีกรรมสี่สัสนในวิหาร

หัวใจสำคัญของศาสนาฮินดูคือ พรหมัน (Brahman) ซึ่งเป็นความจริงสูงสุด หรือจิตวิญญาณสากลที่แทรกซึมอยู่ในทุกสรรพสิ่ง พรหมันสามารถเข้าใจได้ทั้งในรูปของหลักการไร้ตัวตนอันเป็นจักรวาล และในรูปของเทพเจ้า

ที่มีตัวตน เช่น พระวิษณุ พระศิวะ หรือพระแม่เทวี นอกจากนี้ จิตวิญญาณของแต่ละบุคคลหรือที่เรียกว่า ออตมัน (Ātman) ก็ถือว่าเป็นประกายหนึ่งของพรหมัน คำสอนที่มีชื่อเสียงของชาวฮินดูคือ "อตมันคือพรหมัน" ซึ่งบ่งบอกถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างวิญญาณกับสัจจะสูงสุด

ชาวฮินดูเชื่อในวัฏจักรของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และเกิดใหม่ ที่เรียกว่า *สังสารวัฏ* (saṃsāra) ตำแหน่งของทุกสรรพสิ่งในวัฏจักรนี้ถูกกำหนดโดยกรรม หรือผลของการกระทำ ซึ่งการกระทำที่ดีจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดี และการกระทำที่ไม่ดีจะนำมาซึ่งความทุกข์ ทั้งในชาตินี้หรือชาติหน้า เป้าหมายสูงสุดทางจิตวิญญาณคือ โมกษะ (moksha) หรือการหลุดพ้นจากวัฏจักรแห่งการเวียนว่ายตายเกิด และการรวมเป็นหนึ่งเดียวกับพรหมัน ซึ่งเป็นภาวะหลุดพ้นจากความทุกข์และข้อจำกัดทั้งปวง เพื่อบรรลุเป้าหมายนี้ บุคคลต้องเอาชนะ อวิชชา (ความไม่รู้) และตระหนักรู้ถึงตัวตนที่แท้จริง

ศาสนาฮินดูเชื่อมโยงกันด้วย แนวคิดร่วมกัน พิธีกรรมที่คล้ายกัน ภูมิปัญญาจักรวาลวิทยาฮินดู และสถานที่แสวงบุญ รวมถึงแนวคิดสำคัญอย่างกรรม วัฏสงสาร และการฝึกโยคะเพื่อมุ่งสู่โมกษะ (ศาสนาฮินดู - วิกิพีเดีย)

แนวคิดพื้นฐานอีกประการหนึ่งคือ ธรรมะ (Dharma) ซึ่งในบริบทของศาสนาฮินดูหมายถึงระเบียบจักรวาล ความชอบธรรม และหน้าที่ที่เหมาะสมกับสถานะและบทบาทของแต่ละคนทั้งในชีวิต การดำเนินชีวิตตามธรรมะ ไม่ว่าจะเป็กฎแห่งจริยธรรม พิธีกรรม รวมถึงความรับผิดชอบในครอบครัวและสังคม ถือเป็นสิ่งสำคัญทั้งต่อความสมดุลของโลกและต่อการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

ในแนวปรัชญาฮินดู ยังมีแนวคิดเรื่อง *ปุรุชาธะ* (Purusharthas) หรือจุดหมายสูงสุดทั้ง 4 ประการของชีวิตมนุษย์ ได้แก่

1. ธรรมะ (dharma) ความดีงามและหน้าที่
2. อารถะ (artha) ความมั่งคั่งและความสำเร็จทางโลก
3. กามะ (kāma) ความพึงพอใจและความงามทางศิลปะ ความรัก
4. โมกษะ (moksha) การหลุดพ้นทางจิตวิญญาณ

แนวคิดทั้ง 4 นี้สะท้อนถึงจิตวิญญาณแบบองค์รวมที่ให้คุณค่ากับชีวิตในโลก (ครอบครัว อาชีพ ศิลปะ ความรัก) โดยถือว่าชีวิตในโลกนี้มีคุณค่า แต่ในที่สุดก็ต้องมุ่งสู่การหลุดพ้นจากพันธนาการของวัฏสงสาร

ศาสนาฮินดูไม่มีระบบคำสอนเดียวที่ตายตัวหรือศาสดาผู้เดียว แต่เปิดกว้างต่อ มรรคา (หนทาง) ที่หลากหลายในการเข้าถึงความศักดิ์สิทธิ์ ได้แก่

- ญาณโยคะ (jñāna-yoga) หนทางแห่งปัญญา

- ภักติโยคะ (bhakti-yoga) หนทางแห่งศรัทธาและความรักต่อพระเจ้า
- กรรมโยคะ (karma-yoga) หนทางแห่งการกระทำโดยไม่เห็นแก่ตัว

ความหลากหลายนี้เป็นการยอมรับว่ามนุษย์มีอุปนิสัยและความโน้มเอียงที่แตกต่างกัน บางคนอาจเข้าถึงพระเจ้าผ่านการทำสมาธิและปรัชญา บางคนอาจใช้บทสวดและเสียงเพลง และบางคนอาจค้นพบความศักดิ์สิทธิ์ผ่านการอุทิศตนและการรับใช้ผู้อื่น นี่คือนิยามของศาสนาฮินดูที่ให้พื้นที่แก่ผู้แสวงหาในทุกรูปแบบ.

การปฏิบัติทางจิตวิญญาณของศาสนาฮินดู

แนวทางการปฏิบัติในศาสนาฮินดูมีความหลากหลายและครอบคลุมทุกด้านของชีวิต หนึ่งใน การปฏิบัติประจำวันที่พบได้ทั่วไปคือการประกอบ บูชา (puja) หรือพิธีบูชาพระเจ้าในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นพระวิษณุ พระศิวะ พระแม่เทวี หรือเทพเจ้าตามนิกายและความศรัทธาส่วนบุคคล พิธีกรรมนี้มักประกอบด้วยการถวายดอกไม้ รูป ตะเกียง อาหาร ร่วมกับการสวดอธิษฐานและสวดมนตรา โดยสามารถทำได้ทั้งที่หิ้งบูชาภายในบ้านหรือในวิหาร

ชาวฮินดูจำนวนมากเริ่มต้นวันใหม่ด้วยการบูชาพระเจ้าประจำตน หรือที่เรียกว่า อิษเทวตา (Ishtadevata) เพื่อแสดงความศรัทธาและขอพรให้ชีวิตดำเนินไปด้วยดี นอกจากพิธีบูชาแล้ว ชาวฮินดูยังนิยมการสวดมนต์และการสวดมนตรา เช่น การสวด คาถาโคยาตรี (Gayatri Mantra) ในยามรุ่งอรุณ หรือการร้องบทเพลงสรรเสริญพระเจ้า (ภัจยัน - bhajans) ซึ่งเต็มไปด้วยพลังศรัทธาและความปลื้มปิติ

โยคะ (Yoga) ในความหมายที่กว้าง เป็นแนวทางการปฏิบัติที่สำคัญของศาสนาฮินดู ไม่ได้หมายถึงเพียงท่าโยคะและการควบคุมลมหายใจใน ฐโยคะ (Hatha Yoga) เพื่อสุขภาพและสมาธิเท่านั้น แต่ในความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้น โยคะหมายถึงวินัยทางจิตวิญญาณที่มุ่งสู่การรวมเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า

การทำสมาธิ (ธยานะ - dhyāna) ก็เป็นหนึ่งในแนวปฏิบัติที่สำคัญ โดยอาจแบ่งไปที่รูปเทพเจ้าหรือการตระหนักถึงความเป็นหนึ่งเดียวของตนเองกับพรหมัน

การเดินทางแสวงบุญ (ติริถยะ - tirtha yatra) ก็เป็นส่วนหนึ่งของความศรัทธาที่ลึกซึ้ง ชาวฮินดูจำนวนมากเดินทางไปยังสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เช่น แม่น้ำคงคา หรือวัดเคदारนาถและวัดติริรูปติ เพื่อขอพร ชำระล้างบาป และสร้างบุญกุศล

พิธีกรรมในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิต (สังสการะ – saṁskāras) ก็ถือเป็นแนวปฏิบัติทางจิตวิญญาณที่ลึกซึ้งเช่นกัน ตั้งแต่พิธีแรกเกิดไปจนถึงพิธีเข้าสู่วัยหนุ่มสาวหรือพิธีบรรพชา (อุปนายณะ – upanayana) การแต่งงาน ไปจนถึงพิธีศพ พิธีเหล่านี้ทำให้การเปลี่ยนผ่านสำคัญในชีวิตมีความศักดิ์สิทธิ์และมีความหมายลึกซึ้ง

อีกหนึ่งองค์ประกอบสำคัญของจิตวิญญาณแบบฮินดูคือ เทศกาลทางศาสนา ซึ่งมีตลอดทั้งปี เช่น เทศกาล ดิวาลี (Diwali) หรือเทศกาลแห่งแสง เทศกาล โฮลี (Holi) เทศกาลแห่งสีส่น และ เทศกาล นวราตรี (Navaratri) ซึ่งอุทิศให้แก่เทพธิดา เทศกาลเหล่านี้เป็นช่วงเวลาของการสวดมนต์บูชาาร่วมกัน การเล่นิทานศาสนา การอดอาหาร และการเฉลิมฉลองร่วมกันในสังคม ซึ่งช่วยหลอมรวมความศรัทธาและเสริมสร้างสายสัมพันธ์ในชุมชน

ด้านของความสละโลก (วิเวกะ หรือ สันยาสะ) ก็มีความสำคัญในแนวทางจิตวิญญาณของชาวฮินดู โดยเฉพาะในช่วงบั้นปลายชีวิต ชาวฮินดูบางคนอุทิศตนอย่างสมบูรณ์โดยละทิ้งโลกเพื่อเป็น สันยาสี (sannyasi) ผู้ถือพรตในการละวางทรัพย์สินและความสุขทางโลก เพื่อมุ่งปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ แสดงถึงอุดมคติของการละจากพันธะทางโลกเพื่อตามหาพระเจ้า หรือบรรลุมฤกษะ

แม้แต่ชาวฮินดูที่ไม่ได้สละโลกอย่างเต็มตัวก็ยังได้รับการสนับสนุนให้ฝึกจิตให้ละเอียดมั่นคง โดยการปฏิบัติหน้าที่ของตนโดยไม่หวังผลตอบแทน (ซึ่งเป็นหัวใจของ กรรมโยคะ – karma-yoga ตามคำสอนในภควัทคีตา)

สุดท้าย การศึกษาพระคัมภีร์ก็ถือว่าการปฏิบัติอย่างหนึ่ง ชาวฮินดูเคารพในคัมภีร์จำนวนมาก ได้แก่

- เวท (Vedas) – บทสวดและตำราพิธีกรรมที่เก่าแก่ที่สุด
- อุปนิษัท (Upanishads) – บทสนทนาเชิงปรัชญาเกี่ยวกับพรหมันและอาตมัน
- ภควัทคีตา (Bhagavad Gita) – คำสอนทางจิตวิญญาณที่ได้รับความนิยมสูงสุด
- ปุราณะ และมหากาพย์ เช่น รามายณะ และ มหาภารตะ – ถ่ายทอดเรื่องราวและบทเรียนทางศีลธรรมและความศรัทธา

การอ่านหรือฟังเรื่องราวเหล่านี้เชื่อกันว่าเป็นการชำระจิตใจและเสริมปัญญา

โดยสรุป แนวทางปฏิบัติของศาสนาฮินดูนั้นมีทั้งภายนอกและภายใน ตั้งแต่พิธีกรรม เทศกาล การแสวงบุญ ไปจนถึงสมาธิ โยคะ และการศึกษา ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นหนทางในการหล่อเลี้ยงจิตวิญญาณ และค่อย ๆ นำพาผู้ปฏิบัติไปสู่การรู้แจ้งและหลุดพ้นในที่สุด

เป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติทางจิตวิญญาณในศาสนาฮินดู

ด้วยลักษณะอันหลากหลายของศาสนาฮินดู ผลลัพธ์ของการปฏิบัติทางจิตวิญญาณจึงสามารถเข้าใจได้ในหลายระดับ

ในระดับพื้นฐานหรือที่เห็นผลได้ในชีวิตประจำวัน การดำเนินชีวิตตามธรรมะของตน และการบูชาเทพเจ้าด้วยศรัทธา เชื่อกันว่าจะนำมาซึ่งความกลมกลืน ความสำเร็จ และความเจริญรุ่งเรือง ชาวฮินดูที่ปฏิบัติศาสนาอย่างเคร่งครัดมักเล่าถึงประสบการณ์การได้รับพระกรุณา (ประสาทะ) จากเทพเจ้าของตน เช่น การได้รับความคุ้มครองจากภัยพิบัติ หรือประสบความสำเร็จในการทำงานต่าง ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ช่วยยืนยันความเชื่อและเสริมสร้างศรัทธาให้แข็งแกร่งขึ้น

แนวคิดเรื่องบุญ หรือคุณความดีทางจิตวิญญาณ มีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเชื่อว่าการใช้ชีวิตอย่างมีศีลธรรม การประกอบพิธีกรรม และการทำทาน จะช่วยสะสมบุญ ซึ่งส่งผลต่อการกลับมาเกิดใหม่ในภพชาติที่ดีขึ้น เช่น การได้เกิดในวรรณะที่สูงขึ้น หรือในสถานการณ์ที่เอื้อต่อการเติบโตทางจิตวิญญาณยิ่งขึ้น เป้าหมายระยะยาวคือการเข้าใกล้การหลุดพ้น (โมกษะ) จากวัฏจักรแห่งการเวียนว่ายตายเกิด

โมกษะ ถือเป็นผลลัพธ์สูงสุดของการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ และมีการอธิบายไว้หลากหลายตามแต่ละสำนักความเชื่อ

- ในแนวคิดแบบทวินิยม เช่น ผู้ศรัทธาในพระวิษณุ โมกษะคือการได้พำนักนิรันดร์ในอาณาจักรของพระเจ้า (ไวกุนฐะ) อย่างสงบสุข
- ส่วนในปรัชญาแบบอเทวนิยม (ไม่ใช่ทวินิยม) โมกษะคือการตระหนักว่า *อาตมมัน* หรือจิตวิญญาณของตน แท้จริงแล้วไม่แยกจาก พรหมัน หรือสัจธรรมสูงสุด เป็นการ ตื่น จากภาพลวงตาของความแยกจากกัน เปรียบได้กับหยดน้ำที่กลับคืนสู่มหาสมุทร

เมื่อบุคคลบรรลุโมกษะแล้ว ผู้นั้นจะไม่กลับมาเกิดอีก ถือเป็น การปลดปล่อยขั้นสุดทำจากวัฏจักรชีวิต บางครั้งเปรียบเทียบ การตื่นจากความฝันแห่งโลกีย์ ซึ่งเต็มไปด้วยความสงบสูงสุด (ศานติ) และความสุขอันเป็นอมตะ (อานันตะ)

ที่น่าสนใจคือ ศาสนาฮินดูไม่มองว่าความหลุดพ้นเป็นสิ่งที่ขัดแย้งกับชีวิตทางโลก หากบุคคลนั้นบรรลุธรรมแล้ว เขาสามารถดำรงอยู่ในโลกได้อย่างเป็นอิสระจากความยึดติด บุคคลเช่นนี้เรียกว่า *ชีวันมุกตะ* คือผู้ที่หลุดพ้นในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ มีสติรู้เท่าทัน เห็นความศักดิ์สิทธิ์ในทุกสิ่ง และดำเนินชีวิตอย่างดีโดยไม่หวังผลตอบแทน

ในทางปฏิบัติ ชาวฮินดูจำนวนมากสัมผัสได้ถึงผลลัพธ์ของจิตวิญญาณผ่านคุณภาพจิตใจที่ดีขึ้น เช่น ความอดทน ความเมตตา และมุมมองที่ลึกซึ้งต่อความทุกข์และความเปลี่ยนแปลงในชีวิต

ชาวฮินดูบางคนเลือกละทิ้งโลกโดยสิ้นเชิง เพื่ออุทิศตนให้กับการแสวงหาโมกษะอย่างจริงจัง พร้อมย้ำว่าแม้เป้าหมายสูงสุดคือการหลุดพ้น แต่การแสวงหาธรรมะ (ความถูกต้อง) อรรถะ (ความมั่งคั่ง) และกามะ (ความสุข) ก็ถือว่ามีคุณค่า หากสอดคล้องกับการเติบโตทางจิตวิญญาณ

โดยสรุป จิตวิญญาณในศาสนาฮินดูจึงสามารถมองได้ว่าเป็นกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงภายในอย่างค่อยเป็นค่อยไป นำพาชีวิตไปสู่สมดุล มีความหมาย และนำจิตวิญญาณกลับคืนสู่ต้นกำเนิดอันศักดิ์สิทธิ์ ดังถ้อยคำจากคัมภีร์อุปนิษัตที่ว่า:

“จากสิ่งไม่จริง นำข้าพเจ้าไปสู่ความจริง
จากความมืดมน นำข้าพเจ้าไปสู่แสงสว่าง
จากความตาย นำข้าพเจ้าไปสู่อมตะ”

ถ้อยคำโบราณนี้สะท้อนแก่นแท้ของการเดินทางทางจิตวิญญาณแบบฮินดูได้อย่างงดงาม จากความไม่รู้สู่การรู้แจ้ง จากสิ่งชั่วคราวสู่สิ่งนิรันดร์

มุมมองทางจิตวิญญาณ ความเชื่อ และการปฏิบัติของศาสนาหลัก

ศาสนาพุทธ ฮินดู คริสต์ และอิสลาม แม้จะมีรากฐานทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน แต่ก็มีทั้งจุดร่วมและความแตกต่างที่น่าสนใจในด้านจิตวิญญาณ ความเชื่อหลัก และการปฏิบัติทางศาสนา

ในด้านความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งสูงสุด ศาสนาคริสต์และอิสลามยึดถือแนวคิดเอกเทวนิยม คือการเชื่อในพระเจ้าผู้เป็นหนึ่งเดียว โดยศาสนาคริสต์เชื่อในพระเจ้าสามพระภาค (ตรีเอกานุภาพ: พระบิดา พระบุตร พระวิญญาณบริสุทธิ์) ส่วนอิสลามยึดมั่นในพระเจ้าองค์เดียวคือ อัลลอฮ์ ผู้ทรงเอกะ ขณะที่ศาสนาฮินดูมีความหลากหลายมากขึ้น ทั้งในรูปแบบเอกเทวนิยมและพหุเทวนิยม โดยถือว่าเทพเจ้าต่าง ๆ ล้วนเป็นการสำแดงของ พรหมัน ซึ่งเป็นความจริงสูงสุดเพียงหนึ่งเดียว สำหรับศาสนาพุทธนั้นมิได้เน้นการมีพระเจ้าผู้สร้าง แต่เน้นการบรรลุความหลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยการตรัสรู้ด้วยตนเอง

ในเรื่องของจุดมุ่งหมายทางจิตวิญญาณ ศาสนาพุทธมีเป้าหมายสูงสุดคือ นิพพาน ซึ่งเป็นภาวะของการปราศจากทุกข์ และหลุดพ้นจากวัฏสงสาร ขณะที่ศาสนาฮินดูเรียกจุดหมายนี้ว่า โมกษะ ซึ่งหมายถึงการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ส่วนศาสนาคริสต์และอิสลามมุ่งสู่ความรอดและการได้อยู่กับพระเจ้าบนสวรรค์

หลังความตาย โดยเชื่อว่ามีทั้งสวรรค์และนรก ซึ่งการจะไปสู่ภาวะใดนั้นขึ้นอยู่กับความเชื่อและการกระทำในชาตินี้

ในแง่ของแนวทางสู่เป้าหมาย ศาสนาพุทธเน้น มรรคมืองค์แปด ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อเข้าใจความจริงของชีวิตและละวางความยึดมั่น ส่วนศาสนาฮินดูมีแนวทางหลากหลาย เช่น กรรมโยคะ (การทำความดีโดยไม่ยึดผล) ภักดีโยคะ (การอุทิศตนต่อเทพเจ้า) และ ชยานโยคะ (การแสวงหาความรู้และปัญญา) ศาสนาคริสต์เน้นความเชื่อในพระเยซูคริสต์ การเปิดใจรับพระคุณของพระเจ้า การปฏิบัติตามคำสอนในพระคัมภีร์ไบเบิล รวมถึงการสวดภาวนาและการเข้าร่วมศีลศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ ส่วนอิสลามมีหลักศรัทธาห้าประการ ได้แก่ การปฏิญาณตน การละหมาด การบริจาคทาน การถือศีลอด และการไปประกอบพิธีฮัจญ์ รวมถึงการดำเนินชีวิตตามคำสอนในคัมภีร์อัลกุรอาน

แม้แต่ละศาสนาจะมีแนวปฏิบัติเฉพาะของตนเอง แต่ก็ล้วนเน้นการส่งเสริมคุณธรรม ความเมตตา การไม่เบียดเบียน และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ศาสนาพุทธและฮินดูมีจุดร่วมในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด กฎแห่งกรรม และการฝึกสมาธิและสติ ขณะที่ศาสนาคริสต์และอิสลามมีรากฐานร่วมกันจากประเพณีของศาสนายูดาห์ เชื่อในศาสดา พระเจ้า และคัมภีร์ที่เป็นถ้อยคำศักดิ์สิทธิ์จากพระเจ้า

ในชีวิตประจำวัน ศาสนาอิสลามมีข้อปฏิบัติที่ชัดเจน เช่น การละหมาดวันละห้าครั้งตามเวลาที่กำหนด ศาสนาคริสต์เน้นการนมัสการในวันอาทิตย์ การสวดภาวนา และการเข้าร่วมพิธีศีลศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ ส่วนศาสนาฮินดูมีพิธีกรรมและการบูชาเทพเจ้าที่สามารถกระทำได้ในวัดและที่บ้าน ส่วนชาวพุทธนิยมการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำบุญ และรักษาศีลตามโอกาสต่าง ๆ

หนึ่งในความแตกต่างที่เด่นชัดคือ ศาสนาพุทธและฮินดูให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจและปัญญาจากภายใน เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดด้วยตนเอง ขณะที่ศาสนาคริสต์และอิสลามเน้นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า โดยเชื่อว่า "ความเชื่อ" และ "การยอมจำนนต่อพระเจ้า" คือกุญแจสำคัญของความรอด นอกจากนี้ ศาสนาฮินดูยังมีระบบวรรณะที่แบ่งบทบาทของบุคคลในสังคมซึ่งไม่ปรากฏในศาสนาอื่น และทั้งศาสนาฮินดูและพุทธเชื่อในวัฏจักรการเกิดและตายที่หมุนเวียนไม่สิ้นสุด ต่างจากศาสนาคริสต์และอิสลามที่เชื่อว่ามนุษย์มีเพียงหนึ่งชีวิต และจะได้รับการพิพากษาหลังความตาย

กล่าวโดยรวม ศาสนาทั้งสี่ต่างมีเป้าหมายร่วมกันในการนำพามนุษย์ไปสู่ภาวะที่ดีขึ้น หลุดพ้นจากความทุกข์ และดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม แม้แนวทางจะต่างกัน แต่ล้วนมีคุณค่าทางจิตวิญญาณอันลึกซึ้ง และเป็นคำตอบที่หลากหลายสำหรับการแสวงหาความหมายของชีวิตในแบบเฉพาะของแต่ละศาสนา

วิทยาศาสตร์กระแสหลักและยุคเรืองปัญญา: การเริ่มต้นสู่แนวคิดวัตถุนิยม

ในขณะที่ศาสนาสำคัญ ๆ ได้บ่มเพาะความเข้าใจทางจิตวิญญาณอย่างลึกซึ้ง วิทยาศาสตร์กระแสหลักตั้งแต่ยุคเรืองปัญญา (Enlightenment era) ได้วางคำถามทางจิตวิญญาณไว้ข้าง ๆ เป็นส่วนใหญ่ เนื้อหาส่วนนี้จะสำรวจว่าปรัชญาในยุคเรืองปัญญาได้หล่อหลอมกระบวนการทศน์ทางวิทยาศาสตร์แบบวัตถุนิยม จนกลายเป็นกรอบแนวคิดที่ทรงอิทธิพลในตลอดศตวรรษที่ 19 และ 20 ได้อย่างไร และเป็นเหตุให้เรื่องของจิตใจและจิตวิญญาณถูกกันออกจากวิทยาศาสตร์อย่างชัดเจน

ในช่วงการปฏิวัติทางวิทยาศาสตร์ราวศตวรรษที่ 16 ถึง 17 นักคิดผู้บุกเบิกอย่าง เรอเน่ เดการ์ต (Rene Descartes) ไอแซค นิวตัน (Isaac Newton) และคนอื่น ๆ ได้วางรากฐานสำหรับวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ แม้ว่าบุคคลเหล่านี้หลายคนมีความเชื่อทางศาสนาส่วนตัว เช่น นิวตัน ที่เป็นผู้ศรัทธาในศาสนาอย่างเคร่งครัดและมองว่ากฎธรรมชาติคือการเปิดเผยให้เห็นถึงการออกแบบของพระเจ้า (Writes, 2024) ส่วน เดการ์ต ได้เสนอแนวคิดทวินิยม (dualism) ซึ่งแยกจิตออกจากสสาร โดยเขามองว่า โลกทางวัตถุเป็นอาณาจักรของการขยายตัวที่ถูกควบคุมโดยกฎเชิงกลไก ในขณะที่จิตวิญญาณเป็นสิ่งแยกออกไป การแบ่งแยกนี้มีผลอย่างมากต่อพัฒนาการของวิทยาศาสตร์ เพราะมันเปิดทางให้นักวิทยาศาสตร์สามารถศึกษาสสารได้โดยไม่ต้องยึดโยงกับข้อจำกัดของศาสนาหรือเทววิทยา อย่างไรก็ตาม สิ่งที่แปลกมาก็คือ การผลัดไสเรื่องของจิตใจและจิตวิญญาณออกไปอยู่นอกขอบเขตของวิทยาศาสตร์

เมื่อเวลาผ่านไป ความสำเร็จของวิทยาศาสตร์แขนงต่าง ๆ เช่น ฟิสิกส์ ดาราศาสตร์ และเคมี ในการอธิบายปรากฏการณ์ผ่านกฎธรรมชาติโดยใช้กฎแห่งเหตุผลและคณิตศาสตร์ ส่งเสริมแนวคิดของนิวตันที่ว่าจักรวาลเป็นเหมือนเครื่องจักรขนาดใหญ่ หรือที่เรียกว่า "จักรวาลกลไกนาฬิกา" ซึ่งหมายถึง เมื่อจักรวาลถูกขับเคลื่อนโดยพระเจ้าแล้ว จักรวาลจะดำเนินไปโดยอัตโนมัติ และคาดเดาได้ตามกฎทางคณิตศาสตร์อันแน่นอน (Writes, 2024, Bristow, 2023)

ยุคเรืองปัญญาเสริมการแบ่งแยกให้แข็งแกร่งขึ้น นักคิดในยุคเรืองปัญญานับสนุนเหตุผล ประสบการณ์ตรง และความกล้าสงสัยต่อประเพณีดั้งเดิม นักปรัชญาเช่น อิมมานูเอล คานท์ (Emmanuel Kant) กระตุ้นให้ผู้คนกล้าที่จะรู้ โดยไม่ต้องยึดติดกับอำนาจหรือคำสอนจากผู้มีอำนาจดั้งเดิม (van Lommel, n.d.) ในส่วนศาสนา สิ่งนี้กลายเป็นทัศนคติที่ตั้งคำถามและวิพากษ์วิจารณ์หลักคำสอนและคัมภีร์ดั้งเดิม ในส่วนของวิทยาศาสตร์ หมายความว่าไม่มีเพียงหลักฐานเชิงประจักษ์ที่จับต้องได้และสามารถทดสอบซ้ำได้เท่านั้นที่จะถือว่าเป็นความรู้

ผลลัพธ์ของการเคลื่อนไหวทางปัญญานี้คือ การลดความสำคัญของศาสตร์เชิงอภิปรัชญาและเทววิทยาในโลกวิชาการ ดังที่ระบุไว้ในสารานุกรมปรัชญาสแตนฟอร์ดระบุว่า "ปรัชญาในยุคเรืองปัญญามักขัดแย้งกับศาสนา

แบบเดิมอยู่เสมอ เพราะการปลุกพลังทางปัญญาของมนุษย์ก็ต้องเผชิญหน้ากับบทบาทของศาสนาที่มีอยู่ในการกำกับความคิดและการกระทำ" (Bristow, 2023) กล่าวอีกนัยหนึ่ง วิทยาศาสตร์ในยุคแห่งการรู้แจ้งพยายามที่จะเป็นอิสระจากความเชื่อ โดยมุ่งเน้นไปคำถามว่า "ธรรมชาติทำงานอย่างไร" (how) แทนที่จะถามว่า "ทำไมธรรมชาติจึงเป็นเช่นนั้น" (why) ซึ่งเป็นคำถามของจิตวิญญาณที่มักถูกละเลยในกรอบคิดแบบวิทยาศาสตร์ดั้งเดิม

ในช่วงศตวรรษที่ 19 แนวคิดที่ว่าวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณมีขอบเขตที่แยกออกจากกันโดยสิ้นเชิง ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย โดยมักกล่าวกันว่า "วิทยาศาสตร์อธิบายโลกธรรมชาติ ศาสนาอธิบายโลกทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ" การแบ่งแยกนี้ค่อย ๆ ผังรากลึกในระบบการศึกษาและวงการวิชาการของปรัชญาธรรมชาติที่เคยมีบทบาทครอบคลุมในมหาวิทยาลัย ค่อย ๆ ถูกแทนที่ด้วยสาขาวิชาทางวิทยาศาสตร์เฉพาะทาง เช่น ฟิสิกส์ ชีววิทยา เคมี ฯลฯ โดยไม่กล่าวถึงเป้าหมายหรือความหมายทางจิตวิญญาณเลย

วัตถุนิยม (Materialism) กลายเป็นปรัชญาที่คอยกำกับแนวทางของวิทยาศาสตร์ โดยวัตถุนิยมเชื่อว่าสิ่งที่เป็นจริงมีเพียงสสารและพลังงาน และทุกสิ่งทุกอย่างรวมถึงจิตใจและจิตสำนึก สามารถอธิบายได้ในแง่ของกระบวนการทางกายภาพ นักวิทยาศาสตร์และนักคิดในช่วงปลายศตวรรษที่ 19 ส่งเสริมสิ่งที่เรียกว่า "วัตถุนิยมทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Materialism)" อย่างชัดเจน ซึ่งเป็นแนวคิดที่ว่าหากสิ่งใดไม่สามารถซึ่งตวงวัดหรือวัดด้วยประสาทสัมผัสได้ (โดยมีเครื่องมือช่วย) สิ่งนั้นก็ถือว่าไม่มีอยู่จริง หรืออย่างน้อยก็ไม่สามารถรู้ได้

ภายใต้กรอบแนวคิดนี้ ปรากฏการณ์เช่น จิตวิญญาณ วิญญาณ หรือพระเจ้า ถูกมองว่าเป็นเพียงภาพลวงตา ไม่เกี่ยวข้องกับการแสวงหาความรู้แบบวิทยาศาสตร์ ดังที่นักวิทยาศาสตร์ในยุคหลังได้ชี้ให้เห็นว่า ในช่วงศตวรรษที่ 19 ข้อสมมติแบบวัตถุนิยมเริ่มแคลงเรื่อย ๆ จนกลายเป็นหลักคำสอน เป็นชุดของความเชื่อทางอุดมการณ์ที่รู้จักกันในชื่อ วัตถุนิยมทางวิทยาศาสตร์ ระบบความเชื่อนี้บอกว่าจิตใจไม่ใช่อะไรนอกจากคือผลลัพธ์ของกิจกรรมทางกายภาพของสมอง และความคิดของมนุษย์ไม่อาจมีผลกระทบใด ๆ ต่อสมอง ร่างกาย การกระทำ หรือโลกทางกายภาพของเรา

แม้กรอบแนวคิดวัตถุนิยมนี้จะนำไปสู่ความก้าวหน้ามหาศาล ทั้งในด้านการแพทย์ เทคโนโลยี และวิทยาศาสตร์พื้นฐาน จนถึงระดับที่เราสามารถเข้าใจทุกสิ่งตั้งแต่โครงสร้างของดีเอ็นเอไปจนถึงการเคลื่อนไหวของกาแล็กซี วิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่อิงจากสมมติฐาน การทดลอง และการสังเกตการณ์ พิสูจน์แล้วว่ามีความมีประสิทธิภาพในการค้นพบกฎธรรมชาติ แต่ในขณะเดียวกัน การละเลยเรื่องจิตวิญญาณก็ทำให้วิทยาศาสตร์สูญเสียบริบทที่เคยมีเมื่อครั้งยังเป็น "ปรัชญาธรรมชาติ (Natural philosophy)" ดังที่นักประวัติศาสตร์ปีเตอร์ แฮร์ริสัน (Peter Harrison) ได้ชี้ไว้ว่า ในยุคก่อนสมัยใหม่ การศึกษาธรรมชาตินั้นหมายรวมถึงเรื่อง พระเจ้า จิตวิญญาณ และ

หลักศีลธรรม (Harrison, 2015) แต่เมื่อเข้าสู่ยุคสมัยใหม่ วิทยาศาสตร์ค่อย ๆ แยกตัวเองออกจากประเด็นเหล่านั้น โดยมุ่งเน้นสิ่งที่สามารถวัดผลเชิงปริมาณได้เท่านั้น

ผลที่ตามมาคือการเกิดทวินิยมทางปัญญา (intellectual dualism) ในสังคม ผู้คนที่ได้รับการศึกษาอาจหันไปหาวิทยาศาสตร์เมื่อต้องการคำอธิบายเรื่องโลกวัตถุ และหันไปหาศาสนาหรือจิตวิญญาณส่วนตัวเมื่อต้องการหาความหมาย จุดประสงค์ หรือคุณค่าทางศีลธรรม โดยแทบไม่มีพื้นที่ตรงกลางให้ทั้งสองฝ่ายได้สนทนากัน

เมื่อเข้าสู่กลางศตวรรษที่ 20 ช่องว่างนี้ยิ่งกว้างขึ้น จนหลายครั้งถูกอธิบายว่าเป็น "สงคราม" หรือ "ความขัดแย้งระหว่างวิทยาศาสตร์กับศาสนา" แม้คำอธิบายนี้อาจเรียบง่ายเกินไป (เพราะตลอดมาก็ยังมียุทธศาสตร์ที่มีศรัทธา และบุคคลทางศาสนาที่เปิดรับวิทยาศาสตร์) แต่ก็ เป็นความจริงที่ว่าวงการวิทยาศาสตร์เริ่มระแวงระวังต่อแนวคิดที่มีความเป็นอภิปราย เช่น การพูดถึง "จิตสำนึก" หรือ "จุดประสงค์ของธรรมชาติ" มักถูกมองว่าไม่ใช่วิทยาศาสตร์ เพราะแนวคิดเหล่านี้ไม่สามารถนำไปทดลองในห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์ได้โดยตรง

แนวโน้มนี้อาจสะท้อนผ่านถ้อยคำของนักชีววิทยาอย่าง ฟรานซิส คริก (Francis Crick) ที่กล่าวว่า *"คุณไม่ใช่อะไรเลย นอกจากกลุ่มของเซลล์ประสาท"* ซึ่งเป็นการลดทอนจิตใจให้เป็นเพียงวงจรในสมอง หรือคำพูดของนักฟิสิกส์อย่าง ลาปลาซ (Laplace) ที่ว่าเขา *"ไม่เห็นความจำเป็นใด ๆ ที่ต้องอ้างถึงพระเจ้า"* ในการอธิบายจักรวาล

โดยสรุป การหันเหไปสู่แนวคิดวัตถุนิยมของวิทยาศาสตร์กระแสหลักเป็นทั้งโอกาสและข้อจำกัด มันนำความชัดเจนและความเข้มงวดมาสู่การทำความเข้าใจโลกทางกายภาพ แต่ก็ต้องแลกมาด้วยการละเลยมิติทางอัตวิสัยและจิตวิญญาณของประสบการณ์มนุษย์ โลกทัศน์ที่เชื่อจักรวาลแบบกลไกที่ปราศจากความเคลื่อนไหวของสสาร ทำให้ความรู้สึกมหัศจรรย์ ความงาม ความรัก จริยธรรม หรือจิตสำนึก ถูกลดทอนให้เหลือเพียงกระบวนการทางเคมีในสมอง หรือผลพลอยได้จากวิวัฒนาการ

เมื่อถึงปลายศตวรรษที่ 20 นักคิดบางกลุ่มเริ่มตั้งคำถามถึงความเพียงพอของกรอบความคิดนี้ รอยร้าวในแนวทางวัตถุนิยมแบบเคร่งครัดเริ่มชัดเจนมากขึ้น เมื่อนักวิทยาศาสตร์ก้าวข้ามไปยังพรมแดนใหม่ ๆ ของความรู้ ซึ่งเราจะได้สำรวจในส่วนถัดไป อย่างไรก็ตาม มรดกทางความคิดจากยุคแห่งการรู้แจ้งยังคงทรงอิทธิพลจนถึงปัจจุบัน วิทยาศาสตร์กระแสหลักยังคงยืนยันมั่นคั่งในหลักฐานเชิงประจักษ์ และมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงคำอธิบายที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณหรือพระเจ้า สิ่งนี้เริ่มเปลี่ยนแปลงเมื่อแนวคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้น แต่การเข้าใจประวัติศาสตร์ของการแยกขาดระหว่างวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณ ยังคงเป็นกุญแจสำคัญในการทำความเข้าใจทั้งแรงต้านและแรงสนับสนุน ที่ร่ายล้อมการหวนกลับมาบรรจบกันของทั้งสองสายทางในโลกยุคใหม่

"วิทยาศาสตร์ใหม่": มุมมองใหม่ที่เชื่อมโยงวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณ

ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา ได้เกิดพัฒนาการใหม่หลากหลายรูปแบบในโลกของวิทยาศาสตร์ ซึ่งมักถูกรวมเรียกว่า วิทยาศาสตร์ใหม่ (New Science) แนวทางเหล่านี้เริ่มท้าทายกรอบคิดวัตถุนิยมแบบดั้งเดิม และเปิดพื้นที่ให้บทสนทนาเรื่องจิตวิญญาณกลับมาอีกครั้งอย่างมีนัยสำคัญ การเคลื่อนไหวทางความคิดเหล่านี้ครอบคลุมตั้งแต่การค้นพบในฟิสิกส์ควอนตัม (Quantum Physics) การศึกษาจิตสำนึก (consciousness studies) ไปจนถึงพันธุศาสตร์ยุคใหม่ที่เน้นบทบาทของสิ่งแวดล้อมต่อการแสดงออกของยีน หรือที่เรียกว่า พันธุกรรมศาสตร์เหนือยีน (อีพีเจเนติกส์, Epigenetics) รวมถึงแนวคิดแบบองค์รวมอย่าง มนุษย์ปรัชญา (Anthroposophy) ของรู돌์ฟ สไตเนอร์ (Rudolf Steiner) ซึ่งได้รับอิทธิพลจากแนวทางของวิทยาศาสตร์แบบเกอเธ่ (Goethean science) ที่เน้นการสังเกตอย่างละเอียดลึกซึ้งและสัมพันธ์กับปรากฏการณ์ธรรมชาติอย่างมีชีวิตชีวา (Beauregard & O'Leary, 2007; Kafatos & Nadeau, 2000)

แม้แนวทางเหล่านี้จะยึดหลักการทางวิทยาศาสตร์อย่างเคร่งครัดและตั้งอยู่บนพื้นฐานของประสบการณ์ตรง แต่หลายครั้งก็ได้นำไปสู่ข้อค้นพบที่กระตุ้นให้เกิดการไตร่ตรองในระดับปรัชญา และในบางกรณีก็มีความสอดคล้องอย่างน่าทึ่งกับแนวคิดทางจิตวิญญาณดั้งเดิม นักวิจัยและนักคิดที่ทำงานในพื้นที่นี้มีทั้งผู้ที่อยู่ในกระแสหลักของวิทยาศาสตร์ และผู้ที่ทำงานในขอบเขตที่เชื่อมโยงกับศาสตร์หรือทางเลือกใหม่ สิ่งที่พวกเขา มีร่วมกันคือความเปิดกว้างที่จะตั้งคำถามว่า ความเป็นจริงที่เรารู้จักอาจไม่ได้จำกัดอยู่เพียงสิ่งที่วัดได้ตามกรอบของวัตถุนิยมเท่านั้น ในส่วนนี้ เราจะทบทวนว่า วิทยาศาสตร์ใหม่ แต่ละแขนงมีความเกี่ยวข้องหรือมีจุดติดกับแนวคิดทางจิตวิญญาณอย่างไร โดยจะพิจารณาทั้งมุมมองทางวิชาการที่มีรากฐานจากการวิจัย และการตีความในเชิงจิตวิญญาณที่เริ่มมีความชัดเจนและได้รับการยอมรับมากขึ้น

ฟิสิกส์ควอนตัมและธรรมชาติของความเป็นจริง

ฟิสิกส์ควอนตัม ซึ่งถือกำเนิดขึ้นในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 ได้ปฏิวัติความเข้าใจของเราที่มีต่อสสารและพลังงานอย่างลึกซึ้ง ในระดับของอนุภาคย่อย โลกที่เคยถูกมองตามกรอบกลไกแน่นอนแบบนาฬิกาของนิวตัน ได้เปิดทางให้กับโลกของความน่าจะเป็น ทวิภาวะ (duality) และความพัวพันเชิงควอนตัม (quantum entanglement) (Capra, 1975; Zohar, 1990)

อิเล็กตรอนและโฟตอนสามารถแสดงพฤติกรรมได้ทั้งในลักษณะของคลื่นและอนุภาค คุณสมบัติของพวกมันไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่แน่นอนจนกว่าจะมีการสังเกตหรือการวัด ตามที่อธิบายโดยหลักความไม่แน่นอนของไฮเซนเบิร์ก (Heisenberg's uncertainty principle) และผลกระทบของผู้สังเกตการณ์ (Heisenberg, 1927) ยิ่งไปกว่านั้น ความพัวพันเชิงควอนตัมแสดงให้เห็นว่าอนุภาคสองอนุภาคสามารถมีความเกี่ยวพันกันอย่างลึกซึ้ง แม้จะ

อยู่ห่างกันคนละฟากของจักรวาล การวัดอนุภาคหนึ่งจะมีผลทันทีต่ออีกอนุภาคหนึ่ง ซึ่ง อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (Albert Einstein) เรียกว่า "ปฏิกิริยาที่น่าขนลุกในระยะไกล" (Spooky action at a distance) ปรากฏการณ์เหล่านี้ท้าทายสามัญสำนึกของเรา ความเข้าใจแบบดั้งเดิม และกระตุ้นให้นักฟิสิกส์หลายคนเกิดการไตร่ตรองทางปรัชญาเกี่ยวกับธรรมชาติของความเป็นจริง (Zohar, 1990)

จากมุมมองทางวิชาการ ฟิสิกส์ควอนตัมคือกรอบทางคณิตศาสตร์ที่แม่นยำและมีประสิทธิภาพสูงสุดในการทำนายผลการทดลองในระดับอย่างไรก็ตาม ความแปลกประหลาดของมันได้เปิดประตูสู่การตีความในระดับปรัชญาและจิตวิญญาณ นัยยะสำคัญประการหนึ่งคือการเชื่อมโยงกันและความเป็นหนึ่งเดียวของจักรวาล ซึ่งตรงข้ามกับฟิสิกส์แบบคลาสสิกที่วัตถุต่าง ๆ แยกจากกันและเป็นอิสระต่อกัน ทฤษฎีควอนตัมเสนอว่าแนวคิดความพัวพันขั้นพื้นฐาน ตามมุมมองของนักฟิสิกส์ ฟริตจอฟ คาปรา (Fritjof Capra) ซึ่งเสนอว่าฟิสิกส์ควอนตัมได้ปลี่ยนแนวคิดของ "วัตถุที่แยกจากกัน" และเสนอภาพของจักรวาลว่าเป็นโยงใยแห่งความสัมพันธ์ ซึ่งสะท้อนปรัชญาตะวันออกที่เน้นเรื่องเอกภาพเบื้องหลังความหลากหลาย (Capra, 1975) ที่เน้นย้ำถึงความเป็นหนึ่งเดียวเบื้องหลังความหลากหลายที่ปรากฏของโลก

ในหนังสือ "The Tao of Physics" (1975) คาปราได้ชี้ให้เห็นความคล้ายคลึงระหว่างทฤษฎีควอนตัมกับหลักคำสอนของตะวันออก เช่น ปรัชญาฮินดู พุทธศาสนา และเต๋า ที่มาบรรจบกันในมุมมองของความเป็นจริงที่เป็นพลวัต พึ่งพาซึ่งกันและกัน และไม่สามารถอธิบายแบบตรงไปตรงมาได้ โดยเฉพาะแนวคิดเรื่อง "พรหมัน" (Brahman) ในฐานะเอกภาพเบื้องหลังการดำรงอยู่ทั้งหมด หรือหลักอนัตตาในแนวคิดของพุทธศาสนาที่ว่า "สรรพสิ่งทั้งหลายล้วนว่างเปล่าจากธรรมชาติของตนเอง"

อีกประเด็นหนึ่งที่สร้างเสียงสะท้อนในมิติทางจิตวิญญาณคือ บทบาทของผู้สังเกตการณ์ ในการตีความแบบโคเปนเฮเกน การกระทำของการสังเกตเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดคลื่นความน่าจะเป็นล่มสลายสู่สถานะที่แน่นอน บางคนตีความว่า จิตสำนึกของผู้สังเกตมีบทบาทสำคัญในการกำหนดผลลัพธ์ทางกายภาพ แนวคิดนี้แม้จะยังเป็นที่ถกเถียง แต่ก็ได้รับการพัฒนาโดยนักฟิสิกส์อย่างยูจีน วิกเนอร์ (Eugene Wigner) (Wigner, 1961) และเป็นที่ยอมรับในงานของ อมิต โกสวามิ (Amit Goswami) (Goswami, 1993) ผู้เสนอแนวคิดเรื่องจิตสำนึกควอนตัม (Quantum consciousness) อย่างเป็นทางการ

ท่ามกลางการโต้เถียง นักวิทยาศาสตร์บางคนยังคงเน้นความเป็นวัตถุวิสัยของฟิสิกส์ควอนตัม ขณะที่อีกกลุ่มกลับเริ่มมองว่า ความเป็นจริงอาจเป็นผลลัพธ์ของปฏิสัมพันธ์ระหว่างจิตสำนึกกับศักยภาพเชิงควอนตัม มุมมองนี้สอดคล้องกับหลักการในหลายประเพณีลึกลับ (mystical traditions) ที่ถือว่า ความเป็นจริง มิใช่สิ่งคงที่ หากแต่เปิดเผยตัวเองตามจิตสำนึกของผู้รับรู้

ฟิสิกส์ควอนตัมยังได้ฟื้นฟูความสนใจในแนวคิด ปรัชญาจิตนิยม (philosophical idealism) ซึ่งถือว่าจิตใจหรือจิตสำนึกเป็นพื้นฐานของการดำรงอยู่ ในขณะที่โลกวิชาการส่วนใหญ่ยังคงยึดวัตถุนิยมแบบเดิม ความแปลกประหลาดของโลกควอนตัมทำให้การอ้างว่าวัตถุนิยมแบบดั้งเดิมมีคำตอบสุดท้ายเป็นเรื่องยากขึ้น ด้วยเหตุนี้ นักวิทยาศาสตร์และนักปรัชญาจำนวนหนึ่งจึงหันมาสนใจโลกทัศน์แบบองค์รวมมากขึ้น ตัวอย่างเช่น ทว่าแนวคิดเรื่องสนามควอนตัมสุญญากาศ (Quantum vacuum field) หรือ สนามพื้นฐาน (Fundamental fields) ที่อุดมไปด้วยพลังงานและศักยภาพของอนุภาค-ปฏิอนุภาค (Matter-Anti-matter) ก็ได้ถูกเปรียบเทียบกับแนวคิดทางปรัชญาเรื่อง รากฐานของความเป็นจริง (Fundamental ground of being)

แม้ยังต้องใช้ความระมัดระวังในการตีความ แต่ความสนใจที่เพิ่มขึ้นในหัวข้ออย่าง จิตวิญญาณควอนตัม (Quantum spirituality) และ จิตสำนึกควอนตัม (Quantum consciousness) ได้เปิดพื้นที่ให้มีการสนทนา ระหว่างนักวิทยาศาสตร์ นักปรัชญา และนักจิตวิญญาณมากขึ้น ตัวอย่างที่โดดเด่นคือการสนทนาอย่างเปิดเผยขององค์ดาไลลามากับนักฟิสิกส์ควอนตัม ซึ่งตั้งคำถามเกี่ยวกับความว่างเปล่า (สุญญตา) และการพึ่งพาอาศัยกัน (Interdependence) ตามหลักพุทธศาสนา

โดยสรุป แม้ฟิสิกส์ควอนตัมจะไม่ได้ทำให้วิทยาศาสตร์กลายเป็นศาสตร์แห่งจิตวิญญาณโดยตรง แต่มันได้สั่นคลอนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์แบบโลก และเสนอภาพของจักรวาลที่ซับซ้อน เชื่อมโยงกัน และเปิดรับต่อความเข้าใจในมิติของจิตใจและการรับรู้ ด้วยเหตุนี้ นักคิดบางกลุ่มจึงมองว่าฟิสิกส์ควอนตัมอาจเป็นสะพานที่เชื่อมระหว่างวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณอย่างมีศักยภาพ ดังที่คาปราเขียนไว้ว่า " *ทฤษฎีควอนตัมเผยให้เห็นความเป็นหนึ่งเดียวพื้นฐานของจักรวาล*" (Fritjof Capra's *The Tao of Physics: Bridging Science and Spirituality*)

แม้นักวิทยาศาสตร์จำนวนมากยังคงวางตัวเป็นกลางอย่างเคร่งครัดต่อประเด็นเชิงจิตวิญญาณ โดยมองกลศาสตร์ควอนตัมว่าเป็นสิ่งที่ แปลกแต่ใช้งานได้ (Weird but works) โดยไม่จำเป็นต้องขยายความไปสู่การตีความนอกรอบวิทยาศาสตร์แบบดั้งเดิม แต่ในอีกด้านหนึ่ง นักวิทยาศาสตร์บางกลุ่มกลับมองว่าความแปลกประหลาดของควอนตัมอาจเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนทัศน์ใหม่ ที่เปิดโอกาสให้วิทยาศาสตร์สามารถรองรับแนวคิดเรื่องความเป็นหนึ่งเดียว (Wholeness) ความไร้สาเหตุโดยตรง (Acausality) และอาจรวมถึงจิตสำนึก (Consciousness) ในฐานะส่วนพื้นฐานของความเป็นจริง

แนวคิดนี้้นำเราไปสู่หัวข้อถัดไปอย่างเป็นธรรมชาติ นั่นคือ การศึกษาทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับจิตสำนึก ซึ่งเป็นอีกหนึ่งพื้นที่ของวิทยาศาสตร์ใหม่ ที่เริ่มตั้งคำถามกับกรอบคิดวัตถุนิยมแบบเก่า และแสวงหาคำอธิบายที่เชื่อมโยงระหว่างจิตใจ มโนทัศน์ของตัวตน และความจริงในระดับลึกซึ่งยิ่งขึ้น

การศึกษาจิตสำนึกและวิทยาศาสตร์หลังวัตถุนิยม (Consciousness Studies and Post-Materialism Science)

ข้อเท็จจริงที่ว่ามนุษย์มีประสบการณ์เชิงอัตวิสัย หรือ ความรู้สึกภายในที่รับรู้ได้เฉพาะตน ยังคงเป็นหนึ่งในปริศนาที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของทั้งวิทยาศาสตร์และปรัชญา ซึ่งปัญหานี้ นักปรัชญาเดวิด ชาลเมอร์ส (David Chalmers) เรียกว่า “ปัญหายากของจิตสำนึก” (*the hard problem of consciousness*) ถามว่า: *เหตุใดและอย่างไรที่กระบวนการทางชีววิทยาในสมองจึงก่อให้เกิดความรู้สึกของการมีตัวตน*” หรือ “คุณภาพเชิงประสบการณ์” (Qualia) ขึ้นมาได้ (Chalmers, 1995) และหากเป็นไปได้ จิตสำนึกอาจเป็นคุณลักษณะพื้นฐานของจักรวาลด้วยหรือไม่

ในอดีต ประเด็นเรื่องจิตสำนึกแทบถูกมองว่าอยู่นอกขอบเขตของวิทยาศาสตร์ ถูกปล่อยให้เป็นเรื่องของนักปรัชญา หรือหลีกเลี่ยงโดยหันไปศึกษาเฉพาะพฤติกรรมและสรีรวิทยาของสมองเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ความเปลี่ยนแปลงได้เกิดขึ้นในช่วงปลายศตวรรษที่ 20 เมื่อเกิดการบูรณาการข้ามศาสตร์ระหว่างประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) วิทยาศาสตร์ความรู้ความเข้าใจ (Cognitive science), และปรัชญาของจิตใจ เกิดเป็นสาขาวิชาที่เรียกรวมกันว่า การศึกษาจิตสำนึก (Consciousness studies) (Seth, 2021; Blackmore, 2010)

ในปัจจุบัน นักวิจัยใช้เครื่องมือเช่น fMRI (functional Magnetic Resonance Imaging, การตรวจเพื่อหาตำแหน่งการทำงานของสมอง) และ EEG (Electroencephalography, การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง) เพื่อจับความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานของสมองกับสภาวะจิตใจ นักจิตวิทยาศึกษาแง่มุมต่าง ๆ ของความตระหนักรู้ (Awareness) และการเปลี่ยนแปลงสภาวะจิต (Altered states of consciousness) ขณะที่นักปรัชญาเชิงวิเคราะห์ห่อภิปรายกันว่า ทฤษฎีแบบวัตถุนิยมสามารถอธิบายธรรมชาติของจิตใจได้อย่างครบถ้วนเพียงใด (Dehaene, 2014)

สิ่งที่ทำให้ประเด็นนี้เชื่อมโยงกับจิตวิญญาณอย่างลึกซึ้งคือ ความจริงที่ว่าจิตสำนึกคือประตูสู่ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ ประเพณีลึกลับในหลายศาสนาไม่ว่าจะเป็นการทำสมาธิ การสวดมนต์ หรือภาวะทางจิตแบบปิดิสุข ล้วนเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงและยกระดับของสภาวะจิต ดังนั้น เมื่อวิทยาศาสตร์เริ่มหันกลับมาศึกษาโลกภายใน ก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องพบกับคำถามเชิงจิตวิญญาณ เช่น ความหมายของตัวตน หรือธรรมชาติของการตื่นรู้ สิ่งนี้นำไปสู่ความร่วมมือที่น่าหลงใหล (Nagel, 1974; Chalmers, 2010)

ตัวอย่างหนึ่งของความร่วมมือระหว่างวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณ คือโครงการศึกษาร่วมกันระหว่างนักประสาทวิทยากับพระสงฆ์ในพุทธศาสนา เพื่อศึกษาผลของการทำสมาธิต่อสมอง อีกทั้งยังมีการวิจัยเชิง

ประจักษ์เกี่ยวกับประสบการณ์เฉียดตาย และการนำแนวทางการเจริญสติเป็นพื้นฐานมาใช้ในการดูแลสุขภาพจิต เช่น การบำบัดความคิดอย่างมีสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) และ การใช้สติลดความเครียด (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)

หนึ่งในความก้าวหน้าที่สำคัญคือการวิจัยเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการทำสมาธิ โดยมีหลักฐานเพิ่มมากขึ้นว่าการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมองได้จริง การศึกษาแสดงให้เห็นว่าการทำสมาธิสามารถเพิ่มความหนาแน่นของเนื้อสมองสีเทาในบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง ความเอาใจใส่ และความเมตตา (Lazar et al., 2005) นอกจากนี้ ยังมีผลต่อระดับโมเลกุล การวิจัยในปี 2013 พบว่าการทำสมาธิอย่างเข้มข้นเพียงวันเดียวสามารถลดการแสดงออกของยีนที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบ ซึ่งสัมพันธ์กับความสามารถในการฟื้นตัวจากความเครียดได้เร็วขึ้น (Kaliman et al., 2014) ยีนที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบทำงานลดลง สัมพันธ์กับการฟื้นตัวทางกายภาพจากความเครียดที่เร็วขึ้น

การค้นพบเหล่านี้ชี้ให้เห็นกลไกทางชีววิทยาที่อยู่เบื้องหลังประโยชน์ของการฝึกเจริญสติ และยังสนับสนุนหลักการสำคัญในประเพณีจิตวิญญาณที่มีมานานว่า จิตใจสามารถส่งผลต่อร่างกายได้โดยตรง ยิ่งไปกว่านั้น สาขาวิชาใหม่ที่เรียกว่า พันธุศาสตร์เหนือยีน (epigenetics) ได้แสดงให้เห็นว่า ประสบการณ์สามารถเปิดหรือปิดการแสดงออกของยีนบางตัวได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการเปลี่ยนแปลงภายในเพื่อการเยียวยาอย่างลึกซึ้ง ซึ่งโดยแก่นแท้แล้ว วิทยาศาสตร์กำลังยืนยันการเชื่อมโยงระหว่างจิตใจและร่างกายที่ระบบองค์รวมและจิตวิญญาณได้เน้นย้ำ

การทบทวนงานวิจัยหลายชิ้นสรุปว่า การฝึกเจริญสติ (mindfulness) สามารถ “ปรับภูมิทัศน์ทางพันธุกรรม” ให้เกิดความยืดหยุ่น (resilience) ที่มากขึ้นในระดับชีวภาพ กล่าวอย่างง่ายคือ การฝึกสมาธิสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของยีน ส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางกายและใจ (Chaix et al., 2020) ข้อค้นพบเหล่านี้ได้ท้าทายสมมุติฐานเดิมที่ว่าชีววิทยานั้นคงที่ และมีเพียงยาเท่านั้นที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ในทางตรงกันข้าม การฝึกฝนทางจิตใจและจิตวิญญาณกำลังได้รับการยอมรับมากขึ้นว่าเป็นพลังงานที่ส่งผลต่อสุขภาพและการดำรงอยู่ของมนุษย์อย่างแท้จริง

นอกเหนือจากผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม การศึกษาด้านจิตสำนึกยังได้จุดประกายการโต้แย้งทางปรัชญาอีกครั้ง โดยเฉพาะประเด็นระหว่างวัตถุนิยม (Materialism) ทวินิยม (Dualism) และแพนไซคิซึม (Panpsychism) แนวคิดที่ว่าจิตสำนึกอาจแทรกอยู่ในทุกสรรพสิ่ง นักวิทยาศาสตร์และนักปรัชญาบางคนเริ่มตั้งคำถามอย่างตรงไปตรงมาว่า กระบวนทัศน์วัตถุนิยมที่ครอบงำประสาทวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันนั้นเพียงพอหรือไม่ในการอธิบายจิตสำนึกอย่างครบถ้วน

ตัวอย่างที่เป็นที่รู้จักคือประสบการณ์เฉียดตายของ ดร. อีเบน อเล็กซานเดอร์ (Eben Alexander) ศัลยแพทย์ระบบประสาท ผู้ซึ่งรายงานว่ามีการตื่นรู้ทางจิตในช่วงที่สมองของเขาไม่มีกิจกรรมวัดได้ และเสนอว่าจิตสำนึกอาจดำรงอยู่อย่างอิสระจากสมอง แม้คำกล่าวอ้างของเขาจะถูกตั้งคำถามในเชิงวิชาการ แต่กรณีนี้ก็สะท้อนแนวโน้มกว้างที่กำลังเกิดขึ้น (Lazar et al., 2005)

ในระดับที่เป็นระบบมากขึ้น กลุ่มนักวิชาการจากหลากหลายสาขาได้ร่วมกันออก "คำประกาศเพื่อวิทยาศาสตร์หลังวัตถุนิยม" (Manifesto for a Postmaterialist Science) ในปี 2014 โดยเสนอว่า จิตใจไม่สามารถลดทอนให้เหลือเพียงการทำงานของสมองได้ (van Lommel, 2010) และเรียกร้องให้มีการพัฒนากระบวนการค้นคว้าใหม่ที่เกี่ยวข้องกับจิตสำนึกเป็นหนึ่งในองค์ประกอบพื้นฐานของธรรมชาติ (Beauregard et al., 2014) พวกเขาชี้ให้เห็นถึงปรากฏการณ์ที่กรอบวัตถุนิยมแบบเดิมไม่สามารถอธิบายได้อย่างเต็มที่ เช่น ผลของยาหลอก (Placebo effect) การศึกษาด้านจิต (psi research) และการมีอิทธิพลของจิตใจต่อร่างกายในระดับที่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ในคำประกาศระบุว่า “ทฤษฎีวัตถุนิยมล้มเหลวในการอธิบายว่าเหตุใดหรืออย่างไรสมองจึงสามารถสร้างจิตสำนึกขึ้นมาได้” และเสนอว่าถึงเวลาแล้วที่จะต้องเปิดทางให้กับรูปแบบวิทยาศาสตร์ที่กว้างขึ้นซึ่งไม่จำกัดอยู่แค่สิ่งที่วัดได้ทางวัตถุเท่านั้น (Beauregard et al., 2014)

แม้มุมมองแบบ หลังวัตถุนิยม (Post-materialism) ยังเป็นแนวทางของนักวิชาการส่วนน้อย แต่กลับได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นในหมู่นักศึกษาจิตสำนึก ทำให้แนวคิดอย่าง แพนไซคิซึม (Panpsychism) หรือแม้แต่ จิตนิยม (idealism) ซึ่งถือว่าจิตสำนึกมีความสำคัญเหนือสสาร ถูกหยิบยกมาพิจารณาอย่างจริงจังมากขึ้น

ในอีกมิติหนึ่ง การตีความทางจิตวิญญาณของแนวโน้มนี้กำลังเติบโต ตัวอย่างเช่น แนวคิดของฮินดูเรื่องจิตสำนึกสากล (Universal consciousness หรือ Brahman) ซึ่งเชื่อว่าจิตใจแต่ละคนเป็นเสี้ยวหนึ่งของจิตสำนึกอันเป็นเอกภาพของจักรวาล แนวคิดนี้สะท้อนอยู่ในสมมุติฐานทางวิทยาศาสตร์บางแนวที่มองจักรวาลเป็นระบบประมวลผลข้อมูลขนาดใหญ่ ที่ซึ่งสมองของมนุษย์เชื่อมโยงกับสนามของจิตใจ

สาขาวิชาจิตวิทยาข้ามบุคคล (Transpersonal psychology) ได้บูรณาการประสบการณ์เชิงจิตวิญญาณ เช่น วิสัยทัศน์ลึกลับหรือประสบการณ์หลุดพ้น เข้ากับแนวคิดทางจิตวิทยาอย่างเป็นระบบ โดยถือว่าสิ่งเหล่านี้คือสถานะของจิตสำนึกที่แท้จริง มีใช่อาการหลอน

ในงานวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์เฉียดตาย แพทย์ เช่น พิม ฟาน ลอมเมล (Pim van Lommel) และ บรูซ เกรย์สัน (Bruce Greyson) ได้รายงานกรณีผู้ป่วยแม้จะไม่มีคลื่นสมองที่ตรวจวัดได้ ยังสามารถบรรยาย

ประสบการณ์เชิงจิตที่ละเอียดลึกซึ้งอย่างชัดเจน บางคนมองว่านี่คือหลักฐานที่สนับสนุนการดำรงอยู่ของจิตสำนึกที่แยกจากร่างกาย แม้ว่าวงการวิทยาศาสตร์กระแสหลักจะยังไม่ยอมรับข้อสรุปเช่นนี้อย่างเป็นทางการ แต่ชี้ให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยที่นักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงมีส่วนร่วมร่วมกับสิ่งที่เคยถูกละเลยว่าเป็นปรากฏการณ์ทางจิตวิญญาณหรือเป็นแค่เรื่องเล่าเท่านั้น โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ในการศึกษา (van Lommel, 2001; Greyson, 2003)

ความเปลี่ยนแปลงนี้สะท้อนให้เห็นในเวทีระดับนานาชาติ เช่น การประชุมของ Mind and Life Institute ซึ่งองค์ดาไลลามะ พระภิกษุผู้ปฏิบัติธรรม และนักสมาธิระดับสูงได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับนักประสาทวิทยาและนักจิตวิทยา (Goleman, 2003) การพบปะเหล่านี้นำไปสู่การเสริมพลังสองทาง นักวิทยาศาสตร์ได้ผู้ทดลองที่สามารถเข้าสู่สภาวะจิตเฉพาะได้อย่างแม่นยำ ขณะที่นักปฏิบัติธรรมก็ได้รับความเข้าใจใหม่จากข้อมูลวิทยาศาสตร์ เช่น ภาพสแกนสมองในสภาวะสมาธิระดับลึก

โดยสรุป การศึกษาจิตสำนึกในปัจจุบันได้กลายเป็นจุดพบที่ทรงพลังระหว่างวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณในทางวิชาการ มันได้เปิดพื้นที่ให้มีการสำรวจใหม่เกี่ยวกับธรรมชาติของประสบการณ์อัตวิสัย และข้อจำกัดของการอธิบายจิตใจแบบวัตถุนิยม ในทางปฏิบัติ งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติทางจิตวิญญาณแบบดั้งเดิม เช่น การทำสมาธิ ไม่เพียงมีผลต่อสมอง แต่ยังส่งผลต่อสุขภาพและพันธุกรรมอย่างแท้จริง ทำให้เกิดความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับความเป็นมนุษย์ในแบบองค์รวม และในทางปรัชญา เราอาจกำลังเข้าสู่จุดเปลี่ยนทางกระบวนการทัศน์ ที่กระตุ้นให้มีการประเมินคำถามเก่าแก่อีกครั้งเกี่ยวกับจิตวิญญาณ ชีวิตหลังความตาย และธรรมชาติพื้นฐานของความเป็นจริง แต่ในปัจจุบันนี้ที่ข้อมูลจากประสาทวิทยาและทฤษฎีควอนตัม ทำให้เกิดการการหันเหแบบ "หลังวัตถุนิยม" ที่ไม่ใช่การปฏิเสธวิทยาศาสตร์ แต่เป็นการขยายวิทยาศาสตร์เพื่อให้อธิบายจิตสำนึกเป็นศูนย์กลางของปริศนาแทนที่จะเป็นผลพลอยได้ จากวิทยาศาสตร์ที่มองจิตเป็นเพียงผลพลอยได้ของสมอง ไปสู่การยอมรับว่า จิตสำนึกอาจเป็นศูนย์กลางของความเป็นจริง หรืออย่างน้อยที่สุด ก็เป็นด้านหนึ่งของเหรียญเดียวกับสสาร ซึ่งเป็นวิสัยทัศน์ที่ไม่ได้ห่างไกลจากปรัชญาทางจิตวิญญาณที่มีมายาวนาน

พันธุกรรมศาสตร์เหนือยีน: ชีววิทยา สิ่งแวดล้อม และจิตวิญญาณ

อีกหนึ่งสาขาที่มีบทบาทสำคัญในการเชื่อมช่องว่างระหว่างวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณคือ พันธุกรรมศาสตร์เหนือยีน (Epigenetics) ซึ่งศึกษากลไกที่ควบคุมการทำงานของยีนโดยไม่เปลี่ยนแปลงลำดับของดีเอ็นเอโดยตรง วิทยาการแขนงนี้ได้เปลี่ยนความเข้าใจพื้นฐานของเราต่อพันธุกรรม จากเดิมที่เคยมองว่ายีนเป็นพิมพ์เขียวตายตัว มาสู่มุมมองว่ายีนเป็นระบบที่มีพลวัต ที่มีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม พฤติกรรม และแม้แต่ภาวะจิตใจของบุคคล สิ่งนี้มีนัยสำคัญทางจิตวิญญาณ เนื่องจากเป็นพื้นฐานทางชีววิทยาสำหรับแนวคิดที่ว่า

ทางเลือกและกรอบความคิดของเราสามารถกำหนดชะตาชีวิตของเราได้ อย่างน้อยก็ในแง่ของสุขภาพและลักษณะต่าง ๆ

ในศตวรรษที่ 20 มุมมองที่มีอิทธิพลในชีวิตคือการกำหนดทางพันธุกรรม (Genetic determinism) ซึ่งเชื่อว่าชะตากรรมของเราถูกกำหนดไว้โดยยีนที่ได้รับมาแต่กำเนิด อย่างไรก็ตาม การค้นพบทางพันธุกรรมศาสตร์เหนือยีนในช่วงไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมาได้พลิกความเชื่อนี้ นักวิทยาศาสตร์พบว่า ป้ายเคมี เช่น กลุ่มเมทิล (Methyl groups) สามารถติดกับดีเอ็นเอหรือโปรตีนที่เกี่ยวข้อง และมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของยีน โดยที่สามารถ เปิด หรือ ปิด การทำงานของยีนบางตัวตามเงื่อนไขของสภาพแวดล้อม ความเครียด อาหาร การสัมผัสสารพิษ การเลี้ยงดู และแม้แต่สภาวะทางอารมณ์ (Carey, 2012; Lipton, 2005)

สิ่งที่น่าทึ่งคือ การเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรมเหนือยีนบางอย่างสามารถส่งต่อจากรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่งได้ ตัวอย่างเช่น งานวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบจากความอดอยากหรือเหตุการณ์สะเทือนใจรุนแรงพบว่า ลูกหลานของผู้ที่เคยประสบเหตุการณ์ดังกล่าวมีลักษณะทางสุขภาพหรือพฤติกรรมที่แตกต่างจากคนทั่วไป ประหนึ่งว่าประสบการณ์ชีวิตสามารถประทับตัวเองทางชีววิทยานรุ่นต่อไปได้ สิ่งนี้สะท้อนคำสอนทางจิตวิญญาณโบราณเกี่ยวกับ "กรรมของบรรพบุรุษ" หรือความสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างสมดุลเพื่อคนรุ่นต่อไป แม้พันธุกรรมศาสตร์เหนือยีนจะยังคงเป็นกระบวนการทางชีวเคมี แต่สิ่งที่ขยายออกไปคือขอบเขตของ "สิ่งที่ถือว่าเกี่ยวข้อง" ในระดับชีวภาพ มันบอกเราว่า ชีวิตไม่ได้ถูกกำหนดเพียงจากภายในร่างกาย แต่เชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อม สังคม และจิตใจอย่างลึกซึ้ง (Yehuda et al., 2005; Dias & Ressler, 2014)

จากมุมมองทางจิตวิญญาณ การค้นพบเหล่านี้ยืนยันหลักการองค์รวมที่ว่า ร่างกาย จิตใจ และโลกภายนอกมิได้แยกขาดจากกัน พิจารณากรณีของความเครียด ความเครียดเรื้อรังสามารถเพิ่มระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งเมื่อคงอยู่ต่อเนื่อง จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และอาจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรมเหนือยีนที่มีผลต่อโครงสร้างสมอง นี่คือหลักการที่ประเพณีทางจิตวิญญาณได้กล่าวไว้ยาวนานว่า ความไม่สมดุลทางอารมณ์สามารถสะท้อนออกมาเป็นโรคทางกาย (Meaney & Szyf, 2005; Jirtle & Skinner, 2007)

ในทางกลับกัน การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในเชิงบวก เช่น การรับประทานอาหารที่ดี การออกกำลังกาย การมีความสัมพันธ์ที่สนับสนุนกัน และการฝึกสมาธิ ได้พิสูจน์แล้วว่าสามารถกระตุ้นยีนที่ส่งเสริมสุขภาพ และยับยั้งยีนที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบหรือโรคเรื้อรัง ตัวอย่างเช่น งานวิจัยหนึ่งพบว่า ผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตอย่างเข้มข้น (รวมถึงการกินอาหารจากพืช การทำสมาธิ และโยคะ) มีระดับของเทโลเมอเรส

(Telomerase) (เอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการชะลอความเสื่อมของเซลล์) เพิ่มขึ้น และมีการแสดงออกของยีนที่เชื่อมโยงกับระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงยิ่งขึ้น (Ornish et al., 2008)

ในอีกงานวิจัยหนึ่งพบว่า การฝึกสมาธิอย่างมีสติแม้เพียงหนึ่งวันสามารถลดการแสดงออกของยีนที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบ และช่วยเร่งกระบวนการฟื้นตัวของร่างกายหลังเผชิญความเครียด (Kaliman et al., 2014) การค้นพบเหล่านี้บ่งชี้ว่า พฤติกรรมที่ตั้งอยู่บนเจตจำนงและการตระหนักรู้สามารถส่งผลถึงระดับพันธุกรรมของเราได้จริง

สิ่งที่พันธุกรรมศาสตร์เหนือยีน (Epigenetics) ได้เปิดเผยสอดคล้องอย่างลึกซึ้งกับประเพณีทางจิตวิญญาณจำนวนมากที่เน้น "ความรับผิดชอบส่วนบุคคล" ต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ตัวอย่างเช่น แพทย์แผนอายุรเวทและการแพทย์แผนจีน ได้สอนมาเนิ่นนานว่าพฤติกรรมประจำวันและสภาวะทางจิตใจมีผลโดยตรงต่อพลังชีวิต (ปราณ หรือ ชี) และสุขภาพของร่างกาย พันธุกรรมศาสตร์เหนือยีนช่วยยืนยันแนวคิดนี้ในระดับชีววิทยาสสมัยใหม่ โดยแสดงให้เห็นว่าความเชื่อ ทศนคติ และการปฏิบัติที่มีความหมายเชิงบวกสามารถส่งผลต่อระดับยีนและส่งเสริมกระบวนการเยียวยาในร่างกาย

แนวคิดนี้ได้รับการเผยแพร่ในวงกว้างผ่านผลงานของ ดร. บรูซ ลิปตัน (Dr. Bruce Lipton) นักชีววิทยาเซลล์ผู้ริเริ่มคำว่า ชีววิทยาของความเชื่อ (Biology of Belief) ซึ่งเสนอว่าความเชื่อและกรอบความคิดของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางชีวภาพของยีนได้ (Lipton, 2005) แม้ว่าข้อเสนอของลิปตันจะยังเป็นที่ถกเถียงในเชิงวิชาการ แต่หลักการทั่วไปที่ว่าความคิดมีผลต่อชีววิทยานั้นได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยในกระแสหลัก

แม้แต่ ผลยาหลอก (Placebo effect) ที่มักถูกมองว่าเป็นเพียงอุปสรรคในการทดลองทางการแพทย์ ก็สามารถตีความใหม่ได้ภายใต้กรอบของพันธุกรรมเหนือยีน ความเชื่อของผู้ป่วยต่อการรักษาสามารถนำไปสู่การฟื้นตัวทางกายภาพได้ อาจเป็นเพราะความคาดหวังในเชิงบวกนั้นกระตุ้นการลดความเครียด การหลั่งสารสื่อประสาทที่สนับสนุนกระบวนการรักษา และเกิดการเปลี่ยนแปลงของการแสดงออกของยีนในทางที่เอื้อต่อสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรมเหนือยีนที่อำนวยความสะดวกในการรักษา

นัยทางจิตวิญญาณอีกประการหนึ่งของพันธุกรรมศาสตร์เหนือยีนคือ การลบเส้นแบ่งระหว่างตัวตนกับสิ่งแวดล้อม ยีนของเรารับรู้สิ่งแวดล้อมอยู่เสมอ ไม่เพียงแต่ในระดับภายนอก เช่น อาหาร สารพิษ หรือสภาพแวดล้อมทางกายภาพ แต่ยังรวมถึงระดับภายใน เช่น ฮอโมนและสัญญาณประสาทที่ได้รับอิทธิพลจากความคิดและอารมณ์ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าแนวคิดแบบเก่าที่แบ่งแยกร่างกายทางชีวภาพ ออกจากจิตใจที่ไร้รูป นั้น

เรียบง่ายเกินไป ความเป็นจริงคือ เราดำรงอยู่ในความเป็นเอกภาพของจิต-กาย ที่สถานะทางจิตใจและจิตวิญญานสามารถส่งผลอย่างลึกซึ้งต่อสภาพทางกายภาพ (Lipton, 2005; McEwen, 2000)

ความเข้าใจใหม่นี้ยังช่วยอธิบายว่าทำไมการปฏิบัติเช่น การสวดมนต์ การรักษาด้วยพลังงาน หรือเรกิ ถึงส่งผลในทางบวก แม้ว่ากลไกเชิงอภิปรายอาจยังอยู่เหนือการตรวจวัดของวิทยาศาสตร์ แต่กระบวนการลดความเครียด การปรับสมดุลระบบประสาท และการตอบสนองของยีนที่เอื้อต่อสุขภาพ ล้วนสามารถตรวจสอบได้ผ่านวิธีทางวิทยาศาสตร์ เช่น สายทางของจิตประสาทภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology) และพันธุกรรมเหนือยีนเอง ดังนั้น สิ่งที่เคยถูกเพิกเฉยว่าเป็น "การรักษาด้วยความเชื่อ" อาจอธิบายได้บางส่วนว่าเป็นการใช้ประโยชน์จากการเยียวยาตัวเองของร่างกายผ่านการเชื่อมโยงระหว่างจิตใจและร่างกาย (Ader, 2007; Kiecolt-Glaser et al., 2002)

อีกมิติที่ลึกซึ้งขึ้นคือ คำถามเชิงจริยธรรมและจิตวิญญานเกี่ยวกับความรับผิดชอบของเราต่อคนรุ่นหลัง หากวิถีชีวิตของเราสามารถสร้างเครื่องหมายทางพันธุกรรมเหนือยีนที่ส่งต่อไปยังลูกหลานได้ การดูแลตนเองย่อมไม่ใช่เรื่องส่วนตัวเพียงอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องที่มีผลกระทบต่อข้ามรุ่น หลักคิดนี้สะท้อนคำสอนของชนพื้นเมืองบางวัฒนธรรมที่เรียกร้องให้เราดำเนินชีวิตโดยคำนึงถึงผลกระทบในระยะยาวถึงเจ็ดชั่วอายุคน วิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้แสดงให้เห็นแล้วว่า ความบอบช้ำทางอารมณ์ ความรุนแรงในครอบครัว หรือความเครียดเรื้อรังสามารถทิ้งร่องรอยทางชีวภาพไว้ในลูกหลาน ทำให้การเยียวยาทางจิตใจและสังคมกลายเป็นภารกิจเชิงจิตวิญญานของยุคสมัย (Yehuda et al., 2005; Dias & Ressler, 2014)

โดยสรุป พันธุกรรมศาสตร์เหนือยีนได้เพิ่มบทที่ทรงพลังให้กับเรื่องราวของการบรรจบกันระหว่างวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาน มันยืนยันว่าองค์ประกอบอย่างโภชนาการ การมีสติ ความเมตตา และความสมดุลทางอารมณ์ ไม่ใช่สิ่งเลื่อนลอยหรือเสริมข้างเคียง แต่คือปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อการแสดงออกของยีนและสุขภาพโดยรวมของมนุษย์ มันสอนว่าเราเป็นผู้ร่วมสร้างโชคชะตาทางชีววิทยาของเราอย่างมีส่วนร่วม สอดคล้องกับคำสอนทางจิตวิญญานที่ว่า การเยียวยาและการเติบโตต้องเกิดจากความตั้งใจภายใน

แนวโน้มนี้สอดคล้องกับโลกทัศน์ใหม่ของชีววิทยาที่กำลังเคลื่อนจากกรอบคิดแบบลดทอน (Reductionism) ไปสู่มุมมองเชิงระบบ (Systems biology) ที่มองสิ่งมีชีวิตเป็นพลวัตที่สัมพันธ์กันกับสิ่งแวดล้อม แนวทางใหม่นี้ให้ภาพของชีวิตที่สมดุลและกลมกลืน ซึ่งสะท้อนกับปรัชญาทางจิตวิญญานมากมายที่เน้นความเป็นหนึ่งเดียว ความสอดคล้องกับธรรมชาติ และความสัมพันธ์ลึกซึ้งระหว่างกาย ใจ และจิตวิญญาน

ดังนั้น ชีวิตวิทยาจึงไม่ได้เป็นศัตรูของจิตวิญญาณอย่างที่เคยถูกมองอีกต่อไป ตรงกันข้าม มันกำลังกลายเป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายกลไกเบื้องหลังวิถีที่การฝึกฝนทางจิตวิญญาณและภาวะภายในส่งผลต่อร่างกายอย่างเป็นรูปธรรม เป็นภาพสะท้อนที่งดงามของวิทยาศาสตร์ที่กำลังเดินตามทันภูมิปัญญาโบราณ

มนุษย์ปรัชญาและวิทยาศาสตร์แบบเกอเธ่: วิทยาศาสตร์แบบองค์รวมที่เชื่อมโยงวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณ

หนึ่งในความพยายามที่โดดเด่นและมีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ในการเชื่อมโยงระหว่างวิทยาศาสตร์กับจิตวิญญาณอย่างเป็นระบบ คือ มนุษยปรัชญา (Anthroposophy) ขบวนการทางความคิดที่ก่อตั้งโดย รูดอล์ฟ สไตเนอร์ (Rudolf Steiner, 1861–1925) นักปรัชญาและนักคิดชาวออสเตรีย สไตเนอร์นิยามมนุษยปรัชญาว่าเป็น ปัญญาของมนุษย์ (anthropos + sophia) และเสนอว่า มนุษยปรัชญาควรเป็น วิทยาศาสตร์จิตวิญญาณ (Spiritual science, German: Geisteswissenschaft) ที่ใช้กระบวนการที่มีวินัยและเป็นระบบเพื่อสำรวจโลกแห่งจิตวิญญาณอย่างจริงจัง เช่นเดียวกับที่วิทยาศาสตร์ธรรมชาติศึกษาปรากฏการณ์ทางกายภาพ

ความสำคัญของสไตเนอร์อยู่ที่การพยายามรวมความรู้ทั้งสองขั้ววิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณ เข้าด้วยกัน ในยุคต้นศตวรรษที่ 20 ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มีความแตกแยกระหว่างสองขอบเขตนี้นี้กว้างขวางเป็นพิเศษ ในการพัฒนาวิทยาศาสตร์จิตวิญญาณของเขา สไตเนอร์ได้รับแรงบันดาลใจอย่างลึกซึ้งจากแนวทางของ โยฮันน์ โวล์ฟกัง ฟอน เกอเธ่ (Johann Wolfgang von Goethe, 1749–1832) กวี นักปรัชญา และนักวิทยาศาสตร์ชาวเยอรมัน (Barnes, 2000; Bortoft, 1996)

วิทยาศาสตร์แบบเกอเธ่ (Goethean Science) แตกต่างจากวิทยาศาสตร์แบบกลไกของนิวตันที่แยกตัวแปรและเน้นการชั่งตวงวัด โดยเน้นการสังเกตปรากฏการณ์อย่างมีส่วนร่วม การเข้าใจผ่านคุณภาพ มากกว่าปริมาณ และการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างผู้สังเกตกับธรรมชาติผ่านการรับรู้ทางประสาทสัมผัสที่ละเอียดลึกซึ้ง เกอเธ่มองว่าสิ่งมีชีวิตควรถูกเข้าใจจากภายในกระบวนการเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่ผ่านการแยกส่วนเพื่อวัดผลเพียงอย่างเดียว วิธีการของเกอเธ่คือการจุ่มแช่ตัวเองในปรากฏการณ์ (ไม่ว่าจะเป็นการแปลงรูปของพืชหรือธรรมชาติของสี) และหยั่งรู้อารมณ์หรือแบบฉบับที่มีอยู่ผ่านการหยั่งรู้และการรับรู้ทางประสาทสัมผัส (Seamon & Zajonc, 1998)

สไตเนอร์ ซึ่งเคยเป็นบรรณาธิการงานเขียนวิทยาศาสตร์ของเกอเธ่ในช่วงต้นชีวิตการทำงาน เห็นว่าแนวทางของเกอเธ่คือสะพานเชื่อมระหว่างประสบการณ์ภายในของมนุษย์กับโลกภายนอก เขาเชื่อว่ามนุษย์สามารถ

พัฒนาความสามารถในการหยั่งรู้ (Intuition) เพื่อรับรู้ความเป็นจริงทางจิตวิญญาณ (เช่น พลังชีวิต หรือแม้แต่สิ่งมีชีวิตเช่นทูตสวรรค์) อย่างมีวินัยและชัดเจน ไม่ใช่ผ่านความเชื่อแบบไร้การตรวจสอบหรือสภาวะเข้าทรง แต่ผ่านการฝึกฝนภายใน การทำสมาธิ และการพัฒนาศีลธรรม

ในมุมมองของสไตเนอร์ วิทยาศาสตร์แบบเกอเธ่คือแบบจำลองสำหรับการสืบค้นโลกจิตวิญญาณในเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) (Steiner, 2004) ที่ขยายจากโลกทางวัตถุไปสู่จิตวิญญาณ โดยยืนยันว่าปรากฏการณ์ทางจิตวิญญาณสามารถสังเกตได้จริง ผ่านประสบการณ์ภายในที่มีระบบและชัดเจน การสังเกต เปรียบเทียบ และพยายามทำความเข้าใจลักษณะสำคัญของจิตวิญญาณผ่านประสบการณ์ เป็นการขยายประสบการณ์ไปสู่ระดับที่เหนือประสาทสัมผัส

มนุษย์ปรัชญาไม่ใช่เพียงกรอบความคิดเชิงปรัชญา หากแต่ยังครอบคลุมไปถึงความคิดริเริ่มในทางปฏิบัติมากมายที่สืบเนื่องจากหลักการของสไตเนอร์ เป็นความพยายามของเขาในการบูรณาการวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณ หนึ่งในผลงานที่เป็นที่รู้จักที่สุดคือ การศึกษาแบบวอลดอร์ฟ (Waldorf education) ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาเด็กอย่างเป็นองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ สไตเนอร์ยังเป็นผู้ริเริ่ม เกษตรกรรมไบโอดินามิก (Biodynamic agriculture) ซึ่งมองฟาร์มเป็นสิ่งมีชีวิตหนึ่งเดียว และใช้ปฏิทินการเพาะปลูกที่สอดคล้องกับจังหวะของจักรวาล รวมถึง การแพทย์มนุษย์ปรัชญา (Anthroposophic medicine) ที่รวมการแพทย์แผนปัจจุบันเข้ากับความเข้าใจด้านจิตใจและชีวประวัติของผู้ป่วย และใช้วิธีการรักษาเสริม เช่น โฮมีโอพาธี (Homeopathy) และศิลปะบำบัด (Art therapy)

นอกจากนี้ สไตเนอร์ยังเป็นสถาปนิก นักเขียนบทละคร นักออกแบบการเคลื่อนไหว (Eurythmy) และนักปฏิรูปสังคม โดยทั้งหมดล้วนได้รับแรงบันดาลใจจากโลกทัศน์ทางจิตวิญญาณของเขา นักชีวประวัติบางคนกล่าวว่า หากสไตเนอร์เป็นเพียงนักการศึกษา นักปรัชญา หรือนักเทววิทยา หรือนักวิชาการเกอเธ่ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านการเกษตร หรือสถาปนิก หรือผู้เชี่ยวชาญด้านยาสมุนไพร หรือนักเขียนบทละคร หรือนักนวัตกรรมศิลปะ ฯลฯ อย่างไม่อย่างหนึ่ง เขาก็จะได้รับการยกย่องในฐานะผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง แต่สิ่งที่ทำให้สไตเนอร์พิเศษ คือการเป็นทั้งหมดนั้นในคนเดียว และไม่เคยแยกความรู้เป็นหมวดหมู่โดดเดี่ยวแนวทางของเขาคือการบูรณาการชีวิตทั้งหมดให้เป็นหนึ่งเดียว สิ่งนี้เน้นย้ำว่าแนวทางของสไตเนอร์เป็นการบูรณาการโดยธรรมชาติ: เขาปฏิเสธที่จะแยกความรู้ต่าง ๆ ออกจากกัน สะท้อนความเชื่อของเขาในการเชื่อมโยงกันของทุกแง่มุมของชีวิตผ่านความเป็นจริงทางจิตวิญญาณ (Lindenberg, 2016; Barnes, 2000)

หัวใจของมนุษย์ปรัชญาคือจักรวาลวิทยาทางจิตวิญญาณที่มีโครงสร้างเฉพาะตัว ซึ่งรวมถึงแนวคิดเรื่ององค์ประกอบของมนุษย์ (ร่างกายกายภาพ ร่างอีเทอริก ร่างแอสทรัล และออตตา) (Physical body, Etheric

body, Astral body, and I) การเวียนว่ายตายเกิด กรรม และลำดับชั้นของจิตวิญญาณหรือทูตสวรรค์ แม้คำสอนเหล่านี้จะฟังดูไม่เป็นวิทยาศาสตร์ในความหมายทั่วไป แต่สไตเนอร์เน้นว่าเขาไม่ได้ต้องการให้ใครเชื่อด้วยศรัทธา หากแต่สนับสนุนให้แต่ละคนทดลองผ่านแบบฝึกหัดภายใน (เช่น การทำสมาธิ การพัฒนาศีลธรรม และแบบฝึกหัดการสังเกตในธรรมชาติ) เพื่อพัฒนาเครื่องมือการรับรู้จิตวิญญาณของตนเอง การตรวจสอบที่แท้จริงในวิทยาศาสตร์จิตวิญญาณในมุมมองของเขา คือความสามารถในการทำซ้ำประสบการณ์ภายในนั้นได้ โดยผู้ปฏิบัติที่จริงจังและซื่อสัตย์กับตนเอง ซึ่งคล้ายกับการตรวจสอบในวิทยาศาสตร์ (แม้ว่าการตรวจสอบดังกล่าวจะเป็นอัตวิสัยมากกว่าในวิทยาศาสตร์จิตวิญญาณก็ตาม) (Steiner, 2004)

ด้วยเหตุนี้ มนุษย์ปรัชญาจึงแตกต่างจากลัทธิลึกลับทั่วไปที่อิงกับการเปิดเผยหรือคำสอนสำเร็จรูป มันคือความพยายามในการสร้าง วิธีวิทยา สำหรับความรู้ทางจิตวิญญาณอย่างมีระบบ และอาจเรียกได้ว่าเป็นแบบจำลองของวิทยาศาสตร์ภายในที่ยืนอยู่เคียงข้างวิทยาศาสตร์ภายนอกในฐานะการแสวงหาความจริงของมนุษย์

อิทธิพลของโยฮันน์ โวล์ฟกัง ฟอน เกอเธ่ (Johann Wolfgang von Goethe) มีบทบาทสำคัญในฐานะกรอบความคิดทางวิทยาศาสตร์ที่ รูดอล์ฟ สไตเนอร์ ใช้เป็นพื้นฐานในการสร้างมนุษย์ปรัชญา งานของเกอเธ่ช่วยให้สไตเนอร์พบจุดเชื่อมต่อในการสร้างแนวทางของตนเอง วิทยาศาสตร์แบบเกอเธ่กลายเป็นต้นแบบสำหรับการศึกษาโลกจิตวิญญาณของสไตเนอร์ผ่านปรากฏการณ์วิทยา เชื่อมช่องว่างระหว่างโลกภายในและโลกภายนอกของการรับรู้ (Bortoft, 1996)

สำหรับสไตเนอร์ วิทยาศาสตร์แบบเกอเธ่ไม่ใช่เพียงแนวทางทางเลือกในการศึกษาธรรมชาติ แต่เป็นวิธีการที่เปลี่ยนทิศทางของวิทยาศาสตร์ทั้งหมด ด้วยการมุ่งเน้นที่การสังเกตเชิงคุณภาพ และการเข้าไปมีส่วนร่วมกับปรากฏการณ์ สไตเนอร์ได้นำแนวทางนี้มาประยุกต์ใช้ในหลากหลายบริบท ทั้งการศึกษารูปแบบของพืชที่ไม่เพียงแต่ให้ความสำคัญกับโครงสร้างทางกายภาพ แต่ยังสำรวจ “กำลังที่ก่อรูป” (*formative forces*) หรือพลังชีวิต (*etheric forces*) ที่แฝงอยู่เบื้องหลังรูปลักษณ์ทางชีวภาพของสิ่งมีชีวิต (Steiner, 2008a)

ในหนังสือ *The Theory of Knowledge Implicit in Goethe's World Conception* และบทวิจารณ์ *The Metamorphosis of Plants* สไตเนอร์แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าการสังเกตอย่างละเอียดและต่อเนื่องสามารถนำไปสู่ความเข้าใจในรูปแบบต้นแบบ (Archetypes) ที่แสดงออกผ่านความหลากหลายของพืชแต่ละชนิด ซึ่งแนวทางเช่นนี้ยังสามารถขยายไปสู่การสังเกตโลกของจิตวิญญาณได้ด้วย โดยอาศัย “การหยั่งรู้” (Intuition) และการพัฒนาการรับรู้ภายในอย่างมีวินัย (Steiner, 2008b)

คำถามสำคัญที่อาจเกิดขึ้นคือ: แนวทางของสไตเนอร์แตกต่างจากวิทยาศาสตร์เทียมหรืออภิปรัชญาที่ตรวจสอบไม่ได้อย่างไร คำตอบนั้นอยู่ที่ความตั้งใจของผู้ถามในการทดสอบและยืนยันสิ่งที่รับรู้ผ่านชีวิตจริง

สไตเนอร์ยืนยันว่ามนุษย์ปรัชญาไม่ควรเป็นแค่คำสอนที่ต้องเชื่อ หากแต่ต้องนำไปใช้และสังเกต “ผล” ที่เกิดขึ้น ในความเป็นจริง การยืนยันว่าวิธีการของเขามีความหมายจึงไม่ใช่ผ่านการทดลองในห้องแล็บเท่านั้น แต่อยู่ที่ความสามารถในการสร้างผลลัพธ์ที่จับต้องได้ เช่น ความยั่งยืนของโรงเรียนวอลดอร์ฟ หรือความสำเร็จของเกษตรกรรมไบโอดินามิก ซึ่งผู้สนับสนุนของเขาเห็นว่าเป็นผลจากวิธีการที่ได้รับข้อมูลจากความเข้าใจทางจิตวิญญาณ (Paull, 2022)

อย่างไรก็ดี นักวิจารณ์ชี้ให้เห็นข้อจำกัดของมนุษย์ปรัชญาในฐานะศาสตร์ที่ไม่สามารถทดสอบเชิงประจักษ์ในรูปแบบเข้มงวดได้โดยง่าย เช่น การตรวจสอบการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิต “ธาตุ” (elemental beings) ที่สไตเนอร์กล่าวถึง แม้จะมีข้อโต้แย้งเหล่านี้ แต่มนุษย์ปรัชญาก็เป็นตัวอย่างที่ทรงพลังของความพยายามในการสังเคราะห์โลกทัศน์ทางวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณโดยไม่ลดทอนความลึกซึ้งของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง (Zander, 2007; Paull, 2022))

สไตเนอร์ไม่ได้เป็นเพียงนักปรัชญาหรือนักจิตวิญญาณ หากแต่เป็นผู้ที่มีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ที่แน่นแฟ้น เขาศึกษาคณิตศาสตร์ ชีววิทยา และเคมีในระดับมหาวิทยาลัย และจบปริญญาเอกด้านปรัชญา ความรู้ทางวิทยาศาสตร์นี้ทำให้เขาเชื่อมั่นว่า “ยุคแห่งวัตถุนิยม” ที่กำลังกลืนกินจิตวิญญาณของมนุษยชาติต้องได้รับการถ่วงดุลด้วยความเข้าใจทางจิตวิญญาณที่เข้มแข็ง เขากล่าวไว้อย่างชัดเจนว่า “ความเข้าใจทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อสวัสดิภาพของมนุษย์ในอนาคต” เขาถือว่าเป็นภารกิจของเขาที่จะสร้างสะพานนี้สำหรับวัฒนธรรมตะวันตกในศตวรรษที่ 20 (Steiner, 1924/1994)

องค์ประกอบสำคัญอีกประการหนึ่งของมนุษย์ปรัชญาคือการผสมผสานศาสตร์และศิลป์เข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน สไตเนอร์ให้คุณค่ากับศิลปะ ไม่ว่าจะเป็นการวาดภาพ ดนตรี สถาปัตยกรรม หรือการเคลื่อนไหวแบบยูริทมิ ในฐานะภาษาของจิตวิญญาณที่สามารถถ่ายทอดความจริงในระดับที่แนวคิดทางตรรกะไม่อาจเข้าถึงได้ มุมมองนี้สอดคล้องกับแนวคิดของเกอเธ่ที่ว่าความเข้าใจอย่างแท้จริงเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมทั้งในระดับความคิดและความรู้สึก วิทยาศาสตร์สมัยใหม่มักละเว้นมิติทางสุนทรียศาสตร์/คุณภาพ แต่แนวทางของสไตเนอร์ยินดีต้อนรับมัน ชี้ให้เห็นว่าความจริงมีหลายแง่มุม ทั้งตรรกะ จริยธรรม และความงาม (Childs, 1991; Lindenberg, 2016)

ในบริบทปัจจุบัน แม้มนุษย์ปรัชญาจะไม่อยู่ในกระแสหลัก แต่ก็ยังคงมีอิทธิพล แนวคิดของสไตเนอร์ได้กลายเป็นรากฐานสำคัญของการศึกษาแบบองค์รวม การเคลื่อนไหวด้านอาหารอินทรีย์ และการแพทย์ทางเลือกในหลายประเทศ ท่าทีของสไตเนอร์ที่เรียกมนุษย์ปรัชญาว่า *Geisteswissenschaft* หรือ “วิทยาศาสตร์แห่งจิตวิญญาณ” ชี้ให้เห็นว่า แม้จะศึกษาสิ่งที่อยู่เหนือรูปธรรม แต่มนุษย์ปรัชญาก็ยังยืนอยู่บน

หลักการเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ นั่นคือ ความมีระบบ ความซื่อตรง และการสืบค้นที่เปิดเผยต่อประสบการณ์โดยตรง

ไม่ว่าคนทั่วไปจะยอมรับคำสอนของสไตเนอร์หรือไม่ มนุษย์ปรัชญาก็ได้เสนอภาพทางเลือกที่กล้าหาญให้กับวัฒนธรรมร่วมสมัย นั่นคือ วิทยาศาสตร์ไม่จำเป็นต้องแยกจากจิตวิญญาณอย่างเบ็ดเสร็จ และความรู้สามารถเติบโตได้ทั้งจากการสังเกตที่เป็นรูปธรรมและการหยั่งรู้ภายใน สไตเนอร์แสดงให้เห็นถึงเส้นทางหนึ่งในการรวมทั้งสองเข้าด้วยกัน เริ่มต้นจากการสังเกตที่ซื่อสัตย์ต่อปรากฏการณ์ภายนอก และพัฒนาเครื่องมือภายใน (เช่น แรงแบบดาลใจ จินตนาการ การทำสมาธิ) เพื่อขยายขอบเขตของประสบการณ์ให้ลึกซึ้งขึ้น ในการทำเช่นนั้น เขายังคงรักษาจิตวิญญาณแห่งการสังเกตที่เป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์ พร้อมเปิดทางสู่โลกของจิตวิญญาณด้วยความจริงใจและระเบียบวิธีที่เป็นระบบ

บทสรุป: การมาบรรจบกันใหม่ของวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณ

การสำรวจของเราได้นำเราย้อนกลับไปสู่ช่วงเวลาที่ยุทธศาสตร์และจิตวิญญาณยังพูดภาษาเดียวกัน ก่อนจะผ่านเข้าสู่ยุคแห่งการแยกตัวอย่างเข้มงวด และมาจนถึงปัจจุบัน จุดที่การสนทนาใหม่ระหว่างสองขั้วนี้ได้เริ่มขึ้นอีกครั้ง

ในอดีต โดยเฉพาะในยุคกลาง วิทยาศาสตร์และศาสนาไม่ได้แยกออกจากกัน นักวิชาการเห็นว่าการศึกษาระบบชาติคือการอ่านลายพระหัตถ์ของพระเจ้า และความรู้ทางวิทยาศาสตร์มีคุณค่าทางจิตวิญญาณ เพราะช่วยพัฒนาศีลธรรมและความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต (Harrison, 2015; Theresa Writes, n.d.)

แต่ในยุคเรืองปัญญา (Enlightenment period) วิทยาศาสตร์และศาสนาเริ่มแยกขอบเขตอย่างชัดเจน วิทยาศาสตร์มุ่งเน้นข้อเท็จจริงที่ตรวจสอบได้ ส่วนศาสนาเน้นเรื่องคุณค่าและจุดมุ่งหมาย การแยกนี้มีประโยชน์ เปิดทางให้กับการวิจัยอย่างอิสระและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี แต่ก็นำไปสู่โลกทัศน์ที่ตัดขาดจากความหมายที่ลึกซึ้ง จักรวาลกลายเป็นสิ่งที่ทำงานเหมือนเครื่องจักร ส่วนคำถามว่า “เรามาทำไม?” กลับถูกวางไว้ข้างทาง

ศาสนาหลักของโลกยังคงให้กรอบความหมายอันลึกซึ้งแก่ผู้คน พุทธศาสนาเสนอเส้นทางสู่การพ้นทุกข์ผ่านการรู้ตน คริสต์ศาสนาเสนอการไถ่บาปและความรัก อิสลามเสนอชีวิตแห่งการยอมจำนนและการรับใช้พระเจ้า หรือและฮินดูเสนอเส้นทางสู่โมกษะท่ามกลางเทพเจ้าและเส้นทางต่างๆ แต่ละประเพณีให้กรอบที่สอดคล้องกัน ซึ่งเชื่อมโยงจักรวาลวิทยา ศีลธรรม การปฏิบัติ และจุดมุ่งหมายสูงสุดเข้ากับวิถีชีวิต กรอบเหล่านี้ได้นำทางผู้คน

หลายพันล้านคน ให้คำตอบสำหรับคำถามใหญ่ "ทำไม" ทำไมเราจึงอยู่ที่นี่ เราควรใช้ชีวิตอย่างไร เราหวังอะไรได้บ้าง ในขณะที่วิทยาศาสตร์กระแสหลักที่มุ่งเน้นคำถาม "อย่างไร" (โลกทำงานอย่างไร สิ่งต่าง ๆ ทำมาจากอะไร)

โลกทัศน์แบบวัตถุนิยมของวิทยาศาสตร์กระแสหลักเคยมองจักรวาลในฐานะระบบกลไก จิตสำนึกเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาโดยบังเอิญ ทว่า เมื่อวิทยาศาสตร์ก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 เรื่องเหล่านี้เริ่มถูกตั้งคำถามอย่างลึกซึ้ง

ฟิสิกส์ควอนตัมเปิดเผยถึงระดับของการเชื่อมโยงที่ลึกซึ้งภายในจักรวาล และทำให้ภาพของโลกที่ประกอบด้วยหน่วยเดี่ยว ๆ ที่แยกจากกัน ซึ่งสังเกตได้จากภายนอกเริ่มสั่นคลอน ฟันธุกรรมศาสตร์เหนือยีนแสดงให้เห็นว่าชีวิตมีความยืดหยุ่นและตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมได้มากกว่าที่เคยเชื่อกัน เปิดทางให้แนวคิดเรื่อง "พลังชีวิต" หรือหลักการเบื้องหลังชีวิตได้กลับมาพูดถึงอีกครั้ง แม้จะยังไม่ได้รับการพิสูจน์ในเชิงกลไกก็ตาม

ขณะเดียวกัน การศึกษาจิตสำนึกและประสบการณ์ภายใน โดยเฉพาะประสบการณ์ที่ไม่ธรรมดา เช่น ภาวะเข้าฌานลึกหรือประสบการณ์เฉียดตาย ทำให้วิทยาศาสตร์เผชิญหน้ากับขอบเขตเชิงอัตวิสัย และกระตุ้นให้วิทยาศาสตร์ต้องหันกลับมาทบทวนขอบเขตของตนเอง ข้อมูลเชิงประจักษ์อาจไม่สามารถจำกัดอยู่เพียงมุมมองของ "บุคคลที่สาม" เท่านั้น แต่ต้องเปิดรับรายงานเชิงประสบการณ์ของ "บุคคลที่หนึ่ง" ด้วย บุคคลอย่างรู돌์ฟ สไตเนอร์ได้แสดงให้เห็นว่าการแสวงหาความรู้ทางจิตวิญญาณสามารถมีระเบียบวิธีและความเข้มงวดเช่นเดียวกับการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ หากตั้งอยู่บนพื้นฐานของวินัยภายในและการตรวจสอบตนเองอย่างลึกซึ้ง

สิ่งที่น่าจับตามองจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้คือการฟื้นคืนของแนวคิดองค์รวม (holism) วิทยาศาสตร์สมัยใหม่เริ่มตระหนักว่าความเป็นจริงไม่สามารถเข้าใจได้โดยแยกเป็นชิ้นส่วนอย่างโดดเดี่ยว ระบบชีววิทยาแสดงให้เห็นว่าสิ่งมีชีวิตมีพลวัตที่ซับซ้อนเกินกว่าจะสรุปได้จากเซลล์แต่ละเซลล์ กลศาสตร์ควอนตัมย้ำว่าผู้สังเกตไม่สามารถแยกออกจากสิ่งที่ถูกสังเกตได้ และจิตวิทยาร่วมสมัยเน้นว่าบริบททางสังคมและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อจิตใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แนวโน้มเหล่านี้สะท้อนความเข้าใจทางจิตวิญญาณที่เน้นความเป็นหนึ่งเดียวของทุกสรรพสิ่ง ไม่ว่าจะเรียกแหล่งที่มาว่า พระเจ้า เต๋า พรหมัน หรือสุญญากาศควอนตัม

ด้วยเหตุนี้ นักวิทยาศาสตร์และนักคิดร่วมสมัยบางกลุ่มจึงเริ่มกล่าวถึงการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ที่กำลังเกิดขึ้น กระบวนทัศน์ใหม่นี้ไม่ได้ปฏิเสธความเข้มงวดของวิทยาศาสตร์ แต่เสนอให้ขยายขอบเขตของมัน เพื่อเปิดรับองค์ประกอบอย่างจิตสำนึก คุณค่า และความหมาย ไม่ใช่ในลักษณะที่คลุมเครือหรือไร้กรอบ แต่ผ่านวิธีการใหม่ที่ยึดหลักการของการตรวจสอบ ความเปิดกว้าง และความซื่อสัตย์ทางปัญญา (Beauregard et al., 2014)

อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญคือต้องรักษาความเข้มงวดของวิทยาศาสตร์ไว้ ไม่ให้กลายเป็นเครื่องมือในการยืนยันความเชื่อเดิมอย่างไม่วิจารณ์ การรวมกันระหว่างวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณไม่ใช่การทำให้ทั้งสองละลายเข้าหากันจนไม่อาจแยกแยะได้ หรือการยอมรับคำกล่าวอ้างทุกอย่างว่าเป็นจริง แต่คือ "พื้นที่สนทนา" ที่ต่างฝ่ายสามารถแลกเปลี่ยนและถ่วงดุลซึ่งกันและกัน

ในพื้นที่เช่นนี้ วิทยาศาสตร์สามารถศึกษาผลของการสวดมนต์ การทำสมาธิ หรือการบำบัดทางพลังงานในฐานะกระบวนการที่ตรวจสอบได้ ขณะเดียวกัน จิตวิญญาณก็สามารถเปิดรับความเข้าใจใหม่จากวิทยาศาสตร์ เช่น การยอมรับว่าความเจ็บป่วยทางจิตบางรูปแบบมีรากฐานทางชีวเคมี หรือการมองจักรวาลอายุพันล้านปีเป็นการเปิดเผยของความหมายลึกซึ้งทางศาสนาได้โดยไม่ขัดแย้ง

วิทยาศาสตร์ที่เปิดรับมิติของความรู้สึก ความหมาย และความทรงกลม จะเข้าใจความเป็นมนุษย์มากขึ้น ไม่เพียงแค่ว่าเข้าใจสิ่งที่เป็นอยู่ แต่ยังพยายามเข้าใจว่าเพราะเหตุใดมันจึงเป็นเช่นนั้น และจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงกับข้อมูลจริง ย่อมสามารถยืนอยู่ในโลกสมัยใหม่ได้อย่างมีรากฐานที่มั่นคง

การเดินทางของมนุษยชาติในศตวรรษนี้อาจไม่ได้มุ่งย้อนกลับไปหาความเป็นเอกภาพแบบก่อนยุควิทยาศาสตร์ หากแต่มุ่งสู่การบูรณาการใหม่ ที่ซึ่งวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณต่างมีบทบาทเฉพาะของตน แต่ไม่ปฏิเสธกันและกัน ในกระบวนการนั้น เราอาจค้นพบมุมมองที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นของชีวิต ความเป็นจริง และบทบาทของมนุษย์ในจักรวาล

แนวโน้มที่ได้กล่าวมา ได้แก่ การถกเถียงในฟิสิกส์ควอนตัม การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและร่างกาย ความเข้าใจใหม่จากพันธุกรรมศาสตร์เหนือยีน และการประยุกต์ใช้แนวคิดของมนุษย์ปรัชญา ทั้งหมดนี้ล้วนมุ่งไปยังทิศทางเดียวกัน นั่นคือ ความเป็นไปได้ใหม่ระหว่างวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณ

ทั้งสองมาบรรจบกันในพื้นที่สำคัญของมนุษย์ เช่น การเยียวยา การเข้าใจจิตสำนึก และคำถามใหญ่ของจักรวาลวิทยา ซึ่งต้องอาศัยทั้งความรู้เชิงประจักษ์และความเข้าใจเชิงประสบการณ์เพื่อให้เห็นภาพที่สมบูรณ์ ตัวอย่างเช่น การอธิบายกระบวนการทางประสาทวิทยาที่เกิดขึ้นระหว่างการทำสมาธิอาจแม่นยำเพียงใด ก็ยังไม่สมบูรณ์นักหากไม่เข้าใจแง่มุมของประสบการณ์ที่มีชีวิต ในทางกลับกัน คำอ้างลึกลับก็อาจได้รับการยืนยันทางวิทยาศาสตร์มากขึ้นหากสามารถแสดงให้เห็นผลลัพธ์ที่ตรวจสอบได้

หากมองย้อนกลับไป จะเห็นว่าเส้นทางของจิตวิญญาณและวิทยาศาสตร์เคยเดินเคียงข้างกัน ในยุคก่อนสมัยใหม่ จิตวิญญาณสอดแทรกอยู่ในการแสวงหาความรู้ วิทยาศาสตร์และศาสนาไม่ได้เป็นสิ่งที่แยกขาด แต่ต่างหล่อเลี้ยงซึ่งกันและกัน จนกระทั่งยุคแห่งการรู้แจ้งได้นำไปสู่การแบ่งแยก ซึ่งแม้จะก่อให้เกิดความก้าวหน้า

อันยิ่งใหญ่ แต่ก็มาพร้อมกับต้นทุนทางจิตวิญญาณ การสูญเสียความหมายและการตัดขาดจากความลึกซึ้งภายใน

กระแสวิทยาศาสตร์ใหม่ในปัจจุบัน ทั้งฟิสิกส์ควอนตัม จิตสำนึก พันธุกรรมเหนือยีน และแนวคิดแบบองค์รวม ได้เริ่มนำพาความมหัศจรรย์กลับคืนมาอีกครั้ง พร้อมกับการเคารพต่อความเป็นมนุษย์ที่มีมิติมากกว่าเพียงชีววิทยาหรือโลก เรากำลังอยู่ที่ธรณีประตูของการรวมตัวกันใหม่ ที่ซึ่งคนคนหนึ่งสามารถชื่นชมคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์ของรังและในขณะเดียวกันก็รู้สึกซาบซึ้งกับความงามเชิงสัญลักษณ์ของมันได้โดยไม่รู้สึกรัดแย้ง เข้าใจว่าการอธิบายไม่ใช่การลดทอน แต่เป็นการเปิดเผย

มุมมองทั้งหมดที่ได้กล่าวมานี้บ่งชี้อย่างชัดเจนว่า วิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณไม่ใช่คู่ขัดแย้งโดยเนื้อแท้ หากแต่เป็นกระจกสองด้าน ที่เมื่อมองร่วมกัน อาจให้ภาพของความเป็นจริงที่คมชัดและลึกซึ้งที่สุดภาพที่รวมพลังของข้อเท็จจริงเข้ากับพลังของความหมาย

แม้การรวมกันใหม่นี้จะยังไม่สมบูรณ์ และยังมีอุปสรรคอยู่ทั้งจากฝ่ายที่ยึดมั่นในวัตถุนิยมอย่างเคร่งครัด และฝ่ายที่ถือคำสอนทางจิตวิญญาณอย่างไม่เปิดรับหลักฐาน แต่การสนทนากำลังค่อยๆ ก่อตัวขึ้น และเป็นการสนทนาที่กำลังเสริมพลังให้ทั้งสองฝ่ายได้เติบโต

การเดินทางของความรู้ของมนุษยชาติยังคงดำเนินต่อไป และสิ่งที่ปรากฏชัดคือ วิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณไม่จำเป็นต้องเป็นคนแปลกหน้าต่อกันอีกต่อไป ทว่าสามารถเป็นพันธมิตรที่เข้มแข็งในการแสวงหาความเข้าใจที่ลึกที่สุดเกี่ยวกับชีวิต มนุษย์ และจักรวาล พันธมิตรที่ไม่เพียงแต่เสริมกัน แต่ยังช่วยดึงศักยภาพสูงสุดออกมาจากกันและกัน เพื่อความรุ่งเรืองทั้งของปัญญาและของชีวิตโดยรวม

“จิตวิญญาณ” ในมุมมองของนักคิดคนสำคัญในสังคมไทย

ในห้วงเวลาที่โลกสมัยใหม่หมุนไปอย่างรวดเร็ว ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ เทคโนโลยี และบริโภคนิยม จิตใจของมนุษย์กลับยิ่งห่างเหินจากความสงบ ความลึกซึ้ง และความเข้าใจในตัวตนของตนเองมากยิ่งขึ้น บริบทสังคมไทยก็เช่นเดียวกัน ความเจริญทางวัตถุได้ก่อให้เกิดความเจริญในแง่โครงสร้างพื้นฐานและเศรษฐกิจ แต่ในอีกด้านหนึ่งก็ทำให้ผู้คนจำนวนมากรู้สึก "หลงทาง" ขาดหลักยึดเหนี่ยวภายใน ซึ่งนำไปสู่ภาวะความเครียด ความโดดเดี่ยว และความปั่นป่วนในระดับจิตใจและสังคม ภายใต้สภาวะเช่นนี้ แนวคิดเรื่อง "จิตวิญญาณ"

(Spirituality) ได้กลับมาได้รับความสนใจอีกครั้ง ทั้งในฐานะเครื่องมือเยียวยาปัจเจกบุคคล และแนวทางฟื้นฟูสังคมในภาพรวม

ในสังคมไทย แนวคิดเรื่องจิตวิญญาณมีรากฐานลึกซึ้งในประเพณี ศาสนา และวิถีชีวิตของผู้คน โดยเฉพาะในพุทธศาสนาแบบเถรวาทที่สืบทอดมายาวนาน อย่างไรก็ตาม นักคิดร่วมสมัยบางท่านได้พัฒนาแนวคิดเรื่องจิตวิญญาณในลักษณะที่เปิดกว้างและตอบโจทยสังคมปัจจุบันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นในเชิงสุขภาพทางสังคม จิตวิทยา การเมือง หรือจริยศาสตร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งมักเน้นย้ำถึงความสำคัญของการมีสติ การคลายความยึดมั่นถือมั่น การรู้จักตนเอง การฝึกจิตเพื่อความสงบสุขภายใน การเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมที่เปี่ยมด้วยคุณธรรมและความยุติธรรม

กล่าวได้ว่า แนวคิดเรื่อง “จิตวิญญาณ” ที่ปรากฏในบริบทของสังคมไทย มิได้จำกัดอยู่เพียงมิติของความเชื่อหรือจิตสำนึกภายในเท่านั้น หากแต่มิใช่สำคัญต่อการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงในระดับโครงสร้างของสังคม และเป็นรากฐานสำคัญของกระบวนการพัฒนาที่ยั่งยืนในมิติทางจิตใจและสังคม

ในที่นี่จะนำเสนอมุมมองเกี่ยวกับ “จิตวิญญาณ” จากนักคิดคนสำคัญของสังคมไทย จำนวน 2 ท่าน ได้แก่

1. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ ประเวศ วะสี
2. พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

ทั้ง 2 ท่านล้วนเป็นบุคคลสำคัญของประเทศไทยที่มีบทบาทในการสะท้อนและขับเคลื่อนกระบวนการคิดทางสังคมและจิตวิญญาณ โดยผ่านงานเขียน การปาฐกถา และการดำเนินชีวิตที่เป็นต้นแบบทางจริยธรรมและจิตสำนึกเชิงสังคม อันส่งผลกระทบต่อพัฒนาทางความคิด ตลอดจนแนวคิดการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างในระดับสังคมอย่างลึกซึ้ง

1. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ ประเวศ วะสี

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ ประเวศ วะสี ถือเป็นบุคคลสำคัญในวงการสังคมและการพัฒนาชุมชนของประเทศไทย ท่านได้รับการยกย่องในหลายระดับทั้งในประเทศและต่างประเทศ รวมถึงได้รับรางวัลในด้านการพัฒนาชุมชนและการศึกษา ผลงานทางวิชาการที่ท่านได้เขียนและเผยแพร่ นั้น มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อวงการวิชาการและการพัฒนาสังคมในประเทศไทย ท่านมุ่งมั่นที่จะนำพาประเทศไทยสู่การพัฒนาในแนวทางที่ยั่งยืน และมีความเสมอภาค

เนื่องจากผู้เขียนเคยมีโอกาสศึกษากับท่านผ่านชั้นเรียนวิชาจิตวิญญาณเพื่อสังคมที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล จึงขออนุญาตเรียกศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ ประเวศ วะสี ว่า “อาจารย์ประเวศ วะสี” โดยสั้น ๆ เพื่อความสะดวกในการเขียนถึงท่านในที่นี้.

อาจารย์ประเวศ วะสี ถือเป็นหนึ่งในนักคิดและนักพัฒนาสังคมที่มีบทบาทสำคัญในประวัติศาสตร์การพัฒนาชุมชนและสังคมของประเทศไทยจนถึงปัจจุบัน ท่านมีความมุ่งมั่นในการพัฒนาแนวคิดทางสังคมและการดูแลสุขภาพของคนไทย โดยให้ความสำคัญกับการจัดการปัญหาสุขภาพ การสร้างสังคมที่เป็นธรรม และการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาจิตวิญญาณในมิติต่างๆ ทั้งในแง่ของการรักษาคุณค่าทางจิตใจในระดับปัจเจก และการพัฒนาสังคมไปสู่สังคมแห่งสุขภาวะ ท่านเชื่อว่าแนวทางการพัฒนาจิตวิญญาณในมิติทางสังคมและส่วนบุคคลจะช่วยเสริมสร้างความสุขในชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสมดุล ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างสังคมที่ดีและยั่งยืนในที่สุด.

“จิตวิญญาณ” ในมุมมองของการดูแลสุขภาพ และการพัฒนาจิตวิญญาณ

ในมุมมองของอาจารย์ประเวศ วะสี แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพมักเน้นไปที่การปฏิรูประบบสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาวะที่มีมิติหลากหลาย ท่านมองว่าเรื่องของสุขภาพไม่ใช่เพียงแค่การดูแลร่างกายเท่านั้น แต่คำว่า “สุขภาพ” ยังรวมถึงมิติของจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งท่านเรียกรวมกันว่า “จตุรสุขภาพ” โดยมีมิติทั้งสี่นี้เชื่อมโยงกันและมีผลกระทบซึ่งกันและกัน การดูแลสุขภาพจึงต้องมองในลักษณะองค์รวม เพื่อให้เกิดความสมดุลในทุกมิติของชีวิตทั้งหมด (ประเวศ วะสี, 2542)

จากนิยามของ “สุขภาพ” ตามมุมมองของอาจารย์ประเวศ วะสี จึงนำไปสู่แนวทางในการพัฒนาหรือปฏิรูประบบสุขภาพของประเทศไทย โดยเริ่มต้นจากการมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ “สุขภาพ” ที่แท้จริง หากมองสุขภาพในลักษณะแยกส่วนเช่นการแพทย์กระแสหลักในปัจจุบัน อาจนำไปสู่มุมมองที่แคบ การกระทำที่จำกัด และการตัดสินใจที่ไม่ครอบคลุม ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาในมิติอื่น ๆ ตามมา

“หัวใจของการปฏิรูประบบสุขภาพ คือ ความเห็นที่ถูกต้อง หรือสัมมาทิฐิว่าสุขภาพคืออะไร ถ้าเห็นว่าสุขภาพคือ เรื่องโรงพยาบาล มดหมอ หยูกยา เท่านั้น ทิฐินั้นก็จะคับแคบและนำไปสู่การกระทำที่คับแคบ แก้ปัญหาไม่ได้ หรือได้บางส่วน แต่ไปก่อปัญหาให้ส่วนอื่น นิยามคำว่าสุขภาพที่กว้างขวางและลึกซึ้งที่สุดคือขององค์การอนามัยโลกที่ว่า สุขภาพ = สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางอารมณ์ และทางจิตวิญญาณ สุขภาพที่สมบูรณ์เกิดจากความถูกต้องที่สมบูรณ์ คือ ความถูกต้องของทั้งหมด ความถูกต้องก็คือธรรมะ ความถูกต้องทั้งหมดก็คือบรมธรรม สุขภาพคือบรมธรรม” (ประเวศ วะสี, 2543)

จากข้อมูลในนิตยสารหมอชาวบ้าน ฉบับที่ 268 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2544 อาจารย์ประเวศ วัชสี ได้เขียนในหัวข้อ “คุยกับผู้อ่าน” เกี่ยวกับคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า:

“สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพได้ส่งร่างกรอบความคิดเรื่องระบบสุขภาพออกไปให้ประชาชนช่วยกันวิจารณ์เพิ่มเติม เสริมแต่ง และมีการกล่าวถึงคำว่าสุขภาพว่า หมายถึง **สุขภาวะที่สมบูรณ์: ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ**

- สุขภาวะทางกาย หมายถึง ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ไม่ได้รับอุบัติเหตุร้าย มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อม
- สุขภาวะทางจิต หมายถึง มีจิตใจดี มีเมตตา มีสติ มีสมาธิ มีความหย่อนคลายสบายใจ
- สุขภาวะทางสังคม หมายถึง มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง มีศีล ไม่เบียดเบียนกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีการงานชอบ มีความยุติธรรมในสังคม
- สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง จิตวิญญาณหมายถึงมีจิตสูง กล่าวคือมีความดี ลดละ

ในทางพุทธจะพูดถึงการพัฒนา 4 ด้าน คือ กาย จิต สังคม ปัญญา ไม่ใช่เพียง 3 ด้าน ข้อ 4 จะว่าสุขภาพภาวะทางปัญญาก็ได้ ปัญญาในทางพุทธศาสนามีความจำเพาะเจาะจง ไม่ตรงกับที่ใช้ดาษดื่น คำว่า **จิตวิญญาณ** เป็นการเอาคำเก่า 2 คำมาต่อกัน ใช้ในความหมายใหม่ที่เพิ่มมิติใหม่ขึ้น คือมิติความสูงของจิต

จิตหรือวิญญาณเป็นคำกลาง ๆ สัตว์ก็มีจิตหรือวิญญาณ แต่ไม่มีจิตวิญญาณหรือจิตสูง

สัตว์มี กาย จิต สังคม

มนุษย์มี กาย จิต สังคม จิตวิญญาณ

จิตวิญญาณจะใช้ความหมายทางพุทธหมายถึงปัญญาก็ได้ หรือทางสากล หรือทางศาสนาอื่นที่ตรงกับคำว่า *spiritual* ก็ได้” (ประเวศ วัชสี, 2544)

ที่มาของคำว่า “จิตวิญญาณ” และ “สุขภาวะทางปัญญา”

คำว่า “จิตวิญญาณ” ในที่นี้ตรงกับภาษาอังกฤษว่า *spirituality* เป็นคำที่ใช้กันอย่างไม่เป็นทางการ ของเก่าไม่ได้ใช้กัน คำว่า “จิต” หรือจิตใจนั้น เป็นที่เข้าใจกันอยู่แล้วว่าหมายถึงความรู้สึกนึกคิด ส่วนวิญญาณนั้นหมายถึงสภาพรู้ เช่น รู้ทางตา เรียกว่าจักขุวิญญาณ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของจิต แต่บางครั้งวิญญาณก็ใช้หมายถึงจิต แต่จิตวิญญาณตรงกับคำว่า *spirituality* ในภาษาอังกฤษ

จิตวิญญาณ หมายถึง มิติที่สูงส่งของจิต จิตในระนาบธรรมดาทั้งคนและสัตว์หมายถึงความรู้สึกลึกซึ้งทุกข์ ชอบชัง จำได้หมายรู้ นึกคิด แต่จิตวิญญาณหมายถึงมิติสูงส่งของจิต หรือการที่มีจิตใจสูง ความดี กุศล บุญ คุณค่า หรือ จิตที่เจริญ จิตที่หลุดพ้น จิตที่เห็นแก่ตัวน้อย จิตเข้าถึงสิ่งสูงสุด ในทางพุทธจิตวิญญาณคือปัญญา

จิตวิญญาณเป็นมิติที่ทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์ สัตว์ไม่มีบุญ ไม่มีบาป ทำอะไรไปก็ถือว่าทำไปตามธรรมชาติของ สัตว์หรือตามสัญชาตญาณ แต่มนุษย์มีบุญมีบาป มีดีมีชั่ว ความดีหรือความมีจิตใจสูงมีได้แต่ในมนุษย์เท่านั้น จึง กล่าวกันว่า คำว่า “มนุษย์” มาจากคำว่า “จิตสูง” จิตวิญญาณหรือความดีจึงเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ต่าง จากสัตว์ มนุษยธรรมคือธรรมชาติแห่งความเป็นมนุษย์อันต่างจากสัตว์ ความเป็นมนุษย์จึงอยู่ที่การมี มนุษยธรรม (ประเวศ วะสี, 2553)

คำว่า “จิตวิญญาณ” นั้น ครั้งเมื่อองค์การอนามัยโลกให้คำนิยามสุขภาพว่าสุขภาพที่สมบูรณ์ทางกายทางจิต และสังคม มีสมาชิกบางประเทศเสนอให้เติมคำว่า Spiritual เพิ่มเข้าไปด้วยแต่ก็มีปัญหาถกเถียงกันยังไม่ลงตัว ว่า Spiritual Health นั้นคืออะไร

สำหรับภาษาไทยนั้นใช้กันอย่างไม่เป็นทางการว่า จิตวิญญาณ แต่เมื่อนำมาใช้นิยามสุขภาพว่า สุขภาวะทาง จิตวิญญาณ ก็ประสบการคัดค้านว่าคำนี้ไม่มีทางพุทธศาสนา และอาจเข้าใจผิดว่าเป็นเรื่องภูตผีปีศาจ จึงเลี่ยง มาใช้คำว่า สุขภาวะทางปัญญา เพราะการจะเข้าถึงความจริงสูงสุดซึ่งเป็นมิติของ Spirituality ต้องใช้ปัญญา

จะทำความเข้าใจ Spiritual Health ทางวิชาการจะมีปัญหามาก เพราะเป็น Spirituality เป็นเรื่อง ของประสบการณ์และการปฏิบัติ ถ้านักวิชาการไม่เคยมีประสบการณ์และการปฏิบัติ แล้วพยายามจะนิยาม ด้วยตรรกะก็น่าจะเป็นการยากมาก ฉะนั้น ควรจะเริ่มต้นด้วยประสบการณ์ของมนุษย์ ต่อสิ่งที่เรียกว่า Spirituality แล้ววิชาการค่อยตามหลัง

มนุษย์อย่างที่เป็นมนุษย์ในปัจจุบันเริ่มเมื่อ 2-3 แสนปีก่อน มนุษย์มาจากสัตว์และเป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง เมื่อเริ่มต้น ก็สัมผัสสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสัตว์ คือ สัมผัสสิ่งที่เป็นวัตถุหรือรูปธรรม สัตว์ไม่รู้จักนามธรรม ต่อมามนุษย์ซึ่งอยู่กับ ธรรมชาติเกิดความรู้สึกนึก ๆ ว่า ธรรมชาติมีความศักดิ์สิทธิ์ เช่น แผ่นดิน ภูเขา แม่น้ำ ต้นไม้ และป่าไม้ ดังมี คำเรียกว่า แม่ธรณี แม่คงคา เจ้าแม่โพสพ รุกขเทวดา ผีป่า เจ้าป่า เจ้าเขา สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ถือเป็นการเริ่มต้น จากการสัมผัสธรรมชาติว่า นอกเหนือไปจากวัตถุแล้วมี Spirit หรืออะไรที่มีคุณค่าสูงส่ง มีความศักดิ์สิทธิ์ เมื่อ ศักดิ์สิทธิ์ก็เคารพไม่ทำลาย ชนพื้นเมืองไม่ว่าจะเป็นอินเดียนแดงหรือกะเหรี่ยง ล้วนเคารพธรรมชาติและรักษา ธรรมชาติ ต่างจากชาวยุโรปที่มีอำนาจขึ้นมา

ต่อมามีคนมีมนุษย์บางคน เมื่อจิตสงบเกิดมีประสบการณ์ที่แปลกประหลาด **เกิดความรู้สึกปีติสุขแผ่ซ่านทั่วสรรพางค์กาย** เป็นสภาวะใหม่ที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน แต่ไม่รู้ว่ามันคืออะไรและเรียกว่าอะไรเรียกสภาวะนี้ต่าง ๆ กันไปว่า **ภาวะอันเป็นทิพย์บ้าง เทวดาบ้าง พระเจ้าบ้าง** ต่อมาค่อย ๆ ค้นพบว่า มีธรรมชาติอีกชนิดหนึ่งซึ่งมองไม่เห็น ไม่ใช่วัตถุ จับต้องไม่ได้ แต่สัมผัสได้เมื่อจิตสงบ และเมื่อสัมผัสแล้วเกิดความสุขอย่างล้นเหลือ ทำให้สุขภาพดี อายุยืน นี่แหละอาการของ *Spiritual health* ต่อมาชนชาติอินเดียโบราณประมาณ 3,500 ปีมาแล้ว เริ่มเข้าใจว่าสภาวะที่สูงส่งอันเป็นนามธรรมนี้เป็นธรรมชาติอีกชนิดหนึ่ง หรือความจริงอันยิ่งใหญ่ บรมลัทธิจะ หรือ บรมัตถลัทธิจะ และพยายามปฏิบัติด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อเข้าถึงบรมลัทธิจะ แล้วเกิดสภาวะปีติสุข เป็นครั้งคราวหรือถาวร เนื่องจากธรรมชาตินี้เป็นลัทธิจะ การเข้าถึงความจริงต้องใช้ปัญญา นี่เป็นที่มาของคำว่า **สุขภาวะทางปัญญา** (ประเวศ วะสี, 2565)

ดังนั้น สามารถกล่าวได้ว่า “สุขภาวะ” คือ “สภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งในด้านกาย จิต สังคม และปัญญา ซึ่งหากขาดสุขภาวะทางปัญญา สภาวะที่สมบูรณ์ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ โดยคำว่า “ปัญญา” ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงความฉลาดหรือการเรียนรู้เก่ง แต่หมายถึงการรู้เท่าทัน หรือการเข้าถึงความจริงที่เหนือวัตถุหรือสิ่งสูงสุด ปัญญาช่วยให้เกิดความเป็นอิสระ หลุดพ้นจากความบีบคั้น และสร้างสภาวะที่แท้จริง ในขณะที่สิ่งที่ตรงข้ามกับปัญญาคือ “อวิชชา” หรือความไม่รู้ ซึ่งนำไปสู่ความบีบคั้นและทุกข์ภาวะ (ประเวศ วะสี, 2561)

ลักษณะของสุขภาวะทางปัญญา มี 3 ประการคือ

1. **ความสุขยิ่ง** หรือบรมสุข ยิ่งกว่าความสุขทางวัตถุใด ๆ เป็นความสุขเหนือคำบรรยาย ต้องชิมเองถึงรู้รส เหมือนการบรรยายรสอร่อยของอาหารบางอย่าง อธิบายอย่างไร ๆ ก็เข้าไม่ถึง นอกจากชิมดู การรู้ด้วยตัวเองนี้แหละที่เรียกว่า **สันติภูมิจิต** ที่แปลกันว่า ถึงรู้ได้ด้วยตนเอง
2. **ประสบการณ์อันล้นเหลือในสิ่งทั้งปวง ความจริง - ความดี - ความงาม** อยู่ที่เดียวกัน ฉะนั้นเมื่อเข้าถึงความจริงแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็กลายเป็นความงามหมด เรียกว่า **ตะลึง** ในสัมผัสใหม่ที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน **สุนทรียธรรม** เป็นเครื่องประเทืองจิตใจยิ่งนัก
3. **เกิดไมตรีจิตอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง** ไมตรีคือ **มิตตะ** และ **เมตตา** หรือความรักอันบริสุทธิ์ที่ไม่หวังผลตอบแทน เป็น “**Universal Love**” หรือความรักอันไพศาล ไม่มีที่สิ้นสุด คือรักทั้งจักรวาล ตรงข้ามกับในโลกนี้ที่เต็มไปด้วยความเกลียดชัง ประทุษร้าย และความรุนแรง

โดยสรุป สุขภาวะทางปัญญามีคุณ 3 ประการ คือ **บรมสุข – สุนทรียธรรม – ไตรจิตหรือความรักอันไพศาล** สุขภาวะทางปัญญาจึงไม่ใช่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่เป็นเครื่องมือที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในการเปลี่ยนยุคของมนุษยชาติทีเดียว และมีแรงจูงใจสูงที่จะทำให้เป็นไปได้ (ประเวศ วัชชี, 2565)

อาจารย์ประเวศ วัชชี ได้กล่าวว่า หากผู้คนได้รู้ความจริงนี้ คงจะไม่มีใครไม่ยอมสัมผัส **บรมสุข ความงาม และ ความดี** ที่ท่านบรรยายไว้ข้างต้น แต่ท่านก็เห็นว่า ผู้ที่ยังไม่มีประสบการณ์เหล่านี้จะไม่สามารถอธิบายได้ว่าเป็นอย่างไร หรือไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรเพื่อเข้าถึงความจริงสูงสุดหรือสุขภาวะทางปัญญาและจิตวิญญาณ ท่านจึงได้เสนอพหุพหุสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือทางปัญญา (Multiple pathways to Spiritual Health) ซึ่งเป็นเส้นทางที่หลากหลายที่ช่วยให้ทุกคนเข้าถึงสุขภาวะดังกล่าว โดยการเข้าถึงความจริงทางธรรมชาติที่ไม่มีตัวตนซึ่งมีความกว้างใหญ่และไม่มีที่สิ้นสุด และดำรงอยู่ในทุกสถาน

จากหนังสือ **สุขภาวะทางปัญญา: 15 เส้นทางสู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษยชาติ** อาจารย์ประเวศ วัชชีได้เสนอเส้นทางสู่สุขภาวะทางปัญญา หรือวิธี **เป็นอยู่ด้วยปัญญา** ซึ่งประกอบไปด้วยเส้นทางต่าง ๆ อย่างน้อย 15 เส้นทาง ดังนี้:

1. บรมสัจจะหรือจิตจักรวาล

บรมสัจจะหรือจิตจักรวาลคือความจริงของธรรมชาติเหนือตัวตน เรียกชื่อต่าง ๆ เช่น บรมสัจจะ พระเจ้า โลกุตตรธรรม จิตจักรวาล พยายามระลึกอยู่เสมอ หรือให้จิตเข้าถึงบรมสัจจะ หรือพระเจ้า จิตก็ จะคลายจากความยึดมั่นในตัวตน เข้าถึงปัญญา และความสุขอันเป็น ทิพย์ หรือสุขภาวะทางปัญญา

2. สัมผัสธรรมชาติ

ธรรมชาติไม่มีตัวตน และเชื่อมโยงอย่างกว้างใหญ่ไพศาลทั้ง จักรวาลหรือเลยไป ธรรมชาติมีทั้งใกล้ตัวเราและไกลออกไป เช่น สายลม แสงแดด ต้นไม้ ใบหญ้า ภูเขา ทะเล ทะเลทราย ท้องฟ้า พระอาทิตย์ พระจันทร์ ดวงดาว จักรวาล การสัมผัสธรรมชาติทำให้ จิตใจสงบและมีความสุข พยายามโยให้เห็นความว่างจากตัวตน ทำให้ เกิดปัญญา จิตที่โยกับธรรมชาติได้ ทำให้จิตใหญ่ เรียกว่าจิตจักรวาล หรือจิตที่เข้าถึงพระเจ้า พระเจ้าคือธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

3. ตถตา

ตถตาหรือระลึกถึงกฎของธรรมชาติ คือ ความเป็นกระแสของ เหตุปัจจัยที่เรียกว่าอิทัปปัจจยตา ไม่แยกส่วน เป็นเอกเทศ (ตัวตน) ไม่ สดุด่าง ไม่แยกข้างแยกชั่ว เห็นทางสายกลางคือปัญญา และมีสุขภาวะ ทางปัญญาด้วยการเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ตถตา

4. เมตตา

เมตตาหรือไมตรีจิต หรือความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง การเจริญเมตตาหรือมีความรักที่บริสุทธิ์ในหัวใจ เสมอๆ จะลดความ เห็นแก่ตัว เกิดความสุข และทำให้ผู้อื่นมีความสุข ถ้าโลกเต็มไปด้วย ความรักแทนที่ความ ชังอย่างที่เราอยู่ในปัจจุบัน โลกจะเป็นโลกใหม่ที่ สงบสุข

5. กรุณา

มีการให้และการช่วยเหลือผู้อื่น หรือเรียกว่าทำความดี เมื่อทำ แล้วจะรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจ มีความสุขในเนื้อในตัว ที่รู้สึกว่าได้บุญทำให้ สุขภาพดี

ธรรมชาติได้สร้างสมองของมนุษย์มาให้มีส่วนที่ทำให้มีความ เห็นใจ (Empathy) เมื่อเห็นผู้อื่นมีความ ยากลำบาก และอยากช่วยเหลือ (Altruism) ทำให้สรุปว่ามนุษย์ขาดความดีไม่ได้ ชีวิตจะขาดความปิติสุข ใน ตัว การทำบุญจึงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมาตั้งแต่โบราณโดยไม่ต้องรู้ หลักการอะไร แต่เกิดจากประสบการณ์ ธรรมชาติ ที่เมื่อทำแล้วรู้สึก ได้บุญ ศาสนาทุกศาสนาจึงสอนเรื่องการให้ หรือทาน หรือบริจาค

ชีวิตปัจจุบันที่เร่งรีบ บีบคั้น การทำบุญอาจมีข้อจำกัด แต่การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม หรือจิตอาสาเพื่อสังคม ในเรื่องต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ น่าทำมาก และเป็นการพัฒนาจิตใจอย่างดี โดยลดการเห็นแก่ตัว เพิ่ม ความเห็นแก่ ผู้อื่นและสิ่งอื่น เป็นสุขภาวะทางปัญญาอย่างหนึ่ง

6. ภาวนา

ทุกศาสนามีการภาวนา (Meditation) ทั้งสิ้น เพื่อให้จิตสงบ เป็นสุข และเข้าถึงความจริงได้ ถ้าเข้าใจว่าทุก ศาสนาเหมือนกันใน ความพยายามเข้าถึงความจริงเหนือตัวตน แม้จะเรียกความจริงเหนือ ตัวตนด้วยคำที่ ต่างกัน แต่เป็นสิ่งเดียวกัน ถ้าทราบความจริงข้อนี้จะเห็น คุณค่าของทุกศาสนา และมีความร่วมมือระหว่าง ศาสนา ซึ่งจะเป็นพลัง มหาศาลในการขับเคลื่อนไปสู่ยุคใหม่ของมนุษยชาติ คือยุคแห่งสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

7. ทำจิตให้บันเทิง – มองในแง่ดี

การทำจิตให้บันเทิง มองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี ทำให้มีความสุข สงบ และเปิดให้สิ่งดีๆ วิ่งเข้าหาตัว รวมทั้งปัญญา ตรงข้ามกับการมองในแง่ร้าย ซึ่ทุกข์ ซึ่บ่น ทำให้หัวใจปิด เรื่องดี ๆ เข้าไม่ได้ จิตถูกกักขังอยู่ในโทษะ งุ่นง่าน รำคาญใจ ไปถึงปัญญาไม่ได้

หัดมองแง่ดีของสรรพสิ่ง ในธรรมชาติทุกสิ่งมีความจริง ความดี ความงาม สุดแต่เราจะเลือกรับหรือไม่ ถ้ามีปัญญาเห็นความจริง จิตก็จะบันเทิง ผีก็จิตให้บันเทิงจนเป็นวิสัยจะกำไรชีวิตเป็นอย่างยิ่ง

8. สัมมาวาจา – สื่อสร้างสรรค์

พูดแต่ความจริง พูดเป็นปียวาจา ถูกกาลเทศะ และเกิดประโยชน์ สัมมาวาจาทำให้ผู้พูดมีความสุข และผู้ฟังมีความสุข มีสติ มีปัญญา

9. ไม่เบียดเบียน

การไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสิ่งอื่น หรือศีล คือการลดอัตตา อัตตา ทำให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะ เบียดเบียนผู้อื่น ทั้งทางใจ ทางวาจา และ ทางกาย การไม่เบียดเบียนทำให้จิตใจสงบ มีความปีติสุข และเข้าถึง สิ่งสูงสุด คือ ความจริง ความดี ความงาม

10. ศิลปะ - สุนทรียธรรม

ความงาม - ความจริง - ความดี คือสิ่งสูงสุด งานศิลปะทุกชิ้น จึงโยงเข้าสู่ความจริงเหนือตัวตนได้ ถ้าทำให้งานทุกชนิดมีความงาม ก็เป็นศิลปะโยงถึงลัทธิธรรมได้ ทุกคนจึงควรเป็นศิลปิน การทำงาน ศิลปะจึงเป็นเส้นทางใหญ่มากในการเข้าสู่สุขภาพทางปัญญา

11. การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสติ

การรำมวยจีน ไทเก๊กก็ดี โยคะก็ดี ทำอย่างมีสติกำกับทุกท่า การเคลื่อนไหว การบริหารร่างกายด้วยวิธีอื่นใดก็ตาม ถ้าทำอย่างเดียวกันก็สามารถโยงจิตไปถึงลัทธิธรรมได้ ทำให้เกิดสุขภาพทางปัญญา

12. การทำงานทุกชนิดด้วยจิตรู้

ไม่ว่าจะกวาดบ้าน ล้างชาม ล้างส้วม ฯลฯ ถ้ามีสติรู้อยู่กับกาย ที่ทำงาน ตั่วงาน และผลของงาน ก็จะมีสุขอย่างยิ่ง ไม่ย่อท้อ ไม่เบื่อ ไม่หงุดหงิดรำคาญ หรือโกรธที่จำใจต้องทำงานนั้นๆ จิตใจจะ กล้าหาญ ไม่กลัว ลำบาก เพราะไม่ลำบาก และมีความปีติสุขในงาน ชีวิตจึงกำไรมหาศาลที่ได้ทั้งงานได้ทั้งความสุข

13. การเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของคนทุกคนอย่างเท่ากัน ปฏิวัติสัมพันธภาพ บุรณภาพทางสังคม

ความเหลื่อมล้ำและขาดความเป็นธรรมเป็นปัญหาใหญ่ของโลก หรือทำให้โลกวิกฤต การเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของคนทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน เป็นศีลธรรมทางสังคมที่ลึกที่สุด และเป็นฐานรองรับสิ่งดีๆ ทั้งปวง แต่ขาดไปอย่างที่สุด สิ่งดีๆ จึงเกิดไม่ได้ เพราะความไม่เท่าเทียมกัน จึงเกิดสัมพันธภาพเชิงอำนาจแบบ บนลงล่าง หรือท้อปดาวน์ ความสัมพันธ์ทางดิ่งหรือท้อปดาวน์นี้เห็นทั่วไป ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า การเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของคนทุกคน อย่างเท่าเทียมกัน เป็นศีลธรรมพื้นฐานทางสังคมที่ลึกที่สุด ที่เป็น รากฐานของสิ่งดีงามทั้งปวง

14. ชีวิตนิตินิยม หรือการตายดี

ชีวิตนิตินิยม คือ อภินิหารในช่วงท้ายของชีวิตให้ตายดี หรือตายอย่างมีคุณภาพ โดยจะมีหลายฝ่ายช่วยกันให้ผู้ตายตายอย่างมี ความรู้สึกนึกคิดจิตใจที่ดี หรือถึงกับมีความสุขขณะกำลังตาย การคิดถึงการตายหรือมรณานุสติ และช่วยกันให้เกิดการตายดี เป็นการพัฒนาจิตใจให้คลายจากการยึดมั่นถือมั่นในอัตตา จึงถือเป็นจิตตปัญญาศึกษาและสุขภาวะทางปัญญาอย่างหนึ่ง

การตายดีในทุกบ้าน บ้านจึงเป็นที่พัฒนาจิตได้ทีหนึ่ง โรงพยาบาลเป็นที่ที่มีการตาย จึงเป็นจิตตปัญญาสถานได้ ถ้าจัดวัดทุกวัดให้มีชีวิตนิตินิยมสถาน ก็จะเป็นที่ที่มีการปฏิบัติ ธรรมทั้งของพระและฆราวาสที่เกี่ยวข้องรวมทั้งชุมชนด้วย ถ้าพิจารณาเชิงระบบ ก็จะเห็นว่าชีวิตนิตินิยมสถานเพื่อ สุขภาวะทางจิตวิญญาณได้จำนวนมหาศาล จึงควรมีกลุ่มหรือสถาบัน ที่ทำงานด้านชีวิตนิตินิยมเชิงระบบ

15. การเรียนรู้ที่ดี

การเรียนรู้ที่ดีต้องเกิดปัญญาและความสุข ไม่ใช่ก่อทุกข์อย่างทุกวันนี้

ทุกคนควรเป็นบุคคลเรียนรู้ ที่เรียนรู้ทุกสิ่ง ทุกอย่าง ทุกวัน ไม่ว่าชีวิตพบเจอเรื่องอะไร

เพราะชีวิตคือการเรียนรู้ เรียนรู้ให้ได้ความรู้ ได้ปัญญา และความสุข ทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกเหตุการณ์ ต้องทำให้เราฉลาดขึ้นด้วย ความเป็นเหตุเป็นผล รู้ว่าอะไรคืออะไร อะไรเกิดจากอะไร อะไรมีประโยชน์อย่างไร และวิธีที่จะสำเร็จประโยชน์นั้นทำได้อย่างไร ประโยชน์อย่างสำคัญคือสุขภาวะทางปัญญา ปัญญาทำให้เกิดสุข

การจัดเรื่องการเรียนรู้ที่ดีเป็นข้อที่ 15 เพื่อจะได้มองย้อนไปที่ 14 ข้อแรกว่า แต่ละข้อคือการเรียนรู้ให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา ฉะนั้น การเรียนรู้ที่ดี คือการเรียนรู้ทั้ง 15 วิธีในสิ่งที่เรียกว่า “เป็นอยู่ด้วยปัญญา”

อาจารย์ประเวศ วะสี ได้กล่าวสรุปถึงเส้นทางต่าง ๆ นี้ไว้ว่า

“เพียงนึกถึงไม่ว่าเส้นทางใดก็มีความสุข ทุกคนจึงอาจมีแผนที่ สุขภาวะทางปัญญา 15 เส้นทางไว้ใกล้ตัว ให้เห็นและนึกถึงบ่อยๆ ก็มี ความสุขแล้ว และเมื่อเดินไปตามเส้นทาง ยิ่งเดินก็ยิ่งมีความสุข เพิ่มขึ้น ๆ การเข้าถึงความสุขที่แท้จริงไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป และยังมี เพื่อนร่วมทางจำนวนมาก และมากขึ้นเรื่อย ๆ จนหมดทั้งโลก ระบบสุขภาวะทางปัญญาเป็นของสาธารณะ ไม่มีเจ้าเข้าเจ้าของ ไม่มีศาสนา สาธารณะสามารถเรียนรู้จากการปฏิบัติ แล้วนำปัญญาจาก ประสบการณ์มาตกแต่งให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ เช่นนี้ ระบบสุขภาวะทางปัญญาจะจะมีชีวิต

เมื่อมีชีวิตก็เรียนรู้ได้ งอกงามได้ไม่สิ้นสุด ต่างจากองค์กรที่ยกตัวเป็นเอกเทศ เป็นส่วน ๆ ที่ไม่เชื่อมโยง อะไรที่ซ้ำและเป็นส่วนๆ เช่น ซ้ำแหละโค ซ้ำแหละสุกร ก็จะสิ้นชีวิต เรียนรู้ไม่ได้ งอกงามไม่ได้ มีแต่เนาเปื้อยผุพังไป

ชีวิตคือการเชื่อมโยง เพราะฉะนั้นเมื่อระบบสุขภาวะทางปัญญามีชีวิต ก็จะเรียนรู้และงอกงามได้อย่างหลากหลายไม่มีที่สิ้นสุด ฉะนั้นจะเห็นคุณค่าว่า โลกใหม่แห่งการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ ไม่มีศาสนา ไม่มีเจ้าเข้าเจ้าของ แต่เป็นกระบวนการสาธารณะที่มีชีวิต เมื่อมีชีวิตและดำเนินไปบนเส้นทางที่ถูกต้อง ก็จะถึงเป้าหมายอย่างแน่นอน และเยียวยาโลก (Heal the World) ที่ป่วยหนัก ให้กลายเป็นโลกที่ดีกว่าเดิม

นั่นคือ โลกยุคใหม่แห่งสุขภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษยชาติ ฉะนั้น” (ประเวศ วะสี, 2566)

จากข้อมูลทั้งหมดข้างต้นจะเห็นได้ว่าการดูแลสุขภาพในมุมมองของอาจารย์ประเวศ วะสีไม่ใช่แค่การรักษาร่างกายให้แข็งแรง แต่ยังรวมถึงการดูแลจิตใจและจิตวิญญาณด้วย การเข้าถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ต้องคำนึงถึงการพัฒนาทุกมิติของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการมีสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งทุกมิติจะต้องมีความสมดุลและเชื่อมโยงกันเพื่อให้ชีวิตมีคุณภาพและความสุขอย่างแท้จริง

“จิตวิญญาณ” ในมุมมองของการพัฒนาชุมชนและการเปลี่ยนแปลงสังคม

อาจารย์ประเวศ วะสี ได้เสนอแนวคิดที่สำคัญในเรื่องของ “จิตวิญญาณ” ที่เชื่อมโยงกับการพัฒนาในระดับชุมชน โดยมองว่าจิตวิญญาณของมนุษย์ต้องการความร่วมมือระหว่างสมาชิกในสังคมเพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม ซึ่งท่านเน้นย้ำว่าการพัฒนาชุมชนต้องเริ่มต้นจากภายใน หรือจากการพัฒนาจิตวิญญาณในระดับบุคคล จึงจะสามารถช่วยสร้างพลังและความเชื่อมโยงในระดับชุมชนและสังคม ทำให้ผู้คนมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน และสามารถร่วมมือกันเพื่อสร้างสังคมที่มีความยุติธรรมและเสมอภาคได้ในที่สุด

“มนุษย์ขาดพัฒนาการทางจิตวิญญาณไม่ได้ ถ้าขาดไปจะขาดความสมบูรณ์และขาดพลัง ในอารยธรรมสมัยใหม่มีจิตทางจิตวิญญาณขาดหายไป จนอาจจะเรียกว่าเป็นยุคสมัยแห่งวิกฤตการณ์ทางจิตวิญญาณก็ได้ ความเจ็บป่วยของมนุษย์และสังคมเกือบจะทั้งหมดเกิดขึ้นเพราะวิกฤตการณ์ทางจิตวิญญาณ พัฒนาการทางจิตวิญญาณเป็นแรงสมานสังคมเข้าไว้ด้วยกัน เมื่อขาดไปสังคมก็แตกแยกจากกัน เนื่องจากศตวรรษใหม่จะเป็นศตวรรษแห่งการอยู่ร่วมโลกเดียวกัน พัฒนาการทางจิตวิญญาณจะเป็นเครื่องมือของมนุษย์ที่จะเข้าไปสู่ศตวรรษที่ 21 จึงสมควรศึกษาและพัฒนา” (ประเวศ วะสี, 2545)

อาจารย์ประเวศ วะสี ได้เน้นย้ำความสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาจิตวิญญาณหรือการสร้างสุขภาวะทางปัญญา โดยมองว่าเรื่องนี้เป็นเรื่อง que ทุกคนควรเรียนรู้ด้วยตัวเองและพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน อีกทั้งทุกคนยังสามารถเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยให้เพื่อนมนุษย์เรียนรู้และพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน เพื่อสร้างสังคมแห่งสุขภาวะทางปัญญาที่ยั่งยืน

การสร้างสังคมสุขภาวะทางปัญญาที่อาจารย์ประเวศ วะสี ได้เสนอไว้ มีหนทางดังต่อไปนี้

1.) แต่ละบุคคลควรสลัดตัวเองออกจากมายาคติ (ความไม่จริง) ที่ครอบงำให้เรา รู้สึกไม่มีศักยภาพในตัวเอง

- สำนึกในศักดิ์ศรีและศักยภาพในความเป็นมนุษย์ของตัวเองที่จะทำอะไรดี ๆ

- สำนึกในศักดิ์ศรีและศักยภาพในความเป็นมนุษย์ แล้วลงมือทำอะไรดี ๆ จะทำให้มีความสุขอย่างยิ่ง

นี่ก็เป็นสุขภาวะทางปัญญา ที่ทุกคนทำได้ถ้ารู้

2.) คนที่ถูกจริตหรือมีวัตถุประสงค์ตรงกัน ควรรวมตัวร่วมคิดร่วมทำในเรื่องที่มีประโยชน์สาธารณะตามเรื่อง que กลุ่มสนใจ การรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ ทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ ซึ่งเป็นกระบวนการทางปัญญาที่ทรงพลัง และก่อให้เกิดสุขภาวะอย่างเหลือล้น จนมีคนพูดว่า มีความสุขประดุจบรรลุนิพพาน

3.) บุคคลในข้อ 1.) และกลุ่มในข้อ 2.) เข้ามาเชื่อมโยงกันเป็นเครือข่าย เกิดเป็นสังคมเครือข่ายคล้ายสมองสมองจะมีชีวิตของตัวเอง ที่เรียนรู้จากกัน ขยายตัว และเพิ่มคุณภาพขึ้นเรื่อย ๆ

เป็นสังคมอุดมปัญญาและสังคมอุดมสุข ซึ่งก็คือ สังคมสุขภาวะทางปัญญา (ประเวศ วะสี, 2561)

ดังนั้น การศึกษาและการพัฒนาจิตวิญญาณจึงไม่ใช่แค่การพัฒนาตนเองในมิติส่วนบุคคลเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการสำคัญที่จะช่วยให้สังคมสามารถรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ และก้าวไปข้างหน้าได้ด้วยคามมั่นคงและยั่งยืน

2. ท่านพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

ท่านพุทธทาสภิกขุ (พระเทพญาณมุนี) เป็นพระสงฆ์ชาวไทยผู้มีชื่อเสียงในการเผยแผ่แนวทางการปฏิบัติธรรมที่เข้มข้นและเหมาะสมกับยุคสมัย ท่านเป็นผู้ก่อตั้ง "สวนโมกขพลาราม" ที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งเป็นสถานที่สำคัญในการปฏิบัติธรรมและเผยแพร่คำสอนที่เน้นการปฏิบัติที่ตรงไปตรงมา โดยไม่เน้นพิธีกรรมหรือสิ่งที่เกินกว่าความจำเป็นในการฝึกจิต ท่านเป็นพระที่มีความรู้ทางพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง และมีความเชี่ยวชาญในการสอนธรรมและเผยแผ่คำสอนตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

ท่านพุทธทาสภิกขุได้รับการยกย่องอย่างสูงจากทั้งภายในและต่างประเทศในฐานะนักปราชญ์และพระอาจารย์ผู้มีอิทธิพลต่อการพัฒนาทางจิตวิญญาณและการเผยแผ่พระธรรมในสังคมไทย ท่านมรณภาพเมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม พ.ศ. 2536 แต่คำสอนและแนวคิดของท่านยังคงมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติธรรมของคนไทยและผู้ที่สนใจในแนวทางการปฏิบัติธรรมจนถึงปัจจุบัน

ท่านพุทธทาสมีผลงานเขียนมากมายที่มีอิทธิพลต่อการศึกษาพุทธศาสนาในประเทศไทยในปัจจุบัน ท่านได้กล่าวถึงเรื่อง "จิตวิญญาณ" หรือทาง "วิญญาณ" ไว้ในหลายแง่มุม โดยเฉพาะในแง่ของการพัฒนาและการปลดปล่อยจิตใจจากความยึดมั่นถือมั่น เพื่อให้เกิดความสงบและความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ท่านเน้นย้ำถึงการฝึกฝนจิตใจให้มีสติและปัญญา เพื่อให้สามารถเห็นความจริงตามที่มันเป็น และลดละความยึดมั่น

เนื่องจากในสมัยก่อนคำว่า "จิตวิญญาณ" ยังไม่ได้รับการแพร่หลายและใช้ในวงกว้างเหมือนในปัจจุบัน ท่านพุทธทาสจึงไม่ได้ใช้คำว่า "จิตวิญญาณ" อย่างตรงไปตรงมา แต่ท่านมักใช้คำว่า "จิต" หรือ "วิญญาณ" ซึ่งถือเป็นคำที่มีความหมายใกล้เคียงกันและมีแนวคิดเดียวกันกับคำว่า "จิตวิญญาณ" ในปัจจุบัน

จากมุมมองของผู้เขียน คำว่า "วิญญาณ" ที่ท่านพุทธทาสได้กล่าวถึงบ่อยครั้งนั้น สามารถตีความได้ว่าเป็นแนวคิดเดียวกับ "จิตวิญญาณ" หรือ "Spiritual" ที่เรานิยมใช้ในปัจจุบัน ดังจะเห็นได้จากส่วนหนึ่งของข้อความในหนังสือ *แก่นพุทธศาสนา* ในส่วนที่ระบุว่า พระพุทธเจ้าได้รับการเรียกขานว่าเป็น "แพทย์ทางฝ่ายวิญญาณ" และได้ขยายความไว้ ดังต่อไปนี้

“ตามความหมายของพุทธเจ้าที่ได้ตรัสธรรมไว้บางหมู่ และตามอรรถกถาที่ต้องการจะอธิบายธรรมะหมู่นั้น เกิดมีหลักที่ถือกันว่า มีโรคภัยไข้เจ็บอยู่ 2 ประเภท คือ โรคทางกายกับโรคทางจิต บาลีใช้คำว่า "โรคทางจิต" ในครั้งกระนั้น แต่เดี๋ยวนี้คำว่าโรคทางจิตนี้มันมีความหมายไม่ตรงกับโรคทางจิต ในสมัยอรรถกถาหรือสมัยพุทธกาล โรคทางจิตในสมัยพุทธกาล หมายถึงโรคทางความคิดเห็น หรือทางกิเลสตัณหา แต่ก็เรียกว่าโรคทางจิตใจ

เดี๋ยวนี้อาจารย์เราเอาคำว่า "โรคทางจิต" ไปใช้กับโรคทางจิตตามธรรมดา ที่เนื่องกันอยู่กับร่างกาย ซึ่งไปปนกันอยู่กับโรคทางกาย จึงเป็นเหตุให้ไม่เข้าใจโรคทางฝ่ายวิญญาณ เพราะฉะนั้นจึงขอบัญญัติคำกันขึ้นมาใหม่เป็น 3 คำว่า : โรคทางกาย หรือ *physical disease* โรคทางจิต หรือ *mental disease* สองอย่างนี้เอาไว้ในฝ่ายโรคทางกายหมดแล้วก็มีคำว่า *spiritual disease* นี้แหละคือโรคในทางวิญญาณ ซึ่งตรงกับทางจิตในสมัยพุทธกาล คำว่า *spiritual* และ *mental* นี้ต่างกันไกลลิบ *mental* หมายถึง จิตที่เกี่ยวข้องเนื่องกันอยู่กับกาย ล้มพันกันกับกาย ถ้าหากเราเป็นโรคทาง *mental* นี้ก็ไปโรงพยาบาลประสาท หรือโรงพยาบาลบ้านสมเด็จฯ มันก็เป็นเรื่องโรคทาง *mental* มิได้เป็นโรคทาง *spiritual* นั้น

คำว่า "วิญญาณ" ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าวิญญาณภูติผี ปีศาจ ถูกผีสิง อะไรทำนองนั้น ไม่ใช่ แต่หมายถึงวิญญาณหรือจิตหรือมโนส่วนลึก ที่มันเป็นโรคได้ด้วยอำนาจของกิเลส โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็คืออวิชชา หรือมิจฉาทิฎฐิ ถ้าเป็นจิตที่ประกอบอยู่ด้วยอวิชชาหรือมิจฉาทิฎฐิแล้ว ก็เป็นโรคทางวิญญาณคือเห็นผิด **เห็นผิดเป็นเหตุให้พูดผิด คิดผิด ทำผิด** แล้วก็ไปเป็นโรคตรงที่ทำให้ผิด คิดผิด พูดผิด

ท่านจะเห็นได้ทันทีว่า *spiritual disease* โรคทางวิญญาณนี้เป็นการทุกคนไม่ยกเว้นใคร ส่วน *physical disease, mental disease* นั้นเป็นการบางคน และเป็นบางเวลา และเรื่องมันก็ไม่มากมายเสียหายใหญ่โตอะไรนัก คือมันไม่ทำให้ใครเป็นทุกข์อยู่ทุกลมหายใจเข้าออกได้เหมือนกับโรคทางวิญญาณ

โรคทาง *physical* หรือ *mental* นี้ไม่เกี่ยวกับกับพุทธศาสนาซึ่งเป็นยาแก้โรคทางวิญญาณ หรือไม่เกี่ยวกับพระพุทธเจ้าที่เป็นแพทย์ในทางวิญญาณโดยตรงมันจะเหลือแต่โรคที่อรรถกถาเรียกว่า "โรคทางจิต" หรือในบัดนี้ เราต้องบัญญัติลงไปว่า *spiritual disease* และเรียกว่า "โรคทางวิญญาณ" ดีกว่า" (พุทธทาสภิกขุ, 2551)

จากข้อความข้างต้นสามารถเห็นได้ว่า คำว่า "วิญญาณ" และ "โรคทางวิญญาณ" ที่ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวถึงนั้น มีความหมายที่สอดคล้องกับแนวคิดในยุคปัจจุบันที่ใช้คำว่า "Spiritual" และ "spiritual disease" ซึ่งทั้งสองคำนี้สะท้อนถึงมิติทางจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและการพัฒนาจิตใจในแนวทางพุทธศาสนา ซึ่งท่านพุทธทาสได้เน้นย้ำถึงการรักษาและเยียวยาจิตวิญญาณว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญในการบำบัดทุกข์และฟื้นฟูความสมดุลทางจิตใจ โดยมองว่า "โรคทางวิญญาณ" เป็นผลจากความยึดมั่นและความหลงผิด ซึ่งการรักษาจะเกี่ยวข้องกับการปลดปล่อยจากความยึดมั่นเหล่านี้เพื่อให้จิตใจกลับคืนสู่ความสงบและความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต

ท่านพุทธทาสได้ขยายความเกี่ยวกับโรคทางวิญญาณไว้มากมาย โดยได้กล่าวไว้ว่า “โรคทางวิญญาณ” นั้น ก็คือโรคที่มีเชื้ออยู่ที่ความรู้สึกว่า-ตัวเราว่าของเรา หรือว่า-ตัวกู หรือว่า-ของกูนั่นเองที่มีอยู่ในใจ ประจําอยู่ในใจ เป็นเชื้อโรคอยู่แล้วก็เบิกบานออกมาเป็นความรู้สึกว่าตัวกู-ของกู แล้วก็เห็นแก่ตัว แล้วก็ทำไปตามอำนาจ ความเห็นแก่ตัว มันจึงเป็นเรื่องความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้เดือดร้อนกันทั้งตัวเองและผู้อื่น นี่คืออาการของโรคทางวิญญาณมันเป็นอยู่ภายใน ฉะนั้น ให้เรียกกันเพื่อจำง่ายว่า โรคตัวกู-ของกู จะดีกว่า ง่ายกว่า (พุทธทาสภิกขุ, 2551)

โดยอาการของโรคทางวิญญาณ คือเป็นโรคทางจิตทางวิญญาณ และเป็นคนไข้ของอวิชชา ที่เรียกเช่นนั้น เพราะว่ามันมีมูลมาจากอวิชชา มีสมมุติฐานของโรคมาจากอวิชชา ซึ่งเป็นแม่บทของกิเลสตัณหาทุกชนิด ซึ่งสัตว์โลกผู้เป็นคนไข้ของอวิชชา มีอาการคลั่งอยู่ด้วยกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ ชักนำไปหรือบังคับให้ทำ หรือครอบงำอยู่ หรืออะไรก็ตาม (พุทธทาสภิกขุ, 2550)

ท่านพุทธทาสภิกขุได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการทำความเข้าใจเกี่ยวกับอาการของโรคทางวิญญาณ โดยท่านระบุว่า การรับรู้และเข้าใจอาการของโรคทางวิญญาณนั้นเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด เนื่องจากหากเราไม่สามารถรับรู้หรือเข้าใจถึงอาการของโรคได้อย่างแท้จริง ก็ย่อมไม่มีทางที่จะหาวิธีการรักษาโรคได้ (พุทธทาส, 2550)

“ขอเตือนอยู่เสมอว่า อย่าได้ลืมหลักเรื่องโรคในทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ โรคทางกายก็เสียเบี่ยงร่างกาย โรคทางจิตก็เสียเบี่ยงจิต โรคทางวิญญาณก็เสียเบี่ยงวิญญาณ ให้มีสภาพผิดปกติ เพราะฉะนั้นคำว่า “โรค” ในความหมายที่สรุปสั้นที่สุดในส่วนที่เป็นเหตุก็คือ ความผิดปกติ

ความผิดปกตินั้น เรียกว่า โรค มีผลเป็นการเสียเบี่ยงเบนทรนธรรมเนื่องจากความผิดปกตินั้น การเป็นโรคทางกาย ก็มีความผิดปกติทางกายเสียเบี่ยงเบนทางกาย โรคทางจิตนอกจากเสียเบี่ยงเบนทางจิต แล้วมันยังจะเสียเบี่ยงเบนลงมาถึงทางกายด้วย เพราะมันย่อมแสดงออกมาทางกายไม่ยากใดก็อย่างหนึ่ง ส่วนโรคทางวิญญาณก็ไม่ไกลกว่านั้น มีความผิดปกติทางวิญญาณแล้ว มีความทรนธรรมทางวิญญาณ มันก็แสดงออกมาทางจิต แสดงออกมาทางกายในที่สุด

ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่า โรคทางวิญญาณนี้มันมีความสำคัญในฐานะที่เป็นต้นตอที่มาของโรคทั้งหลายเหล่านี้ด้วย” (พุทธทาสภิกขุ, 2550)

โดยอาการของโรคทางวิญญาณที่ปรากฏในสายตาของเรายุคปัจจุบัน มีลักษณะดังต่อไปนี้

นอกจากนี้ ยังมีอีกหลายโรคที่ท่านพุทธทาสได้กล่าวไว้ เช่น โรคของการพัฒนาสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องพัฒนา, โรคความเห็นแก่ตัวข้างเดียว, โรคที่ไม่รู้จักบุญคุณพ่อแม่ หรือผู้มีพระคุณ, โรคของความไม่เคารพคนเฒ่าคนแก่ พระเจ้า พระสงฆ์, โรคชอบเพื่อนอันธพาล มากกว่าชอบเพื่อนที่เป็นสัตบุรุษ เป็นต้น ซึ่งโรคทั้งหมดนี้มีต้นตอมาจากความเป็นคนไข้ของอวิชชา ขยายออกไปเป็นตัณหา เป็นอุปาทานตามหลักธรรมในพุทธศาสนา (พุทธทาสภิกขุ, 2550)

ท่านพุทธทาสได้กล่าวไว้ว่า “คนทุกคนเป็นโรคทางวิญญาณ ทุกคนจึงต้องรักษาเยียวยาในทางวิญญาณ” (พุทธทาสภิกขุ, 2551) ซึ่งท่านได้เสนอหลักการป้องกันหรือเยียวยาโรคนี้มาแล้ว คือว่า **ต้องไม่ให้ตัวกู-ของกู เข้ามาเกี่ยวข้อง** ซึ่งมันก็มีอยู่หลายวิธีเหมือนกัน เพราะว่าแม้แต่รักษาโรคทางกายนี้หรือทางจิตทาง mental ก็ตามซึ่งในโรคเดียวกันนั้นก็ยังมีวิธีการรักษาได้หลายแบบ ไม่ใช่มันจะแบบเดียวตายตัว แต่ความมุ่งหมายหรือผลของมันนั้นก็เหมือนกัน (พุทธทาสภิกขุ, 2551)

“ถ้าว่าเราจะรักษาโรคทางวิญญาณละก็ พระพุทธเจ้าท่านก็ได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัตินี้ไว้มากมายหลายอย่างเหมือนกัน เพื่อให้เหมาะสมแก่บุคคล แก่เวลา แก่สถานที่ตามโอกาส เราจึงได้ยืมได้ฟังธรรมมากมายหลายข้อ บางทีฟังแล้วน่าตกใจว่าตั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ถ้า 84,000 เรื่องแล้ว ท่านทั้งหลายจะรู้สึกท้อถอยถ้าขึ้นเอาให้ได้ก็ตายเปล่า คือมันไม่อาจจะได้ มันก็เรียนแล้วลืม ลืมแล้วเรียน เรียนแล้วลืมอยู่นั่น หรือว่าสับสนกันหมด แต่ว่าที่แท้จริงแล้วมันมีเพียงกำมือเดียวเรื่องเดียว อย่างพระพุทธเจ้าท่านบอกแล้วว่า ท่านสรุปลงไปเป็นคำ ๆ เดียวว่า **“สิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น”** ได้ยินข้อนี้ก็คือนำได้ยินทั้งหมด **ปฏิบัติข้อนี้ก็คือนำปฏิบัติทั้งหมด** ได้ผลข้อนี้ก็คือนำหายจากโรคทั้งหมด” (พุทธทาสภิกขุ, 2551)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า เมื่อเรามีโรคทางวิญญาณ (spiritual) แล้วเราจะแก้กันด้วยธรรมะที่เรียกว่า “ความว่าง” นั่นเอง และยิ่งไปกว่านั้นก็คือว่า สิ่งที่เราเรียกว่าความว่าง หรือสุญญตาในภาษาบาลีนั้น มันเป็นทั้งยาแก้โรค และเป็นทั้งความหายจากโรค เพราะว่ามันไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น

ยาที่จะแก้โรคก็คือความรู้ หรือการปฏิบัติจนให้เกิดความว่าง ทีนี้ถ้าความว่างเกิดขึ้นมาแล้ว ก็จะเป็นยาแก้โรค และเมื่อหายจากโรค ก็ไม่มีอะไรนอกจากความว่างจากความทุกข์ หรือจากกิเลสที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะฉะนั้นคำว่า “ความว่าง” จึงหมายถึงยาแก้โรคและความหายโรค ถ้าจิตใจของผู้ใดที่เข้าถึงสิ่ง ๆ นี้ มันก็จะกลายเป็นยาแก้โรค และเป็นความหายจากโรค ขึ้นมาทันที เป็นสภาพที่ว่านิรันดรคือไม่มีโรคนั่นเอง (พุทธทาสภิกขุ, 2551)

จากคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุ จะเห็นได้ว่าในมุมมองของท่าน จิตวิญญาณถือเป็นมิติที่สำคัญในการพัฒนา มนุษย์เพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์และบรรลุดังความสุขที่แท้จริง ท่านเน้นย้ำถึงการฝึกจิตและพัฒนาสติปัญญา

เป็นวิธีหลักในการพัฒนาจิตวิญญาณ โดยเฉพาะการฝึกจิตใจให้มีความสงบและพัฒนาความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ซึ่งจะช่วยให้นุชนสามารถลดละความยึดมั่นถือมั่นที่เป็นต้นเหตุของทุกข์ ท่านมองว่าการพัฒนาจิตวิญญาณไม่เพียงแต่เป็นการดูแลจิตใจในระดับปัจเจก แต่ยังรวมไปถึงการเข้าใจและแก้ไขปัญหาทางจิตใจที่เกิดขึ้นในสังคมและชีวิตมนุษย์ การพัฒนาจิตวิญญาณจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการบรรลุความหลุดพ้นจากทุกข์ และนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีสติในทุก ๆ สถานการณ์

บรรณานุกรม

- ประเวศ วะสี. (2545). บทที่ 14 การเข้าถึงสิ่งสูงสุด: พัฒนาการทางจิตวิญญาณ. ใน *วิถีมนุษย์ในศตวรรษที่ 21: สู่ภพภูมิใหม่แห่งการพัฒนา* (หน้า 89). กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- ประเวศ วะสี. (2553). บทที่ 7 จิตวิญญาณ (Spirituality). ใน *ประเวศ วะสี (บ.ก.), ธรรมชาติของสรรพสิ่ง: การเข้าถึงความจริงทั้งหมด* (หน้า 99-100). นนทบุรี: สำนักพิมพ์กรีน-ปัญญาญาณ ในเครือกลุ่มบริษัทกรีน-มัลติมีเดีย.
- ประเวศ วะสี. (2565). สุขภาวะทางจิตวิญญาณ - สุขภาวะทางปัญญา: สู่การเปลี่ยนใหญ่ของมนุษยชาติ. เว็บไซต์ Prawase. สืบค้นเมื่อ 9 เมษายน 2568, จาก <https://omeka.p-set.org/s/Prawase/media/5759>
- ประเวศ วะสี. (2566). สุขภาวะทางปัญญา 15 เส้นทางสู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษยชาติ (พิมพ์ครั้งที่ 1). นนทบุรี: บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด. สืบค้นจาก <https://omeka.p-set.org/s/Prawase/media/6048>
- ประเวศ, ว. (2542). คู่กับผู้อ่าน: สุขภาพทางกาย, สุขภาพทางจิต, สุขภาพทางสังคม, สุขภาพทางจิตวิญญาณ. นิตยสารหมอชาวบ้าน, 2542(244). <https://omeka.p-set.org/s/Prawase/item/6617>
- ประเวศ, ว. (2543). คู่กับผู้อ่าน: ศาสนากับสุขภาพ. นิตยสารหมอชาวบ้าน, 2543(254). <https://omeka.p-set.org/s/Prawase/item/526>
- ประเวศ, ว. (2544). คู่กับผู้อ่าน: สุขภาวะทางจิตวิญญาณ. นิตยสารหมอชาวบ้าน, 2544(268). <https://omeka.p-set.org/s/Prawase/item/1705>

ประเวศ, ว. (2561). คุยกับผู้อ่าน: สุขภาวะทางปัญญา. นิตยสารหมอชาวบ้าน, 2561(467).

<https://omeka.p-set.org/s/Prawase/media/5457>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2562). หลักรพุทธธรรม: ฉบับปรับขยาย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

พุทธทาสภิกขุ. (2550). อาการของโรคทางวิญญาณ. ใน พุทธทาสธรรม (17), สุขภาพทางจิตวิญญาณ (หน้า 34-35, 41-64). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ บริษัท ตาตา พับลิเคชั่น จำกัด. สืบค้นจาก

<https://thammapedia.com/dhamma/books/bdds/317.pdf>

พุทธทาสภิกขุ. (2550). อาการโรคของสัตว์โลกผู้เป็นคนไข้ของอวิชชา. ใน พุทธทาสธรรม (17), สุขภาพทางจิตวิญญาณ (หน้า 4-5). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ บริษัท ตาตา พับลิเคชั่น จำกัด. สืบค้นจาก

<https://thammapedia.com/dhamma/books/bdds/317.pdf>

พุทธทาสภิกขุ. (2551). ใจความทั้งหมดของพุทธศาสนา. ใน สนิม นิลวรรณ (บ.ก.), แก่นพุทธศาสนา (หน้า 9-11, 12-14, 34, 65-66). กรุงเทพฯ: ฝ่ายโรงพิมพ์ บริษัท ตาตา พับลิเคชั่น จำกัด.

วิจิตร วิชัยดิษฐ. (2560). วิทยาศาสตร์กับศาสนาในบริบทของปรัชญาตะวันตก. วารสารปรัชญาและศาสนา, 11(1), 25-40.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2557). พุทธธรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

สุเมธ พงศ์พันธ์. (2561). ศาสนาเปรียบเทียบ: ศาสนาสำคัญของโลก. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

Ader, R. (2007). *Psychoneuroimmunology* (4th ed.). Academic Press.

Beauregard, M., Lévesque, J., & Bourgouin, P. (2014). Neuroimaging and the science of consciousness: A study of the neural correlates of spiritual experience. *Journal of Consciousness Studies*, 21(5-6), 103-118.

Blackmore, S. (2010). *Consciousness: An introduction* (2nd ed.). Oxford University Press.

- Bristow, W. (2023). Enlightenment. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2023 Edition). Retrieved from <https://plato.stanford.edu/entries/enlightenment/>. สืบค้นเมื่อ 17 มีนาคม 2568.
- Capra, F. (1975). *The Tao of physics: An exploration of the parallels between modern physics and Eastern mysticism*. Shambhala.
- Carey, N. (2012). *The epigenetics revolution: How modern biology is rewriting our understanding of genetics, disease, and inheritance*. Columbia University Press.
- Chalmers, D. J. (1995). Facing up to the problem of consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 2(3), 200–219.
- Chalmers, D. J. (2010). *The character of consciousness*. Oxford University Press.
- Childs, G. M. (1991). *Truth, beauty, and goodness: Steiner-Waldorf education as a demand of our time*. SteinerBooks.
- Dehaene, S. (2014). *Consciousness and the brain: Deciphering how the brain codes our thoughts*. Viking.
- Dias, B. G., & Ressler, K. J. (2014). Parental olfactory experience influences behavior and neural structure in subsequent generations. *Nature Neuroscience*, 17(1), 89–96. <https://doi.org/10.1038/nn.3594>
- Goleman, D. (2003). *Destructive emotions: A scientific dialogue with the Dalai Lama*. Bantam Books.
- Goswami, A. (1993). *The self-aware universe: How consciousness creates the material world*. Tarcher/Putnam.
- Greyson, B. (2003). Incidence and correlates of near-death experiences in a cardiac care unit. *General Hospital Psychiatry*, 25(4), 269–276. [https://doi.org/10.1016/S0163-8343\(03\)00076-3](https://doi.org/10.1016/S0163-8343(03)00076-3)
- Harrison, P. (2015). *The territories of science and religion*. University of Chicago Press.

Harrison, P. (2015). *The territories of science and religion*. University of Chicago Press.
https://press.uchicago.edu/books/excerpt/2015/Harrison_Territories.html. สืบค้นเมื่อ 20 มีนาคม 2568.

Kaliman, P., Alvarez-López, M. J., Cosin-Tomás, M., Rosenkranz, M. A., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2014). Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators. *Psychoneuroendocrinology*, 40, 96–107.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.11.004>

Kiecolt-Glaser, J. K., McGuire, L., Robles, T. F., & Glaser, R. (2002). Emotions, morbidity, and mortality: New perspectives from psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology*, 53, 83–107. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135217>

Kimmerer, R. W. (2013). *Braiding sweetgrass: Indigenous wisdom, scientific knowledge, and the teachings of plants*. Milkweed Editions.

Lindenberg, C. (2016). *Rudolf Steiner: A biography*. SteinerBooks.

Lipton, B. H. (2005). *The biology of belief: Unleashing the power of consciousness, matter and miracles*. Hay House.

McEwen, B. S. (2000). The neurobiology of stress: From serendipity to clinical relevance. *Brain Research*, 886(1–2), 172–189. [https://doi.org/10.1016/S0006-8993\(00\)02950-4](https://doi.org/10.1016/S0006-8993(00)02950-4)

Nagel, T. (1974). What is it like to be a bat? *The Philosophical Review*, 83(4), 435–450.

Ornish, D., Magbanua, M. J. M., Weidner, G., Weinberg, V., Kemp, C., Green, C., ... & Carroll, P. R. (2008). Changes in prostate gene expression in men undergoing an intensive nutrition and lifestyle intervention. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(24), 8369–8374.
<https://doi.org/10.1073/pnas.0803080105>

Paull, J. (2022). Rudolf Steiner: From Theosophy to Anthroposophy (1902–1913). *European Journal of Theology and Philosophy*, 2(5), 8–17.
<https://doi.org/10.24018/theology.2022.2.5.74>

Seth, A. (2021). *Being you: A new science of consciousness*. Faber & Faber.

Steiner, R. (2004). *Rudolf Steiner: A teacher from the West*. North Atlantic Books.

Steiner, R. (2008a). *The theory of knowledge implicit in Goethe's world conception* (O. D. Wannamaker, Trans.). SteinerBooks. (Original work published 1886)

Steiner, R. (2008b). *The metamorphosis of plants: Goethe's botanical writings and his theory of knowledge*. In *Nature's open secret: Introductions to Goethe's scientific writings* (J. Barnes & M. Spiegler, Trans., pp. 73–98). SteinerBooks.

Wikipedia contributors. (2025, April 25). ศาสนาคริสต์. *วิกิพีเดีย*. <https://th.wikipedia.org/wiki/ศาสนาคริสต์>. สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2568.

Wikipedia contributors. (2025, April 25). ศาสนาพุทธ. *วิกิพีเดีย*. <https://th.wikipedia.org/wiki/ศาสนาพุทธ>, สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2568.

Wikipedia contributors. (2025, April 25). ศาสนาอิสลาม. *วิกิพีเดีย*. <https://th.wikipedia.org/wiki/ศาสนาอิสลาม>. สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2568.

Wikipedia contributors. (2025, April 25). ศาสนาฮินดู. *วิกิพีเดีย*. <https://th.wikipedia.org/wiki/ศาสนาฮินดู>. สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2568.

Writes, T. (2024, December 17). *Unified origins of science and faith: An overview*. Medium. <https://medium.com/@bridgingrealities/unified-origins-of-science-and-faith-an-overview-0a48e2991208>. สืบค้นเมื่อ 17 มีนาคม 2568.

Yehuda, R., Schmeidler, J., Wainberg, M., Binder-Brynes, K., & Duvdevani, T. (1998).

Vulnerability to posttraumatic stress disorder in adult offspring of Holocaust survivors.

American Journal of Psychiatry, 155(9), 1163–1171. <https://doi.org/10.1176/ajp.155.9.1163>.

van Lommel, P. (2010). *Consciousness beyond life: The science of the near-death experience* (S. Pimstone, Trans.). HarperOne.

van Lommel, P. (n.d.). Postmaterialist Science. Retrieved April 25, 2025, from <https://pimvanlommel.nl/en/pim-van-lommel/postmaterialist-science/>. สืบค้นเมื่อ 20 มีนาคม 2568.

van Lommel, P., van Wees, R., Meyers, V., & Elfferich, I. (2001). Near-death experience in survivors of cardiac arrest: A prospective study in the Netherlands. *The Lancet*, 358(9298), 2039–2045. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(01\)07100-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(01)07100-8)

