

การเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม ตามแนวพุทธปรัชญา Learning Environmental Awareness based on Buddhist Philosophy

บุญเชิด หนูอ้อม*, ปร.ด.

บทคัดย่อ

การเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์รูปแบบ แนวทาง เนื้อหา แนวคิดและปรัชญาพื้นฐานในการสร้างกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา และเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การฝึกอบรมจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ด้วยการวิจัยจากเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม ผลการศึกษา พบว่าแนวคิดพื้นฐานเรื่อง การสร้างจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม คือ เชื่อมมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ มีหลักธรรมพื้นฐาน เรื่องศีล เพื่อก่อให้เกิดความเมตตาและความรัก การพิจารณา ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การมองสรรพสิ่งด้วยใจที่เปิดกว้าง และเห็นคุณค่าของสรรพสิ่ง สำหรับการพัฒนาชุดการเรียนรู้การฝึกอบรมจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ได้กำหนดกระบวนการเรียนรู้ไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 คือ การตรวจสอบให้ได้ว่าสิ่งใดที่เป็นการเบียดเบียนไม่ว่าต่อตนเอง ต่อผู้อื่น หรือต่อสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ให้ละลงเสีย โดยกำหนดชุดการเรียนรู้ค้นหาโลกภายใน ขั้นที่ 2 คือ การสร้างระบบการศึกษาที่ทำให้คนมีความสุขจากการที่ได้ให้ ได้รัก ได้เมตตา โดยกำหนดชุดเรียนรู้ก่อเกิดโลกใบใหม่ ขั้นที่ 3 คือ การเฝ้ามองตามความเป็นจริง นั่นคือ การสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น โดยกำหนดชุดการเรียนรู้หนึ่งเดียวกับจักรวาล

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาสังคมวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

คำหลัก: จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม, พุทธปรัชญา, จิตตปัญญาศึกษา

Abstract

Learning Environmental Awareness based on Buddhist Philosophy aimed at analyzing the format, subject matter and fundamental philosophy. The learning process will be instilled as well as develop the training of environmental awareness education by using contemplative education. This is a qualitative research from study documents, in-depth interview and focus group discussion. The findings indicated that the fundamental idea of creating environmental awareness is the belief in human potentiality. To seek knowledge, it is to start with own experiences, and ones should stick to fundamental of dhamma: precepts for mercy and love. Cogitation, openness, and appreciation are needed as well. Environmental Awareness Development through Buddhist Philosophy Learning Kit, according with contemplative practices, sets 3 steps of learning process. The first step is to realize and abstain from any harm to others and surroundings. In this step, the kit is designed to educate to search for internal world. The second step is to build an educational system that brings merciful givers happiness, that is, it is an educational system that builds up love and mercy. In this step, the kit is designed to create a new world. The third is to observe truth, meaning that to initiate wisdom by stipulating the learning unit united with universe.

Keywords: Environmental Awareness, Buddhist Philosophy, Contemplative Education

บทนำ

ในปัจจุบันพบว่า สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวโดยเฉพาะสิ่งแวดล้อม หรือสภาพแวดล้อมทางธรรมชาตินั้นมีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งสภาพแวดล้อมเหล่านี้หากมองอย่างผิวเผินก็ดูจะไม่มีมีความสำคัญ และไม่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์เลย

แต่หากเปรียบมนุษย์ในฐานะของสิ่งมีชีวิต เช่นเดียวกับปลา หรือสัตว์น้ำต่าง ๆ ที่มีน้ำเป็นสิ่งแวดล้อมของตนเองอย่างแยกไม่ออกแล้ว มนุษย์ก็มีธรรมชาติเป็นสิ่งแวดล้อมรอบตัวเช่นกัน หากปลาขาดน้ำ ปลาก็จะอยู่ไม่ได้ เช่นเดียวกับมนุษย์ หากสภาพแวดล้อมรอบตัวถูกทำลายลง ชีวิตมนุษย์ย่อมประสบกับความทุกข์ และไม่สามารถดำรงอยู่ได้เช่นเดียวกัน ดังที่พระพุทธองค์ได้กล่าวถึง กฎอิทัปปัจจยตา : หัวใจปฏิจจสมุปบาท ว่า

“ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป”

จากจุดนี้เองทำให้พบว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนแล้วแต่เกิดมีเพราะเหตุปัจจัย หรือเงื่อนไข สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถเกิดขึ้นลอย ๆ ขึ้นได้อย่างไม่มีที่มาที่ไป ขณะที่ดำรงอยู่ต้องอาศัยเงื่อนไขต่าง ๆ สำหรับค้ำจุน การดำรงอยู่ของมนุษย์ สัตว์ หรือพืช อาศัยพื้นดิน น้ำ อากาศ จึงดำรงอยู่ได้ สิ่งทีกล่าวมากต้องอาศัยสิ่งอื่น ซึ่งรวมทั้งตัวมนุษย์ด้วยเช่นกัน และเมื่อสิ่งต่าง ๆ เกิดเปลี่ยนแปลงไป ความเปลี่ยนแปลงนั้นก็เป็ผลมาจากเหตุปัจจัยอีกเช่นกัน ดังนั้น สิ่งที่มนุษย์ควรตระหนักก็คือ การที่ธรรมชาติถูกทำลายลงไปนั้น มันย่อมมีเหตุการณ์ หรือเงื่อนไขจำนวนหนึ่งที่ทยอยกันก่อตัวขึ้น (ซึ่งอาจจะมาจากการที่เราตัดไม้ทำลายป่า ทิ้งขยะหรือทิ้งของเสียลงสู่แม่น้ำ ลำคลอง ฯลฯ) แล้วลำดับของเหตุการณ์ที่ต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่นั้น ก็ส่งผลให้เกิดปรากฏการณ์ที่รับรู้ได้ในทุกวันนี้ เช่น พบผู้ใช้แรงงานในเขตนิคมอุตสาหกรรมของจังหวัดระยองเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ เด็กที่เกิดใหม่ในปัจจุบันนี้เป็นโรคมุมิแพ่กันมากขึ้น หรือการก่อตัวของโรคสายพันธุ์ใหม่ ๆ ที่ล้วนแล้วแต่เป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

ถ้ายึดตัวเองเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่งก็ไม่สามารถสัมผัส หรือปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างถูกต้องได้ เพราะในความเป็นจริงไม่ได้เป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง ธรรมชาติ ความเป็นจริงของสรรพสิ่ง คือ ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง คือ ความไม่เที่ยง เมื่อมันมีการเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยงมันจึงไม่อาจทนอยู่ได้ในภาวะใดภาวะหนึ่งได้ตลอดไป ซึ่งความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) เมื่อใช้อธิบายหรือมองสรรพสิ่งในโลกแห่งสังขตธรรม คือ โลกธรรมชาติที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง หรือยังอยู่ในโลกียวิสัย ซึ่งตรงข้ามกับอสังขตธรรม อันได้แก่

นิพพาน (พระธรรมปิฎก,2543) แล้วทำให้เห็นว่ารกรรมาชาติเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่หมุนเนื่องกันอยู่ เพราะความยึดมั่นในตัวเองและเอาตัวเองเป็นที่ตั้งเป็นศูนย์กลางของทุกอย่าง จึงทำให้ไม่เห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัว ดังนั้น หากเห็นอิทัปปัจจยตา และเข้าใจกฎไตรลักษณ์ ก็เท่ากับว่าลดอุปาทานในตัวเอง ลดความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เพราะมนุษย์จะเห็นความรู้แก่่นสารของตัวตนมากขึ้น มนุษย์ก็จะเห็นแก่ตัวน้อยลง ซึ่งเป็นผลทำให้ไม่เบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และไม่เบียดเบียนสิ่งแวดล้อม เพราะเห็นคุณค่าในสรรพสิ่งทั้งหลายว่าแต่ละสิ่งล้วนมีคุณค่าในตัวเอง ดังนั้น ในการที่จะผลักดันให้เกิดกระบวนการทัศนใหม่เพื่อการอนุรักษ์ธรรมชาติและสำนึกแผ่นดิน ต้องมุ่งเน้นการสร้างกระบวนการทัศนใหม่ การปลูกฝังความตระหนักรู้และการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ความเมตตา จิตสำนึกต่อส่วนร่วม การพัฒนาจิต และฝึกปฏิบัติจนเกิดปัญญาที่แท้จริง ในการศึกษาครั้งนี้ได้ดำเนินการพัฒนาการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา โดยใช้กระบวนการของจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเป็นการสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในระดบบุคคล ชุมชนและสังคมต่อไป

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.1 เพื่อวิเคราะห์รูปแบบ แนวทาง เนื้อหา แนวคิดและปรัชญาพื้นฐานในการสร้างกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา
- 1.2 เพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การฝึกอบรมจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

2. ขอบเขตการวิจัย

- 2.1 วิเคราะห์องค์ความรู้ที่เกี่ยวกับพุทธปรัชญา กระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม และจิตตปัญญาศึกษา
- 2.2 เรียบเรียง และรวบรวมชุดการเรียนรู้ที่เกิดจากกระบวนการจัดการเรียนรู้จริง
- 2.3 พัฒนาชุดการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญาเพื่อเป็นตัวอย่าง และแนวทางในการนำไปใช้ประโยชน์

3. กรอบแนวคิด

ทำการวิเคราะห์รูปแบบ แนวทาง เนื้อหา แนวคิดและปรัชญาพื้นฐานในการ

สร้างกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมมาใช้ในการเรียนรู้ ซึ่งเน้นการเรียนรู้ที่มาจากแนวคิดในทางพุทธปรัชญาที่เชื่อในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ โดยเริ่มจากการให้ผู้ปฏิบัติได้ลงมือทำ และเกิดการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ของตนเองตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา

4. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

พุทธปรัชญา หมายถึง หลักคำสอนเกี่ยวกับความจริง (สัจธรรม) และหลักปฏิบัติ (จริยธรรม) บางประการของพระพุทธศาสนาที่นำมาศึกษาวิเคราะห์ด้วยการใช้เหตุผลตามวิธีการของปรัชญา ซึ่งตามความหมายนี้ พุทธปรัชญาจะจำกัดวงอยู่ในส่วนที่เป็นศาสนธรรมของพระพุทธศาสนาเท่านั้น จะไม่รวมไปถึงส่วนที่เป็น ศาสดา ศาสนบุคคล ศาสนพิธี และศาสนสถาน (สุนทร ฦ รัชชี, 2550)

จิตตปัญญาศึกษา หมายถึงการศึกษาที่เน้นการพัฒนาจิตใจ และปัญญาอย่างแท้จริง ทำให้เข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ทั้งในตนเองและในสิ่งต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน (Personal Transformation)

กระบวนการเรียนรู้ หมายถึงการกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ เนื้อหา กระบวนการ และกิจกรรมในการฝึกอบรม และยังหมายรวมถึงการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในตัวผู้เข้าร่วมกระบวนการอบรมด้วย

จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึงภาวะที่จิตตื่นและรู้สึกตัวที่บ่งบอกความรับผิดชอบตามหลักเหตุและผล โดยมีแรงผลักดันที่สอดคล้องกับหลักแห่งความเป็นจริงตามธรรมชาติ

วิธีการวิจัย

1. วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ จากหนังสือ เอกสารงานการวิจัย วารสาร บทความ สื่อสิ่งพิมพ์ และเอกสารที่ได้จากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

การสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะจงกับผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งเป็นผู้เกี่ยวข้องกับแนวคิด หลักการการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนว

พุทธปรัชญา และการจัดสนทนากลุ่ม ในประเด็นรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้

3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะที่ 1 ระยะเตรียมการและพัฒนาแนวคิด ดำเนินการสังเคราะห์รูปแบบแนวทางเนื้อหา แนวคิดและปรัชญาพื้นฐานในการสร้างกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมมาใช้ในการเรียนรู้ตามกระบวนการเรียนรู้ของพุทธปรัชญา

ระยะที่ 2 พัฒนาชุดการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 ท่าน ได้แก่ พระพิทยา สุานิสโร ดร.ประมวล เพ็งจันทร์ อาจารย์มนตรี ทองเพียร และอาจารย์นิคม พุทธา เป็นผู้ที่ได้ให้แนวคิดองค์ความรู้และกระบวนการ

ระยะที่ 3 จัดกระบวนการสนทนากลุ่ม ในประเด็นชุดการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมประกอบด้วย ดร.อริยพร คุโรตะ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (คณะศึกษาศาสตร์) อาจารย์ชินิษฐา เมฆอรุณกมล มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ (คณะแพทยศาสตร์) อาจารย์นิคม พุทธา โครงการจัดการลุ่มน้ำแม่ปิง จ.เชียงใหม่ อาจารย์จิราวัฒน์ ปรีตภกรกุล มหาวิทยาลัยมหิดล (วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการการกีฬา) พญ.วนาพร วัฒนกุล กลุ่มงานวิชาเวชกรรมสังคม รพ.ขอนแก่น อาจารย์วีรวัฒน์ อภิวัฒนเสวี โรงพยาบาลสันทราย จ.เชียงใหม่ อาจารย์ทวีวัฒน์ กำเนิดเพชร กลุ่มละครการเรียนรู้บางพลาย อาจารย์ไพบูลย์ โสภณสุภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา (คณะดนตรีและการแสดง) อาจารย์ศิริบังอร ต่อวิเศษ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ (คณะแพทยศาสตร์) อาจารย์สุมณฑา สอนผลรัตน์ กระบวนกรอิสระ

4. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลตามหลักการวิเคราะห์เนื้อหาการตีความสร้างข้อสรุปและวิเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์ โดยตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า

ผลการศึกษาและอภิปรายผล

การเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา ในประเด็นรูปแบบแนวทาง เนื้อหา แนวคิดและปรัชญาพื้นฐานในการสร้างกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา พบว่า

1. แนวคิดพื้นฐานทางพุทธปรัชญาที่มีต่อมนุษย์และสิ่งแวดล้อม

เราจะพบว่าแก่นหลักของคำสอนในพุทธศาสนา คือ สิ่งที่เราเรียกว่า “ธรรม” ซึ่งธรรมในที่นี้ ปรัชญาทางพุทธศาสนาคือท่านพุทธทาสได้อธิบายว่า หมายถึงตัวธรรมชาติและสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ แม่น้ำ ภูเขา คน สัตว์โลก ดวงดาว เป็นต้น กฎธรรมชาติอันได้แก่สภาวะอันเป็นนามธรรมที่กำหนดความเป็นระเบียบของสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติที่กล่าวมาแล้ว หน้าที่หรือพันธะที่มนุษย์จะพึงปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ และผลที่จะพึงได้รับเมื่อมนุษย์ปฏิบัติตนอย่างถูกต้องต่อกฎธรรมชาติที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ด้วยเหตุนี้จุดมุ่งหมายของการสอนเรื่องธรรมชาติ ก็คือ ต้องการชี้ให้มนุษย์เราเห็นชีวิตเราเมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งธรรมชาติอันมีจำนวนมากมายมหาศาลก็ต้องนับได้ว่าเป็นสิ่งเล็กน้อยเสียเหลือเกิน และอีกประการหนึ่งที่สำคัญ คือ การสอนเรื่องธรรมชาติก็เพื่อให้รู้จักค้นหาความจริงที่ลึกลงไปกว่าการที่ตาเห็นรูป หรือการที่หูได้ยินเสียง นั่นคือ การให้ตรึกตรองไปถึงสิ่งที่อยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์ทางธรรมชาติทั้งหลายด้วย (ปริชา ข้างขวัญยืน และสมภาร พรหมทา, 2556) ซึ่งพุทธศาสนาเชื่อว่า จิตวิญญาณของเราสามารถที่จะได้รับการยกให้สูงขึ้นสู่ภาวะที่ละเอียดประณีตขั้นนี้ได้ เมื่อเราปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาติโดยเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับการดับทุกข์ในชีวิต ก็จะทำให้เกิดผลเป็นความสุขสงบขึ้นในชีวิตเรา ผลที่ว่าก็มีหลายระดับตามสัดส่วนของความเข้มข้นของการปฏิบัติ คนที่ปล่อยวางความรู้สึกว่าเป็นเราของเราได้ในระดับเบื้องต้นย่อมได้รับผลในระดับต้น การมองโลกและชีวิตของสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวก็จะมีท่าทีที่เปลี่ยนไป จากความคิดที่เห็นความสำคัญของตนเองมาเป็นลำดับแรก ก็เริ่มเปลี่ยนเป็นมองสิ่งต่าง ๆ ว่าล้วนแล้วแต่มีความสำคัญเช่นกันกับเรา ในส่วนนี้เองที่เป็นจุดเริ่มต้นให้เกิดหลักที่เรียกว่าเมตตาธรรมขึ้นมาในใจของมนุษย์ จนท้ายที่สุดแล้วผลที่พุทธศาสนาได้สอนไว้ก็คือ “นิพพาน” ด้วยเหตุนี้ฐานะทางศีลธรรมของมนุษย์ในทัศนะของพุทธศาสนาจึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งอื่น ๆ เลย เราอาจกล่าวได้ว่า เราเหนือกว่าสิ่งอื่น ๆ เพราะเราฉลาดกว่า และด้วยความฉลาดนั้นแผ่นดิน ธรรมชาติต่าง ๆ จึงถูกเราครอบครองอย่างสิ้นเชิง แต่จะอย่างไรก็ตามการที่เรามีสภาพทางชีววิทยาที่เหนือกว่าสิ่งอื่น ๆ ในธรรมชาติไม่ว่าจะเป็น ป่าไม้ แม่น้ำ สัตว์ป่า ฯลฯ นี้ไม่ได้หมายความว่าเรามีความชอบธรรมที่จะเอาเปรียบสิ่งเหล่านี้ได้ อย่างในพุทธศาสนามีเรื่องของศีลห้าก็เพื่อไม่ให้เราเบียดเบียนชีวิตอื่น โดยพุทธศาสนาเชื่อว่าเมื่อมนุษย์เรามีปัญญา

และด้วยปัญญาอันจะทำให้มนุษย์ตระหนักได้เองว่า อะไรคือสิ่งที่ถูกที่ควรที่เขาจะเลือกให้กับตนเอง

2. แนวคิดพื้นฐานของการจัดการกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

ปรัชญาพื้นฐานของการจัดการกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาที่เป็นหัวใจของการจัดการเรียนรู้ในแนวนี้ และจะต้องยึดกุมให้มั่น คือ “ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์” และ “กระบวนการทัศน์แบบองค์รวม” โดย ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ คือ ความเชื่อมั่นว่ามนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีความจริง ความดี และความงามอยู่ในตน เปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์พืชที่มีศักยภาพในการเจริญเติบโต เมื่อมีเงื่อนไขต่าง ๆ พร้อม เมล็ดพันธุ์นั้นก็จะสามารถเติบโตขึ้น จนกลายเป็นต้นไม้ใหญ่ได้ ฉะนั้นคนนั้น มนุษย์มีศักยภาพในตัว เมื่อพร้อมด้วยกระบวนการเข้าทำงานภายใน จิตของมนุษย์ผู้นั้นก็จะเติบโตไปเป็น “จิตใหญ่” ให้ร่มเงาแก่ตนเองและผู้อื่นได้ อีกประการหนึ่ง คือ กระบวนการทัศน์องค์รวม ซึ่งกระบวนการทัศน์แบบองค์รวมนั้น คือ การที่คนๆ ที่มองโลกในแง่ที่เป็นความสัมพันธ์และการผสมผสานเข้าด้วยกันของสรรพสิ่ง คือ ทัศนะที่มองเห็นว่าความจริงของธรรมชาติของสรรพสิ่งคือการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว ทำให้ปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต ด้วยทัศนะที่ว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง ไม่ยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง มองเห็นว่ามนุษย์กับสรรพสิ่งต่างเป็นองค์รวมของกันและกัน ด้วยเหตุนี้ การกระทำอันใดอันหนึ่งของมนุษย์จึงสามารถส่งผลกระทบเทือนกันไปทั้งองค์รวม การกระทำของมนุษย์สร้างผลสะท้อนต่อสรรพสิ่ง และผลสะท้อนนั้น ก็ย้อนกลับมาสู่ตัวมนุษย์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต่อเนื่องกันอย่างไม่หยุดนิ่ง และมีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นข้อสรุปเกี่ยวกับแนวความคิดพื้นฐานทั้งสองประการ ที่ชี้นำกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาซึ่งเป็นการเรียนรู้แบบใหม่ ที่มุ่งพัฒนาด้านในการวางพื้นฐานจิตใจและกระบวนการทัศน์ใหม่ที่เป็นองค์รวมอย่างแท้จริงนี้ เป็นการย้ำถึงหัวใจที่แท้จริงของการศึกษาตามที่ควรจะเป็น คือ การเน้นการพัฒนาศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ในทุก ๆ ด้าน ด้วยความเชื่อมั่นอย่างเต็มเปี่ยม เป็นแนวความคิดที่ย้ำให้เห็นอย่างชัดเจนว่าความรู้ที่แท้จริงจะต้องเกิดขึ้นภายในตนเอง และสร้างนัยยะที่ชัดเจนว่าตัวผู้สอนหรือกระบวนการที่จะสามารถจัดการกระบวนการเรียนรู้ ที่สร้างให้เกิดการ

เปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนขึ้นได้ ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้อยู่ในตนเองอย่างลึกซึ้ง มิใช่เพียงผู้ถ่ายทอดความรู้ เพราะความรู้ผู้สอนจะต้องเป็นหนึ่งในหนึ่งเดียวไม่สามารถแยกออกจากกันได้

3. จุดร่วมของแนวคิดพื้นฐานทางพุทธปรัชญา และจิตตปัญญาศึกษา

3.1 ทั้งพุทธปรัชญาและจิตตปัญญาศึกษา “เชื่อมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์” กล่าวคือ ทั้งสองแนวคิดมองมนุษย์ในฐานะของ “บุคคล” ไม่ใช่สัตว์ที่สามารถรู้จักโลกได้ คือ สำรวจโลกภายนอกและควบคุมมันได้ แต่ทั้งสองมองว่ามนุษย์เหนือกว่าสัตว์มีชีพเพราะมนุษย์สามารถควบคุมโลกหรือสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ได้ แต่เพราะมนุษย์สามารถควบคุมตนเองได้ การควบคุมตนเองนี้ ได้แก่ สามารถควบคุมความขัดแย้งภายในจิตใจ สุข ทุกข์ ฯลฯ ได้โดยการใช้ปัญญา ไตร่ตรองใคร่ครวญ ดังนั้น ความรู้ที่มนุษย์พึงแสวงหา ก็เพื่อใช้ควบคุมสิ่งเหล่านี้ เพราะฉะนั้น ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ จึงเป็นสิ่งที่ทั้งสองแนวคิดเห็นว่าจะเริ่มให้เกิดก่อนเป็นลำดับต้น ๆ ในกระบวนการสร้างจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม เพราะความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานให้เกิดขึ้นจากภายใน

3.2 ทั้งสองแนวคิดถือว่า จุดตั้งต้นของความรู้ที่จะนำมาใช้ในการสร้างกระบวนการนั้น เริ่มต้นที่ตัวมนุษย์ ดังนั้น การแสวงหาความรู้จึงต้องเริ่มที่ประสบการณ์ของเราเอง ด้วยเหตุนี้บทบาทของความรู้จึงมีไว้เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง เพราะไม่ว่าเราจะควบคุมธรรมชาติเก่งเพียงใด แต่หากไม่สามารถจัดการกับความขัดแย้ง หรือความเห็นแก่ตัวในใจมนุษย์ได้แล้ว ปัญหาต่าง ๆ ก็ยังคงเกิดขึ้นอยู่ร่ำไป เพราะฉะนั้นความรู้ต้องทำให้มนุษย์ดีขึ้น โดยทั้งสองแนวคิดเห็นตรงกันว่า ความรู้ คือ การที่เรากับสิ่งที่เรารู้กลายเป็นสิ่งเดียวกัน (โพธิ) มีลักษณะอัตวิสัย คือ ผู้รู้กลายเป็นสิ่งเดียวกับตัวที่ถูกรู้ ทฤษฎีกับการปฏิบัติจึงไม่สามารถแยกออกจากกันได้ หากไม่รู้การปฏิบัติก็ไร้ทิศทางที่ถูกต้อง

3.3 ในทัศนะของพุทธปรัชญานั้น มีหลักธรรมพื้นฐาน คือ เรื่องศีล อันหมายถึง การควบคุมกายและวาจา ไม่ให้สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น และหลักศีลที่ว่านี้ ก่อให้เกิดความเมตตา ซึ่งก็คือ ความเอื้ออ่อนโยนเกื้อกูลต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวมนุษย์ โดยหลักศีลนี้จัดว่าตรงกับเรื่องความรัก

ความเมตตาในหลักการพื้นฐานของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา และยิ่งไปกว่านั้น ในทัศนะของพุทธปรัชญายังเชื่อว่า การเจริญสติวิปัสสนา และการทำสมาธิ ในขั้นต้นนั้น มีส่วนช่วยให้คนเรามีสติในการทำงาน อันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันได้ แต่อย่างไรก็ตาม หากต้องการให้เกิดการสร้างจิตสำนึกใหม่ ซึ่งเป็นจิตสำนึกที่ดีที่มีต่อเรื่องของสิ่งแวดล้อมนั้น ในทัศนะของพุทธศาสนาเห็นว่า ต้องฝึกสมาธิจนถึงขั้นละเอียดสูง เพราะการฝึกสมาธิถึงขั้นนี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของคนผู้นั้น ซึ่งสมาธิขั้นละเอียดอ่อนนี้จะส่งผลให้เกิดความสว่างไสวและสงบเย็น ไม่เอนเอียงไปกับสิ่งที่มากระทบได้ง่าย หลักการของสมาธิ ในทัศนะของพุทธปรัชญานั้น มีส่วนคล้ายกับเรื่องการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญในกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา เพราะในจิตตปัญญาศึกษานั้น ถือว่าการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะเชื่อมโยงประสบการณ์ของคนคนหนึ่งกับตัวเค้าเอง (เชื่อมโยงภายในตัวบุคคล) และระหว่างบุคคล อีกทั้งยังเป็นการเรียนรู้ผ่านการทำงานกับโลกภายนอก ซึ่งการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญนี้จะเป็นการปลูกศักยภาพการเรียนรู้ และการพัฒนามนุษย์ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมได้อย่างสมบูรณ์

3.4 ทั้งสองแนวคิดให้ความสำคัญและเน้นที่การควบคุมจิตใจภายในตนเอง มากกว่าควบคุมธรรมชาติภายนอก เพราะถือว่า หากมนุษย์สามารถควบคุมจิตใจตนเองได้แล้ว ก็เท่ากับมนุษย์มีสติรู้เท่าทันจิตของตนเอง อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการลดความเห็นแก่ตนเอง และมองสรรพสิ่งด้วยใจที่เปิดกว้าง และเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งรอบตัว

3.5 ทั้งสองแนวคิดเห็นความสำคัญของเรื่องศีลธรรม คุณธรรม จิตสำนึกดี ชั่ว ถูก ผิด และมุ่งสร้างสรรพดีให้คนและสังคมเกิดความสงบสุข ด้วยเหตุนี้เมื่อเราทราบถึงแนวคิดพื้นฐานของพุทธปรัชญาและจิตตปัญญาศึกษา รวมถึงร่วมของทั้งสองแนวคิดแล้ว ในประเด็นต่อมา เราจะสรุปเท่าที่พุทธศาสนามีต่อเรื่องของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งสรุปประเด็นเรื่องมนุษย์กับสถานการณ์ในโลกปัจจุบัน เพื่อนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการจัดทำตัวกระบวนการเรียนรู้ด้านจิตสำนึกที่มีต่อเรื่องของสิ่งแวดล้อมต่อไป

4. แนวคิดพุทธปรัชญาต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

4.1 การดำเนินชีวิตจะต้องก่อให้เกิด “ความพอดี” ประเด็นพื้นฐานเรื่องความพอดีที่พุทธศาสนาได้กล่าวถึงนั้น คือ เรื่อง “ความสันโดษ” การดำเนินชีวิตที่ขาดและปราศจากความพอดี จึงส่งผลเสียนับจากส่วนตัวไปจนกระทั่งส่วนรวม และจากส่วนรวมไปหาส่วนตัวได้เช่นกัน และเราอาจกล่าวได้ว่า ในเรื่องของสันโดษหรือความพอดีนี้ย่อมขึ้นอยู่กับคนแต่ละคนด้วย อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญของผู้ที่มีสันโดษหรือมีความพอดีในการดำเนินชีวิตนั้นย่อมเป็นผู้ที่ไม่มีมีความโลภ ไม่ตระหนี่ และมีความยินดีที่จะให้หรือเสียสละด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์

4.2 ต้องไม่เบียดเบียนธรรมชาติเพื่อมาสนองต่อความต้องการของตนเอง เราจะพบว่า หลักการในพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมนั้น ตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนกระทั่งในยุคปัจจุบัน สิ่งหนึ่งที่พุทธศาสนาเน้นย้ำและให้ความสำคัญ คือ เรื่องของการไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ที่เห็นได้ชัด คือ เรื่องของการบัญญัติ เรื่องเบญจศีล และหลักเบญจธรรม เป็นต้น

4.3 การสอนให้คนเคารพธรรมชาติ

หมายถึง การสอนให้คนเรารู้จักบริโภคใช้สอยอย่างพอประมาณ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด คือ พระพุทธเจ้าสอนพระสงฆ์ ซึ่งพระสงฆ์ ก็คือ ต้นแบบของชาวพุทธ และการที่พระสงฆ์จะสอนชาวบ้านได้ก็ต้องมาจากการที่ท่านได้ปฏิบัติจริง ๆ ดังนั้นความสัมพันธ์กับธรรมชาติในกรณีของพระสงฆ์ คือ มีการบัญญัติว่าห้ามภิกษุทำลาย “ภูตคาม” อันหมายถึง ของเขียว ซึ่งได้แก่ สิ่งมีชีวิต วงจรของสิ่งมีชีวิต ถ้าในยุคปัจจุบัน ก็อาจเรียกได้ว่าเป็นความหลากหลายทางชีวภาพ โดยพระพุทธองค์ไม่ได้มองแค่ว่าชีวิต คือ ชีวิต แต่ชีวิตทั้งหลายแต่ละชีวิตต่างมีความอาศัยเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน เพราะฉะนั้น ถ้าเราสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ ก็เท่ากับเราสูญเสียบ้านของเรา เพราะทุกชีวิตต่างอิงอาศัยซึ่งกันและกัน จึงสรุปได้ว่าหน้าที่ที่พุทธศาสนามีต่อเรื่องของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม คือ การสอนให้เราดำเนินชีวิตอย่างพอดี ให้เราเคารพธรรมชาติ ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ เพื่อสนองความต้องการของตัวเอง เพราะทุกสิ่งรวมทั้งตัวเราล้วนอิงอาศัยซึ่งกันและกัน และถ้าเมื่อใดที่มีการเบียดเบียนกัน มันจะทำลายกัน แต่ถ้าเมื่อใดที่เกิดการเกี่ยวเนื่องกันมันย่อมเกื้อหนุนกันสืบต่อไป

5. มนุษย์กับสถานการณ์ในโลกปัจจุบัน

ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์ความรู้และข้อมูลทั้งหมดจากการสัมภาษณ์ท่านอาจารย์ ประมวล เพ็งจันทร์ ผู้ที่ความเชี่ยวชาญด้านพุทธปรัชญา และจิตตปัญญาศึกษา โดยท่านได้กล่าวว่า

“สถานการณ์ปัจจุบันอยู่ในสถานะที่ทำให้มนุษย์เราในปัจจุบันมีพฤติกรรมมีชีวิต หรือมีวิถีการใช้ชีวิตที่ก่อให้เกิดปัญหา ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นทุกวันนี้ คือ มนุษย์มองธรรมชาติเป็นเพียงแค่เครื่องมือ เครื่องใช้ ดังนั้น มนุษย์จึงหยิบมันมาใช้เท่านั้น เมื่อเราต้องการใช้มัน หากไม่ต้องการใช้มนุษย์ก็ทิ้งมันเป็นเหมือนขยะ เพราะฉะนั้น ความสำนึกแบบนี้ เราจะมองแค่ว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์สนองต่อความต้องการเราหรือไม่ ถ้ามีเราก็ถือว่าสิ่งนั้นมีค่า ก็รักษามันไว้ แต่ถ้าไม่มีก็ทำลายทิ้ง ดังนั้น สิ่งเหล่านี้จึงกลายเป็นวิถีการดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบัน โดยวิถีการดำเนินชีวิตของคนทุกวันนี้ ทำให้ชีวิตของเราอยู่ท่ามกลางการบริโภคใช้สอยอย่างฟุ่มเฟือย ฟุ่มเฟือยถึงขนาดที่ว่าเราเกือบไม่ได้มีสำนึกเลย (ยิ่งถ้าเรามีเงินซื้อด้วยแล้ว) ซึ่งประเด็นนี้ก่อให้เกิดการเบียดเบียน ไม่ต้องขนาดเบียดเบียนผู้อื่น แต่ เป็นการเบียดเบียนตนเอง คือ ทำให้เราสูญเสียคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ซึ่งความเป็นมนุษย์มันมีคุณค่าในตัวของมันเอง แต่เราไปทำให้ความเป็นมนุษย์มันมีค่าก็ต่อเมื่อเราได้ครอบครอง ได้บริโภค ได้ใช้สอยตามที่เราต้องการ มนุษย์เราจึงตกอยู่ในภาวะของความดิ้นรนเพื่อแสวงหาเครื่องมือเครื่องใช้ เข้ามาสู่ชีวิต แล้วเมื่อเราแสวงหาไม่พอกับความต้องการ มันก็จะกลายมาเป็นปัญหาดังเช่นปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทุกวันนี้ ผมพูดได้เลยว่ากระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเกิดขึ้นเมื่อสภาวะโลกเป็นเช่นที่กล่าวมานี้” จากท่าทีของพุทธศาสนาที่มีต่อเรื่องของสิ่งแวดล้อม รวมถึงแนวคิดสถานการณ์ในโลกปัจจุบัน ทำให้รูปแบบของกระบวนการเรียนรู้ด้านจิตสำนึก ที่จะส่งผลให้ผู้คนในยุคปัจจุบันมีจิตสำนึกที่ดีต่อเรื่องของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมโดยไม่ขัดกับหลักการของพุทธศาสนา และอิงขั้นตอนตามหลักของจิตตปัญญาศึกษา”

สำหรับผลการศึกษาการพัฒนาชุดการเรียนรู้การฝึกอบรมจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา โดยกำหนดกระบวนการเรียนรู้ไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 คือ การตรวจสอบให้ได้ว่าสิ่งใดที่เป็นการเบียดเบียนให้ละให้ได้ นั่นคือ สภาวะที่รู้ว่าอะไร สิ่งไหนที่เป็นกุศล และอะไร สิ่งไหนที่เป็นอกุศล ถ้าสิ่งไหนเป็นกุศลก็พยายามเพิ่มพูนให้เกิดขึ้น ส่วนสิ่งไหนที่เป็นอกุศลก็ละและลดลงไป โดยเราจะเข้าใจและรู้ถึงความหมายของกุศลและอกุศลได้นั้น มาจากการการฟังอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นการเรียนรู้พื้นที่ และสร้างสัมพันธภาพ การรับฟังอย่างลึกซึ้งด้วยกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างเป็นกลุ่ม เพื่อให้เห็นว่าความรู้ (เรื่องการเบียดเบียน กุศล และอกุศล) นั้นก่อรูปขึ้นมาในวงสนทนาได้ ในบรรยากาศแห่งความผ่อนคลาย ความวางใจและมิตรภาพ เพื่อให้เข้าถึงปาฏิหาริย์ของการเปิดใจหันหน้าเข้าหากัน ด้วยความรักและความเมตตา ในส่วนของการสนทนาที่จะทำให้มนุษย์เราเกิดการ เรียนรู้ นั้น มีหลักการพื้นฐานดังนี้ เราจะยอมรับกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน พยายามดำรงความอยากรู้อยากเห็นในกันและกัน ควรตระหนักว่า เราต้องการความช่วยเหลือจากกันและกันที่จะช่วยให้เราเป็นผู้รับฟังที่ดียิ่งขึ้น ลดอัตราความเร็วให้ช้าลง จะได้มีเวลาคิดและมองย้อนดูสิ่งต่าง ๆ ให้จดจำว่าการสนทนานั้นเป็นวิถี ทางอันเป็นธรรมชาติของมนุษย์จะใช้ในการคิดร่วมกัน และคาดได้เลยว่ามันจะ ยุ่งเหยิงในบางครั้ง (วิศิษฐ์ วังวิญญู, 2548) การสนทนาเพื่อทำให้มนุษย์เกิดการ เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญที่จะสามารถแยกได้ว่าอะไรเป็นกุศลและอกุศลนั้น สิ่งสำคัญประการหนึ่ง ที่ท่านอาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ เรียนรู้และเปลี่ยนแปลง คือ “การเรียนรู้ที่สำคัญบางครั้งมันไม่ได้เกิดขึ้นจากที่เรา คิดอะไรมากเกินไป เพราะบางครั้งมันมีอะไรที่เราไม่สามารถคิด เพราะถ้าเราคิด เราจะ พยายามให้เหตุผล ตกแต่งความหมาย แต่เมื่อใดที่เราไม่ต้องคิด มันมีความหมาย จากใจ แล้วเมื่อใดที่มีใจดวงมา ความหมายก็จะดวงมา” (ประมวล เพ็งจันทร์, 2554) การเรียนรู้ที่สำคัญที่คนในยุคปัจจุบันไม่สามารถจะเข้าถึงความรู้ที่ลุ่มลึกที่สูงส่งได้ เพราะเราขาดความเคารพ เมื่อเราขาดความเคารพ ความศักดิ์สิทธิ์ก็จาง คลายลง นี่เป็นอีกทัศนะหนึ่งที่ทำให้เห็นว่าการฟังด้วยหัวใจ ด้วยความเคารพที่มี ฐานรากมาจากใจนั้น โดยปล่อยวางความเป็นตัวเรา หมกเราที่เราสวมอยู่ ตำแหน่ง คุณวุฒิที่เรามีอยู่ลง แล้วฟังโดยไม่คิดหาเหตุผลใด ๆ แต่เป็นการฟังด้วยใจ ยอมจะ ทำให้เราเข้าใจและรู้ซึ่งถึงคุณค่าและความหมายของสิ่ง ๆ หนึ่ง ที่อาจไม่เคยรับรู้ และประสบมาก่อน

โดยกำหนดชุดการเรียนรู้ค้นหาโลกภายใน ประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 10 กิจกรรม ดังนี้ กิจกรรมผ่อนคลายเพื่อเตรียมความพร้อมให้กลับมากอยู่กับปัจจุบันขณะ วิหารศักดิ์สิทธิ์ เพื่อเตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมให้มีความผ่อนคลาย ควรแก่การเรียนรู้ ปูทางไปสู่กิจกรรม “ชีวิตวัยเด็ก” และเปิดพื้นที่ความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เล่าเรื่องในวัยเด็กเพื่อเป็นการทบทวน และใคร่ครวญชีวิตในวัยเด็ก ผ่อนคลายด้วยท่าอาสนะเพื่อฝึกการพักผ่อนทุกส่วนของร่างกาย ผู้นำสี่ทิศเพื่อเข้าใจบุคลิกภาพ พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ความเข้าใจเกี่ยวกับโหมดของชีวิต เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนรู้โหมดของการดำเนินชีวิต ระบายสี – ระบายอารมณ์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และเกิดความตระหนักต่อแบบแผนการแสดงความรู้สึกของตนเองผ่านการวาดภาพระบายสี ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เรื่องแบบแผนการแสดงความรู้สึกของแต่ละคน และเกิดความตระหนักต่อศักยภาพของศิลปะที่ใช้เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ของมนุษย์ คุณคือใคร เพื่อเป็นการค้นหาตนเองในหลากหลายมิติ ศิลปะการคิดอย่างใคร่ครวญ ได้เรียนรู้หลักการคิดอย่างใคร่ครวญและเป็นขั้นตอน วิธีการคิดอย่างใคร่ครวญมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน ฝึกทักษะการคิดและพูดในเชิงเร้ากุศล และสยารชีวิตเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาอย่างลึกซึ้งเพื่อความเข้าใจตนเอง และตระหนักถึงจุดแข็งที่ภาคภูมิใจ และจุดอ่อนที่ควรแก้ไขพัฒนา การยอมรับตนเอง และเปิดเผยตัวตนให้ผู้อื่นรู้จักและเข้าใจ เปิดใจยอมรับผู้อื่นและความแตกต่าง และสร้างความไว้วางใจกันและกันในกลุ่มสมาชิก จากการเรียนรู้เรื่องราวชีวิตของกันและกัน

ขั้นที่ 2 คือ การสร้างระบบการศึกษาที่ทำให้คนมีความสุขจากการที่ได้ให้ ได้รัก ได้เมตตา หรือ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือสร้างระบบการศึกษาให้เกิดความรัก ความเมตตาเกิดขึ้น

ในขั้นตอนนี้ พบว่า มีหลักธรรมที่สำคัญหลักหนึ่งในพระพุทธศาสนา คือ ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้เพื่อให้มนุษย์เรารู้ และตระหนักว่า ชีวิตที่มีอยู่นี้มันไม่ได้เป็นไปตามอำนาจหรือสามารถทำอะไรได้ตามอำเภอใจของเรา แต่ชีวิตของเรานั้นขึ้นอยู่กับสิ่งที่เรียกว่า ธรรมนิยาม แปลว่า กฎ หรือกำหนดแห่งธรรมชาติ พุทธปรัชญาถือว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในธรรมชาติ ย่อมเกิดขึ้นเป็นไปตามอำนาจ

ของกฎแห่งเหตุปัจจัย หรือ กฎแห่งเหตุผล ไม่มีอะไรที่จะเกิดขึ้นมาลอย ๆ โดยไม่มีเหตุทำให้เกิดขึ้น ตามทฤษฎีของพุทธศาสนา ทุกสิ่งในธรรมชาติไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตย่อมอยู่ภายใต้กฎนี้ และด้วยปฏิสัมพันธ์ของวงจรแห่งปัจจุสมุปบาทนี่เอง ทำให้กระบวนการที่เราต้องการพูดถึงธรรมชาติ จึงต้องมีกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ที่ไม่ใช่การเรียนรู้เพื่อแสวงหา เพื่ออุปโลกปโลกเพื่อมาสนองความต้องการของตัวเอง แต่ต้องเป็นการเรียนรู้เพื่อที่จะสร้างสรรค์คุณธรรมคำสั่งที่เป็นธรรมชาติ เป็นระบบนิเวศให้คงอยู่สืบไป

การน้อมใจเราอย่างใคร่ครวญเป็นการศึกษาที่จะก่อให้เกิดความรัก ความเมตตา นี่ ต้องมาจากการเห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยเห็นความเชื่อมโยงของกันและกัน ในเรื่องนี้อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงว่า “การทำให้ใจของเรามีเมตตากับผู้อื่นนั้น มันไม่ใช่เรื่องของความคิด ไม่ใช่เรื่องของกระบวนการที่เราจะแปลงความคิดหนึ่งไปสู่แบบหนึ่ง แต่เกิดจากฐานของความรู้สึกที่มาจากภายในแล้วถ้ามีจิตที่นุ่มนวล อ่อนโยน จะเห็นคุณค่าและความหมายของสิ่งที่คนอื่นทำด้วยความหมายอีกแบบหนึ่ง คนอื่นนี่คือใครก็ได้ แต่ถ้าไม่มีจิตที่นุ่มนวล อ่อนโยน จะรู้สึกตำหนิ และความตำหนินี้มันมาสู่ท่าที่อันหยาบแข็ง” อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ได้ให้สัมภาษณ์ในตอนหนึ่งว่า “ในเรื่องสิ่งแวดล้อมก็เช่นกัน ผมขอยกตัวอย่างที่ตัวผมเองเคยประสบ คือ ตอนที่ผมเริ่มออกเดิน ผมเดินไปบนเส้นทางที่ข้างบนมีต้นไม้ใหญ่ ๆ ข้างล่างโล่ง ๆ มีกิ่งไม้ใบไม้บ้าง ผมเดินไปถึงจุดหนึ่งซึ่งเป็นที่โล่ง แล้วมองเห็นได้เดือนตัวหนึ่งกำลังเดินเพราะถูกมดกัด พอเห็นก็รีบหนีไป พอดีหนีแล้วคิดทันทีเลย คิดสงสารมัน แต่ผมนั่งลงความรู้สึกผมมองไปที่ใต้เดือนที่มันเดิน มดที่กัดใต้เดือนมีมากมายหลายตัว แล้วมันพยายามลากใต้เดือน ห่างออกไปจากตัวผมเรื่อย ๆ ตอนนั้นผมกลับรู้สึกว่ามีมันไม่ใช่เรื่องของการเบียดเบียน แต่มันเป็นเรื่องของการเกื้อกูลพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มดเหล่านี้กำลังแสวงอาหาร ใต้เดือนตัวนี้กำลังอุทิศร่างกายของมันเพื่อสืบต่อชีวิตของมด มันเป็นวงจรแบบนี้ ผมมองเห็นความหมาย ไม่ใช่มองเห็นด้วยการคิด แต่เกิดเป็นความรู้สึกได้ แม้มันจะไม่ได้กินใต้เดือนเป็นอาหาร แต่ชีวิตของมันก็ดำรงอยู่ได้เพราะห่วงโซ่อาหารที่มีมดและใต้เดือนเหล่านี้คล้องไว้ เพราะมันเกิดห่วงโซ่นั้น แม้ว่าจะมีใครคนหนึ่งกินอาหารที่เป็นธัญญาหารหรือเป็นผัก แต่พืชผักเหล่านั้นเจริญงอกงามก็เพราะปุ๋ยเพราะดินที่มีวงจรชีวิตเหล่านี้เกื้อกูลกันไม่ใช่หรือ

ซึ่งในสภาวะนี้ มันทำให้ผมเห็นความเชื่อมโยงสัมพันธ์ของตัวเรากับสิ่งต่าง ๆ กับอะไรต่าง ๆ ที่นำมาสู่ความหมายในชีวิตผม ที่ผมมีความรู้สึกได้ถึงการใช้ชีวิตอยู่” จากตัวอย่างที่กล่าวมานี้ จะพบว่า การที่จะสร้างความรัก ความเมตตาให้เกิดขึ้นในใจของมนุษย์ได้นั้น ควรเริ่มต้นที่ใจของเราเป็นลำดับแรก หากเราค่อย ๆ ไตร่ตรองใคร่ครวญถึงที่มาที่ไปของชีวิตเรา ของสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา เราจะพบว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน เพราะโดยเนื้อแท้แล้วมนุษย์ทุกคนเป็นผู้ที่มีความรัก ความเมตตา อยู่ภายในจิตใจ ดังตอนหนึ่งที่ท่านอาจารย์ประมวล ได้กล่าวไว้ในหนังสือประมวลความรักว่า “ความรักจะเกิดขึ้นในตัวเราเองได้โดยไม่ต้องมีใครมาสั่งสอน เกิดเองตามธรรมชาติ และเจริญเติบโตขึ้นอย่างมีลำดับขั้นตอนในแต่ละขั้นตอนของการเจริญเติบโตนี้ ก็สะท้อนคุณลักษณะของความเป็นมนุษย์ของแต่ละคนด้วย แม้จะไม่ได้รับการอบรมสั่งสอนเลย ก็จะมีแรงกระตุ้นให้ความรักเจริญเติบโต แต่การเจริญเติบโตนั้น ถ้าไม่ดูแลให้ดีจะกลายเป็นการเติบโตที่ไม่งอกงาม คือ เติบโตไปตามเหตุปัจจัยแต่ไม่งดงาม”

จากข้อความที่ยกมานี้ ผู้วิจัยพบว่า ในยุคปัจจุบันคนเรามีชีวิตอยู่เพื่อแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ตามที่ต้องการ โดยเฉพาะการเรียนรู้ที่เป็นไปเพื่ออาชีพและการเงิน รวมถึงค่านิยมเรื่องการบริโภค การเสพสุข ความสำเร็จส่วนตัว ฯลฯ ซึ่งการให้คุณค่าและเห็นความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ มีมากกว่าคุณค่าของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์คนหนึ่ง ซึ่งถือเป็นการมองข้ามมิติด้านจิตใจ อันเป็นด้านหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งในการเป็นมนุษย์ และโดยมิติที่ว่านี้ ความรักก็คือส่วนสำคัญส่วนหนึ่งที่ผู้คนในยุคปัจจุบันมองเห็นคุณค่าประหนึ่งเรื่องทางการค้า คือ เป็นเรื่องของการลงทุนมีกำไร ผลตอบแทน หรือ ขาดทุน สิ่งเหล่านี้ล้วนมาจากเหตุปัจจัยในโลกปัจจุบันที่มนุษย์พากันหลงว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับพวกเขา จึงทำให้ความรักที่เป็นเนื้อแท้ในใจของเราถูกบดบังหายในโลกของบริโภคนิยม

โดยกำหนดชุดการเรียนรู้ก่อเกิดโลกใบใหม่ ประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 10 กิจกรรม ดังนี้ ผลของความประมาทเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงผลของความประมาทหรือการผลอสติจากการใคร่ครวญด้วยตนเอง ตามหาพ่อแม่ให้สัมผัสกับสภาวะธรรมคือความรู้สึกนึกคิด และสภาวะของความประมาทขาดสติที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรม เมล็ดพันธ์แห่งสติ เพื่อฝึกสติและการรู้สึกตัว ความตระหนักรู้อย่างเป็นรูปธรรมถึงสติและการรู้สึกตัว ค้นหาสมดุลงภายใน-ภายนอกเพื่อสำรวจ

ภาวะสมดุลที่สัมพันธ์กันระหว่างร่างกายและจิตใจ สร้างบรรยากาศแห่งความผ่อนคลายและเป็นกันเองในกลุ่มสมาชิก เปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้จักกันจากการทำงานเป็นกลุ่ม ผ่อนพักตระหนักถึงเพื่อผ่อนคลายเตรียมความพร้อม การพูดและฟังอย่างมีสติเพื่อฝึกวิธีการและความสำคัญของการพูดและการฟังอย่างมีสติ การใช้ไตรสิกขาเพื่อฝึกสติและความรู้ตัวให้ตั้งอยู่ในความปกติอย่างมีปัญญา การเคลื่อนไหวตามธาตุ 4 เพื่อให้ได้เชื่อมโยงความรู้สึกของตนเองกับการเคลื่อนไหวภายนอก เรียนรู้หลักการเคลื่อนไหวร่างกายตามลักษณะธาตุทั้งสี่ สรุปทบทวนประสบการณ์การเรียนรู้ของตนเองผ่านการแสดงออกทางร่างกาย มรณสติภาวนา เพื่อให้มีประสบการณ์ในการฝึกเจริญมรณสติ และสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องได้ และฝึกภาวนาโพวะ เพื่อให้ได้เรียนรู้วิธีการและเทคนิคทำภาวนาโพวะ ทดลองปฏิบัติภาวนาโพวะจนมีความเข้าใจเพียงพอที่จะฝึกภาวนาโพวะให้แก่ตัวเอง มีประสบการณ์ภาวนาโพวะที่เป็นรูปธรรม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือเยียวยาผู้ป่วยให้เกิดความสงบ มีจิตเป็นกุศล

ขั้นที่ 3 คือ การเฝ้ามองตามความเป็นจริง นั่นคือ การสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น การเฝ้ามองตามความเป็นจริงในที่นี้ คือ การเข้าใจในหลักธรรมที่ทางพุทธศาสนา เรียกว่า “ไตรลักษณ์” ซึ่งระบบจริยศาสตร์ในพุทธศาสนา ตั้งอยู่บนพื้นฐานเรื่องไตรลักษณ์ โดยหลักความจริงที่ว่านี้ได้ให้รายละเอียดไว้แล้วในบทที่ 2 แต่อย่างไรก็ตาม ในส่วนของบทนี้ จะเน้นที่การทำความเข้าใจและนำหลักธรรมนี้ไปใช้ โดยเฉพาะในหัวข้อ “อนัตตา” นั้นหมายความว่า สภาวะธรรมทั้งหมดทั้งปวงจะมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต เพราะโดยปกติแล้วคนเราจะคิดว่าเรามีตัวตน เป็นเจ้าของสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ในความเป็นจริงกลับไม่เป็นเช่นนั้น เราไม่ใช่เจ้าของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งรวมทั้งตัวเราด้วย และอนัตตานี้กำลังจะบอกเราว่า ไม่มีใครเป็นเจ้าของใคร แม้แต่ตัวเองและธรรมชาติ ถ้าในทางพุทธศาสนา ผู้ใดที่รู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ ก็เท่ากับว่าผู้นั้นเป็นพระอรหันต์ ประเด็นตรงนี้ คือ ให้เราทำความเข้าใจว่าจริง ๆ สิ่งนี้ (ไตรลักษณ์) คือโครงสร้างของโลกใบนี้ทั้งหมด เพราะฉะนั้น อยากไปยึดติดกับอะไรต่าง ๆ เลย แต่เพียงชวนชวายบ่วงกันความเสื่อมที่ยังไม่เกิดขึ้น

ดังนั้น ความรู้ในหลักไตรลักษณ์ จึงเป็นเสมือนตัวเร่งโดยตรงสำหรับความไม่ประมาท เพราะเมื่อเรารู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลง

อยู่ตลอดเวลา ไม่คงตัว จะต้องแตกสลายไปตามเหตุปัจจัย เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็จะตระหนักได้ คือ เราจะชวนช่วยป้องกันความเลื่อมที่ยังไม่เกิดขึ้น แก้ไขปัญหาหรือความเสียหายที่ผิดพลาดไปแล้ว และรักษาสิ่งดีที่มีให้คงอยู่ และทำสิ่งที่ดีเพื่อให้เกิดความงามออกไป ด้วยเหตุนี้ เมื่อเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ หรือหลักความจริงที่ว่านี้ จะทำให้มนุษย์เราลดทอนความเห็นแก่ตัวของตนเองลงได้ และจะเป็นผู้ที่พร้อมจะให้ และเมตตาต่อสรรพสิ่ง โดยธรรมชาติหรือโดยปกติของมนุษย์เรามีความเห็นแก่ตัวอยู่แล้วทุกคน แต่ถ้าเราต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดจิตสำนึกที่ดีไม่ว่าจะเป็นของเรื่องสิ่งแวดล้อม หรือเรื่องใด ๆ ตาม อย่างที่กล่าวไปแล้วคือเราจำเป็นที่จะต้องเริ่มต้นที่ตัวเรา เช่น พอเรารู้ว่าเราจะเปลี่ยนแปลงคนคนหนึ่งไม่ให้เห็นแก่ตัว เราก็เริ่มจากการไม่เห็นแก่ตัวเองก่อน เพราะฉะนั้น ถ้าเราเห็นว่าการทำอะไรที่เป็นระบบหรือเป็นตัวที่จะพาเราไปสู่ทางที่ตกต่ำ เราก็จะไม่ทำแบบนั้น และในเรื่องของสิ่งแวดล้อมหรือระบบนิเวศนั้นก็เช่นกัน ถ้าสิ่งไหนหรืออะไรที่เป็นคุณแก่ธรรมชาติแก่โลกของเรา ก็เสริมสร้างให้มันเกิดขึ้น แต่ถ้าอะไรที่เป็นโทษเราก็ลงมือเปลี่ยนแปลง

ได้กำหนดชุดการเรียนรู้หนึ่งเดียวกับจักรวาล ประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 8 กิจกรรม ดังนี้ บรรยายแนวคิดเกี่ยวกับวิธีคิดกระบวนระบบ (Systems Thinking) เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีคิดกระบวนระบบ การนำวิธีคิดกระบวนระบบไปปรับใช้ในสถานการณ์จริง สำรวจความคิดและมุมมองของตนเองและคนในสังคมมองเห็นความเชื่อมโยงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้เข้าใจว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องกับตนเอง เรียนรู้ระบบจากกองใบไม้ เพื่อให้ได้เข้าใจความแตกต่างระหว่าง “องค์รวม” และ “ผลรวม” ได้เข้าใจคุณสมบัติของความเป็น “ระบบ” ตระหนักความเป็นส่วนหนึ่งของระบบ ฝึกการเล่าเรื่องด้วยเส้น Causal Loops (ช่วงที่ 1) เพื่อฝึกคิดด้วยวิธีกระบวนระบบ ฝึกการมองความสัมพันธ์ของเหตุและผล ฝึกการใช้เส้นแสดงความเชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ ฝึกการเล่าเรื่องด้วยเส้น Causal Loops (ช่วงที่ 2) เพื่อฝึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวน ฝึกฝนวิธีการคิดกระบวนระบบ วิธีการใช้ภาษาและเส้นแสดงความเชื่อมโยงของเหตุและผล (Causal Loops) อีกครั้งอย่างถูกต้อง ครุ่นคิดวาทะ เพื่อให้เกิดการใคร่ครวญวาทะที่ส่งผ่านตัวอักษรไหลลื่นสู่ใจ และก่อเกิดปัญญา เสียงสู่ใจ เพื่อสร้างความเข้าใจหลักอภิปัจจยตา เชื่อมโยงสู่การปฏิบัติ พิธีกรรมชงชาญี่ปุ่น เพื่อฝึกปฏิบัติผ่านพิธีกรรมในการสัมผัส

เรียนรู้และใคร่ครวญเห็นความเชื่อมโยงแห่งเหตุปัจจัย และพิธีกรรมคารวะแผ่นดิน เพื่อสำนึกบุญคุณต่อแผ่นดิน

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา ในประเด็นรูปแบบ แนวทาง เนื้อหา แนวคิดและปรัชญาพื้นฐานในการสร้างกระบวนการเรียนรู้จิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา พบว่าแนวคิดพื้นฐานเรื่อง การสร้างจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม จากจุดร่วมของแนวความคิดทางพุทธปรัชญา และจิตตปัญญาศึกษา คือ พุทธปรัชญาและจิตตปัญญาศึกษา “เชื่อมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์” กล่าวคือ ทั้งสองแนวคิดมองมนุษย์ในฐานะของ “บุคคล” ไม่ใช่สัตว์ที่สามารถรู้จักโลกได้ คือ สรรวโลกภายนอกและควบคุมมันได้ แต่ทั้งสองมองว่ามนุษย์เหนือกว่าสัตว์มิใช่เพราะมนุษย์สามารถควบคุมโลกหรือสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ได้ แต่เพราะมนุษย์สามารถควบคุมตนเองได้ การควบคุมตนเองนี้ ได้แก่ สามารถควบคุมความขัดแย้งภายในจิตใจ สุข ทุกข์ ละช ได้โดยการใช้ปัญญาไตร่ตรองใคร่ครวญ ดังนั้นความรู้ที่มนุษย์พึงแสวงหา ก็เพื่อใช้ควบคุมสิ่งเหล่านี้ เพราะฉะนั้น ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ จึงเป็นสิ่งที่ทั้งสองแนวคิดเห็นว่าจะเริ่มให้เกิดก่อนเป็นลำดับต้น ๆ ในกระบวนการสร้างจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม เพราะความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานให้เกิดขึ้นจากภายใน พุทธปรัชญาและจิตตปัญญาศึกษา ถือว่าจุดตั้งต้นของความรู้ที่จะนำมาใช้ในการสร้างกระบวนการนั้น เริ่มต้นที่ตัวมนุษย์ ดังนั้น การแสวงหาความรู้จึงต้องเริ่มที่ประสบการณ์ของเราเอง ด้วยเหตุนี้บทบาทของความรู้จึงมิได้เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง เพราะไม่ว่าเราจะควบคุมธรรมชาติเก่งเพียงใด แต่หากไม่สามารถจัดการกับความขัดแย้ง หรือความเห็นแก่ตัวในใจมนุษย์ได้แล้ว ปัญหาต่าง ๆ ก็ยังคงเกิดขึ้นอยู่ร่ำไป เพราะฉะนั้นความรู้ต้องทำให้มนุษย์ดีขึ้น โดยพุทธปรัชญาและจิตตปัญญาศึกษา เห็นตรงกันว่า ความรู้ คือ การที่เรากับสิ่งที่เรารู้กลายเป็นสิ่งเดียวกัน (โพธิ) มีลักษณะอัตวิสัย คือ ผู้รู้กลายเป็นสิ่งเดียวกับตัวที่ถูกรู้ ทฤษฎีกับการปฏิบัติจึงไม่สามารถแยกออกจากกันได้ หากไม่รู้จักการปฏิบัติก็ไร้ทิศทางที่ถูกต้อง ในทัศนะของพุทธปรัชญานั้น มีหลักธรรมพื้นฐาน คือ เรื่องศีล อันหมายถึงการควบคุมกายและวาจา ไม่ให้สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น และหลักศีล

ที่ว่านี้ ก่อให้เกิดความเมตตา ซึ่งก็คือ ความเอื้ออ่อนโยนเกื้อกูลต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวมนุษย์ โดยหลักศีลนี้ จัดว่าตรงกับเรื่องความรักความเมตตา ในหลักการพื้นฐานของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา และยิ่งไปกว่านั้น ในทัศนะของพุทธปรัชญาจึงเชื่อว่า การเจริญสติวิปัสสนา และการทำสมาธิในขั้นต้นนั้นมีส่วนช่วยให้คนเรามีสติในการทำงาน อันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันได้ แต่อย่างไรก็ตาม หากต้องการให้เกิดการสร้างจิตสำนึกใหม่ซึ่งเป็นจิตสำนึกที่ดีที่มีต่อเรื่องของสิ่งแวดล้อมนั้น ในทัศนะของพุทธศาสนาเห็นว่า ต้องฝึกสมาธิจนถึงขั้นละเอียดสูง เพราะการฝึกสมาธิถึงขั้นนี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของคนผู้นั้น ซึ่งสมาธิขั้นละเอียดอ่อนนี้จะส่งผลให้จิตเกิดความสว่างไสวและสงบเย็น ไม่เอนเอียงไปกับสิ่งที่มีกระทบได้ง่าย หลักการของสมาธิในทัศนะของพุทธปรัชญานั้น มีส่วนคล้ายกับเรื่องกรพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญในกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา เพราะในจิตตปัญญาศึกษานั้น ถือว่าการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะเชื่อมโยงประสบการณ์ของคนคนหนึ่งกับตัวตัวเอง (เชื่อมโยงภายในตัวบุคคล) และระหว่างบุคคล อีกทั้งยังเป็นการเรียนรู้ผ่านการทำงานกับโลกภายนอก ซึ่งการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญนี้จะเป็นการปลูกศักยภาพการเรียนรู้ และการพัฒนามนุษย์ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมได้อย่างสมบูรณ์ พุทธปรัชญาและจิตตปัญญาศึกษาให้ความสำคัญและเน้นที่การควบคุมจิตใจภายในตนเอง มากกว่าควบคุมธรรมชาติภายนอก เพราะถือว่าหากมนุษย์สามารถควบคุมจิตใจตนเองได้แล้ว ก็เท่ากับมนุษย์มีสติรู้เท่าทันจิตของตนเอง อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการลดความเห็นแก่ตนเอง และมองสรรพสิ่งด้วยใจที่เปิดกว้าง และเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งรอบตัว พุทธปรัชญาและจิตตปัญญาศึกษา ให้ความสำคัญของเรื่องศีลธรรม คุณธรรม จิตสำนึก ดี ชั่ว ถูก ผิด และมุ่งสร้างสรวศ์ให้คนและสังคมเกิดความสงบสุข มนุษย์และสิ่งแวดล้อมล้วนมีความสำคัญด้วยกันทั้งสิ้น และทั้งสองส่วนนี้ก็ล้วนแล้วแต่มีความสัมพันธ์ในฐานะที่ต่างฝ่ายต่างเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน โดยทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “หลักอิทัปปัจจยตา หรือ หลักปฏิจจสมุปบาท” นั้นหมายความว่า เมื่อใดก็ตามที่เกิดภัยพิบัติ หรือเกิดมลภาวะต่าง ๆ ขึ้น ทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้นล้วนมาจากการที่มีผู้ใดผู้หนึ่งเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้น โดยอาจจะมาจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะความไม่รู้ หรือเพราะความที่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางเป็นที่ตั้งของสรรพสิ่ง

และเห็นความสำคัญของตนเองมากกว่าสรรพสิ่ง จึงมีผลกระทบตามมาจากการกระทำนั้น และในทางตรงกันข้ามเมื่อใดก็ตามที่มีผู้คิดจะเกื้อกูลแทนการเบียดเบียนและมองว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนอาศัยกันและกันทำให้เกิดมีขึ้น ไม่มีใครเป็นใหญ่กว่าใคร ต่างฝ่ายต่างเกื้อกูลและเห็นคุณค่าของกันและกันแล้ว เมื่อนั้นมนุษย์และสิ่งแวดล่อมจะมีแต่สิ่งที่ดี และพากันไปสู่ความเจริญทั้งกายและใจ หลักธรรมเรื่อง “ความกตัญญู” จากแนวคิดที่มีพื้นฐานที่ว่าต่างฝ่ายต่างอิงอาศัยซึ่งกันและกัน กล่าวคือ ตัวมนุษย์ สิ่งคมที่มนุษย์เราอาศัย และสิ่งแวดล่อมนั้น ล้วนมีคุณค่าและความสำคัญในตัวของมันเอง จึงส่งผลให้มนุษย์เราในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และสิ่งแวดล่อมนี้ ควรจะแสดงออกถึงความรู้สึกที่ดั่งามระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล่อมด้วย ซึ่งความรู้สึกที่ดีที่ว่านี้ก็คือคุณธรรมที่ชื่อว่า “ความกตัญญู” เพราะหากเรามีความกตัญญูเกิดขึ้นในจิตใจของเราแล้ว พฤติกรรมที่แสดงออกมาย่อมเป็นไปในลักษณะของการเกื้อกูลกันมากกว่าการทำลายกัน ขึ้นตอนของการเริ่มต้นกระบวนการปฏิบัติ เพื่อไปสู่แนวทางการสร้างจิตสำนึกที่มีต่อสิ่งแวดล่อมนั้น จะพบว่ามีส่วนที่เหมือนกันและแตกต่างกันออกไป กล่าวคือ ในส่วนที่เหมือนกันนั้น จะเน้นที่การเริ่มต้นจากเรื่อง “ศีล” คือ การให้มนุษย์เรารู้จักควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกมา และในขั้นของศีลนั้นจะมีการพูดถึงเรื่องของสติเข้ามากำกับ นั้นหมายความว่า ในการแสดงออกของพฤติกรรมต่าง ๆ หรือของการกระทำต่าง ๆ นั้นจะใช้สติเป็นตัวกำกับอยู่ด้วยตลอดเวลา เช่น การล้างจาน ก็ให้มีสติอยู่ทุกขณะว่านี่คือการล้างจาน นั้นหมายถึง การใช้ตา ใช้มือ ทำหน้าที่ของมันให้เป็นโดยมีสติเป็นตัวกำหนด ประเด็นต่อมาคือ เรื่องของการเปลี่ยนแปลงทางความคิดว่า มีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงและการแสดงออกของพฤติกรรม นั่นคือ การเปลี่ยนวิธีคิดอย่างถูกต้องตามหลักของพระพุทธศาสนามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในระดับของพฤติกรรมของบุคคล และยังสามารถส่งผลไปยังระดับของสังคมได้ด้วย โดยวิธีคิดที่ถูกต้องตามหลักของพระพุทธศาสนาที่มีต่อเรื่องของสิ่งแวดล่อม คือ การคิดแบบอิงอาศัยกัน นั่นคือการคิดแบบหลักอหิงสา และการไม่มองตัวเองเป็นที่ตั้งเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง แต่ให้มองว่าทุกส่วนล้วนมีความสำคัญในตัวของมันเอง และเราในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่ง เป็นมนุษย์คนหนึ่ง ก็เป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งในสิ่งแวดล่อมทั้งหลาย ดังนั้น เราจึงไม่ควรลำพองตน แต่ควรเกื้อกูลและเห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ตามที่ได้กล่าวไว้ในบทข้างต้น และใน

ส่วนที่แตกต่างกันนั้น ก็เป็นเพียงแนวความคิดหรือความเชื่อพื้นฐานของแต่ละท่านที่มีต่อเรื่องของสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตาม เราจะพบว่า จากแนวคิดและทัศนะทั้งหลายที่แต่ละท่านมีต่อเรื่องของสิ่งแวดล้อมนี้ หากประมวลเป็นขั้นตอนของการปฏิบัตินั้น อาจกล่าวได้ว่าเป็นรูปแบบการศึกษาอย่างหนึ่งที่เน้นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตัวเอง นั่นคือ ทำอย่างไรให้มนุษย์ลดความยึดมั่นถือมั่นในตัวเองลง หรือ ลดความรู้สึกที่ว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา ดังที่ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “การลดอัตตวาหุปาทาน” ซึ่งเป็นการลดรากเหง้าของ ความทุกข์ ความขัดแย้ง และความรุนแรงทั้งหลายลง ซึ่งอัตตวาหุปาทานจะลดและบรรเทาเบาบางลงได้ ก็ต่อเมื่อเราได้รู้เท่าทันจิตของเราเอง นั่นคือ การศึกษาเรื่องจิตของตนเองจนทำให้เกิดปัญญา ด้วยเหตุนี้ ในกระบวนการการปฏิบัติเราจะใช้รูปแบบของจิตตปัญญาศึกษามาดำเนินการพัฒนาชุดการเรียนรู้การฝึกอบรมจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญา ได้กำหนดกระบวนการเรียนรู้ไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 คือ การตรวจสอบให้ได้ว่าสิ่งใดที่เป็นการเบียดเบียนไม่ว่าต่อตนเอง ต่อผู้อื่น หรือแม้แต่ต่อสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ให้ละลงเสีย นั่นคือ สภาวะที่รู้และเข้าใจว่าจะอะไร สิ่งไหนที่เป็นกุศล และอะไร สิ่งไหนที่เป็นอกุศล โดยกำหนดชุดการเรียนรู้ค้นหาโลกภายใน

ขั้นที่ 2 คือ การสร้างระบบการศึกษาที่ทำให้คนมีความสุขจากการที่ได้ให้ ได้รัก ได้เมตตา หรือ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือสร้างระบบการศึกษาให้เกิดความรัก ความเมตตาเกิดขึ้น โดยกำหนดชุดการเรียนรู้ก่อเกิดโลกใบใหม่

ขั้นที่ 3 คือ การเฝ้ามองตามความเป็นจริง นั่นคือ การสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น โดยกำหนดชุดการเรียนรู้หนึ่งเดียวกับจักรวาล

แนวทางการสร้างชุดการเรียนรู้ยึดหลักตามจิตตปัญญาศึกษาผ่านการปฏิบัติที่มุ่งให้เกิดความสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ ฝึกสังเกตและมีสติอยู่กับปัจจุบันในรูปแบบต่าง ๆ ก่อเกิดการใคร่ครวญภายใน มีความละเอียด อ่อนโยนประณีต สัมผัสการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงสรรพสิ่งที่เป็นเหตุปัจจัย เสริมพลังด้วยพิธีกรรมต่าง ๆ ที่ถูกส่งผ่านจากอดีตสู่ปัจจุบัน

บรรณานุกรม

- ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิศร จันทรสุข. (2552). *ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง: คู่มือกระบวนการจัดตั้งปัญญา*. กรุงเทพฯ: เอส พี เอ็น การพิมพ์.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์, อดิศร จันทรสุข, พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์ และอัษฎชลิ สติระเศรษฐ์. (มปป.). *โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้ การอบรม และกระบวนการด้านจิตปัญญาศึกษา*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม) สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้.
- ประมวล เพ็งจันทร์. (2554). *เรียนรู้และเปลี่ยนแปลง* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- ประมวล เพ็งจันทร์ และกลุ่มลูกศิษย์. (2551). *ประมวลความรัก*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- ประเวศ วะสี. (2548). *การจัดการความรู้: กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์ สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข*. กรุงเทพฯ: สถาบันส่งเสริมการจัดการเรียนรู้เพื่อสังคม.
- ปรีชา ช่างขวัญยืน และสมภาร พรหมทา. (2556). *มนุษย์กับศาสนา* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2543). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มาร์กาเรต เจ. วีตเลย์. (2549). *Turning to One Another: หันหน้าเข้าหากัน*. แปลโดย บุญยา. กรุงเทพฯ: สอนเงินมีมา.
- วิจักขณ์ พานิช. (2551). *เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ: การศึกษาดั่งเส้นทางแสวงหาจิตวิญญาณ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.
- วิศิษฐ์ วังวิญญู. (2548). *สุนทรียสนทนา*. กรุงเทพฯ: สอนเงินมีมา.
- สุนทร ณ รั้งสี. (2550). *พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.