



## จริยธรรมประยุกต์ : การศึกษาเปี่ยมสติของผู้สอนและผู้เรียน

### ความเป็นมา

เป็นที่ยอมรับมากขึ้นว่า สติ เป็นปัจจัยสำคัญซึ่งมีผลต่อนักเรียน ครู และผู้บริหาร ผลงานวิจัยชี้ชัดว่า สติ ช่วยเพิ่มพูนสมาธิและความตั้งใจมากขึ้น รวมถึงความสามารถในการจัดการ การตัดสินใจ ภาวะอารมณ์ เข้าใจตนเองและตระหนักรู้ในความสัมพันธ์กับผู้อื่น เพิ่มพูนสุขภาพ และ มีความสามารถในการผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ภาวะหดหู่ ความกังวล ความรู้สึกด้อยค่า และความรู้สึกเชิงลบต่างๆ

เยาวชนของเรากำลังตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำทนายอย่างยิ่ง พวกเขาขาดทิศทางและเครื่องมือเพื่อรับมือกับแรงกดดัน ภาวะตึงเครียด ที่พบในชีวิตประจำวัน หลวงปู่ติช นัท ฮันห์ พระมหาเถระในพุทธศาสนาเถรวาท นิกายเซน และชุมชนหมู่บ้านพลัม ตระหนักถึงความสำคัญต่อการสร้างสรรคกระบวนการศึกษาที่บ่มเพาะสติให้ที่ยั่งยืนอย่างมั่นคงในสถานศึกษาที่เรามีอยู่ วิธีการนี้ไม่เพียงช่วยครูและผู้บริหารการศึกษา พัฒนาวิธีปฏิบัติของตนเอง ซึ่งจะหล่อเลี้ยงและเพิ่มพูนทักษะเพื่อนำกลับไปใช้ในโรงเรียนเท่านั้น หากแต่จะได้รับการแลกเปลี่ยนกิจกรรมต่างๆ ซึ่งจะมีประโยชน์อย่างใหญ่หลวงในการบ่มเพาะสติให้แก่เด็กๆ ในโรงเรียนอีกด้วย

แทบทุกประเทศในโลกรวมทั้งประเทศไทย ต่างตระหนักแล้วว่าศึกษาที่เน้นเฉพาะความรู้ในหลักสูตร ละเลยองค์ความรู้บางด้านที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตนั้น ทำให้เด็กๆ ขาดแคลนความสามารถในการดูแลอารมณ์ การศึกษาที่เปี่ยมสติจะช่วยเพิ่มพูนความสามารถในการใช้ชีวิต ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญ เช่นความเข้าใจตนเองและการรู้คุณค่าของชีวิต ความเข้าใจผู้อื่น ความรับผิดชอบในฐานะสมาชิกของสังคม การเผชิญอารมณ์ด้านลบและความกดดันของชีวิต ความสามารถในการสื่อสาร การดูแลความสัมพันธ์ ความคิดสร้างสรรค์ การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการรู้จักแก้ปัญหา การศึกษาที่เปี่ยมสติจะเพิ่มพูนความสามารถเหล่านี้ในตัวนักเรียนและส่งผลให้ผลการเรียนด้านวิชาการก็จะดีขึ้นด้วยในเวลาเดียวกัน

ในฐานะที่ประเทศไทยมีพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ เราสามารถผสมผสานการฝึกฝนทางจิตวิญญาณเหล่านี้เข้าไปในการศึกษาในแต่ละวันได้ เช่นการนั่งสมาธิ การเดินในวิถีแห่งสติ ที่ผ่านมามีเราอาจยังไม่มีทักษะเพียงพอที่จะทำกิจกรรมเหล่านี้อย่างเบิกบาน จึงทำให้เรายังไม่เห็นผลสัมฤทธิ์ที่ชัดเจน แต่จากประสบการณ์การทำงานของชุมชนหมู่บ้านพลัมนานาชาติซึ่งทำงานร่วมกับครู และนักการศึกษาในหลายประเทศทั่วโลก เราเห็นแล้วว่า การศึกษาที่เต็มเปี่ยมด้วยสติที่เริ่มจาก ครูผู้สอนที่เปี่ยมสติจะช่วยให้เด็กๆ ได้รับความเบิกบานและได้รับผลที่เกื้อกูลจากการปฏิบัติอย่างแท้จริง

### ประสบการณ์ของเรา ชุมชนหมู่บ้านพลัม

หลวงปู่ติช นัท ฮันห์ พระมหาเถระในพุทธศาสนาเถรวาท นิกายเซน และ ชุมชนหมู่บ้านพลัม ได้ปฏิบัติและถ่ายทอดการเจริญสติความตระหนักรู้ อีกทั้งยังพัฒนาวิถีแห่งการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมสมัยใหม่เป็นเวลากว่า 30 ปี มีประสบการณ์ในการแบ่งปันการปฏิบัติเหล่านี้ให้แก่คนหลายต่อหลายพันคน ทั้งครู-อาจารย์ พ่อแม่ผู้ปกครอง เด็กๆ นักสังคมสงเคราะห์ นักบำบัด เจ้าหน้าที่ตำรวจ บุคลากรทางการแพทย์ นักการเมือง นักธุรกิจ และศิลปิน ซึ่งหลายๆคนได้กลายเป็นผู้สอนที่สามารถถ่ายทอดความรู้และวิธีการเจริญสติ สร้างชุมชน

แห่งสติได้ พวกเราจัดงานภาวนาขึ้นมาแล้วหลายร้อยครั้งในหลายประเทศ งานภาวนาที่จัดขึ้นมีทั้งมุ่งเน้นที่ครอบครัวเป็นหลักซึ่งมีกิจกรรมเฉพาะสำหรับเด็กๆและวัยรุ่น นอกจากนี้ยังมีงานภาวนาสำหรับนักการศึกษาและนักเรียนซึ่งเราได้พัฒนาและปรับปรุงวิธีการปฏิบัติให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพในการถ่ายทอดสติและการตระหนักรู้สู่เยาวชนอีกด้วย

## วัตถุประสงค์

- เพื่อพัฒนาทักษะ เทคนิคและวิธีการ ที่ง่ายและเป็นประโยชน์ให้กับบุคลากรในโรงเรียนเพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในระดับสากล
- ร่วมมือกับกระทรวงศึกษาธิการและสถาบันที่เกี่ยวข้อง ถ่ายทอดวิธีการที่ได้ผลเหล่านี้ไปสู่องค์กรที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ที่มีความสนใจ

## ยุทธศาสตร์

- เลือกโรงเรียนต้นแบบซึ่งมีภูมิหลังและบริบทที่หลากหลาย เช่นโรงเรียนวิถึพุทธ โรงเรียนในสังกัดกระทรวงฯ แล้วทำการสำรวจ
- แปลหนังสือสำคัญเพื่อใช้เป็นคู่มือทำงานเช่น หนังสือ Planting Seeds : ปมเพาะเมล็ดพันธุ์สติในตัวเด็ก
- เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ จริยธรรมประยุกต์ ซึ่งนำโดยหลวงปู่ ดิษ นัท ฮันท์ และชุมชนหมู่บ้านพลัม 4-8 เมษายน 2556
- ให้การสนับสนุนโรงเรียนต้นแบบด้วยการติดต่อ สื่อสาร และให้คำปรึกษาเพื่อจัดอบรมการฝึกปฏิบัติเบื้องต้น จัดการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์
- ประสานงานกับกระทรวงศึกษาธิการและองค์กรชาวพุทธที่สนใจ เพื่อเกื้อกูลการฝึกปฏิบัติ และถ่ายทอดองค์ความรู้
- ติดตามผลการศึกษาเชิงลึกถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในโรงเรียนต้นแบบ
- จวบรวมผลสรุป จัดทำแบบชุดปฏิบัติการสำหรับประเทศไทย

## เป้าหมาย

หัวใจของหลักสูตรอบรมจริยธรรมเชิงประยุกต์คือความมีสติหรือความตระหนักรู้ ซึ่งหมายถึงพลังงานแห่งการรับรู้และตื่นรู้ในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นทั้งภายในจิตใจ และรอบๆตัวในปัจจุบันขณะด้วย การตระหนักรู้อย่างลึกซึ้งนี้จะทำให้เราทราบว่าจะทำอะไรได้ และจะไม่ทำอะไรได้ในแต่ละช่วงเวลา เพื่อจะนำไปสู่การลดทอนความทุกข์ และเพิ่มเติมความสุข วิธีการต่างๆที่เราแนะนำในหลักสูตรอบรมจริยธรรมประยุกต์นี้จะช่วยให้เราเข้าใจร่างกาย จิตใจ ความรู้สึก และการรับรู้ของตนเอง เมื่อเราเกิดความเข้าใจนั้นแล้ว เราจะสามารถช่วยให้ผู้อื่นเกิดความเข้าใจดังกล่าวได้ด้วย เราจะเรียนรู้ถึงศิลปะแห่งการดูแลความทุกข์ของตนเอง และแปรเปลี่ยนความทุกข์นั้นให้กลายเป็นความเบิกบาน จากนั้นจึงรดน้ำให้ความเบิกบานเติบโต จากนั้นความเมตตากรุณาและความเข้าใจในการมีอยู่อย่างเชื่อมโยงอิงอาศัย ก็จะเกิดขึ้นกับครอบครัวและสังคมของเราอย่างเป็นธรรมชาติ

## เนื้อหาหลักสูตรโดยรวม

### ขั้นที่ ๑ : การดูแลครู-อาจารย์

- บ่มเพาะการหายใจอย่างรู้ตัวทั่วพร้อมเพื่อเชื่อมโยงร่างกายและจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวกัน และช่วยพัฒนาสมาธิ
- ดูแลร่างกายตนเองเพื่อลดความเครียดและความเจ็บปวด
- เรียนรู้เพื่อบ่มเพาะความเบิกบาน ความสุข และพึงพอใจในสิ่งที่มีอยู่แล้ว
- เรียนรู้ที่จะทำให้ชีวิตมีความเรียบง่ายมากขึ้น ซึ่งจะทำให้เรามีเวลาพักผ่อนและมีเวลาดูแลตัวเองมากขึ้น
- เรียนรู้ที่จะรับฟังและโอบกอดอารมณ์ความรู้สึกรุนแรงของตนเอง เช่น ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล และความสิ้นหวัง เป็นต้น
- เรียนรู้การใช้วาจาแห่งรักและการฟังอย่างกรุณาเพื่อดูแลความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
- ค้นพบวิถีแห่งจริยธรรมที่ไม่แบ่งแยก เพื่อให้ตนเอง ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคม และโลก เต็มเปี่ยมด้วยสุขสภาวะและ ความสุข
- มองอย่างลึกซึ้งถึงวิถีการบริโภคและการผลิตที่เกิดขึ้นทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม

### ขั้นที่ ๒ : การถ่ายทอด วิธีการบ่มเพาะสติ และ การประยุกต์ใช้สู่นักเรียน

- เรียนรู้การนำให้นักเรียนได้ฝึกฝนคลาย
- เรียนรู้การช่วยเหลือให้นักเรียนตระหนักรู้และจัดการกับอารมณ์รุนแรง
- เรียนรู้ศิลปะแห่งการสร้างชุมชน เพื่อให้ห้องเรียนและโรงเรียนเป็นดังครอบครัวที่เปี่ยมด้วยความรัก
- เรียนรู้ที่จะแก้ไขความขัดแย้งในห้องเรียนอย่างสร้างสรรค์
- ช่วยเหลือนักเรียนให้พัฒนาความเมตตากรุณาโดยการเอื้อให้นักเรียนมีความเข้าใจในความทุกข์ของตนเองและของเพื่อนๆ
- เรียนรู้เกี่ยวกับหลักสูตรการพัฒนาสติที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับอายุต่างๆ และพัฒนาสื่อการสอนมัลติมีเดียที่สามารถประยุกต์ใช้ใน ห้องเรียนได้

## กลุ่มเป้าหมาย

ครูและนักการศึกษา

ผู้บริหารในระบบโรงเรียนและสถาบันการศึกษา

นักบวชผู้ทำงานใกล้ชิดกับสถานศึกษา

## การสมัครและลงทะเบียน

ลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์ [www.thaplumvillage.org](http://www.thaplumvillage.org) / ภาวนาจริยธรรมประยุกต์ โดย เลือกชำระค่าลงทะเบียนตามเหมาะสม

- ค่าลงทะเบียนสนับสนุนการจัดงาน ๓,๕๐๐ บาท (ไม่รวมค่าเดินทาง)
- สมทบค่าอาหารในงานภาวนาตามกำลัง (กรอกรายละเอียดและโอนเงินในหน้าลงทะเบียน)
- “ขอรับทุน” ขอให้ท่านกรุณามัดจำเพื่อยืนยันการลงทะเบียน 1000 บาท (ท่านจะได้รับเงินจำนวนนี้คืนในวันสุดท้ายของงานภาวนา)

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. หลักสูตรการอบรมนี้พัฒนาจากคำสอนของพระพุทธเจ้า และตั้งอยู่บนรากฐานของความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเพื่อการนำไปปฏิบัติจริง รวมไปถึงการตระหนักรู้ถึงความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของสรรพสิ่ง ซึ่งผู้เข้าร่วมอบรมสามารถประยุกต์ประสบการณ์ที่ได้รับเข้าสู่ห้องเรียน และ ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. เกิดความสัมพันธ์ใหม่ระหว่างครู – ศิษย์ ในห้องเรียนและในโรงเรียนเช่น ลดความขัดแย้งและความตึงเครียดในห้องเรียน เปิดพื้นที่รับฟังมากขึ้น สามารถดูแลความขัดแย้งในแนวทางสร้างสรรค์มากขึ้น

๓. เกิดความเชื่อมโยงในการทำงานของบุคคลากรครู นักการศึกษา และ ผู้ที่เกี่ยวข้องในแวดวงการศึกษา เพื่อการนำหลักการเจริญสติ และเทคนิค วิธีการปฏิบัติต่างๆ ให้เป็นจริงในห้องเรียน และโรงเรียน