

สมาธิกับจิตวิญญาณความเป็นครู

Meditation and Spirituality as a teacher

ฐิติวัธน์ สุขป้อม¹ ญัตถกรรณ์ ปะพาน² สันทนา วิจิตรเนาวรัตน์³

ปิยาภรณ์ เตชะเรืองรอง⁴ อุดม ตะหนอง⁵

Thitiwas sukpom¹ Nattakorn Papan² Santhana Wichitnaowaratana³

Piyaporn Techaraungrong⁴ Udom Tanong⁵

¹⁻⁴ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ⁵ อาจารย์พิเศษคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

¹⁻⁴ Faculty of Education, Chandrakasem Rajabhat University

⁵ Adjunct Professor of Faculty of Pharmacy, Silpakorn University

บทคัดย่อ

Received: February 12, 2019

Revised: May 17, 2019

Accepted: May 23, 2019

ความขัดแย้งทางศาสนาและเผ่าพันธุ์มนุษย์ รวมถึงความขัดแย้งระหว่างประเทศ ภาวะการณ์เหล่านี้ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตผู้คนในยุคปัจจุบันไปแล้ว ดูเสมือนว่าโลกใบนี้กำลังจะจมดิ่งภายใต้ภาวะอันตกต่ำแห่งจิตใจของมนุษย์ เราอาจเรียกเหตุการณ์นี้ว่า "วิกฤตการณ์แห่งความไม่อยู่กับเนื้อกับตัว" เนื่องจากเราได้ตัดขาดจากความสัมพันธ์ที่มีต่อร่างกายและการดำรงอยู่ในเนื้อในตัวโดยสิ้นเชิง หลายครั้งเราคิดว่าสิ่งที่มาเติมเต็มในชีวิตสามารถพบได้นอกตัว มนุษย์จึงเฝ้าแต่แสวงหาการเติมเต็มชีวิตภายใต้ "นอกตัว" ตลอดเวลา อย่างไม่มีที่สิ้นสุด การแก้ไข "ภาวะการไม่อยู่กับเนื้อกับตัว" ก็คือ การกลับเข้าสู่ความรู้สึกเนื้อตัวอันเป็นรากฐานสำคัญของความเป็นมนุษย์ นั่นก็คือ "วิถีแห่งการเจริญภาวนา" (การเจริญจิตภาวนา) หรือจะเรียกว่า "ภาวะการขาดสมาธิ" การขาดสมาธิเป็นหนึ่งในสามอาการหลักของโรคสมาธิสั้น "ครู" คือ ผู้ที่นำหลักการฝึกสมาธิ (Meditation) มาเสริมในส่วนที่พร่องพัฒนาเติมเต็มและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็ก ตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับอุดมศึกษา บทความนี้นำเสนอในมิติของสมาธิและความสัมพันธ์กับครู โดยการประยุกต์เข้ากับการเรียนการสอนให้กับนักศึกษา อันจะเกิดประโยชน์โดยตรงต่อการนำไปใช้ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสมบูรณ์ ดังนั้น การจะทำให้เด็กเกิดภาวะการอยู่กับเนื้อกับตัวและเกิดสมาธิแบบยั่งยืน ต้องอาศัยปัจจัย 2 ด้านที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน คือ มิติด้านสมาธิและมิติด้านจิตวิญญาณของความเป็นครู โดยมี "จุดร่วม" ที่ต้องสัมพันธ์กันโดยต้องอิงอาศัยกันด้วยการสร้างองค์ความรู้และถ่ายทอดไปสู่ศิษย์ จึงจะเกิดผลลัพธ์ให้เห็นในเชิงประจักษ์ต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข

คำสำคัญ : สมาธิ, จิตวิญญาณ, สัมมาสติ, จิตวิญญาณครู

Abstract

Each year we encounter international conflicts including religious conflicts and the human race. Those things have become a part of the way of life of people in modern times. Looks like this world is going to sink under the depression of the human mind. We may call this event "The crisis of not being in the flesh and the body" because we have completely cut off the relationship with the body and the existence of the flesh. Many times we think that things come to fill in life. Can be found outside Human beings are therefore seeking to fulfill life "Outside the body" all the time Endlessly. The revision of "Absent-minded" is the return to consciousness, which is an important foundation of humanity, which is the "Way of bhavava" (Chitta –Bhavana) or referred to as "Concentration deficiency" is one of the three main symptoms of attention deficit hyperactivity disorder. "Teacher" is a person who uses meditation to complement the development and fulfillment of child behavior. From kindergarten to tertiary level This article presents the dimension of meditation and relationship with teachers. By applying to teach and learning to students Which will directly benefit the implementation of a complete conscious life. Therefore, to make the student live with the body and mind requires many factors, such as resolutions, concentration and spiritual dimensions of the teacher, therefore there is a "Common point". Must relate by relying on each other by creating knowledge and transferring to students, Therefore will result in empirical results in peaceful coexistence in society.

Keywords : Meditation, Spirituality, Concentration, Spirituality as a teacher.

ความสำคัญและปัญหา

ในแต่ละปีเราจะพบอุทกภัยวาตภัยรวมถึงโรคภัยไข้เจ็บที่ร้ายแรงเพิ่มแสนยานุภาพในการทำลายชีวิตมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ บนโลกอย่างต่อเนื่อง เราได้เห็นการก่อการร้าย สงครามความขัดแย้งระหว่างประเทศรวมทั้งสงครามความขัดแย้งทางศาสนาและเผ่าพันธุ์มนุษย์ จนสิ่งเหล่านั้นได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตผู้คนในยุคปัจจุบันไปแล้ว ดูเสมือนว่าโลกใบนี้กำลังจะจมดิ่งภายใต้ภาวะอันตกต่ำแห่งจิตใจของมนุษย์ ซึ่งนักวิชาการทางด้านศาสนาท่านหนึ่งเรียกเหตุการณ์นี้ว่า "วิกฤตการณ์แห่งความไม่อยู่กับเนื้อกับตัว" (วิจักขณ์ พานิช, 2558) สาเหตุแห่งความเลวร้ายนานับประการที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เราสามารถย้อนกลับไปหาข้อเท็จจริงที่ว่า เราได้ตัดขาดจากความสัมพันธ์ที่มีต่อร่างกายและการดำรงอยู่ในเนื้อในตัวโดยสิ้นเชิง จนหลายครั้งเรากลับเผลอคิดไปว่าสิ่งที่มาเติมเต็มในชีวิต สามารถพบได้นอกตัว มนุษย์จึงเฝ้าแต่แสวงหาการเติมเต็มชีวิตภายใต้ "นอกตัว" ตลอดเวลา อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

หากการกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว หมายถึงการอยู่กับชีวิตในปัจจุบันขณะโดยสมบูรณ์ และนั่นเป็นเพียงหนึ่งเดียวกับสิ่งที่เราเป็นอยู่ (ปัจจุบันขณะ) เราจะมีชีวิตที่สง่างาม แล้วเราจะทราบได้ไม่ยากเลยว่ามนุษย์แห่งโลกสมัยใหม่ คือ "มนุษย์ที่มีภาวะไม่อยู่กับเนื้อกับตัวมากที่สุด" เท่าที่เคยมีมาในประวัติศาสตร์

การแก้ไข "ภาวะการไม่อยู่กับเนื้อกับตัว" ก็คือ การกลับเข้าสู่ความรู้เนื้อตัวอันเป็นรากฐานสำคัญของความเป็นมนุษย์ นั่นก็คือ "วิถีแห่งการเจริญภาวนา" (วิจักขณ์ พานิช, 2558) (การเจริญจิตภาวนา) พุทธศาสนาในโลกสมัยใหม่กลับยังไม่ได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในสายธรรมตามคำสอนของบรมครูองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างเต็มที่ แล้วเหตุไฉน จนบัดนี้ พุทธศาสนาจึงยังไม่ได้แสดงให้เห็นถึงพลังแห่งการเยียวยาวิกฤตทางจิตวิญญาณแห่งมนุษยชาติเล่า

ภาวะการไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ในที่นี้ผู้นำเสนอบทความจะเรียกว่า "ภาวะการขาดสมาธิ" การขาดสมาธิกลายเป็นหนึ่งในอาการหลักของโรคสมาธิสั้น (นิดา ลัมสุวรรณ, 2561) (Attention-deficit hyperactivity disorder) (ADHD) จากผลสำรวจของกรมสุขภาพจิตล่าสุดในปี 2559 พบว่า ร้อยละ 5.4 คาดว่ามีเด็กอายุ 6-15 ปี ซึ่งทั่วประเทศมี 7 ล้านกว่าคน เป็นอาการสมาธิสั้นประมาณ 420,000 คน หรือพบได้ 2-3 คนต่อห้องเรียนที่มีเด็ก 40-50 คน มักพบในเด็กชายมากกว่าหญิง (สมัย ศิริทองถาวร, 2560) สมาธิสั้นเมื่อเกิดขึ้นจะเกี่ยวข้องกับคนหลัก ๆ อยู่ 3 คนด้วยกัน คือ ตัวเด็ก ผู้ปกครอง (บิดามารดาหรือญาติ) และสุดท้ายที่สำคัญคือ "ครู" บทความนี้จะนำเสนอในมิติของสมาธิและความสัมพันธ์กับครู นำหลักการฝึกสมาธิมาเสริมในส่วนที่พร่อง พัฒนาให้เติมเต็มและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กโดยการประยุกต์ใช้เข้ากับการเรียนการสอนนักเรียนนักศึกษา อันจะเกิดประโยชน์โดยตรงต่อการนำไปใช้ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสมบูรณ์

"การฝึกใจ" หรือเรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า "Meditation" เป็นการเรียนรู้คำสอนและเทคนิคปฏิบัติเพื่อนำไปใช้ในการเผชิญกับอารมณ์ความรู้สึกและเรื่องราวภายในของตัวเราเองโดยตรงไปตรงมา เรียนรู้การฝึกปล่อยวางจากความคิดเพื่ออยู่กับสภาวะที่เกิดขึ้นตรงหน้าตามความเป็นจริง การภาวนาในแง่นี้จึงหมายถึงเส้นทางการเรียนรู้ภายในของแต่ละบุคคล ซึ่งจำเป็นต้องฝึกฝนเรียนรู้ด้วยชีวิตของตัวเองเท่านั้น การฝึกใจจึงไม่อาจลอกเลียนหรือเอาไปเปรียบเทียบกับใครต่อใครได้ (วิจักขณ์ พานิช, 2558) การฝึกใจที่สมบูรณ์แบบ ควรเป็นไปเพื่อขัดเกลาตัวตน ไม่ใช่ให้เป็นไปเพื่อให้เกิดการยึดมั่นในความเป็นตัวตน และเกิดความเห็นแก่ตัวกลับไปทำร้ายผู้อื่น

จากที่กล่าวมาข้างต้น บุคคลสำคัญที่จะหล่อหลอมมวลมนุษยชาติเกือบทุกช่วงอายุวัยได้ดีที่สุดนั่นก็คือ "ครู" และครูเป็นบุคคลสำคัญที่จะเข้าถึงคน เข้าถึงปัญหา และรู้หลักการถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ศิษย์ ให้มีทั้งความรู้ และความเข้าใจในการดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ครูคือผู้สร้างวัฒนธรรมความปอดภัยให้เกิดขึ้นในโรงเรียนที่จะส่งต่อไปยังครอบครัว ส่วนหนึ่งที่เรากำลังฝึก สืบเนื่องมาจากนักเรียนในปัจจุบันไม่ได้รับการฝึกใจให้ระงับอารมณ์

ที่มากระทบให้สงบได้เท่าที่ควร จนนำไปสู่ปัญหาหนึ่งที่เรียกว่า “การรังแกในโรงเรียน” ซึ่งประเทศไทยติดอันดับ 2 ของโลกหรือร้อยละ 40 ของเด็กที่รังแกกันในโรงเรียนเลยทีเดียว (บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์, 2559) เด็กที่รังแกคนอื่นเมื่อทำบ่อยๆจนเคยชินกลายเป็นนิสัย กลายเป็นคนก้าวร้าว ส่วนเด็กที่ถูกทำร้ายก็จะกลายเป็นเด็กซึมเศร้า และก็ยังมีความเสี่ยงที่จะกลับไปทำร้ายคนอื่นได้

“ครู” จึงเป็นตัวละครที่จะปลูกฝังเด็กให้เชื่อมต่อการฝึกใจ(สมาธิ) เพื่อให้เกิดภาวะการอยู่กับเนื้อกับตัวให้เกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ให้มีสติกำกับอยู่กับปัจจุบันขณะ โดยผสมผสานการฝึกสมาธิตามแนวทางของศาสนาเข้าไปมีส่วนร่วมกับการเรียนการสอน ปลูกฝังให้เด็กเกิดความยับยั้งชั่งใจทางอารมณ์และเกิดแรงเสริมทางบวก (Differential Reinforcement : ทฤษฎีการเรียนรู้ของเอเคอร์) เมื่อสร้างให้เกิดพฤติกรรมดีก็เป็นอันหวังได้ว่าจะเกิดผลดีกับเด็กได้ในอนาคต (ปวีศรี กิจสุขจิต, 2559, น.27) ในทางกลับกัน หากปล่อยให้เกิดภาวะไม่อยู่กับเนื้อกับตัวก็จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ก็เป็นอันหวังได้ว่า นักเรียนก็จะแสดงความก้าวร้าวต่อผู้อื่นอีกเช่นกัน

เมื่อนักเรียนได้รับการฝึกสมาธิผสมผสานกับการเรียน จะทำให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้จิตใจอ่อนโยน เมื่อปฏิบัติจนเกิดเป็นอุปนิสัยในการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางพุทธศาสนา จะทำให้สามารถแยกแยะและกลั่นกรองอารมณ์ให้สงบเย็นได้ แยกแยะผิดถูก มองเห็นโทษหรือประโยชน์ สามารถควบคุมพฤติกรรมและพัฒนาได้อย่างสร้างสรรค์ (นิพนธ์ สุขฮ้วน, 2548, น.286) สมาธิเป็นการพัฒนาจิต ซึ่งเป็นตัวรับการจดจำ, การคิดและอารมณ์ เมื่อพัฒนาตามแนวทางที่ถูกต้องก็สามารถที่จะเลือกรับ เลือกจดจำ, เลือกคิด, เลือกกรองอารมณ์ที่สร้างสรรค์ ขจัดอารมณ์ที่ขุ่นมัวเป็นโทษออกจากจิตได้ จนสามารถกำหนดและควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ทั้งภายในและภายนอก เกิดภาวะที่อยู่กับเนื้อกับตัวได้ทั้งหมดและตลอดเวลา พระอาจารย์ ดิษ นัท ฮันห์¹ เรียกพฤติกรรมนี้ว่า “การมีสติทุกอย่าง”

ดังนั้น การจะทำให้เด็กเกิดภาวะการอยู่กับเนื้อกับตัวต้องอาศัยปัจจัยหลายด้าน เช่น มิติด้านสมาธิและมิติด้านจิตวิญญาณของความเป็นครู จึงมี “จุดร่วม” ที่ต้องสัมพันธ์กันโดยต้องอิงอาศัยกันด้วยการสร้างองค์ความรู้และถ่ายทอดไปสู่ศิษย์ จนเกิดผลลัพธ์ให้เห็นได้ในเชิงประจักษ์ต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข องค์ประกอบที่สำคัญอันจะเป็นจุดร่วมได้แก่ มิติด้านสมาธิและความสัมพันธ์กับมิติด้านความเป็นครู ดังนี้

มิติที่ 1 : ด้านสมาธิ

นักเรียน นักศึกษา ต้องมีความเข้าใจเป็นแนวทางเบื้องต้นก่อนถึง ความสำคัญ, ความหมาย, เป้าหมาย, รูปแบบการฝึก, วิธีปฏิบัติ, วิธีสำรวจความก้าวหน้า รวมถึงข้อควรระวังในการฝึกสมาธิด้วย

ความสำคัญของสมาธิ : สมาธิ เป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญในการศึกษาเพื่อพัฒนาความสมดุลระหว่างกาย จิต และวิญญาณ ในทางพุทธศาสนาใช้คำภาษาบาลีว่า “ภาวนา” แปลโดยทั่วไปได้แก่ “การพัฒนา” เป็นการพัฒนาทั้งเทคโนโลยีและจิตใจไว้ด้วยกัน แยกออกเป็น 4 อย่าง ได้แก่ (1) กายภาวนา : พัฒนากายพร้อมกับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ (2) สิลภาวนา : การพัฒนาความสัมพันธ์เป็นมิตรกับคนอื่นเพื่อจะสร้างสังคมในการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข (3) จิตตภาวนา : การพัฒนาสภาวะทางจิต (4) ปัญญาภาวนา : พัฒนาความรู้ (Phatthepsophon, 2003, P.30)

¹ดิษ นัท ฮันห์ (Thich Nhat Hanh) เป็นพระภิกษุชาวเวียดนาม ผู้นำเสนอความคิด พุทธศาสนาต้องเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน และพุทธธรรมเป็นสิ่งที่สามารถประยุกต์ใช้ให้เข้ากับวิถีชีวิตยุคปัจจุบันได้ (Engage Buddhism)

Chandrakarn Rajabhat University Journal of Graduate School Vol 14 No.1 (January - June 2019)

วารสารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ปีที่ 14 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2562)

การจะสร้างภาวะให้อยู่กับเนื้อกับตัว โดยให้เชื่อมสัมพันธ์ทุกองค์ประกอบนั้น ต้องมีการฝึกให้มีภาวะทั้ง 4 ด้านข้างต้นก่อน และจากที่กล่าวมาก็สามารถอธิบายได้เพิ่มเติมตามพระธรรมปิฎกได้ดังนี้

การพัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้อุจจกติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้อุจจกธรรมงอกงาม ให้อุจจกธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Development) พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน (Moral Development) พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น (Cultivation of the Heart; Emotional Development) และสุดท้ายพัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้อุจจกสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (Cultivation of Wisdom; Intellectual Development) ในบาลีที่กล่าวมา ท่านแสดงภาวนา 4 นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล จึงเป็น ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา (ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว) บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์ (พระธรรมปิฎก (ประยุตต์ ปยุตโต), 2529, น. 142)

ความหมายของสมาธิ : สมาธิ หมายถึง การมีจิตใจจดจ่อตั้งมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต มีความมั่นคง ทนทาน เสาเรือนที่ปักลงมั่น ย่อมรับน้ำหนักได้ดี ไม่โยกคลอนฉุนไต่ ดวงจิตที่มั่นคงด้วยกำลังสมาธิก็ฉันทนั้น ย่อมไม่วอกแวกหวั่นไหว แม้มีอารมณ์ ภายนอกมากระทบก็สามารถรักษาปกติภาพของดวงจิตไว้ได้ สมาธิแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ (1) โลกุตรสมาธิ คือ สมาธิทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งความพ้นจากโลก (2) โลกียสมาธิ คือ สมาธิที่เกี่ยวข้องกับทางโลก

ในการดำเนินชีวิตประจำวันของคนเราอาศัยเพียงแค่โลกียสมาธิก็เพียงพอแล้ว ซึ่งสามารถทำได้ทุก ๆ ขณะ พร้อมกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยการกำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบันทุกขณะ เริ่มต้นตั้งแต่ตื่นนอนให้รู้ตัวว่ากำลังตื่นอยู่ หากจิตใจจะไปคิดถึงอดีต คิดถึงอนาคต หรือเรื่องอื่นก็ให้พยายามใช้สติดึงจิตใจกลับมาสู่ปัจจุบัน ธรรมชาติของจิตนั้นไม่อยู่นิ่ง จึงเป็นเรื่องยากสำหรับการเริ่มต้นฝึกฝน เรามักปล่อยให้กิจกรรมที่ทำเป็นประจำเกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน กินข้าว โดยไม่ได้เอาสติกำหนดรู้ในสิ่งที่ทำในปัจจุบันขณะ สิ่งเหล่านี้ทำให้มนุษย์เกิดความประมาท ปล่อยให้จิตใจฟุ้งซ่าน ขาดสมาธิ พลังของจิตที่จะนำมาใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ก็พลอยลดลงไปด้วย เราจึงต้องใช้ความตั้งใจอย่างมาก และฝึกฝนกำหนดจิตให้มีสมาธิอยู่กับปัจจุบันเสมอ จิตใจที่มีสมาธิเป็นจิตใจที่มีพลังทำให้การทำงานต่าง ๆ ของระบบสมองรวมไปถึงร่างกายมีประสิทธิภาพสูง สามารถตั้งศักยภาพที่มีในตัวเองมาใช้ได้อย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การคิด การตัดสินใจ หรือการแก้ปัญหาต่าง ๆ จิตใจที่สงบมีสมาธิยังช่วยให้ใจได้พัก ลดความเครียด ลดความวิตกกังวลลง มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นส่งผลให้สุขภาพกายดีขึ้นด้วย เพราะจิตใจและร่างกายมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน ยิ่งไปกว่านั้นสมาธิยังทำให้เกิดสติ ให้เรารู้ตัว รู้เท่าทันความคิด และความรู้สึกของเราทุกขณะ ทำให้เราได้รู้จักตัวเองมากขึ้น รู้ว่าเราบกพร่องตรงไหน เราเป็นคนยังไง สิ่งไหนคือจุดเด่นหรือจุดด้อยของเรา สิ่งเหล่านี้มีส่วนสำคัญให้เราเกิดการพัฒนาด้านตนเองไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ รวมไปถึงมีสัมพันธภาพระหว่างผู้อื่นดีขึ้น เพราะเราเกิดความเข้าใจในตนเองและคนรอบข้างมากยิ่งขึ้น การดำเนินชีวิตของเราจึงเป็นไปอย่างมีความสุข

การมีสมาธิจดจ่ออยู่กับปัจจุบันดูเหมือนเป็นเรื่องที่ยาก แต่ไม่ได้ยากเกินความสามารถ ขอเพียงมีความตั้งใจและพยายามฝึกฝน หากฝึกฝนบ่อย ๆ การกำหนดสมาธิของเราก็กายยิ่งขึ้น และที่สำคัญเราไม่จำเป็นต้องปลีกเวลาไป

วิปัสสนา หรือปฏิบัติธรรมที่ไหน เพราะเราสามารถทำไปทุก ๆ ขณะที่เรากำลังดำเนินชีวิตประจำวันของเรา ลองปฏิบัติดู แล้วคุณพบว่าตัวคุณมีความสามารถ และมีศักยภาพมากกว่าที่เป็นอยู่ รวมทั้งชีวิตของคุณจะมีความสุขมากขึ้น เพราะมีสุขภาพจิต-สุขภาพกายที่ดี มีความเข้าใจตัวเองและคนรอบข้างมากยิ่งขึ้น การที่จะเราก้าวไปสู่ความสำเร็จในชีวิตในด้านต่าง ๆ เช่น การศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น จึงไม่ใช่สิ่งที่ยากเกินไปที่จะทำได้ (อุดม ตะหนอง, 2559, น.8)

เป้าหมายในการฝึกปฏิบัติสมาธิ

จากมิติด้านสมาธิที่กล่าวถึงการพัฒนาความสำคัญและความหมายข้างต้น สามารถสรุปประเภทสมาธิ (โลกียสมาธิและโลกุตระสมาธิ) ให้เป็นเป้าหมายเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติที่ชัดเจนมากขึ้นโดยกำหนดเป็นเป้าหมายหลักและเป้าหมายรอง คือ

เป้าหมายหลัก : เป้าหมายของการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา (เถรวาท)มี 2 ประการ คือ เป้าหมายสูงสุดอันเป็นเป้าหมายหลักของการฝึกสมาธิคือการหลุดพ้น อันประกอบด้วย การหลุดพ้น 2 ด้าน คือ (1) เจโตวิมุตติ เป็นความหลุดพ้นทางจิต (2) ปัญญาวิมุตติ เป็นความหลุดพ้นด้านปัญญา โดยที่เจโตวิมุตติเป็นผลจากการเจริญสมถะ และปัญญาวิมุตติเป็นผลที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา

เป้าหมายรอง : เป้าหมายรองที่ให้ความสำคัญในเรื่อง การนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน มีการนำสมาธิประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันหลายด้าน เช่น พัฒนาด้านจิตใจ พัฒนาด้านร่างกายและพฤติกรรม พัฒนาด้านปัญญา และพัฒนาด้านสังคม โดยการพัฒนาที่ได้จากการฝึกสมาธินั้น เป็นที่ปรากฏให้เห็นเชิงประจักษ์ตามแนวทางวิทยาศาสตร์เชิงพุทธ ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสมาธิ นำมาใช้และเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติได้จริง (เจริญ ช่วงชิด, 2557, น.48) มนุษย์เราจึงต้องการความสำคัญสูงสุดในชีวิตนั่นคือ “ความสุข” และความสะดักสะบายนั่น จึงถือว่าเป็นอารมณ์ที่ปรารถนาของมนุษย์ที่ยั่งยืนว่าตายเกิดอยู่ในวัฏฏะการฝึกสมาธิตามเป้าหมายข้างต้นก็เพื่อให้ได้รับผล 2 ทาง คือ (1) กายิกสุข ได้แก่ สุขทางกาย (Bodily Happiness) หมายถึง การมีสภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่พิกุลพิการ การทำงานหาเลี้ยงชีพได้อย่างเป็นปกติสุข อิงอาศัยปัจจัย 4 ² (2) เจตสิกสุข ได้แก่ สุขทางใจ (Mental happiness) หมายถึง ใจที่เป็นปกติสุขเพราะไม่ทุกข์ทรมานทางกาย เป็นใจที่เบิกบานด้วยอำนาจแห่งปิติสุขและโสมนัส เป็นผลสืบเนื่องมาจากการสงบระงับกิเลสลงได้ สุขที่จะเกิดขึ้นได้จะอาศัยปัจจัย 4 อย่าง อย่างเดียวไม่ได้ ต้องอิงอาศัยหลักธรรมพร้อมกันไป และหลักธรรมที่จะกล่าวถึงก็คือ หลักการปฏิบัติว่าด้วย “สมาธิ” นั่นเอง อันได้แก่ 1) สามีสุข ได้แก่ สุขอิงอามิส (Carnal or sensual happiness) หมายถึง สุขที่เกิดขึ้นได้เพราะมีเหยื่อล่อ โดยอาศัยผลประโยชน์หรือความต้องการของตนเป็นตัวก่อ เป็นความสุขเพราะการยึดถือซึ่งสิ่งที่ตนชอบใจ มักมีทุกข์ก่อนเกิดสุข คือเป็นทุกข์ในตอนอยากเมื่อได้มาจึงจะได้รับความสุข ในทางธรรมเรียกอารมณ์นี้ว่า “กามคุณ” อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และโณฏฐัพพะ (2) นิรามิสสุข ได้แก่ สุขไม่อิงอามิส (Spiritual happiness) หมายถึง สุขที่เกิดขึ้นได้เพราะอาศัยความหลุดพ้นจากเหยื่อล่อ สุขด้วยใจที่ปลอดโปร่ง ไม่ยึดติดกับสิ่งที่เป็นสุขหรือทุกข์ที่ประสพ เพราะรู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นโลกธรรม ในทางธรรมเรียกอารมณ์นี้ว่า “สุขอันเกิดด้วยเนกขัมมะ” คือการห้ามจิตไม่ให้ข้องเกี่ยวกับกามคุณและอาสวกิเลสทั้งหลาย (นิพนธ์ สุขอ้วน, 2548, น.89)

จากความสำคัญและเป้าหมายของการฝึกปฏิบัติ “สมาธิ” ตามที่ได้กล่าวมา หากเราปฏิบัติได้ตามนั้น สมาธิจะเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ช่วยให้เราเกิดการผ่อนคลายอย่างลึกลับ แม้จะมีเวลาทำเพียงน้อยนิด และมันน่าจะอัศจรรย์เพราะเราใช้เวลาทำสมาธิโดยถือเป็นเพียงกิจวัตรส่วนเล็ก ๆ ของชีวิตประจำวันเท่านั้นเอง การทำสมาธิสามารถทำให้

²ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร, ที่อยู่อาศัย, เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค

เราจิตสงบ (ปัจจุบันขณะ) ทำให้ร่างกายและจิตวิญญาณเกิดความกระตือรือร้นกระปรี้กระเปร่า การสื่อสารมั่นใจและเพิ่มความแข็งแกร่งภายในตัวเรา

รูปแบบและวิธีการฝึกปฏิบัติ

รูปแบบการฝึกปฏิบัติสมาธิ จะมีหลากหลายวิธีตามแต่เทคนิคและกลวิธีของแต่ละสำนักที่จะให้เกิดสมาธิขึ้นมาได้ อาจารย์แต่ละสำนักจะกำหนดเน้นไปในรูปแบบที่แตกต่างกัน เช่น การฝึกแบบกำหนดสติปัฏฐาน 4* และเน้นลงไปในแต่ละด้านของสติปัฏฐาน แต่ละสำนักปฏิบัติธรรมก็จะเน้นตามรูปแบบของการฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม ทุก ๆ สำนักก็จะใช้การกำหนดอารมณ์หรือวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้จิตเข้าสู่หลักแนวปฏิบัติเรียกว่า “ภาวนา” คือ เป็นสมาธิภาวนา หมายถึงกำหนดจิตให้แน่วแน่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง โดยจำแนกสมาธิภาวนาตามวัตถุประสงค์ไว้ 4 ด้าน คือ (1) สมาธิภาวนา ที่เป็นไปเพื่อทวิภวธรรมสุขวิหาร (คือเพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เช่น ใช้เป็นเครื่องพักผ่อนจิต หาความสุขยามว่าง เป็นต้น) (2) สมาธิภาวนา ที่เป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ (3) สมาธิภาวนา ที่เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ (4) สมาธิภาวนา ที่เป็นไปเพื่ออัสวักขะ คือความสิ้นอาสวะ (อง.จตุกก., 2557)

สรุปในที่นี้ว่า “วิธีการฝึกสมาธิ” ก็คือ การหาวัตถุอะไรสักอย่างหนึ่ง หรือหาอารมณ์สักอย่างหนึ่งมาทำให้จิตแน่วแน่ แนบนิ่ง และติดตรึงให้อยู่กับสิ่งนั้น ๆ เพื่อให้ยึดมั่นในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หลุดลอยไปหาอารมณ์ฟุ้งซ่านอื่น ๆ วิธีการนั้นมักจะมีรูปแบบติดมาด้วย เพราะวิธีการแต่ละอย่างก็จะปฏิบัติโดยมีรูปแบบเฉพาะสำหรับวิธีการนั้น ๆ ด้วย เพราะฉะนั้นวิธีการมักจะพ่วงมาด้วยรูปแบบเสมอ (สุจิตรา รัตน, 2537, น.28)

จะเห็นได้ว่า “การฝึกสมาธิ” เป็นวิธีการนำไปสู่ความสงบภายใน มีขั้นตอนชัดเจนเรียบง่าย และสามารถปฏิบัติได้ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับการศึกษา และทุกระดับทางสังคม อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ทุกสถานที่ และทุกสถานการณ์ การฝึกสมาธิ ก็คือการฝึกจิตใจของเราให้สงบก่อนที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นักศึกษาหากได้รับการฝึกสมาธิบ่อย ๆ และสม่ำเสมอก่อนที่จะเริ่มเรียน จิตก็จะไม่ฟุ้งซ่าน ความสงบก็จักเกิดขึ้น ความตั้งใจก็จะเป็นผลพลอยได้อันเกิดจากความสงบ วิธีการต่าง ๆ ของแต่ละสำนักก็เปรียบเสมือน “แหล่งน้ำ” ที่มีอยู่บนโลกนี้มากมายล้วนให้สรรพสัตว์ได้อิงอาศัยและดื่มกิน การฝึกสมาธิก็มีหลากหลายบนโลกนี้เช่นกัน จนเกิดครูสมาธิที่แพร่หลายไปทั่วโลกในปัจจุบัน แต่ครูสมาธิที่ดี ก็ยังมุ่งเน้นสอนสมาธิให้เกิดจิตตั้งมั่น มีความสงบสุขทางกายและทางใจ แต่ก็เป็นเพียงผลอันเกิดจากสมาธิขั้นพื้นฐานเท่านั้นเอง

อย่างไรก็ตาม ก็ถือว่าเป็นรากฐานของการเริ่มต้นฝึก อันจะพัฒนาสู่การฝึกสมาธิในขั้นสูงต่อไปได้ไม่ยากนัก ในที่นี้จะยกเอาวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิแบบไม่ต้องอาศัยเครื่องมืออุปกรณ์ใด ๆ และสะดวกเหมาะกับการฝึกให้นักเรียนนักศึกษาปฏิบัติได้ทุกสถานการณ์

การฝึกสมาธิตามแนวพุทธ: แบบอานาปานสติ

อานาปานสติภาวนา³ คือการปฏิบัติอบรมสติที่เป็นไปในลมหายใจเข้าและออก อันนับว่าเป็นข้อเริ่มต้นที่ว่า “หายใจเข้าก็มีสติรู้ หายใจออกก็มีสติรู้” และต่อจากนั้นฝึกวิธีปฏิบัติในอานาปานสตินี้เป็น 4 ขั้น หรือว่า 4 ข้อ ดังนี้

ขั้นที่ 1 หรือข้อที่ 1 หายใจเข้ายาวก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็รู้ว่าเราหายใจออกยาว

ขั้นที่ 2 หรือข้อที่ 2 หายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็รู้ว่าเราหายใจออกสั้น

³ คำว่า “อานาปานสติ” มาจากคำว่า อาน = การหายใจเข้า, อาปาน = การหายใจออก, สติ = ความระลึกได้)

ขั้นที่ 3 หรือข้อที่ 3 ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่าเราจักรู้ทั่วถึงกายทั้งหมดหายใจเข้า ศึกษา คือ สำเนียงกำหนดว่าเราจักรู้จักกายทั้งหมดหายใจออก

ขั้นที่ 4 หรือข้อที่ 4 ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่าเราจักรับกายสังขารเครื่องปรุงกายหายใจเข้า ศึกษา คือ สำเนียงกำหนดว่าเราจักรับกายสังขารเครื่องปรุงกายหายใจออก ดังนี้ (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2553)

อานาปานสติ รวมความแล้วคือการระลึกรู้กับลมหายใจเข้า-ออก (วิสิษฐ เดชกุญชร, 2555, น.13) วิธีทำสมาธิแบบอานาปานสติเป็นวิธีที่ง่ายและสะดวกเพราะเป็นการกำหนดลมหายใจ ซึ่งทุกคนก็หายใจเป็นปกติอยู่แล้ว และเป็นสิ่งที่เราเฝ้าสังเกตได้ดีที่สุด จึงทำได้ทุกอริยาบถ ทั้ง ยืน เดิน นั่ง และนอน และนั่งบนเก้าอี้ก็สามารถทำได้ (นั่งบนพื้นก็ให้นั่งขัดสมาธิขาขวาทับขาซ้ายหรือนั่งพับเพียบก็ได้) เพียงแต่เราฝึกการใช้สติกำหนดลมหายใจไม่ให้ฟุ้งซ่านหรือวอกแวก การหลับตาเพื่อไม่ให้มองเห็นสิ่งรบกวนที่จะมาทำให้เสียสมาธิ ก่อนที่จะหลับตาให้มองตรงไปข้างในในระดับสายตา ไม่ก้มหรือเงยจนเกินไปหลับตาสบาย ๆ อย่าหลับตาแน่นจนจิตเรามาพะวงแต่กับการหลับตา การนั่งให้นั่งตัวตรงแต่ผ่อนคลายตามธรรมชาติตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ไม่เกร็ง ไม่ชันส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย มือทั้งสองข้างวางซ้อนกันไว้บนตัก การลดความเกร็งของร่างกาย ก่อนนั่งสมาธิควรสำรวจร่างกายก่อนว่าเราเกรงส่วนใดอยู่หรือไม่ แล้วก็ให้ผ่อนคลายจุดนั้น ๆ ตั้งแต่เริ่มต้น ระยะแรกอาจจะเจ็บบ้างแต่พอนั่งนาน ๆ จะค่อย ๆ ดีขึ้นเมื่อฝึกบ่อย ๆ จะทำให้นั่งนาน เมื่อนั่งได้นานอาการเหล่านี้ก็จะไม่เป็นอุปสรรคในการทำสมาธิต่อไปอีก

สำหรับผู้ฝึกปฏิบัติใหม่ : สำหรับการทำอานาปานสติครั้งแรก

เบื้องต้น มีพระเถระบางรูปเคยแนะนำวิธีการดังนี้ “ให้ลองหายใจแรง ๆ หลายๆ ครั้ง ให้เลือกเอาข้างที่หายใจโล่งแล้วลมสัมผัสได้ชัด และสังเกตว่า ลมกระทบส่วนใดของรูจมูกได้ชัดเจนที่สุด ก็ให้ยึดตรงนั้นเป็นจุดสัมผัสของลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าออก ต่อเนื่องไป จิตจะสงบอยู่ได้นาน” (เรื่องเดียวกัน, น.12)

1. วิธีการตรวจสอบความก้าวหน้าในการเจริญอานาปานสติ : ปกติคนเราจะหายใจอยู่แล้วและก็มีลมหายใจอยู่ตลอดเวลา แต่พอให้กำหนดลมหายใจเท่านั้น จิตมักจะพวนจะคิดไปอีกหลาย ๆ เรื่องเลย จนเกิดความฟุ้งซ่านและทักท้วงเอาว่าไม่สามารถทำสมาธิได้แล้ว นักปราชญ์บางท่านบอกว่านั้นคือ “ความก้าวหน้าระยะแรก” ในการฝึกอานาปานสติ เพราะการกำหนดรู้ว่าจิตของตนไม่สงบและมีอุปสรรค ได้แก่ ความฟุ้งซ่าน ความมัวงม และความคิดวอกแวก เป็นต้น ถือว่าเป็นบันไดขั้นแรกที่จะนำไปสู่การแก้ไขตามแนวทางปฏิบัติต่อไป

การฝึกอานาปานสติ ข้อสำคัญคือ ให้รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังทำอะไรอยู่ เมื่อนิเวศน์ทั้ง 5 มากระทบก็ให้รู้สึกแต่ว่า (เท่านั้น) ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น หากจิตตามเสียงไป ตามกลิ่นไปก็ให้ดึงกลับมากำหนดที่ลมหายใจ ที่สำคัญไม่ต้องรีบร้อนในการดึงกลับหรือเครียดกับความฟุ้งซ่านนั้น ๆ เมื่อทำบ่อย ๆ จิตเราจะไม่ตามมันไปอีก หากเกิดข้อสงสัยก็ให้ปล่อยไปไม่ต้องสงสัยสิ่งใด ฝึกบ่อย ๆ จิตจะสงบระงับไปเอง (วิสิษฐ เดชกุญชร, 2535, น.21)

วิธีการฝึกสมาธิภาวนา 4 อย่างข้างต้นนั้น หากจะนำมาประยุกต์ใช้กับการสอนของครู และการเรียนของนักเรียนนักศึกษาแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องมาฝึกใช้ทั้งหมดให้เลือกเอาเฉพาะข้อที่ 1 และข้อที่ 3 ก็พอ (สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อทวิภวธรรมสุขวิหาร/สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ) และที่สำคัญอีกอย่างในการนำสมาธิมาใช้ในการเรียนการสอนคือ ฟังระว่างในการฝึกสมาธิเพราะอาจเกิดการเข้าใจผิด และผิดเพี้ยนไปจากหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ดังข้อฟังระว่างดังต่อไปนี้

2. ข้อควรระวังการฝึกสมาธิ : การฝึกปฏิบัติสมาธินั้น คนทั่วไปเข้าใจว่าไม่มีสิ่งที่น่าต้องกังวล เพราะทุกอย่างเราเป็นคนกำหนดล้วนขึ้นอยู่กับตัวผู้ปฏิบัติเองทั้งสิ้น ซึ่งจะปรากฏอาการเหล่านี้

2.1 อาการจิตต่อต้านสมาธิ อาการจิตต่อต้าน หมายถึงเมื่อจิตกำลังจะสงบระงับ มักจะเกิดอาการประหลาด ๆ เช่น หลับตาอยู่ก็มองเห็นจินตนาการเห็นภาพ หรือเห็นภุต ผี เทวดา บางคนเห็นญาติที่เสียชีวิตไปแล้ว ก็ให้รู้ไว่ว่านั่นเป็น “อาการของจิตที่กำลังจะสงบ” เปรียบเสมือน “การนำน้ำที่ขุ่นมาใส่ในแก้วใส แล้วถือแก้วไว้ปกติมีอะไรอยู่หนึ่ง ๆ ทั้งฝุ่นและผงก็จะตกลงเคล้าอยู่ตลอดเวลา ดูไม่ออกว่าส่วนไหนเป็นน้ำส่วนไหนเป็นฝุ่นผง การทำสมาธิเหมือนกับวางแก้วไว้กับที่ราบเรียบไม่ให้แก้วเคลื่อนไหวหลุดนิ่ง ฝุ่นผงก็จะเริ่มตกตะกอนน้ำที่ขุ่นมัวก็จะค่อย ๆ ใสขึ้น ๆ แล้วเราก็จะมองเห็นภาพปรากฏเพราะแก้วใส” การทำสมาธิก็เช่นกันก็คือการทำให้หยุดนิ่ง เราไม่ควร “เขย่าใจ”⁴ ของเราด้วยการคิดฟุ้งซ่าน เพราะหากเป็นเช่นนั้น เราจะมองไม่เห็นอะไรคิดอะไรไม่ออก (วิสิษฐ เศษญญชน, อ้างแล้ว, น.23) ข้อควรระวังในการทำสมาธิยังมีอีกหลายประการ ดังนั้น เราควรระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง จะยกมากล่าว 3 ตัวอย่าง ได้แก่ (1) อย่าใช้กำลัง คือ ไม่ใช้กำลังใด ๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตา เพื่อจะให้เห็นนิมิตเร็ว ๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนใดของร่างกายก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น (2) อย่าอยากเห็น คือ ทำให้เป็นกลาง ประคองสติมิให้พลอยจากกิจกรรมภาวนา และบริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้น อย่างกังวล ถ้าถึงเวลาแล้วยอมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้น อุปมาเสมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจจะเร่งเวลาได้ (3) อย่างกังวล คืออย่างกังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะการฝึกสมาธิ ให้เพียงกำหนดอาศัยการนึกถึงวาโยกลืน คือ กลืนว่าด้วยลม เป็นบาทเบื้องต้นก่อน (อุดมตะหนอง, 2559)

2.2 อาการหลงผิดคิดว่าใช้สมาธิ ข้อควรระวังอีกอย่างหนึ่งก็คือการนำสมาธิไปใช้ในทางที่ผิด ซึ่งเรียกว่า “มิจจาสมาธิ” แบบใดเรียกว่า “สัมมาสมาธิ” และอันไหนคือ “มิจจาสมาธิ” (เจก ธนะสิริ, น.35, น.71) สมาธิอันใดที่เป็นไปเพื่อการทำลายคนอื่น สมาธิอันนั้นเป็นมิจจาสมาธิ เมื่อเราปฏิบัติสมาธิระยะหนึ่ง บางคนอาจจะสามารถใช้พลังจิตรักษาโรคภัยไข้เจ็บ บางคนอาจจะใช้พลังจิตไปในทางโหราศาสตร์ (หมอดู) สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้จริงเป็นผลพลอยได้ อย่างไรก็ตามยังไม่เข้าข่ายเป็นมิจจาสมาธิ แต่หากทำสมาธิอันใดแล้ว มุ่งไปเพื่อแสวงหาผลประโยชน์โดยไม่เป็นธรรม เช่น ใช้พลังสมาธิไปบีบบังคับคนอื่น หรือบังคับจิตใจผู้อื่นให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจของเรา หรือนำไปสร้างผลให้เกิดประโยชน์เพื่อตนและพวกพ้อง แบบนี้เรียก “มิจจาสมาธิ” ดังนั้น การปฏิบัติสมาธิ หากไม่ระมัดระวังก็อาจทำให้เราปฏิบัติแล้วไปติดอยู่ใน “กับดักแห่งความหลง” และเกิดการเข้าใจผิดในสมาธิ และไปสู่จุดที่เรียกว่า “จุดอับปัญญา” จนเป็นเหตุให้ไม่สามารถนำไปสู่การพัฒนาต่อยอดทางปัญญาต่อไปได้อีก เพราะหลงติดอยู่ใน “ค่ายกลแห่งมิจจาสมาธิ” นั้นเอง

สรุปความ “การใช้สมาธิกับการเรียน” จุดประสงค์เพื่อให้ให้นักเรียนมีสติกับตัวเองไม่ให้ขาดระยะ ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา ให้อำนาจตนทำอะไรอยู่ทุก ๆ อริยายถณะ ไม่ให้จิตฟุ้งซ่านออกไปภายนอกจากสิ่งที่ตนเองทำอยู่หรือวิชาที่ตนกำลังเรียนอยู่ เป็นการสร้างความตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เมื่อนักศึกษาสามารถทำได้เช่นนี้ และทำบ่อย ๆ จะเกิดความเคยชิน สมาธิจะค่อย ๆ ตั้งมั่นแนบแน่นและมั่นคง และเมื่ออยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้เป็นเวลานาน ๆ จะส่งผลให้เกิดความสุขและอิ่มเอิบในขณะที่เรียนเพราะเข้าใจในสิ่งที่เรารู้ ความฟุ้งซ่าน ความกังวลต่าง ๆ จะค่อย ๆ จางคลาย ทำให้จดจำสิ่งที่เรารู้ได้เป็นอย่างดี

⁴เขย่าใจ หมายความว่า ประสบการณ์ที่เราพบปะสะท้อนใจ เช่น รับทราบเรื่องคนขาดแคลนขาดข้าชีวิตแบบยิบตา หรือแม่คนเดียวกัดฟันเลี้ยงลูกจนได้ดี หรือเรื่องราวของคนที่มีวินัยสูงในการดูแลชีวิตตนเอง เป็นต้น

มิติที่ 2 : ด้านจิตวิญญาณความเป็นครู

เรามาดูถึงยุคที่โลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุก ๆ มิติ การปรับเปลี่ยนตนเองจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน ความเป็นครูในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลง สังคมจึงคาดหวังให้ครูปฏิบัติหน้าที่อย่างมืออาชีพมากกว่าทุกยุคสมัยที่ผ่านมา กล่าวคือ ครูต้องมีความรู้รอบและมีความรอบรู้ มีความสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองในด้านนวัตกรรมการสอน มั่นคงในวิชาชีพ และมีจิตวิญญาณความเป็นครูอย่างแท้จริง “จิตวิญญาณความเป็นครู” จึงจัดว่าเป็นคุณลักษณะที่สำคัญยิ่ง การปฏิบัติหน้าที่ด้วยจิตวิญญาณเป็นการทำหน้าที่ด้วยใจหวังผลได้จริง มั่นคงในศรัทธาและยึดมั่นในอุดมการณ์แห่งวิชาชีพ มุ่งมั่น ทดมในการทำงาน ประพฤติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดี ใส่ใจ ดูแลและหวังดีต่อศิษย์ เมื่อครูทำงานด้วยจิตวิญญาณความเป็นครู แน่ใจว่าศิษย์ซึ่งเป็นผลผลิตของครูย่อมมีคุณลักษณะตามที่สังคมต้องการ และครูที่ทำเช่นนั้นก็จัดว่าเป็นครูมืออาชีพและเป็นครูที่แนบแน่นด้วย “จิตวิญญาณความเป็นครู” อย่างงดงามและน่ายกย่องอย่างแท้จริง

1. ความสำคัญของครูในศตวรรษที่ 21

นับตั้งแต่โลกก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 (ปี ค.ศ. 2001) คำว่า “ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21” หรือ “21st Century Skills” ก็ปรากฏขึ้น ประเทศไทยเองก็ได้ปฏิรูปการศึกษาครั้งใหญ่ในปี พ.ศ. 2540 และปีพ.ศ. 2544 ซึ่งเป็นปีที่ ได้ก่อให้เกิดผลกระทบอย่างยิ่งต่อการจัดการศึกษาทั่วโลก นานาประเทศต่างกำหนดการปฏิรูปการศึกษาเป็นวาระแห่งชาติรวมถึงประเทศไทยด้วย ได้เริ่มเมื่อปี พ.ศ. 2551 เรียกว่า “การปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง (ปี พ.ศ. 2552-2561)” มุ่งเน้นปฏิรูปการเรียนรู้โดยเน้นสอนให้น้อยลง แต่ให้ผู้เรียนเรียนรู้มากขึ้น (Teach Less, Learn More) ภายใต้รูปแบบกรอบแนวคิดแบบ ทฤษฎีคอนสตรัคติวิสต์ (Constructivist) เป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับผู้เรียน คือ ครูมีบทบาทในการจัดบริบทการเรียนรู้ ตั้งคำถามที่ท้าทายความสามารถ กระตุ้นสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดการสร้างความรู้ และให้ความช่วยเหลือผู้เรียนในทุก ๆ ด้าน (วิจารณ์ พานิช, 2537, น. 67)

คำว่า “ครู”(Teacher) นั้น กลายเป็นคำล้าสมัยไปแล้ว คำว่าครูถูกให้ความหมายหรือคำจำกัดความเสียใหม่ด้วยการเปลี่ยนมาเป็นคำว่า “ผู้ให้บริการ” (Facilitator) โดยระบุหน้าที่หรือคำจำกัดความว่าเป็น “ผู้อำนวยการเรียนรู้ (Coach) หรือผู้ชี้แนะ” เป็นการเปลี่ยนแปลงจากการศึกษาหรือการเรียนรู้ที่มี “ครู” เป็นหลัก ไปเป็น “นักเรียน” เป็นหลัก ดังนั้น การเรียนรู้จึงจะต้องเรียนให้เลยจากเนื้อหา หลายส่วนก็ไม่จำเป็นต้องสอน ซึ่งผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้เอง แต่ต้องสร้าง “ทักษะและเจตคติ” ให้กับตัวของผู้เรียนขึ้นมาให้ได้ในการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 นี้ (Pook Teacher, 2557)

เห็นได้ชัดว่าในศตวรรษนี้ ทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศได้มีส่วนเข้ามาเชื่อมโยงกับทักษะชีวิต ทักษะวิชา และทักษะการค้นหาข้อมูลไปพร้อมกัน หากครูไม่มีทักษะชีวิตที่ดีพอ ไม่มีทักษะวิชาที่ดีพอ ไม่มีทักษะข้อมูลที่เพียงพอ ก็จะล้าหลังศิษย์ไป ทำให้ครูไม่สามารถที่จะควบคุมสมาธิและจิตใจของตนเองได้ จนกลายเป็นว่าการมีเครื่องมือเทคโนโลยีสารสนเทศที่ดีขึ้นกลับเป็นโทษมากกว่าคุณสถานการณ์โลกปัจจุบันมีความแตกต่างจากศตวรรษที่ 20 และ 19 อย่างมาก ระบบการศึกษาจึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาเพื่อให้สอดคล้องกับสภาวะความเป็นจริงของโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

ดังข้อความที่ว่า “ทักษะแห่งอนาคตใหม่ : คือการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21” เป็นมูลเหตุหนึ่งที่ทำให้บริษัทเอกชนชั้นนำขนาดใหญ่ของสหรัฐอเมริกา เช่น บริษัทแอปเปิ้ล บริษัทไมโครซอฟ บริษัทวอลต์ดิสนีย์ องค์กรวิชาชีพระดับประเทศ และสำนักงานด้านการศึกษารัฐ ได้รวมตัวกันก่อตั้งเป็นเครือข่ายองค์กรความร่วมมือเพื่อทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (Partnership for 21st Century Skills) หรือเรียกย่อ ๆ ว่า “เครือข่าย P21” เน้นให้เยาวชนมีทักษะสำหรับการออกไปดำรงชีวิตในโลกแห่งศตวรรษที่ 21 จึงเกิดกรอบแนวคิดและวิสัยทัศน์เพื่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่

21 ขึ้นไป ดังที่องค์กรดังกล่าวได้จัดสรุปทักษะสำคัญอย่างย่อ ๆ เพื่อให้เด็กและเยาวชนของเค้าควรมี คือ “ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม” หรือเรียกว่า “3R และ 4C” 3R ได้แก่ Reading (การอ่าน), Writing (การเขียน), Arithmetic (คณิตศาสตร์) 4C ได้แก่ Critical Thinking (การคิดวิเคราะห์), Communication (การสื่อสาร), Collaboration (การร่วมมือ), Creativity (ความคิดสร้างสรรค์) รวมกับทักษะชีวิตและอาชีพ, ทักษะด้านสารสนเทศสื่อและเทคโนโลยี และการบริหารจัดการด้านการศึกษารูปแบบใหม่ (บำรุง เฌียงแหลม, 2557) เมื่อระบบการเรียนรู้เหล่านี้ถูกปรับให้เข้ากับศตวรรษปัจจุบันครูจึงไม่ใช่เพียงเป็นผู้สอนเท่านั้น ครูต้องมีคุณลักษณะต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับศตวรรษที่ 21 ดังที่กล่าวมา แต่ด้วยจิตวิญญาณความเป็นครูคือ ต้องสอนเป็น ปัจจุบันเพียงแค่สอนเป็นยังไม่พอ ต้องสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ในตนเองได้ด้วย เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นด้วย ประกอบไปด้วย ผักผ่อนแนะนำให้เป็นคนดี, สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง, สอนศิลปวิทยาให้หมดสิ้น, ยกย่องให้ปรากฏในหมู่คณะ, สร้างเครื่องค้ำกัน ในสารทิศ (สอนให้รู้จักเลี้ยงตัว รักษาตนในอันที่จะดำเนินชีวิตต่อไปด้วยดี) และที่สำคัญคือ ต้องสอนให้เกิดความมั่งคั่งทางสติปัญญา มีความคิด และสร้างสรรค์ จึงจะได้ชื่อว่า “ครูที่มีจิตวิญญาณของความเป็นครู”

สรุปได้ว่า “จิตวิญญาณความเป็นครู” ที่สอดคล้องกับการศึกษาในศตวรรษนี้นั้น ต้องมีความสามารถในการกลั่นกรองความรู้ คือ ต้องรู้จักค้น, ต้องรู้จักคิด, ต้องรู้จักเคี้ยว และสุดท้าย “ต้องรู้จักคายให้เป็น” คือรู้จักคายความรู้ที่กลั่นกรอง คายความรู้ที่ตกผลึก แล้วนำมาถ่ายทอดอย่างถูกวิธีให้กับศิษย์เรียนรู้กับปรับตัวเข้ากับสังคมยุคนี้ ๆ ได้อย่างสง่างาม ถึงจะเรียกได้ว่า “ครูผู้มีจิตวิญญาณความเป็นครู” สมบูรณ์แบบ (วุฒิชัย วชิรเมธี, 2537)

2. ความสำคัญและบทบาทครูในมิติด้านจิตวิญญาณความเป็นครู

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้พระราชทานพระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่นิสิตและนักศึกษาวิทยาลัยวิชาการศึกษาเมื่อวันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2503 ความตอนหนึ่งว่า

ผู้ที่เป็นอาจารย์นั้น ใ่ว่าจะมีแต่ความรู้ในทางวิชาการและในทางการสอนเท่านั้นก็หาไม่ จะต้องรู้จักอบรมเด็กทั้งในด้านศีลธรรมจรรยาและวัฒนธรรมรวมทั้งให้มีความสำนึกรับผิดชอบในหน้าที่และในฐานะที่เป็นพลเมืองดีของชาติต่อไปข้างหน้า การให้ความรู้หรือที่เรียกว่าการสอนนั้นต่างกับการอบรม การสอนคือการให้ความรู้แก่ผู้เรียน ส่วนการอบรมเป็นการฝึกจิตใจของผู้เรียนให้ซึมซาบจนติดเป็นนิสัย ขอให้ท่านทั้งหลายจงอย่าสอนแต่อย่างเดียว ให้อบรมให้ได้รับความรู้ดังกล่าวมาแล้ว (ทองตอ กล้วยไม้ ณ อยู่ธนา, น. 7)

พระบรมราโชวาทตอนนี้ พระองค์เน้นไปตัว “ครู” โดยให้ยึดหลักของศีล ซึ่งเป็นข้อแรกของหลักไตรสิกขาอันได้แก่ ศีล,สมาธิ,ปัญญา, ครูที่มีศีลเท่านั้นจึงจะเป็นผู้มีสมาธิ และผู้ที่มีสมาธิเท่านั้นจึงจะเกิดปัญญา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช พระองค์ทรงถึงพร้อมด้วยศีล ทรงมีพระสมาธิแน่วแน่ในการทรงปฏิบัติพระราชภารกิจต่าง ๆ พลิกผันได้เห็นมาตลอดว่าพระองค์ทรงมีพระปัญญาสวางไสวในการคิดพิจารณาถึงปัญหาและทรงแก้ปัญหา ศีลเป็นเครื่องยังกายวาจาใจให้สงบ ผู้สงบแล้วย่อมเบิกบาน มีปรีชาชาญในทุก ๆ เรื่อง ซึ่งเราชาวไทยทั้งหลายจะพึงสังเกตเห็นได้จากพระราชจริยาวัตรของพระองค์ตลอดมา พระองค์จึงนับได้ว่าเป็น “ครู” ของแผ่นดินที่ทรงมีจิตวิญญาณความเป็นครูที่เต็มเปี่ยมหาที่สุดมิได้

พล.อ.เปรม ติณสูลานนท์ ประธานองคมนตรีและรัฐบุรุษ อธิบายถึงลักษณะของครูว่า “ครู” ต้องเป็นครูด้วยใจรัก เป็นครูด้วยจิตและวิญญาณ มีความเป็นครูทุกกลมกลายใจตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นครูที่รักและห่วงหา ห่วงใย อาหารต่อนักเรียน ต่อศิษย์ดุจลูกในไส้ของตนเอง (สมศักดิ์ ดลประสิทธิ์, 2548) จึงจะเรียกได้ว่า “ครูอาชีพ” คือผู้ที่มีจิตวิญญาณความเป็นครู เป็นครูด้วยจิตและวิญญาณ ยึดตัวลูกศิษย์เป็นศูนย์กลาง ห่วงใย อาหารลูกศิษย์ ทำทุกวิถีทางเพื่อให้ศิษย์เป็นคนดี ครูที่ดี ต้องเรียนรู้ เคี้ยวกรำ และฝึกฝนตนเองยิ่งกว่าศิษย์ จึงจะเป็นครูที่ดีและเป็น “โคธ”

หรือ “คุณอำนวย” (Facilitator) ของการเรียนรู้ของศิษย์ได้เป็นอย่างดี ครูอาชีพก็ไม่ใช่แค่ดูแลแค่การเรียนการสอนอย่างเดียว แต่ดูแลไปจนถึงชีวิตส่วนตัวของเด็ก ทำอย่างไรให้เขาเป็นคนดีขึ้นมาได้ ที่สำคัญคือต้องใส่ใจเด็กทุกกลุ่มทั้งเรียนดีหรือปานกลาง มีปัญหาและไม่มีปัญหา ครูมืออาชีพตัวจริงต้องใส่ใจ จึงจะเหมาะกับคำว่า “ครูผู้มีจิตวิญญาณความเป็นครู” อย่างแท้จริง

สรุปได้ว่า เมื่อประเทศไทยก้าวเข้าสู่ยุคไทยแลนด์ 4.0 จำเป็นต้องสร้างเป้าหมายยุทธศาสตร์ในการพัฒนาเยาวชนที่จะโตขึ้นมารับช่วงต่อในแต่ละยุคสมัยนั้น ให้เป็นได้ทั้งคนเก่งและคนดี ดังนั้น ก่อนที่จะไปถึงจุดหมายดังกล่าวถึงเวลาที่ประเทศไทยต้องเร่งส่งเสริมและปลูกจิตวิญญาณความเป็นครูให้เกิดขึ้น และสร้างให้เป็น “ครูอาชีพ” เพราะ “ครูมืออาชีพ” จะเป็นต้นแบบของ “ครูพันธุ์ใหม่” ที่เติมเต็มไปด้วยจิตวิญญาณของความเป็นครูและจะเป็นแรงบันดาลใจให้กับเยาวชนได้เรียนรู้ความเป็นคนเก่งและดี ส่งต่อยุคต่อยุคไม่มีสิ้นสุดในสังคมไทยตลอดไป

สรุป : ความสัมพันธ์(จุดร่วม)ระหว่างสมานึกกับจิตวิญญาณความเป็นครู

สมานึกกับการพัฒนาตัวผู้สอน

จากข้อความที่ว่า “สมานึกก็เปรียบเสมือนกำลัง วิปัสสนาเปรียบเสมือนอาวุธ” อธิบายได้ว่า หากเรามีแต่อาวุธแต่ไร้ซึ่งกำลังก็ป่วยการ ไม่สามารถเอาชนะข้าศึกได้ ไม่สามารถเดินไปสู่จุดหมายปลายทางได้ เช่นกัน หากเรามีแต่ครูแต่ขาดซึ่งความรู้ในแนวทางอบรมบ่มเพาะและพร่ำสอน ก็ป่วยการ ไม่สามารถนำศิษย์ไปสู่เป้าหมายปลายทางความสำเร็จ และไม่สามารถสร้างศิษย์ไปรับใช้สังคมได้เช่นกัน และนี่คือจุดร่วมระหว่าง สมานึก/ครู/ศิษย์ และสังคม

จากข้อความข้างต้นเราจะเห็นได้ว่า สมานึกกับความเป็นครูเป็นของคู่กัน ต้องอิงอาศัยกันและกัน ความพร้อมจะเกิดขึ้นเพียงด้านใดด้านหนึ่งไม่ได้ นักวิชาการท่านหนึ่งได้กล่าวถึงความเป็นห่วงครุรุ่นใหม่วิชาการเสวนา มุมมองเชิงวิชาการต่อการเปิดโอกาสให้ผู้ไม่มีใบประกอบวิชาชีพครูสอบบรรจุครูได้ ว่า

การรับคนไม่จบตรงสาขาครูเกิดขึ้นในหลายประเทศทั่วโลก แต่สิ่งที่เป็นจุดร่วมที่ทั่วโลกทำเหมือนกัน คือ มีการฝึกอบรมให้คนกลุ่มนี้ก่อนไปสอนนักเรียน ขณะที่สิ่งที่ คร. ทำครั้งนี้คือ ถ้าสอบบรรจุได้ก็ให้ไปสอนก่อน แล้วไปอบรมตามเงื่อนไขของคุรุสภาจนได้ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพครู คำถามคือ เราจะส่งคนที่ไม่รู้วิธีการสอนเข้าห้องเรียนเลยจะมั่นใจได้หรือไม่ ทำไมเอาเด็กไปเสี่ยง แม้อาจมีใจอยากสอน แต่ยังไม่รู้วิธีการ ยิ่งหากไปบรรจุในโรงเรียนซึ่งก็มีความหลากหลายทั้งขนาดและบริบท เช่น ห้องเรียนคละชั้น เด็กพิเศษ เด็กอ่อน จะมีวิธีรับมืออย่างไร (อรรถพล อนันตวรฤกษ์, 2560)

จากข้อความข้างต้น ผู้เขียนขอสรุปเพิ่มเติมได้ว่า ความสำคัญของความเป็นครูนอกจากจะมีจิตวิญญาณความเป็นครูจริง ๆ แล้ว ต้องปลูกฝังวิธีการ (วิชาการ) วิธีคิด (สมานึก) วิธีเอาตัวรอดในยุคที่เปลี่ยนแปลง (วิธีครองตน) เราปฏิเสธไม่ได้ว่าในโลกปัจจุบันนี้ “ครู” ต้องเป็นหนึ่งในอาชีพที่จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนมาเฉพาะทางจริง ๆ ทั้งทางด้านวิชาการ (เนื้อหา) ทางด้านจิตวิญญาณ (ศีล, สมานึก, ปัญญา) แม้หลากหลายอาชีพอาจจะไม่จำเป็นต้องทำงานสายตรงที่ศึกษามา เช่น นักเขียนที่ประสบความสำเร็จ อาจจะไม่ได้สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนนักเขียน คนค้าขายที่ประสบความสำเร็จก็อาจจะไม่จำเป็นต้องจบบริหารธุรกิจ นักข่าวที่ประสบความสำเร็จหลายคนก็ไม่ได้สำเร็จการศึกษาด้านนิเทศศาสตร์หรือวารสารศาสตร์แต่อย่างใด แต่มันมีอาชีพเฉพาะทางจำนวนหนึ่ง หากไม่สำเร็จการศึกษาในสาขาวิชานั้น ๆ ก็ไม่สามารถทำสิ่งนั้นได้โดยประการทั้งปวง ยกตัวอย่าง เช่น นักโบราณคดี หากไม่เคยศึกษามานาน ๆ จะไปถือจอบจับเสียมขุดหาซากฟอสซิล หรือซากเมืองโบราณ เหมือนในละครยอมทำไม่ได้ อาชีพแพทย์เฉพาะทาง (หมอ) หากถ้าไม่ได้ศึกษาเล่าเรียนแพทย์เฉพาะทาง ก็ไม่สามารถทำได้ เป็นต้น (คำ ผกา: เป็นครูไม่ใช่ความบังเอิญ) อาชีพครูก็เช่นกัน หากใช้ว่าทุกสาขาวิชาที่เปิดสอนในหลักสูตรอื่น ๆ จะสอนได้และใช้คำว่า “ครู” ได้

ตามสาขาที่ตนเรียนมา ต้องมีกระบวนการกลั่นกรองฝึกหัด ออกภาคสนาม ผ่านการอบรมทางด้านจิตวิญญาณ (ศีล, สมาธิ, ปัญญา) จนสอบผ่าน จึงจะถือได้ว่าเป็น “ครู” อย่างแท้จริง

จะเห็นได้ว่า การจะเป็นครูได้นั้นต้องมีความสัมพันธ์กับจิตวิญญาณในเชิงลึก ต้องผ่านการฝึกหัดทั้งด้านปัญญา และจิตใจ เพื่อจักได้เป็นต้นแบบให้กับลูกศิษย์และนำศิษย์ให้เดินถูกทางไม่หลงทางต่อไป

สมาธิกับการพัฒนาตัวผู้เรียน

ครูเมื่อมีสมาธิเป็นตัวนำ ก็สามารถนำมาพัฒนาตัวผู้เรียนได้ โดยอาจใช้เครื่องมือเป็นสื่อการสร้างสมาธิต่อไปได้ ยกตัวอย่างเช่น ครูใช้บันทึกล้วนตัวเป็นเครื่องมือในการสร้างสมาธิ สร้างแรงบันดาลใจต่อการเรียนรู้ ฝึกการตั้งโจทย์ ให้เร้าใจกับผู้เรียน มีจิตวิทยาในการกระตุ้น ให้นักเรียนได้ระบายความรู้สึกเล็ก ๆ ออกมา ให้นักเรียนเขียนบันทึกส่วนตัว “ครูดี และครูไม่ดี เป็นอย่างไร” “ชีวิตของเด็กผู้ชายสบายกว่าเด็กผู้หญิง จริงหรือไม่” การเขียนลักษณะนี้เป็น “เครื่องมือสร้างสมาธิ” เมื่อให้เด็กเขียนทุก ๆ วัน ครึ่งละ 10 นาที ติดต่อกันทุกวันหลายสัปดาห์แล้วให้หยุดเขียน เป็นการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนโดยใช้สมาธิเป็นฐานแสดงความเห็น ครูไม่ควรรบกวนเด็กในขณะที่เด็กกำลังทำงานตามลำพัง และไม่ต้องสนใจว่าเขาจะทำอะไรผิดหรือไม่ และไม่ต้องแก้ไขใด ๆ ในช่วงนี้ เพราะสิ่งสำคัญมิใช่ว่าเด็กสามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นถูกต้องหรือไม่ แต่สิ่งสำคัญคือ “เด็กกำลังมีสมาธิจดจ่อกับสิ่ง ๆ นั้นอยู่” เมื่อไม่มีสมาธิ เด็กจะหมกมุ่นอยู่กับตัวเอง และจะให้ความสนใจกับสิ่งรอบ ๆ ตัวจนกระทั่งเขาพบสิ่งที่ตนเองสนใจจริง ๆ เขาจะกลับมาเป็นนายของตัวเอง และควบคุม “โลก” ของเขาได้ เมื่อเด็กพบสิ่งที่ตนเองสนใจแล้ว เด็กจะมีสมาธิและเกิดความสุขและเรียนรู้ที่จะเข้าใจปัญหาและแก้ไขปัญหาได้อย่างยั่งยืน ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของการหลอหลอมบุคลิกภาพของมนุษย์ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับสมาธิในการเรียน

อาชีพที่ผูกพันกับเด็กได้มากที่สุดก็คืออาชีพ “ครู” ครูจึงเป็นตัวแปรสำคัญหลักในการพัฒนาสติปัญญาของเด็ก ให้เจริญขึ้นและมีพัฒนาการตามแต่ละช่วงวัย และการจะพัฒนาเด็กที่มีความแตกต่างทางครอบครัวและสติปัญญา จึงเป็นโจทย์ใหญ่ที่ครูจะต้องหลอมรวม นิสัย พฤติกรรมต่าง ๆ รวมถึงความเข้าใจใ้การเรียนรู้ และปัจจัยอื่น ๆ ของเด็กที่มาจากบ้านหลอมที่แตกต่างกันให้เป็นหนึ่งเดียว โดยเฉพาะการได้รับองค์ความรู้จากสิ่งที่ครูถ่ายทอดให้ได้มากที่สุด

ผู้นำเสนอบทความพบว่า “สมาธิ” คือวิธีการอย่างหนึ่งในหลากหลายวิธีการที่ครูควรนำมาใช้ร่วมกับการเรียนการสอนเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด การสร้างสมาธิมีวิธีการที่หลากหลายรูปแบบ ทั้งในด้านจิตวิทยาและในด้านศาสนา แต่ในบทความนี้ผู้นำเสนอได้นำมากล่าวไว้เพียงในด้านพุทธศาสนาเป็นหลัก เพื่อให้เห็นแนวปฏิบัติเป็นเบื้องต้น ส่วนในขั้นที่สูงขึ้นต้องศึกษาเพิ่มเติมในรูปแบบของรายวิชาโดยตรงหรือกิจกรรมเข้าค่ายอบรมด้านสมาธิต่าง ๆ ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- เจริญ ช่วงชิต. (2527). *การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท* (สารนิพนธ์ปริญญาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เอก ณะสิริ. (2529). *สมาธิกับคุณภาพชีวิต* กรุงเทพฯ: แปลนพลิชซิง.
- ทองต่อ กล้วยไม้ ณ อยุธยา. (2530). *บทที่ 4 พระมหาธรรมราชาเจ้า*. สืบค้น 1 ตุลาคม 2561, จาก <https://3king.lib.kmutt.ac.th/King9CD/chapter4/page7.html>
- นิพนธ์ สุขอ้วน. (2548). *สมาธิทางพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพในปัจจุบัน* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นิตา ลิ้มสุวรรณ. (2014). *โรคสมาธิสั้น*. สืบค้น 1 ตุลาคม 2561, จาก <https://med.mahidol.ac.th>
- บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. (2559). *จับสัญญาณเสี่ยง “โรคสมาธิสั้น” วัยรุ่น-วัยผู้ใหญ่*. สืบค้นเมื่อ 1 ตุลาคม 2561, จาก <https://news.thaipbs.or.th/content/258424>.
- บำรุง เลียบแหลม. (2557). *การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21*. สืบค้น 21 ตุลาคม 2561, จาก <http://www.moe.go.th>
- ปวิศร์ กิจสุขจิต. (2558). *ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดการรังแกกันในโรงเรียนมัธยมศึกษา ใน กรุงเทพมหานครตามแนวทฤษฎีเรียนรู้ของโรแลนด์ แอล เอเคอร์*. สืบค้น 21 ตุลาคม 2561. จาก <https://journal.oas.psu.ac.th/index.php>
- พระธรรมปิฎก(ประยุตต์ ปยุตโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- วิสิษฐ เดชกุญชร. (2551). *สมาธิกับการทำงาน* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.
- วุฒิชัย วชิรเมธี. (2553). *จิตวิญญาณความเป็นครู*. พิษณุโลก: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วิจารณ์ พานิช. (2555). *21st century skills ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสยามกัมมาจล.
- วิจักขณ์ พานิช. (2558). *สังคมออนไลน์. คอลัมน์ ธรรมนิว/มติชนรายวัน*. สืบค้น 20 ตุลาคม 2561, จาก <http://www.moe.go.th>.
- วิจักขณ์ พานิช. (2558). *พุทธศาสนากับความไม่รู้เนื้อรู้ตัวของโลกสมัยใหม่. มติชนออนไลน์. คอลัมน์ ธรรมนิว/มติชนรายวัน*. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2561, จาก <http://www.moe.go.th>
- สมัย ศิริทองถาวร. (2560). *หนังสือพิมพ์ฐานเศรษฐกิจ : ฉบับ 8 พฤษภาคม 2560*.
- สุจิตรา รณรี. (2537). *การฝึกสมาธิ* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2553). *คู่มือปฏิบัติสมถกรรมฐาน 5 สาย*. กรุงเทพฯ : หลวงพ่อสดธรรมกายาราม.
- สมศักดิ์ ดลประสิทธิ์. (2543). *ครูของครูกับครูอาชีพ*. สืบค้น 20 กันยายน 2561, จาก <http://www.moe.go.th/main2/article/article-somsak04.htm>
- อรรถพล อนันตวรสกุล. (2560). *เสวนาวิชาการ “มุมมองเชิงวิชาการต่อการเปิดโอกาสให้ผู้ไม่มีใบประกอบวิชาชีพครูสอบบรรจุครู”*. สืบค้น 20 กันยายน 2561 จาก <http://www.komchadluek.net>
- อุดม ตะหนอง. (2559). *เอกสารประกอบการสอนรายวิชาสมาธิเพื่อการพัฒนาชีวิต*. นครปฐม : มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- Pha thepsophon. (2003). *A Buddhist Worldview*. Bangkok: MCU.
- Pook Teacher. *From Teacher to Facilitator*. สืบค้น 30 ตุลาคม 2561, จาก <http://www.trueplookpanya.com/knowledge/content/50208/-edu-teaartedu-teaart-teaarttea->