

ภาคผนวก ค

หลักสูตรการพัฒนাজิตเพื่อสุขภาวะองค์กรร่วมด้วย
หลักพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด

หลักสูตรการพัฒนাজิตเพื่อสุขภาวะองค์รวมด้วย หลักพุทธจิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด

๑. หลักการและเหตุผล

ความสุขและความสำเร็จทั้งในด้านครอบครัวและการงาน ย่อมเป็นสิ่งที่ผู้คนปรารถนาที่จะให้เกิดขึ้นในชีวิตของตน หากแต่ในความเป็นจริงความปรารถนาที่ว่านั้น ไม่สามารถที่จะประสบกันได้ทุกคน คนที่ได้รับความสุขและความสำเร็จซึ่งสิ่งดังกล่าวจึงเป็นเสมือนผู้โชคดี โดยผู้ไม่ประสบอาจกล่าวกับตนเองว่าเป็นผู้อับโชค หากแต่ถ้าจะโชคดีหรืออับชคน่าจะมีหลักการบางอย่างที่จะทำให้ได้ประจักษ์กับสิ่งทั้งสอง ซึ่งเป็นที่แน่นอนว่าด้านที่โชคดีหากมีหลักการที่จะทำให้ประสบได้จะได้อย่างไร

เมื่อความคิดที่ถูกจัดเรียงอย่างเป็นระบบจนนำไปสู่กระบวนการพัฒนาจึงควรจะเป็นคำตอบสำหรับผู้ที่ต้องการจะประจักษ์กับความสุขและความสำเร็จ โครงการฝึกอบรมพัฒนাজิตจึงเกิดขึ้นเพื่อภายใต้กรอบแห่งความปรารถนาขั้นพื้นฐานของมนุษย์ซึ่งมีความหมายว่าสุขภาวะแบบองค์รวม อันได้แก่ความสุขทางกาย สุขทางใจ สุขทางสังคม และความสุขทางปัญญา นั่นเอง ความสุขในลักษณะดังกล่าวนอกจากจะเป็นปัจจัยในการพัฒนาตัวบุคคลแล้ว ยังมีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาทางด้านสังคมด้วย ถ้าบุคคลส่วนใหญ่ในสังคมมีความสุข ย่อมเป็นที่แน่นอนว่าสังคมนั้นเป็นสังคมที่มีมวลรวมของความเจริญรุ่งเรืองมากกว่า สังคมที่คนส่วนใหญ่ยังคงสับสนและเต็มไปด้วยความทุกข์ เนื่องจากหมดกำลังใจที่จะพัฒนาสังคมร่วมกัน

๒. วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมมีแนวทางในการพัฒนাজิต เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่บุคคลต้องการโดยมุ่งเน้นความสุขภาวะองค์รวมเป็นหลัก
- ๒) เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า สุขเป็นสิ่งที่สร้างขึ้นได้ จากหลักของพุทธจิตวิทยา และความคิดเชิงบวกจนเกิดเป็นแรงดึงดูดสิ่งที่ตนเองปรารถนา
- ๓) เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าพัฒนาองค์กรภาคเอกชน ซึ่งถือว่ามีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ภายใต้แนวคิดที่ว่าสังคมจะเจริญรุ่งเรือง เริ่มต้นจากความสุขของบุคคลในสังคม

๓. คุณสมบัติของผู้ฝึกอบรม

บุคคลในวัยทำงาน ตั้งแต่ ๒๐-๕๐ ปี ซึ่งถือเป็นกลุ่มบุคคลสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ซึ่งพร้อมทั้งร่างกายและสติปัญญา

๔. หัวข้อวิชา :

รหัสวิชา	หัวข้อวิชา	ชั่วโมง	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๕๙๐๐๐๐๑	การสร้างควมใจเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา	๓	-
๕๙๐๐๐๐๒	การสร้างควมเข้าใจเกี่ยวกับกฎแห่งแรงดึงดูด	๓	-
๕๙๐๐๐๐๓	ความหมายของสุขภาวะองค์รวม	๓	-
๕๙๐๐๐๐๔	สร้างเสริมควมสำเร็จจากควมคิดเชิงบวก	๓	๖
๕๙๐๐๐๐๕	ประสบการณ์ตรงของกฎแรงดึงดูด	-	๖
๕๙๐๐๐๐๖	สร้างศรัทธาต่อควมคิดเชิงบวก	-	๓
	กิจกรรมการฝึกสติ และการสวดมนต์	-	๙
		๑๒	๒๔
		๓๖	

การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยา (๓ : ๐)

● หลักการและเหตุผล

เนื่องจากสังคมไทยนั้น ยึดหลักการในพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต ความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม ความเชื่อในเรื่องของการทำบุญ อีกทั้งการมีความกตัญญูต่เวทีย เป็นรากฐานที่ฝังลึก และได้รับการสืบทอดกันมาแต่ในอดีต นอกจากนั้นยังมีความเชื่อเกี่ยวกับการปฏิบัติทางจิต เพื่อความสงบของจิตใจ และเพื่อให้เกิดปัญญาในการดำรงชีวิต ซึ่งหลักการดังกล่าวที่ว่ามานี้ ยังตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อ ที่ว่า “ทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” โดยเป็นหลักการสำคัญหลักหนึ่งในพระพุทธศาสนาซึ่งในสังคมไทยนั้นถือว่ามีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อการดำเนินชีวิต เหมือนกับว่าเป็นหลัก ประกันที่แน่นอน ว่าชีวิตจะประสบความสุขและความสำเร็จได้ ถ้ายึดถือและปฏิบัติตามหลักการดังกล่าว นอกจากการทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วแล้ว ยังมีหลักคิดที่ดูจะมีส่วนสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าหลักการแรกนั่นคือ การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ดังคำรัสของพระศาสดาตรัสไว้ว่า “ทำความดีละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์”

(๒) วัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม

๑) อธิบายความสำคัญของจิตวิทยา และหลักการสร้างจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกเพื่อจะนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างถูกต้อง

๒) อธิบายเกี่ยวกับธรรมชาติของจิต ผ่านจาก วิถีทัศน์ทั้งภาพนิ่งและเคลื่อนไหว

๓) อธิบายวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตในแง่มุมของจิตวิทยา สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาของผู้ป่วยทางจิต และการรักษา

เนื้อหา

ในส่วนของกฎแห่งแรงดึงดูด ที่มีความสัมพันธ์กับแนวคิดของจิตวิทยาตะวันตก เป็นเพราะว่า หลักการดังกล่าวเป็นแนวคิดที่เกิดขึ้นจากซีกโลกตะวันตกมาก่อน แล้วจึงแผ่หลายมายังซีกโลกตะวันออก ภายใต้การนำเสนอของบุคคลที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับกันในสังคม ว่าเป็นผู้ประสบความสำเร็จในด้านการงาน และความมั่นคงในชีวิต โดยนำเสนอผ่านมุมมองที่เรียกว่าความคิดเชิงบวก ทางด้านจิตวิทยาตะวันตกมองว่า จิตที่ถูกปลูกฝังทางด้านความคิดมาแต่ในอดีต จะสะท้อนภาพดังกล่าวในปัจจุบัน จากกระบวนการทางจิตที่เรียกว่า จิตวิเคราะห์ และทฤษฎีผ่านตัวตน ที่ศึกษาถึงความคิด ความรู้สึก การแสดงออก และอารมณ์ต่าง ๆ อย่างเจาะลึกในแง่ของปัจเจกบุคคล รวมถึงพลังแห่งจิตที่ดูจะเหมือนเป็นเรื่องลึกลับ แต่ท้ายที่สุดสามารถอธิบายปรากฏการณ์ในเชิงวิทยาศาสตร์ได้ จะเห็นได้ว่า จากหลักการและทฤษฎีดังกล่าว

พยายามที่จะอธิบายถึงความคิดของบุคคล ที่ส่งผลสะท้อนกับบุคคลผู้นั้นเอง ซึ่งหากจะกล่าวถึงระบบความคิดที่มีอยู่ในทฤษฎีแล้ว ทั้งความคิดในเชิงบวกและกฎแห่งแรงดูด ก็อยู่ภายใต้ขอบเขตของแนวคิดดังกล่าวด้วย เพราะเป็นการศึกษาต่อระบบความคิด และผลสะท้อนที่ออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมบุคคล

การทำจิตให้ว่างเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะนั่นหมายถึง เมื่อจิตดำเนินมาอยู่ภาวะที่ควรต่อการทำงาน ปาฏิหาริย์แห่งกฎแรงดึงดูดจะเกิดขึ้น แต่กระนั้นสิ่งที่ได้มากกว่า คือ ความรู้และความเข้าใจอย่างทอ่งแท้ของชีวิต การพบว่าแท้จริงแล้ว ตนเองคือส่วนหนึ่งที่เชื่อมโยงกับสรรพชีวิตอื่น ๆ การดำรงคงอยู่ของชีวิตคือการเกื้อกูลซึ่งกันและกัน และการทำร้ายกันเป็นข้อห้ามที่มีในทุกศาสนา เพราะชีวิตเป็นสิ่งโยงใยกันเชื่อมโยงถึงกัน ในทางกฎแห่งแรงดึงดูด บทสรุปในข้อนี้ตอกย้ำว่า ในทุก ๆ ความคิดและการกระทำย่อมเชื่อมโยงถึงกัน จึงมีผลที่จะสะท้อนถึงกันได้ ดังที่ได้ทำการค้นคว้ามาจะพบว่ากฎแห่งแรงดึงดูดทางซีกโลกตะวันตกนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับความคิดเชิงพุทธศาสนาอยู่ไม่ใช่น้อย หากมีการศึกษาค้นคว้าในเชิงลึก รวมถึงการใช้เครื่องมือในการแสวงหาความจริงเชิงประจักษ์ได้ ก็อาจได้องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นอีกมากมาย ดังนั้นจึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาค้นคว้าต่อไป โดยเชื่อว่าไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นอันปราศจากเหตุและปัจจัย เกื้อหนุน กฎแห่งแรงดึงดูดมีความเป็นไปได้ ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังใจหวังได้ หากความคิดในเชิงตะวันตกและตะวันออกเมื่อมาประสมประสานกัน จะได้ผลลัพธ์อันพึงประสงค์ และนี่คือเส้นทางลัดของการได้มาซึ่งความสำเร็จและสุขภาวะ อย่างเป็นรูปธรรมที่สามารถปฏิบัติทดลองให้เกิดผลได้จริง อีกทั้งยังสามารถพัฒนาให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ ตามผู้ที่ได้กระทำมาประสบความสำเร็จมาก่อน บทพิสูจน์ซึ่งเป็นสิ่งเหนือกาลเวลา พระดำรัสของพระพุทธองค์ ซึ่งทรงปรารภมาให้สรรพสัตว์พ้นจากทุกข์ เริ่มตั้งแต่การดำเนินชีวิตที่เปี่ยมด้วยความสุข ผลของ ความคิด คำพูด และการกระทำ โดยใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ไปจนกระทั่งถึง การดำเนินชีวิตที่ปราศจากการยึดติดเพื่อเข้าถึงความเป็นบรมสุขอันเป็นนิรันดร์ และถ้ากฎแห่งแรงดึงดูดสามารถพิสูจน์ความเป็นกฎดังที่กล่าวนี้ได้ ผู้วิจัยต้องการเห็นการโยงใยระหว่าง การปฏิบัติในเชิงพุทธประสาณกับทฤษฎีในทางตะวันตก เพื่อค้นหาหลักการของกฎแห่งแรงดึงดูดอย่างแท้จริง อีกทั้งยังนำไปพัฒนาให้เกิดรูปการปฏิบัติที่สมบูรณ์ อันจะเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยเอง และผู้สนใจในหลักการดังกล่าวที่จะได้นำไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์อันสูงสุดกับตนเอง และสังคมโดยรวม แต่กระนั้น กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะแบบองค์รวม โดยตลอดของกระบวนการพัฒนาที่ผู้วิจัยได้วางแนวทางไว้คือ จิตใจที่สุขสงบ ปลอดภัย และเป็นอิสระ สิ่งที่จะบังเกิดขึ้นนั้น เริ่มต้นจากความคิด โดยเฉพาะจิตใจที่เป็นส่วนสำคัญที่สุด ทรงอานุภาพ และพละกำลังอย่างที่สุด การที่จะได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองปรารถนา ในทางโลกอาจเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย เพราะถ้ากระบวนการพัฒนาจิตเกิดขึ้นอย่างเต็มประสิทธิภาพ ผลที่เกิดขึ้นจะไกลเกินกว่าทรัพย์สินสมบัติทางโลก เพราะนั่นหมายถึง การ

เข้าถึงกระแสแห่งการหลุดพ้น ซึ่งถือว่าเป็นจุดหมายปลายทางของสรรพชีวิต โดยเฉพาะเป็นแนวทางอันสูงสุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งการพัฒนาจิตโดยหลักการต่างๆ ที่มีอยู่ในงานวิจัย จะเป็นส่วนหนึ่งที่สนับสนุน เพื่อเป็นการพัฒนาบุคคลให้เกิดเป็นประโยชน์ในระดับพื้นฐานของชีวิต หรือจะต่อยอดไปถึงจุดหมายปลายทางตามหลักของพระพุทธศาสนาก็ย่อมทำได้อย่างแน่นอน

จิตใต้สำนึก เป็นการทำให้จิตนั้นรับรู้ในเรื่องที่ตนเองต้องการปลูกฝังลงไป เพื่อให้เกิดผลในสิ่งที่ตนเองต้องการ โดยในงานวิจัยนี้มุ่งเน้นในความคิดเชิงบวกที่จะนำมาโปรแกรมลงไปในจิต เพื่อให้เกิดผลในทางบวก อันหมายถึง ความสุข ความสำเร็จ ดังนั้นการโปรแกรมในที่นี้คือสิ่งที่รวมของจินตภาพด้วย อย่างเช่น ตนเองต้องการจะมีสุขภาพที่ดีเช่นไรก็ให้สร้างจินตภาพนั้นอยู่ตลอดเวลา ต้องการมีชีวิตอย่างไรก็สร้างในลักษณะเดียวกัน เพื่อให้จิตนั้นรับรู้คำสั่งและความต้องการของตนเอง ซึ่งถือเป็นหลักการสำคัญในการโปรแกรมจิต เหตุที่ต้องใช้จินตภาพเพราะเป็นสิ่งที่ยังไม่ได้เกิดเป็นรูปร่างจับต้องได้ หากแต่จินตภาพทำให้เห็นภาพนั้นชัดเจนก่อนเพื่อที่จะปลูกฝังลงไปในจิตใต้สำนึก จินตภาพจึงเป็นการสร้างภาพที่ชัดในสิ่งซึ่งตนเองปรารถนา

“จินตภาพต่อเนื่อง” (Visualization) หมายถึงการนึกภาพตามความมุ่งหมายอย่างต่อเนื่อง เปรียบเสมือนกับการฉายภาพยนตร์

คนเราสามารถสร้างโปรแกรมจิตได้เอง ด้วยจิตและกายนั้นต่างทำงานประสานเชื่อมโยงกันอย่างไม่รู้จบ ดังเช่นในเรื่องการดูแลสุขภาพในยามสูงวัย อาจมองในมุมของการปรับเปลี่ยนคุณภาพใจและกายของตนเอง เพื่อรู้เท่าทัน รู้จักตัวเอง นำมาซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับบุตรหลานและผู้คนในครอบครัว ด้วยการตั้งใจกำหนดความมุ่งหมายที่จะฝึกอบรมจิต

เริ่มจากการฝึกสติ ฝึกให้มีสติในการใช้ชีวิตประจำวัน แล้วสร้างภาพหวัง หรือบอกย้ำกับตัวเองอย่างต่อเนื่องถึงการฝึกสติ ฝึกตน และสิ่งที่ดีๆ ที่หวังไว้ว่าจะเกิดขึ้นตามมา และสุดท้ายคือการลงมือปฏิบัติ พร้อมกับการนำภาพหวังนั้นๆ มาย้ำซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง จนกว่าภาพที่วาดไว้ หรือ โปรแกรมจิตนั้นจะประสบความสำเร็จนั่นเอง

จินตนาการจะเกิดขึ้นได้อย่างแจ่มชัดจะต้องใช้สมาธิที่ถูกวิธีเป็นพื้นฐานก่อน อีกทั้งจินตนาการจะต้องเป็นไปในทางสร้างสรรค์เป็นความคิดในทางบวก แต่กระนั้นต้องมีการตอกย้ำด้วยคำอธิฐาน เพราะคำอธิฐานเป็นเสมือนความตั้งใจอย่างแท้จริงต่อสิ่งที่มุ่งมาดปรารถนา เป็นการโปรแกรมจิตวิธีหนึ่ง เพื่อให้จิตนั้นรับรู้และยอมรับถึงสิ่งที่ต้องการอย่างแท้จริง หากปราศจากคำอธิฐานจะเหมือนกับว่าความต้องการยังคงไม่แน่ชัดลงไป เพียงแค่คิดไม่ได้ระบุความชัดเจนของความต้องการ อนึ่งคำอธิฐานยังเป็นเครื่องปิดช่องความหวั่นใจได้ด้วย เพราะมันใจแล้วอย่างแท้จริงต่อสิ่งที่มุ่งมาดปรารถนา แค่คิดไม่เพียงพอต้องย้ำเตือนด้วยแรงอธิฐานด้วย ความมั่นใจย่อมเกิดขึ้นมาอีกหลังจากได้อธิฐานแล้ว เพราะจิตจะ

เชื่อมั่นว่าจะประสบความสำเร็จได้ และถ้าจิตมีกำลังจากกระบวนการดังกล่าว ย่อมเกิดเป็นแรงดึงดูดสิ่งที่ปรารถนาเข้าหาชีวิตได้อย่างแน่นอน ในหัวข้อธรรมของงานวิจัย การจินตนาการคือ การใช้จิตเพ่งไปในสิ่งที่ตนเองคิดไว้ ยิ่งจิตที่นิ่งเท่าไร การจินตนาการยิ่งชัด จึงตรงกับหัวข้อของ หลัก สมณะ วิปัสสนา ซึ่งกระทำการผ่านกระบวนการ ของ วิชาวินัย วิสัย วิสุทธิ วิธี และเนื่องจากจินตนาการเชื่อมโยงกับแรงอธิฐาน จึงมีส่วนเชื่อมโยงไปถึง บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ด้วย ในหัวข้อ ปัตติทานมัย บุญสำเร็จจากการให้ส่วนบุญที่ได้บำเพ็ญมาแล้ว ในคือการอธิฐานให้ผู้อื่นได้มีความสุขด้วย ในทางกฎแห่งแรงดึงดูดคือ การส่งจิตที่เปี่ยมไปด้วยความปรารถนาออกไป จึงอยู่ในฐานะที่จะได้รับสิ่งดังามสะท้อนกลับมาด้วยเช่นกัน

จิตอาสาคือ การทำงานตอบแทนต่อสังคมโดยไม่คิดมูลค่า แต่มุ่งเน้นที่ประโยชน์ที่คนในสังคมจะได้ใช้สอยรวมกัน หรือมีส่วนกับสิ่งนั้นๆ เหมือน จิตอาสาเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคมเพราะทำให้เห็นถึงความรับผิดชอบต่อสังคมรวมกัน โดยผ่านการอุทิศตนให้เป็นประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อม เพื่อความอยู่ดีมีสุขหรือเพื่อกำจัดบำบัดทุกข์แก่ผู้คนโดยส่วนรวม

วิธีฝึกคนให้มีจิตอาสา ให้สำนึกว่า การเกิดมาบนโลก ต้องรับใช้โลกบ้าง

จิตอาสาคือคุณค่าของมนุษย์

เมื่อก่อนชาวนาไทยในชนบท ไม่มีทุนว่าจ้างแรงงาน เพราะเป็นสังคมเกษตรกรรม งานทุกอย่างต้องเป็นเรื่องของคนในครอบครัวทุกชีวิตต้องลิขิตด้วยตนเอง พ่อแม่จึงต้องมีลูกมาก เพื่อช่วยกันทำงาน

บางครอบครัวมีลูกถึงสิบคน ถ้ามีน้อย ก็ขาดแรงงาน ไม่สามารถขยายงานออกไปได้ ถึงมีลูกมากก็ไม่ยากจน ดังคำโฆษณาชวนเชื่อ ขอเพียงแต่ให้เลี้ยงดู ฝึกอบรมลูกให้มีระเบียบวินัย ใส่ใจการศึกษา พัฒนาตน ด้วยวิชา ๓ ประการคือ ลำบาก ยากจน และขาดแคลน

ประเพณีลงแขก คือจิตอาสาที่สร้างสังคมให้กลมเกลียว ปลุกความรัก ความสามัคคี แม้แต่สร้างบ้าน ทุกคนก็ออกมาช่วยเหลือกัน ไม่กี่วันก็ได้ขึ้นอยู่อาศัย ไม่มีใครว่าจ้างกัน เสร็จจากงานคนนี้ ก็ไปช่วยคนอื่นต่อไป สุขภาพจิตของคนในชนบท ช่างบริสุทธิ์สูงส่งน่าชื่นชม หินส้นไม่รุ่งรัง ทั้งๆ ที่ไม่มีความทันสมัย

(๓) กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

๓.๑ ชั้นประสบการณ์

๑) กระตุ้นให้ผู้อบรมคิดคำถาม เพื่อค้นหาคำตอบที่ต้องการเรียนรู้ด้วยการตั้ง คำถามตัวอย่าง คำถาม การสร้างจิตสำนึกในความคิดเชิงบวกที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดสุขภาวะแบบองค์รวม ควรดำเนินการอย่างไร เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าว

๒) ชี้นำเข้าสู่บทเรียนโดยการเตรียมกลุ่มในการเรียนรู้ โดยคละความสามารถของ ผู้เรียน ตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

๓) ผู้อบรมแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์เดิม โดยใช้คำถามนำแลกเปลี่ยน ระหว่าง อาจารย์กับผู้ฝึกอบรมประเด็น ในความหมายของจิตวิทยาเพื่อให้เกิดความสุขแบบองค์รวม และประโยชน์ พุทธจิตวิทยา และกฎแห่งแรงดึงดูด

๔) ผู้สอนใช้สื่อประกอบการบรรยายเกี่ยวกับใช้จิตวิทยาและกฎแห่งแรงดึงดูด

๓.๒ ชั้นอภิปรายผล

๑) ให้ผู้อบรมจัดกลุ่ม ๖ กลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน ร่วมกันประชุมวางแผน เพื่อการสร้างพลัง ความคิดเชิงบวก อันนำไปสู่การดึงดูดสิ่งดีงามต่างๆ เข้ามาในชีวิต

๒) แบ่งกลุ่มผู้อบรมออกเป็น ๖ กลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน เพื่อระดมความคิดเห็น โดยให้แต่ละกลุ่ม ร่วมกันแสดงความคิดเห็น

๓) ผู้เรียนร่วมกันศึกษาข้อมูลจากกรณีศึกษา

๓.๑ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีความคิดเชิงบวก

๓.๒ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกฎแห่งแรงดึงดูด

๓.๓ หลักการ และวิธีการสร้างความสุขของค์รวม ด้วยความพุทธจิตวิทยาและความคิด
เชิงบวก

๓.๔ ผู้ฝึกอบรมช่วยกันสรุปการสร้างความคิดเชิงบวก

(๔) แหล่งการเรียนรู้

๑) ห้องสมุด

๒) คอมพิวเตอร์

(๕) สื่อการเรียนรู้

๑) คู่มือโครงการพัฒนารูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อสุขภาวะแบบองค์รวม

๒) ใบความรู้ เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ หลักการ วิธีการ และประโยชน์ของ การสร้าง
จิตสำนึกอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

๓) สื่อจากอินเทอร์เน็ต

๔) สื่อจาก Power point

๕) กระดาษเทาขาว ปากกา และเมจิก

(๖) การวัดและประเมินผล

วิธีการ

- ๑) ผู้อบรมทำใบงานที่ ๑
- ๒) สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่มจากความสนใจ และการมีส่วนร่วม
- ๓) ผู้อบรมทำแบบทดสอบหลังอบรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่องการสร้างแรงจูงใจอนุรักษ

ทรัพยากรธรรมชาติ จำนวน ๑๐ ข้อ

เครื่องมือ

- ๑) ใบงานที่ ๑
- ๒) แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่มจากความสนใจ และการมีส่วนร่วม
- ๓) แบบทดสอบหลังอบรม หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่องการสร้างแรงจูงใจอนุรักษ

ทรัพยากรธรรมชาติ

เกณฑ์

- ๑) ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์
- ๒) ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
- ๓) ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์

๘. การตรวจสอบ

- ๑) ปรับปรุงแก้ไขข้อเสนอแนะของผู้ตรวจแผนการจัดการเรียนรู้

๙. สรุปผลการจัดการเรียนรู้ทั้งหมด

- ๑) ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนบรรยายสรุปผลการจัดการเรียนรู้หน้าห้องเรียน

การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับกฎแห่งแรงดึงดูด (๓ : ๐)

● หลักการและเหตุผล

กฎแห่งแรงดึงดูด เป็นกฎที่เกิดขึ้นมานานมาแล้วในซีกโลกตะวันตก เป็นกฎที่รวบรวมจากการศึกษาค้นคว้าและจดสถิติเอาไว้ โดยการศึกษาเริ่มต้นจากผู้ที่ประสบความสุขและความสำเร็จมาก่อน ว่ามีแนวทางในการทำงานและดำเนินชีวิตอย่างไร ซึ่งมีผู้สนใจเกิดขึ้นเป็นอย่างมากเนื่องจากต่างก็โหยหาความสุขและความสำเร็จ ที่มองอุปสรรคเป็นสิ่งท้าทายที่ต้องเอาชนะ อีกทั้งพร้อมจะแนะนำ หลักการแนวทาง วิธีการ ที่จะเป็นผู้ประสบความสำเร็จและมีความสุข

● วัตถุประสงค์

- เพื่อศึกษาความสำคัญและความหมายของแรงดึงดูดเชิงความคิด
- เพื่อให้เข้าใจถึงกฎแรงดึงดูดเชิงความคิดและการพัฒนาความคิดเชิงบวก

เนื้อหา

ความสำคัญของการคิดเชิงบวก

การคิดเชิงบวกเป็นการหามุมมองที่เป็นบวก มุมมองที่ทำให้เรานั้นมีแง่คิดที่ดี มุมมองที่ทำให้เรามีกำลังใจ มุมมองที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุขทุกชั้นน้อยลง มุมมองที่ทำให้เรามีความสุขมากขึ้น มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิต ที่จะเผชิญชีวิต หรือที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะฉะนั้นถ้าสามารถคิดในเชิงบวกได้ตลอดเวลา แปลว่าสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

คิดเชิงบวก ...พลังสร้างความสำเร็จ

การสร้างแรงบันดาลใจ ช่วยสร้างชุมพลังทางความคิดในเชิงสร้างสรรค์ เป็นแนวทางของการดำเนินชีวิตให้ก้าวผ่านความล้มเหลว ไปสู่ความหวังให้คุณไขว่คว้า หาความสำเร็จ จงคิดเสมอว่า ความสำเร็จไม่ได้เดินทางมาหาเรา มีแต่เราเท่านั้นที่เดินทางไปหาความสำเร็จหากเราทำได้อย่างนี้ “ความสำเร็จ” ก็อยู่ไม่ไกลเกินใจจะเอื้อมถึง ถ้าเราคิดดี พูดดี และทำดี พร้อมกับสร้างแรงจูงใจต่อการทำงาน คือ เตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอสำหรับโอกาสที่มาถึง...นั่นแหละคือ ความลับของความสำเร็จ การสรุปผลจากการศึกษาครั้งนี้ จึงมีข้อคิด ดีดี ตามโครงการ เรื่องดีๆ มีไว้แบ่งปันคิดเชิงบวกเป็นพลังสร้างความสำเร็จได้....ดังนี้ พยายามตั้งสติจัดลำดับถึงสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อแก้ปัญหา นั้น พยายามรวบรวมข้อมูลที่เป็นต้องใช้ในการตัดสินใจ หรือการกระทำบางอย่างที่จำเป็น ซึ่งอาจจะต้องอาศัยการค้นคว้า การอ่าน หรือปรึกษากับคนอื่นที่เชื่อถือได้ และตั้งสมาธิในสิ่งที่คุณปฏิบัติได้ อย่าเสียเวลาและพลังงานให้กับสิ่งที่คุณไม่สามารถปฏิบัติได้ การกังวลเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความล้มเหลว เมื่อคุณเริ่มฝึกการใช้ทัศนคติในทางที่สร้างสรรค์ คุณอาจจะพบว่าเป็นเรื่องยุ่งยากในการเริ่ม และอาจจะพบว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก

ในการเริ่ม และอาจจะพบว่าพฤติกรรมที่สนองต่อสถานการณ์ที่คุกคามเป็นไปในทางลบเป็นเรื่องที่น่าเห็นใจ เพราะการคิดในแง่ลบ สามารถทำได้ง่ายกว่าในสถานการณ์ที่ยุ่งยาก เพราะคุณไม่จำเป็นต้องดิ้นรนเพื่อแก้ปัญหา จึงเป็นการง่ายที่จะวิ่งหาการตอบสนองในแง่ลบ นั้นเอง

สรุป ได้ว่า ความคิดเชิงบวก.....พลังสร้างความสำเร็จ สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และ หน้าที่การงานได้ นอกจากนี้ยังสามารถนำข้อคิดต่างๆ ไปดำเนินชีวิตเพื่อความสำเร็จของท่าน ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ก่อนทำ เรียนรู้ขณะทำ หรือหลังเรียนรู้จากการกระทำ แต่เชื่อแน่ว่า ผลลัพธ์ของการได้ศึกษาจากหนังสือเล่มนี้ ย่อมมีส่วนที่จะเป็นแรงผลักดันนำไปสู่การค้นหาวิธีแก้ปัญหา และรวมทั้งการแสวงหาวิธีปฏิบัติตนให้สู่เป้าหมายหลักชัยแห่งชีวิต ได้เป็นอย่างดี

● กิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเรียนรู้ และวิทยากรผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาวะแบบองค์รวม รวมถึงผู้สามารถให้ความรู้ในเรื่องของความคิดในเชิงบวกได้อย่างชัดเจน

๒) จัดการฝึกอบรมที่เน้นให้ชุมชนได้เรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิค การจัดกิจกรรม เผยแพร่ด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ โดยได้เห็นตัวอย่างจากรูปแบบกิจกรรม และสื่อสาคิตต่างๆ และพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้เข้าฝึกอบรม รวมทั้งรับฟังการบรรยายเกี่ยวกับ เทคนิคในการสร้างเสริมพลังความคิดเชิงบวก

๓) จัดกิจกรรมเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจ ต่อการมีสุขภาวะแบบองค์รวมที่ดี จะต้องเริ่มจากสิ่งไหน และจะพัฒนาต่อยอดไปอย่างไร เพื่อให้ผู้อบรมสามารถค้นพบเป้าประสงค์ของตนได้

๔) ชมภาพยนตร์สารคดีเกี่ยวกับความคิดในเชิงบวก

๕) การเรียนรู้ร่วมกันเพื่อจะได้เป็นประโยชน์ ในอันที่จะสร้างสรรค์ความสุขจากการทำงาน การใช้ชีวิตประจำวัน โดยผ่านการทำกิจกรรมตามแนวของพุทธศาสนา

● สื่อการสอน

๑) คู่มือโครงการพัฒนารูปแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อสุขภาวะแบบองค์รวม

๒) ใบความรู้ เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ หลักการ วิธีการ และประโยชน์ของการสร้างแรงดึงดูดเชิงความคิด

๓) สื่อจากอินเทอร์เน็ต

๔) สื่อจาก Power point

๕) กระดาษเทาขาว ปากกา และเมจิก

(๕) การวัดและประเมินผล

- ๑) ผู้อบรมทำใบงานที่ ๑
- ๒) สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่มจากความสนใจ และการมีส่วนร่วม
- ๓) ผู้อบรมทำแบบทดสอบหลังอบรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่องการสร้างแรงดึงดูดเชิง

ความคิด จำนวน ๑๐ ข้อ

เครื่องมือ

- ๑) ใบงานที่ ๑
- ๒) แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่มจากความสนใจ และการมีส่วนร่วม
- ๓) แบบทดสอบหลังอบรม หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่องการสร้างแรงดึงดูดเชิงความคิด

เกณฑ์

- ๑) ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์
- ๒) ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
- ๓) ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์

การตรวจสอบ

- ๑) ปรับปรุงแก้ไขข้อเสนอแนะของผู้ตรวจแผนการจัดการเรียนรู้

สรุปผลการจัดการเรียนรู้ทั้งหมด

- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนบรรยายสรุปผลการจัดการเรียนรู้หน้าห้องเรียน

ความหมายของสุขภาวะองค์รวม (๓ : ๐)

● หลักการและเหตุผล

ความสุขขั้นพื้นฐานที่ควรจะต้องมีให้ได้ในตัวบุคคล ซึ่งได้แก่ สุขทางกาย สุขทางใจ สุขทางสังคม และสุขทางปัญญา ถ้าความสุขในระดับที่วุ่นวายเกิดขึ้นในตัวบุคคล ย่อมเป็นแนวทางที่จะทำให้ความสุขดังกล่าวเพิ่มพูนออกไปในระดับสังคมด้วย สุขที่เมื่อบุคคลบรรลุแล้ว ย่อมปรารถนาให้ผู้อื่นบรรลุด้วย จากเหตุผลที่ว่า มนุษย์อยู่รวมกันเป็นสังคม บุคคลก็ก่อหนี้สังคมและสังคมเองก็ก่อหนี้บุคคลเช่นเดียวกัน ทั้งสองสิ่งย่อมจะต้องเจริญไปอย่างควบคู่กัน โดยปกติที่เป็นประเทศชาติจะเจริญด้วยบุคคลในชาติมีความเจริญ ดังประเทศที่พัฒนาแล้วทั่วไป

ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงสุขแบบองค์รวม จะไม่ใช่แต่เพียงการแยกออกมาเป็นข้อๆ เท่านั้น เพราะความสุขในระดับนี้จะครอบคลุม และเชื่อมโยงอยู่กับชีวิตประจำวัน จนดูเป็นเรื่องเดียวกัน เช่น สุขทางกาย ที่ซ่อนอยู่ในสุขทางใจ สุขทางใจที่ซ่อนอยู่ในสุขทางปัญญา และสุขทางปัญญา ที่ซ่อนอยู่ในสุขทางสังคม

● วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อเสริมสร้างสุขแบบองค์รวมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- ๒) เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ และทักษะการเรียนรู้ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- ๓) เพื่อส่งเสริมสื่อการเรียนการสอนให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

เนื้อหา

มนุษย์มีแรงปรารถนาเป็นตัวขับเคลื่อนของชีวิต หากปราศจากซึ่งแรงปรารถนาชีวิตจะเป็นเช่นไร คงไม่ต่างกับการอยู่ไปวัน ๆ อีกทั้งพัฒนาการต่าง ๆ ก็คงไม่เกิดขึ้น สังคมมนุษย์ก็คงไม่ก้าวพ้นวิวัฒนาการมาจนถึงทุกวันนี้เป็นแน่ แรงปรารถนาคือพลังของชีวิตอย่างหนึ่งเพราะสิ่งนี้ยังคงทำให้ชีวิตยังคงก้าวเดินต่อไป ไม่ว่าสิ่งที่ปรารถนานั้นจะอยู่ในฝ่ายโลกหรือฝ่ายธรรม ผู้ที่ค้นหาในทางโลกก็จะได้พบในทางโลก ผู้ที่ค้นหาในทางธรรมก็จะได้พบในทางธรรมเช่นกัน แต่ต้องตั้งซึ่งแรงปรารถนาขึ้นมาก่อน ด้วยแรงปรารถนาตัวเองจึงก่อขึ้นเป็นแรงดึงดูด และแรงดึงดูดนี้เองที่นำสิ่งปรารถนาเข้ามาในทางของชีวิต ผ่านกระบวนการทางความคิดที่เรียกว่า ความตั้งใจมั่นที่อยู่บนพื้นฐานที่คิดบวก และเมื่อตั้งใจมั่นอย่างคิดบวกแล้ว จำเป็นต้องมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา เพราะเมื่อขาดสติ โอกาสที่จะเป็นความคิดเลื่อนลอยก็มีสูง ถ้าเป็นความคิดที่เลื่อนลอยแล้ว ก็ยากที่จะเข้าถึงกฎแห่งแรงดึงดูดอย่างแท้จริงทั้งสองกระบวนการแรงยังคงต้องอาศัยความต่อเนื่อง เป็นตัวเชื่อมโยงความคิดด้วย มิฉะนั้นย่อมขาดซึ่งพลังที่มากพอในการบรรลุ

วัตถุประสงค์ แต่กระนั้นจินตนาการทำให้เราเห็นในรายละเอียดของสิ่งที่เราตั้งใจจะให้ผ่านเข้ามาในชีวิต ซึ่งจินตนาการจะไม่อาจเป็นจินตนาการที่แจ่มชัด หากปราศจากดวงจิตอันเป็นสมาธิ สมาธิเป็นจุดศูนย์รวมแห่งพลัง เราใช้สมาธิก่อเกิดประโยชน์มากมายในชีวิตประจำวัน และแน่นอนที่จะต้องใช้อย่างมากในกฎแห่งแรงดึงดูดซึ่งเป็นส่วนสำคัญในงาน

● สุขทางกาย

อโรคยา ปรมาลาภา การไม่มีโรค เป็นลาภ การเป็นโรคต่างๆ เป็นของคู่กันกับมนุษย์เราตั้งแต่โบร่ำโบราณ ทุกอาชีพ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานะอะไรก็ตามแต่ ต่างก็หลีกเลี่ยงไม่พ้นการเป็นโรค หากท่านใดโชคดีไม่เคยเป็นโรคอะไรเลย แต่โรคหนึ่งที่ท่านจะหลีกเลี่ยงไม่พ้น คือ โรคชรา เพราะในที่สุดคนเราก็จะต้องพบกับโรคดังกล่าวอย่างแน่นอน ใครโชคดีอาจจะไม่พบกับโรคชรา แต่พบกับโรคอื่นๆ ไปก่อน

โรคต่างๆ จะมาเยือนหาสู่ตัวเรา เมื่อตัวเราอ่อนแอ (ในที่นี้อ่อนแอทั้งร่างกายและจิตใจ) คำว่าอ่อนแอ ตรงกันข้ามกับคำว่า แข็งแรง (ซึ่งเราทุกคนทราบดี) ทุกปีใหม่ เราต่างก็อวยพรให้กันและกันว่าขอให้แข็งแรง แต่ท่านผู้อ่านเชื่อหรือไม่ว่า ความแข็งแรงจะมาเองเกิดขึ้นเองไม่ได้อย่างแน่นอน จะต้องอยู่ที่ตัวของเรา หากเราต้องการความแข็งแรง ตัวเราเองจิตใจของเราเองจะต้องรู้สึกเสียก่อนว่า อยากจะแข็งแรง ต้องการความแข็งแรงให้กับตัวเอง ซึ่งเมื่อเป็นอย่างนั้นแล้ว ตัวเราจะหาวิธีการที่จะไปสู่ความแข็งแรง เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะตามทางการแพทย์ การทำจิตใจให้ผ่องใสสดชื่น เป็นต้น

สำหรับ ความแข็งแรง มักจะมีความสัมพันธ์ตรงกันข้ามกับเรื่องของเวลา และตรงกันข้ามกับความมีโรคต่างๆ (แต่สำหรับเวลาและโรคต่างๆ นั้น มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน) นั้น หมายความว่าเมื่อเวลาของเรามากยิ่งขึ้น (คือ เกิดมานานเท่าไร) ความแข็งแรงก็ลดน้อยถอยลงไปทุกวัน และโรคภัยต่างๆ ก็มักจะจับจองเข้ามาหาตัวเรา ท่านใดที่ดูแลตัวเองรักษาสุขภาพเป็นอย่างดี ความสัมพันธ์ดังกล่าวก็อาจจะยืดออกไป (แต่ในที่สุดก็ไม่สามารถจะยืดได้ชั่วฟ้าดินสลายได้)

ความสุขที่เห็นกันได้ทางตาโดยทั่วไปเช่น สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สิ่งเหล่านี้ย่อมอยู่ภายใต้เงื้อมมือของความมีระเบียบวินัยของตนเอง เช่น การรับประทานอาหารที่ถูกสุขอนามัย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ การไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด สิ่งดังกล่าวเหล่านี้ย่อมอยู่บนพื้นฐานของความตั้งใจที่จะดูแลตัวเอง หากปราศจากซึ่งความตั้งใจจริงย่อมเป็นการยากที่จะประสบความสำเร็จ พึงระลึกเสมอว่า มนุษย์เดินเข้าสู่ความชราทุกวินาทีนับแต่เกิด ดังนั้น จึงเป็นความจำเป็นที่เราจะต้องดูแลร่างกายนี้เป็นอย่างดี เพื่อประโยชน์อย่างเต็มประสิทธิภาพของเจ้าของร่างกายกายนั้น ๆ นั่นเอง ซึ่งความสุขทางกายที่จะเกิดขึ้นได้นั้นต้องอาศัยปัจจัยเกื้อหนุนหลาย

อย่าง ดังที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจะพบว่า ความสุขทางกายที่จะเกิดขึ้นได้ ต้องมีส่วนสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

สุขภาพที่เกิดจากการดูแลอย่างต่อเนื่อง

ต้องรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่มีโทษต่อร่างกาย แต่เนื่องจากปัจจุบันนี้ความหลากหลายทางด้านโภชนาการมีมาก ทั้งในรูปแบบของอาหาร และวัตถุดิบ ซึ่งยังไม่รวมถึงสถานที่ประกอบและรับประทานอาหารด้วย ผู้บริโภคในปัจจุบันอาจต้องใช้เวลาพิจารณามากยิ่งขึ้นกว่าในอดีต เพราะความหลากหลายของอาหารนั่นเอง รับประทานอย่างไรจึงจะไม่เกิดโทษ และรับประทานอย่างไรจึงเกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งควรคำนึงถึงอาหารที่ถูกสุขอนามัยเป็นหลัก

สรุป ด้วยในปัจจุบันด้วยสภาพของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้พฤติกรรมในการกินนั้นเปลี่ยนแปลงไปด้วย ดังจะเห็นว่าอาหารจานด่วนมากมายเกิดขึ้น เพื่อสนองตอบต่อผู้บริโภคในเรื่องของความเร่งด่วนของเวลา อาหารในลักษณะดังกล่าวเป็นอาหารที่มีคุณภาพทางโภชนาการน้อย หากจำเป็นจะต้องรับประทาน ก็ควรจะรับประทานเป็นคราวเท่านั้น อนึ่งในเรื่องของอาหารเสริมสุขภาพ หากร่างกายได้รับสารอาหารจากมื้ออาหารที่เพียงพอ ก็จะเป็นการสลับเปลี่ยนกับอาหารเสริมสุขภาพดังกล่าว

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ออกกำลังกายเป็นเคล็ดลับที่สำคัญที่สุดในการมีสุขภาพอนามัยที่ดี ชาวจีนใช้กันมาแต่โบราณ การแกว่งแขนจะช่วยให้การรักษาโรคได้หลายโรค เป็นการทำให้อาหารย่อยได้สะดวก และเป็นการป้องกันโรคไปในตัว วิธีการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนทำได้โดยการยืนตรง ให้เท้าทั้งสองห่างกันประมาณ ๑ คืบ และใช้นิ้วเท้าจิกกับพื้น และแกว่งแขนให้สัมพันธ์กับการหายใจคือ แกว่งไปมาหนึ่งครั้งให้หายใจเข้าและปิดปาก แกว่งไปมาอีกครั้งหนึ่งให้หายใจออกโดยการเปิดปาก เพื่อให้ลมเสียออกพร้อมกันทางปากและจมูกควรทำทุกเช้าและก่อนนอน ประมาณสัปดาห์ละครั้ง ถ้าสามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอจะช่วยรักษาโรคบางโรคให้หายได้ ซึ่งทางการแพทย์ของจีนได้ให้การรับรองแล้ว อาจารย์กอง วิสุทธารมณ์ อดีตอธิบดีกรมพลศึกษา เมื่อตอนที่ท่านอายุครบ ๘๐ ปี ท่านยังสามารถวิ่งรอบของค่ายฝึกลูกเสือวชิราวุธอำเภอสรีราชาได้ ท่านบอกกับผู้เขียนว่า ท่านวิ่งเช่นนี้มาอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่หนุ่มจนแก่ ท่านมีสุขภาพที่แข็งแรงมาก การวิ่งจึงเป็นเคล็ดลับการออกกำลังกายที่นิยมกันมาก จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งเรื่องหนึ่งสำหรับสุขภาพทางกาย

สรุป ในปัจจุบันนี้ผู้คนเริ่มตื่นตัวในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น ดังจะเห็นว่า ตามเขตเมืองต่าง ๆ ได้มีการจัดสรรอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายให้กับประชาชน โดยคิดค่าบริการเพียงเล็กน้อย อีกทั้ง

ตามหมู่บ้าน หรือคอนโดในปัจจุบัน หากต้องการที่จะได้รับความสนใจหรือขายโครงการออกได้โดยง่าย ก็มักจะมีการออกกำลังกายอย่างครบวงจรในโครงการด้วย

การพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ถ้านอนน้อยหรือนอนไม่พอ ปริมาณการหลั่งโกรทฮอร์โมนจะลดลงร่างกายจึงไม่สามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้อย่างเต็มที่ ปริมาณการนอนที่พอเหมาะจะอยู่ในช่วง ๖ – ๘ ชั่วโมง ถ้านอนน้อยกว่านี้เป็นเวลานานจะส่งผลเสียต่อสุขภาพหลายด้าน มีการศึกษาพบว่า ผู้หญิงที่นอนน้อยกว่า ๕ ชั่วโมงเป็นเวลา ๑๐ ปี มีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าผู้หญิงที่นอน ๘ ชั่วโมงถึง ๓๙% ในขณะที่นอนหลับ ร่างกายไม่เพียงแต่จะหลั่งโกรทฮอร์โมนเท่านั้น นักวิทยาศาสตร์ยังพบว่า มีการหลั่งสารเมลาโท닌ด้วย และสารนี้จะมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพพอๆ กับวิตามินซีและอี ที่ช่วยปกป้องดีเอ็นเอในเซลล์ไม่ให้ถูกทำลาย อีกทั้งยังช่วยฟื้นฟูซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอด้วย ผู้คนในสังคมยุคใหม่มีแนวโน้มที่จะไม่ให้ความสำคัญกับการนอนหลับพักผ่อน โดยหารู้ไม่ว่าการนอนเพียงพอมีผลต่อศักยภาพทางสมอง การตัดสินใจ และความเยียบคมของความคิด อีกทั้งมีความสำคัญต่อภาวะอารมณ์ด้วย โดยจะเห็นว่าคนที่มีความสุขจิตที่ดีนั้น มีพื้นฐานจากการพักผ่อนที่เพียงพอด้วยเช่นกัน

สรุปกฎแห่งแรงดึงดูดไปสู่สภาวะทางกาย เริ่มจากความตั้งใจมั่นที่จะดูแลตัวอย่างจริงจัง ความคิดย่อมนำมาซึ่งโอกาสที่จะนำเราไปสู่สถานการณ์ของการดูแลตัวเอง เช่นเกิดแรงบันดาลใจที่เห็นคนดูดีแม้อายุจะมากแล้ว เห็นคนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแล้วอยากจะทำตามเช่นนั้นบ้าง เปิดรายการทีวีแล้วพบรายการที่เกี่ยวกับการทำอาหารที่ถูกสุขอนามัย เกิดความสนใจที่จะดูแลตัวเองในเรื่องของอาหารการกิน รวมถึงการพักผ่อนที่เพียงพอ ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นจากความคิดที่ตั้งใจมั่นในเชิงบวกเป็นอันดับแรกนั่นเอง แต่กระนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในขั้นตอนของการคิด หรือ อยู่ในช่วงเวลาที่ได้ดูแลตัวเองแล้วก็ตาม ความต่อเนื่องเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บรรลุความสำเร็จได้ ยกตัวอย่างเช่นการออกกำลังกาย ก็ต้องกระทำอย่างต่อเนื่องเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของตนเองตลอดไป และผลพลอยได้ของความสุขภาพที่แข็งแรงคือ ร่างกายที่สมส่วนแลดูดีในสายตาของคนทั่วไปนั่นเอง การที่จะดูแลตนเองให้ดีนั้นเป็นเสมือนผู้ที่รักตนเอง ย่อมที่จะพินิจพิเคราะห์ สิ่งที่จะเข้ามาหาตนเองด้วยอาการที่จดจ่อ เพื่อที่จะรักษาร่างกายนี้ให้พิสุทธ์จากสิ่งที่เป็นโทษ อีกทั้งยังต้องดูแลและพัฒนาเพื่อให้ร่างกายนี้คงความสมบูรณ์ และทนต่อการทำลายของเวลา ถ้าร่างกายสมบูรณ์ย่อมเป็นต้นทางของสิ่งดีงามต่าง ๆ ที่จะไหลเข้ามาสู่ในชีวิต เพราะโรคภัยต่าง ๆ ไม่สามารถทนอยู่ได้กับผู้ที่มึร่างกายที่แข็งแรง ในขณะที่กำลังทางกายมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อกำลังทางจิต ที่สำคัญที่สุดในทางพุทธศาสนา ร่างกายนี้มีไว้เพื่อศึกษาธรรม โดยใช้การศึกษาผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งถ้าหากมีส่วนหนึ่งของร่างกายผิดปกติไป ก็ไม่อาจที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาธรรมได้อย่างบริบูรณ์

● ความสุขด้านจิตใจ

ซึ่งเน้นไปในเรื่องของสุขภาพจิตที่ดี การละวิตก สังเกตลมหายใจ ความไม่เที่ยง ความไม่มีตัวตน คลายความยึดติด การละกามวิตก ละความพยาบาท ละวิหิงสาวิตก ที่ได้ยกตัวอย่างมาคือส่วนหนึ่งของรากฐานการมีสุขภาพจิตที่ดี

เรื่องสุขภาพจิตนี้ ถ้าจะสรุปให้สั้นที่สุดก็คือว่าความสุขของชีวิตอยู่ที่สุขภาพจิตที่ดี ประโยชน์ของสุขภาพจิตเป็นอย่างไร ได้กล่าวถึงมาแล้วในเบื้องต้น ในท้ายที่สุดนี้ ขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า ในชีวิตของคนเรานั้นมีสิ่งที่จะต้องสูญเสียมากมาย มากบ้างน้อยบ้าง สูญเสียไปบ้าง ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของหรือบุคคล เป็นธรรมดาที่จะต้องสูญเสีย อย่างที่พระพุทธเจ้าพระองค์ได้ตรัสเอาไว้ในอภินิหารปัจจุเวกขณ

ขอให้พิจารณาเรื่อง ๆ ว่า มีความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจเป็นธรรมดา ถ้าเมื่อเกิดสูญเสียพลัดพรากขึ้นมาขอให้ถือเป็นเรื่องธรรมดา เพราะพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าให้พิจารณาเรื่อง ๆ ว่าจะต้องพลัดพรากสิ่งและบุคคลอันเป็นที่รักที่พอใจเป็นธรรมดา ถ้าอยู่ก็ดี ถ้าจำเป็นต้องพลัดพราก ก็ขอให้ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา ชีวิตเป็นเช่นนั้นเอง ถ้าขาดความเข้าใจในจุดนี้ ชีวิตย่อมเหมือนกับ การเกิดขึ้นโดยความไม่รู้ ดำรงอยู่ด้วยความไม่เข้าใจ และจากไปด้วยความเศร้าอาลัยแต่เพียงอย่างเดียว ดังนั้นการรักษาสุขภาพจิตเอาไว้ให้ดี แล้วทุกอย่างก็จะดีขึ้น เพราะว่าสุขภาพจิตมันเป็นพื้นฐาน เป็นมูลฐาน เป็นต้นตอของความสุขของชีวิต

คนจะมีทรัพย์สมบัติ จะมีเพื่อนพ้อง จะมียศศักดิ์จะมีวิชาความรู้มากมายอย่างไรก็ตามถ้าสุขภาพจิตเสียเสียแล้ว สิ่งเหล่านั้นไม่มีความหมายอะไร คือไม่สามารถจะให้ความสุขอะไรได้เลย แต่ว่าถ้าสุขภาพจิตดี ถ้าสิ่งเหล่านั้นจะมีน้อย ยศศักดิ์จะมีน้อย ทรัพย์ก็มีน้อย วิชาความรู้ก็มีน้อย อะไร ๆ ก็ มีน้อยไปหมด ก็ยังมีความสุขดี เพราะว่าความสุขมันขึ้นกับสุขภาพจิต เพราะทุกอย่างขึ้นอยู่กับความพึงพอใจแห่งจิต ถ้าจิตพึงพอใจ แม้จะในสภาวะการณ หรือเหตุการณ์ใดก็ตาม ย่อมไม่อาจคิดให้จิตลงสู่ที่ต่ำได้ จิตนั้นจึงเป็นจิตที่อิสระ ปลอดแอกจากการถูกครอบงำอย่างสิ้นเชิง จงอย่าถามว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ แต่จงถามว่าคิดเห็นอย่างไรกับสิ่งนั้นมากกว่า ตัวอย่างเช่น มีคนวิ่งตัดหน้าขณะขับรถ ถ้าตั้งคำถามว่าทำไมจะต้องวิ่งมาตัดหน้ารถด้วย เป็นการเพิ่มปัญหาให้กับความคิด แต่ถ้าคิดเสียว่า ดินะที่ไม่ชน ปัญหาที่ไม่จำเป็นต้องการได้รับคำตอบก็จบลง

สรุปได้ว่า ความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากจิต มีอยู่มากมาย ถ้าช่วยกันพัฒนาสุขภาพจิตของคนในสังคม โดยเริ่มจากตนเองก่อน ให้เป็นคนที่มีสุขภาพจิตที่ดี แล้วทุกอย่างก็จะดีขึ้นตามไปด้วย เรื่องร้ายทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดแก่บุคคลบ้าง สังคมบ้าง มักเกิดจากสุขภาพจิตไม่ดีทั้งนั้น ลองสืบ ๆ ไปดู จะเห็นว่าเกิดจากสิ่งเหล่านี้ทั้งนั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องปลูกพื้นฐานของสุขภาพจิตที่ดีให้กับสังคม ไม่มีอะไรสาย

ต่อการเริ่มต้น เพราะสังคมยังคงต้องเปลี่ยนแปลงจากรุ่นถึงรุ่น ถ้าในรุ่นนี้ไม่สามารถปลูกเพาะความสุขภาพจิตที่ดีได้อย่างสมบูรณ์ ก็ยังคงถือเป็นหน้าที่ ที่จะต้องปลูกเพาะให้กับคนรุ่นต่อไป

คนที่ฉลาดในกระบวนการของจิต ต้องป้องกันไว้ตั้งแต่เริ่มที่จะเป็น ป้องกันและบำบัด และมีชีวิตอยู่อย่างเรียบง่ายและเป็นสุข ดูเหมือนว่าไม่มีอะไรจะมาทำให้เป็นทุกข์ได้ ไม่ว่าจะเหตุการณ์จะร้ายอย่างไร ก็ยืนอยู่ได้ด้วยความรู้สึกว่าสิ่งเหล่านั้น ไม่สามารถทำอันตรายความรู้สึกหรือจิตใจได้ เหมือนอย่างพระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนว่า ถึงจะไม่ฉลาดในกระบวนการจิตของผู้อื่น ก็ให้ฉลาดในกระบวนการจิตของตนเอง คราวนี้หากแยกย่อยออกไปว่า ถ้าแต่ละคนฉลาดในกระบวนการจิตของตน อะไรที่ควรป้องกันอะไรควรก็บำบัด เมื่อแต่ละคนสามารถเอาใจรอดได้ สังคมซึ่งเป็นการรวมของคนเป็นอันมาก สังคมก็เอาใจรอดได้ด้วยเช่นกัน

คนที่เอาใจรอด เอาปากท้องรอด คือข้าวปลาอาหารอุดมสมบูรณ์เรียกว่า ชุ่มไปด้วยข้าวปลาอาหารไม่ขาดแคลน ไม่เดือนร้อน แต่ก็ยังมีบางกลุ่มบางพวกไม่รู้จักกินอะไร คือมีมากจนไม่รู้จะเลือกอะไร เหมือนกับเสื้อผ้าที่มีมากจนไม่รู้จะเลือกอะไรมาใส่มาแต่งในวันนั้น คือมีเยอะในด้านร่างกายรอด แต่ว่าคนที่เอาใจรอดได้น้อยเหลือเกิน แม้แต่พุทธบริษัทที่นับถือพุทธศาสนา แล้วยังสนใจในพุทธศาสนา สนใจธรรมะ แต่โอกาสที่จะเอาใจรอดมีน้อยมาก หากไม่รู้จักรับการปล่อยวางละปฏิบัติอย่างถูกต้องแท้จริง

ทั้งนี้ก็เพราะว่า ประการแรก กำลังใจยังไม่พอ ประการที่สอง โยนิโสมนสิการ ความคิดเป็นไม่พอ ยังไม่พอก็ต้องฝึกฝนอบรมต่อไป คืออย่าทอดอวยเสีย ก็พยายามที่จะทำต่อไป ล้มแล้วลุก ไม่ยอมแพ้กับเรื่องเหล่านี้ เหมือนเด็กที่หัดเดิน ล้มแล้วล้มอีก เกาะราวไปบ้าง เกาะผู้ใหญ่ไปบ้าง ในที่สุดด้วยความไม่ยอมแพ้ ก็จะเดินได้ ต่อไปก็มาช่วยผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่นั้นก็แก่ลงไป ๆ จนในที่สุดช่วยตัวเองไม่ได้ ก็ได้เด็กที่ให้เกาะนั้นแหละช่วย ตนเองช่วยเขามาก่อน ต่อมาเขาก็ช่วยกลับคืน สิ่งนี้ที่เรียกว่า การช่วยเหลือผู้อื่น เท่ากับช่วยเหลือตัวเอง

การเอาใจรอดเพื่อสุขภาพจิตที่ดี ขอให้ดีกว่าอะไรจะสูญเสีย ก็สูญเสียไป เงินทองมันก็เป็นเพียงตัวเลข เวลานี้ถึงจะมีมากก็เก็บเอาไว้ที่บ้านไม่ได้ อันตราย เก็บไว้ได้นิดหน่อย เอาไปฝากธนาคาร ก็ดูแลตัวเลข ฉะนั้น อะไรจะสูญเสียก็สูญเสียไป รักษาสุขภาพจิตไว้ให้ดี เพราะเป็นบ่อเกิดของความสุข เป็นบ่อเกิดของความสดชื่น และเป็นที่พักกับคนอื่นได้เป็นอย่างมาก เพราะท้ายที่สุดแล้ว สิ่งที่คุณต้องการพักมากก็คือการพักทางจิต

พระพุทธเจ้านั้น พระองค์ก็ไม่มีอะไรให้ใครเลย ทรัพย์สินสมบัติพระองค์ก็สละออกแล้ว ไม่มีสิ่งใดที่จะให้ใครเลย ไม่เคยปรากฏว่าพระองค์ต้องแจกอาหารเสื้อผ้าอะไรให้ใคร เพราะพระองค์ไม่มี แต่ว่าสิ่งที่พระองค์ให้อยู่เป็นประจำ ก็คือธรรม ให้ธรรมแก่โลก ให้ทุกวัน วันละหลายครั้ง ให้แก่ภิกษุบ้างให้แก่อุบาสกบ้างอุบาสิกาบ้าง ให้แก่แขกที่จะมาบ้าง สิ่งที่เหลืออยู่จนบัดนี้ ก็คือพระธรรม และแพร่สะพัดไปทั่ว

โลก พระธรรมเป็นมรดกที่ยิ่งใหญ่ที่พระพุทธเจ้าได้มอบไว้ให้โลก ผู้คนทั้งหลายที่เป็นศาสนิกชน ก็ได้อาศัยพระธรรมที่พุทธเจ้าได้ทรงมอบไว้เป็นแสงสว่างนำทางชีวิต เพราะฉะนั้น ขอให้ช่วยกันรักษาพระสัทธรรมให้ยั่งยืนยาวนานต่อ โดยวิธีช่วยกันพูด ช่วยกันเผยแผ่ ช่วยกันโดยวิธีใดวิธีหนึ่งที่จะให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ยั่งยืน เพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุขแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในโลก

สรุปได้ว่า ชีวิตคือการดำเนินไปข้างหน้า และไม่ว่าจะประสบพบเจอเหตุการณ์หรือบุคคลที่ส่งผลในทางลบ หากแต่ถ้าเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์และความคิด ย่อมที่จะนำพาตนเองให้ก้าวผลจากสถานการณ์เหล่านั้นได้ ตัวอย่างเช่น เหตุการณ์น้ำท่วม จะยังคนได้เห็นคนบางคนที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง ต่อสู้ดิ้นรนไม่ยอมแพ้ ต่างช่วยกันสร้างทาบกันน้ำ หรือไม่ก็นำอาหารและน้ำดื่มไปแจกจ่ายให้กับคนที่ประสบทุกข์เช่นเดียวกับตนเอง ตามภาพข่าวที่ได้เห็นกันอยู่ สำหรับผู้วิจัยเองก็มีโอกาสที่จะได้ทำเช่นนั้นเหมือนกัน ในช่วงที่น้ำท่วมครั้งใหญ่ปี ๒๕๕๔

● ความสุขด้านสังคม

คิดต่างคิดเหมือน

ขณะนี้อารมณ์ของคนในชาติกำลังระอุ เพราะเรื่องเดียวกัน แต่คิดต่างกันแบบสุดขั้ว จนกระทั่งหาทางออกอะไรไม่ได้เลย คิดแบบฉันทุณ คุณผิด สุดท้าย ก็พบทางตัน ถึงกระนั้น พวกเขาก็ยังชื่นชมกับวาทกรรมที่ว่า คนเราคิดต่างกันเอาไว้ แต่ต้องไม่แตกแยก ฟังดูหรูเลิศดี ที่ต่างคนต่างพยายามคิดให้ต่างกันเอาไว้ แต่หารู้ไม่ว่านี่คือวาทกรรมอันเป็นต้นเหตุแห่งความแตกแยก เมื่อโลกตกลงยอมรับว่า ชาย-ขวา ตะวันออก-ตะวันตก เป็นอย่างไร แต่กลับคิดต่างกัน เมื่อคิดต่างในเรื่องที่ควรเหมือนแล้วจะคุยกันได้อย่างไร

จะเห็นว่า มีพวกหัวก้าวหน้าไม่น้อย พยายามคิดต่าง หรือ ยุให้คนคิดต่าง เพื่อจะแสดงให้เห็นว่าตนเป็นคนรุ่นใหม่ นักเรียนนอกคิดนอกกรอบ หัวใหม่ คิดใหม่ ทำใหม่ กระทั่งถือดีว่าตนก้าวหน้าไกลกว่าคนรุ่นเก่า โดยไม่คำนึงว่าอะไรควรคิดเหมือน อะไรควรคิดต่าง ยกตัวอย่าง แบบเรียนภาษาไทยที่นักการศึกษารุ่นใหม่ พยายามโยนของเก่าทิ้ง แล้วคิดออกแบบใหม่ให้ต่างจากเก่า ต่างคนต่างพัฒนาแบบเรียนให้ก้าวหน้า พัฒนาจนกระทั่งวันนี้ นักเรียนไทยสะกดคำไม่ได้ อ่านภาษาไทยไม่ออก กลายเป็นปัญหาใหญ่ของชาติ เป็นยุคที่คนไทยมีปมด้อยภาษาไทย สุดท้าย จำต้องหันไปพึ่งของดีที่คนรุ่นก่อนทำไว้มาใช้แทน นั่นคือ แบบเรียนเร็วระดับต้น กลาง และปลาย ของอำมาตย์โท พระวิภาชนวิทยาสิทธิ์ (สังข์ พุกกะเวส) ที่เขียนไว้ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๙ แต่ถูกยกเลิกไป เพราะคนคิดต่างในเรื่องที่ไม่ควรต่าง สุดท้าย ต้องหันมาพึ่งแบบเรียนภาษาไทยที่ดีที่สุดเล่มนี้อีกครั้ง

สรุปได้ว่า ต้องทบทวนความเหมือนและความต่างให้อ่องแท้ ไม่ผูกคบบ้างหรือว่าอะไรควรคิดต่างอะไรควรคิดเหมือน บางอย่างต่างได้ต่างอย่างไรก็ได้ แต่บางอย่างต้องเหมือนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเท่านั้น ไม่มีทางเป็นอื่น คิดต่างเมื่อใด แตกกันทันที เช่น เรื่องชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ความเป็นคนไทย ระบบการปกครอง ประวัติศาสตร์การสร้างชาติ เป็นต้น

ความน่าอัศจรรย์อีกเรื่องหนึ่งคือ ความคิดต่างของนักกฎหมายไทยสำนักเดียวกัน ครูคนเดียวกัน ตำราเล่มเดียวกัน แต่ทิวินามะ ได้ทำให้นักกฎหมายสามารถตีความต่างกันได้ จนกระทั่งเกิดความแตกแยกอนาถใจที่ยิ่งขึ้นจนวาทกรรมหรือ “คิดต่างได้ แต่ต้องไม่แตกแยก” จึงอยากขอให้คนไทยหันกลับมาตั้งสติให้ดี หันมาระงับอารมณ์ร้ายที่ซ่อนตัวอยู่ภายใน หันมาสำรวจตนเองว่า อะไรคิดต่างได้ อะไรคิดต่างไม่ได้ เพราะถ้าต่างจะเกิดปัญหาใหญ่หลวง คนไทยต้องแยกแยะให้ออก อย่าให้การคิดนอกกรอบ ทำให้ไทยไร้กติกาก

สรุปได้ว่า ความคิดต่างเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่า ความคิดต่างอย่างให้เกิดเป็นความขัดแย้งจนถึงขั้นแตกแยก โปรดรักษาอารมณ์ให้สงบเย็นเป็นมิตรภาพต่อกันเอาไว้บ้าง อย่าเอาแต่ถกเถียงถึงความแตกต่างกันอยู่เลย เราจะคิดต่างกันทำไม ถ้าต่างแล้วมันแตก เราจะคิดต่างกันทำไม เมื่อความต่างกำลังนำประเทศชาติ เศรษฐกิจ สังคม องค์กร ครอบครัว และคนใกล้ชิดไปสู่หูลุมดำ จนกลายเป็นความต่างที่ทำลายชาติ

● ด้านปัญญา

การทำให้รู้แจ้งตามวิถีธรรมชาติ

สมาธิอาจจะมีได้โดยทางธรรมชาติอย่างหนึ่ง และจากการปฏิบัติตามหลักวิชา โดยเฉพาะอีกอย่างหนึ่ง : มีผลอย่างเดียวกันคือเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ก็นำไปเพ่งพิจารณา (วิปัสสนา)

แต่มีข้อควรสังเกตอย่างหนึ่งว่า สมาธิที่เกิดขึ้นตามธรรมชาตินั้น มักจะพอเหมาะพอสมแก่กำลังของปัญญาที่จะใช้ทำการพิจารณา ; ส่วนสมาธิที่เกิดจากการฝึกตามหลักวิชาการนั้น มันมักจะเป็นสมาธิที่มากเกินไป หรือเหลือใช้และยังเป็นที่ให้คนหลงผิดพอใจเพียงแคสมาธินั้นก็ได้ เพราะว่าในขณะที่จิตเป็นสมาธิเต็มทีนั้น ย่อมเป็นความสุข ความสบายชนิดหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดความพอใจจนถึงกับหลงติดหรือหลงคิดว่าเป็นมรรคเป็นผล โดยเหตุนี้ สมาธิที่เป็นไปตามทางธรรมชาติที่พอเหมาะพอสมกับการใช้พิจารณานั้นจึงไม่เสียหายไม่เสียเปรียบสมาธิตามแบบที่ฝึกตามแนววิธีเทคนิคนี้ ขอแต่เพียงให้รู้จักประคับประคองทำให้สมาธิเกิด และให้เป็นไปด้วยดีก็แล้วกัน

นี่เป็นลักษณะของสมาธิ ที่เป็นไปเองตามธรรมชาติซึ่งตามปกติถูกมองข้ามไปเสีย เพราะมีลักษณะดูมันไม่ค่อยจะขลังศักดิ์สิทธิ์ ไม่ค่อยจะเป็นปาฏิหาริย์เป็นที่น่าอัศจรรย์แต่โดยที่แท้แล้ว คนเรา

รอดตัวมาได้เป็นส่วนใหญ่ ก็โดยอำนาจของสมาธิตามธรรมชาตินี้เอง แม้การบรรลุมรรคผลนิพพานเป็นพระอรหันต์ ก็อาศัยสมาธิตามธรรมชาติ ทำนองนี้เป็นส่วนมาก แม้การทำงานในปัจจุบันสมาธิก็สามารถเกิดขึ้นเองได้ เช่นการตั้งใจจดจ่ออยู่กับกรงานตรงหน้าก็ถือว่าเป็นสมาธิในการทำงานแล้ว แม้แต่การอ่านหนังสือ การพูดคุยเจรจาติดต่อกับการค้า หากขาดซึ่งความสนใจที่จดจ่อ ย่อมไม่อาจสำเร็จประโยชน์ในสิ่งนั้นได้

ทีนี้ ก็มาถึง ความลับของธรรมชาติ ที่เกี่ยวกับลำดับแห่งความรู้สึกต่างๆ ภายในใจ จนกระทั่งเกิดการเห็นแจ่มแจ้ง ตามที่เป็นจริงต่อโลกหรือต่อขั้นธำลำดับแรกได้แก่ปิติและปราโมทย์หมายถึงความชุ่มชื่นใจหรือความอímเอมใจในทางธรรม การที่เราทำความดีอย่างใดอย่างหนึ่ง แม้การให้ทาน ซึ่งถือกันว่าเป็นบุญขั้นต้นๆ ก็เป็นการทำให้เกิดปิติปราโมทย์ได้ ถ้าเป็นถึงขั้นศีล คือมีความประพฤติทางกายวาจา ไม่ต่างพร้อยจนถึงกับเคารพนับถือตัวเองได้ ปิติปราโมทย์ก็มากขึ้น ถ้าหากไปถึงขั้นสมาธิจะเห็นได้ว่าในองค์ของสมาธิ อันดับแรกที่เรียกว่าปฐมฌานนั้น ก็มีปิตียู่งองค์หนึ่งด้วยโดยไม่ต้องสงสัย

ปิติปราโมทย์ นี้ มีอำนาจอยู่ในตัวมันเองอย่างหนึ่ง ซึ่งจะทำให้เกิดความรำบ (ปีสัทธิ) ตามปกติจิตของคนเราไม่ค่อยจะรำบ เพราะว่าจิตตกเป็นทาสของความคิดความนึกจากสิ่งยั่วยวนภายนอก หรือจากความรู้สึกในอะไรต่างๆ อยู่ตลอดเวลาเป็นความฟุ้งอยู่ภายในไม่เป็นความสงบ แต่ถ้าหากมีปิติปราโมทย์ในทางธรรมมาประจำใจอยู่และมากพอสมควรแล้ว ความสงบรำบนั้นจะต้องมีขึ้น จะมีมากหรือน้อยตามอำนาจของปิติปราโมทย์ที่มีมากหรือน้อย

เมื่อมีความรำบแล้ว ก็ย่อมเกิดอาการที่เรียกว่า “สมาธิ” คือใจสงบนิ่ง และอยู่ในสภาพที่คล่องสะดวกเบาสบายพร้อมที่จะไหวไปตามความต้องการ โดยเฉพาะก็เพื่อตัดกิเลส ไม่ใช่ทำจิตใจให้หนึ่งเดียวตัวแข็งทื่อเป็นก้อนหินอะไรทำนองนี้ก็หาไม่ ร่างกายจะต้องให้มีความรู้สึกอยู่อย่างปกติ แต่ว่าจิตสงบเป็นพิเศษเหมาะสมที่จะใช้นึกคิดพิจารณา มีความผ่องใสที่สุดเยือกเย็นที่สุด สงบรำบที่สุด เรียกว่า “กัมมณีโย” คือพร้อมที่จะรู้ นี่คือลักษณะของสมาธิที่เราต้องการ ไม่ใช่อยู่ในฌานสมาบัติตัวแข็งทื่อ เหมือนตุ๊กตาหินไม่รู้สึกตัวเลย ส่วนจิตที่พร้อมที่จะรู้นั้นคืออะไร จิตที่พร้อมที่จะรู้

นั่นคือ รู้อในความเป็นจริงของธรรมชาติ ที่พร้อมจะแสดงตัวออกมาให้เห็น ซึ่งจะเรียงเป็นลำดับขั้นจนท้ายที่สุดย่อมเห็นความจริงที่ยิ่งใหญ่ ที่เรียกว่า อริยสัจ เห็นในทุกข์ เห็นในเหตุแห่งทุกข์ เห็นถึงทางดับทุกข์ เห็นถึงวิธีการแห่งการดับทุกข์

การอยู่ในฌานทำนองนั้น จะพิจารณาอะไรไม่ได้เลย จิตที่ติดฌานจะพิจารณาธรรมไม่ได้ มีแต่จะตกลงสู่ภวังค์เสียเรื่อยไปไม่สามารถนำมาใช้ในการพิจารณา จัดว่าเป็นอุปสรรคของการทำวิปัสสนาโดยตรงทีเดียว ผู้จะพิจารณาธรรมได้จะต้องออกจากฌานแล้วจึงพิจารณาโดยใช้อำนาจของการที่มีจิตมี

สมาธิ ขนาดได้มานานมาแล้วนั่นเองเป็นเครื่องมือ เนื่องจากฉันทาคือความสงบ ระวัง วิเวก จึงไม่ได้ใช้กำลังของสมาธิในการพิจารณาความเป็นไปตามเหตุและผลของธรรมชาติ

ในการทำให้รู้แจ้งตามวิถีธรรมชาตินี้ เราไม่ต้องเข้ามานชนิตที่ทำตัวให้แข็งทื่อ แต่ต้องการจิตที่สงบ เป็นสมาธิ ที่มีคุณสมบัติ “กมมนิโย” ครอบถ้วนพร้อมที่จะรู้แจ้งจนเกิดความรู้ตามที่เป็นจริงต่อโลกทั้งหมด (ยถาภูติญาณทัสสนะ) โดยอาการทางธรรมชาติ ทำนองเดียวกันกับผู้รู้แจ้งขณะที่นั่งฟังพระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงธรรม หรือนำไปคิดพิจารณา ในที่เหมาะสมจะรู้แจ้ง ไม่มีพิธีรีตองหรือปาฏิหาริย์อันเป็นเรื่องความเห็นผิดเป็นชอบ หรือหลงใหลต่างๆ แต่อย่างใด แม้ที่สุด “ความดี” ที่ใครๆ บูชากัน ถ้าหากว่าใครเข้าไปเกี่ยวข้องกับความดีในอาการที่ผิดทางและยึดถือมากเกินไป ก็จะได้รับความสุขจากความดีนั้นๆ เช่นเดียวกัน เว้นไว้แต่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับมัน โดยรู้ว่าธรรมชาติของมันเป็นอย่างนั้นเอง

อย่าไปหลงยึดถือว่า ตัวเราเป็นนั่นเป็นนี่ไปตามที่เขาสम्मติให้เลย มันจะมีลักษณะเหมือนกับการถูกมอมดั่งสัตว์เล็กๆ เช่น จิ้งหรีดเป็นต้น ซึ่งเมื่อถูกมอมหน้า ถูกทำให้มันงแล้ว มันก็จะกัดกันเองจนตาย คนเรานี้แหละถ้าถูกมอมหรือถูกหลอกมากๆ ก็จะมีเมมาจนทำสิ่งที่ตามปกติมนุษย์ธรรมดาสามัญทำไม่ได้ เช่น ฆ่ากันเป็นต้น : ฉะนั้น เราอย่าไปหลงติดสมมติแต่พึงรู้สึกตัวว่านั่นเป็นเรื่องสมมติ ซึ่งเป็นของต้องมีในสังคัม เราจะต้องรู้สึกโดยแท้จริงว่า กายกับใจนี้คืออะไร ธรรมชาติที่แท้จริงของมันเป็นอย่างไรมาก่อน โดยเฉพาะก็คือ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเอง ดังนั้นจะต้องดำรงตนอยู่ลักษณะที่เป็นอิสระอยู่เสมอ เพราะอิสระคือสภาวะที่พ้นจากการยึดติดทั้งมวล จิตในช่วงเวลานั้นมีกำลังมาก เพราะเป็นการเข้าสู่จิตแรกเริ่มเดิมทีของจิตเอง นั่นคือความ สว่าง สงบ ใสสะอาด มีกำลัง

จะเห็นได้ว่า สุขภาวะทางปัญญาในงานวิจัยนี้ จะกล่าวถึงความสุขในระดับที่ละเอียดอ่อน แต่สามารถสัมผัสได้ หากเป็นผู้มีความตั้งใจแท้จริง อีกทั้งด้วยความตั้งใจที่มั่นคงและแท้จริงย่อมนำมาซึ่งสุขภาวะอย่างอื่นที่เหลืด้วย แต่นั่นหมายถึงต้องเริ่มจากตนเองก่อน ในเรื่องของความคิดริเริ่ม จากเรื่องที่ยากรอบข้างและใกล้ ๆ ตนเองไปจนถึงสังคัมโดยรอบ ผู้วิจัยมีความเชื่อถึงกฎแห่งแรงดึงดูดว่าสามารถชักนำสถานการณ์ที่ใกล้เคียง หรือใช้ในสิ่งที่ตนเองปรารถนาเข้ามาในชีวิต หากเริ่มจากความคิดในวันนี้ ตนเองจะเป็นทุกอย่างในสิ่งที่ตนเองคิด และความคิดโดยเอาความสุขทางปัญญาเป็นยอดนั้น จะได้รับในทุกสิ่งที่ปรารถนา หากแต่เมื่อสิ่งเหล่านั้นเมื่อปรากฏขึ้นตรงหน้า ด้วยแรงแห่งปัญญาที่เฉียบคมและเฉียบยอด จะรู้ว่าควรจะได้รับหรือไม่รับ หรือรับด้วยความรู้สึกเช่นใด เพราะปัญญาที่เกิดขึ้นทำให้เปลี่ยนไปจากจุดเดิมที่เคยเป็น ผ่านโลกจากความเข้าใจในความเป็นโลกอย่างแท้จริง จะรู้ว่า เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะตั้งอยู่ในระยะหนึ่ง จากนั้นก็จะสูญสิ้นไป รู้ว่ามันเป็นสิ่งที่ควรจะเป็น รู้ว่ามันเป็นสิ่งที่ห้ามปรามไม่ได้ ด้วยหัวใจของตนเอง ด้วยความคิดของตนเอง ไม่ได้ยอมจำนนต่อเรื่องราวดังกล่าว และก็ได้เป็นการยอมรับ แต่มันจะเป็นความเข้าใจ และเห็นในความเป็นจริงว่าทุกอย่างเป็นเช่นนั้นเอง ความสุขในระดับนี้มีพื้นที่มา

กَمَاยให้บุคคลได้เข้ามายุ่น แต่ก็น้อยนักที่จะเข้าไปถึง หากแต่ถ้าเริ่มที่จะคิดถึงมัน นั่นก็หมายถึงได้เริ่มต้นแล้ว หลังจากนั้นสมาธิจะเป็นผู้รับช่วงต่อไป และด้วยฐานของสมาธิจิตที่นิ่งพอ ย่อมจะเป็นประตูช่องทางที่จะนำไปสู่ปัญญา สมาธิเป็นหนึ่งในหัวข้อที่ผู้วิจัยศึกษาถึง เพราะเล็งเห็นว่า พลังอำนาจของการดึงดูดจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากกำลังของสมาธิไม่เพียงพอ ถ้าต้องการความสุขทางปัญญาแน่นอนว่า จะต้องนำสมาธิมาเป็นบาทแรก และเมื่อบาทนี้แข็งแรง สุขทางปัญญาจะเริ่มก่อตัวขึ้น และเมื่อความสุขทางปัญญาก่อตัวและแข็งแรงขึ้น จะเป็นผู้ครอบครองความสุขทั้งหมดที่มีอยู่ในโลก จนเหนือใดเมื่อความสุขทางปัญญาถึงขีดสุด ก็จะปล่อยวางความสุขทุกชนิด เป็นความสุขที่เหนือจากความสุขขึ้นไปอีก ไม่ต้องกล่าวถึงว่าจะต้องทำอะไรเพื่อความ สุข แม้ทำความสุขเพื่อสุขก็ไม่มี

สรุปได้ว่าสุขภาวะแบบองค์รวม เหมือนกับเป็นความสุขขั้นพื้นฐานของมนุษย์หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นมาตรฐานของการได้เกิดเป็นมนุษย์ด้วยซ้ำ หากแต่ยังมีพื้นที่ในโลกอีกมากที่มนุษย์มิได้พบประสบกับพื้นฐานของการมีชีวิตเช่นนี้ อย่างเช่นประเทศในแถบภาวะสงคราม ประเทศในโซนของความลำบากในการทำหากิน หรือหาอาหารในการดำรงชีพ ในวิจัยชิ้นนี้มุ่งเสนอความสุขแบบองค์รวมในขอบเขตของประเทศ หรือเขตประชากรที่มีความเป็นอยู่อย่างปกติสุข มิได้ลำบากยากแค้นเหมือนดังประเทศที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะพบเห็นว่าความสุขในลักษณะองค์รวมนั้นเป็นความสุขที่เป็นพื้นฐานของความปรารถนา และในเมื่อได้อยู่ในภูมิประเทศที่เปี่ยมด้วยโอกาสในการแสวงหาหรือได้มาซึ่งสุขภาวะองค์ จึงควรอย่างยิ่งที่จะแจ้งประจักษ์ในภาวะดังกล่าว ดังจะเห็นได้ว่าคำตรัสของพระบรมศาสดา ยังตรัสไว้ถึงสถานที่อันพึงเหมาะต่อการปฏิบัติธรรมฉันใด เหตุนี้ก็ฉันนั้น อนึ่งในเรื่องของสุขภาวะทางปัญญาซึ่งดูเหมือนจะครอบคลุมหรือเป็นแกนหลักของสุขภาวะที่เหลื่ออยู่ เพราะปัญญาเป็นเครื่องนำมาซึ่งความกระจ่างแจ้ง โดยขอบเขตของปัญญานั้นมีความลึกซึ้งและกว้างขวาง จึงใช้ทางพุทธศาสนาเป็นบาทต้น และตามมาด้วยบาทอื่น ๆ เช่นความเข้าใจอันเป็นสากล ท้ายสุดจะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนานั้นสามารถพลิกของที่คว่ำให้หงายขึ้นด้วยปัญญาและความรู้

(๓) กิจกรรมการเรียนการสอน

๓.๑ ขั้นประสบการณ์

๑) กระตุ้นให้ผู้อบรมคิดคำถาม เพื่อค้นหาคำตอบที่ต้องการเรียนรู้ด้วยการตั้ง คำถาม ตัวอย่างคำถามการสร้างสุขแบบองค์รวมมีลักษณะอย่างไร และควรดำเนินการอย่างไรเพื่อให้เกิดสุขภาวะแบบองค์รวม

๒) ชี้นำเข้าสู่บทเรียน โดยการเตรียมกลุ่มในการเรียน โดยละความสามารถของ ผู้เรียนตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

๓) ผู้อบรมแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์เดิม โดยใช้คำถามนำแลกเปลี่ยน ระหว่างวิทยากรกับผู้เข้าอบรมในประเด็นความหมายความสำคัญหลักของสุขภาวะแบบองค์รวม และประโยชน์ที่ได้รับจากการมีสุขภาวะแบบองค์รวม

๔) ผู้สอนใช้สื่อประกอบการบรรยายเรื่องการสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม

๓.๒ ขั้นอภิปรายผล

๑) ให้ผู้ฝึกอบรมจัดกลุ่ม ๖ กลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน ร่วมกันประชุมวางแผน เพื่อการสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม

๒) แบ่งกลุ่มผู้ฝึกอบรมออกเป็น ๖ กลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน เพื่อระดมความคิดเห็น โดยให้แต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม

๓) ผู้เรียนร่วมกันศึกษาข้อมูลจากกรณีศึกษา

๓.๑ ความหมาย และความสำคัญการสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม

๓.๒ หลักในการสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมประกอบด้วย

๓.๓ ประโยชน์ของการมีสุขภาวะแบบองค์รวม ทั้งต่อตนเองและสังคม

๓.๔ ผู้อบรมร่วมกันสรุปการสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวคิดของตนเอง

๓.๓ ขั้นความคิดรวบยอด

๑) ให้ผู้อบรมแต่ละกลุ่มร่วมกันค้นหาวิธีการสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม ตามที่ได้รับมอบหมาย โดยร่วมกันเขียนลงในแผ่นกระดาษขนาดใหญ่ โดยใช้เวลา ๖๐ นาที

๒) ผู้อบรมร่วมกับสรุปปัญหาวิเคราะห์การแก้ปัญหา และร่วมกันสรุปภายในกลุ่ม

๓) ให้ผู้อบรมแต่ละกลุ่มนำผลการศึกษาวิเคราะห์ปัญหาจากกลุ่มย่อยนำเสนอ และร่วมกันรายงานผลในแผ่นกระดาษ ๑๐ นาที

๓.๔ ขั้นการทดลอง

๑) ให้ผู้อบรมกำหนดหัวข้อเรื่องการสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมความสามัคคีในชุมชน โดยระบุความสำคัญหลักการและ วิธีการการสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม

๒) ผู้เรียนสรุปเนื้อหาการสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม เป็นแผนที่จิตทัศน์ผลลับเนื้อหาการสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม กับประโยชน์ที่ได้รับ

๕) ให้ทำแบบทดสอบหลังเรียนเรื่องการสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม จำนวน ๑๐ ข้อ เพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

(๔) แหล่งการเรียนรู้

๑) ห้องสมุด

๒) คอมพิวเตอร์

๖. สื่อการเรียนรู้

๑) เอกสารคู่มือโครงการพัฒนารูปแบบพุทธิพิทยาคมชนในการสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม

๒) ใบความรู้เรื่องความหมายความสำคัญหลักการวิธีการ และประโยชน์ของการสร้างสุขภาวะแบบองค์รวม

๓) สื่อจากอินเทอร์เน็ต

๔) สื่อจาก Power point

๕) กระดาษเทาขาว ปากกา และเมจิก

(๕) การวัดและประเมินผล

วิธีการ

๑) สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่มจากความสนใจ และการมีส่วนร่วม

๒) ผู้อบรมทำแบบทดสอบหลังอบรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่องการสร้างความสุขแบบองค์รวม จำนวน ๑๐ ข้อ

เกณฑ์

๑) ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์

๒) ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์

๓) ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์

(๖) การตรวจสอบ

๑) ปรับปรุงแก้ไขข้อเสนอแนะของผู้ตรวจแผนการจัดการเรียนรู้

(๗) สรุปผลการจัดการเรียนรู้ทั้งหมด

๑) ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนบรรยายสรุปผลการจัดการเรียนรู้หน้าห้องเรียน

สร้างเสริมความสำเร็จจากความคิดเชิงบวก (๓ : ๖)

● หลักการและเหตุผล

การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) การพยายามหามุมมองที่แตกต่างออกไปจากมุมมองปกติที่เคยมองให้เป็นบวก ให้เป็นประโยชน์กับชีวิตและเป็นประโยชน์กับชีวิตของคนอื่นด้วย เนื่องจากปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจสังคม จะสังเกตได้ว่ามีสิ่งสับสนวุ่นวายเกิดขึ้นกับชีวิตมากมาย ไม่ว่าจะเป็นชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน ชีวิตในการอยู่ร่วมกันในสังคม ตลอดจนชีวิตที่อยู่รอบ ๆ ข้างล้วนทำให้ขาดความสุข เกิดความเครียด และจะคิดอย่างไรที่จะทำให้ตนเองมีความสุขเพิ่มขึ้น หรือทำให้ไม่ทุกข์มากขึ้นไปกว่านี้ คือจะทำอย่างไรให้ทุกข์ลดน้อยลง เพราะทุกข์ที่เกิดขึ้นย่อมจะส่งผลเชื่อมโยงไปสู่ร่างกายได้ด้วย การเกิดโรคภัยไข้เจ็บเพราะความคิดเป็นเหตุ

(๒) วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจการบูรณาการหลักการของพุทธและความคิดเชิงบวก เพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวม
- ๒) เพื่อเสริมสร้างการบูรณาการหลักการของพุทธและความคิดเชิงบวกเพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวม ในการเรียนรู้ร่วมกันของผู้เข้าร่วมอบรม
- ๓) เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ และทักษะการบูรณาการหลักการของพุทธและความคิดเชิงบวกเพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวม ให้แก่ผู้เข้าร่วมอบรม

เนื้อหาการเรียนรู้

ความหมาย ความสำคัญ หลักธรรม และประโยชน์ของการบูรณาการหลักการของพุทธและความคิดเชิงบวกเพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวม

(๓) กิจกรรมการเรียนการสอน

๓.๑ ชั้นประสบการณ์

- ๑) กระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมคิดคำถาม เพื่อค้นหาคำตอบที่ต้องการเรียนรู้ด้วยการตั้งคำถามตัวอย่างคำถามการบูรณาการหลักการของพุทธและความคิดเชิงบวกเพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวมมีลักษณะสภาพอย่างไร และควรดำเนินการอย่างไรเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมาย
- ๒) ชี้นำเข้าสู่บทเรียน โดยการเตรียมกลุ่มในการเรียน โดยผลัดความสามารถของ ผู้เรียนตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
- ๓) ผู้อบรมแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์เดิม โดยใช้คำถามนำแลกเปลี่ยน ระหว่างอาจารย์กับประชาชนในประเด็นความหมายความสำคัญหลักธรรม และประโยชน์การบูรณาการหลักการของพุทธและความคิดเชิงบวกเพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวม
- ๔) ผู้สอนใช้สื่อประกอบการบรรยายเรื่องการบูรณาการหลักการของพุทธและความคิดเชิงบวกเพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวม

๓.๒ ชั้นอภิปรายผล

- ๑) ให้ผู้ฝึกอบรมจัดกลุ่ม ๖ กลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน ร่วมกันประชุมวางแผน เพื่อการบูรณาการหลักการของพุทธและความคิดเชิงบวกเพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวม
- ๒) แบ่งกลุ่มผู้ฝึกอบรมออกเป็น ๖ กลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน เพื่อระดมความคิดเห็น โดยให้แต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น
- ๓) ผู้เรียนร่วมกันศึกษาข้อมูลจากกรณีศึกษา

๓.๑ ความหมาย และความสำคัญการบูรณาการหลักการของพุทธและความคิดเชิงบวก เพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวม

๓.๒ หลักธรรมการบูรณาการหลักการของพุทธและความคิดเชิงบวกเพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวม

๓.๓ ประโยชน์ของการบูรณาการหลักการของพุทธและความคิดเชิงบวกเพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวม ที่มีต่อตนเองและสังคม

๓.๔ ผู้เรียนสรุปวิธีการบูรณาการหลักการของพุทธและความคิดเชิงบวกเพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวม

๓.๓ ชั้นความคิดรวบยอด

๑) ให้ผู้อบรมแต่ละกลุ่มร่วมกันค้นหาวิธีการบูรณาการหลักการของพุทธและความคิดเชิงบวกเพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวม

โดยร่วมกันเขียนลงในแผ่นกระดาษขนาดใหญ่ โดยใช้เวลา ๖๐ นาที

๒) ให้ผู้อบรมร่วมกับสรุปปัญหาวิเคราะห์การแก้ปัญหา และร่วมกันสรุปภายในกลุ่ม

๓) ให้ผู้อบรมแต่ละกลุ่มนำผลการศึกษาวิเคราะห์ปัญหาจากกลุ่มย่อยนำเสนอ และร่วมกันรายงานผลในแผ่นกระดาษ ๑๐ นาที

๔.๔ ชั้นการทดลอง

๑) ให้ผู้เข้ารับการอบรมเรื่องการบูรณาการหลักการของพุทธและความคิดเชิงบวกเพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวม คิดหาวิธีของการบูรณาการที่เหมาะสมต่อชีวิตประจำวัน

๒) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสรุปเนื้อหาของการบูรณาการหลักการของพุทธและความคิดเชิงบวกเพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวม

๓) ให้ผู้เข้ารับการอบรมทำแบบทดสอบหลังเรียนเรื่องการบูรณาการหลักการของพุทธและความคิดเชิงบวกเพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวม จำนวน ๑๐ ข้อ เพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

(๔) แหล่งการเรียนรู้

๑) ห้องสมุด

๒) คอมพิวเตอร์

(๕) สื่อการเรียนรู้

๑) เอกสารคู่มือโครงการพัฒนารูปแบบพุทธจิตวิทยาชุมชนในการบูรณาการหลักการของพุทธและความคิดเชิงบวกเพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวม

๒) ใบงานความสำคัญการสร้างบทบาทและหน้าที่ในการบูรณาการหลักการของพุทธและความคิดเชิงบวกเพื่อให้เกิดสุขภาวะองค์กรรวม

๓) สื่อจากอินเทอร์เน็ต

๔) สื่อจาก Power point

๕) กระดาษเทาขาว ปากกา และเมจิก

(๖) การวัดและประเมินผล

วิธีการ

๑) ผู้อบรมทำใบงานตามที่ได้รับมอบหมาย

๒) สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่มจากความสนใจ และการมีส่วนร่วม

๓) ผู้อบรมทำแบบทดสอบหลังอบรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องการสร้างบทบาทและหน้าที่

จำนวน ๑๐ ข้อ

เครื่องมือ

๑) ใบงาน

๒) แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

๓) แบบทดสอบหลังอบรม หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องการสร้างบทบาท และหน้าที่

เกณฑ์

๑) ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์

๒) ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์

๓) ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์

๘. การตรวจสอบ

๑) ปรับปรุงแก้ไขข้อเสนอแนะของผู้ตรวจแผนการจักการเรียนรู้

สรุปผลการจัดการเรียนรู้ทั้งหมด

๑) ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนบรรยายสรุปผลการจัดการเรียนรู้หน้าห้องเรียน

ประสบการณ์ตรงของกฎแรงดึงดูด (๐ : ๖)

● หลักการและเหตุผล

การคิดในเรื่องที่เป็นมุมมองทางบวกจนเป็นนิสัย สามารถระลึกได้ตลอดเวลาหรือเป็นประจำในชีวิต ถ้าเป็นเช่นนั้นได้ก็เท่ากับเป็นการเปิดรับความรู้สึกดี ๆ ให้กับตัวเองอยู่ตลอดเวลา สิ่งใดก็ตามที่นึกคิด แม้สิ่งนั้นจะยังไม่ปรากฏผลให้เห็นก็ตาม สิ่งนั้นมีจริงอยู่แล้วในจิต และความถี่ทางความคิดจะเป็นตัวกระตุ้นให้มันเป็นจริง เมื่อความคิดเปลี่ยนเป็นคำพูดและการกระทำในเวลาต่อมา กล่าวให้กระชับได้ว่าใช้ความคิดก่อร่างความเป็นจริงนั่นเอง การย่นกรานความถี่ในความคิด สามารถเปรียบเทียบให้เห็นภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ยิ่งเจตนาธรรมของเราเป็นไปในแง่บวกเท่าไร ก็ยิ่งดึงดูดบทพิสูจน์ของมันและความรักจากจักรวาลเข้ามามากขึ้นเท่านั้น การย่นกรานมักถูกมองข้ามอยู่บ่อย ๆ โดยหาว่าเป็นอะไรที่ง่ายดายและเหนือความเป็นจริงเกินไป ฉะนั้นมันจึงถูกมองข้ามว่าไม่มีประสิทธิภาพ แต่การที่จะเข้าใจว่า การย่นกรานนั้นทรงพลังแค่ไหน จำต้องมองว่าสมองทำงานอย่างไรในการกำหนดปฏิกิริยาในแง่บวกหรือลบเสียก่อน

● วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อศึกษาแนวทางในการปฏิบัติเชิงพุทธเพื่อให้สอดคล้องกับกฎแห่งแรงดึงดูด
- ๒) เพื่อเสริมสร้างสร้างการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ร่วมกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- ๓) เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ และทักษะการมีส่วนร่วมให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

เนื้อหาการเรียนรู้

ความหมาย ความสำคัญ หลักธรรม และประโยชน์ของการปฏิบัติเชิงพุทธที่ส่งเสริมต่อกฎแห่งแรงดึงดูด

(๓) กิจกรรมการเรียนรู้

๓.๑ ชั้นประสบการณ์

๑) วิทยากรผู้สอนกระตุ้นให้ผู้อบรมคิดคำถาม เพื่อค้นหาคำตอบที่ต้องการเรียนรู้ด้วยการตั้งคำถามตัวอย่างคำถามการสร้างเสริมแนวทางในการปฏิบัติเชิงพุทธที่ส่งเสริมต่อกฎแห่งแรงดึงดูด มีส่วนร่วมในชุมชนมีลักษณะสภาพอย่างไร และควรดำเนินการอย่างไร

๒) ชี้นำเข้าสู่บทเรียน โดยการเตรียมกลุ่มในการเรียน โดยละความสามารถของ ผู้เรียนตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

๓) ผู้อบรมแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์เดิม โดยใช้คำถามนำแลกเปลี่ยน ระหว่างอาจารย์กับประชาชนในประเด็นความหมายความสำคัญหลักธรรม และประโยชน์ในการอบรม

๔) วิทยากรผู้สอนใช้สื่อประกอบการบรรยายเรื่องการมีส่วนร่วมในการอบรม

(๔) ขั้นตอนิปรายผล

๑) ให้ผู้ฝึกอบรมจัดกลุ่ม ๖ กลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน ร่วมกันประชุมวางแผน เพื่อสร้างการปฏิบัติเชิงพุทธที่ส่งเสริมต่อกฎแห่งแรงดึงดูด

๒) แบ่งกลุ่มผู้ฝึกอบรมออกเป็น ๖ กลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน เพื่อระดมความคิดเห็น โดยให้แต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น

๓) ผู้เรียนร่วมกันศึกษาข้อมูลจากกรณีศึกษา

๓.๑ ความหมายและความสำคัญการปฏิบัติเชิงพุทธที่ส่งเสริมต่อกฎแห่งแรงดึงดูด

๓.๒ หลักธรรมการปฏิบัติเชิงพุทธที่ส่งเสริมต่อกฎแห่งแรงดึงดูด

๓.๓ ประโยชน์ของการปฏิบัติเชิงพุทธที่ส่งเสริมต่อกฎแห่งแรงดึงดูด ต่อผู้เข้าอบรม

๓.๔ ผู้เรียนสรุปการปฏิบัติเชิงพุทธที่ส่งเสริมต่อกฎแห่งแรงดึงดูด

(๕) ขั้นตอนความคิดรวบยอด

๑) ให้ผู้อบรมแต่ละกลุ่มร่วมกันค้นหาวิธีการปฏิบัติเชิงพุทธที่ส่งเสริมต่อกฎแห่งแรงดึงดูดตามที่ได้รับมอบหมาย โดยร่วมกันเขียนลงในแผ่นกระดาษขนาดใหญ่ โดยใช้เวลา ๖๐ นาที

๒) ผู้อบรมร่วมกับสรุปปัญหาวิเคราะห์การแก้ปัญหา และร่วมกันสรุปภายในกลุ่ม

๓) ให้ผู้อบรมแต่ละกลุ่มนำผลการศึกษาวิเคราะห์ปัญหาจากกลุ่มย่อยนำเสนอ และร่วมกันรายงานผลในแผ่นกระดาษ ๑๐ นาที

(๖) แหล่งการเรียนรู้

๑) ห้องสมุด

๒) คอมพิวเตอร์

(๗) สื่อการเรียนรู้

๑) เอกสารคู่มือโครงการพัฒนารูปแบบพุทธจิตวิทยาชุมชนในการสร้างการปฏิบัติเชิงพุทธที่ส่งเสริมต่อกฎแห่งแรงดึงดูด

๒) ใบงานเรื่องหลักการ และวิธีการของการมีส่วนร่วมในชุมชน

๓) สื่อจากอินเทอร์เน็ต

๔) สื่อจาก Power point

๕) กระดาษเทาขาว ปากกา และเมจิก

(๘) การวัดและประเมินผล

เกณฑ์

๑) ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์

สร้างศรัทธาต่อความคิดเชิงบวก (๐ : ๓)

● หลักการและเหตุผล

การสร้างศรัทธาต่อความคิดเชิงบวกนั้นเป็นการส่งเสริมสนามพลังงานทางเสียงต้องพูดให้ชัดเจนด้วยเสียงที่เข้มแข็ง เป็นเสียงที่จะกระหึ่มไปด้วยความสบายอกสบายใจและความมั่นใจในตัวเอง เสียงคราง การพูดจายานคาง หรือการพูดอ้อมอ้อม จะทำให้พลังงานขุ่นมัวซึ่งดึงดูดเอาคนและสถานการณ์ที่สับสนหรือชวนหดหู่เข้ามา การพูดจาแบบรีบ ๆ ก็จะทำให้พลังงานนั้นกระต่อนกระแท่น แล้วส่งความถี่ที่ขาดวินออกไป แล้วดึงดูดสถานการณ์ที่ชวนปั่นป่วนและผู้คนที่ยาบกระด้างเข้ามา

หากฝึกฝนตนเองในการพูดจาก็จะเป็นเสน่ห์ดึงดูดผู้คนรอบข้างได้เป็นอย่างดี ซึ่งถือว่าเป็นผลสะท้อนของพลังงานที่เสียที่เราใช่ออกไป ในขณะที่เดียวกับถ้าพลังงานเสียที่ส่งออกไปเป็นไปในทางกลับกัน ผลลัพธ์คือทำให้ผู้คนไม่ยอมเข้าใกล้ หรือจะเป็นการดึงดูดสิ่งที่ไม่ดีเข้าหาตนเองก็ได้

● วัตถุประสงค์

๑) เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมมีแนวทางในการพัฒนาจิต โดยมุ่งเน้นความศรัทธาต่อความคิดเชิงบวก

๒) เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า ความสุขเป็นสิ่งที่สร้างขึ้นได้ จากหลักของพุทธจิตวิทยา และความคิดเชิงบวกจนเกิดเป็นแรงดึงดูดสิ่งที่ดีตนเองปรารถนา

๓) เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าพัฒนาองค์กรภาคเอกชน ซึ่งถือว่ามีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ภายใต้แนวคิดที่ว่าสังคมจะเจริญรุ่งเรือง เริ่มต้นจากความสุขของบุคคลในสังคม

เนื้อหา

เมื่อเป็นคนคิดบวก จะเชื่อตัวเองและเชื่อผู้อื่น ผลที่ได้คือจะพร้อมมากขึ้น ที่จะพยายามทำสิ่งใหม่เพื่อหาโอกาสเพิ่มขึ้น ผลที่ตามมาคือจะประสบความสำเร็จมากขึ้น มีความสามารถที่จะผลักดันตัวเอง ไปจนถึงศักยภาพสูงสุดได้ เมื่อกาลเวลาผ่านไป จะเข้าใจมากขึ้นว่าอะไรทำได้และทำไม่ได้ ซึ่งยังทำให้มั่นใจมากขึ้น เมื่อเวลาผ่านไปแม้กระทั่งความล้มเหลวก็ไม่อาจสามารถทำลายความเชื่อมั่นในตัวเองลงได้ เพราะจะรู้ว่าความผิดพลาดเหล่านั้น ไม่มีวันเปลี่ยนแปลงตัวตนได้ และยังเชื่อด้วยว่าสิ่งทั้งหลายจะปรากฏออกมาให้เห็นในระยะยาว ชีวิตยังเป็นเรื่องของการเดินทางระยะยาว ความเชื่อมั่นทำให้ยังคงก้าวเดินต่อไป ไม่รู้จริง ๆ หรือกว่าอีกไกลไหมจึงจะถึงจุดหมายปลายทางแต่ความเชื่อมั่นจะทำให้ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก ความเชื่อมั่นเป็นส่วนหนึ่งของการคิดบวก อย่างเช่นพระมหาชนก ที่ยังคงว่ายน้ำต่อไป เพราะเชื่อมั่นว่ายังมีฝั่งอยู่ข้างหน้า หากจะกล่าวว่าความเชื่อมั่นเป็นส่วนหนึ่งของกฎแห่งแรงดึงดูดก็ได้

การพัฒนาจิตให้เป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเอง ย่อมเกิดเป็นผลดีตาม ดังนี้

๑) เกิดความนับถือตนเองมากยิ่งขึ้น โดยเข้าใจว่าตนเองสามารถในสิ่งที่เคยคิดว่าไม่สามารถ เช่น การตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ย่อมมีโอกาสทำให้ผลการเรียนดีขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นย่อมนับถือตนเองและเชื่อมั่นในแนวทางที่ตนเองได้กระทำมา นั่นคือความขยันในการเล่าเรียนศึกษา

๒) มีความเป็นผู้นำ ถ้าคอยแต่จะเชื่อผู้อื่น ย่อมมีความเป็นผู้นำไม่ได้

- ๓) มีความรับผิดชอบ และพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองทำพลาด
- ๔) ความเป็นนักสู้ และมีจิตใจนักกีฬา
- ๕) มีความอดทน โดยเฉพาะสิ่งที่ตนเองรอคอย คือ มั่นใจว่าสิ่งที่ตนเองมุ่งมั่นปรารถนาจะเกิดขึ้น จึงไม่มีเหตุอันพึงควรจะต้องหวั่นใจ

(๓) กิจกรรมการเรียนการสอน

๓.๑ ชั้นประสบการณ์

๑) วิทยากรผู้สอนกระตุ้นให้ผู้อบรมคิดคำถาม เพื่อค้นหาคำตอบที่ต้องการเรียนรู้ด้วยการตั้งคำถามตัวอย่างคำถามการสร้างเสริมแนวทางในการสร้างความศรัทธาต่อความคิดเชิงบวกที่มีส่วนร่วมในชุมชนมีลักษณะสภาพอย่างไร และควรดำเนินการอย่างไร

๒) ชี้นำเข้าสู่บทเรียน โดยการเตรียมกลุ่มในการเรียน โดยละเอียดความสามารถของ ผู้เรียนตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

๓) ผู้อบรมแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์เดิม โดยใช้คำถามนำแลกเปลี่ยน ระหว่างอาจารย์กับประชาชนในประเด็นความหมายความสำคัญหลักธรรม และประโยชน์ในการอบรม

๔) วิทยากรผู้สอนใช้สื่อประกอบการบรรยายเรื่องการมีส่วนร่วมในการอบรม

(๔) ชั้นอภิปรายผล

๑) ให้ผู้ฝึกอบรมจัดกลุ่ม ๖ กลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน ร่วมกันประชุมวางแผน เพื่อสร้างการปฏิบัติเชิงพุทธที่ส่งเสริมต่อกฎแห่งแรงดึงดูด

๒) แบ่งกลุ่มผู้ฝึกอบรมออกเป็น ๖ กลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน เพื่อระดมความคิดเห็น โดยให้แต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น

๓) ผู้เรียนร่วมกันศึกษาข้อมูลจากกรณีศึกษา

๓.๑ ความหมายและความสำคัญการสร้างศรัทธาต่อความคิดเชิงบวกที่ส่งเสริมต่อกฎแห่งแรงดึงดูด

๓.๒ หลักธรรมการปฏิบัติการสร้างศรัทธาต่อความคิดเชิงบวกที่ส่งเสริมต่อกฎแห่งแรงดึงดูด

๓.๓ ประโยชน์ของการปฏิบัติการสร้างศรัทธาต่อความคิดเชิงบวกส่งเสริมต่อกฎแห่งแรงดึงดูด ต่อผู้เข้าอบรม

๓.๔ ผู้เรียนสรุปการปฏิบัติการสร้างศรัทธาต่อความคิดเชิงบวกที่ส่งเสริมต่อกฎแห่งแรงดึงดูด

(๕) ชั้นความคิดรวบยอด

- ๑) ให้ผู้อบรมแต่ละกลุ่มร่วมกันค้นหาวิธีการปฏิบัติการสร้างความศรัทธาต่อความคิดเชิงบวกที่ส่งเสริมต่อกฎแห่งแรงดึงดูด ตามที่ได้รับมอบหมาย โดยร่วมกันเขียนลงในแผ่นกระดาษขนาดใหญ่ โดยใช้เวลา ๖๐ นาที
- ๒) ผู้อบรมร่วมกับสรุปปัญหาวิเคราะห์การแก้ปัญหา และร่วมกันสรุปภายในกลุ่ม
- ๓) ให้ผู้อบรมแต่ละกลุ่มนำผลการศึกษาวิเคราะห์ปัญหาจากกลุ่มย่อยนำเสนอ และร่วมกันรายงานผลในแผ่นกระดาษ ๑๐ นาที

(๖) แหล่งการเรียนรู้

- ๑) ห้องสมุด
- ๒) คอมพิวเตอร์

(๗) สื่อการเรียนรู้

- ๑) เอกสารคู่มือโครงการพัฒนารูปแบบพุทธจิตวิทยาชุมชนในการสร้างการปฏิบัติการสร้างความศรัทธาต่อความคิดเชิงบวกส่งเสริมต่อกฎแห่งแรงดึงดูด
- ๒) ใบงานเรื่องหลักการ และวิธีการของการมีส่วนร่วมในชุมชน
- ๓) สื่อจากอินเทอร์เน็ต
- ๔) สื่อจาก Power point
- ๕) กระดาษเทาขาว ปากกา และเมจิก

(๘) การวัดและประเมินผล

เกณฑ์

- ๑) ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์

กิจกรรมการฝึกสติและการสวดมนต์ (๐ : ๙)

● หลักการและเหตุผล

การเจริญสมณภาวนา มีความสำคัญต่อการพัฒนาจิต เพราะเป็นการอบรมจิตไม่ให้ถูกชักนำหรือครอบงำด้วยอกุศลกรรมทั้งหลาย เป็นสภาวะจิตที่ควรต่อการทำงานอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเป็นการยังกุศลให้ก่อเกิด เป็นฐานแห่งการเข้าถึงปัญญา ก่อให้เกิดความรู้เรื่องไพบูลย์อย่างยิ่ง อีกทั้งเป็นการส่งเสริมในการที่จะบรรลุธรรมด้วย พระศาสดา ได้ตรัสไว้ถึง เหตุที่พระองค์และเหล่าสัตว์ยังคงวนเวียนอยู่ในวัฏสงสารเป็นอนันตชาติ เพราะเราและเธอทั้งหลาย ยังไม่รู้ซึ่งอริยสัจ ๔ ประการ จึงยังคงว่ายไปเวียนไปในวัฏสงสารนี้ เป็นเวลายาวนาน ตามที่พระบรมศาสดาได้ตรัสไว้นั้น สำหรับผู้ที่เบื่อหน่ายและปรารถนาจะพ้นไปเสียให้ได้จากวัฏสงสารนี้ จะต้องพัฒนาจิตและปัญญาให้เข้าถึงความจริงแห่งอริยสัจ ๔ ให้จงได้ นั่นคือการเห็นแจ้งจริงใน ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย ความดับแห่งทุกข์ และหนทางวิธีเพื่อจะถึงซึ่งการดับไม่มีเหลือแห่งทุกข์ การที่จะรู้แจ้งซึ่ง เหตุเกิด เหตุดับ คุณและโทษ ย่อมต้องอาศัยปัญญาที่เรียกว่า มรรคญาณ

● วัตถุประสงค์

- ฝึกสติให้เห็นจิต หมายถึง ระลึกรู้เท่าทันจิต (หมายรวมทั้ง เวทนา-ความรู้สึกรับรู้ และจิตสังขาร เช่น ความคิด, คิดปรุงแต่ง, โมหะ, โทสะ, โลภะ ฯ)

(๒) ฝึกสติให้เห็นความแตกต่างของความรู้สึก(เวทนา)ระหว่าง จิตขณะปกติ และขณะที่ จิตปรุงแต่ง เพื่อให้เห็นโดยปัจจัยตั้ง คือเห็นรู้ด้วยตนเอง

(๓) ฝึกสติ ให้ชำนาญอย่างต่อเนื่องในการเห็น จิต (เห็นใน เวทนา+จิตสังขาร อย่างเป็นสัมมาสมาธิ)

(๔) ผีกสติ ไม่ให้ไปคิดนึกปรุงแต่งต่อจากจิต(เวทนา+จิตสังขาร)ที่เห็นหรือเกิดขึ้นนั้น (หมายถึงยังมีคิดเป็นปกติธรรมดาของขั้น๕ที่ยังกระทบแล้วรู้สึกเป็นธรรมดา แต่ไม่คิดปรุงแต่งชนิดที่ยังให้เกิดทุกข์ต่อ) หรือคือการผีกสติในการถืออุเบกขานั้นเอง

(๕) ผีกสติให้เห็นความแตกต่างของความรู้สึกระหว่าง เมื่อจิตไม่รู้เท่าทันไปปรุงแต่ง กับ จิตที่รู้เท่าทันแล้วถืออุเบกขา

เนื้อหา

สติ ตามความหมายในทางพุทธศาสตร์แปลว่า ความระลึกได้, นึกได้, ความไม่เผลอ, การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือการปฏิบัตินั้นเอง

สติเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการปฏิบัติในทางพุทธศาสนา เช่น สติในมรรค๘ หรือสติในโพชฌงค์๗ สติในสติปัฏฐาน๔ เป็นต้น. อันเป็นเหตุปัจจัยอันสำคัญยิ่งในการบรรลุถึงจุดหมายในการดับทุกข์ หรือความจางคลายหายจากทุกข์ ในที่นี้ผู้เขียนจะกล่าวจำเพาะเจาะจงลงไปในเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติ โดยเฉพาะสติให้เห็นเวทนาและจิตเป็นสำคัญ (เวทนานุปัสสนา และจิตตานุปัสสนา ในสติปัฏฐาน๔)

สตินั้นก็คือ กริยาหรืออาการหนึ่งของจิตนั่นเองที่ทำหน้าที่ระลึกได้หรือสำนึกพร้อม เป็นหนึ่งในเจตสิก๕๒ (ข้อที่๒๙) เป็นสังขารชั้นคือการกระทำทางใจหรือจิตอย่างหนึ่ง และเป็นสังขารชั้นที่พระพุทธร่องทรงสรรเสริญยักว่า "สติ มีประโยชน์ในที่ทั้งปวง" จึงเป็นภาเวตัพพธรรม สิ่งที่ควรภาวนาคือทำให้เจริญขึ้น

พึงจดจำไว้ว่า สติที่ใช้ในการปฏิบัติเพื่อการดับไปแห่งทุกข์นั้น ทำหน้าที่สำคัญที่สุดอย่างยิ่ง คือเพื่อระลึกอย่างเท่าทันในเวทนาและจิตสังขารเป็นจุดประสงค์สำคัญสูงสุด ถ้าไม่เท่าทันในเวทนาแล้ว จึงพึงให้ระลึกอย่างเท่าทันในจิต หรือสังขารจิตนั่นเอง เช่น จิตคิดฟุ้งซ่าน จิตคิดหุดหู่ หรือจิตคิดปรุงแต่งต่าง ๆ นั้นเอง อันเป็นผลที่เกิดขึ้นต่อเนื่องมาจากเวทนานั้นเอง เพราะสังขารคิดหรือธรรมารมณ์บางอย่างยังให้เกิดเวทนาอันแผ่วเบา เช่นอุทกขมสุขเวทนาจึงย่อมเห็นคือระลึกได้ไม่ชัดเจนเหมือนจิตสังขาร เช่นความคิดปรุงแต่ง, โทสะ, ราคะ, หดหู่ ฯ. นั่นเอง ดังนั้นการมีสติเห็นเวทนาหรือจิตสังขารจึงเอื้ออำนวยประโยชน์ต่อกัน ดังนั้นการผีกสติและอุบายวิธีทั้งหลายทั้งปวงเป็นร้อยเป็นพัน ก็สรุปลงมาถึงจุดประสงค์สูงสุดเดี๋ยวนี้เท่านั้นจริงๆ เมื่อสติระลึกรู้เท่าทันเวทนาหรือจิตสังขารได้แล้ว ปัญญาจึงทำหน้าที่จัดการต่อไป ดังเช่น นิพพิทาญาณ ปัญญาที่รู้เข้าใจตามความเป็นจริงจึงยังให้เกิดความหน่ายคลายความกำหนัด จึงไม่ไปยึดไปอยากอันเกิดขึ้นจากการไปรู้ตามความเป็นจริงที่เป็นไปของธรรมนั้นๆ ทุกข์จึงจางคลายหรือดับไป, ขอเน้นสักนิดหนึ่ง สติรู้เท่าทันเวทนาหรือจิตในชีวิตประจำวัน ต้องไม่ใช่ไปจดจ่อ จดจ้อง หรือโฟกัสในเวทนาหรือจิตที่ระลึกรู้เหล่านั้นอย่างไม่ปล่อยวาง รู้เท่าทันแล้วพึงปล่อยวางหรืออุเบกขาเสียมันเอง อันพึงยกเว้นในขณะเจริญวิปัสสนาหรือพิจารณาธรรมหรือโยนิโสมนสิการเท่านั้นที่เป็นไปเพื่อก่อสติและปัญญา

การมีสติตามลมหายใจ หรือสติในอิริยาบถ หรือการเคลื่อนไหว(สัมปชัญญะ)ในกายานุปัสสนา ของสติปัฏฐาน๔ หรือในกายคตาสติสูตรนั้น ก็เป็นการฝึกสติและเป็นเครื่องอยู่ของจิตอันดีอย่างหนึ่ง แต่พึงเข้าใจด้วยว่าเป็นการฝึกสติในเบื้องต้น รวมทั้งเป็นเครื่องอยู่ของจิตไม่ให้ซัดส่ายออกไปปรุงแต่งหรือ ฟุ้งซ่านออกไปภายนอกให้เป็นทุกข์ ก็เพื่อให้มีสติเป็นสัมมาสมาธิที่หมายถึงต่อเนื่องหรือตั้งมั่นในระดับขณิกสมาธิ เพื่อเป็นกำลังหรือบาทฐานในการฝึกสติต่อไปในขั้นเวทนานุปัสสนาและจิตตานุปัสสนา ดังที่กล่าวข้างต้น หรือเพื่อใช้สติไปในการพิจารณาธรรม(ธรรมานุปัสสนา) อันเป็นไปเพื่อการดับอุปาทาน ทุกข์โดยตรง ดังนั้นถ้าปฏิบัติแต่ตามลมหายใจ อิริยาบถหรือสัมปชัญญะโดยไม่ดำเนินการปฏิบัติในขั้นต่อไปเลย ย่อมก่อให้เกิดความชงกัณเป็นธรรมดา ในขั้นแรกอาจได้ความสงบ แต่ถ้าไม่ดำเนินให้เกิด ปัญหาต่อไป จนถึงขั้นไปติดเพลินจึงกลายเป็นมิจฉาสติหรือมิจฉาสมาธิเสียก็เป็นได้

หลักโยนิโสมนสิการ

วิธีแห่งปัญญา โยนิโสมนสิการ เป็นการใช้ความอย่างถูกวิธี ตามความที่กล่าวมาแล้ว เมื่อเทียบในกระบวนการพัฒนาจิตปัญญา โยนิโสมนสิการ อยู่ในระดับที่เหนือศรัทธา เพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ ความคิด ของตนเป็นอย่างเป็นอิสระ ส่วนในระบบการศึกษาอบรม โยนิโสมนสิการเป็นฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ ผิวเผิน เป็นขั้น สำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตัวเองได้ และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรม อย่างแท้จริง

โดยหลักการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะแบบองค์รวม หลักความคิดอย่างโยนิโสมนสิการมีความ จำเป็นอย่างยิ่ง เหตุเพราะย่อมสามารถใช้ต่อหลักการทั้งหลายในการพัฒนา ทั้งวิเคราะห์ สังเคราะห์ ส่วนในเรื่องของกฎแห่งแรงดึงดูด ใช้ในการตรวจสอบว่ามีความเป็นไปได้มากน้อยขนาดไหน ตามเหตุ ปัจจัย เพราะถ้าหลักการดังกล่าวไม่ได้วางอยู่บนความที่จะเป็นไปได้ หลักการโยนิโสมนสิการจะเป็นเครื่อง แจ้งเตือนให้ปรับความต้องการเหล่านั้นให้มีความสอดคล้องกับความเป็นจริงที่จะสามารถเป็นไปได้ อีกทั้งยังช่วยสยบความต้องการของผู้คิดเองให้มีความหลักธรรมเป็นพื้นฐาน ไม่ได้ทะยานไปกับ ความโลภ โกรธ หลง นั่นคือความอย่างต้องเกื้อกูลต่อการพัฒนาจิตใจไปด้วย

หลักสมถวิปัสสนา

การเจริญสมถภาวนา มีความสำคัญต่อการพัฒนาจิต เพราะเป็นการอบรมจิตไม่ให้ถูกชักนำ หรือครอบงำด้วยอกุศลกรรมทั้งหลาย เป็นสภาวะจิตที่ควรต่อการงานอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเป็นการยังกุศล ให้ก่อเกิด เป็นฐานแห่งการเข้าถึงปัญญา ก่อให้เกิดความรุ่งเรืองไพบูลย์อย่างยิ่ง อีกทั้งเป็นการส่งเสริมใน การที่จะบรรลุธรรมด้วย พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ถึง ความแตกต่างระหว่างจิตของผู้ที่ได้รับการฝึกอบรม กับผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมด้วยสมาธิ จิตที่ยังไม่ได้การฝึกนั้นจะมีธรรมชาติเป็นเช่นนี้คือ กวัดแกว่ง ดันรน

รักษายาก ห้ามปรามยาก ซึ่งแตกต่างจากจิตที่มีการฝึกอบรมแล้ว ย่อมมีความนิ่ง เต็มเปี่ยมไปด้วยพลัง มีความมั่นคง เป็นรากฐานแห่งการเกิดปัญญา ควบต่อการงาน มีความผ่องใส มีความสุข บริสุทธิ์ ปราศจากเครื่องเศร้าหมอง ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวง่าย เป็นไปเพื่อความบริบูรณ์พร้อมแห่งญาณทัสสนะ และเพื่อสติสัมปชัญญะ

จิตนั้นย่อมได้เกิดการพัฒนาตามหลักของจิตที่ควรจะเป็น ในสภาพเดิมของจิตแท้ ทั้งความสว่าง สงบ และเยือกเย็น การที่จิตสามารถกลับไปยืนอยู่ในฐานที่มั่นของจิตได้นั้น เป็นการพัฒนาจิตอย่างถึงที่สุด เพื่อจะบรรลุในความรู้แจ้งแห่งธรรมชาติ จิตในลักษณะนั้นมีกำลังเกินจะประมาณ ทางจิตวิทยาตะวันตกนั้นหมายถึง การนำเอาจิตใต้สำนึกขึ้นมาใช้งานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เพื่อการได้มาซึ่งสุขภาวะแบบองค์รวม จิตเดิมแท้คือความสงบ ที่เรียกว่าสุขภาวะทางจิต หากสามารถที่จะพัฒนาไปให้ถึงได้ตามแนวทางแห่งการปฏิบัติเชิงพุทธ นอกจากจะบรรลุในสุขภาวะทางจิตแล้วยังจะได้เข้าถึงความสุขที่เหลืออย่างไม่ยากด้วย เพราะจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว หากจิตค้นพบความสุข ระบบต่าง ๆ ในทางกายภาพย่อมที่จะตอบสนองต่อคุณภาพจิตเช่นนั้น ส่งผลให้ร่างกายก็มีความสุข เกิดภูมิคุ้มกันโรคทางกายได้เป็นอย่างดี

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

พระศาสดา ได้ตรัสไว้ถึง เหตุที่พระองค์และเหล่าสัตว์ยังคงวนเวียนอยู่ในวัฏสงสารเป็นอนันตชาติ เพราะเราและเธอทั้งหลาย ยังไม่รู้ซึ่งอริยสัจ ๔ ประการ จึงยังคงวนไปเวียนไปในวัฏสงสารนี้ เป็นเวลายาวนาน ตามที่พระบรมศาสดาได้ตรัสไว้นั้น สำหรับผู้ที่เบื่อหน่ายและปรารถนาจะพ้นไปเสียให้ได้ จากวัฏสงสารนี้ จะต้องพัฒนาจิตและปัญญาให้เข้าถึงความจริงแห่งอริยสัจ ๔ ให้จงได้ นั่นคือการเห็นแจ้งจริงใน ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย ความดับแห่งทุกข์ และหนทางวิธีเพื่อจะถึงซึ่งการดับไม่มีเหลือแห่งทุกข์ การที่จะรู้แจ้งซึ่ง เหตุเกิด เหตุดับ คุณและโทษ ย่อมต้องอาศัยปัญญาที่เรียกว่า มรรคญาณ

สรุปทั้งสองหลักการนี้ เป็นสิ่งที่ใช้คู่กันเสมอ เมื่อจิตสงบ ย่อมนำจิตที่สงบและควรต่อการงานนั้นมาพิจารณาตามเหตุและผลของธรรม ความเป็นไปแห่งธรรม ซึ่งหลักการทั้งสองนี้เกื้อกูลต่อภูแห่งแรงดึงดูด สืบเนื่องจาก จิตที่จะมีพลังอันจะทำให้เกิดแรงดึงดูดได้นั้นต้องเป็นจิตที่มีความสงบนิ่งเป็นพื้นฐานนั้นหมายถึงหลักของการเจริญสมถภาวนา เมื่อจิตมีพลังย่อมสามารถที่จะใช้กฎแรงแห่งแรงดึงดูดได้อย่างมีประสิทธิภาพ คราวนี้เมื่อจิตได้รับการพัฒนาต่อไปจนถึงขั้นการเจริญวิปัสสนา จิตย่อมเข้าใจต่อเหตุและผล การสร้างเหตุเพื่อให้ได้ผลอย่างที่ต้องการ ในที่นี้แค่เป็นความเข้าใจในเหตุและผลของสิ่งที่เป็นไปในทางโลกเท่านั้น เช่น ปรารถนาที่จะประกอบกิจการงานให้ประสบความสำเร็จ แรงปรารถนาเกิดขึ้น ความ

ต้องการที่จะดึงดูดเกิดขึ้น จิตที่นิ่งเกิดขึ้นเป็นสมถภาวนา จนกระทั่งจิตเกิดปัญญาในทางวิปัสสนา รู้ว่า จะต้องทำเหตุเช่นใดจึงจะได้ผลดังกล่าวยุติเป็นต้น ยกตัวอย่างในกรณีของอาจารย์ อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ที่ค้นพบวิธีการลงจอดของยานอวกาศจากการนั่งสมาธิ นั้นเอง โดยในงานวิจัยนี้ศึกษาถึงจิตที่จะพัฒนาไป จนถึงความสุข ในระดับสูงสุดนั่นคือ ความสุขทางปัญญาซึ่งถือเป็นความสุขในข้อสุดท้ายของความสุขแบบ องค์รวม อาจกล่าวได้ว่าเป็นความสุขที่ครอบคลุมความสุขในระดับต่าง ๆ เอาไว้ การดำเนินชีวิตจน ประสบความสำเร็จ อาจได้มาซึ่ง ทรัพย์สินเงินทอง เกียรติยศ เป็นที่ยอมรับในวงสังคม ทำให้เกิดความสุข ใจในสิ่งที่บรรลุ หากแต่ชีวิตมีความไม่แน่นอนเป็นกฎธรรมชาติ การมีความสุขในระดับปัญญานั้นหมายถึง จิตใจที่สามารถยอมรับหรือทำความเข้าใจกับสิ่งที่มีสิ่งที่เป็น อีกทั้งหากมันจะต้องพลัดพรากจากชีวิตไป จิตใจก็สามารถยอมรับต่อมันได้อย่างไม่เป็นทุกข์ ความรู้สึกนึกคิดดังกล่าวจึงจำเป็นต้องมีหลักแห่งปัญญา ที่เป็นทั้งพื้นฐานและทั้งแรงสนับสนุนส่งเสริมเข้ามาช่วย

การสวดมนต์

การสวดมนต์ไหว้พระ ได้นิยมมาแล้วตั้งแต่โบราณกาล แม้ในศาสนาพราหมณ์ ก็ได้นิยมสวด ดังที่เรียกกันว่า สาธยายมนต์ ร่ายมนต์ เพื่อความทรงจำพระเวทบ้าง เพื่อสิริมงคลบ้าง ในทาง พระพุทธศาสนา ก็มีการสวดสาธยายเช่นเดียวกัน ในขั้นต้นเพิ่งสวดสาธยาย เพื่อความทรงจำหลักคำ สอนที่เป็นพระพุทธรวจนเท่านั้น เมื่อชาวบ้านได้ยินพระสงฆ์สวดสาธยายก็พากันอนุโมทนา และได้ถือกัน ว่าการได้ยินได้ฟังพระสงฆ์สวดสาธยายเช่นนั้นเป็นสิริมงคล ในสมัยนั้น ยังไม่มีตำราที่จะจารึกเอาไว้ ต้อง ท่องจำให้ได้ด้วยวาจาบทสวดในพระพุทธศาสนามีมาก พระภิกษุสามเณรและอุบาสกอุบาสิกาถือเป็นหลัก สำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ประโยชน์ของการสวดมนต์ไหว้พระที่เห็นได้ชัด มี ๓ อย่าง คือ

๑. เป็นปรีตรป้องกันเหตุเภทภัยต่าง ๆ
๒. เป็นการทรงจำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเอาไว้
๓. เป็นกัมมฐานอบรมจิตใจของตน ทั้งที่เป็นสมณะและวิปัสสนา

การ “ สวด ” เป็นกิริยาการท่องที่เป็นทำนองเป็นจังหวะ ส่วน “ มนต์ ” คือคำสอนของ พระพุทธเจ้า การสวดมนต์จึงเป็นการสรรเสริญคุณ และทบทวนคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งแน่นอนว่า ย่อมได้ความสบายใจเกิดขึ้นด้วย ในขณะที่กำลังสวดมนต์ เราก็น้อมใจตามบทสวด พิจารณาความหมาย เข้าใจธรรมะในบทสวด ใจย่อมเกิดความปีติปราโมทย์ เมื่อเกิดปีติแล้ว กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบย่อมเกิด ความสุข เมื่อมีความสุขทางใจ จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นหนทางแห่งการหลุดพ้นอาสวะกิเลสที่ยังไม่สิ้น ย่อมถึงความสิ้นไป ย่อมได้บรรลุธรรมอันวิเศษที่ยังไม่ได้บรรลุเป็นหนทางความหลุดพ้นดังที่พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ในวิมุตติสูตรว่า “ การฟังธรรม การแสดงธรรม การสวดสาธยายมนต์ การตริกตรองใคร่ครวญธรรม และสมาธิภาวนา ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นสาเหตุแห่งความหลุดพ้น ”

การสวดหรือการสาธยายด้วยวาจา ย่อมเป็นปัจจัยแห่งการสาธยายด้วยใจ คือทำให้ใจได้ชำนาญคล่องปาก การสาธยายด้วยใจย่อมเป็นปัจจัยแห่งการแทงตลอด การสวดมนต์ภาวนา เป็นการเจริญอานาปานสติ ควบคู่ไปด้วย เป็นการฝึกลมหายใจให้ยาวและลึก ช่วยให้ได้รับพลัง หรือออกซิเจนเวลาหายใจเข้า ขณะที่สวดเปล่งเสียงออก เป็นการขจัดคาร์บอนไดออกไซด์ หรือมลพิษออกจากตัว ยิ่งสวดได้นานและเป็นจังหวะเท่าไร ก็ยังสามารถขับมลพิษออกไปได้มากเท่านั้น เรียกว่า เป็นการออกกำลังภายใน และช่วยให้จิตใจแน่วแน่มั่นคงมีความสุขจึงมีคำกล่าวว่า “ สวดมนต์เป็นยาทา “ คือทาแล้วก็ทะลุถึงใจเลยทีเดียว “ ภาวนาเป็นยากิน “ หมายถึง การทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทำให้ใจสะอาดบริสุทธิ์ หยุดหนึ่งเป็นอาหารใจที่ดีที่สุด ดีกว่าการสวดมนต์ เพราะเมื่อใจสงบ หยุดหนึ่ง ก็เกิดการเห็นและเข้าใจธรรมะได้ลึกซึ้งเปรียบเสมือน “ ยากิน “ ซึ่งสามารถแก้ปวดได้ดีกว่ายาทา

บทสวดที่พุทธศาสนิกชนนิยมสวด เช่น คาถาพาหุง ว่าด้วยชัยชนะอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้า และคาถาชินบัญชร ของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) เป็นต้น บทสวดทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อเราตั้งใจสวดด้วยจิตที่เป็นกุศลและมีสมาธิกับการสวด ย่อมก่อให้เกิดพลาณภาพในการป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ อย่างปาฏิหาริย์ ดังศาสตราจารย์พิเศษ เสถียรพงษ์ วรรณปก ราชบัณฑิต ได้กรุณาสรุปประสบการณ์และผลดีไว้ในหนังสือ “ พระพุทธมนต์ “ ฉบับสถานิติบัญญัติแห่งชาติ ดังนี้

ผลดีประการแรก ก็คือ ทำให้เกื้อกูลแก่สุขภาพร่างกาย ไม่ถึงกับเป็นยาบำรุงกำลัง แต่ผู้ที่สวดมนต์บ่อย ๆ เปล่งเสียงดัง ๆ เต็มที่อย่างถูกต้องตามฐานกรณ์ (คือออกเสียงให้ถูกต้องตามที่เกิดของเสียง หรือ “ เอ็กเซน “ ได้อย่างถูกต้อง) ระบบการหายใจย่อมจะเป็นไปตามธรรมชาติ โลหิตสูบฉีดเป็นปกติในร่างกาย ขับส่วนเสียในร่างกายออก สร้างเสริมส่วนที่บกพร่องให้คงคืนและดีขึ้น ทำให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์ดีเสียงที่เปล่งออกแต่ละครั้ง ตามฐานกรณ์ของคำที่ถูกต้อง จะสร้างความสั่นสะเทือนในร่างกาย เรา ความสั่นสะเทือนนี้ไปกระตุ้นต่อมที่กำลังจะเสีย หรือเสื่อมแล้ว ให้คงคืนสภาพ ทำให้เอื้อต่อสุขภาพร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรงขึ้น สวดบ่อย ๆ อาจารย์ภาวโรคบางอย่างให้หายได้ด้วยเรื่องระบบเสียงใดของอักขระใดเกี่ยวข้องกับต่อมใด มีผลงานวิจัยฝรั่งบอกว่า อักขระแต่ละตัวมันเกี่ยวข้องกับต่อมใดบ้าง เมื่อถูกกระตุ้นบ่อย ๆ ทำให้โรคที่จะเกิดเพราะต่อมนั้น ๆ เสีย ไม่เกิดอย่างไรบ้าง น่าสนใจยิ่ง ทำให้นึกถึงเด็ก เมื่อผู้ใหญ่ร้อง “ ฉี่ ๆ ๆ “ ก็จะมีปัสสาวะออกทันที ทั้งที่ไม่ปวด ทั้งนี้เพราะเสียง อี เอ ไอ เกี่ยวข้องกับระบบน้ำย่อย ดังนี้ เป็นต้น ถ้าเราสวดมนต์ที่มีเนื้อหาดีงามเป็นนิจศีล ดังพระสงฆ์สวดมนต์ทำวัตรทุกเช้าเย็น สุขภาพกายและสุขภาพจิตเราต้องดีแน่นอน และเสียงสวดมนต์นี้จะเป็น “ พลัง “ ที่คงอยู่ในตัวเรา ไม่ลบเลือนหายไปไหนมีเรื่องหนึ่งที่ได้ทราบมาว่า เมื่อครั้งสมเด็จพระสังฆราช (วาสัน วาสนมหาเถร) วัดราชบพิธฯ ทรงประชวรหนัก หมอต่อสายระโยงรยางค์ไปหมด ชีพจรและการเต้นของหัวใจนั้นผิดปกติมากอย่างน่าเป็นห่วง แต่พอถึงเวลาประมาณ ๕-๖ โมงเย็น ทุกอย่างกลับเป็นปกติ เป็นอย่างนี้ทุกวัน ไม่มีใคร

ทราบว่าเพราะเหตุใด จนกระทั่งพระเลขาณการส่วนพระองค์ระลึกได้ว่า เวลานี้เป็นเวลาที่เหมาะสมที่จะ
พระสังฆราชสวตมนต์ในพระอุโบสถทุกวันผลดีประการที่สอง คือ เป็นการสร้างสมาธิอย่างดี ไม่ต้องฝึก
ปฏิบัติสมาธิแบบอื่นก็ได้ เพียงสวตมนต์ดั่ง ๆ ทุกวันทุกคืนสม่ำเสมอเป็นนิสัย ท่านจะอัศจรรย์ที่ได้พบว่า
สมาธิของท่านดีขึ้นอย่างน่าประหลาด เมื่อจิตเป็นสมาธิจะทำงานอะไรก็ได้ดี และมีประสิทธิภาพ
ผลดีประการสุดท้าย คือ ถ้าเรารู้ความหมายของบทสวดด้วย จะทำให้เราเกิดศรัทธาปสาทะในพระ
รัตนตรัย และศีลธรรมจริยธรรมเพิ่มขึ้น โปรดรำลึกว่า บทสวดมนต์ไม่มีพูดถึงเรื่องเลวร้าย ไม่สอนให้อิจฉา
ริษยาใคร ลาภแข่งใคร ตรงกันข้าม กลับสอนให้แผ่เมตตาจิต ความรักความปรารถนาดีไปยังสรรพสัตว์
ทั้งหลาย การสวดมนต์บ่อย ๆ จึงเป็นการ “ ยกกระต๊อบจิตใจให้สูงขึ้น สะอาดขึ้น “ โดยไม่รู้ตัว นี่คือผลดี
แห่งการสวดมนต์อย่างมีคุณค่าและความหมาย ในการสวดมนต์นั้นย่อมส่งผลได้ไกลถึงความหลุดพ้น อัน
เป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา และเกิดการเปลี่ยนแปลงต่อวิถีชีวิต ช่วยทำให้จิตใจสดชื่นเบิกบาน
และมีอานุภาพในการป้องกันรักษา ดังกล่าวมาแล้ว ผู้รู้ทั้งหลายในสมัยโบราณจึงได้ทำวัตรสวดมนต์สืบมา
มิได้ขาด ทำเป็นประจำทุกวัน ทุกเช้า-เย็น จนกลายเป็นความเคยชิน เรียกการกระทำนี้ว่า “ ทำวัตร “

ฉะนั้น ชาวพุทธไทยจึงควรทำวัตรสวดมนต์ทุกวัน ให้สวดด้วยใจที่แช่มชื่น เบิกบาน ด้วย
ความเคารพเลื่อมใสในพระรัตนตรัยเป็นที่ตั้ง การสวดมนต์อย่างนี้ จึงจะเรียกว่า เกิดประโยชน์และมี
อานิสงส์อย่างแท้จริง

(๓) กิจกรรมการเรียนการสอน

๓.๑ ชั้นประสบการณ์

- ๑) วิทยากรผู้สอนดำเนินการให้ผู้อบรมปฏิบัติกิจกรรมการฝึกสติและการสวดมนต์
- ๒) ชี้นำเข้าสู่บทเรียน โดยการเตรียมกลุ่มในการเรียน โดยคละความสามารถของ ผู้เรียน
ตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

๓) ผู้อบรมแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์เดิม โดยใช้คำถามนำแลกเปลี่ยน ระหว่าง
อาจารย์กับประชาชนในประเด็นความหมายความสำคัญหลักธรรม และประโยชน์ในการอบรม

- ๔) วิทยากรผู้สอนใช้สื่อประกอบการบรรยายเรื่องการมีส่วนร่วมในการอบรม

(๔) ชั้นอภิปรายผล

- ๑) ให้ผู้ฝึกอบรมฝึกสติโดยนั่งสมาธิและการสวดมนต์
- ๒) แบ่งกลุ่มผู้ฝึกอบรมออกเป็น ๖ กลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน เพื่อระดมความคิดเห็น โดยให้แต่ละ
กลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกสติและการสวดมนต์

(๕) แหล่งการเรียนรู้

- ๑) ห้องสมุด

๒) คอมพิวเตอร์

(๖) สื่อการเรียนรู้

๑) เอกสารคู่มือวีปัสสนา

๒) สื่อจากอินเทอร์เน็ต

๓) สื่อจาก Power point

๔) กระดาษเทาขาว ปากกา และเมจิก

(๗) การวัดและประเมินผล

เกณฑ์

๑) ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์