



ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน)
69/16-17 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 02 644 9900 โทรสาร 02 644 4901-3
www.moralcenter.or.th
Facebook : moral center, moral spaces

“ คุณธรรม
ที่งอกงาม ในพื้นที่ทางสังคม
สำรวจภูมิทัศน์ ”



คำนำ

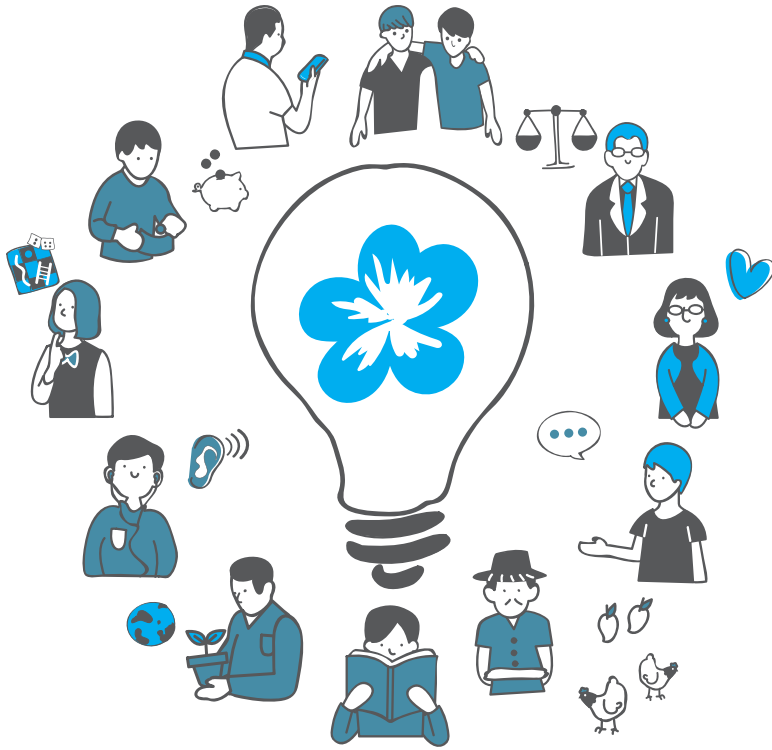
ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) ในฐานะที่เป็นองค์กรกลางในการขับเคลื่อนการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมในสังคมไทย ได้กำหนดจัดงานประชุมวิชาการ “คุณธรรมในพื้นที่ทางสังคม: ความองงามผ่านประสบการณ์ตรง” ในวันที่ 26 กรกฎาคม 2560 ณ ศูนย์ประชุมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน กรุงเทพฯ ประเด็นคำถามที่ใช้ในการออกแบบการจัดประชุมครั้งนี้คือ คุณธรรมสามารถเกิดขึ้นได้อย่างไรในพื้นที่ทางสังคม และมีกระบวนการอะไรที่หล่อเลี้ยงคุณธรรมให้ดำรงอยู่ได้ ซึ่งประเด็นคำถามนี้ทำให้อุปแบบงานประชุมวิชาการ มีทั้งส่วนของเวทีเสวนาวิชาการ และงานกระบวนการให้ทดลองปฏิบัติจริง

“คุณธรรมที่องงามในพื้นที่ทางสังคม: สสำรวจภูมิทัศน์” เป็นการเรียบเรียงบทสัมภาษณ์ของกระบวนการ/นักรออกแบบกระบวนการเรียนรู้/วิทยากร ที่บอกเล่าถึง “หัวใจ” ของงานกระบวนการ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับผู้สนใจ ประกอบไปด้วย 1. เกมวาริพินาศ โดยเครือข่ายพุทธิกา 2. ฟังด้วยใจขยายความเป็นไปได้ใหม่ในสังคม โดย ธนัญจร เปรมใจขึ้น นักรออกแบบกระบวนการเรียนรู้ 3. การเจริญสติ (Mindfulness Practice) โดย รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งกระบวนการ/นักรออกแบบกระบวนการเรียนรู้/วิทยากร ที่กล่าวมาได้ให้เกียรติมาร่วมจัดกระบวนการในงานประชุมวิชาการในช่วง “คุณธรรมที่องงามในพื้นที่ทางสังคม”

งานกระบวนการนั้นมีความสำคัญในฐานะที่ช่วยสร้าง “แรงบันดาลใจ” ให้ผู้คนเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรม ด้วยการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ และถ้ามุ่งหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้จริงและยั่งยืน ก็ต้องดำเนินการหรือฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เมื่อมองย้อนไปที่คำถามตั้งต้นของงานประชุมครั้งนี้ที่ว่า **คุณธรรมสามารถเกิดขึ้นได้อย่างไรในพื้นที่ทางสังคม และมีกระบวนการอะไรที่หล่อเลี้ยงคุณธรรมให้ดำรงอยู่ได้** คำถามนี้คงไม่มีคำตอบสำเร็จรูปที่ตายตัว แต่ถ้าพิจารณาจากงานกระบวนการอาจมองได้ว่า งานกระบวนการเป็นเงื่อนไขสำคัญที่สนับสนุนให้คุณธรรมเกิดขึ้นและดำรงอยู่ได้จริงในพื้นที่ทางสังคม โดยเริ่มจากการสร้างความเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจในระดับบุคคลก่อนแผ่ขยายไปยังชุดความสัมพันธ์ในพื้นที่ทางสังคมที่หลากหลาย

บทสัมภาษณ์นี้ถือเป็นจุดเริ่มต้นเล็กๆ ที่ให้ผู้อ่านได้รู้จักกับงานกระบวนการในมิติส่งเสริมคุณธรรมในสังคม แต่เป้าหมายที่มากกว่านั้นคือ เชิญชวนให้ผู้อ่านทดลองมีประสบการณ์ตรงกับงานกระบวนการไปด้วยกัน โดยอาจถือเอาจุดเริ่มต้นจากการประชุมวิชาการในครั้งนี้

คณะทำงาน



บทนำ

บทสัมภาษณ์ส่วนนี้เกิดขึ้นจากความตั้งใจของทีมจัดประชุมวิชาการ “คุณธรรมในพื้นที่ทางสังคม: ความมั่งคั่งผ่านประสบการณ์ตรง” ที่ต้องการสนทนากับกระบวนกร/นักออกแบบกระบวนกรการเรียนรู้/วิทยากร ที่มาร่วมจัดกระบวนกรในช่วง “คุณธรรมที่มั่งคั่งในพื้นที่ทางสังคม” เพื่อทำความเข้าใจเบื้องต้นในสิ่งที่เรียกว่า “งานกระบวนกร” และนำเรื่องราวจากการพูดคุยมาสื่อสารและประชาสัมพันธ์ให้กับผู้ที่สนใจเข้าร่วม โดยกระบวนกรในงานประชุมวิชาการครั้งนี้ประกอบไปด้วย



1. เกมวาริพินาศ โดย เครือข่ายพุทธิกา
2. พังด้วยใจขยายความเป็นไปได้ใหม่ในสังคม โดย ธนัญธร เปรมใจขึ้น
นักออกแบบกระบวนการเรียนรู้
3. การเจริญสติ (Mindfulness Practice) โดย รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ
ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ทีมงานได้นัดสัมภาษณ์กระบวนการ/นักออกแบบกระบวนการเรียนรู้/วิทยากร ทั้ง 3 กระบวนการนี้ และเรียบเรียงบทสัมภาษณ์บางส่วนมานำเสนอในระหว่างการดำเนินงาน ทีมงานพบว่า เป็นเรื่องยากที่จะเรียบเรียงงานกระบวนการออกเป็นตัวอักษร (และทางกระบวนการ/นักออกแบบกระบวนการเรียนรู้/วิทยากร ได้เตือนเรื่องนี้กับพวกเราเช่นกัน) แต่ในที่สุดพวกเราที่จัดทำงานชิ้นนี้ออกมาเป็นชุดข้อมูลพื้นฐาน ที่เปรียบเสมือน “แผนที่” สำรวจภูมิทัศน์ของงานกระบวนการ และจำเป็นต้องกล่าวไว้ในที่นี้ว่า การอ่าน “แผนที่” เพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เข้าใจกระบวนการเหล่านี้ได้ ผู้ที่อยากเข้าใจอย่างแท้จริง มีวิธีการเดียวเท่านั้น คือ นำพาตัวเองเข้าไปมีประสบการณ์ตรงกับงานกระบวนการ

ด้วยเงื่อนไขของงานประชุมครั้งนี้ที่ส่วนของงานกระบวนการมีระยะเวลาให้ทดลองมีประสบการณ์ตรงไม่มากนัก แต่ทีมงานหวังว่างานกระบวนการเหล่านี้จะสร้างแรงบันดาลใจ และ “สะกิด” ให้ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงความสำคัญของการบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์ความดีในตัวเอง และหล่อเลี้ยงให้ดำรงอยู่ต่อไป เพื่อร่วมกันสร้างพื้นที่ทางสังคมที่แวดล้อมไปด้วยคุณงามความดี





1 เกม “วาริพินาศ”

“ ถ้าพูดถึงเกม สิ่งที่ต้องมีคือความสุข แต่อาจไม่ใช่เล่นแค่สนุก
 อย่างเดียว แต่จะได้กลับไปคิดอะไรบางอย่าง ในบางประเด็นที่เชื่อมโยงในชีวิต
 ของเขา ไม่ว่าจะภาพเล็กหรือภาพใหญ่ จุดประสงค์ของเกมนี้ก็เพื่อให้แต่ละคน
 ต้องเอาตัวรอดให้ได้จากการถูkn้ำท่วม สถานการณ์น้ำท่วมทำให้เราได้เห็น
 ปรัชญาการณหลายๆ อย่าง ซึ่งมาจากความคิดข้างในของแต่ละคน ”

ทีมกระบวนกรเครือข่ายพุทธิกา





ผู้สัมภาษณ์: อยากให้เล่าถึงที่มาของเกม

เครือข่ายพุทธิกา: ชื่อตอนแรกก็คือน้ำท่วม แต่ใช้ชื่อที่เล่นกับภาษา นิดหน่อย คือวาริพินาศ แนวคิดความเป็นมาก็คือวาระส่วนตัวของโครงการ (โครงการฉลาดทำบุญ) เราจัดกิจกรรมสร้างการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ตรง ในรูปแบบของกิจกรรมจิตอาสาโดยตลอด แล้วก็มีความคิดที่อยาก จะพัฒนาเครื่องมือให้คนได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง โดยที่ไม่จำเป็นต้อง เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาก็ได้ เราเลยอยากพัฒนาเครื่องมือตัวนี้ คิดมานาน แล้วเหมือนกัน แต่อาจจะยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติจริงจัง

พอมานี้ (พ.ศ. 2560) ได้เริ่มทำ ก็มีคุณสุ้ย (วรรณภา จารุสมบุญณ์) ที่ช่วยจุดประกายว่า ปีนี้โครงการเราน่าจะทำอะไรบ้าง และเครื่องมือนี้ก็ ถือเป็นหนึ่งในการกิจของเรา รวมถึงทีมงานได้รู้จักกับทีม “เถื่อนเกม” ของ อาจารย์เดชรัต (ดร.เดชรัต สุขกำเนิด) เคยไปเข้าร่วมกระบวนการเกมที่เป็น ลักษณะของห้องเรียน พุดคุยกับทีม “เถื่อนเกม” ให้เข้ามาช่วยเป็นที่ปรึกษา ช่วยเป็นที่เลี้ยงของเราในการพัฒนาเครื่องมือ

ตอนแรกคิดว่าอยากจะพัฒนาเป็นตัวละครเกม แต่ที่นี้ก่อนที่จะเป็น คลาสเกมได้ ทาง “เถื่อนเกม” แนะนำว่าต้องเริ่มจากบอร์ดเกมก่อน เพราะว่า เป็นขั้นตอนที่ทำให้เราได้คิดเพื่อพัฒนาตัวกระบวนการ สำหรับนำไปใช้กับ กลุ่มคนในระดับห้องเรียนห้องใหญ่ๆ ได้ โดยตอนนี้อยู่ในขั้นของทำเป็น บอร์ดเกม ก็คิดและปรับไปเรื่อยๆ

ผู้สัมภาษณ์: ทำไมต้องเป็นเกมน้ำท่วม

เครือข่ายพุทธิกา: มาจากการเวิร์กช็อปครั้งหนึ่ง ที่ทาง “เถื่อนเกม” มาทำให้เรา ก็มานั่งคุยกันว่ากลไกหรือลักษณะของบอร์ดเกมเป็นอย่างไร เพราะทีมงานอาจไม่มีประสบการณ์ บางคนไม่เคยเล่นบอร์ดเกมด้วยซ้ำไป เราเลยชวนกันไปลองเล่นครั้งหนึ่งแล้วก็คุยกับเขา (“เถื่อนเกม”) จนนำมาสู่





เวิร์กชอปย่อย ที่ทำร่วมกันก็นั่งคุย นั่งประชุมแล้วได้ภาพกว้างๆ ว่าบอร์ดเกมมีโครงสร้างแบบไหน แล้วก็คิดสดๆ ขึ้นมาเลย ว่าถ้าจะทำบอร์ดเกมจะทำเรื่องประมาณไหน

โจทย์ของเราคืออยากรวบรวมเรื่องราวของจิตอาสาหรือฉลาดทำบุญ โดยคำที่ใช้คือจิตสาธารณะ ซึ่งก็มีการคิดขึ้นมาหลายแบบ นำท่วมเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง หลายๆ คนก็มีประสบการณ์ผ่านมาในปี 2554 ซึ่งสามารถที่จะนำมาใช้ได้ และสถานการณ์นำท่วมนี้ทำให้เราได้เห็นปรากฏการณ์หลายๆ อย่าง ทั้งในเชิงพฤติกรรมซึ่งก็มาจากความคิดข้างในของแต่ละคน คนที่เคยผ่านประสบการณ์นำท่วมก็จะอิน ส่วนคนที่ไม่เคยผ่านอย่างน้อยก็จะได้เห็น ได้รับรู้เรื่องราวว่าเป็นอย่างไร ทางทีมก็เห็นว่าตัวนำท่วมนี้จะใช้ได้ ก็เลยนำมาทำ

ผู้สัมภาษณ์: แพทนาเกมมาด้วงแต่เมื่อไหร่

เครือข่ายพุทธิกา: เริ่มช่วงเดือนกันยายน ปีที่แล้ว (พ.ศ. 2559) แต่ว่าเริ่มทำจริงๆ ประมาณมกราคม (พ.ศ. 2560)

ผู้สัมภาษณ์: คนที่สนใจมาร่วมเล่นเกมเป็นคนกลุ่มไหน

เครือข่ายพุทธิกา: คนที่มาร่วมเล่นเกมตอนแรก คือ คนข้างในกันเอง เจ้าหน้าที่ในพุทธิกา ถัดมาเป็นกลุ่มนักศึกษาฝึกงานขององค์กรที่เรารู้จัก ต่อมาคือจิตอาสาที่มาเข้าร่วมกิจกรรม และจิตอาสาที่ชวนมาทดลองเล่นเกมโดยเฉพาะ





จิตอาสาที่มาร่วมทดลองเล่นเกมจะมีสองส่วน ส่วนที่เห็นชัดคือส่วนที่ชอบเล่นเกม คนที่เล่นบอร์ดเกมจะมาเยอะ ส่วนคนที่ชอบทำจิตอาสา ก็มี แต่โดยรวมแล้วจะสนใจเล่นบอร์ดเกม เขาบอกว่าสาเหตุที่มานอกจากชอบเล่นเกมแล้ว ยังได้สนับสนุนเกมที่คนไทยทำ เพราะเขารู้ว่ากระบวนการที่สร้างขึ้นมาต้องผ่านการคิดเยอะมาก คนก็เลยอยากจะมาคอมเมนต์ มาทดลองว่า จะเป็นอย่างไร เพราะเกมทั่วไปที่เขาเล่นกัน เล่นเพื่อที่จะฝึกวิธีการคิดหรือการตัดสินใจต่างๆ แล้วเกมนี้จะสอนเรื่องจิตอาสาได้อย่างไร เขาอยากรู้

ผู้สัมภาษณ์: เกมวาริพินาศถูกออกแบบมาให้ผู้เล่นเรียนรู้อะไร

เครือข่ายพุทธิกา: บอร์ดเกมโดยทั่วไปนั้นมีความหลากหลาย มีทั้งความสนุกสนาน ทั้งระดับง่าย กลาง ยาก หรือที่ใช้ความคิดเยอะ แต่ละเกมก็มีจุดประสงค์ที่ต่างกันไป บางทีตัวเกมหนึ่งจะบอกอะไรได้หลายอย่าง เกมที่ยากๆ หน่อยเราก็ต้องวางกลยุทธ์ในการเล่นว่าเราจะเล่นอย่างไรที่จะชนะได้ หรือบางเกมสร้างมาเพื่อจะให้เกิดการร่วมมือกันในกลุ่มคนเล่นทั้งหมดว่าเราจะใช้วิธีการแบบไหนที่จะเอาชนะเกมให้ได้ เราจะชนะกันเองหรือจะชนะตัวเกม ขึ้นอยู่กับการเล่นไปใช้ของแต่ละคน

อย่างทีม “เถื่อนเกม” เขาก็นำตัวเกมไปใช้ในการเรียนรู้หรือใช้ในห้องเรียน ขึ้นอยู่กับคนเอาไปใช้ บอร์ดเกมเล่นให้ได้สนุกก็สนุก แต่ถ้ามีกระบวนการชวนคุยหลังจากเล่นด้วย ก็จะเกิดเป็นแง่คิดหรือบทเรียนต่างๆ และสำหรับเกมนี้ (วาริพินาศ) ก็อยากจะให้มันเป็นประสบการณ์ที่ขึ้นอยู่กับแต่ละคนเลยว่าเขาเห็นอะไร

ถ้าพูดถึงเกม สิ่งที่ต้องมีคือความสุข แต่อาจไม่ใช่เล่นแค่สนุกอย่างเดียว แต่จะได้กลับไปคิดอะไรบางอย่าง ในบางประเด็นที่เชื่อมโยงในชีวิตของเขา ไม่ว่าจะภาพเล็กหรือภาพใหญ่ ถ้าคุณมาเล่นจะสนุกนะ เป็นการสนุกเพื่อถูกคิด เพื่อเป็นการกระตุ้นความคิด แต่เวลาที่เล่นผลจะออกมาไม่เหมือนกันทั้งหมด เชื่อว่าคนที่ชอบเล่นเกม และชอบการเรียนรู้จะชอบ



2 พังด้วยใจขยายความเป็นไปได้ใหม่ในสังคม

“ คนจำนวนมากชอบคิดว่าการพังเป็นแค่การนั่งนิ่งๆ แต่ในกระบวนการคือ ทำให้เข้าใจและแยกออกว่าการพังอย่างลึกซึ้งจริงๆ เป็นอย่างไร ไม่ใช่แค่พังเพื่อจับประเด็น หรือเพื่อโต้ตอบตามความคุ้นชิน แต่พังเพื่อให้เกิดความเข้าใจกับคนอื่น ซึ่งมีความสำคัญมาก

เมื่อคุณพังอย่างลึกซึ้งจริงๆ คุณจะรู้ว่าโลกภายในระหว่างคนหนึ่งกับอีกคนหนึ่งมีบางอย่างเชื่อมโยงกัน และเมื่อไรที่คุณสามารถเข้าใจกับคนอื่นได้ คุณจะเริ่มเข้าใจคนอื่นข้างในตัวของตนเอง

แล้วเมื่อไรที่คุณเริ่มเข้าใจตัวของตนเอง ทุกอย่างจะง่ายขึ้นเยอะ ”

ธัญธร เปรมใจชื่น
นักออกแบบกระบวนการเรียนรู้

ผู้สัมภาษณ์: ทำไมเราต้องสนใจเรื่องการพัง

ธัญธร เปรมใจชื่น:

คนจำนวนมากชอบคิดว่าการพังเป็นเหมือนแค่การนั่งนิ่งๆ แต่ในกระบวนการคือ ทำให้เข้าใจและแยกออกได้ว่าการพังอย่างลึกซึ้งจริงๆ เป็นอย่างไร ไม่ใช่แค่พังเพื่อจับประเด็น หรือเพื่อที่จะได้ตอบอย่างความคุ้นชิน แต่เป็นการพังเพื่อให้เกิดความเข้าใจกับคนอื่นได้ ซึ่งมีความสำคัญมาก โลกทุกวันนี้มันเต็มไปด้วยความยาก ความวุ่นวาย มีคนที่เปราะบางเยอะ





ดูจากปริมาณของคนป่วยทางสภาวะจิต หรือแม้กระทั่งคนที่บอกว่าตัวเองไม่ป่วยแต่ไม่ยอมไปตรวจ ล้วนมีภาวะทุกข์ซับซ้อน เราถูกกระทำโดยไม่รู้ตัว แล้วมันยากและหนักมาก

แต่ลึก ๆ แล้วทุกคนอยากถูกเข้าใจ รวมถึงตัวพี่ด้วย เราอยากถูกเข้าใจ อยากถูกเห็นอกเห็นใจ อยากถูกรับรู้ ยิ่งคุณกระทำการที่หนักมาก ยิ่งอยากถูกเข้าใจมาก แต่กลับถูกเรียกร้องให้เราต้องทำเพิ่มขึ้น เรามีพื้นที่แต่การตรวจสอบ ไม่มีพื้นที่ของความรัก ความเข้าใจ ตอนนี้นำสำหรับพี่ในฐานะนักจิตบำบัด และคนทำกระบวนการเพื่อสังคมและการเปลี่ยนแปลงจากด้านใน พบเลยว่าวิธีที่จะฟื้นฟูคนป่วยได้ คือพื้นที่ของความรักและความเข้าใจ

เราไม่ได้ชวนให้คนมาฟังเราเพื่อจับประเด็นหรือเพื่อที่จะรู้ว่าคน ๆ หนึ่งต้องการอะไร ไม่ใช่แค่นั้น แต่มันได้เห็น เมื่อคุณฟังอย่างลึกซึ้งจริงๆ คุณจะรู้เลยว่าโลกภายในระหว่างคนหนึ่งกับอีกคนหนึ่งมีบางอย่างที่เชื่อมโยงกัน และเมื่อไหร่ที่คุณสามารถเข้าอกเข้าใจกันได้ คุณจะเริ่มเข้าใจคนข้างในของคุณเอง แล้วเมื่อไหร่ที่คุณเริ่มเข้าใจตัวของคุณเอง ทุกอย่างจะง่ายขึ้นเยอะ

เวลาเราบอกว่าต้องไปขับเคลื่อนอะไรเพื่อสังคม การทำไปเพื่อสิ่งตรงหน้า แต่มันยากมากเลย ทุกคนต้องออกไปข้างหน้า บางคนอาจจะเจอต่อใหญ่ๆ ต่อหนึ่งซึ่งเป็นอุปสรรคที่เขาจัดการไม่ได้ มีคนจำพวกหนึ่งที่หันหลังให้ ล้มเลิก ยอมแพ้ เราก็รู้ลึกว่าการทำบางอย่างที่เป็นสิ่งดีงามแต่ติดขัด มันย้อนแย้งกันหมดเลย ทั้งๆ ที่โลกนี้เต็มไปด้วยความดี ความงาม สิ่งสร้างสรรค์ แล้วทุกคนก็อ้างว่าฉันกระทำการด้วยความดี ความงาม ความตั้งใจ และความตั้งใจนั้นไม่ถูกตรวจสอบ ถ้าระดับรัฐบาลก็จะมีองค์กรตั้งขึ้นมาเพื่อตรวจสอบองค์กร แต่ในระดับบุคคลไม่มีใครอยากตรวจสอบใคร เพราะแต่ละคนก็ไม่ชอบให้ใครมาตรวจสอบ





วิธีที่ดีที่สุด คือคนทุกคนต้องเริ่มกลับมาทำงานกับตัวเอง สำหรับพี่มันไม่ใช่แค่เรื่องการสร้างความรัก แต่เป็นความหมายของการเปลี่ยนแปลงโลก โดยเริ่มจากจุดเล็ก ๆ แล้วเวลาคนนึกถึงการสร้างสรรค์ คุณจะนึกถึงโปรเจกต์อะไรใหญ่ ๆ ต้องเป็นจิตอาสา ร่องานพัฒนาสังคม แต่สำหรับพี่คนต้องให้หรือได้จากคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือเพื่อนก่อนเริ่มจากวงเล็ก ๆ รอบตัว ในขณะที่คนทิวข้าวมีอยู่ทั่วไปก็ทิวเหมือน ๆ เราเช่นกัน มองว่าเป็นความต้องการพื้นฐานมนุษย์เหมือนกัน

ชุดความเชื่อของพี่ ถ้าองค์กรหนึ่งหรือบ้านหนึ่งมีคนที่พักเป็นแค่เพียง 1 คนในกลุ่ม กลุ่มนี้จะดีขึ้น ถ้ายิ่งทำกลุ่มเหล่านี้แข็งแรงมากขึ้น โลกจะเริ่มมีความหมาย ไม่อย่างนั้นจะมีแต่คนที่ดูข้อมูลมากขึ้น กลับมาดำคนอื่นมากขึ้น ทุกคนรู้อยู่แล้วว่ามีปัญหา ไม่ต้องการคนมาดำ แต่ต้องการคนเข้าอกเข้าใจมากขึ้น

เราเริ่มกระทำการบางอย่างได้ด้วยความเข้าอกเข้าใจ ต้องทำด้วยหัวใจ เพราะว่าการศึกษาศึกษาที่สร้างคนขึ้นมาจะสอนวิธีคิด แต่ไม่ได้สอนเรื่องจิตใจ พี่ไม่สนใจเรื่องวิธีคิดมากนัก เพราะตอนนี้ใคร ๆ ก็คิดได้ ดูตัวอย่างใน



เฟซบุ๊กแค่ก็อปปี้งของคนอื่น แล้วมาโพสต์ในเฟซบุ๊กตัวเอง คนอื่นก็มองแล้วว่า คนนี้คิดดี บางทีคุณแค่พิมพ์คำสั้น ๆ ความหมายดี ๆ นี่ยังไม่ได้เรียกว่าเข้าถึงข้างในจริงๆ เลย ไม่ได้เป็นสิ่งที่ออกมาจากคุณ โลกใบนี้เต็มไปด้วยเหตุผลดี ๆ ปรชญาดี ๆ คำดี ๆ ที่คุณดึงจากที่อื่นมาใช้ โดยการเข้าข้างพฤติกรรมของตัวเอง วันนี้นักคุณอาจจะขี้เกียจ คุณก็ดึงคำบรรยายดี ๆ ขึ้นมา หรือถ้าวันนี้คุณเกิดขยันก็ดึงปรัชญาดี ๆ มา มันขึ้นอยู่กับว่าคุณจะดึงเหตุผลดี ๆ อันไหนมาเข้าข้างตัวเอง เพราะฉะนั้นสิ่งที่คุณต้องทำงานคือทำงานกับคน ๆ หนึ่ง กระบวนการฟังอย่างลึกซึ้งต้องทำให้คนฟังเห็นตัวเอง ได้ยินเสียงตัวเอง และได้ยินเสียงโลกรอบตัวด้วยเช่นกัน

ผู้สัมภาษณ์: ผู้เข้าร่วมกระบวนการจะได้เรียนรู้อะไร

รณัญธร เปรมใจชื่น: สิ่งที่กระบวนการทำได้ดีมากคือสร้างแรงบันดาลใจในการอยากเปลี่ยนแปลง อยากกระทำการ อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับเล็กๆ เช่น กลับไปฟังคนที่รักให้ดีขึ้น เริ่มเข้าใจพ่อกับแม่มากขึ้น แต่เขามีเรื่องเดิมๆ ของเขา ที่ทำซ้ำอยู่อย่างนั้น อย่างเช่น ตอนนี้อาพิงเรา และเกิดแรงบันดาลใจ กลับไปบ้านก็พูดดีกับพ่อ มันมีแรงเหวี่ยงภายในเหมือน การตั้งหลักใหม่ เป็นเรื่องของการเรียนรู้ สร้างแรงบันดาลใจ

คำที่ว่าพฤติกรรมจะเปลี่ยนได้จริง เป็นเรื่องของเขาว่าจะมีโอกาสเจอแรงเหวี่ยงใหม่ ตอนเรียนใหม่ๆ ก็อาจจะรู้สึกว่ามี เหมือนเป็นชิงช้า ถ้ามีคนแกว่งก็มีแรง เหมือนมีคนมาไกวชิงช้าให้เรา อีกสักพักก็จะเฉื่อยตามร่องที่คุ้นชิน แล้วก็หาแรงบันดาลใจใหม่ ยกเว้นคนบางคนที่มีแรงบันดาลใจ ชอบเรื่องนี้ สนใจเรื่องนี้มาก เป็นหมุดสุดท้ายที่มาตอกพอดิแล้วมันก็พลิก เกิดแรงบันดาลใจอยากสร้างเส้นทางใหม่ๆ ในชีวิต อยากกลับไปทำชีวิตตัวเองให้ดีขึ้น เป็นแรงบันดาลใจในการอยากขับเคลื่อนและเปลี่ยนแปลง



3 การเจริญสติ (Mindfulness Practice)

“ ในกระบวนการ จะพาให้คนที่เข้าร่วมได้รู้ถึงตัวอย่างที่คนพูดกันว่า ไม่อยากหรือแค่มีสติ แค่ทุกคนมีสติก็ยังไม่่วนวายแบบนี้หรอก เป็นสิ่งที่พูดง่าย แต่เรารู้จักสติดีแล้วหรือยัง มีแต่สิ่งให้คนอื่นมีสติ แต่สติในประสบการณ์ตรง คืออะไร เพราะฉะนั้น แก่นของการเวิร์กชอป คือการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ เราต้องพาผู้เข้าร่วมให้เข้าไปประสบว่ามันแตกต่างกัน ระหว่างการที่เขาคิดว่า มีสติกับการที่เขารู้ตัวจริง มันไม่เหมือนกัน ”

รศ.นพ.พัชวาลย์ ศิลปกิจ

ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้สัมภาษณ์: กระบวนการอะไรที่ตอบโจทย์การส่งเสริมคุณธรรม ให้เกิดขึ้นในสังคม

รศ.นพ.พัชวาลย์ ศิลปกิจ:

โดยปกติแล้วการส่งเสริมความดีจะเป็นรูปแบบการรณรงค์ให้คนเป็นคนดี แต่ไม่บอกว่า เราจะฝึกฝนกันอย่างไร คำตอบที่ได้ส่วนใหญ่ก็คือ ไปปฏิบัติธรรม ไปทำกรรมฐาน เป็นสูตรสำเร็จของการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมในประเทศไทยมานานแล้ว คำถามคือ มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้คนไปปฏิบัติธรรม มีคนเป็นล้านๆ คน ไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม ไม่แน่ว่า ส่งผลให้เกิด





การพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม จริยธรรมอย่างที่ต้องการมาน้อยแค่ไหน คนจำนวนมากไปปฏิบัติธรรมแล้วพอใจที่ได้บุญ ได้กุศล แต่ไม่ศึกษาเรียนรู้ ไม่เข้าใจจิตใจของตนเอง ไม่เข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมนั้นมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาจิตใจให้สามารถมีความเป็นปกติ มั่นคง มีปัญญาเข้าใจความจริงของชีวิต คำถามคือ ทำอย่างไร ถ้าเทียบกับทางร่างกาย การได้เคลื่อนไหว ได้เดิน ได้ใช้งาน ออกกำลังกาย ร่างกายก็จะแข็งแรง แล้วจิตใจของเราจะทำอย่างไรให้เข้มแข็ง แค่เข้าวัด ฟังพระเทศน์อย่างเดียวอาจไม่พอ

เพราะฉะนั้นความคิดของผม การเวิร์กชอป 3 ชั่วโมง เราอยากทำให้คนเข้าใจว่า แก่นแท้ของการพัฒนาจิตใจคืออะไร ให้เห็นแนวทางการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม โดยเชื่อมกับศาสตร์สมัยใหม่ ต่างประเทศพูดถึง EQ ซึ่งประเทศไทยก็เอาของเขามา EQ คือมี Self-awareness (การรู้จักตนเอง) เพื่อให้สามารถควบคุมตนเอง (Self-control) ได้ รู้จักการรอคอย การรู้จักควบคุมอารมณ์หรือยับยั้งชั่งใจ (Emotional control) และมีสัมพันธภาพ (Relationship) ที่ดี แต่ต่างชาติก็จะคิดว่า แล้วจะไปให้ถึงตรงนั้นได้อย่างไร คุณจะฝึกให้เด็กยับยั้งชั่งใจได้อย่างไร ฝึกให้เด็กมีสมาธิ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและการรู้จักรอคอยได้อย่างไร ต้องนั่งสมาธิหรือเปล่า ก็ได้คำตอบว่า ต้องฝึกฝน (Practice) มีฝึกเจริญสติในรูปแบบต่าง ๆ เช่น นั่งสมาธิ แต่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้มีผลดีต่อสมอง ไม่ใช่การนั่งเพื่อเอาบุญกุศล ต่างชาติมองว่าเป็นการฝึกฝนเรียนรู้ ไม่ได้มองเป็นการประกอบศาสนกิจ เขาไม่ได้มองว่าเป็นการปฏิบัติธรรมหรือเรื่องของคนดี เขามองว่าเป็นการมาฝึกจิตใจให้แข็งแรง

ผู้สัมภาษณ์: กระบวนการเจริญสติเป็นอย่างไร

รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ: ถ้าถามถึงในกระบวนการ ผมจะพาให้คนที่เข้าร่วมได้รู้ถึงตัวอย่าง ที่คนพูดกันว่าไม่ยากหรอกแต่มีสติ แค่ทุกคนมีสติปัญญาก็คงไม่วุ่นวายแบบนี้หรอก เป็นสิ่งที่พูดง่าย แต่เรารู้จักสติดีแล้วหรือยัง ได้แต่สั่งหรือบอกให้คนมีสติ แต่สติในประสบการณ์ตรงคืออะไร





เพราะฉะนั้น แก่นของการเวิร์กชอป คือการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง เราต้องพาผู้เข้าร่วมให้เข้าไปประสบว่ามันแตกต่างกันระหว่างการที่เราคิดว่า มีสติกับการที่เรารู้ตัวจริง มันไม่เหมือนกัน

ดังนั้นรูปแบบเวิร์กชอป จะเป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential learning) แล้วทักษะสำคัญ ที่จะส่งมอบให้ผู้เข้าร่วมคือเรื่องสติ จะฉายภาพให้เห็นว่าสติจะนำมาโยงกับความดีได้อย่างไร น่าจะเป็นทฤษฎี นิดหน่อย ทฤษฎีคือว่าพื้นฐานทุกคนดี ไม่ว่าศาสนาไหน ไม่มีที่ไหนจะแตกต่างกัน ในแง่ของ Spiritual belief (ความเชื่อด้านจิตวิญญาณ) เป็นแบบนี้หมด

เรายังมีศักยภาพที่ฝังมาอยู่ อันนี้คือหลัก เพราะฉะนั้นหลักการเรียนรู้ ที่สำคัญก็คือเรียนรู้เท่าทันสิ่งที่ไม่ควรเอาไว้ ทุกคนรู้หมดสิ่งที่ไม่ควรเอาไว้ สิ่งที่ไม่ควรข้องแวะ อย่าคิดมาก อย่ากังวลใจ อย่าโกรธแค้นเขา ทุกคนรู้หมด แต่ไม่ทำ แต่บอกให้คนอื่นทำ เก่งมากที่จะบอกคนอื่น

เราจะทำให้ผู้เข้าร่วมเห็นประเด็นต่างๆ เหล่านี้ ให้ตระหนักว่า ถ้าเราไม่เคยฝึกกับตัวเราเอง ไม่เคยมีประสบการณ์กับตัวเราเอง พูดแล้วไม่มีน้ำหนัก เตือนสติใครมีใครเคยฟังเราบ้างไหม เขาอาจจะฟังแต่ทำไม่ได้ อยากจะปลง แต่ทำไม่ได้ เพราะไม่เคยฝึก พอจะฝึกไปฝึกตอนนอกหัด ไปฝึกตอนที่ตนเอง ไม่พร้อม ไปฝึกตอนที่วิกฤติ แล้วคิดไม่ออก วนเวียน ซึ่งวิธีนี้มันผิด

ผู้สัมภาษณ์: ถ้าไปเข้าคอร์ส หรือกระบวนการก็เข้าใจส่วนหนึ่ง แต่ใจอยากก็คือเราจะใช้ชีวิตจะรักษาสภาวะได้อย่างไร

รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ: เองง่ายๆ ผมยกตัวอย่างกระบวนการ ผมมีโจทย์อย่างเดียวก็คือทำความเข้าใจเรื่อง Mindfulness ทุกอย่างที่เหลือ ถูกหมด Deep listening (การฟังอย่างลึกซึ้ง) เป็นของที่ดีมาก เวลาสอน เรื่อง Deep listening (การฟังอย่างลึกซึ้ง) เรายังโยงเรื่อง Self-awareness (การรู้จักตนเอง) ไม่ว่าจะทำอะไรก็กลับมาที่ Self-awareness (การรู้จักตนเอง) ทำมันสิ่งเดียว ซ้ำแล้วซ้ำอีก ทักษะถึงจะเกิด เราไป Dialogue





(สุนทรียสนทนา) Deep listening (การฟังอย่างลึกซึ้ง) NVC (Nonviolence Communication: การสื่อสารอย่างสันติ) นพลักษณ์ ถ้าเราไม่ระบุหรือชี้ให้ชัดว่า Self-awareness เป็นหัวใจของการพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ คนส่วนใหญ่มักจะยึดติดกระบวนการ มองเป็นเรื่องของเทคนิค วิธีการ เข้าไม่ถึงจิตใจ

ในเมื่อสติเป็นแก่น ภาวนาเป็นแก่น เราจะทำเรื่อง การเจริญสติภาวนา ให้เป็นเรื่องเข้าใจง่าย ๆ ธรรมดาได้ไหม

ผู้สัมภาษณ์: ผู้เข้าร่วมกระบวนการจะได้เรียนรู้อะไร

รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ: Keyword (คำสำคัญ) ของผมคือเรื่องของ การฝึกสติ พัฒนาจิตใจ Keep it simple แล้วก็สื่อ Message ว่า Simple เข้าถึงได้ง่าย หมายความว่า การฝึกสติหรือการฝึกจิตใจให้มั่นคง การฝึกต้องไม่ยุ่งยาก เพราะฉะนั้นเราก็ไม่พาเขาไปฝึกด้วยวิธีการที่ยุ่งยาก แต่ว่ากระบวนการที่เราพาเขาทำ เพื่อให้เขาเข้าใจว่า เวลาใจมันลนถอยเป็นแบบนี้ เวลามโนเป็นแบบนี้ เวลาไม่รู้ตัวมันเป็นแบบนี้ เราอาศัยหลงนะ ไม่หลงก็ ไม่รู้ตัว เราไม่ได้เกลียดหลง แต่อาศัยความคุ้นชิน คือให้มันไปก่อน เพราะธรรมชาติมันไป ธรรมชาติคือสิ่งที่วิ่งไปวิ่งมา โมเดลที่เราใช้กันอยู่ ทำลิงให้เชื่องโดยการเอาลิงมาขัง ถือศีลแปด กินมือเดียว นุ่งขาวห่มขาว ก็อยู่ได้ แต่ลิงก็ได้แต่รอว่าเมื่อไหร่ทรงจะเปิด หมดคอร์สเมื่อไหร่ ออกพรรษาเมื่อไหร่ เปิดทรงเมื่อไหร่จะไปแล้ว

ผมไม่ได้ว่ากระบวนการไม่ดี แต่เราไม่รู้ที่เราทำแบบนี้เพื่ออะไร เรามาทนนั่งปวดหลังเพื่ออะไร ถ้าเราบอกผู้เข้าร่วมประชุมว่าให้ไปนั่งสมาธิ 5 นาที มีใครจะนั่งไหม แล้วนั่งครบ 5 นาทีไหม ส่วนใหญ่ก็ไม่ได้ เสียเวลาเปล่า นั่งทำไม นั่งทั้งที่ไม่ได้ประโยชน์ นั่งต่อไป นี่คือเสียงของความคิดทั้งนั้น เราฝึกให้รู้จักว่านั่นคือเสียงความคิด ไม่ใช่ขบทรูปเป็นแค่ผู้กำกับ จะฟังหรือไม่ฟังก็ได้ แต่ที่ผ่านมาเราไม่เคยคิดว่าเป็นผู้กำกับ คิดว่าเป็นเรา





เพราะฉะนั้น 5 นาทีนั้นเป็นเวลาของการฝึกฝนให้เกิดประสบการณ์ตรงของการเรียนรู้ ว่าผู้กำกับอยากสิ่งอะไรเราไม่ทำตามก็ได้ เวลานี้เป็นเวลาฝึกที่จะไม่ทำตาม ฝึกซ้ำๆ บ่อยๆ ก็จะทำให้มันไม่ใช่เรา ถ้าเรารู้ทันทีไม่ใช่เรา แต่ถ้าเรารู้ไม่ทันทีหลงทางตามเขา เราก็เลยกลายเป็นคนที่ถูกความคิดใช้ ไม่ค่อยได้ใช้ความคิด ต้องเข้าถึงได้ง่าย รูปแบบของการฝึกฝนต้องเห็นรูปธรรมของการเรียนรู้ว่าต้องฝึกฝนอย่างไร

ผู้สัมภาษณ์: หมายถึงปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน

รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ: ประเด็นคือ การปฏิบัติไม่ใช่การกระทำ ปฏิบัติคือการรู้ รู้ครั้งหนึ่งก็ปฏิบัติทีหนึ่ง รู้อะไร รู้สิ่งที่ปรากฏ ด้วยกาย ด้วยใจของเรา เขาเรียกว่าปฏิบัติ แต่เราเข้าใจผิด การปฏิบัติต้องขยับ ต้องฟัง ต้องท่อง ต้องนั่ง คนที่นั่งแน่นใจหรือว่าเขาปฏิบัติ แล้วอะไรล่ะที่เป็นเครื่องยืนยัน ใจเขาต่างหาก

ใจที่รู้เรียกว่าปฏิบัติ รู้อะไร รู้ว่าสิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควร เพราะปกติเราไม่รู้ แต่ตอนนี้เราฝึกจนกระทั่งจำได้ สิ่งที่เราฝึกฝนไม่ใช่ของใหม่ ทุกคนเคยมีประสบการณ์ เคยไหมที่นั่งใจลอยอยู่แล้วนึกขึ้นมาว่าใจลอย นั่นแหละอันเดียวกัน เราต้องการทำสิ่งนั้นให้องงาม คือทักษะในการตื่นแล้วพาใจกลับเข้าบ้าน ฝึกให้รู้ทันความใจลอย ฝึกให้รู้ทันความคิด

Keyword (คำสำคัญ) ของผมคือความเรียบง่ายอยู่ในวิถีของชาวโลกแล้วไม่นำเสนอไปทางภาพของศาสนาหรือพิธีกรรมทางศาสนา ไม่พาให้เกิดความสงสัยที่ต้องเทียบเคียง การเข้าถึงต้องอยู่ในวิถีชีวิตประจำวันและพูดถึงหัวข้อชีวิตประจำวัน ถึงจะเข้าถึงคนได้เยอะ แล้วใช้เวลาฝึกฝนซ้ำๆ ในระยะเวลาไม่นานหลังจากนี้ จะเกิดเป็นอัตโนมัติ หลังจากนั้นก็อาศัยสิ่งแวดล้อมเกื้อหนุน สะกิดกัน เตือนกัน เตือนตนนั้นเป็นสำคัญ เตือนตนด้วยการรู้ทันนึกได้เพราะฝึก นึกได้เพราะสังเกต แทนที่จะปล่อยให้ใจลอย ว่างๆ ก็ดูลมหายใจ ดูได้บ้าง ไม่ได้บ้าง





ปี 2540 ผมไปบวช ผมนั่งฟังพระอาจารย์คุยกับญาติโยม มีโยมท่านหนึ่งเปรยกับพระอาจารย์ว่า นั่งสมาธิไม่ได้ มันคอยจะฟุ้งอยู่เรื่อย ๆ พระอาจารย์บอกว่าดีแล้ว รู้ว่าฟุ้งแปลว่าสงบแล้ว ผมจำคำนี้ได้แม่น แต่ตอนนั้นไม่เข้าใจ ผมพยายามจะทำให้คนรู้ว่า เมื่อไหร่ที่รู้ เมื่อนั้นสงบ และสงบก็เป็นขณะ เมื่อไหร่ที่รู้ก็ไม่จมลงไป ก็ไม่เห็น ก็ไม่เป็น รู้ว่ากังวลก็ไม่ใช่กังวล แค่เห็นก็ไม่ใช่ ก็สงบชั่วขณะ ทีนี้ถ้าชั่วขณะนั้นบ่อยขึ้น ถึขึ้น นานขึ้น ก็เรียกว่าสมาธิ คือเห็นความฟุ้งชานแล้วไม่หลงไปตามความฟุ้งชาน และไม่ยุ่งกับความฟุ้งชาน เป็นอิสระจากความฟุ้งชาน

อะไรที่ปรากฏ ไม่ว่าจะเป็นเศร้า เงา เริง ดีใจ เสียใจ โกรธ ยินดี ตัวมันไม่สำคัญเท่าการปรากฏขึ้น เพราะนั่นหมายถึงการรู้ได้เกิดขึ้นแล้ว เมื่อมันปรากฏขึ้นแสดงว่าการรู้ได้เกิดขึ้นแล้ว เมื่อรู้แล้วตื่นแล้วต่างหาก ให้รู้ทันความคิด ไม่ใช่ฝึกสติเพื่อห้ามความคิด

เป้าหมายของเราคือฝึกให้มีตัวช่วย มีตัวสะกดข้างในของเราเอง ไม่ใช่จากข้างนอก หน้าที่ที่ฝึกฝนก็คือมีหมุดเยอะๆ เพื่อไปเดินเหยียบให้นึกได้ บั๊กหมุดหมาย ฟุ้งชานเราก็บั๊กหมุด อุปมาเส้นทางชีวิตเรามีป้ายบั๊ก ห้ามเข้า อันนี้ไม่ควรเข้า อันนี้หลงทาง พอเราฝึก นึกได้ก็เหมือนเห็นป้าย เห็นทางการมีสติ จำสภาวะได้แม่นยำเหมือนกับการปักป้าย บั๊กใหม่ๆ ป้ายจะไม่ค่อยชัด บั๊กบ่อยๆ ป้ายก็จะชัด พัฒนาการจะเป็นแบบนี้





ข้อมูลกระบวนการ/ นิกอออกแบบกระบวนการเรียนรู้/วิทยาการ

โครงการฉลาดทำบุญ เครือข่ายพุทธิกา

การทำบุญ ตามความคุ้นชินของคนทั่วไป มักเข้าใจกันว่าต้องเป็นการทำทานด้วยข้าวของเงินทอง และต้องทำกับพระสงฆ์เท่านั้น แต่ความจริงแล้วการทำบุญตามหลักพุทธศาสนาไม่ได้จำกัดอยู่เพียงเท่านั้น หากยังรวมถึงการเสียสละเวลา แรงกาย น้ำใจ ความรู้ความสามารถ ความเอื้ออาทรให้แก่ผู้อื่น

ในส่วนของผู้รับก็ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงพระสงฆ์ แต่ยังสามารถให้กับผู้ตกทุกข์ได้ยาก ไม่ว่าจะเป็น สัตว์ หรือแม้แต่การช่วยฟื้นฟูธรรมชาติที่เสื่อมโทรม ซึ่งถือเป็นการทำบุญทั้งสิ้น การทำบุญด้วยความเข้าใจใหม่ดังกล่าว จะทำให้เกิดประโยชน์ครอบคลุม ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมโดยรวม โครงการฉลาดทำบุญ จึงทำหน้าที่ขยายแนวคิดเรื่อง ‘บุญ’ และ ‘การทำบุญ’ ซึ่งจากเดิมเป็นเพียงการสละวัตถุทรัพย์สิน และบำเพ็ญตนตามประเพณีทางศาสนา มาสู่การทำบุญที่เน้นพัฒนาคุณธรรมในใจบุคคล พร้อมเชื่อมโยงมิติทางสังคม โดยเชิญชวนผู้คนในสังคมมาร่วมแบ่งปันเวลา แรงกาย และทักษะความสามารถ ผ่านการทำงาน ‘อาสาสมัคร’ ภายใต้งานกิจกรรม ‘ฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสา’

ความเป็นมา

ปี 2542 เครือข่ายพุทธิกาก่อตั้งขึ้นเพื่อส่งเสริมการนำธรรมะมาประยุกต์ใช้ในชีวิตอย่างเหมาะสมกับยุคสมัย และฟื้นฟูพระพุทธศาสนาให้กลับมามีคุณค่าต่อชีวิตและสังคม โดยมี พระไพศาล วิสาโล เป็นประธานงานช่วงแรกคือการจัดเสวนาเป็นประจำทุกเดือน โดยเน้นเชื่อมโยงมุมมองด้านหลักธรรม สำหรับนำไปใช้ดำเนินชีวิต

ปี 2544 เริ่มทำงานสื่อสารรณรงค์ เรื่องการทำบุญที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา โดยจัดพิมพ์หนังสือ ฉลาดทำบุญ และหนังสืออื่นที่เกี่ยวข้อง รวมถึงจัดกิจกรรมเชิงศิลปะเพื่อสื่อสารในประเด็นดังกล่าว





ปี 2548 เริ่มดำเนินงาน โครงการฉลาดทำบุญ ประยุกต์แนวคิดเรื่องการทำบุญให้กลายเป็นกิจกรรมในเชิงปฏิบัติ เชิญชวนผู้คนในสังคมให้มาเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือส่วนรวม โดยมีกลุ่มองค์กรด้านอาสาสมัครมาร่วมงานในลักษณะเครือข่าย อาทิ เครือข่ายจิตอาสา มูลนิธิกระจกเงา และ มูลนิธิสุภาพไทย เป็นต้น

ปี 2549 เริ่มกิจกรรมอาสาข้างเตียง เปิดมุมมองเรื่องการดูแลจิตใจผู้ป่วยเรื้อรังและระยะท้าย ซึ่งเชื่อมโยงกับแนวคิดเรื่อง การเผชิญความตายอย่างสงบ รวมทั้งเป็นการพัฒนาระบบงานอาสาสมัครในโรงพยาบาล

ปี 2555 พัฒนางานสื่อสารรณรงค์ผ่านช่องทางออนไลน์ทั้งเว็บไซต์และเฟซบุ๊ก รวมถึงเปิดช่องทางการรับสมัครผ่านระบบของธนาคารจิตอาสา

ปี 2556 เริ่มกิจกรรมอาสาทำความสะอาดวัด เปิดโอกาสให้คนทั่วไปได้มาทำบุญที่วัดด้วยการเป็นจิตอาสา รวมทั้งเป็นการเชื่อมประสานฟื้นฟูความสัมพันธ์ระหว่างวัดกับชุมชน และส่งเสริมให้พระสงฆ์ได้กลับมามีบทบาทเกื้อกูลต่อชุมชน

ปี 2558 ต่อยอดระบบงานอาสาสมัครในโรงพยาบาล ด้วยการเปิดกิจกรรมอาสาศิลปะเด็ก

ปี 2560 พัฒนาบอร์ดเกม วาริพินาศ เพื่อสร้างเครื่องมือและช่องทางใหม่ๆ ในการเรียนรู้เรื่องบุญ รวมถึงรูปแบบอื่นที่จะสร้างสรรค์ต่อไปในอนาคต

โครงการฉลาดทำบุญ เครือข่ายพุทธิกา ยังคงมุ่งมั่นดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างวัฒนธรรมการทำบุญที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวบุคคล และเกื้อกูลสังคมส่วนรวม

กิจกรรมหลักของโครงการ

- อาสาข้างเตียง เยียวยาจิตใจให้ผู้ป่วยเรื้อรังและระยะท้าย ที่นอนรักษาตัวในโรงพยาบาล





- อาสาศิลปะ กิจกรรมศิลปะสำหรับผู้ป่วยเด็ก ที่มารอพบแพทย์ในโรงพยาบาล
- อาสาทำความสะอาดวัด ทำความสะอาดอาคารที่พักผู้ปฏิบัติธรรม และอาคารเรียนพุทธศาสนาวินาศิยต์ ภายในวัดต่าง ๆ
- อาสาพบธรรม ผสมผสานการปฏิบัติธรรม และการทำงานจิตอาสา เข้าไว้ด้วยกัน
- ฉลาดทำบุญในวาระสำคัญทางศาสนา กิจกรรมจิตอาสาในโอกาสวันสำคัญทางศาสนา อาทิ มาฆบูชา วิสาขบูชา เข้าพรรษา และออกพรรษา
- บอร์ดเกม “วาริพินาศ” สร้างการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง รวมถึงเปิดพื้นที่แลกเปลี่ยนมุมมองเรื่องบุญ จิตอาสา และการดำเนินชีวิต
- BoonVolunteer Facebook Fanpage ช่องทางออนไลน์ สำหรับเผยแพร่เนื้อหาและข่าวสารของโครงการกระบวนกร

อัญจร แปรใจขึ้น

- นักสร้างพลังชีวิต ปลุกไฟฝัน เต็มแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลง สร้างสรรค์ชีวิตแก่ผู้คน องค์กรและสังคม
- นักจิตบำบัด ฟื้นฟูเยียวยาด้วยกระบวนการศิลปะ
- นักออกแบบกระบวนการเรียนรู้ เพื่อรองรับ/สนับสนุนโจทย์หรือประเด็นที่ต้องการให้เกิดการร่วมของกลุ่มคนในมิติที่ลึกซึ้ง

ประวัติการทำงาน

- **2535-2536** ผู้ประสานงานโครงการ “การเรียนรู้แก่ประชาชน” อาศรมวงศ์สนิท
- **2536-2538** บรรณาธิการศิลป์ นิตยสารปาจารย์สาร
- **2538-2542** หัวหน้าฝ่ายละครกลุ่มศิลปวัฒนธรรมกระเจกเงา ผลิตสื่อเพื่อการพัฒนา จัดทำละครณรงค์ และจัดอบรมแก่เด็กและเยาวชน





- **2542-2543** ร่วมงานวิจัยการใช้ศิลปะบำบัดกับเด็กที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ กับคณะจิตแพทย์ ชาวออสเตรเลีย

- **2543-2544** ผู้อำนวยการศูนย์เด็กตัวเอง ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้แก่เด็กก่อนวันเรียน ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เชื่อมชีวิตและธรรมชาติ

- **2545-2546** วิทยากรอิสระ จัดฝึกอบรมแก่เด็กและเยาวชน แก่องค์กรต่างๆ

- **2547-2552** กระบวนกร (Facilitator) ออกแบบ ร่างหลักสูตร และจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาด้านใน ทั้งกลุ่มบุคคลและองค์กร ภายใต้ชื่อสถาบันขวัญเมือง จัดฝึกอบรมในเรื่องสุนทรียสนทนากับการพัฒนาองค์กร การบริหารองค์กรแบบยั่งยืน โรงเรียนพ่อแม่ การบริหารองค์กรในมิติของกระบวนการทัศน์ใหม่ ฯลฯ

หน่วยงานที่ได้รับการอบรมหลักๆ ที่ผ่านมา คือ บริษัทในเครือ ICC เครือ SCG สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) คณะแพทยศาสตร์และคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง แพทย์และเจ้าหน้าที่ทั้งหมดของโรงพยาบาลนครพิงค์ จ.เชียงใหม่ โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์ โรงพยาบาลบ้านหม้อ โรงพยาบาลเสาไห้ จ.สระบุรี โรงพยาบาลเกษตรวิสัย โรงพยาบาลฉวาง คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และประชาชนทั่วไปในการเปิดอบรมแต่ละเดือน

- **2552-2554** ก่อตั้งสถาบันส่งเสริมการเรียนรู้ด้านใน ชื่อของขวัญแห่งปัจจุบันขณะ (The Present) จัดกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ แก่ผู้คน และหน่วยงานต่างๆ

- **2555-2557** จัดตั้งสถาบันใหม่ ชื่อ Seven Presents ซึ่งจัดกระบวนการเรียนรู้ให้แก่ประชาชนทั่วไป และหน่วยงาน/องค์กรต่างๆ ในหัวข้อการอบรม สุนทรียสนทนา การพัฒนาองค์กรในวิทยาศาสตร์





กระบวนการคิดใหม่ กระบวนการจิตบำบัด ศิลปะบำบัดและละครบำบัด เติมนให้
เต็มตัว (ส่วนงานเยาวชน) รักคือคำตอบ พ่อแม่หัวใจใหม่ สร้างหัวใจใหม่
ให้บ้าน (ส่วนงานครอบครัว)

ออกแบบกระบวนการเรียนรู้ตามลักษณะโจทย์ขององค์กรหรือ
หน่วยงาน เช่น กระบวนการเรียนรู้แก่นักธุรกิจ หอจดหมายเหตุพุทธทาส
อินทปัญญา Learn by Act กระบวนการเรียนรู้ละครเพื่อการเข้าใจตนเอง
ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล และร่วมเป็นวิทยากรอบรม
โครงการผู้นำแห่งอนาคต กระบวนการเพื่อสร้างเสริมกระบวนการจิตอาสา TOT
(Training of Trainer) ให้แก่ อนาคตจิตอาสา งานเพื่อนอาสา (Volunteer
Dialogue) ให้แก่ อนาคตจิตอาสา ทุกเดือนเป็นจำนวน 58 ครั้ง งาน
รู้ - เห็น - เป็น - สุข กระบวนการสำหรับผู้บริหาร องค์กรที่ทำงานเพื่อสังคม
และเจ้าหน้าที่ของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
และภาคธุรกิจอื่นๆ

รวมทั้งในรอบสองปีมานี้ ได้จัดงานบุญ เป็นค่ายเยาวชนแก่เด็ก ๆ
ที่ได้รับผลกระทบจากความรุนแรงในด้านต่างๆ ที่ส่งผลต่อสภาวะจิตของ
เด็ก ๆ ดังนี้ คือ น้องๆ โรงเรียนหมู่บ้านเด็ก มูลนิธิเด็ก/เด็ก ๆ ในโครงการบ้าน
ลูกเหริยง/เด็ก ๆ ในโครงการบ้านลูกรัก และเด็ก ๆ ในมูลนิธิบ้านรักษ์ไผ่ และ
เยาวชน โรงเรียนพุทธะเลิศมหาวิชชาลัย ภายใต้อความดูแลของ ศูนย์กสิกรรม
ธรรมชาติมาบเอื้อง

- **2558-2559** เป็นวิทยากรประจำงาน "เพื่อนอาสา" แก่ อนาคตจิต
อาสา, วิทยากร โครงการผู้นำแห่งอนาคต แก่ผู้บริหาร ธกส. ระดับ C11 และ
วิทยากรอบรมหลักสูตร Young Leadership ในโครงการผู้นำแห่งอนาคต
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วิทยากรกระบวนการอบรมผู้ปกครองและเด็ก โรงเรียนพุทธะเลิศ
มหาวิชชาลัย ศูนย์กสิกรรมมาบเอื้อง จัดกระบวนการเรียนรู้แก่เจ้าหน้าที่และ
เด็ก ๆ บ้านลูกเหริยง จ.ยะลา และศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก



วิทยากรอบรมจิตวิญญาณอาสาสมัคร แก่อาสาสมัครหอศิลป์
วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร วิทยากรจัดอบรม คณะผู้บริหารสุพนิช กรุ๊ป
และพนักงานในเครือทั้งหมด

ปฐมนิเทศนักศึกษาปริญญาโท คณะวิศวกรรมคอมพิวเตอร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เจ้าหน้าที่ อาจารย์ และทีมบริหารของ
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล นักศึกษาปริญญาโท การเมือง
การปกครอง ของสถาบันพระปกเกล้าฯ อบรมทักษะการทำงานร่วมกับ
สภาผู้ชมและผู้ฟังรายการสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส (Thai PBS) อบรม
สร้างเสริมจิตวิญญาณครูเครือข่ายตะวันออก

รศ.นพ.ชัยวาลย์ ทิลปกิจ

การศึกษา

- **2529** แพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
- **2533** วุฒิบัตรวิชาชีพเฉพาะทาง จิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี
- **2541** ปริญญาดุขฎีบัณฑิต สาขาระบาดวิทยาจิตเวช Institute of
Psychiatry, University of London

งานด้านบริหาร

- **2544-2547** ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ
- **2547-2533** หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี
- **2553- ปัจจุบัน** ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัย
มหิดล

งานวิทยากร

- วิทยากรบรรยายหลักสูตรอบรมผู้บริหารโรงพยาบาล เรื่อง จิตต
ปัญญาศึกษาสำหรับผู้นำ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน Mindfulness and
leadership ความสุขในองค์กร ฯลฯ

คุณธรรมที่องงามในพื้นที่ทางสังคม สำรองภูมิภาค

เอกสารประกอบงานประชุมวิชาการ“คุณธรรมในพื้นที่ทางสังคม: ความองงามผ่านประสบการณ์ตรง” วันพุธที่ 26 กรกฎาคม 2560 ณ ศูนย์ประชุมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน กรุงเทพฯ.

สิ่งพิมพ์ลำดับที่	6/2560
พิมพ์ครั้งที่ 1	มิถุนายน 2560
จำนวน	500 เล่ม
ผู้จัดทำและจัดพิมพ์เผยแพร่	ศูนย์คุณธรรม(องค์การมหาชน) เลขที่ 69 อาคารวิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล (CMMU) ชั้น 16-17 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
ผู้ถือข้อมูล	1. ทีมกระบวนการเครือข่ายพุทธิกา 2. ธนัญธร เปรมใจชื่น 3. รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ
ผู้สัมภาษณ์/เรียบเรียง	ฉัญลักษณ์ ศรีสง่า หัวหน้ากลุ่มงานนวัตกรรม องค์ความรู้เพื่อสร้างสังคมคุณธรรม
ถอดไฟล์เสียงสัมภาษณ์	ภูริชยา ภูวญาณ เจ้าหน้าที่บริหารโครงการ
ศิลปกรรม/ดำเนินการผลิต	บริษัท คอนแทค ดีไซน์ จำกัด 14/999 หมู่ที่ 13 ตำบล/อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี 11110 โทร.08-5150-6989, 08-1348-4914
ผู้สนใจสามารถดาวน์โหลดเอกสารทั้งหมดได้จาก	www.moralcenter.or.th