

จิตวิทยากับพัฒนาการเรียนรู้เชิงพุทธิปัญญา

Psychology and the development of Cognitivism learning

สิบเอกนพเก้า สุโพธิ์

Sergeant Noppakao Supho

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author E-mail: noppakao.sup@mcu.ac.th

Retrieved: February 15, 2023; Revised: February 27, 2023; Accepted: March 29, 2023

บทคัดย่อ

บทความเรื่อง จิตวิทยากับพัฒนาการเรียนรู้เชิงพุทธิปัญญา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาการเรียนรู้ในเชิงพุทธและการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาตะวันตก จากผลการศึกษา พบว่า การพัฒนาความรู้เชิงพุทธิปัญญา เป็นการสังเกตตนเองแล้วปรับปรุงให้มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น เป็นการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองได้อย่างภาคภูมิใจ เพราะเกิดจากแรงจูงใจภายในที่นำมาพัฒนาความรู้ โดยที่ไม่ต้องรอให้คนอื่นมาบอกกล่าว การพัฒนาการเรียนรู้ดังกล่าวจำเป็นต้องใช้หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ใช้หลักการส่งพลังความเมตตาให้เกิดความเชื่อมโยงไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและปลอดภัย มุ่งไปสู่กระบวนการฝึกฝนเพื่อนำไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง ขยายผลไปสู่ผู้อื่นกลายเป็นกลุ่มก้อนให้เกิดการพัฒนาเรียนรู้อย่างยิ่งยด

ส่วนการพัฒนาความรู้ตามหลักนักทฤษฎีตะวันตก คือ การพัฒนาการเรียนรู้จากพฤติกรรมในสภาพแวดล้อมด้วยตนเอง สามารถเลือกหาสิ่งที่ตนชื่นชอบมาสร้างแรงจูงใจในการเริ่มต้นพัฒนาการเรียนรู้ พฤติกรรมพัฒนาความรู้ของมนุษย์จึงเกิดจากองค์ประกอบ ที่เป็นปัจจัยภายในตัวของบุคคล ได้แก่ ความเชื่อการรับรู้ตนเอง การมีเงื่อนไขเชิงพฤติกรรม การมีเงื่อนไขเชิงสิ่งแวดล้อม มีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องเป็นขั้นตอนที่มีความเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกันอยู่เสมอ

คำสำคัญ: จิตวิทยา, การเรียนรู้, ปัญญา

Abstract

The article on Psychology and the Development of Buddhist Learning aims to study the development of Buddhist knowledge and Western psychological learning. From the results of the study, it was found that the development of Buddhist knowledge is self-observation and then improvement to change in the direction for the better. It is the proud development of self-learning behavior because it is motivated by the internal

motivation that is used to develop knowledge. You don't have to wait for someone else to tell you. The development of such learning requires the principle of deliberate consideration. Use the principle of compassion to connect to living happily and safely. Continue to the process of training for life. Expand the results to others, becoming a group to support the development of learning sustainably.

The development of knowledge, according to Western theorists, is the development of behavioral learning in the environment itself. They can choose to find their favorite things to motivate them to start developing their learning. Human cognitive development behavior is therefore caused by elements that are factors within the person, namely beliefs, self-perception. Behavioral conditions, environmental conditions. Continuous interaction is a process that is always related to each other.

Keywords: Psychology, Learning, Wisdom

บทนำ

ในปัจจุบันระบบสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนในสังคม ต้องแสวงหาปัจจัยทางวัตถุเป็นเครื่องอำนวยความสะดวกอย่างมากมาใช้ในการใช้ชีวิตมุ่งเป้าไปสู่การแข่งขันแย่งชิงทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด เป็นปัจจัยให้มนุษย์มุ่งเป้าไปสู่กระบวนการทางความคิดพัฒนาทางวัตถุอย่างไม่ที่สิ้นสุด ก่อให้เกิดปัญหาตามมาอย่างมากมา เกิดจากการใช้ชีวิตมุ่งเน้นปัจจัยภายนอก คือ วัตถุมากกว่าปัจจัยภายในคือหลักปัญญาตามแนวทางพระพุทธศาสนาในฐานะสังคมไทยเป็นสังคมพุทธ การใช้ชีวิตจำเป็นต้องให้มีความสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมยึดเหนี่ยวมายาวนาน พระพุทธศาสนาจึงได้ชี้ทางแก้ปัญหาของมนุษย์ด้วยความรู้ที่ถูกต้องสอดคล้องกับสภาพตามเป็นจริงของโลก ระบบความรู้นี้เริ่มต้นที่การตรัสรู้ของพระพุทธองค์ มนุษย์สามารถที่จะศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโลกทั้งภายในและภายนอกของชีวิตได้อย่างกว้างขวางไม่มีที่สิ้นสุด (ระวี ภาวิไล, 2558)

หลักปัญญาทางพระพุทธศาสนา คือ การรอบรู้ซึ่งกำหนดไว้ 2 ประเภท ได้แก่ 1) ปัญญาทางโลก คือ ความรอบรู้ในเรื่องวิชาการต่าง ๆ ของชาวโลกเป็นความรู้ในการประกอบกิจการอาชีพหล่อเลี้ยงชีวิตหรืออำนวยความสะดวกในสังคม โดยอาศัยแนววิทยาศาสตร์ในการพัฒนาวัตถุสร้างนวัตกรรมต่าง ๆ ในโลกมุ่งเป้าไปสู่ประโยชน์ทางเศรษฐกิจของกลุ่มทุน 2) ปัญญาทางธรรม คือ ความรอบรู้ในเรื่องการดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาจิตใจให้มีความสุขภายใน ลดความโลภ ความโกรธ ความหลงอันเป็นรากฐานแห่งความทุกข์ ปัญญาดังกล่าวเกิดได้จากการฟัง การอ่าน จากการคิดพิจารณา แนวทางที่สำคัญนี้เป็นแนวทางไปสู่การพัฒนาทางปัญญาของมนุษย์ให้อยู่รอดอย่างมีความสุข

การพัฒนาปัญญา คือ การสร้างปัญญาให้เจริญงอกงามมากขึ้นซึ่งเกิดขึ้นจากการฟัง การอ่าน การพิจารณา หลักการสำคัญคือการตั้งใจฟังอย่างมีสมาธิ การอ่านอย่างมีสมาธิเพื่อรับรู้ในสิ่งที่มีสาระ รู้จักแยกแยะเนื้อหาอย่างมีปัญญา สรุปใจความสำคัญได้อย่างมีศิลปะ ปราศจากอคติต่อเนื้อหาที่พบเห็น มีความ

เป็นกลางให้ความจริงปรากฏจากสติปัญญาจากการอ่าน การฟัง จึงจะเรียกได้ว่าเป็นผู้แสวงหาปัญญาอย่างมี
ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ความรู้เป็นเพียงเหตุที่เกิดจากพฤติกรรมภายในแต่สิ่งมีมูลค่าเพิ่มจากความรู้
คือการนำความรู้ไปสู่ภาคปฏิบัติ ให้เกิดผลผลิตจากความรู้อย่างเป็นรูปธรรม นำพาประโยชน์จากความรู้ไปสู่
การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข จึงเรียกได้ว่าเป็นผลผลิตจากปัญญาและความรู้

ส่วนจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่สอนด้วยเรื่องการสร้างบุคลิกภาพให้งามสง่าพระพุทธศาสนาสอนเรื่องจิต
ของมนุษย์ มีคำสอนที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เรียกว่าพุทธจิตวิทยา จึงเรียกได้ว่าการเสริมสร้างความงาม
ภายนอก ภายในอย่างผสมผสานสู่ความงามสง่าที่แท้จริง พระพุทธศาสนาถือว่าจิตนั้น มีพลังในการควบคุม
กาย แต่ถึงอย่างนั้น จิตก็ไม่ได้เป็นเอกเทศไปจากกาย เพราะจิตกับกายจะต้องทำงานแบบอิงอาศัยซึ่งกันและกัน
ในหลักของพระอภิธรรม จิตของมนุษย์หรือของสัตว์มีความละเอียดอ่อนสามารถจำแนกประเภทได้อย่าง
หลากหลาย เมื่อนำแนวคิดทางพระพุทธศาสนามาวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบกับแนวคิด เรื่องจิตวิทยาทาง
ตะวันตกแล้วจะ พบว่า จิตวิทยาทางตะวันตกจะศึกษาเรื่องของจิตและกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของ
พฤติกรรมทางกายภายนอกด้วยการพิสูจน์ทดลองตามหลักวิทยาศาสตร์ ส่วนพุทธศาสนานั้น ศึกษาเรื่องของ
จิตและกระบวนการทำงานของจิตในมุมมองของการปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกฝนจิต ด้วยการปฏิบัติธรรมทั้งในด้าน
สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน โดยมุ่งทำให้จิตมีศักยภาพที่จะสามารถเอาชนะหรือควบคุมกิเลสได้
ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ คือ เป็นชีวิตที่ต้องฝึกฝนควบคุมตนเองได้ การที่มนุษย์มีชีวิตที่ดีงาม ต้องศึกษาฝึกฝน
พัฒนาตนเองให้ดีขึ้นไปในระบบของการดำเนินชีวิต ซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรมทางจิตใจและปัญญาที่ได้ฝึกฝน
พัฒนาตนเองดีแล้ว แต่ถ้ามนุษย์ไม่เรียนรู้ไม่มีการฝึกฝนควบคุมตนเองแล้ว การเป็นมนุษย์ก็ไม่สมบูรณ์แบบ
(พระมหาโสภณ วิจิตรธมฺโม, 2560)

ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงพุทธิปัญญา

ทฤษฎีการเรียนรู้ ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีของ
ศาสตราจารย์เบนดูราแห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (Stanford) ประเทศสหรัฐอเมริกาเบนดูรามีความเชื่อว่
การเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ (Bandura 1963) จึงเรียกว่า
“การเรียนรู้โดยการสังเกต”หรือ “การเลียนแบบ” และเนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับสิ่งแวดล้อมที่
อยู่รอบ ๆ ตัวอยู่เสมอ เบนดูราอธิบายว่าการเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมในสังคม
ซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน

เบนดูรา จึงเปลี่ยนชื่อทฤษฎีการเรียนรู้ของเขาว่า การเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ต่อมา
ได้เปลี่ยนเป็นการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ทั้งนี้เนื่องจากเบนดูรา
พบจากการทดลองว่าสาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งในการเรียนรู้ด้วยการสังเกต คือ ผู้เรียนจะต้องเลือกสังเกตสิ่งที่
ต้องการเรียนรู้โดยเฉพาะ และสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ ผู้เรียนจะต้องมีการเข้ารหัส (Encoding) ในความทรง
จำระยะยาวได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ผู้เรียนต้องสามารถที่จะประเมินได้ว่าตนเลียนแบบได้ดีหรือไม่ดีอย่างไร
และจะต้องควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ด้วย (metacognitive) เบนดูรา กล่าวว่า การเรียนรู้โดยการสังเกตจึง

เป็นกระบวนการทางการรู้คิดหรือพุทธิปัญญา (Cognitive Processes) การเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ (Observational Learning หรือ Modeling) เบนดูรา (Bandura) มีความเห็นว่าทั้งสิ่งแวดล้อมและตัวผู้เรียนมีความสำคัญเท่า ๆ กันเบนดูรา กล่าวว่า คนเรามีปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวเราอยู่เสมอการเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกันพฤติกรรมของคนเราส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) สำหรับตัวแบบไม่จำเป็นต้องเป็นตัวแบบที่มีชีวิตเท่านั้นแต่อาจจะเป็นตัวสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบที่เห็นในโทรทัศน์หรือภาพยนตร์หรืออาจจะเป็นรูปภาพการ์ตูนหนังสือก็ได้

การปรับพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักของศาสตร์สมัยใหม่เป็นเรื่องใหม่สำหรับประเทศไทยเป็นศัพท์ใหม่สำหรับคนไทย จากหลักฐานทางเอกสารที่ตีพิมพ์เผยแพร่ พบว่า ได้มีการพัฒนาเทคนิคการปรับพฤติกรรมขึ้นมาและนำไปใช้แก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างจริงจังเมื่อประมาณ 3 ทศวรรษที่ผ่านมาเอง จากหลักฐานเอกสารที่ปรากฏ พบว่า การปรับพฤติกรรมในประเทศไทยเริ่มเกิดขึ้นเมื่อประมาณ 10 ปีเศษที่ผ่านมาเอง เรื่องการปรับพฤติกรรมจึงจัดว่าเป็นของใหม่สำหรับประเทศไทย (ประเทือง ภูมิภักทราคม, 2540 : 32) แต่สิ่งเหล่านี้อยู่กับคนไทยมานานแล้วโดยที่คนไทยไม่รู้ ว่าการปรับพฤติกรรม คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานหรือการปรับอินทรีย์ 5 ในพระพุทธศาสนานั้นเอง มีนักจิตวิทยาทางตะวันตกหลายคนที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์แต่ละคนก็มีวิธีการแตกต่างกันออกไป เบนดูราเป็นนักจิตวิทยาคนหนึ่งที่น่าสนใจศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ โดยเขาให้ชื่อทฤษฎีของเขาว่าทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมทฤษฎีของเขาได้รับการยอมรับจากนักจิตวิทยาและนักวิชาการอย่างกว้างขวาง

เบนดูรา มีแนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่นำศึกษาเปรียบเทียบกับหลักกรรมของพระพุทธศาสนาอยู่บ้าง คือ เบนดูราเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากองค์ประกอบ 3 อย่างคือ

- (1) ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Internal person factor = P) อันได้แก่ ความเชื่อการรับรู้ตนเอง
- (2) เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม (Behavior condition = B)
- (3) เงื่อนไขเชิงสิ่งแวดล้อม (Environmental condition = E) ซึ่งปฏิสัมพันธ์ระหว่าง 3 องค์ประกอบนี้มีลักษณะต่อเนื่องเป็นขั้นตอน เป็นระบบที่เกี่ยวกันไว้ (Interlock system) โดยแต่ละองค์ประกอบต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกันซึ่งอิทธิพลแต่ละอย่างจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม (Bandura, 1977)

เงื่อนไขเชิงพฤติกรรมและปัจจัยสภาพแวดล้อม พฤติกรรม (P) และองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (B) องค์ประกอบส่วนบุคคล (E) มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน (A. Bandura, 1986 : 24) กล่าวคือ พฤติกรรมของมนุษย์สามารถกำหนดสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมก็สามารถกำหนดพฤติกรรมพฤติกรรมสามารถกำหนดองค์ประกอบส่วนบุคคล องค์ประกอบส่วนบุคคลก็สามารถกำหนดพฤติกรรมได้เช่นกัน ในทำนองเดียวกัน องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมและองค์ประกอบส่วนบุคคลก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกันทั้งสามอย่างนี้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน เบนดูราคิดวิธีการปรับพฤติกรรมมนุษย์ขึ้นมาหลายวิธี เช่น การเลียนแบบจากตัวแบบ การเพิ่มแรงจูงใจ เป็นต้น

กล่าวคือ พฤติกรรมของมนุษย์สามารถกำหนดสิ่งแวดล้อมสิ่งแวดล้อมก็สามารถกำหนดพฤติกรรมพฤติกรรมสามารถกำหนดองค์ประกอบส่วนบุคคล องค์ประกอบส่วนบุคคลก็สามารถกำหนดพฤติกรรมได้

เช่นกัน ในทำนองเดียวกัน องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมและองค์ประกอบส่วนบุคคลก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ทั้งสามอย่างนี้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน เบนดูราคิดวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ขึ้นมาหลายวิธี เช่น การเลียนแบบจากตัวแบบการเพิ่มแรงจูงใจ เป็นต้น

เบนดูรา ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ การสังเกตตนเองจะช่วยให้มนุษย์เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ โดยความภาคภูมิใจเพราะมันเกิดจากแรงจูงใจภายในของเขาเอง โดยธรรมชาติมนุษย์ไม่ต้องการให้คนอื่นสอน ถ้ามีคนมาบอกว่า ควรทำอย่างนั้น ไม่ควรทำอย่างนี้ เขาจะไม่ชอบและจะไม่ทำตามแต่ถ้าเขาเห็นว่า การมีพฤติกรรมนั้น ๆ จะทำให้เขาได้รับความเคารพนับถือหรือความยกย่องเขาก็จะค่อย ๆ ปรับพฤติกรรมของเขาโดยไม่ต้องให้คนอื่นมาบอก ซึ่งก็ตรงกับพระพุทธพจน์ว่า “อดตนา โจทยตตานํ ปฏิมํเสถ อดตนา, ภิกขุเธจเจเตือนตนด้วยตนเอง จงพิจารณาคุณตนด้วยตนเอง” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/379/75)

เบนดูรา มีความเชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น มีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคล 2 คน อาจมีความสามารถไม่ต่างกันแต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่า คน 2 คนนี้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในคนคนเดียวกันก็เช่นกัน ถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน เบนดูรา เห็นว่าความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้น สิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออกจึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาวะการณ์นั้น ๆ นั่นเอง คือ ถ้าเรามีความเชื่อว่าเรามีความสามารถ เราก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทนอดสาหัสไม่ห่อถอยง่ายและจะประสบความสำเร็จในที่สุด (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลักของเบนดูราใช้วิธีสังเกตพฤติกรรมของคนอื่น การเลียนแบบพฤติกรรมของคนอื่นแนวทางการเรียนรู้ โดยการสังเกตแนวทางการกำกับตนเอง และแนวทางการรับรู้ความสามารถของตนเอง วิธีการเรียนรู้โดยการสังเกตของเบนดูราจำแนกเป็น 2 วิธี ได้แก่การเรียนรู้จากผลของการกระทำและการเรียนรู้จากการเลียนแบบ

การกำกับตนเอง คือ กระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิดความรู้สึกและการกระทำของตนเอง ด้วยผลกรรมที่หามาเองเพื่อสำหรับตัวเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคล 2 คน อาจมีความสามารถไม่ต่างกันแต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่า คน 2 คนนี้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในคนคนเดียวกันก็เช่นกัน ถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน ความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ สิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออกจึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาวะการณ์นั้น ๆ มนุษย์จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทนอดสาหัสไม่ห่อถอยง่ายและจะประสบความสำเร็จในที่สุด

การพัฒนาจิตตปัญญาศึกษา

ปรัชญาและหลักการพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษาการสังเคราะห์ปรัชญาและหลักการพื้นฐานสามารถสรุปได้ว่า ปรัชญาพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วย ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (humanistic value) ว่า มนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง โดยมีประสบการณ์ตรงเป็นปัจจัยสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของการพัฒนาตนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา และกระบวนทัศน์องค์รวม (holistic paradigm) คือ การปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต ด้วยทัศนะที่ว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งและสรรพสิ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์กับสรรพสิ่งต่างเป็นองค์รวมของกันและกันหลักการพื้นฐานการเรียนรู้ การพัฒนาตนเองตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาสามารถสังเคราะห์เป็น “หลักจิตตปัญญา 7” หรือเรียกในชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า 7 C's ซึ่งเป็นกระบวนการในการพัฒนาตนเองได้ อันประกอบด้วย

1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือ การเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ แนะนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา (cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) และด้านภายในบุคคล (intrapersonal)

2) หลักความรักความเมตตา (Compassion) คือ กระบวนการในการใช้พลังแห่งความเมตตาส่งพลังความเมตตา หวังดีแก่กันและกันภายใต้การจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ (สัปปายะ)

3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) คือ กระบวนการในการเชื่อมโยงประสบการณ์ต่าง ๆ เข้ากับการดำเนินชีวิตและนำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้าสู่ภายใน (internalization) บุรณการสู่ชีวิตและการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้คนชุมชนและจักรวาล

4) หลักการเผชิญหน้า (Confronting) คือ การออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา

5) หลักความต่อเนื่อง (Continuity) คือ การสร้างความไหลลื่นของการดำเนินชีวิตช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ เพื่อช่วยเอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ได้รับการปลดปล่อยและสามารถเข้าทำงานเพื่อบ่มเพาะพัฒนา

6) หลักความมุ่งมั่น (Commitment) กระบวนการเอื้อให้เกิดการฝึกฝนและนำไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่องเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกัน ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิตแนวทางการพัฒนาตนเองด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาอย่างไรก็ตามการพัฒนาตนเองตามแนวจิตตปัญญาศึกษา เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองด้วย

กระบวนการซึ่งจำเป็นต้องผ่านการอบรม การฝึกปฏิบัติในระดับหนึ่งด้วยจึงจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งจากการศึกษาวิจัยว่าด้วยกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษาอย่างเป็นระบบของ

โครงการวิจัย เพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญา พบว่า ผู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างแท้จริงควรผ่านกระบวนการเรียนรู้ การอบรม ฝึกฝนตนเองอย่างเหมาะสมด้วยกระบวนการจากการเจริญสติ ซึ่งเป็นกระบวนการเริ่มแรกของการพัฒนาตนเอง เนื่องจากการเจริญสติเป็นการฝึกการรู้ตัวและการสังเกตตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาตนเองในทุกรูปแบบ ซึ่งให้ความสำคัญและความสนใจในการพัฒนาตนจากภายใน ในปัจจุบันมีผู้นำการเจริญสติวิปัสสนาไปในจุดมุ่งหมายและในมิติต่าง ๆ ได้แก่ การใช้ในมิติทางสุขภาพ มีการนำไปใช้กับกลุ่มผู้ป่วยโรคต่าง ๆ พบว่า ช่วยให้สุขภาพใจและสุขภาพกายดีขึ้น มีอาการของโรคดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีการนำไปประยุกต์ใช้ในเรื่องอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น การสื่อสารอย่างสันติและสร้างสรรค์ (Non-Violence Communication) และการจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict Resolution) เป็นต้น

สรุปผล

การเรียนรู้ทางเชิงพุทธิปัญญาโดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ สาเหตุที่สำคัญของการเรียนรู้ด้วยการสังเกตคือ ผู้เรียนจะต้องเลือกสังเกตสิ่งที่ต้องการเรียนรู้โดยเฉพาะ ผู้เรียนจะต้องมีการเข้ารหัสแห่งความทรงจำระยะยาวได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ผู้เรียนต้องสามารถที่จะประเมินได้ว่าตนเลียนแบบได้ดีหรือไม่ดีอย่างไร การเรียนรู้โดยการสังเกตจึงเป็นกระบวนการทางพุทธิปัญญา

การพัฒนาเป็นการปรับพฤติกรรมในทางพระพุทธศาสนา คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานหรือการปรับอินทรีย์ 5 มีนักจิตวิทยาทางตะวันตกหลายคนที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์แต่ละคนก็มีวิธีการแตกต่างกันออกไป การเรียนรู้ทางปัญญาได้รับการยอมรับจากนักจิตวิทยาและนักวิชาการอย่างกว้างขวาง

พฤติกรรมการพัฒนาความรู้ของมนุษย์เกิดจากองค์ประกอบ ที่เป็นปัจจัยภายในตัวของบุคคล ได้แก่ ความเชื่อการรับรู้ตนเอง การมีเงื่อนไขเชิงพฤติกรรม การมีเงื่อนไขเชิงสิ่งแวดล้อม มีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องเป็นขั้นตอน เป็นระบบที่เกี่ยวกันไว้ โดยแต่ละองค์ประกอบต่างมีอิทธิพลต่อกันและกันซึ่งอิทธิพลแต่ละอย่างจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม

การพัฒนาเชิงพุทธิปัญญา เป็นการสังเกตตนเองจะช่วยให้มนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างภาคภูมิใจเพราะเกิดจากแรงจูงใจภายในของมนุษย์เอง โดยที่ไม่ต้องรอให้คนอื่นมาบอก ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนามีคำสอนรองรับว่า อตตนา โจทยตฺตานํ ปฏิมํเสถ อตตนา, ภิกษุ เธอจงเตือนตนด้วยตนเอง จงพิจารณาตนด้วยตนเอง

สรุปผลการพัฒนาจิตตปัญญา

โดยทั่วไปมนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกสรรพสิ่งนั้นออกจากชีวิต เพราะมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง พื้นฐานการเรียนรู้ การพัฒนาตนเองตามแนวทางจิตตปัญญาสามารถสังเคราะห์ให้เป็นหลักจิตตปัญญา ได้ 7 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านหลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ คือ การเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ 2) ด้านหลักความรักความเมตตา คือ กระบวนการในการใช้พลังแห่งความเมตตาส่งผลถึงความ

เมตตา 3) ด้านหลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ คือ กระบวนการในการเชื่อมโยงประสบการณ์ต่าง ๆ เข้ากับการดำเนินชีวิต 4) ด้านหลักการเผชิญหน้า คือ การออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง 5) ด้านหลักความต่อเนื่อง คือ การสร้างความไหลลื่นของการดำเนินชีวิตช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ 6) ด้านหลักความมุ่งมั่น กระบวนการเชื้อให้เกิดการฝึกฝนและนำไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง และ 7) ด้านหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนรวมกันที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้

เอกสารอ้างอิง

- ประเทือง ภูมิภักทราคม. (2540). *การปรับพฤติกรรม: ทฤษฎีและการประยุกต์*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พระมหาโสภณ วิจิตรธมฺโม. (2560). พุทธจิตวิทยากับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ตามหลักสติปัฏฐาน 4. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 2(2), 59–72.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ระวี ภาวิไล. (2558). *อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม). (2551). *โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา*. ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 1 “การเจริญวิปัสสนา(Mindfulness Practice and Vipassana)”. กรุงเทพฯ : ศูนย์คุณธรรม.
- สมโภชน เอี่ยมสุภาสิต. (2550). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action : A Social cognitive theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice–Hall, Inc.