

## บทที่ 3

### ประวัติพระไพศาล วิสาโล และหลักสูตรการอบรม

โดยเหตุที่หลักสูตรการอบรมตามโครงการอบรมพัฒนาชีวิตและจิตใจของโรงเรียนวรรณสว่างจิต จัดทำโดยพระไพศาล วิสาโล องค์ที่ปรึกษาของโรงเรียน และท่านมีบทบาทสำคัญในการเป็นวิทยากร และทั้งเป็นกระบวนกร หรือวิทยากรที่จัดทำกิจกรรมกระบวนกลุ่ม การอบรมลักษณะดังกล่าว ความสำคัญของวิทยากรและวิทยากรในฐานะกระบวนกรมีความสำคัญอย่างมาก จึงมีความสำคัญที่จะได้กล่าวถึง พระไพศาล วิสาโล เสียก่อน

#### ประวัติพระไพศาล วิสาโล

ท่านเกิดเมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2500 และได้บวชเรียนในปี 2526 เมื่ออายุได้ 26 ปี ดังนั้น ณ ปี 2560 ท่านดำรงอยู่ในสมณเพศมาไม่น้อยกว่า 34 พรรษาแล้ว

ในวัยเด็ก ท่านศึกษาที่โรงเรียนอัสสัมชัญ โดยเป็นเด็กที่เรียนดี แต่ในขณะที่เดียวกันก็สนใจ ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เช่น งานดูแลห้องสมุดของโรงเรียน งานค่ายอาสาพัฒนาชนบท งานในกองบรรณาธิการของ *อัสสัมชัญสาร* นวสารรายเดือนของโรงเรียน ท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมกับนักเรียนต่างโรงเรียนอย่างการเข้าร่วมจัดนิทรรศการทางวิทยาศาสตร์เสมอ เข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มยุวชนสยาม และตั้งแต่เป็นเด็กนักเรียนก็ได้เป็นหนึ่งใน “ลูกศิษย์อาจารย์สุลักษณ์ ศิวรักษ์” ปัญญาชนคนสำคัญของประเทศ (วิระ สมบูรณ์ อ้างถึงใน วรพงษ์ เวชมาลินนท์, 2560, หน้า 102-124)

เมื่อท่านสอบเอนทรานซ์เข้าศึกษาต่อ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในสายศิลปภาษา โดยทำคะแนนสูงสุดเป็นลำดับที่สองของสาย และได้รับพระราชทานรางวัล “ทุนภูมิพล” นอกจากนี้ท่านได้ทำกิจกรรมกับชมรมพุทธศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแล้ว ท่านยังได้เข้าร่วมทำวารสาร ปาจารย์สาร ซึ่งริเริ่มโดยอาจารย์สุลักษณ์ด้วย (วิระ สมบูรณ์ อ้างถึงใน วรพงษ์ เวชมาลินนท์, 2560, หน้า 102-124)

ในปี 2518 ขณะที่สังคมไทยมีความขัดแย้งแบ่งขั้วอย่างสูงยิ่ง ท่านได้ตระหนักถึงความสำคัญของการใช้สันติวิธีในการแก้ปัญหาทางเศรษฐกิจ การเมืองและสังคม และภายหลังเหตุการณ์ 6 ตุลาคม 2519 ขณะยังเป็นนักศึกษาที่ธรรมศาสตร์ ท่านได้ทำงานกับนิโคลัส เบ็นเนตต์ อาจารย์สุลักษณ์ ศิวรักษ์ อาจารย์โคทม อาริยา เป็นต้น จัดตั้งกลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม และได้ร่วมมือกับองค์การสำคัญต่างๆ ในต่างประเทศเรียกร้องให้มีการนิรโทษกรรมแก่นักศึกษาคดี 6 ตุลาคม (ดูโคทม อาริยา อ้างถึงใน วรพงษ์ เวชมาลินนท์, 2560, หน้า 179-190) กล่าวได้ว่า ท่านได้รับอิทธิพลแนวคิดศาสนาเพื่อสังคม (Engaged Buddhism)<sup>2</sup> คือศาสนาพุทธมิใช่เฉพาะเรื่องของ

<sup>2</sup>เป็นคำที่ท่านดิช นัท ฮันท์ คิดขึ้น (วรพงษ์ เวชมาลินนท์, 2560, หน้า 234)

ปัจเจกบุคคล หรือเป็นการปลื้กหนีจากสังคัม หากเกี่ยวข้องกัสังคัม ดังที่ท่านได้นำหลักพุทธศาสนา มาพิจารณาปัญหาระดับสังคัมอย่างเช่น ปัญหาความยากจน การขาดอาหารอย่างคราวที่ท่านทำ โครงการแต้นองผู้หิวโหยสมัยเกือบสี่สิบปีที่แล้ว

นอกจากได้ทำงานกับกลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคัมแล้ว ท่านยังมีส่วนจัดตั้ง องค์การพัฒนาเอกชนอีกหลายองค์กรที่เน้นการนำศาสนา มาใช้ในการพัฒนาสังคัม เช่น คณะกรรมการศาสนาเพื่อการพัฒนา (ศพพ.) เป็นต้น (พระดุษฎี เมธัฎโร อ้างถึงใน วรพงษ์ เวชมาลีนนท์, 2560, หน้า 240-247)

ก่อนจะเข้าสู่สมณเพศ เมื่อปี 2526 ที่วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร ท่านได้ปฏิบัติธรรมกับ หลวงพ่อเทียน ที่วัดสนามใน จ.นนทบุรี ระยะเวลาหนึ่งและเมื่อบวชแล้ว ได้ศึกษาธรรมกับ หลวงพ่อคำเขียน ที่วัดป่าสุคะโต ซึ่งท่านได้เคยมีโอกาสพบในครั้งแรกเมื่อปี 2523 ต่อมาในปี 2527 หลังจากบวชได้หนึ่งปี ท่านได้มีโอกาสรับนิมนต์แสดงปาฐกถาโกมลคัมทองในปีนั้น ในหัวข้อเรื่อง “แสวงหารากฐานของชีวิตในโลกแห่งกิจกรรม” ความสำคัญตอนหนึ่งแสดงถึงความคิดการปฏิบัติ ภาวนาที่ไม่แยกขาดจากการปฏิบัติงานที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลกับสังคัมด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่ท่านยังคง ยึดถือตลอดมา (สรยุทธ รัตนพจนารถ อ้างถึงใน วรพงษ์ เวชมาลีนนท์, 2560, หน้า 422-428) คุณจัน ปัจจุบันท่านเป็นพระสงฆ์ผู้มีบทบาทสำคัญคนหนึ่งในสังคัมไทย โดยมีบทบาทที่ในหลายด้าน ทั้งด้าน การนำหลักธรรมของพุทธศาสนา มาอธิบายเชื่อมโยงแก่วิถีชีวิตประจำวัน/ปัญหาของคนในสังคัม สมัยใหม่ การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (วรพงษ์ เวชมาลีนนท์, 2560, หน้า 399-428) การผลักดันหลักการ และวิธีการสันติวิธีในการแก้ไขปัญหาความไม่เป็นธรรม และปัญหาเชิงโครงสร้างของสังคัมต่างๆ การเผยแพร่และส่งเสริมเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีสติและ “การเตรียมตัวตายอย่าง มีสติ” (วรพงษ์ เวชมาลีนนท์, 2560, หน้า 433-455)

การที่ท่านอยู่วัดป่าที่มีวิถีชีวิตที่สมถะ เรียบง่าย ปฏิบัติเจริญภาวนาแล้ว ท่านยังได้สอน ธรรมฐาน การอบรมธรรม (ซึ่งจะมีการนำไปเผยแพร่ลงในยูทูบ) ที่เน้นแบบการเล่าเรื่องที่ง่าย เลี้ยงการใช้คำศัพท์บาลี เน้นหลักธรรมปฏิบัติโดยเฉพาะเรื่องสติ โดยมีตัวอย่างการประยุกต์ชัดเจน เข้าถึงคนสมัยใหม่ (โดยในการสื่อธรรมกับคนผ่านสื่อออนไลน์ มีคนตามเพ็จท่านมากกว่าสองแสนคน) นอกจากนี้ท่านยังมีบทบาทในการการรับฟังและให้คำปรึกษาแก่คนจำนวนมาก การไปเทศน์ให้แก่ ผู้ป่วยที่ใกล้เสียชีวิต การดูแลรักษาป่าไม้ในพื้นที่ (นับแต่ป้องกันการตัดป่า การปลูกป่า การดับไฟป่า การเดินธรรมยาตรา รักษาป่าต้นน้ำ ฯลฯ) การสื่อสารแสดงออกที่เป็นการสนับสนุนแนวทางสันติวิธีใน การแก่วิกฤตบ้านเมือง ฯลฯ นอกจากงานปฏิบัติแล้ว ในขณะที่เดียวกันท่านก็ได้ยังทำงานเชิงวิชาการ โดยได้หนังสือหลายเล่ม เช่น พุทธศาสนาไทยในอนาคต ขนาดความยาวกว่า 605 หน้า และบทความ ไม่น้อยกว่า 200 ชิ้น) ในด้านการแปล เช่น เรื่อง The Tibetan Book of Living and Dying ซึ่งแบ่งเป็นภาษาไทยสองเล่มคือ เหนือห้วงมหรณพ และประตูสู่สภาวะใหม่) งานบรรณาธิการแปล ให้แก่หนังสือต่างๆ ด้านทางเลือกแก่สังคัมของสำนักพิมพ์โกมลคัมทอง การปฏิบัติตัวที่ตั้งมั่นอยู่ใน หลักธรรมและผลงานต่างๆ ที่มีมากมายทำให้ท่านเป็นที่ยอมรับอย่างสูง อาทิ ได้รับรางวัล “ศรีบูรพา” เมื่อปี 2548 ได้รับแต่งตั้งเป็นกรรมการในคณะกรรมการอิสระเพื่อความสมานฉันท์แห่งชาติ (กอส.) เมื่อปี 2548-2549 สภามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์มีมติถวายปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต

กิตติมศักดิ์ สาขาปรัชญาและศาสนา เมื่อปี 2555 สมาคมอัสสัมชัญร่วมกับโรงเรียนอัสสัมชัญได้ประกาศให้ท่านเป็นอัสสัมชัญดีเด่น ในโอกาสฉลองโรงเรียนมีอายุ 131 ปี เมื่อปี 2559

## การเตรียมตัวตายอย่างมีสติ

งานบุกเบิกที่โดดเด่นของท่านงานหนึ่งคือ การผลักดันให้เรื่อง “การเตรียมตัวตายอย่างมีสติ” ได้เป็นที่สนใจใคร่ครวญของสังคม จากการศึกษาวิจัยใหม่ที่มีความก้าวหน้าทางการแพทย์ในทาง “กายภาพ” ซึ่งสามารถยืดอายุการตายของผู้ป่วยระยะสุดท้ายออกไปได้มากขึ้นนั้น แต่ในอีกด้านหนึ่ง การแพทย์สมัยใหม่กระแสหลักไม่ได้พิจารณาเกี่ยวกับการให้ผู้ป่วยตายจากโลกด้วย “จิตใจที่มีความสงบ” ซึ่งหลักปฏิบัติทางจิตใจนี้พุทธศาสนาให้ความสำคัญ

หลักในการเจริญสติที่สำคัญประการหนึ่งของพุทธศาสนา คือ หลักมรณานุสติ หรือการระลึกถึงความตายซึ่งทำให้สามารถใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท ไม่ละเลยในการมุ่งมั่นทำสิ่งที่ดีงาม เพราะความตายเป็นสิ่งที่แน่นอน เราไม่สามารถล่วงรู้ได้ว่าจะเกิดแก่เราเมื่อใด ขณะยังมีชีวิตจึงต้องเร่งพากเพียรทำสิ่งที่ดีกับตนเองและผู้อื่น และแม้เมื่อยามต้องจากโลกนี้ไป ก็พึงตั้งจิตที่สงบ ไม่ใช่มีจิตทุกข์ การที่พระไพศาล นำเรื่อง “การเตรียมตัวตายอย่างมีสติ” มาเผยแพร่ในสังคมไทย จึงเท่ากับจึงเป็นการนำหลักทาง พุทธศาสนา มาสื่อสารกับคนไทยในโลกสมัยใหม่ซึ่งขาดหลักปรัชญาที่ลึกซึ้งต่อเรื่องความตาย จึงมีความรู้สึกหวาดกลัวต่อความตาย ไม่กล้าเผชิญกับความตาย อาจกล่าวในอีกนัยหนึ่งได้ว่าการรณรงค์หรือส่งเสริมให้คนในสังคมรู้จักหรือมีท่าทีที่มีสติต่อความตายจึงเป็นวิธีสำคัญหนึ่งในการพัฒนาตามจริยธรรมตามแนวพุทธแก่คนสมัยใหม่ได้

และด้วยเหตุที่คนสมัยใหม่มีอารมณ์กลัวต่อความตาย ในนัยตรงข้าม “การเตรียมตัวตายอย่างมีสติ” ในขั้นหนึ่งจึงเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าหรือการจัดการกับ “อารมณ์” ได้ในหลักสูตรการอบรมตามโครงการพัฒนาชีวิตและจิตใจซึ่งพระไพศาลจัดขึ้น จึงอาศัยความสามารถของกระบวนการในการบรรยายและจัดกิจกรรมที่มีผลสะท้อนต่อการเกิดอารมณ์กลัว และอารมณ์อื่นๆ (เช่น อารมณ์เศร้า อารมณ์รู้สึกผิด) ที่เป็นผลจากการที่ผู้เข้ารับการอบรมได้ทบทวนสภาพชีวิตตนกับผู้ที่ตนรักตนเกี่ยวข้อง ก่อนนำไปสู่การพัฒนาปัญญาและเกิดอารมณ์ที่สงบอันเกิดจากการมีสติ

หากกล่าวเทียบสิ่งที่ศาสตราจารย์นิธิ เอียวศรีวงศ์ กล่าวไว้ว่า การนับถือศาสนาจำเป็นต้องมีคุณลักษณะด้านอารมณ์ความรู้สึก หากขาดไป ก็เท่ากับขาดรอยต่อที่เชื่อมระหว่างคุณลักษณะด้านความรู้ความเข้าใจให้ต่อกับคุณลักษณะด้านการปฏิบัติศาสนา การอบรมให้พิจารณาความตายหรือ “เตรียมตัวอย่างมีสติ” ตามหลักสูตรของพระไพศาลจึงเป็นการนำคุณลักษณะด้านอารมณ์เพื่อเชื่อมต่อกับคุณลักษณะความรู้ความเข้าใจและคุณลักษณะด้านการปฏิบัติศาสนากลับมาอีกครั้ง ซึ่งการสอนทาง พุทธศาสนากระแสหลักหรือส่วนใหญ่ขาดหายไป ทำให้ไม่สามารถสอนจริยธรรมให้ได้ผลได้

โดยสรุป เราอาจกล่าวได้ว่า สิ่งที่นักสังคมวิทยาเรียกว่า Religiosity ที่ศาสตราจารย์นิธิ แปลว่า การ “ถือ” ศาสนาที่ประกอบด้วยคุณลักษณะความรู้ความเข้าใจ คุณลักษณะด้านอารมณ์ และคุณลักษณะด้านการปฏิบัติศาสนานั้น สอดคล้องกับการพัฒนาจริยธรรมตามหลักพุทธธรรมที่ต้องมีด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยที่เรื่องอารมณ์มีความสำคัญอย่างมาก ลำพังการพัฒนา

ความคิดและพฤติกรรมโดยละเอียดเรื่องอารมณ์จะไม่ทำให้เกิดการพัฒนาจริยธรรมได้จริงตามหลักพุทธธรรม

## หลักสูตรอบรม “การพัฒนาชีวิตและจิตใจ”

อาจวิเคราะห์เนื้อหาของหลักสูตร “การพัฒนาชีวิตและจิตใจ” ซึ่งแสดงออกผ่านกิจกรรมต่างๆ ได้ว่า มีลักษณะเป็นเอกภาพที่มีความหลากหลาย โดยความหลากหลายต่างๆ นั้นต่างมุ่งสู่สาระหนึ่งเดียวคือ การพัฒนาความมีสติ อันเป็นฐานสำคัญของการพัฒนาจริยธรรมของบุคคลซึ่งเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์ กับผู้อื่นหรือสังคมอย่างไม่แยกจากกัน หลังจากผู้เข้ารับการอบรมเข้าร่วมกิจกรรมตามฐานต่างๆ (เรียก ชื่อว่า “ฐานแบ่งปัน”) ของแต่ละวันแล้ว ในที่สุด ในคืนสุดท้ายก่อนการปิดอบรมคือ จุดไฮไลท์ (Highlight) ของกิจกรรมอยู่ที่เนื้อหาเกี่ยวกับการรำลึกถึงความตาย (หรือรูปแบบหนึ่งของมรณานุสติ) ซึ่งเป็นเรื่องสร้างแรงสะเทือนทางอารมณ์อย่างมาก

จากภาพตารางกิจกรรม (ภาพที่ 3.1) กิจกรรมหลายอย่างเริ่มตั้งแต่ช่วงเช้า โดยผู้เข้าอบรมทุกคนรวมถึงคนที่มาปฏิบัติธรรมอยู่ในวัดและชาวบ้านในหมู่บ้านที่ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรมจะมาทำวัตรเช้าเวลา 4.00 น. ทุกวัน และหลังจากทำวัตรเช้าพระอาจารย์ไพศาลจะบรรยายธรรมต่อทุกครั้ง จากนั้นผู้เข้าอบรมจะแบ่งกันไปทำหน้าที่ในแต่ละกลุ่มตามที่ได้รับมอบหมาย โดยส่วนหนึ่งสามารถทำกิจกรรมการเดินตามพระบิณฑบาต ซึ่งจะได้เห็นบรรยากาศสองข้างทางที่เต็มไปด้วยธรรมชาติ บ้านเรือนที่แปลกตา วิถีชีวิตต่างๆ หลังจากนั้นพอลงมา ก็เป็นเวลาอาหารเช้า และหลังอาหารเป็นการเข้ากลุ่มฐานแบ่งปัน ตามที่ได้จัดไว้ในแต่ละกลุ่ม ซึ่งผู้เข้าอบรมจะได้มีโอกาสจะมีหมุนเวียนพบปะกันไป กล่าวได้แก่

**กิจกรรมกราฟชีวิต** สาระคือการชี้ถึงลักษณะความไม่แน่นอนของชีวิตทั่วไปของคนเราที่มีขึ้นมีลง โดยทุกคนได้มีส่วนร่วมแสดงเล่าประสบการณ์ในชีวิตของตัวเอง จากเรื่องราวที่แต่ละคนผลัดกันเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่มีทั้งน่าประทับใจ และมีทั้งทุกข์ระคนกัน ทำให้แต่ละคนได้นึกทบทวนจุดสำคัญๆ ในชีวิตของตนที่ผ่านมา และปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ทุกข์น้อยลง

**กิจกรรมข้ามเชือกเส้นเดียว** สาระคือทุกคนต้องระดมความคิดกันว่า จะพากันข้ามเชือกเพื่อไปอีกฝั่งได้อย่างไร ซึ่งทำให้เกิดการพัฒนาสำนึกถึงความสำคัญของการยอมรับฟังความเห็นของกันและกัน

**กิจกรรมสี่เหลี่ยมแตก** โดยจะมีกระดาษที่อยู่ในช่องเป็นรูปทรงเรขาคณิตต่างๆ ให้ ซึ่งในแต่ละกลุ่มจะต้องสลักกันวางทีละคน ให้ได้รูปสี่เหลี่ยมตามที่โจทย์ให้ไว้ โดยไม่มีชิ้นส่วนเหลืออยู่ หากคนใดวางแล้วไม่ถูกต้อง ก็ต้องนำชิ้นที่ไม่ถูกต้องออกไปก่อนและให้คนอื่นวางต่อไป สลักกันไปมาจนกว่าจะได้สี่เหลี่ยมที่ต้องการ โดยที่ห้ามพูด ห้ามสื่อสาร และเข่นกัน กิจกรรมนี้มุ่งให้เกิดการตระหนักถึงการที่ต้องรู้จักยอมรับและเข้าใจผู้อื่น ซึ่งแต่ละคนมีข้อจำกัดต่างกัน แต่ต้องได้มาเพื่อจุดมุ่งหมายเดียวกัน การยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำ เพราะแต่ละคนมีความถนัดต่างกันนั้น จะทำให้งานที่ออกมาสำเร็จได้ตามเป้าหมาย

**กิจกรรมจุดพักพิงของชีวิต** กิจกรรมที่ทุกคนเดินสบายๆ ไปทั่วบริเวณ แล้วเลือกจุดใดจุดหนึ่งที่คิดว่าถูกใจ จากนั้นให้สมมุติว่าตรงนั้นเป็นบ้านของตน แล้วให้ยืนเงยบ่า อยู่ตรงนั้นสักพัก

หายใจเข้า-หายใจออกสบายๆ จากนั้นก็ให้ทุกคนออกไปเดินรอบๆ แต่มีข้อแม้ว่าระหว่างที่เดินไปนั้น ให้หายใจออกได้อย่างเดียว ห้ามหายใจเข้า จะหายใจเข้าได้ต่อเมื่อกลับมายังบ้านของตนเท่านั้น และเมื่อได้ยินเสียงระฆัง ให้ทุกคนมองหน้าเพื่อนเลือกคนที่รู้สึกประทับใจเพียงคนเดียว (โดยที่คนนั้นจะไม่ทราบ) แล้วสมมุติว่าคนนั้นเป็นบ้านของตนเอง เป็นจุดที่แต่ละคนสามารถหายใจเข้า-หายใจออกได้ตามสบายเมื่อได้อยู่ใกล้ แต่เมื่อใดที่ออกไปก็ต้องงดหายใจเข้า หายใจออกได้อย่างเดียว จนกว่าจะกลับมาที่บ้านของตนเองจึงจะหายใจเข้า-ออกได้ตามปกติ สุดท้ายให้ทุกคนสมมุติว่าทุกที่เป็นบ้านของตน ไม่ว่าจะอยู่ตรงไหนหรือเดินไปไหนก็สามารถหายใจเข้า-หายใจออกได้ตลอดเวลา จากกิจกรรมช่วงแรกนั้น ผู้เข้าอบรมจะรู้สึกอึดอัดเวลาก้าวออกจากบ้าน ครั้นจะไปไหนก็ไปได้ไม่นาน และเมื่อกลับมาบ้านแล้วทำให้รู้สึกสบาย ส่วนเวลาที่ต้องคอยไล่ตามเพื่อนที่แต่ละคนกำหนดเป็นเป้าหมายของการประทับใจนั้น ก็จะทำให้เหนื่อยเพราะเพื่อนคนนั้นก็จะไม่อยู่เฉย ต่างต้องเดินเคลื่อนตัวไป จะเห็นว่าตัวเรามีความสุขที่ได้อยู่บ้าน แต่ในชีวิตจริงนั้นไม่สามารถอยู่บ้านได้ตลอดเหมือนกับว่าความสุขไม่ได้อยู่ที่การที่เราได้ใกล้ชิด ได้พูดคุย หรือการเอาเวลาไปผูกติดกับคนอื่นซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ที่ถูกต้องจึงต้องพึ่งตัวเองจึงจะได้ไม่ทุกข์ เมื่อเราเหนื่อย ท้อใจ เรามักจะมีจุดพักพิงในชีวิตที่ทำให้เรากลับมามีพลังชีวิต ดำเนินชีวิตได้อีกครั้งให้เราสามารถทำให้ตัวเอง สมหายใจของเรา ร่างกายของเราเป็นจุดพักพิงในชีวิตได้ นอกเหนือจากการที่เราคิดพึ่งพิงคนอื่น

**กิจกรรมพลิกไฟ พลิกชีวิต / ไฟโซชีวิต** กิจกรรมกลุ่มนี้แสดงถึงชีวิตและความตายซึ่งเป็นเรื่องราวที่น่าจะได้คุยกันกับคนในครอบครัว เพื่อจะได้ทบทวนตนเองและเข้าใจคนรอบข้างมากขึ้น เมื่อถึงเวลานั้นเราจะได้รับมือได้อย่างเท่าทัน โดยเปิดไฟ และอ่านคำถามให้ทุกคนเขียนคำตอบ หากเราชอบคำตอบของใคร เราสามารถให้ไฟถูกใจกับคนนั้นได้เพื่อเก็บไว้เป็นคะแนน หลังจากเล่นเสร็จจะมีคำถามสรุปปิดวง ตัวอย่างคำถามเช่น คุณจะแจกอะไรเป็นของที่ระลึกในงานศพของคุณ

**การเคลื่อนไหวร่างกายผ่านดนตรีและบทการเดินทางของสายน้ำ** เป็นการฝึกสมาธิร่วมกัน เป็นกลุ่ม โดยผ่านการฟังการอ่านบทกวี ซึ่งจะพบว่าระหว่างฟังนั้น เราอาจจะเปลือย ขาดสติในบางช่วง แต่สติของกลุ่มจะมาช่วยดึงเราไว้ ทำให้เรายังคงสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นทีมเดียวกัน

**กิจกรรมเดินป่าช้า** คำคืนสุดท้ายของการอบรม หลังจากทำวัตรเย็นเสร็จ ทุกคนจะลงมารอด้านล่างหอไตร เพื่อทำการจับสลากตามลำดับในการเดินไปที่เชิงตะกอน โดยแต่ละคนจะถือเพียงเทียนไข คนละ 1 เล่ม และต้องเดินไปเพียงลำพังในท่ามกลางความมืดมิด ทั้งระยะห่างกัน หากเทียนไขดับก็ต้องเดินอย่างยิงระมัดระวังมากขึ้น เพราะระหว่างทางมีต้นไม้อยู่เต็มไปหมด ไม่สามารถมองเห็นอะไรได้ นอกจากเพียงเงาสลัวๆ ทุกคนต้องเดินไปถึงที่หมาย โดยคนที่ไปก่อนต้องรอจนกว่าเพื่อนคนสุดท้าย จะไปถึง เมื่อทุกคนมาครบแล้ว พระอาจารย์ไพศาลให้ทุกคนนอนลงบริเวณตรงที่หมายดังกล่าว โดยจะได้นึกถึงสิ่งต่างๆ ซึ่งพระอาจารย์จะได้พูดผ่านบรรยากาศจริง ณ ที่แห่งนั้น ไม่มีใครปฏิเสธได้ ทุกคนไม่ว่าช้าหรือเร็วก็ต้องเดินทางมาถึงคือ ที่แห่งจุดจบของชีวิต ให้ทุกคนระลึกว่าอยากจะทำอะไรที่สำคัญก่อน หากพวกเขาสามารถมีเวลาอยู่ได้อีกไม่นาน

**กิจกรรมนิทานและเรื่องเล่าสอนธรรม และสรุปปิด** กิจกรรมนี้จะเป็นกิจกรรมกลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มจะได้เลือกคำถามที่พระอาจารย์ให้ไว้ คำถามจะมีทั้งหมด 10 ข้อ แต่ละกลุ่มจะต้องตอบคำถามที่ได้รับ แล้วทำกิจกรรมแสดงละครสื่อแสดงออกมา ให้เพื่อนๆ เข้าใจว่าคือคำตอบคืออะไร

หากเพื่อนกลุ่มอื่นที่ดูการแสดงตอบถูกต้อง กลุ่มต่อไปก็ต้องมาทำกิจกรรมเช่นเดียวกันจนถึง  
ข้อสุดท้ายโดย จากนั้นเป็นการสรุปปิดงานโดยทบทวนสิ่งสำคัญที่แต่ละคนได้รับจากการอบรม  
สำหรับรายละเอียดของกำหนดการ/กิจกรรมของหลักสูตร แสดงในภาพที่ 3.1 ดังนี้

ตารางกิจกรรมปฏิบัติธรรม คณะครูโรงเรียนวรณสว่างจิต วัดป่าสุคะโต อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ  
ระหว่างวันที่ 13 - 17 มีนาคม 2560

วัน/ เวลา	4.00 -	5.15 -	7.30 -	9.00-11.30	11.30 -	13.00 -	14.00-16.30	16.30 -	18.00 -	19.00-20.30
	5.15	6.00	9.00		13.00	13.45		18.00	19.00	
13							-แนะนำตัว/เนื้อหาเบื้องต้น /ตารางเวลา			ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก ครั้งที่แล้ว
14	ทำวัตรเช้า กลุ่มช่วยงานวัด (กวาด, เช็ด, ปลูก, หอน้ำ, ตามพระบิณฑบาต) อาหารเช้า/พัก			-กลุ่มฐานแบ่งปัน -กิจกรรม “ กราฟชีวิต ”	อาหารกลางวัน/พัก  ผ่อนพักตระหนักรู้		กิจกรรมเชือกเส้นเดียว/ สี่เหลี่ยมแตก	พัก/น้ำปานะ  ทำวัตรเย็น		กิจกรรม จุดปักกิ่งของ ชีวิต
15				-กลุ่มฐานแบ่งปัน -ปฏิบัติภาวนา			กิจกรรม พลิกไฟ พลิกชีวิต			การเคลื่อนไหวร่างกายผ่าน ดนตรีและบทการเดินทางของ สายน้ำ
16				กลุ่มฐานแบ่งปัน -ปฏิบัติภาวนา			กิจกรรม ไฟเจชีวิต/ หาของรัก			กิจกรรม “เดินป่าช้า”
17				กลุ่มฐานแบ่งปัน -กิจกรรม “นิทานและ เรื่องเล่าสอนธรรม” สรุปปิด			เดินทางกลับ			

ภาพที่ 3.1 ตารางอบรมพัฒนาชีวิตและจิตใจ

หัวข้อ รายละเอียดหลักสูตร (ซึ่งในแต่ละรุ่น อาจมีความแตกต่างในรายละเอียดเล็กน้อย)

สำหรับรายละเอียดของหลักสูตรการพัฒนาชีวิตและจิตใจ จะใช้เวลาดำเนินการ 5 วัน  
นัดประชุมก่อนเพื่อแจ้งกำหนดการและรายละเอียด เวลา 16.00 น.

ณ ห้องดนตรีสากลอาคารเฉลิม  
การอบรมเพื่อพัฒนาชีวิตและจิตใจ  
สำหรับบุคลากรโรงเรียนนรรณสว่างจิต  
ณ วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ

โดย พระไพศาล วิสาโล ที่ปรึกษาโรงเรียนนรรณสว่างจิต

#### เป้าหมาย

1. เพื่อการทำงานร่วมกัน อย่างมีความเข้าใจ มีท่าทีที่เหมาะสมและสร้างสรรค์  
ต่อปัญหาในการทำงาน
2. เพื่อให้รู้จักแก้ความทุกข์ในตัวเอง
3. เพื่อสร้างชีวิตศน์ , โลกทัศน์ ให้รู้เท่าทันสังคม วัตถุนิยม

#### กำหนดการ

##### วันที่ 1

7.00 น.	ออกเดินทางโดยพร้อมเพรียงกันที่โรงเรียน
12.00 น. – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน (ระหว่างทาง)
13.00 น. – 14.00 น.	เดินทางต่อ ถึงวัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ
14.00 น. – 16.00 น.	ตระเตรียมที่พัก
16.00 น. – 17.00 น.	อาหารเย็น ตามอัยาศัย
17.00 น. – 21.00 น.	นมัสการพระอาจารย์ ทำวัตรเย็น
21.00 น.	เข้านอน

##### วันที่ 2 - 4

03.30 น.	ตื่นนอน
04.00 น. – 05.30 น.	ทำวัตรเช้า , ฟังเทศน์
06.00 น – 08.30 น.	ทำอาหารเช้า , รับประทาน , เก็บกวาด – ล้าง
09.00 น. – 11.00 น.	กิจกรรม
11.30 น. – 13.30 น.	หุงหาอาหารกลางวัน , รับประทาน , เก็บกวาด – ล้าง (หรือทำได้ตั้งแต่เมื่อเช้า)
13.30 น. – 16.00 น.	กิจกรรม (ต่อ)
16.00 น.	พักผ่อนตามอัยาศัย
17.00 น. – 18.00 น.	ทำวัตรเย็น
18.00 น. – 21.00 น.	กิจกรรม (ต่อ)
21.00 น.	เข้านอน

## วันที่ 5

03.30 น.	ตื่นนอน
04.00 น. – 05.30 น.	ทำวัตรเช้า , ฟังเทศน์
06.00 น. – 8.30 น.	หุงหาอาหาร , รับประทาน , เก็บกวาด – ล้าง
09.00 น. – 11.00 น.	กิจกรรม
11.00 น. – 12.00 น.	ทำความสะอาดกุฏิ , ซักผ้าห่ม , เตรียมตัวเดินทางกลับ
12.00 น. – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. เป็นต้นไป	เดินทางกลับถึงโรงเรียนวรรณสว่างจิต

หมายเหตุ: กำหนดการดังกล่าว อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี