

## ปรากฏการณ์การเข้าถึงชีวิตจิตวิญญาณในสังคมสมัยใหม่

### The Controversy in the Practice of Portraying the Spiritual Life of Modern Society

ฉันทพัทธ์สร ธรรมโชติเมธิน<sup>1</sup>, ดร.สังคิต พิริยะรังสรรค์<sup>2</sup>

<sup>1</sup>นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ สาขาผู้นำทางธุรกิจ สังคมและการเมือง, <sup>2</sup>ที่ปรึกษา

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ปรากฏการณ์การศึกษาชีวิตจิตวิญญาณในสังคมสมัยใหม่เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการนำเสนอเรื่องชีวิตจิตวิญญาณ และเพื่อสังเคราะห์วิธีแห่งการเรียนรู้เพื่อเข้าถึงการแก้ไขปัญหาชีวิตจิตวิญญาณในสังคมสมัยใหม่ โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือนักวิชาการหรือผู้ก่อตั้งสำนัก จำนวน 10 คน ผู้นำทางชีวิตจิตวิญญาณในสำนัก จำนวน 10 คน ผู้ที่ปฏิบัติหรือเข้ารับการอบรมตามหลักสูตรและวิธีการในแต่ละสำนักกรณีศึกษา จำนวน 10 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ผลการวิจัยสรุปว่า การที่กระแสการฝึกฝนทางชีวิตจิตวิญญาณได้รับความนิยมมากขึ้น เกิดจากปัจจัยที่ผลักดันให้กระแสหรือแนวคิดด้านจิตวิญญาณเข้ามามีอิทธิพลต่อสังคมไทย โดยปัจจัยภายนอกได้แก่ ความก้าวหน้าเทคโนโลยี กระแสความสนใจ เรื่องจิตวิญญาณที่มีความเป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้น ส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ ความต้องการพัฒนาตนเอง การค้นหาตนเอง และการมีภาวะเจ็บป่วยและมีภาวะเครียดมากขึ้น

รูปแบบการนำเสนอเรื่องชีวิตจิตวิญญาณในสังคมสมัยใหม่ ได้แก่ (1) รูปแบบการปฏิบัติแบบดั้งเดิมเชิงศาสนาและปรัชญา ที่ประสานปรัชญาและศาสนากับการดำเนินชีวิต ได้แก่ Transcendental meditation (TM), มุลนิธิอัน วิภษณา (กฤษณะ มูรติ), มุลนิธิบราห์มา กุมารี, หมูบ้านพลัม, มุลนิธิพันดารา (2) รูปแบบ Psycho Analysis เป็นการบำบัดปัญหาทางจิตใจโดยใช้รูปแบบทางการแพทย์ ผสมผสานกับรูปแบบด้านจิตสังคม ได้แก่ Voice dialogue, Personal and relationship humanist (PRH), สถาบัน Life coaching, Satir model (3) รูปแบบประยุกต์ ที่ผสมผสานวิถีชีวิตตามหลักศาสนากับการบำบัดเชิงจิตวิทยา ได้แก่ Happy Science

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์โมเดลวิธีแห่งการเรียนรู้เพื่อเข้าถึงการแก้ไขปัญหาชีวิตจิตวิญญาณในสังคมไทยประกอบด้วย (1) Body เป็นการฝึกฝนทางกาย ซึ่งมีหลายชุดพฤติกรรม ตามแต่จริตของผู้เข้ารับการฝึก เช่น การฝึกนั่งสมาธิ การบริโภคอาหารมังสวิรัต และการเปล่งเสียงเพื่อเตรียมความพร้อมไปสู่ขั้นตอนต่อไป (2) Mind เป็นการฝึกฝนโดยการทำสมาธิ การเจริญสมาธิหรือสำนักที่รู้อยู่ตลอดเวลาถึงการกระทำในช่วงนั้นๆ ของตนเอง (3) Soul เป็นขั้นตอนของการฝึกจิตวิญญาณจนถึงขั้นที่บุคคลรู้สึกพึงพอใจได้คำตอบสำหรับชีวิตหรือก้าวไปถึงขั้นปิติสุขอิมเมมในจิตใจ และพร้อมจะแบ่งปันประสบการณ์ การณ์กับบุคคลอื่น (4) Spirit เป็นขั้นตอนที่ผู้ฝึกปฏิบัติผสมผสานความรู้และทักษะ ตลอดจนจนทดลองปฏิบัติจนเกิดความมั่นใจในบทบาทและความสัมพันธ์ใหม่กับบุคคลอื่นๆ (5) Spirit well-being คือการมีสุขภาพที่ดีจนเกิดภาวะสมดุลของสุขภาพ

กาย และสุขภาพจิตสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความหมายและเปิดพื้นที่ของความสุขไปสู่บริบทแวดล้อมภายนอก จนหลอมรวมพฤติกรรมเหล่านั้นเป็นวิถีชีวิตของตนจนกลายเป็นวิถีทางใหม่ อย่างแท้จริง (Reintegration)

**คำสำคัญ:** ชีวิตจิตวิญญาณ; รูปแบบการฝึกฝน; สังคมสมัยใหม่

## บทนำ

ในยุคสมัยนี้ มีการสื่อสารในรูปแบบ ที่รวดเร็วและไร้พรมแดน โดยพบว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตมีผลต่อการปรับรูปแบบวิถีการเรี ยนรู้ การเข้าถึงชีวิตจิตวิญญาณซึ่งแต่ละสำนักฝึกปฏิบัติ หรือคอร์สเรียนต่างๆ ซึ่งมีเครือข่ายทั่วโลกนี้มี วิถีการที่นำเสนอแตกต่างกันแต่ก็มีจุดมุ่งหมาย ปลายทางที่ เหมือนกัน โดยที่มีการปรับเปลี่ยนกล ยุทธ์เพื่อดึงดูดใจคนให้อยากเข้ามาปฏิบัติหรือเข้าถึง ได้ง่ายขึ้นตามรูปการเหตุปัจจัยในสมัยที่เป็นอยู่ใน ปัจจุบัน โลกที่มีส่วนสำคัญในการช่วยกระจาย ข่าวสารองค์ความรู้ได้อย่างรวดเร็ว

ในอนาคตเราจะเห็นการเกิดใหม่ของสำนัก ต่างๆ หรือการอบรม การเรียนการสอนด้านชีวิต จิตวิญญาณเพิ่มมากขึ้นและจะมีวิธีการใหม่ๆ เกิดขึ้นเช่นกันโดยการนำมาผสมผสานกันในรูปแบบ ต่างๆ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นรูปแบบก็จะปรับเปลี่ยนไปตาม การดำเนินชีวิต ของคนเราตามยุคตามสมัยเช่นกัน เช่นในปัจจุบันนี้ ความต้องการของคนส่วนมาก ต้องการ ให้เห็นผลเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ จน มองข้ามความเป็นจริงในข้อหนึ่งว่าธรรมชาติของ องค์ตัวรู้ในมนุษย์เร่งไม่ได้ องค์ตัวรู้จะเกิดขึ้นไม่ได้ เลย ถ้าเราไม่พร้อม ปัจจัยแวดล้อมไม่ได้ เวลาไม่ เหมาะสม นี่จึงเป็นที่มาของตำนานการค้นหา

ทางแก้ไขปัญหาชีวิตจิตวิญญาณ การเรียนรู้เรื่อง ชีวิตจิตวิญญาณที่ไม่มีที่สิ้นสุด

เรื่องการเข้าถึงชีวิตจิตวิญญาณไม่ใช่เรื่อง เฉพาะสำหรับใครบางคน หรือบางกลุ่ม แต่จำเป็น สำหรับทุกคนที่ควรจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตอย่าง สมดุลพอเหมาะพอดีของตัวเองได้เรียนรู้และค้นหา ศักยภาพที่ซ่อนอยู่ในตัวเองเพื่อนำมาใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและ ปรับเปลี่ยนตามไลฟ์สไตล์ของตัวเอง เรียนรู้ที่จะ ส่งเสริมจุดแข็งและ พัฒนาจุดอ่อนของตัวเอง ยอมรับเข้าใจตนเองและผู้อื่นอยู่ร่วมกันในสังคมได้ อย่างมีความสุข สุขรู้เท่าทันปัญหาและอุปสรรคและหา ทางออกได้อย่างเหมาะสม เป็นกลางถูกต้องก่อเกิด ความสมดุลในตัวเองและต่อสังคมและนี่คือการ ช่วยเหลือตัวเองและคนอื่นในเวลาเดียวกันนำพา มาซึ่งความสงบสมดุลในการใช้ชีวิตได้อย่างพอเพียง และมีความสุข

การก่อรูปของโลกทัศน์ทางชีวิตจิตวิญญาณ แบบใหม่ในยุคหลังสมัยใหม่ ซึ่งเป็นยุคที่ข้อมูล ข่าวสารความคิด ความเชื่อทางวัฒนธรรม เคลื่อน ย้ายถ่ายเทแพร่กระจาย และปะทะสังสรรค์กันได้ทั่ว โลกในระดับและความเร็วสูงสุดอย่างที่ไม่เคย ปรากฏมาก่อนในประวัติศาสตร์มนุษยชาติจนเกิด เป็นกระแสทางความเชื่อและวิถีชีวิตที่มีลักษณะ ถอยห่างออกจากสถาบันทางศาสนาตามปกติ

ประเพณี เสมือนกระแสทางเลือก (Alternative) ที่มีการผนวกโลกทัศน์แบบตะวันออกเข้ามาในบริบททางสังคมวัฒนธรรม แบบตะวันตก เพื่อสร้างความมั่นคงและแสวงหาทางออกให้แก่ชีวิตจิตวิญญาณ (Spirituality) ที่ไม่จำกัดอยู่กับพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ของสถาบัน โดยเน้นประสบการณ์ส่วนตัวของปัจเจกบุคคลที่สามารถสื่อเข้าถึงและพัฒนาเรื่องทางจิตวิญญาณได้โดยไม่ต้องผ่านตัวกลาง เช่น พระ นักบวช และมุ่งส่งผลปฏิบัติภายในโลกนี้ไม่ใช่โลกหน้า (นิคสปริต, 2008, หน้า 35-39)

ปรากฏการณ์ตื่นตัวเรื่องชีวิตจิตวิญญาณ (Spirituality movement) แพร่เข้ามามีอิทธิพลต่อความคิดของคนในสังคมทั่วโลกเห็นได้จากการแพร่หลายของหนังสือด้านจิตวิญญาณ ปรากฏการณ์จัดสัมมนาเกี่ยวกับจิตวิญญาณ การเกิดขึ้นของเว็บไซต์ทั้งในแนวจิตวิญญาณในมิติวิทยาศาสตร์ใหม่ (New science) และการฝึกฝนทางจิตวิญญาณในแนวอนุรักษและฟื้นฟูวัฒนธรรม (Neo-traditional) เช่น การปฏิบัติทางจิตวิญญาณ การนั่งสมาธิ การใช้คาถา พลังจักรวาล การใช้หินสี หินบำบัด ตลอดจนมีการตีพิมพ์งานวิจัยเกี่ยวกับจิตวิญญาณ และภูมิปัญญาทางศาสนาธรรมเพิ่มขึ้น มีการก่อตั้งสถานศึกษา ชี้นำทางจิตวิญญาณทั่วโลก หรือในทางการแพทย์ที่ให้ความสำคัญกับการดูแลด้านจิตวิญญาณ (Spiritual care) เพื่อตอบสนองความต้องการที่อยู่ในความรู้สึกส่วนลึกของบุคคลเป็นความรู้สึกที่อยู่ลึกในใจเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยใช้ยึดเหนี่ยวเพื่อช่วยให้หายจากการเจ็บป่วยและเกิดพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง ตัวอย่างเหล่านี้ล้วนสะท้อนให้เห็นถึงความพยายามเข้าถึงอีกด้าน

หนึ่งของชีวิตจิตวิญญาณที่โลกทัศน์แบบวัตถุนิยมได้เลเลยมมาแล้วกว่าหนึ่งศตวรรษ (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2555, หน้า 10)

จากวิกฤตการณ์เรียนรู้ทางศาสนาและปรัชญาได้ส่งผลให้คำสอนและวิถีเกี่ยวกับชีวิตจิตวิญญาณนอกกระแสพุทธได้รับความสนใจมากขึ้น เห็นได้จากยอดจำหน่ายและ ความหลากหลายของหนังสือแนวการพัฒนาจิตวิญญาณที่มีมากขึ้น หรือมีการเกิดขึ้นของสถาบันการศึกษา หรือสำนักที่ศึกษาวิจัยด้านจิตวิญญาณ หรือกระทำการฝึกจิตวิญญาณในรูปแบบอื่นๆ ที่ได้รับความสนใจและเข้าร่วมมากขึ้น สะท้อนให้เห็นถึงความต้องการของสังคมไทยในการแสวงหาทางเลือกใหม่ เพื่อรับมือกับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและวัฒนธรรมที่กำลังขยายตัวรุนแรง (อดิศร จันทร์สุข, บรรณาธิการ, 2552, หน้า 3) ที่ส่งผลต่อความมั่นคงทางจิตใจ ประกอบกับการต้องเผชิญปัญหาความกดดันต่างๆ มากมายจนรู้สึกว่าคุณค่าตนเอง ประสกับวิกฤติของชีวิต และส่วนหนึ่งเกิดความรู้สึกกลางแคลงในปรัชญา แนวคิด แก่นคำสอนหรือวิถีปฏิบัติทางศาสนา จนนำมาซึ่งความวุ่นวาย การแบ่งแยก การแย่งชิงไม่มีที่สิ้นสุด (อุสุมา สุขสวัสดิ์, 2012, หน้า 43)

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิถีแห่งการเรียนรู้เพื่อเข้าถึงการแก้ไขปัญหาชีวิตจิตวิญญาณในสังคมไทยว่าในสังคมไทยปัจจุบันมีปรากฏการณ์การศึกษาด้านชีวิตจิตวิญญาณอย่างไร มีรูปแบบการนำเสนอเรื่องชีวิตจิตวิญญาณอย่างไรบ้าง เพื่อสังเคราะห์วิถีแห่งการเรียนรู้เพื่อเข้าถึงการแก้ไขปัญหาชีวิตจิตวิญญาณ

ในอัน จะนำไปสู่การค้นพบรูปแบบการพัฒนาชีวิตจิตวิญญาณในสังคมไทยที่มีความเหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรมของสังคมในปัจจุบัน อันจะนำพาให้คนในสังคมไทยได้พัฒนาชีวิตจิตวิญญาณของตนเองและชุมชน เพื่อนำไปสู่การสร้างคุณภาพชีวิตและจิตวิญญาณของคน ในสังคมต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์ปรากฏการณ์การศึกษาด้านชีวิตจิตวิญญาณในสังคมสมัยใหม่
2. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการนำเสนอเรื่องชีวิตจิตวิญญาณในสังคมสมัยใหม่
3. เพื่อสังเคราะห์วิถีแห่งการเรียนรู้เพื่อเข้าถึงการแก้ไขปัญหาชีวิต จิตวิญญาณในสังคมสมัยใหม่

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research methodology) ในการศึกษา ค้นหาและทำความเข้าใจปรากฏการณ์ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลที่ออกแบบหรือถูกสร้างขึ้นแบบอุปมาน (Inductively) จากผู้ถูกศึกษาแต่ละคนขึ้นไปยังกรอบแนวคิดแบบกว้างครอบคลุม โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. ทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารต่างๆ (Documentary) ที่เกี่ยวข้องจากเอกสารวิชาการ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ และบทความเกี่ยวกับปรากฏการณ์การศึกษาชีวิตจิตวิญญาณในสังคมไทย รูปแบบการนำเสนอเรื่องชีวิตจิตวิญญาณในสังคมไทย ปัจจัยที่ส่งผลให้ประชาชนสนใจด้าน

ชีวิตจิตวิญญาณ และแนวโน้มการเข้าถึงชีวิตจิตวิญญาณในสังคมไทยในอนาคต

2. ศึกษากรอบแนวคิดเชิงทฤษฎี (Theoretical Framework) ที่เกี่ยวข้องกับการปรากฏการณ์การเข้าถึงชีวิตจิตวิญญาณในสังคมไทย เพื่อเป็นกรอบในการวิเคราะห์ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ได้แก่ แนวคิดกลุ่มจิตวิทยาผ่านตัวตน (Transpersonal Psychology) ทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative learning theory) ทฤษฎีบูรณาการ (Integral theory) แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิญญาณ ปรัชญาตะวันออกเกี่ยวกับชีวิตจิตวิญญาณตลอดจนทฤษฎีสุนทรียสาธก (Appreciative inquiry)

3. สร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามกึ่งสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) พร้อมทั้งตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ตามเนื้อหา และความตรงตามโครงสร้างของเครื่องมือ โดยนำเสนออาจารย์ควบคุมดูแลวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ (Instrument validity) และทำการปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำมาใช้

4. สัมภาษณ์ (Interview) ผู้วิจัยจะดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 30 คน ทั้งนี้ในการเข้าไปสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะเข้าไปดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง เพื่อให้มีความเที่ยงของผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) และจะมีการบันทึกภาพและบันทึกเสียงเพิ่มเติมโดยจะขออนุญาตจากผู้ให้สัมภาษณ์ก่อนทุกครั้ง

5. ในส่วนของการจัดทำเนื้อหาสำเนาที่ผู้วิจัยเลือกเป็นพื้นที่กรณีศึกษาเพื่อทำการศึกษาเชิงลึก

ได้แก่ หมู่บ้านพลัม กฤษณะมูรติ และพันดารา ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม

6. เก็บรวบรวมข้อมูล และนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษา มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) แบบพรรณนาเชิงมนุษยศาสตร์ เพื่ออธิบายปรากฏการณ์การเข้าถึงชีวิตจิตวิญญาณในสังคมไทยสมัยใหม่

ผู้วิจัยกำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) แบ่งเป็น 3 กลุ่ม จำนวน 30 คน ดังนี้

1. นักวิชาการ หรือผู้ก่อตั้งสำนักหรือสถาบันที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อ พัฒนาชีวิตจิตวิญญาณของสังคมไทย จำนวน 10 คน

2. ผู้นำทางชีวิตจิตวิญญาณในสำนักที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชีวิตจิตวิญญาณ เพื่อเป็นสำนักกรณีศึกษา จำนวน 10 คน

3. ผู้ที่ปฏิบัติ หรือเข้ารับการอบรมตามหลักสูตรหรือวิธีการแต่ละสำนัก จำนวน 10 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ แบบสอบถามกึ่งสัมภาษณ์สัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นกรอบและประเด็นในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) นอกจากนั้นผู้วิจัยยังร่วมสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในสำนักต่างๆ ทั้ง 10 สำนัก กล่าวคือผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเพื่อสมัครลงเรียนหลักสูตรพัฒนาชีวิตจิตวิญญาณ และฝึกปฏิบัติในสำนักที่เป็นพื้นที่กรณีศึกษาเพื่อให้มีโอกาสได้ลงพื้นที่เข้าร่วมสังเกตการณ์ เข้าสัมภาษณ์ และพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการกับเจ้าสำนักและผู้ฝึกปฏิบัติคนอื่นๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง สมบูรณ์ยิ่งขึ้นและได้เข้าร่วมฝึกฝนจิต

วิญญาณในสำนักที่เป็นพื้นที่กรณีศึกษาเพื่อทำการศึกษาเชิงลึกใน 3 สำนัก ได้แก่ หมู่บ้านพลัม กฤษณะมูรติ และพันดารา โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมแล้วนำข้อค้นพบที่ได้ มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) แบบพรรณนาเชิงมนุษยศาสตร์

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษานี้ เป็น การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative analysis) แบบอุปนัย (Inductive data analysis)

### สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การวิเคราะห์ปรากฏการณ์การเข้าถึงชีวิตจิตวิญญาณในสังคมสมัยใหม่ รูปแบบการนำเสนอเรื่องชีวิตจิตวิญญาณ และการสังเคราะห์วิธีแห่งการเรียนรู้เพื่อเข้าถึงการแก้ไขปัญหาชีวิตจิตวิญญาณในสังคมไทยสมัยใหม่ ผู้วิจัยได้นำเอาแนวคิดกลุ่มจิตวิทยาผ่านตัวตน (Transpersonal psychology) ทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative learning theory) (Mezirow, 2009). เป็นกรอบในการศึกษาวิถีแห่งการเรียนรู้ทางชีวิตจิตวิญญาณควบคู่กับทฤษฎีบูรณาการ (Integral theory) (Wilber, 1996). และทฤษฎีสุนทรียสาธก (Appreciative inquiry) ในการศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการเสริมพลัง เชิงบวกให้มนุษย์ของทุกคน ให้ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดตามศักยภาพของตน สรุปผลการวิจัย ดังนี้

## ปรากฏการณ์การศึกษาชีวิตจิตวิญญาณ ในสังคมสมัยใหม่

การที่กระแสการฝึกฝนทางชีวิตจิตวิญญาณได้รับความนิยมได้รับความสนใจมากขึ้น เกิดจากปัจจัยที่ผลักดันให้กระแสหรือแนวคิดด้านจิตวิญญาณเข้ามามีอิทธิพลต่อสังคมไทยสมัยใหม่ ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน โดยปัจจัยภายนอกที่ผลักดันให้กระแสหรือแนวคิดด้านจิตวิญญาณเข้ามามีอิทธิพลต่อสังคมสมัยใหม่ ได้แก่

1. ความก้าวหน้าเทคโนโลยีและกระแสนิยม จากการที่ปัจจุบันสังคมเปลี่ยนแปลงไปให้ความสนใจกับวัตถุนิยมมากขึ้นทำให้มีความทุกข์มากขึ้น เมื่อมนุษย์ผิดหวังกับวัตถุจึงเข้ามาแสวงหาคำตอบเรื่องของชีวิตจิตวิญญาณ ประกอบกับปัจจุบันมีรูปแบบการฝึกฝนทางชีวิตจิตวิญญาณผ่านสื่อหลากหลายรูปแบบ ส่งผลให้ กระแสเกี่ยวกับการศึกษาด้านชีวิตจิตวิญญาณมีการพัฒนา และได้เผยแพร่เข้าไปมีอิทธิพลในกลุ่มต่างๆ โดยพบว่ามีการปรากฏการณ์ การเข้าฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาชีวิตจิตวิญญาณแพร่ หลายมากขึ้นในทุกกลุ่ม

2. กระแสความสนใจเรื่องจิตวิญญาณจากอิทธิพลจากสังคมตะวันตก และการที่กระแสด้านจิตวิญญาณมีความเป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้น ผู้คนสนใจศึกษาหลักศานาน้อยลง ขณะที่มีการศึกษาเพื่อฝึกฝนจิตวิญญาณหรือปรับกระบวนการคิดเพื่อให้จิตวิญญาณกับวัตถุนิยมสามารถอยู่ด้วยกันได้และเข้ามาเป็นทางเลือกหรือคำตอบของชีวิตผู้คนในปัจจุบันกระแสการศึกษาด้านจิตวิญญาณจึงได้แผ่ขยายและเข้าไปมีอิทธิพลต่อผู้คนที่สนใจทั่วโลก

ส่วนปัจจัยภายในที่ผลักดันให้กระแสหรือแนวคิดด้านชีวิตจิตวิญญาณเข้ามามีอิทธิพลต่อสังคมไทยสมัยใหม่ ได้แก่

1. ความต้องการพัฒนาตนเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาตนเอง หรือพัฒนาจิตใจให้กลับคืนสู่ความสุขความสงบ ซึ่งปัจจัยหลักที่ทำให้ผู้คนสนใจศึกษาจิตวิญญาณคือทุกคนต่างแสวงหาวิถีการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อจะเข้าถึงสภาพที่ดีที่สุดของตน การเรียนรู้ด้านจิตวิญญาณเป็นการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยมีรูปแบบการสอนที่เป็นวิถีทางเลือกที่หลากหลายเพื่อให้ผู้ ที่สนใจได้เลือกศึกษาให้เหมาะกับจริตตามที่ตนสามารถปฏิบัติได้

2. การค้นหาตนเองเกิดจากการที่คนรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง และตั้งคำถามต่อการใช้ชีวิตหรือเป้าหมายของชีวิต หรือบางคนอาจมุ่งค้นหาหนทางแห่งความสุขสงบภายใน ทำให้เกิดแนวคิดจะเปลี่ยนแปลงตนเองโดยเรียนรู้ด้านจิตวิญญาณมากขึ้น เพื่อค้นหาคำตอบของชีวิตตนเอง

3. การเจ็บป่วยพบกับความทุกข์จากการที่สังคมเปลี่ยนไปในจิตใจมีภาวะเครียดในทุกเรื่อง ทั้งปัญหาทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และความไม่แน่นอนต่างๆ ทำให้เกิดความเหงาโลเลต้องการที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวจนมีความทุกข์และมีภาวะเครียดมากขึ้น

### รูปแบบการนำเสนอเรื่องชีวิตจิตวิญญาณในสังคมสมัยใหม่

การฝึกฝนจิตวิญญาณทำให้เกิดการตระหนักรู้และเกิดปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้โลกภายในของตนเองให้มีการพัฒนาปรับเปลี่ยนไปตามวิวัฒนาการของสังคมและวิถีชีวิต

โดยรูปแบบของการฝึกฝนทางจิตวิญญาณ แบ่งเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

1. รูปแบบการปฏิบัติแบบดั้งเดิม ในเชิงศาสนาและปรัชญา

เป็นรูปแบบการปฏิบัติที่ประสานปรัชญาและศาสนากับการดำเนินชีวิต เช่น การภาวนาสมาธิ เพื่อให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียวกับจิตวิญญาณและพระเจ้า หรือพระ ผู้เป็นสูงสุดทางศาสนาหรือโลกกุตตระ โดยสอดคล้องกับบริบทของสังคมและเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมอย่างแยกไม่ออก อย่างไรก็ตามรูปแบบการปฏิบัติแบบดั้งเดิมนี้ถูกมองว่าไม่น่าสนใจ หรืออาจเข้าร่วมปฏิบัติโดยไม่มีสนใจแก่น หรือสาระสำคัญของศาสนาหรือปรัชญานั้นๆ โดยเป็นการปฏิบัติตามจารีตประเพณีเท่านั้น

ทั้งนี้เมื่อผู้วิจัยได้สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเชิงลึกในการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในพื้นที่กรณีศึกษาพบว่าสำนักที่ใช้รูปแบบการปฏิบัติแบบดั้งเดิมเชิงศาสนาและ ปรัชญา ได้แก่

1) Transcendental Meditation เป็นการนำเอาเทคนิคการทำสมาธิการฝึกจิตล่องพ้น (Transcendental meditation: TM) (Cardona, 2000). มาใช้ โดยการฝึกแบบ TM ผู้ปฏิบัติจะดื่อบริกรรมคำหรือวลี หรือมนตรา (Mantra) ซ้ำๆ ด้วยน้ำเสียงที่เบา นุ่มนวล โดยวิธีการ นี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีจิตที่แน่วแน่ สามารถเข้าสู่ภาวะที่จิตสงบผ่อนคลายได้ในที่สุด มন্ত্রาที่ใช้กันมากในการฝึกคือ โอม หรือคำอื่น เช่น อันโซ ซิลลิง โดยผู้ฝึกจะการใส่ใจเสียงของคำเหล่านี้ คำใดคำหนึ่งซ้ำๆ กันภายในใจตลอดเวลาเพื่อทำให้จิตสงบเป็นสมาธิ

2) มุลนิธิอัน วิกษณา(กฤษณะ มูรติ) รูปแบบและวิธีการสอนเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกฝนได้สืบค้นเข้าสู่กระบวนการทางจิตว่าจิตทำงานอย่างไร โดยการไตร่ตรองสะท้อนย้อนมองการเสวนาวาทวิจารณ์ หรือปลีกวิเวก ซึ่งแนวทางนี้มีจุดเด่น คือการได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกันเหมือนการชะล้างความคิดผิๆ ที่ยังอยู่ในใจเป็นการจัดการปัญหาถึงรากเหง้าของปัญหาร่วมกับการรับชมวิดีโอเสมือนได้สื่อกับท่านกฤษณะมูรติ โดยท่านพยายามชี้ให้เห็นถึงการฟังที่ดี การฟังที่ถูกต้องที่ไม่มื่อคติใดๆ และการตรวจสอบจิตใจในขณะที่นั้นว่ามี การเคลื่อนไหวอย่างไรเป็นการเห็นจิตใจภายในตัวเราเป็นการชะล้างจิตโดยอัตโนมัติ

3) มุลนิธิบราห์มา กุมารี เป็นการนำเสนอความรู้ ความเข้าใจด้านชีวิตจิตวิญญาณ โดยการฝึกสมาธิแบบราชาโยคะบนพื้นฐานของความรู้ที่สมบูรณ์ เพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมให้ ครอบคลุมถึงคุณค่าความดีงามดั้งเดิมของมนุษย์ทุกคน เพื่อช่วยให้แต่ละบุคคลได้พัฒนาพลังกำลังภายในและเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง ซึ่งจะนำไปสู่การเติบโตทางชีวิตจิตวิญญาณ เป็นการเข้าถึงแก่นแท้ของชีวิตเพื่อพัฒนาศักยภาพของความเป็นมนุษย์ค้นพบความสงบในจิตใจ พลังสมาธิ และความเชื่อมั่นภายในตนเอง

4) หมู่บ้านพลัม เป็นชุมชนการปฏิบัติธรรมที่มีวิธีการฝึกปฏิบัติเพื่อดูแลสิ่งแวดล้อม และการดำเนินชีวิตในวิถีที่จะช่วยลดภาวะโลกร้อน โดยรับประทานอาหารมังสวิรัต เพื่อลดการใช้ทรัพยากรและลดมลภาวะต่างๆ ร่วมกับแนวทางปฏิบัติอื่นๆ เช่น การสนทนาธรรม เพื่อให้ได้ประโยชน์จาก

ปัญญาและความเข้าใจอันลึกซึ้ง ด้วยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการปฏิบัติ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินสมาธิ การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสติ การฝึกปฏิบัติกราบสัมผัสแผ่นดินและแนวปฏิบัติจากข้ออบรมสติ 5 ประการ

5) มุลินธิพันดารา แก่นในการศึกษาจะเน้นพระธรรมของพระพุทธศาสนาฝ่ายทิเบต หรือวัชรยาน หรือมหายานแบบทิเบตคำสอนจะประสานกันระหว่างปัญญากับกรุณา โดยการเข้าถึงปัญญาจะต้องผ่านสมาธิ มีกรุณาเป็นตัวขับเคลื่อนแนวการสอนให้รู้จักจิตจะเน้นวิธีการ “การเจริญปัญญา 3 ระดับ” ปัญญาจากการฟัง ใคร่ครวญ และการภาวนา ปัญญาจากการฟัง เมื่อฟังแล้วศรัทธาจะเกิดอะไรในใจของแต่ละคน คือองค์ความรู้หนึ่งที่ได้รับแล้วนำไปใคร่ครวญ ขณะเดิน ขณะคุย ขณะที่อาตยณะต่างๆ มากกระทบ คือใคร่ครวญสิ่งที่พูดประสบการณ์ที่ได้มาในอดีต และระดับที่ 3 คือ สมาธิ การภาวนา สวดมนต์ เพื่อให้เกิดปัญญาระดับในสุด

2. รูปแบบ Psycho Analysis เป็นการบำบัดปัญหาทางจิตใจมนุษย์ โดยใช้รูปแบบทางการแพทย์ (Medial model) และรูปแบบด้านจิตสังคม (Psychosocial model) ในเชิงเยียวยารักษา จึงสามารถแก้ปัญหาได้ตรงกับสาเหตุของการเกิดทุกข์ และมีความเป็นรูปธรรมมากกว่ารูปแบบในเชิงปรัชญา ศาสนา พบว่า สำนักที่ใช้รูปแบบ Psycho analysis ได้แก่

1) Voice dialogue เป็นการสนทนาโดยใช้จิตวิทยาการรู้ทันตัวตน (Voice dialogue) โดยผู้สัมภาษณ์ที่มีความชำนาญสามารถเข้าถึงตัวตนของ

ผู้ถูกสัมภาษณ์และประเมิน ว่าผู้ถูกสัมภาษณ์คนใดควรจะได้รับการศึกษาด้วยกระบวนการแบบใด รูปแบบการศึกษาจิตวิญญาณใช้เทคนิคทางจิตวิทยา เช่น การแนะนำ (Coaching) การให้คำปรึกษา การบำบัด หรือกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ได้เข้าถึงตัวตน ความต้องการ และแก้ไขสภาพปัญหาของตนเองได้อย่างเท่าทัน

2) Personal and relationship humanist : PRH ซึ่ง PRH จะใช้เทคนิคทางจิตวิทยาโดยเน้นให้คนเห็นคุณค่าของตัวเอง รู้จักตัวเองเป็นหลัก และเมื่อเรียนในระดับลึกจะให้ไปนั่งอยู่กับตัวเอง เพื่อค้นหาความดีงามของตนเอง เพื่อให้ขับเคลื่อนชีวิตอย่างมีความสุข จากนั้นทุกคนก็กลับเข้าห้องมาแบ่งปันประสบการณ์กันภายในกลุ่ม (Sharing) คล้ายการทำกลุ่มบำบัด ซึ่งเป็นรูปแบบที่ใช้เทคนิคทางจิตวิทยาในการแก้ปัญหาเพื่อให้ค้นพบความต้องการของตนเอง

3) สถาบัน Life coaching เป็นการนำเทคนิคการเป็นที่ปรึกษาใช้ในการโค้ชชีวิตเพื่อให้มีชีวิตที่ดี มีความสุข ความสำเร็จ โดยให้คำแนะนำการใช้ชีวิตให้ดีที่สุดในด้านที่ประสบอยู่ ซึ่ง Life coaching เป็นต้นแบบที่จุดประกายในการศึกษาคนที่มีความสุขประสบความสำเร็จ เพื่อเป็นแนวทางในการนำคนกลับไปเข้าใจ ยอมรับ ให้อภัย คลี่คลายปลดปล่อยตัวเองจากกรอบความรู้สึกและความเข้าใจเดิมๆ

4) Satir model เป็นการเรียนรู้ตามหลักสูตรของจิตวิญญาณ ที่เป็นเชิงการรักษาเพื่อการดูแลตัวเองและผู้อื่น หลักสูตรนี้จะมีการเรียนการสอน 2 ปี โดยผู้เรียนส่วนใหญ่จะนำไปใช้ดูแล



ผู้ป่วยจิตเวช โดย Satir เน้นว่าวิถีชีวิตของเราคือพลังภายในตัวเอง ทุกคนมีพลังชีวิต เมื่อมีพลังชีวิตแล้วก็สามารถจะเชื่อมโยงหรือส่งผ่านพลังไปยังอีกบุคคลหนึ่งโดยไม่บังคับไม่มโนไม่สั่ง แต่ใช้ความไว้วางใจเปิดพลังชีวิตเพื่อที่ยอมรับในตัวเรา แล้วก็ยอมรับอีกคนหนึ่งในฐานะที่เขาก็เป็นมนุษย์อีกคนหนึ่งและก้าวไปด้วยกัน สุดท้ายคือ Spiritual ที่เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนอยากเป็นคนดีและมีพลังชีวิตของเขาเอง ส่วนการเยียวยาจะเป็นการให้คำปรึกษา เปิดโอกาสให้ได้เล่าแล้วจึงให้คำชี้แนะ

3. รูปแบบประยุกต์ เป็นรูปแบบที่ผสมผสานวิถีชีวิตตามหลักศาสนาผสมผสานกับการบำบัดเชิงจิตวิทยา โดยมีการฝึกฝนทางจิตวิญญาณควบคู่กันเพื่อนำมาบำบัดเยียวยาแก่ผู้เข้ารับ การฝึกฝนเพื่อให้เห็นผลอย่างเป็นรูปธรรมและเหมาะสมกับยุคสมัย นับเป็นทางเลือกของคน que เริ่มปฏิเสธรูปแบบเข้าถึงทางศาสนา หรือความเคร่งครัดบางอย่าง แต่ยังไม่หย่อนการบำบัดทางจิตจิตวิญญาณ โดยพบว่าสำนักที่ใช้รูปแบบประยุกต์ ได้แก่

- องค์การ Happy Science เป็นองค์การทางศาสนา มีเป้าหมายเพื่อแนะนำความรู้ด้านจิตวิญญาณ ปรัชญาและคำสอนจากจิตวิญญาณของศาสนาพุทธและศาสนาอื่น โดยเปิดกว้างให้แก่ผู้คนจากทุกความเชื่อและวัฒนธรรม เพื่อให้นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันจากการฝึกฝนจิตวิญญาณด้วยการเรียนรู้และพัฒนาเรื่องความรัก ปัญญา มีการทบทวนตนเองผ่านการเรียนรู้และปฏิบัติตามคำสอนแห่งความจริง โดยเชื่อว่าจะสามารถเปลี่ยนชีวิตของสมาชิกผู้เรียนรู้ให้สามารถเอาชนะปัญหาที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวได้

ทั้งนี้ จะเห็นว่าแต่ละสำนักจะมีรูปแบบการฝึกปฏิบัติที่แตกต่างกัน แต่มีเป้าประสงค์เดียวกันในการพัฒนาด้านจิตวิญญาณของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติโดยมีประเด็นข้อสังเกต ดังนี้

1) วิธีการฝึกปฏิบัติ ตามแก่นคำสอน หรือการเว้นระยะในการฝึก แต่ละระดับ ของแต่ละสำนักจะมีแตกต่างกันไป

2) ส่วนใหญ่ในแต่ละสำนัก จะมีการจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ผู้เข้ารับ การฝึกปฏิบัติได้พูดคุย แลกเปลี่ยนประเด็นปัญหา หรืออาจหาทางออกร่วมกันเพื่อลด ความตึงเครียด และทำให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติรู้สึกผ่อนคลาย

3) ในส่วนของผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ มีส่วนน้อยเท่านั้นที่สนใจศึกษา เพิ่มเติมอย่างจริงจัง และเมื่อศึกษาและฝึกปฏิบัติจนครบทุกระดับในสำนักนั้นๆ แล้ว ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติจะย้ายไปฝึกปฏิบัติที่สำนักอื่นต่อไป

4) การที่บางสำนักขาดผู้นำในการปฏิบัติ จึงมีปัญหาหยุดชะงัก ทำให้ผู้เข้าอบรมน้อยลงไม่เติบโตและไม่เป็นที่รู้จัก ขณะที่บางสำนักมีการปรับสื่อการสอนและหนังสือให้มีความทันสมัยและเป็นที่น่าสนใจกับบุคคลภายนอกการที่บางสำนักใช้ภาษาอังกฤษ หรือภาษาอื่นในการถ่ายทอด เป็นอุปสรรคต่อผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติในการเรียนรู้และทำความเข้าใจกับเนื้อหา

5) ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม มีตั้งแต่ไม่เสียค่าใช้จ่ายจนถึงค่าใช้จ่ายสูงมาก และสามารถพัฒนาในเชิงธุรกิจได้ ซึ่งเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ต้องการในสังคมปัจจุบันมากขึ้น เนื่องจากกรอบเพื่อพัฒนาทางจิตจิตวิญญาณนี้สามารถ

สร้างประสบการณ์โดยตรงกับผู้เข้าอบรมได้เลย จึงเกิดความประทับใจหรือสร้างความ สนใจได้ง่าย

### สังเคราะห์วิถีแห่งการเรียนรู้เพื่อเข้าถึง การแก้ไขปัญหาชีวิตจิตวิญญาณในสังคมไทย สมัยใหม่

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์โมเดลวิถีแห่งการเรียนรู้ เพื่อเข้าถึงการแก้ไขปัญหาชีวิตจิตวิญญาณใน สังคมไทย ดังนี้

1. Body เป็นขั้นตอนแรกของการฝึกฝนทาง ชีวิตจิตวิญญาณโดยเริ่มจากการฝึกฝนทางกาย ซึ่ง อาจมีหลายชุดพฤติกรรม ตามแต่จริตของผู้เข้ารับการ ฝึก เช่น การฝึกนั่งสมาธิ การปรับพฤติกรรม การรับประทาน อาหารเป็นการบริโภคอาหาร มังสวิรัติเพื่อลดกิเลสและก่อให้เกิดความสำนึกผู้คุณ การปรับกริยาท่าทางให้ช้าลงเพื่อก้าวสู่สมาธิและ การรู้สึกตัว หรือการเปล่งเสียงเพื่อผ่อนคลายและ สร้างการรับรู้ทางกายควบคู่กับทางจิต ซึ่งการปรับ พฤติกรรมเหล่านี้เป็นการกำกับจากภายนอกเพื่อให้เกิด ความเคยชิน รวมทั้งการเปิดโอกาสให้ซักถาม เพื่อทำให้เกิดความผ่อนคลายและค้นหาคำตอบ ด้วยตนเอง ซึ่งจะมีความยั่งยืนที่สุดและเพื่อเตรียม ความพร้อมก้าวไปสู่ขั้นตอนการฝึกฝนต่อไป

2. Mind เป็นขั้นตอนของการฝึกฝนทางจิต วิญญาณโดยการทำสมาธิ หรือการเจริญสมาธิด้วยการ ระลึก หรือสำนึกผู้รู้อยู่ตลอดเวลาถึงการกระทำ ในช่วงนั้นๆ ของตนเอง

3. Soul เป็นขั้นตอนของการฝึกจิตวิญญาณ เกิดสมาธิจนถึงขั้นที่บุคคลนั้นรู้สึกพึงพอใจ ได้ คำตอบสำหรับชีวิตหรืออาจก้าวไปถึงขั้นปีติสุข เกิด ความอิมเมมขึ้นในจิตใจ และพร้อมจะให้โอกาส

ตนเองจนไปสู่การพัฒนาตนเอง และยินดีที่จะ แบ่งปันประสบการณ์ที่ได้รับกับบุคคลอื่น

4. Spirit เป็นขั้นตอนที่ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถ ผสมผสานความรู้และทักษะที่ตกผลึกแล้วว่ามี ความเหมาะสมกับตนและมีการทดลองปฏิบัติตนตามทำ ตามบทบาทใหม่ จนเกิดความมั่นใจในบทบาทและ ความสัมพันธ์ใหม่กับบุคคลอื่นๆ

5. Spirit well-being คือการมีสุขภาพที่ดี คือสุขภาพแข็งแรง หรือยอมรับกับสภาวะของ ร่างกายของตน และการมีสุขภาพจิตที่ดี จนเกิด สภาวะสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย และเปิดพื้นที่ ของความสุขไปสู่บริบทแวดล้อมภายนอกได้ ซึ่ง หากประสบความสำเร็จก็จะมีกระบวนการหลอม รวมพฤติกรรมเหล่านั้นเป็นวิถีชีวิตของตนจน กลายเป็นวิถีทางใหม่อย่างแท้จริง (Reintegration)

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ควรมีการวิจัยเพื่อเพิ่มองค์ความรู้เกี่ยวกับ แนวทางการพัฒนาชีวิตจิตวิญญาณเนื่องจากยังเป็น องค์ความรู้ใหม่ และยังเป็นเรื่องที่สนใจเฉพาะ กลุ่ม เช่น กลุ่มนักบวช กลุ่มนักวิชาการ หรือกลุ่มที่มี ปัจจัยกระตุ้นทั้งในเชิงบวกในการพัฒนาตนเอง และในเชิงลบคือในกลุ่มที่เกิดทุกข์จนสับสนจน อยากรพทางออกของชีวิต

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลของการ ฝึกฝนชีวิตจิตวิญญาณต่อการดำเนินชีวิตว่ามี รูปแบบใดที่ยังคงอยู่ หรือมีความเสถียรในชีวิตจิต

วิญญาณของผู้เข้ารับการฝึกฝนจนสามารถนำไปใช้  
แก้ปัญหาชีวิตได้

3. ควรมีการศึกษารูปแบบการพัฒนาชีวิตจิต  
วิญญาณที่มีความเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย  
ทั้งในแง่ของวิถีการปฏิบัติ การเข้าถึงแก่นคำสอน  
และแนวทางการนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต  
เพื่อให้สามารถรองรับกับปัญหาความกดดันต่างๆ  
ที่เกิดขึ้น 1. Body เป็นขั้นตอนแรกของการฝึกฝนทาง  
ชีวิตจิตวิญญาณโดยเริ่ม จากการ ฝึกฝนทางกาย

ซึ่งอาจมีหลายชุดพฤติกรรม ตามแต่จริตของผู้เข้า  
รับการฝึก เช่น การฝึกนั่งสมาธิ การปรับพฤติกรรม  
การรับประทานอาหารเป็นการบริโภคอาหาร  
มังสวิรัต เพื่อลดกิเลสและก่อให้เกิดความสำนึก  
รู้คุณ การปรับกริยาท่าทางให้ช้าลงเพื่อก้าว สู่สมาธิ  
และการรู้สึกรู้สีกตัว หรือการเปล่งเสียงเพื่อผ่อนคลาย  
และสร้างการรับรู้ทางกาย ควบคู่กับทางจิตใจ

### เอกสารอ้างอิง

- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2555). *สมัชชาสุขภาพ: ปรัชญา แนวคิดและจิตวิญญาณ*. นนทบุรี: สำนักงาน  
คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.
- นิก สปิริต, นามปากกา. (2008). นิเวศทางเลือกของคนยุคใหม่. *BRIDGE*, 3(11).
- อดิสร จันทรสข, บรรณาธิการ. (2552). *สายธารทฤษฎีและแนวปฏิบัติการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง*.  
นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล.
- อุสุมา สุขสวัสดิ์. (2012). การตามหาสัจธรรมในโลกหลังสมัยใหม่. *วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ*,  
13(2): 26
- Cardona, P. (2000). *Transcendental leadership*. *Leadership & Organizational Development Journal*.  
21(4): 201-206.
- Mezirow, J., et al. (2009). *Transformative Learning in Practice*. SF, CA.: Jossey-Bass.
- Wilber, K. (1996). *Integral Spirituality: A Starting New Role for Religion in the Modern and Post Modern  
World*. Boston: Integral Book.