

## จริยศิลป์: ศิลปะเพื่อการเรียนรู้ภายใน Contemplative Art: Art for Internal Learning

สมจิตต์ สุวรรณวงศ์ และ ปานใจ จารุวณิช

สาขาวิชาทางศึกษาศาสตร์ สถาบันอาศรมศิลป์

somchitsuwanawong@gmail.com, yee.panjai@gmail.com

### บทคัดย่อ

จริยศิลป์เป็นกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ภายใน ด้วยการทำงานศิลปะไปพร้อมกับการเจริญภาวนา เป็น การเจริญสติผ่านการสังเกตและรับรู้สภาวะจิตใจของตนเองต่อการรับรู้จากผัสสะต่างๆทั้งก่อนทำขณะทำ และ หลังทำงานศิลปะ โดยมีกุญแจภาวนา 4 ดอกในการทำงานศิลปะ คือ รู้เฉพาะหน้า เห็นตามจริง ทำไปตามนั้น และทำอย่างสม่ำเสมอ จริยศิลป์จึงเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกสติ ด้วยการเริ่มที่ฝึกสมาธิซึ่งยังผลให้เกิดสภาพ จิต อยู่กับปัจจุบันขณะ เห็นความต่อเนื่องของจิตใจขณะทำงาน จนมองเห็นความสัมพันธ์ของกายและใจที่ ส่งผลทำให้จิตใจมีความตั้งมั่นเหมาะสมในการปฏิบัติงาน ช่วยให้ผู้ใช้เรียนรู้จักตนเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดฉันทะ ขึ้นในตนจนเกิดความวิริยะอุตสาหะ ทำให้เกิดความผ่อนคลายในการกระทำต่างๆในวิถีชีวิต และการทำงาน และช่วยให้เข้าใจและยอมรับผู้อื่น ทำให้สามารถทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มากขึ้น

คำสำคัญ: จริยศิลป์, การเรียนรู้ภายใน, การภาวนา

### Abstract

*Contemplative Art is the contemplative learning activity: the participants must constantly observe their state of mind at all stages of their art creation process. There are 4 keys meditative stages of Contemplative Art: inception stage, actual stage, flow stage and consistency stage. Contemplative Art is a spirit cultivation that trains and directs the consciousness of the mind to focus on the present and to see the internal process of the mind while performing an artistic activity. Understanding the connection of their mind and body that lead to the stage of mindfulness while performing a task will help the participants to achieve self-actualization which will lead to a transformative learning to develop*

*themselves as a whole person — a mindful person that live a peaceful life and be empathetic person that can coexist with others in harmony*

**Key terms:** *Contemplative Art, Contemplative Learning, Spirit Cultivation*

## 1. บทนำ

ทักษะการเรียนรู้ (Learning Skills) เป็นหนึ่งในทักษะของการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ซึ่งผู้เรียน ต้องเป็นผู้ลงมือทำ และเกิดการเรียนรู้จากภายใน ด้วยการคิดไตร่ตรองด้วยตนเอง (Learning by doing) จึงจะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่แท้จริงที่ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ด้วยตนเอง และผู้เรียนต้องมีการฝึกฝนให้เกิดทักษะการเรียนรู้ และต้องเป็นผู้ที่สามารถกำกับการเรียนรู้ของตนเองได้ (Self-directed Learning) จึงจะเกิดการเรียนรู้แบบรู้จริง (Mastery Learning) และทำให้เกิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) นำไปสู่การเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง และเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมสร้างการเปลี่ยนแปลง ของโลกได้

การเรียนรู้ของมนุษย์มี 2 แบบ คือ การเรียนรู้ภายนอกและการเรียนรู้ภายใน การเรียนรู้ภายนอกคือ การเรียนรู้เรื่องราวต่างๆทางโลก หรือที่เรียกว่าเป็นทางสมมติหรือสมมติบัญญัติซึ่งต่างจากการเรียนรู้ภายใน การเรียนรู้ภายในคือการเรียนรู้ภายในจิตใจของตนเองซึ่งเป็นการเรียนรู้ความจริงภายในตน เรียนรู้กระบวนการคิดและจิตใจของเรา อิทธิพลของอารมณ์ของจิตใจหรือที่เรียกว่าทางวิมุติ เป็นการเรียนรู้เพื่อให้จิตใจเป็นอิสระค้นพบจิตเดิมแท้ของตนเองไม่มีการปนเปื้อนทางจิต มีสติอย่างต่อเนื่องจนเกิดปัญญาที่แท้จริง (วรภัทร์ ภูเจริญ, 2552: 13) การเรียนรู้ภายใน เป็นการเรียนรู้ ที่ทำให้รู้จักตนเอง ซึ่งมีวิธีการเรียนรู้มากมาย ในทางพุทธศาสนามีวิธีการเรียนรู้ภายในที่ทำให้รู้จักตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เรียกว่าภาวนา

ภาวนาแปลว่าทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้นหรือฝึกอบรม ในทางพุทธศาสนาการภาวนาเป็นการฝึกฝนและพัฒนามนุษย์ ดำเนินไปเป็นกระบวนการพัฒนา 4 ด้าน เรียกว่าภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา การพัฒนากาย คือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ศิลภาวนา การพัฒนาศีล คือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม จิตตภาวนา การพัฒนาจิต คือ การทำจิตใจให้เจริญองกงามขึ้นในความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคงสงบสุข และเป็นอิสระ ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ การสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจ ความคิด เหตุผล และการหยั่งรู้ความจริง จนเข้าถึงอสรภาพ มีชีวิตที่ดีงามปลอดทุกข์ปราศ ปัญหา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2560: 48)

ปัญญาภาวนามีหลักการสำคัญที่เป็นสาระคือ การรู้เห็นตามความเป็นจริง หรือ ตามสภาวะของมัน แล้วทำให้เกิดญาณความหยั่งรู้ ทำให้เกิดความหลุดพ้นจากความทุกข์ ความขุ่นมัวเศร้าหมอง และกิเลสทั้งหลายอย่างไม่จำกัดกาลเวลา อย่างเด็ดขาดสิ้นเชิงตลอดไป(สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559: 89) สติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการหนึ่ง ในการฝึกปฏิบัติปัญญาภาวนาด้วยการเอาสติ มาเป็นตัวทำงานในการรับรู้หรือตามรู้ กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเป็นไปอยู่จริงในขณะนั้นๆ ที่เรียกว่า อยู่กับขณะปัจจุบัน อาจเป็นการใช้สติรับรู้หรือตามรู้

สภาพทางร่างกายเรียกว่ากายานุสสนาสติปัญญา การใช้สติรับรู้ หรือตามรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เรียกว่า เวทนา  
านุสสนาสติปัญญา การใช้สติรับรู้หรือตามรู้สภาพจิตใจเรียกว่า จิตตานุสสนาสติปัญญา หรือการใช้สติรับรู้  
หรือตามรู้ความคิดที่เกิดขึ้นในใจ เรียกว่า ธัมมานุสสนาสติปัญญา การรับรู้หรือการตามรู้สภาพทางร่างกาย  
ความรู้สึก สภาพจิตใจ หรือความคิดที่เกิดขึ้นในใจตามความเป็นจริงเป็นขั้นตอนแรกของสติปัญญา 4 ที่จะ  
นำไปสู่การก่อเกิดปัญญา

การรับรู้หรือการตามรู้สิ่งต่างๆ นั้น ในทางพุทธศาสนามีอายตนะหรืออินทรีย์ซึ่งประกอบด้วย ตา หู  
จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำหน้าที่สำคัญมาก 2 อย่างคือ การเป็นทางรับรู้ข้อมูลข่าวสารหรือเป็นทางรับความรู้ คือ  
รับรู้ประสบการณ์เข้ามาในลักษณะที่เป็นข้อมูลซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการทำให้เกิดปัญญาที่จะรู้ เข้าใจ  
แล้วปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้อง เป็นการใช้อายตนะหรืออินทรีย์ในการเรียนรู้ หรือเป็นเครื่องมือหาความรู้  
อีกหน้าที่หนึ่งคือเป็นทางรับรู้ความรู้สึกหรือเป็นที่รับความรู้สึก การรับรู้ด้านที่เป็นความรู้สึกนี้เป็นส่วนที่มี  
ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะมันจะมาเป็นตัวนำพฤติกรรมในขณะที่คนยังไม่มีความรู้หรือไม่มีปัญญา (สมเด็จพระ  
พุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2560: 16)

การรับรู้ด้านที่เป็นความรู้สึกนี้ส่งผลต่อการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ซึ่งเป็นเครื่องมือของการเรียนรู้ หากรับรู้  
และเกิดความรู้สึกไม่ชอบใจและไม่สนใจ ที่จะรับรู้ข้อมูลข่าวสารนั้นจะทำให้ไม่รับรู้ข้อมูลข่าวสารนั้นต่อไปอีก  
หรือหากเลือกรับรู้เฉพาะข้อมูลข่าวสารที่สนองความรู้สึกของตนเอง ก็จะทำให้ได้ข้อมูลข่าวสารไม่ตรงตามความ  
เป็นจริงและไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ดังนั้น การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และการรับรู้ความรู้สึกนอกจากจะส่งผลต่อการ  
รู้จักตนเอง และการพัฒนาปัญญาแล้วยังมีความสำคัญ ต่อการสร้างเสริมทักษะการเรียนรู้ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญ  
ทักษะหนึ่งของการเรียนรู้ ในศตวรรษที่ 21 อีกด้วย

สถาบันอาศรมศิลป์ เป็นสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ขนาดเล็กที่ใช้แนวคิดการจัดการศึกษาแบบองค์  
รวม (Holistic Education) เพื่อพัฒนาผู้เรียนอย่างเต็มตามศักยภาพโดยเน้นการฝึกหัดพัฒนาด้านจิตใจและ  
ปัญญา เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จักตนเองเป็นเบื้องต้นซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและ  
เพื่อสร้างเสริมทักษะการเรียนรู้ของผู้เรียน สถาบันได้บรรจุการฝึกหัดพัฒนาด้านจิตใจและปัญญาไว้ในรายวิชา  
ริยศิลป์ ซึ่งเป็นการสอนผ่านการทำงานศิลปะเข้ากับการภาวนา จุดมุ่งหมายของจริยศิลป์คือทำให้ผู้เรียนได้  
ฝึกฝนตนเองและเรียนรู้ตนเอง โดยผู้สอนพูดน้อมจิตของผู้เรียนให้เจริญสติผ่านการสังเกตและการรับรู้  
ความรู้สึกนึกคิด ที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนเองทั้งก่อนทำ ขณะทำ และหลังทำงานศิลปะ และให้นำกุญแจภาวนา  
4 ดอกในพุทธศาสนาที่อาจารย์โชคชัย ตักโพร้ (2553:15) ใช้ในการทำงานศิลปะภาวนา คือ รู้เฉพาะหน้า เห็น  
ตามจริง เป็นไปตามนั้นหรือทำไปตามนั้นและอยู่อย่างสม่าเสมอหรือทำไปตามวิสัยปกติมาใช้ในขณะที่ทำงาน  
ศิลปะ ช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้อารมณ์และความคิดของตนเอง ทำให้ผู้เรียนรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น

อาจารย์ผู้สอนคือ อาจารย์ผ่อง เช่งกิ่ง (2551:40) ได้ให้ความหมายของจริยศิลป์ว่าเป็นการทำงาน  
ศิลปะ ไปพร้อมกับการเจริญภาวนาโดยไม่แยกทำอย่างใดอย่างหนึ่งโดยสิ้นเชิง กล่าวคือไม่ใช่มุ่งแต่ภาวนาจนทิ้ง  
งานศิลปะจนเป็นเรื่องของศาสนธรรมอย่างเดียวซึ่งเป็นการมองกิจกรรมในชีวิตแบบแยกส่วน หากแต่เป็นการ  
นำงานศิลปะมาเป็นตัวหลักเพื่อให้เกิดการพัฒนา ซึ่งในบทความนี้เป็น การอธิบายเกี่ยวกับประเภทของ

กิจกรรมจรรยาศิลป์ กระบวนการของจรรยาศิลป์ ประโยชน์ของจรรยาศิลป์ และการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากจรรยาศิลป์ไป  
ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและทราบถึงประโยชน์ของจรรยาศิลป์

## 2. ประเภทของกิจกรรมจรรยาศิลป์

กิจกรรมจรรยาศิลป์ที่สถาบันอาศรมศิลป์จัดมามีหลากหลายประเภทได้แก่

2.1. ศิลปะสาธนาธรรณกุล คือการทำตุ้งใยแมงมุม เพื่อสืบต่อศิลปะไทยพื้นถิ่นที่เป็นศิลปะสาธนาธรรณกุล  
การทำตุ้งใยแมงมุมจะใช้เส้นด้ายพันวนไปตามปลายแท่งไม้ไผ่ ที่นำมาประกอบเป็นโครงของตุ้ง ผู้เรียนต้องพัน  
เส้นด้ายวนไปตามปลายแท่งไม้ไผ่ ทำซ้ำไปเรื่อยๆ และผู้เรียนจะสังเกตอาการต่างๆของจิตตนเอง เช่น ความ  
เบื่อหน่ายที่ต้องทำซ้ำ ความไม่ยอมทำ ความอยากทำ เป็นต้น และสังเกตเห็นลักษณะของเส้นด้ายที่พันหย่อน  
เกินไป หรือตึงเกินไป หรือความไม่เป็นระเบียบของเส้นด้ายที่มีความสัมพันธ์กับอาการของจิตที่เกิดขึ้นใน  
ขณะนั้น ทำให้ผู้เรียนพยายามมีสติและจดจ่ออยู่กับการพันเส้นด้ายจนจิตอยู่กับปัจจุบันขณะกับการพันเส้นด้าย  
ทำให้ผู้เรียนมีสติ และเกิดสมาธิอยู่กับการพันเส้นด้ายและปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดต่างๆจนจิตเกิดความสงบ  
และผ่อนคลายในการพันเส้นด้ายซ้ำไปเรื่อยๆจนได้ขนาดของตุ้งใยแมงมุมที่ต้องการ

### 2.2. ศิลปะวาดภาพลายเส้น ได้แก่

2.2.1 การวาดภาพด้วยความรู้สึกสัมผัส (Contour) เป็นการวาดภาพด้วยการใช้ดินสอหรือเคร  
ยของวาดเส้นไปซ้ำๆตามที่สายตารับรู้หรือสัมผัสเคลื่อนไปตามรูปทรงของวัตถุต้นแบบโดยไม่มองเส้นหรือภาพที่  
ค่อยๆปรากฏบนกระดาษจนกว่าจะวาดเสร็จ เป็นการวาดภาพที่ผู้เรียนต้องเผชิญกับความกลัวหรือความกังวล  
เกี่ยวกับความเหมือนหรือไม่เหมือนความสวยหรือไม่สวย ผิดหรือถูก ฯลฯ เพราะไม่เห็นภาพที่ปรากฏบนกระดาษ  
เมื่อผู้เรียนสามารถปล่อยวางความกลัวความกังวลหรือความต้องการของตนเองลงได้ก็ทำให้เกิดการวาดแบบ  
ไม่ได้คาดหวังสามารถลากเส้นให้สัมผัสกับการเคลื่อนสายตาไปโดยตลอดจนรู้สึกได้ถึงกายใจสัมผัสกันเกิดความ  
สงบและรู้สึกผ่อนคลาย

2.2.2 การวาดภาพด้วยการเอากริยาอาการเป็นตัวนำ(Gesture) เป็นตัวนำเป็นการวาดภาพด้วย  
การมองดูกริยาอาการหรือท่าทางของ รูปทรงของวัตถุต้นแบบให้เห็นกริยาอาการของรูปทรงของวัตถุต้นแบบ  
นั้นชัดเจนก่อน แล้วตัดสติใจเคลื่อนมือค่อนข้างเร็ววาดให้เป็นเส้นตามกริยาอาการของรูปทรงของวัตถุต้นแบบ  
นั้นโดยสามารถมองเส้นหรือภาพที่กำลังวาดบนกระดาษได้ และเมื่อผู้เรียน มองเห็นเส้นหรือภาพที่ปรากฏบน  
กระดาษ จะทำให้ผู้เรียนรับรู้ได้ว่า ตนวาดไปตามความคิดหรือวาดไปตามที่เห็นกริยาอาการของรูปทรงของวัตถุ  
ต้นแบบนั้น ทำให้ผู้เรียน พยายามมีสติและจดจ่ออยู่กับการมองดูกริยาอาการของรูปทรงของวัตถุต้นแบบนั้น  
และวาดเส้นไปตามกริยาอาการที่เห็นจนจิตเกิดความสงบและผ่อนคลายในการวาดภาพในลักษณะเช่นนี้ไป  
เรื่อยๆจนแล้วเสร็จ

2.2.3 การวาดภาพด้วยความเร็ว (Sketch) เป็นการวาดภาพโดยเก็บรายละเอียดให้เหมือนวัตถุ  
ต้นแบบโดยสามารถมองเส้นหรือภาพที่กำลังวาดบนกระดาษได้ซึ่งผู้เรียนมักจะเผชิญกับความรู้สึกเบื่อหน่าย

หรือท้อแท้ในการวาดเก็บรายละเอียดของวัตถุต้นแบบ เมื่อผู้เรียนตามรู้ว่าการของจิต และสามารถปล่อยวางความรู้สึกเหล่านั้นได้ ก็จะทำให้ผู้เรียนวาดเก็บรายละเอียดไปเส้นต่อเส้นจนจิตเกิดความสงบและผ่อนคลาย

2.3. ศิลปะเพื่อเข้าถึงจิตวิญญาณความเป็นครูช่าง ได้แก่ การคัดลายครูเป็นการเลือกภาพจิตรกรรมไทยหรือศิลปะไทยซึ่งเป็นผลงานของครูช่างแล้วคัดลอกเป็นลายเส้นด้วยดินสอลงบนกระดาษโดยสามารถมองเห็นหรือภาพที่กำลังวาดบนกระดาษได้ เป็นการวาดภาพที่ผู้เรียนต้องเผชิญกับความรู้สึกนึกคิดที่เกิดจากการคัดลอกลายผลงานของครูช่าง เมื่อผู้เรียนสามารถปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดเหล่านั้นได้ก็จะทำให้ผู้เรียนมีสติและจดจ่ออยู่กับการคัดลอกลายจนจิตเกิดความสงบและผ่อนคลายและสามารถเข้าถึงจิตวิญญาณของครูช่างผู้สร้างสรรค์งานศิลปะนั้นผ่านเส้นที่คัดลอกลาย โดยพาผู้เรียนไปคัดลอกลายครูที่วัดเพื่อให้เกิดการรับรู้ถึงคุณค่าของศิลปกรรมไทย

2.4 ศิลปะเพื่อสืบสานภูมิปัญญาครู ได้แก่ จิตรกรรมไทยโดยใช้เทคนิคแบบดั้งเดิม เป็นการทำงานจิตรกรรมไทยตามขั้นตอนและวิธีการแบบดั้งเดิมที่ให้ผู้เรียนเลือกหรือคัดลอกภาพลายไทยหรือภาพจิตรกรรมไทยที่เป็นลายครูซึ่งมีความละเอียดอ่อนซ้อและปราณีต แล้วนำมาลอกลาย ปรุลาย โรยลาย เขียนลาย และระบายสีแบบจิตรกรรมไทยด้วยสีฝุ่นบนผืนผ้าหรือเฟรมผ้าพื้นเม็ดมะขามดินสอพอง ด้วยขั้นตอนและวิธีการที่มีความละเอียดและปราณีตทำให้ผู้เรียนมีสติและจดจ่ออยู่กับการทำงานจิตรกรรมไทยจนจิตเกิดความสงบและผ่อนคลาย

### 3. กระบวนการของจริยศิลป์

จริยศิลป์เป็นการทำงานศิลปะที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ภาวะภายในและเรียนรู้ความสัมพันธ์ของกายกับใจมากกว่าการมุ่งให้ชิ้นงานสำเร็จอย่างสมบูรณ์โดยมีกระบวนการที่ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สภาวะจิตของตนเองที่เกิดขึ้นกับตนเองจากประสบการณ์ตรงในการทำงานศิลปะ โดยผู้สอนจะน้อมให้ผู้เรียนเข้าไปรับรู้หรือดูจิตของตนเอง ทั้งก่อนทำ ขณะทำ และหลังทำงานศิลปะ ทำให้ผู้เรียนเข้าไปดูจิตของตนเองอยู่เรื่อยๆ เป็นโอกาสให้ผู้เรียนได้อยู่กับตนเอง อยู่กับอาการของตนเอง และได้สังเกตอาการของตนเอง การน้อมเข้าไปดูจิตของตนเองทำให้ผู้เรียนเห็นอาการต่างๆของจิตตนเอง เช่น ความกลัว ความไม่พอใจ ความเบื่อ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีกระบวนการที่ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สภาวะจิตของตนเองจากการสะท้อนการเรียนรู้ในกลุ่มที่ช่วยทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สภาวะของตนเองได้ชัดเจนมากขึ้นโดยมีกระบวนการของจริยศิลป์ดังนี้

#### ขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ

1. ผู้สอนบรรยายวิธีการทำงานศิลปะ
2. ผู้สอนสาธิตการทำงานศิลปะ และพูดน้อมจิตผู้เรียนให้ใช้กุญแจภavana 4 ดอกในขณะทำงานศิลปะ ได้แก่

2.1 รู้เฉพาะหน้า

2.2 เห็นตามจริง

2.3 ทำไปตามนั้น หรือ เป็นตามนั้น

#### 2.4 ทำอย่างสม่ำเสมอ หรืออยู่อย่างสม่ำเสมอ

### 3. ผู้สอนพูดเพื่อน้อมจิตของผู้เรียนในการทำกิจกรรมจริยศิลป์ดังนี้

3.1 ให้ผู้เรียนละความมุ่งหวัง สวย ไม่สวย ดี ไม่ดี ถูก ผิด

3.2 ให้ผู้เรียนตามรู้ความรู้สึกและความนึกคิดทั้งก่อนทำงานศิลปะ ขณะทำงานศิลปะ และ  
หลังทำงานศิลปะ

3.3 ให้ผู้เรียนปิดวาทะและปิดโทรศัพท์มือถือเพื่อตัดเรื่องที่จะเข้ามากระทบหรือรบกวนจิตใจ  
ช่วยให้ใจจดจ่อกับการทำงานศิลปะที่อยู่ตรงหน้า และสามารถตามรู้สภาวะของกายและใจได้อย่างต่อเนื่อง

### ขั้นที่ 2 ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนมารับวัสดุและอุปกรณ์สำหรับทำงานศิลปะคนละ 1 ชุด

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำกิจกรรมเป็นเวลาประมาณ 60 ถึง 90 นาที

3. ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมจริยศิลป์ไปพร้อมกับการตามรู้หรือรับรู้ความรู้สึกและความนึกคิดที่  
เกิดขึ้นขณะการทำงานศิลปะโดยให้ผู้เรียนทำงานศิลปะอย่างมีอิสระและผู้สอนคอยสังเกตและให้คำแนะนำ

### ขั้นที่ 3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยการจัดแสดงผลงานศิลปะและชมผลงานร่วมกัน

ผู้สอนให้ผู้เรียนนำผลงานศิลปะของตนมาจัดแสดงผลงานและชมผลงานร่วมกันโดยผู้สอน  
สะท้อนผลงานศิลปะของผู้เรียนช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ตนเองผ่านงานศิลปะและเป็นโอกาสให้ผู้เรียนได้สัมผัสและ  
ซาบซึ้งกับงานศิลปะทำให้ผู้เรียนเข้าถึงความงามและเห็นความแตกต่างหลากหลายของผลงานศิลปะ ก่อให้เกิด  
การยอมรับในความแตกต่าง และเกิดความภาคภูมิใจในผลงานร่วมกัน และสร้างแรงบันดาลใจในการทำงาน  
ศิลปะของตนต่อไป

### ขั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยการพูดสะท้อนสภาวะของตนเองในกลุ่มอย่างมีสติ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนนั่งเป็นวงกลม 1 วง

2. ผู้สอนเป็นกระบวนกรพาผู้เรียนสะท้อนสภาวะของตนเองในกลุ่ม ดังนี้

2.1 ความรู้สึกและความนึกคิดที่เกิดขึ้นก่อนทำงานศิลปะ

2.2 ความรู้สึกและความนึกคิดที่เกิดขึ้นขณะทำงานศิลปะ

2.3 ความรู้สึกและความนึกคิดที่เกิดขึ้นหลังทำงานศิลปะ

ในขั้นตอนนี้เป็นกิจกรรมพูดสะท้อนสภาวะของตนเองในกลุ่ม เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนจะได้ทบทวน  
สภาวะของตนเองทั้งก่อนทำงานศิลปะขณะทำงานศิลปะและหลังทำงานศิลปะ และถ่ายทอดออกมาเป็นภาษา  
พูด ก่อให้เกิดการเรียนรู้สภาวะของกายและจิตใจร่วมกันโดยผู้สอนมีการใช้คำถามเพื่อให้ผู้เรียนสะท้อนสภาวะ  
ของร่างกายและลักษณะของงานศิลปะ ที่ได้ในขณะที่ความรู้สึกและความนึกคตินั้นเกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร ช่วย  
ให้ผู้เรียนเชื่อมโยงมองเห็นความสัมพันธ์ของกายและใจด้วย ตนเอง

### ขั้นที่ 5 สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ

ผู้สอนเป็นกระบวนกรพาผู้เรียนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญของการสะท้อนสภาวะของตนเองใน  
กลุ่มและประสบการณ์จากการปฏิบัติกิจกรรมจริยศิลป์ในหัวข้อสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมจริยศิลป์

## ขั้นที่ 6 ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้สู่วิถีชีวิต

ผู้สอนเป็นกระบวนการพาผู้เรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ว่าจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมจรรยาธิปไตยไปใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงานได้อย่างไรบ้าง ตัวอย่างคำตอบเช่น นำไปใช้ในการฝึกสติและสมาธิให้แก่ตนเอง ตามรู้และควบคุมอารมณ์ความรู้สึกและความคิดของตนเองให้สามารถปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม มีสติและมีสมาธิในการทำงาน

## ขั้นที่ 7 ประเมินผลอย่างมีสติ

1. ผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนโดยสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมจรรยาธิปไตย ผลงานศิลปะ การตอบคำถามจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของผู้เรียนและแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเองและแบบประเมินการจัดกิจกรรม จรรยาธิปไตย

2. ผู้เรียนประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองโดยบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมจรรยาธิปไตย และการเขียนบันทึก ในแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเองและแบบประเมินการจัดกิจกรรมจรรยาธิปไตย

ในขั้นตอนนี้ผู้สอนให้ผู้เรียนเขียนบันทึกในแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเองและแบบประเมินการจัดกิจกรรมจรรยาธิปไตยซึ่งจะเป็นการให้ผู้เรียนได้ทบทวนการเรียนรู้สภาวะภายในของตนได้อย่างครบถ้วนและชัดเจนมากขึ้น

**หมายเหตุ** สามารถปรับเปลี่ยนข้อตกลง ระยะเวลา สถานที่ สถานการณ์ และคำถาม ได้ตามความเหมาะสมตามบริบทและวัยของผู้เรียน

## 4. ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมจรรยาธิปไตย

ทำให้ผู้เรียนมีสติ มีสมาธิ มีความผ่อนคลาย ทำให้รู้จักตนเอง รู้เท่าทันและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้ฝึกฝนตนเองและเกิดการพัฒนาตนเองและเป็นการสร้างความสัมพันธ์ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุขมากขึ้น ในบทความนี้ขอยกตัวอย่างที่ผู้เรียนได้เขียนสะท้อนความคิดเห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม จรรยาธิปไตยในแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเองและแบบประเมินการจัดกิจกรรมจรรยาธิปไตยดังนี้

### 4.1 ประโยชน์ต่อตนเอง

#### 4.1.1 การฝึกสติ การฝึกสมาธิ และการมีสติ การมีสมาธิ

"การวาดภาพ ด้วยความรู้สึกสัมผัส (Contour) นั้น มีประโยชน์คือ เป็นการวาดรูปตามทีเห็นจริงๆ ไม่มีการตัดสินถูกผิด ดี ไม่ดี สวย ไม่สวย ทำให้การวาดรูปมีความผ่อนคลาย มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่เห็นตรงหน้า และมองอะไรตามความจริง สะท้อน(วาดรูป) ออกมาจากความจริงที่เห็นตรงหน้า"

"ทำให้เราผ่อนคลายมาอยู่กับปัจจุบันขณะ และความสวยงามตามธรรมชาติตรงหน้า ปลดปล่อยตัวเราจากความคาดหวัง ความกลัว กฎเกณฑ์ต่างๆ ทำให้เรามีสายตาที่ละเอียดอ่อนมากขึ้น สังเกตได้ดีขึ้นตามความเป็นจริง"

"เป็นอีกวิธีที่ทำให้เรามีสมาธิและสติอยู่กับปัจจุบัน ได้สติสามารถควบคุมให้มือสัมพันธ์กับตาและสบายใจเหมือนได้ผ่อนคลาย"

"มีประโยชน์ต่อจิตใจมาก มีสมาธิ ผ่อนคลาย เบิกบาน รู้เห็นกายใจตนเองได้ดีมาก"

"มีความผ่อนคลาย เกิดสมาธิในอีกรูปแบบหนึ่ง ได้เรียนรู้ถึงการเชื่อมโยงของหลักศีลธรรม (ภาวนา) และศิลปะ รู้สึกว่าตัวเองก็สามารถมีสมาธิกับอะไรนานๆ ได้เหมือนกัน อาจจะเป็นเพราะชอบงานศิลปะด้วย และศิลปะเป็นหลักการ พัฒนาในเรื่องสมาธิที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวันและหลักศีลธรรม เป็นการพัฒนาสมาธิที่แตกต่างจากรูปแบบอื่นๆ"

#### 4.1.2 การรู้จักตนเอง และการรับรู้ และจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกและความคิดของตนเอง

"การที่เราตามรู้ความรู้สึกของตนเองนั้นจะทำให้เราเข้าใจในตนเองมากขึ้น และรู้จักที่จะมองอะไรด้วยความเป็นจริง รู้ตามจริง ปล่อยวางความเป็นตัวเองได้"

" การรู้ทันอารมณ์ทำให้เรามีมุมมองที่ไม่เป็นอคติ มองสิ่งต่างๆในเชิงบวกและสร้างสรรค์ การปล่อยวาง ทำให้เราไม่ยึดติดกับกรอบและอิสระพอที่จะเกิดความคิดใหม่ๆ ในการแก้ปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ "

"เป็นการกลับเข้ามารู้จักตนเองกลับมาดูกลไกของใจที่เราจะบังคับไม่ให้คิด ไม่ให้รู้สึกไม่ได้ แต่เราสามารถฝึกกลับมาอยู่กับปัจจุบันคือกลับมาโฟกัสกับสิ่งที่ทำมาอยู่กับฐานกายได้ (อยู่กับความรู้สึกตัวและการเคลื่อนไหวของมือที่กำลังวาด) การกลับมาอยู่กับตัวเองเป็นการฝึกกลับมาเผชิญกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นภายในใจ เข้าใจตนเอง นอกจากนี้ฉันยังได้ฝึกความอดทน ฝึกความเพียรในการวาด"

"ทำให้เรารู้จักตนเองว่าขณะนั้นเรากำลังรู้สึกและคิดอะไรอยู่คือรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ทำให้เราควบคุมอารมณ์ได้ สามารถปรับอารมณ์ได้ ได้ฝึกวาดภาพด้วยความรู้สึกสัมผัสที่สามารถบอกอารมณ์และความคิดของเราได้"

"ทำให้รู้ตนเอง รู้ข้อผิดพลาดของตนเองได้ตามรู้ความรู้สึกของตนเองมากขึ้น ได้รู้ถึงจิตใจภายในขณะทำ ความกังวล ความกลัว ที่ต้องมีการฝึกปฏิบัติให้บ่อยขึ้น"

#### 4.1.3 การฝึกฝนและการพัฒนาตนเอง

"ฝึกการรับฟัง แต่ไม่ใช่สั่งการ ทำให้เราเข้าใจตนเอง ฝึกความอดทน ต้องมีความเพียร ฝึกตัดความกังวล กล้าเผชิญอย่างมีสติ มีสมาธิ จดจ่อกับสิ่งที่ทำ"

"ได้ความเพียร เพียรที่จะวาดซ้ำๆ เพื่อให้วาดออกมาให้ได้ตามจิตที่สัมผัสกับภาวนา ฝึกให้ใจเย็น และฝึกจิตใจของตนเองเมื่อเราต้องการทำสิ่งอื่น แต่เราฝึกที่จะทำ ตั้งสติ ทำให้ใจเย็นและอยู่กับปัจจุบัน ณ ขณะนั้น"

### 4.2. ประโยชน์ต่อการสร้างความสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

"ยุติความกลัวในการทำงาน เมื่อไหร่ที่มองว่างานจะต้องออกมาดีหรือไม่ดีก็จะเกิดความกลัว ต้องไม่กลัวที่จะผิดพลาดมองเป็นการเรียนรู้ไม่สร้างความกลัวหรือความกดดันด้วยการตั้งความหวัง ขยายขอบเขตในการทำงานออกไปไม่จำกัดอยู่แค่ว่างานต้องดีต้องสวย อย่างการวาด Contour ทำให้เราได้สังเกตสภาวะอารมณ์ของตนเอง"

## 5. การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากจริยศิลป์ ไปใช้

ผู้เรียนจริยศิลป์สามารถนำกิจกรรมจริยศิลป์ไปใช้ในการฝึกฝนตนเองและผู้อื่น เช่นการฝึกสติ การฝึกสมาธิ การฝึกรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง การฝึกอยู่กับปัจจุบันขณะ และการฝึกฝนตนเองและการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ โดยขอยกตัวอย่างที่ผู้เรียนได้เขียนสะท้อนความคิดเห็นถึงการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากจริยศิลป์ไปใช้ในแบบบันทึกการสะท้อนสภาวะของตนเองและแบบประเมินการจัดกิจกรรมจริยศิลป์ดังนี้

### 5.1 การนำไปใช้กับตนเอง

#### 5.1.1 การฝึกสติและการฝึกสมาธิ

" มีประโยชน์ในเรื่องการฝึกสมาธิเป็นหลักครับ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน สำหรับคนสมาธิสั้นหากฝึกบ่อยอาจเป็นผลดีได้"

" ได้กิจกรรมที่นำไปใช้ในการภาวนาอีกรูปแบบหนึ่ง โอปนโยโกกายใจได้ชัดเจน"

#### 5.1.2 การรู้จักตนเอง และการรับรู้และจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกและความคิดของตนเอง

" การยอมรับตัวเองในสิ่งที่ตัวเองเป็น หรือผลงานที่ตนเองทำออกมา"

"เอาไปมองตัวเองในชีวิตประจำวันว่าในบางครั้งเราอยู่กับปัจจุบันหรืออยู่กับความคิดเป็น เหมือนหลักหมายให้เราเตือนตัวเองอยู่ตลอด"

#### 5.1.3 การฝึกฝน และการพัฒนาตนเอง

" นำไปฝึกให้มีความเพียร กล้าหาญ มุมานะ อดทน"

" นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ฝึกให้ใจเย็นและจัดลำดับความสำคัญ"

#### 5.1.4 การทำงาน

" ทำให้ตัวเราได้อยู่กับปัจจุบันขณะ อยู่กับงานที่กำลังทำมีสมาธิจดจ่อ"

"ฝึกจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำอยู่ตรงหน้า ไม่เป็นทุกข์กับอดีต ไม่กังวลกับอนาคต ไม่ทำงานหรือสิ่งต่างๆภายใต้ความอยากและความคาดหวังจนเกินไป ทำสิ่งที่อยู่ตรงหน้าให้ดีที่สุด ลงทุนในเหตุปล่อยวางในผล"

" นำไปฝึกให้ตัวเองมีสมาธิกับงานหรือสิ่งที่อยู่ตรงหน้า"

### 5.2. การนำไปใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

"การรับฟังผู้อื่นจริงๆ โดยไม่ใช้ความคิด อคติตัวเองไปแทรกกระหว่างรับฟังและการยอมรับในผลงานตัวตนผู้อื่นโดยไม่ตัดสิน"

"ใช้ปรับพฤติกรรมและสภาวะใจของตนเองคือไม่ไปจัดการกับเด็กๆมาก ปล่อยให้เขาเรียนรู้หรือเป็นไปตามธรรมชาติ เหมือนกับการวาดรูปที่เราลดการจัดการคาดหวังปล่อยให้มันเป็นไปและยังทำให้เราเห็นสภาวะจิตใจของเด็กอย่างแยกคางมองอย่างลึกซึ้งเห็นคุณค่าที่ซ่อนอยู่"

กล่าวโดยสรุปกิจกรรมจริยศิลป์เป็นกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ในการฝึกสติ ฝึกสมาธิให้อยู่กับปัจจุบันขณะรับรู้เฉพาะหน้า เห็นตามจริง ทำไปตามนั้น หรือเป็นตามนั้น ทำอย่างสม่ำเสมอหรืออยู่อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งถือเป็นหัวใจของเรียนรู้กิจกรรมจริยศิลป์ ตามหลักกุญแจภาวนา 4 ดอก จึงทำให้ผู้เรียนจริยศิลป์รู้จักตนเอง เข้าใจ

ตนเองยอมรับตนเองและต้องการพัฒนาตนเอง และยังส่งผลให้เข้าใจผู้อื่นและยอมรับผู้อื่นอีกด้วย อีกทั้งยังช่วยให้รู้เท่าทันและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกและความคิดของตนเอง ทำให้สามารถควบคุมตนเองในการสร้างความสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุขมากขึ้นกิจกรรมจริยศิลป์จึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมทั้งการเรียนรู้ภายนอกและการเรียนรู้ภายในของผู้เรียนนำไปสู่การเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองของผู้เรียน

## อ้างอิง

- โชคชัย ตักโพธิ์.(2553). ศิลปะภาวนา. **หลอมรวมการเรียนรู้เพื่อความเป็นไทย เล่ม 4 : ศิลปะเพื่อการพัฒนาชีวิต**. กรุงเทพฯ:บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด.
- ผ่อง ช่างกึ่ง. (2551). จริยศิลป์: เมื่อศิลปะกับการภาวนาเป็นเรื่องเดียวกัน. **ชายคาอาศรม**. ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 ตุลาคม- ธันวาคม 2551 สถาบันอาศรมศิลป์, 40 - 45
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- วรภัทร์ ภูเจริญ. (2552). **Dialogue คิดลงสู่ใจไหลลงสู่ปัญญา**. กรุงเทพฯ: อริยชน.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2560). **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร?**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญดี มั่นคงการพิมพ์.
- หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู สถาบันอาศรมศิลป์ (2560). **แบบบันทึกสะท้อนสถานะของตนเอง รายวิชามงคลชีวิตและวิถีสุขภาวะแบบองค์รวม**. กรุงเทพฯ: สถาบันอาศรมศิลป์. (เอกสารอัดสำเนา)
- หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู สถาบันอาศรมศิลป์ (2561). **แบบบันทึกสะท้อนสถานะของตนเอง รายวิชามงคลชีวิตและวิถีสุขภาวะแบบองค์รวม**. กรุงเทพฯ: สถาบันอาศรมศิลป์. (เอกสารอัดสำเนา)
- หลักสูตรผู้ประกอบการสังคม สถาบันอาศรมศิลป์. (2562). **แบบบันทึกสะท้อนสถานะของตนเอง รายวิชาจริยศิลป์**. กรุงเทพฯ: สถาบันอาศรมศิลป์.(เอกสารอัดสำเนา)
- หลักสูตรผู้ประกอบการสังคม สถาบันอาศรมศิลป์. (2562). **แบบประเมินการจัดกิจกรรมจริยศิลป์ รายวิชาจริยศิลป์**. กรุงเทพฯ: สถาบันอาศรมศิลป์. (เอกสารอัดสำเนา)