วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆส ปริทรรศน์
Journal of MCU Palisueksabuddhaghosa Review
ISSN : 3057-1952 (ONLINE)

การจัดการเรียนรู้ตามหลักภาวนา 4 สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

Instructional Management Based on the Principle of Bhāvanā 4 for Upper Secondary School Students

พระมหาทองจันทร์ กิตฺติปาโล (กิ่งเกษ)[1]
Phra Maha Thongchan Kittipālo (Kingket)
E-mail : thongchan_28@hotmail.com

Received: April 17, 2026 **Revised:** July 6, 2026
Accepted: July 19, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่อง “การจัดการเรียนรู้ตามหลักภาวนา 4 สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย” นำเสนอแนวทางการพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวมในยุคโลกาภิวัตน์และยุคดิจิทัล ที่สังคมกำลังเผชิญวิกฤติความไม่สมดุลจากการมุ่งเน้นความเจริญทางวัตถุจนละเลยการพัฒนาจิตใจและคุณธรรม ส่งผลให้เยาวชนประสบปัญหาสุขภาพจิต ความเครียด และการขาดทักษะชีวิต ขณะที่ระบบการศึกษาไทยยังคงยึดติดการเรียนการสอนแบบท่องจำและเน้นผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการเพียงอย่างเดียว บทความนี้จึงนำเสนอการบูรณาการหลักภาวนา 4 จากพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา (การพัฒนากายและอินทรีย์สังวร) ศีลภาวนา (การพัฒนาพฤติกรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญาผ่านจินตามยปัญญา สุตมยปัญญา และภาวนามยปัญญา) มาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยคำนึงถึงบริบทยุคดิจิทัลและลักษณะพัฒนาการของผู้เรียนในวัยนี้ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความสมบูรณ์ทั้งกาย จิตใจ คุณธรรม และปัญญา สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม และพร้อมเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของโลกอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมในการศึกษาสมัยใหม่

---

[1] หลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. Doctor of Education (Ed.D.), Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

คำสำคัญ: การจัดการเรียนรู้; หลักภาวนา 4; มัธยมศึกษาตอนปลาย; การพัฒนาแบบองค์รวม; พระพุทธศาสนา

Abstract

This academic article entitled "Instructional Management Based on the Principle of Bhāvanā 4 for Upper Secondary School Students" presents a holistic approach to learner development in the era of globalization and digitalization, where society is facing a crisis of imbalance due to an emphasis on material progress while neglecting the development of mind and morality, resulting in youth experiencing mental health problems, stress, and lack of life skills, while the Thai education system remains fixated on rote learning and academic achievement alone. This article presents the integration of the principle of Bhāvanā 4 from Theravada Buddhism, which consists of Kāyabhāvanā (physical development and sense restraint), Sīlabhāvanā (development of behavior and social responsibility), Cittabhāvanā (development of mind to have quality, capability, and good mental health), and Paññābhāvanā (development of wisdom through Cintāmayapaññā, Sutamayapaññā, and Bhāvanāmayapaññā), applied to instructional management for upper secondary school students, taking into account the digital context and developmental characteristics of learners at this age, to develop learners who are complete in body, mind, morality, and wisdom, capable of living happily, being responsible to themselves and society, and ready to face the changes of the future world, which aligns with the concept of social–emotional learning in modern education.

Keywords: Instructional Management; Bhāvanā 4; Upper Secondary School; Holistic Development; Buddhism

บทนำ

ในยุคโลกาภิวัตน์และยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีและกระแสการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ สังคมโลกกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์แห่งความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากการมุ่งเน้นความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุและเศรษฐกิจเป็นสำคัญ จนทำให้เกิดความบกพร่องในการพัฒนาด้านจิตใจและคุณธรรม วิกฤตการณ์นี้ได้ส่งผลกระทบโดยตรงต่อเยาวชนในวัยเรียน ทำให้เกิดปัญหาซับซ้อนมากมาย อาทิ ปัญหาสุขภาพจิต ความเครียด การขาดทักษะชีวิต ปัญหาความรุนแรง การไม่รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง และการดิ้นรนที่จะต้องเตรียม "คน" ให้มีคุณภาพทันต่อโลกอนาคต

คำถามสำคัญที่เกิดขึ้นคือ ท่ามกลางความซับซ้อนของปัญหาที่ก่อตัวขึ้นในสังคมปัจจุบันนี้ การศึกษาจะสามารถเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้ง

ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขได้อย่างไร? การจัดการเรียนรู้ตามหลักภาวนา 4 เป็นหลักการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา[2] ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองอย่างองค์รวมทั้งกาย จิตใจ พฤติกรรม และปัญญา หลักภาวนา 4 นี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้[3] โดยเฉพาะในบริบทการศึกษา ในขณะที่ระบบการศึกษาไทยกำลังเผชิญกับความท้าทายที่สำคัญหลายประการ ปัญหาความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาในประเทศไทยเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นและยังคงอยู่มาอย่างยาวนาน ซึ่งเป็นผลมาจากความเหลื่อมล้ำในด้านต่าง ๆ เช่น คุณภาพของโรงเรียนที่แตกต่าง การศึกษาไม่ทั่วถึงในพื้นที่ห่างไกล[4] นอกจากนี้ หลักสูตรของไทยเน้นการให้เด็กเรียนเยอะแต่บังคับการศึกษาในกลุ่มวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์น้อย มีลักษณะเน้นสอนเนื้อหาให้ครบถ้วนเป็นหลัก เน้นการประเมินผลจากส่วนกลาง และขาดการสอนทักษะใหม่ ๆ ส่งผลให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งอยู่ในวัยที่ต้องเตรียมความพร้อมสู่อุดมศึกษาและการทำงานต้องเผชิญกับความกดดัน ความเครียด และขาดทักษะการเรียนรู้ที่สมดุลระหว่างด้านวิชาการ อารมณ์ สังคม และคุณธรรมจริยธรรม[5] ปัญหาไม่ได้อยู่ที่การขาดการเข้าถึงการศึกษา แต่อยู่ที่รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ล้มเหลวในการพัฒนาผู้เรียนอย่างแท้จริง ระบบการศึกษาส่วนใหญ่ยังคงยึดติดกับการเรียนการสอนแบบท่องจำ เน้นผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการเพียงอย่างเดียว ละเลยการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การจัดการอารมณ์ และทักษะทางสังคมที่จำเป็นสำหรับการใช้ชีวิตในศตวรรษที่ 21 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งกำลังยืนอยู่ที่จุดเชื่อมต่อสำคัญระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ กลายเป็นเหยื่อของระบบที่มุ่งเน้นแต่การสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย จนขาดโอกาสในการพัฒนาตนเองอย่างรอบด้าน ส่งผลให้พวกเขาไม่เพียงแต่ขาดทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แต่ยังประสบปัญหาสุขภาพจิตที่ทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ

ทางออกของวิกฤตินี้อาจไม่ได้อยู่ที่การนำเข้าทฤษฎีการศึกษาใหม่จากต่างประเทศเพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่การหันกลับมาทบทวนภูมิปัญญาดั้งเดิมที่มีอยู่ในสังคมไทยมากว่าสองพันปี หลักภาวนา 4 ที่บันทึกไว้ในพระไตรปิฎก ประกอบด้วย กายภาวนา (การพัฒนากาย) ศีลภาวนา (การพัฒนาพฤติกรรมและความประพฤติ) จิตภาวนา (การพัฒนาจิตใจให้มั่นคงและสงบ) และ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา

---

[2] จิตติมา สุนทรรส และคณะ, “รูปแบบการใช้หลักภาวนา 4 เพื่อการจัดการเรียนรู้ในโรงเรียนคุณธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามหาสารคาม เขต 1”, **Journal of Roi Kaensarn Academi**, ปีที่ 6 ฉบับที่ 10 (ตุลาคม 2564) : 328–346.

[3] ชิสา กันยาวิริยะ และ สิรินทร์ กันยาวิริยะ, “หลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต”, **วารสารสถาบันพอดี**, ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 (มีนาคม 2567) : 9 – 20.

[4] องค์กรเพื่อสังคม, ความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา ปัญหา และแนวทางแก้ไข, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://blog.cheewid.com/social-empowerment/educational-inequality-issues/ [14/ธันวาคม/2568].

[5] กรุงเทพธุรกิจ, KKP ส่อง 10ปัญหา กระทบการศึกษาไทย ต่ำเกณฑ์ PISA, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://www.bangkokbiznews.com/finance/investment/1103257/ [14/ธันวาคม/2568].

และความรู้แจ้งเห็นจริง) เป็นกรอบการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม (Holistic Development) ที่ไม่แยกส่วนระหว่างกาย จิต คุณธรรม และปัญญา แต่มองว่าทั้งสี่ด้านนี้เชื่อมโยงและส่งเสริมซึ่งกันและกัน หลักการนี้ไม่ได้เป็นเพียงคำสอนทางศาสนาที่เก่าแก่ล้าสมัย แต่กลับสอดคล้องอย่างน่าทึ่งกับองค์ความรู้ทางจิตวิทยาและการศึกษาร่วมสมัย โดยเฉพาะแนวคิด การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Social–Emotional Learning: SEL) ที่ เน้นกระบวนการที่ผู้เรียนสามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตน การตั้งเป้าหมาย เข้าใจและแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สร้างและรักษาความสัมพันธ์ ตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ[6]

บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ สังเคราะห์หลักการและเครื่องมือ ในการจัดการเรียนรู้ตามหลักภาวนา 4 สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมุ่งเน้นการพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญาอย่างสมดุล เพื่อนำไปสู่การเสนอแนวทางการปฏิบัติที่เป็นระบบและถ้วนทั่ว ในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพของเยาวชนให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตในยุคโลกาภิวัตน์

ความหมายและองค์ประกอบของหลักภาวนา

คำว่า “ภาวนา” เป็นศัพท์ภาษาบาลี มีความหมายพื้นฐานว่า การทำให้มีขึ้น (making to be) หรือ การเจริญ (development) ในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ได้อธิบายความหมายของ “ภาวนา” ไว้ว่า “ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่าธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวนานั้นไม่ล่วงเลยกัน เพราะมีความหมายว่าอินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เพราะมีความหมายว่านำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นเข้าไป เพราะมีความหมายว่าปฏิบัติเนื่อง ๆ”[7] ในขณะที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของ “ภาวนา” ในเชิงที่สอดคล้องกับหลักการพัฒนาสมัยใหม่ โดยระบุว่ามีความหมายตรงกับคำว่า “วัฒนา” หรือ การพัฒนา (Development) โดยขยายความว่าหมายถึง “การทำให้มีขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การฝึกอบรม การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น”[8] ความหมายนี้จึงมุ่งไปยัง กระบวนการจัดการเรียนรู้ ที่เน้นการ สร้างสรรค์คุณธรรมและศักยภาพใหม่ ในตัวผู้เรียน โดยอาศัยการ ฝึกอบรม และ การปฏิบัติซ้ำอย่างต่อเนื่อง (Habituation) เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่ยังไม่มี (คุณธรรมหรือทักษะ) ไปสู่สภาพที่มีขึ้นแล้วอย่างถาวรในตัวผู้เรียน

จากความหมายของ “ภาวนา” ที่ครอบคลุมการพัฒนาในทุกมิติ ทั้งการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้มีขึ้น และการฝึกอบรมตนอย่างเป็นระบบ หลักการนี้ได้ถูกนำมาจัดหมวดหมู่และวางโครงสร้างอย่างชัดเจนในพระพุทธศาสนา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงและพัฒนาตนเองได้อย่างสมบูรณ์ ภาวนา 4 สามารถจำแนกออกได้เป็นองค์ประกอบหลัก 4 ประการ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

---

[6] อาภรณ์ รัตน์มณี, ทำไมระบบการศึกษาไทยจึงพัฒนาช้า, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://www.mcu.ac.th/article/detail/448 [14/ธันวาคม/2568].

[7] ขุ.ป. 31/35/596

[8] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **หลักแม่บทของการพัฒนาตน**, พิมพ์ครั้งที่ 15, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 203.

1. กายภาวนา การพัฒนาทางกาย

กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมให้รู้จักติดต่อเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งหกด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ[9] การพัฒนากาย คือ การพัฒนาอินทรีย์ภายใน 6 ประการ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมพันธ์หรือเป็นทางเชื่อมต่อกับโลกภายนอก เรียกว่าอินทรีย์ภายนอก 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่ใจรับรู้ เปิดช่องทางที่เข้าไปสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางวัตถุและทางธรรมชาติทั้งหมด การฝึกพัฒนากายหรือฝึกพัฒนาอินทรีย์นั้น จำเป็นต้องพัฒนาอินทรีย์ คือฝึกให้มีอินทรีย์สังวร เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล เพื่อสนับสนุนจิตให้มีพลังงานที่มั่นคงและเป็นทางให้เจริญปัญญา ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่าเราทั้งหลายจักเป็นผู้คุ้มครองทวารแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย เห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ จักปฏิบัติเพื่อความสำรวมจักขุอินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จักรักษาจักขุอินทรีย์ถึงความสำรวมในจักขุอินทรีย์ ฟังเสียงทางหู...รู้ธรรมทางใจ”[10] ฉะนั้น การพัฒนาทางกายเป็นกระบวนการของการรับรู้ของอินทรีย์แต่ละข้อและผลที่ตามมา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความจำ ความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ทั้งเชิงบวกและเชิงลบที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมาตามอารมณ์ความรู้สึกทั้งสองด้าน กระบวนการที่นำมาใช้คือการควบคุมความรู้สึกเชิงบวกให้อยู่ในขอบเขตของความเหมาะสม และควบคุมอารมณ์เชิงลบไม่ให้แสดงผลออกมาเป็นการกระทำที่เลวร้าย หรือปรับเปลี่ยนอารมณ์เชิงลบให้เป็นอารมณ์ที่สร้างสรรค์แทน

2. หลักศีลภาวนา การพัฒนาทางศีล

การพัฒนาทางศีล หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมที่ดีงาม ในขณะที่เข้าไปสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์สามารถอยู่กับผู้อื่นได้ดีโดยไม่ใช้วาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัย แต่ใช้สิ่งแวดล้อมเป็นเครื่องมือพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเอง และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคมส่งเสริมสันติสุข[11] ฉะนั้น การพัฒนาทางศีล จึงเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคคลให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมได้อย่างสมดุลและสร้างสรรค์ โดยอาศัยการฝึกฝนตนเอง

---

[9] พระพรหมคุณาภรณ์, **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสื่อตะวัน จำกัด, 2545), หน้า 36.

[10] ม.มู. 12/421/455.

[11] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา, 2548), หน้า 112.

ให้มีสติสัมปชัญญะและวินัยในทุกการกระทำ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างความสงบสุขภายในจิตใจ และนำไปสู่การเป็นพลเมืองที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมและโลกอย่างแท้จริง

3. จิตตภาวนา การพัฒนาด้านจิตใจ

การพัฒนาจิต หมายถึง การทำจิตให้เจริญ หรือจะเรียกว่า สมาธิภาวนา คือ ใช้สมาธิทำให้เกิดคุณค่าต่างๆ จะเรียกว่า จิตตภาวนาก็ได้ เพราะว่ามันต้องทำด้วยจิตที่เจริญ เพราะทุกอย่างนั้นต้องด้วยจิตที่เป็นสมาธิ[12] การส่งเสริมจิตให้มีการพัฒนานั้นต้องสร้างเสริมให้เกิดจิต 3 ลักษณะ คือ สมรรถภาพจิตดี มีความเข้มแข็ง มีความสามารถ คุณภาพจิตดี มีคุณธรรม และสุขภาพจิตดี สงบเย็น อ่อนโยน และนุ่มนวล[13] กล่าวคือ

1) คุณภาพจิต ได้แก่ พวกคุณธรรมต่าง ๆ คือ สร้างเสริมจิตใจให้ดีงาม เป็นจิตใจที่สูงประณีต ให้มีเมตตา ความรัก ความเป็นมิตร ความปรารถนาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีกรุณา อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มีจาคะ มีน้ำใจเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มีคารวะ ความเคารพ เห็นความสำคัญของผู้อื่น มัทวะ ความอ่อนโยน ความกตัญญู ความรู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น เป็นต้น เหล่านี้เป็นเรื่องของคุณภาพจิต

2) สมรรถภาพจิต หรือความสามารถของจิต เช่น ความมีสติดี มีวิริยะ ความเพียรพยายามสู้งาน มีขันติ ความอดทนและทนทาน มีสมาธิ จิตใจแน่วแน่ มีสัจจะ มีความจริงจัง เอาจริงเอาจัง มีอธิษฐาน ความเด็ดเดี่ยวต่อความมุ่งหมาย มีความหนักแน่นเข้มแข็งมั่นคงของจิตใจที่จะทำงานให้ได้ผลสมบูรณ์ โดยเฉพาะงานทางปัญญา คือ การคิดพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้งชัดเจน

3) สุขภาพจิต คือ มีจิตที่มีสุขภาพดี มีจิตใจที่เป็นสุข สดชื่นร่าเริง เบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบผ่องใส พร้อมที่จะยิ้มแย้มได้ มีปีติ ความเอิบอิ่มใจ มีปราโมทย์ ความแช่มชื่นใจ มีปัสสัทธิ ความผ่อนคลายไม่คับข้องขุ่นมัว ไม่หม่นหมองหดหู่เหี่ยวแห้งหรือโศกเศร้าอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เรียกว่า สุขภาพจิต

ฉะนั้น จิตตภาวนาคือการพัฒนาจิตให้เจริญด้วยสมาธิ เพื่อสร้างคุณค่าทางจิตใจ โดยมุ่งพัฒนาจิตใน 3 ด้าน ได้แก่ คุณภาพจิต (คุณธรรมต่าง ๆ เช่น เมตตา กรุณา) สมรรถภาพจิต (ความสามารถ เช่น สติ วิริยะ สมาธิ) และสุขภาพจิต (จิตสงบ สดชื่น ปลอดโปร่ง) เพื่อให้จิตมีความเข้มแข็ง ดีงาม และเป็นสุข

4. หลักปัญญาภาวนา การพัฒนาทางปัญญา

การพัฒนาปัญญาคือการฝึกอบรมเพื่อสร้างความรู้ ความคิด และความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ทำให้สามารถคิดพิจารณาและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ[14] โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ

---

[12] ฌาน ตรรกวิจารณ์, **การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2545), หน้า 2.

[13] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา**, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, 2541), หน้า 102– 103.

[14] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น**, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์, 2548), หน้า 51.

ได้แก่ (1) ปัญญาที่เป็นความรู้ในศิลปวิทยาการและวิชาชีพ รวมถึงการรับรู้อย่างถูกต้องไม่บิดเบือน (2) ปัญญาที่เข้าใจสาระของโลกและชีวิต รู้เหตุปัจจัย และสามารถแก้ปัญหาเพื่อพัฒนาตนและสังคม (3) ปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติของสังขาร ทำให้จิตใจเป็นอิสระจากความยึดติด[15]

กระบวนการพัฒนาปัญญาประกอบด้วย 3 ประการ[16] คือ (1) จินตามยปัญญา ปัญญาจากการคิดพิจารณา เป็นการใช้ความคิดเห็นที่ถูกวิธี รู้จักคิดเป็น โดยแยกแยะมองสิ่งทั้งหลายด้วยการคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวเหตุผล ให้เห็นตามสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย[17] ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาได้ออกแบบหลักการคิดในรูปแบบของ “โยนิโสมนสิการ” อันหมายถึง การทำไว้ในใจโดยถูกอุบาย โดยถูกทาง (2) สุตมยปัญญา ปัญญาจากการสดับเล่าเรียน โดยอาศัย “กัลยาณมิตร” ผู้ที่เป็นมิตรดีงาม ช่วยแนะแนวทาง ชักจูง และแนะนำสั่งสอน ซึ่งต้องเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญกัลยาณมิตรว่า “เพราะพูดถึงองค์ประกอบภายนอก เราไม่เห็นองค์ประกอบอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนความมีกัลยาณมิตรนี้”[18] และ (3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาจากการปฏิบัติบำเพ็ญ เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างแท้จริง โดยมีตนเองเป็นที่พึ่ง จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถพัฒนาไปสู่โลกุตรปัญญาได้[19] ด้วยเหตุนี้ ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาปัญญาเพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ปัญญาด้านศิลปวิทยาการ ปัญญาที่เข้าใจสาระของชีวิตและแก้ปัญหา และปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติทำให้จิตเป็นอิสระ กระบวนการพัฒนาประกอบด้วย จินตามยปัญญา (คิดพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ) สุตมยปัญญา (เรียนรู้จากกัลยาณมิตร) และภาวนามยปัญญา (ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนเกิดโลกุตรปัญญา)

จึงกล่าวได้ว่า หลักภาวนา 4 เป็นกรอบการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมที่ครอบคลุมทั้งมิติทางกาย (กายภาวนา) การปฏิบัติและพฤติกรรมทางสังคม (ศีลภาวนา) จิตใจและอารมณ์ (จิตตภาวนา) และปัญญาความรู้ความเข้าใจ (ปัญญาภาวนา) ทั้งสี่ด้านนี้มีความเชื่อมโยงและส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยกายภาวนาเป็นพื้นฐานของการรับรู้และการควบคุมอินทรีย์ ศีลภาวนาเป็นกรอบพฤติกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและสังคม จิตตภาวนาพัฒนาความมั่นคงและคุณภาพของจิตใจผ่านสติปัฏฐาน 4 และปัญญาภาวนาพัฒนาความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องผ่านกระบวนการคิด (จินตามยปัญญา) การเรียนรู้จากผู้อื่น (สุตมยปัญญา) และการปฏิบัติจริง (ภาวนามยปัญญา) หลักการพัฒนาแบบองค์รวมนี้สามารถ

---

[15] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา**, อ้างแล้ว, หน้า 105-109.

[16] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ 15, (กรุงเทพมหานคร: บ.สหธรรมิก, 2553), หน้า 232.

[17] องฺ.ทุก. 20/371/110.

[18] องฺ.เอก. 20/111/17.

[19] สํ.ส. 15/80/85.

นำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความสมดุลทั้งกาย จิต พฤติกรรม และปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการศึกษาสมัยใหม่ที่เน้นการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน

การจัดการเรียนรู้ตามหลักภาวนา 4 สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

การนำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายต้องคำนึงถึงบริบทและลักษณะพัฒนาการของผู้เรียนในวัยนี้ ซึ่งเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ มีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างรวดเร็ว ผู้เรียนในช่วงวัยนี้กำลังสร้างอัตลักษณ์ของตนเอง ค้นหาเป้าหมายชีวิต และเผชิญกับความท้าทายทั้งด้านการเรียน ความสัมพันธ์ และการตัดสินใจเกี่ยวกับอนาคต การออกแบบการเรียนรู้ตามหลักภาวนา 4 จึงควรสอดคล้องกับความต้องการและศักยภาพของผู้เรียนในวัยนี้ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การจัดการเรียนรู้ด้านกายภาวนา

การพัฒนาทางกายสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายควรเน้นการสร้างความตระหนักรู้ในการใช้อินทรีย์อย่างสร้างสรรค์และมีสติ เนื่องจากในยุคดิจิทัลปัจจุบัน นักเรียนมีการสัมผัสกับสื่อและสิ่งเร้าจากโลกภายนอกอย่างมหาศาล การจัดการเรียนรู้จึงควรมุ่งเน้นดังนี้

1.1 การพัฒนาสติกับอินทรีย์ในชีวิตประจำวัน ครูควรส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักถึงกระบวนการรับรู้ของตนเองผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การฝึกสังเกตการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจในสถานการณ์จริง อาทิ การฝึกสังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเห็นภาพหรือเนื้อหาบนสื่อสังคมออนไลน์ การตระหนักถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อได้ยินคำพูดของผู้อื่น หรือการสังเกตความคิดที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ กิจกรรมดังกล่าวจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจกระบวนการที่อินทรีย์สัมผัสกับอารมณ์ภายนอก และเกิดปฏิกิริยาตอบสนองภายใน[20]

1.2 การฝึกอินทรีย์สังวรผ่านการใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติ ในโลกที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญ การฝึกให้นักเรียนมีอินทรีย์สังวรในการใช้สื่อดิจิทัลเป็นทักษะที่จำเป็น ครูอาจจัดกิจกรรมให้นักเรียนทดลองลดเวลาการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในช่วงเวลาที่กำหนด สังเกตผลกระทบต่อสมาธิและอารมณ์ หรือฝึกการเลือกรับชมเนื้อหาที่มีคุณค่าและหลีกเลี่ยงเนื้อหาที่ไม่สร้างสรรค์ นอกจากนี้ ยังอาจฝึกให้นักเรียนตั้งคำถามกับตนเองก่อนการตอบสนองต่อสิ่งเร้า เช่น “เมื่อเห็นข้อความหรือภาพนี้ ฉันรู้สึกอย่างไร” “การตอบสนองของฉันจะส่งผลดีหรือไม่ดีต่อตนเองและผู้อื่น” การฝึกเช่นนี้จะช่วยพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองและตัดสินใจอย่างมีสติ

1.3 การเชื่อมโยงกายภาวนากับการเรียนรู้ในวิชาต่าง ๆ ครูสามารถบูรณาการหลักกายภาวนาเข้ากับเนื้อหาวิชาได้ เช่น ในวิชาวิทยาศาสตร์ อาจให้นักเรียนศึกษากระบวนการทางระบบประสาทที่

---

[20] ณัฏฐจิตต์ เลาห์วีระ, “ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ในอินทริยภาวนาสูตร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554), หน้า 36.

เกี่ยวข้องกับการรับรู้ของอินทรีย์ ในวิชาศิลปะ อาจให้นักเรียนฝึกการสังเกตรายละเอียดของสีสัน รูปทรง และพื้นผิวอย่างตั้งใจ หรือในวิชาภาษา อาจให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าคำพูดและการใช้ภาษาส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้รับสารอย่างไร การเชื่อมโยงเช่นนี้จะทำให้นักเรียนเห็นความเกี่ยวข้องของหลักธรรมกับชีวิตจริงและการเรียนรู้ในห้องเรียน

2. การจัดการเรียนรู้ด้านศีลภาวนา

การพัฒนาทางศีลสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายควรมุ่งเน้นการสร้างความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม โดยผ่านการปฏิบัติจริงและการสะท้อนคิดอย่างต่อเนื่อง[21]

2.1 การสร้างวินัยในตนเองและความรับผิดชอบ นักเรียนในวัยนี้กำลังพัฒนาความเป็นอิสระและความสามารถในการจัดการชีวิตของตนเอง ครูควรส่งเสริมให้นักเรียนฝึกการวางแผน การจัดการเวลา และการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล เช่น การให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ระยะสั้นและระยะยาว และประเมินความก้าวหน้าของตนเองเป็นระยะ การฝึกเช่นนี้จะช่วยสร้างวินัยภายในที่มาจากความเข้าใจและการยอมรับ มากกว่าการบังคับจากภายนอก นอกจากนี้ ยังควรส่งเสริมให้นักเรียนเรียนรู้การรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง โดยเปิดโอกาสให้พวกเขาประเมินผลที่ตามมาจากการตัดสินใจต่าง ๆ และหาแนวทางแก้ไขหรือปรับปรุงด้วยตนเอง

2.2 การพัฒนาทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การใช้วาจาสุภาพและสร้างสรรค์เป็นหัวใจสำคัญของศีลภาวนา ครูควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ เช่น การฝึกการพูดแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผลและเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง การฝึกการรับฟังอย่างตั้งใจ และการแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยการเจรจาและประนีประนอม กิจกรรมกลุ่ม โครงงาน หรือการอภิปรายในชั้นเรียนเป็นโอกาสที่ดีในการฝึกทักษะเหล่านี้ นอกจากนี้ ครูควรสร้างบรรยากาศห้องเรียนที่ปลอดภัยทางจิตใจ ที่นักเรียนรู้สึกสบายใจที่จะแสดงความคิดเห็นโดยไม่ถูกตัดสินหรือดูถูก

2.3 การมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม ศีลภาวนาไม่ได้จำกัดอยู่แค่พฤติกรรมส่วนบุคคล แต่ขยายไปถึงความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ครูควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุกที่ให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาของชุมชน เช่น โครงการจิตอาสา การรณรงค์ด้านสิ่งแวดล้อม หรือการจัดทำโครงการเพื่อสังคม กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสังคมที่กว้างขึ้น และสร้างจิตสำนึกในการเป็นพลเมืองที่รับผิดชอบ นอกจากนี้ ครูควรส่งเสริมให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ถึงผลกระทบของการกระทำต่าง ๆ ต่อผู้อื่นและสังคม เช่น การวิเคราะห์ผลกระทบของการบริโภคที่ไม่ยั่งยืน หรือการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในทางที่ผิด

---

[21] พระรุ่ง โรจน์ กาวิลาวรรณ, “การพัฒนาคู่มือการจัดการเรียนรู้โดยใช้พุทธวิธีการสอน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพระปริยัติธรรม”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษา (สังคมศึกษา)**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2562), หน้า 40 – 60.

3. การจัดการเรียนรู้ด้านจิตตภาวนา

การพัฒนาจิตใจสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากวัยนี้เป็นช่วงที่มีความผันผวนทางอารมณ์สูง และกำลังสร้างรากฐานของสุขภาพจิตในระยะยาว

3.1 การพัฒนาคุณภาพจิตผ่านการฝึกเมตตาและกรุณา ครูควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณธรรมทางจิตใจ เช่น การฝึกภาวนาเมตตาเป็นประจำในช่วงต้นคาบเรียน โดยให้นักเรียนส่งความปรารถนาดีต่อตนเอง ครอบครัว เพื่อน และผู้คนทั่วไป กิจกรรมนี้จะช่วยสร้างเจตคติเชิงบวกและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น นอกจากนี้ ครูอาจจัดกิจกรรมการแบ่งปันความรู้สึกในกลุ่มเล็ก ให้นักเรียนได้เปิดเผยความรู้สึกและประสบการณ์ของตนในบรรยากาศที่ปลอดภัย ซึ่งจะช่วยพัฒนาความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจในมุมมองของผู้อื่น การฝึกให้นักเรียนตระหนักถึงความทุกข์ของผู้อื่นและคิดหาวิธีช่วยเหลือในขอบเขตที่ทำได้ก็เป็นการพัฒนากรุณาที่มีประสิทธิภาพ

3.2 การพัฒนาสมรรถภาพจิตผ่านการฝึกสติและสมาธิ การฝึกสติสมาธิเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความเข้มแข็งของจิตใจ ครูอาจแนะนำเทคนิคการฝึกสติที่เหมาะสมกับวัยรุ่น เช่น การฝึกสติกับลมหายใจ 3–5 นาที ก่อนเริ่มเรียน[22] การฝึกกินอาหารอย่างมีสติ หรือการเดินจงกรมในสวนของโรงเรียน การฝึกเหล่านี้จะช่วยพัฒนาสมาธิและความสามารถในการควบคุมความคิด นอกจากนี้ครูควรส่งเสริมให้นักเรียนฝึกวิริยะและความเพียรพยายามผ่านการตั้งเป้าหมายและติดตามผลอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการฝึกขันติ ความอดทน เมื่อเผชิญกับความท้าทาย โดยสนับสนุนให้พวกเขามองว่าอุปสรรคคือโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา

3.3 การพัฒนาสุขภาพจิตผ่านการจัดการอารมณ์และความเครียด นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมักเผชิญกับความกดดันจากการเรียน การสอบ และความคาดหวังของผู้ปกครอง การสอนทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดจึงมีความสำคัญ ครูควรสอนให้นักเรียนรู้จักระบุอารมณ์ของตนเอง เข้าใจสาเหตุ และหาวิธีจัดการที่เหมาะสม เช่น การหายใจลึกเมื่อรู้สึกเครียด การเขียนบันทึกความรู้สึก หรือการพูดคุยกับบุคคลที่ไว้ใจได้ นอกจากนี้ ควรส่งเสริมกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายจิตใจ[23] เช่น ดนตรี ศิลปะ หรือกีฬา ที่นักเรียนสนใจ การสร้างบรรยากาศในห้องเรียนที่ให้ความอบอุ่นและการยอมรับก็เป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี

---

[22] วรภัทร์ ภู่เจริญ, **Mindfulness in Action ฝึกใจง่าย ๆ เก่งได้อีก**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ, 2562), หน้า 5 – 18.

[23] ปรารถนา สวัสดิสุธา และศิริไชย หงษ์สงวนศรี, “การจัดการกับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร”, **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**, ปีที่ 61 ฉบับที่ 1 (มกราคม –มีนาคม 2559) : 41–52.

4. การจัดการเรียนรู้ด้านปัญญาภาวนา

การพัฒนาปัญญาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายควรมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการประยุกต์ความรู้สู่การปฏิบัติ เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการศึกษาในระดับสูงและการดำเนินชีวิตในสังคม

4.1 การพัฒนาจินตามยปัญญา ปัญญาจากการคิดพิจารณา ครูควรส่งเสริมให้นักเรียนฝึกการคิดอย่างเป็นระบบโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ[24] คือ การคิดพิจารณาโดยถูกวิธี ถูกทาง ครูอาจใช้คำถามชั้นสูงที่กระตุ้นการคิดวิเคราะห์และสังเคราะห์ เช่น “เหตุใดจึงเป็นเช่นนี้” “มีทางเลือกอื่นหรือไม่” “ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร” “มีข้อจำกัดหรือสมมติฐานใดบ้าง” นอกจากนี้ ควรฝึกให้นักเรียนคิดแบบพหุมิติ โดยมองปัญหาจากหลายมุมมอง พิจารณาเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กัน และประเมินข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณ โดยเฉพาะในยุคข้อมูลข่าวสารล้นเหลือ การสอนให้นักเรียนรู้จักตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล และแยกแยะข้อเท็จจริงจากความคิดเห็นเป็นทักษะที่สำคัญยิ่ง

4.2 การพัฒนาสุตมยปัญญา ปัญญาจากการเรียนรู้ ครูมีบทบาทสำคัญในฐานะกัลยาณมิตรที่นำทางการเรียนรู้ของนักเรียน การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียนบนพื้นฐานของความเคารพและความไว้วางใจจะช่วยให้นักเรียนเปิดใจรับการเรียนรู้มากขึ้น ครูควรเป็นแบบอย่างที่ดีทั้งในด้านความรู้และคุณธรรม แสดงความกระตือรือร้นในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมการตั้งคำถามและการแสวงหาความรู้ นอกจากนี้ ครูควรแนะนำแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย ทั้งหนังสือ บทความวิชาการ สื่อดิจิทัล และผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ เพื่อขยายโลกทัศน์ของนักเรียน การจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้พบปะกับผู้ที่ประสบความสำเร็จในวิชาชีพต่างๆ หรือผู้ทรงคุณธรรม ก็จะเป็นแรงบันดาลใจและแบบอย่างที่ดีให้กับพวกเขา

4.3 การพัฒนาภาวนามยปัญญา ปัญญาจากการปฏิบัติ การเรียนรู้ที่แท้จริงเกิดขึ้นจากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ครูควรออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้นักเรียนได้ทดลอง สำรวจ และค้นพบด้วยตนเอง เช่น การทำโครงงานวิจัย การทดลองทางวิทยาศาสตร์ การออกไปสำรวจและเก็บข้อมูลในชุมชน หรือการสร้างผลงานที่แสดงความเข้าใจ กระบวนการเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนสร้างความรู้ที่มีความหมายและสามารถนำไปใช้ได้จริง นอกจากนี้ ครูควรส่งเสริมการสะท้อนคิด (Reflection) อย่างสม่ำเสมอ โดยให้นักเรียนทบทวนว่าได้เรียนรู้อะไร กระบวนการเรียนรู้เป็นอย่างไร มีอุปสรรคใดบ้างและแก้ไขอย่างไร และจะนำความรู้ไปใช้ในอนาคตอย่างไร การสะท้อนคิดนี้จะช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-directed Learning) และเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต

---

[24] สังเวียน จรเกษ และนิลมณี พิทักษ์, “การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์) ระดับมัธยมศึกษา”, **วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น**, ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 (มกราคม –มีนาคม 2559) : 188–196.

จึงกล่าวได้ว่า การจัดการเรียนรู้ที่บูรณาการหลักภาวนา 4 สำหรับผู้เรียนวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งกำลังเผชิญการเปลี่ยนผ่านสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งหลักกายภาวนา เน้นการพัฒนาสติกับอินทรีย์ โดยฝึกอินทรีย์สังวรในบริบทดิจิทัล การตระหนักรู้กระบวนการรับรู้ และการใช้สื่อเทคโนโลยีอย่างมีสติ เชื่อมโยงกับเนื้อหาวิชาการต่าง ๆ ศีลภาวนา มุ่งสร้างความรับผิดชอบผ่านการพัฒนาวินัยในตนเอง ทักษะการสื่อสารสร้างสรรค์ และการมีส่วนร่วมพัฒนาสังคมผ่านกิจกรรมจิตอาสาและโครงการเพื่อสังคม จิตตภาวนาพัฒนาคุณภาพจิตผ่านเมตตากรุณา การฝึกสติสมาธิ และการจัดการอารมณ์ความเครียด เพื่อสร้างรากฐานสุขภาพจิตระยะยาว ปัญญาภาวนา เสริมสร้างการคิดวิเคราะห์ผ่านจินตามยปัญญา (การคิดพิจารณา) สุตมยปัญญา (การเรียนรู้จากกัลยาณมิตร) และภาวนามยปัญญา (การเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง) พร้อมเน้นการสะท้อนคิดเพื่อพัฒนาเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต

สรุป

บทความนี้นำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่บูรณาการหลักภาวนา 4 จากพระพุทธศาสนาเข้ากับการพัฒนานักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นช่วงวัยสำคัญที่ต้องเผชิญกับความท้าทายหลากหลายมิติทั้งทางด้านวิชาการและชีวิต ในสังคมโลกาภิวัตน์ที่มุ่งเน้นความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุจนก่อให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างการพัฒนาทางร่างกายกับจิตใจ เยาวชนในวัยเรียนกลายเป็นกลุ่มเปราะบางที่ต้องเผชิญปัญหาสุขภาพจิต ความเครียด และการขาดทักษะชีวิตที่จำเป็น ขณะที่ระบบการศึกษาไทยยังคงยึดติดกับการเรียนการสอนแบบท่องจำและเน้นผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการเพียงอย่างเดียว จนละเลยการพัฒนาทักษะการคิด ความคิดสร้างสรรค์ และการจัดการอารมณ์ที่จำเป็นสำหรับการใช้ชีวิตในศตวรรษที่ยี่สิบเอ็ด

หลักภาวนา 4 ที่ประกอบด้วยกายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นกรอบการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม ซึ่งสอดคล้องอย่างน่าทึ่งกับองค์ความรู้ทางการศึกษาและจิตวิทยาร่วมสมัย โดยเฉพาะแนวคิดการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม กายภาวนาเน้นการพัฒนาการรับรู้ผ่านอินทรีย์ทั้งหกและการฝึกอินทรีย์สังวรเพื่อควบคุมปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า ศีลภาวนามุ่งพัฒนาพฤติกรรมที่ดีงามและความสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์กับผู้อื่นและสังคม จิตตภาวนาสร้างเสริมคุณภาพจิตผ่านคุณธรรมต่าง ๆ สมรรถภาพจิตผ่านสติสมาธิ และสุขภาพจิตที่สงบผ่องใส ส่วนปัญญาภาวนาพัฒนาความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องผ่านกระบวนการคิดพิจารณา การเรียนรู้จากผู้อื่น และการลงมือปฏิบัติจริง

การนำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายต้องคำนึงถึงบริบทของยุคดิจิทัลและลักษณะพัฒนาการของผู้เรียนในวัยนี้ กายภาวนาควรเน้นการสร้างความตระหนักรู้ในการใช้อินทรีย์อย่างสร้างสรรค์และมีสติ โดยเฉพาะการฝึกอินทรีย์สังวรในการใช้สื่อดิจิทัลและการเชื่อมโยงกับเนื้อหาวิชาต่าง ๆ ศีลภาวนามุ่งสร้างความรับผิดชอบผ่านการพัฒนาวินัยในตนเอง ทักษะการสื่อสารที่สร้างสรรค์ และการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมผ่านโครงการจิตอาสาและกิจกรรมเพื่อสังคม จิตตภาวนาพัฒนาคุณภาพจิตผ่านการฝึกเมตตากรุณา การฝึกสติสมาธิ และการจัดการอารมณ์ความเครียดเพื่อสร้างรากฐานสุขภาพจิตระยะยาว ปัญญาภาวนาเสริมสร้างทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างมี

วิจารณญาณ การเรียนรู้จากครูและแหล่งความรู้ที่หลากหลาย และการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงพร้อมการสะท้อนคิดอย่างสม่ำเสมอ

การจัดการเรียนรู้ตามหลักภาวนา 4 จะช่วยพัฒนาผู้เรียนให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์ทั้งกาย จิตใจ คุณธรรม และปัญญา สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม และพร้อมเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของโลกอนาคต การบูรณาการหลักธรรมนี้เข้ากับการจัดการเรียนรู้จึงเป็นแนวทางที่น่าสนใจและควรได้รับการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาต่อยอดให้เกิดรูปแบบและเครื่องมือที่เป็นระบบและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในสถานศึกษา เพื่อสร้างคนรุ่นใหม่ที่มีคุณภาพและความพร้อมในการเป็นพลเมืองที่สมบูรณ์ของสังคมโลกในยุคโลกาภิวัตน์

เอกสารอ้างอิง

กรุงเทพธุรกิจ. **KKP ส่อง 10 ปัญหา กระทบการศึกษาไทย ต่ำเกณฑ์ PISA**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.bangkokbiznews.com/finance/investment/1103257/ [14 ธันวาคม 2568].

จิตติมา สุนทรรส และคณะ. “รูปแบบการใช้หลักภาวนา 4 เพื่อการจัดการเรียนรู้ในโรงเรียนคุณธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามหาสารคาม เขต 1”. **Journal of Roi Kaensarn Academi**. ปีที่ 6 ฉบับที่ 10 (ตุลาคม 2564) : 328–346.

ชิสา กันยาวิริยะ และ สิรินทร์ กันยาวิริยะ. “หลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต”. **วารสารสถาบันพอดี**. ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 (มีนาคม 2567) : 9 – 20.

ฌาน ตรรกวิจารณ์. **การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2545.

ณัฏฐจิตต์ เลาห์วีระ. “ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ในอินทริยภาวนาสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554.

ปรารถนา สวัสดิสุธา และศิริไชย หงษ์สงวนศรี. “การจัดการกับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร”. **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**. ปีที่ 61 ฉบับที่ 1 (มกราคม–มีนาคม 2559) : 41–52.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, 2541.

_____. **หลักแม่บทของการพัฒนาตน**. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.

_____. **ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์, 2548.

_____. **รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา, 2548.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสื่อตะวัน จำกัด, 2545.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร : บ. สหธรรมิก, 2553.

พระรุ่งโรจน์ กาวิลาวรรณ. "การพัฒนาคู่มือการจัดการเรียนรู้โดยใช้พุทธวิธีการสอน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพระปริยัติธรรม". **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษา (สังคมศึกษา)**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2562.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

วรภัทร์ ภู่เจริญ. **Mindfulness in Action ฝึกใจง่าย ๆ เก่งได้อีก.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ, 2562.

สังเวียน จรเกษ และนิลมณี พิทักษ์. "การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์) ระดับมัธยมศึกษา". **วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น**. ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 (มกราคม–มีนาคม 2559) : 188–196.

อาภรณ์ รัตน์มณี. **ทำไมระบบการศึกษาไทยจึงพัฒนาช้า**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.mcu.ac.th/article/detail/448 [14 ธันวาคม 2568].

องค์กรเพื่อสังคม. **ความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา ปัญหา และแนวทางแก้ไข**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://blog.cheewid.com/social-empowerment/educational-inequality-issues/ [14 ธันวาคม 2568].