



# การพัฒนาศักยภาพทางความฉลาดของเยาวชนด้วย อานาปานสติในพระพุทธศาสนา QUOTIENT POTENTIAL DEVELOPMENT OF THE YOUTHS BY ANAPANASATI IN BUDDHISM

ภัคทีฆวิณห์ ไอศุรย์ยศพสุธีร์, สumanop siwarat\*  
Pukteekawin Isulyodphasutee, Sumanop siwarat\*

ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (พุทธศาสนศึกษา), มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ปีการศึกษา 2564,  
e-Mail: l.pukteekawin@gmail.com (Corresponding Author)

Doctor of Philosophy (Buddhist Studies), Mahamakut Buddhist University,  
Academic Year 2021, e-Mail: l.pukteekawin@gmail.com (Corresponding Author)

(Received: 2021, September 5; Revised: 2021, November 19; Accepted: 2021, November 27)

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการพัฒนาความฉลาดของเยาวชน 2) เพื่อศึกษาหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา 3) เพื่อบูรณาการการพัฒนาความฉลาดของเยาวชนด้วยหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา และ 4) เพื่อนำเสนอแนวทางและองค์ความรู้เกี่ยวกับ “บูรณาการการพัฒนาความฉลาดของเยาวชนด้วยหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร โดยศึกษาเอกสารวิชาการ พระไตรปิฎก อรรถกถา และสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 12 รูป/คน ผลการวิจัยพบว่า

1. การพัฒนาศักยภาพทางความฉลาดของเยาวชน ประกอบด้วย การพัฒนาด้านความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม (MQ) และความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรค (AQ)
2. อานาปานสติในพระพุทธศาสนา หมายถึง การทำสมาธิในพระพุทธศาสนา ใช้การกำหนดลมหายใจโดยมีสติกำกับ ใช้ในการทำให้จิตสงบ มีสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ เพื่อพร้อมใช้พิจารณาปรากฏการณ์

\*อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, e-Mail: s\_siwarat@hotmail.com

Lecturer, Buddhist Studies Program, Graduate School, Mahamakut Buddhist University, e-Mail: s\_siwarat@hotmail.com



3. การบูรณาการการพัฒนาศักยภาพทางความฉลาดของเยาวชนด้วยหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา ด้วยวิธีการให้เยาวชนทำอานาปานสติจนจิตสงบก่อนแล้วจึงสอนความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม (MQ) เรื่องความซื่อสัตย์ ความมีวินัย และความมีน้ำใจ และสอนความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) เรื่องการรู้จักควบคุมตนเอง การมีความรับผิดชอบต่อปัญหา การประเมินสถานการณ์ และวิธีตอบสนองต่อปัญหา จากนั้นชี้แจงและโทษให้เยาวชนพิจารณา โดยให้ทำตามหลักอานาปานสติที่ถูกต้อง ทำอย่างต่อเนื่องและผู้ใหญ่ต้องทำเป็นตัวอย่าง

4. แนวทางและองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การบูรณาการการพัฒนาความฉลาดของเยาวชนด้วยหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา” สามารถสรุปเป็น TDRAMA MODEL  
**คำสำคัญ:** การพัฒนาศักยภาพ, ความฉลาด, อานาปานสติ, พุทธศาสนา

## ABSTRACT

The objectives of this research were: 1) to study the development of quotient potential of the youths, 2) to study the principles of Anapanasati in Buddhism, 3) to integrate the development of quotient potential of the youths with Anapanasati in Buddhism, and 4) to propose guidelines in building new knowledge regarding “the Model of integrating Quotient Potential Development of the Youths by Anapanasati.” The data of this documentary qualitative research were collected from academic works, the Tipittaka, Commentaries, and in-depth interviews with 12 experts. The results of the study indicated that:

1. The development of quotient potential of the youths consisted of developing in Moral Quotient (MQ) and Adversity Quotient (AQ).

2. Anapanasati in Buddhism referred to concentration on mindful breathing to calm the mind for phenomenon consideration.

3. Integrating the Quotient Potential development of the youths with Anapanasati principles in Buddhism was to allow the youths to practice anapanasati until their minds were calm enough. Then the Moral Quotient (MQ) on honesty, discipline and kindness and Adversity Quotient (AQ) on self-control, responsibility for problems, situation assessment and how to



respond to problems were taught to them. Finally, they consider advantages and disadvantages of problems based on Anapanasati principles. The youths do it continuously under the supervision and guidelines of adults.

4. The guidelines and body of knowledge about integrating the Quotient Potential development of the youths with Anapanasati principles in Buddhism could be summarized into a “TDRAMA Model”.

**Keywords:** potential development, quotient, Anapanasati, Buddhism.

## บทนำ

มนุษย์มีความฉลาดมาแต่เดิม เห็นได้จากหลักฐานหนึ่งคือ ความรู้ในพระไตรปิฎก หมวดอัครคัมภีร์อรรถกถา ซึ่งเป็นพระสูตรที่กล่าวถึงกำเนิดของมนุษย์จากคำตรัสของพระพุทธเจ้า พระศาสดาของพระพุทธศาสนาว่า มนุษย์ยุคแรกคือ พรหมจากชั้นอภิสพรหม ซึ่งเป็นผู้มีความดีและปัญญาประเสริฐ จึงสามารถจุติในชั้นพรหมได้ แต่เมื่อมนุษย์กำเนิดขึ้นในโลก ได้เสื่อมปัญญาและความฉลาดลงจากการถูกรอบงำด้วยกิเลส ตัณหา ทำให้มีความโง่เขลา และมีอุปนิสัยผิดไปจากเดิมตามสัดส่วนของกิเลส (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ในทางพระพุทธศาสนามีความเชื่อว่ามนุษย์มีความพิเศษ สามารถฝึกได้ มีศักยภาพที่จะพัฒนาได้ เป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่พึ่งพาด้วยตนเอง ซึ่งผลจากการศึกษาทางด้านพฤติกรรมของมนุษย์ ล้วนแล้วแต่เห็นได้ชัดเจนว่ามนุษย์สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ สามารถจะรู้ดี รู้ชั่ว มีความคิดสร้างสรรค์ได้มากมายหากได้รับการกระตุ้นส่งเสริมให้นำสมองทั้งสองข้างออกมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะความจริงแท้แห่งธรรมชาติของมนุษย์นั้นเป็นสัตว์ที่ฝึกได้และต้องฝึก ซึ่งเมื่อฝึกแล้วจะประเสริฐเลิศสูงสุด อุปสรรคและปัญหาเป็นจุดเวทีที่ทดสอบและพัฒนาสติปัญญา ความสามารถ มีจิตสำนึกในการพัฒนาตน ยิ่งขึ้นไปจนเต็มศักยภาพ ด้วยการพัฒนาที่พร้อมทุกด้าน ทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2544) มนุษย์ฝึกได้มากกว่าที่คิดและต้องรู้จักฝึกฝนตนเอง อัจฉริยะบุคคลไม่ใช่เรื่องของพรสวรรค์หรือสายเลือดเพียงอย่างเดียว (วิจารณ์ พานิช, 2555) หากมีวิธีที่ถูกต้องเหมาะสม มนุษย์สามารถที่จะฝึกให้เป็นผู้มีความฉลาดได้ และมีศักยภาพที่จะพัฒนาให้มีความฉลาดด้านต่าง ๆ ได้

ความฉลาดมีหลายด้าน ได้แก่ ความฉลาดทางสติปัญญา (intelligence quotient: IQ) ซึ่งแต่เดิมได้ให้ความสำคัญกับความฉลาดแบบ IQ กันมาก แต่ในปัจจุบันมีการพบว่าเด็กและเยาวชนที่มีระดับ IQ สูง เมื่อเติบโตไปเข้าสู่สังคมกลับมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว



ในที่ทำงาน และไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงาน เกิดภาวะเครียด ซอบบ่อยคนเดียว บางคนถึงกับตัดสินใจลาออกจากงานเพราะไม่สามารถเข้ากับวัฒนธรรมองค์กรนั้นได้ จึงเริ่มมีการกล่าวถึง ความฉลาดด้านคุณธรรม จริยธรรม (moral quotient: MQ) ซึ่งสถานะเด็กไทยในวันนี้ไปจนถึงอีก 20 ปีข้างหน้า จะต้องมีความฉลาดด้านคุณธรรม จริยธรรม เพราะเป็นหลักจริยธรรมที่จะป้องกันอาชญากรรมวัยรุ่นที่นับวันมีอัตราเพิ่มสูงขึ้น และเนื่องจากในสังคมปัจจุบันมีการแข่งขันเพื่อความอยู่รอดสูงมาก ความรู้รอบตัวอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอสำหรับการอยู่รอดในสังคมปัจจุบัน (ข่าว 8, ออนไลน์, 2560)

สำหรับความฉลาดอีกด้านที่สำคัญและจำเป็นสำหรับโลกยุคปัจจุบันคือ ความฉลาดด้านการแก้ปัญหา (adversity quotient: AQ) ซึ่ง Paul G. Stoltz (ธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551) นักจิตวิทยาผู้คิดค้นและเป็นเจ้าของทฤษฎีความฉลาดด้านการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ได้กล่าวว่า การมีความฉลาดด้านการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคนั้น จะเป็นเงื่อนไขชีวิตที่ทรงพลัง ยิ่งเผชิญความทุกข์ยากก็ยิ่งเข้มแข็งมากขึ้น แทนที่จะอ่อนแอลง ด้วยเพราะ AQ ช่วยเพิ่มศักยภาพความสามารถที่จะเชื่อมต่อวงจรประสาทเส้นใหม่ในสมองให้กับเด็กและเยาวชน ในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ความฉลาดด้านการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคจะเป็นการนำพฤติกรรมใหม่ ระบบ กลยุทธ์ และกระบวนการใหม่ มาสร้างความสำเร็จในเป้าหมาย มีความพร้อมที่จะออกไปเผชิญกับอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ในโลกของการทำงานหลังจากสำเร็จการศึกษา Stoltz ยังกล่าวอีกว่า ระดับความฉลาดด้านการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคจะสามารถพัฒนาได้อย่างถาวรและเพิ่มประสิทธิภาพให้กับบุคคลนั้น การฝึกฝนเยาวชนเพื่อให้สามารถยืนหยัดอยู่ได้ จะต้องมีความฉลาดด้านการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคเป็นส่วนประกอบด้วย

สถานะของโลกยุคศตวรรษที่ 21 การพัฒนาศักยภาพของเยาวชนในด้านความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม และความฉลาดด้านการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรค ยังมีความสำคัญและมีความจำเป็นมาก เพื่อให้เป็นต้นทุนชีวิตหรือทุนชีวิต (life assets) ของเยาวชน ทุนชีวิตมีอิทธิพลต่อชีวิตเพราะหากทุนชีวิตเปลี่ยน ชีวิตก็จะเปลี่ยนด้วย เนื่องจากทุนชีวิตทำให้เกิดภูมิคุ้มกันทางสังคมในการจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ยังมีต้นทุนชีวิตสูง มีการบริหารจัดการเมื่อเผชิญกับความลำบากขั้นพื้นฐาน หรือจัดการกับปัญหาและอุปสรรคมากและบ่อยเพียงใด ก็จะมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงมากขึ้นเท่านั้น จนเกิดเป็นภูมิคุ้มกันทางสังคมที่แข็งแรง เป็นเด็กแกร่ง (สุริยเดว ทรีปาตี, ออนไลน์, 2563) ซึ่งปัจจัยแห่งพลังอำนาจที่สำคัญที่สุดของชาติประการหนึ่งคือ การมีทรัพยากรมนุษย์ที่ช่วยให้การพัฒนาประเทศชาติเจริญรุ่งเรืองในทุก ๆ ด้านได้ จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาศักยภาพควบคู่



ไปกับการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ให้แก่เด็กและเยาวชนของประเทศด้วย

อย่างไรก็ตาม ในการพัฒนาความฉลาดนั้น หลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา มีความเหมาะสมในการนำมาใช้เสริมสร้างศักยภาพในด้านการพัฒนาความฉลาด อันจะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงได้ อานาปานสตินั้น พระพุทธเจ้าสรรเสริญว่ามีอานิสงส์มาก สามารถทำได้ทุกวัย เจริญได้ง่าย สะดวก ไม่มีอันตราย มีหลักฐานการค้นคว้าวิจัยทางวิทยาศาสตร์รับรองว่าการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา สามารถทำให้สมองมีการเปลี่ยนแปลง มีความสามารถในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น หลักสมาธิของพระพุทธศาสนายังสามารถพัฒนาความฉลาดด้านอารมณ์ ได้แก่ สติที่เกิดจากการทำสมาธิ หลักสมาธิในพระพุทธศาสนาจึงครอบคลุมการพัฒนาความฉลาดให้มนุษย์ได้หลายมิติ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นวิธีการฝึกและบำบัดเชิงพระพุทธศาสนาที่มุ่งให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเองจากภายใน เพื่อโยงโยไปสู่การป้องกันและการแก้ไขปัญหาภายนอกด้วยตนเอง โดยเฉพาะการอยู่ร่วมกันในสังคมจำเป็นต้องมีทักษะในการตีความที่เป็นสัมมาทิฐิ เปลี่ยนแปลงความคิดที่ถูกต้องก่อนที่สถานการณ์นั้นจะเป็นสาเหตุให้สภาวะอารมณ์เป็นทุกข์ นำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีตามมา และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งยากแก่การแก้ไขในอนาคต สอดคล้องกับงานวิจัยในวารสาร Brain and Cognition และเว็บบล็อกของ British Psychological Society Research Digest ที่ใช้วิธีสแกนสมองแบบ MRI เพื่อดูผลการเปลี่ยนแปลงจากการทำสมาธิเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งพบว่าการเปลี่ยนแปลงของสมองขึ้นทั้งในด้านระดับของการทำงาน ด้านปริมาณ และด้านความเชื่อมโยง บริเวณ Cortex กลีบหน้าผากส่วนหน้า (ส่วนที่สัมพันธ์กับการตัดสินใจอย่างมีสติสัมปชัญญะและการกำหนดอารมณ์ความรู้สึก) ส่วน Insula (ส่วนที่แสดงถึงสภาวะภายในของร่างกายต่อสิ่งต่าง ๆ) ส่วน Cingulate Cortex (การตัดสินใจ) ส่วน Hippocampus (ความจำ) ผลวิจัยเหล่านี้ชี้ให้เห็นชัดเจนว่าการทำสมาธิระยะเวลาเพียง 2 เดือนนั้น นับว่าเพียงพอแล้วที่จะก่อให้เกิดการพัฒนาและปรับปรุงสมอง ช่วยให้มีสมาธิดีขึ้นได้ ทั้งยังช่วยให้สามารถไตร่ตรอง ตัดสินใจ และควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้นด้วย (ประสบความสำเร็จ, ออนไลน์, 2561)

ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าหลักอานาปานสติของพระพุทธศาสนา เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาพัฒนาศักยภาพความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม (MQ) และความฉลาดด้านการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของเยาวชนได้ จึงสนใจศึกษาการพัฒนาศักยภาพความฉลาดของเยาวชนด้วยอานาปานสติในพระพุทธศาสนา



## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม และความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคของเยาวชน
2. เพื่อศึกษาหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา
3. เพื่อบูรณาการการพัฒนาความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม และความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคของเยาวชน ด้วยหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา
4. เพื่อนำเสนอแนวทางและองค์ความรู้เกี่ยวกับการบูรณาการการพัฒนาความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม และความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคของเยาวชน ด้วยหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา

## ขอบเขตของการวิจัย

### ขอบเขตด้านเนื้อหา แบ่งเป็น

1. ความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม และความฉลาดในการแก้ปัญหาของเยาวชน ศึกษาทฤษฎีและหลักการจากเอกสารวิชาการเรื่องความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม และความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคของเยาวชนว่า มีเหตุปัจจัยมาจากอะไร พร้อมทั้งศึกษาความฉลาดของเยาวชนทั้งสองด้านคือ ด้านความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม และด้านความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคว่าจะพัฒนาศักยภาพให้เยาวชนมีความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม และความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรค ได้อย่างไร
2. หลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย เอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์วิสุทธิมรรค และเอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ ตำรา งานวิจัย บทความ และเว็บไซต์ที่เกี่ยวกับหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา

**ขอบเขตด้านเวลา** ศึกษาย้อนหลังในช่วงระยะเวลาที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม (MQ) และความฉลาดด้านการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) เพื่อให้เห็นแนวทางและการพัฒนาเยาวชนโดยใช้อานาปานสติในพระพุทธศาสนา

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร (documentary qualitative research) มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. สืบค้นข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ (primary sources) โดยศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และพระสูตร



2. รวบรวมข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ (secondary sources) ได้แก่ คัมภีร์อื่นทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องและสอดคล้องกับงานวิจัย รวมทั้งศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสารทางวิชาการ งานวิจัย บทความ และเว็บไซต์ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้อง

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** ได้แก่ เยาวชนและผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความสามารถด้านความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม ด้านความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคของเยาวชน และด้านหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา คือ พระวิปัสสนาจารย์สมาธิและบุคคลผู้เกี่ยวข้องกับเยาวชน จำนวน 12 รูป/คน

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** ใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) ซึ่งครอบคลุมเนื้อหา ดังนี้ 1) ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ 2) คำถามเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม (MQ) และความฉลาดด้านการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) 3) ความรู้ความเข้าใจเรื่องอานาปานสติ 4) ข้อเสนอแนะ โดยสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเจาะจงกับผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญด้านความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม ด้านความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคของเยาวชน และผู้เชี่ยวชาญด้านหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา

## ผลการวิจัย

1. การศึกษาแนวคิดและทฤษฎีความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม (MQ) พบว่าความฉลาดทางคุณธรรมจริยธรรม คือการที่บุคคลนั้นมีจิตสำนึก มีความรู้สึกที่ออกจากจิตใจ ความฉลาดทางคุณธรรมจริยธรรมมีความสำคัญและจำเป็นมากต่อเยาวชน เพราะหากเยาวชนไม่ได้รับการปลูกฝังและพัฒนา จะไม่รู้ว่สิ่งใดดีหรือไม่ดี สิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ ทำให้อาจก่อความเดือดร้อนให้กับตนเองและสังคม อีกทั้งเยาวชนจะต้องเติบโตเป็นกำลังของสังคมและประเทศชาติ ประโยชน์ของการมีความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม จะช่วยให้เยาวชนมีชีวิตที่มีความสุขและช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งเยาวชนควรมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นผู้มีความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม ควรได้รับการพัฒนาเสริมสร้าง 3 ด้าน คือ ความซื่อสัตย์ ความมีวินัย และความมีน้ำใจ

2. การศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดในการแก้ปัญหาของเยาวชน (AQ) พบว่า ความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคของเยาวชน คือความสามารถในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรค มีความสำคัญและจำเป็นมากต่อเยาวชน เพราะในสภาวะของโลกปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว โดยเฉพาะความเจริญทางเทคโนโลยีที่เยาวชนต้องสามารถรู้เท่าทัน ปรับตน และรู้จักวิธีดูแลตนเองเมื่อประสบปัญหา ความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคนั้น เยาวชนควรได้รับการพัฒนาเสริมสร้าง 4 ด้าน คือ ความ



สามารถควบคุมตนเองได้ มีความรับผิดชอบ รู้จักการประเมินสถานการณ์ และรู้วิธีแก้ปัญหาอย่างถูกต้องเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค และสามารถจัดการกับวิกฤติได้ด้วยดี

3. การศึกษาหลักอาภานาสติในพระพุทธศาสนา พบว่า อาภานาสติ คือการกำหนดลมเป็นวิธีการกำหนดลมหายใจ ตั้งสติไว้กับลมหายใจเพื่อรวมใจเข้าไปที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เมื่อปฏิบัติแล้วจิตจะมีความสงบ รู้วิธีพิจารณาปรากฏการณ์ มีหลักการปฏิบัติ 16 ขั้น พบว่าเมื่อปฏิบัติตามหลัก 16 ขั้นตอน จะเกิดผลดังนี้ ขั้นที่ 1 เกิดความรู้ที่ยังไม่ถึงขั้นญาณหรือปัญญา แต่เป็นสัมปชัญญะ คือความรู้สึกรู้ตัวทั่วถึง ขั้นที่ 2 เตรียมตัวเป็นการเริ่มฝึกการตั้งสมาธิ ให้จิตมีสมาธิ ขั้นที่ 3 ขั้นที่มีความรู้ คือมี ศีล สมาธิ ปัญญา

ตั้งแต่ขั้นที่ 3 เป็นต้นไปถึงขั้นที่ 16 เป็นขั้นสิกขาแท้ กล่าวคือ มีไตรสิกขาครบสมบูรณ์ สติปรากฏ ปัญญาปรากฏ ไม่มีโอกาสเกิดอกิฆณาและโทมนัสหรือกิเลส อุเบกขาเกิดทำให้สมาธิแน่นแน่ว จิตสงบ มีสมาธิ เกิดสติ ขั้นที่ 4 จิตสงบและรู้ความเป็นไปเพื่อการดับทุกข์จากกิเลสของมรรค นับว่าเป็นขั้นมีทักษะเรียนรู้ในการพิจารณาปรากฏการณ์ ขั้นที่ 5 ได้ผลเป็นความรู้ในการกำจัดกิเลส ดับทุกข์ ร่มรอกเหมือนขั้นที่ 4 ทำให้จิตมีความพร้อมในการรู้จักการพิจารณา ขั้นที่ 6 ได้ผลเช่นเดียวกับขั้นที่ 4 และขั้นที่ 5 แต่มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขั้นที่ 7 เป็นขั้นที่สามารถใช้จิตพิจารณา เช่น รู้จักเวทนาแจ่มแจ้ง เข้าใจเวทนาว่าทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น แจ่มแจ้งในความเป็นอนิจจังอนัตตาของไตรลักษณ์ ขั้นที่ 8 ทำให้ระงับจิต มีความสงบสมบูรณ์มากขึ้น ขั้นที่ 9 เป็นขั้นที่รักษาศีล สมาธิ ปัญญา ได้มั่นคงยิ่งขึ้น ขั้นที่ 10 ปราโมทย์ปรากฏชัด ปราโมทย์แต่ละช่วง แสดงว่าจิตมีความสงบ มีสมาธิมากขึ้น และแสดงว่าปัญญาเกิด ทำให้การพิจารณาที่มีความสมบูรณ์ ใช้งานได้ดี เพราะปราโมทย์จะเกิดมีได้ต้องมีปัญญาเกิดขึ้นก่อน ปัญญาทำให้เกิดปราโมทย์ และปัญญาทำให้จิตมีความสามารถในการพิจารณาปรากฏการณ์ ขั้นที่ 11 ทำให้ศีลมั่นคง จิตสงบได้สมบูรณ์มากขึ้น ขั้นที่ 12 จิตเปลี่ยนจากสิ่งที่ยึดติดอยู่ เปลื้องจิตออกจากกิเลส ตัดมิจฉาทิฐิได้ มีความสามารถในการใช้ปัญญาพิจารณาปรากฏการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเจริญอาภานาสติตั้งแต่ขั้นที่ 1-12 จิตจะได้สมาธิ เรียกว่าเอกคตาของจิต คือจิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวไม่ฟุ้งซ่าน สงบแท้จริง

ขั้นที่ 13 เป็นขั้นที่เข้าใจความไม่เที่ยง เมื่อเห็นความไม่เที่ยงอยู่ ย่อมไม่มีโอกาสแต่งเจตนาที่จะทุกข์ คือทำให้ผิดศีลข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ จึงเป็นศีลสิกขาอยู่ในตัว และเมื่อเพ่งพิจารณาอยู่ดังนั้น ย่อมมีสมาธิชนิดที่แนบเนื่องกันอยู่กับปัญญา เท่าเทียมกันกับกำลังของปัญญา จิตตสิกขาจึงมีอยู่ในตัวเช่นเดียวกัน การเพ่งอนิจจลักษณะเป็นปัญญาสิกขาอยู่แล้ว เป็นผู้สมบูรณ์แล้วด้วยไตรสิกขาในขณะนั้น แสดงผลของจิตที่รู้จักการพิจารณาด้วยดี



ขั้นที่ 14 เป็นขั้นที่จิตสามารถพิจารณาจนถึงขั้นเห็นโทษของกิเลส ขั้นที่ 15 จิตสามารถพิจารณาความดับ คือเห็นโทษของความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา ไม่ยึดถือเอาความไม่เที่ยงนั้นว่าเป็นสิ่งที่น่ายึดถือจนเกิดความสุขหรือความทุกข์ การหัวเราะหรือร้องไห้เห็นเป็นเครื่องหลอกลวง จิตมีความสงบ ไม่หวั่นไหว ขั้นที่ 16 จิตพิจารณาสิ่งที่ยึดถือเป็นของตนเองได้สำเร็จ

4. จากการบูรณาการการพัฒนาศักยภาพทางความฉลาดของเยาวชนด้วยอานาปานสติในพระพุทธศาสนา ด้วยการให้เยาวชนปฏิบัติอานาปานสติเสริมสร้างจิตให้มีความสงบ มีความพร้อมในการใช้จิตพิจารณา ให้ฝึกู้ในจิต สำนึกคุณธรรม จริยธรรม เพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่เพื่อนำไปพัฒนาศักยภาพทางความฉลาดของเยาวชนได้ อานาปานสติเป็นกระบวนการบูรณาการเข้ากับศาสตร์ที่สร้างความฉลาดทั้ง 2 ด้าน คือความฉลาดทางคุณธรรมจริยธรรม (MQ) และความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคของเยาวชน (AQ) เมื่อเยาวชนกระทำตามขั้นตอนของอานาปานสติ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการความฉลาดทั้งสองด้านนี้ เยาวชนที่เข้าสู่กระบวนการเหล่านี้ ต้องอาศัยกระบวนการในการบริหารจัดการให้ดำเนินไปอย่างเป็นพลวัตต่อเนื่อง จึงจะเกิดประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลในการพัฒนาความฉลาด

5. ผลจากการที่เยาวชนได้รับการพัฒนาความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม (MQ) ด้วยอานาปานสติด้านความซื่อสัตย์ จะมีพฤติกรรมปฏิบัติตามระเบียบ แสดงพฤติกรรมด้านการมีวินัยด้วยการทำในสิ่งที่ถูกต้อง และแสดงพฤติกรรมด้านความมีน้ำใจด้วยการมีจิตอาสา เสียสละ

6. ผลจากการที่เยาวชนได้รับการพัฒนาความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ด้วยอานาปานสติในพระพุทธศาสนา เมื่อเยาวชนมีความฉลาดด้านการควบคุมตนเอง จะมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการควบคุมตนเองได้ด้วยการไม่ตื่นตระหนกและรู้จักจัดลำดับการตัดสินใจเมื่อเกิดปัญหา เมื่อเยาวชนมีความฉลาดด้านการมีความรับผิดชอบ จะมีพฤติกรรมไม่ทอดทิ้งภาระ ไม่ปัดความรับผิดชอบ มีความเพียรและอดทน เมื่อเยาวชนมีความฉลาดด้านการรู้จักประเมินสถานการณ์ จะรู้ว่าปัญหาใดสามารถพึ่งพาตนเองได้และปัญหาใดต้องพึ่งพาผู้อื่น เมื่อเยาวชนมีความฉลาดด้านการรู้วิธีสนองตอบปัญหา จะมีพฤติกรรมสนองตอบปัญหาด้วยการไม่ท้อแท้สิ้นหวัง เมื่อต้องประสบกับปัญหา จะมีทัศนคติที่ดี และมีความหวัง



## อภิปรายผล

การพัฒนาศักยภาพความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม (MQ) ของเยาวชนด้วย อานาปานสติ ด้านความซื่อสัตย์ ความมีวินัย และการมีน้ำใจ ใช้วิธีการให้เยาวชนปฏิบัติ อานาปานสติตามขั้นตอนของหลักอานาปานสติจนกระทั่งเยาวชนมีจิตสงบ เพราะหากสอน ในขณะที่เยาวชนจิตไม่สงบ การสอนจะไม่ได้ผล เนื่องจากเยาวชนขาดสมาธิในการรับการสอน สอดคล้องกับ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2558) ที่ให้พระโอวาทว่า ในการจะมีปัญญา มีสติ จะต้องกระทำเมื่อมีจิตใจสงบเยือกเย็นแล้ว เท่านั้น ให้สละเวลาทำความสงบให้เกิดขึ้นแก่จิตใจเสียก่อน หลังจากให้เยาวชนปฏิบัติ อานาปานสติจนจิตสงบ จึงเริ่มสอนเรื่องความซื่อสัตย์ ความมีวินัย และการมีน้ำใจ เมื่อ เยาวชนมีจิตที่สงบแล้ว ให้การปฏิบัติอานาปานสติดำเนินต่อไปอีกระยะ แล้วจึงชี้แนะให้ พิจารณาคุณในการเป็นคนซื่อสัตย์ มีวินัย มีน้ำใจว่าจะเกิดผลอย่างไรบ้าง และหากไม่มี ความซื่อสัตย์ ไม่มีวินัย ไม่มีน้ำใจ จะเกิดโทษอย่างไร การที่เยาวชนจะยินยอมทำตามหรือ ฝึกตนให้มีความซื่อสัตย์ มีวินัย และมีน้ำใจได้ตามที่สอน ผู้ใหญ่จะต้องปฏิบัติและประพฤติ ตนเองให้เป็นแบบอย่างด้วย และเยาวชนต้องได้รับการสร้างเสริมด้วยการให้ปฏิบัติตามวิธีการ อยู่เสมอและต่อเนื่อง สอดคล้องกับ โรเบิร์ต โคลส (อ้างถึงใน พัชรินทร์ จิตต์มั่น, 2551) ที่กล่าวถึงวิธีพัฒนาความฉลาดทางด้านคุณธรรม จริยธรรม (MQ) ว่า พ่อแม่ต้องช่วย พัฒนาการทางจริยธรรมให้ลูก และพ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างให้ลูกตั้งแต่แรกเกิด ลูกจะได้ ซึมซับพฤติกรรมที่ดีจากพ่อแม่

การใช้อานาปานสติพัฒนาความฉลาดด้านการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ต้องใช้ กระบวนการตามหลักการปฏิบัติอานาปานสติ ทำให้จิตสงบเพื่อให้สามารถควบคุมตนเอง ได้เมื่อเกิดปัญหา รู้จักการสืบสวนข้อมูลอย่างสืบสาวเชิงลึกเพื่อใช้ประเมินสถานการณ์ ที่เกิดขึ้น ซึ่งการที่จะควบคุมตนเองได้เมื่อเกิดปัญหาต้องอาศัยจิตที่สงบ สอดคล้องกับ วิรัช ตฤณขจี (2560) ที่วิเคราะห์การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พบว่า อานาปานสตินั้น เมื่อเจริญมากจะเกิดผลมาก คือใจมีความสงบ ประณีต สดชื่น กายสงบ และใช้กระบวนการพิจารณาของอานาปานสติช่วยในการใคร่ครวญว่า ปัญหานั้นตนเอง จะต้องรับผิดชอบมากน้อยเพียงใด เพื่อไม่ให้มีความทุกข์จากการโทษตนเอง ไม่เห็นคุณค่า ของตนเองที่เป็นต้นเหตุให้เกิดปัญหาขึ้น และจิตที่สงบมีความพร้อมในการพิจารณาจะ ทำให้ประเมินสถานการณ์ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เพื่อพร้อมจะเผชิญกับปัญหา ด้วยความสงบและมีวิธีการตอบสนองกับปัญหาที่ถูกต้อง ถูกวิธี



การปฏิบัติอานาปานสติให้จิตสงบ รู้จักนำการพิจารณามาใช้สร้างเสริมความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) จะสร้างเสริมใน 4 ด้าน คือ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านการมีความรับผิดชอบ ด้านการประเมินสถานการณ์ และด้านการตอบสนองต่อปัญหา สอดคล้องกับ Stoltz (ธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551) ที่กล่าวว่า ความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ประกอบด้วยมิติ 4 ด้าน เรียกว่า CO2RE ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านการมีความรับผิดชอบ ด้านการประเมินสถานการณ์ และด้านการตอบสนองต่อปัญหาที่สามารถวัดได้ เมื่อได้รับการพัฒนาความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคด้วยเทคนิค LEAD จะมีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบ รู้จักประเมินสถานการณ์ และตอบสนองต่อปัญหาได้ในระดับสูงขึ้น ซึ่งการปฏิบัติอานาปานสติจะทำให้เยาวชนสามารถพัฒนาความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคได้ สอดคล้องกับ วิชชุตา จิตฺติโชติรัตน และพระสมุห์วัลลภ วลฺโลภ (เจสระ) (2563) ที่ศึกษารูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรหมา จังหวัดนนทบุรี พบว่าเพื่อให้เด็กนักเรียนมีความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ต้องฝึกให้นักเรียนมีศีลไปถึงสมาธิและปัญญาด้วย จึงจะได้ผล ซึ่ง ศีล สมาธิ และปัญญา สามารถฝึกฝนได้ด้วยการเจริญอานาปานสติ โดยผู้ฝึกที่มีความรู้หลักอานาปานสติและปฏิบัติอย่างถูกต้องต่อเนื่อง และการเสริมสร้างจะยิ่งประสบความสำเร็จหากผู้ใหญ่ทำเป็นตัวอย่าง สอดคล้องกับ วิทยา นาควัชระ ( 2545) ที่กล่าวว่า วิธีการพัฒนาความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ให้กับเด็ก พ่อแม่ต้องมีความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก เมื่อพ่อแม่มีความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรคดีแล้ว ลูกก็จะเลียนแบบ

การเสริมสร้างให้เยาวชนได้รับการพัฒนาความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม (MQ) และความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) นั้น ผลจากการวิจัยได้องค์ความรู้ที่เรียกว่า TDRAMA Model ประกอบด้วย

T	หมายถึง	Training
D	หมายถึง	Doing
R	หมายถึง	Righteousness
A	หมายถึง	Adversity Quotient
M	หมายถึง	Moral Quotient
A	หมายถึง	Anapanasati



ในการนำองค์ความรู้ตามโมเดลไปใช้พัฒนาเสริมสร้างเยาวชน กระทำได้ด้วยวิธีการให้เยาวชนได้รับการฝึกอานาปานสติ (Anapanasati) เพื่อให้เกิดกระบวนการทำให้จิตสงบ และรู้จักการพิจารณาปรากฏการณ์ เมื่อเยาวชนมีจิตสงบจะเสริมสร้างความฉลาดได้สำเร็จ ต่อจากนั้นใช้กระบวนการพิจารณา เมื่อปฏิบัติอานาปานสติถึงขั้นพิจารณา จะทำให้เยาวชนมีความตระหนักรู้ มีจิตสำนึกที่จะประพฤติตนให้มีความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม (moral quotient) ด้านความซื่อสัตย์ ความมีวินัย และความมีน้ำใจ และเมื่อมีปัญหาที่รู้วิธีฝ่าฟันอุปสรรค มีความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรค (adversity quotient) ด้านการควบคุมตนเอง การมีความรับผิดชอบ การรู้จักประเมินสถานการณ์ และการตอบสนองต่อปัญหา โดยต้องให้เยาวชนปฏิบัติอานาปานสติ (doing) การฝึกอานาปานสติให้เยาวชนต้องถูกต้องตามหลักการปฏิบัติอานาปานสติ (righteousness) ได้แก่ ฝึกในสถานที่ถูกต้อง มีสภาพแวดล้อมเอื้ออำนวยต่อการฝึก ได้รับการสอนถูกต้องตามหลักการโดยครูฝึก (training) ที่มีความรู้ในหลักอานาปานสติ เช่น พระสงฆ์

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. รณรงค์ให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ พ่อ-แม่ ครู-อาจารย์ สถาบันการศึกษา และสถาบันที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน วัดและสถานปฏิบัติธรรม มีส่วนร่วมจัดการและจัดกิจกรรมฝึกฝนอบรมด้วยอานาปานสติในกลุ่มเยาวชนทั่วไปให้มากที่สุด ต่อเนื่อง เอาจริงเอาจัง และติดตามผล
2. ให้การสนับสนุนการฝึกอบรม เช่น การจัดเข้าค่าย การทำกิจกรรมให้เยาวชน ได้มีโอกาสเจริญอานาปานสติ
3. ผู้ใหญ่ทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นบุคคลและองค์กรในสังคมทั้งภาครัฐและเอกชน ต้องตระหนักในคุณค่าของการสร้างเยาวชนให้มีความฉลาด ด้วยการช่วยเหลือ แนะนำ ชักชวน ควบคุม โน้มน้าวให้เยาวชนเห็นคุณค่าของอานาปานสติและการพัฒนาศักยภาพ ความฉลาดของตนเอง

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยนี้เป็นเพียงการศึกษาและเสนอแนวทางในทางเอกสาร หากมีการนำรูปแบบไปใช้เพื่อพัฒนาเยาวชนในทางปฏิบัติอย่างจริงจัง ก็จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อเยาวชนซึ่งเป็นกำลังสำคัญของสังคมและประเทศ ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะเพื่อให้เกิดงานวิจัยต่อยอดไปจากการวิจัยนี้ ดังนี้



1. ผลของการพัฒนาศักยภาพความฉลาดทางคุณธรรม จริยธรรม (MQ) ด้วยอานาปานสติในพระพุทธศาสนา
2. ผลของการพัฒนาศักยภาพความฉลาดในการแก้ปัญหาฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ด้วยอานาปานสติในพระพุทธศาสนา
3. ผลการพัฒนาศักยภาพของเยาวชนด้วยอานาปานสติในพระพุทธศาสนา

### บรรณานุกรม

- ข่าว 8. (2560). *กรมสุขภาพจิตชี้เด็กไทยมี “ไอคิว-อีคิว” ไม่พอ ต้องมี “เอ็มคิว” ด้วย* (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: [https://www.thaich8.com/news\\_detail/37060](https://www.thaich8.com/news_detail/37060) [2563, 15 ธันวาคม].
- ธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์. (2551). *AQ พลังแห่งความสำเร็จ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: บิสคิด. ประสบความสำเร็จ. (2561). *วิทยาศาสตร์เผย “ทำสมาธิติดต่อกัน 8 สัปดาห์” ช่วยพัฒนาสมองให้ดีกว่าเดิม* (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: <https://sumrej.com/change-your-brain-for-the-better-3-2018/> [2563, 15 กันยายน].
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2544). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*. กรุงเทพฯ: วัดญาณเวศกวัน.
- พัชรินทร์ จิตต์มั่น. (2551). *การศึกษาความฉลาดทางจริยธรรมและเจตคติอาชีพอิสระของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ (พื้นที่พระนครใต้)*. กรุงเทพฯ: คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ (พื้นที่พระนครใต้).
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิจารณ์ พานิช. (2555). *วิธีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ในศตวรรษที่ 21*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- วิชชุดา จิตติโชติรัตน และพระสมุห์วัลลภ วุลโลภ (เจสระ). (2563). รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนชุมชนวัดไทรมา้า จังหวัดนนทบุรี. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 5(6), หน้า 46-57.
- วิทยา นาควัชร. (2545). *เลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีสุข (IQ EQ MQ AQ)*. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- วิรัช ตฤณขจี. (2560). *รายงานการวิจัย: ศึกษาวิเคราะห์การเข้ามานตามแนวอานาปานสติ*



ปีที่ 18 ฉบับที่ 3 เดือนมกราคม-เดือนมีนาคม 2565

**ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค.** กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก. (2558). **ธรรมะประทับใจ.**

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สุรวัดน์.

สุริยเดว ทรีปาตี. (2563). **การพัฒนาศักยภาพวัยรุ่นและเยาวชนด้วยพลังบวก** (ออนไลน์).

เข้าถึงได้จาก: <http://www2.nrct.go.th/Portals/0/data/07-part1/07part2/07part3/>

โดย%20รศ.นพ.สุริยเดว%20ทรีปาตี.pdf [2563, 26 มกราคม].