หลักพุทธธรรมสำหรับเยาวชนผู้ปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร)

Buddhist Principles for Young People Practicing Meditation According to the Teachings of Somdej Phra Yanavachirodom (Viriyang Sirintharo)

ชลัฐธร อุไรพงษ์ ณ อยุธยา[1], **เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ**[2] และ **ธนศักดิ์ พรทัพพสาร**[3]
Chaladtorn Ouripong Na Ayudthya[1],
Maytawee Udomtamanupab[2] and
Thanasak Pontappasarn[3]
(wanlee.nual@gmail.com)

Received: June 06, 2026
Revised: September 09, 2026
Accepted: September 12, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. วิเคราะห์หลักพุทธธรรมสำหรับเยาวชนผู้ปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร) และ 2. สังเคราะห์หลักพุทธธรรมดังกล่าวร่วมกับทฤษฎีทางจิตวิทยา เพื่อสร้างองค์ความรู้และแนวทางการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างสติและความตระหนักรู้ในตนของเยาวชน เก็บข้อมูลด้วยการวิจัยเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 17 คน ซึ่งคัดเลือกแบบเจาะจงจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา ด้านพุทธจิตวิทยาและการวิจัย และด้านการบริหารหลักสูตรสมาธิ เครื่องมือวิจัยได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดย

[1] สถาบันพลังจิตตานุภาพโดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร)
Willpower Institute Meditation by Somdej Phra Yanavachirodom (Viriyang Sirintharo), Bangkok, Thailand
[2, 3] ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ISSN: 3056-9834

ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน โดยข้อคำถามทุกข้อมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยการตรวจสอบสามเส้า

ผลการวิจัยพบว่า 1. หลักพุทธธรรมแกนหลักมี 4 ชุดที่ทำหน้าที่ต่างกัน ได้แก่ ไตรสิกขา เป็นโครงสร้างการฝึกที่ลำดับการเรียนรู้จากวินัยและความรับผิดชอบต่อตนเองสู่ความสงบของจิตและความเข้าใจตนเองตามเหตุปัจจัย ภาวนา 4 เป็นกระบวนการปฏิบัติสำหรับออกแบบสัดส่วนกิจกรรมจากฐานกายสู่ฐานจิตและฐานปัญญา สติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีเจริญสติในทุกอิริยาบถและการรู้เท่าทันอารมณ์ในชีวิตประจำวันและอิทธิบาท 4 เป็นหลักแรงจูงใจที่เสริมความสม่ำเสมอในการฝึกและความเพียรในการเรียน 2. การบูรณาการหลักธรรมทั้งสี่ชุดกับทฤษฎีปัญญาสังคมของแบนดูรา และทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน ได้องค์ความรู้ใหม่ คือ “Inside-Out Buddhist Transformation Model” ซึ่งอธิบายการพัฒนาจิตของเยาวชนจากภายในสู่ภายนอก 4 ระยะ ได้แก่ การสร้างสัมมาทิฏฐิ การจัดระเบียบกายและพฤติกรรมด้วยกายภาวนาและศีล การยกจิตสู่ความตั้งมั่นด้วยสมาธิ และการเกิดปัญญารู้เท่าทันตนเอง โดยมีอิทธิบาท 4 เป็นแรงขับเคลื่อนตลอดทั้งสี่ระยะ นำไปสู่ผลลัพธ์ 5 ด้าน ได้แก่ กาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิต-ปัญญา พร้อมโครงร่างแนวทางการพัฒนาโปรแกรมระยะ 8 สัปดาห์ ทั้งนี้ องค์ความรู้และโครงร่างโปรแกรมดังกล่าวเป็นผลจากการสังเคราะห์เชิงคุณภาพ และยังมิได้ผ่านการทดลองใช้กับกลุ่มเยาวชน

คำสำคัญ : หลักพุทธธรรม, เยาวชน, สมาธิ, สติ, ความตระหนักรู้ในตนเอง

Abstract

This qualitative study aimed to 1. analyze Buddhist principles for youth practicing meditation according to the teachings of Somdej Phra Yana vachirodom (Viriyang Sirintharo), and 2. synthesize these principles with psychological theories to develop a body of knowledge and a framework for a program that enhances youth mindfulness and self-awareness. Data were collected through documentary research and semi-structured in-depth interviews with 17 purposively selected key informants, who were experts in Buddhism, Buddhist psychology and research, and meditation curriculum administration. The research instrument was validated by five experts, with

an Index of Item-Objective Congruence (IOC) of 1.00 for all items. Data were analyzed using content analysis, and trustworthiness was established through triangulation.

The findings revealed that 1. the core Buddhist principles comprised four sets with distinct functions. The Threefold Training (Tisikkhā) provided the training structure, sequencing learning from discipline and self-responsibility toward mental tranquility and understanding of oneself according to causes and conditions. The Four Bhāvanā provided a practice process for designing the proportion of activities from the physical to the mental and wisdom bases. The Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna) provided a method for cultivating mindfulness in all postures and recognizing emotions in daily life. The Four Bases of Accomplishment (Iddhipāda) served as motivational principles that strengthened consistency in practice and perseverance in study. 2. Integrating these four sets with Bandura's (1986) Social Cognitive Theory and Goleman's (1998) Emotional Intelligence Theory yielded a new body of knowledge, the "Inside-Out Buddhist Transformation Model." It explains youth mental development from the inside out through four stages: (i) cultivating Right View (sammādiṭṭhi); (ii) organizing the body and behavior through physical cultivation (kāya-bhāvanā) and morality (sīla); (iii) elevating the mind to steadiness through concentration (samādhi); and (iv) developing wisdom through self-awareness. The Iddhipāda served as a driving force throughout all four stages, leading to five outcome dimensions: physical, emotional, social, cognitive, and mental–wisdom. An eight-week program framework was also outlined. However, the body of knowledge and the program framework resulted from qualitative synthesis and have not yet been tested with youth.

Keywords: Buddhist Principle, Youth, Meditation, Mindfulness, Self-Awareness

บทนำ

สถานการณ์ของเยาวชนไทยในปัจจุบันสะท้อนให้เห็นถึงความท้าทายด้านคุณธรรม จริยธรรมและทักษะการดำเนินชีวิตที่ทวีความซับซ้อนขึ้นตามความเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและสังคมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยชี้ว่ากลุ่มเด็กและเยาวชนใช้เวลาอยู่บนสื่อออนไลน์ในระดับสูงและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2566) การเข้าถึงสื่อดิจิทัลที่สะดวกและแพร่หลาย แม้จะเปิดโอกาสให้เยาวชนเรียนรู้และเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้อย่างไม่จำกัด แต่ในขณะเดียวกัน ก็เป็นช่องทางที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อพัฒนาการของเยาวชนในหลายมิติ ทั้งการเข้าถึงเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมกับวัย การถูกคุกคามทางออนไลน์และการรังแกกันบนโลกไซเบอร์ ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพจิตและความมั่นคงทางอารมณ์ของเยาวชน (กรมกิจการเด็กและเยาวชน, 2566)

นอกจากนี้ ปัญหาสุขภาพจิตของเยาวชนไทยมีแนวโน้มเป็นประเด็นที่ควรได้รับการเฝ้าระวังอย่างจริงจัง โดยรายงานของ UNICEF ร่วมกับกรมสุขภาพจิต สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และ Burnet Institute พบว่า เยาวชนไทยอายุ 10–19 ปีประมาณ 1 ใน 7 คนมีความผิดปกติทางสุขภาพจิต (Burnet Institute, Department of Mental Health, Mahidol University, & UNICEF Thailand, 2022) ขณะที่ผลการสำรวจสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนระดับโลก พ.ศ. 2564 พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลจนรบกวนการนอนหลับร้อยละ 15.6 และร้อยละ 17.6 เคยมีความคิดฆ่าตัวตายอย่างจริงจัง (World Health Organization, 2021) นอกจากนี้ การศึกษาของ ช้อยโชติและคณะ (Choychod et al., 2023) พบว่า ในวัยรุ่นไทยจำนวน 4,089 คน อายุ 11–16 ปี ร้อยละ 44.5 มีอาการซึมเศร้าระดับเล็กน้อย และร้อยละ 27.7 มีอาการซึมเศร้าระดับปานกลางขึ้นไป โดยภาวะซึมเศร้ายังมีความสัมพันธ์กับความคิดและการพยายามฆ่าตัวตาย ผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนว่า เยาวชนไทยกำลังเผชิญความท้าทายด้านสุขภาพจิตทั้งในมิติของความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อพฤติกรรมทำร้ายตนเอง จึงจำเป็นต้องส่งเสริมภูมิคุ้มกันทางใจให้แก่เยาวชนอย่างเป็นระบบ

ท่ามกลางความท้าทายดังกล่าว พระพุทธศาสนาได้เสนอแนวทางสำคัญในการพัฒนามนุษย์ไว้อย่างเป็นระบบผ่านหลักไตรสิกขา อันได้แก่ ศีล สมาธิและปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกฝนตนเองที่มุ่งพัฒนาทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจและสติปัญญาไปพร้อมกัน เพื่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและสมดุล (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (2564) หลักธรรมดังกล่าวเมื่อผนวกเข้ากับหลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา และหลักสติปัฏฐาน 4 อันเป็นวิธีการเจริญสติผ่านการพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม จะเป็นกรอบการพัฒนามนุษย์ที่ครอบคลุมทั้งมิติทางกาย จิตใจและปัญญาอย่างเป็นองค์รวม

แนวทางการปฏิบัติสมาธิที่ใช้เป็นบริบทของการวิจัยครั้งนี้ มีที่มาจากสายพระป่ากรรมฐาน โดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร) เคยเป็นสามเณรผู้อุปัฏฐากใกล้ชิดหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต และได้รับการถ่ายทอดแนวปฏิบัติสมถกรรมฐานที่มีรากฐานจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคและมุตโตทัย ต่อมา ท่านได้ก่อตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพ ณ วัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร และเปิดสอนหลักสูตรครูสมาธิเป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2540 โดยมีเจตนารมณ์ในการพัฒนาจิตใจของประชาชนควบคู่กับการพัฒนาด้านอาชีพและศาสนวัตถุ ปัจจุบัน สถาบันมีสาขาทั้งในประเทศและต่างประเทศรวม 313 สาขา และเปิดสอนหลักสูตรสมาธิมากกว่า 40 หลักสูตร (สมาคมศิษย์เก่ามหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย, 2568)

ลักษณะเฉพาะของแนวทางนี้มี 3 ประการ ประการแรก ใช้คำบริกรรม พุทโธ ผูกจิตไว้กับฐานที่ตั้งของจิตเพียงฐานเดียวโดยไม่เปลี่ยนฐาน เพื่อให้จิตรวมเป็นสมาธิได้เร็วและไม่สับสน ประการที่สอง ฝึกควบคู่กันระหว่างการเดินจงกรมกับการนั่งสมาธิ แล้วขยายการรู้ตัวออกไปสู่อิริยาบถทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในชีวิตประจำวัน ทำให้การฝึกไม่ถูกจำกัดอยู่เฉพาะในห้องปฏิบัติธรรม และประการที่สาม จัดการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบในรูปหลักสูตรที่มีคู่มือ แผนการสอน ลำดับขั้นตอนการสอนและครูผู้สอนที่ผ่านการอบรมรับรองจากสถาบัน

คุณูปการที่สำคัญของแนวทางนี้ต่อการพัฒนาเยาวชน คือ การจัดตั้งโครงการสมาธิพัฒนาปัญญาเด็กไทยและการพัฒนาหลักสูตรรายวิชาสมาธิพัฒนาปัญญาในสถานศึกษาสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งเปิดสอนในโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการโดยมี

คู่มือและแผนการเรียนรู้รองรับ ด้วยเหตุนี้ แนวทางดังกล่าวจึงเหมาะสมที่จะนำมาเป็นบริบทของการศึกษากับเยาวชน ด้วยเหตุผล 3 ประการ ได้แก่ 1) มีโครงสร้างหลักสูตรและคู่มือที่ใช้จริงในสถานศึกษาอยู่แล้ว ทำให้ผลการสังเคราะห์สามารถต่อยอดได้ในทางปฏิบัติ 2) วิธีปฏิบัติเรียบง่าย ใช้เวลาสั้นและทำได้ในทุกอิริยาบถ จึงสอดคล้องกับช่วงความสนใจและวิถีชีวิตของวัยรุ่นตอนต้น และ 3) มีบุคคลต้นแบบที่ชัดเจน ซึ่งเอื้อต่อการเรียนรู้ผ่านตัวแบบตามทฤษฎีปัญญาสังคม สอดคล้องกับหลักฐานการวิจัยร่วมสมัย ที่พบว่าการฝึกสติและสมาธิมีศักยภาพในการส่งเสริมพัฒนาการด้านการรู้คิด พฤติกรรมและสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่น (Dunning et al., 2022) และงานวิจัยในนักเรียนมัธยมศึกษาของไทยจำนวน 443 คน ที่พบว่า การทำสมาธิสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเอง ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และระดับความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความเครียดที่ลดลง (DeMaranville et al., 2025)

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่ผ่านมาโดยส่วนใหญ่มุ่งศึกษาผลของการฝึกสติหรือสมาธิในภาพรวมและความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของเยาวชน ขณะที่ยังมีข้อจำกัดด้านการวิเคราะห์ว่าหลักพุทธธรรมชุดใดทำหน้าที่อะไรในกระบวนการพัฒนาและจะสังเคราะห์เข้ากับทฤษฎีทางจิตวิทยาให้เป็นแนวทางเชิงโปรแกรมที่มีลำดับขั้นชัดเจนได้อย่างไร ผู้วิจัยจึงดำเนินการวิจัยครั้งนี้เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพุทธธรรมดังกล่าวให้เป็นองค์ความรู้และแนวทางเชิงโปรแกรมสำหรับการพัฒนาต่อยอดในการวิจัยขั้นถัดไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์หลักพุทธธรรมสำหรับเยาวชนผู้ปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร)

2. เพื่อสังเคราะห์หลักพุทธธรรมร่วมกับทฤษฎีทางจิตวิทยาเป็นองค์ความรู้และแนวทางการพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างสติและความตระหนักรู้ในตนของเยาวชน

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ดำเนินการด้วยวิธีการวิจัยเอกสารร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อตอบวัตถุประสงค์ทั้ง 2 ข้อ โดยมีขอบเขตเนื้อหาครอบคลุม ดังนี้

1. หลักพุทธธรรมของพระพุทธศาสนาในหลักไตรสิกขา ภาวนา 4 สติปัฏฐาน 4 และอิทธิบาท 4

2. แนวทางการปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร)

3. องค์ประกอบและแนวทางการสร้างโปรแกรมพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสติและความตระหนักรู้ในตน โดยอ้างอิงจากคู่มือการเรียนการสอนหลักสูตรสมาธิพัฒนาปัญญาในสถานศึกษาของสถาบันพลังจิตตานุภาพ

4. ทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ การกำกับตนเองและการรับรู้ความสามารถของตน

5. ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน (Goleman, 1998) ที่เกี่ยวข้องกับความตระหนักรู้ในตนเอง การกำกับตนเอง แรงจูงใจภายใน และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 17 คน ได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา 6 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธจิตวิทยาและการวิจัย 5 คน และผู้บริหารหลักสูตรและอาจารย์ผู้สอนวิชาสมาธิพัฒนาปัญญาของสถาบันพลังจิตตานุภาพ 6 คน โดยทุกคนมีประสบการณ์ในสาขาของตนไม่ต่ำกว่า 7 ปี การกำหนดจำนวนผู้ให้ข้อมูลใช้เกณฑ์ความอิ่มตัวของข้อมูลเป็นหลัก มิได้กำหนดจำนวนไว้ล่วงหน้า ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ ถอดเทปและให้รหัสข้อมูลควบคู่กันไปตลอดกระบวนการ แล้วเปรียบเทียบรหัสที่ได้ในแต่ละครั้งกับชุดรหัสเดิม เกณฑ์การยุติคือเมื่อการสัมภาษณ์ติดต่อกัน 3 คนสุดท้าย ไม่ปรากฏรหัสหรือประเด็นย่อยใหม่ที่แตกต่างจากเดิม และข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 กลุ่มมีความสอดคล้องกันในประเด็นหลักแล้ว ผลปรากฏว่าการสัมภาษณ์คนที่ 15–17 ไม่พบประเด็นใหม่เพิ่มเติม ผู้วิจัยจึงยุติการเก็บข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 17

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งมีโครงสร้าง จำนวน 7 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรม แนวปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดมและทฤษฎีจิตวิทยาที่ใช้เป็นกรอบแนวคิด เพื่อกำหนดขอบเขตของประเด็นคำถาม

2. ยกร่างข้อคำถามให้ครอบคลุม 4 ประเด็นตามกรอบแนวคิด ได้แก่ หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาโปรแกรม องค์ประกอบของโปรแกรม กิจกรรมพัฒนาสติและความตระหนักรู้ และแนวทางการนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของเยาวชน

3) นำร่างแบบสัมภาษณ์เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาความครอบคลุม จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) เป็นรายข้อ ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ประกอบด้วย (1) ด้านพระพุทธศาสนาและการวิจัยทางพุทธศาสตร์ จำนวน 1 รูป (2) ด้านจิตวิทยา จำนวน 1 รูป (3) ด้านระเบียบวิธีวิจัยและการวัดและประเมินผล จำนวน 1 คน คี (4) ด้านพุทธจิตวิทยา จำนวน 2 คน

4) ใช้เกณฑ์การพิจารณาว่าข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปถือว่าใช้ได้ ส่วนข้อที่ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุงหรือตัดออก ผลการตรวจสอบพบว่า ข้อคำถามทุกข้อมีค่า IOC เท่ากับ 1.00 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด จึงคงข้อคำถามไว้ครบทั้ง 7 ข้อ โดยปรับถ้อยคำบางส่วนตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้จริง

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจาก 2 แหล่ง ได้แก่ 1) เอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ ประกอบด้วยพระไตรปิฎก ตำราวิชาการทางพุทธธรรม คู่มือการเรียนการสอนหลักสูตรสมาธิพัฒนาปัญญาในสถานศึกษาและเอกสารทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง และ 2) การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 17 คน โดยขออนุญาตบันทึกเสียง ใช้เวลาสัมภาษณ์เฉลี่ยครั้งละประมาณ 45–60 นาที และถอดความแบบคำต่อคำเพื่อนำไปวิเคราะห์

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยอ่านข้อมูลถอดความซ้ำ ให้รหัสเปิด จัดกลุ่มรหัสเป็นประเด็นย่อยและจัดประเด็นย่อยเข้าสู่ประเด็นหลักตามกรอบแนวคิดการวิจัย จากนั้น ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อค้นพบด้วยการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) ตามแนวทางของเด็นซิน (Denzin, 1978) ใน 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) สามเส้าด้านแหล่งข้อมูล โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 3 กลุ่ม 2) สามเส้าด้านวิธีการ โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากการวิจัยเอกสารกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก และ 3) สามเส้าด้านทฤษฎี โดยตรวจสอบข้อค้นพบภายใต้กรอบหลักพุทธธรรม ทฤษฎีปัญญาสังคมและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา 2 ท่านเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและโครงสร้างก่อนสรุปผล

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หมายเลขใบรับรอง ว.68/2569 วันที่ให้การรับรอง 15 กุมภาพันธ์ 2569 ครอบคลุมแบบเสนอโครงการวิจัย เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล กระบวนการขอความยินยอม เนื่องจากผู้เข้าร่วมเป็นผู้เยาว์ ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ระยะเวลา ประโยชน์และความเสี่ยงของการวิจัยต่อผู้ปกครองและนักเรียนด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ผู้ปกครองลงนามในหนังสือแสดงเจตนายินยอม และนักเรียนลงนามยินยอมเข้าร่วม (Assent) ด้วยความสมัครใจ ผู้เข้าร่วมสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบต่อการเรียน ข้อมูลเก็บเป็นความลับ ใช้รหัสแทนชื่อและนำเสนอผลในภาพรวม

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์หลักพุทธธรรมสำหรับเยาวชนผู้ปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 17 คน ประกอบกับการวิจัยเอกสาร พบว่าหลักพุทธธรรมที่ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 กลุ่มเห็นสอดคล้องกันว่าเหมาะสมสำหรับการพัฒนาสติและความตระหนักรู้ในตนของเยาวชน ประกอบด้วยหลักธรรม 4 ชุดที่ทำหน้าที่แตกต่างกันแต่เชื่อมโยงเป็นระบบเดียวกัน ดังนี้ 1) ไตรสิกขา ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างหลักของการฝึก โดยผู้ให้ข้อมูลเห็นตรงกันว่าองค์ประกอบทั้งสามเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะที่มีสติหรือ "การระลึกรู้" ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า “...ศีล สมาธิ ปัญญา เนี่ยมันจะมีองค์ประกอบ 3 ส่วน เกิดขึ้นในขณะเดียวกัน...มันจะเป็นภาวะที่จะก่อเกิดได้ก็ต้องก่อเกิดขึ้นจากการระลึกรู้คือ ความมีสติ” 2) ภาวนา 4 ทำหน้าที่เป็นกระบวนการปฏิบัติที่ทำให้ไตรสิกขาปรากฏเป็นรูปธรรม โดยเริ่มจากฐานกายที่มีสัดส่วนมาก แล้วค่อยลดสัดส่วนลงพร้อมเพิ่มฐานใจและฐานปัญญาตามลำดับ 3) สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมที่ผู้ให้ข้อมูลเห็นสอดคล้องกันมากที่สุด (7 คน จาก 17 คน) ว่าเป็นวิธีการเจริญสติหลักสำหรับเยาวชน ผ่านการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมในทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า “...หลวงพ่อวิริยังค์ฯ เคยบอกว่าการทำสมาธิทำได้ 4 อิริยาบถ...ต้องฝึกให้

รู้ตัว...การรู้ตัวจะทำให้เกิดจิตพุทธะ จิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน” 4) อิทธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) เป็นหลักธรรมแห่งแรงจูงใจและความสำเร็จ (5 คน จาก 17 คน) ที่ช่วยเสริมความเพียรและความรับผิดชอบในการฝึกฝนของเยาวชน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สรุปหลักพุทธธรรมที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นสอดคล้องกันมากที่สุด

ลำดับ	ประเด็น/หลักธรรม	บทบาทในการพัฒนาโปรแกรม	จำนวนผู้เห็นสอดคล้อง (คน)
1	สติปัฏฐาน 4	หลักการเจริญสติหลักในทุกอิริยาบถ (ยืน เดิน นั่ง นอน)	7
2	การนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน	เป้าหมายสูงสุดของโปรแกรม	7
3	โครงสร้างโปรแกรมชัดเจน วัดผลได้	องค์ประกอบและกระบวนการสร้างโปรแกรม	6
4	กิจกรรมเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน	แนวทางการจัดกิจกรรม	6
5	อิทธิบาท 4	หลักแห่งแรงจูงใจและความสำเร็จในการฝึก	5
6	การฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง	หัวใจของการพัฒนาสติ	4

นอกจากบทบาทเชิงโครงสร้างข้างต้น ผลการวิเคราะห์ยังชี้ให้เห็นว่า หลักธรรมแต่ละชุดถูกนำไปใช้หรือประยุกต์ใช้กับประเด็นการพัฒนาของเยาวชนที่แตกต่างกันและเชื่อมโยงกับตัวแปรทางจิตวิทยาคนละตัว ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมแต่ละชุดกับประเด็นการพัฒนาของเยาวชน

หลักธรรม	สาระสำคัญ	นำไปใช้/ประยุกต์ใช้ในเรื่องใดของเยาวชน	ตัวแปรทางจิตวิทยาที่เชื่อมโยง
ไตรสิกขา	ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นระบบการฝึกที่เกิดขึ้นพร้อมกันในขณะมีสติ	ใช้เป็นโครงสร้างจัดลำดับการเรียนรู้ของโปรแกรม จากการมีวินัย ตรงต่อเวลา และรับผิดชอบต่อข้อตกลงของห้องเรียน ไปสู่ความสงบของจิตขณะเรียน และการเข้าใจตนเองตามเหตุปัจจัย	การกำกับตนเอง (self-regulation)

ตารางที่ 2 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมแต่ละชุดกับประเด็นการพัฒนา *(ต่อ)*

หลักธรรม	สาระสำคัญ	นำไปใช้/ประยุกต์ใช้ในเรื่องใดของเยาวชน	ตัวแปรทางจิตวิทยาที่เชื่อมโยง
ภาวนา 4	กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา	ใช้กำหนดสัดส่วนของกิจกรรมในแต่ละช่วงของโปรแกรม โดยช่วงต้นเน้นกิจกรรมทางกาย เช่น เดินจงกรม การกำหนดลมหายใจ แล้วจึงเพิ่มกิจกรรมฐานจิตและฐานปัญญา เช่น การสะท้อนคิดและการเขียนบันทึก	การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและการรับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy)
สติปัฏฐาน 4	การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม	ใช้ฝึกการรู้ตัวในทุกอิริยาบถระหว่างวัน เช่น การเดินเข้าแถว การรับประทานอาหาร และใช้ฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ในสถานการณ์จริง เช่น เมื่อโกรธ เมื่อถูกล้อ หรือเมื่อรู้สึกกดดันก่อนสอบ	ความตระหนักรู้ในตนเองและการรู้เท่าทันอารมณ์ (self-awareness)
อิทธิบาท 4	ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา	ใช้เสริมแรงจูงใจให้ฝึกอย่างสม่ำเสมอ เช่น การตั้งเป้าหมายส่วนตัว การจดบันทึกความต่อเนื่องของการฝึก และการทบทวนผลการฝึกของตนเอง รวมถึงใช้กับความเพียรในการเรียน	แรงจูงใจภายในและความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (intrinsic motivation)

2. ผลการสังเคราะห์หลักพุทธธรรมร่วมกับทฤษฎีทางจิตวิทยาเป็นองค์ความรู้และแนวทางการพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างสติและความตระหนักรู้ในตนของเยาวชน

2.1 การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับทฤษฎีทางจิตวิทยา

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธจิตวิทยาและการวิจัยเห็นสอดคล้องกันว่า การพัฒนาโปรแกรมควรบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาการเรียนรู้เพื่อให้สามารถอธิบายและวัดผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเยาวชนได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะทฤษฎีปัญญาสังคมของแบนดูรา ซึ่งอธิบายกระบวนการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ 4 ขั้นตอน คือ ความใส่ใจ การจดจำ การแสดงพฤติกรรมและแรงจูงใจ สอดคล้องกับการใช้แนวทางการปฏิบัติของสมเด็จพระญาณวชิโรดมเป็นต้นแบบในการสร้างแรงบันดาล

ใจให้เยาวชนและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน ซึ่งเน้นการตระหนักรู้ในตนเอง การกำกับตนเองและการเข้าใจผู้อื่น ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า “...บูรณาการทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูรา ร่วมกับทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน...ล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาสติและความมั่นคงทางจิตใจของเยาวชนในยุคปัจจุบัน” ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเน้นย้ำว่า แกนของกระบวนการทั้งหมดต้องมุ่งให้เกิด ตัวรู้ หรือการรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นจุดร่วมสำคัญระหว่างหลักพุทธธรรมกับทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก

2.2 องค์ความรู้ที่สังเคราะห์ได้ : Inside-Out Buddhist Transformation Model

ผลการสังเคราะห์นำไปสู่กรอบแนวคิดเชิงกระบวนการที่เรียกว่า “Inside-Out Buddhist Transformation Model” ดังภาพที่ 1–3 ดังภาพที่ 1

1. หลักไตรสิกขา
(แกนหลักในการพัฒนา)
ศีล (Sīla)
สมาธิ (Samādhi)
ปัญญา (Paññā)
2. ภาวนา ๔
(แนวทางการพัฒนา)
กายภาวนา
ศีลภาวนา
จิตตภาวนา
ปัญญาภาวนา
3. กระบวนการฝึกปฏิบัติสมาธิ
ตามแนวคิดพระญาณวโรดม (วิริยังค์ สิรินธโร)
ใช้สติตั้งปัญหาขึ้นในใจ ให้ระวังรู้ทันกิเลสที่ปรากฏขึ้นในขณะปฏิบัติ
4. ปัจจัยสนับสนุน
ครู/ผู้ฝึกสอนที่มีความรู้และประสบการณ์
บรรยากาศที่เอื้อต่อการปฏิบัติ
สื่อ/กิจกรรมเสริมการเรียนรู้
ความร่วมมือของผู้เข้าร่วม
6. ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
(ผู้เข้าปฏิบัติธรรมหน้าปฏิบัติ)
สามารถนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
ผู้เข้าอบรมมีสติรู้ทันอารมณ์ของตนเอง
ลดความเครียด ความวิตกกังวล
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดีขึ้น
ครอบครัวมีความสุขมากขึ้น
5. กลไกการพัฒนา
Inside-Out Development
กลไกการพัฒนาจากภายในสู่ภายนอก
5.1 ศีลภาวนา
(พัฒนาพฤติกรรมภายนอก)
5.2 จิตตภาวนา
(พัฒนาจิตใจและอารมณ์)
5.3 ปัญญาภาวนา
(พัฒนาความรู้และความเข้าใจ)
7. เป้าหมายสูงสุด
เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
ดำรงชีวิตอย่างมีสติและมีความสุข

ภาพที่ 1 เป็นแผนภาพกรอบแนวคิดเชิงระบบ ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ แกนหลักไตรสิกขาและภาวนา 4 กระบวนการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดมและปัจจัยสนับสนุนด้านครู บรรยากาศและการมีส่วนร่วมของเพื่อนและครอบครัว ทั้งสามส่วนสัมพันธ์กันโดยแกนหลักกำหนดทิศทาง กระบวนการฝึกเป็นกลไกขับเคลื่อนและปัจจัยสนับสนุนเป็นเงื่อนไขเอื้อ ผลลัพธ์คือ เยาวชนมีสติและความตระหนักรู้ในตน ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม ปัญญาและความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

ภาพที่ 2 แผนภาพลำดับกระบวนการพัฒนาจิตประกอบด้วย 4 ระยะ คือ ระยะที่ 1 จุดประกายความคิดด้วยการสร้างสัมมาทิฏฐิผ่านปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ ระยะที่ 2 จัดระเบียบกายและพฤติกรรมด้วยกายภาวนาและศีลผ่านการบริกรรมพุทโธและการเดินจงกรม ระยะที่ 3 ยกจิตสู่ความตั้งมั่นด้วยจิตตภาวนาและสมาธิ และระยะที่ 4 เกิดปัญญาและการรู้เท่าทันตนเอง เชื่อมโยงเข้าสู่อริยมรรคมีองค์ 8 ทั้งสี่ระยะสัมพันธ์กันแบบสะสมและต่อเนื่อง กล่าวคือ ผลของระยะก่อนหน้าเป็นเงื่อนไขของระยะถัดไป ผลลัพธ์ของกระบวนการคือการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มจากภายในจิตแล้วจึงแสดงออกสู่พฤติกรรมภายนอก อนึ่ง อิทธิบาท 4 มิได้เป็นระยะใดระยะหนึ่งของโมเดล แต่ทำหน้าที่เป็นกลไกแรงจูงใจที่กำกับตลอดทั้งสี่ระยะในลักษณะตัดขวาง



ภาพที่ 2 Inside-Out Buddhist Transformation Model (กระบวนการพัฒนาจิต 4 ระยะ)

กล่าวคือ ฉันทะ เป็นแรงเริ่มต้นที่ทำให้เยาวชนพอใจที่จะเรียนรู้ในระยะที่ 1 วิริยะ เป็นความเพียรที่ทำให้ฝึกกายและรักษาศีลได้ต่อเนื่องในระยะที่ 2 จิตตะ เป็นความเอาใจใส่จดจ่อที่ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระยะที่ 3 และ วิมังสา เป็นการใคร่ครวญทบทวนผลการฝึกที่ทำให้เกิดปัญญาและความตระหนักรู้ในตนในระยะที่ 4 การอธิบายเช่นนี้ ทำให้เห็นความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างอิทธิบาท 4 กับกระบวนการทั้งสี่ระยะได้ชัดเจนขึ้น



ภาพที่ 3 ผลลัพธ์ของกระบวนการพัฒนาจิตจากภายในสู่ภายนอก (Inside-Out Development)

ภาพที่ 3 เป็นแผนภาพวงกลมซ้อนที่แสดงผลลัพธ์ของกระบวนการ ประกอบด้วย ชั้นจิตที่ตั้งมั่น ชั้นภายใน ชั้นการพัฒนา ชั้นการเชื่อมโยงกับผู้อื่นและชั้นการสร้างคุณค่าต่อสังคม แต่ละชั้นสัมพันธ์กันแบบขยายจากศูนย์กลางออกสู่ภายนอก ผลลัพธ์ที่สังเคราะห์ได้ครอบคลุม 5 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย มีความแข็งแรง สมดุล มีวินัย ด้านอารมณ์ มีสติและควบคุมอารมณ์ได้ ด้านสังคม มีเมตตาและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านความคิด มีเหตุผลและคิดเชิงวิพากษ์และด้านจิต-ปัญญา เกิดการยกระดับจิตอยู่เหนือกิเลส

2.3 แนวทางการพัฒนาโปรแกรมที่สังเคราะห์ได้

ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นสอดคล้องกันว่าโปรแกรมควรมีโครงสร้างที่ชัดเจนและวัดผลได้ ประกอบด้วยกระบวนการพัฒนา 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การทบทวนเอกสาร 2) การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 3) การสังเคราะห์โครงสร้างของโปรแกรม 4) การตรวจสอบคุณภาพและความตรงของโปรแกรม และ 5) การวางแผนนำโปรแกรมไปทดลองใช้ ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเสนอให้กิจกรรมของโปรแกรมเน้นการมีส่วนร่วมของเยาวชน ใช้ต้นแบบที่มีชื่อเสียงเป็นแรงจูงใจ และมีระยะเวลาการฝึกที่เหมาะสมกับวัย คือ ครั้งละ 5–15 นาที ต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 4–8 สัปดาห์ พร้อมมีการวัดและประเมินผลก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

เมื่อนำระยะการพัฒนาทั้ง 4 ระยะมาจัดวางลงบนกรอบเวลา 8 สัปดาห์ ร่วมกับกิจกรรมที่ปรากฏในคู่มือหลักสูตรสมาธิพัฒนาปัญญาในสถานศึกษา จะได้โครงร่างแนวทางโปรแกรมดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แนวทางโปรแกรมระยะ 8 สัปดาห์ที่สังเคราะห์ได้จากผลการวิจัย

สัปดาห์	ระยะการพัฒนา	กิจกรรมหลัก	หลักธรรมฐานคิด	ผลที่คาดหวัง
1	ระยะที่ 1 จุดประกายความคิด : สร้างสัมมาทิฏฐิ	ปฐมนิเทศ กำหนดกฎกติกาและคำปฏิญาณตน ชมวีดิทัศน์ชีวประวัติบุคคลต้นแบบ สาธิตการเดินจงกรมและนั่งสมาธิอย่างถูกวิธี ฝึก “พื้นฐานสติเบื้องต้น”	ไตรสิกขา (ศีล) / ปรโตโฆสะ–โยนิโสมนสิการ / อิทธิบาท 4 (ฉันทะ)	เยาวชนเข้าใจเป้าหมายของการฝึก เกิดความพอใจและเต็มใจเข้าร่วม มีข้อตกลงร่วมของกลุ่ม
2–3	ระยะที่ 2 จัดระเบียบกายและพฤติกรรม : กายภาวนา–ศีล	“สติกำกับอารมณ์” ฝึกรู้ตัวผ่านอิริยาบถทั้ง 4 ในชีวิตประจำวัน และ “อุบายรู้เท่าทันอารมณ์” ด้วยคำบริกรรมพุทโธ เชื่อมโยงความคิด–อารมณ์–พฤติกรรม เดินจงกรมและนั่งสมาธิครั้งละ 15 นาที	ภาวนา 4 (กายภาวนา–ศีลภาวนา) / สติปัฏฐาน 4 (กายานุปัสสนา) / อิทธิบาท 4 (วิริยะ)	มีวินัยและระเบียบทางกาย ลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น รู้เท่าทันอารมณ์ในระดับเบื้องต้น

ตารางที่ 3 แนวทางโปรแกรมระยะ 8 สัปดาห์ *(ต่อ)*

สัปดาห์	ระยะการพัฒนา	กิจกรรมหลัก	หลักธรรมฐานคิด	ผลที่คาดหวัง
4–6	ระยะที่ 3 ยกจิตสู่ความตั้งมั่น : จิตตภาวนา–สมาธิ	“ฝึกสติด้วยหลักเมตตา” ผ่านบทบาทสมมุติแทนการตอบโต้ “7 วันแห่งสติ”ด้วยการบันทึกการฝึก และ “นิทานแห่งปัญญา” เพื่อสะท้อนคิด ควบคู่การเดินจงกรมและนั่งสมาธิอย่างต่อเนื่อง	ภาวนา 4 (จิตตภาวนา) / สติปัฏฐาน 4 (เวทนานุปัสสนา–จิตตานุปัสสนา) / อิทธิบาท 4 (จิตตะ)	จิตตั้งมั่น สงบ ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ฝึกได้อย่างสม่ำเสมอและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
7–8	ระยะที่ 4 เกิดปัญญาและการรู้เท่าทันตนเอง : ปัญญา–ความตระหนักรู้	“ดวงไฟแห่งปัญญา” ปลูกฝังคุณธรรมภายในและตั้งเป้าหมายชีวิต “ต้นแบบคุณธรรมW เขียน My Map ถอดบทเรียนตลอด 8 สัปดาห์และปัจฉิมนิเทศพร้อมประเมินผล	ภาวนา 4 (ปัญญาภาวนา) / สติปัฏฐาน 4 (ธัมมานุปัสสนา) / อิทธิบาท 4 (วิมังสา) / อริยมรรคมีองค์ 8	เกิดความตระหนักรู้ในตน มีเป้าหมายชีวิต และนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ตารางที่ 3 เป็นโครงร่างหรือแนวทางโปรแกรมที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสารและข้อมูลการสัมภาษณ์ในการวิจัยครั้งนี้ มิใช่โปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญหรือผ่านการทดลองใช้กับกลุ่มเยาวชนแล้ว การจัดกิจกรรมอาจใช้เวลาสัปดาห์ละ 2 คาบ (100 นาที) หรือฝึกสั้น ครั้งละ 5–15 นาที ในคาบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามบริบทของแต่ละสถานศึกษา

ผลการสังเคราะห์องค์ความรู้ในรูปแบบ Inside-Out Buddhist Transformation Model นี้ ถือเป็นข้อค้นพบที่มีนัยสำคัญของการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากแสดงให้เห็นกลไกเชิงเหตุผลที่เชื่อมโยงหลักพุทธธรรมแต่ละหมวดเข้ากับกระบวนการพัฒนาจิตของเยาวชนอย่างเป็นระบบและมีศักยภาพที่จะนำไปใช้เป็นกรอบเบื้องต้นในการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมในการวิจัยขั้นต่อไป ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยที่ผ่านมาที่มักนำเสนอหลักธรรมแต่ละหมวดแยกจากกันโดยไม่ได้แสดงความเชื่อมโยงเชิงกระบวนการอย่างชัดเจน

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องหลักพุทธธรรมและแนวทางการพัฒนาโปรแกรมสำหรับเยาวชนผู้ปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดม มีวัตถุประสงค์สำคัญ 2 ประการ ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับเยาวชนผู้ปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดม และ 2) เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้และแนวทางการพัฒนาโปรแกรมบนฐานพุทธจิตวิทยา ผลการศึกษาสรุปได้ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. หลักพุทธธรรมสำหรับเยาวชนผู้ปฏิบัติสมาธิตามแนวสมเด็จพระญาณวชิโรดม ผลการวิเคราะห์พบว่า หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับนำมาเป็นฐานในการพัฒนาเยาวชนผู้ปฏิบัติสมาธิ ประกอบด้วย 4 ชุดหลัก ได้แก่ ไตรสิกขา ภาวนา 4 สติปัฏฐาน 4 และอิทธิบาท 4 โดยแต่ละหลักมีบทบาทแตกต่างกันแต่เชื่อมโยงเป็นกระบวนการเดียวกัน กล่าวคือ ไตรสิกขาทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของการฝึก ภาวนา 4 ทำหน้าที่เป็นกรอบกระบวนการพัฒนาที่ครอบคลุมกาย ศีล จิตและปัญญา สติปัฏฐาน 4 ทำหน้าที่เป็นวิธีการกำกับสติในประสบการณ์ปัจจุบันและอิทธิบาท 4 ทำหน้าที่เป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดความต่อเนื่องในการปฏิบัติ ในด้านความสอดคล้องของข้อมูล พบว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นสอดคล้องกันมากที่สุด จำนวน 7 คน จาก 17 คน ขณะที่อิทธิบาท 4 มีผู้ให้ข้อมูลเห็นสอดคล้องกันจำนวน 5 คน จาก 17 คน นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาในมิติทางจิตวิทยา พบว่า หลักพุทธธรรมทั้ง 4 ชุดมีความสัมพันธ์กับกลไกทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน ได้แก่ ไตรสิกขาเชื่อมโยงกับการกำกับตนเอง ภาวนา 4 เชื่อมโยงกับกระบวนการพัฒนาตนอย่างเป็นองค์รวม สติปัฏฐาน 4 เชื่อมโยงกับความตระหนักรู้ในตนเอง และอิทธิบาท 4 เชื่อมโยงกับแรงจูงใจภายใน ในด้านวิธีการปฏิบัติ ผลการศึกษาพบว่าแนวปฏิบัติของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ซึ่งเน้นการบริกรรมคำว่า “พุทโธ” ควบคู่กับการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ เป็นแนวทางที่เหมาะสมและเข้าถึงได้ง่ายสำหรับเยาวชน

2. องค์ความรู้และแนวทางการพัฒนาโปรแกรมบนฐานพุทธจิตวิทยา จากข้อค้นพบตามวัตถุประสงค์ที่ 1 เมื่อนำหลักพุทธธรรมทั้ง 4 ชุดมาสังเคราะห์ร่วมกับทฤษฎีปัญญาสังคมของแบนดูรา และทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน ผลการสังเคราะห์ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบ Inside-Out Buddhist Transformation Model ซึ่ง

อธิบายการเปลี่ยนแปลงของเยาวชนจากภายในสู่ภายนอกอย่างเป็นลำดับ 4 ระยะ ได้แก่ 1) การสร้างสัมมาทิฏฐิ 2) การจัดระเบียบกายและพฤติกรรม 3) การยกจิตสู่ความตั้งมั่น และ 4) การเกิดปัญญารู้เท่าทันตนเอง โดยมีอิทธิบาท 4 เป็นแรงขับเคลื่อนตลอดกระบวนการและนำไปสู่ผลลัพธ์ที่คาดหวัง 5 ด้าน ได้แก่ กาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิต–ปัญญา

จากการนำระยะทั้ง 4 ของ Inside-Out Buddhist Transformation Model มาจัดวางลงบนกรอบเวลา ผู้วิจัยได้จัดทำโครงร่างแนวทางโปรแกรมระยะเวลา 8 สัปดาห์ ดังตารางที่ 3 พร้อมกระบวนการพัฒนาโปรแกรม 5 ขั้นตอน ทั้งนี้ โครงร่างดังกล่าวยังอยู่ในระดับข้อเสนอเชิงองค์ความรู้และแนวทางการพัฒนา ซึ่งได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ยังมิได้ผ่านการทดลองใช้จริงกับกลุ่มเยาวชน ผลลัพธ์ทั้ง 5 ด้านที่เสนอไว้จึงเป็นผลลัพธ์ที่คาดหวัง ซึ่งต้องได้รับการตรวจสอบด้วยการวิจัยเชิงทดลองหรือกึ่งทดลองในระยะต่อไป

จากผลการวิจัยดังกล่าวนี้ สามารถอภิปรายผลการศึกษาได้ดังนี้

1. ไตรสิกขา–ภาวนา 4 ในฐานะแกนพัฒนาสติของเยาวชน ข้อค้นพบที่ว่าไตรสิกขาและภาวนา 4 เป็นหลักธรรมที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ความสำคัญร่วมกับสติปัฏฐาน 4 สะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาเยาวชนด้วยการปฏิบัติสมาธิไม่ควรจำกัดอยู่เพียงการฝึกให้จิตสงบหรือมีสมาธิเท่านั้น แต่ควรเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม โดยมีศีลเป็นฐาน สมาธิเป็นพลัง และปัญญาเป็นผลของการเรียนรู้จากประสบการณ์ภายใน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การฝึกสมาธิจะเกิดผลต่อการเปลี่ยนแปลงภายในอย่างมีความหมายก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติมีการจัดระเบียบพฤติกรรม มีจิตที่ตั้งมั่นและสามารถนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาพิจารณาอย่างรู้เท่าทันเหตุปัจจัย ซึ่งสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (2564) ที่อธิบายว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่มุ่งพัฒนามนุษย์อย่างครบถ้วนทั้งด้านความประพฤติ จิตใจและปัญญา และสอดคล้องกับพระมหาสุทิตย์ อาภากโร และคณะ (2561) ที่พบว่า การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาเยาวชนช่วยส่งเสริมการควบคุมตนเอง ความรับผิดชอบและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม

จุดเด่นของผลการวิจัยจึงไม่ได้อยู่เพียงการระบุว่า หลักธรรมใดเหมาะสมกับเยาวชน แต่ยังแสดงให้เห็นว่าแต่ละหลักทำหน้าที่เป็น "กลไก" ที่สนับสนุนการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจในคนละมิติ กล่าวคือ ไตรสิกขาเชื่อมโยงกับการกำกับตนเอง ขณะที่ภาวนา 4 เชื่อมโยงกับกระบวนการพัฒนาตนอย่างเป็นองค์รวม และเมื่อเชื่อมโยงทั้งสองหลักเข้าด้วยกันจึงเกิดเป็นกระบวนการพัฒนาที่มีความต่อเนื่องและครอบคลุมทั้งกาย ศีล จิตและ

ปัญญา ในประเด็นของวิธีการปฏิบัติ ผลการศึกษาที่พบว่า แนวปฏิบัติของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ซึ่งเน้นการบริกรรมคำว่า พุทโธ ควบคู่กับการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ เป็นแนวทางที่เหมาะสมและเข้าถึงได้ง่ายสำหรับเยาวชนนั้น อาจอธิบายได้ว่า คำบริกรรมทำหน้าที่เป็นจุดยึดของความสนใจที่มีความเรียบง่าย ขณะที่การเดินจงกรมช่วยให้การฝึกดำเนินต่อไปได้แม้ผู้ปฏิบัติจะมีข้อจำกัดในการนั่งนิ่งเป็นเวลานาน ข้อค้นพบนี้ สอดคล้องกับ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2546) ที่อธิบายว่า สมาธิเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาจิตให้มั่นคงและพร้อมต่อการพิจารณาด้วยปัญญา สอดคล้องกับ สุวิมล ว่องวาณิช และคณะ (2560) ที่พบว่า กิจกรรมการฝึกสมาธิและสติในสถานศึกษาส่งเสริมสมาธิในการเรียนและลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน และสอดคล้องกับ เดอแมร์ระวิลล์และคณะ (DeMaranville et al., 2025) ที่รายงานความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ของการปฏิบัติสมาธิกับผลลัพธ์ด้านสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักที่มีความโดดเด่นจากผลการวิเคราะห์ เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นสอดคล้องกันมากที่สุดและสามารถอธิบายกลไกการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรม กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติเริ่มเรียนรู้จากการสังเกตกาย เวทนา จิตและธรรม ซึ่งเป็นการเคลื่อนจากสิ่งที่รับรู้ได้โดยตรงไปสู่การเห็นกระบวนการภายในที่ละเอียดขึ้น กระบวนการดังกล่าวทำให้เยาวชนไม่ได้เพียงมีสมาธิ แต่สามารถรู้ว่าตนกำลังคิด รู้สึกและตอบสนองอย่างไร อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการกำกับตนเองและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผลดังกล่าวสอดคล้องกับสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2564) และพระครูปลัดสุวัฒนโพธิคุณ (2562) ที่ชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสติกับความตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์และการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน รวมทั้ง สอดคล้องกับ บราวน์และไรอัน (Brown and Ryan, 2003) ที่พบว่าความมีสติในชีวิต ประจำวันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรู้เท่าทันตนเองและสุขภาวะทางจิต อย่างไรก็ตาม ข้อค้นพบครั้งนี้ มีความแตกต่างในเชิงมโนทัศน์จากบราวน์และไรอัน กล่าวคืองานดังกล่าวมองสติในลักษณะคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่วัดเป็นมิติหนึ่งได้ ขณะที่การวิจัยครั้งนี้มองสติปัฏฐาน 4 ในฐานะ กระบวนการฝึกที่มีลำดับและมีฐานรองรับ โดยต้องอาศัยศีล สัมมาทิฏฐิ และแรงจูงใจในการปฏิบัติ ความแตกต่างนี้สะท้อนความแตกต่างระหว่างฐานคิดเชิงจิตมิติกับฐานคิดเชิงพุทธธรรม กล่าวได้ว่า งานวิจัยนี้ไม่ได้มอง สติ เป็นเพียงความสามารถในการจดจ่อกับปัจจุบัน แต่ให้ความสำคัญกับสติในฐานะกระบวนการที่นำไปสู่การเห็นความจริงของกาย จิตและธรรม อันเป็นพื้นฐานของการเกิดปัญญา

2. อิทธิบาท 4 กับกลไกแรงจูงใจในการฝึกอย่างต่อเนื่อง ผลการวิจัยที่พบว่าอิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นสอดคล้องกันจำนวน 5 คน จาก 17 คน และมีบทบาทเชื่อมโยงกับแรงจูงใจภายในนั้น ชี้ให้เห็นประเด็นสำคัญของการพัฒนาเยาวชนด้วยการปฏิบัติสมาธิ กล่าวคือ ความรู้ความเข้าใจและความตั้งใจที่จะปฏิบัติเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะยาว หากขาดแรงขับเคลื่อนที่ทำให้เกิดความต่อเนื่องของการปฏิบัติ ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา จึงทำหน้าที่เป็นเงื่อนไขที่ประคับประคองให้เยาวชนฝึกปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ แม้ในช่วงที่ยังไม่เห็นผลของการปฏิบัติอย่างชัดเจน เมื่อพิจารณาร่วมกับทฤษฎีปัญญาสังคมของแบนดูรา จะเห็นได้ว่า กลไกของอิทธิบาท 4 สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการเสริมแรง ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้บุคคลคงไว้ซึ่งพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ เมื่อเยาวชนมีฉันทะและวิริยะในการปฏิบัติ ประกอบกับการรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติได้สำเร็จ ย่อมมีแนวโน้มคงพฤติกรรมการปฏิบัติสมาธิไว้ได้มากกว่าเยาวชนที่ขาดแรงจูงใจภายในดังกล่าว ข้อค้นพบนี้จึงมีนัยสำคัญต่อการออกแบบโปรแกรม กล่าวคือ โปรแกรมที่มุ่งพัฒนาเยาวชนด้วยการปฏิบัติสมาธิไม่ควรมุ่งเน้นเพียงเนื้อหาหรือขั้นตอนการปฏิบัติเท่านั้น แต่ควรออกแบบกิจกรรมที่ช่วยสร้างและรักษาแรงจูงใจภายในของผู้ปฏิบัติไปพร้อมกัน เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของการปฏิบัติในระยะยาว ซึ่งเป็นเงื่อนไขจำเป็นต่อการเกิดผลของการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจตามที่ปรากฏในหลักธรรมชุดอื่น ๆ

3. การบรรจบกันของหลักพุทธธรรมกับทฤษฎีปัญญาสังคมและความฉลาดทางอารมณ์ การบูรณาการหลักพุทธธรรมทั้ง 4 ชุดเข้ากับทฤษฎีปัญญาสังคมของแบนดูราและแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน จนเกิดเป็น Inside-Out Buddhist Transformation Model มีนัยสำคัญในเชิงวิชาการที่ควรอภิปราย 2 ประเด็น

1) การบูรณาการดังกล่าวช่วยให้หลักพุทธธรรมซึ่งมีลักษณะเป็นองค์ความรู้เชิงคุณภาพและเชิงศาสนธรรม สามารถอธิบายกลไกการเปลี่ยนแปลงด้วยภาษาทางจิตวิทยาที่ชัดเจนขึ้นและนำไปสู่การออกแบบกิจกรรมและตัวชี้วัดได้อย่างเป็นรูปธรรม กล่าวคือ ทฤษฎีปัญญาสังคมช่วยอธิบายการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ การสังเกต การรับรู้ความสามารถของตน และการเสริมแรง ขณะที่แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ช่วยเชื่อมโยงการปฏิบัติภายในกับผลลัพธ์ที่พิจารณาได้ ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนเอง การกำกับตนเอง และความเห็นอก

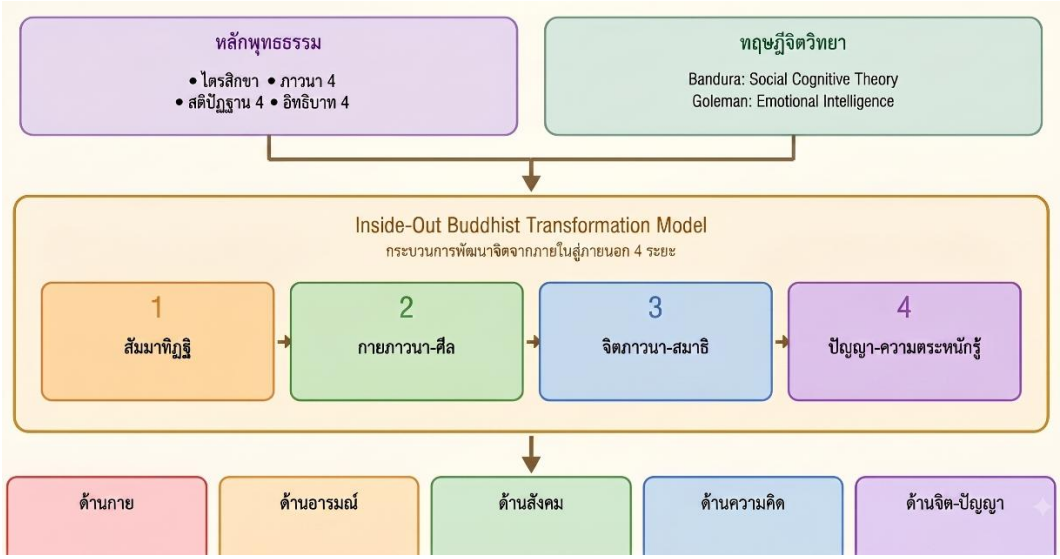
เห็นใจ การเชื่อมโยงเช่นนี้สะท้อนให้เห็นว่า เมื่อเยาวชนมีความเข้าใจที่ถูกต้องและมีทิศทางในการปฏิบัติ (สัมมาทิฏฐิ) ย่อมนำไปสู่การจัดระเบียบพฤติกรรม เมื่อพฤติกรรมเหมาะสม จิตย่อมมีเงื่อนไขที่เอื้อต่อความตั้งมั่น และเมื่อจิตตั้งมั่น การสังเกตตนเองย่อมละเอียดขึ้น จนนำไปสู่การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง กระบวนการดังกล่าวจึงเชื่อมโยงหลักไตรสิกขา สติปัฏฐาน 4 ภาวนา 4 และอิทธิบาท 4 เข้ากับกลไกทางจิตวิทยาได้อย่างเป็นระบบ และสอดคล้องกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2564) และวิไลวรรณ เต็มเปี่ยม และคณะ (2563) ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะชีวิต การกำกับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง และความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของเยาวชน

2) งานวิจัยและแนวคิดที่นำมาอภิปรายข้างต้นใช้เป็นหลักฐานสนับสนุนความเป็นไปได้ของกลไกการพัฒนาเท่านั้น มิใช่หลักฐานว่าการวิจัยครั้งนี้ได้พิสูจน์ประสิทธิผลของโปรแกรมแล้ว เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ยังอยู่ในขั้นการวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้เชิงคุณภาพและยังมิได้ดำเนินการทดลองใช้โปรแกรม ดังนั้น ข้อเสนอเกี่ยวกับผลลัพธ์ด้านกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิต–ปัญญา ตลอดจนโครงร่างแนวทางโปรแกรมระยะเวลา 8 สัปดาห์ จึงควรถือเป็น ผลลัพธ์ที่คาดหวังและข้อเสนอเชิงองค์ความรู้ ที่จำเป็นต้องได้รับการตรวจสอบด้วยการวิจัยเชิงทดลองหรือกึ่งทดลองในระยะต่อไป ประเด็นนี้ถือเป็นข้อจำกัดที่สำคัญของการวิจัย และในขณะเดียวกันก็เป็นช่องทางสำหรับการวิจัยระยะต่อไปในการนำโปรแกรมไปตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ทดลองใช้กับกลุ่มเยาวชนและประเมินการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรทางจิตวิทยาและพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ

กล่าวโดยสรุป ผลการอภิปรายทั้ง 3 ประเด็นข้างต้นแสดงให้เห็นความต่อเนื่องกันเป็นลำดับจาก หลักธรรม ไปสู่ กลไกการเปลี่ยนแปลงและจากกลไกไปสู่แนวทางการพัฒนาโปรแกรม โดยไตรสิกขาทำหน้าที่เป็นโครงสร้าง ภาวนา 4 ทำหน้าที่เป็นกรอบการพัฒนา สติปัฏฐาน 4 เป็นกระบวนการสร้างความตระหนักรู้ และอิทธิบาท 4 เป็นแรงขับเคลื่อน เมื่อบูรณาการกับแนวคิดทางจิตวิทยาของแบนดูราและโกลแมน จึงเกิดเป็น Inside-Out Buddhist Transformation Model ที่เสนอให้การพัฒนาเยาวชนเริ่มจากการปรับเปลี่ยนภายใน แล้วจึงสะท้อนออกมาเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม อารมณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม ความคิดและจิต–ปัญญา องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จึงมีคุณค่าในฐานะกรอบแนวคิดสำหรับการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนผู้ปฏิบัติสมาธิและเป็นฐานสำหรับการศึกษาวิจัยเชิงทดลองในขั้นต่อไป

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้องค์ความรู้ในรูปแบบ Inside-Out Buddhist Transformation Model ซึ่งเป็นการสังเคราะห์หลักพุทธธรรม ได้แก่ ไตรสิกขา ภาวนา 4 สติปัฏฐาน 4 และอิทธิบาท 4 เข้ากับแนวทางการปฏิบัติสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร) ทฤษฎีปัญญาสังคมของแบนดูราและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน ดังภาพที่ 4 โมเดลดังกล่าว อธิบายกระบวนการพัฒนาจิตของเยาวชนจากภายในสู่ภายนอก 4 ระยะ โดยมีอิทธิบาท 4 เป็นแรงขับเคลื่อนกำกับตลอดทั้งกระบวนการและนำไปสู่ผลลัพธ์ 5 ด้าน คือ ด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านความคิดและด้านจิต-ปัญญา มุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดคือเยาวชนมีสติและความตระหนักรู้ในตน ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม ปัญญาและความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา องค์ความรู้นี้ สามารถใช้เป็นกรอบแนวคิดตั้งต้นสำหรับสถานศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาในบริบทต่าง ๆ ต่อไป



ภาพที่ 4 องค์ความรู้จากการวิจัย : Inside-Out Buddhist Transformation Model

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ครูผู้สอนวิชาสมาธิพัฒนาปัญญาและครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา สามารถนำตารางที่ 3 ซึ่งเป็นโครงร่างแนวทางโปรแกรมระยะ 8 สัปดาห์ ไปใช้เป็นกรอบตั้งต้นในการออกแบบแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โดยจัดกิจกรรมฝึกครั้งละ 5–15 นาที ในคาบกิจกรรมโฮมรูมหรือคาบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและใช้แบบบันทึกการฝึกประจำวันเป็นเครื่องมือติดตามความต่อเนื่อง เงื่อนไขความสำเร็จคือครูผู้สอนต้องมีประสบการณ์ปฏิบัติสมาธิด้วยตนเองและได้รับการอบรมมาก่อน

2) ผู้บริหารสถานศึกษา สามารถนำโมเดลไปใช้กำหนดจุดเน้นของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในแผนปฏิบัติการประจำปี โดยบรรจุช่วงเวลาฝึกไว้ในตารางเรียนอย่างเป็นทางการ จัดพื้นที่สงบสำหรับการฝึกและกำหนดให้มีการประเมินก่อน–หลังด้วยแบบวัดสติและความตระหนักรู้ในตนที่มีคุณภาพ เงื่อนไขที่เหมาะสมคือโรงเรียนที่มีนโยบายส่งเสริมคุณธรรมอยู่แล้วและมีครูแกนนำอย่างน้อย 2 คน

3) สถาบันพลังจิตตานุภาพและหน่วยงานที่จัดหลักสูตรสมาธิ สามารถใช้โมเดลเป็นกรอบในการปรับคู่มือการเรียนการสอนหลักสูตรสมาธิพัฒนาปัญญาสำหรับกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นโดยเฉพาะและใช้ตารางที่ 2 เป็นแนวทางเลือกกิจกรรมให้ตรงกับประเด็นพัฒนาการที่ต้องการ

4) ผู้ปกครอง สามารถนำหลักการฝึกในอิริยาบถ 4 ไปใช้ต่อเนื่องที่บ้านในกิจวัตรประจำวัน เช่น ก่อนนอนหรือก่อนทำการบ้าน เป็นต้น โดยเน้นการทำร่วมกันเป็นแบบอย่างมากกว่าการสั่งให้ปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการเรียนรู้จากตัวแบบตามทฤษฎีปัญญาสังคม

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรนำโครงร่างโปรแกรมที่สังเคราะห์ได้ (ตารางที่ 3) ไปตรวจสอบความเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญ แล้วทดลองใช้ด้วยการวิจัยเชิงทดลองที่มีกลุ่มควบคุมกับกลุ่มตัวอย่างหลากหลายช่วงวัย เช่น ประถมศึกษา มัธยมศึกษาและอาชีวศึกษา เป็นต้น

2) ควรศึกษาผลติดตามระยะยาว (follow-up study) เพื่อประเมินความคงทนของการเปลี่ยนแปลงด้านสติ ความตระหนักรู้ในตนและพฤติกรรมของเยาวชนหลังสิ้นสุดโปรแกรม

3) ควรศึกษาเงื่อนไขการนำไปใช้ (implementation factors) เช่น คุณภาพผู้สอน ความสม่ำเสมอของการฝึกและการยอมรับของผู้เรียนในฐานะตัวแปรกำกับเพื่ออธิบายความไม่สอดคล้องของผลการวิจัยฐานสติในระดับนานาชาติ

4) ควรขยายผลการบูรณาการหลักภาวนา 4 ร่วมกับเทคโนโลยีดิจิทัลและตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น ความเข้มแข็งทางจิตใจและคุณภาพชีวิต เป็นต้น เพื่อขยายองค์ความรู้ด้านพุทธจิตวิทยาให้ครอบคลุมยิ่งขึ้น

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานต้นสังกัดทางการศึกษาควรกำหนดแนวทางการบูรณาการ Inside-Out Buddhist Transformation Model และหลักพุทธธรรมเข้ากับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง พร้อมจัดสรรเวลาในโครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาให้ชัดเจน

2) ควรกำหนดให้การพัฒนาสมรรถนะครูด้านการส่งเสริมสติและความตระหนักรู้ในตนเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาครูประจำการ เนื่องจากคุณภาพผู้สอนเป็นเงื่อนไขสำคัญที่กำหนดประสิทธิผลของโปรแกรมฐานสติ

3) ควรสนับสนุนความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา หน่วยงานทางศาสนาและหน่วยงานด้านสุขภาพจิต ในการนำกระบวนการพัฒนาโปรแกรม 5 ขั้นตอนที่สังเคราะห์ได้ไปใช้ออกแบบและทดลองใช้กิจกรรม โดยปรับให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละพื้นที่

รายการอ้างอิง

โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ, รัตนศักดิ์ สันติธาดากุล, วิมลวรรณ ปัญญาว่อง, จันทร์ชนก โยธินชัชวาล, สุดาภรณ์ คำดวงดาว, วรรณนิสา สุขทอง และวาณี อุดมศรี. (2569). การพัฒนาและทดสอบคุณสมบัติแบบประเมินทักษะชีวิตวัยรุ่นไทย : รายงานเบื้องต้น. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 34*(1), 64–78.

ณัฐปภัสร ผดุงกิจ, ธีระพงษ์ สมเขาใหญ่ และสุเวศ กลับศรี. (2568). การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านวินัยของนักเรียนตามหลักไตรสิกขา โรงเรียนสาธิตเทศบาลวัดเพชรจริก สังกัดเทศบาลนครนครศรีธรรมราช. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์, 12*(1), 144–157.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ศุภวรรณ ธนุภาพรังสรรค์ และมาลีวัล เลิศสาครศิริ. (2559). ผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัฏฐาน 4 กับเอสเคที 1 ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ในตนเอง และสัมฤทธิผลทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, 36*(ฉบับพิเศษ), 13–28.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2564). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย (พิมพ์ครั้งที่ 56). กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2565). ข้อมูลสถิติผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตในประเทศไทย (Internet User Behavior) [ชุดข้อมูล]. สืบค้น 5 พฤศจิกายน 2569, จาก https://opendata.etda.or.th/en/dataset/iub_01_65

สุภัคชญา บุญเฉลียว. (2564). ศึกษาวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, 12*(2), 141–154.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Burnet Institute, Department of Mental Health, Mahidol University, & UNICEF Thailand. (2022). *Strengthening mental health and psychosocial support systems and services for children and adolescents in East Asia and Pacific region: Thailand country report 2022*. Bangkok, Thailand: UNICEF Thailand. Retrieved September 5, 2026, from https://www.unicef.org/thailand/reports/strengthening-mental-and-psychosocial-support-systems-and-services

Choychod, S., Hale, W. W., III, Sarayuthpitak, J., & Tangdhanakanond, K. (2023). A cross-sectional study on the prevalence of Thai adolescent depression. *Kasetsart Journal of Social Sciences, 44*(2), 509–516. https://doi.org/10.34044/j.kjss.2023.44.2.21

DeMaranville, J., Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., & Wedding, D. (2025). Buddha image meditation is a potent predictor for mental health outcomes: A cross-sectional study among Thai high-school students. *PLOS ONE, 20*(6), e0326432. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0326432

Denzin, N. K. (1978). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods* (2nd ed.). New York, NY: McGraw-Hill.

Dunning, D., Tudor, K., Radley, L., Dalrymple, N., Funk, J., Vainre, M., . . . Dalgleish, T. (2022). Do mindfulness-based programmes improve the cognitive skills, behaviour and mental health of children and adolescents? An updated meta-analysis of randomised controlled trials. *Evidence-Based Mental Health, 25*(3), 135–142. https://doi.org/10.1136/ebmental-2022-300464

ECPAT, INTERPOL, & UNICEF. (2022). *Disrupting harm in Thailand: Evidence on online child sexual exploitation and abuse*. Global Partnership to End Violence against Children. Retrieved from https://ecpat.org/wp-content/uploads/2022/02/DH_Thailand_ONLINE_final.pdf

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York, NY: Bantam Books.

World Health Organization. (2021). *Global school-based student health survey: Thailand 2021 fact sheet*. Geneva, Switzerland: Author. Retrieved September 5, 2026, from https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/ncd-surveillance/data- reporting/thailand/2021_thailand_gshs_fact_sheetada1f3cd-2ee4-4258-a01f-b40873aaf988.pdf