องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

กระบวนการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับเยาวชน (Buddish intelligent Process)

B1 พุทธิปัญญา (Cognitive Outcomes) คือ ความขยัน หรือความเพียรในการประคองสติ (Effort) เป็นกระบวนการฝึกฝนจิตให้ธำรงอยู่กับปัจจุบันขณะผ่านฐานกายอย่างต่อเนื่อง โดยการสร้างสมรรถนะในการจดจ่อ (Sustained Attention) และข้ามพ้นอุปสรรคทางกายภาพด้วยพลังแห่งความเพียรที่กำกับด้วยสติ โดยใช้กิจกรรม 14 จังหวะสร้างความรู้สึกตัว (กิจกรรมที่ 3) กิจกรรม ลุก-นั่ง สร้างฐานกาย (กิจกรรมที่ 4) และกิจกรรมบริหารกาย บริหารปัญญา (กิจกรรมที่ 7)[1]

B2 พุทธิปัญญา (Cognitive Outcomes) คือ ปัญญาที่รู้เท่าทันความต้องการ เป็นกระบวนการใช้โยนิโสมนสิการเพื่อแยกแยะข้อมูลจากสื่อและผัสสะ นำไปสู่การจำแนกความจำเป็นออกจากความต้องการ (Need vs Want) -โดยใช้กิจกรรมเพ่งพินิจพิจารณาสื่อ (กิจกรรมที่ 12) และกิจกรรมชิมรสเปลี่ยนโลก (กิจกรรมที่ 15) ทำให้คุณธรรมคือความประหยัดเกิดขึ้น โดยใช้ปัญญาเป็นตัวขับเคลื่อนแทนตัณหา[2]

B3 พุทธิปัญญา (Cognitive Outcomes) คือ สัจจะ ซึ่งสอดคล้องกับความซื่อสัตย์ เป็นความซื่อตรงต่อสภาวะธรรม (Uju-cittata) การสร้างพุทธิปัญญาในการสังเกตและยอมรับความจริงของกระแสความคิดและอารมณ์ตามที่เป็นจริง (Radical Honesty) โดยไม่บิดเบือนสภาวะภายในเพื่อสนองอัตตา โดยใช้กิจกรรมเท่าทันความคิด ดูจิตเหมือนดูละคร (กิจกรรมที่ 17) และกิจกรรมละวาง ไม่ว่างเว้น (กิจกรรมที่ 18)[3]

B4 พุทธิปัญญา (Cognitive Outcomes) คือ ความมีวินัย โดยการฝึกควบคุมตนเอง (Self-Regulation) โดยพัฒนาการทำงานของสมองส่วนหน้าในการยับยั้งชั่งใจ (Inhibitory Control) และการรักษาสมดุลของจิตใจภายใต้เงื่อนไขและระเบียบวิธีที่กำหนด เพื่อสร้างวินัยจากภายในที่มิใช่การบังคับ โดยผ่านกิจกรรมยกมือตามสั่ง ฝึกสติพิชิตความหลง (กิจกรรมที่ 2) กิจกรรมกระโดดสลับฝั่ง ยั้งสติ (กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมสถิตกายใจ ใต้หนังสือ (กิจกรรมที่ 6) และกิจกรรมบล็อกไม้สร้างหอคอย สถิตใจในความสมดุล (กิจกรรมที่ 11)[4]

B5 พุทธิปัญญา (Cognitive Outcomes) คือ ความสะอาด เป็นความผ่องใสแห่งจิต (Citta-visuddhi) ซึ่งเป็นกระบวนการชำระล้างนิวรณ์และสภาวะขุ่นมัวทางอารมณ์ผ่านการฝึกสติในระดับละเอียด นำไปสู่ความสะอาดจากรากฐานของจิตใจที่สะท้อนออกมาเป็นความเป็นระเบียบเรียบร้อยภายนอก โดยใช้กิจกรรมลมหายใจแห่งสติ (อานาปานสติ) (กิจกรรมที่ 9) กิจกรรมนาสิกสติ กลิ่นแห่งปัจจุบัน (กิจกรรมที่ 14 และกิจกรรม อธิษฐานจิตเพื่อชีวิตใหม่ (กิจกรรมที่ 19)[5]

---

[1] ดูรายละเอียด กิจกรรมที่ 3 , กิจกรรมที่ 4 และ กิจกรรมที่ 7 หน้า 126, 129, 137 ตามลำดับ

[2] ดูรายละเอียด กิจกรรมที่ 12 และ กิจกรรมที่ 15 หน้า 150, 158 ตามลำดับ

[3] ดูรายละเอียด กิจกรรมที่ 17 และ กิจกรรมที่ 18 หน้า 164, 167 ตามลำดับ

[4] ดูรายละเอียด กิจกรรมที่ 2 , กิจกรรมที่ 5, กิจกรรมที่ 6 และ กิจกรรมที่ 11 หน้า 124, 132, 135 ตามลำดับ

[5] ดูรายละเอียด กิจกรรมที่ 9 , กิจกรรมที่ 14 และ กิจกรรมที่ 19 หน้า 142, 155, 169 ตามลำดับ

B6 พุทธิปัญญา (Cognitive Outcomes) คือ ความสุภาพ ความอ่อนน้อมและกตัญญู (Apacayata): เป็นพุทธิปัญญาในการตระหนักถึงคุณค่าของผู้อื่นและการสื่อสารอย่างมีสติ นำไปสู่การแสดงออกทางกายและวาจาที่นุ่มนวลซึ่งกลั่นออกมาจากจิตที่เปี่ยมด้วยความเคารพและกตัญญู โดยผ่านกิจกรรมมารยาทชาวพุทธ (กิจกรรมที่ 1) กิจกรรมสุนทรียะแห่งสติ ขยับมือตามทำนอง (กิจกรรมที่ 16) และกิจกรรมขอขมา มาลาบูชาครู (กิจกรรมที่ 20) [6]

B7 พุทธิปัญญา (Cognitive Outcomes) คือ ความสามัคคี เป็นการตระหนักถึงความเชื่อมโยง (Interconnectedness) โดยการสร้างปัญญาที่เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสรรพสิ่ง (Systems Thinking) ผ่านสุนทรียภาพแห่งเสียงและศิลปะ นำไปสู่การลดละอัตตาเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล โดยผ่านกิจกรรมศิลปะแห่งความตื่นรู้ (กิจกรรมที่ 8) และกิจกรรมโสตสติ มหัศจรรย์แห่งเสียง (กิจกรรมที่ 13) [7]

B8 พุทธิปัญญา (Cognitive Outcomes) คือ ความมีน้ำใจ ความเมตตากรุณา (Metta-Karuna) โดยการขยายขอบเขตของพุทธิปัญญาเพื่อสร้างสภาวะจิตที่ปรารถนาดีต่อผู้อื่นโดยปราศจากขอบเขต (Altruistic Mindset) อันเป็นรากฐานของการแบ่งปันและการช่วยเหลือสังคม โดยผ่านกิจกรรมการแผ่เมตตา บ่มเพาะพลังบวกและความรักความปรารถนาดี (กิจกรรมที่ 10) [8]

---

[6] ดูรายละเอียด กิจกรรมที่ 1 , กิจกรรมที่ 16 และ กิจกรรมที่ 20 หน้า 121, 161, 172 ตามลำดับ

[7] ดูรายละเอียด กิจกรรมที่ 8, และ กิจกรรมที่ 13 หน้า 153, 1 ตามลำดับ

[8] ดูรายละเอียด กิจกรรมที่ 10 หน้า 145.

ภาพที่ 4.24 แสดงองค์ความรู้กระบวนการเสริมสร้างพุทธิปัญญาเยาวชนไทย เพื่อยกระดับสู่เยาวชนต้นแบบ

สร้างโดยโปรแกรม Ai (Notebook LM) แหล่งที่มา: https://notebooklm.google.com



สรุป

การพัฒนาหลักสูตรวิปัสสนานุบาล: กระบวนการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับเยาวชนเพื่อยกระดับสู่ความเป็นเยาวชนต้นแบบ เริ่มจากการศึกษาพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา เอกสารวิชาการ และการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อออกแบบและพัฒนาหลักสูตรที่เหมาะสมกับเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาหลักสูตรวิปัสสนานุบาลควรเริ่มจากการศึกษาความต้องการของผู้เรียนและออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัย โดยยึดหลัก "สนุกก่อนสาระ" ใช้เกม นิทานธรรม และกิจกรรมฝึกสติเป็นสื่อการเรียนรู้ เน้นการฝึกสติ สมาธิ และปัญญาผ่านการลงมือปฏิบัติจริง พร้อมปลูกฝังคุณธรรม วินัย และมารยาทชาวพุทธ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุขและสามารถพัฒนาพุทธิปัญญาได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยการพัฒนาหลักสูตรควรออกแบบให้สอดคล้องกับพัฒนาการของผู้เรียน เน้นหลัก“สนุกก่อนสาระ” ใช้เกม นิทานธรรม กิจกรรมเคลื่อนไหว และสื่อที่เหมาะสมกับวัย เพื่อสร้างแรงจูงใจและเชื่อมโยงเข้าสู่การเรียนรู้ธรรมะได้อย่างเป็นธรรมชาติ หลักสูตรประกอบด้วยกิจกรรมฝึกสติในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน การเคลื่อนไหว 14 จังหวะ การฝึกอานาปานสติ การใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า และกิจกรรมฝึกสมาธิผ่านการลงมือปฏิบัติจริง เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง นอกจากนี้ ยังบูรณาการการปลูกฝังมารยาทชาวพุทธ วินัย คุณธรรม จริยธรรม และการฝึกกราบแบบสติปัฏฐาน เพื่อส่งเสริมความอ่อนน้อม ความกตัญญู และการมีสติในชีวิตประจำวัน ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอให้กำหนดกรอบเนื้อหาหลักที่ชัดเจน ปรับกิจกรรมให้เหมาะกับเวลา สถานที่ และความปลอดภัยของผู้เรียน พร้อมจัดทำคู่มือกิจกรรม สื่อการสอน และระบบประเมินผลที่สะท้อนการเปลี่ยนแปลงด้านสติ สมาธิ ปัญญา และพฤติกรรมของเยาวชน โดยสรุป ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าหลักสูตรวิปัสสนานุบาลสามารถพัฒนาเยาวชนให้เกิด สติ สมาธิ และพุทธิปัญญา ผ่านการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ ส่งเสริมการรู้เท่าทันตนเอง การคิดอย่างมีเหตุผล การควบคุมอารมณ์ การมีคุณธรรม จริยธรรม และสามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต จนยกระดับสู่การเป็น เยาวชนต้นแบบ ที่มีคุณภาพและเป็นประโยชน์ต่อสังคม ซึ่งผลการทดลองใช้หลักสูตรพบว่า เยาวชนมีพัฒนาการด้านสติ สมาธิ และพุทธิปัญญาเพิ่มขึ้น สามารถรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง มีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นดีขึ้น ผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมในระดับสูง เนื่องจากกิจกรรมมีความเหมาะสมกับวัย สนุก และเปิดโอกาสให้เรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจริง ส่งผลให้หลักสูตรมีความเหมาะสมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ