



การสังเคราะห์กระบวนการเรียนรู้เชิงบูรณาการตามหลักทฤษฎี 4 เพื่อพัฒนานักเรียนในยุคดิจิทัล

Synthesis of Integrated Learning Process Based on Bhāvanā 4 for Developing Students in the Digital Age

พระมหาทองจันทร์ กิตติปาโล (กิงเกษ)

Phra Maha Thongchan Kittipālo (Kingket)

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: thongchan_28@hotmail.com

Retrieved: April 17, 2026; Revised: June 12, 2026; Accepted: June 19, 2026;

บทคัดย่อ

บทความวิชาการ เรื่อง “การสังเคราะห์กระบวนการเรียนรู้เชิงบูรณาการตามหลักทฤษฎี 4 เพื่อพัฒนานักเรียนในยุคดิจิทัล” กล่าวถึงความท้าทายอันสลับซับซ้อนของการจัดการศึกษาในยุคปัจจุบันที่ประสบปัญหาจากการเข้ามาของเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างล้นหลาม ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนในหลากหลายมิติ เช่น ภาวะขาดสมาธิ การรับรู้แบบผิวเผิน ปัญหาสุขภาพจิต และการขาดจริยธรรมในโลกไซเบอร์ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงข้อจำกัดของการจัดการศึกษาที่เน้นการถ่ายทอดความรู้ทางวิชาการเพียงด้านเดียว บทความนี้จึงนำเสนอการสังเคราะห์กระบวนการเรียนรู้เชิงบูรณาการโดยใช้หลักทฤษฎี 4 ในพระพุทธศาสนาเป็นกรอบแนวคิด ประกอบด้วย กายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา มาประยุกต์ใช้ในบริบทของการศึกษายุคดิจิทัล โดยเน้นการบูรณาการทั้งสี่ด้านเข้าด้วยกันอย่างเป็นองค์รวมและเป็นระบบ อันจะนำไปสู่การพัฒนานักเรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันทางปัญญาและจริยธรรม สามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างมีสติ มีจิตใจที่มั่นคง มีพฤติกรรมทางจริยธรรมในโลกไซเบอร์ และมีปัญญาในการจัดการความรู้อย่างรู้เท่าทัน อันเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างมนุษย์ที่พัฒนาแล้วและสามารถดำรงชีวิตในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีได้อย่างมีคุณภาพและยั่งยืน



คำสำคัญ: การเรียนรู้เชิงบูรณาการ, หลักภavana 4, การพัฒนานักเรียน, ยุคดิจิทัล, จริยธรรมดิจิทัล

Abstract

This academic article entitled “Synthesis of Integrated Learning Process Based on Bhāvanā 4 for Developing Students in the Digital Age” addresses the multifaceted challenges confronting contemporary education systems arising from the pervasive influx of digital technology, which profoundly impacts learners' developmental trajectories across multiple dimensions, including attention deficits, superficial information processing, mental health deterioration, and ethical lapses in cyberspace. These phenomena illuminate the inherent limitations of educational paradigms that prioritize unidimensional academic knowledge transmission. Consequently, this article proposes a synthesized integrated learning process grounded in the Buddhist pedagogical framework of Bhāvanā 4, encompassing Kāyabhāvanā (physical development), Sīlabhāvanā (ethical cultivation), Cittabhāvanā (mental discipline), and Paññābhāvanā (wisdom cultivation), systematically adapted to the digital educational context. The synthesis emphasizes the holistic and systematic integration of these four dimensions, culminating in the cultivation of holistically developed individuals endowed with intellectual and ethical immunity. Such individuals demonstrate mindful technological engagement, psychological resilience, ethical comportment in virtual environments, and discerning knowledge management capabilities. This framework constitutes a pivotal mechanism for nurturing fully developed human beings capable of sustaining qualitative and meaningful existence amid the epoch of rapid technological transformation.

Keywords: Integrated Learning, Bhāvanā 4, Student Development, Digital Age, Digital Ethics



บทนำ

การศึกษาและการพัฒนามนุษย์ในยุคดิจิทัลเป็นประเด็นที่ท้าทายระบบการศึกษาทั่วโลก โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีที่รวดเร็วและส่งผลกระทบต่อทุกมิติของชีวิต การศึกษาจึงมิใช่เพียงการถ่ายทอดความรู้ทางวิชาการเท่านั้น แต่จำเป็นต้องมุ่งเน้นการพัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้มีคุณภาพชีวิตที่สมดุลและสมบูรณ์ อันเป็นผลมาจากการฝึกฝนพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ดังที่

พระพุทธศาสนาได้วางรากฐานไว้ว่า “ในหมู่มนุษย์ ผู้ที่ฝึกตนแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุด”¹ การฝึกอบรมและพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบจึงเป็นหัวใจสำคัญของการสร้างมนุษย์ที่มีคุณค่าและความหมาย อันเป็นหลักการที่สอดคล้องกับเป้าหมายของการจัดการศึกษาที่แท้จริง

อย่างไรก็ตาม การจัดการศึกษาในปัจจุบันกำลังเผชิญกับความท้าทายอันสลับซับซ้อนจากการเข้ามาของเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างล้นหลาม ซึ่งส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของผู้เรียนในหลากหลายมิติ จากงานวิจัยและรายงานของนักวิชาการพบว่า นักเรียนในยุคดิจิทัลกำลังประสบปัญหาด้านการขาดสมาธิและการรับรู้แบบผิวเผิน เนื่องจากการเสพข้อมูลดิจิทัลอย่างไร้ขอบเขต² นอกจากนี้ยังพบปัญหาด้านสุขภาพจิต ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างน่าเป็นห่วง โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่มีการใช้เทคโนโลยีเป็นระยะเวลานาน ประกอบกับปัญหาด้านจริยธรรมในการใช้เทคโนโลยี เช่น การล่วงละเมิดความเป็นส่วนตัว การแพร่กระจายข้อมูลเท็จ และพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์³ ทั้งหมดนี้สะท้อนให้เห็นถึงข้อจำกัดของการจัดการศึกษาที่เน้นการถ่ายทอดความรู้ทางวิชาการหรือการพัฒนาทักษะดิจิทัลเพียงอย่างเดียว โดยขาดการคำนึงถึงการพัฒนาองค์รวมของผู้เรียน

จากภาวะตึงตันดังกล่าว จึงเป็นที่มาของการศึกษาว่าการจัดการศึกษาในยุคดิจิทัลจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์จากการมุ่งเน้นความรู้และทักษะเพียงด้านเดียว มาสู่การพัฒนาผู้เรียนในทุกมิติอย่างสมดุลและเป็นองค์รวม แนวคิด “การสังเคราะห์กระบวนกรเรียนรู้เชิงบูรณาการ” จึงได้รับความสนใจในฐานะทางเลือกที่สามารถตอบสนองความจำเป็นดังกล่าว โดยมุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนในมิติของร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และการอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีคุณธรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการศึกษาแบบองค์รวมที่นักการศึกษาสมัยใหม่ให้ความสำคัญ และสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตท่ามกลางกระแสเทคโนโลยีดิจิทัลได้อย่างมีคุณภาพ

ในการสังเคราะห์กระบวนกรเรียนรู้เชิงบูรณาการดังกล่าว พระพุทธศาสนาได้นำเสนอกรอบแนวคิดที่มีความสมบูรณ์และครอบคลุมทุกมิติของการพัฒนามนุษย์ นั่นคือ “หลักภาวนา 4” ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งเป็นหลักการที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้อย่างชัดเจนว่า เป็นกระบวนกรพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์และสมดุล

¹ ชุ.ธ. (ไทย), 25/321/133.

² Educatly Admin Team, Unpacking the Disadvantages of Technology in Education, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.educatly.com/blog/477/unpacking-the-disadvantages-of-technology-in-education> [20 ธันวาคม 2568].

³ U.S. Surgeon General, Social Media and Youth Mental Health, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf> [20 ธันวาคม 2568].

โดยกายภาวนาเป็นการพัฒนาความสามารถทางร่างกายและการใช้ประสาทสัมผัสอย่างมีสติ ศิลภาวนาคือการพัฒนาความประพฤติที่ดีงามและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ จิตตภาวนาเป็นการฝึกฝนจิตใจให้มีสมาธิ มีความมั่นคงและผ่อนคลาย ส่วนปัญญาภาวนาคือการพัฒนาสติปัญญาให้เห็นความจริงและแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง⁴ หลักการทั้งสี่นี้เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมและสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นกรอบในการจัดการเรียนรู้ที่ตอบโจทย์ความท้าทายในยุคดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้น บทความวิชาการเชิงวิเคราะห์นี้จึงมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อ สังเคราะห์กระบวนการเรียนรู้เชิงบูรณาการตามหลักภาวนา 4 เพื่อให้ได้มาซึ่ง รูปแบบการพัฒนานักเรียนที่สมดุลและมีคุณภาพในยุคดิจิทัล หรือ แนวทางปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม สำหรับสถาบันการศึกษาและผู้เกี่ยวข้อง การสังเคราะห์นี้จะมุ่งเน้นการเชื่อมโยงหลักการทางพุทธธรรมเข้ากับศาสตร์การเรียนรู้สมัยใหม่ เพื่อให้เกิดเป็นแนวทางที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรมและวัดผลได้จริง อันจะเป็นการตอบโจทย์ความท้าทายของการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างยั่งยืน

แนวคิดการเรียนรู้เชิงบูรณาการและหลักภาวนา 4

1. แนวคิดการเรียนรู้เชิงบูรณาการ

การเรียนรู้เชิงบูรณาการ (Integrated Learning) เป็นแนวคิดทางการศึกษาที่ได้รับการพัฒนาและนำมาใช้อย่างแพร่หลายในระบบการศึกษาทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่โลกมีความซับซ้อนและเชื่อมโยงกันมากขึ้น การเรียนรู้แบบแยกส่วนหรือเฉพาะศาสตร์ใดศาสตร์หนึ่งไม่เพียงพอต่อการพัฒนาผู้เรียนให้มีความสามารถในการแก้ปัญหาและดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ แนวคิดการเรียนรู้เชิงบูรณาการจึงเกิดขึ้นเพื่อตอบสนองความจำเป็นในการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้านและสมดุล

การเรียนรู้เชิงบูรณาการหมายถึง กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงและผสมผสานเนื้อหาความรู้จากหลากหลายศาสตร์หรือหลายมิติของการเรียนรู้เข้าด้วยกัน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งและเห็นความสัมพันธ์ระหว่างองค์ความรู้ต่าง ๆ อย่างเป็นองค์รวม Beane ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้เชิงบูรณาการว่า เป็นการออกแบบหลักสูตรที่ใช้ประเด็นหรือปัญหาเป็นศูนย์กลาง โดยไม่จำกัดอยู่ที่ขอบเขตของวิชาใดวิชาหนึ่ง แต่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้พัฒนาความรู้และทักษะที่จำเป็นผ่านการเรียนรู้ที่มีความหมายและเชื่อมโยงกับชีวิตจริง⁵ ในทำนองเดียวกัน Fogarty ได้เสนอว่า การเรียนรู้เชิง

⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ICT ก้าวหน้า คนต้องพัฒนาปัญญาและวินัย, (กรุงเทพมหานคร: คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร มหาวิทยาลัยมหิดล, 2553), หน้า 115.

⁵ Beane, James A., Curriculum Planning and Development, Boston: Allyn and Bacon, 1991), p 34 -35.

บูรณาการเป็นการนำเอาแนวคิด ทักษะ และเนื้อหาจากหลากหลายศาสตร์มาผสมผสานกันเพื่อสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่สมบูรณ์และมีความหมายต่อผู้เรียน⁶

ในบริบทไทยและวงการวิชาการทั่วไป การสอนแบบบูรณาการ (Integrated Instruction) หมายถึง การสอนโดยใช้เรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือวิชาใดวิชาหนึ่งเป็นแกนหลักแล้วสอนเชื่อมโยงให้สัมพันธ์กับเรื่องหรือวิชาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างกลมกลืน เพื่อให้เหมาะสมกับการประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตจริง⁷ ดังนั้น การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการจึงหมายถึง ยุทธศาสตร์การเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ใช้วิธีการตั้งคำถาม (Questioning) และกระบวนการแก้ปัญหา (Problem Solving) มาเป็นตัวนำกระบวนการแสวงหาความรู้และทักษะ โดยไม่ยึดติดกับโครงสร้างของสาขาวิชาทางวิชาการต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ในการจัดหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน⁸

เมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงบูรณาการ นักการศึกษาได้เสนอมุมมองที่หลากหลาย แต่สามารถสังเคราะห์องค์ประกอบสำคัญได้ดังนี้ 1) การบูรณาการระหว่างความรู้และกระบวนการเรียนรู้ เนื่องจากการเรียนรู้เนื้อหาความรู้ในปัจจุบันมีมากมาย จึงจำเป็นต้องมีการนำวิธีการจัดการเรียนรู้ใหม่ ๆ มาใช้เพื่อให้ทันต่อเวลาที่กำหนด⁹ 2) การบูรณาการระหว่างพัฒนาความรู้และทางจิตใจ การเรียนรู้ที่ดีนั้นต้องให้ความสำคัญแก่เจตคติ ค่านิยม ความสนใจ และสุนทรียภาพแก่ผู้เรียนด้วย เพื่อจูงใจให้เกิดการเรียนรู้เป็นอย่างดี¹⁰ 3) การบูรณาการระหว่างความรู้และการกระทำ ถือเป็นการเรียนรู้ที่สามารถนำองค์ความรู้ไปสู่การปฏิบัติได้จริง โดยนำความรู้ไปแก้ปัญหาในสถานการณ์จริง¹¹ 4) การบูรณาการระหว่างวิชาต่าง ๆ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนเกิด

⁶ Fogarty, Robin, "Ten Ways to Integrate Curriculum", in *Educational Leadership*. 49(2) (1991, October) : 61-65.

⁷ บุรชัย ศิริมหาสาคร, *แผนการจัดการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน : กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ*, (กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, 2554), หน้า 12

⁸ กรมวิชาการ, *หลักสูตรการเรียนการสอนแบบบูรณาการ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2539), หน้า 2.

⁹ อารัง บัวศรี, *ทฤษฎีหลักสูตร : การออกแบบและพัฒนา*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2532), หน้า 1-2.

¹⁰ สิริพัชร์ เจษฎาวิโรจน์, *การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ*, (กรุงเทพมหานคร : บุ๊คพอยท์, 2546), หน้า 65.

¹¹ สิริพัชร์ เจษฎาวิโรจน์, "เกาะติดหลักสูตร : การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ", *วารสารวิชาการ*, 9 (มกราคม – มีนาคม 2549) : 63 – 71.

ความรู้ เจตคติ และการกระทำที่เหมาะสมกับความต้องการและความสนใจของผู้เรียนอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญที่สอดคล้องกับคุณค่าในการดำรงชีวิตของผู้เรียน

สำหรับบริบทของการศึกษาไทย การเรียนรู้เชิงบูรณาการได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในรูปแบบต่างๆ เช่น การบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้ากับการเรียนการสอน การจัดการเรียนรู้แบบโครงงานที่บูรณาการหลายกลุ่มสาระ และการบูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเข้าในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ อย่างไรก็ตาม ยังคงมีความท้าทายในการนำไปปฏิบัติอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคดิจิทัลที่มีความซับซ้อนและมีปัจจัยใหม่ ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งจำเป็นต้องมีการออกแบบคิดที่ชัดเจนและเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย

จากการทบทวนแนวคิดการเรียนรู้เชิงบูรณาการข้างต้น จะเห็นได้ว่าการเรียนรู้เชิงบูรณาการเป็นแนวทางที่สำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพอย่างรอบด้านและสอดคล้องกับความต้องการของโลกยุคใหม่ อย่างไรก็ตาม การนำไปปฏิบัติในบริบทของนักเรียนไทยในยุคดิจิทัลจำเป็นต้องมีการออกแบบคิดที่เหมาะสม ซึ่งหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาสามารถเป็นกรอบที่มีความสมบูรณ์และเหมาะสมในการบูรณาการการเรียนรู้ที่ครอบคลุมทุกมิติของการพัฒนามนุษย์ ดังจะได้อธิบายต่อไปในหัวข้อถัดไป

2. แนวคิดหลักภาวนา 4

หลักธรรมสำคัญที่เป็นรากฐานในการพัฒนามนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา คือ “ภาวนา 4” ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎกและถูกนำมาขยายความอย่างเป็นระบบโดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้คำนิยามว่า คำว่า “ภาวนา” มีความหมายลึกซึ้งกว่าเพียงการนั่งสมาธิ แต่หมายถึงการทำให้เจริญ การฝึกอบรม หรือการพัฒนาให้เกิดขึ้น¹² ภาวนาจึงเป็นกระบวนการศึกษาที่ครอบคลุมการพัฒนาทั้งด้านกายภาพ พฤติกรรมทางสังคม สภาวะจิตใจ และสติปัญญา เพื่อนำมนุษย์ไปสู่ความเป็นอิสระและสมบูรณ์ในตนเอง¹³ ฉะนั้น ภาวนาเป็นกระบวนการพัฒนาที่มุ่งเน้นให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ มีความสุข และสามารถทำประโยชน์แก่ตนเองและสังคมได้อย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาแบบเดิมที่มุ่งเน้นเพียงการถ่ายทอดความรู้ทางวิชาการเท่านั้น

1. กายภาวนา การพัฒนาร่างกายและการใช้ประสาทสัมผัสอย่างมีสติ

กายภาวนา คือ การฝึกอบรมให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรียทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรม

¹² พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **หลักแม่บทของการพัฒนาดน**, พิมพ์ครั้งที่ 15, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 203.

¹³ พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพุทธธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2536), หน้า 25.

เสื่อมสูญ ซึ่งเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ¹⁴ ฉะนั้น กายภาวนาจึงเป็นรากฐานของการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับโลกวัตถุอย่างมีสติและปัญญา หรือกระบวนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและประสาทสัมผัสเพื่อการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูล

องค์ประกอบของกายภาวนา 6 ประการ ประกอบด้วย (1) การดูเป็น คือ การใช้ศักยภาพของตาในการดูสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติและเลือกดูแต่สิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์ (2) การฟังเป็น คือ การใช้ศักยภาพของหูเรียนรู้เสียงต่าง ๆ ที่ประสาทหูจะรับได้อย่างมีสติและเลือกฟังแต่สิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์ (3) การดมเป็น คือ การใช้ศักยภาพของจมูกในการดูสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติและเลือกดูแต่สิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์ (4) การกินเป็น คือ การใช้สติและปัญญาพิจารณาเลือกกินดื่มแต่สิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์ (5) การสัมผัสเป็น คือ การใช้สติปัญญาพิจารณาเลือกสรรใช้สอยแต่สิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์ และ (6) การคิดเป็น คือ การใช้สติ ปัญญาควบคุม พิจารณาความคิดให้เป็นไปอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง¹⁵

2. ศิลภาวนา การพัฒนาความประพฤติและการอยู่ร่วมกันในสังคม

ศีลภาวนา คือ การพัฒนาการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดี มีระเบียบวินัย อยู่ในกฎเกณฑ์กติกา มีชีวิตที่เกื้อกูลเป็นประโยชน์ และมีอาชีพที่ถูกต้องโดยประกอบสัมมาชีพ¹⁶ พระพรหมคุณาภรณ์ ได้อธิบายว่า การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมที่ดีงาม ในขณะที่เข้าไปสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีโดยไม่ใช้วาจา และอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัย แต่ใช้สิ่งแวดล้อมเป็นเครื่องมือพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเอง และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข¹⁷

องค์ประกอบของศีลภาวนา ในบริบทนี้ผู้เขียนมุ่งเน้นศีล 5 เป็นสำคัญ เพราะเป็นหลักการขั้นพื้นฐานที่ทำให้เกิดสันติสุขต่อชีวิตและสันติภาพต่อสังคม ประกอบด้วย 1) จตเวณจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต มุ่งหมายให้มนุษย์อบรมจิตของตนเองให้คลายความเหี้ยมโหด มีความเมตตากรุณาต่อกัน และแผ่ความรักความเอื้ออาทรแก่สัตว์ทั้งปวงด้วย 2) จตเวณจากการลักทรัพย์ มุ่งหมายเพื่อให้ทุกคนเคารพ

¹⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 12, (นนทบุรี: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, 2553), หน้า 106.

¹⁵ ชีวโชติ เกิดแก้ว, พุทธปรัชญา : มติการมองโลกและชีวิตตามความจริง, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, 2553), หน้า 212.

¹⁶ อติศร หนันคำจร และคณะ, "คุณลักษณะที่เอื้อต่อการเรียนรู้ตามวิถีพุทธของนักศึกษา," วารสารบริหารการศึกษา มศว, ปีที่ 12 ฉบับที่ 22 (มกราคม – มิถุนายน 2558): 110 – 116.

¹⁷ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์, 2548), หน้า 112.

ในกรรมสิทธิ์ของผู้อื่น เว้นจากการทำมาหากินในทางทุจริต 3) งดเว้นจากการประพฤติดินในกาม มุ่งหมายเพื่อให้มนุษย์สร้างความสามัคคีไม่แตกร้างกัน รักษาสายโลหิตวงศ์ตระกูลของตน 4) งดเว้นจากการพูดเท็จ มุ่งหมายเพื่อป้องกันการทำลายประโยชน์ของตนและผู้อื่นด้วยการพูดเท็จ และให้เป็นคนมีสัจจวาจา และ 5) งดเว้นจากการดื่มสุราและเมรัย มุ่งหมายเพื่อให้เป็นคนมีสติไม่ประมาท รักษาสติของตนไว้ไม่ให้เพอเรอ¹⁸

3. จิตตภาวนา การพัฒนาทางจิตใจ

จิตตภาวนา หมายถึง การทำจิตให้เจริญ หรือจะเรียกว่า สมาธิภาวนา คือ ใช้สมาธิทำให้เกิดคุณค่าต่าง ๆ จะเรียกว่า จิตตภาวนาก็ได้ เพราะว่ามันต้องทำด้วยจิตที่เจริญ เพราะทุกอย่างนั้นต้องด้วยจิตที่เป็นสมาธิ¹⁹ ฉะนั้น จิตตภาวนา คือ “กระบวนการฝึกอบรมและพัฒนาจิตใจให้เกิดความเข้มแข็ง มั่นคง และผ่องใส ด้วยการเจริญสมาธิ เพื่อให้จิตเป็นฐานที่ตั้งแห่งคุณธรรมและปัญญา”

องค์ประกอบของจิตตภาวนา ประกอบด้วยหลักการ 3 ประการ 1) คุณภาพจิต ได้แก่ พวกคุณธรรมต่าง ๆ คือ เสริมสร้างจิตใจให้ตั้งงาม 2) สมรรถภาพจิต หรือความสามารถของจิต คือ ความมีสติดี มีวิริยะ ความเพียรพยายามสั่งาน มีขันติ ความอดทนและทนทาน 3) สุขภาพจิต คือ มีจิตที่มีสุขภาพดี มีจิตใจเป็นสุข สดชื่น เบิกบาน ร่าเริง พลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส²⁰

4. ปัญญาภาวนา การพัฒนาทางปัญญา

ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่วคุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามเป็นจริง²¹ ฉะนั้น การพัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา) จึงหมายถึง “กระบวนการฝึกอบรมและพัฒนาความสามารถทางสติปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง เห็นจริง และสามารถใช้เหตุผลในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง”

องค์ประกอบของปัญญาภาวนา 3 ประการ ประกอบด้วย (1) จินตามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา โดยแยกแยะสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ออก ให้เห็นตามสภาวะและตาม

¹⁸ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, เบญจศีล เบญจธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 19, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2515), หน้า 24.

¹⁹ ฉาน ตรรกวิจารณ์, การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2544), หน้า 2.

²⁰ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, 2541), หน้า 102-103.

²¹ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ทศวรรษธรรมทัศน์พระปิฎก หมอดิศัยศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2543), หน้า

ความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา ได้ออกแบบหลักการคิดในรูปแบบของ “โยนิโสมนสิการ” อันหมายถึง การทำไว้ในใจโดยอุบาย โดยอุททาง (2) สุตมยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการสดับเล่าเรียน ในบริบทนี้จึงต้องอาศัยปัจจัยที่สำคัญ ก็คือ “กัลยาณมิตร” หมายถึง บุคคลที่ช่วยแนะแนวทาง ชักจูง ตลอดจนแนะนำสั่งสอน ชักนำให้ผู้อื่นให้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม และ (3) ภาวณามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างแท้จริง โดยมีตนเองเป็นที่พึ่ง มนุษย์สามารถพัฒนาปัญญาให้เจริญขึ้นจากการภาวนานี้เอง จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน²²

กล่าวโดยสรุป หลักภาวนา 4 คือการพัฒนามนุษย์อย่างครบถ้วนตามแนวพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา โดยกายภาวนาเน้นการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 6 ให้ใช้งานอย่างถูกต้อง ศีลภาวนาพัฒนาพฤติกรรมและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยศีลธรรม จิตตภาวนาฝึกจิตให้เข้มแข็งมั่นคงและผ่องใส ส่วนปัญญาภาวนาพัฒนาสติปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ทั้ง 4 ด้านนี้ทำงานประสานกันเพื่อนำมนุษย์ไปสู่ความเป็นอิสระและสมบูรณ์ในตนเอง

จากหลักการสู่การสังเคราะห์กระบวนการเรียนรู้เชิงบูรณาการ

ในหัวข้อนี้ ผู้เขียนจะนำเสนอการสังเคราะห์กระบวนการเรียนรู้เชิงบูรณาการตามหลักภาวนา 4 สำหรับนักเรียนในยุคดิจิทัล สิ่งที่สามารถอธิบายในประเด็นนี้คือ ทั้งสองแนวคิดมีจุดมุ่งหมายร่วมกันในการพัฒนามนุษย์อย่างรอบด้านและสมดุล จากการศึกษาวិเคราะห์หลักภาวนา 4 อันประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งเป็นหลักการพัฒนาตนเองอย่างรอบด้านตามแนวพุทธธรรมนั้น นับว่าสำคัญสูงสุดมิได้จำกัดอยู่เพียงการทำความเข้าใจในองค์ประกอบแต่ละส่วน หากแต่เป็นการตระหนักถึง ความเป็นองค์รวม และ ความสัมพันธ์เชิงบูรณาการของภาวนา 4 ด้วยเหตุนี้ การนำหลักการดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนานักเรียนในยุคปัจจุบันจึงมีอาจกระทำได้โดยการแยกส่วน หรือการสอนเป็นรายวิชาที่ขาดการเชื่อมโยงกันได้เลย อย่างไรก็ตาม บริบทของ ยุคดิจิทัล ได้สร้างทั้งโอกาสและความท้าทายที่ซับซ้อนยิ่งกว่ายุคสมัยใด ๆ นักเรียนในปัจจุบันต้องเผชิญกับ ภาวะข้อมูลท่วมท้น (Information Overload) ซึ่งเรียกร่องให้เกิดการพัฒนาปัญญาภาวนาในระดับที่สูงขึ้น²³ ขณะเดียวกัน ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีก็อาจนำมาซึ่ง ความเสื่อมถอยทางกายภาพ และ ความเปราะบางทางจิตใจ ซึ่งเป็นภัยคุกคามต่อกายภาวนาและจิตตภาวนาอย่างมี

²² ที.ป.า. (ไทย), 11/305/271.

²³ Drisya K K, "The Impact of Online Information Overload on College Students' Ability to Critically Evaluate Digital Content", *International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)* 7, no. 2 (March–April 2025) : 1–13.

นัยสำคัญ ถึงกระนั้น ความท้าทายที่สำคัญที่สุดคือการดำรงไว้ซึ่ง สีสภาพนา ในโลกเสมือนจริง (Cyber World) ที่เส้นแบ่งระหว่างความถูกต้องและความผิดพลาดทางจริยธรรมมีความพร่ามัวลงอย่างมาก อันเป็นที่มาของการศึกษาว่า การสังเคราะห์กระบวนการเรียนรู้เชิงบูรณาการตามหลักภาพนา 4 จะสามารถเป็นกรอบแนวคิดที่ทรงพลังในการพัฒนานักเรียนให้เป็น มนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ (Homo Perfectus) ที่มีภูมิคุ้มกันทางปัญญาและจริยธรรม สามารถดำรงชีวิตและสร้างสรรค์คุณประโยชน์ในยุคดิจิทัลได้อย่างยั่งยืน

1. การบูรณาการกายภาพนาเพื่อการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างมีสติ

กายภาพนาในบริบทของยุคดิจิทัลมิได้จำกัดอยู่เพียงการดูแลสุขภาพกายตามปกติเท่านั้น หากแต่ขยายขอบเขตไปสู่การ พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างรู้เท่าทัน การฝึกอบรมให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งภายนอกทางอินเทอร์เน็ตทั้งห้าด้วยดี นั้น มีความสำคัญอย่างยิ่งในการป้องกันผลกระทบด้านลบจากการใช้เทคโนโลยีที่มากเกินไป จากการศึกษาวิเคราะห์ พบว่า การใช้เวลาหน้าจอที่ยาวนาน (Screen Time) ส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพกายและสุขภาพทางจิตใจของนักเรียน²⁴ ดังนั้น การประยุกต์ใช้กายภาพนาจึงต้องมุ่งเน้นการฝึก สัมผัสปัญญาในการเคลื่อนไหว และการสำรวจอินเทอร์เน็ต ในโลกดิจิทัล เช่น การกำหนดช่วงเวลาการใช้เครื่องมือดิจิทัลอย่างเหมาะสม การฝึกสติรู้ตัวขณะใช้งาน และการรู้จัก ประมาณในการบริโภค ข้อมูลข่าวสารและสื่อบันเทิง การบูรณาการกายภาพนาเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้จึงหมายถึงการออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ มิใช่เป็นนายเหนือตนเอง อันจะนำไปสู่การพัฒนานักเรียนให้มีสมรรถภาพทางกายที่พร้อมต่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

2. การเสริมสร้างสีสภาพนาเพื่อจริยธรรมในโลกไซเบอร์

สีสภาพนาเป็นรากฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างปกติสุข โดยมีหลักศีล 5 เป็นบรรทัดฐานของการไม่เบียดเบียน อย่างไรก็ตาม การขยายตัวของโลกดิจิทัลได้สร้าง พื้นที่ทางสังคมใหม่ ที่ไร้พรมแดนและขาดการกำกับดูแลที่ชัดเจน ทำให้ปัญหาทางจริยธรรมดิจิทัล เช่น การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) การละเมิดลิขสิทธิ์ และการเผยแพร่ข้อมูลอันเป็นเท็จ (Fake News) ทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น การประยุกต์ใช้สีสภาพนาจึงต้องขยายความหมายของศีล 5 ให้ครอบคลุมถึง จริยธรรมดิจิทัล อย่างเป็นรูปธรรม ถึงกระนั้น การสอนศีลธรรมแบบเดิมอาจไม่เพียงพอต่อการสร้างความตระหนักในโลกเสมือนจริง การสังเคราะห์กระบวนการเรียนรู้จึงต้องเน้นการฝึก การคิดเชิงจริยธรรม (Ethical Reasoning) และ ความรับผิดชอบต่อสังคมดิจิทัล (Digital Social Responsibility) ผ่าน

²⁴ จตุพร นามเย็น, “ผลกระทบของพฤติกรรมการใช้อุปกรณ์หน้าจอต่อจิตใจ พฤติกรรมกระบวนการรู้คิด และความเสี่ยงต่ออาการภาวะสมาธิสั้นในเด็กและวัยรุ่น”, วารสารราชพฤกษ์, ปีที่ 22 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2024) : 1-18.

กรณีศึกษาและการจำลองสถานการณ์ในโลกออนไลน์ การบูรณาการสื่อภาวนาจึงเป็นการพัฒนา นักเรียนให้เป็น พลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพ (Quality Digital Citizen) ที่เคารพสิทธิผู้อื่น²⁵ มีความซื่อสัตย์ ทางวิชาการ และไม่ใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

3. การพัฒนาจิตตภาวนาเพื่อความมั่นคงทางอารมณ์ในยุคแห่งความผันผวน

จิตตภาวนาคือการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง และผ่อนคลาย ด้วยการเจริญสมาธิ ซึ่งเป็น สิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้าง ภูมิคุ้มกันทางจิต (Mental Immunity) ให้แก่ผู้เรียนในยุคดิจิทัลที่ต้องเผชิญ กับข้อมูลข่าวสารที่ท่วมท้น ความเครียด และความผันผวนทางอารมณ์จากการใช้เทคโนโลยี จาก การศึกษาวิเคราะห์ สมาธิเป็นกลไกสำคัญในการปรับสมดุลทางอารมณ์และสร้างสภาวะจิตที่พร้อมต่อ การเรียนรู้ การประยุกต์ใช้จิตตภาวนาจึงต้องมุ่งเน้นการฝึก สติ (Mindfulness) และ สมาธิ ในรูปแบบที่ สอดคล้องกับวิถีชีวิตของนักเรียนยุคใหม่ เช่น การฝึกสมาธิสั้น ๆ ก่อนเริ่มเรียน การใช้แอปพลิเคชันเพื่อ การฝึกสติอย่างมีวิจารณญาณ และการส่งเสริม ความฉลาดทางอารมณ์ดิจิทัล (Digital Emotional Intelligence) การบูรณาการจิตตภาวนาจึงเป็นการพัฒนานักเรียนให้มี ความสามารถในการกำกับ ตนเอง (Self-Regulation)²⁶ และสามารถจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล และการเปรียบเทียบ ตนเองที่เกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ในโลกออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. การส่งเสริมปัญญาภาวนาเพื่อการรู้แจ้งในโลกแห่งข้อมูล

ปัญญาภาวนาคือหัวใจของการพัฒนาที่มุ่งสู่การรู้แจ้งและเห็นจริงในสภาวะธรรม ในยุค ดิจิทัลที่ข้อมูลเป็นทรัพยากรหลัก การพัฒนาปัญญาภาวนาจึงหมายถึงการสร้าง วิจารณญาณ (Critical Discernment) และ ความสามารถในการจัดการความรู้ (Knowledge Management) เพื่อให้ผู้เรียน สามารถคัดกรอง วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลข่าวสารจำนวนมากได้อย่างถูกต้องและเป็น ประโยชน์ การประยุกต์ใช้ปัญญาภาวนาต้องครอบคลุมปัญญาทั้ง 3 ระดับ ได้แก่ สุตมยปัญญา (ปัญญาจากการฟัง/อ่าน) จินตามยปัญญา (ปัญญาจากการคิด/วิเคราะห์) และ ภาวนามยปัญญา (ปัญญาจากการปฏิบัติ/ลงมือทำ) อย่างไรก็ตาม การเรียนรู้ในยุคดิจิทัลมักเน้นหนักไปที่สุตมยปัญญา และจินตามยปัญญาผ่านการเข้าถึงข้อมูลอย่างรวดเร็ว ถึงกระนั้น การขาดภาวนามยปัญญา หรือการ ลงมือปฏิบัติจริงเพื่อทดสอบและยืนยันความรู้ ย่อมทำให้ปัญญาที่ได้มานั้นไม่มั่นคงและไม่สามารถ นำไปสู่การแก้ไขปัญหที่แท้จริงได้ การบูรณาการปัญญาภาวนาจึงเป็นการพัฒนานักเรียนให้เป็น นัก

²⁵ Moonsun Choi, "A Concept Analysis of Digital Citizenship for Democratic Citizenship Education in the Internet Age", *Theory & Research in Social Education*, Vol. 44 (2016) : 565–607.

²⁶ Imjai, N., Aujirapongpan, S., Jutidharabongse, J., & Usman, B., "Impacts of digital connectivity on Thailand's Generation Z undergraduates' social skills and emotional intelligence", *Contemporary Educational Technology*, Vol. 16, No. 1 (2024) : 1–21.

สร้างสรรค์ความรู้ (Knowledge Creator) ที่สามารถใช้เครื่องมือดิจิทัลในการวิจัย วิเคราะห์ และสร้างนวัตกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะต้องการพัฒนาตนเองให้ทันต่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อให้ทันสมัย แก้ไขปัญหา และพัฒนางานวิชาการให้มีประสิทธิภาพ²⁷

จะเห็นว่า การสังเคราะห์กระบวนการเรียนรู้เชิงบูรณาการตามหลักภาวะ 4 จึงมิใช่เพียงการนำหลักการทั้งสี่มาวางเรียงกัน แต่เป็นการออกแบบกิจกรรมที่สร้าง ปฏิสัมพันธ์เชิงพลวัต (Dynamic Interaction) ระหว่างภาวณแต่ละส่วน ตัวอย่างเช่น การเรียนรู้แบบโครงงาน (Project-Based Learning) ที่ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการสืบค้นข้อมูล (สุขุมยปัญญา) ต้องมีการฝึกสติและสมาธิขณะทำงาน (จิตตภาวณ) มีการทำงานร่วมกันอย่างซื่อสัตย์และเคารพสิทธิ (ศีลภาวณ) และมีการจัดการสุขภาพกายและเวลาหน้าจอย่างเหมาะสม (กายภาวณ) จากการศึกษาวิเคราะห์ พบว่า การบูรณาการเช่นนี้จะนำไปสู่การพัฒนา สมรรถนะองค์รวม (Holistic Competency) ที่ทำให้นักเรียนสามารถใช้ชีวิตในยุคดิจิทัลได้อย่างมีคุณภาพ มีความสุข และสามารถสร้างคุณประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างยั่งยืน

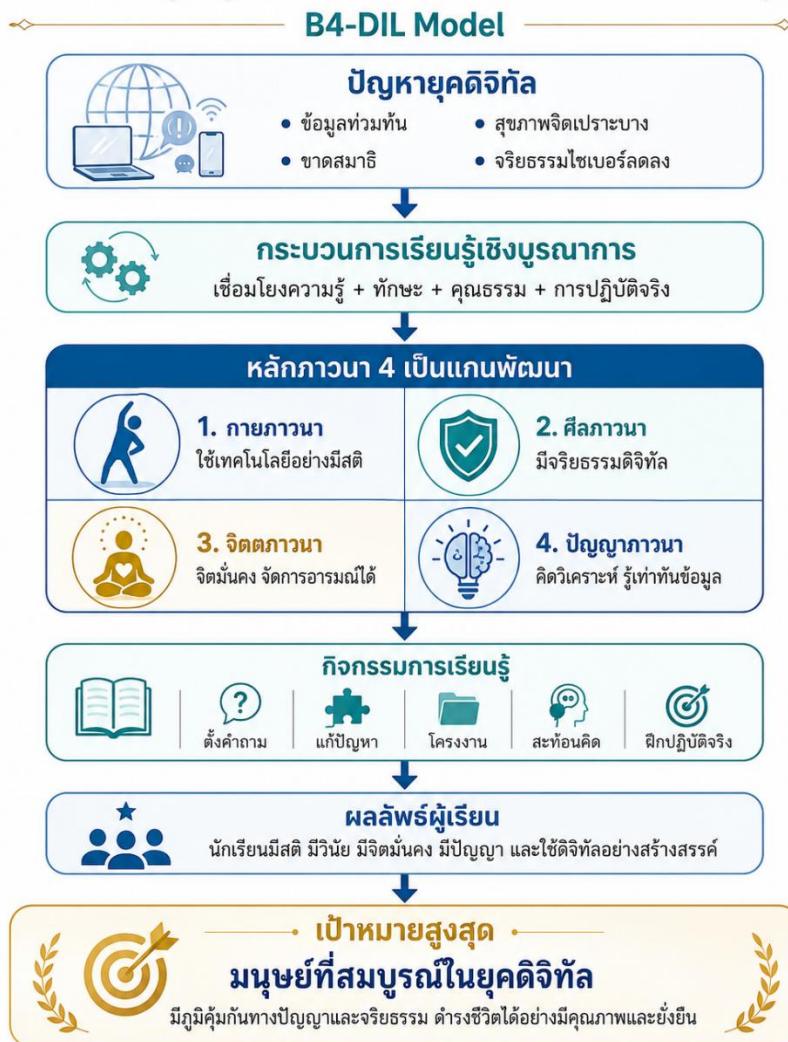
บทความนี้จึงมุ่งเน้นการสร้างแบบจำลองกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เพื่อเป็นแนวทางในการยกระดับคุณภาพการศึกษาของชาติให้สอดคล้องกับความต้องการของโลกในศตวรรษที่ 21 อันเป็นที่มาของการศึกษาว่า การสังเคราะห์กระบวนการเรียนรู้เชิงบูรณาการตามหลักภาวะ 4 จะเป็นกุญแจสำคัญในการสร้าง มนุษย์ที่พัฒนาแล้ว ในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว

องค์ความรู้จากการศึกษา

การศึกษาในยุคดิจิทัลไม่ควรเน้นเพียงความรู้หรือทักษะเทคโนโลยี แต่ต้องพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวม เพราะผู้เรียนเผชิญปัญหาการขาดสมาธิ การรับรู้แบบผิวเผิน สุขภาพจิต และจริยธรรมในโลกไซเบอร์ จึงต้องใช้ หลักภาวะ 4 เป็นกรอบพัฒนานักเรียนทั้งด้านกาย ศีล จิต และปัญญาอย่างสัมพันธ์กัน ทำให้ได้รูปแบบโมเดล B4-DIL Model: Bhāvanā 4 Digital Integrated Learning Model โมเดลการเรียนรู้เชิงบูรณาการตามหลักภาวะ 4 เพื่อพัฒนานักเรียนยุคดิจิทัล

²⁷ รัตติยา จันทร์สว่าง และคณะ, “การบริหารงานวิชาการในยุคดิจิทัลตามหลักภาวะ 4 ของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุดรธานี เขต 4”, *วารสารการบริหารการศึกษา มมร.วิทยาเขตร้อยเอ็ด*, ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2566) : 105 – 116.

โมเดลการเรียนรู้เชิงบูรณาการตามหลักภาวะ 4 เพื่อพัฒนานักเรียนในยุคดิจิทัล



รูปภาพที่ 1 โมเดลการเรียนรู้เชิงบูรณาการตามหลักภาวะ 4 เพื่อพัฒนานักเรียนยุคดิจิทัล

สรุป

บทความนี้นำเสนอการจัดการศึกษาในปัจจุบันกำลังเผชิญกับความท้าทายอันสลับซับซ้อนจากการเข้ามาของกระแสเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างล้นหลาม ซึ่งมิได้ส่งผลกระทบเพียงแต่การเรียนรู้ทางวิชาการ หากแต่ยังคุกคามต่อพัฒนาการองค์รวมของผู้เรียนในมิติต่าง ๆ อย่างมีนัยสำคัญ ด้วยเหตุนี้การปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์จากการมุ่งเน้นความรู้และทักษะเพียงด้านเดียว มาสู่การพัฒนาผู้เรียนในทุกมิติอย่างสมดุลและเป็นองค์รวมจึงเป็นความจำเป็นเร่งด่วน อันเป็นที่มาของการศึกษาแนวคิดการ

สังเคราะห์กระบวนการเรียนรู้เชิงบูรณาการ โดยมีหลักภาวะ 4 ในทางพุทธธรรมเป็นกรอบแนวคิดที่ทรงพลังและครอบคลุม

จากการศึกษาวิเคราะห์ พบว่า ภาวะแต่ละส่วนทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกันที่สำคัญในการรับมือกับความผันผวนและความซับซ้อนของโลกสมัยใหม่ อย่างไรก็ตาม การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างขาดสติยอมนำมาซึ่งความเสื่อมถอยทางกายภาพ ความเปราะบางทางจิตใจ และความพรัม้วทางจริยธรรม ซึ่งเรียกร้องให้มีการบูรณาการกายภาวนาและจิตตภาวนาเข้ากับการใช้ชีวิตในโลกเสมือนจริงอย่างรู้เท่าทัน ถึงกระนั้น ความท้าทายที่สำคัญที่สุดคือการธำรงไว้ซึ่งศีลภาวนาในโลกไซเบอร์ ที่เส้นแบ่งทางจริยธรรมมีความพรัม้วลงอย่างมาก การพัฒนาผู้เรียนจึงมีอาจแยกส่วนได้ แต่ต้องหลอมรวมการเรียนรู้ทั้งสี่ด้านเข้าไว้ด้วยกันอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

การสังเคราะห์กระบวนการเรียนรู้เชิงบูรณาการตามหลักภาวะ 4 เพื่อพัฒนานักเรียนในยุคดิจิทัล จะเป็นกุญแจสำคัญในการสร้าง มนุษย์ที่สมบูรณ์ (Homo Perfectus) ที่มีภูมิคุ้มกันทางปัญญาและจริยธรรม สามารถดำรงชีวิตและสร้างสรรค์คุณประโยชน์ในยุคดิจิทัลได้อย่างยั่งยืน การบูรณาการนี้จึงมิใช่เพียงการนำหลักธรรมมาผนวกเข้ากับหลักสูตร แต่เป็นการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่สร้างปฏิสัมพันธ์เชิงพลวัต ระหว่างการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ (กายภาวนา) การปฏิบัติตามจริยธรรมดิจิทัล (ศีลภาวนา) การบริหารจัดการอารมณ์และความเครียดจากโลกออนไลน์ (จิตตภาวนา) และการใช้ปัญญาในการสร้างสรรค์นวัตกรรม (ปัญญาภาวนา) การประยุกต์ใช้หลักภาวะ 4 ในการพัฒนานักเรียนยุคดิจิทัลจึงเป็นเสมือนการวางรากฐานที่มั่นคงให้กับต้นกล้าแห่งปัญญาในยุคที่เต็มไปด้วยกระแสข้อมูลที่เชี่ยวกราก

กายภาวนา ในบริบทนี้ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการดูแลสุขภาพกายเท่านั้น หากแต่ขยายขอบเขตไปถึงการ พัฒนาความสามารถในการรับรู้และจัดการกับสิ่งเร้าทางดิจิทัล อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกให้ผู้เรียน “ดูเป็น ฟังเป็น” ในโลกออนไลน์ คือการสร้างความสามารถในการคัดกรองข้อมูล แยกแยะความจริงจากข้อมูลเท็จ และการใช้เครื่องมือดิจิทัลอย่างถูกสุขลักษณะ เพื่อป้องกันภาวะเสพติดเทคโนโลยีและผลกระทบต่อสุขภาพกายและสายตา อย่างไรก็ตาม การเน้นย้ำถึงการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติยอมนำมาซึ่งความพรัม้วลงควบคู่ไปกับการเสริมสร้าง ศีลภาวนา ซึ่งเป็นรากฐานของจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคมดิจิทัล

ศีลภาวนา ในโลกไซเบอร์คือการพัฒนา พลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพ ที่เคารพสิทธิของผู้อื่น ไม่ละเมิดทรัพย์สินทางปัญญา ไม่เผยแพร่ข้อมูลที่สร้างความเกลียดชัง และงดเว้นจากการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ การพัฒนาความประพฤติที่ดีงามนี้เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งยวด เนื่องจากโลกดิจิทัลได้ลดทอนความรู้สึกรับผิดชอบต่อการกระทำลงไปอย่างมาก ถึงกระนั้น การปลูกฝังศีลธรรมเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ หากขาดการเสริมสร้าง จิตตภาวนา ซึ่งเป็นกลไกภายในที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถบริหารจัดการอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ในโลกออนไลน์ได้

จิตตภาวนา จึงเป็นกระบวนการสร้าง ภูมิคุ้มกันทางจิต ให้แก่ผู้เรียนในยุคที่ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้ามีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น การฝึกสมาธิและการเจริญสติในบริบทของการเรียนรู้เชิงบูรณาการจะช่วยให้ผู้เรียนมีจิตที่มั่นคง ผ่องใส และสามารถเผชิญหน้ากับความผันผวนของชีวิตและข้อมูลข่าวสารได้อย่างไม่หวั่นไหว การมี สมรรถภาพจิต ที่ดีจะนำไปสู่ความสามารถในการจดจ่อ การเรียนรู้ที่ลึกซึ้ง และการตัดสินใจที่รอบคอบ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญยิ่งในการเรียนรู้ที่ซับซ้อน จากการศึกษาวิเคราะห์ พบว่า จิตที่ได้รับการพัฒนาอย่างดีจะเป็นฐานที่มั่นคงในการต่อยอดไปสู่ ปัญญาภาวนา

ปัญญาภาวนา เป็นจุดสูงสุดของการพัฒนาตนเองตามหลักภาวนา 4 ในยุคดิจิทัล ปัญญาภาวนาคือการพัฒนา วิจาร์ณญาณ และ ความสามารถในการจัดการความรู้ (Knowledge Management) การฝึกให้ผู้เรียนเกิด จินตมยปัญญา ผ่านการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ (โยนิโสมนสิการ) การแสวงหาความรู้จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย (สุตมยปัญญา) และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาจริง (ภาวนามยปัญญา) เป็นสิ่งที่ไม่สามารถละเลยได้ในยุคที่ข้อมูลมีอยู่มากมายมหาศาล อย่างไรก็ตาม ปัญญาที่แท้จริงมิใช่เพียงความรู้ แต่คือความสามารถในการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และนำความรู้นั้นมาใช้เพื่อสร้างสรรค์คุณประโยชน์และสันติสุข



เอกสารอ้างอิง

- กรมวิชาการ. **หลักสูตรการเรียนการสอนแบบบูรณาการ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2539.
- จตุพร นามเย็น. “ผลกระทบของพฤติกรรมการใช้อุปกรณ์หน้าจอต่อจิตใจ พฤติกรรม กระบวนการรู้คิด และความเสี่ยงต่ออาการภาวะสมาธิสั้นในเด็กและวัยรุ่น”. **วารสารราชพฤกษ์**. ปีที่ 22 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2024) : 1-18.
- ฉาน ตรรกวิจารณ์. **การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2544.
- อัคร บัวศรี. **ทฤษฎีหลักสูตร : การออกแบบและพัฒนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2532.
- ธีรโชติ เกิดแก้ว. **พุทธปรัชญา : มติการมองโลกและชีวิตตามความจริง**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, 2553.
- บุรชัย ศิริมหาสาร. **แผนการจัดการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน : กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ**. กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, 2554.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดง. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดง.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดง, 2539.

พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต). พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัย

พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2536. (หมายเหตุ: แหล่งข้อมูลไม่ได้ระบุสถานที่พิมพ์)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). การศึกษาเครื่องมือนวัตกรรมที่ยังต้องพัฒนา. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, 2541.

_____. ทศวรรษธรรมทัศน์พระปิฎก หมวดศึกษาศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2543.

_____. ทุกข์สำหรับเห็น สุขสำหรับเป็น. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์, 2548.

_____. หลักแม่บทของการพัฒนาตน. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดง, 2546.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 12.

นนทบุรี : บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, 2553.

_____. ICT ก้าวหน้า คนต้องพัฒนาปัญญาและวินัย. กรุงเทพมหานคร: คณะเทคโนโลยี

สารสนเทศและการสื่อสาร มหาวิทยาลัยมหิดล, 2553.

รัตติยา จันทน์สว่าง และคณะ. “การบริหารงานวิชาการในยุคดิจิทัลตามหลักภาวะนา 4 ของผู้บริหาร

สถานศึกษา”. วารสารการบริหารการศึกษา มมร.วิทยาเขตร้อยเอ็ด. ปีที่ 3 ฉบับที่ 2

(พฤษภาคม – สิงหาคม 2566) : 105 – 116.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. เบญจศีล เบญจธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 19.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2515.

สิริพัชร เจษฎาวิโรจน์. การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิต พอยท์,

2546.

_____. “เกาะติดหลักสูตร : การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ”. วารสารวิชาการ. 9

(มกราคม – มีนาคม 2549) : 63 – 71.

อดิสร หนันคำจร และคณะ. “คุณลักษณะที่เอื้อต่อการเรียนรู้ตามวิถีพุทธของนักศึกษา”. วารสาร

บริหารการศึกษา มศว. ปีที่ 12 ฉบับที่ 22 (มกราคม – มิถุนายน 2558) : 110 – 116.

Beane, James A. Curriculum Planning and Development. Boston : Allyn and Bacon, 1991.

Drisya K K. “The Impact of Online Information Overload on College Students' Ability to Critically Evaluate Digital Content”. **International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)**. 7(2) (March–April 2025) : 1–13.

Educaty Admin Team, **Unpacking the Disadvantages of Technology in Education**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.educatly.com/blog/477/unpacking-the-disadvantages-of-technology-in-education> [20 ธันวาคม 2568].

Fogarty, Robin. “Ten Ways to Integrate Curriculum”. **Educational Leadership**. 49(2) (October 1991) : 61–65.

Imjai, N., Aujirapongpan, S., Jutidharabongse, J., & Usman, B. “Impacts of digital connectivity on Thailand’s Generation Z undergraduates’ social skills and emotional intelligence”. **Contemporary Educational Technology**. Vol. 16, No. 1 (2024) : 1–21.

Moonsun Choi. “A Concept Analysis of Digital Citizenship for Democratic Citizenship Education in the Internet Age”. **Theory & Research in Social Education**. Vol. 44 (2016) : 565–607.

U.S. Surgeon General, **Social Media and Youth Mental Health**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf> [20 ธันวาคม 2568].

