

แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนว สติปัฏฐาน 4 ของนักเรียนไทยยุคใหม่

Motivation for Practicing Vipassana Meditation Based on the Four Foundations of Mindfulness Among Modern Thai Students

พระอธิการอินทร์ธนต์ ปณฺญาวุฑฺโฒ

พระธีระธรณ์ ภาณุพิบูลย์วัชร

Phra Athikan Inthanat Panyawuttho

Phra Thirathon Panupiboonwat

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: intanutsomya@gmail.com

Received: 2025-09-27 Revised: 2025-11-15 Accepted: 2025-11-20

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. วิเคราะห์แรงจูงใจของนักเรียนไทยยุคใหม่ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 และ 2. เสนอแนวทางส่งเสริมการบูรณาการการภาวนาในระบบการศึกษาไทย การศึกษาอาศัยการวิเคราะห์เอกสาร งานวิจัย และคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา โดยเน้นหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ไตรสิกขา สมณะ-วิปัสสนา และสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นแกนกลางของการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพุทธธรรม ผลการศึกษา พบว่า

1. แรงจูงใจของนักเรียนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเกิดจากปัจจัยสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ (1) ครอบครัว โดยเฉพาะการปลูกฝังโดยผู้ปกครองที่ปฏิบัติธรรม (2) โรงเรียน และสภาพแวดล้อมทางการศึกษา ที่จัดกิจกรรมสมาธิและธรรมศึกษา (3) แรงขับภายในของผู้เรียน เช่น ความต้องการพัฒนาตนเอง ลดความเครียด และค้นหาความสุขภายใน และ (4) การเข้าถึงสื่อดิจิทัลทางธรรมะ ซึ่งช่วยกระตุ้นความสนใจและการปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การบูรณาการการปฏิบัติธรรมในโรงเรียนส่งผลต่อการพัฒนาทั้งด้านสติ สมาธิ คุณธรรม และการเรียนรู้เชิงลึก ช่วยเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์ การกำกับตนเอง และคุณภาพชีวิตเชิงจิตวิญญาณในระยะยาว ข้อเสนอแนะเสนอว่าวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนทั้งด้านการศึกษาและจริยธรรม

โดยเฉพาะในยุคสังคมที่เต็มไปด้วยความเครียดและความผันผวน ข้อเสนอเชิงนโยบาย ได้แก่ การพัฒนาหลักสูตร สมรรถนะครู การมีส่วนร่วมของครอบครัว และการใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือส่งเสริม เพื่อสร้างระบบสนับสนุนการปฏิบัติธรรมอย่างยั่งยืนในระดับสถานศึกษาและสังคมไทยโดยรวม

คำสำคัญ: แรงจูงใจ, วิปัสสนากรรมฐาน, ยุคใหม่

Abstract

This academic article aims to (1) analyze the motivational factors influencing modern Thai students to practice Vipassanā meditation based on the Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna 4), and (2) propose guidelines for integrating meditative practices into the Thai education system. The study is grounded in documentary research, drawing upon academic works, research studies, and Buddhist canonical texts, with a particular emphasis on core doctrines such as the Threefold Training (Ti-sikkhā), Samatha–Vipassanā, and Satipaṭṭhāna, which collectively contribute to the cultivation of wisdom and mental development. The findings reveal that:

1. Student motivation for practicing Vipassanā meditation arises from four major factors: (1) the family environment, particularly when parents or guardians serve as role models in Buddhist practice, (2) the school environment, including meditation activities and dhamma-based learning, (3) internal psychological needs such as self-improvement, stress reduction, and the search for inner peace, and (4) exposure to digital Buddhist media, which plays a crucial role in generating interest and supporting continuous practice.

2. The integration of meditation practice in schools positively impacts mindfulness, concentration, ethical conduct, emotional intelligence, self-regulation, and long-term spiritual well-being. The findings suggest that Vipassanā meditation based on Satipaṭṭhāna 4 is a highly effective approach for cultivating students' academic and moral potential, especially amid the growing stress and instability of contemporary society. Policy recommendations include curriculum

development, teacher training, increased family engagement, and the utilization of technology as a supportive tool. These strategies are proposed to establish a sustainable meditative learning environment within Thai educational institutions and the broader social framework.

Keywords: motivation, Vipassanā meditation, modern Thai society

บทนำ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในประเทศไทย ได้มีการเผยแผ่กันมาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในสภาวะสังคม ปัจจุบัน บุคคลประสบกับความทุกข์ความวุ่นวายสับสน ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่งร้อน กระวนกระวาย หวัน กลัว หวาดระแวง จากสิ่งแวดล้อมที่นับเนื่องมาจากความเจริญทางวัตถุ บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย คับข้อง ติดขัดภายในอยู่ตลอดเวลา ไม่อาจเบิกบานได้อย่างบริสุทธิ์ เป็นผลทำให้พุทธศาสนิกชนพยายามที่จะหนีภาวะ บีบคั้นดังทั้งหลายที่มนุษย์เองเป็นผู้ก่อ โดยการหาหนทางแสวงหาทางพ้นทุกข์ หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงค้นพบและวางหลักไว้ให้มนุษย์ปฏิบัติเพื่อสร้างสันติสุขให้เกิดแก่ตนเองและโลก โดยให้มนุษย์เลือกกระทำแต่ความดีละเว้นความชั่ว และทรงสอนหลักธรรมสำคัญ 2 ประการ คือ เรื่องทุกข์ และการดับทุกข์ (พระมหาอุดม ปรงโกโม, 2555: 3)

การปฏิบัติธรรมในชีวิตนักเรียนมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการฝึกฝนทางจิตใจ และพัฒนาคุณธรรมสามารถเสริมสร้างการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ในการศึกษาหรือชีวิตประจำวัน การฝึกฝนธรรมะช่วยเสริมสร้างสมาธิ ความอดทน ความรับผิดชอบ และการมีจิตใจที่สงบ ซึ่งสามารถส่งผลดีในด้านการเรียนและการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การพัฒนาจิตใจและการมีสมาธิ การปฏิบัติธรรมช่วยเสริมสร้างสมาธิ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญสำหรับนักเรียนในการเรียนรู้และทำความเข้าใจเนื้อหาวิชาการได้ดีขึ้น นักเรียนที่มีสมาธิจะสามารถจดจ่อกับการเรียนและลดความฟุ้งซ่านจากสิ่งแวดล้อมได้ การเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม การฝึกธรรมะช่วยให้เกิดความรู้สึกลึกถึงการเป็นคนดี และการเคารพผู้อื่น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมโรงเรียน นักเรียนที่มีคุณธรรมจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี และไม่กระทำการสิ่งที่ไม่ดีศีลธรรม

ในโลกปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศที่พัฒนาแล้ว เริ่มตระหนักว่าการพัฒนาในช่วงที่ผ่านมาเน้นความเจริญทางวัตถุและการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ส่งผลให้เกิดปัญหามากมายต่อชีวิตมนุษย์ ทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งสังคม ธรรมชาติ และ

สิ่งแวดล้อม ซึ่งถือเป็นการพัฒนาที่ผิดพลาดและไม่ยั่งยืน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องปรับแนวทางการพัฒนาใหม่ องค์กรสหประชาชาติได้แนะนำให้ดำเนินการพัฒนาแบบยั่งยืน โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์เป็นแกนกลางของทุกด้าน ทั้งนี้ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 ของประเทศไทยก็ยึดหลักสำคัญนี้เช่นเดียวกันกับหลักพระพุทธศาสนา คือการพัฒนา มนุษย์เป็นศูนย์กลาง โดยพระพุทธศาสนามุ่งพัฒนามนุษย์และสังคมควบคู่กันไป และคำนึงถึง ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย (อินถา ศิริวรรณ, 2550: 100–101)

บทความนี้จะมุ่งเน้นไปที่การสำรวจและวิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติธรรมของนักเรียนในบริบทสังคมไทยยุคใหม่ โดยมีขอบเขตดังนี้ ปัจจัยที่มีผลต่อ แรงจูงใจในการปฏิบัติธรรม เช่น การเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมของนักเรียน ช่องทางความ สะดวกในการเข้าถึงเทคโนโลยีและสื่อออนไลน์ การมีเวลาในการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรม สามารถช่วยเสริมสร้างคุณธรรม เช่น ความซื่อสัตย์ ความเมตตา และความเคารพต่อผู้อื่น ซึ่ง เป็นคุณลักษณะที่สำคัญสำหรับการพัฒนานักเรียนให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพในสังคมปัจจุบัน

ความสำคัญของการปฏิบัติธรรมกรรมฐาน

การพัฒนามนุษย์ในทางพระพุทธศาสนานับการฝึกตนตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สมบูรณ์ ทั้งในมิติส่วนบุคคลและ สังคม ช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างสงบสุข มีจิตใจมั่นคง และเป็นพื้นฐานสู่การหลุดพ้นจาก ทุกข์จนถึงการบรรลุนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุด (พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), 2538: 2-7)

การปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดโลกุตตรปัญญาและบรรลุนิพพานถือเป็นหน้าที่สำคัญ ของพุทธศาสนิกชน โดยอาศัยหลักพระสัทธรรม 3 ประการ คือ ปรียติ (การศึกษา) ปฏิบัติ (การ เจริญภาวนา) และปฎิเวธ (การบรรลุนิพพาน) (พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), 2542: 15–18)

หลักสำคัญที่พระพุทธองค์ทรงยืนยันว่าเป็น “เอกายนมรรค” หรือหนทางอันตรง เพื่อความหลุดพ้น คือ “สติปัฏฐาน 4” ซึ่งเป็นแนวทางชำระกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ ดับทุกข์ และทำพระนิพพานให้แจ้ง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 373: 301)

คำว่า “กัมมัฏฐาน” หมายถึง ที่ตั้งแห่งการกระทำหรือการฝึกจิตใจ (พระไตรปิฎก พร้อมอรรถกถา แปล เล่ม 3 ข้อ 107: 157) เป็นการเจริญภาวนาเพื่อสร้างความเพียรและความ มั่นคงทางจิตใจ จึงมีความหมายตรงกับการฝึกจิต การบริหารจิต หรือการพัฒนาจิต เพื่อให้เกิด ความสงบ ลดความฟุ้งซ่าน และเสริมสุขภาพจิตที่ดี

ในทางปฏิบัติ ภาวนาแบ่งเป็น 2 หมวดสำคัญ คือ

1. สมถะ เพื่อทำจิตให้สงบมั่นคง
2. วิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 352: 242)

ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรม 2 อย่างเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดปัญญา คือ สมถะ และ วิปัสสนา” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 173: 90)

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมกรรมฐานจึงมิใช่เพียงการฝึกจิตให้สงบ แต่เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาเพื่อรู้เท่าทันธรรมชาติของชีวิต ลดทุกข์ และนำไปสู่การพ้นทุกข์อย่างแท้จริงตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ประเภทของกัมมัฏฐาน

การปฏิบัติกัมมัฏฐานมีอยู่ 2 ประเภท ได้แก่

1) สมถกัมมัฏฐาน คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ หรือการทำจิตใจให้มีสมาธิและมั่นคง (พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล เล่ม 3 ข้อ 27: 111)

2) วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 352: 242; พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล เล่ม 2: 192) ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในชั้น 5 ว่าเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ ทนได้ยาก (ทุกขัง) และเป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ เรียกว่า วิปัสสนา (พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล เล่ม 2 ข้อ 254: 447) ดังพระพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 2 อย่างเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม 2 อย่างนั้น ได้แก่ สมถะ 1 วิปัสสนา 1” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 173: 90)

วิปัสสนากัมมัฏฐาน

คำว่า “วิปัสสนา” มาจากรากศัพท์ “วิ + ปัสสนา” โดย “วิ” หมายถึง โดยอาการต่าง ๆ และ “ปัสสนา” หมายถึง การเห็นหรือหยั่งรู้ ดังนั้น “วิปัสสนา” จึงหมายถึง ปัญญาที่เห็นแจ้งตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมรูป-นาม ว่ามีลักษณะไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) (คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร (ภาษาบาลี) : 471, 237)

คัมภีร์ อภิธัมมัตถสังคหะ ให้ความหมายของวิปัสสนาว่า “อนิจจาทิวเสน วิวิธากาเรน ปสฺสตีติ วิปัสสนา” คือ ปัญญาที่เห็นสังขารธรรมด้วยอาการต่าง ๆ โดยอำนาจไตรลักษณ์ ได้แก่ ภาวนาปัญญาที่เจริญนิจจานุสัสสนาเป็นต้น (วิภาวิณี: 267; พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปนโน), 2550 : 180) อีกนัยหนึ่งอธิบายว่าเป็นปัญญาที่เห็นสังขารทั้งหลายด้วยอำนาจความไม่เที่ยงเป็นต้น (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2550 : 617)

ในคัมภีร์อรรถกถา เช่น อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า วิปัสสนา คือ ปัญญาที่พิจารณาสังขตธรรม เช่น ชันธ์ ฯลฯ โดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยงเป็นสำคัญ (พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล เล่ม 1 ข้อ 155: 328; พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล เล่ม 1 ข้อ 100: 100)

นอกจากนี้ ในคัมภีร์อภิธรรมยังอธิบายลักษณะของวิปัสสนาในเชิงการทำหน้าที่ เช่น ความรู้ชัด การกำหนดหมาย ความแยกคายในการพิจารณา ความฉลาด ความเห็นแจ้ง และปัญญาที่ทำลายกิเลส (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 34 ข้อ 55: 36)

ดังนั้น วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ภาวนาปัญญาที่ทำหน้าที่เห็นความจริงของสังขารตามไตรลักษณ์ เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาเพื่อกำจัดอวิชชาและนำไปสู่ความหลุดพ้นตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยยังคงอยู่บนฐานของพระบาลีและอรรถกถาดั้งเดิม

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน

การบูรณาการวิปัสสนากรรมฐานในกระบวนการเรียนรู้ช่วยพัฒนาคุณภาพจิตใจ สมาธิ และปัญญาของผู้เรียนอย่างยั่งยืน สติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางการเจริญสติที่เป็น “เอกายนมรรค” เพื่อการพัฒนาปัญญาและการหลุดพ้น ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การตั้งสติตามรู้กาย เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน รวมถึงอิริยาบถย่อย ด้วยการพิจารณากายเป็นเพียงธาตุ 4 (ปฐวี อาโป เตโช วาโย) และชันธ์ 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 9 ข้อ 43: 277; วิสุทธิ เล่ม 3: 11)

ผู้ปฏิบัติต้องเห็นกายเป็นเพียงสภาวะ ไม่ใช่ตัวตน ดังพุทธพจน์ว่า “กาเย กายานุปสฺสี วิหริติ” (พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม 10 ข้อ 273: 326) การกำหนดลมหายใจที่ท้อง (พอง-ยุบ) เป็นเครื่องมือเห็นรูปธาตุ (วาโยธาตุโผฏฐัพพะรูป) จนเห็นตามไตรลักษณ์ว่าไม่เที่ยง ทุกข์ และอนัตตา (พระธรรมมงคลจารย์ (ทอง สิริสมังกุล), 2555: 48-49)

2) เวทนาอุปสสนาสติปัฏฐาน

การรู้เท่าทันเวทนาทั้งสุข ทุกข์ และเฉย ๆ โดยกำหนดรู้การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของเวทนา เช่น อาการเจ็บ ปวด คัน สุขใจ ทุกข์กาย ฯลฯ โดยไม่รับเปลี่ยนอริยาบถ เพราะอาจปิดบังทุกข์ (พระคันธสาราภิวังศ์, 2541: 19–21)

ผู้ปฏิบัติต้องเห็นเวทนาเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่ไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ และปราศจากตัวตน

3) จิตตานุปสสนาสติปัฏฐาน

การตามรู้สภาพจิต เช่น จิตโลภ จิตโกรธ จิตหลง จิตฟุ้งซ่าน หรือจิตสงบ โดยแยก ระดับจิตเป็นกุศล อกุศล และอัปายากฤต ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ “คิดหนอ” เพื่อเห็นความเกิด-ดับของจิตและความคิดว่าเป็นอนัตตา (พระธรรมมังคลาจารย์ วิ. (ทอง สิริมงคล), 2545: 28–30)

4) ธัมมานุปสสนาสติปัฏฐาน

การตั้งสติกำหนดรู้ธรรม เช่น นิรวรรณ 5 (กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะ กุกกุกจะ และวิจิกิจฉา) ด้วยการสำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 เพื่อไม่ให้เกิดอกุศล เช่น “เห็นก็สักแต่ว่าเห็น” ผู้ปฏิบัติใช้สติรู้ทันอารมณ์ เช่น “เห็นหนอ ๆ ๆ” จนจิตปล่อยวางและนิรวรรณไม่อาจขวางกั้นได้

ดังนั้น วิปัสสนากัมมัฏฐานตามสติปัฏฐาน 4 คือ การฝึกสติสัมปชัญญะเพื่อเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง กาย เวทนา จิต และธรรม ล้วนเป็นเพียงกระแสปรากฏการณ์ ไม่ควรยึดถือ เมื่อปัญญาเจริญถึงระดับหนึ่งย่อมเห็นไตรลักษณ์ได้อย่างชัดเจน และก้าวสู่การหลุดพ้นตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยยังคงอยู่บนฐานพระบารมีและอรรถกถาเดิมทุกประการ

แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของนักเรียนไทยยุคใหม่

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในบริบทการศึกษาไทยยุคใหม่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนในระยะยาว การดำเนินการตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมุ่งเน้นการมีสติต่อรูป-นามตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงนั้น เป็นหลักการปฏิบัติที่ตั้งอยู่บนฐานของพระพุทธพจน์และพระไตรปิฎก โดยสติปัฏฐานที่ถูกต้องต้องเป็น “สติซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์” เท่านั้น (พระพุทธโฆสาจารย์, 2541: 404) การประชุมลงสู่หลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ จึงเป็นแก่นสำคัญของการปฏิบัติธรรมแนววิปัสสนากรรมฐานในหมู่นักเรียนไทย ซึ่งช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านจิตใจ สมาธิ และการรู้เท่าทัน

สภาวะภายในท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคปัจจุบัน

ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมของนักเรียน

1. ปัจจัยทางครอบครัว กล่าวคือ ครอบครัวเป็นพื้นที่ทางสังคมแรกที่ส่งผลต่อแนวโน้มความสนใจในการปฏิบัติธรรมของนักเรียน ผู้ปกครองที่ปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอหรือปลูกฝังคุณธรรมในชีวิตประจำวันเป็นแบบอย่างสำคัญที่ช่วยจูงใจนักเรียนให้มีท่าทีเปิดรับและหันมาปฏิบัติธรรมมากขึ้น การสนับสนุนจากครอบครัว เช่น การพาไปวัด หรือเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญต่อการเริ่มฝึกสมาธิและสติของเยาวชน

2. ปัจจัยทางสังคมและโรงเรียน กล่าวคือ โรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการฝึกจิต ผ่านการจัดกิจกรรม เช่น การนั่งสมาธิ กิจกรรมสวดมนต์ การสอนหลักธรรมในชั้นเรียน หรือการจัดค่ายปฏิบัติธรรม นอกจากนี้ อิทธิพลจากเพื่อนและสื่อร่วมสมัย เช่น การแชร์ประสบการณ์ปฏิบัติธรรมผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ยังมีส่วนกระตุ้นให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง

3. ปัจจัยทางจิตใจ กล่าวคือ นักเรียนที่มีความต้องการพัฒนาตนเอง แสวงหาความสงบ ลดความเครียด หรือจัดการความกดดันภายใน มักมองการปฏิบัติธรรมเป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยสร้างความมั่นคงทางใจ ความรู้สึกขาดความสุขจากปัจจัยภายนอกอาจกลายเป็นจุดตั้งต้นให้เยาวชนหันมาองหาความสุขภายในผ่านการฝึกสมาธิและสติ

4. ปัจจัยด้านสื่อและเทคโนโลยี กล่าวคือ การเข้าถึงเนื้อหาธรรมะผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ เช่น YouTube, TikTok, Facebook รวมถึงแอปพลิเคชันที่เกี่ยวข้องกับการทำสมาธิ ทำให้เยาวชนเข้าถึงความรู้เรื่องการปฏิบัติธรรมได้สะดวกและเป็นระบบมากขึ้น เป็นแรงจูงใจสำคัญในยุคดิจิทัล

แนวทางการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมของนักเรียน

1. การบูรณาการการสอนธรรมะและสมาธิในโรงเรียน กล่าวคือ โรงเรียนสามารถออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม เช่น การนั่งสมาธิประจำวัน การจัดค่ายวิปัสสนา หรือการสอดแทรกหลักธรรมและจริยธรรม เช่น ความเมตตา ความซื่อสัตย์ และการควบคุมอารมณ์ในรายวิชา เพื่อช่วยให้นักเรียนมองเห็นคุณค่าและประโยชน์เชิงพฤติกรรมอย่างเป็นรูปธรรม

2. บทบาทของครูและผู้ปกครองในการเป็นแบบอย่าง กล่าวคือ ครูและผู้ปกครองที่ปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอเป็นแรงกระตุ้นที่ทรงพลัง ซึ่งไม่เพียงสร้างแรงจูงใจโดยตรง แต่ยังเป็นแบบอย่างที่ดีที่สะท้อนให้เห็นผลแห่งการปฏิบัติธรรม เช่น ความสงบ การมีสติ และการจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม

ดังนั้น การสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมของนักเรียนไทยยุคใหม่จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน เพื่อน และเทคโนโลยีดิจิทัล เมื่อทุกฝ่ายทำงานร่วมกันอย่างสอดประสาน นักเรียนจะสามารถรับรู้และเห็นคุณค่าของการฝึกจิตเจริญสติได้ลึกซึ้งขึ้น นำไปสู่การพัฒนาชีวิตอย่างสมดุลทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม



ภาพที่ 1 หลักสติปัฏฐานทั้ง 4

องค์ความรู้

องค์ความรู้จากบทความนี้ พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามสติปัฏฐาน 4 เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาจิตใจ อารมณ์ และสมาธิของนักเรียนไทย โดยสามารถสังเคราะห์ข้อค้นพบใหม่ได้ดังนี้

1. แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเกิดจากปัจจัย 4 กลุ่มที่สัมพันธ์กันได้แก่

1) ครอบครัวยุคใหม่ ได้แก่ ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างและสนับสนุน เช่น การพาไปวัด การเข้าร่วมกิจกรรมธรรมะ ส่งผลต่อการเปิดรับและการปฏิบัติของนักเรียน

2) สภาพแวดล้อมทางสังคมและโรงเรียน ได้แก่ การจัดกิจกรรมสมาธิ การสอนธรรมะ การสนับสนุนจากครูและเพื่อน ทำให้เกิดแรงจูงใจและความต่อเนื่องในการฝึก

3) ปัจจัยจิตใจภายในนักเรียน ได้แก่ ความต้องการพัฒนาตนเอง การลดความเครียด การค้นหาความสุขภายใน เป็นแรงขับเคลื่อนที่ทำให้เกิดการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

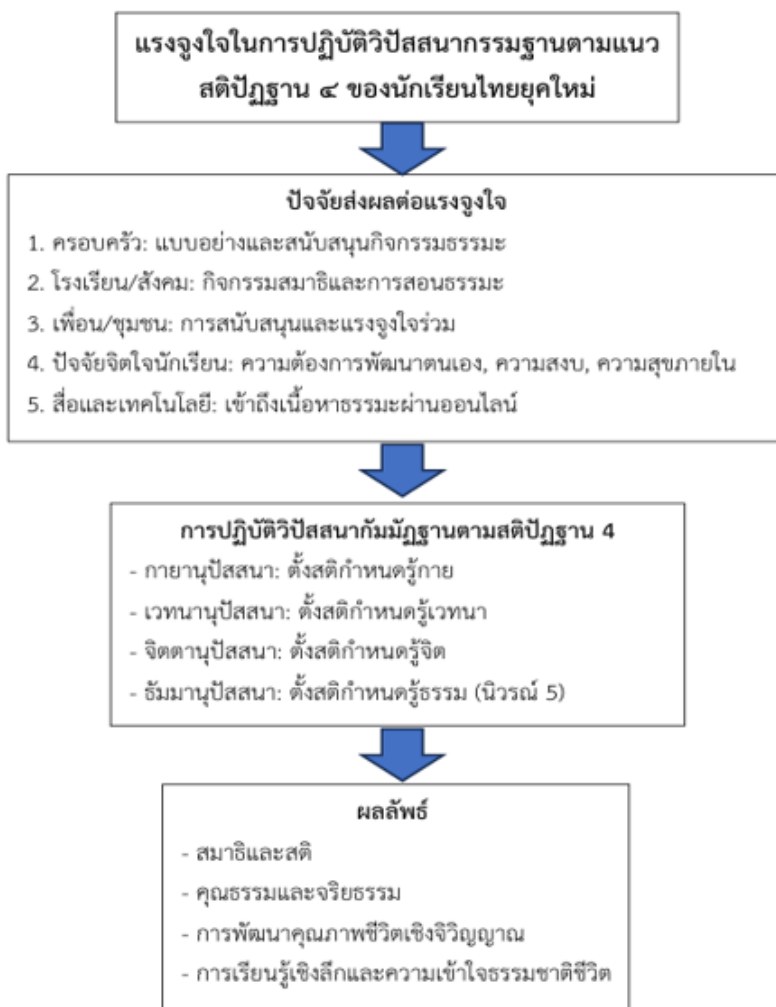
4) สื่อและเทคโนโลยี ได้แก่ การเข้าถึงเนื้อหาธรรมะผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ เช่น YouTube, Facebook, แอปพลิเคชัน ช่วยเสริมแรงจูงใจและสร้างความสะดวกในการเรียนรู้ด้วยตนเอง

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่อผลลัพธ์การปฏิบัติ

1) ปัจจัยทั้ง 4 กลุ่มมี ความสัมพันธ์แบบเสริมกำลัง (synergistic effect) ต่อผลลัพธ์ ได้แก่ สมาธิ ความสงบภายใน คุณธรรม และการเข้าใจธรรมชาติของชีวิต

2) การสนับสนุนจากหลายฝ่ายช่วยให้นักเรียนสามารถ พัฒนาคุณภาพชีวิตเชิงจิตใจและจริยธรรม อย่างยั่งยืน

3. โมเดลข้อค้นพบเชิงระบบ โมเดลนี้ชี้ให้เห็นว่าแรงจูงใจของนักเรียนไทยยุคใหม่เกิดจากการทำงานร่วมกันของปัจจัยหลายมิติ และสามารถใช้เป็นกรอบในการออกแบบกิจกรรมสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในบริบทการศึกษาไทยอย่างเป็นระบบ สามารถแสดงเป็นแผนผังได้ดังนี้



ภาพที่ 2 องค์ความรู้

องค์ความรู้จากการศึกษาเรื่อง “แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของนักเรียนไทยยุคใหม่” สามารถสังเคราะห์องค์ความรู้หลักได้ดังนี้

1. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเครื่องมือพัฒนาจิตใจและปัญญา

การเจริญวิปัสสนาเป็นการฝึกสมาธิและปัญญา ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นความจริงของสภาวะธรรม (กาย เวทนา จิต ธรรม) เป็นเพียงปรากฏการณ์ไม่เที่ยง ทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน การฝึก

นี้ช่วยให้นักเรียนมีจิตใจสงบ มีสมาธิ และสามารถจัดการอารมณ์และความเครียดได้ดี

2. ความสำคัญของการปฏิบัติในชีวิตนักเรียน

- 1) พัฒนาจิตใจ อารมณ์ และสมาธิ ทำให้โฟกัสกับการเรียนและกิจกรรมได้ดีขึ้น
- 2) เสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม เช่น ความซื่อสัตย์ ความเมตตา และความ

เคารพผู้อื่น

- 3) เป็นพื้นฐานสู่การลดกิเลสและบรรลุเป้าหมายสูงสุดทางธรรม
- 4) ฝึกฝนแรงจูงใจของนักเรียน

3. แรงจูงใจเกิดจากหลายปัจจัยที่สัมพันธ์กัน

- 1) ครอบคลุม ได้แก่ การปลูกฝังคุณธรรมและการปฏิบัติธรรมของผู้ปกครองเป็น

ตัวอย่างสำคัญ

- 2) โรงเรียนและสังคม ได้แก่ การจัดกิจกรรมสมาธิและการสอนธรรมะสร้างสภาพแวดล้อมเอื้อต่อการฝึกจิต

3) ปัจจัยภายในของนักเรียน ได้แก่ ความต้องการพัฒนาตนเอง ความสงบ และความสุขภายใน

- 4) สื่อและเทคโนโลยี ได้แก่ การเข้าถึงเนื้อหาธรรมะออนไลน์ช่วยกระตุ้นความสนใจและการปฏิบัติ

4. แนวทางการสร้างแรงจูงใจเชิงระบบ

การสนับสนุนจากหลายฝ่ายเป็นกุญแจสำคัญ ได้แก่ การบูรณาการธรรมะในหลักสูตร การเป็นแบบอย่างของครูและผู้ปกครอง การสนับสนุนกิจกรรมร่วมจากครอบครัว โรงเรียน เพื่อน และเทคโนโลยี

ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางพัฒนาทางจิตใจ และคุณธรรมของนักเรียนไทยในยุคปัจจุบัน แรงจูงใจในการปฏิบัติเกิดจากปัจจัยครอบคลุม โรงเรียน สังคม ปัจจัยภายใน และเทคโนโลยี การสนับสนุนร่วมกันจากหลายฝ่ายทำให้การปฏิบัติธรรมมีประสิทธิภาพและยั่งยืน องค์ความรู้ที่สะท้อนโมเดลความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย แรงจูงใจและการพัฒนาจิตใจ สมาธิ และคุณธรรมของนักเรียนอย่างเป็นระบบ

สรุป และข้อเสนอแนะ

การสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนในการปฏิบัติธรรมในบริบทสังคมไทยยุคใหม่เป็นกระบวนการที่มีความสำคัญในการพัฒนาจิตใจและคุณธรรมของเยาวชนในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลง

ทางสังคมและเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ปัจจุบันนักเรียนต้องเผชิญกับความท้าทายจากสื่อมวลชน วัฒนธรรมสมัยใหม่ และสภาพแวดล้อมที่เน้นค่านิยมทางวัตถุ การสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมจึงต้องมีวิธีการที่ตอบสนองต่อความต้องการและการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อย่างเหมาะสม ปัจจัยสำคัญที่ช่วยสร้างแรงจูงใจ การใช้เทคโนโลยีและสื่อออนไลน์ การนำธรรมะมาผสมผสานกับเทคโนโลยี เช่น การใช้แอปพลิเคชันหรือสื่อออนไลน์ในการเผยแพร่ธรรมะ ทำให้การปฏิบัติธรรมเข้าถึงนักเรียนได้ง่ายขึ้นและสะดวก กิจกรรมที่น่าสนใจและเหมาะสม: การออกแบบกิจกรรมธรรมะที่สอดคล้องกับความสนใจของนักเรียน เช่น ค่ายธรรมะ การทำสมาธิผ่านกิจกรรมที่สนุกสนาน จะทำให้นักเรียนสามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างมีส่วนร่วมและสนุกสนาน การบูรณาการธรรมะในชีวิตประจำวัน การนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการเรียนการสอน เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างธรรมะและการพัฒนาตนเอง ทั้งในด้านการเรียนและการดำเนินชีวิต การสนับสนุนจากครู ผู้ปกครอง และชุมชน การร่วมมือระหว่างโรงเรียน ครอบครัว และชุมชนในการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมจะช่วยสร้างแรงจูงใจให้กับนักเรียนได้อย่างยั่งยืน การสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมของนักเรียนในบริบทสังคมไทยยุคใหม่ไม่เพียงแต่จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาจิตใจและจริยธรรม แต่ยังเป็นการสร้างความสมดุลระหว่างการเรียนรู้ทางวิชาการและการพัฒนาจิตใจในเชิงจริยธรรม การทำให้การปฏิบัติธรรมเข้ากับสภาพแวดล้อมที่ทันสมัยและสามารถตอบสนองกับความสนใจของนักเรียนจะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจและทำให้ธรรมะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่สามารถใช้ได้จริงในสังคมปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) สนับสนุนการบูรณาการเทคโนโลยีและธรรมะในสถานศึกษา กระทรวงศึกษาธิการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนการพัฒนาสื่อดิจิทัล แอปพลิเคชัน และแพลตฟอร์มออนไลน์ที่นำเสนอเนื้อหาธรรมะให้เข้าถึงนักเรียนได้ง่าย สร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมอย่างสอดคล้องกับโลกยุคใหม่

2) ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ควรจัดทำแนวทางและนโยบายสนับสนุนให้ครอบครัว โรงเรียน และชุมชนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมกิจกรรมธรรมะ เช่น การจัดค่ายธรรมะ การฝึกสมาธิร่วมกัน และการเผยแพร่หลักธรรมในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1) ออกแบบกิจกรรมธรรมะให้เหมาะสมกับความสนใจของนักเรียน เช่น การจัดค่ายธรรมะ การทำสมาธิผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ หรือการใช้เกมและเทคโนโลยีในการฝึกสมาธิ เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าร่วมได้อย่างสนุกสนานและมีส่วนร่วม

2) บูรณาการธรรมะเข้ากับการเรียนการสอน เช่น การใช้หลักธรรมในกระบวนการแก้ปัญหา การทำโครงการ หรือการเสริมสร้างความรับผิดชอบ เพื่อให้นักเรียนเห็นความสัมพันธ์ระหว่างธรรมะกับชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ศึกษาความแตกต่างของแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมะระหว่างกลุ่มนักเรียน เช่น กลุ่มที่อยู่ในเมืองกับชนบท หรือกลุ่มที่มีการเข้าถึงเทคโนโลยีแตกต่างกัน เพื่อออกแบบแนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมะที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม

2) ศึกษาการบูรณาการธรรมะกับวิชาการในระบบการศึกษา เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของการนำหลักธรรมมาเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม และสมาธิควบคู่ไปกับการเรียนรู้ด้านวิชาการ

บรรณานุกรม

พระคันธสาราภิวังศ์ ธรรมมาจริยะ อภิวังสะ. (2541). *การเจริญสติปัฏฐาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 3).

กรุงเทพมหานคร: จิตวัฒนาการพิมพ์.

พระญาณธชเถระ (แลดิสยาตอ). (2539). *อานาปานทีปนี*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). (2538). *การพัฒนาจิต*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาหมงกุฎราชวิทยาลัย.

_____. (2542). *คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาหมงกุฎราชวิทยาลัย.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9, ราชบัณฑิต). (2550). *ศัพท์วิเคราะหฺ*. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง.

พระธรรมมงคลจารย์ (ทอง สิริมจฺโล). (2555). *ธรรมะหลวงปู่ 8*. เชียงใหม่: ดาราวรรณการพิมพ์.

พระธรรมมงคลจารย์ วิ. (ทอง สิริมจฺโล). (2545). *ธรรมะจากหลวงปู่ 13 ตอนมูลเหตุจากการหลุด พ้นจากเครื่องพันธนาการ*. เชียงใหม่: ดาราวรรณการพิมพ์.

พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมฺปนฺโน ป.ธ.9). (2550). *อภิธัมมัตถวิภาวินีแปล*. กาญจนบุรี: ม.ป.ท.

พระธัมมานันทมหาเถระ. (2552). *อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี* (พระคันธสาราภิวังศ์,

- ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- พระมหาอุดม ปกรกโม. (2555). **การปฏิบัติธรรมกับชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสากล.
- พระพุทโธโสเถระ. (2546). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค** (สมเด็จพระพุฒาจารย์ อาง อาสภมหาเถร, แปล และเรียบเรียง). กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส จำกัด.
- _____. (2541). **วิสุทธิมรรค เล่ม 3** (พระเมธีกิตติโยดม, พิณ กิตติปาโล & ธนิต อยู่โพธิ์, แปล). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2506). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม.
- _____. (2532-2534). **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2540). **คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร (ภาษาบาลี)**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2474). **คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร (ฉบับไทย)**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- อินตา ศิริวรรณ. (2550). **การพัฒนามนุษย์และสังคมในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.