วารสาร
นวังคสัตถุสาสน์ปริทรรศน์
ISSN 3057-0522 (Online)
ปีที่ 4 ฉบับที่ 1
เดือน มกราคม - มิถุนายน 2569

กระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวมโดยใช้หลักภาวนา 4

A Holistic Learning Approach Integrating the Principles of Bhāvanā 4

พระมหาทองจันทร์ กิตฺติปาโล (กิ่งเกษ)

Phra Maha Thongchan Kittipālo (Kingket)

E-mail : thongchan_28@hotmail.com

Received: April 17, *2026,* **Revised:** *June 30, 2026,* **Accepted:** July 2, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการ เรื่อง “กระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวมโดยใช้หลักภาวนา 4” กล่าวถึงวิกฤตการศึกษาไทยที่เน้นพัฒนาเพียงด้านสติปัญญาเพียงอย่างเดียว ส่งผลให้เด็กและเยาวชนขาดการพัฒนาด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคมอย่างสมดุล สะท้อนจากข้อมูลที่พบว่าเด็กไทยมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติและมีปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง การศึกษานี้จึงนำเสนอการเปรียบเทียบแนวคิดการเรียนรู้แบบองค์รวมของตะวันตกที่ประกอบด้วย 4 มิติ คือ ด้านร่างกาย สังคม จิตวิญญาณ และสติปัญญา กับหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ผลการศึกษาพบว่าทั้งสองกรอบแนวคิดมีความสอดคล้องกันอย่างชัดเจน แต่หลักภาวนา 4 มีความเฉพาะเจาะจงและเป็นระบบมากกว่า มีวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจนและมีเป้าหมายที่ลึกซึ้งกว่า การบูรณาการทั้งสองแนวคิดนี้นำไปสู่กระบวนการพัฒนาผู้เรียนอย่างสมดุลและครบถ้วนทั้งกาย ใจ ปัญญา และสังคม จนบรรลุเป้าหมายของการเป็นภาวิตัตตะ หรือผู้ที่ได้รับการพัฒนาอย่างสมบูรณ์ในทุกมิติของชีวิต ซึ่งเป็นแนวทางที่มีประโยชน์ต่อวงวิชาการในการสร้างองค์ความรู้เชิงบูรณาการ และเป็นแนวทางปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมสำหรับสถาบันการศึกษาในการแก้ไขปัญหาการศึกษาที่เน้นเพียงมิติเดียว อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน

คำสำคัญ: การเรียนรู้แบบองค์รวม; ภาวนา 4; การพัฒนาผู้เรียน; การบูรณาการ; การศึกษา

Abstract

This academic article entitled “A Holistic Learning Approach Integrating the Principles of Bhāvanā 4” addresses the crisis in Thai education, which focuses solely on cognitive development, resulting in children and youth lacking balanced development in emotional, mental, and social aspects. This is reflected in data showing that Thai children have emotional intelligence below normal standards and increasingly experience mental health problems. This study presents a comparative analysis of Western holistic learning concepts, which comprise four dimensions: physical, social, spiritual, and intellectual, with the Buddhist principle of Bhāvanā 4, consisting of Kāya-bhāvanā (physical development), Sīla-bhāvanā (moral development), Citta-bhāvanā (mental development), and Paññā-bhāvanā (wisdom development). The findings reveal that both conceptual frameworks are remarkably aligned, though Bhāvanā 4 is more specific and systematic, with clearer practical methods and deeper objectives. The integration of these two concepts leads to a balanced and comprehensive learner development process encompassing body, mind, wisdom, and society, ultimately achieving the goal of becoming Bhāvitatta, or a person who has been fully developed in all dimensions of life. This approach benefits the academic community in creating integrative knowledge and provides a concrete practical framework for educational institutions to address the one-dimensional education problem, leading to the development of learners into complete human beings capable of living happily and sustainably in society.

Keywords: Holistic Learning; Bhāvanā 4; Learner Development; Integration; Education

บทนำ

การเรียนรู้และการศึกษาของมนุษย์เป็นกระบวนการหรือวิวัฒนาการอันต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด แทนที่จะจำกัดวนเวียนอยู่แต่ในกรอบ ซึ่งเท่ากับเป็นการปฏิเสธหรือกีดกั้นศักยภาพสร้างสรรค์ทางปัญญาอันมีอยู่โดยพื้นฐานของธรรมชาติมนุษย์ โดยมนุษย์ซึ่งอยู่และเรียนรู้อยู่ในสภาวะแวดล้อมอัน

ผสมผสานและซับซ้อน ทั้งในทางกายภาพ สังคม วัฒนธรรม และกาลเวลา[1] ทั้งนี้ จาร์วิส (Jarvis) กล่าวว่า มนุษย์จะไม่สามารถเจริญงอกงามได้ หากปราศจากการเรียนรู้[2] ซึ่งมนุษย์ทุกคนมีความสามารถหรือพลังภายในตน เมื่อมนุษย์ ได้เรียนรู้ในสิ่งใหม่หรือทักษะใหม่ๆ ก็จะมีส่วนช่วยในการสนับสนุนกลไกการรับรู้ความสามารถของตนเอง และสนับสนุนให้มนุษย์พัฒนาพลังภายในตน และเนื่องจากมนุษย์มีความสามารถในการคิดไตร่ตรองเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน จนกระทั่งคิดเกี่ยวกับอนาคตของตนได้ รวมทั้งรับรู้ถึงความสามารถภายในตนเองและลักษณะทางสังคมของตน ทำให้มนุษย์สามารถปรับตัวและพัฒนาทักษะเพื่อเผชิญกับอนาคตที่ท้าทาย อันจะนำไปสู่จุดหมายของตนได้[3]

กระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวม (Holistic Learning) เป็นแนวทางที่มุ่งหวังให้เกิดการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตและปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเรียนรู้ในความหมายนี้จึงไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการสั่งสมความรู้ทางวิชาการหรือทักษะเฉพาะด้าน แต่ครอบคลุมถึงการพัฒนาทุกมิติของชีวิตมนุษย์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้บุคคลสามารถเติบโตเป็นมนุษย์ที่มีความสมดุล มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสร้างสรรค์

อย่างไรก็ตาม แม้จะมีการตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพมนุษย์อย่างรอบด้าน และมีความก้าวหน้าของทฤษฎีการเรียนรู้และจิตวิทยาการศึกษาสมัยใหม่ในการแสวงหาแนวทางพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แต่กลับพบว่าการศึกษาและการเรียนรู้ในยุคปัจจุบันยังคงมุ่งเน้นและให้ความสำคัญต่อการพัฒนาด้านสติปัญญา (Cognitive) เป็นด้านหลัก ส่งผลให้การตีความคำว่า “การเรียนรู้” แคบลงเหลือเพียงมิติทางปัญญาเพียงอย่างเดียว ในขณะที่ละเลยมิติอื่น ๆ ที่มีความสำคัญไม่แพ้กัน การมุ่งเน้นเพียงด้านเดียวนี้จึงอาจกลายเป็นข้อจำกัดที่ทำให้การศึกษาสมัยใหม่ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ได้อย่างแท้จริง ปัญหาที่เกิดตามมาจากแนวทางการศึกษาดังกล่าวปรากฏชัดเจนในหลายมิติ จากการสำรวจพัฒนาการด้านอารมณ์-จิตใจ-สังคมของเด็กไทย พบว่าเด็กมีคะแนนพัฒนาการต่ำในด้านการควบคุมอารมณ์ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ และการตระหนักรู้ในตน และที่น่าเป็นห่วงยิ่งคือ กรมสุขภาพจิตได้รายงานว่าความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของเด็กไทยอายุ 6-11 ปี มีค่าคะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ โดยมีจุดอ่อนในด้านความมุ่งมั่นพยายาม

---

[1] เสน่ห์ จามริก, **บทวิเคราะห์ว่าด้วยการศึกษากับปัญหาสภาวะความรู้มนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : สามลดา, 2546), หน้า 11.

[2] Javis, O.T., **Organizing, supervising, and administering in the elementary school**, (New York : Parker, 1989), p. 81.

[3] Cervone, Daniel; Artistico, Danilo; and Berry, John M. **Self-efficacy and Adult Development**. In Handbook of Adult Development and Learning, edited by Carol Hoare, (New York: Oxford University Press, 2006), , pp. 169 – 170.

ความกล้าแสดงออก และการปรับตัวต่อปัญหา นอกจากนี้ ยังพบว่าเด็กและเยาวชนไทยมีปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง[4] โดยข้อมูลการประเมินในปี 2021 พบว่าผู้ตอบแบบประเมินร้อยละ 30.1 ระบุว่าเครียดสูง และร้อยละ 35.3 เสี่ยงตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า ซึ่งส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากความเครียดด้านการเรียน สถานการณ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า ระบบการศึกษาที่เน้นเพียงการพัฒนาด้านสติปัญญาเพียงอย่างเดียว กำลังสร้างผลกระทบเชิงลบต่อพัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคมของเด็กและเยาวชน ทำให้พวกเขาขาดทักษะการจัดการอารมณ์ ขาดความสามารถในการปรับตัว และมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตที่จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในระยะยาว

ปัญหาการจัดการศึกษาแบบองค์รวม ในประเทศไทยเกิดขึ้นทั้งในระบบ และนอกระบบการศึกษา ที่ต้องการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนเพื่อคลี่คลายปัญหาอันเนื่องมาจากระบบการศึกษาที่ไม่อาจสร้างหรือพัฒนาคนให้รอบรู้ได้ จึงเกิดการปรับเปลี่ยนวิธีคิด วิธีมองปัญหาอย่างเชื่อมโยง จากเดิมเป็นเพียงการศึกษาทางเลือก และการศึกษาแบบก้าวหน้า มาเป็นการศึกษาแบบองค์รวม เพื่อเป็นการพัฒนาด้านความรู้ เจตคติ ทักษะ และสมรรถนะ บูรณาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แบบองค์รวม เพราะการจัดการศึกษาแบบองค์รวม สามารถผสมผสานรูปแบบการจัดการศึกษาในระบบ และนอกระบบด้วยกระบวนการที่หลากหลาย สามารถสร้างกระบวนเรียนรู้ที่เชื่อมโยง ภายใน และสภาพการณ์ที่เป็นจริงภายนอกทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ ความหลากหลายทางวัฒนธรรม ทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อม[5]

จากภาวะตีบตันเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ที่ขาดความสมดุลนี้เอง ซึ่งแง่มุมของการแสวงหาแนวคิดแบบองค์รวมเพื่อแก้ไขปัญหานี้ ซึ่งแง่มุมดังกล่าว พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้สรุปไว้ว่า “...จะมองว่าเป็นการบังเอิญหรืออย่างไรก็ตาม แนวคิดแบบองค์รวม อย่างน้อยโครงร่างโดยรวม มาสอดรับหรือเกือบตรงกันกับหลักการการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่าภาวนา 4 แม้ว่าจะมีสาระเชิงลึก และรายละเอียดต่างกันไม่น้อย แต่ก็เป็นจุดบรรจบและเป็นโอกาสดีที่จะได้ความรู้เท่าทันมากยิ่งขึ้นด้วยการเปรียบเทียบเป็นต้น”[6] แง่มุมดังกล่าว จึงเป็นที่มาของการศึกษาว่า กระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวมโดยใช้หลักภาวนา 4 จะนำไปสู่การบูรณาการแนวคิดและแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้แบบองค์รวม

---

[4] สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) , ปัญหา ‘สุขภาพจิต’ วัยรุ่นไทย เมื่อความสัมพันธ์เป็นสาเหตุ,” จับตาทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2564 , [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://www.bangkokbiznews.com/finance/investment/1103257/ [14/ธันวาคม/2568].,

[5] จิรวัฒน์ รักพ่วง และคณะ, “การพัฒนารูปแบบการจัดการศึกษาแบบองค์รวมของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน”, **วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์**, ปีที่ 17 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม -สิงหาคม 2566) : 30-41.

[6] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2549), หน้า 31.

บทความวิชาการนี้นำเสนอกรอบแนวคิดและแนวทางการจัดการเรียนรู้แบบองค์รวมที่อาศัยหลักภาวนา 4 เป็นฐานในการพัฒนาผู้เรียนอย่างสมดุลและครบถ้วนทั้งกาย ใจ ปัญญา และสังคม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อวงวิชาการในการสร้างองค์ความรู้เชิงบูรณาการระหว่างหลักการทางพระพุทธศาสนากับทฤษฎีการศึกษาสมัยใหม่ และเป็นแนวทางปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมสำหรับสถาบันการศึกษาในการจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อวิกฤตการศึกษาที่เน้นเพียงมิติเดียว อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน

แนวคิดการเรียนรู้แบบองค์รวม

1. ความหมายของการเรียนรู้แบบองค์รวม

การเรียนรู้ learning เทียบกับคำไทย หมายถึง การศึกษา ซึ่งแปลว่าเรียน คำว่าเรียน เป็นคำไทย ส่วนคำว่า ศึกษา เป็นคำมาจากภาษาสันสกฤต คือ ศิกฺษา และตรงกับภาษาบาลีว่า สิกฺขา[7] การศึกษา (สิกขา) คือ การพัฒนาชีวิตในทางที่ดี (มรรค = พรหมจริยะ) มีปัญญาเป็นแกนนำตลอดเริ่มด้วยใช้ปัญญาพัฒนาชีวิต ไปจนถึงชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา[8] ส่วนคำว่า “องค์รวม” (Holism) นั้น หมายถึงสิ่งทั้งหลายที่เกิดจากส่วนประกอบต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์อิงอาศัยซึ่งกันและกัน โดยส่วนประกอบเหล่านั้นสามารถเปลี่ยนแปลงหรือมีความเคลื่อนไหวได้ตลอดเวลา และหากส่วนประกอบทุกอย่างประสานกลมกลืนกันดี ก็จะเกิดภาวะที่พอดีที่เรียกว่าภาวะสมดุล และเมื่อเกิดภาวะสมดุลแล้ว ก็จะเกิดคุณสมบัติใหม่ขององค์รวมที่แตกต่างจากคุณสมบัติของส่วนประกอบแต่ละส่วน ซึ่งทำให้องค์รวมสามารถดำรงอยู่และดำเนินต่อไปได้ด้วยดี[9] การเรียนรู้แบบองค์รวม จึงหมายถึงการพัฒนาชีวิตในทางที่ดีอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ โดยมีปัญญาเป็นแกนนำ ผ่านกระบวนการที่เชื่อมโยงและบูรณาการส่วนประกอบต่างๆ ของชีวิตมนุษย์ที่มีความสัมพันธ์อิงอาศัยซึ่งกันและกัน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สติปัญญา สังคม และจิตวิญญาณ ให้ประสานกลมกลืนกันจนเกิดภาวะสมดุล อันจะก่อให้เกิดคุณสมบัติใหม่ที่แตกต่างจากการพัฒนาเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง ทำให้ผู้เรียนสามารถดำรงอยู่และดำเนินชีวิตไปได้ด้วยดี โดยเริ่มจากการใช้ปัญญาพัฒนาชีวิต ไปจนถึงการมีชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญาอย่างแท้จริง

---

[7] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคนสู่ประชาธิปไตย**, (กรุงเทพมหานคร: องค์การค้าคุรุสภา, 2544), หน้า 36-37.

[8] พระราชวรมุณี (ป.อ.ปยุตฺโต), **ปรัชญาการการศึกษาไทย ฉบับแก้ไขรวบรวมใหม่**, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, 2528), หน้า 48.

[9] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **การศึกษา : พัฒนาการหรือบูรณาการ**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2540), หน้า 16 -21.

2. องค์ประกอบและมิติของการเรียนรู้แบบองค์รวม

การศึกษาแบบองค์รวม (Holistic Learning) เป็นแนวทางการศึกษาที่มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาบุคคลให้เป็นคนโดยสมบูรณ์ โดยเน้นย้ำถึงความเชื่อมโยงกันของมิติการเรียนรู้ต่าง ๆ ได้แก่ มิติทางกายภาพหรือปฏิบัติ (Practical) มิติทางสังคม (Social) มิติทางปัญญา (Cognitive) มิติทางอารมณ์ (Emotional) และ ตามรายละเอียดดังนี้

2.1 ด้านร่างกาย (Physical) หรือด้านปฏิบัติ มิติทางกายภาพในการเรียนรู้แบบองค์รวมเป็นมากกว่าการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว แต่เป็นการเน้นย้ำถึงการเรียนรู้ที่มาจากการลงมือทำ ประสบการณ์จริง และการบูรณาการความรู้เข้ากับการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย[10] การพัฒนาในมิตินี้ช่วยให้ผู้เรียนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ได้อย่างยืดหยุ่นและปรับตัวเข้ากับความท้าทายในโลกที่ซับซ้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเรียนรู้ที่เน้นการมีส่วนร่วมทางกายและประสบการณ์ตรงจึงเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งและยั่งยืน

2.2 ด้านสังคม (Social) เป็นหนึ่งในองค์ประกอบหลักของการเรียนรู้แบบองค์รวม ควบคู่ไปกับมิติทางปัญญา (Cognitive) และปฏิบัติ (Practical)[11] โดยมิติทางสังคมมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะและความตระหนักที่จำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมที่ซับซ้อน การเรียนรู้แบบองค์รวมเน้นการพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความสามารถในการทำงานร่วมกัน (Collaboration skills) เพื่อส่งเสริมการทำงานเป็นทีมที่มีประสิทธิภาพและการบรรลุเป้าหมายร่วมกัน[12] ซึ่งสภาพแวดล้อมการเรียนรู้แบบองค์รวมมีการนำแนวทางปฏิบัติทั่วไปมาใช้ เช่น การอภิปรายเชิงสะท้อนความคิด และกิจกรรมความร่วมมือ เพื่อส่งเสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนในหมู่ผู้เรียน นอกจากนี้ แนวทางแบบองค์รวมยังแสวงหาความสมบูรณ์ในระดับชุมชน โดยที่ผู้คนสามารถมีความสัมพันธ์กันอย่างเปิดเผยและส่งเสริมความรู้สึกใส่ใจดูแลกัน

2.3 ด้านจิตวิญญาณ (Spirit and Consciousness) การเรียนรู้แบบองค์รวมมุ่งเน้นการบ่มเพาะ จิตใจ หัวใจ และจิตวิญญาณ (mind, heart, and spirit) ของผู้เรียน[13] ซึ่งเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่หล่อเลี้ยง และส่งเสริมการพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์ทุกด้านมากขึ้น

---

[10] Kolb, D. A., **Experiential learning: Experience as the source of learning and development**, (Prentice Hall, 1984), p 43.

[11] Lillard, A. S., **Montessori: The science behind the genius**, (Oxford University Press, 2017), p. 22.

[12] Goleman, D., **Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ**, (Bantam Books, 1995), p. 36.

[13] Warit Rasri et al., “Holistic Learning: Integrating Knowledge for Lifelong Benefit Through Natural Human Learning Processes”, **Journal of Education and Learning Reviews**, 1(3) (2024), 33–44

การให้ความสำคัญกับมิติทางจิตวิญญาณสามารถนำไปสู่การปลุกเร้าให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึก น่าเกรงขามและมหัศจรรย์ (awe and wonder) รวมถึงช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมโยงกับ จักรวาล ได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น[14]

2.4 ด้านสติปัญญา (Intellectual) ในบริบทของการศึกษาแบบองค์รวม ด้านสติปัญญาไม่ได้ถูกจำกัดอยู่แค่การเรียนรู้ทักษะพื้นฐาน (narrowly defined basic skills) แต่เกี่ยวข้องกับ “ความเป็นองค์รวม” (wholeness)[15] ควรมีการพัฒนาศักยภาพด้านต่าง ๆ ของบุคคล เช่น ความจำ (memory) และ การใช้เหตุผล (reasoning) ตลอดถึงการพัฒนาให้เกิด ความคิดเชิงวิพากษ์ (critical thinking) และการใช้ วิจารณญาณที่เป็นอิสระ (independent judgment[16]

จึงกล่าวได้ว่า การเรียนรู้แบบองค์รวม (Holistic Learning) เป็นแนวทางการศึกษาที่พัฒนาบุคคลให้สมบูรณ์ โดยเชื่อมโยงมิติการเรียนรู้ 4 ด้าน กล่าวคือ 1) ด้านร่างกายหรือปฏิบัติ เน้นการเรียนรู้จากการลงมือทำและประสบการณ์จริง บูรณาการความรู้เข้ากับชีวิต ช่วยให้ผู้เรียนประยุกต์ใช้ความรู้ได้ยืดหยุ่นและปรับตัวกับความท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) ด้านสังคม พัฒนาทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการทำงานร่วมกัน ผ่านการอภิปรายและกิจกรรมความร่วมมือเพื่อส่งเสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน 3) ด้านจิตวิญญาณ บ่มเพาะจิตใจ หัวใจ และจิตวิญญาณของผู้เรียน ปลุกเร้าความรู้สึกน่าเกรงขามและเชื่อมโยงกับจักรวาลอย่างลึกซึ้ง และ 4) ด้านสติปัญญา พัฒนาศักยภาพทั้งความจำ การใช้เหตุผล ความคิดเชิงวิพากษ์ และวิจารณญาณที่เป็นอิสระ ไม่จำกัดแค่ทักษะพื้นฐาน

แนวคิดเกี่ยวหลักภาวนา 4

1. ความหมายของภาวนา 4

พระพุทธเจ้าได้ให้ความของ ภาวนา หมายถึง “ธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวนานั้นไม่ล่วงเลยกัน เพราะมีความหมายว่าอินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เพราะมีความหมายว่านำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นเข้าไป เพราะมีความหมายว่าปฏิบัติเนื่อง ๆ”[17] ซึ่งภาวนา เป็นคำนามในภาษาบาลี ที่มีรูปกิริยาศัพท์เป็น ภาเวติ มีความหมายตรงกับคำว่า วฑฺเฒติ ซึ่งก็คือ วัฒนา หรือการพัฒนาที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า ภาวนา ในคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็น

---

[14] John P. Miller et al., eds., **Holistic Learning and Spirituality in Education: Breaking New Ground,** (Albany: State University of New York Press, 2005), p. 15.

[15] Mahmoudi, Sirous, Ebrahim Jafari, Ali Hasan Nasrabadi, Mohmmd Javad Liaghatdar, "Holistic Education: An Approach for 21 Century", **International Education Studies 5**, no. 3 (2012): 178–186.

[16] Shriner, P., Banev, S., & Oxly,S., **Holistic education Resource Book**, (verlage: Waxmann,2005), p. 23.

[17] ขุ.ป. (ไทย) 31/35/596.

ขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การฝึกอบรม การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีใหม่ขึ้นโดยมีความหมาย ครอบคลุมถึงการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน[18] ฉะนั้น ภาวนาจึงหมายถึง กระบวนการพัฒนาคุณธรรมภายในตนอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ ผ่านการปฏิบัติธรรมที่นำความเพียรที่เหมาะสมเข้าไป เพื่อทำให้เกิดคุณสมบัติที่ดีงามที่ยังไม่มีขึ้นใหม่และเจริญงอกงามอย่างสมบูรณ์

2. องค์ประกอบและความสำคัญของหลักภาวนา 4

2.1 องค์ประกอบของหลักภาวนา 4

หลักภาวนา 4 เป็นแนวทางการพัฒนาตนแบบองค์รวมตามหลักพุทธธรรม ที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิตมนุษย์อย่างสมดุลและเชื่อมโยงกัน ประกอบด้วย

1. กายภาวนา หรือการพัฒนากายคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” สามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้โทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น

2. ศีลภาวนา หรือการพัฒนาศีลคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือมนุษย์ ตั้งอยู่ในกฎระเบียบเพื่อตอบสนองความต้องการของตน โดยไม่ไปเบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดี

3. จิตภาวนา หรือการพัฒนาจิตคือการมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรมความดีงาม สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความ เข้มแข็ง มั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่องใสสงบสุข

4. ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญาคือการเสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจอย่าง เป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ความจริง รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง[19]

2.2 ความสำคัญของภาวนา 4

การพัฒนาตามหลักภาวนา 4 นำไปสู่ความสมบูรณ์ของชีวิตในทุกมิติ องค์ประกอบเหล่านี้ทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบเพื่อนำไปสู่การเป็น “ภาวิตัตตะ” หรือผู้ที่ได้รับการพัฒนาแล้วอย่างแท้จริง โดยแต่ละด้านมีความสำคัญดังนี้

1. ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว คือ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี เริ่มแต่รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู ดู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ ดูเป็น ฟังเป็น ให้เกิดปัญญา บริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดได้ผลตรงตามคุณค่า

---

[18] พระธรรมปิฎก (ป,อ, ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ 5, กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 203.

[19] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552), หน้า 371.

2. ภาวิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว คือ มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนเวรภัย ตั้งอยู่ในวินัยและมีอาชีวะที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์ และส่งเสริมสันติสุข

3. ภาวิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว คือ มีจิตที่ฝึกอบรมดีแล้ว สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ ประกอบด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา เอื้ออารี มีมุทิตา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง มีความเพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอิ่ม ผ่องใส และสงบเป็นสุข

4. ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือรู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดู รู้เข้าใจ เหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติ และแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตเป็นอิสระไร้ทุกข์[20]

ภาวนา 4 จึงเป็นรากฐานที่นำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้แบบองค์รวม เพราะเป็นกรอบแนวคิดที่ครอบคลุมการพัฒนาผู้เรียนทุกมิติอย่างสมดุลและเชื่อมโยงกัน การจัดการเรียนรู้ที่ดีไม่ควรมุ่งเน้นเพียงด้านสติปัญญาเท่านั้น แต่ต้องพัฒนาทั้งกาย ศีล จิต และปัญญาไปพร้อมกัน ด้วยการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติ (กายภาวนา) ฝึกปฏิบัติตนในสังคมอย่างมีวินัย รับผิดชอบ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น (ศีลภาวนา) พัฒนาคุณธรรม จิตใจที่เข้มแข็ง และมีสุขภาพจิตดี (จิตภาวนา) รวมถึงส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา และเข้าใจความจริงอย่างเป็นอิสระ (ปัญญาภาวนา) การบูรณาการภาวนา 4 ในการจัดการเรียนรู้จะทำให้ผู้เรียนเติบโตเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

จึงกล่าวได้ว่า ภาวนา 4 เป็นกระบวนการพัฒนาตนแบบองค์รวมตามหลักพุทธธรรมที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิตอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย กายภาวนา คือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างฉลาดและมีสติ ศีลภาวนา คือการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมที่ไม่เบียดเบียนและเกื้อกูลผู้อื่น จิตภาวนา คือการพัฒนาจิตให้สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี และปัญญาภาวนา คือการพัฒนาปัญญารู้เท่าทันความจริงอย่างเป็นอิสระ การพัฒนาทั้ง 4 ด้านนี้ทำงานร่วมกันอย่างสมดุลเพื่อนำไปสู่การเป็นภาวิตัตตะ หรือผู้ที่ได้รับการพัฒนาอย่างสมบูรณ์แล้ว มีความสุข ปราศจากทุกข์ และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและสังคม ภาวนา 4 จึงเป็นหลักการสำคัญในการพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในทุกมิติของชีวิต

[20] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้ง 10, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2546), หน้า 172.

กระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวมโดยใช้หลักภาวนา 4

ดังที่ได้นำเสนอในเบื้องต้น ผู้เขียนได้เริ่มต้นนำเสนอแง่มุมเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบองค์รวมด้วยหลักการต่างๆ ตามแนวคิดตะวันตก และแนวคิดเกี่ยวกับหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา สำหรับในประเด็นนี้ ผู้เขียนจะเริ่มต้นโดยนำเสนอการวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบระหว่างองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบองค์รวมตามแนวคิดตะวันตกกับหลักภาวนา 4 เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องและความเชื่อมโยงระหว่างสองกรอบแนวคิด และจากนั้นจะนำเสนอกระบวนการบูรณาการทั้งสองแนวคิดเข้าด้วยกันเพื่อสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่สมบูรณ์และเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย

1. การเรียนรู้แบบองค์รวม : จุดร่วมแนวตะวันตกและพุทธ

แนวคิดการเรียนรู้แบบองค์รวมของตะวันตกและพระพุทธศาสนา มีจุดเชื่อมที่สำคัญในประเด็นที่ว่ามุมมองและมีท่าที่ต่อกระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวม แม้ว่าการมองในบางมิติจะไม่สอดรับเป็นแนวทางเดียวกัน[21] แต่นับว่าเป็นจุดสำคัญที่ทำให้ เกิดการสังเคราะห์แนวทางการพัฒนาตนที่สมบูรณ์และเป็นสากล ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบแนวคิดกระบวนการเรียนของตะวันตกและพระพุทธศาสนา

แนวคิด	**กระบวนการเรียนรู้**	**องค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้**			
ตะวันตก	การเรียนรู้แบบองค์รวม	ร่างกาย	สังคม	จิตวิญญาณ	ปัญญา
พระพุทธศาสนา	ภาวนา 4	กาย	ศีล	จิต	ปัญญา

จากตารางข้างต้น เป็นการอธิบายถึง การวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างแนวคิดการเรียนรู้แบบองค์รวมของตะวันตกกับหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องอย่างชัดเจนในมิติการพัฒนาทั้งสี่ด้าน แม้จะมีรายละเอียดและเชิงลึกที่แตกต่างกัน กล่าวคือ 1) มิติด้านร่างกาย (Physical) ซึ่งเน้นการเรียนรู้จากการลงมือทำและบูรณาการเข้ากับการใช้ชีวิตในแนวคิดตะวันตกนั้น สอดคล้องกับ กายภาวนา ที่เน้นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างมีสติ รู้จักใช้อินทรีย์อย่างฉลาด อย่างไรก็ตาม กายภาวนามีความลึกซึ้งกว่าในการเน้นความมีสติในการใช้อินทรีย์ทั้ง 5 และการควบคุมความต้องการที่ฟุ่มเฟือย 2) ด้านสังคม (Social) ที่เน้นทักษะความสัมพันธ์และการทำงานร่วมกัน สอดคล้องกับ ศีลภาวนา ที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล การไม่เบียดเบียน และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข โดยศีลภาวนามีรากฐานที่ชัดเจนในหลักศีล 5 และวินัยที่เป็นแนวทางปฏิบัติที่เฉพาะเจาะจงมากกว่า 3) มิติด้านจิตวิญญาณ (Spirit and Consciousness) ซึ่งเน้นการบ่มเพาะจิตใจและเชื่อมโยงกับจักรวาล มีความคล้ายคลึงกับ จิตภาวนา ที่เน้นการพัฒนาจิตให้สมบูรณ์ด้วยคุณธรรมและสมรรถภาพจิต แต่จิตภาวนามีความเฉพาะเจาะจงมากกว่าในการระบุ

[21] พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (นิธิบุณยากร), **พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 252.

คุณธรรมที่ต้องพัฒนา เช่น เมตตา กรุณา และมีเครื่องมือปฏิบัติที่เป็นระบบ เช่น สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา และ 4) ด้านสติปัญญา (Intellectual) ที่เน้นการใช้เหตุผลและความคิดเชิงวิพากษ์สอดคล้องกับ ปัญญาภาวนา ที่มุ่งพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทันความจริงและเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามเป็นจริง ทั้งสองแนวคิดต่างให้ความสำคัญกับการพัฒนาความคิดที่เป็นอิสระ แต่ปัญญาภาวนามีจุดมุ่งหมายที่ลึกซึ้งกว่าในการนำไปสู่ปัญญาที่รู้เท่าทันโลกและชีวิต ปราศจากกิเลสครอบงำ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาในพระพุทธศาสนา

ทั้งสองกรอบแนวคิดมีโครงสร้างพื้นฐานที่คล้ายคลึงกันในการพัฒนามนุษย์อย่างรอบด้าน แต่หลักภาวนา 4 มีความเฉพาะเจาะจงและเป็นระบบมากกว่าในแง่ของวิธีการปฏิบัติและเป้าหมายของการพัฒนา ซึ่งสามารถเสริมความแข็งแกร่งให้กับแนวคิดการเรียนรู้แบบองค์รวมตะวันตกได้

2. กระบวนการบูรณาการการเรียนรู้แบบองค์รวมกับหลักภาวนา 4

การบูรณาการการเรียนรู้แบบองค์รวมกับหลักภาวนา 4 เป็นกระบวนการพัฒนาผู้เรียนอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง โดยเชื่อมโยงทั้ง 4 มิติให้ทำงานประสานกันอย่างสมดุล ตั้งแต่การวางรากฐานไปจนถึงการบรรลุความเป็นเลิศอย่างยั่งยืน โดยเริ่มต้นด้วยการสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง สิ่งแวดล้อม และความเชื่อมโยงระหว่างมิติต่างๆ ของชีวิต ซึ่งสามารถนำมาบูรณาการตามรายละเอียดได้ดังนี้

1. กระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวมด้านการพัฒนาทางกาย ผู้เรียนฝึกมีสติในการใช้อินทรีย์ทั้ง 5 ผ่านการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริง[22] เช่น การทำสวนเกษตรอินทรีย์ การทำอาหาร หรือการจัดการขยะ จนพัฒนาเป็นผู้ที่รู้จักใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ไม่ฟุ่มเฟือย ดูแลสุขภาพกายของตนเอง และมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน จนกลายเป็นภาวิตกายที่สามารถใช้อินทรีย์อย่างชาญฉลาดและมีสติอย่างต่อเนื่อง

2. กระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวมด้านการพัฒนาทางศีลหรือสังคม ผู้เรียนเริ่มจากการปลูกฝังค่านิยมพื้นฐานเกี่ยวกับการเคารพผู้อื่นและการไม่เบียดเบียน[23] ผ่านกิจกรรมกลุ่มที่เน้นความร่วมมือ การแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ และการฝึกทักษะการสื่อสาร จากนั้นได้รับโอกาสในการปฏิบัติและฝึกฝนพฤติกรรมทางสังคมอย่างสม่ำเสมอผ่านโครงการเรียนรู้บริการ การทำงานเป็นทีม และการสะท้อนความคิดเกี่ยวกับผลกระทบของการกระทำต่อผู้อื่น จนพัฒนาเป็นภาวิตศีลที่มีพฤติกรรมทางสังคมที่ดีเป็นธรรมชาติ มีจิตสำนึกทางสังคมที่แข็งแกร่ง และเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ

---

[22] ประทีป จินงี่, “การพัฒนาจิตสาธารณะของเยาวชนตามแนวพระพุทธศาสนา”, **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**, ปีที่ 21 ฉบับที่ 1 (มกราคม 2558) : 111-134.

[23] วิภาดา พินลา, “กระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับครูสังคมศึกษา เพื่อปลูกฝังจริยธรรมในผู้เรียนยุคศตวรรษที่ 21”, **Veridian E-Journal, Silpakorn University**, ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 (มกราคม – เมษายน 2559) : 1430-1441.

3. กระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวมด้านการพัฒนาทางจิตใจ ผู้เรียนเริ่มจากการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองผ่านการเขียนบันทึกความรู้สึก การฝึกสมาธิเบื้องต้น และการเรียนรู้คุณธรรมพื้นฐาน[24] ผ่านเรื่องเล่าและกิจกรรมบทบาทสมมติ จากนั้นฝึกฝนอย่างต่อเนื่องในการพัฒนาคุณธรรมผ่านสมถภาวนา เมตตาภาวนา และพรหมวิหาร 4 พร้อมทั้งเรียนรู้การจัดการความเครียดและอารมณ์ลบอย่างมีประสิทธิภาพ จนพัฒนาเป็นภาวิตจิตที่มีจิตใจสมบูรณ์ด้วยคุณธรรม เข้มแข็งมั่นคง และมีสุขภาพจิตที่ดีอย่างยั่งยืน

4. กระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวมด้านการพัฒนาทางปัญญา ผู้เรียนเริ่มจากการส่งเสริมความอยากรู้อยากเห็นและการคิดวิเคราะห์ผ่านการสอนแบบสอบถาม การฝึกการสังเกตและการเชื่อมโยงข้อมูล จากนั้นพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูงผ่านการเรียนรู้แบบโครงงาน การเรียนรู้แบบแก้ปัญหา และการใช้กรณีศึกษา พร้อมทั้งฝึกการตั้งคำถามเกี่ยวกับความเชื่อของตนเอง ไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง และเปิดใจรับฟังมุมมองที่แตกต่าง จนพัฒนาเป็นภาวิตปัญญาที่สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามเป็นจริง[25] คิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ และดำเนินชีวิตด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันโลกและชีวิต

สิ่งสำคัญของกระบวนการนี้คือการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่บูรณาการทั้ง 4 ด้านเข้าด้วยกันอย่างลงตัว เช่น โครงงานการพัฒนาชุมชนที่ผู้เรียนต้องใช้ทักษะทางกายในการลงมือปฏิบัติ ทักษะทางสังคมในการทำงานร่วมกับผู้อื่น คุณธรรมและความมุ่งมั่นในการผลักดันงานให้สำเร็จ และปัญญาในการวิเคราะห์ปัญหาและประเมินผลลัพธ์ การบูรณาการเช่นนี้จะทำให้ผู้เรียนเห็นความเชื่อมโยงและความสำคัญของการพัฒนาทุกมิติไปพร้อมกัน

การรักษาและส่งเสริมการพัฒนาอย่างยั่งยืนทำได้ผ่านการปลูกฝังนิสัยการเรียนรู้ตลอดชีวิต การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่สนับสนุนซึ่งกันและกัน และการสนับสนุนให้ผู้เรียนเป็นพี่เลี้ยงหรือผู้นำในการช่วยพัฒนาผู้อื่นต่อไป กระบวนการนี้ไม่ใช่กระบวนการเชิงเส้นตรงที่เกิดขึ้นครั้งเดียวแล้วจบ แต่เป็นวงจรที่หมุนเวียนและพัฒนาต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยผู้เรียนอาจอยู่ในระดับพัฒนาการที่แตกต่างกันในแต่ละมิติ และอาจต้องกลับไปทบทวนและเสริมสร้างรากฐานในบางด้านอยู่เสมอ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดของการเป็นภาวิตัตตะ หรือผู้ที่ได้รับการพัฒนาอย่างสมบูรณ์ในทุกมิติของชีวิต

---

[24] บุญทิวา สู่วิทย์, “กระบวนการเรียนรู้สู่การพัฒนาตนแบบองค์รวมของนักศึกษาพยาบาล”, **ปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2556), หน้า 8-10.

[25] ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ และคณะ, “การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม : กรณีศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย”, **รายงานการวิจัย**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560), หน้า 3.

สรุป

บทความนี้นำเสนอกรอบแนวคิดที่มีคุณค่าอย่างยิ่งในการแก้ไขปัญหาวิกฤตการศึกษาไทยที่กำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน โดยเฉพาะปัญหาการมุ่งเน้นเพียงมิติเดียวทางสติปัญญาจนทำให้เด็กและเยาวชนขาดการพัฒนาด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคมอย่างที่ควรจะเป็น ดังจะเห็นได้จากข้อมูลที่น่าเป็นห่วงว่าเด็กไทยมีพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจต่ำกว่าเกณฑ์ มีปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และขาดทักษะการจัดการอารมณ์ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต การนำเสนอกระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวมโดยใช้หลักภาวนา 4 จึงเป็นทางออกที่น่าสนใจและมีศักยภาพสูงในการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์อย่างแท้จริง

การบูรณาการระหว่างแนวคิดการเรียนรู้แบบองค์รวมของตะวันตกกับหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนานั้น เป็นจุดเชื่อมที่ลงตัวอย่างน่าประหลาดใจ แม้จะมาจากต้นกำเนิดทางปรัชญาที่แตกต่างกัน แต่ทั้งสองกรอบแนวคิดกลับมีโครงสร้างพื้นฐานที่สอดคล้องกันในการพัฒนามนุษย์ทั้งสี่มิติ คือ ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ความพิเศษของหลักภาวนา 4 อยู่ที่ความเฉพาะเจาะจงและเป็นระบบมากกว่า มีวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจนและมีเป้าหมายที่ลึกซึ้งกว่า ซึ่งสามารถเสริมความแข็งแกร่งให้กับแนวคิดการเรียนรู้แบบองค์รวมตะวันตกได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในบริบทของสังคมไทยที่มีรากฐานทางวัฒนธรรมพุทธมายาวนาน

กระบวนการบูรณาการที่นำเสนอในบทความนี้มิใช่เพียงแนวคิดทางทฤษฎีเท่านั้น แต่เป็นแนวทางปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถาบันการศึกษาได้จริง โดยเริ่มจากการพัฒนาทางกายผ่านการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติที่ฝึกให้ผู้เรียนมีสติในการใช้อินทรีย์และรู้จักใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า การพัฒนาทางศีลหรือสังคมผ่านกิจกรรมที่เน้นความร่วมมือและการไม่เบียดเบียน การพัฒนาทางจิตใจผ่านการฝึกสมาธิและการปลูกฝังคุณธรรม และการพัฒนาทางปัญญาผ่านการส่งเสริมการคิดวิเคราะห์และการมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง สิ่งสำคัญที่สุดคือการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่บูรณาการทั้งสี่ด้านเข้าด้วยกันอย่างลงตัว เพื่อให้ผู้เรียนเห็นความเชื่อมโยงและพัฒนาไปพร้อมกันอย่างสมดุล

คุณค่าของแนวทางนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยแก้ไขปัญหาการศึกษาที่เน้นเพียงมิติเดียวเท่านั้น แต่ยังเป็นการสร้างรากฐานที่แข็งแกร่งให้กับผู้เรียนในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและยั่งยืน ผู้เรียนที่ได้รับการพัฒนาตามหลักภาวนา 4 จะไม่เพียงแต่มีความรู้ความสามารถทางวิชาการ แต่ยังมีสุขภาพกายและจิตที่ดี มีคุณธรรมและจิตสำนึกทางสังคม มีความสามารถในการจัดการอารมณ์และปรับตัว และมีปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิต ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นอย่างยิ่งในโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความซับซ้อนและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

สถาบันการศึกษาที่ต้องการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนอย่างแท้จริงควรพิจารณานำแนวทางนี้ไปประยุกต์ใช้ โดยอาจเริ่มจากการทบทวนหลักสูตรและวิธีการจัดการเรียนรู้ที่มีอยู่ให้สอดคล้องกับหลักภาวนา 4 การพัฒนาครูให้มีความเข้าใจในแนวคิดนี้และสามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่

บูรณาการทั้งสี่มิติได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาแบบองค์รวม นอกจากนี้ ยังมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเพื่อสร้างเครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับแนวทางนี้ การศึกษาเปรียบเทียบผลการพัฒนาระหว่างวิธีการจัดการเรียนรู้แบบเดิมกับแนวทางใหม่นี้ และการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับบริบทที่แตกต่างกัน เช่น ระดับการศึกษา สภาพแวดล้อม และวัฒนธรรมท้องถิ่น

การเปลี่ยนแปลงการศึกษาให้เป็นแบบองค์รวมอาจไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เป็นสิ่งที่จำเป็นและคุ้มค่าอย่างยิ่ง เพราะเป็นการลงทุนในอนาคตของเด็กและเยาวชน ซึ่งจะเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคม การนำหลักภาวนา 4 มาใช้เป็นฐานในการจัดการเรียนรู้แบบองค์รวมนี้ ไม่เพียงแต่จะช่วยพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนให้สมบูรณ์ แต่ยังเป็นการสืบสานภูมิปัญญาทางพระพุทธศาสนาที่มีคุณค่าของไทยให้คงอยู่และเกิดประโยชน์อย่างแท้จริงในยุคสมัยใหม่ หากสถาบันการศึกษา ผู้บริหารการศึกษา ครูอาจารย์ และผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายให้ความสำคัญและร่วมมือกันนำแนวทางนี้ไปสู่การปฏิบัติอย่างจริงจัง เชื่อมั่นได้ว่าจะเป็นก้าวสำคัญในการยกระดับคุณภาพการศึกษาไทยและพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีความสุข และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุขและยั่งยืนต่อไป และสรุปเป็นโมเดลองค์ความรู้เป็นแผนภาพได้ดังนี้



รูปภาพที่ 1 กระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวมโดยใช้หลักภาวนา 4

มูลนิธิพระศรีสุทธิเวที (ขวัญ ถิรมโน)
เลขที่ ๑๕๘ วัดอรุณราชวราราม ราชวรมหาวิหาร แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. ปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่นไทย เมื่อความสัมพันธ์เป็นสาเหตุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.bangkokbiznews.com/finance/investment/1103257/ [14 ธันวาคม 2568].

ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ และคณะ. การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม: กรณีศึกษาเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัย. **รายงานการวิจัย**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560.

จิรวัฒน์ รักพ่วง และคณะ. “การพัฒนารูปแบบการจัดการศึกษาแบบองค์รวมของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน”. **วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์**. ปีที่ 17 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2566): 30-41.

บุญทิวา สู่วิทย์. “กระบวนการเรียนรู้สู่การพัฒนาตนแบบองค์รวมของนักศึกษาพยาบาล”. **ปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2556.

ประทีป จินงี่. “การพัฒนาจิตสาธารณะของเยาวชนตามแนวพระพุทธศาสนา”. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**. ปีที่ 21 ฉบับที่ 1 (มกราคม 2558): 111-134.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **การศึกษา: พัฒนาการหรือบูรณาการ**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2540.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคนสู่ประชาธิปไตย**. กรุงเทพมหานคร: องค์การค้าคุรุสภา, 2544.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2546.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2549.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552.

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (นิธิบุณยากร). **พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557.

พระราชวรมุณี (ป.อ.ปยุตฺโต). **ปรัชญาการการศึกษาไทย ฉบับแก้ไขรวบรวมใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ 3.

กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, 2528.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

วิภาดา พินลา. “กระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์สำหรับครูสังคมศึกษา เพื่อปลูกฝังจริยธรรมในผู้เรียนยุคศตวรรษที่ 21”. **Veridian E-Journal, Silpakorn University**. ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2559): 1430-1441.

เสน่ห์ จามริก. บทวิเคราะห์ว่าด้วยการศึกษากับปัญหาสภาวะความรู้มนุษย์. กรุงเทพมหานคร: สามลดา, 2546.

Cervone, Daniel; Artistico, Danilo; and Berry, John M., “Self-efficacy and Adult Development”. **In Handbook of Adult Development and Learning, edited by Carol Hoare**. New York: Oxford University Press, 2006.

Goleman, D. **Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ**. Bantam Books, 1995.

Javis, O.T. **Organizing, supervising, and administering in the elementary school**. New York: Parker, 1989.

Kolb, D. A. Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Prentice Hall, 1984.

Lillard, A. S. **Montessori: The science behind the genius**. Oxford University Press, 2017.

Mahmoudi, Sirous, Ebrahim Jafari, Ali Hasan Nasrabadi, Mohmmd Javad Liaghatdar. “Holistic Education: An Approach for 21 Century”. **International Education Studies 5**, no. 3 (2012): 178-186.

Miller, John P. et al., eds. **Holistic Learning and Spirituality in Education: Breaking New Ground**. Albany: State University of New York Press, 2005.

Rasri, Warit et al. “Holistic Learning: Integrating Knowledge for Lifelong Benefit Through Natural Human Learning Processes”. **Journal of Education and Learning Reviews**. 1(3) (2024): 33-44.

Shriner, P., Banev, S., & Oxly, S. **Holistic education Resource Book**. verlage: Waxmann, 2005.

มูลนิธิพระศรีสุทธิเวที (ขวัญ ถิรมโน)
เลขที่ ๑๕๘ วัดอรุณราชวราราม ราชวรมหาวิหาร แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร