

การจัดการศึกษา และพัฒนาปัญญาโดยวิธีจิตศึกษา

EDUCATIONAL MANAGEMENT AND WISDOM DEVELOPMENT
THROUGH CONTEMPLATIVE EDUCATION



WRITTEN AND PREPARED BY

Watcharee Tricharoenkullpak, Ph.D.

ดร.วัชรีย์ ไตรเจริญกุลภักดิ์ (ดร.พน)

การจัดการศึกษาและพัฒนาปัญญาโดยวิธีจิตศึกษา

Educational Management and Wisdom Development through Contemplative Education



Copyright by Watcharee©2026. All Rights Reserved.

คำนำ

การศึกษาเป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนามนุษย์และสังคม เพราะการศึกษามีได้มีหน้าที่เพียงถ่ายทอดความรู้หรือสร้างความสามารถในการประกอบอาชีพเท่านั้น หากยังเป็นกระบวนการหล่อหลอมให้มนุษย์รู้จักคิด รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับสังคมอย่างสร้างสรรค์ และดำเนินชีวิตด้วยความรับผิดชอบ ในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม การจัดการศึกษาจึงจำเป็นต้องก้าวข้ามการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นเฉพาะเนื้อหาวิชา ไปสู่การพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้านทั้งความรู้ ทักษะ อารมณ์ จิตใจ คุณธรรม และความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเอง

หนังสือ “การจัดการศึกษาและพัฒนาปัญญาโดยวิถีจิตศึกษา” จัดทำขึ้นจากแนวคิดสำคัญว่า การพัฒนาปัญญาของผู้เรียนควรเริ่มต้นจากการพัฒนาความตระหนักรู้ภายในควบคู่ไปกับการเรียนรู้ภายนอก จิตศึกษาจึงถูกนำเสนอในฐานะกระบวนการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้หยุด คิด สังเกต รับฟัง ใคร่ครวญ และทำความเข้าใจประสบการณ์ของตนเองอย่างมีสติ กระบวนการดังกล่าวสามารถนำไปเชื่อมโยงกับการเรียนรู้ในห้องเรียน เพื่อให้ความรู้ไม่ได้หยุดอยู่เพียงการจดจำ แต่

พัฒนาไปสู่ความเข้าใจ การคิดวิเคราะห์ การรู้จักตั้งคำถาม และการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริงอย่างมีความหมาย

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ครอบคลุมการพัฒนาจิตและปัญญาภายใน การพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวม การผสมผสานสติ ปัญญา และกระบวนการเรียนรู้ ตลอดจนการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตศึกษาในการจัดการเรียนการสอน โดยให้ความสำคัญกับบทบาทของครู ผู้ปกครอง สถานศึกษา และสภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ที่มีส่วนช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเติบโตทั้งภายในและภายนอก นอกจากนี้ยังเชื่อมโยงแนวคิดดังกล่าวกับการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล ซึ่งผู้เรียนจำเป็นต้องมีทั้งความรู้ ความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การรู้เท่าทันข้อมูลและเทคโนโลยี ตลอดจนความสามารถในการทำกับตนเองและใช้ชีวิตอย่างสมดุล

ผู้เขียนมุ่งหวังให้หนังสือเล่มนี้เป็นแนวทางสำหรับนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ ผู้ปกครอง ผู้บริหารสถานศึกษา และผู้สนใจสามารถนำแนวคิดไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของตนเอง เพราะการพัฒนาปัญญาไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้นจากการเรียนในห้องเรียนเพียงอย่างเดียว แต่เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต จากการเรียนรู้ประสบการณ์ การทำความเข้าใจตนเอง การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่อย่างต่อเนื่อง

ท้ายที่สุด ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะช่วยเปิดมุมมองให้เห็นว่า “การศึกษาที่ดีไม่ควรพัฒนามนุษย์ให้มีเพียงความรู้ แต่ควรพัฒนามนุษย์ให้มีปัญญาในการใช้ความรู้” เมื่อผู้เรียนมีสติ รู้จักคิด รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสามารถนำความรู้ไปใช้ด้วยความรับผิดชอบ การศึกษาย่อมไม่เพียงสร้างคนที่เก่งขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยสร้างคนที่เข้าใจชีวิตและพร้อมร่วมสร้างสังคมที่ดีขึ้นได้อย่างยั่งยืน

ดร.วัชรวิ ไตรเจริญกุลภักดี (ดร.ฝน)

สารบัญ

หน้า

บทนำ 12

บทที่ 1 แนวคิดพื้นฐานของการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาปัญญา 18

1.1 ความหมายและเป้าหมายของการศึกษา 19

1.2 จากการถ่ายทอดความรู้สู่การสร้างการเรียนรู้ 21

1.3 ความหมายของปัญญาและการเรียนรู้ 23

1.4 การพัฒนามนุษย์อย่างสมดุล 25

1.5 บทบาทของการศึกษาในศตวรรษใหม่ 26

บทที่ 2 จิตศึกษาและการพัฒนาสติภายใน 29

2.1 ความหมายของจิตศึกษา 30

2.2 จิตกับการเรียนรู้ 31

2.3 สติ สมาธิ และการตระหนักรู้ 33

2.4 การรู้จักตนเองและการกำกับตนเอง 34

2.5 การพัฒนาความสงบและความพร้อมในการเรียนรู้ 36

2.6 จากสติสู่ปัญญาภายใน 37



สารบัญ

	หน้า
บทที่ 3 การพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวม	40
3.1 ผู้เรียนในฐานะมนุษย์ที่มีหลายมิติ	41
3.2 พัฒนาด้านกาย	43
3.3 พัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจ	44
3.4 พัฒนาด้านสังคมและความสัมพันธ์	46
3.5 พัฒนาด้านสติปัญญา	48
3.6 การเชื่อมโยงโลกภายในกับโลกภายนอก	50
บทที่ 4 ปัญญา สติ และกระบวนการเรียนรู้	53
4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับการเรียนรู้	54
4.2 การคิดอย่างมีเหตุผลและการคิดอย่างใคร่ครวญ	55
4.3 การตั้งคำถามเพื่อสร้างปัญญา	57
4.4 การเรียนรู้จากประสบการณ์	58
4.5 การสะท้อนคิดและการเรียนรู้จากตนเอง	60
4.6 การเปลี่ยนข้อมูลให้เป็นความเข้าใจและปัญญา	61

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 5 การจัดการเรียนรู้โดยใช้จิตศึกษา	65
5.1 ห้องเรียนที่เอื้อต่อการเรียนรู้ภายใน	66
5.2 บรรยากาศแห่งความปลอดภัยและความไว้วางใจ	67
5.3 ครูกับบทบาทผู้เอื้อให้เกิดการเรียนรู้	69
5.4 กิจกรรมฝึกสติและการตระหนักรู้	71
5.5 การสนทนาและการฟังอย่างลึกซึ้ง	72
5.6 การสะท้อนคิดหลังการเรียนรู้	74
บทที่ 6 การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและคุณลักษณะของ ผู้เรียน	77
6.1 ความรับผิดชอบต่อตนเอง	78
6.2 ความเข้าใจผู้อื่นและความเห็นอกเห็นใจ	79
6.3 การจัดการอารมณ์	81
6.4 การอยู่ร่วมกับความแตกต่าง	83
6.5 การแก้ปัญหาและการตัดสินใจ	84

สารบัญ

	หน้า
6.6 คุณธรรม จริยธรรม และความรับผิดชอบต่อสังคม	86
บทที่ 7 การบูรณาการจิตศึกษาเข้ากับการเรียนการสอน	89
7.1 การออกแบบการเรียนรู้ที่มีมิติภายใน	90
7.2 การเชื่อมโยงจิตศึกษากับรายวิชาต่าง ๆ	91
7.3 การเรียนรู้ผ่านกิจกรรม	93
7.4 การเรียนรู้จากสถานการณ์จริง	94
7.5 การเรียนรู้แบบร่วมมือ	96
7.6 การใช้คำถามเพื่อกระตุ้นการคิดและการใคร่ครวญ	97
บทที่ 8 บทบาทของครู ผู้ปกครอง และสถานศึกษา	100
8.1 ครูกับการเป็นแบบอย่างของการเรียนรู้	101
8.2 ครูกับการดูแลโลกภายในของผู้เรียน	102
8.3 ผู้ปกครองกับการสร้างสภาพแวดล้อมแห่งการเรียนรู้	104
8.4 วัฒนธรรมสถานศึกษาที่เอื้อต่อการพัฒนาปัญญา	105
8.5 ความร่วมมือระหว่างบ้าน โรงเรียน และชุมชน	107

สารบัญ

	หน้า
8.6 การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้	108
บทที่ 9 การประยุกต์ใช้จิตศึกษาในห้องเรียน	111
9.1 การเริ่มต้นชั้นเรียนด้วยความพร้อมทางจิต	112
9.2 กิจกรรมฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้เรียน	113
9.3 การฟัง การสนทนา และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	115
9.4 การใช้เรื่องเล่าและประสบการณ์เป็นเครื่องมือ	116
9.5 การสะท้อนคิดก่อนและหลังเรียน	118
9.6 ตัวอย่างแนวทางการจัดกิจกรรมในห้องเรียน	119
บทที่ 10 การวัดและประเมินผลการเรียนรู้เชิงจิตศึกษา	126
10.1 ข้อจำกัดของการวัดผลด้วยคะแนน	127
10.2 การประเมินการเรียนรู้แบบองค์รวม	128
10.3 การประเมินกระบวนการคิดและการสะท้อนตนเอง	130
10.4 การสังเกตพฤติกรรมและพัฒนาการ	131
10.5 แฟ้มสะสมงานและบันทึกการเรียนรู้	132

สารบัญ

	หน้า
10.6 การประเมินเพื่อพัฒนาไม่ใช่เพียงการตัดสิน	134
บทที่ 11 การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาปัญญาในยุคดิจิทัล	138
11.1 ผู้เรียนในโลกข้อมูลข่าวสาร	139
11.2 สติกับการใช้เทคโนโลยี	140
11.3 การคิดอย่างมีวิจารณญาณในยุค AI	142
11.4 การรู้เท่าทันสื่อและข้อมูล	143
11.5 Digital Well-being กับการเรียนรู้	145
11.6 การใช้เทคโนโลยีอย่างมีปัญญา	146
บทที่ 12 ส่งการศึกษาเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์	150
12.1 การศึกษาเพื่อพัฒนาคนทั้งคน	151
12.2 จากความรู้สู่ความเข้าใจ	152
12.3 จากความเข้าใจสู่ปัญญา	154
12.4 จากปัญญาสู่การดำเนินชีวิต	155
12.5 แนวทางสร้างสถานศึกษาแห่งการเรียนรู้	156
12.6 บทสรุปและแนวทางการนำไปใช้	159
บรรณานุกรม	163

บทนำ

การศึกษาเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนามนุษย์ เพราะเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ พัฒนาความสามารถ และเติบโตขึ้นทั้งในด้านความรู้ ความคิด และการดำเนินชีวิต ในอดีต การศึกษามักให้ความสำคัญกับการถ่ายทอดความรู้จากผู้สอนไปสู่ผู้เรียน การจดจำเนื้อหา การทำแบบฝึกหัด และการประเมินผลด้วยคะแนน แต่เมื่อโลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาก็จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ผู้เรียนในปัจจุบันสามารถเข้าถึงข้อมูลจำนวนมหาศาลได้ภายในเวลาเพียงไม่กี่วินาที ความท้าทายจึงไม่ได้อยู่ที่การมีข้อมูลมากหรือน้อยเท่านั้น แต่อยู่ที่ความสามารถในการเลือกข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล ทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ และนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ในบริบทเช่นนี้ “ปัญญา” จึงมีความสำคัญมากกว่าการมีเพียงความรู้ เพราะความรู้สามารถค้นหาและเพิ่มเติมได้ตลอดเวลา แต่

ปัญญาเกี่ยวข้องกับความสามารถในการมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ การพิจารณาเหตุและผล การเข้าใจตนเองและผู้อื่น การรู้จักตั้งคำถาม ตลอดจนการนำความรู้ไปใช้ด้วยความรับผิดชอบ การศึกษาที่มุ่งพัฒนาปัญญาจึงควรเปิดพื้นที่ให้ผู้เรียนได้คิด ได้สังเกต ได้ตั้งคำถาม ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง ไม่ใช่เพียงรับคำตอบที่มีอยู่แล้วจากผู้สอนหรือจากตำรา

แนวคิดเรื่อง “จิตศึกษา” สามารถเข้ามามีบทบาทสำคัญในกระบวนการดังกล่าว เพราะเป็นแนวทางที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาภายในของผู้เรียนควบคู่กับการเรียนรู้ภายนอก การเรียนรู้จึงไม่ได้มองผู้เรียนเป็นเพียงผู้รับความรู้ แต่เห็นผู้เรียนเป็นมนุษย์ที่มีความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ประสบการณ์ ความสัมพันธ์ และศักยภาพในการพัฒนาตนเอง การจัดการศึกษาตามแนวทางนี้จึงให้ความสำคัญกับการสร้างความตระหนักรู้ การมีสติ การรู้จักตนเอง การฟังอย่างตั้งใจ การคิดใคร่ครวญ และการเรียนรู้จากประสบการณ์ เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจและการพัฒนาปัญญาอย่างต่อเนื่อง

จิตศึกษาในหนังสือเล่มนี้จะพิจารณาครอบคลุม 4 ด้านสำคัญ

ด้านแรก คือ การพัฒนาสติและปัญญาภายใน ซึ่งมุ่งให้ผู้เรียน รู้จักสังเกตความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง สามารถหยุด และพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ก่อนตอบสนอง ตลอดจนพัฒนาความสามารถ ในการกำกับตนเอง

ด้านที่สอง คือ การพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวม โดยไม่แยก ความรู้ทางวิชาการออกจากการพัฒนาด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม คุณธรรม และทักษะชีวิต เพราะการเติบโตของมนุษย์จำเป็นต้อง เกิดขึ้นอย่างสมดุลในหลายมิติ

ด้านที่สาม คือ การผสมผสานสติ ปัญญา และการเรียนรู้ ซึ่ง เป็นการนำการตระหนักรู้ภายในมาเชื่อมโยงกับกระบวนการคิด การ ตั้งคำถาม การวิเคราะห์ การสะท้อนคิด และการสร้างความหมายจาก ประสบการณ์ เมื่อผู้เรียนมีสติและสามารถมองเห็นกระบวนการคิด ของตนเอง ก็จะมีโอกาสพัฒนาการเรียนรู้ให้ลึกซึ้งขึ้น ไม่เรียนเพียงเพื่อ จำ แต่เรียนเพื่อเข้าใจ และนำความเข้าใจไปใช้ในการดำเนินชีวิต ส่วน

ด้านที่สี่ คือ การนำจิตศึกษาไปใช้ในห้องเรียน ซึ่งเป็นการ เปลี่ยนแนวคิดให้กลายเป็นการปฏิบัติ ผ่านการออกแบบกิจกรรม

บรรยากาศการเรียนรู้ การสนทนา การฟัง การสะท้อนคิด และวิธีการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและบริบทของผู้เรียน

การนำจิตศึกษามาใช้ในการจัดการศึกษาไม่ได้หมายความว่าครูจะต้องเพิ่มเนื้อหาอีกหนึ่งวิชาให้กับผู้เรียน แต่เป็นการปรับมุมมองต่อกระบวนการเรียนรู้ โดยสามารถบูรณาการแนวคิดนี้เข้าไปในกิจกรรมและวิชาต่าง ๆ ได้ เช่น ก่อนเริ่มบทเรียน ครูอาจเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเตรียมความพร้อมทางจิตใจ ระหว่างการเรียนรู้อาจใช้คำถามที่กระตุ้นให้เกิดการคิดอย่างลึกซึ้ง และหลังการเรียนรู้อาจให้ผู้เรียนสะท้อนว่าได้เรียนรู้อะไร รู้สึกอย่างไร และสามารถนำสิ่งที่เรียนไปใช้กับชีวิตได้อย่างไร กระบวนการเล็ก ๆ เหล่านี้สามารถเปลี่ยนห้องเรียนจากสถานที่สำหรับรับความรู้ให้กลายเป็นพื้นที่สำหรับการค้นพบและพัฒนาตนเอง

ครูจึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการนี้ ครูไม่ได้เป็นเพียงผู้ถ่ายทอดความรู้ แต่เป็นผู้ออกแบบสภาพแวดล้อมที่ช่วยให้ผู้เรียนกล้าคิด กล้าถาม กล้าแสดงความคิดเห็น และกล้าทบทวนตนเอง การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับผู้เรียน รวมถึงการ

สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยทางความคิดและความรู้สึก จะช่วยให้
ผู้เรียนเกิดความไว้วางใจและพร้อมที่จะเรียนรู้มากขึ้น ขณะเดียวกันครู
เองก็จำเป็นต้องเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพราะการ
ส่งเสริมสติและปัญญาให้แก่ผู้เรียนย่อมมีความสัมพันธ์กับคุณภาพ
ของผู้ที่ทำหน้าที่จัดกระบวนการเรียนรู้ด้วย

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ได้มุ่งนำเสนอจิตศึกษาในฐานะแนวคิดเชิง
นามธรรมเท่านั้น แต่พยายามเชื่อมโยงแนวคิดกับการจัดการศึกษา
และการปฏิบัติจริง ตั้งแต่ความหมายของการศึกษา ความสัมพันธ์
ระหว่างจิตกับการเรียนรู้ การพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวม การออกแบบ
กิจกรรมการเรียนรู้ การสร้างห้องเรียนที่เอื้อต่อการพัฒนาปัญญา การ
ประเมินผล ตลอดจนการประยุกต์ใช้ในบริบทของโลกดิจิทัล เพื่อให้
ผู้อ่านสามารถนำสาระสำคัญไปปรับใช้ตามบริบทของตนเองได้

สำหรับนักเรียนและนักศึกษา แนวคิดในหนังสือเล่มนี้สามารถ
นำไปใช้ในการสร้างนิสัยการเรียนรู้ที่ดี การจัดการอารมณ์ การพัฒนา
สมาธิ การคิดอย่างมีเหตุผล และการรู้จักสะท้อนตนเอง สำหรับครูและ
ผู้จัดการศึกษา สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรม

และสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้แบบองค์รวม ขณะที่ผู้ปกครองสามารถนำแนวคิดบางส่วนไปประยุกต์ใช้ในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ภายในครอบครัวได้

ท้ายที่สุด การจัดการศึกษาและพัฒนาปัญญาโดยวิธีจิตศึกษาไม่ได้มีเป้าหมายเพียงเพื่อให้ผู้เรียนเรียนเก่งขึ้น แต่ต้องการให้ผู้เรียน “เรียนรู้เป็น คิดเป็น รู้จักตนเอง อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ และใช้ความรู้ด้วยปัญญา” เพราะเมื่อการศึกษาสามารถพัฒนาทั้งความรู้ ความคิด จิตใจ และคุณลักษณะของมนุษย์ไปพร้อมกัน การเรียนรู้ก็จะไม่เป็นเพียงเส้นทางไปสู่การสอบหรือการประกอบอาชีพเท่านั้น แต่จะกลายเป็นกระบวนการเตรียมมนุษย์ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความหมาย มีความรับผิดชอบ และพร้อมเรียนรู้ตลอดชีวิต

บทที่ 1

แนวคิดพื้นฐานของการจัดการศึกษา เพื่อพัฒนาปัญญา

การศึกษาเป็นกระบวนการที่อยู่คู่กับมนุษย์มาอย่างยาวนาน และมีบทบาทสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ในแต่ละยุคสมัย มนุษย์มีความเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาแตกต่างกันไปตามบริบทของสังคม หากในอดีตการศึกษามักมุ่งเน้นการถ่ายทอดความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม และทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง แต่เมื่อสังคมมีความซับซ้อนมากขึ้น การศึกษาไม่สามารถทำหน้าที่เพียงการส่งต่อความรู้ที่มีอยู่แล้วได้อีกต่อไป ผู้เรียนจำเป็นต้องสามารถสร้างความรู้ใหม่ เรียนรู้จากประสบการณ์ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และใช้ความรู้ในการแก้ปัญหาที่ไม่เคยพบมาก่อน

แนวคิดเรื่องการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาปัญญาจึงเกิดขึ้นจากความจำเป็นที่จะมองการศึกษาให้กว้างกว่าการเรียนในห้องเรียน การ