

รูปแบบการสร้างปัญญาหยั่งรู้แก่เยาวชนไทย  
A Model of Creation of the Insight for the Thai Youth  
According the Buddhist Integrated Doctrines

พัชรกร ทิพรังกร  
Pachrakorn Tiprungkorn<sup>๑</sup>

Received: *February 21, 2019*      Revised: *December 23, 2019*  
Accepted: *December 26, 2019*

**บทคัดย่อ**

บทความวิจัยเรื่องรูปแบบการสร้างปัญญาหยั่งรู้แก่เยาวชนไทย มีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ คือ ๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ของปัญญาหยั่งรู้ ๒. เพื่อศึกษากระบวนการสร้างปัญญาหยั่งรู้ ๓. เพื่อนำเสนอรูปแบบการสร้างปัญญาการหยั่งรู้แก่เยาวชนไทยเชิงพุทธบูรณาการ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก ๑๗ รูป/คน ผลการวิจัยพบว่าองค์ความรู้ของปัญญาหยั่งรู้ เป็นกระบวนการแก้ปัญหาที่เกิดคำตอบดีขึ้นมาอย่างฉับพลันทันที มีปัจจัยการเกิดคือ ความรู้ ความจำ ความตั้งใจ อารมณ์ การนอนหลับ และสิ่งแวดล้อม กระบวนการสร้างปัญญาหยั่งรู้ ต้องสร้างพื้นฐานทางสมอง ฐานความรู้ และพื้นฐานทางจิตใจ ได้นำหลักพุทธธรรมมาใช้คือ การสร้างความสมดุลการทำงานของจิตใจ (อินทรีย์ ๕), สร้างความสงบ (วิเวก ๓), สร้างสติและสมาธิ รูปแบบการสร้างปัญญาการหยั่งรู้แก่เยาวชนไทย มาเสริมด้วยข้อมูลพื้นฐานทางสมอง และจิตใจเป็นหลักในลักษณะ ๓ ดี คือ ๑. สร้างสมองดี ๒. สร้างสมดุลจิตใจดี ๓. สร้างความสงบและสภาพแวดล้อมที่ดี เกิดเป็นความรู้ใหม่เชิงพุทธบูรณาการ

**คำสำคัญ :** ปัญญาหยั่งรู้, เยาวชนไทย, สติ, สมาธิ

---

<sup>๑</sup> สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, Buddhist Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand Email: cherry\_changg@yahoo.com



## Abstract

This research entitled “A Model of Creation of the Insight for the Thai Youth According the Buddhist Integrated” has three objectives. 1. To study Insight mechanisms. 2. To study insight constructing processes. 3. To create insight model. This is qualitative research in documentaries and 17 in-depth interviews. It is found that, insight consist of 3 steps Problem impasse, Impasse broken and Insight. Right hemisphere is a major brain with 5 supporting factors, intelligence, attention, mood, sleep and stimulating. Insight constructing has focus in brain, attention, awareness, exercises, sleep and emotion. In Buddhist are balance of mind correlation, peace, practice self-awareness and meditation. Insight creating model was proposed in 3 Goods basis, Good brain, Good balance of mind correlation, Good atmosphere and peace.

**Keywords:** Insight , Thai Youth, Self-awareness, Meditation

### ๑. บทนำ

การสร้างสังคมแห่งปัญญาสังคมแห่งการเรียนรู้ ขึ้นมาได้จึงมีความจำเป็นต้องสร้างสมาชิกในสังคมที่ประกอบด้วยปัญญาและเข้าใจกระบวนการเรียนรู้อย่างถูกต้อง แต่จากการจัดอันดับการศึกษาของประเทศไทยจากรายงานของการประชุมระดับโลก ๑๔๘ ประเทศ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๖ พบว่าทั้งระบบการศึกษาในระดับ ประถมศึกษา ประเทศไทยอยู่อันดับที่ ๘๑ และเป็นอันดับ ๗ ในอาเซียน ส่วนการศึกษาขั้นสูงของประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ ๖๖ และเป็นอันดับที่ ๕ ในอาเซียน<sup>๒</sup> คนไทยส่วนใหญ่มีปัญหาด้าน

คุณธรรมจริยธรรม<sup>๓</sup> ดังนั้นเมื่อพิจารณาถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาดังกล่าวจึงต้องนำองค์ความรู้ทางศาสตร์สมัยใหม่และพุทธธรรม ทั้งด้านการสร้างสมองที่ดี การเรียนรู้และความมีวินัย ความมีสติ มีสมาธิและมีปัญญาทั้งปัญญาด้านความรู้และปัญญาด้านคุณธรรมความดีงาม เมื่อเกิดการบูรณาการจะทำให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งทางสมองและทางจิตใจ จะทำให้เกิดปัญญาที่ใช้ชีวิตและการผูกพันเกิด

<sup>๒</sup> World Economic Forum}, “อันดับด้านการศึกษาไทยในเวทีโลกและอาเซียน ปี ๒๕๕๖”. รายงานการประชุม (World Economic Forum, ๒๕๕๖).

<sup>๓</sup> สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, *ทิศทางการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๕๘), หน้า ๓-๑๖.

ทางปัญญาขึ้นอย่างฉับพลันทันที<sup>๕</sup> คือ ปัญญาหยั่งรู้ (insight) หรือ Aha Moment เป็นปัญญาที่มีลักษณะเฉพาะที่มีกาผุดทางความรู้ขึ้นมาอย่างฉับพลันทันที มีปัจจัยแวดล้อมที่ส่งเสริมคือความสมบูรณ์ของสมอง ความรู้ อารมณ์ และประสบการณ์ ทำให้เกิดผลงานทางวิทยาศาสตร์ สิ่งประดิษฐ์ รวมไปถึงวรรณกรรมที่มีลักษณะแปลกใหม่ เช่น กฎการแทนที่น้ำของ อีมีดีดิส (Archimedes การค้นพบยาเพนนิซิลลินของหลุยส์ ปลายสเตอร์ (Louise Plaster), นวนิยายแฮร์รี่พ็อตเตอร์ (Harry Potter) ของ เจ เค โรลลิง (J.K. Rowling)<sup>๖</sup>

ในส่วนหลักพุทธธรรมได้นำหลัก การสร้างความสมดุลในการทำงานของจิตใจ คือหลักของอินทรี ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา<sup>๗</sup>, การสร้างความสงบทั้งการเลือกสถานที่และบรรยากาศที่เงียบ สบาย ร่ม

<sup>๕</sup> อรรถวราชน ศิลปะกิจ พญ., “พุทธวิธีการสอนให้เกิดการตระหนักรู้”, สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ คุษฎ์บัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๗. หน้า ๘-๒๗.

<sup>๖</sup> Kounios J et al, (2014), “The Cognitive Neuroscience of Insight”, *Annu.Rev.Psychol.*, [online], 65: 71-93, source: www.annualreviews.org [2017]

<sup>๗</sup> Ovington L et al, (2015), “Do People Really Have Insights in the Shower?, The When, Where and Who of the Aha! Moment”, *The Journal of Creative Behavior*, [online], 0:1-18, source: DOI 10.1002/joch126, [2018].

<sup>๘</sup> วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๔๓/๗-๘.

รื่นเกือบหนุนให้เกิดความสงบ<sup>๘</sup> การสร้างความสงบทางกาย จิตใจและการสงบจากกิเลส<sup>๙</sup> มาหัวใจสำคัญในการสร้างความแข็งแกร่งในการทำงานของจิตใจคือ การฝึกฝนสติ และสมาธิ การฝึกฝนสติมีทั้งแนวมหาสติพื้นฐาน<sup>๑๐</sup> การสร้างสมาธิให้มีจิตใจจดจ่อต่อสิ่งที่กระทำอยู่ในขณะนั้น สำหรับสร้างปัญญา พื้นฐานทางความรู้ให้กว้างขวาง ละเอียดลึกซึ่งเพื่อเป็นฐานที่มั่นคงทางปัญญาในลักษณะของพหูสูต พร้อมด้วยปัญญาด้านคุณธรรมความดีงาม

## ๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑ เพื่อศึกษาองค์ความรู้ของปัญญาหยั่งรู้
- ๒ เพื่อศึกษากระบวนการสร้างปัญญาหยั่งรู้
- ๓ เพื่อนำเสนอรูปแบบการสร้างปัญญาการหยั่งรู้แก่เยาวชนไทยเชิงพุทธบูรณาการ

## ๓. วิธีการดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งศึกษาจากหนังสือ เอกสาร เสวนาทาทางวิชาการและจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ๑๗ รูป/คน เป็นกลุ่ม นักเรียน ครู ผู้อำนวยการผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาและปฏิบัติกรรมฐาน จากนั้นนำมาประมวลผลเพื่อสร้างรูปแบบการสร้างปัญญาการหยั่งรู้เชิงพุทธบูรณาการ

<sup>๘</sup> ม.ม.(ไทย) ๑๓/๓๓๓/๔๐๕.

<sup>๙</sup> ขุ. ม.(ไทย) ๒๙/๘/๓๒-๓๕.

<sup>๑๐</sup> ที.ม (ไทย) ๑๐/๓๐๑/๓๗๓.



#### ๔. ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิจัยตาม วัตถุประสงค์ทั้ง ๓ ข้อ ผลการวิจัยสรุปไว้ดังนี้

##### ๔.๑ องค์ความรู้ของปัญญาหยั่งรู้

ปัญญาหยั่งรู้ (insight) มีชื่ออื่นเช่น “Aha Moment”, “Eureka Moment”, “ปิ๊ง-แว๊ป” หรือ “ตระหนักรู้” เป็นกระบวนการที่ปรากฏเกิดคำตอบขึ้นมาอย่างฉับพลันทันที ซึ่งแตกต่างจากการเกิดปัญญาชนิดอื่นๆ<sup>๑๑</sup>

จากทฤษฎีการเกิดปัญญาหยั่งรู้ ของ โอห์ลสสัน (Ohlsson) มี ๓ ระยะ

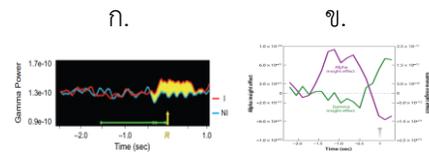
ระยะที่ ๑ การเกิดปัญหาที่ทำให้เกิดความตึบตัน เป็นการรับรู้ปัญหา ที่เผชิญในระดับจิตสำนึก (conscious)

ระยะที่ ๒ เป็นกลไกสลายความตึบตัน (impasse broken mechanisms) ขั้นตอนการค้นหาคำตอบในระดับจิตใต้สำนึก (unconscious) จึงเริ่มขึ้นโดยอัตโนมัติ เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างการตีความครั้งใหม่กับข้อมูลในความจำเพื่อการแก้ปัญหา ในระยะนี้มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์เป็นสำคัญ

ระยะที่ ๓ เป็นระยะหลังจากได้สลายความตึบตัน (after impasse broken) เมื่อได้คำตอบของปัญหาแล้ว หลังจากนั้นการพิจารณาว่าคำตอบที่หาคือเป็นปัญญาหยั่งรู้ นั้นเป็นคำตอบที่ใช้ในการแก้ปัญหาได้ตรงเป้าหมาย เป็นปัญญาหยั่งรู้ที่สมบูรณ์ (full

insight) หรือเป็นคำตอบในบางขั้นตอนของปัญหา (partial insight) เป็นคำตอบที่ยังห่างไกลจากเป้าหมายที่หวังไว้ แต่ยังสามารถมีแนวทางที่มีกระบวนการคิดต่อไปได้<sup>๑๒</sup>

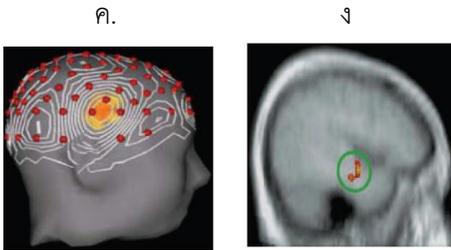
คูนอยส์และคณะ (Kounios J et al) พบว่าการทำงานของสมองในขณะที่เกิดปัญญาหยั่งรู้ เป็นการทำงานในรูปแบบพิเศษที่มีการประสานงานของ ตา อารมณ์ และการดึงกลับของข้อมูลความจำทั้งระยะสั้นและระยะยาว ในช่วงก่อนเกิดกระบวนการของปัญญาหยั่งรู้ สมองเกิดคลื่นชนิดแอลฟา (alpha wave) ซึ่งเป็นคลื่นของการผ่อนคลาย และทันใดนั้นก็เกิดคลื่นสมองชนิดแกมมา (Gamma) ซึ่งเป็นคลื่นแห่งความรู้เกิดขึ้นมาอย่างฉับพลันทันที ตำแหน่งของสมองก็พบว่าสมองส่วนเฮมิสเฟียร์ด้านขวา (right hemisphere) มีบทบาทสำคัญในกระบวนการนี้<sup>๑๓</sup> แสดงในภาพที่ ๑



<sup>๑๒</sup> Gunnells K, (2011), “Rational, Intuition and Insight: Three Phenomenologically Distinct Modes of Decision Making”, A Dissertation, pp.2-28.

<sup>๑๓</sup> Kounios J et al, “The Aha! Moment”, Association for Psychological Science. Vol.18 no.4 pp. 210-216.

<sup>๑๑</sup> Kean M et al, *Advances in the Psychology of Thinking*, First Published, (Hertfordshire: Harvester Wheatsheaf, 1992), pp.1-40.



ภาพที่ ๑ ก., ข. คลื่นสมองแบบแอลฟาขึ้นก่อนแล้วจึงเกิดคลื่นแกมมา ค., ง. ตำแหน่งเอมิสเฟียร์ด้านขวา

สรุปปัจจัยสำคัญได้ ๕ ประการคือ

๑. ความรู้และความจำที่ชัดเจน
๒. ความตั้งใจ
๓. อารมณ์และผ่อนคลาย
๔. การนอนหลับ
๕. การกระตุ้นกระบวนการเกิดปัญญาหยั่งรู้<sup>๑๔</sup>

#### ๔.๒ กระบวนการสร้างปัญญาหยั่งรู้

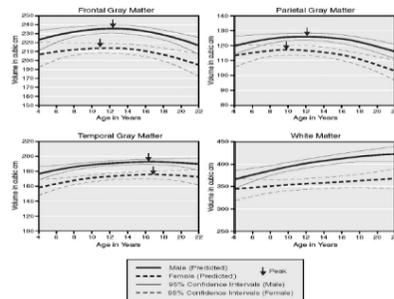
กระบวนการสร้างปัญญาหยั่งรู้เป็นการนำองค์ความรู้ทางศาสตร์สมัยใหม่ และองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา มาแสดงดังนี้

##### ๔.๒.๑ กระบวนการสร้างปัญญาหยั่งรู้ในแนวทางศาสตร์สมัยใหม่

คำนึงถึงพื้นฐานหลัก ๓ ประการคือ

๑. การสร้างสรีระพื้นฐานและประสิทธิภาพของสมอง เมื่อเด็กอายุ ๖ ปี ขนาดของสมองเป็น ๙๕ เปอร์เซ็นต์ของวัยผู้ใหญ่ เนื้อสมองส่วนซีรีบรัล (cerebral) ซึ่งเป็นสมองส่วนใหญ่มีขนาดใหญ่ที่สุดเมื่อเด็กชายอายุ ๑๔.๕ ปี และในเด็กหญิงที่อายุ ๑๑.๕ ปี ปริมาตรของเนื้อสมองสูงสุดที่อายุเฉลี่ยในเด็กชาย ๑๒.๑ ปี และเด็กหญิง ๑๑ ปี หลังจากนั้นเซลล์สมองในเนื้อสมองส่วนสีเทา

ดังกล่าวจะค่อยๆ ลดลงจนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ สำหรับสมองส่วนกลไกการควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ (motor system) และประมวลผล สมองส่วนเทมเพอรัล (temporal grey matter) อะมิกดาลาและฮิปโปแคมปัส ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวข้องกับความจำและอารมณ์มีพัฒนาการมีปริมาตรของเนื้อสมองส่วนนี้สูงสุดที่อายุเฉลี่ยในเด็กชาย ๑๖.๒ ปี และเด็กหญิง ๑๖.๗ ปี สำหรับเนื้อเยื่อสมองส่วนสีขาว (white matter) ซึ่งเป็นส่วนของเส้นใยประสาทและส่วนเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทมีพัฒนาการการเพิ่มจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากวัยเด็กจนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่และจะเริ่มลดลงเมื่ออายุ ๔๐ ปีขึ้นไป ดังแสดงในภาพที่ ๒<sup>๑๕</sup>



ภาพที่ ๒ แสดงความสัมพันธ์ของปริมาตรของสมองของเด็กชายหญิงอายุ ๔ ปี จนถึงอายุ ๒๒ ปี

<sup>๑๕</sup> Rhoshel K et al, (2006), Brain Development in Children and Adolescents: Insights from Anatomical Magnetic Resonance Imaging, Neuroscience and Biobehavioral Reviews, [online] 30: 718-729, source: [www.elsevier.com/neubiorev](http://www.elsevier.com/neubiorev) [2018].

<sup>๑๔</sup> Ibid.



๒. การสร้างฐานความรู้ที่กว้างขวาง เป็นวิธีการใช้งานสมองอย่างฉลาด เริ่มจากการรับรู้สิ่งที่สัมผัสด้วยความตั้งใจใส่ใจและมีสติสัมปชัญญะ จดจ่อเกิดความจำอย่างมีประสิทธิภาพ ข้อมูลความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ และประสบการณ์ จะถูกส่งไปประมวลผลเทียบเคียงแล้วจัดเก็บเป็นความจำ หากการรับรู้ข้อมูลและประสบการณ์เหล่านั้นมีคุณภาพดี มีความสนใจใส่ใจมาก มีอารมณ์ร่วมแรงพอ หรือมีการกระทำบ่อยๆ ข้อมูลนั้นจะไปกระตุ้นให้เซลล์สมองที่เกิดขึ้นใหม่ในทุกๆวันสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างยืนยาว มีการงอกของเส้นใยประสาทที่ยืดยาวและใหญ่โต แข็งแรงขึ้นเกิดเป็นเครือข่ายของเส้นใยประสาทที่กว้างขวางใหญ่โต เป็นความจำระยะยาวที่แข็งแรงสามารถจัดเก็บและเรียกดึงข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในส่วนปลายของเส้นใยประสาทแต่ละเส้นมีส่วนที่เตรียมพร้อมในการงอก (growth cone)<sup>๑๖</sup> ให้ยืดยาวและไปเชื่อมต่อกับเส้นใยประสาทอื่นๆที่เกี่ยวข้องกัน

สมองส่วนที่มีบทบาทสำคัญต่อความจำ (memory) โดยเฉพาะอย่างยิ่งความจำระยะยาว (long term memory) คือสมองส่วนฮิปโปแคมปัสมีบทบาทสำคัญในเรื่องความจำที่ทำงานร่วมกันกับสมองส่วนหน้าและอะมิกดาล่า ทำให้การศึกษาการเกิดใหม่ของเซลล์สมองในส่วนฮิปโปแคมปัสได้รับ

ความสนใจอย่างยิ่ง สมองส่วนฮิปโปแคมปัสตั้งอยู่ส่วนบริเวณสมองส่วนกลางมีรูปทรงโค้งงอเหมือนเขาสัตว์ ภายในมีลักษณะเป็นชั้นคือเดนเทตไจรัส (dentate gyrus) อยู่ส่วนในสุดและชั้น โครินัลแอมโมนัส CA1, CA2, CA4, CA4 (ภาพที่ ๓) เดนเทตไจรัสในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมนี้เองเป็นส่วนที่สร้างเซลล์สมองใหม่ๆขึ้นมาในสัตว์ที่โตเต็มวัย การเติบโตและกลายเป็นเซลล์สมองที่ทำงานได้อย่างเต็มที่ สามารถเรียนรู้และเก็บความจำระยะยาวได้ การเกิดความจำจะต้องผ่านกระบวนการกระตุ้นการทำงานของเซลล์ขณะเซลล์อยู่ในชั้นโตเต็มวัยและอยู่ในระยะกระตุ้นหรือรื้อ (active) ในทุกวันเซลล์สมองเกิดใหม่ที่ชั้นเดนเทตไจรัสประมาณ ๑,๐๐๐ เซลล์ต่อวัน ใน ๓ วันแรกเริ่มเห็นเซลล์ใหม่ เมื่อเซลล์มีอายุ ๑ สัปดาห์พบการงอกของเดนไดรต์ และเดนไดรต์ที่ยืดยาวออกไปสัมผัสผนังเดนเทตไจรัส อีกด้านหนึ่งเมื่ออายุ ๑.๕ สัปดาห์ เมื่ออายุได้ ๒ สัปดาห์เดนไดรต์สามารถเริ่มรับกลูตาเมตที่ปลดปล่อยมาจากปลายประสาทนำข้อมูลเซลล์เต็มวัยและทำงานได้อย่างสมบูรณ์เมื่ออายุ ๒ เดือน ในช่วง ๑-๒ สัปดาห์จะเป็นเซลล์ที่กระตุ้นหรือรื้อ (active) พร้อมเก็บข้อมูลในระยะยาว (long-term potential, LTP) ไม่เช่นนั้นจะฝ่อตายไปในทุกๆวัน<sup>๑๗</sup>

<sup>๑๖</sup> Martin K et al, (2009), "mRNA Localization: Gene Expression in a Spatial Dimension", *Cell*. [online], 136: 719-73. [2017].

<sup>๑๗</sup> Aimone J et al, (2006), "Potential Role for Adult neurogenesis in the Encoding of Time in New Memories", *Nature Neuroscience*, Vol 9, No 6 (2006), 723-730.



ภาพที่ ๓ แสดงสมองส่วนฮิปโปแคมปัส

การออกกำลังกายเป็นอีกวิธีการหนึ่ง que เพิ่มเซลล์สมองการออกกำลังกายเกิดความเปลี่ยนแปลงทางเคมีอย่างเป็นกระบวนการส่งผลต่ออย่างยิ่งต่อเซลล์ประสาททั้งในสมองและระบบประสาททั้งระบบ มีการส่งสัญญาณไปกระตุ้นเซลล์ประสาทและสมองให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระบบการเผาผลาญ (metabolism กระตุ้นการทำงานของระบบเชื่อมต่อส่งสัญญาณและส่งผ่านสัญญาณประสาทโดยการเพิ่มกลูตาเมตและแคลเซียมไอออน นอกจากนี้การออกกำลังกายจะกระตุ้นการทำงานของระบบเมตาโบลิซึม (cAMP) และการตื่นตัวของระบบสมอง (brain-derived neurotrophic factor: BDNF) และ อินซูลิน (insulin or insulin like growth)<sup>๑๘</sup>

การนอนหลับอย่างเพียงพอทำให้สมองสะอาดแจ่มใส ในขณะที่นอนหลับกลุ่มสาร เบต้า อะไมลอยด์ (beta-amyloid) ซึ่งเป็นของเสียเป็นสารพิษที่สะสมในสมองที่

เกิดขึ้นจากกิจกรรมการทำงานของสมองตลอดทั้งวันขณะตื่น สารพวกนี้จะถูกกำจัดออกไปจากสมองในขณะที่หลับด้วยกระบวนการแลกเปลี่ยนเปลี่ยนหมุนเวียนของของเหลวและระบบการทำงานของแอสโตรไซท์ (astrocyte) พวกสารพิษที่สะสมในสมองนี้เองทำให้สมองเฉื่อยช้าความคิดไม่ว่องไว นอกจากนั้น การนอนหลับยังมีความสำคัญต่อการทำงานของสมองที่เปลี่ยนความจำระยะสั้นให้เป็นความจำระยะยาวด้วยการทำงานของสมองส่วนฮิปโปแคมปัส ส่วนของความจำ และสามารถดึงข้อมูลจากความจำออกมาใช้ได้ อย่างถูกต้องรวดเร็ว<sup>๑๙</sup>

๓. การสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ ปัจจัยทางด้านอารมณ์ที่เป็นบวก การออกจากความหมกมุ่นที่เผชิญอยู่ (defocus) และการมีวินัย จะทำให้เยาวชนเกิดความสงบทางพฤติกรรม จิตใจที่สงบผ่อนคลายได้ง่ายซึ่งส่งผลดีต่อปัจจุบันและอนาคต การสร้างให้เยาวชนมีวุฒิภาวะทางอารมณ์จึงเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเกิดปัญญาหยั่งรู้ในลักษณะของการเปิดโอกาสให้กระบวนการเชื่อมโยงของความรู้ ประมวลข้อมูลและดึงข้อมูลกลับจากความจำได้อย่างมีคุณภาพ<sup>๒๐</sup>

<sup>๑๘</sup> Martin M, (2012), “Cell Metabolism”, *Cell*, [online], 16 (6): 706-722,source: [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550413112004020](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550413112004020), [2017].

<sup>๑๙</sup> Xie L et al, (2013), “Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain”, *Science*, [online], 342:6156, source: [doi:10.1126/science.1241224](https://doi.org/10.1126/science.1241224), [2017].

<sup>๒๐</sup> Kounios J et al, “The Aha! Moment”, *Association for Psychological Science*. 210-216.



#### ๔.๒.๒ กระบวนการสร้างปัญญา หยั่งรู้ในแนวทางพระพุทธศาสนา

ในทางพระพุทธศาสนามีกระบวนการฝึกฝนจิตใจให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพ อันจะส่งผลต่อปัญญาและกระบวนการของปัญญาหยั่งรู้ ดังนี้

๑. การสร้างสมคุณการทำงานของจิตใจ โดยการสร้างสมคุณของอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา<sup>๒๑</sup> โดยให้มีสติสัมปชัญญะเป็นแกนนำ เป็นตัวควบคุมความสมคุณและการดำเนินงานของจิต ดังความตอนหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับพระโสณโกฬิวิสะ ณ.ป่าสีตะวัน มีความเพียรอย่างยิ่ง เติบจนจนเท่าทั้งสองแตก แต่จิตยังไม่สามารถสงบลง ดังนี้

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสถามว่า “โสณะ เธอเข้าใจข้อนั้นอย่างไร เวลาสายพิณ ของเธอไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป ซึ่งอยู่ในระดับที่พอเหมาะ พึงของเธอ มีเสียงใช้การ ได้หรือ”

ท่านพระโสณะกราบทูลว่า “ใช้การได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “โสณะ เช่นเดียวกัน ความเพียรที่ปรารถนารองยั้ง ย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้น เธอจงตั้งความเพียรให้พอดี จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน” จงถือเอานิมิต” ในความเสมอกันนั้น” ....ครั้งต่อมา ท่านพระโสณะได้ตั้งความเพียรให้พอดี

ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน และถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น ได้หลีกไปอยู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจ ไม่นานนัก ก็ได้ทำให้แจ้งประโยชน์นี่ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์<sup>๒๒</sup>

การปฏิบัติของพระพุทธเจ้าเมื่อครั้งก่อนบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ<sup>๒๓</sup> เป็นอีกกรณีหนึ่ง que แสดงถึงการปรับอินทรีย์ของพระองค์ อีกกรณีหนึ่งคือพระอานนท์ขณะ จะบรรลุธรรมขั้นสูงสุด ปรากฏในพระไตรปิฎกความว่า

ลำดับนั้น ท่านพระอานนท์คิดว่า “พรุ่งนี้เป็นวันประชุม การที่เราผู้ยังเป็นเสขบุคคลอยู่จะไปร่วมประชุมด้วย ไม่สมควรเลย” จึงให้เวลากลางคืนเป็น ส่วนมากล่งไปด้วย กายคตาสติ พอถึงเวลาใกล้รุ่งก็เอนกาย ด้วยตั้งใจว่า “จะนอนพัก” แต่ศีรษะ ยังไม่ทันถึงหมอน ทำยังไมทันยกขึ้นจากพื้น ในระหว่างนี้จิตได้หลุดพ้นจากกิเลส อาสวะทั้งหลาย เพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่น<sup>๒๔</sup>

๒. ความสงบ ทั้งความสงบจากบรรยากาศแวดล้อมที่ร่มรื่น เอื้ออำนวยต่อความสงบ ในการปฏิบัติบำเพ็ญเพียร ความว่า

<sup>๒๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๓/๗-๘.

<sup>๒๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๒-๓๓๖/๔๐๕-๔๐๖.

<sup>๒๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/ ๒๔๗ /๒๙๒.

<sup>๒๔</sup> วิ.จ. (ไทย) ๓/๔๓๘/๓๗๖.



ได้ไปถึงตำบลอรุเวลาเสนานิคม ได้เห็นภูมิประเทศที่น่ารื่นรมย์ มีราวป่า น่าเพลิดเพลินใจ มีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำนน้ำสะอาดดี น่ารื่นรมย์ มีโคจรคามอยู่โดยรอบ เราจึงคิดว่า ภูมิประเทศเป็นที่น่าสนใจ...เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรของกุลบุตรผู้ปรารถนาจะบำเพ็ญเพียร เราจึงนั่ง ณ ที่นั้นด้วยคิดว่า ที่นี่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร<sup>๒๕</sup>

เมื่อบรรยากาศเอื้ออำนวยให้กายสงบ จิตใจสงบและกิเลสสงบ เกิดวิเวกทั้ง ๓ ดังนี้

กายวิเวก เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมใช้สอยเสนาสนะที่สัจด์ คือ ป่า โคนต้นไม้ ....และมีกายสังคยอยู่ คือ เติณรูปเดียว ยืนรูปเดียวนั่งรูปเดียว นอนรูป.... ยังชีวิตให้ดำเนินไปลำพังรูปเดียว นี้ชื่อว่ากายวิเวก ....จิตตวิเวก เป็นอย่างไรคือ ผู้บรรลุปฐมฌานย่อมมีจิตสัจด์จากนิรวณ ผู้บรรลุตติยฌานย่อมมีจิตสัจด์จากวิตกและวิจารณ์ .... ย่อมมีจิตสัจด์... อูปริวิเวก... คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวงเป็นที่สลัดทิ้งอุปธิทั้งหมด...เป็นที่ดับกิเลส เป็นที่เย็นสนิท นี้ชื่อว่าอุปธิวิเวก<sup>๒๖</sup>

๓. การฝึกฝนสติสัมปชัญญะเพื่อสร้างปัญญาหยั่งรู้ เป็นการรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ การรับรู้จากสัมผัสจากอายตนะทั้ง ๖

คือจักขุ โสต ฆาน ชิวหา โภภุฎัพพะ และ มโน สิ่งนี้เป็นหัวใจสำคัญในการรับรู้ข้อมูล “สติจึงมีสมาธิมาช่วยในการรับรู้ข้อมูลความรู้ต่างๆได้อย่างชัดเจน มีคุณภาพ ทำให้เกิดสัญญา หรือความจำได้หมายรู้ที่มีคุณภาพ ซึ่งจะส่งต่อเนื่องไปถึงการเกิดปัญญาในอันดับต่อไป”<sup>๒๗</sup>

การฝึกฝนสติสัมปชัญญะด้วยรูปแบบของมหาสติปัฏฐาน ในยุคพุทธกาลใช้การพิจารณา ๔ ฐาน คือกาย เวทนา จิต และธรรม<sup>๒๘</sup> ในปัจจุบันมีการฝึกสติหลายสำนัก มีวิธีการที่แตกต่างกันไป การฝึกสติแนว “พอง-ยุบ” เป็นวิธีการฝึกที่รู้ตัวในปัจจุบันขณะ เข้าใจง่ายและสะดวกในการปฏิบัติ เหมาะกับทุกเพศทุกวัย ทุกเวลา สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ในการปฏิบัติแนวพอง-ยุบนี้ประกอบด้วย ๓ ขั้นตอนคือขั้นแรกการสอนพื้นฐานความเข้าใจเรื่องรูปนาม ขั้น ๕ และรู้จักการทำงานของอายตนะทั้ง ๖ คู่ ขั้นที่สองคือการปฏิบัติ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการนอน ขั้นที่สามเป็นการสอบอารมณ์เพื่อตรวจดูความเข้าใจ แก่ไข และดูความก้าวหน้าในการปฏิบัติ การฝึกฝนสติทำให้มีสัมปชัญญะ เป็นการเสริมสร้างความสงบทางกายและพฤติกรรม เพื่อการควบคุมดูแลทางกาย<sup>๒๙</sup>

<sup>๒๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ ( ป.อ. ปยุตโต ), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์ เพ็ท แอนดีโฮม จำกัด , ๒๕๕๕), หน้า ๑๕-๒๕.

<sup>๒๘</sup> ที.ม (ไทย) ๑๐/๓๐๑-๓๔๐/๓๗๓.

<sup>๒๙</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกญาณสิทธิ), ประวัติพระธรรมธีรราชมหามุนีและ

<sup>๒๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๙/๓๙๘.

<sup>๒๖</sup> ขุ. ม.(ไทย) ๒๙/๘/๓๒-๓๕.



๔. การสร้างสมาธิเพื่อการเกิดปัญญา  
หยั่งรู้ การฝึกฝนสมาธิเพื่อเสริมสร้าง  
สมรรถภาพของจิตทำให้เกิด การพัฒนากำลัง  
ของจิตใจจิต ความสุขสงบ และ จิตผ่องใส  
ขยายปัญญา ดังปรากฏในพระไตรปิฎกความ  
ว่า

ห้วงน้ำที่ไม่ขุ่นมัว ใสสะอาด  
บุคคลผู้มีตาดี ยืนอยู่บนฝั่ง พึงเห็น  
หอยโข่งและหอยกาบบ้าง...ในห้วงน้ำ  
นั้นขุ่นเพราะเหตุไร เพราะน้ำไม่ขุ่น  
มัว แม้ฉันทใด ภิกษुरुูปนั้น ก็ฉันทนั้น  
เหมือนกัน เป็นไปได้เลยที่จักรู้  
ประโยชน์ตน รู้ประโยชน์ผู้อื่น รู้  
ประโยชน์ทั้งสอง หรือจักทำให้แจ้งซึ่ง  
ญาณทัสสนะที่ประเสริฐอันสามารถ  
อันวิเศษยิ่งกว่าธรรมชาติของมนุษย์  
ด้วยจิตที่ไม่ขุ่นมัว ขอนั้นเพราะเหตุไร  
เพราะจิตไม่ขุ่นมัว<sup>๓๐</sup>

ในสมัยปัจจุบันมีการฝึกสมาธิหลาย  
สำนัก รูปแบบที่แพร่หลายในปัจจุบันเป็นการ  
ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีจิตจับเป็นสมาธิ  
เมื่อหายใจเข้าบริกรรมว่า “พุท” เมื่อหายใจ  
ออกบริกรรมว่า “โธ” มีการฝึกฝนทั้งการเดิน  
และนั่งสมาธิ<sup>๓๑</sup> ดังนั้นทั้งสติและสมาธิจึงเป็น

ธรรมที่ทำให้เกิดความสงบทั้งทางกายและทาง  
จิตใจ เพื่อนำส่งต่อในการขยายปัญญา

๕. การสร้างปัญญากว้างขวางเพื่อ  
เป็นวัตถุดิบของปัญญาหยั่งรู้ การมีปัญญา  
สำหรับเยาวชน ปัญญาในด้านความรู้ การรับ  
ความรู้ต่างๆ มีธรรมที่ทำให้มีปัญญามาก เป็น  
บ่อเกิดแห่งปัญญาเป็นพหุสตผู้ที่มีปัญญามาก  
โดยใช้หลักของปัญญา ๓ คือ สุตตมยปัญญา  
ปัญญาที่ได้จากการสัมผัส เรียนรู้ ดู ฟัง จิน  
ตามยปัญญา เป็นปัญญาที่ได้จากการคิด  
พิจารณา และ ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่  
ได้จากการปฏิบัติ<sup>๓๒</sup> สำหรับปัญญาที่สร้าง  
คุณธรรมความดีงาม ใช้ปัญญาในส่วนของ  
โกศล ๓ เป็นปัญญาที่รู้ถึงซึ่งความเจริญ ความ  
เสื่อม และหนแห่งความเจริญหลีกเลี่ยงความ  
เสื่อม คือ อายโกศล อปายโกศล และอุปาย  
โกศลตามลำดับ<sup>๓๓</sup>

#### ๔.๓ รูปแบบการสร้างปัญญาการ หยั่งรู้แก่เยาวชนไทยเชิงพุทธบูรณาการ

##### ๔.๓.๑ สิ่งที่เยาวชนไทยต้องการ เพื่อสร้างปัญญาหยั่งรู้

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เยาวชน ๑๐ คน  
ครูประจำชั้น ๒ คนและผู้อำนวยการโรงเรียน

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสังเขป, พิมพ์ครั้งที่  
ที่ ๓, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, พ.ศ.  
๒๕๕๙), หน้า ๗-๒๔.

<sup>๓๐</sup> อัง.เอกก.(ไทย) ๒๐/๔๕/๘-๙.

<sup>๓๑</sup> พระมหาศักดิ์ศรี ปุณฺณโร (เชื้อ  
ชำนาญ) “วิเคราะห์วิธีการยกจิตจากสมณะขึ้นสู่  
วิปัสสนาของสำนักกรรมฐานในประเทศไทย”,  
ดุขฎิณีนิพนธ์พุทธศาสนดุขฎิณีบัณฑิต. (บัณฑิต

วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย. ๒๕๖๐). หน้า ๑๖๖-๑๓๕.

<sup>๓๒</sup> พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค ภาค  
๓ ตอน ๑, แปลโดยมหาภุมมราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่  
ที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาภุมมราช  
วิทยาลัย, ๒๕๕๓). หน้า ๖.

<sup>๓๓</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๙.



๒ คน ในโรงเรียน ๒ แห่งรวม ๑๔ คน<sup>๓๔</sup> และผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาและปฏิบัติกรรมฐาน ๓ รูป/คน<sup>๓๕</sup>

ผลการสัมภาษณ์ ผู้อำนวยการ ครู และเยาวชน รวม ๑๔ คน สรุปได้ว่า

(๑). เยาวชนต้องการสภาวะแวดล้อมที่เกื้อหนุนกับการสร้างสมาธิ เพื่อความสงบและการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพ

(๒). เยาวชนต้องการอาหาร และการออกกำลังกายเพื่อให้สมองสมบูรณ์

(๓). เยาวชนต้องการ การอบรม แนะนำทางด้านความรู้ และคุณธรรม

(๔). เยาวชนต้องการความรู้ที่กว้างขวางและความรู้เชิงลึกในสาขาที่สนใจ

(๕). เยาวชน ต้องการความช่วยเหลือและการสนับสนุนศักยภาพที่มีในตัวเอง

#### ๔.๓.๒ แนวทางการสร้างปัญญาหยั่งรู้ให้แก่เยาวชนไทย

จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาและการ

ปฏิบัติกรรมฐาน ๓ รูป/คน<sup>๓๖</sup> สรุปเป็นแนวทางในการสร้างปัญญาหยั่งรู้ดังนี้

(๑). ปัญญาหยั่งรู้มิได้หลายชั้น ตั้งแต่ชั้นง่ายไปจนถึงยาก การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีงาม ควรทำตั้งแต่เยาว์จนยังเป็นเด็กเล็ก

(๒). การสร้างปัญญาหยั่งรู้สามารถใช้กระบวนการของกรรมฐานเป็นเครื่องมือ เด็กเล็กใช้สมถกรรมฐานเป็นเวลาสั้นๆ เมื่อโตขึ้นจึงสามารถฝึกแบบวิปัสสนา

(๓). การสร้างปัญญาหยั่งรู้ต้องสร้างความพร้อมทางสมองควบคู่กับการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยการฝึกสติและสมาธิ

(๔). การปฏิบัติสมาธิต้องเหมาะสมกับวัย พร้อมกับการให้ความรู้ที่หลากหลายควบคู่กันไป โดยมีสื่อและกิจกรรมเสริม

(๕). การฝึกฝนให้เยาวชนทำสมาธิบ่อยๆครั้งละน้อยๆเป็นการกำจัดอารมณ์วุ่นวายออกไป

สำหรับการนำองค์ความรู้จากการเสวนา เรื่อง “เปิดโลกสมาธิ บทเรียนทรงคุณค่าจาก ๑๓ ชีวิตติดถ้ำหลวง”<sup>๓๗</sup>

<sup>๓๔</sup> โรงเรียนบ้านช่องแสมสาร จังหวัดชลบุรี และโรงเรียนบางแคเนื่องสังวาลอนุสรณ์ กรุงเทพมหานคร

<sup>๓๕</sup> สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร) ดร.ป.ธ.๙ ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระอาจารย์ใหญ่สถาบันวิปัสสนาธุระ , พระมหาหรรษา ธรรมหาโส รศ. ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, อาจารย์จตุพงษ์ วงศ์วิวัฒน์ ผู้อำนวยการสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๓๓.

<sup>๓๖</sup> เรื่องเดียวกัน

<sup>๓๗</sup> พระภวนาวินัยคุณ ผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนานานาชาติ, พระครูปลัดมงคลวัฒน์ ผู้อำนวยการสถาบันพลังจิตตานุภาพ, พระรัตนมนี รักษาการเจ้าคณะจังหวัดเชียงราย, พระเอกพล วิศาลโธ โค้ชของทีมเยาวชน ๑๒ คนที่ติดอยู่ในถ้ำหลวงขุนน้ำนางนอน พันโทนายแพทย์ภาคย์ โลหารชุน นายแพทย์ที่เข้าไปช่วยเหลือและอยู่กับทีมหมูป่า จนถึงการช่วยเหลือจบสิ้น, แพทย์หญิงวิไล จันทร์สกุล ผู้เชี่ยวชาญด้านกุมารเวช โรงพยาบาลธนบุรี



สรุปการฝึกฝนสติและสมาธิ สามารถทำให้เกิด ปัญญาหยั่งรู้วิธีนำพาชีวิตให้รอดพ้นวิกฤติอันมีความอันตรายถึงชีวิตได้ ๓ ประการคือ

(๑). การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้แก่เยาวชน มีวินัย มีสติ สมาธิ คุณธรรม ควรเริ่มตั้งแต่วัยเด็กเล็ก เป็นการสร้างความสามารถในการรับรู้ เรียนรู้ การพัฒนาสมอง ความจำ พัฒนาปัญญา ทำให้ใช้ปัญญาแก้ปัญหาได้ฉับพลันทันที นำพาชีวิตรอดได้อย่างรวดเร็วทันต่อเหตุการณ์

(๒). การควบคุมตนเองให้มีสติและสมาธิอยู่เสมอเป็นการระลึกรู้ตัวที่หนักแน่นทางจิตใจ ทางอารมณ์ สามารถควบคุมความกลัว และอารมณ์อื่นๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(๓). ผู้ใหญ่ ผู้ใกล้ชิดกับเยาวชนเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อเยาวชนมากที่สุด เมื่อเกิดภัยอันตรายผู้ใหญ่ที่ดีจะสามารถควบคุมสติและสมาธิให้ได้มากที่สุด ดังนั้นผู้ใหญ่จึงเป็นบุคคลสำคัญที่ควรฝึกฝนสมาธิให้เข้าใจและสอนเยาวชนให้เข้าใจต่อไป

#### ๔.๓.๓. สร้างรูปแบบการสร้างปัญญาหยั่งรู้

เป็นการประมวลองค์ความรู้ และข้อมูลทั้งทางด้านพระพุทธศาสนา โดยอาศัยหลักการของการจัดสมดุลของจิตใจ การสร้างความสงบวิเวก การฝึกฝนการมีสติสัมปชัญญะ การสร้างสมาธิและปัญญาให้กว้างขวางเพื่อให้

, คุณแคธริน จินดาพร และ คุณธันต์ย์ จินดาพร สถานปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทอง, จาก การเสวนาทางวิชาการ เรื่อง “เปิดโลกสมาธิ บทเรียนทรงคุณค่าจาก ๑๓ ชีวิตติดถ้ำหลวง” ในวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑.

เกิดปัญญาหยั่งรู้ ประกอบกับความรู้ทาง ศาสตร์สมัยใหม่ด้านการทำงานของสมองและ ปัจจัยที่ส่งเสริมการเกิดปัญญาหยั่งรู้ รวมไปถึง ข้อมูลความรู้จากการสัมภาษณ์ นำมาจัด องค์ประกอบเพื่อสร้างเป็นรูปแบบการสร้าง ปัญญาหยั่งรู้แก่เยาวชนไทย อันประกอบด้วย การสร้าง พื้นฐาน ๓ ประการ หรือ ๓ ดี (3G Model) คือ ๑.สร้างพื้นฐานทางสมองดีและความจำดี (Good Brain and Memory) ๒. สร้างพื้นฐานความสมดุลการทำงานของจิตใจ ดี (Good Mind Correlation) และ ๓. การ สร้างความสงบ (Good atmosphere and peace)

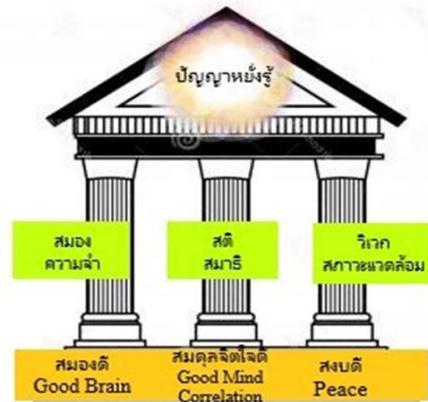
พื้นฐานที่ ๑. การสร้างพื้นฐานทาง สมองเยาวชนให้สมบูรณ์เต็มศักยภาพ (Brain Base) เป็นการสร้างสองส่วนคือการสร้าง พื้นฐานสมองดี (Good Brain) เป็นการให้ ความสำคัญของการส่งเสริมการสร้างสมองใน เชิงสรีระ ด้วยการนำองค์ความรู้ทางการ พัฒนาของเซลล์สมองทั้งส่วนสีเทาและส่วน เส้นใยประสาทหรือสมองส่วนสีขาว มาสร้าง สมองดีให้เยาวชน ให้สมองมีการเจริญเติบโต อย่างเต็มศักยภาพตั้งแต่เยาวชนยังเป็นเด็ก เล็ก ด้วยการรับรู้ทางสัมผัสและประสบการณ์ จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ดีงาม เป็นความรู้ที่ กว้างขวางและลึกซึ้ง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการ สร้างเซลล์สมองและเส้นใยประสาทให้ เจริญเติบโตเป็นเครือข่ายของเส้นใยประสาทที่ แข็งแรง และกว้างขวาง ซึ่งมีผลต่อเนื่องไปสู่ การทำงานของสมองเยาวชนให้สามารถ ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพรวดเร็วทั้ง การจดจำข้อมูลและการเรียกกลับข้อมูลจาก ความจำมาใช้ ส่วนที่สองคือสร้างความจำดี (Good Memory) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกัน

ดังนั้น การสร้างสมองที่ดีได้จากการจัดสภาพแวดล้อมที่ดีทั้งการรับรู้ที่ดี ได้จากการตั้งใจในการรับรู้รับสัมผัสจากสิ่งแวดล้อม การออกกำลังกาย การนอนหลับให้เพียงพอ และการขยายความรู้ที่กว้างขวางและลึกซึ้งให้แก่เยาวชน สำหรับในการสร้างความจำดี นอกจากจำเป็นจะต้องมีสมองที่ดีแล้ว ยังมีกระบวนการทางจิตใจเข้ามาเกี่ยวข้อง เกี่ยวเนื่องเชื่อมต่อกัน

พื้นฐานที่ ๒. การสร้างพื้นฐานความสมดุลการทำงานของจิตใจให้สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมสำคัญที่ช่วยควบคุมดูแลความสมดุลของควมามีวิริยะที่ให้สมดุลกับสมาธิ ให้ศรัทธาสมดุลกับปัญญา ซึ่งกระบวนการนี้สามารถปรับใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย โดยมีครู พ่อ แม่ ผู้ปกครองเป็นผู้ช่วยให้คำแนะนำ จะทำให้เยาวชนมีพื้นฐานการทำงานของจิตใจที่แข็งแกร่ง (Mind Base) ส่วนของจิตใจทำงานประสานกับสมอง ให้เกิดความจำดีและกระบวนการเรียกกลับของความจำที่ดี เพื่อใช้ในกระบวนการของปัญญาหลายชนิด รวมไปถึงกระบวนการเกิดปัญญาหยั่งรู้

พื้นฐานที่ ๓ การสร้างความสงบกระบวนการทางปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระบวนการเกิดปัญญาหยั่งรู้ ต้องการความสงบอย่างยิ่ง ทั้งความสงบจากบรรยากาศแวดล้อมที่สงบเงียบ สบาย ร่มรื่นที่ส่งผลให้เกิดวิเวก ทั้งกายสงบ จิตใจสงบและกิเลสสงบลง เอื้ออำนวยให้กระบวนการทางจิตทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพเพื่อทำงานด้านปัญญาและปัญญาหยั่งรู้ ดังนั้นเมื่อเยาวชนมีปัจจัย ๓ ดี จึงเป็นปัจจัยที่สามารถสร้างกาเกิด

กระบวนการปัญญาหยั่งรู้ให้แก่เยาวชน



ภาพที่ ๔ แสดงรูปแบบการสร้างปัญญาหยั่งรู้ให้แก่เยาวชนไทย ชื่อ ศาลา ๓ ดี

### ๕.สรุป

กระบวนการเกิดปัญญาหยั่งรู้เป็นกระบวนการแก้ปัญหาในลักษณะพิเศษเป็นการผุดบังเกิดของคำตอบขึ้นมาอย่างทันทีทันใดเหนือการควบคุม มีกระบวนการเกิด ๓ ขั้นตอนคือ การตีบทตันทางความคิด การแก้ปัญหาในระดับจิตใต้สำนึก และการผุดของคำตอบในลักษณะของปัญญาหยั่งรู้ มีสมองซีกขวาเป็นส่วนที่มีความสำคัญในกระบวนการ โดยมีปัจจัยส่งเสริม คือ ความรู้และความจำที่ดี ความตั้งใจ อารมณ์ที่ผ่อนคลายไม่เคร่งเครียด การนอนหลับที่เพียงพอ และสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นกระบวนการเกิดปัญญาหยั่งรู้

การสร้างปัญญาหยั่งรู้จำเป็นต้องมีสมองและความจำที่ดี ควรสร้างพื้นฐานทางสรีระ ของสมองและความจำตั้งแต่วัยเป็นเด็กเล็กคือ ๓ ขวบปีแรก ด้วยการฝึกฝนการรับรู้ อย่างมีสติ มีการออกกำลังกายและการนอนหลับอย่างเพียงพอ ซึ่งส่งผลสำคัญต่อการสร้าง



ความจำที่ดี สำหรับทางพระพุทธศาสนาการ  
สร้างปัญญาหยั่งรู้จำเป็นต้องสร้างการทำงาน  
ของจิตใจให้สมดุลโดยอาศัยหลักของอินทรีย์  
๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา โดยมี  
สติเป็นหลักยึดให้สมาธิสมดุลกับวิริยะ และ  
ศรัทธาสมดุลกับปัญญา ซึ่งต้องมีความสงบ  
สงบทั้งสถานที่ที่ร่มเย็น สบายๆ ที่  
เอื้ออำนวยให้เกิดความวิเวก เกิดสงบกาย  
สงบจิตใจ และสงบกิเลสซึ่งเมื่อเกิดความสงบ  
มีสมาธิจึงทำให้จิตใจมีกำลังนำไปทำงานด้าน  
ปัญญาได้ดีทั้งปัญญาในทางความรู้ ปัญญาทาง  
คุณธรรมความดีงามและปัญญาหยั่งรู้ที่ผุด  
ขึ้นมาเป็นความรู้ที่ได้จากการประมวลผลของ  
ความรู้ทั้งหมด

รูปแบบการสร้างปัญญาหยั่งรู้แก่  
เยาวชนไทยได้นำเสนอเป็นรูปแบบการสร้าง  
๓ ดี คือ ๑. สร้างสมองดี ซึ่งรวมถึงความจำที่  
ดี ๒. สร้างสมดุลการทำงานของจิตใจที่ดี และ  
๓. สร้างความสงบที่ดี คือความสงบกาย สงบ  
ใจและสงบจากกิเลส

การนำเสนอรูปแบบการสร้างปัญญา  
หยั่งรู้นี้เป็นรูปแบบของการนำวิทยาการ  
สมัยใหม่ด้านสมองและระบบประสาท  
วิทยาศาสตร์มาบูรณาการกับหลักการสร้าง  
สมดุลทางจิตใจและความสงบที่เกิดขึ้น จึงเป็น  
รูปแบบที่ผู้วิจัยหวังอย่างยิ่งว่าจะสามารถ  
นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่เยาวชนไทยต่อไป  
ในอนาคต



### บรรณานุกรม

#### ๑. คัมภีร์พระไตรปิฎกและหนังสือภาษาไทย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### (๑) หนังสือภาษาไทย

พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ). ประวัติพระธรรมธีรราชฆานูณีและวิธีปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐานสังเขป. พิมพ์ครั้งที่ ๓. นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, พ.ศ.  
๒๕๕๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๓๕.  
กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์ เพ็ท แอนดโฮม จำกัด, ๒๕๕๕.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ทิศทางของแผนพัฒนา  
เศรษฐกิจสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: ๒๕๕๘.

#### (๒) หนังสือแปล

พระพุทธโฆสเถระ. วิสุทธิมรรค ภาค ๓ ตอน ๑. แปลโดยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่  
๑๒, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

เว็ลด์อีโคโนมิกส์ฟอรัม (World Economic Forum). อันดับด้านการศึกษาไทยในเวทีโลกและอาเซียน ปี ๒๕๕๖. รายงานการประชุม World Economic Forum.

### (๓) วิทยานิพนธ์

พระมหาศกดิ์ศรี ปุณฺณธโร (เชื้อชำนานู). “วิเคราะห์วิธีการยกจิตจากสมณะชั้นสู่วิปัสสนาของสำนักกรรมฐานในประเทศไทย”. **ดุฎฐินิพนธ์พุทธศาสตร์ดุฎฐิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

อรรวรรณ ศิลปกิจ. “พุทธวิธีการสอนให้เกิดการตระหนักรู้”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุฎฐิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๗.

## ๒. หนังสือภาษาอังกฤษ

### (I) Books:

Keane M et al. **Advances in the Psychology of Thinking Volume One**. Hemei Hempstead: Harvester Wheatsheaf, 1992.

### (II) Dissertation and Report

Gunnells, K, “Rational, Intuition and Insight: Three Phenomenologically Distinct Modes of Decision Making”. **A Dissertation**. Doctor of Philosophy in the Department of Educational: Graduate School of The University of Alabama, 2011.

### (II) Articles:

Aimone, J. et al. (2006), “Potential Role for Adult neurogenesis in the Encoding of Time in New Memories”. **Nature Neuroscience**. Vol. 9 No 6 (2006). 723-730.

Kounios, J et al. “The Aha! Moment”. **Association for Psychological Science**. Vol.18 no.4, 210-216.

### (III) Electronics:

Kounios, J. et al, “The Cognitive Neuroscience of Insight”. **Annu.Rev.Psychol**. [online]. source: [www.annualreviews.org](http://www.annualreviews.org) [2017]

Martin, M. “Cell Metabolism”. **Cell**. [online]. 16 (6): 706-722. Source: [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550413112004020](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550413112004020) [5 December 2017].

Martin, K. et al. “mRNA Localization: Gene Expression in a Spatial Dimension”. **Cell**. [online], 136: 719-730. source: DOI10.1016/j.cell.2009.01.044 [2017].



- Ovington, L. et al. “Do People Really Have Insights in the Shower?, The When, Where and Who of the Aha! Moment”. **The Journal of Creative Behavior**. [online]. source: DOI 10.1002/joch126 [2018].
- Rhoshel, K. et al. “Brain Development in Children and Adolescents: Insights from Anatomical Magnetic Resonance Imaging”. **Neuroscience and Biobehavioral Reviews**. [online]. 30: 718-729. source: [www.elsevier.com/neubiorev](http://www.elsevier.com/neubiorev) [2018].
- Xie, L et al. “Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain”. **Science**. [online]. 342:6156. source: doi:10.1126/science.1241224. [2017].

