

การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 : การบูรณาการหลักอานาปานสติเพื่อพัฒนาทักษะที่ จำเป็นสำหรับอนาคต

21st Century Learning: Integrating Mindfulness of Breathing to Develop Essential Skills for the Future

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ความจำเป็นของทักษะการเรียนรู้แห่งศตวรรษที่ 21 ภายใต้กรอบ 3Rs และ 8Cs และเพื่อสังเคราะห์แนวทางการบูรณาการหลักอานาปานสติเพื่อเป็นฐานรากในการพัฒนาทักษะดังกล่าวอย่างยั่งยืน ในบริบทการศึกษายุคใหม่ ผลการการศึกษา พบว่า การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ต้องการทักษะพื้นฐาน 3Rs ได้แก่ การอ่านออก การเขียน และการคิดเลข รวมทั้งทักษะสำคัญ 8Cs เช่น การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความคิดสร้างสรรค์ ความร่วมมือ และคุณธรรม เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน หลักอานาปานสติ ซึ่งเป็นวิธีฝึกสมาธิโดยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ช่วยพัฒนาจิตใจให้สงบ มีสมาธิ ลดความเครียดและวิตกกังวล ส่งเสริมประสิทธิภาพในการคิด วิเคราะห์ การเรียนรู้ และการทำงาน การบูรณาการหลักอานาปานสติเข้ากับการเรียนการสอนในสถานศึกษาและห้องเรียนยุคใหม่จึงเป็นแนวทางที่สำคัญ โดยสามารถสร้าง “พื้นที่ภายใน” ที่มั่นคง ช่วยพัฒนาทักษะ 3Rs และ 8Cs อย่างครบถ้วนและยั่งยืน

ARTICLE INFO:

Author:

1. นราชัย พุฒลา

Narachai puya

ครูโรงเรียนพระปริยัติธรรม (จศป.)

โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดธาตุเรณูวิทยา

อำเภอเรณูนคร จังหวัดนครพนม

Teacher at the Phra Pariyattidhamma

School (JSP)

Phra Pariyattidhamma

Wat That Renuwittaya School

Renunakorn District,

Nakhon Phanom Province

First/Corresponding, Author's

Email : Chamingcsy@gmail.com

คำสำคัญ : การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21,

การบูรณาการ, หลักอานาปานสติ,

พัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับอนาคต

Keywords : 21st-century learning,

integration, Anapanasati,

developing essential skills for the future

Article history :

Received : 16/06/69

Revised : 22/06/69

Accepted : 30/06/69

Abstract

This academic article aims to analyze the necessity of 21st-century learning skills under the framework of 3Rs and 8Cs, and to synthesize approaches for integrating the principle of Anapanasati as a foundation for the sustainable development of such skills in the context of modern education. The study found that 21st-century learning requires basic 3Rs skills—reading, writing, and arithmetic—as well as the essential 8Cs skills, such as critical

thinking, creativity, collaboration, and character, to prepare for a rapidly changing and complex world. The principle of Anapanasati, which is a meditation practice focusing on mindfulness of breathing in and out, helps cultivate a calm mind, concentration, reduce stress and anxiety, and enhance the effectiveness of thinking, analysis, learning, and working. Integrating the principle of Anapanasati into teaching and learning in educational institutions and modern classrooms is therefore an important approach, as it can create a stable “inner space” that helps develop 3Rs and 8Cs skills comprehensively and sustainably.

บทนำ

การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ได้เปลี่ยนแปลงแนวทางจากการมุ่งเน้นเพื่อสอบไปสู่การเรียนรู้เพื่อการดำรงชีวิตในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน ภาคิเพื่อทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (Partnership for 21st Century Skills) ได้เสนอกรอบทักษะที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยแบ่งเป็นทักษะพื้นฐาน 3Rs คือ การอ่านออก การเขียน และเลขคณิตศาสตร์ และทักษะสำคัญ 8Cs ได้แก่ การคิดอย่างมีวิจาร์ณญาณและแก้ปัญหา การสื่อสารสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ ความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ การสร้างสรรค์และนวัตกรรม คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยี การพึ่งตนเอง และความเข้าใจในความแตกต่างทางวัฒนธรรม (Trilling & Fadel, 2009; สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2557) อย่างไรก็ตาม ในยุคที่ข้อมูลมีมหาศาลและเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้เรียนในปัจจุบันต้องเผชิญกับความท้าทายที่เกี่ยวข้องกับสมาธิสั้น ความเครียด วิตกกังวล และภาวะอารมณ์ที่ขาดการควบคุมตน ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาทักษะ 8Cs โดยเฉพาะการคิดอย่างมีวิจาร์ณญาณ การแก้ปัญหา และการควบคุมตนเอง (World Economic Forum, 2016)

ในด้านมนุษยศาสตร์และจิตวิทยา แนวคิดการเรียนรู้ควรครอบคลุมทั้งร่างกายและจิตใจซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างแนบแน่นและไม่อาจแยกจากกันได้ Neilson และ Bronson (อ้างใน พอง เกิดแก้ว, 2518: 51) ได้กล่าวไว้ว่าร่างกายและจิตใจเป็นหนึ่งเดียวกัน โดยร่างกายทำหน้าที่เป็นเครื่องมือของจิตใจ สมองทำหน้าที่รับคำสั่งและควบคุมการทำงานต่าง ๆ แต่การควบคุมโดยแท้จริงกลับอยู่ที่จิตใจ ดังที่คำสอนในพุทธศาสนาเน้นย้ำว่า “มโนคือวิญญาน เป็นรากฐานของสิ่งทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายสำเร็จแต่จิตวิญญาน” (พิศ เกาะ, 2531: คำนำ) ด้วยเหตุนี้ จึงควรให้ความสำคัญกับการดูแลและฝึกฝนจิตใจให้เข้มแข็ง รวมทั้งพัฒนาพลังจิตใจเพื่อสร้างสมดุลและขีดความสามารถในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลง

หนึ่งในเครื่องมือสำคัญสำหรับการฝึกจิตใจให้สงบและมีสมาธิคือหลักอานาปานสติ ซึ่งเป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ โดยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกอย่างมีสติ ซึ่งเป็นธรรมะที่ละเอียดลออ สามารถดับความฟุ้งซ่านและวิตกกังวล พร้อมกันนี้ งานวิจัยร่วมสมัยสะท้อนว่า การฝึกสติช่วยลดการรบกวนทางอารมณ์ และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองส่วน dorsolateral prefrontal cortex ซึ่งเป็นพื้นที่สำคัญในการกำกับความสนใจและควบคุมอารมณ์ (Allen et al., 2012) โมเดลทางทฤษฎีของ Hölzel et al. (2011) ชี้ให้เห็นกิจกรรมหลักของการเจริญสติซึ่งประกอบด้วย 1) การกำกับความสนใจ 2) การตระหนักรู้ในร่างกาย 3) การควบคุมอารมณ์ 4) การเปลี่ยนทัศนคติต่อตัวตน และ 5) การเปลี่ยนแปลงความเห็นเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งทั้งหมดนี้เอื้อประโยชน์ต่อการพัฒนาสมรรถนะทางจิตใจที่จำเป็นต่อศตวรรษที่ 21

ด้วยเหตุนี้ การบูรณาการหลักอานาปานสติเข้ากับกระบวนการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 จึงไม่ใช่เพียงการนำธรรมะมาเสริมเท่านั้น หากแต่เป็นการใช้เครื่องมือทางจิตวิทยาเชิงพุทธเพื่อสร้าง “พื้นที่ภายใน” ที่มั่นคง ซึ่งเป็นฐานให้ทักษะและคุณลักษณะสำคัญแห่งอนาคตงอกงามอย่างแท้จริง บทความนี้จึงมุ่งศึกษาถึงการฝึกอานาปานสติที่ช่วยส่งเสริมทักษะสำคัญของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 พร้อมเสนอแนวทางการบูรณาการในห้องเรียนเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมและประจักษ์ชัดต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ทักษะการเรียนรู้ที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21

การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ให้ความสำคัญกับการปรับตัวและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี ผู้เรียนจึงจำเป็นต้องมีทักษะรอบด้านที่เอื้อต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งไม่เพียงช่วยสร้างความสำเร็จทางการศึกษา แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการรับมือกับความท้าทายในโลกจริง ทักษะสำคัญเหล่านี้จำแนกได้เป็น 4 กลุ่มหลัก (World Economic Forum, 2020) ดังนี้

1. ทักษะการคิดขั้นสูง การคิดขั้นสูงคือความสามารถในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินผล และแก้ปัญหาที่ซับซ้อนด้วยเหตุผล ผู้เรียนต้องก้าวข้ามการรับข้อมูลแบบผ่านๆ ไปสู่การแยกแยะความสำคัญ ตีความ และประยุกต์ใช้แก้ปัญหาได้จริง ทักษะนี้ยังช่วยให้มองเห็นความเชื่อมโยงขององค์ความรู้ข้ามศาสตร์ นำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งและใช้การได้ในสถานการณ์หลากหลาย (Bloom, 1956; Anderson & Krathwohl, 2001)

2. ทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน ผู้เรียนต้องถ่ายทอดความคิด รับฟังผู้อื่น และทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ หัวใจของการทำงานเป็นทีมคือความเข้าใจร่วมกัน การแก้ปัญหากลุ่ม และความรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ การสื่อสารที่ดีไม่ได้หมายถึงแค่การพูดหรือเขียน แต่รวมถึงการอธิบายเรื่องซับซ้อนให้ชัดเจน การตั้งคำถามที่ตรงจุด และการฟังอย่างใส่ใจ เพื่อสร้างความร่วมมือที่เกิดประโยชน์สูงสุด และเสริมความเชื่อมั่นในการทำงานร่วมกันทั้งในสังคมและองค์กร (Partnership for 21st Century Skills, 2019)

3. ทักษะความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม ความคิดสร้างสรรค์คือการนำความรู้เดิมมาผสานกับมุมมองใหม่เพื่อสร้างสิ่งที่มีคุณค่า ผู้เรียนที่คิดสร้างสรรค์จะกล้าคิดนอกกรอบ ต่อยอดแนวคิดเดิม และสร้างทางเลือกใหม่ ทักษะนี้ไม่ได้แค่ช่วยให้รับมือกับปัจจุบัน แต่ยังสร้างโอกาสและนวัตกรรมที่ตอบโจทย์สังคมได้จริง ขณะเดียวกันยังบ่มเพาะความมั่นใจในการทดลอง แม้ล้มเหลวก็มองเป็นบทเรียนเพื่อพัฒนา (Robinson, 2011)

4. ทักษะดิจิทัลและการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในยุคข้อมูลข่าวสาร ผู้เรียนต้องใช้เทคโนโลยีค้นคว้า จัดการ และประเมินข้อมูลอย่างเท่าทัน ทักษะดิจิทัลช่วยให้เข้าถึงแหล่งความรู้ได้กว้างและเร็ว ส่วนการเรียนรู้ด้วยตนเองคือการตั้งเป้าหมาย วางแผน และทบทวนความก้าวหน้าอย่างสม่ำเสมอ ทักษะนี้สร้างความเป็นอิสระทางความคิด และทำให้ก้าวทันเทคโนโลยีหรือองค์ความรู้ใหม่ได้ตลอดเวลา (Redecker & Punie, 2017)

ตารางที่ 1 ทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (3Rs 8Cs) ประกอบด้วย ทักษะและคุณลักษณะต่อไปนี้
(สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560, หน้า 46)

กลุ่มทักษะ	ตัวย่อ	ทักษะ / คุณลักษณะ (ภาษาไทย)	ภาษาอังกฤษ	คำอธิบายโดยสรุป
3Rs: ทักษะพื้นฐาน	R	การอ่านออก	Reading	อ่านจับใจความและตีความได้
	R	การเขียนได้	Writing	สื่อสาร ถ่ายทอดความคิดผ่านตัวอักษรได้
	R	การคิดเลขเป็น	Arithmetics	มีทักษะการคำนวณและตรรกะคณิตศาสตร์
8Cs: ทักษะและคุณลักษณะ	C1	การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหา	Critical Thinking & Problem Solving	วิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีเหตุผลและแก้ปัญหาซับซ้อนได้
	C2	การสร้างสรรค์และนวัตกรรม	Creativity & Innovation	คิดนอกกรอบ สร้างสิ่งใหม่ หรือต่อยอดไอเดียเดิม
	C3	ความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์	Cross-cultural Understanding	ยอมรับความแตกต่างและทำงานร่วมกับคนหลากหลายเชื้อชาติได้
	C4	ความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ	Collaboration, Teamwork & Leadership	ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีความรับผิดชอบและนำทีมได้
	C5	การสื่อสาร สารสนเทศ และการรู้เท่าทันสื่อ	Communications, Information & Media Literacy	เลือกรับ รับรู้ และส่งสารได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย
	C6	คอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศ	Computing & ICT Literacy	ใช้เครื่องมือดิจิทัลและเทคโนโลยีได้อย่างคล่องแคล่ว
	C7	ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้	Career & Learning Skills	พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ตลอดชีวิต และปรับตัวเข้ากับการทำงาน
	C8	ความมีเมตตา กรุณา มีวินัย คุณธรรม จริยธรรม	Compassion	มีคุณธรรมในใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีวินัยในตนเอง



จากตารางจะเห็นได้ว่า ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (21st Century Skills) ซึ่งสรุปแนวคิดสำคัญที่เรียกว่า 3Rs + 8Cs เป็นกรอบทักษะที่ทั่วโลก (รวมถึงแวดวงการศึกษาไทย) ใช้เป็นเกณฑ์ในการพัฒนาคนให้พร้อมรับมือกับโลกยุคใหม่ที่เปลี่ยนแปลงเร็วมาก สามารถสรุปใจความสำคัญแยกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ เพื่อให้เห็นภาพชัดเจนและเข้าใจง่ายขึ้น ดังนี้

1. กลุ่ม 3Rs (ทักษะพื้นฐานหลัก) เปรียบเสมือนเสาเข็มของชีวิต เป็นทักษะดั้งเดิมที่ทุกคนยังต้องมีให้แน่นก่อน เพื่อจะไปต่อยอดเรื่องอื่นได้

Reading (อ่านออก) ไม่ใช่แค่สะกดคำได้ แต่ต้องอ่านแล้วจับใจความสำคัญ รู้ว่าคนเขียนต้องการสื่ออะไร และแยกแยะข้อเท็จจริงได้

Writing (เขียนได้) สามารถเรียบเรียงความคิดของตัวเอง แล้วถ่ายทอดออกมาเป็นตัวอักษรให้ผู้อื่นอ่านเข้าใจได้อย่างชัดเจน

Arithmetics (คิดเลขเป็น) มีทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ ไม่ใช่แค่บวกลบคูณหาร แต่รวมถึงการคิดแบบมีตรรกะและเข้าใจเรื่องตัวเลขในชีวิตประจำวัน

2. กลุ่ม 8Cs (ทักษะและคุณลักษณะยุคใหม่) เปรียบเสมือนอาวุธและเกราะป้องกัน สำหรับใช้ทำงานและใช้ชีวิตในยุคดิจิทัล โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้านหลักๆ คือ

ด้านการคิดและการสร้างสรรค์ (C1 - C2)

C1: Critical Thinking & Problem Solving ทักษะการคิดวิเคราะห์ ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ คิดอย่างมีเหตุผล และสามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนในชีวิตจริงได้

C2: Creativity & Innovation ความคิดสร้างสรรค์ การคิดนอกกรอบ และสามารถสร้างนวัตกรรมหรือสิ่งใหม่ๆ ขึ้นมาได้

ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นและการสื่อสาร (C3 - C5)

C3: Cross-cultural Understanding: ในยุคที่โลกเชื่อมถึงกันหมด ทักษะนี้คือการเข้าใจและยอมรับความต่างด้านวัฒนธรรม ภาษา และความคิด เพื่อทำงานร่วมกับคนทั่วโลกได้โดยไม่ขัดแย้ง

C4: Collaboration, Teamwork & Leadership: ทำงานเป็นทีมได้ดี รู้จักรับฟัง และสามารถก้าวขึ้นมาเป็นผู้นำเพื่อขับเคลื่อนงานให้สำเร็จได้

C5: Communications, Information & Media Literacy ทักษะการสื่อสาร และการรู้เท่าทันสื่อ รู้ว่าข่าวไหนจริงข่าวไหนปลอม เลือกรับและส่งต่อข้อมูลได้อย่างปลอดภัย

ด้านเทคโนโลยีและการปรับตัว (C6 - C7)

C6: Computing & ICT Literacy ทักษะการใช้คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศได้อย่างคล่องแคล่ว รู้จักใช้เครื่องมือดิจิทัลมาช่วยให้ทำงานง่ายขึ้น

C7: Career & Learning Skills ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) และทักษะอาชีพ เพราะอาชีพในอนาคตจะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ คนที่อยู่รอดคือคนที่พร้อมเรียนใหม่และปรับตัวไว

ด้านจิตใจและคุณธรรม (C8)

C8: Compassion ความมีเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) มีวินัยและคุณธรรม ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่ทำให้เรายังคงมีความเป็นมนุษย์ และอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น การเรียนรู้ในยุคนี้แค่ท่องจำตำราหรือคิดเลขเก่งอย่างเดียวไม่พอแล้ว (3Rs) แต่ต้องมีความคิดสร้างสรรค์ ใช้เทคโนโลยีเป็น ทำงานร่วมกับคนที่หลากหลายได้ และต้องเป็นคนที่มีความรู้ในใจด้วย (8Cs) ถึงจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในศตวรรษที่ 21

หลักอานาปานสติ: กลไกการพัฒนาจิตและร่างกาย

การเจริญอานาปานสติเป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติบ่อยครั้งและเรื้อรังตลอดชีวิต แม้ในคืนที่พระองค์ตรัสรู้ก็ทรงใช้กรรมฐานนี้เป็นพื้นฐานสำคัญในการบรรลุญาณชั้นต่าง ๆ ซึ่งปรากฏเป็นหลักฐานในคัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค โดยพระพุทธดำรัสว่า

“บรรดาสมาธิภาวนาทั้งหมด อานาปานสติอันนี้แหละเป็นหลักใหญ่แห่งการปฏิบัติของพระสัพพัญญูโพธิสัตว์ทุกพระองค์ เพราะพระสัพพัญญูโพธิสัตว์ทุกๆ พระองค์มีจิตตั้งมั่นด้วยสมาธิอันนี้แหละ จึงได้ทรงรู้แจ้งตามความเป็นจริงที่โคณฑนโพธิ์” (ขุ.ป.อ. (ไทย) 69/139 (มหามกุฏฯ)).

อย่างไรก็ดี ในปัจจุบันนี้ มีผู้สอนสมาธิภาวนาอยู่จำนวนมาก โดยแต่ละท่านนำเสนอหลักการและวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไป บางสำนักประยุกต์ใช้ภาษาหรือวิธีการหลากหลายรูปแบบผสมผสานกับหลักปฏิบัติในคัมภีร์ตามความเข้าใจของตนเอง ส่งผลให้เกิดสำนักปฏิบัติที่มีลักษณะเฉพาะตัวและความแตกต่างหลากหลาย ทั้งในด้านจุดมุ่งหมายและวิธีการปฏิบัติ เมื่อเกิดความหลากหลายที่เพิ่มมากขึ้น ก็ย่อมมีบางแนวทางที่เบี่ยงเบนหรือผิดเพี้ยนไปจากจุดมุ่งหมายและวิธีการปฏิบัติที่แท้จริงตามที่พระพุทธศาสนากำหนดสาเหตุสำคัญประการหนึ่งคือการละเลยองค์ความรู้ที่แท้จริงจากพระคัมภีร์บาลี และมุ่งเน้นเพียงการปฏิบัติหรือวิธีการเพียงภายนอกบางอย่างเท่านั้น

ความสำคัญของอานาปานสติภาวนา

อานาปานสติภาวนามีความสำคัญ ดังนี้

1. อานาปานสติภาวนา เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวก (อง.ปญจก. (ไทย) 22/97/167.) เป็นสมาธิภาวนาอันทำได้ง่ายเพื่อตรัสรู้ตามความเป็นจริง (ขุ.ป.อ. (ไทย) 69/139 มหามกุฏฯ.) เพราะใช้ลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นสภาวะที่ปรากฏอยู่กับร่างกายของทุกคน สามารถใช้เจริญสมาธิได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องเตรียมวัตถุอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้วุ่นวายเหมือนกับการเจริญกสิณ ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสมถะอย่างธาตุมนสิการ

2. พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันที ตั้งแต่เริ่มต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือทันทีที่ลงมือปฏิบัติ กายใจผ่อนคลายได้พัก (วิ.มหา. (ไทย) 1/165/136, ส.ม. (ไทย) 19/247/194.) ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ กายไม่บีบคั้น ใจย่อมหลุดพ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เองว่า

“เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ คือ อานาปานสติสมาธิ กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เมื่อย จิตย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ยึดมั่น” (ส.ม. (ไทย) 19/984/461).

4. อานาปานสติภาวนา เป็นสมถกรรมฐานหนึ่งในจำนวนเพียง 12 อย่าง ที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมถะได้จนถึงขั้นสูงสุด คือจตุตถฌาน และส่งผลให้ถึงอรุพमान (วิสุทธิ. (บาลี) 1/120.) กระทั่งนิโรธสมาบัติก็ได้



จึงจัดเอาเป็นข้อปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นจนตลอด ไม่ต้องพะวงที่จะหากรรมฐานอื่นมาสับเปลี่ยนหรือต่อเติมอีก
ดังมีพุทธพจน์ว่า

“เพราะฉะนั้น หากภิกษุหวังว่า เราพึงบรรลุจุดหมาย.. ก็พึงมณสิการอานา
ปานสติสมาธินี้ให้ดี.. หากหวังว่าเราพึงก้าวล่วงอาภิญญา-ญาณายตนะแล้ว
เข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ.. ก้าวล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนะ...แล้ว
เข้าถึงสัญญาเวทยิตนิโรธ ก็พึง มณสิการอานาปานสติสมาธินี้แล ” (ส.ม. (ไทย)
19/984/462 , ส.ม. (ไทย) 19/981/457.)

ทั้งนี้ ยังเป็นการเจริญภาวนาเพียงอย่างเดียวที่ใช้ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่่อมุ่งสมาธิไป
อย่างเดียวก็ได้ จะใช้เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง 4 ก็ได้ (ส.ม. (ไทย) 19/984/461.,
ม.อ. (ไทย) 14/149/189.)

5. ใช้ได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนา คือ จะปฏิบัติเพื่่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิอย่างเดียวก็ได้ (ส.ม. (ไทย)
19/984/461.) จะใช้เป็นบาทฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง 4 อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่
เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่ (ม.อ. (ไทย) 14/149/189.) ผู้ที่เจริญอา
นาปานสติครบทั้ง 16 ได้อย่างบริบูรณ์นั้น ได้ชื่อว่าบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 บริบูรณ์ บำเพ็ญโพชฌงค์ 7 บริบูรณ์
ในที่สุดก็สามารถบรรลุวิชชาและวิมุตติ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ (การเจริญสติระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก)
ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มากอานาปานสติ
ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์สติปัฏฐาน 4
ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์โพชฌงค์ 7
ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติ ให้บริบูรณ์”

6. เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญและสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ
และพระพุทธองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิธานธรรมมากทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ ดังพุทธพจน์บางแห่งว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสตินี้แล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็น
สภาพสงบประณีตสดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอุกตธรรมชั่วร้ายที่
เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรายสงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัย
มิใช่ฤดูกาล ยังฝนละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อนให้อันตรายสงบไปโดย
พลัน ฉะนั้น” (วิ.ม.ห. (ไทย) 1/165/136, ส.ม. (ไทย) 19/986/465.)

“ดูก่อนราहुล เมื่อเจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่าง
นี้ แม้แต่ลมหายใจเข้าออกซึ่งมีในครั้งสุดท้าย ก็ดับไปโดยรู้ มิใช่ดับโดยไม่รู้”
(รู้ตัวล่วงหน้าว่าจะดับเมื่อไหร่) (ม.ม. (บาลี) 13/121/96, ม.ม. (ไทย)
13/121/133.)

7. เป็นอนุสสติกรรมฐาน 1 ใน 3 อย่าง ที่เป็นประโยชน์แก่การเจริญวิปัสสนา คือ อานาปานสติ มรณัส
สติ และกายคตาสติ (อง.ท.อ. (บาลี) 1/562/420. อง.ท.อ. (ไทย) 33/181. (มกุฏา)

ดังนั้น การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาคือเพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้จักตนเองและพัฒนาจิตใจจากคนธรรมดา
ไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลส ในปัจจุบันวิธีสอนภาวนามีความหลากหลาย บางวิธีเปลี่ยนแปลงจากหลักคัมภีร์
และไม่เข้าใจความหมายแท้จริง ส่งผลให้แนวทางการปฏิบัติแตกต่างกันและอาจผิดเพี้ยน หากสำนักปฏิบัติเน้น

ความรู้พื้นฐานและหลักการที่ถูกต้องควบคู่กับการปฏิบัติ จะช่วยเสริมสร้างปัญญาและทำให้การปฏิบัติภาวนาเป็นไปอย่างถูกต้องตามแนวทางพระพุทธธรรม

ความหมายของอานาปานสติ

ในส่วนของความหมายของ “อานาปานสติ” นั้น นักวิชาการหลายท่านได้ให้คำจำกัดความไว้ตรงกัน ดังนี้

ราชบัณฑิตยสถาน (2556) อธิบายว่า อานาปานสติ หมายถึง การมีความระลึกรู้ตัวในลมหายใจเข้าออก (อาน- : ลมหายใจเข้า อปาน- : ลมหายใจออก + สติ : ความระลึก) อานาปานสติเป็นได้ทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน บางคัมภีร์กล่าวว่า เป็นอารมณ์กรรมฐานของมหาบุรุษทั้งหลาย มีอยู่ 16 คู่ โดยเป็นกายนุปัสสนา 4 คู่ เป็นเวทนानุปัสสนา 4 คู่ เป็นจิตตานุปัสสนา 4 คู่ และเป็นธัมมานุปัสสนา 4 คู่ ซึ่งจะเป็นไปตามลำดับจากหยาบไปหาละเอียด คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

เอก ณะสิริ (2529) ก็ได้แยกส่วนประกอบของคำว่า “อานาปานสติ” ไว้อย่างชัดเจน คือ “อานะ” แปลว่าหายใจเข้า (breathing in), “ปาน” หรือ “อปาน” แปลว่าหายใจออก (breathing out), และ “สติ” แปลว่าความระลึกได้ (mindfulness) เมื่อนำทั้งสามส่วนนี้มารวมกันจึงหมายถึงการมีสติระลึกอยู่กับลมหายใจเข้าออก หรือ Mindfulness of Breathing in and out ซึ่งเป็นการเจริญสติและช่วยคุ้มครองรักษาจิตใจให้พ้นจากความฟุ้งซ่าน

พุทธทาสภิกขุ (2532) อธิบายว่า อานาปานสติหมายถึงการมีสติกำหนดกับธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ ทุกรอบลมหายใจเข้าและออก ไม่ว่าจะคิด หรือพิจารณาอะไรก็ตาม หากตระหนักอยู่กับลมหายใจเข้าออกก็เรียกได้ว่าเป็นอานาปานสติทั้งสิ้น และสำคัญคือต้องมีสติระลึกได้กับลมหายใจอย่างสม่ำเสมอ

พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตรฐิตวณโณ, 2530) ที่ระบุว่า “อานาปานะ” หรือ “อานาปาน” หมายถึงสติกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อมีสติอย่างต่อเนื่องก็เรียกว่า “อานาปานสติภาวนา” หรือการอบรมจิตด้วยการมีสติรู้ลมหายใจนั่นเอง

ชินโอสถ หัสบำเรอ (2530) ให้ความหมายว่า “อานาปานะ” หมายถึงการหายใจเข้าออก และ “สติ” คือการระลึกถึง ดังนั้น “อานาปานสติ” จึงคือการระลึกถึงลมหายใจเข้าออกของตนเองอยู่เสมอ

พระราชมุนี (2528) ให้ความหมายไว้ใกล้เคียงกันว่า อานาปานสติคือสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

การฝึกอานาปานสติ

อานาปานสติ หรือการเจริญสมาธิโดยใช้ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์นับว่าเป็นวิธีฝึกจิตที่ได้รับการยกย่องโดยนักวิชาการและพระภิกษุผู้ทรงคุณวุฒิจำนวนมาก พุทธทาสภิกขุ (2532) ได้กล่าวว่าการฝึกอานาปานสติสมาธิเป็นวิธีที่ทำให้คนเรามีสติได้ดีที่สุด เพราะสามารถหาความสุขทางใจได้ทันทีเมื่อปฏิบัติ อีกทั้งยังควบคุมเวทนา ฝึกอบรมจิตใจ ควบคุมความคิด ความโลภ โกรธ หลง ได้เป็นอย่างดี ไม่มีสิ่งใดมาหลอกให้เกิดอกุศลจิตได้ ขณะเดียวกัน พระราชมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2529) ได้เน้นว่า “อานาปานสติ” เป็นวิธีที่ปฏิบัติได้ง่ายและสะดวกที่สุด เพราะลมหายใจนั้นมีอยู่ทุกลมหายใจของเรา ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ใด ๆ และสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ นอกจากนี้เมื่อเริ่มปฏิบัติก็จะได้รับประโยชน์ทันที ไม่ต้องรอนจนถึงขั้นสมาธิในระดับสูงที่ลึกซึ้งกว่านั้น อานาปานสติยังไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ตรงกันข้ามกลับทำให้สุขภาพดีขึ้น ใช้พลังงานของร่างกายน้อยลงอีกด้วย พระพุทธองค์เองยังทรงกล่าวถึงประโยชน์ของการอยู่กับอานาปานสติ ว่าแม้ทำมากก็ไม่เมื่อยกาย แต่กลับเกื้อกูลต่อสุขภาพ (พระไตรปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เล่ม 19 หน้า 400, 401, 412, 413, 417)

สมพจน์ เอื้อกุลศลสมบุรณ์ (2528) ให้ความเห็นอานาปานสติ ว่า แม้วิธีฝึกสมาธิจะมีหลากหลายรูปแบบ แต่อานาปานสติสมาธิ เป็นวิธีที่เหมาะสมกับบุคคลทั่วไปทุกจริต อีกทั้งพระพุทธร่องค์ก็ทรงยกย่องวิธีนี้ไว้ในพระไตรปิฎกว่าการเจริญสมาธิโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกจะทำให้กายและจิตใจไม่หวั่นไหว ทั้งก่อนตรัสรู้ ทรงเจริญอานาปานสติเป็นอารมณ์หลักและภายหลังตรัสรู้ ก็ยังทรงปฏิบัติอานาปานสติอยู่เสมอ พระอรหันต์สายต่าง ๆ ก็เจริญอานาปานสตินี้เป็นหลักเช่นกัน พระพุทธร่องค์ทรงกล่าวเสริมว่าหากผู้ใดเจริญอานาปานสติให้มาก จะมีชื่อว่าเจริญธรรมอย่างอื่นอีกมากด้วย ดังนั้นอานาปานสติจึงถูกบรรจุไว้เป็นหัวข้อแรกในมหาสติปัฏฐานสูตร อันเป็นเครื่องมือฝึกและตรัสรู้ธรรม (โพธิปักขิยธรรม) ที่พระองค์ทรงวางเป็นรากฐานให้สาวกปฏิบัติ (พระไตรปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เล่ม 19) สอดคล้องกับพระราชบัญญัติคุ้มครองสิทธิมนุษยชน (เทศก์ เทศรังสี) (2541) ซึ่งได้ชี้ให้เห็นว่า อานาปานสติสมาธิเป็นของดีเลิศที่ช่วยให้บุคคลพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล เข้าใจตนเอง เข้าใจธรรมชาติ และรู้ความจริงตามที่เป็น แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ใช้อานาปานสติเป็นทางแห่งตรัสรู้

อานาปานสติสมาธิ ถือเป็นวิธีการฝึกสมาธิที่ได้รับความนิยมอย่างยิ่งในหมู่พุทธศาสนิกชน ชินโอสถ หัสบำเรอ (2530) ได้กล่าวไว้ว่าวิธีการนี้มีความโดดเด่นตรงที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายและสะดวก เหมาะกับบุคคลทั่วไปทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กที่เพิ่งเริ่มเข้าใจภาษา ก็สามารถฝึกอานาปานสติสมาธิได้ นับเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าทำให้เกิดสมาธิได้ผลดีและมีความเหมาะสมกับคนส่วนใหญ่

การฝึกอานาปานสติสมาธิ เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจที่มีระบบและลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน พุทธทาสภิกขุ (2530) ได้ถอดความจากพระไตรปิฎก เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้นว่า กระบวนการฝึกอานาปานสติมี 4 หมวด หมวดละ 4 ขั้นตอน รวมทั้งสิ้น 16 ขั้นตอน โดยแบ่งรายละเอียดเป็นลำดับขั้นดังนี้

หมวดที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณากาย) ได้แก่

1. กำหนดลมหายใจยาว (รู้ที่กำลังหายใจเข้ายาว-ออกยาว)
2. กำหนดลมหายใจสั้น (รู้ที่กำลังหายใจเข้าสั้น-ออกสั้น)
3. รู้การเคลื่อนไหวทั้งหมดของกาย ว่าลมหายใจทุกครั้งคือปัจจัยปรุงแต่งร่างกาย
4. ทำกายให้สงบ (พักระงับความตึงเครียด ให้ลมหายใจอ่อนนุ่มที่สุด)

หมวดที่ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาความรู้สึก) ได้แก่

5. รู้ความรู้สึกปิติ เกิดความอิ่มใจจากความสงบที่ขึ้นก่อนได้
6. รู้ความสุข (เปลี่ยนจากปิติเป็นสุข แล้วกำหนดรู้ทุกครั้งที่ยายใจ)
7. รู้จิตสังขาร (ปิติและสุขเป็นตัวปรุงแต่งจิต ต้องกำหนดรู้)
8. ทำจิตสังขารให้สงบ (ทำปิติและสุขให้สงบลงจนถึงที่สุด)

หมวดที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาจิต) ได้แก่

9. รู้ถึงสภาวะของจิตเอง ขณะหายใจเข้าออกแต่ละครั้ง
10. ทำจิตให้เบิกบาน ปราโมทย์ผ่องใส
11. ทำจิตให้ตั้งมั่น แน่วแน่ ไม่นึกฟุ้งซ่าน
12. ทำจิตให้ปล่อยวาง เป็นอิสระจากพันธนาการ

หมวดที่ 4 ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาธรรม) ได้แก่

13. ตามดูความไม่เที่ยงของทุกสิ่งกับลมหายใจ (เกิด-ดับ)
14. ตามดูความคลายกำหนด ความเบาบางลงของอารมณ์

15. ตามดูความดับ ความสิ้นสุดของอารมณ์หรือกิเลส

16. ตามดูความสลัดคืน เลิกปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น

แต่ละหมวดและแต่ละขั้นตอนของอานาปานสติสมาธินี้มีเป้าหมายเพื่อละเอียดย่อยๆ มีสติรู้ตัวกับลมหายใจ เข้าใจร่างกาย ความรู้สึก จิตใจ และธรรม สุดท้ายสามารถดับทุกข์ปล่อยวางได้สมบูรณ์ ซึ่งถือเป็นทางสายกลางตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ประโยชน์ที่ได้รับทางด้านจิตใจ

ผู้ฝึกอานาปานสติภาวนาจะได้รับประโยชน์ที่ได้รับทางด้านจิตใจ ดังนี้ (กรมวิชาการ, 2544)

1. ช่วยให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียด
2. ทำให้จิตใจผ่องใส เกิดความสงบ เยือกเย็น
3. เกิดประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงาน
4. เป็นผู้มีเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น
5. เป็นผู้มีสติดี ระลึกรู้เสมอว่าจะทำอะไร ไม่หลงลืม
6. เป็นผู้มีสัมปชัญญะดี รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ใจลอย
7. เป็นผู้มีศีล ไม่ประพฤติดุจริต
8. เป็นผู้มีสมาธิ จิตใจตั้งมั่น ไม่วอกแวกฟุ้งซ่าน
9. เป็นผู้มีปัญญา แยกแยะดี-ชั่ว บุญ-บาป ได้
10. มีความกตัญญู อ่อนน้อมถ่อมตน
11. รู้เหตุรู้ผล อดทนรอได้ ใจสงบไม่บ่นง่าย
12. นำไปสู่ความกุศล สู่สุคติ

ประโยชน์ที่ได้รับทางด้านร่างกาย

ผู้ฝึกอานาปานสติภาวนาจะได้รับประโยชน์ที่ได้รับทางด้านร่างกาย ดังนี้ (เฉลิมพล สติระพจน์, 2545)

1. อัตราการหายใจลดลง เป็นผลดีของปอด
2. อัตราการเต้นของหัวใจน้อยลง เป็นผลดีของหัวใจ
3. ปริมาณแลกเตทในเลือดลดลง
4. เลือดมีความเป็นกรดสูงขึ้นเล็กน้อย แสดงถึงสุขภาพดี
5. คลื่นสมองของผู้นั่งสมาธิมีความราบเรียบและช่วงห่างมากกว่าผู้หลับ
6. ผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการฝึกสมาธิสามารถลดการเสพจนถึงเลิกได้เด็ดขาด
7. ความต้านทานของผิวหนังสูงขึ้นทันทีที่เริ่มนั่งสมาธิ
8. อาจบรรเทาโรคมะเร็งได้ และโรคที่เกิดทางกายบางอย่างได้

การบูรณาการอานาปานสติขับเคลื่อนทักษะศตวรรษที่ 21

ในการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ให้พร้อมรับมือและประสบความสำเร็จในศตวรรษที่ 21 นั้น การฝึกและบูรณาการสมาธิแบบอานาปานสติมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากหลักอานาปานสติเป็นกลไกการฝึกจิตที่เรียบง่ายแต่ทรงพลัง ทั้งในด้านการสร้างสมาธิ สติ และการควบคุมตนเอง ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้เป็นรากฐานของการเสริมสร้างทักษะพื้นฐาน 3Rs (Reading, Writing, Arithmetic) และทักษะสำคัญ 8Cs ที่นักเรียนและคนในศตวรรษใหม่นี้จำเป็นต้องมี

การบูรณาการเสริมสร้าง 3Rs ด้วยอานาปานสติ

1) Reading (การอ่านออก) ได้แก่ การอ่านไม่ได้หมายถึงการอ่านออกเสียงหรืออ่านตัวอักษรเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงกระบวนการเข้าใจเนื้อหา การตีความสาระสำคัญ และการเชื่อมโยงความรู้เดิมกับข้อมูลใหม่ สมรรถิที่เกิดจากการฝึกอานาปานสติจะช่วยให้ผู้อ่านมีจิตใจสงบ ลดความว้าวุ่นและฟุ้งซ่านเมื่อจิตนิ่งและมีสมาธิสูง การโฟกัสกับตัวหนังสือหรือเนื้อหาก็จะดีขึ้น ส่งผลให้สามารถอ่านที่ละบรรทัดโดยไม่ข้ามหรืออ่านซ้ำ เข้าใจความหมายโดยรวมและรายละเอียดปลีกย่อย เห็นจุดเชื่อมโยง เหตุผล และความสัมพันธ์ในเนื้อหา สามารถจำข้อมูลสำคัญหรือเนื้อเรื่องได้แม่นยำ วิเคราะห์เจตนาอารมณ์หรือมุมมองของผู้เขียนได้ดีขึ้น และสะท้อนความคิดหลังอ่านได้อย่างลึกซึ้ง ดังนั้น ผู้ที่ฝึกสมาธิสม่ำเสมอจะอ่านได้ทั้งเร็วและมีประสิทธิภาพ เข้าใจลึกซึ้ง พร้อมต่อยอดความรู้ต่าง ๆ

2) Writing (การเขียนได้) ได้แก่ การเขียนที่ดีต้องเกิดจากกระบวนการคิดที่เป็นระบบ สมาธิช่วยให้ความคิดเป็นระเบียบ ไม่กระจัดกระจาย และลดโอกาสเขียนแบบไร้ทิศทาง เมื่อจิตใจว่าง โล่ง และไม่มีอารมณ์รบกวน การเขียนก็จะเห็นภาพรวมของสิ่งที่ต้องการสื่อสารได้ชัดเจน วางโครงเรื่องได้อย่างมีลำดับขั้น คิดถ้อยคำ ประโยค และเนื้อหาต่อเนื่องได้ง่าย ใช้ภาษาได้ถูกต้องเหมาะสม ไม่เขียนผิดจากอารมณ์วูบวาบหรือใจลอย ตรวจทานงานเขียนได้อย่างรอบคอบ ถ่ายทอดแนวคิด ความรู้สึก หรือข้อมูลให้ผู้อ่านเข้าใจง่าย และสื่อข้อความสำคัญได้ตรงจุด และถ่ายทอดตัวตนหรือความคิดสร้างสรรค์อย่างมีเสน่ห์ ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่ฝึกสมาธิอานาปานสติจึงมีโอกาพัฒนาทักษะการเขียนทั้งในด้านบทความ สื่อสารความคิดเห็น หรือสรุปเนื้อหา พร้อมทั้งลดความวิตกกังวลและบล็อกทางความคิดที่มักขัดขวางการเขียน

3) Arithmetic (การคิดเลขเป็น) ได้แก่ การคิดเลขหรือคำนวณเกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดจ้อย วิเคราะห์ และใช้เหตุผล หลายคนพบว่าความเครียดหรือความกดดันทำให้คำนวณผิดพลาด สมาธิที่เน้นความนิ่งของจิตจะช่วยลดความตื่นตระหนกหรือวิตกกังวลเมื่อต้องเจอโจทย์คณิตศาสตร์หรือปัญหาที่ใช้ตรรกะ กระตุ้นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์และตรวจสอบข้อมูลอย่างเป็นระบบ ทำให้มองเห็นข้อผิดพลาดในกระบวนการคำนวณและแก้ไขได้ทัน คิดแบบขั้นตอน มีเหตุผล และมีโฟกัสกับข้อมูลตัวเลขอดทนกับโจทย์ที่ยาก ไม่หงุดหงิดหรือใจลอยระหว่างคิด จดจำสูตร วิธีคำนวณ และหลักการได้แม่นยำ และปรับเปลี่ยนวิธีแก้โจทย์ได้หลากหลายหากเจอความยากหรือต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ ดังนั้น สมาธิจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้งานคำนวณและความเข้าใจคณิตศาสตร์ (หาเหตุผล วิเคราะห์ และแก้ปัญหาเชิงตัวเลข) เป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

การบูรณาการพัฒนากทักษะ 8Cs ด้วยอานาปานสติ

C1 - Critical Thinking & Problem Solving (การคิดอย่างมีวิจารณญาณและแก้ปัญหา) ได้แก่ การฝึกสมาธิโดยเฉพาะอานาปานสติช่วยเสริมสร้างความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ เพราะเราจะฝึกการพิจารณาข้อมูลอย่างมีสติ ตั้งใจ และไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ ความคิดหรือความรู้สึกที่วอกแวกจะลดลง จิตใจนิ่งทำให้มองข้อมูลได้อย่างเป็นกลางมากขึ้น สามารถแยกแยะข้อเท็จจริงจากความเห็นส่วนตัวหรือข้อมูลที่บิดเบือนได้ การฝึกนี้ยังช่วยให้เราหยุดยั้งการตัดสินใจอย่างรวดเร็วโดยไม่ไตร่ตรอง และใช้เหตุผลแก้ไขปัญหที่ซับซ้อนด้วยความรอบคอบและชาญฉลาด ตัวอย่างเช่น เมื่อเจอสถานการณ์ใหม่หรือปัญหาที่ยาก ต้องตั้งสติ พิจารณาสาเหตุ ผลกระทบ และทางเลือกอย่างละเอียด เพื่อวางแผนแก้ไขที่เหมาะสมโดยไม่ตื่นตระหนก

C2 - Creativity & Innovation (การสร้างสรรค์และนวัตกรรม) ได้แก่ ใจที่นิ่งสงบจากการฝึกสมาธิเปิดโอกาสให้ความคิดสร้างสรรค์ไหลเวียนอย่างอิสระ ไม่ติดอยู่กับความวิตกกังวลหรือความฟุ้งซ่านที่มักเป็นอุปสรรคต่อการคิดนอกกรอบ สมาธิช่วยลดเสียงรบกวนภายในจิตใจและสภาวะเครียด ให้ความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นการสนับสนุนการบ่มเพาะไอเดียหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่แปลกใหม่ ต่อยอดจากสิ่งที่มีอยู่แล้วได้อย่างน่าสนใจ การฝึกนี้ยังช่วยให้สามารถโฟกัสอย่างลึกซึ้งจนเกิด “flow state” ซึ่งเป็นสภาวะที่ความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมเกิดอย่างเต็มศักยภาพ

C3 - Cross-cultural Understanding (ความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์) ได้แก่ สมาธิสร้างพื้นที่ให้ใจเปิดกว้าง ลดอคติและการตัดสินใจอย่างรวดเร็วที่มักเกิดจากอารมณ์หรือความเห็นแก่ตัว จึงช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและยอมรับในความหลากหลายทางวัฒนธรรม ความเชื่อ และวิถีชีวิตของผู้อื่นได้ดีขึ้น โดยไม่มีอคติหรือการปฏิเสธ ด้วยจิตใจที่นิ่งสงบ คนจะสามารถฟังและเห็นคุณค่าในมุมมองแตกต่าง รวมถึงปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ ทำให้สามารถทำงานร่วมกับคนจากชาติพันธุ์หรือวัฒนธรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และร่วมกันสร้างสรรค์ผลงานหรือกิจกรรมร่วมกันได้อย่างลงตัว

C4 - Collaboration, Teamwork & Leadership ได้แก่ (ความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ) สมาธิช่วยฝึกใจให้มีความอดทน อ่อนน้อม ฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจและไม่รีบตัดสิน ฝึกการแบ่งปันความคิดเห็นอย่างเคารพและเปิดกว้างเมื่อเผชิญความเห็นต่าง ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการทำงานร่วมกับผู้อื่นและสร้างสรรค์ทีมที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ สมาธิช่วยเสริมความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อกลุ่ม สร้างภาวะผู้นำที่ทรงคุณภาพโดยเน้นการตัดสินใจอย่างมีสติ ไม่หวั่นไหวและมีวิสัยทัศน์ชัดเจน ผู้นำที่ฝึกสมาธิจะเป็นแบบอย่างในการควบคุมอารมณ์ แก้ไขความขัดแย้งอย่างสงบ และสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี

C5 - Communications, Information & Media Literacy (การสื่อสาร สารสนเทศ และการรู้เท่าทันสื่อ) ได้แก่ สมาธิช่วยพัฒนาความรอบคอบในการสื่อสารและรับสาร ทำให้สามารถเลือกใช้คำพูดและการสื่อสารให้เหมาะสมกับสถานการณ์ รู้จักฟังอย่างตั้งใจและรวบรวมข้อมูลอย่างมีสติ ช่วยยับยั้งความประมาทหรือการส่งต่อข้อมูลผิด ๆ ระดับสติที่สูงขึ้นยังช่วยเพิ่มความสามารถในการรู้เท่าทันสื่อ รู้วิธีคัดกรองข้อมูลจากแหล่งข่าวต่าง ๆ วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือ และตระหนักถึงผลกระทบของการแพร่กระจายข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เป็นผู้บริโภคข้อมูลและผู้สื่อสารที่รับผิดชอบ

C6 - Computing & ICT Literacy (คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ) ได้แก่ สมาธิทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่านเมื่อต้องเผชิญกับเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การฝึกปฏิบัติอานาปานสติช่วยเพิ่มสมาธิและความนิ่ง ทำให้ผู้เรียนมีสมาธิในการศึกษาวิธีใช้งานเครื่องมือดิจิทัลและโปรแกรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้นจิตใจที่สงบช่วยลดความวิตกกังวลและความสับสนเมื่อต้องทดลองฟังก์ชันใหม่ ๆ หรือแก้ไขปัญหาเทคนิค นอกจากนี้ยังช่วยให้การวางแผนและจัดการข้อมูลเป็นระบบ ลดความผิดพลาดจากความเร่งรีบหรือความวอกแวก

C7 - Career & Learning Skills (ทักษะอาชีพและการเรียนรู้) ได้แก่ การฝึกสมาธิเสริมสร้างความรับผิดชอบ ตีเด่นในเรื่องวินัยและการตั้งเป้าหมาย อานาปานสติช่วยให้รู้จักวางแผนและติดตามผลความก้าวหน้าของตนเองในด้านการเรียนรู้และการทำงาน มีแรงบันดาลใจในการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่องสมาธิยังช่วยสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ทำให้สามารถปรับตัวสำเร็จเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในสายอาชีพหรือเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่ต้องเรียนรู้และยอมรับ



C8 - Compassion (เมตตา กรุณา วินัย คุณธรรม) ได้แก่ ในระดับจิตใจ สมาธิเป็นพื้นฐานของเมตตา กรุณา ทำให้ผู้อบรมเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ลดความเห็นแก่ตัว และเพิ่มความอดทนต่อข้อจำกัดของผู้อื่น ประกอบกับการฝึกจิตใจให้มีวินัย ไม่ละเมิดกฎเกณฑ์และจริยธรรม สมาธิยังช่วยเสริมสร้างความซื่อสัตย์ การให้อภัย และความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนเป็นพลังขับเคลื่อนให้เกิดการกระทำที่เป็นกุศลและสร้างสรรค์สังคมที่ดีงาม

แนวทางการนำไปปฏิบัติในสถานศึกษาและห้องเรียนยุคใหม่

ในโลกศตวรรษที่ 21 ที่ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและความซับซ้อนในสังคมเพิ่มมากขึ้น การพัฒนาทักษะพื้นฐานและทักษะชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง หลักอานาปานสติซึ่งเป็นการเจริญสติด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยพัฒนาจิตใจและร่างกายให้พร้อมรับมือกับความท้าทายเหล่านี้ ด้วยเหตุนี้การนำหลักอานาปานสติมาบูรณาการในสถานศึกษาและห้องเรียนยุคใหม่จึงมีความสำคัญและน่าสนใจ ดังนี้

1. การฝึกสมาธิในกิจกรรมประจำวันของโรงเรียน คือ การจัดกิจกรรมฝึกสมาธิอานาปานสติให้เป็นกิจวัตรของโรงเรียน เช่น กิจกรรมก่อนเริ่มเรียนหรือหลังเลิกเรียน จะช่วยให้ผู้เรียนมีจิตใจนิ่งสงบ พร้อมรับความรู้และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้นตามที่กล่าวไว้ในงานของพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) (2529) ที่เน้นความง่ายและความสะดวกของการฝึกอานาปานสติ การจัดสรรเวลา 5-10 นาทีในทุกๆ วันสำหรับการฝึกใจเทคนิคง่ายๆ เช่น กำหนดลมหายใจอย่างมีสติ ช่วยให้ผู้เรียนควบคุมความฟุ้งซ่าน ลดความวิตกกังวล และเพิ่มความพร้อมทางจิตใจสำหรับการเรียน เนื่องจากอานาปานสติช่วยลดอาการใจลอยและภาวะซึมเศร้า (Allen et al., 2012) การฝึกสม่ำเสมอจะส่งเสริมสมาธิและความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะยาว

2. การฝึกอานาปานสติในกระบวนการเรียนการสอน คือ ครูและผู้สอนสามารถนำเทคนิคอานาปานสติไปใช้ในช่องเปิดหรือปิดบทเรียน หรือก่อนเริ่มกิจกรรมที่ต้องการสมาธิและความตั้งใจสูง เช่น การอ่าน การเขียน หรือการแก้โจทย์ปัญหาคณิตศาสตร์ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีสติรู้ตัวและโฟกัสกับเนื้อหาอย่างเต็มที่ การสร้างการเรียนรู้แบบมีสติช่วยลดอุปสรรคของปัญหาสมาธิสั้นและความเครียดซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญในยุคปัจจุบัน (World Economic Forum, 2016) นอกจากนี้ ครูควรฝึกตนเองด้วยการฝึกอานาปานสติ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สงบและเป็นมิตร (พุทธทาสภิกขุ, 2532)

3. การเชื่อมโยงอานาปานสติกับการพัฒนาทักษะ 3Rs และ 8Cs ได้แก่ หลักอานาปานสติช่วยสร้างฐานสำคัญแก่สมาธิและสติ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาทักษะการอ่าน การเขียน และการคิดเลข (3Rs) อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะสมาธิเป็นเครื่องมือที่ทำให้ผู้เรียนจดจ่อ เข้าใจลึกซึ้ง ตีพิมพ์อย่างมีระบบ และคิดคำนวณอย่างมีเหตุผล อย่างไรก็ตาม อานาปานสติยังช่วยเสริมสร้างทักษะ 8Cs อาทิ ความคิดอย่างวิจลณญาณ (C1) ที่ต้องใช้ความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างรอบคอบ ด้วยจิตใจที่สงบและมีการกำกับความสนใจอย่างชัดเจน (Hölzel et al., 2011) การสร้างสรรค์และนวัตกรรม (C2) ก็เกิดขึ้นได้ดีเมื่อจิตผ่องคลาย ไม่มีเสียงรบกวนภายใน ขณะเดียวกันความเข้าใจต่างวัฒนธรรม (C3) จะเกิดขึ้นได้จากการมีใจที่เปิดกว้างไม่ยึดติดกับตัวตนและความเชื่อเดิม ๆ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ (C4) ได้รับการสนับสนุนเมื่อผู้เรียนมีความอดทน ฟังผู้อื่นได้อย่างตั้งใจ และมีสติควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี การรู้เท่าทันสื่อ (C5) จะเกิดขึ้นผ่านการฝึกใจที่ช่วยให้แยกแยะข้อมูลผิด-ถูกได้อย่างมีสติ ส่วนทักษะด้านเทคโนโลยี (C6) จะได้รับการพัฒนาเมื่อจิตใจนิ่งและเปิดรับความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะด้านอาชีพและการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง (C7) จะ

เติบโตในผู้ผ่านการฝึกสมาธิ เพราะมีวินัย สติ และบทเรียนสอนให้รู้จักปรับตัว ในขณะที่คุณธรรมและเมตตา (C8) นั้นเป็นผลมาจากการฝึกใจให้มองเห็นคุณค่าของผู้อื่นและความมีวินัยในตนเอง (พุทธทาสภิกขุ, 2532)

4. การสร้างสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อสมาธิ ได้แก่ โรงเรียนควรจัดพื้นที่เงียบสงบสำหรับการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ทั้งสำหรับนักเรียนและบุคลากร เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและการพักผ่อนด้านจิตใจ (OJS มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2563) นอกจากนี้ การสนับสนุนให้ครูและเจ้าหน้าที่เข้ารับการอบรมฝึกอานาปานสติ จะช่วยให้เกิดการบ่มเพาะวัฒนธรรมแห่งสติในองค์กร ปรับปรุงบรรยากาศการทำงานและการเรียนรู้ในภาพรวม (Allen et al., 2012)

5. การประเมินผลและพัฒนาต่อยอด ได้แก่ การติดตามประเมินผลอย่างเป็นระบบทั้งในด้านพฤติกรรม สมาธิ การเรียนรู้ และสุขภาพจิต จะช่วยให้มีข้อมูลนำไปปรับปรุงการบูรณาการได้อย่างเหมาะสม และส่งเสริมความสำเร็จในการพัฒนาทักษะของผู้เรียนอย่างยั่งยืน (Hölzel et al., 2011) การวิจัยเชิงปฏิบัติการในบริบทโรงเรียนไทยจะเป็นประโยชน์ในการค้นหาแนวทางที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย

สรุป

การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ต้องการทักษะที่ครบทั้งด้านความรู้พื้นฐาน (3Rs) ได้แก่ การอ่านออก การเขียน และการคิดเลข รวมถึงทักษะสำคัญ 8Cs ที่รวมถึงการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความคิดสร้างสรรค์ ความร่วมมือ การใช้เทคโนโลยี และคุณธรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการรับมือกับโลกที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วและซับซ้อน

ส่วนหลักอานาปานสติ ซึ่งเป็นวิธีฝึกเจริญสมาธิด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาจิตใจให้สงบ มีสมาธิ และสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ช่วยลดความเครียด วิตกกังวล และเพิ่มประสิทธิภาพในการคิด วิเคราะห์ การเรียนรู้ และการทำงาน

การฝึกอานาปานสติช่วยส่งเสริมทักษะ 3Rs โดยทำให้ผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อในการอ่าน การเขียน และคิดเลขได้ดีขึ้น ขณะเดียวกันยังพัฒนาทักษะ 8Cs เช่น การคิดวิจารณญาณ การสร้างสรรค์ ความเข้าใจ วัฒนธรรมต่าง ๆ การทำงานเป็นทีม การรู้เท่าทันสื่อ และคุณธรรมด้านเมตตากรุณา

การบูรณาการหลักอานาปานสติเข้ากับกระบวนการเรียนการสอนในสถานศึกษาและห้องเรียนยุคใหม่ โดยจัดกิจกรรมฝึกสมาธิเป็นประจำ ทั้งในช่วงก่อนเรียนและระหว่างการเรียนรู้ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนและครูมีจิตใจที่พร้อมต่อการรับรู้และพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ อย่างยั่งยืน พร้อมทั้งเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดสมาธิและการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ

ดังนั้น การนำหลักอานาปานสติมาประยุกต์ใช้ช่วยพัฒนาทั้งสมรรถนะทางปัญญาและจิตใจ ทำให้ผู้เรียนพร้อมรับมือกับความท้าทายของโลกยุคใหม่ และส่งเสริมการเติบโตทั้งในด้านความรู้ ทักษะ และคุณธรรมอย่างสมดุลตามแนวทางศตวรรษที่ 21

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2544). *แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธศาสนวิธี: การบริหารจัดการและเจริญปัญญา*. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- เฉก ณะสิริ. (2529). *ทำอย่างไรจึงจะมีชีวิตยืนยาวและมีความสุข*. กรุงเทพมหานคร: แปลนพับลิชชิง.
- เฉลิมพล สติระพจน์. (2545). *สมาธิกับสุขภาพ: ผลของการฝึกสมาธิต่อระบบสรีรวิทยาและการรักษาโรค*. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- ชินโอสถ หัสบำเรอ. (2530). *ดับทุกข์ด้วยพระธรรม*. กรุงเทพฯ: อักษรสัมพันธ์.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2529). *พุทธธรรม*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชนิธินิเวศน์สิริสัมพันธ์ปัญญาวิชัย (เทสก์ เทสรังสี). (2541). *สมาธิตัดตักกิลเลสและอานาปานสติกรรมฐาน*. โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระราชวรมณี. (2529). *พุทธธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระศรีวิสุทธิกวี. (2530). *หลักธรรมสำหรับการพัฒนาจิต*. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- พิศ เภาเกาะ. (2531). *การบำบัดความทุกข์ด้วยพลังจิต*. กรุงเทพฯ: ศรีเมืองการพิมพ์.
- พุทธทาสภิกขุ. (2532). *วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา*. กรุงเทพฯ: อรุณวิทยา.
- ฟอง เกิดแก้ว. (2518). *หลักสูตรและการสอน*. โรงพิมพ์ส่วนท้องถิ่น กรมการปกครอง.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 19 สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2563). *การอยู่กับปัจจุบันด้วยหลักอานาปานสติ*. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2556. *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน,
- สมพจน์ เอื้อกุลสมบุญ. (2528). *หลักสูตรการสอนสมาธิ*. สารพัฒนาหลักสูตร, 42, 25-30.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2557). *พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ร่วมสมัย ชุดทักษะแห่งศตวรรษที่ 21*. สำนักงานราชบัณฑิตยสภา.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579*. พริกหวานกราฟฟิค.
- Allen, M., Dietz, M., Blair, K. S., van Beek, M., Rees, G., Vestergaard-Poulsen, P., Lutz, A., & Roepstorff, A. (2012). Cognitive-affective neural plasticity following active-controlled mindfulness intervention. *The Journal of Neuroscience*, 32(44), 15601–15610. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2957-12.2012>
- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (Eds.). (2001). A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives. Longman.
- Bloom, B. S. (Ed.). (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals*. Handbook I: Cognitive domain. David McKay.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.

- Partnership for 21st Century Skills. (2019). *Framework for 21st century learning*. Battelle for Kids. <https://www.battelleforkids.org/networks/p21/frameworks-resources>.
- Redecker, C., & Punie, Y. (2017). *European framework for the digital competence of educators: DigCompEdu*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2760/159770>.
- Robinson, K. (2011). *Out of our minds: Learning to be creative* (2nd ed.). Capstone.
- Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st century skills: Learning for life in our times*. Jossey-Bass.
- World Economic Forum. (2016). *New vision for education: Fostering social and emotional learning through technology*. <https://www.weforum.org/reports/new-vision-for-education-fostering-social-and-emotional-learning-through-technology/>.