

รูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกลืนที่ส่งผลต่อจิตลักษณะความเจริญงอกงาม
เบิกบานแห่งจิตใจ

THE ARRANGEMENT OF DHAMMA PRACTICE BY MEDITATION WHICH EFFECTED
THE GROWTH AND HAPPINESS OF MIND CHARACTER

สรารุธ สมทรัพย์¹, วีรชัย คำธร², พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท³
Sravooth Somsrup¹, Wirachai Kamthorn², Phrakrusangkharak Ekkapatra Aphichanto³
ทำวิจัยเมื่อ พ.ศ. 2567

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ 1. มุ่งสังเคราะห์ระบบและกลไกสมอง 2. ศึกษารูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบกลืน 3. ยืนยันรูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบกลืนเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา จำนวน 21 คน ใช้วิธีสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม มีค่าความเชื่อมั่น = 0.94 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) การวิเคราะห์เชิงปริมาณ สถิติที่ใช้ ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

¹ น.บ., รป.ม., นิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาชีวิตและความตาย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

LL.B., M.P.A., Ph.D. Student, Program in Psychology of Life and Death, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

² น.ธ.เอก, ปธ.6, พธ.บ., ศศ.ม., วท.ม., ปธ.ด. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี BA., MA., M.S., Ph.D., Director of the Research and Development Institute. Institutes of Research and Development, Dhonburi Rajabhat University

³ น.ธ.เอก, พธ.บ., คณบดี, รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาจิตวิทยาชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

BA., MA., Ph.D., Thesis Supervisory Committee, Associate professor, Dr. Psycholog life and Death Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author; Email: Wirachai.k@dru.ac.th

(Received: 6 June 2024; Revised: 7 August 2024; Accepted: 9 September 2024)

ผลการศึกษา พบว่า

2. รูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบกสิณ คือ ใช้เวลาปฏิบัติ 30 นาที แบ่งเป็นกิจกรรมไหว้พระรัตนตรัย ระยะ 15 นาทีแรก พิจารณาสีของดิน ระยะ 15 นาทีหลังให้ทบทวนวิธีปฏิบัติซ้ำและกำหนดจิตภาวนาว่า “ปะฐะวีกะระณัง” และแผ่เมตตา

3. ยืนยันรูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณ คือ ปฏิบัติกสิณส่งผลดีต่อจิตลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิต 1. ด้านความดี มีความเมตตา มีความรัก เป็นมิตรไมตรี และมีความกตัญญู 2. ด้านความแข็งแกร่ง มีจิตใจที่เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ มีสติรู้จักยับยั้งชั่งใจ และมีสัจจะความจริง 3. ด้านความสุข มีความสดชื่นร่าเริงเบิกบาน มีลักษณะสะอาด สงบ ปลอดภัย

คำสำคัญ : 1. การปฏิบัติธรรมแบบกสิณ 2. จิตลักษณะ 3. ความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิต

ABSTRACT

The study purposes to 1. synthesize the system and mechanism of brain 2. study Dhamma practice by Meditation 3. confirm that the Dhamma practice by meditation will build the growth and happiness of mind character. The sample group consists of 21 students by sampling method for testing group and control group. The research tool is the questionnaires which the confidence value equals 0.94 by qualitative and quantitative analysis. The statistic method applies the quantity, percentage, standard deviation. The study found that

1. The system and mechanism from imagination stimulates the right part of brain and the meditation practice is good to electroencephalogram and Theta wave at the position of FZ TP7 CP1. The practitioners recall the happiness mind without pain which build the growth and happiness of mind.

2. The method of Dhamma practice by meditation is that the practice totals 30 minutes separated into Rattanataya pray for 15 minutes, then focuses the soil color for 15 minutes later, and then repeats the practice and then mental development by Pa-ta-we-ka-ra-nange and finally shares loving kindness to all.

3. The confirmation of Dhamma practice by meditation is good for the growth and happiness of mind as follows: 1.in terms of the best mind, there is goodness, kindness, loving, friendship and gratitude. 2. in term of the strength mind, there is the resolute mind, mindful and self-restrain and faithfulness 3. In terms of happiness, there is freshness, cheerfulness, pureness and calm.

Keywords: 1.Dhamma practice by meditation 2. Mind character 3. Growth and happiness of mind

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาโดยพระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอนพุทธบริษัทเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติธรรม 2 วิธีคือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นวิธีที่ทำให้จิตใจผ่องใสเบิกบาน เกิดปิติสุขทางจิตใจ ซึ่งเป็นแก่นของพระพุทธศาสนาที่ประเสริฐสุด ซึ่งในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมนั้นจะทำมีจิตแจ่มใสเบิกบานเป็นต้น ด้วยในสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีการแข่งขันในการทำงานประกอบอาชีพ ลักษณะความงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจจึงเป็นลักษณะที่ยากยิ่งที่จะปรากฏให้เห็นเชิงประจักษ์ เนื่องจากสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจทำให้มีการแข่งขัน เพราะได้สร้างภาวะความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ทั้งนี้การปฏิบัติธรรมตามหลักสมถกรรมฐานซึ่งเป็นวิธีพื้นฐานเบื้องต้นของบุคคลผู้สนใจที่จะปฏิบัติธรรมที่จะยกระดับจิตใจให้ประเสริฐสูงสุดเพื่อเข้าสู่การบำเพ็ญสมณธรรม บำเพ็ญสมาธิภาวนาโดยมีเป้าหมายสูงสุด คือ บรรลุฌานสมาบัติ 8 และโลกียอภิญญา 5 หลังจากเสียชีวิตแล้วท่านเหล่านี้จะได้เป็นในพรหมโลก (พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย 56/3/2/172) และ (พระครูสุธีวฑฒิกคุณและพระมหาอดิเดช สติวโร, 2561)

การฝึกอบรมปัญญาเป็นเครื่องมือทำให้มนุษย์รู้จักวิธีการพัฒนาความประพฤติ ทำให้มนุษย์เป็นผู้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่ละเมิดกฎกติกาที่ตั้งมาของสังคมไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีและเกื้อกูลกันให้ความสัมพันธ์ที่ดีช่วยเหลือเกื้อกูล ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เป็นต้น การฝึกอบรมปัญญาเป็นเครื่องมือทำให้มนุษย์รู้จักวิธีการพัฒนาด้านจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เช่น เรื่องของคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต เป็นต้น การฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งหลายตามสภาพความเป็นจริง ตลอดจนความเข้าใจในโลภธรรมหรือเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและหลุดพ้นจากความกิเลสทุกข์สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา รวมทั้งการฝึกสมาธินั้นเป็นวิธีปฏิบัติที่ส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจ (เกศริน เอกธวัชกุล, 2562)

วิธีปฏิบัติการเพ่งวัตถุ คือ ไฟ ในการศึกษาวิจัยนี้ มีอธิบายดังนี้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เตโชกสิณ คือ การเตรียมเปลวเพลิง ผู้ที่เคยปฏิบัติเตโชกสิณมาก่อน อาจเพ่งเปลวไฟในเตา หรือที่ใด ๆ จนได้อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ตามลำดับ โดยทั่วไปการจะเพ่งเตโชกสิณต้องเตรียมการโดยก่อไฟให้ลุกโพล่ง นำเชื้อ หรือแผ่นหนังสือไว้หน้ากองไฟ เจาะช่องกลมโต ประมาณ 1 คืบ 4 นิ้ว แล้วเพ่งดูเปลวไฟอย่าพิจารณาสีของเปลวไฟ หรือถั่วถ่าน หรือควันไฟ เพราะจะกลายเป็นวรรณกสิณไป ขณะที่เพ่งเปลวไฟให้บริกรรมว่า เตโช เตโช เตโช (ไฟ ไฟ ไฟ) จนอุคคหนิมิตปรากฏขึ้น และได้ปฏิภาคนิมิต ได้ตามลำดับ อุคคหนิมิตของเตโชกสิณจะปรากฏภาพของเปลวไฟที่คุ่แต่อาจมีการพัดไหว ส่วนปฏิภาคนิมิตเปลวไฟจะนิ่ง มีสีทองหรือแดง อีกทั้ง สุกจิตรา อ่อนค้อม (2542) อธิบายว่า เตโชกสิณ คือ เพ่งไฟ หรือเพ่งดวงกลมไฟ วิธีเจริญเตโชกสิณ เริ่มตั้งแต่การแต่งกสิณนิมิตโดยผ้าฟืนไม้แก่นที่แห้งสนิทผึ่งแดดไว้แล้วตัดเป็นท่อน ๆ หอบไปใส่โคนไม้หรือมณฑปที่เหมาะสม ก่อไฟขึ้นแล้วเจาะเสื่อลำแพนหรือแผ่นหนัง หรือแผ่นผ้าเป็นวงกลมกว้างประมาณคืบ 4 นิ้ว นำไปชิงไว้ข้างหน้ากองไฟ และนึกในใจว่า “ไฟ ไฟ” อุคคหนิมิตในวงกลมไฟปรากฏเหมือนเปลวไฟสีต่าง ๆ แล้วปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้น แลเห็นเปลวไฟนั้นเหมือนผ้ากัมพลแดงที่วางไว้ในอากาศและเหมือนพัดใบตาลสีทองหรือเหมือนเสาทอง ผู้ปฏิบัติก็จะบรรลุอุปปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ทั้งนี้วิธีปฏิบัติสมาธิ แบบ

เพ่งวัตถุควบคุมความใส่ใจ (Focus Attention: FA) คือ การควบคุมความใส่ใจ หรือการใส่ใจตามกระบวนการรู้คิด ทำให้เกิดคลื่น Gamma (30-50 Hz) และ คลื่น Beta (20-30 Hz) (Fred Travis, 2010) (วีรชัย คำธ, 2562)

ความสุขเป็นพลังงานบวกอย่างหนึ่งที่ทำให้ชีวิตสนุกสนาน มีสีสันและรู้สึกได้ถึงการถูกเติมเต็มในชีวิต ในมิติของการทำงานก็เช่นเดียวกัน คนที่ทำงานอย่างมีความสุขก็อยากจะทำงานทุกวัน และรู้สึกได้ถึงคุณค่าของงานที่ทำนั้นโดยที่คนนั้นเป็นทรัพยากรที่มีเกียรติมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่ามากที่สุดขององค์กร เพราะคนคือสิ่งมีชีวิตที่มีความรู้สึกและต้องการขวัญกำลังใจในการทำงาน เมื่อบรรยากาศองค์กรเต็มไปด้วยความสุข ทำให้คนทำงานมีความสุข เมื่อคนทำงานมีความสุขความสำเร็จในทุกส่วนขององค์กรก็จะสำเร็จตามไปด้วย และองค์กรก็จะกลายเป็นองค์กรที่มั่นคงถาวรและจะเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความเจริญให้แก่สังคมต่อไปในอนาคต (กอบปรภาพ อภัยภักดิ์, 2563)

การศึกษานี้ใช้กรอบแนวคิดการวิจัยเชิงบูรณาการระหว่าง หลักพุทธศาสตร์ หลักจิตวิทยา จิตวิทยาการเรียนรู้ แนวคิดจัดกระทำสาเหตุสิ่งเร้าเพื่อกระตุ้นสร้างการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึก รวมทั้งกลไกทางสมองกับอารมณ์ความรู้สึก ในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมโดยมุ่งศึกษาความสนใจการเพ่ง (Focus Attention) ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติธรรมแบบสมถกรรมฐานโดยเลือกวิธีปฏิบัติแบบเพ่งกสิณ ได้แก่ วิธีเพ่งแสงเทียนและการเพ่งสีแดงวงกลม ซึ่งเป็นกลยุทธ์วิธีเหนี่ยวนำเพื่อทำให้เกิดสมาธิสร้างลักษณะความองกามเบิกบานแห่งจิตใจเป็นสำคัญ

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อสังเคราะห์ความหมาย ระบบและกลไกทางสมองจากการปฏิบัติธรรมแบบเพ่งและรูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณ

2.2 เพื่อศึกษารูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณที่ส่งผลต่อจิตลักษณะความเจริญองกามเบิกบานแห่งจิตใจ

2.3 เพื่อศึกษายืนยันรูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณสำหรับเสริมสร้างจิตลักษณะความเจริญองกามเบิกบานแห่งจิตใจ

3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

3.1 ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความหมาย ระบบและกลไกทางสมอง จากการปฏิบัติธรรมแบบเพ่งและรูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณ

3.2 ได้รูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณที่ส่งผลต่อจิตลักษณะความเจริญองกามเบิกบานแห่งจิตใจ

3.3 ได้ต้นแบบสำหรับจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะความเจริญองกามเบิกบานแห่งจิตใจ

4. วิธีการดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยนี้ ใช้วิธีศึกษาวิจัยแบบผสม (Mixed Method Research) ทั้งเชิงคุณภาพและการศึกษาเชิงทดลองโดยกำหนดวิธีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นที่ 1 มุ่งสังเคราะห์เนื้อหา เกี่ยวกับระบบและกลไกทางสมองที่ส่งผลดีจากการปฏิบัติธรรม ตำแหน่งอิเล็กทรอนิกส์ที่มีการเปลี่ยนแปลงเพราะการปฏิบัติธรรม และวิธีปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณที่เหมาะสม มุ่งกระบวนการที่นำไปสู่การสร้างข้อสรุปรวมหรือนำข้อสรุปอย่างมีระบบ (สัญญา เคนาภูมิ, 2562)

ขั้นที่ 2 ศึกษาเชิงปริมาณ โดยกำหนดกลยุทธ์วิธีการศึกษาเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลอง คือ ศึกษาสองกลุ่ม สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการวัดหลังการทดลอง (the randomized control-group posttest-only design)

$$R \begin{array}{cc} X_1 & O_1 \\ X_2 & O_2 \end{array}$$

R = สุ่มเข้ากลุ่ม X_1 = วิธีปฏิบัติธรรมแบบเพ่งปฐวิกสิณ พิจารณาลักษณะของดิน สีของดิน X_2 = วิธีปฏิบัติธรรมแบบเตโชกสิณ พิจารณาลักษณะแสงเทียน สีของแสงเทียน O_1, O_2 การวัดหลังการทดลอง

ขั้นที่ 3 ประเมินวิเคราะห์ผลของการปฏิบัติตามรูปแบบของการจัดประสบการณ์การปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณ คือ เพ่งกสิณไฟ การสร้างจินตภาพพิจารณาแสงเทียน และการพิจารณาการเพ่งกสิณดิน การสร้างจินตภาพพิจารณาดิน เพื่อเหนี่ยวนำให้เกิดความสงบนิ่งแห่งจิตใจ โดยตรวจสอบวัดลักษณะความงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ โดยใช้เครื่องมือแบบสอบถามวัดก่อน วัดหลังการร่วมกิจกรรม

ขอบเขตการวิจัย 1. ด้านประชากร ได้แก่ กลุ่มนักศึกษาผู้ปฏิบัติธรรม ที่สนใจเข้าร่วมโครงการเป็นอาสาสมัคร อบรมปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณ ซึ่งเป็นกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม 2. ด้านเนื้อหา ได้แก่ รูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณ แบ่งเป็น กสิณไฟ (เตโชกสิณ) และกสิณดิน (ปฐวิกสิณ) และจิตลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ รวมทั้งการยืนยันโมเดลต้นแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณสำหรับเสริมสร้างจิตลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ 3. ด้านระยะเวลา โดยกำหนดระยะเวลาการฝึกอบรม 8 คาบ ๆ ละ 1 ชั่วโมง แบ่งชั่วโมงฝึกออกเป็น 2 ระยะ กำหนดระยะละ 15 นาที ใกล้เคียงกับวิธีการศึกษาของนักวิจัยในอดีต (Chen et al., 2013)

เครื่องมือการวิจัย ประกอบด้วย 1. คู่มือปฏิบัติธรรมเพ่งกสิณ โดยมีกรอบเนื้อหา คือ หลักการเชิงทฤษฎีของการปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณ แนวทางปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณไฟ และแนวทางปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณสี รวมทั้งระยะเวลาในการฝึกอบรม และหรือชุดอุปกรณ์สำหรับการปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณ เป็นสำคัญ คุณภาพเครื่องมือวัด ได้แก่ วิธีวัดการปฏิบัติแบบปฐวิกสิณ

ค่าความเชื่อมั่น = 0.95 วิธีวัดการปฏิบัติแบบเตโชกสิณ ค่าความเชื่อมั่น = 0.95 2. เครื่องมือแบบสอบถามคุณภาพเครื่องมือแบบวัดจิตลักษณะความงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ ภาพรวมค่าความเชื่อมั่น = 0.94 แบ่งเป็น ด้านความดี ค่าความเชื่อมั่น = 0.92 ด้านความแข็งแกร่ง ค่าความเชื่อมั่น = 0.91 และด้านความสุข ค่าความเชื่อมั่น = 0.88

การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 การสังเคราะห์เนื้อหาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับระบบและกลไกการทำงานของสมองที่ส่งผลดีจากการปฏิบัติธรรม กลไกทางสมองเฉพาะตำแหน่งอเล็กโทรด การสังเคราะห์วิธีปฏิบัติธรรมแบบกสิณ ส่วนที่ 2 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม ผู้วิจัยแจกให้อาสาสมัครที่เข้าร่วมอบรมปฏิบัติธรรมภายหลังการอบรมตอบแบบสอบถาม โดยทำเครื่องหมายถูกเพื่อระบุตอบ

ในส่วนการยกร่าง รูปแบบและการหาคุณภาพรูปแบบ ได้พิจารณาประเด็นข้อสรุปรวมจากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์วิจัยเพื่อยกร่างเป็น รูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบปฐวีกสิณสำหรับเสริมสร้างลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ โดยมีการตรวจสอบคุณภาพรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญวิพากษ์รูปแบบ

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ แบ่งเป็น 1. การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) เกี่ยวกับระบบและกลไกทางสมองที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมโดยวิธีปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณ 2. การวิเคราะห์เชิงปริมาณ โดยใช้สถิติพื้นฐาน เพื่ออธิบายเปรียบเทียบจิตลักษณะความงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ ในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม

สถิติที่ใช้ ได้แก่ การใช้สถิติพื้นฐาน จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มอาสาสมัคร ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยแก่อสาสมัครอธิบายลักษณะการเข้าร่วมกิจกรรมว่าจะมีการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณ การตอบแบบสอบถามหลังฝึกปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณ ข้อมูลที่ได้จากอาสาสมัครผู้วิจัยจะปกปิดเป็นความลับไม่วิเคราะห์ทั้งที่เป็นรายบุคคล เป็นต้น

5. ผลการวิจัย

ผลการศึกษาสังเคราะห์ระบบและกลไกทางสมองจากการปฏิบัติธรรม และรูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบกสิณ

5.1 ความหมาย ระบบและกลไกทางสมอง จากการปฏิบัติธรรมแบบเพ่ง

การสร้างจินตภาพจะส่งผลทำให้เกิดการทำงานของสมองเกิดขึ้นโดยจะกระตุ้นการทำงานของสมองซีกขวาให้เกิดความคิดให้เห็นภาพจากสิ่งที่ได้ยินเป็นภาพที่ประทับใจ และขณะใช้ความคิดนั้นจะกระตุ้นความคิดที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม (มยุรฉัตร ตันตรา, บังอร ศุภวิทิตพัฒนา, นงลักษณ์ เฉลิมสุข, 2563) อีกทั้งการควบคุมความใส่ใจหรือการใส่ใจตามกระบวนการรู้คิดทำให้เกิดคลื่น Gamma (30-50 Hz) และ คลื่น Beta (20-30 Hz) (Fred Travis, 2010) อีกทั้งการศึกษาของวีรชัย คำธ (2562) พบว่า การปฏิบัติสมาธิในกลุ่มปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนัยลมหายใจ และกลุ่ม

ปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนับลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลปีทซ์ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพลังงานคลื่นไฟฟ้าสมองคลื่นเธตา (*Theta*) ช่วงเวลาพหุฐาน (*Baseline*) ที่ตำแหน่งอิเล็กโทรด FZ TP7 CP1

5.2 รูปแบบวิธีฝึกกสิณ (สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์) จะเริ่มต้นโดยนำผู้ปฏิบัติ มาฝึกจิตฝึกใจ ทำสมาธิ ให้เป็นสติ โดยกำหนดให้อย่างแรกให้สวดธรรมเป็นภาษาบาลีสันสกฤต ประมาณ 5-10 นาที จนมีสมาธิ จิตนิ่งสงบแล้ว ก็จะฝึกให้ผู้ปฏิบัติธรรม ฝึกหัดจดจำภาพ กสิณไฟ เป็นเปลวเทียนแสงสีเหลืองจากแสงไฟเทียน โดยกำหนดให้ลืมหวนเพ่ง แสงเทียนครั้งละ 5-10 นาที แล้วหลับตานึกภาพแสงเทียนที่เป็นลักษณะกสิณไฟ ให้จิตจดจ่อไปที่แสงเทียนเปลวไฟ หากระหว่างปฏิบัติปรากฏว่า จิตของผู้นั้นเกิดไปนึกเรื่องอื่นแทรกเข้ามา ให้ดึงจิตอย่างมีสติปัญญา อย่างเบา ๆ เพื่อหวนกลับมาที่แสงไฟเปลวเทียน เพ่งมันไปเรื่อย ๆ จนจิตสงบ มีภาพจำเป็น แสงเปลวเทียนที่หลอมจำ ในระหว่างฝึกกสิณไฟ สิ่งที่สำคัญเมื่อฝึกแล้วนั่งจดจำภาพแสงเทียนเปลวไฟ อย่างมีสมาธิ จะสอดแทรกให้นำภาพหน้าตัวเองเพื่อให้กสิณไฟ ดับหน้า หมายถึง ดับกิเลส ทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อให้ ลด ละ เลิก กลุ่มหลงอบายมุขที่เป็นกรรมทั้งปวง ให้หมดไป จนผู้ปฏิบัติที่ได้รับการฝึกจะมีสติในการดำรงตน ประกอบสัมมาอาชีพออย่างสุจริตใจ มีความอดทน มีความวิริยะ และความเพียรพยายาม เป็นที่ตั้งต่อไปเช่นกัน การฝึกกสิณแบบเพ่งกระดาศที่เขียนเป็นวงกลม ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติอย่างน้อย 10 คน ใจจดจ่อไปที่แผ่นกระดาศ วงกลมบนกระดาศ แล้วให้ทุกคนสร้างจิตสงบเป็นพลัง ด้วยการสวดธรรมเป็นภาษาบาลีสันสกฤต ประมาณ 5-10 นาที แล้วจะดำเนินการในลักษณะเดียวกันกับกสิณไฟ แต่เท่าที่สังเกตผลลัพธ์จากการปฏิบัติ ส่วนใหญ่แทบทั้งหมด จะมุ่งเน้นไปที่กสิณไฟ ซึ่งมีลักษณะจดจำง่าย และพร้อมดับเพลิงกิเลสในจิตได้อย่างชัดเจนกว่า ทั้งนี้พระอาจารย์จะสอนผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งมีภูมิหลังแตกต่างกัน ด้วยวิธีการแยบยล ให้ทุกคนระลึกจิตที่เป็นสุข ไม่ให้คิดความทุกข์ จิตสุขย่อมทำให้ใจเบิกบานองงามอย่างแท้จริง จากนั้นเมื่อจำได้ดีแล้วก็หัดละมันบ้าง คือเลิกพกภาพติดตัวแต่นึกถึง (พระครูประดิษฐ์ สิววัฒน์, 2566)

5.3 รูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณ



ภาพที่ 1 นักศึกษาที่เป็นอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติสมาธิแบบกสิณ

รูปแบบการจัดประสบการณ์การปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกลิ่นที่ส่งผลต่อจิตลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ โดยประกาศรับสมัครอาสาสมัครนักศึกษาเข้าร่วมโครงการ จำนวน 30 คน ผู้วิจัยเชิญวิทยากรเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมแบบกลิ่น โดยจัดกิจกรรมดังนี้ 1. การชี้แจงวัตถุประสงค์ของการร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรมแบบกลิ่น 2. อธิบายเสริมสร้างความเข้าใจ ความสำคัญ ของการปฏิบัติธรรมแบบกลิ่นที่ส่งผลต่อจิตลักษณะ 3. ฝึกอบรมปฏิบัติกลิ่น แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 กลิ่นไฟ การเพ่งสีแสงไฟ กำหนดให้พิจารณาลักษณะของแสงเทียน การเคลื่อนไหวของแสงเทียน ระยะใกล้ ระยะไกล และเพิ่มจิตภาวนา “เตโชกะระณัง” ครึ่งระยะเวลา 15 นาทีหลัง กลุ่มที่ 2 ปฐวีกลิ่น กำหนดให้พิจารณาสีของดิน ลักษณะสีของดิน สีส้มอมชมพู สีน้ำตาล หรือกำแพง เป็นต้น ซึ่งเป็นการสร้างจินตภาพ และเพิ่มจิตภาวนา “ปฐวีกะระณัง” ครึ่งระยะเวลา 15 นาทีหลัง โดยที่ทั้ง 2 กิจกรรมให้นักศึกษาส่งจินตภาพ เพื่อให้เกิดการเหนี่ยวนำให้เกิดสมาธิ แบ่งเป็น 2 ช่วงระยะ คือ เกริ่นนำความสำคัญก่อน เริ่มครึ่งระยะเวลา 15 นาทีแรก หยุดพัก 10 นาที เพื่ออธิบายทบทวนวิธีปฏิบัติของทั้ง 2 กลุ่ม และครึ่งระยะ 15 นาทีหลัง เป็นการปฏิบัติแบบกำหนดจิตภาวนา คือ “เตโชกะระณัง” และ “ปฐวีกะระณัง” ระยะเวลาปฏิบัติ รวม 30 นาที หลังจากนั้น กำหนดเป็นกิจกรรมแผ่เมตตา และกิจกรรมสวดอารมณด้วยการสัมผัส และกิจกรรมตอบแบบสอบถาม เสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติ

3. จิตลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 11 คน (ร้อยละ 52.38) มีอายุ 19-20 ปี (ร้อยละ 42.86) กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 100.00) มีรายได้ครอบครัวเฉลี่ย 10,000-20,000 (ร้อยละ 28.57) และพื้นฐานประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบ่งเป็น แบบปฐวีกลิ่น พิจารณาลักษณะของดิน จำนวน 12 คน (ร้อยละ 57.14) แบบเตโชกลิ่น พิจารณาลักษณะของไฟ แสงเทียน จำนวน 9 คน (ร้อยละ 42.86)

วิธีปฏิบัติสมาธิแบบปฐวีกลิ่น

ในส่วนนี้กำหนดเกณฑ์ค่าเฉลี่ย แปลผลความหมาย ได้แก่ (1) 4.51 - 5.00 = มากที่สุด (2) 3.51 - 4.50 = มาก (3) 2.51 - 3.50 = ปานกลาง (4) 1.51 - 2.50 = น้อย (5) 1.00 - 1.50 = น้อยที่สุด รายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยการปฏิบัติสมาธิแบบปฐวีกลิ่น สร้างจินตภาพสีของดิน

การปฏิบัติสมาธิแบบปฐวีกลิ่น สร้างจินตภาพสีของดิน	M	SD	แปลผล
1. สามารถผูกจิตไว้กับดินซึ่งมีลักษณะเป็นดินสีอรุณอ่อนๆ	3.17	1.11	ปานกลาง
2. พิจารณาสภาพจริงเป็นลักษณะของธาตุดินตามความเป็นจริง	3.75	0.96	มาก
3. พิจารณาสภาพธรรมะเป็นดินคือกายเป็นเพียงดินมีลักษณะเป็นดิน	3.58	1.08	มาก
4. พิจารณากายนี้ไม่มีอะไรเลยไม่มีสาระสิ่งที่ปรากฏเป็นรูปธาตุ	3.58	1.08	มาก
5. พิจารณาเพ่งดินเพื่อเป็นการจูงใจให้เกิดสมาธิ	3.67	0.88	มาก
6. พิจารณาเก็บภาพของดินไว้เป็นความทรงจำเพื่อให้เกิดสมาธิติดตั้งมั่น	3.67	1.15	มาก
7. พิจารณาเพิ่มดินเพื่อเป็นการเหนี่ยวนำจิตใจให้ตั้งมั่นเกิดเป็นสมาธิ	3.58	1.08	มาก
ภาพรวมวิธีปฏิบัติแบบปฐวีกลิ่น	3.57	0.85	มาก

สรุปวิธีปฏิบัติสมาธิแบบปฐวีกลีณสร้างจินตภาพสีของดิน ภาพรวม อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.57) พิจารณาประเด็นเด่นชัดมาก คือ พิจารณาสภาพจริงเพียงเพราะเป็นลักษณะของธาตุดินตามความเป็นจริง (ค่าเฉลี่ย = 3.75) พิจารณาเพ่งดินเพื่อเป็นการจูงจิตให้เกิดสมาธิ และพิจารณาเก็บภาพของดิน ไว้เป็นความทรงจำเพื่อให้เกิดสมาธิจิตตั้งมั่น (ค่าเฉลี่ย = 3.67) เป็นต้น ปฏิบัติสมาธิด้วยวิธีปฏิบัติกลีณแบบเตโชกลีณ สร้างจินตภาพแสงเทียน

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยการปฏิบัติสมาธิด้วยวิธีปฏิบัติกลีณแบบเตโชกลีณ สร้างจินตภาพแสงเทียน

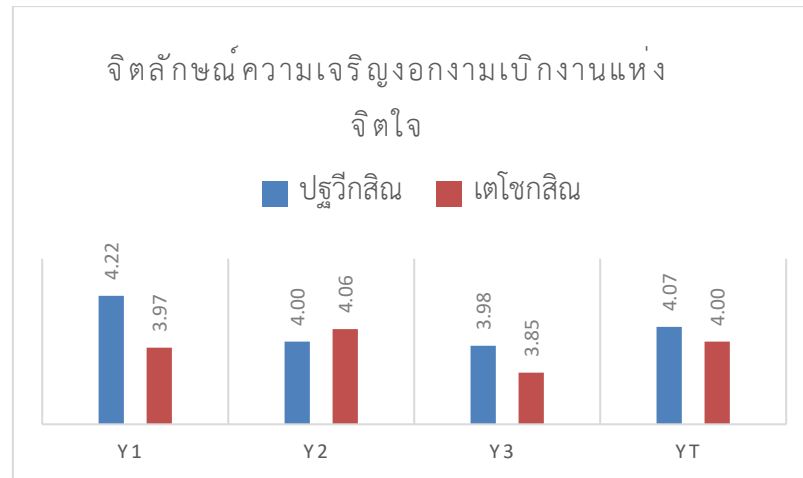
ปฏิบัติสมาธิด้วยวิธีเตโชกลีณ สร้างจินตภาพแสงเทียน	M	SD	แปลผล
1. ท่านฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการกำหนดเพ่งอารมณ์กรรมฐานอย่างใด	3.89	0.92	มาก
2. ท่านมีการฝึกเจริญกลีณด้วยการกำหนดเพ่งแสงไฟเพื่อทำให้จิต	4.00	1.22	มาก
3. ท่านสามารถกำหนดเพ่งแสงสว่างด้วยการสร้างจินตภาพแสงไฟ	3.56	0.88	มาก
4. ท่านสามารถกำหนดหรือสร้างจินตภาพเห็นภาพแสงไฟสว่างได้	3.78	0.97	มาก
5. ท่านกำหนดเห็นภาพแสงเทียนเป็นจินตภาพเพื่อทำให้เกิดสมาธิได้	3.67	0.86	มาก
6. ท่านมีการจัดเตรียมองค์กลีณ คือ วงกลมที่เป็นเครื่องหมาย	3.11	0.92	ปานกลาง
7. ท่านตระหนักถึงวิธีการฝึกจิตด้วยการเพ่งกลีณเพื่อทำให้เกิด	3.11	1.16	ปานกลาง
8. ท่านพิจารณาเห็นภาพที่เห็นติดตาเข้าสู่จิตโดยผ่านกระบวนการ	3.22	1.09	ปานกลาง
9. ท่านเป็นผู้ที่มีฉันทะ คือ ความพอใจในการที่จะปฏิบัติกรรมฐาน	3.44	1.23	ปานกลาง
10. ท่านมีความชอบในการสร้างจินตภาพด้วยการกำหนดเพ่งวัตถุสี	3.33	0.86	ปานกลาง
ภาพรวมวิธีปฏิบัติสมาธิ แบบเตโชกลีณ	3.51	0.89	มาก

จากตารางที่ 2 วิธีปฏิบัติสมาธิแบบเตโชกลีณ สร้างจินตภาพแสงเทียน ภาพรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.51) ประเด็นที่พิจารณาได้อย่างเด่นชัด คือ การฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการกำหนดเพ่งอารมณ์กรรมฐานอย่างใด (ค่าเฉลี่ย = 3.89) และการฝึกเจริญกลีณด้วยการกำหนดเพ่งแสงไฟเพื่อทำให้จิต (ค่าเฉลี่ย = 4.00) เป็นต้น สรุปการปฏิบัติสมาธิแบบเตโชกลีณ ได้แก่ การเพ่งพิจารณาแสงเทียนหรือสีของเทียน เป็นวิธีเหนี่ยวนำให้เกิดสมาธิได้ชัดเจนมากกว่าวิธีปฐวีกลีณ

เปรียบเทียบจิตลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย จิตลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ

จิตลักษณะความงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ	ปฐมวิภังค		ทุติยวิภังค	
	M	SD	M	SD
Y ₁ ด้านความดี	4.22	0.53	3.97	0.93
1.การมีความเมตตา มีความรัก	4.25	0.62	3.89	1.26
2.ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่	4.00	0.60	3.89	1.05
3.ความเป็นมิตรไมตรีต่อคนรอบข้าง	4.33	0.65	4.11	1.05
4.ความกรุณาคิดช่วยเหลือเมื่อเห็นคนอื่นมีความทุกข์	4.08	0.79	4.00	1.00
5.ความกตัญญู	4.50	0.52	4.22	1.09
6.การมีสัมมาคารวะ	4.17	0.71	4.22	0.83
Y ₂ ด้านความแข็งแกร่ง	4.00	0.67	4.06	0.82
1.การมีจิตใจที่เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อเป้าหมายที่วางไว้	4.25	0.75	4.00	0.86
2.การมีสติรู้จักยับยั้งชั่งใจ	4.00	1.04	3.89	0.92
3.การมีวิริยะความพากเพียร	3.92	0.90	3.89	0.78
4.การมีขันติความอดทน	3.92	0.66	3.67	1.00
5.การมีสมาธิความตั้งมั่นแห่งจิต	3.92	0.79	3.67	1.00
6.การมีสัจจะความจริง	4.00	0.85	4.00	1.00
Y ₃ ด้านความสุข	3.98	0.52	3.85	0.90
1.ลักษณะจิตใจมีความสดชื่น	4.25	0.75	4.11	1.05
2.ลักษณะร่าเริงเบิกบาน	4.17	0.57	4.33	0.86
3.ลักษณะสะอาด สงบ ปลอดภัย	4.25	0.75	4.00	1.00
4.ลักษณะมีปีติปราโมทย์	3.75	0.62	3.89	0.78
5.ลักษณะไม่เครียดไม่กระวนกระวายไม่ขุ่นมัวหมองเศร้า	3.50	0.90	3.67	1.22
Y _T จิตลักษณะความงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ	4.07	0.51	4.00	0.77



ภาพที่ 2 เปรียบเทียบจิตลักษณะความงอกงามเบิกบานแห่งจิต

กลุ่มปฐวีสิกสิน และกลุ่มเตโชกสิน

สรุปจิตลักษณะความงอกงามเบิกบานแห่งจิต พิจารณาแยกเป็นรายด้าน ดังนี้ Y_1 ด้านความดี ปฐวีสิกสิน (ค่าเฉลี่ย = 4.22) มากกว่าเตโชกสิน (ค่าเฉลี่ย = 3.97) Y_2 ด้านความแข็งแกร่ง ปฐวีสิกสิน (ค่าเฉลี่ย = 4.00) น้อยกว่า เตโชกสิน (ค่าเฉลี่ย = 4.06) Y_3 ด้านความสุข ปฐวีสิกสิน (ค่าเฉลี่ย = 3.98) มากกว่า เตโชกสิน (ค่าเฉลี่ย = 3.85) ภาพรวม จิตลักษณะความงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ ปฐวีสิกสิน (ค่าเฉลี่ย = 4.07) มากกว่า เตโชกสิน (ค่าเฉลี่ย = 4.00) เป็นต้น

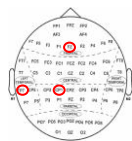
4. ผลการยืนยันรูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมสำหรับเสริมสร้างจิตลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ

การตรวจสอบคุณภาพรูปแบบวิธีจัดประสบการณ์ปฐวีสิกสินเสริมสร้างลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ โดยผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องให้ข้อเสนอแนะสรุปเป็นดังนี้

© ระบบและกลไกทางสมอง

กลุ่มปฏิบัติธรรมแบบปฐวีสิกสิน

©การสร้างจินภาพดิน พิจารณาลักษณะ
ของดิน สีของดิน สีนํ้าตาล

รูปแบบจัดประสบการณ์
ปฏิบัติธรรมแบบปฐวีสิกสิน

© ระยะเวลาปฏิบัติ 30 นาที

แบ่งเป็น กิจกรรมไหว้พระรัตนตรัย
ระยะ 15 นาทีแรก พิจารณาสีของดิน
และระยะ 15 นาทีหลัง ให้ทบทวนและ
กำหนดภาวนา “ปะฐวีระรัง”
และแผ่เมตตา

คลื่นเรตา (Theta) ตำแหน่งอิเล็กทรอนิกส์
FZ TP7 CP1

ความเจริญงอกงามแห่งจิตใจ

- ด้านความดี เช่น การมีความเมตตา
มีความรัก มีความเป็นมิตรไมตรีต่อคน
รอบข้าง และ ความกตัญญู
- ด้านความแข็งแกร่ง เช่น การมีจิตใจที่
เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อเป้าหมายที่วางไว้
มีสติรู้จักยับยั้งชั่งใจ และมีสัจจะความ
จริง
- ด้านความสุข เช่น ลักษณะจิตใจมี
ความสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน และลักษณะ
สะอาด สงบ ปลอดภัย

ภาพที่ 3 ยืนยันรูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบปฐวีสิกสิน สำหรับสร้างเสริม
จิตลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ (สรารุธ สมทรัพย์ และคณะ, 2567)

6. สรุปผลการวิจัย

6.1. ความหมาย ความเจริญงอกงามแห่งจิตใจ

การที่ผู้ปฏิบัติกำหนดตระลึกจิตที่เป็นสุขไม่ให้จิตคิดความทุกข์ จิตสุขย่อมทำให้ใจเบิกบานงอกงามอย่างแท้จริง และหรือจิตลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ ด้านความสุข เช่น ลักษณะจิตใจมีความสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน และลักษณะสะอาด สงบ ปลอดภัย

ระบบและกลไกทางสมอง จากการปฏิบัติธรรมและรูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบกสิณ ได้แก่การสร้างจินตภาพทำให้เกิดการทำงานของสมองเกิดขึ้นเป็นการกระตุ้นการทำงานของสมองซีกขวาซึ่งการปฏิบัติสมาธิแบบเพ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพลังงานคลื่นไฟฟ้าสมองคลื่นเทตาคำแห่งอิเล็กทรอนิกส์ *FZ TP7 CP1*

6.2 รูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณที่ส่งผลต่อจิตลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ โดยที่ปฏิบัติเป็นระยะเวลา 30 นาที แบ่งเป็น กิจกรรมไหว้พระรัตนตรัย ระยะเวลา 15 นาทีแรก พิจารณาสีของดิน และระยะเวลา 15 นาทีหลัง โดยให้บทวนซ้ำวิธีปฏิบัติ และกำหนดต้นจิตภาวนาว่า “ปฐมวิภาสนัง” และ แผ่เมตตา ตามลำดับ

6.3 โมเดลเชิงยืนยันรูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณสำหรับเสริมสร้างจิตลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ ในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม โดยใช้วิธีปฐวิภัสสนซึ่งส่งผลต่อจิตลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ ได้แก่ 1. ด้านความดี เช่น การมีความเมตตา มีความรัก มีความเป็นมิตรไมตรีต่อคนรอบข้าง และมีความกตัญญู 2. ด้านความแข็งแกร่ง เช่น การมีจิตใจที่เด็ดเดี่ยว แน่วแน่ต่อเป้าหมายที่วางไว้ มีสติรู้จักยับยั้งชั่งใจ และมีสัจจะความจริง และ 3. ด้านความสุข เช่น มีลักษณะจิตใจมีความสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน และมีจิตลักษณะสะอาด สงบ ปลอดภัย

7. อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลผู้วิจัยกำหนดประเด็นการอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์วิจัยดังนี้

7.1 การอภิปรายผล ระบบและกลไกทางสมองจากการปฏิบัติธรรมและรูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบกสิณ พบว่า การสร้างจินตภาพทำให้เกิดการทำงานของสมองเกิดขึ้นเป็นการกระตุ้นการทำงานของสมองซีกขวา การปฏิบัติสมาธิแบบเพ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพลังงานคลื่นไฟฟ้าสมองคลื่นเทตาคำแห่งอิเล็กทรอนิกส์ *FZ TP7 CP1* ดังนั้นจึงสามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาและหรือส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงคลื่นไฟฟ้าสมอง เช่น คลื่นธต้า คลื่นอัลฟา (วีรชัย คำธ, 2562) สอดคล้องกับการศึกษาของนักวิจัยพบว่า การทำสมาธิเป็นการลดหรือกำจัดสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องภายในกระบวนการความคิดผ่านการฝึกอบรมมุ่งความสนใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการผ่อนคลาย ลดความเครียดมีความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ และมีสมาธิที่เพิ่มขึ้น (Rubia, K. , 2009) อีกทั้งการศึกษาเกี่ยวกับ ระบบประสาท

กับการทำสมาธิ พบว่า การทำสมาธิเป็นการฝึกฝนทางจิตด้วยเทคนิควิธีที่หลากหลายที่ใช้เป็นกลยุทธ์ฝึกจิต ซึ่งการทำสมาธิพบว่า เป็นรูปแบบการกระตุ้นสมองสำหรับการทำสมาธิทั่วไป มี 4 รูปแบบ คือ การฝึกมุ่งความสนใจ การท่องมนต์ การแผ่เมตตาเห็นอกเห็นใจมีความรักความเมตตา เป็นรูปแบบวิธีที่กระตุ้นให้เกิดจุดมุ่งหมายทางจิตวิทยาและพฤติกรรม (Fox, K. C., Dixon, M. L., Nijeboer, S., Girn, M., Floman, J. L., Lifshitz, M., Christoff, K., 2016). และนอกจากนี้ วิธีปฏิบัติธรรมแบบกลืนนั้นหากผู้ปฏิบัติระลึกจิตที่เป็นสุขไม่ให้เกิดจิตคิดความทุกข์ จิตสุขย่อมทำให้เบิกบานองกามอย่างแท้จริง สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ คือ จิตลักษณะความเจริญองกามเบิกบานแห่งจิตใจด้านความสุข เช่น ลักษณะจิตใจมีความสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน และลักษณะสะอาด สงบ ปลอดภัย สามารถอธิบายได้ว่า การปฏิบัติสมาธิแบบกลืนส่งผลดีต่อความเจริญองกามเบิกบานแห่งจิตใจ (พระครูประดิษฐ์สวัสด์, 2566, สัมภาษณ์)

7.2 การอภิปรายผล รูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกลืนที่ส่งผลต่อจิตลักษณะความเจริญองกามเบิกบานแห่งจิตใจ พบว่า ระยะเวลาปฏิบัติ 30 นาที แบ่งเป็น กิจกรรมไหว้พระรัตนตรัย ระยะ 15 นาทีแรก พิจารณาสีของดิน และระยะ 15 นาทีหลัง ให้ทบทวนวิธีปฏิบัติซ้ำ และกำหนดภาวนาว่า “ปะฐะวีกะระณัง” และแผ่เมตตา ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า การกำหนดระยะเวลาที่เหมาะสม คือ ไม่เกิน 30 นาที โดยแบ่งออกเป็น 2 ช่วง มีความเหมาะสมกับช่วงวัยของนักศึกษาที่มีอายุระหว่าง 19-20 ปี อีกทั้งการกำหนดกิจกรรมการปฏิบัติสมาธิโดยฝึกสมาธิ 5 วัน ๆ ละ 20 นาที ทำให้ความใส่ใจเพิ่มขึ้น (Tang et al., 2007) และนอกจากนี้มีการศึกษาการกำหนดฝึกสมาธิเป็นเวลา 7 วัน ๆ ละ 30 นาที และวัดผลภายหลังการฝึกเพื่อให้สอดคล้องข้อมูลเชิงประจักษ์ (Chen, Y., Yang, X., Wang, L., & Zhang, X., 2013) เป็นต้น ส่วนการปฏิบัติสมาธิแบบปฐวีกลืนจะทำให้ได้อย่างเด่นชัดกว่า เตโชกลืน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ปฐวีกลืน มีความเป็นวัตถุคงรูป จึงสามารถกำหนดได้ง่ายกว่า เช่น ร้วกำแพง ตึกอาคาร เป็นต้นสอดคล้องกับแนวคิดของพระวิปัสสนาการ (พระครูประดิษฐ์สวัสด์, 2566, สัมภาษณ์) อธิบายไว้ว่า การปฏิบัติธรรมแบบเพ่งสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว ผู้ปฏิบัติจะสามารถปฏิบัติได้ง่ายกว่า

7.3 การอภิปรายผลการยืนยันรูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกลืนเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะความเจริญองกามเบิกบานแห่งจิตใจในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม พบว่า ปฐวีกลืนส่งผลดีต่อจิตลักษณะความเจริญองกามเบิกบานแห่งจิตใจ ประกอบด้วย 1. ด้านความดี เช่น การมีความเมตตา มีความรัก มีความเป็นมิตรไมตรีต่อคนรอบข้าง และ ความกตัญญู 2. ด้านความแข็งแกร่ง เช่น การมีจิตใจที่เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อเป้าหมายที่วางไว้ มีสติรู้จักยับยั้งชั่งใจ และมีสัจจะความจริง และ 3. ด้านความสุข เช่น ลักษณะจิตใจมีความสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน และลักษณะสะอาด สงบ ปลอดภัย ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า รูปแบบการกำหนดกิจกรรมจัดประสบการณ์นั้น ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบของกิจกรรม คือ การบูชาพระรัตนตรัย การปฏิบัติสมาธิ และการแผ่เมตตา ซึ่งกิจกรรมการฝึกกลืนส่งผลต่อจิตลักษณะความเจริญองกามเบิกบานแห่งจิตใจ

8. ข้อเสนอแนะ

8.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การปฏิบัติธรรมแบบกสิณเป็นผลดีต่อจิตใจภายหลังที่ผู้ปฏิบัติธรรมแล้วนั้นจะรู้สึกสดชื่น แจ่มใสเบิกบานใจ ดังนั้นจึงควรกำหนดเป็น “นโยบายสร้างเสริมสุขยกระดับคุณภาพชีวิตสังคมสูงวัย” โดยที่ประชุมของมหาเถรสมาคมมีมติกำหนดให้ “วันหยุด เสาร์-อาทิตย์” มีกิจกรรมส่งเสริมการปฏิบัติธรรม ภายในวัดโดยใช้สถานที่พระอุโบสถเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมสำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไป

8.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ

8.2.1 ควรส่งเสริมการฝึกสมาธิแบบกสิณด้วยการสร้างจินตภาพซึ่งทำให้เกิดการทำงานของสมองเกิดขึ้น เป็นการกระตุ้นการทำงานของสมองซีกขวา อีกทั้งการปฏิบัติธรรมส่งผลดีต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา จากวิธีปฏิบัติธรรมแบบกสิณนั้นหากผู้ปฏิบัติระลึกจิตที่เป็นสุขไม่ให้เกิดความทุกข์ จิตสุขย่อมทำให้ใจเบิกบานองงามอย่างแท้จริง

8.2.2 ควรกำหนดรูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบกสิณเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ ได้แก่ กำหนดระยะเวลาที่เหมาะสม ระยะเวลา 30 นาที แบ่งเป็น กิจกรรมไหว้พระรัตนตรัย ระยะเวลา 15 นาทีแรก พิจารณาสีของดิน และระยะเวลา 15 นาทีหลัง ให้ทบทวนวิธีปฏิบัติซ้ำ และกำหนดภาวนาว่า “ปะฐะวีกะระณัง” และแผ่เมตตา

8.2.3 ควรยึดรูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบเพ่งกสิณเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม โดยใช้รูปแบบปฐวีกสิณ เพราะส่งผลดีต่อจิตลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ ได้แก่ 1. ด้านความดี เช่น การมีความเมตตา มีความรัก มีความเป็นมิตรไมตรีต่อคนรอบข้าง และ ความกตัญญู 2. ด้านความแข็งแกร่ง เช่น การมีจิตใจที่เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อเป้าหมายที่วางไว้ มีสติรู้จักยับยั้งชั่งใจ และมีสัจจะความจริง และ 3. ด้านความสุข เช่น ลักษณะจิตใจมีความสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน และลักษณะสะอาด สงบ ปลอดภัย

8.3 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงทดลองเพื่อตรวจสอบอิทธิพลของ รูปแบบการจัดประสบการณ์ปฏิบัติธรรมแบบกสิณอื่น ๆ ที่คาดว่าจะส่งผลดีต่อจิตลักษณะความเจริญงอกงามเบิกบานแห่งจิตใจ

9. บรรณานุกรม

- กอปปรลาภ อภัยภักดี. (2563) บรรยากาศองค์กรแห่งความสุข: คนเบิกบาน งานสำเร็จ. *วารสาร มจร. มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*. 6(1) , 315-331.
- เกศริน เอกธวัชกุล. (2562). การนำโครงการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังด้วยหลักสูตรสัจจะสมาธิไปปฏิบัติ. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*. 4(3), 429-440
- พระครูสุธีวฑฒินคุณ, พระมหาอดิเดช สติวโร. (2561). การปฏิบัติสมาธิในสมัยก่อนพุทธกาล. *วารสาร มจร. ปรัชญาปริทรรศน์*. 1(2), 69-84.

- มยุรฉัตร ต้นตรา, บังอร ศุภวิทิพัฒนา, นงลักษณ์ เฉลิมสุข. (2563). ผลของการฝึกผ่อนคลายด้วยจินตภาพต่อความเครียดในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด. *พยาบาลสาร*. 47(3), 61-72.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560). อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วีรชัย คำธ. (2562). ผลของการปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดน้ลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลปีทซ์ที่มีต่อการควบคุมอารมณ์: การศึกษาเชิงพฤติกรรมและคลื่นไฟฟ้าสมอง. (ปริญญาดุขฎฐิบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี.
- วีรชัย คำธ, ปรัชญา แก้วแก่น, พีร วงศ์อุปราช. (2562) ผลของการปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดน้ลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลปีทซ์ที่มีต่อการควบคุมอารมณ์: การศึกษาเชิงพฤติกรรมและคลื่นไฟฟ้าสมอง, *วารสารวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*. 17(2),19-37.
- พระครูประดิษฐสีลวัฒน์ “การปฏิบัติสมาธิแบบกสิณ” สัมภาษณ์, 8 สิงหาคม 2566 .
- สัญญา เคนาภูมิ. (2562). หลักการและแนวทางการสังเคราะห์งานวิชาการ. *วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น*. 3(2), 89-106.
- Chen, Y., Yang, X., Wang, L., & Zhang, X. (2013). A randomized controlled trial of the effects of brief mindfulness meditation on anxiety symptoms and systolic blood pressure in Chinese nursing students. *Nurse Educ Today*, 33(10), 1166-1172.
- Fox, K. C., Dixon, M. L., Nijeboer, S., Girn, M., Floman, J. L., Lifshitz, M., . . . Christoff, K. (2016). Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. *Neurosci Biobehav Rev*, 65, 208-228.
- Travis, F., & Shear, J. (2010). Focused attention, open monitoring and automatic self-transcending: categories to organize meditations from Vedic, Buddhist and Chinese traditions. *Consciousness and cognition*, 19(4), 1110-1118.
- Rubia, K. (2009). The neurobiology of Meditation and its clinical effectiveness in psychiatric disorders. *Biol Psychol*, 82(1), 1-11.
- Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... & Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the national Academy of Sciences*, 104(43), 17152-17156.

10. คำขอบคุณ

กราบขอบพระคุณ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, รศ.ดร. คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และผู้อำนวยการหลักสูตรจิตวิทยาชีวิตและความตาย ขอบคุณ อาจารย์ ดร.วีรชัย คำธ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาในการดำเนินการศึกษานี้ทำให้สำเร็จได้ด้วยดี