

## จิตตภาวนา: ประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์จากการฝึกฝนอบรมจิต

Cittabhavana: Special Experiences and Phenomena from Mental Training

มนตรี<sup>1</sup> เพชรนาจักร

Montree Phetnachak

Received: May 20, 2023

Revised: July 06, 2023

Accepted: July 17, 2023

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาและทบทวนแนวคิดเรื่องการพัฒนาจิต และประสบการณ์พิเศษที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตในพุทธศาสนา 2) ศึกษาประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตตามวิธีปฏิบัติในพุทธศาสนา และ 3) วิเคราะห์ประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตตามวิธีปฏิบัติในพุทธศาสนา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย การสำรวจ การสัมภาษณ์และการทดลองปฏิบัติ นำเสนอด้วยการบรรยายเชิงพรรณนา ผลการศึกษา พบว่า 1) รูปแบบของการพัฒนาจิตในพุทธศาสนามี 2 คือ การพัฒนาจิตเพื่อให้จิตสงบ และการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งชัด หนทางเดียวของผู้ต้องการความรู้แจ้งชัดคือการใช้สติเป็นฐาน (สติปัญญา) ด้วยการระลึกรู้กาย เวทนา จิต และธรรม ตามจริงที่เป็นปัจจุบัน ประสบการณ์พิเศษที่เป็นผลจากการพัฒนาจิตมี 3 คือ ความสุขจากความสงบ โลกียธรรม และโลกุตตรธรรม 2) จากการพัฒนาจิตตามวิธีปฏิบัติในพุทธศาสนา พบว่า นักปฏิบัติขั้นครู/อาจารย์ มีประสบการณ์พิเศษ คือ จิตสงบ เข้าใจความจริงของชีวิต มองเห็นจิตที่ปรุงแต่ง พบอำนาจพิเศษของจิต เช่น การรู้วาระจิตของคนอื่น การถอดจิตได้ การรู้อนาคตตลอดถึงความสามารถในการทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ส่วนนักการศึกษา/ผู้กำลังเรียนรู้ มีประสบการณ์พิเศษคือ ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี การละวางตัวตน จิตนิ่ง หายกลัว เป็นต้น พบ

<sup>1</sup> สถาบันสันติศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; Peace Studies Institute, Prince of Songkla University  
Corresponding author, e-mail: Montree.ph@psu.ac.th, Tel. 087-6747110

ปรากฏการณ์ขณะพัฒนาจิต คือ การมองเห็นตัวเอง มีความรู้สึกละเอียด รู้สึกตัวลอย รู้สึกไม่มีตัวตน เป็นต้น และจากการทดลองปฏิบัติพบว่า ปลายสุดของความว่างคือความโล่งสว่าง มีอาการอุบถศีระชะ ตัวโยกโคลง เป็นต้น และ 3) ประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตนั้น เป็นสภาวะที่มีอยู่และเกิดขึ้นได้ แต่จะพบใน 2 แบบคือ การปรากฏทางมโนภาพ และ การปรากฏทางกายภาพ

**คำสำคัญ:** พุทธศาสนา, จิตตภาวนา, ประสบการณ์ทางจิต

### Abstract

The objectives of this research article were 1) to study and review the concept of mental development and special experiences arising from mental development in Buddhism; 2) to study the special experiences and phenomena arising from mental development according to the practice methods in Buddhism; and 3) to analyze the special experiences and phenomena arising from mental development according to the practice methods in Buddhism. It was a qualitative research. The tools used in the study included surveys, interviews, and practice trials. And it was presented with a descriptive narrative. The results of the study found that 1) there were 2 forms of mental development in Buddhism, namely mental development to keep the mind calm and mental development to achieve clear knowledge. The only way for those who wanted clear knowledge was to use mindfulness as a basis (Satipatthana) by awareness of the body (Kaya), feelings (Vedana), mind (Citta), and Dhamma as they actually were in the present. There were three special experiences resulting from mental development: happiness from peace, Lokiya-dhamma (mundane states), Lokuttara-dhamma (supermundane states); 2) from mental development according to the practice methods in Buddhism, it was found that master class teachers had a special experience: a calm mind, understanding the truth of life, seeing a refined mind, discover special powers of the mind, such as knowing the mental agenda of others, being able to detach the mind, knowing the future, and being able to make an end to suffering. As for people who

were learning had a special experience, namely feelings change in a good way, letting go of oneself, the mind still, fear disappears, etc., seeing a phenomenon while developing the mind, namely seeing oneself, feeling of subtlety, feeling of floating, feeling of not having a self, etc. And from the experimental practice, it was found that the end of sleepiness was lightness, feeling of warmth on the head, body swaying, etc.; and 3) special experiences and phenomena arising from the mental development were the conditions that existed and occurred, but they were found in 2 types: conceptual appearance and physical appearance.

**Keywords:** Buddhism, Cittabhavana, Special Experiences

## บทนำ

การพัฒนาจิตในสังคัมพุทธศาสนาไทยมีหลายรูปแบบ แต่ละรูปแบบจะมีเทคนิคที่ขึ้นอยู่กับสำนักปฏิบัติที่ได้สืบทอดแนวปฏิบัติของครูอาจารย์ผู้เป็นต้นแบบ อย่างน้อย 5 แบบคือ 1) การพัฒนาจิตแบบกำหนดพุทโธ (ภาวนาพุทโธ) การพัฒนาจิตแบบพองหนอ-ยุบหนอ การพัฒนาจิตแบบกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) การพัฒนาจิตแบบรูปนาม การพัฒนาจิตแบบกำหนดสัมมารหัง (พระมหาจุฬาลงกรณ วุฒิชัย, 2563) นอกจากนั้นยังมีการพัฒนาจิตแบบเคลื่อนไหว-หยุดตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ แบบกำหนดเวทนาตามแนวทางของ เอส.เอน.โกเอ็นกา (พวน โฆจิตศักดิ์และวัชรินทร์ ปิยธมโม, 2559) เป็นต้น บางสำนักปฏิบัติมีการประยุกต์แตกแขนงออกไป จำนวนหนึ่งทำลายผู้นับถือพุทธศาสนาแนวจารีตเกินกว่าจะพิจารณาได้ว่าเป็นแนวคิดในพุทธศาสนาของเหล่าผู้อ้างตนว่านับถือและปฏิบัติตามแนวพุทธศาสนา อย่างกรณี การกระทำอัตวินิบาตด้วยการบั่นคอตัวเองเพื่อเป็นพุทธบูชาของพระภิกษุระดับผู้นำ (อิจัน, 2564) การร้องรำทำเพลงแทนการสวดมนต์เพื่อจิตตภาวนา เป็นต้น จนเหล่าผู้สนใจการพัฒนาจิตตามแบบพุทธศาสนารุ่นใหม่ ไม่สามารถกำหนดได้ว่า รูปแบบใด คือ รูปแบบที่เป็นพื้นฐานสำคัญของพุทธศาสนาอันสามารถศึกษาเรียนรู้ได้ด้วยภาษาทั่วไป ในยุคสมัยที่การศึกษาไม่ได้มาจากวัฒนธรรมทางพุทธศาสนาเป็นหลักเหมือนในอดีต

มีข้อสังเกตว่า ในกลุ่มผู้สนใจการพัฒนาจิต จะมีการกล่าวถึงประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างและหลังการพัฒนาจิต เช่น จิตที่เปลี่ยนสภาพ ความสามารถในการรับรู้วาระจิตของคนอื่น ความสามารถในการทำนายอนาคต เป็นต้น แต่สิ่งเหล่านี้อยู่ในฐานะเรื่องเล่า

ที่มีการถ่ายทอดในกลุ่มนักปฏิบัติเท่านั้น และยังไม่มีการยกระดับความน่าเชื่อถืออย่างมีเหตุผลรองรับเปิดเผยต่อสาธารณะ ที่มากกว่านั้นคือการยึดถือว่าความสามารถพิเศษที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตเป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาจิต และสนองตอบความต้องการให้สำเร็จประโยชน์ได้แน่นอน โดยเฉพาะการตอบสนองความร่ำรวยทางการเงินและเครื่องมือในการแสวงหาความหลังศักดิ์สิทธิ์

ที่ผ่านมา มีการศึกษาเรื่องการพัฒนาจิตในหลายลักษณะทั้งการศึกษารูปแบบการพัฒนาจิต อย่างงานวิจัยของพระมหาบุญเลิศ ธรรมทัสสี และคณะ (2548) เรื่อง ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ในปัจจุบัน เป็นต้น การประยุกต์รูปแบบการพัฒนาจิตเพื่อตอบปัญหาสังคมอย่างโรคซึมเศร้า ความเครียด การฆ่าตัวตาย เป็นต้น อย่างงานวิจัยของพระปลัดสมภาร สมภาโร, พระธรรมวัชรบัณฑิต และประพันธ์ ศุภษร (2564) เรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของบุคคล เป็นต้น การศึกษาผลของการปฏิบัติด้วยเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ อย่างงานวิจัยของปิยดี ประเสริฐสม และคณะ (2564) เรื่อง วิเคราะห์ผลการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานด้วยสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์” อันเป็นงานวิจัยเอกสาร การวิจัยแบบมีส่วนร่วมเพื่อการพัฒนา และการวิจัยเชิงทดลอง เท่าที่ตรวจสอบ ยังไม่พบงานที่ศึกษาเป็นการเฉพาะกรณีประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิต

จากข้อสังเกตที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้เกิดคำถามว่า 1) อะไร คือ แนวคิดสำคัญของการพัฒนาจิตตามแนวทางที่พุทธศาสนาระบุไว้เป็นหลักการ อันสามารถจะทบทวนและสื่อสารได้ด้วยภาษาทั่วไป ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ต่อการขยายแนวคิดด้านจิตศึกษาต่อคนนอกวัฒนธรรมพุทธศาสนา 2) หลักการเดิมของการพัฒนาจิตในพุทธศาสนามีการระบุถึงประสบการณ์ทางจิตไว้อย่างไร จากการพัฒนาจิตของเหล่านักปฏิบัติ มีการสื่อสารประสบการณ์ทางจิตไว้อย่างไร สารของประสบการณ์ทางจิตสอดคล้องกันหรือไม่ ทั้งนี้เพื่อจะอนุมานได้ว่าการพัฒนาจิตตามแนวคิดของพุทธศาสนายังคงใช้ได้จวบจนปัจจุบัน 3) พุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความเชื่อที่ผ่านประสบการณ์จากการทดลองปฏิบัติ หากเราไม่ใช่ นักปฏิบัติหรือปฏิบัติแล้วแต่ยังไม่เกิดผลตามที่ระบุไว้ในเนื้อหาพุทธศาสนา จะมีแนวทางอื่นใดที่เพียงพอจะให้เชื่อได้ว่าประสบการณ์ทางจิตตามที่ระบุถึงเป็นสิ่งที่มีความอยู่และนักปฏิบัติควรมีทำอย่างไรต่อสิ่งที่มีอยู่นั้น โดยไม่คลาดเคลื่อนจากเป้าหมายของการพัฒนาจิตที่พุทธศาสนาระบุไว้ จึงจำแนกรอบการศึกษาและการเรียบเรียงออกเป็น 3 ส่วนคือ 1) เนื้อหาในเชิงคัมภีร์ว่าด้วยเรื่องแนวทางการพัฒนาจิตและประสบการณ์พิเศษจากการการพัฒนาจิต 2) เนื้อหาที่เกิดขึ้นจากผลการพัฒนาจิตของนักปฏิบัติทั้งที่สื่อสารต่อสาธารณะผ่านสื่อเทคโนโลยีดิจิทัลและ

การให้สัมภาษณ์ และ 3) บทวิเคราะห์ถึงสถานะของความรู้ที่มุ่งประสพการณ์พิเศษจากการพัฒนาจิต

บทความวิจัยนี้ จะเป็นการถอดสาระสำคัญของเนื้อหา 3 ส่วน จากงานวิจัยเรื่อง จิตตภาวนา: ประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์จากการฝึกฝนอบรมจิต โดยเรียบเรียงเนื้อหาหลักตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และการปรับสำนวนที่กำหนดเป็นภาษาทั่วไปให้เป็นภาษาที่ค่อนข้างไปทางวิชาการมากขึ้นตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อการการตีพิมพ์บทความวิจัยในวารสารวิชาการ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาและทบทวนแนวคิดเรื่องจิตตภาวนา และประสบการณ์พิเศษที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตในพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตตามวิธีปฏิบัติในพุทธศาสนา
3. เพื่อวิเคราะห์ประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตตามวิธีปฏิบัติในพุทธศาสนา

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใน “รายงานการวิจัย” จะเริ่มต้นจากการวางโครงสร้างเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วน ล้อตามวัตถุประสงค์ 3 ข้อดังนี้



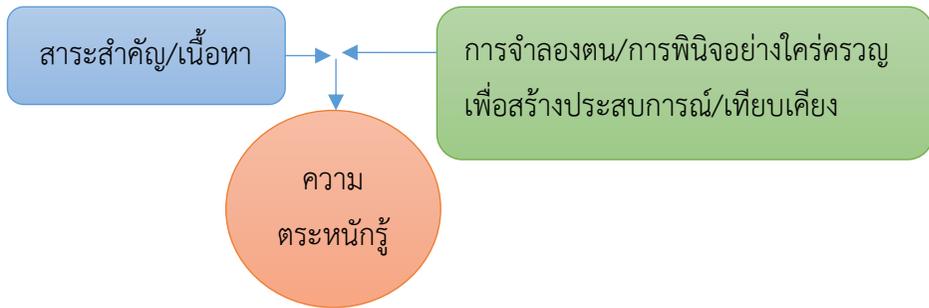
ภาพที่ 1 โครงสร้างเนื้อหา

ส่วนที่ 1 จิตตภาวนาและประสบการณ์พิเศษในพุทธศาสนา จะศึกษาเอกสาร โดยให้นำหน้าในการทบทวนเนื้อหาจากคัมภีร์ สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค, มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณาสก, โดยเฉพาะสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ที่ว่าด้วยเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตร และปกรณ์วิเสสวิมุตติมรรค แต่งโดยพระอุปติสสะเถระและปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค แต่โดยพระพุทธโฆษาจารย์ อันเป็นแบบฉบับที่แพร่หลายในระบบการศึกษาพุทธศาสนาไทย การได้มาซึ่งข้อมูลในการเรียบเรียง จะเริ่มต้นจากการศึกษาคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์พิเศษ จากนั้นคัดเลือกมาเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับจิตตภาวนา นำมาถอด/แปลความ จัดลำดับ และเรียบเรียง

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์จากการฝึกอบรมจิต จะศึกษาข้อมูลจากสื่อสาธารณะ โดยเฉพาะสื่อดิจิทัลและการให้คำสัมภาษณ์ ตลอดถึงการทดลองฝึกฝนอบรมจิตของผู้วิจัย การได้มาซึ่งข้อมูลในการเรียบเรียง จะเริ่มต้นจากการฟังปาฐกถา คำเทศน์ ผลการสอบอารมณ์ที่เผยแพร่ในสื่อดิจิทัลสาธารณะ บันทึกลงในกระดานอิเล็กทรอนิกส์เฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องวิเคราะห์เนื้อหา จัดลำดับความสำคัญ และเรียบเรียง ในส่วนที่เป็นข้อมูลสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ออกแบบสัมภาษณ์โดยวางกรอบกว้าง ๆ ในการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก มี 3 หัวข้อคือ 1) แนวทางในการฝึกอบรมจิต 2) ประสบการณ์พิเศษจากการฝึกอบรมจิตและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นขณะฝึกอบรมจิต 3) ความคิดเห็นที่มีต่อประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์จากการฝึกอบรมจิต กลุ่มตัวอย่างจะเป็นกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงผ่านการแนะนำจากบุคคลและกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญที่เข้ามาในช่วงการทำวิจัย กำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน บันทึกเสียงด้วยโทรศัพท์ และพิมพ์ลงในกระดานอิเล็กทรอนิกส์ วิเคราะห์ จัดลำดับและเรียบเรียง ข้อความสัมภาษณ์ที่นำมาวิเคราะห์จะนำไปให้ผู้สัมภาษณ์พิจารณาตัดทอน/เพิ่มเติม ก่อนจัดทำเป็นรายงานการวิจัย ในส่วนของการทดลองฝึกฝนอบรมจิตของผู้วิจัย จะวิเคราะห์จากหนังสือบันทึกประสบการณ์ และข้อเขียนจำนวนหนึ่งที่บันทึกไว้ในเว็บไซต์โกทนูโน (Gotoknow)

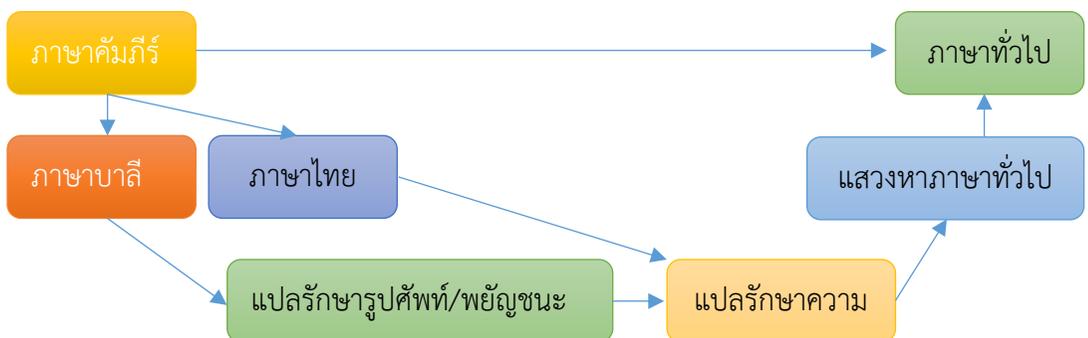
ส่วนที่ 3 ความมีอยู่ของสิ่งที่ปรากฏจากการฝึกอบรมจิต จะเป็นการวิเคราะห์ถึงความมีอยู่ของสิ่งที่ปรากฏจากการฝึกฝนอบรมจิต ตลอดถึงท่าทีที่ควรมีต่อความมีอยู่ของสิ่งที่ปรากฏนั้น โดยให้ความสำคัญกับเครื่องมือทางปรัชญา 2 แบบ ประกอบด้วย การอนุมานแบบนิรนัย (Deduction) คือการตรวจสอบด้วยเหตุผลที่จะระบุว่า ปรากฏการณ์จากการฝึกอบรมจิตใดจริง ก็ต่อเมื่อมีปรากฏการณ์ชนิดเดียวกันทั้งหมดจากการฝึกอบรมจิตระบุว่าจริง และ การใช้อนุมานแบบอุปนัย (Induction) คือการตรวจสอบด้วยประสบการณ์ที่จะระบุว่า ปรากฏการณ์จากการฝึกอบรมจิตใดจริงก็ต่อเมื่อมีสิ่งที่ตรวจสอบได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 รองรับปรากฏการณ์นั้น

ในตอนท้ายของเนื้อหาจะเป็นข้อสังเกตและความตระหนักรู้ในตนเองอันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเรียนรู้ด้านจิตศึกษา/จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) แต่ในบทความวิจัยนี้จะสรุปมาบางส่วนเท่านั้น โครงสร้างการถอดบทเรียนสู่ความตระหนักรู้ ดังนี้



ภาพที่ 2 โครงสร้างการถอดบทเรียนสู่ความตระหนักรู้

ภาษาและการเรียบเรียงเนื้อหา โดยเฉพาะในส่วนที่ 1 ผู้วิจัยจะพยายามแปลภาษา/แปลศัพท์ที่เป็นศัพท์เฉพาะทางศาสนาให้เป็นภาษาทั่วไป โดยมีวิธีการดังนี้คือ ศัพท์เฉพาะทางศาสนา/ภาษาคัมภีร์ → ศักขารากศัพท์ ไวยากรณ์ และความหมาย → เทียบเคียงความหมายจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เช่นพจนานุกรม → แปลโดยถือเอาความหมาย/แปลโดยอรรถ → แปลงเป็นภาษาทั่วไป เหตุผลที่ใช้ภาษาทั่วไปเพราะ ต้องการขยายองค์ความรู้ทางศาสนาออกสู่ผู้ไม่สัมพันธ์ต่อวัฒนธรรมทางศาสนา อย่างไรก็ตาม กรณียากต่อการจะแปลงเป็นภาษาทั่วไป จะยังคงรักษาไว้ซึ่งศัพท์เฉพาะทางศาสนา



ภาพที่ 3 โครงสร้างการใช้ภาษาเพื่อการเรียบเรียงเนื้อหา

## สรุปผลการวิจัย

1. จากการศึกษาและทบทวนแนวคิดเรื่องจิตตภาวนา และประสบการณ์พิเศษที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตในพุทธศาสนา พบว่า รูปแบบของการพัฒนาจิตมี 2 คือ 1) การพัฒนาจิตเพื่อให้จิตสงบ (สมถกรรมฐาน) และ 2) การพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง (วิปัสสนากรรมฐาน) ทั้ง 2 แบบต่างอิงอาศัยกัน พุทธศาสนาเห็นว่า จิตคือองค์ประกอบหนึ่งของชีวิต จิตเดิมแท้เป็นจิตบริสุทธิ์ ต่อเมื่อจิตตกไปสู่อารมณ์ที่ปรารถนา จึงกลายเป็นจิตเศร้าหมอง (กิเลส) ดิ้นรนสู่อารมณ์ตามความต้องการ (ตัณหา) และประสบทุกข์เพราะการยึดติดอย่างไม่รู้จบ พุทธศาสนามองว่า หากปรารถนาจะพ้นจากทุกข์ จะต้องพัฒนาจิตเพื่อการไม่เพิ่มความเศร้าหมองและการกะเทาะความเศร้าหมองให้หลุดออกจากจิต จึงเสนอแนวทางการพัฒนาจิต ด้วยเทคนิคการตรึงจิต 40 อย่าง ที่ให้ความสำคัญกับ “การพัฒนาจิตเพื่อให้จิตสงบ” เช่น ตรึงจิตไว้กับสี ตรึงจิตไว้กับอาหารที่กิน ตรึงจิตไว้กับความรู้สึก ส่วนผู้ต้องการความไม่ทุกข์อันเป็นเป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนาจิตที่มากกว่าการระงับทุกข์แบบชั่วคราว คือ “การพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง” พระพุทธศาสนาเสนอเทคนิคการใช้สติเป็นฐาน (สติปัญญา) ในการพัฒนาจิต ด้วยการรับรู้กาย (กายานุปัสสนา) ความรู้สึก (เวทนานุปัสสนา) จิต (จิตตานุปัสสนา) และธรรม (ธรรมานุปัสสนา) ตามที่เกิดขึ้นจริง พระพุทธเจ้าทรงรับรองว่า การฝึกอบรมจิตด้วยเทคนิคนี้นานสุด 7 ปี เร็วสุด คือ 7 วัน รับรองผลอย่างน้อยคือ กรณียังมีความยึดมั่นหลงเหลืออยู่ จะไม่หวนกลับมาตอบสนองกิเลสที่ทำให้จิตเศร้าหมองอีก (อนาคามี) สูงสุดคือห่างไกลจากกิเลส (อรหัตต์) และทรงยืนยันว่า หนทางเดียวนี้เท่านั้นที่เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์แห่งจิต การดับทุกข์ และทำความสงบจากกิเลส (นิพพาน) ทางนี้คือเทคนิคการใช้สติเป็นฐาน (สติปัญญา) เพื่อการพัฒนาจิต (ที.มหา. (ไทย) 10/404/338) จะพบว่า เคล็ดลับที่สำคัญของเทคนิคนี้คือการระลึกว่า “มีกายอยู่...มีความรู้สึกอยู่ (เวทนา)...มีจิตอยู่ และมีธรรมอยู่” และอาศัย 4 อย่างนี้ไว้เพียงเพื่อการระลึกเท่านั้น

การพัฒนาจิตจะพบประสบการณ์พิเศษ 3 อย่าง ทั้งนี้แล้วแต่เหตุปัจจัยสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดคือ 1) ความสุขจากความสงบ เช่น ความร่าเริง ความอึดเอิบ (ปีติ) แบบชั่วขณะก็มี แบบแผ่ซ่านทั่วกายก็มี แบบโลดโผนก็มี 2) คุณธรรมทั่วไป/สามัญ (โลกียธรรม) เช่น การระลึกชาติได้ มีฤทธิ์ หูทิพย์ รับรู้ความคิดของคนอื่น การล่วงรู้อนาคต 3) คุณธรรมชั้นสูง (โลกุตระธรรม) คือการถอดถอนความยึดมั่นในตนออกได้ ไม่มีความลัษณสังขยธรรม สูงสุดคือการตัดกิเลสและกองทุกข์ทั้งหมดได้ (อัง.ติก. (ไทย) 20/59/225-229)

2. จากการศึกษาประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตตามวิธีปฏิบัติในพุทธศาสนาพบว่า นักปฏิบัติชั้นครู/อาจารย์คือ พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) (2565)

เล่าว่า การที่จิตจะเกิดความสงบและตั้งมั่น (สมาธิ) จะเกิดอาการคล้ายง่วงนอนก่อน จากนั้นจะผ่านจุดมืดและจิตสว่างโพล่งขึ้น เมื่อจิตสงบ ลมหายใจจะจางหาย จิตจะสงบนิ่งลอยเด่นสว่างไสวเพียงดวงเดียวล้วน ภาวะนี้เรียกว่า สมาธิแบบแน่วแน่มั่นคง (อัปปนาสมาธิ) พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมปนฺโน) (2559) เล่าว่า เมื่อจิตสงบระงับ ณ จุดหนึ่งจะมองเห็นร่างกายเหมือนป่าช้าผิบบิสดำ มีผิวหนังปกปิดไว้ เมื่อเพิกผิวหนังออกจะเห็นเนื้อ และสิ่งสกปรกอื่นตามลำดับ เข้าถึงอสุภะ จะถอนความรัก ความชัง ตัณหาออกเสียได้ ขณะที่พระธรรมโกศาจารย์ (องอาจ ฐิตธัมโม) (2563) เล่าว่า เมื่อจิตเจียบสงบ ไม่วุ่นวาย จะเกิดนิมิตเห็นดวงดาวระยิบระยับ พรราวแสง เป็นปุยพูน อาจหลงเพลินไปกับอารมณ์นั้น พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) เล่าว่าหากจิตแน่วแน่ต่ออารมณ์ ตัวจะโยก น้ำตาไหล ขนพอง สอดคล้องกับที่พระสรวง ปรีสุทโธ (2562) ระบุว่า ช่วงเวลาฝึกจิต ร่างกายขลุ่ย ขนพอง น้ำมูกน้ำตาไหล มือสั่น พระสินทรัพย์ จรณธัมโม (2565) เล่าว่า บางครั้งตัวยืด ตัวหด ตัวยาว ตัวเล็ก สุดท้ายได้รับการยืนยันจากคำบอกเล่าของเหล่านักปฏิบัติชั้นครูอาจารย์ว่า เมื่อฝึกฝนอบรมจิตไปถึงจุดสุดท้ายก็จะสามารถตัดกระแสอารมณ์ ชะล้างจิตให้หมดสิ้นทุกข์ กิเลสดับสนิท ครอบครองบรมสุขอันเป็นสุขธรรมชาติได้ (พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมปนฺโน), 2563; คุรุบา ฉ่าย, 2566)

ส่วนนักการศึกษา และการทดลองปฏิบัติของผู้วิจัย จะพบประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์คือ อารมณ์ที่เปลี่ยนไป จากอารมณ์ลบขุ่นมัวเป็นบวกและสดใส การคิดเล็กคิดน้อย กลายเป็นนิ่งสงบ การละวางตัวตนลงได้บ้าง จิตนิ่งขึ้น หายกลัว มองเห็นความเป็นจริงของชีวิต ได้ยินเสียงที่ห่างไกล รับรู้ลางบอกเหตุ มองเห็นตัวเองหลุดเป็น 2 ร่าง เข้าถึงธรรมที่เชื่อมโยงระหว่างสิ่งรอบตัวและความจริงของชีวิต อัมเอิบ น้ำตาไหล ล่วงรู้สิ่งที่จะเกิดขึ้นข้างหน้า เห็นภาพอดีตของตัวเองที่ลืมนไปแล้ว มีสมาธิไม่เหนื่อยกับการได้วิ่งออกกำลังกาย รู้สึกร่างกายลอยติดเพดาน รู้เลขห่วย ล่วงหน้าและออกตรงตามทีเห็น ย่อขยายนิมิตได้ เกิดแสงสว่างดวงกลม มองเห็นทะเลทุทะเลวงผาผนัง เห็นวิมานสีทอง เพลิดเพลินจนลืมความปวดเมื่อย เห็นภาพเปลือย รู้ล่วงหน้าและรู้ที่ไกล พบการยุบ-พอง เป็นจังหวะ ตัวโยกโคลง ฯลฯ

3. จากการวิเคราะห์ประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตตามวิธีปฏิบัติในพุทธศาสนา พบว่า ความมีอยู่ของสิ่งที่ปรากฏจากการฝึกฝนอบรมจิต จะพบใน 2 แบบคือ 1) มีสิ่งที่ปรากฏอยู่และจริง 2) มีสิ่งที่ปรากฏมีอยู่แต่อาจไม่จริง และสิ่งที่ปรากฏอยู่จะจริงหรือไม่จริงนั้นจะมี 2 ลักษณะคือ 1) สิ่งที่ปรากฏเป็นมโนภาพ และ 2) สิ่งที่ปรากฏทางกายภาพ/ข้อเท็จจริง เราอาจตรวจสอบสิ่งที่ปรากฏขณะฝึกฝนอบรมจิตเพื่อการไม่หลงต่อสิ่งที่มีอยู่แต่ไม่จริง และมีอยู่จริงแต่ไม่ใช่เป้าหมายที่แท้จริงสำหรับการฝึกฝนอบรมจิต ได้ใน 3 แบบคือ 1) การ

ตรวจสอบด้วยประสบการณ์ เช่น การเปิดตาเพื่อดูเพื่อจะตรวจสอบว่าภาพ เสียง การเคลื่อนไหวที่ปรากฏขณะหลับตานั้นมีสถานการณ์จริงรองรับหรือไม่ และการรอสถานการณ์นั้นเกิดขึ้นเพื่อจะตรวจสอบว่าการล่วงรู้อนาคตสอดคล้องกับสถานการณ์นั้นจริงหรือไม่ 2) การตรวจสอบด้วยเหตุผลผ่านแนวคิดสามเส้า อย่างกรณี มองเห็นตัวเลขหอยและพบว่าหอยออกตรงตามที่เคยมองเห็น ถ้านักปฏิบัติชั้นครู/อาจารย์ ก. คือเส้าที่ 1 มีข้อมูลยืนยันว่าจริง สอดคล้องกับ อาจารย์ ข. คือเส้าที่สอง มีข้อมูลยืนยันว่าจริง และสอดคล้องกับ อาจารย์ ค. คือเส้าที่สาม มีข้อมูลยืนยันว่าจริง จะได้ข้อสรุปว่ามีความเป็นไปได้ที่อนาคตมีอยู่จริงแบบแน่นอน เหตุเพราะได้รับการยืนยันว่าจริงทุกเส้า 3) การตรวจสอบด้วยญาณทัศนะ คือ ความสามารถในการหยั่งรู้ความจริง ตั้งแต่การเห็นความเกิด-ดับของรูปนาม เห็นความแตกสลายของรูปนาม เห็นความน่ากลัวของรูปนาม เห็นโทษของรูปนาม เห็นความน่าเบื่อหน่าย เห็นความควรที่จะพ้นไปจากรูปนาม เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวของรูปนาม เห็นความเป็นกลางของสิ่งที่ปรุงแต่งกันตั้งขึ้น และเห็นความจริงที่หมดจด (อริยสัจ) รวมเรียกว่า ความรู้จากการเห็นแจ้ง (วิปัสสนาญาณ) ขั้นสูงสุดคือ ปรีชาหยั่งรู้สิ่งทั้งปวง ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เรียกว่า สัพพัญญุตญาณ ความสามารถนี้เป็นความสามารถขั้นสูงเฉพาะบุคคล แต่สามารถจะยืนยันได้ว่าจริงหรือไม่ หากนำแนวคิดทั้ง 3 แบบมาพิจารณาร่วมกันคือ ถ้าตรวจสอบด้วยประสบการณ์แล้วพบว่าจริง ตรวจสอบด้วยเหตุผลแล้วว่าอนุมานได้ว่าจริง และตรวจสอบด้วยญาณทัศนะแล้วพบว่า จริง จึงสรุปว่า สิ่งที่ปรากฏนั้นจริง อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาผ่านหลักความเชื่อ 10 ประการ ที่พระพุทธเจ้าเสนอแนวทางต่อชาวกาลามะเพื่อแสดงท่าทีต่อความรู้ที่ได้รับ จะพบว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าวางแนวไว้คือ การรู้ได้ด้วยตนเอง (อัง.ติก. (ไทย) 20/505/241) คือประสบการณ์ทางจิตที่ค่อนข้างไปทางความเป็นอัตนัย แต่สิ่งที่น่าพิจารณาคือ หากมีประโยชน์เกื้อกูลต่อตนผู้เข้าถึง ไม่ใช่ผู้อื่นที่เข้าไม่ถึง จึงต้องยอมรับถึงความเป็นอัตนัยโดยปริยาย

จากผลการศึกษาทั้งหมด จะเกิดความตระหนักรู้ในตนได้ว่า ทุกข์คือปัญหาสำคัญของชีวิต การใช้สติเป็นฐาน (สติปัญญา) คือ แนวทางในการหยุดการทำงานของทุกข์ทางใจที่เกิดจากการยึดมั่นในตน ผลที่เกิดขึ้น เช่น ความอิมเม็บ (ปีติ) ความเพลิดเพลิน การล่วงรู้อนาคต จะเป็นผลพลอยได้ และเป็นเพียงสิ่งที่มีอยู่ที่ยังคงตกอยู่ในกฎทั่วไป (สามัญลักษณะ) จึงไม่ใช่สิ่งที่ควรยึดว่าเป็นที่พึ่งสุดท้าย ส่วนผลขั้นสูง (โลกุตระธรรม) คือ ความสงบ (นิพพาน) จากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงจะคือผลปลายสุดที่ควรฝึกฝนอบรมจิตไปให้ถึง เคล็ดลับสำคัญของการใช้สติเป็นฐานคือ สิ่งที่ปรากฏเป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏ และการยอมรับตามจริงต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

## อภิปรายผลการวิจัย

จิตตภาวนา คือ แนวทางหนึ่งที่พุทธศาสนาเสนอต่อโลกในการเติมเต็มชีวิตในมิติจิต ผลของจิตตภาวนามีลักษณะเป็นผลเชิงบวกในการเข้าถึงความจริงของโลกและชีวิต และพิสูจน์ได้ด้วยเหตุผลและประสบการณ์ ในขั้นทั่วไป พุทธศาสนาให้ความสำคัญกับประสบการณ์มากกว่าการอนุมานด้วยเหตุผล ในขั้นสูง พระพุทธศาสนาจะให้ความสำคัญกับญาณทัศนะ อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาเรื่อง จิตตภาวนา: ประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์จากการฝึกฝนอบรมจิตนั้น จะเห็นได้ว่า

1. แนวคิดเรื่องจิตตภาวนา นั้น พุทธศาสนาเสนอการพัฒนาจิตด้วยการใช้สติเป็นเครื่องมือสำคัญในการดูสิ่งที่เกิดขึ้นจริงที่เป็นปัจจุบันทางกาย ความรู้สึก ความคิด และธรรม ด้วยความเพียรพยายามอย่างมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม จะสามารถกำจัดความอยากและทุกข์ระทมได้ การตามดูกาย จะใช้การกำหนดลมหายใจ อิริยาบถ ความเป็นของปฏิภูลของร่างกาย จนถึงธาตุทั้ง 4 ร่างกายซากศพ การตามดูความรู้สึก จะรับรู้ความรู้สึกตามจริงทั้งความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ การตามดูจิต จะตามดูสภาพจริงตามจริงทั้งจิตเชิงลบ คือ กำหนดยินดี โกรธ พึงช่าน ฯลฯ และจิตเชิงบวกคือความเป็นสมาธิแห่งจิต จิตที่หลุดพ้น และการตามดูธรรม คือ สภาวะที่คอยขัดขวางไม่ให้ทำดี เช่น ความลังเลสงสัย ความหดหู่เชิงซึม รุปนามที่มีลักษณะการเกิดดับเป็นปกติ ความรู้ที่มีอยู่และไม่มีตลอดถึงสาเหตุ และความจริงขั้นสูง (อริยสัจ) ทั้งนี้เพื่อการไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลก เมื่อพัฒนาจิตจนได้คุณภาพระดับหนึ่งจะพบประสบการณ์พิเศษตามลำดับ คือ ลำดับแรกจะพบความสุขทั้งทางกายและใจตั้งแต่สุขจากความอิมเอบจนถึงสุขที่ไม่มีรูป ลำดับที่สองจะพบความนึ่งสงบ (อุเบกขา) และสมาธิหนึ่งเดียว จนถึงเกิดความรู้ ระลึกชาติได้ มีหุทิพย์ เป็นต้น เรียกว่า โลกียธรรม ลำดับที่สามจะพบที่เป็นลำดับไม่เสื่อมถอยอีก จะสามารถตัดวงจรของวังวนแห่งทุกข์ได้ ตั้งแต่ยังไม่ครบสมบูรณ์จนถึงความสมบูรณ์คือดับกิเลสและกองทุกข์ทั้งหมด

พุทธทาสภิกขุ (2533) นำอานาปานสติไปใช้แล้วพบว่า การกำหนดลมหายใจยาว การกำหนดลมหายใจสั้น การกำหนดลมหายใจทั้งหมด การระดับสิ่งปรุงแต่งกาย/กายสังขาร จัดเป็นการตามเห็นกาย (กายานุปัสสนา) การกำหนดความอิมเอบใจ การกำหนดสุข การกำหนดสิ่งปรุงแต่งจิต (จิตตสังขาร) และการระงับจิตสังขาร จัดเป็น การตามเห็นเวทนา (เวทนานุปัสสนา) การรู้ชัดจิต การทำจิตให้ปราโมทย์ การทำให้จิตตั้งมั่น และจิตปล่อยวาง จัดเป็น การตามเห็นจิต (จิตตานุปัสสนา) การมองเห็นความไม่เที่ยง การเห็นความจางคลาย การเห็นความดับไม่เหลือ และการเห็นการสลดออกหรือการสลดคืนสิ่งนั้น จัดเป็น การตามเห็นธรรม (ธัมมานุปัสสนา) ขณะที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) (2561) เห็นว่า การใช้สติเป็นที่ตั้งนั้น ตัวหลักปฏิบัติคือ ความเพียร (อาตาปี)

ความรู้ตัว (สมปชาโน) และการระลึกได้ (สติมา) เป็นสิ่งที่ควรจะทำ ความเข้าใจ และ ส่วนการกำจัด ความไม่รู้และทุกข์ระทม (วินยโลก อภิขมา โทมนสส) จะเป็นตัวกำกับข้อปฏิบัติทั้งสี่หัวข้อ (กาย เวทนา จิต ธรรม) ขณะที่พระราชพรหมยาน (วีระ ถาวโร) (2537) ยืนยันประสบการณ์ในการ ฝึกอบรมจิตว่า สามารถมองเห็นสิ่งมีชีวิตต่างภพ อาศัยข่าวประทังชีวิตจากสิ่งมีชีวิตอื่น การได้ เดินทางไปสู่สถานการณ์ในอดีต การรู้ว่าตนเคยเกิดเป็นนักรบและอื่น ๆ ก่อนจะมาเกิดเป็นมนุษย์ ความสามารถในการถอดจิตด้วยพลังแห่งการฝึกอบรมจิตไปสู่ภพอื่น การได้พบสิ่งมีชีวิตแปลง ความสามารถในการรับรู้ถึงสภาพจิตของบุคคลอื่น

ผู้วิจัยเห็นว่า การพัฒนาจิตตามแนวคิดในพุทธศาสนานั้น มีหลักการสำคัญคือ การดู ความมีอยู่ของสิ่งที่ปรากฏโดยไม่นำตนเข้าไปเป็นอันเดียวกันกับสิ่งที่ปรากฏทั้งทางกาย ความรู้สึก ความคิด และธรรม จากการฝึกปฏิบัติเบื้องต้น เกิดผลตามที่พุทธศาสนาระบุไว้ แต่เมื่อใช้ฐานคิดใน หลักกาลามสูตร ผู้วิจัยไม่อาจจะยืนยันได้ว่า ผลลำดับที่สองและสามจะมีอยู่จริง เพราะยังไม่พบ ประสบการณ์ทางจิตดังกล่าว ถึงอย่างนั้น จากการศึกษาข้อมูลในระดับหนึ่งมีเหตุผลสนับสนุนเพียงพอที่จะกล่าวได้ว่า ประสบการณ์พิเศษตามที่ระบุไว้ในพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่มีความ

2. การศึกษาประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตตามวิธี ปฏิบัติในพุทธศาสนา จะเห็นว่า กลุ่มนักปฏิบัติชั้นครู/อาจารย์ บางท่านสะท้อนประสบการณ์พิเศษ จากการพัฒนาจิตครบทั้งสามส่วนคือความสุขขั้นต้น คุณธรรมระดับโลกีย์ และคุณธรรมระดับโลกุต ตระ ขณะที่กลุ่มนักการศึกษา/ผู้กำลังเรียนรู้และการทดลองฝึกอบรมจิตของนักวิจัย สะท้อน ประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์จากการฝึกอบรมจิตเพียงระดับความสุขขั้นต้น บางท่าน สะท้อนถึงคุณธรรมระดับโลกีย์ แต่ไม่พบการสะท้อนคิดถึงคุณธรรมระดับโลกุตตระ

ผู้วิจัยเห็นว่า ประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์จากการฝึกอบรมจิตนั้น แต่ละคนจะมี ในลักษณะต่างกันบ้างเหมือนกันบ้าง แต่ไม่่ง่ายที่จะเข้าถึงคุณธรรมระดับโลกุตตระนั้น หาก พิจารณาถึงประสบการณ์ของกลุ่มนักปฏิบัติชั้นครู/อาจารย์ ดูเหมือนต้องทุ่มเทแม้จะต้องแลกมา ด้วยชีวิต

อย่างไรก็ตาม ความสุขขั้นต้นที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตตามแนวคิดของพุทธศาสนา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ และการเกิดขึ้นของความสุขขั้นต้นจำนวนหนึ่งเป็นการรักษาโรคทางกายได้ด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยด้านการพัฒนาสุขภาพจิตด้วยการพัฒนาจิตตามแบบพุทธศาสนา อย่าง งานวิจัยเรื่อง ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อสุขภาพจิตของบุคคล พบว่า ผู้มีภาวะผิดปกติ ทางจิต อาการซึมเศร้า อาการความวิตกกังวล มีค่าคะแนนลดลงภายหลังการปฏิบัติ (พระปลัด สมภาร สมภาโร, พระธรรมวัชรบัณฑิต และประพันธ์ ศุภษร, 2564) งานวิจัยเรื่อง แนวทางการใช้

วิปัสสนากรรมฐานบำบัดโรคซึมเศร้า พบว่า หลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ป่วยซึมเศร้ามีพัฒนาการด้านอารมณ์ ยิ้มแย้มแจ่มใส ด้านความคิด มีความหวังในชีวิต ไม่เบื่อหน่าย ด้านพฤติกรรม มีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรม (อังคณา พิงต์อาบล, 2565) และสอดคล้องกับแนวคิดของวิชัย เทียนถาวร (2562) ที่เห็นถึงประโยชน์ของการใช้สติเป็นฐานในการดำรงชีวิต โดยท่านเห็นว่า คนเรานั้นมีของดีที่มีในตัวอยู่แล้ว ของดีดังกล่าวคือสติและสัมปชัญญะ การนำสติมาใช้จะเป็นการควบคุมจิตให้สงบอยู่กับอารมณ์ ไม่วอกแวก แล้วจะพบต้นเหตุของทุกข์ในชีวิต อย่างไรก็ตาม จิตตกาวนาไม่ได้มีผลเฉพาะต่อสุขภาพจิตเท่านั้น หากแต่ส่งผลต่อสมองด้วย อย่างงานวิจัยเรื่อง ผลของการปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดนับลมหายใจร่วมกับไบนิวรอลบพท์ที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ พบว่าการปฏิบัติสมาธิส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพลังงานคลื่นไฟฟ้าสมองคลื่นเธต้า (Theta) แต่ไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงคลื่นอัลฟา (วิชัย คำธร, ปรัชญา แก้วแก่น และพีร วงศ์อุปราช, 2562) นอกจากนี้ ยังพบว่า คนที่มีจิตเป็นสมาธิ จะมีความผ่อนคลาย ซึ่งเป็นภาวะตรงข้ามกับความเครียดทางด้านสมอง คนที่ผ่อนคลายด้วยการนั่งสมาธิจะมีคลื่นสมองเธต้ามากกว่าการผ่อนคลายด้วยวิธีฟังเพลง และพบว่า ขณะนั่งสมาธิสมองจะมีการปิดกั้นเรื่องราวต่าง ๆ ไม่ให้เข้าไปที่สมองส่วนกลาง (หอมหวน, 2564)

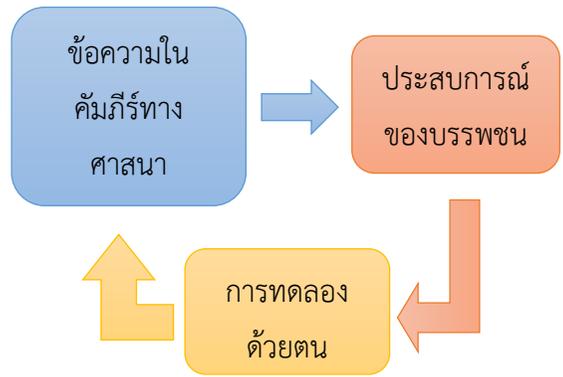
3. การวิเคราะห์ประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตตามวิธีปฏิบัติในพุทธศาสนา จะพบว่า ประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์ในขณะฝึกฝนอบรมจิต มีอยู่ใน 2 แบบ คือ ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพ (สภาวะธรรม) ทั้งที่เกิดขึ้นกับจิตและร่างกาย ในช่วงเวลาของการพัฒนาจิต และปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นหลังการฝึกฝนอบรมจิต

ความมีอยู่ของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพ (สภาวะธรรม) แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ความมีอยู่จริง เช่น การล่วงรู้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในอนาคต การมองเห็นสิ่งที่ไม่เคยเห็นแต่มีสิ่งนั้นจริง โดยมากภาพที่ปรากฏผ่านการรับรู้อย่างมีสติจะเป็นภาพฉายเหมือนตานอกมองเห็น และความมีอยู่แต่ไม่จริง เช่น การมองเห็นร่างกายเน่าเปื่อยแล้วตายแต่ร่างกายจริงไม่ได้ตาย การมองเห็นเทวดา นางฟ้า แต่เทวดานางฟ้าที่เห็นนั้นไม่มีจริง แม้จะเป็นภาพฉายปรากฏให้รับรู้เหมือนเกิดขึ้นจริงและเข้าใจว่าเกิดขึ้นจริงก็ตาม แต่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยกายสัมผัส

ผู้วิจัยเห็นว่า ท่าทีที่ควรมีต่อปรากฏการณ์พิเศษที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิต คือ การวางใจเป็นกลางโดยไม่จำเป็นต้องอยู่ในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งระหว่างสิ่งที่ปรากฏโดยมีเหตุการณ์/บุคคล/บางสิ่งรองรับ และสิ่งที่ปรากฏโดยไม่มีเหตุการณ์/บุคคล/บางสิ่งรองรับ และการอยู่ในฐานะผู้รับรู้สิ่งที่มีอยู่ กำกับด้วยการถอดถอนความยึดมั่นในโลก จึงจะได้รับผลสูงสุดของประสบการณ์พิเศษจากการพัฒนาจิตตามวิธีปฏิบัติในพุทธศาสนา แต่ในกรณีที่ยอยากพิสูจน์ มีข้อเสนอคือ

**ก. การพิสูจน์แบบอนุกรม**

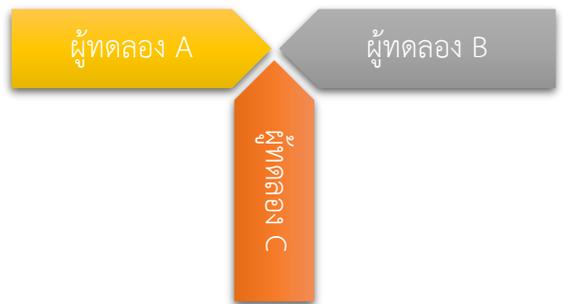
ถ้าเนื้อหาในคัมภีร์ระบุว่าจริง ครูอาจารย์ลองพิสูจน์แล้วพบว่าจริง ศิษย์/อนุชนพิสูจน์แล้วว่าจริง อนุชนได้ว่าข้อความในคัมภีร์ศาสนาจริง ผลการพิสูจน์ของครูอาจารย์จริง และผลการทดลองของศิษย์/อนุชนจริง



ภาพที่ 4 การพิสูจน์แบบอนุกรม

**ข. การพิสูจน์แบบยืนยัน**

เมื่อข้อความในคัมภีร์ทางศาสนาระบุว่า การฝึกฝนอบรมจิตจะมีคุณสมบัติพิเศษเกิดขึ้นกับบุคคล เมื่อนักปฏิบัติ A ทดลองแล้วว่าจริง นักปฏิบัติ B ทดลองแล้วว่า จริง และนักปฏิบัติ C ทดลองแล้วว่า จริง จึงอนุมานได้ว่าคุณสมบัติพิเศษจากการฝึกฝนอบรมจิตจริง



ภาพที่ 5 การพิสูจน์แบบยืนยัน

**ข้อเสนอแนะ**

**ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

มีข้อค้นพบว่า จิตตภาวนามีแนวทางที่ปฏิบัติได้ทุกชั้นวัย และเกิดผลดีต่อสุขภาพจิต ดังนั้น จึงควรทบทวนจัดบูรณาการทุกภาคส่วน โดยเฉพาะในระบบการศึกษา ปฐมวัย-มัธยม ควรมีการบูรณาการร่วมกับทุกสาระการเรียนรู้ ส่วนระดับอุดมศึกษา ควรเปิดเป็นวิชาเรียนในกลุ่มศึกษาทั่วไปและวิชาเลือก อาจเรียกวินิจฉัยว่า จิตศึกษา / จิตปัญญาศึกษา อันจะประโยชน์ต่อผู้เรียนต่อไป และจะเป็นฐานสำหรับการพัฒนาจิตที่สูงขึ้น นอกจากนั้น ควรจัดสรรพื้นที่เฉพาะเพื่อพัฒนาจิตตามสถานที่กลางของหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน

**ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์**

1. นักปฏิบัติทางจิต/นักจิตศึกษา ควรตระหนักตลอดเวลาของการฝึกฝนอบรมจิตต่อปรากฏการณ์ทางจิตที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกฝนอบรมจิตว่ามี 2 แบบคือ สิ่งที่ปรากฏเป็นสิ่งที่มืออยู่จริง และสิ่งที่ปรากฏเป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง และควรมีท่าทีต่อทั้งสองแบบในฐานะการไม่เข้าไปยึดติดและ/หรือรับรู้เท่านั้น

2. หลักสูตรจิตศึกษาสำหรับครู วิทยากรสามารถนำข้อมูลที่ผ่านการวิจัยนี้เป็นข้อมูลสนับสนุนเนื้อหาด้านจิตศึกษาโดยเฉพาะเนื้อหาที่เกี่ยวกับจิตตภาวนา
3. รายวิชาที่เกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ ครู-อาจารย์สามารถนำข้อมูลที่ผ่านการวิจัยนี้เป็นข้อมูลสนับสนุน ตลอดถึงการบูรณาการร่วมกับเนื้อหาอื่น ๆ

## องค์ความรู้ใหม่

จิตตภาวนา คือ การพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์จากสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง (กิเลส) เครื่องมือสำคัญคือสติและความรู้สึกตัว (สัมปชัญญะ) ระหว่างการฝึกฝนอบรมจิตจะมีปรากฏการณ์บางอย่างเกิดขึ้นให้ผู้ปฏิบัติได้รับรู้เพื่อเป็นกำลังทางใจให้ฝึกฝนอบรมจิตต่อไป ปรากฏการณ์จำนวนหนึ่งเกิดขึ้นเป็นลำดับเพื่อให้เกิดความรู้ (ปัญญา) ในการเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง เริ่มต้นจากความสงบแห่งจิตไปจนถึงปลอดจากสิ่งเศร้าหมองทางจิต สิ่งที่ปรากฏทางจิตจะมี 2 แบบ คือ 1) สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงและเป็นสิ่งที่มีอยู่จริง 2) สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงแต่ไม่มีอยู่จริง โดยทั่วไปสามารถตรวจสอบได้ด้วยทฤษฎีสามเฝ้าแรก คือประสบการณ์ เหตุผล และญาณทัศนะ ผู้วิจัยพบข้อเสนอการตรวจสอบอีกแบบหนึ่งเรียกว่าทฤษฎีสามเฝ้าแบบที่สอง คือการยืนยันจากเนื้อหาในคัมภีร์ประสบการณ์ของนักปฏิบัติชั้นครู และการทดลองปฏิบัติด้วยตน จะเป็นการยืนยันแบบอนุกรมเรียกว่า การพิสูจน์แบบอนุกรม นอกจากนั้นยังสามารถตรวจสอบด้วยสามเฝ้าแบบที่สามคือการยืนยันจากนักปฏิบัติ ในกรอบความคิดที่ว่า ถ้า A ยืนยันว่า จริง B ยืนยันว่าจริง และ C ยืนยันว่าจริง แสดงว่า สิ่งนั้นจริง เพื่อที่จะอนุมานได้ว่า ประสบการณ์พิเศษและปรากฏการณ์จากการฝึกฝนอบรมจิตจะจริง อย่างไรก็ตาม ท่าทีของนักปฏิบัติที่อาจต้องตระหนักตลอดเวลาระหว่างฝึกฝนอบรมจิตคือการไม่เข้าไปยึดติดต่อสิ่งที่ปรากฏว่าจริง จัดทำเป็นแผนภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 6 องค์ความรู้ที่ได้รับ

## เอกสารอ้างอิง

ครุบุญฉาย. (2566). *พระลีนคิด Live สอนทนายธรรม*. เข้าถึงได้จาก [https://www.youtube.com/watch?v=ntCAyN\\_CKA\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=ntCAyN_CKA_w).

ปิยะดี ประเสริฐสม และคณะ. (2564). *วิเคราะห์ผลการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวคิดปฏิฐานด้วยสัญญาณคลี่นสมองระบบวิทยาศาสตร์*. เข้าถึงได้จาก [http://crs.mahidol.ac.th/thai/activity\\_news\\_05-13-59.htm](http://crs.mahidol.ac.th/thai/activity_news_05-13-59.htm).

พระธรรมโกศาจารย์ (องอาจ ฐิตธมฺโม). (2563). *เล่าให้ลูกหลานฟัง*. นครปฐม : สาละพิมพ์การ.

พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมปนฺโน). (2559). *วิธีฝึกจิตให้เป็นสมาธิ*. เข้าถึงได้จาก [https://www.youtube.com/watch?v=SUJTRiFGd\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=SUJTRiFGd_I).

พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมปนฺโน). (2563). *หลวงตามหาบัว พุดถึงหลวงปู่มั่น*. เข้าถึงได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=YfWVka0IS9A>.

พระปลัดสมภาร สมภาโร พระธรรมวัชรบัณฑิต และประพันธ์ ศุภชร. (2564). ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อสุขภาพจิตของบุคคล. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 9(6), 2260-2271.

พระมหาบุญเลิศ ธรรมทัสสี และคณะ. (2548). *ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปฏิฐานในปัจจุบัน*. (รายงานการวิจัย). พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย. (2563). การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย. *วารสารธรรมธारा*, 6(1), 19-22.
- พระราชพรหมยาน (วีระ ถาวโร). (2537). *หลวงพ่อดុងค์*. กรุงเทพฯ : เอลโล่การพิมพ์ (1988) จำกัด.
- พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย), (2565). *ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างฝึกสมาธิพร้อมแนวทางแก้ไขเบื้องต้น*. เข้าถึงได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=UJR8a450FM0>.
- พระสรวง ปริสุทฺโธ. (2562). *ผลบุญที่แตกต่าง การเวียนว่ายตายเกิด*. เข้าถึงได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=tqY69ryQTJo>
- พระสินทรัพย์ จรณธัมโม. (2565). *สนทนาธรรมกับพระสิ้นคิด*. เข้าถึงได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=JuoHx0KsKzA>
- พวน โฆสิตศักดิ์และวัชรินทร์ ปิยธมโม. (2559). ศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวอานาปานสติของพุทธศาสนิกชนกับเอส.เอน.โกเอ็นก้า. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*, 7(2), 82-92.
- พุทธทาสภิกขุ. (2533). *อานาปานสติภาวนา*. กรุงเทพฯ : หจก.การพิมพ์พระนคร.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิจัย เทียนถาวร. (2562). *วิปัสสนากรรมฐาน*. เข้าถึงได้จาก [https://www.matichon.co.th/article/news\\_1334805](https://www.matichon.co.th/article/news_1334805).
- วิชัย คำธร, ปรัชญา แก้วแก่น และพีร วงศ์อุปราช. (2562). *ผลของการปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดน้บลมหายใจร่วมกับไบนิวโรลอบทซ์ที่มีต่อการควบคุมอารมณ์*. เข้าถึงได้จาก <https://buuir.buu.ac.th/handle/1234567890/4260>.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). *หลักการทั่วไปของสติปัฏฐาน*. เข้าถึงได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=Vu1Wt3RvjXo>.
- หอมหวาน. (2564). *การนั่งสมาธิกับผลวิจัยทางวิทยาศาสตร์*. เข้าถึงได้จาก <https://www.homhuan.com/news/detail.php?id=25>.
- อังคณา พึ่งตำบล. (2565). *แนวทางการใช้วิปัสสนากรรมฐานบำบัดโรคซึมเศร้า*. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 9(2), 126-140.

อีจัน. (2564). พระตัดคอตัวเองถวายเป็นพุทธรูป. เข้าถึงได้จาก <https://www.ejan.co/general-news>.