รายงานการวิจัย

เรื่อง

คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

The Value of Meditation yoga according to the Buddhist Philosophy

โดย

ดร. เสรี ศรีงาม

ดร.เบญญา จิตมั่นคงภักดี

พระครูใบฎีกาหัสดี ประกิ่ง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยเขตนครราชสีมา

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761035

รายงานการวิจัย

เรื่อง

คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา
The Value of Meditation yoga according to the Buddhist Philosophy

โดย

ดร. เสรี ศรีงาม
ดร.เบญญา จิตมั่นคงภักดี
พระครูใบฎีกาหัสดี ประกิ่ง
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยเขตนครราชสีมา

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
MCU RS 610761035

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

Research Report

The Value of Meditation yoga according to the Buddhist Philosophy

By

Dr. Seree Sri-ngam

Dr. Benyapa Jitmunkongpakdee

PhrabaideekaHassadee Praking

Mahachulalongornrajavidyalaya University NakonRatchasima Campus

B.E. 2561

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610761035

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย : คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา
ผู้วิจัย : ดร.เสรี ศรีงาม
ดร.เบญญาภา จิตมั่นคงภักดี
พระครูใบฎีกาหัสดี ประกิ่ง,ผศ.ดร.
ส่วนงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา
ปีงบประมาณ : ๒๕๖๑
ทุนสนับสนุนวิจัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย คือ (๑) เพื่อศึกษาแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา (๒) เพื่อศึกษากระบวนการฝึกโยคะสมาธิเพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย (๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยค้นคว้าจากเอกสารปฐมภูมิ แบบสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า

แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา การฝึกโยคะเริ่มมีมาแต่ในประเทศอินเดียและแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะนี้สืบทอดมาถึงปัจจุบัน โดยสำนักไร่เชิญตะวันเป็นการฝึกโยคะภาวนาและเป็นไปตามหลักการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธปรัชญา กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ มีหลายท่าและกระบวนการมีลำดับขั้นตอนที่ต้องเรียนรู้ และวิธีการฝึกเพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย ลดปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บสุขภาพกาย สุขภาพจิตแข็งแรง และทำให้โยคะเป็นที่รู้จักและแพร่หลาย

วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ แนวคิดของโยคะมีกระบวนการที่หลากหลายและให้คุณค่าทางด้านร่างกายและจิตใจ ไร่เชิญตะวันของ ท่านว.วชิรเมธี ถือว่ามีบทบาทและเป็นผู้บุกเบิกโยคะภาวนาตามแนวทางพุทธปรัชญาได้เป็นอย่างดีที่จะส่งเสริมให้สุขภาพกายและจิตดีขึ้น และเป็นต้นแบบการฝึกโยคะที่ก่อให้เกิดสมาธิจิตผ่อนคลาย และสามารถปล่อยวางได้ในที่สุด

คำสำคัญ: โยคะ,พุทธปรัชญา

Research Title : The value of Meditation yoga according to Buddhist Philosophy
Researcher : Dr. Saree Sri-ngam,
Dr. Banyapa Jitmankongpukdee and
PhraKhrubaideekaHassadee Praking, Prof. Dr.
Department : Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Nakhon Ratchasima Campus
Fiscal Year : 2018/2561
Research Scholarship Sponsor : Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ADSTRACT

This research study. It is a study of value. of yoga meditation Have research objectives Is 1. To study the concept of the value of yoga meditation according to Buddhist wisdom 2. to study the process of yoga meditation To promote the health of a Buddhist model organization in Thai society 3. To study and analyze the value of yoga meditation Following the buddhist wisdom and health promotion This is a qualitative study by researching the core documents as well as studying theories, problems and importance from academic textbooks and related research papers. go into the observation area interview group chat The research results were found that Value concept of yoga meditation along the Buddhist wisdom.

The practice of yoga started only in India. and the value concept of this yoga practice Inherited to the present by rai Cherntawan School, is a practice of yoga and prayer and according to the principles of living according to the buddhist philosophy, the process of practicing yoga, meditation There are many poses and processes There is a sequence of steps that must be learned. and how to train to promote the health of a Buddhist model organization in Thai society reduce the problem of disease, illness, physical health Strong mental health and making yoga famous and widespread. Because they can be practiced easily and can access peace of mindStaggered analyze the value of yoga meditation.

According to the Buddhist philosophy With health promotion the concept of yoga involves a variety of processes. and provide physical and mental value rai Cherntawan of Lord Wachiramethi Considered to have a role and be a pioneer of yoga

in the Buddhist philosophy. as well to promote better physical and mental health And is a model for yoga practice Causing concentration 7 relax let go and can Finally.

Keywords: yoga**,** buddhist wisdom

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยได้ศึกษาสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เพราะความอนุเคราะห์ช่วยเหลือจาก พระครูใบฎีกาหัสดี กิตฺตินนฺโท ผศ.ดร, และดร.เบญญาภา จิตมั่นคงภักดี เป็นผู้เขียนงานวิจัยร่วมกับข้าพเจ้า ได้ปรึกษาหารือ พูดคุย และการออกพื้นที่วิจัยต่างๆ จนทำให้งานเกิดความสมบูรณ์ และทั้งนี้ทั้งนั้นงานจะไม่สมบูรณ์เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ หากไม่มีบุคคล ดังต่อไปนี้

ขอกราบขอบพระคุณพระสุธีรัตนบัณฑิต ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ที่ได้ให้คำแนะนำในการวิจัยด้วยดีเสมอมาตลอดงานวิจัย เจ้าหน้าที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ทุกรูป/ คน ที่ช่วยประสานงานจนงานได้รับความสำเร็จ

ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ตั้งแต่รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเครื่องมือวิจัย ได้แก่ พระเมธีสุตาภรณ์,ผศ.ดร.,พระมหาสสุพร รกฺขิตธมฺโม,ดร.,พระครูสังวราภิรักษ์,ผศ.ดร ,อาจารย์ พระครูใบฎีกาหัสดี กิตตินนฺโท,ผศ.ดร. จนทำให้งานวิจัยเดินหน้าไปสู่ความสำเร็จ

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ผู้ประสานงานวิจัยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมาดร.มนัสพล ยังทะเล ที่ได้นำเอกสารและให้คำแนะนำด้วยดีเสมอมา

ดร. เสรี ศรีงาม

๑๑ กันยายน ๒๕๖๓

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย.....ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....ข
กิตติกรรมประกาศ.....ง
สารบัญ.....จ
สารบัญแผนภาพ .....ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ .....ซ
บทที่ ๑ บทนำ ๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย ๔
๑.๓ ปัญหาการวิจัย ๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย.....๔
๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....๕
๑.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย ๕
๑.๖ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย ๖
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๗
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับโยคะ ๗
๒.๒ แนวคิดส่งเสริมสุขภาพองค์รวม ๑๕
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับสมาธิ ๑๘
๒.๔. แนวคิดเกี่ยวกับพุทธปรัชญา..... ๒๗
๒.๕ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๓๓
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย.....๓๖
๓.๑ รูปแบบการวิจัย ๓๖
๓.๒ พื้นที่การวิจัย.....๓๗
๓.๓ ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....๓๗
๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....๓๘
๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล ๓๙
๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล ๓๙
๓.๗ สรุปกระบวนการวิจัย ๓๙

บทที่ ๔ ผลการวิจัย.....๔๐
๔.๑ แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา.....๔๐
๔.๒ กระบวนการฝึกโยคะส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย ๔๘
๔.๓ วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา.....๖๐
๔.๔ องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย.....๖๘
บทที่ ๕ สรุปอภิปรายและข้อเสนอแนะ ๗๐
๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๗๐
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย ๗๔
๕.๓ ข้อเสนอแนะ ๗๗
บรรณานุกรม.....๗๘
ภาคผนวก.....๘๒
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย ๘๓
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมืองานวิจัย ๘๗
ภาคผนวก ค บทความวิจัยตามโครงสร้างการวิจัย ๙๓
ภาคผนวก ง กิจกรรมที่เกี่ยวกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ๑๐๙
ภาคผนวก จ ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางไว้และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ ๑๑๑
ภาคผนวก ช รูปแบบการจัดทำรายงานวิจัย ๑๑๔
ภาคผนวก ช แบบสรุปโครงการวิจัย ๑๑๘
ภาคผนวก ญ ประวัติผู้วิจัย ๑๒๕

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่ **หน้า**

๑.๑ กรอบแนวคิดการวิจัย ๖
๔.๑ สถานที่ปฏิบัติธรรมไร่เชิญตะวัน ๔๑
๔.๒ ภาพหน้าปกหนังสือโยคะภาวนา ๔๓
๔.๓ ธรรมสภา ศูนย์วิปัสสนาไร่เชิญตะวัน ๔๗
๔.๔ ผู้มาเข้าอบรมลงทะเบียน ๕๑
๔.๕ ศูนย์ปฏิบัติธรรมโยคะ ๕๕
๔.๖ โยคะภาวนานานาชาติ - International Yoga Meditation ๕๖
๔.๗ ฮาวานการถวายไฟ ๕๗
๔.๘ ผู้เข้าอบรมคอสโยคะครั้งที่ ๔ .....๕๗
๔.๙ ฟังธรรมจากท่าน ว.วชิรเมธี ๕๘
๔.๑๐ งานโยคะภาวนาครั้งที่๔ ประจำปี ๒๕๖๑ .....๕๘
๔.๑๑ ครู มิชา ชาน ไท่ วิง (Micha Chan Tai Wing) ๖๓
๔.๑๒ ครูฝน (วัชรินทร์ ทองกำแหง) หริโอม ขอนแก่น ๖๔
๔.๑๓ ครูศักดิ์ จิรศักดิ์ ศรีพันธุ์เดช ๖๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

สำหรับตัวเลขหลังอักษรย่อ หมายถึง ชื่อของคัมภีร์ ซึ่งมีคัมภีร์ที่ใช้ในการอ้างอิงดังนี้เล่ม / ข้อ / หน้า เช่นที่.ปา. (ไทย) ๑๑ / ๓๖๐ / ๒๘๔ หมายถึง สุตตันตปิฎกทีฆนิกายปาฏิกวรรคอยู่ในพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ ๑๑ ข้อที่ ๓๖๐ หน้า ๒๘๔ เป็นต้น

พระวินัยปิฎก

คำย่อ	คำเต็ม	
วิ. มหา.(ไทย)	วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ. จู. (ไทย)	วินัยปิฎก จูฬวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	คำเต็ม		
ที.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สํ.ส. (ไทย)	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ข. (ไทย)	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
องฺ.ปญฺจก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.อฏฺฐก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันเราจะได้ยินได้เห็นหรือได้รับรู้เกี่ยวกับการฝึกโยคะตามสถานที่ต่างๆหรือแม้แต่ในทีวีซึ่งถือว่ายุคนี้ คำว่าโยคะจะเป็นที่รู้กันทั่วๆไป ตามประวัติความเป็นมาของโยคะ (Yoga) ถือกำเนิดในประเทศอินเดียเมื่อหลายพันปีที่แล้ว โดยในสมัยโบราณนั้นมนุษย์ได้ค้นคว้าเป็นครั้งแรกเกี่ยวกับความเข้าใจในความเป็นอยู่ของตนเอง อดีตมีการจารึกถ้อยคำด้วยตัวอักษรความรู้ที่สำคัญๆ ทั้งหมดถูกส่งผ่านคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง ในรูปแบบของนิทาน ด้วยวิธีการเช่นนี้ ความรู้ต่างๆ จึงได้สะสมขึ้นและวัฒนธรรมต่างๆ ได้พัฒนาขึ้นมา และนี่คือวิธีการที่การฝึกโยคะ ได้ถูกถ่ายทอดมาถึงปัจจุบันในหุบเขาแห่งอินดัสวอลเลย์ นักโบราณคดีค้นพบไม้แกะสลักและศิลปะรูปปั้น ที่แสดงถึงการฝึกโยคะ ซึ่งเจริญอยู่ในพื้นที่แถบนั้นช่วง ๒,๐๐๐ และ ๑,๐๐๐ ปีก่อนคริสต์ศักราช (ปัจจุบันคือส่วนหนึ่งของประเทศปากีสถาน) นักปราชญ์ชาวฮินดูคนหนึ่งชื่อว่า ปตัญชลี เป็นคนแรกที่ปรับปรุงการฝึกโยคะขั้นพื้นฐาน เขาเขียนสูตรแห่งการฝึกโยคะเป็น ๘ หัวข้อสั้นๆ หัวข้อเหล่านี้เชื่อว่าได้ถูกเขียนขึ้เมื่อ ๒๐๐ ปีก่อนคริสต์ศักราช คำว่าโยคะ มีรากศัพท์มาจากคำในภาษาสันสกฤตว่า "ยุจ (YUJ)" ที่มีความหมายถึงการประกอบกันหรือการเชื่อมผนึกกัน โดยผู้ที่ปฏิบัติโยคะที่เป็นผู้ชายเรียกว่า Yogins or Yogis ส่วนผู้หญิงเรียกว่า Yoginis ส่วนผู้สอนเรียกว่า Guru

ประเทศตะวันตกได้นำโยคะมาเป็นการออกกำลังกายโดยดัดแปลงจาก Hatha-Yoga ซึ่งเป็นแขนงหนึ่งของโยคะ นอกจากนี้การฝึกท่าโยคะเรียก Asanas เป็นการฝึกท่าโยคะและค้างท่านั้นเป็นระยะเวลาหนึ่ง การฝึกโยคะจะเน้นความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลังทำให้เลือดและสารอาหารไปเลี้ยงประสาทไขสันหลังเพิ่ม การฝึกโยคะจะทำให้การทำงานของต่อมต่างๆ รวมทั้งต่อมไร้ท่อทำงานดีขึ้น ท่าของการฝึกโยคะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของโยคะ และมีการสอดคล้องกับการหายใจเป็นการรวมกายและจิตร่วมกัน[๑] การฝึกท่าโยคะจะเป็นการฝึกประสาท ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง การทรงตัว ลดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ สุขภาพจิตและสุขภาพกายดีขึ้น ท่าที่ใช้สำหรับการฝึกโยคะมีมากมาย โดยท่าที่เป็นหลักในการฝึกโยคะ เช่น การฝึกโยคะท่าศพอาสนะ ท่านั่งก้มตัว) การฝึกท่างู เป็นต้น

ข้อสำคัญของการฝึกโยคะเป็นการสร้างความสมดุลของร่างกายและจิตใจ และจิตวิญญาณโดยรวมให้เป็นหนึ่งเดียว จะใช้ศิลปะการบริหารร่างกายภายใต้การควบคุมของจิตใจ เกิดความสมดุลของพลังด้านบวกและด้านลบ โยคะจึงช่วยบรรเทาและบำบัดโรคได้ โยคะจึงเป็นที่นิยมแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะในยุคปัจจุบัน ที่ผู้คนเห็นความสำคัญของ สุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี ทฤษฎีของโยคะ คือ การบำบัดโดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามที่กำหนด โดยเน้นการหายใจ

---

[๑]นงเยาว์ ชาญณรงค์, **ปรัชญาอินเดียสมัยโบราณ,** สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์ พี.บี.ฟอเรน บุ๊คส์ เซนเตอร์,๒๕๔๕), หน้า ๕๗.

เข้า - ออก ให้สอดคล้องกับท่าฝึก และการทำสมาธิระหว่างการฝึก การฝึกโยคะที่ถูกต้องจะมีองค์ประกอบด้วย Kept Fit บริหารร่างกายให้ถูกต้อง เพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี การรักษาความสมดุลของร่างกายและจิตใจ โดยวางตัวและอารมณ์เป็นกลางไว้ ความลงตัวกับระหว่างการฝึกกายและจิตมีการชำระตนเองให้บริสุทธิ์ทั้งกาย - จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยยึดหลักมีศีลธรรมจรรยา สำรวมจิตใจหรือทำสมาธิ หลักสำคัญของการฝึกโยคะ การหายใจแบบโยคะให้ถูกต้อง : หายใจเข้า - ท้องพอง, หายใจออก – ท้องแฟบ สูดอากาศเข้าให้พอดีกับท่าฝึกเพื่อให้ได้ออกซิเจนมากพอ ปล่อยลมหายใจออกให้สุดเพื่อขับอากาศเสียออกจากร่างกาย และลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ หายใจเข้า - ออก ให้สอดคล้องเป็นจังหวะกับท่าฝึกแต่ละท่า ฝึกท่าแต่ละท่า ช้าๆ เป็นจังหวะที่ลงตัว ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ตามข้อจำกัดธรรมชาติร่างกายของแต่ละบุคคล อย่าฝืนเกินไป[๒]

ข้อแตกต่างระหว่างโยคะอาสนะกับการออกกำลังกาย ในส่วนของโยคะอาสนะนั้น มีอรรถาธิบายดังต่อไปนี้คือ (๑) หมายถึงการนิ่ง ท่าของร่างกายที่นิ่ง (๒) เป็นสภาวะนิ่ง เป็นแบบรับ passive ความตึงของกล้ามเนื้อค่อย ๆ ผ่อนคลาย (๓) เป็นการเหยียดมากกว่าเกร็งที่เน้นที่การประสานของประสาทกับกล้ามเนื้อ (๔) เป็นการเรียนรู้สิ่ง ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ใช้ความรู้สึกภายในเป็นตัวนำ (๕) พัฒนาอวัยวะภายในทรวงอกและอวัยวะภายในช่องท้อง บริเวณแขน ขา (๖) พิจารณามนุษย์อย่างเป็นองค์รวมช่วยรักษาสมดุลของทั้งร่างกาย (๗) กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติที่รับผิดชอบด้านการผ่อนคลาย (๘) อาสนะเป็นการใช้แรงน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ไม่มีการฝืนแต่อย่างใด ๙. ลดการรับรู้ของประสาทสัมผัสทั้งห้า (๑๐) เป็นกิจกรรมที่ใช้ “ความรู้สึก”เป็นตัวนำ ให้ความสำคัญที่จิตการออกกำลังกายมีอรรถาธิบายดังต่อไปนี้คือ (๑) หมายถึง การเคลื่อนไหว การใช้แรง (๒) เป็นการทำซ้ำ ๆ กล้ามเนื้อตึง เกร็งอยู่ตลอดเวลาเป็นแบบ Active (๓) เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อ พัฒนาระบบกล้ามเนื้อโดยตรง (๔) เป็นการรับรู้จากภายนอก ใช้การรับรู้ต่อสภาวะภายนอกเป็นตัวนำ (๕) พัฒนากล้ามเนื้อกลุ่มหลัก ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะบริเวณแขน ขา (๖) เน้นความเชี่ยวชาญ ความชำนาญที่ส่วนหนึ่งส่วนเดียว (๗) กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติที่รับผิดชอบด้านการตื่นตัว (๘) การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงให้มากที่สุด ใช้แรงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ (๙) เปิดประสาทสัมผัสทั้งห้า (๑๐) เป็นกิจกรรมที่ใช้ “การกระทำ” เป็นตัวนำ ให้ความสำคัญที่กล้ามเนื้อ

โยคะ(Yoga) มิใช่เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง แต่เป็นการฝึกเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ เป็นการเตรียมกายใจให้พร้อมเพื่อเสริมสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจในการฝึกโยคะผู้ฝึกโยคะทุกคนต้องยึดถือและปฏิบัติโดยเคร่งครัดเพื่อให้สามารถปรับความสมดุลภายในร่างกายและจิตใจที่ดีโยคะ(Yoga) เป็นปรัชญาแห่งสมัยโบราณ ได้ถูกทดสอบด้วยกาลแห่งเวลา มีความเหมาะสมสำหรับทุกคน ในทุกสถานที่และในทุกกาลสมัยการฝึกโยคะดั้งเดิมต้องการค้นหาความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ไม่ใช่เกิดจากความพอใจหรือความรื่นรมย์ การฝึกโยคะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความสมดุลของระบบประสาท และจะได้รู้ความหมายแท้จริงของชีวิต จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวตามสิ่งแวดล้อม ไม่เสียใจ ไม่ดีใจเกินไป เป็นการฝึกจนเกิดปัญญา แต่ปัจจุบันได้นำมาฝึกเพื่อประโยชน์ดังต่อไปนี้ช่วยให้เลือดไหวเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายช่วยผ่อนคลายความเครียด

---

[๒]วีระพงษ์ ไกรวิทย์, **โยคะกับการพัฒนามนุษย์ : มูลนิธิหมอชาวบ้าน,** พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ๒๕๔๘),หน้า ๖๘.

และอาการปวดเมื่อยช่วยทำให้รูปร่างและทรวดทรงดีขึ้น รวมทั้งการทรงตัวทำให้การเคลื่อนไหวของข้อดีขึ้นทำให้มีสมาธิในการทำงานดีขึ้นทำให้มีสติดีขึ้นรู้ว่าเรากำลังทำอะไร เพื่ออะไรทำให้ใจเย็นลง ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน ปัจจุบันเราจะได้ยินได้เห็นหรือได้รับรู้เกี่ยวกับการฝึกโยคะตามสถานที่ต่างๆหรือแม้แต่ในทีวีซึ่งถือว่ายุคนี้คำว่าโยคะจะเป็นที่รู้กันทั่วๆไป ตามความเป็นจริงแล้วต้นกำเนิดของการฝึกโยคะนั้น อินเดียถือว่าเป็นดินแดนของการฝึกโยคะเป็นแห่งแรกมีชาวต่างชาติมากมายไปศึกษาเล่าเรียนฝึกหัดโยคะเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและนำไปถ่ายทอดให้บุคคลอื่นได้ศึกษาเล่าเรียนตามและนำมาใช้เพื่อดูแลสุขภาพของตนเองยามเจ็บไข้ได้ป่วย ในประเทศไทยนั้นการฝึกโยคะ บุคคลผู้ที่นำมาเผยแพร่ที่เรารู้จักกันเป็นอย่างดีคือ คุณ ชด หัศบำเรอ ซึ่งท่านได้ไปฝึกฝนโยคะกับท่านฤาษีมหาริชชี่ ศิวานันทะที่เมืองฤาษีเกษประเทศอินเดียประมาณ พ.ศ.๒๔๙๙ ปัจจุบันโยคะเป็นศาสตร์การแพทย์แขนงหนึ่งที่มีกระแสแรงอยู่ในสังคมไทยโดยมีการเปิดสอนกันหลายสาขามุ่งเน้นการสอนเพื่อส่งเสริมสุขภาพและนิยมเลือกใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยการฝึกกายบริหารด้วยตนเองเพื่อการส่งเสริมบำบัดร่างกายด้วยท่าต่างๆของโยคะ

ผู้วิจัยก็มีความสนใจเรื่องโยคะและเคยได้ศึกษาเล่าเรียนโยคะสมัยที่ไปศึกษาอยู่ที่ประเทศอินเดียในปี พ.ศ. ๒๕๔๗ ที่มหาวิทยาลัยบาณารัส เมืองพาราณสี เพราะเคยป่วยเป็นโรคเจ็บหลังและที่สะโพกด้านซ้าย-ขวา ขณะที่อยู่เมืองไทยก็ไปรักษาด้วยการนวดแผนไทยบีบจับเส้นให้ก็พอบรรเทาหายปวดบ้าง แต่พอไปศึกษาในต่างประเทศเมื่อเจ็บป่วยขึ้นมาก็ไม่รู้ว่าจะพึ่งใคร จึงลองไปเรียนโยคะที่โรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งใกล้กับมหาวิทยาลัยบาณารัส และเรียนกับสำนักต่างๆอีก ๑ แห่งใกล้กับแม่น้ำคงคาอยู่ ๖ เดือนจนจบโยคะศาสตร์เบื้องต้น ผลปรากฏว่าอาการปวดหลังบั้นเอว และบริเวณสะโพก (จุดสลักเพชร) หายเจ็บปวด ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ผู้วิจัยก็หัดฝึกโยคะเป็นประจำทุกวันนี้ จากผลดังที่กล่าวมานี้ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงคุณค่าประโยชน์ของการฝึกโยคะ เพื่อนำมาบำบัดรักษาโรคปวดตามที่ต่างๆ ตามร่างกายอย่างเห็นผล และก็เป็นการฝึกสมาธิไปในตัว เพราะผู้วิจัยก็ประยุกต์การฝึกสมาธิโดยใช้ภาวนาแบบพุทโธและนับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘-๙ ไปด้วย เพราะการฝึกโยคะแต่ละท่าทางครูผู้สอนเขาจะบอกให้ทำท่าต่างๆ ซึ่งเรียกว่าอาสนะ (คนอินเดียออกเสียว่าอาสัน เช่น ท่างู จะเรียกว่าภูชงคาสัน ฯลฯ) แต่ละท่าที่ทำท่านจะให้หยุดนิ่งประมาณ ๑๐ วินาทีขึ้นไป แล้วก็หยุดเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจการฝึกโยคะสมาธิ โดยประยุกต์เข้ากันอย่างเหมาะสม และก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากมายแก่ผู้สนใจที่ต้องการดูแลสุขภาพในเบื้องต้น โดยประยุกต์เข้ากับการทำสมาธิในพระพุทธศาสนาได้อย่างดียิ่ง ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นประโยชน์ที่จะตามมาแก่ผู้ที่สนใจในการฝึกโยคะสมาธิในโอกาสต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

๑.๒.๒ เพื่อศึกษากระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ

๑.๓ ปัญหาการวิจัย

๑.๓.๑ แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญาเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทยเป็นอย่างไร

๑๓.๓ วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

๑. ศึกษาเอกสารข้อมูลเรื่องแนวคิดโยคะทางพุทธปรัชญาได้แก่

โยคะสมาธิเป็นเรื่องการฝึกจิตคู่กับการฝึกร่างกาย ให้แข็งแรงตามวิธีการของสำนักปรัชญาโยคะในศาสนาฮินดู เพราะสำนักปรัชญาทั้ง ๖ สำนักนั้น ๕ สำนัก คือ ปรัชญานยายะ ไวเษศิกะ สาขยะ มีมางสา และเวทานตะ

๒. ศึกษาเอกสาร หนังสือ ตำรา แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยเกี่ยวข้องได้แก่ ขบวนการการฝึกโยคะ เพื่อพัฒนาสร้างความสัมพันธ์กันระหว่างกายกับจิตด้วยการพัฒนา ๔ ด้าน คือ ๑) ภาวิตกาโย การพัฒนาทางด้านกาย ๒) ภาวิตสีโล การพัฒนาทางด้านระเบียบวินัย ๓) ภาวิตจิตโต การพัฒนาทางด้านจิตใจ เพื่อเป็นการฝึกจิตของตนเอง เพื่อให้เกิดสมาธิ ทำให้จิตเข้มแข็งมี ๔) ภาวิตปัญโญ การพัฒนาด้านปัญญา บุคคลเมื่อร่างกายแข็งแรง อยู่ในระเบียบวินัย จิตใจเป็นสมาธิ

๑.๔.๒ ผู้ให้ข้อมูลหลัก ประกอบไปด้วย

๑) ครูผู้สอนโยคะจำนวน ๔ คน

๒) ผู้ฝึกปฏิบัติจำนวน ๑๕ คน

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

การศึกษาด้านพื้นที่ ผู้วิจัยจะศึกษาวิเคราะห์กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ โดยอาศัยการศึกษาจากองค์กรต้นแบบของท่าน ว.วชิรเมธี ที่สำนักปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาไร่เชิญตะวัน จังหวัดเชียงราย

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ คุณค่า หมายถึง ความสำเร็จซึ่งเกิดจากการที่บุคคลได้รับการฝึกโยคะสมาธิ แล้วสามารถให้ผลเชิงประจักษ์ต่อบุคคลนั้นในการปรับบุคลิกภาพสมดุล ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ เท่านั้น

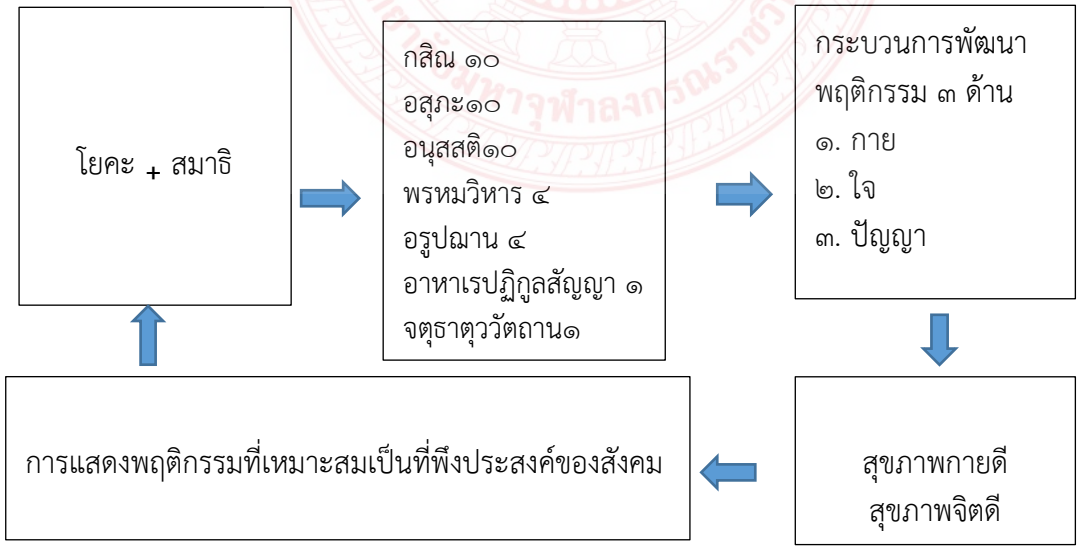
๑.๕.๒ โยคะสมาธิ หมายถึง กระบวนการในการพัฒนาพฤติกรรม ๓ ด้าน ได้แก่ กาย ใจ ปัญญา โดยใช้กรรมฐาน ๔๐ ในพระพุทธศาสนาผสานกับหลักทฤษฎีโยคะ เท่านั้น

๑.๕.๓ กระบวนการส่งเสริมสุขภาพ ในงานวิจัยนี้ หมายถึง การสนับสนุนให้มีการประยุกต์ใช้โยคะกับการฝึกสมาธิร่วมกันอย่างสมดุลกัน

๑.๕.๔ กระบวนการพัฒนาพฤติกรรม หมายถึง ในงานวิจัยนี้ หมายถึง ความสมดุลทางพฤติกรรมทั้ง ๓ ด้าน ได้แก่ ทางกาย วาจาและใจ และสามารถแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นที่พึงประสงค์ของสังคมได้

๑.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย

เนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ จึงจำเป็นต้องศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร ตำรา และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง กับการฝึกโยคะและการทำสมาธิในพระพุทธศาสนาแบบภาวนา อนุสสติ ๑๐ อย่าง มีพุทธานุสสติ เป็นต้น



ภาพประกอบ ๑.๑ กรอบแนวคิดการวิจัย

๑.๗ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

๑.๗.๑ ด้านวิชาการ การศึกษาเรื่องคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา จะทำให้ทราบแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

๑.๗.๒ ด้านสุขภาพ การศึกษาเรื่องคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา จะทำให้ทราบกระบวนการฝึกโยคะสมาธิเพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย

๑.๗.๓ ด้านองค์ความรู้ใหม่ การศึกษาเรื่องคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญาจะทำให้ทราบคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ

บทที่ ๒
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับโยคะ

๒.๑.๑ ความหมายของโยคะ

โยคะ (Yoga) ถือกำเนิดในประเทศอินเดียเมื่อหลายพันปีที่แล้ว (๒๐๐๐ปีก่อนคริสต์ศักราช) โยคะ เป็นการรวมกาย จิต และวิญญาณ ให้เป็นหนึ่งเดียว การฝึกโยคะเป็นกระบวนการสำหรับฝึกกาย ฝึกการหายใจ และฝึกจิตให้มีความจดจ่อกับเรื่องลมหายใจเข้าออก อันจะนำไปสู่การมีสมาธิที่ดีขึ้น การฝึกโยคะมี ๔ ประเภท คือ กรรมโยคะ ภักติโยคะ ญาณโยคะ ราชโยคะ และโยคะดั้งเดิมมีสูตรของการฝึกโยคะ ๘ ประการ[๓]

ความหมายของโยคะโยคะมาจากรากศัพท์มาจากคำสันสกฤตว่า ยุช แปลว่า เทียมแอก ผูกมัด ประกอบหรือรวมกัน องค์รวม หรือ Integration สิ่งสำคัญ โยคะคือการรวมกายกับใจของผู้ฝึกเข้าไว้ด้วยกันการฝึกโยคะเป็นการสอนให้ร่างกายและจิตใจทำงานอย่างเป็นระเบียบ เป็นกระบวนการที่มนุษย์เรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตอย่างเป็นองค์รวมให้มากที่สุด รวมไปถึงการทำความรู้จักตัวตนของตนเอง และการลดทอนหรือขจัดสภาวะต่างๆ ที่บั่นทอนความเป็นองค์รวม การอยู่อย่างองค์รวมนั้นโยคะให้ความสำคัญกับเทคนิคต่างๆที่ช่วยให้มนุษย์รู้จักมูลเหตุทุกชนิดที่ขาดสมดุล อันก่อให้เกิดความเจ็บป่วยและจัดปรับให้คืนสู่ความเป็นปกติ โยคะจึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาทางด้านจิตและกายมนุษย์และทางด้านการบำบัดไปพร้อมๆ กัน การฝึกโยคะจึงเป็นการเหยียดแล้วคลาย สลับกันไปจนจบโยคะ คือการฝึกวินัยต่อร่างกายและจิตใจ มุ่งไปที่การประสานกลมกลืนกับของระบบต่างๆ ของชีวิตโดยอาศัยเทคนิคหลายๆ อย่างประกอบกัน ทั้งอาสนะ (การฝึกท่าทางกาย) การหายใจ และสมาธิ[๔]

โยคะ (อังกฤษ: yoga) มิใช่เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง แต่เป็นการฝึกเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นการเตรียมกายใจให้พร้อมเพื่อเสริมสร้างสมดุลให้เกิดขึ้น

---

[๓] เกศสุดา ชาตยานนท์,**โยคะแห่งสติ,**(กรุงเทพมหานคร: มิตรนราการพิมพ์,หน้า ๒๕๔๖),หน้า ๗๖.

[๔]นงเยาว์ ชาญณรงค์, **ปรัชญาอินเดียสมัยโบราณ,** สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์ พี.บี.ฟอเรน บุ๊คส์ เซนเตอร์,๒๕๔๕), หน้า ๕๕.

ทั้งร่างกายและจิตใจ ในการฝึกโยคะผู้ฝึกโยคะทุกคนต้องยึดถือและปฏิบัติโดยเคร่งครัดเพื่อให้สามารถปรับความสมดุลภายในร่างกายและจิตใจที่ดี

โยคะถือกำเนิดในประเทศอินเดียเมื่อหลายพันปีที่แล้ว โดยในสมัยโบราณนั้นมนุษย์ได้ค้นคว้าเป็นครั้งแรกเกี่ยวกับความเข้าใจในความ เป็นอยู่ของตนเอง อดีตมีการจารึกถ้อยคำด้วยตัวอักษรความรู้ที่สำคัญๆทั้งหมดถูกส่งผ่านคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่งในรูปแบบของนิทาน ด้วยวิธีการเช่นนี้ ความรู้ต่างๆจึงได้สะสมขึ้นและวัฒนธรรมต่างๆได้พัฒนาขึ้นมา และนี่คือวิธีการที่การฝึกโยคะได้ถ่ายทอดมาถึงปัจจุบันในหุบเขาแห่ง อินดัส วอลเลย์ นักโบราณคดีได้ค้นพบไม้แกะสลักและศิลปะรูปปั้นที่แสดงถึงการฝึกโยคะ ศิลปะเหล่านี้ถูกสร้างขึ้นโดยประชาคมที่มีความเจริญเป็นอย่างสูง ซึ่งเจริญอยู่ในพื้นที่แถบนั้นช่วง ๒๐๐๐ และ ๑๐๐๐ปีก่อนคริสต์ศักราช (ปัจจุบัน คือส่วนหนึ่งของประเทศปากีสถาน) นักปราชญ์ชาวฮินดูคนหนึ่งชื่อว่า ปตัญชลีเป็นคนแรกที่ปรับปรุงการฝึกโยคะขั้นพื้นฐาน เขาเขียนสูตรของการฝึกโยคะเป็นหัวข้อ ๘หัวข้อสั้นๆ หัวข้อเหล่านี้เชื่อว่าได้ถูกเขียนขึ้นเมื่อ ๒๐๐ปีก่อนคริสต์ศักราช[๕] โดยผู้ที่ปฏิบัติโยคะที่เป็นผู้ชายเรียกว่า โยคิน หรือ โยคี ส่วนผู้หญิงเรียกว่า โยคินี ส่วนผู้สอนเรียกว่า คุรุ (ครู) ประเทศตะวันตกได้นำโยคะมาเป็นการออกกำลังกาย โดยดัดแปลงจาก Hatha-Yoga ซึ่งเป็นแขนงหนึ่งของโยคะ นอกจากนี้การฝึกท่าโยคะเรียก Asanas เป็นการฝึกท่าโยคะและค้างท่านั้นเป็นระยะเวลาหนึ่ง การฝึกโยคะจะเน้นความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลังทำให้เลือด และสารอาหารไปเลี้ยงประสาทไขสันหลังเพิ่ม การฝึกโยคะจะทำให้การทำงานของต่อมต่างๆ รวมทั้งต่อมไร้ท่อทำงานดีขึ้น ท่าของการฝึกโยคะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของโยคะ และมีการสอดคล้องกับการหายใจเป็นการรวมกาย และจิตร่วมกัน การฝึกท่าโยคะจะเป็นการฝึกประสาท ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง การทรงตัว ลดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้สุขภาพจิต และสุขภาพกายดีขึ้น ท่าที่ใช้สำหรับการฝึกโยคะมีมากมาย โดยท่าที่เป็นหลักในการฝึกโยคะ เช่น การฝึกโยคะท่าศพอาสนะ Savasana (Corpse Pose) ท่านั่งก้มตัว (Paschimottanasana) การฝึกท่างู Bhujangasana (Cobra Pose) เป็นต้น[๖]โยคะเป็นศาสตร์ที่ได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน ผู้คนรู้จักโยคะในรูปแบบที่หลากหลาย และด้วยความเข้าใจที่แตกต่างกัน ผู้เขียนจึงขอกล่าวถึงความเป็นมาและการแบ่งประเภทของโยคะโดยสังเขป

---

[๕]พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณสังวโร), **เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๓-๓๐๕.

[๖]พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) อธิบาย, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์อุปสโม ป.ธ.๙,M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, **พระคันธสาราภิวงศ์แปลและเรียบเรียง, ธรรมจักรกัปวัตนสูตร**, (กรุงเทพมหานคร :ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๙๗.

คำว่า “โยคะ” IAST: yoga) มีรากศัพท์มาจาก ยุช, IAST: yuj) ซึ่งแปลว่า เพิ่ม ประสาน รวมเป็นหนึ่ง โยคะเป็นศาสตร์ที่มีมาแต่โบราณ นักประวัติศาสตร์คาดว่า มีอยู่ตั้งแต่ยุคก่อนพระเวท เราอาจแบ่งพัฒนาการของโยคะออกเป็นยุคต่างๆ ได้ ดังนี้

๑. ยุคก่อนพระเวท (ประมาณ ๓๓๐๐-๑๙๐๐ปีก่อนคริสตกาล)นักโบราณคดีค้นพบรูปภาพแสดงท่าทางคล้ายการนั่งสมาธิในบริเวณที่เรียกว่า อารยธรรมลุ่มน้ำสินธุ-สรัสวตี (Indus-Sarasvati Civilization) ที่ปัจจุบันเป็นบริเวณตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศอัฟกานิสถานและปากีสถาน และทางตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศอินเดีย อย่างไรก็ตาม การตีความภาพดังกล่าวว่าเกี่ยวข้องกับโยคะเป็นเพียงการคาดเดา และยังเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ในปัจจุบัน

๒. ยุคพระเวท (๑๗๐๐-๕๐๐ปีก่อนคริสตกาล)เริ่มมีการกล่าวถึงแนวคิด “โยคะ” ในคัมภีร์ฤคเวท IAST: ṛgveda) กล่าวถึงคำว่า “โยคะ” ในความหมายของการควบคุมจิต เพื่อบูชาสวิตฤ, IAST: savitṛ) ซึ่งเป็นสุริยเทพ อย่างไรก็ตาม คัมภีร์ฤคเวทไม่ได้ให้คำอธิบายใดๆ เกี่ยวกับแนวคิดหรือแนวปฏิบัติของโยคะ

๓. ยุคก่อนคลาสสิค (๕๐๐-๒๐๐ปีก่อนคริสตกาล)แนวคิดเกี่ยวกับโยคะก่อตัวชัดเจนขึ้นในยุคนี้ มีเอกสารหลายฉบับที่กล่าวถึงนิยามและแนวปฏิบัติของโยคะ ที่สำคัญมี ๓ ชิ้น ได้แก่

๓.๑ คัมภีร์อุปนิษัท โดยเฉพาะ “กฐะ อุปนิษัท”, IAST: kaṭhopaniṣad) ที่มีการระบุคำว่า “โยคะ” ในความหมายคล้ายคลึงกับที่เรารู้จักกันทุกวันนี้ นั่นคือ “การควบคุมผัสสะทั้งหลาย ซึ่งเมื่อประกอบกับการควบคุมจิต สามารถนำไปสู่สภาวะอันสูงสุด”

๓.๒ ภควัทคีตา IAST: bhagavadgītā) (บทเพลงแห่งองค์ภควัน) กล่าวถึงโยคะหลายต่อหลายครั้งตลอดทั้งเรื่องในบริบทต่างๆ กัน โยคะที่ปรากฏในภควัทคีตามี ๓ประเภท โดย ๖บทแรกของเรื่องกล่าวถึง กรรมโยคะ (โยคะแห่งการกระทำ) บทที่ ๗-๑๒กล่าวถึง ภักติโยคะ (โยคะแห่งการอุทิศ) และหกบทสุดท้ายกล่าวถึง ชญานโยคะ (โยคะแห่งความรู้)

๓.๓ มหาภารตะ IAST: mahābhārata) ในบทที่ ๑๒ (shantiparva) ของมหากาพย์เรื่องนี้กล่าวถึงโยคะโบราณประเภทหนึ่งที่เรียกว่า “นิโรธโยคะ” IAST: nirodhayoga) หรือโยคะแห่งการละเว้น

๔. ยุคคลาสสิค (๒๐๐ปีก่อนคริสตกาล-คริสตศักราช ๕๐๐)ยุคนี้เป็นจุดกำเนิดของ “โยคะ” ที่เรารู้จักกันในปัจจุบัน เอกสารสำคัญในยุคนี้ ได้แก่ โยคะสูตรของบรมครูปตัญชลิ ซึ่งเป็นจัดระบบโยคะจากรากฐานอภิปรัชญาแห่งสัมขยะ IAST: sāṃkhya) โยคะสูตรของปตัญชลินี้ถือเป็นการรวบรวมปรัญชาโยคะอย่างเป็นระบบไว้เป็นครั้งแรก วยาสะ ภาศยะ (vyasabhashya, คริสตศักราช ๓๕๐-๔๕๐) จัดโยคะสูตรของปตัญชลิอยู่ในราชโยคะ (โยคะแห่งการควบคุมจิตด้วยวิธีการที่ครอบคลุม) ซึ่งเป็นประเภทที่ ๔และประเภทสุดท้ายของโยคะก่อนยุคสมัยใหม่

๕. ยุคกลาง (คริสตศักราช ๕๐๐-๑๕๐๐)เป็นยุคเฟื่องฟู มีโยคะเกิดขึ้นมากมายหลายสาขาที่สำคัญคือ “หฐโยคะ” IAST: haṭhayoga) ซึ่งจัดเป็นโยคะในสายราชโยคะเช่นกันคำว่า “หฐะ” IAST: haṭha) เป็นคำภาษาสันสกฤต แปลว่า แรง หฐโยคะเกิดขึ้นในยุคที่มนุษย์เริ่มรู้จักการเล่นแร่แปรธาตุ ทำให้มุมมองเกี่ยวกับร่างกายเปลี่ยนไป จากเดิมที่ร่างกายเป็นสิ่งไม่จำเป็น รอการละทิ้งเพื่อไปสู่พรหมัน สู่แนวคิดที่ว่า ร่างกายเป็นที่อยู่ของจิตวิญญาณ พึงรักษาร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงเพื่อสามารถไปสู่พรหมมันได้ หฐโยคะสังเคราะห์โยคะสูตรของปตัญชลิโดยให้ความสำคัญกับอาสนะและปราณยมะ ซึ่งเป็นมิติของร่างกายมากขึ้น หฐโยคะเป็นพื้นฐานของ “โยคะ” ทุกรูปแบบที่รู้จักกันในยุคสมัยใหม่อาจกล่าวได้ว่า ก่อนยุคสมัยใหม่ (pre-modern history) อาจแบ่งโยคะออกได้เป็น ๔ ประเภท ได้แก่

๑. กรรมโยคะ IAST: karmayoga) โยคะแห่งการกระทำ ปฏิบัติด้วยการทำหน้าที่ของตนด้วยทัศนคติที่ถูกต้อง ด้วยวิธีการที่ชอบธรรม ปฏิบัติโดยเต็มความสามารถ และไม่หวังผลตอบแทนใดๆ การปฏิบัติทั้งหมดถือเป็นการรับใช้พระเจ้าหรือความจริงแท้ภายใน ตัวอย่างของผู้ปฏิบัติกรรมโยคะที่เห็นได้ชัดเจน คือ อรชุนแห่งมหาภารตะ

๒. ภักติโยคะ IAST: bhaktiyoga) โยคะแห่งการอุทิศ สวามิภักดิ์ต่ออำนาจแห่งทวยเทพหรือพระเจ้า ปฏิบัติโดยการประกอบพิธีตามศาสนาที่บุคคลนับถือ เช่น การพร่ำสวดภาวนาที่เรียกว่าชปะ IAST: japa)

๓. ชญานโยคะIAST: jñānayoga) โยคะแห่งความรู้หรือการแสวงหาตัวตน (self-inquiry) มักปฏิบัติโดยตั้งคำถามว่า “เราเป็นใคร” และพิจารณาหาคำตอบโดยการวิปัสสนา

๔. ราชโยคะIAST: rājayoga) โยคะแห่งการเข้าถึงพรหมันหรือความจริงแท้ด้วยวิธีที่ครอบคลุม ดังเช่นที่ระบุในโยคะสูตรของปตัญชลิ ปฏิบัติโดยควบคุมจิตให้นิ่งเพื่อเปลี่ยนถ่ายพลังงานทางร่างกายและจิตใจเป็นพลังงานทางจิตวิญญาณ หฐโยคะซึ่งเป็นรากฐานของโยคะในยุคสมัยใหม่จัดอยู่ในราชโยคะนี้

ญาณในปรัชญาโยคะผู้ให้กำเนิดลัทธิโยคะ ได้แก่ ท่านฤๅษีปตัญชลีท่านได้รจนา โยคสูตร ซึ่งเป็นที่มาของปรัชญาโยคะคำว่า โยคะ แปลว่า การประกอบหรือการรวมหรือความเพียรพยายาม กล่าวคือปรัชญาโยคะมีจุดมุ่งหมายที่จะประกอบหรือรวมชีวะเข้ากับปุรุษะ หรือชีวาตมันกับปรมาตมันเข้าด้วยกัน ส่วนที่แปลว่าความเพียรพยายาม ก็ดังที่ฤๅษีปตัญชลีได้ให้ความหมายไว้ คือ ความเพียรพยายามเพื่อบรรลุความสมบูรณ์โดยการควบคุมกายประสาทสัมผัสและใจ โดยอาศัยวิเวกญาณ (discrimination) ที่ถูกต้อง แยกแยะให้เห็นความแตกต่างระหว่างปุรุษะและประกฤติ สรุปได้ว่าโยคะก็คือ ความรู้และหลักปฏิบัติเพื่อนำไปสู่โมกษะ หรือที่โยคะเรียกว่า ไกวัลยะ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกต่อไป

ในลัทธิโยคะ เพื่อที่จะบรรลุถึงวิเวกญาณ อันเป็นญาณที่จะทำลายกิเลสให้สิ้นซากแล้ว ปุรุษะก็รู้แจ้งตัวเองว่าเป็นภาวะบริสุทธิ์ต่างหากออกไปจากประกฤติอันเป็นจุดประสงค์สูงสุดของ ปรัชญานี้ก็ด้วยการปฏิบัติตามโยคะสมาธิหรือที่เรียกว่าอัษฎางโยคะอันได้แก่ ๑. ยมะแปลว่าข้องดเว้น มี๕ ข้อ คือ (๑) การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต้(อหิงสา) (๒) งดเว้นจากการพูดเท็จ (สัตยะ)(๓) งดเว้นจากการลักทรัพย์ (อัสเตยะ) (๔) งดเว้นจากการประพฤติผิดพรหมจรรย์ (พรหมจรยะ) (๕) ไม่ถือเอาของเขาเป็นของตน (อปริคครหะ)ของดเว้นเหล่านี้ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น ๒. นิยมะแปลว่าข้อปฏิบัติมี๕ ข้อ คือ (๑) เสาจะการทำใจให้สะอาด บริสุทธิ์ (๒) สันโตษะ ความพอใจในความมีความเป็นของตน (๓) ตบะการบำเพ็ญตบะเช่น การทำทุกรกิริยาแบบต่างๆเพื่อเผากิเลสให้เร้าร้อน (๔) สวาธยายะการศึกษาเล่าเรียนและสาธยายมนต์ที่เรียนแล้ว (๕) อิศวรประณิธานะการอุทิศตนต่อพระผู้เป็นเจ้า[๗]

๒.๑.๒ ประวัติของโยคะ (Yoga)

ประวัติของโยคะ (Yoga) โยคะ (Yoga) ถือกำเนิดในประเทศอินเดียเมื่อหลายพันปีที่แล้ว โดยในสมัยโบราณนั้นมนุษย์ได้ค้นคว้าเป็นครั้งแรกเกี่ยวกับความเข้าใจในความเป็นอยู่ของตนเอง อดีตมีการจารึกถ้อยคำด้วยตัวอักษรความรู้ที่สำคัญๆ ทั้งหมด ถูกส่งผ่านคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง ในรูปแบบของนิทาน ด้วยวิธีการเช่นนี้ ความรู้ต่างๆ จึงได้สะสมขึ้นและวัฒนธรรมต่างๆ ได้พัฒนาขึ้นมา และนี่คือวิธีการที่การฝึกโยคะ ได้ถูกถ่ายทอดมาถึงปัจจุบันในหุบเขาแห่งอินดัส วอลเลย์ นักโบราณคดีได้ค้นพบไม้แกะสลักและศิลปะรูปปั้น ที่แสดงถึงการฝึกโยคะ ศิลปะเหล่านี้ถูกสร้างขึ้นโดยประชาคมที่มีความเจริญเป็นอย่างสูง ซึ่งเจริญอยู่ในพื้นที่แถบนั้นช่วง ๒๐๐๐และ๑๐๐๐ปีก่อนคริสต์ศักราช (ปัจจุบันคือส่วนหนึ่งของประเทศปากีสถาน) นักปราชญ์ชาวฮินดูคนหนึ่งชื่อว่า ปตัญชลี เป็นคนแรกที่ปรับปรุงการฝึกโยคะขั้นพื้นฐาน เขาเขียนสูตรแห่งการฝึกโยคะเป็น ๘ หัวข้อสั้นๆ หัวข้อเหล่านี้เชื่อว่าได้ถูกเขียนขึ้นเมื่อ ๒๐๐ปีก่อนคริสต์ศักราช คำว่าโยคะ มีรากศัพท์มาจากคำในภาษาสันสกฤตว่า "ยุจ (YUJ)" ที่มีความหมายถึงการประกอบกันหรือการเชื่อมผนึกกัน โดยผู้ที่ปฏิบัติโยคะที่เป็นผู้ชายเรียกว่า Yogins or Yogis ส่วนผู้หญิงเรียกว่า Yoginis ส่วนผู้สอนเรียกว่า Guru ประเทศตะวันตกได้นำโยคะมาเป็นการออกกำลังกายโดยดัดแปลงจาก Hatha-Yoga ซึ่งเป็นแขนงหนึ่งของโยคะ นอกจากนี้การฝึกท่าโยคะเรียก Asanas เป็นการฝึกท่าโยคะและค้างท่านั้นเป็นระยะเวลาหนึ่ง การฝึกโยคะจะเน้นความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลังทำให้เลือดและสารอาหารไปเลี้ยงประสาทไขสันหลังเพิ่ม การฝึกโยคะจะทำให้การทำงานของต่อมต่างๆ รวมทั้งต่อมไร้ท่อทำงานดีขึ้น ท่าของการฝึกโยคะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของโยคะ และมีการสอดคล้องกับการหายใจเป็นการรวมกายและจิตร่วมกัน การฝึกท่าโยคะจะเป็นการฝึกประสาท ความยืดหยุ่น ความ

---

[๗]ฟื้น ดอกบัว, **ปวงปรัชญาอินเดีย**, หน้า ๕.

แข็งแรง การทรงตัว ลดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ สุขภาพจิตและสุขภาพกายดีขึ้น ท่าที่ใช้สำหรับการฝึกโยคะมีมากมาย โดยท่าที่เป็นหลักในการฝึกโยคะ เช่น การฝึกโยคะท่าศพอาสนะ ท่านั่งก้มตัว การฝึกท่างู เป็นต้น โยคะ คือ ภูมิปัญญาอันนิรันดร์ของอินเดีย มีหลักฐานเกี่ยวกับโยคะตั้งแต่สมัยอารย-ธรรมลุ่มน้ำสินธุ เมื่อราว ๓,๐๐๐ ปี ก่อนคริสตกาล นักประวัติศาสตร์บางคนเชื่อว่าโยคะมีมากกว่า ๕,๐๐๐ ปีแล้ว โยคะเป็นศาสตร์ที่สำคัญยิ่งของวัฒนธรรมอินเดีย คือ กำเนิดจากประเทศอินเดีย โดยมีความผูกพันอยู่กับปรัชญาและศาสนาฮินดู

๒.๑.๓ ประเภทของโยคะ

การจัดกลุ่มประเภทโยคะ ๔กลุ่มดังนี้

๑. กลุ่มญาณโยคะ คือ โยคะที่เน้นการฝึกสมาธิพัฒนาทางจิตวิญญาณให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ตัวตนอันแท้จริง ไม่ถูกอวิชชาครอบงำ มีการค้นคว้าทำความรู้และคำตอบ จนรู้จริงด้วยตนเอง

๒. กลุ่มกรรมะโยคะ คือ โยคะที่มุ่งเน้นด้านการทำงาน การรับใช้ผู้อื่นโดยไม่คาดหวังผล ผู้ ฝึกโยคะแนวนี้จะทำงานอย่างทุ่มเทไปจนกระทั่งเข้าสู่ความหลุดพ้น ตัวอย่างของ กรรมะโยคะที่ชัดเจนคือ อรชุนแห่งมหากาพย์ ภควัทคีตา ที่ทำหน้าที่การรบของตนอย่างเป็นกรรมะโยคะ

๓. กลุ่มภักดีโยคะ เน้นการใช้ศรัทธาเป็นตัวนำ ใช้การสวดมนต์การบูชาพระเจ้ามีการปฏิบัติภักดีโยคะกันมากในอินเดีย แม้ในยุคปัจจุบันที่เราจะเห็นนักบวชหลายคนทุ่มเทให้กับการสวดมนต์อย่างจริงจัง

๔. กลุ่มราชาโยคะ มุ่งฝึกควบคุมจิต ต้องการความสงบทั้งร่างกายและจิตใจ มุ่งเน้นการเข้าฌานเพื่อเกิดสมาธิอย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาลักษณะการฝึกโยคะที่มีอยู่ในสังคมไทยปัจจุบันอาจจัดเป็นกลุ่ม ดังนี้[๕]

๑. กลุ่มที่ มุ่งเน้นการฝึกที่ครอบคลุมวิถีชีวิตโดยรวม ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะให้ความสำคัญกับการฝึกยมะ นิยมะให้ความสำคัญกับการฝึกท่าโยคะอาสนะ และให้ความสำคัญกับการฝึกสมาธิด้วย

๒ .กลุ่มที่ มุ่งเน้นกายภาพเป็นหลัก ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะมุ่งเน้นการฝึกท่าโยคะอาสนะเป็นการเน้นลงไปที่การดูแลสุขภาพกาย การน าโยคะไปประยุกต์ใช้ในเชิงบำบัดรักษาโรคเช่น power yoga, Astanga yoga, Bikram yoga ฯลฯ

๓.กลุ่มที่ มุ่งเน้นการฝึกพลังจิต (พลังปราณ) ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะมุ่งเน้นการฝึกลมหายใจ ฝึกควบคุมจิต เช่น กุณฑาลินีโยคะ สหัจโยคะ ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของพลังปราณ ฯลฯพึงระลึกว่า

---

[๕]วิภาวี อนุพันธ์พิศิษฐ์, **กายวิภาคศาสตร์และสรีระวิทยาของร่างกายมนุษย์ และคุณประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับโยคะ, โยคะเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ,** ภาควิชากายวิภาคศาสตร์คณะแพทย์ศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, (กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๙), หน้า ๑๒๒.

คน ๆ หนึ่งไม่ได้ทำโยคะประเภทใดประเภทเดียวโดดๆ ในความเป็นจริงแต่ละคนล้วนปฏิบัติโยคะหลายๆประเภทอย่างผสมผสานกัน[๙]

๒.๑.๔ วิถีแห่งโยคะ (มรรค ๘ แห่งโยคะ)

ตามตำราโบราณ ปตัญชลีโยคะสูตร การฝึกโยคะไม่ใช่ฝึกท่าโยคะเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงการฝึกโยคะประกอบด้วยเทคนิค ๘ประการ ซึ่งมีความสำคัญและเชื่อมโยงกัน ดังนี้

๑. ยมะ (Yama) หลายคนแปลกใจเมื่อรู้ว่า การเริ่มต้นฝึกโยคะต้องเริ่มด้วยการถือยมะ โยคะเป็นการฝึกกายและจิตใจไปพร้อมๆกัน และการมีจริยธรรมนั้นถือเป็นพื้นฐานอันดับแรกของความเป็นมนุษย์ ยมะหรือข้อห้าม ซึ่งเป็นหลักการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างสันติ มีด้วยกัน ๕ประการ ได้แก่การแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง ไม่ลักทรัพย์ ไม่พูดปด การประพฤติตนบนทางแห่งความเป็นจริง ควบคุมความเป็นจริง และไม่ถือครองวัตถุเกินความจ าเป็น

๒. นิยมะ (Niyama) หรือข้อควรปฏิบัติ ๕ประการ ได้แก่มีความอดทนอดกลั้น ฝึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ หมั่นชำระกายใจให้บริสุทธิ์ หมั่นศึกษาตนเองเรียนรู้โยคะ และเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน มีความศรัทธาในโยคะที่กำลังฝึกปฏิบัติอยู่

๓.อาสนะ(Asanas) เป็นท่ากายบริหาร หรือการดูแลร่างกาย เพื่อการสร้างสมดุลระหว่างกายและใจ

๔.ปราณยามะ (Pranayamas) เป็นการฝึกควบคุมลมหายใจ เพื่อควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติทำให้จิตสงบ

๕. ปรัทยาหาระ (Pratyahara) หรือสำรวมอินทรีย์ เมื่อร่างกายนิ่ง ลมหายใจสงบ จากนั้นก็ฝึกควบคุมประสาทรับรู้ซึ่งมักแปรปรวนไปตามการกระทบกระทั่งจากภายนอก ปรัทยาหาระ คือ การควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง ๕ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย

๖. ธารณะหรือการเพ่งจ้อง (Concentration)เมื่อกายสงบ อารมณ์ก็มั่นคง จึงเริ่มอบรมจิต ซึ่งมีธรรมชาติของการไม่อยู่นิ่ง ธารณะคือ การฝึกอบรมจิตให้นิ่ง จิตนิ่งเป็นจิตที่มีประสิทธิภาพ เป็นจิตที่สามารถทำงานได้สำเร็จลุล่วง เป็นสมาธิระดับ ขณิกสมาธิ

๗. ฌาน (Meditation) การอบรมจิตสม่ำเสมอ ทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นๆจนถึงขั้นฌาน ฌาน คือ จิตที่สามารถจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเพียงเรื่องเดียว เป็นจิตดื่มด่ำอยู่ในสิ่งที่กำลังทำเป็นสมาธิระดับ อุปจาระสมาธิ

๘. สมาธิ (Transconciousness) คือ ผลสูงสุดที่ได้จากการฝึกโยคะจิตสมาธิของโยคะคือจิตที่มีความเป็นหนึ่งเดียว มีความตั้งมั่นเข้าสู่ระดับอัปปณาสมาธิจะเห็นได้ว่า การปฏิบัติโยคะเมื่อปฏิบัติโยคะครบทั้ง ๘ประการ ก็คือ การมีวิถีชีวิตไปตามครรลองของโยคะ ซึ่งเป็นการนำพากาย

---

[๙]วีระพงษ์ ไกรวิทย์, **โยคะกับการพัฒนามนุษย์ : มูลนิธิหมอชาวบ้าน,** พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ๒๕๔๘),หน้า ๖๗.

ของผู้ฝึกให้มีความแข็ง ยกระดับจิตของผู้ฝึกให้สูงขึ้นจนไปสู่เป้าหมายสุดท้าย อันได้แก่ ความหลุดพ้น (โมกษะ) คือ ความเป็นอิสระจากสิ่งผูกมัดทั้งหลายทั้งปวงทำให้จิตมีสมาธิ[๑๐]

๒.๑.๕ คุณค่าของโยคะ

คุณค่า ๓ ประการของโยคะต่อสุขภาพ (โยคะบำบัด) การดูแลสุขภาพกำลังเป็นกระแสนิยมของผู้คนในสังคมทั่วโลกประมาณว่า“อะไรๆ ก็บำบัด” หลายครั้งที่มีคำถามเรื่องโยคะบำบัด อาจารย์ กวี คงภักดีพงษ์ จากสถาบันโยคะวิชาการบอกว่า โยคะไม่ใช่ยาวิเศษที่จะรักษาอะไรก็ได้ โยคะดั้งเดิมจับประเด็นหลักของชีวิต อันได้แก่ “จิต” และตั้งใจจะจัดการจิตโดยทำการ “ดับการปรุงแต่งของจิต” เสีย หยุดปรุงเมื่อไรจิตก็เป็นสมาธิ หยุดปรุงเมื่อไรมนุษย์ก็หยุดทุกข์ โดยศัตรูที่สำคัญของโยคะ คือ “อวิทยา” หรือที่เราคนไทยคุ้นในภาษาบาลีว่า “อวิชชา” คุณค่า ๓ประการของโยคะต่อสุขภาพ ได้แก่

ประการที่ ๑ สุขภาพจิต โยคะแนะนำให้ตั้งจิตที่จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น ตลอดไปจนถึงการพัฒนาจิตให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไป (ศีล วินัย) โยคะสอนให้คอยนำจิตเข้าไปสำรวจภายในตนอย่างสม่ำเสมอ (สำรวมอินทรีย์ ฝึกฌาน) โยคะเตือนให้เราตระหนักถึงความสำคัญในเป้าหมายสูงสุดของชีวิต (การพ้นทุกข์)

ประการที่ ๒ ความสมดุล การดูแลกลไกชีวิตให้ทำงานประสานกันอย่างราบรื่นหรือระบบประสาท – กล้ามเนื้อสัมพันธ์ (ท่าอาสนะ) การรักษาสมดุลของอารมณ์ด้วยลมหายใจ ซึ่งเชื่อมโยงกับระบบประสาทอัตโนมัติ (ปราณายามะ) การปรับสมดุลของสารเคมีภายในระบบไหลเวียนเลือด ฮอร์โมน (มุทรา พันธะ)

ประการที่ ๓สุขภาพกาย การกินอาหารที่เหมาะสมปริมาณ รวมทั้งดูแลการย่อยและการดูดซึมให้ทำงานได้ดี (มิตรหาระ) ดูแลกลไกการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น คาร์บอนไดออกไซด์ ปัสสาวะ อุจจาระ เหงื่อ (กิริยา) ทั้ง ๓ประการนี้คือคุณค่าที่แท้จริงของโยคะ

สรุปได้ว่าการฝึกโยคะ (Yoga) สามารถปฏิบัติได้ในคนปกติทุกเพศทุกวัย มีผลดีช่วยป้องกันปัญหาทางกายภาพได้ เช่น ปัญหาข้อติด เสริมความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อรอบข้อ เสริมสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อได้ตลอดจนผลดีต่อระบบไหลเวียนโลหิต การขยายของหลอดเลือด ระบบฮอร์โมนในร่างกาย ระบบประสาท ระบบหายใจ ทำให้มองโลกในแง่บวก คิดบวก คิดสร้างสรรค์เข้าใจตนเอง มีสมาธิ จิตสงบ สัมผัสความสุขได้ง่ายขึ้น ตระหนักรู้และบรรลุถึงความต้องการเบื้องลึกภายในตนเอง ร่างกายของคนเราได้รับผลกระทบจากทุกสิ่งที่มีอยู่ภายในและทุกสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวเราในที่นี้รวมถึงสิ่งที่เรากิน สิ่งที่เราหายใจเข้าไป สิ่งที่เราทำ สิ่งที่เรา

---

[๑๐]สถาบันไกลวัลยธรรม ประเทศอินเดีย, **มูลนิธิหมอชาวบ้าน**, เอกสารประกอบโครงการเผยแพร่โยคะเพื่อสุขภาพโยคะการฝึกทำทุกวัน, (กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๖), หน้า ๗๘.

คิด และสิ่งที่เรารู้สึก ไม่มีความจำเป็นที่เราจะต้องมีชีวิตอยู่เหมือนนักบวช การดำเนินชีวิตในทางสายกลางในทุกสิ่งทุกอย่างนี่เหละคือกุญแจที่จะไขไปสู่การมีสุขภาพที่ดี อย่างไรก็ตาม คุณจะพบว่ายิ่งคุณฝึกหัดโยคะมากเพียงใด คุณก็จะเรียนรู้ถึงการมีชีวิตในรูปแบบที่มีสุขภาพดีมากเพียงนั้นประโยชน์ของการฝึกโยคะ (Yoga)สุขภาพดีขึ้น (Better Health) • เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย • ร่างกายมีความคงทน สุขภาพแข็งแรง ต้านโรคภัยไข้เจ็บได้ในระดับหนึ่ง • การเผาผลาญ การดูดซึมอาหาร การขับถ่ายดีขึ้น • การทำงานของหัวใจมีประสิทธิภาพมากขึ้น • ช่วยให้อวัยวะภายในทำงานได้ดีขึ้น • ความจุของปอดเพิ่มขึ้น • ปรับสมดุลให้ระบบประสาท • ชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย • ช่วยขับของเสีย ทำให้ร่างกายสะอาดและสดชื่นขึ้น • ช่วยบำบัดและบรรเทาความเจ็บปวด เช่น ปวดตามข้อ ปวดเข่า ปวดหลังเรื้อรัง • ลดระดับคลอเรสเตอรอล และระดับน้ำตาลในเลือด

๒.๒ แนวคิดส่งเสริมสุขภาพองค์รวม

ในยุคปัจจุบันระบบเศรษฐกิจของประเทศมีการขยายตัวอย่างต่อเนื่อง มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทางการแพทย์เป็นไปอย่างรวดเร็วมาก มีการกระจายโครงสร้างพื้นฐานของระบบบริการสาธารณสุขทั้งในภาครัฐและเอกชน ได้แก่โรงพยาบาลศูนย์โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชนโรงพยาบาลสร้างเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลเอกชนและคลินิกเอกชนมีการกระจายและมีความครอบคลุมมากขึ้น แต่พบว่าพฤติกรรมอนามัยของประชาชนที่ไม่เหมาะสมยังปรากฏอยู่ เช่น พฤติกรรมการขาดการออกกาลังกาย พฤติกรรมการเสพสารเสพย์ติดหรือพฤติกรรมที่เป็นผลจากความเครียด สาเหตุเนื่องมาจากความคิด ความเชื่อค่านิยม แบบแผนการดำเนินชีวิตและปัจจัยสิ่งแวดลอมต่างๆ รวมทั้งผลจากวัฒนธรรมข้ามชาตินอกจากนั้นแนวโน้มปัญหาการเจ็บป่วยของประชาชนในอนาคตจะมีลักษณะของโรค ไม่ติดต่อทั้งกายและจิตใจ โรคที่เกิดจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและมลภาวะ ซึ่งการลงทุนด้านการรักษาพยาบาลจะให้ผลตอบแทนน้อยกว่าการสร้างเสริมสุขภาพ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่ผู้ประกอบวิชาชีพทางดานสุขภาพต้องหันมาให้ความสนใจเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพให้มากขึ้น และการทาความ ำเขาใจในความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพ

ความหมายของสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการปฏิรูปสุขภาพความหมายของสุขภาพคำว่าสุขภาพ ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่าHealth ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาเยอรมันว่าHeolth ซึ่งมีความหมาย ๓ ประการคือความปลอดภัย (Safe) ไม่มีโรค (Sound) และทั้งหมดโดยรวม (Whole) สุขภาพตามความหมายของพจนานุกรมฉบบราชบัณฑิตยสถาน ปีพ.ศ. ๒๕๒๕[๑๑]

---

[๑๑]พจนานุกรมฉบบราชบัณฑิตยสถาน,**พจนานุกรม,** ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๕), หน้า ๕๓.

คือความสุขปราศจากโรค หรือความสบายในปีพ.ศ. ๒๔๙๑องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำจำกัดความคำว่าสุขภาพ คือสภาวะที่มีความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มิใช่เพียงแต่ปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น“A state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity “ ต่อมาในปี ๒๕๔๑ องค์การอนามัยโลกในที่ประชุมสมัชชาองค์การอนามัยโลก ได้เพิ่มเติมคำว่าspiritual well-being หรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณ และคำว่าพลวัต (Dynamic) ดังนั้นความหมายของสุขภาพจึงไดแก้ ' สภาวะที่มีความสมบูรณ์และมีความเป็นพลวัตของร่างกายจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ มิใช่เพียงแต่ปราศจากโรคเท่านั้น (“A dynamic state of complete physical, mental, social and spiritual well-being, and not merely the absence of disease”) เป็นที่น่าสังเกตว่าในคำจำกัดความใหม่นี้นั้นทางองค์การอนามัยโลกได้เน้นถึงความเป็นพลวัตหรือการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากสุขภาพนั้นอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาของช่วงชีวิต การเพิ่มประเด็นของจิตวิญญาณเขามาก็เป็นสิ่งที่มองเห็นถึงการให้ความสำคัญของสุขภาพดานจิต วิญญาณมากขึ้น นอกจากนั้นในคำจำกัดความใหม่ดงกล่าวยังได้ ตัดคำว่าพิการ (Infirmity) ออกเนื่องจากความพิการนั้นมิได้หมายถึงการไม่มีสุขภาพที่ดีไดเสมอไป เนื่องผู้พิการก็สามารถที่ดูแลตนเองและปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ทาให้เกิดสุขภาพดีได้เช่นกน

เพนเดอร์ ได้กล่าวถึงความหมายของคำว่าสุขภาพ ๓ ลักษณะ คือ ๑) สุขภาพเป็นความปกติความสมดุลและความมั่นคงของร่างกาย ๒) สุขภาพเป็นความสำเร็จของการพัฒนาสุขภาพจากระดับหนึ่งไปอีกระดับหนึ่งที่สูงขึ้น และ ๓) การให้ความหมายซึ่งมองทั้งสองแง่ข้างต้น กล่าวคือ สุขภาพเป็นความสมดุลของร่างกายและเป็นการพัฒนาสุขภาพจากระดับหนึ่งไปสู่ อีกระดับหนึ่ง[๑๒] จากความหมายของคำว่าสุขภาพดงกล่าวจะมองลักษณะสุขภาพเป็น ๓ ด้าน คือ ด้านร่างกายจิตใจและการดำรงชีวิตในสังคมได้ดี ซึ่งเป็นการมองสุขภาพในแง่องค์รวมว่าเป็นการผสมผสานทั้ง ๓ ด้าน การที่บุคคลจะมีสุขภาพดีตองมีองค์ประกอบทั้ง ๓ ด้านที่ดีด้วยความหมายของคำว่าการส่งเสริมสุขภาพหรือการสร้างเสริมสุขภาพมีผู้ให้ความหมายไว้มากมายกล่าวคือ

สุรเกียรติ อาชานุภาพ ได้ให้ ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพในสองประเด็น กล่าวคือประเด็นแรกการสร้างเสริมสุขภาพในประเด็นของการให้บริการสร้างเสริมสุขภาพโดยบุคลากรสาธารณสุขเป็นการบริการการสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้รับบริการ เช่น การให้ความรู้

---

[๑๒] Pender, N.J, **Health Promotion in Nursing Practice. (2nd ed.).** USA: Appleton & Lange.(1987). P.8.

ด้านสุขภาพ ส่วนประเด็นที่สองเป็นการสร้างเสริมสุขภาพโดยกระบวนการเคลื่อนไหวทางสังคมในการที่จะทาให้ประชาชนมีความสามารถในการควบคุมปัจจัยที่กำหนดสุขภาพอนจะมีผลดีต่อสุขภาพ[๑๓]

เอดเดลแมน และแมนเดล ได้ให้ ความหมายของคำว่า การสร้างเสริมสุขภาพ คือกระบวนการกระตุ้นบุคคลกลุ่ม ให้สามารถควบคุมและปรับปรุงสุขภาพเพื่อให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายจิตใจและสังคม รวมทั้งสามารถบ่งบอกและเกิดความตระหนกที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจทั้งบุคคลและสิ่งแวดล้อม[๑๔]

โดนาเทลและเดวิส การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึงผลรวมทางด้านการศึกษา ด้านเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ที่ช่วยสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคลที่นาไปสู่การมีสุขภาพดีรวมถึงวิทยาศาสตร์และศิลป์ของการปรับเปลี่ยนลักษณะการดำรงชีวิต ตลอดจนด้านสิ่งแวดล้อมทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคมให้เอื้อต่อการเกิดสภาวะสุขภาพสมบูรณ์[๑๕]

เพนเดอร์ กล่าววาความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพคือการจูงใจหรือการกระทำใดๆ ที่มีผลต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคคลเพนเดอร์ยังให้ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพในมุมที่กวางขึ้น กล่าวคือมีองค์ประกอบ ๓ด้านด้วยกันได้แก่การให้ความรู้ (Health Education) การป้องกัน (Health Prevention) และการให้ภูมิคุมกันด้านสุขภาพ[๑๖]

จะเห็นได้ว่าการสร้างเสริมสุขภาพนั้นเกี่ยวของกับพฤติกรรมต่างๆ หลายอย่างที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพของบุคคลครอบครัว องค์กรการทำงานและชุมชน สามารถสรุปถึงความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพได้ครบศาสตร์และศิลป์ในการกระตุ้นให้บุคคล ชุมชน ปรับเปลี่ยนลักษณะการดำรงชีวิตตลอดจนการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคมให้เอื้อต่อการเกิดสภาวะสุขภาพสมบูรณ์อย่างเต็มศักยภาพแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ คือ กระบวนการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสุขภาพร่าง กายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การเจริญเติบโต และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ การส่งเสริมสุขภาพหรือการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการดังนี้ ๑) เน้นกิจกรรมลักษณะที่มุงสร้างสมรรถนะของการสร้างสุขภาพดีควบคุมปัจจัยเสี่ยง ๒) กระบวนการที่มุ่งดำเนินการกันทั้งบุคคลและสังคม ๓) กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมดูแล ๔) พัฒนาสุขภาพของตนเองหลักการส่งเสริม

---

[๑๓]สุรเกียรติ อาชานุภาพ, **การสร้างเสริมสุขภาพ: แนวคิด หลักการและบทเรียนของไทย,** (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๕๐), หน้า ๖๕.

[๑๔]Edleman, C.L. & Mandle, C.L, **Health Promotion Throughout the Lifespan,** (3rd ed.). United State of America: Mosby-Year Book.(1994).

[๑๕]Donatelle, R.J. & Davis, L.G. **Access to Health,** (2nd ed.) New Jersy: Prince-Hall.(1993).

[๑๖] Pender, N.J., Murdaugh. CL., & Parsons, MA. **Health Promotion in Nursing Practice,** (4rd ed.). USA: Appleton & Lange.(2011).

สุขภาพ ๕) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่ายึดติดกับความสะดวกสบายมากเกินไป ๖) พักผ่อนให้เพียงพอและฝึกการปฏิบัติทางจิตเพื่อลดความตึงเครียด เป็นต้น

สรุปได้ว่ากระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธโดยมีคำถามวิจัยว่า การสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวม วิถีพุทธมีกระบวนการอย่างไร และก่อให้เกิดผลต่อสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณความเชื่อจากวิถีการดำรงชีวิตของสังคมไทยและวิทยาการทางวิทยาศาสตร์ เน้นองค์ความรู้เพื่อการ “พึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้”มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายจิตใจ สังคมและจิตวิญญาณมีการฟังและสนทนาธรรมจากนักบวชเพื่อ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณสู่การลด ละ เลิกความโลภ โกรธ หลง ผลจากกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธทำให้คนมีสุขภาพที่ดีขึ้น เกิดจิตใจที่ดีงาม มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอารมณ์เบิกบาน แจ่มใส ทำให้เกิดพลังในการช่วยเหลือผู้ อื่นที่ทุกข์ทรมาน เพื่อให้มีสุขภาพดี และช่วยทำให้สุขภาวะของสังคมดีขึ้น พุทธปรัชญาในสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธเป็น พื้นฐานมุมมองด้านสุขภาพและความเจ็บป่วยของคน ไทย คำสอนทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึง การเกิดเป็น มนุษย์ซึ่งต้องวนเวียนเกี่ยวข้องอยู่กับความทุกข์ ซึ่งมีทั้ง ความทุกข์ที่สามารถหลีกเลี่ยงได้และหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์จากความเจ็บป่วย ได้ แต่ละบุคคลต้องรับผิดชอบต่อสุขภาพและความ เจ็บป่วยของตนเอง พุทธศาสนาเชื่อว่าภาวะความ เจ็บป่วยขึ้นอยู่กับการกระทำกรรม หากทำกรรมดีจะนำ ไปสู่สุขภาพที่ดี ขณะที่ทำกรรมไม่ดีจะนำไปสู่ความเจ็บป่วย เพราะสุขภาพเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย ทางชีววิทยา ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม และวิถีการดำเนิน ชีวิตของแต่ละบุคคลที่ก่อให้เกิดสุขภาพดี หรือเจ็บป่วย สุขภาวะภายใต้กระบวนทัศน์ใหม่ในการสร้าง เสริมสุขภาวะ ผู้ที่เป็นเจ้าของกาย จิต สังคม และจิต วิญญาณ

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับสมาธิ

๒.๓.๑ ความหมายของสมาธิ

“สมาธิ” ในพระอภิธรรมปิฎก[๑๗] ได้กล่าวไว้ว่า “สมาธิ” หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความด ารงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ (สมถะ) สมาธินทรีย์สมาธิพละ สัมมาสมาธิสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ “สมาธิ” ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคหมายถึง ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศลชื่อว่า สมาธิ[๑๘]“สมาธิ” ในหนังสือพุทธธรรม ของพระพรหมคุณาภรณ์

---

[๑๗] **อภิ.สงฺ.** (ไทย) ๓๔/๑๕/๒๙; **อภิ.วิ** (ไทย) ๓๔/๒๐๖/๑๗๕.

[๑๘]**วิสุทธิ (**ไทย) ๓๘/๑๓๔.

(ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ว่า “สมาธิ” เป็นความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่ พบเสมอคือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้นๆว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็น หนึ่งคือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป โดยคัมภีร์รุ่นอรรถกถา ระบุความหมายจ ากัดลงไปอีกว่า สมาธิคือ ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและไขความ ออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี[๑๙]

สรุปได้ว่า สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง การมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ในทางกุศล เป็นสมาธิตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฏฐิ มีปัญญารู้เข้าใจสิ่ง ทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นสมาธิที่ควรคู่แก่การใช้งาน การแก้ปัญหาชีวิต การบ าบัดโรคทาง กายจิต และความเจริญก้าวหน้าแห่งสมาธิสู่วิปัสสนาอันเป็นทางแห่งปัญญาสู่การสิ้นสุดแห่งกอง ทุกข์

๒.๓.๒ ประเภทของสมาธิ

สมาธิคือ ปัญญาในการส ารวมแล้วตั้งไว้ด้วยดีหากจิตเป็นฌานในขณะใดขณะหนึ่ง ในลมหายใจเข้าออกก็ดีในค าภาวนาก็ดีในนิมิตก็ดีถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้นเรียกว่า การเกิดสมาธิหรือการเกิดญาณ มี๕ อย่าง ดังนี้

๑.สมาธิ ๑ ได้แก่เอกัคคตาสมาธิคือจิตที่มีสมาธิแน่วแน่ในอารมณ์เดียว คือจะแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ที่เพ่ง เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เอกัคคตามี ๓ ระดับ คือ ระดับที่๑ ขณิกสมาธิหรือบริกรรมสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้ ชั่วขณะ หรือเป็นสมาธิขณะบริกรรมว่าปฐวีๆ เป็นต้น ระดับที่ ๒ อุปจารสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใกล้จะได้ฌาน ระดับที่ ๓ อัปปนาสมาธิคือ จิตตั้งมั่นหรือแนบแน่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนด ไม่ซัดส่ายไปไหน กิเลสไม่สามารถรบกวนได้และอัปปนาสมาธิก็คือฌานจิตที่เป็นอัปปนาเกิดขึ้น แล้ว

๒. สมาธิ ๒ ได้แก่ โลกิยสมาธิและโลกุตตรสมาธิ

๓. สมาธิ ๓ ได้แก่ขณิกสมาธิอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ

๔. สมาธิ ๔ ได้แก่ทิฏฐธัมมสุขวิหารสมาธิญาณทัสสนสมาธิสติสัมปชัญญสมาธิและอาสวักขยสมาธิ

๕. สมาธิ ๔ ได้แก่สุขสมาธิสันตสมาธิอริยสมาธินิรามิสสมาธิอกาปุริสสมาธิได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ ๔

กล่าวโดยสรุป ในบรรดาสมาธิ ๕ ประเภทนี้ สมาธิ ๑ ถึง สมาธิ ๓ ข้างต้น เป็น สมาธิที่เกิดจากการเจริญสมถกรรมฐาน เพราะการเจริญสมถะจะท าให้เกิดสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่ง ถึงอัปปนา

---

[๑๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) , **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๒๔ - ๘๒๕.

สมาธิ ส่วนสมาธิ ๔ ถึง สมาธิ ๕ คือ สมาธิที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา โดยการ กำหนดพิจารณาไตรลักษณ์สมาธิคือ ปัญญาในการส ารวมแล้วตั้งไว้ด้วยดีหากจิตเป็นฌานในขณะใดขณะหนึ่งในลมหายใจเข้าออกก็ดีในคำภาวนาก็ดีในนิมิตก็ดีถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้นเรียกว่า การเกิดสมาธิหรือการเกิดญาณ มี ๕ อย่าง ดังนี้ ๑.สมาธิ ๑ ได้แก่เอกัคคตาสมาธิ คือ จิตที่มีสมาธิแน่วแน่ในอารมณ์เดียว คือจะแน่วแน่ อยู่ในอารมณ์ที่เพ่ง เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เอกัคคตามี ๓ ระดับ คือ ระดับที่ ๑ ขณิกสมาธิหรือบริกรรมสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้ ชั่วขณะ หรือเป็นสมาธิขณะบริกรรมว่าปฐวีๆ เป็นต้น ระดับที่ ๒ อุปจารสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใกล้จะได้ฌาน ระดับที่ ๓ อัปปนาสมาธิคือจิตตั้งมั่นหรือแนบแน่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนด ไม่ซัดส่ายไปไหน กิเลสไม่สามารถรบกวนได้และอัปปนาสมาธิก็คือฌานจิตที่เป็นอัปปนาเกิดขึ้น แล้ว ๒. สมาธิ ๒ ได้แก่ โลกิยสมาธิและโลกุตตรสมาธิ ๓. สมาธิ ๓ ได้แก่ขณิกสมาธิอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ ๔. สมาธิ ๔ ได้แก่ทิฏฐธัมมสุขวิหารสมาธิญาณทัสสนสมาธิสติสัมปชัญญสมาธิและ อาสวักขยสมาธิ ๕. สมาธิ ๔ ได้แก่สุขสมาธิสันตสมาธิอริยสมาธินิรามิสสมาธิอกาปุริสสมาธิได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ[๒๐] ในบรรดาสมาธิ ๕ ประเภทนี้ สมาธิ ๑ ถึง สมาธิ ๓ ข้างต้น เป็น สมาธิที่เกิดจากการเจริญสมถกรรมฐาน เพราะการเจริญสมถะจะทำให้เกิดสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่ง ถึงอัปปนาสมาธิ ส่วนสมาธิ ๔ ถึง สมาธิ ๕ คือ สมาธิที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา โดยการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์

๒.๓.๓ ระดับของสมาธิ

ผู้ที่เจริญสัมมาสมาธิได้อย่างถูกทางตามหลักพระพุทธศาสนา จะทำให้สามารถพัฒนาจิตให้มีสมาธิมากขึ้นใน ๓ ระดับ ๕ ดังนี้ ๑) สมาธิระดับขณิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วคราว เป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไปอาจนำไปใช้ ประโยชน์ในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจัดว่าเป็นจุดตั้งต้นของการเจริญ วิปัสสนา ๒) สมาธิระดับอุปจารสมาธิ หรือสมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่เป็นสมาธิ ขั้นระงับนิวรณ์ ๕ ก่อนที่เข้าสู่สภาวะแห่งฌานหรือสมาธิในบุพภาคแห่ง อัปปนาสมาธิ ๓. สมาธิระดับอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด เป็นสมาธิที่แน่วแน่ แนบสนิท สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาทั้ง ๓ ระดับ มีพลังที่แตกต่างกันโดยสมาธิ ในระดับอุปจารสมาธิเป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง ๕ (นิวรณ์ ๕ หมายถึง สิ่งที่กั้นจิต ไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ประกอบด้วย ๑) กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ๒) พยาบาท (ความคิดร้าย) ๓) ถีนมทธะ (ความหดหู่ และเซื่องซึม) ๔) อุทธัจจกุกกุจ และ ๕) วิจิกิจฉา(ความลังเล สงสัย) ได้ เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งประณีตลึกซึ้งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่ง เป็นการเกิดสัญญาบริสุทธิ์ปราศจากสี ปราศจากมลทิน สามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตาม

---

[๒๐] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณ สิทฺธิ),**วิปัสสนาญาณโสภณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๓.

ความปรารถนา เป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่ว แน่โดยสมบูรณ์ ใกล้จะถึงฌาน เมื่อชำนาญก็จะแน่วแน่ กลายเป็นอัปปนาสมาธิ อัน เป็นองค์แห่งฌานต่อไป[๒๑]

๒.๓.๔ คุณลักษณะจิตของผู้ที่มีสมาธิ

การปฏิบัติสมาธิจะสำเร็จหรือไม่ เกิดจากการเจริญสมถะกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐาน การสวดมนต์ และทฤษฎีอื่นๆ ที่เป็นสมาธิฝ่ายกุศลที่เกื้อกูลการรักษาโรค ส่งเสริมให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพ คุณภาพจิตดี และเพิ่มพูนสติปัญญาในการดำเนินชีวิต ซึ่งผู้ที่ผ่านการฝึกมาดีแล้วย่อมมีคุณลักษณะของจิตที่มีสมาธิ ดังนี้

๑.จิตแข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบได้ว่าเหมือนกระแสน้ าที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพร่ากระจายออกไป

๒. จิตราบเรียบ สงบซึ้ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้องไม่มี สิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓. จิตใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร้าร้อน ไม่กระวนกระวาย

๔.จิตนุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียดไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย จิตที่มีพลังสมาธิสมบูรณ์ถึงขั้นฌานนี้ พระอรรถกถาจารย์ เรียกว่า จิตประกอบด้วยองค์ ๘ จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้เหมาะแก่การนำเอาไปใช้งานดีที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญา พิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องแจ้งชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมาบัติใดๆ ก็ได้ เมื่อจิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วโดยเฉพาะในเรื่องของการเจริญสมาธิจะมีความสงบ เย็น มั่นคงไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากระทบ ยิ่งเป็นสมาธิระดับอัปปนาสมาธิก็จะมีความสงบ เย็น ประณีตสูงขึ้นไปตามลำดับ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะจิตที่มีสมาธิโดยเฉพาะสมาธิ ระดับอัปปนาสมาธิไว้ ดังนี้

๑. ตั้งมั่น (สมาหิตะ) คือ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่จิตกำหนด

๒. บริสุทธิ์(ปริสุทธะ) คือ หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต

๓. ผ่องใส (ปริโยธาตะ) คือ ไม่มีกิเลสเครื่องทำใจให้ขุ่นมัว

๔. เรียบเสมอ (อนังคณะ) คือ ภาวะจิตที่ไม่ฟูไม่แฟบ หรือขึ้นๆลงๆ

๕. ปราศจากสิ่งที่จะทำให้มัวหมอง (วิคตูปกิเลสะ) คือไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมอง มารบกวน

๖. นุ่มนวล (มุทุภูตะ) คือ มีความอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง

๗. ควรแก่การงาน (กัมมนิยะ) คือเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานด้านพัฒนา ปัญญา

---

[๒๑] ดูรายละเอียดใน **สุทธิ.**๑/๑๖๐,๑๘๗.

๘. มั่นคง (ฐิตะ) คือ ดำรงมั่นเหมือนเสาเขื่อนไม่โยกโคลงหรือหวั่นไหว

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิดังกล่าว ท่านพุทธทาสได้อธิบายลักษณะที่ ๗ คือ กัมมนิยะ ว่า จิตที่ควรแก่การงาน มีความสำคัญ หรือเป็นจุดมุ่งหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนา ลักษณะของจิตที่มีสมาธิเช่นนี้ว่าจะเป็นสนามปฏิบัติการทางปัญญาเป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้ง เห็นจริงในสัจธรรม ไม่ใช่อยู่ในฌานสมาบัติแข็งทื่อเหมือนตุ๊กตาหินทำอะไรไม่ได้ภาวจิตที่อยู่ในฌานจะพิจารณาธรรมไม่ได้เลยมีแต่จะติดอยู่ในฌานนั้นตลอดไป ผู้จะพิจารณาธรรมคือ เข้าสู่ วิปัสสนาได้จะต้องออกจากฌาณเสียก่อนแล้วพิจารณาธรรมหรือเข้าสู่วิปัสสนาจึงจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน สามารถแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้[๒๒] ดังนั้น คุณลักษณะของผู้ที่มีสมาธิจิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์ เฉพาะอย่างยิ่งสมาธิถึงขั้นฌาน พระอรรถกจารย์เรียกว่า “ จิตประกอบด้วยองค์ ๘ ” องค์ ๘ นั้นท่านนับจากคาบรรยายที่ เป็นพุทธพจน์ กล่าวคือ(๑) ตั้งมั่น (๒) บริสุทธิ์ (๓) ผ่องใส (๔) เรียบเสมอ (๕) ปราศจากสิ่งมัว หมอง (๖) นุ่มนวล (๗)ควรแก่งาน และ (๘) มั่นคง จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้ เหมาะแก่การนาเอา ไปใช้ได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องแจ้งชัด หรือใช้ ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมาบัติอย่างใดๆ ก็ได้

๒.๓.๕ จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ

“สมาธิ” เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติจริง หากฝึกปฏิบัติจนจิตอยู่ในภาวะของความเป็นอิสระปราศจากสิ่งรบกวนปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่นถือมั่นจิตก็จะเกิดความสงบ การเกิดปัญญานำไปสู่ทางพ้นทุกข์ให้สติตั้งมั่นอยู่ที่ไตรลักษณ์พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้เห็นความเป็นจริง ดังจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ[๒๓]

๑. สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติเพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ

๒. สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานมีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรคผล นิพพาน

การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้นก็มีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาหา ได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่จะได้ ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง วิปัสสนาจึงหมายถึงวิธีการที่สร้างให้เกิดปัญญาหยั่งรู้เห็นแจ้งในสัจธรรมทั้งปวง เป็น ความรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของไตรลักษณ์วิปัสสนานั้นจะต้องได้รับการสนับสนุน

---

[๒๒] พุทธทาสภิกขุ, **การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ,** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๒.

[๒๓] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, **คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถ สังคหะ ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อำพลพิทยา, ๒๕๐๖), หน้า ๔๑.

จากสมาธิ โดยเฉพาะขณิกสมาธิเพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการของขณิกสมาธิแล้วสามารถยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ง่าย ดังที่ปรากฏในยุคนัทธสูตรว่าการเจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า เจริญสมถะวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อความสงบภายในเกิดขึ้นมีภาวะที่จิตเป็นเอกผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่มรรคเกิดขึ้น เธอพึงเสพพึงเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป[๒๔]

๒.๓.๖ การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา

การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท จัดว่าเป็นการกระบวนการฝึกจิตด้วยการกำหนดฐานที่ตั้งของจิตไว้ที่กรรมฐาน คำว่า “กรรมฐาน” หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด ให้จิตมีงานทำเป็นเรื่องเป็นราว เพื่อจะได้ให้จิตสงบอยู่ที่ใดที่หนึ่งพอจิตกำหนดจับเข้าแล้ว จะชักนำจิตให้แน่วแน่อยู่กับกรรมฐานนั้นจนเกิดเป็นสมาธิได้เร็ว และมั่นคงที่สุด แนวทางการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งเป็นหลักใหญ่ๆ ๒ หลัก คือ การเจริญสมถะกรรมฐาน และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๑) การเจริญสมาธิตามหลักสมถกรรมฐาน คำว่า “สมถะ” มีปรากฏในคัมภีร์พระอภิธรรมว่า สมถะ หมายถึง ความไม่ฟุ้งซ่าน แห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไปมา เป็นสภาพของจิตที่มีความสมดุลตั้งมั่น และสงบแห่งสมาธิ ส่วน “กรรมฐาน” นั้นหมายถึง ฐานที่ตั้งการท างานของจิตที่ผูกจิตหรือสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา ดังนั้น “สมถกรรมฐาน” ก็คือ ฐานที่ตั้งการทำงานของจิตให้ตั้งมั่น เป็นสมาธิ “การเจริญสมถกรรมฐาน” จึงหมายถึง การพัฒนาจิตให้มีสภาวะจิตที่มีความตั้งมั่นเป็น สมาธิอยู่ในฐาน ที่ตั้งของ จิตหรือที่ผูกจิตไว้ อันเป็นการเจริญสมาธิตามแนวฌาน ๔ ด้วย สัมมาสมาธิบนเส้นทางอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นสำคัญ แนวทางในการเจริญสมาธิแบบสมถกรรมฐานนั้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺ โต) ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า การเจริญสมาธิแบบสมถกรรมฐานมีแนวทาง ๔ แบบ ได้แก่ ๑.การเจริญสมาธิแบบธรรมชาติ ๒.การเจริญสมาธิแบบอาศัยหลักอิทธิบาท ๓.การเจริญสมาธิแบบใช้สติเป็นตัวนำและ ๔.การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์ ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ[๒๕] ได้ คำนึงถึงความง่ายต่อการปฏิบัติเจริญสมาธิ จึงได้สรุปว่าแนวทางการเจริญสมาธิได้เป็น ๒ แบบ ใหญ่ๆ คือ

๑.การเจริญสมาธิแบบธรรมชาติหมายถึง การเจริญสมาธิที่ ยังไม่ได้ มีกำหนดกฎเกณฑ์หรือวิธีการต่าง ๆ เพียงแต่อาศัยการกระทำที่ดีงามอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็สามารถจะทำให้เกิดสมาธิถึง

---

[๒๔] **องฺ.จตุกก.** (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

[๒๕] พุทธทาสภิกขุ, **สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ,** พิมพ์ครั้งที่๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเลี่ยงเชียงการพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๓.

ขึ้นฌานสมาบัติได้ [๒๖] จากการศึกษาภูมิหลังการบรรลุธรรมของพระสาวกเป็นจำนวนมาก ทั้งที่ได้บรรลุธรรมต่อหน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า และในที่อื่นๆ ไม่พบว่าท่านเหล่านั้น ต้องปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดไว้เหมือนในสมัยหลังพุทธกาล แต่ปรากฏว่าบางท่านได้บรรลุฌานสมาบัติชั้นสูง และ มีฤทธิ์มากถึงขั้นได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้เลิศในทางนี้

๒.การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์หมายถึง การเจริญสมาธิที่ต้องทำตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนด การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์นั้น โดยมากจะเป็นเรื่องสมาธิขั้นสมถะ มุ่งผลไปในฌานสมาบัติซึ่งการเจริญสมาธิแบบนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องดำเนินไปตามขั้นตอน และวิธีการต่าง ๆ ตามแหล่งฝึกปฏิบัติกำหนดไว้ แนวทางการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งเป็นหลักใหญ่ๆ ๒ หลัก คือ การเจริญสมถะกรรมฐาน และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับการปฏิบัติสมาธิตามหลักสมถกรรม ฐาน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้ ๑. การเตรียมความพร้อมสำหรับการเจริญสมถกรรมฐาน การปฏิบัติสมถกรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตให้ประสบความสำเร็จดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเตรียมความพร้อม ดังนี้

๑. ชำระศีลให้บริสุทธิ์ หมายความว่า ผู้ที่ไม่ได้สมาทานรักษาศีลก็ควรสมาทานแล้ว รักษาศีลนั้นอย่าให้เศร้าหมอง ส่วนผู้ที่สมาทานรักษาศีลอยู่แล้วก็ควรพิจารณาใคร่ครวญดูศีลของ ตนให้รู้ว่าศีลข้อใดไม่บริสุทธิ์ก็ชำระเสียให้บริสุทธิ์เพราะผู้ที่ดำรงมั่นอยู่ในศีล ย่อมเจริญสมาธิได้ ง่าย

๒. สมาทานธุดงควัตร เมื่อชำระศีลแล้วสิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรยึดถือ เพื่อเกื้อกูลการ ปฏิบัติกรรมฐาน คือธุดงควัตร ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นเครื่องขัดเกลากิเลสให้เบาบางลงมีทั้งหมด ๑๓ ข้อ ได้แก่

๑. ปังสุกูลิกังคะองค์แห่งผู้ถือทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร

๒. เตจีวริกังคะ องค์แห่งผู้ถือ ทรงผ้าไตรจีวรเพียง ๓ ผืนเป็นวัตร

๓. ปิณฑิปาติกังคะ องค์แห่งผู้ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร

๔. สปทาจาริกังคะองค์แห่งผู้ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามล าดับบ้าน หรือตรอกเป็นวัตร

๕. เอกาสนิกัง คะองค์แห่งผู้ถือนั่งฉันอาหารบนอาสนะเดียวเป็นวัตร

๖. ปัตตปิณฑิกังคะ องค์แห่งผู้ถือฉันอาหาร เฉพาะในบาตรเป็นวัตร

๗. ขลุปัจฉาภัตติกังคะ องค์แห่งผู้ถือห้ามภัตที่เขาถวายภายหลังเป็นวัตร

๘. อารัญญิกังคะองค์แห่งผู้ถืออยู่ป่าเป็นวัตร

๙.รุกขมูลิกังคะองค์แห่งผู้ถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร

๑๐. อัพโภกาสิกังคะองค์แห่งผู้ถืออยู่ที่แจ้งเป็นวัตร

๑๑.โสสานิกังคะ องค์แห่งผู้ถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร

---

[๒๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ** , หน้า ๘๒๔– ๘๒๕.

๑๒. ยถาสันถติกังคะองค์แห่งผู้อยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจัดให้เป็นวัตร

๑๓. เนสัชชิกังคะ องค์แห่งผู้ถือการนั่งเป็นวัตร

ธุดงค์ทั้ง ๑๓ ข้อนี้ภิกษุถือได้ทั้งหมด ส่วนภิกษุณีถือได้ ๘ ข้อคือ ข้อที่ ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๑๒,๑๓ เว้นข้อ ๗,๘,๙,๑๐,๑๑ สามเณรถือได้ ๑๒ ข้อเว้นข้อ ๒ คือ เตจีวริกังคะ สิกขมานา (สามเณรีที่เตรียมตัวจะเป็นภิกษุณี) และสามเณรถือได้๗ ข้อ คือ ข้อ ๑,๓,๔,๕,๖,๑๒,๑๓ และสำหรับฆราวาสหรืออุบาสกอุบาสิกาถือได้ ๒ ข้อ คือ ข้อ ๕ และ ๖ โดย ที่ผู้เจริญสมาธิควรสมาทานธุดงควัตรข้อใดข้อหนึ่งไปด้วย จะช่วยให้การเจริญสมาธิสัมฤทธิ์ผลได้ เร็วธุดงควัตรนี้ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของภิกษุ แต่สำหรับฆราวาสจะนำมาปฏิบัติในบางข้อก็ได้ เช่น บริโภคอาหารมื้อเดียว เป็นต้น[๒๗]

๓. ตัดเรื่องวิตกกังวล คือ เมื่อชำระศีลบริสุทธิ์แล้ว (หรือจะสมาทานธุดงควัตรด้วยก็ได้) ขั้นต่อไปควรตัดเรื่องที่ทำให้วิตกกังวลที่เรียกว่า ปลิโพธ (ปลิโพธ ๑๐ ประการ ได้แก่ ที่อยู่ ๑ ตระกูล ๑ ลาภ ๑ หมู่คณะ ๑ การงาน ๑ การเดินทาง ๑ ญาติ๑ การเจ็บป่วย ๑ การศึกษาเล่าเรียน ๑ และ ฤทธิ์ (อำนาจ) ๑ ทั้งหมดนี้ถือว่าเป็นเครื่องผูกพันหรือหน่วงเหนี่ยวให้ใจกังวล ไม่ปลอด โปร่ง นับว่าเป็นอันตรายแก่การเจริญสมาธิ) ให้หมดสิ้นไปเพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่อการเจริญสมาธิ

๔. เข้าไปหากัลยาณมิตร เมื่อผู้ปฏิบัติตัดปลิโพธได้แล้ว จึงควรเข้าพบกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตร หมายถึง ผู้ที่มีคุณสมบัติ ๗ ประการ ดังต่อไปนี้ ๑) ปิโย (น่ารัก) ในฐานะเป็นที่สบาย ใจและสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม ๒) ครุ (น่าเคารพ)ในฐานะประพฤติตนเหมาะสม ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย ๓) ภาวนีโย (น่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง) ในฐานะทรงคุณ คือ ความรู้และภูมิปัญญาอย่างแท้จริงทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและ ปรับปรุงตนอยู่เสมอ ๔) วตฺตา จ (รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ) โดยรู้ว่า เมื่อไรควรพูด อะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่าตักเตือน และเป็นที่ปรึกษาที่ดีได้ ๕) วจนกฺขโม (ทนต่อถ้อยคำ) คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ซักถาม ๖) มฺภีรญฺจ กถ กตฺตา (แถลงเรื่องล้ำลึกได้) คือ กล่าวชี้แจง เรื่องต่างๆ ที่ลึกซึ้งซับซ้อนให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้เรียนเรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป ๗) โน จฏฺฐาเน นิโยชเย (ไม่แนะนำในอฐาน) คือ ไม่ชักจูงไปในทางที่เสื่อม หรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร) เพื่อขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน โดยกัลยาณมิตรในที่นี้คือ อาจารย์ ผู้สอนกรรมฐาน หรือผู้คอยควบคุมดูแลปฏิบัติ ตอบคำถาม และ สอบอารมณ์กรรมฐานของผู้ปฏิบัติ พร้อมกับให้คำแนะนำการแก้ไขอย่างถูกต้องและทันท่วงทีเหมาะสมกับจริยาหรือจริตของผู้ปฏิบัติ

---

[๒๗] รายละเอียดใน **วิสุทฺธิ.** (บาลี) ๑/๑๐๓.

๕. มอบตัวกับอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน เมื่อเข้าพบกัลยาณมิตรในที่นี้ ก็คือ อาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน ก็ควรทำพิธีมอบเป็นตัวศิษย์เพื่อให้ท่านช่วยดูแลว่ากล่าวตักเตือนและเป็นการ ปฏิญาณตนว่าจะปฏิบัติจนถึงที่สุด คือ ได้บรรลุธรรมที่ประสงค์อย่างไม่ย่อท้อ

๖. เลือกกรรมฐานที่เหมาะกับจริต เป็นการเลือกวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะกับจริตของตน ซึ่งอาจารย์จะเป็นผู้เลือกให้เพราะเป็นเรื่องสำคัญมากอีกประการหนึ่งที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเจริญสมาธิได้อย่างก้าวหน้าและได้ผล หากผู้ที่เจริญกรรมฐานที่ไม่ตรงกับจริตนิสัยของตนก็เปรียบเหมือนกับคนไข้ที่รับประทานยาไม่ตรงกับโรค ทำให้เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์สำหรับ การเลือกกรรมฐานให้เหมาะกับจริตนั้นได้แสดงไว้แล้วในข้างต้น (หัวข้อการเลือกสมถะกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริต ๖

๗. เมื่อผู้ปฏิบัติเตรียมความพร้อมสำหรับการเจริญกรรมฐาน ด้วยวิธีการดังกล่าวข้างต้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก็ควรเลือกหาสถานที่สำหรับประกอบความเพียรปฏิบัติกรรมฐานอย่าง เหมาะสมกับจริตของตน โดยครูบาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรคอยควบคุมดูแล และสอบอารมณ์ที่ได้ จากการปฏิบัติ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานจะต้องเตรียมความพร้อมจะต้องเตรียมความพร้อมใน ด้านการชาระศีลให้บริสุทธิ์ เมื่อชำระศีลแล้วเพื่อเกื้อกูลการปฏิบัติสมถกรรมฐานจักต้องมีการ สมาทานธุดงควัตร เพื่อขัดเกลากิเลสและตัดเรื่องวิตกกังวล จากนั้นเมื่อตัดเรื่องวิตกกังวลแล้วควร เข้าพบอาจารย์ผู้สอนกรรมฐานเพื่อให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และทำพิธีมอบ ตัวเป็นศิษย์เพื่อให้ผู้สอนสมถกรรมฐานช่วยดูแลเลือกกรรมฐานที่เหมาะกับจริตของผู้ปฏิบัติ กรรมฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติเตรียมความพร้อมในการเจริญกรรมฐานแล้วก็ควรเลือกหาสถานที่ประกอบการปฏิบัติกรรมฐานอย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่ามีการพิจารณาที่เหมือนกัน คือ พิจารณาเ ห็นความเป็นไตรลักษณ์ที่ ประกอบด้วยความเกิดขึ้น ความเสื่อม และความดับไป การเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม โดยการพิจารณาให้เห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดและธรรมอันเป็นเหตุดับ และการมีสติปรากฏชัดอยู่เฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่, จิตมีอยู่, ธรรมมีอยู่ก็เพียงพอแล้ว ไม่ต้องปรุงแต่งหรือยึดมั่นถือมั่นใดๆ การมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในทางกุศล มีปัญญารู้ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นสมาธิที่ควรคู่แก่การใช้งาน สมาธิมี ๓ ระดับ คือ ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไป อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ ๕ และอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิ ระดับสูงสุด ส าหรับหลักการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทมี ๒ แบบ คือ (๑) สมถกรรม ฐานเป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ และ (๒) วิปัสสนากรรมฐาน เป็นข้อปฏิบัติ ในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นวิธีการที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ให้ดีได้ เป้าหมายของการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทมี ๒ ประการ คือ เป้าหมายหลักหรือ เป้าหมายสูงสุดของการฝึกสมาธิคือ ความหลุดพ้น ประกอบด้วย

(๑) เจโตวิมุตติเป็นความหลุดพ้นทาง จิต (๒) ปัญญาวิมุตติ เป็นความหลุดพ้นด้านปัญญา โดยที่เจโตวิมุตติเป็นผลจากการเจริญสมถะ และ ปัญญาวิมุตติเป็นผลที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา และเป้าหมายรองที่ให้ความสำคัญในเรื่อง การนำสมาธิ ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาด้านต่างๆ ในชีวิตประจำวัน มีการนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับ ชีวิตประจำวันหลากหลายด้าน เช่น การพัฒนาด้านจิตใจ การพัฒนาด้านร่างกายและพฤติกรรม การพัฒนาด้านปัญญา การพัฒนาด้านสังคม โดยการพัฒนาที่ได้ยกตัวอย่างนั้น เป็นที่ปรากฏเป็นเชิงประจักษ์ตามแนวทางวิทยาศาสตร์เชิงพุทธ ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสมาธิ นำมาใช้และเป็นประโยชน์ ต่อมวลมนุษยชาติได้จริง สมาธิมีประโยชน์ซึ่งสามารถเห็นได้ในชีวิตประจำวัน สมาธิทำให้จิตใจผ่องใสประกอบ กิจการงานได้ราบรื่นและคิดอะไรก็รวดเร็วทะลุปรุโปร่ง เพราะว่าระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความ นิ่งจากการเป็นสมาธิย่อมมีพลังกว่าระดับจิตใจที่ไม่มีสมาธิเมื่อจิตเป็นสมาธิจะคิดทำอะไรย่อมทำ ได้ดีและได้เร็วกว่าปกติตามหลักการในพระพุทธศาสนา สมาธิอาศัยจิตอยู่และทำให้จิตตั้งมั่นไม่ ซัดส่ายเพราะธรรมชาติของจิตไม่นิ่ง๑ เมื่อสมาธิเกิดขึ้นเท่านั้น จิตจึงจะสงบ แต่การที่จะให้สมาธิ เกิดก็ต้องมีการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนจิตตั้งมั่นแนบแน่นสนิทอยู่ในอารมณ์เดียว หรือความมีอารมณ์เป็นอันเดียวความตั้งมั่นหรือความแน่วแน่ของจิตนี้ที่เรียกว่า “สมาธิ”

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับพุทธปรัชญา

ปรัชญามักจะมีคนรับรู้และเข้าใจไปอย่างหลากหลายนัยยะ คือ มีทั้งความ เข้าใจที่เป็นไปตามหลักวิชาการและความเข้าใจตามสัญชาตญาณที่รับรู้ต่อ ๆ มา ดังนั้น ปรัชญาจึงเป็น องค์ความรู้ที่ยังต้องเสาะแสวงหาคำตอบที่ถูกต้องตามหลักวิชาการต่อไปอีก มิเว้นแม้กระทั่ง ข้อถกเถียง ในความเป็นปรัชญาของพระพุทธศาสนาที่มักเรียกติดปากกันว่าพุทธปรัชญา ก็ยังเป็นข้อโต้แย้งกันระหว่างนักการศาสนากับนักปรัชญาที่มีคำตอบที่แตกต่างกัน หมายความว่ามีนักปรัชญาบางส่วนโดยเฉพาะนัก ปรัชญาตะวันตกมองว่าพระพุทธศาสนาไม่ใช่ปรัชญา แต่มีบางส่วนโดยเฉพาะนักการศาสนาสมัยใหม่พร้อม ยอมรับในความเป็นปรัชญาของศาสนาเช่นศาสนาพุทธได้กล่าวเฉพาะผู้เขียนก็ยอมรับว่าพระพุทธศาสนา ไม่ใช่ปรัชญาแน่นอน แต่หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นปรัชญาได้ ด้วยว่าหลักคำสอนในพระพุทธ ศาสนามีแง่คิดหรือสามารถตีความเพื่อหาคำตอบที่แท้จริงได้อย่างหลากหลายนั่นเอง

๒.๔.๑ ความหมายของพุทธปรัชญา

ตามที่ทราบกันโดยทั่วไป พุทธปรัชญามีความหมายอย่างหลากหลาย ดังที่มีนักวิชาการในสังคม ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันให้ความหมายไว้ดังนี้

ศาสตราจารย์ (พิเศษ) ดร. สุนทร ณ รังสี กล่าวไว้ว่า หลักพุทธปรัชญา คือ หลักคำสอนที่เกี่ยวกับความจริง (สัจธรรม) และหลักปฏิบัติ (จริยธรรม) บางประการของพระพุทธศาสนาที่นำมา

ศึกษาวิเคราะห์ด้วยการใช้เหตุผลตามวิธีการของปรัชญา พุทธปรัชญา จะจำกัดวงอยู่ในส่วนที่เป็นศาสน ธรรมของพระพุทธศาสนาเท่านั้น จะไม่รวมถึงส่วนที่เป็นศาสดา ศาสนบุคคล ศาสนพิธีและศาสนสถาน เว้นเสียแต่ว่าส่วนต่าง ๆ เหล่านี้จะไปเกี่ยวโยงกับ ศาสนธรรมที่จะต้องศึกษาวิเคราะห์ด้วยการใช้เหตุผล เชิงปรัชญาด้วยเท่านั้น หลักพุทธปรัชญา พระพุทธเจ้าทรงอุปมาหลักคำสอนทั้งหมดดุจพ่วงแพ หรือเครื่องใช้ เครื่อง อาศัย มิใช่มีไว้เพื่อโอ้อวด หรือเพื่อยึดมั่น แต่เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือนำไปสู่วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หลักการที่ว่า สิ่งที่พิสูจน์ได้เท่านั้นคือ ความจริง พุทธศาสนาได้ประกาศไว้กว่า ๒,๕๐๐ ปีมาแล้วว่า ความ จริงจะต้องเป็นสิ่งที่ ๑) มีเหตุผล ๒) พิสูจน์ทดลองได้ ๓) เป็นที่ยอมรับกันโดยผู้รู้ทั้งหลายและ ๔) เป็น ความจริงสากลตลอดไป[๒๘]

รองศาสตราจารย์ ชัยวัฒน์ อัตพัฒน์ กล่าวว่า พุทธปรัชญา ได้เน้นความสำคัญที่ความคิดความเชื่อของมนุษย์มากกว่าด้านอื่น ๆ เพราะเป็นตัวกำหนด ชี้นการกระทำทุกอย่างในทุกกิจกรรมที่กระทำ ฉะนั้น ปรัชญาอนัตตา จึงมีเป้าหมายสำคัญอยู่ที่การวิเคราะห์ความจริงที่แท้ในเรื่องนี้ให้แจ่มแจ้ง เพื่อปลูกฝังความเข้าใจและทัศนคติที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) ในระดับต่าง ๆ ซึ่งจะส่งผลที่น่าปรารถนาทั้ง ในชีวิตส่วนตนเองและสังคม เช่น ระดับธรรมดา – บุคคลเมื่อเข้าใจความจริงข้อนี้แล้ว จะตระหนักใน พฤติกรรมที่ตนเองหลอกลวงตนเองมาตลอดด้วยการเห็นแก่ตัวอันเป็นความหลงผิดว่ามีตัวตนแน่นอน ดั่ง ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า : ผู้ไม่เข้าใจความจริงแท้ย่อมจะพร่ำพูดอยู่ว่าบุตรของเรามีทรัพย์สมบัติของเรา มี(แล้ว) บุตรและทรัพย์จะมีแต่ที่ไหนเล่า” และระดับสูง : - พุทธปรัชญาชี้ว่า เมื่อรู้แจ้งในเรื่องอนัตตา ชื่อว่ารู้แจ้งในสัจธรรมแห่งชีวิต ชื่อว่าบรรลุถึงอุดมคติสูงสุดที่พุทธปรัชญาประสงค์จะได้รับผลคือ ความ สุขสงบและความเป็นอิสระ[๒๙]

รองศาสตราจารย์ ดร. ประยงค์ แสนบุราณ กล่าวไว้ว่า หลักพุทธปรัชญา คือ หลักคำสอน พื้นฐานของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวข้องที่เป็นความจริงและมีเหตุผล เป็นหลักการปฏิบัติงานให้ประสบความ สำเร็จมี๕ ประการ คือ ๑) เว้นจากการทำความชั่วทั้งปวง (สัพพปาปัสสะ อกรณัง คือ ศีล) ทำแต่ความดี(กุสลัสสูป สัมปทา คือ สมาธิ) และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ (สจิตตปริโยทปนัง คือ ปัญญา) ๒) เน้นการปฏิบัติ ถือว่าความจริงต้องเกิดมาจากการปฏิบัติมิใช่มาจากการเรียนรู้ หรือการ ท่องจำจากตำรา ๓) เน้นการดับทุกข์ ทุกศาสนาจะมีคำสอนเรื่องการพ้นทุกข์ จะต่างกันที่การปฏิบัติเพื่อการพ้น ทุกข์และภาวะของการดับทุกข์เท่านั้น ๔) เน้นทดสอบพิสูจน์ยึดถือหลักเหตุผลและเป็นเหตุผลที่ท้าทายให้คนพิสูจน์ (เอหิปัสสิโก) โดย มิให้เชื่อถือแบบงมงายไร้หลักการหลักเหตุผล ๕) เน้นหลักสันติ เริ่มตั้งแต่สันติระดับต้นจนถึงระดับสูงสุด คือ นิพพาน สันติระดับต้น คือ การรักษา

---

[๒๘] ศ. (พิเศษ) สุนทร ณ รังษี,**พุทธปรัชญาในพระไตรปิฎก,** พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐.

[๒๙] ชัยวัฒน์ อัตพัฒน์, **เอกสารประกอบคำบรรยาย พป ๓๐๗ สัมมนาสารัตถะแห่งพุทธศาสนาและปรัชญา.** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย,๒๕๕๓),หน้า ๗๖-๗๗.

กายและวาจาให้สงบโดยการปฏิบัติตามหลักศีลธรรม เมื่อเขาทำสมาธิอยู่ประจำเขาก็จะสงบไม่ฟุ้งซ่าน[๓๐]

อดิศักดิ์ ทองบุญ กล่าวว่า พุทธศาสนาเป็นปรัชญา เพราะพระพุทธศาสนาถือทั้งหลักศรัทธาและ ปัญญา (เหตุผล) ตามหลักคำสอนและยังได้กล่าวถึงคัมภีร์อรรถกถา ฎีกาและอนุฎีกาว่าเป็นอุบัติการณ์ แห่งพุทธปรัชญาอีกด้วย ที่ได้กล่าวไว้เช่นนี้เพราะได้วิเคราะห์จากหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วย ปัญญา (เหตุผล) เป็นสำคัญ มิใช่ศาสนาที่สอนให้คนเชื่อเพียงอย่างเดียว แต่สอนให้คนใช้วิจารณญาณและลงมือพิสูจน์หลักคำสอนต่าง ๆ ว่าเป็นจริงตามที่กล่าวหรือไม่ ซึ่งตรงกับหลักการของปรัชญาที่มุ่งให้ คนแสวงหาความรู้และความจริงด้วยเหตุผล[๓๑]

ศรัณย์ วงศ์คำจันทร์ กล่าวว่า ปรัชญาพุทธ เป็นลักษณะ “สัจนิยม” หรือ “ธรรมชาติ” ถือว่าสภาวธรรมทั้งหลายต้องเป็นไปตามหลักแห่งธรรมชาติและหลักแห่งความเป็นจริง ดังนั้นปรัชญาพุทธ จึงสั่งสอนโดยเน้นหลักที่เหตุผลและวิจารณญาณ โดยการเตือนสติให้คนทุกคนได้คิดพิจารณาไตร่ตรอง ใคร่ครวญดูก่อนด้วยปัญญาของตนเอง ก่อนที่จะเชื่อและปฏิบัติตามคำสอนของใคร ๆ[๓๒]

สรุปได้ว่าความหมายของพุทธปรัชญานี้มุ่งเน้นไปที่หลักคำสอนในพระพุทธศาสนา โดยเป็นการ อธิบายหลักคำสอนแต่ละหัวข้อด้วยวิธีการทางปรัชญา ยกตัวอย่างเช่นเรื่องนิพพาน ก็เป็นการศึกษาหลัก คำสอนเรื่องนิพพานในพระพุทธศาสนาเพื่อต้องการสรุปหาความจริงเกี่ยวกับความมีอยู่จริงของนิพพานดัง กล่าว ดังนั้น ความหมายของพุทธปรัชญาที่นักวิชาการข้างต้นทั้งหมดกล่าวมาจึงเป็นการให้ความหมาย บนองค์ประกอบของศาสนาในเรื่องศาสนธรรมหรือพุทธธรรมเป็นหลัก

๒.๔.๒ ลักษณะของพุทธปรัชญา

ลักษณะพุทธปรัชญาคือลักษณะแห่งพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีจำนวน ๘๔,๐๐๐ พระ ธรรมขันธ์ โดยจำนวนดังกล่าวทั้งหมดนับว่ามากมาย ดังนั้น ในที่นี้ จึงจักนำเสนอลักษณะของพุทธ ปรัชญาในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

๑) ปรัชญาแห่งการทำลายกิเลสที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ทั้งมวล พระพุทธคุณบทว่า “อรหัง” มี ๔ ประการ คือ ๑) ผู้ไกลจากกิเลส หรือผู้ทำลายกิเลสที่เปรียบเสมือนข้าศึก ๒) ผู้หัก หรือทำลายซี่กำแห่งสังสารวัฏ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ๓) ผู้ควรรับปัจจัยสี่ มีจีวร เป็นต้น เพราะพระองค์เป็นทักขิไนยบุคคลผู้ประเสริฐ ๔) ผู้ไม่ทำบาปในที่ลับ เพราะพระองค์ทรงหมดกิเลส

---

[๓๐] ประยงค์ แสนบุราณ,**ปรัชญาอินเดีย**, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์,๒๕๔๗, หน้า ๕๖-๕๗.

[๓๑] อดิศักดิ์ ทองบุญ, **ปรัชญาอินเดีย,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท อรมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด,๒๕๓๒), หน้า ๔๙.

[๓๒] ศรัณย์ วงศ์คำ จันทร์, **ปรัชญาเบื้องต้น,** (กำแพงเพชร : วิทยาลัยครูกำแพงเพชร,๒๕๒๖),หน้า ๑๐.

๒) ปรัชญาแห่งการพึ่งตนเอง พระพุทธคุณบทว่า “สัมมาสัมพุทโธ” ที่แปลว่า ผู้ตรัสรู้ธรรมทั้ง ปวงโดยชอบด้วยพระองค์เอง ไม่มีครูอาจารย์ผู้สอนโลกุตตรธรรม หรือศึกษาจากหลักคำสอนเรื่องการ พึ่งตนเอง ในอัตตวรรคขุททกนิกาย ธรรมบทว่า “ตนแล เป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่น ใครเล่าจะเป็นที่ พึ่ง เพราะบุคคลที่ฝึกตนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งอันได้โดยยาก พุทธดำรัสนี้ชี้ให้เห็นลักษณะเฉพาะของพุทธปรัชญาที่มุ่งให้มนุษย์กระทำเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง บุคคลอื่นจะเข้ามาช่วยก็ต่อเมื่อเรื่องนั้นอยู่เหนือ ความสามารถของเราและเป็นการเข้ามาช่วยเท่าที่จำเป็นเท่านั้น เรื่องนี้ได้แสดงถึงความจริงที่ว่า ความ สุข ความทุกข์ ความสำเร็จ ความล้มเหลว ความเจริญ หรือความเสื่อมขึ้นอยู่ที่ตัวมนุษย์เป็นสำคัญ ไม่ใช่เกิดจากโชควาสนา การดลบันดาลของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ตัวอักษร หรือฤกษ์ยาม

๓) ปรัชญาแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สมบูรณ์ ชีวิตมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักพุทธปรัชญา ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญ ๒ ประการ คือ ความรู้จริงและการปฏิบัติที่ถูกต้องดีงาม จากพระพุทธ คุณบทว่า “วิชชาจรณสัมปันโน” แปลว่า ผู้ทรงเพียบพร้อมด้วยวิชชา หมายถึง ความรู้แจ้งที่กล่าวถึง วิชชา ๓ และวิชชา ๘ และกล่าวถึงจรณะ หมายถึง หลักปฏิบัติเพื่อความดีงาม มี ๑๕ ประการ คือ (๑) ศีลสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศีล (๒) อินทรีย์สังวร การสำรวมอินทรีย์ (๓) โภชเนมัตตัญญุตา การรู้จักประมาณในการบริโภค (๔) ชาคริยานุโยค การประกอบความเพียรด้วยสติที่ตื่นอยู่เสมอ (๕) สัทธา การเชื่ออย่างมีปัญญา (๖) หิริความละอายต่อความชั่ว (๗) โอตตัปปะ ความกลัวต่อความชั่ว (๘) พาหุสัจจะ ความเป็นผู้ที่ได้ศึกษามาก (๙) วิริยารัมภะ การปราถนาความเพียร (๑๐) สติความ ระลึกรู้อยู่เสมอ (๑๑) ปัญญา ความรอบรู้ (๑๒) ปฐมฌาน (๑๓) ทุติยฌาน (๑๔) ตติยฌาน และ (๑๕) จตุตถฌาน ซึ่งจรณะเหล่านี้ คือ ทางเดินที่นำไปสู่ความสำเร็จ

๔. ปรัชญาที่นำไปสู่ความดีงาม พระพุทธคุณบทว่า “สุคโต” แปลว่า ผู้เสด็จไปดีแล้ว มีความ หมาย ดังนี้

๑) ผู้ดำเนินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นทางที่งดงาม

๒) ผู้ดำเนินไปสู่พระนิพพาน

๓) ผู้เสด็จไปดีแล้ว เพราะทรงละกิเลสอย่างเด็ดขาดด้วยอรหัตตมรรค

๔) ผู้เสด็จไปเพื่อประโยชน์และความสุขแก่สัตว์โลก เพราะการบำเพ็ญบารมีของพระพุทธเจ้า มุ่งเพื่อประโยชน์และความสุขของสัตว์โลกเป็นสำคัญ

๕) ปรัชญาแห่งการรู้แจ้งโลกตามความเป็นจริงไม่ติดอยู่ในโลก พระพุทธคุณบทว่า “โลกวิทู” หมายถึง ทรงรอบรู้โลกทางกายภาพ เช่น มนุษยโลก สัตว์โลก สังขารโลก โอกาสโลกเป็นต้น และ ทรงรู้โลกคือความจริงของชีวิต เช่น อริยสัจสี่ คือ ทุกข์ สาเหตุของความทุกข์การดับทุกข์และหนทาง ที่นำไปสู่การดับทุกข์ เป็นต้น

๖) ปรัชญาแห่การฝึกตนและผู้อื่น พระพุทธคุณบทว่า “อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ” หมายถึง ผู้ เป็นสารถีที่ฝึกตนได้อย่างยอดเยี่ยมกว่าบุคคลอื่นด้วยคุณ เช่น ศีล สมาธิปัญญาวิมุตติและ

วิมุตติญาณทัส สนะ เป็นต้น เพราะทรงฝึกฝนพระองค์จากปุถุชนสู่ความเป็นพระอริยบุคคลด้วยการบำเพ็ญบารมีมาอย่าง ยาวนาน สำหรับการฝึกฝนผู้อื่นพระองค์จะทรงใช้วิธีการฝึกที่เหมาะแก่วาสนา (ความเคยชิน) อุปนิสัย (การอบรมสั่งสมไว้) อธิมุตติ(ความถนัด) อินทรีย์ (ความพร้อม) ของบุคคลนั้น ๆ

๗) ปรัชญาแห่งความเป็นครูที่สูงส่ง พระพุทธคุณบทว่า “สัตถา เทวมนุสสานัง” แปลว่า ผู้ เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เพราะพระองค์ทรงประกอบด้วยคุณสมบัติของครูที่ควรแก่ความ เป็นครูของบุคคลในทุกระดับชั้น ทรงสอนด้วยความเมตตา มิใช้เพื่อลาภสักการะและคำสรรเสริญ แต่ ทรงมุ่งประโยชน์สุขของผู้ฟัง

๘) ปรัชญาแห่งการรู้แจ้ง ตื่น เบิกบาน พระพุทธคุณบทว่า “พุทโธ” แปลว่า ผู้รู้ หมายถึง ผู้ ตรัสรู้อริยสัจสี่ ผู้ตื่น หมายถึง ผู้ตื่นจากอวิชชา ความไม่รู้จริง ผู้เบิกบาน หมายถึง ผู้มีพระทัยบริสุทธิ์สะอาด หมดจดจากกิเลส ความหมายของคำว่า “พุทโธ” มุ่งให้ผู้ศึกษาได้รู้แจ้งในอริยสัจสี่ ตื่นจากอวิชชาและมีจิตผ่องใสตามพระพุทธเจ้า

๙) ปรัชญาแห่งการใช้ปัญญาจำแนกแยกแยะ พระพุทธคุณบทว่า “ภควา” หมายความว่า ผู้ทรงทลายกิเลส เช่น ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ผู้จำแนกแยกแยะ แจกแจงธรรม ผู้ถึงที่สุดแห่งภพ (นิพพาน) ผู้ทรงอบรมกายด้วยศีล อบรมจิตด้วยสมาธิและปัญญาอย่างบริบูรณ์[๓๓]

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้เข้าใจได้ว่าพุทธปรัชญานี้มีลักษณะรวม ๆ อยู่ ๓ ประการ คือ ศีล หมายถึง การมีความปกติหรือสงบเรียบร้อยทางกาย สมาธิ หมายถึง การมีจิตใจที่ตั้งมั่น ไม่วอกแวก สงบนิ่ง และ ปัญญา หมายถึง การมีความรอบรู้ในกองสังขารหรือในสรรพสิ่ง ดังนั้น ลักษณะของ พุทธปรัชญาจึงเป็นลักษณะแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก ซึ่งประกอบไปด้วยพระวินัย พระ สูตร และพระอภิธรรมนั่นเอง

๒.๔.๓ หลักการ วิธีการ และเป้าหมายของพุทธปรัชญา

พุทธปรัชญาเป็นหลักคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงนำเสนอไว้ในพระไตรปิฎก โดยรวมแล้วจะ ประกอบไปด้วยหลักการ วิธีการ และเป้าหมาย ดังนี้

๑. หลักการ หลักการสำคัญในการเข้าถึงความจริงในระดับต่าง ๆ ของพุทธปรัชญา คือ ปัญญา แม้ว่าพุทธปรัชญาจะมีหลักศรัทธา แต่มิได้หมายความว่าพุทธปรัชญาจะมุ่งสอนให้คนเชื่ออย่างเดียว ตรง กันข้ามพุทธปรัชญากลับสอนให้คนใช้วิจารณญาณตรวจสอบเรื่องต่าง ๆ ที่รับรู้มาอย่างละเอียดถี่ถ้วน จากหลักคำสอนในกาลามสูตรที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักการตรวจสอบความรู้ที่รับมาจากแหล่งข้อมูล ภายนอก (ปรโตโฆษะ) ด้วยการคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์อย่างละเอียด เรียก

---

[๓๓]ธีรโชติ เกิดแก้ว, **พุทธปรัชญา : มิติการมองโลกและชีวิตตามความจริง,** (กรุงเทพมหานคร : บริษัท คอม เมอร์เชียลเวิลด์มีเดีย จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๖-๒๐.

การคิดแบบนี้ว่า “โยนิโส มนสิการ” หมายถึง การคิดเรื่องต่าง ๆ อย่างละเอียดจนเข้าถึงความจริงของเรื่องนั้นอย่างถูกต้อง โดย มีกระบวนการคิด ๑๐ วิธี

๒. วิธีการ การเข้าถึงความรู้และความจริงที่เป็นเป้าหมายสูงสุด (ปรมัตถสัจจะ) นั้นจะใช้หลักของสมถะเป็นบรรทัดฐานเบื้องต้นของการทำจิตให้สงบ (สมาธิ) และหลักวิปัสสนา เพื่อพัฒนาจิตที่เป็น สมาธิให้เกิดปัญญาหยั่งรู้เรื่องต่าง ๆ ตามเป็นจริง

๓. เป้าหมาย เป้าหมายของความรู้ในศาสตร์ต่าง ๆ โดยส่วนใหญ่แล้วมุ่งเพื่อสร้างดุลยภาพ ให้แก่ชีวิตมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ที่ช่วยให้วิทยาการใน โลกที่เกี่ยวกับวัตถุเจริญอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้มนุษย์มีความกินดี อยู่ดี สะดวกสบายมากขึ้น สรุปก็ คือ เป้าหมายหลักของพุทธปรัชญาอยู่ที่การหลุดพ้นจากทุกข์ทางจิตที่เกิดจากกิเลส เป็นจิตที่มีอิสรภาพ สมบูรณ์ ผ่องใส บริสุทธิ์ แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า พุทธปรัชญาจะละเลยความทุกข์ทางกาย เห็นได้ จากพระพุทธเจ้าทรงสอนให้มนุษย์รู้เท่าทันความทุกข์ทางกายตามความเป็นจริงและหาวิธีการขจัด ป้องกัน หลีกเลี่ยงอย่างถูกต้อง เช่น การสอนให้บริหารร่างกายด้วยอิริยาบถสี่ให้สมดุลกัน (กายบริหาร) การรับ ประทานอาหารให้พอเหมาะ ไม่มาก หรือน้อยจนเกินไป (โภชเน มัตตัญญุตา) เป็นต้น หรือถ้ามุ่งเป้า หมายของพุทธปรัชญาไปที่การศึกษาก็จะได้ข้อสรุปว่า เป้าหมายของการศึกษาเชิงพุทธปรัชญาอยู่ที่การ ศึกษาจนรู้ว่าอะไรเป็นอะไร[๓๔]

สรุปได้ว่า หลักการ วิธีการ และเป้าหมายของพุทธปรัชญานี้คือการที่พระพุทธเจ้าได้เสนอถึง หลักการเพื่อละความไม่ดีหรือชั่ว เพื่อทำความดีให้เกิดขึ้น และเพื่อความบริสุทธิ์จดหมดแห่งจิตใจ โดย พุทธปรัชญาพุ่งเป้าไปที่การทำให้ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตามพุทธธรรมมีความสุขในปัจจุบันชาติและชาติต่อ ๆ ไป จนในที่สุด สามารถหลุดพ้นจากการเกิด ซึ่งพุทธปรัชญาถือว่าเป็นเป้าหมายสูงสุด กล่าวคือการเข้า ถึงนิพพานนั่นเอง พุทธปรัชญาเถรวาทมีทรรศนะว่า สัตว์โลกทั้งหลายที่ยังมีกิเลสอยู่ย่อมตกอยู่ในกระแสของ การเวียนว่ายตายเกิด ชีวิตเป็นประดุจสายโซ่อันยืดยาว ตามหลักของปฏิจจสมุปบาทที่อาศัยซึ่งกันและ กันเกิดขึ้นเป็นสายติดต่อกันไปจากปัจจุบันชาติโยงใยถึงอดีตชาติต่อไปถึงชาติหน้าด้วย คนเราเกิดตาย มาแล้วนับชาติไม่ถ้วน ตราบใดที่กิเลสยังไม่หมดไปจากขันธสันดาน ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด ดังพุทธดำรัสแก่ภิกษุความว่าภิกษุทั้งหลาย สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ เมื่อ เหล่าสัตว์ผู้มีอวิชชาเป็นที่กางกั้น มีตัณหาเป็นเครื่องประกอบไว้ ท่องเที่ยวไปมาอยู่ ที่สุดเบื้องต้นย่อม ไม่ปรากฏ การศึกษาประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนานั้น ต้องศึกษากันตั้งแต่เริ่มกำเนิดพระพุทธศาสนาจนถึงการนำพระพุทธศาสนาไปสู่นานาอารยประเทศ ตลอด จนต้องศึกษาถึงการแตกนิกายของพระพุทธศาสนาด้วย เพราะนี้ถือว่าเป็น

---

[๓๔] ธีรโชติ เกิดแก้ว, **พุทธปรัชญา : มิติการมองโลกและชีวิตตามความจริง,** (กรุงเทพมหานคร : บริษัท คอม เมอร์เชียลเวิลด์มีเดีย จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑-๒๒.

จุดเชื่อมต่อองค์ความรู้ความ เข้าใจในความแตกต่างแต่ไม่แตกแยกของคำสอนในพระพุทธศาสนา หรือแม้แต่เรื่องความเสื่อมสูญของ พระพุทธศาสนาจากประเทศอินเดีย ฉะนั้น การนำเสนอพุทธศาสน ประวัติในที่นี้จึงมุ่งเน้นให้เกิดความ รู้เรื่องพระพุทธศาสนาในอดีตและปัจจุบันเพื่อเป็นการพัฒนาไปสู่ความรู้ความเข้าในหลักพุทธปรัชญา มากยิ่งขึ้น เพราะหากได้ศึกษาประวัติและพัฒนาการของพระพุทธศาสนาแล้วโยงไปสู่หลักพุทธปรัชญา ได้ย่อมจะทำให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ดังที่ได้นำเสนอหลักพุทธปรัชญาเรื่องชีวิตเป็นตัวอย่างศึกษา ย่อมทำให้ทราบว่าพุทธปรัชญาเรื่องชีวิตจะมองด้วยมิติเดียวนั้นคงไม่ได้ เพราะเรื่องชีวิตในพุทธปรัชญา นี้ พระพุทธเจ้าทรงกล่าวสอนผ่านหลักพุทธปรัชญาหลายหัวข้อ ดังนั้น จะไม่เป็นการชอบด้วยหลักพุทธ ปรัชญาเลย ถ้าหากตัดสินแนวคิดเรื่องชีวิตด้วยมิติแห่งพุทธปรัชญาเพียงหลักการใดหลักการหนึ่ง สรุปแล้ว หลักพุทธปรัชญาทั้งหมดสามารถจัดลงในหลักสัจธรรมและจริยธรรมที่เป็นสากลได้อย่างน่าสนใจและชวน ให้เกิดการคิดวิเคราะห์วิจารณ์ได้อย่างน่าทึ่ง

๒.๕ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคามได้กล่าวถึงโยคะในศูนย์ข้อมูลวิชาการไว้ว่า โยคะเกิดขึ้นที่ประเทศอินเดียเมื่อประมาณ ๔-๕ พันปีที่ผ่านมา เดิมจะเป็นการฝึกเฉพาะโยคี และชนชั้นวรรณะพราหมณ์ เพื่อเอาชนะความเจ็บป่วย ต่อมาโยคะ ได้พัฒนาผ่านลัทธิฮินดู มายุคพุทธศาสนา ถึงยุคลัทธิเซนในประเทศจีน โดยแท้จริงแล้ว การปฏิบัติเพื่อการบรรลุเป้าหมายสูงสุดแห่งศาสนานั้นๆ โยคะจึงเป็นที่แพร่หลายไปทั่วโลก โดยเฉพาะ หะฐะโยคะ (Hatha Yoga) ซึ่งจัดว่าเป็น Modern Yoga ที่พัฒนามาจากการรวมแบบโยคะดังเดิม กับวิธีการปฏิบัติของพระพุทธศาสนา[๓๕]

จำเนียร แสงสิน ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง เปรียบเทียบสมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับคัมภีร์สุตตันตปิฎก ผลการศึกษาวิจัยพบว่า สมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับสุตตันตปิฎกนำมาซึ่งความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยให้จิตใจสงบดับความทุกข์ต่างๆ และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ สมาธิในคัมภีร์ทั้งสองมีการปฏิบัติที่แตกต่างกัน แต่ผลการปฏิบัติคลายคลึงกัน สมาธิในโยคสูตรช่วยควบคุมความเปลี่ยนแปลงหรือความฟุ้งซ่านของจิตใจ ช่วยลดอกุศลจิตอันเป็นสาเหตุของความทุกข์ ส่วนสมาธิในพระสุตตันตปิฎกช่วยทำให้จิตใจสะอาดหมดจดและมีปีติปราโมทย์ถ้าผู้ปฏิบัติหมั่นฝึกอบรมภาวนามากขึ้นเรื่อยๆ ก็จะนำไปสู่ความสงบ เยือกเย็น และบรรลุพระนิพพานในที่สุด สมาธิทั้งสองคัมภีร์เป็นพื้นฐานที่จะไปสู่การรู้แจ้งคือพระนิพพาน หรือสัมปรัชญาตสมาธิ ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

---

[๓๕] คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม , โยคะเพื่อสุขภาพ , (ออนไลน์) , ใน http : // drict.nrct.go.th/index.php , (๒๕ มีนาคม ๒๕๕๗) .

สมาธิจะต้องเป็นไปตามลำดับขั้นตอน และปฏิบัติด้วยความมุ่งมั่นอดทนจนกว่าจะบรรลุผลของการปฏิบัติที่แท้จริง[๓๖]

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์เสนอบทความวิชาการเกี่ยวกับโยคะ มีข้อสรุปว่า ปัจจุบันมีงานวิจัยทางการแพทย์จำนวนมาก ในการนำวิธีฝึกโยคะมาใช้บำบัดโรคต่างๆ รวมกับการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน เราพบว่าการฝึกโยคะได้ผลดีในการบำบัดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหอบหืด โรคแพ้อากาศ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคปวดศีรษะมายเกรน โรควิตกกังวล โรคนอนไม่หลับ โรคซึมเศร้า โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ใหญ่อักเสบเรื้อรังบางชนิด โรคข้อและกระดูก โรคปวดเรื้อรัง โรคลมชัก การฝึกโยคะเป็นการฝึกโยคะแบบ Stretching Exercise ร่วมกับการฝึกการหายใจและการฝึกสมาธิ ช่วยให้เกิดการ่อนคลายและจิตสงบ มีสติมากขึ้น ลดความเครียดลงได้ ซึ่งความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่งขงโรคเรื้อรังต่างๆ การฝึกโยคะช่วยปรับความสมดุลในการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ จึงมีผลทำให้โรคต่างๆมีอาการดีขึ้นมากและใช้ยาลดน้อยลงในรายที่มีอาการไม่มาก การฝึกโยคะทุกวันนี้ทำให้อาการของโรคหายไปได้โดยไม่ต้องใช้ยา

สรุปได้ว่าเมื่อมีการเริ่มต้นสร้างเสริมให้มีผู้ฝึกโยคะที่มีการศึกษาเรียนรู้และฝึกปฏิบัติโยคะบนรากฐานของข้อมูลและความรู้ทางวิชาการที่ถูกต้อง ตลอดจนเป็นการยกระดับการฝึกปฏิบัติโยคะให้ตั้งอยู่บนความปลอดภัย ผู้ฝึกโยคะจะมีสมรรถนะทางกายที่ดี มีร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดี และเมื่อทำการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ผู้ฝึกโยคะเหล่านี้จะเจริญเติบโตและพัฒนาไปเป็นผู้ที่มีสุขภาพกายและจิตที่ดีของสังคม สามารถดำเนินกิจวัตรต่างๆและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีร่างกายแข็งแรง มีจิตที่สูงขึ้น และจะบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างเต็มที่ปัจจุบันโยคะเป็นศาสตร์การแพทย์แขนงหนึ่ง ที่มีกระแสในสังคมไทย และนิยมเลือกใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยการฝึกกายบริหารด้วยตนเองเพื่อการส่งเสริม/บำบัดร่างกาย ด้วยท่าต่างๆ ของโยคะ เมื่อมีการฝึกหรือบริหารเป็นประจำ และมีความสม่ำเสมอ ส่งผลให้ร่างกายมีภาวะกาย-จิต มีดุลยภาพ มีสมาธิจิตใจสงบ อารมณ์มั่นคง บรรเทาความเครียดทั้งกายและใจ ช่วยในการลดโรค ช่วยปูองกันความผิดปกติ / โรคเกี่ยวกับจิตและกาย และช่วยทำให้ความอดกลั้นและความสามารถในการอดทนต่อสถานการณ์ที่ตึงเครียดของตัวบุคคลดีขึ้น ข้อควรระวังการบริหารร่างกายด้วยโยคะ อย่าฝึกจากตำราเพียงอย่างเดียว การฝึกกับครูก็เป็นสิ่งจำเป็นตลอดการฝึกอาสนะ ควรเป็นไปทีละขั้นๆ อย่างช้าๆ นุ่มนวล ทั้งตอนเข้าและตอนออกจากท่าพยายามคงในตำแหน่งสุดท้ายไว้สักครู่ โดยไม่ฝืน อย่าโหมเกิดขีดจำกัดของตน การฝึกอาสนะไม่ได้เป็นไปเพื่อการเปรียบเทียบ แข่งขันใดๆ กำหนดรู้กับผลของอาสนะที่มีต่อเรา ทั้งกายและใจ หลังอาสนะแต่ละท่าควรพักในท่าศพ แต่ก็ไม่ได้จำเป็นมาก ในการทำ

---

[๓๖]จำเนียร แสงสิน ,**การศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก** , วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสฤต , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร ,2547),

อาสนะในช่วงแรกฝึกอย่ากังวลกับการหายใจ และก่อนฝึกไม่ควรรับประทานอาหารมื้อหนัก ควรมีระยะห่างประมาณ ๒ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย ในสตรีในช่วงมีประจำเดือนไม่ควรฝึกท่าโยคะที่กดบริเวณอวัยวะในช่องท้อง เพราะอาจทำให้เลือดออกมากขึ้น และในผู้ป่วยที่เพิ่งผ่าตัดมาควรงดฝึกอาสนะเป็นเวลานานพอที่จะให้อวัยวะส่วนนั้นฟื้นคืนความแข็งแรง สามารถรับน้ำหนัก รับแรงกดจากท่าอาสนะได้ ซึ่งมักจะใช้เวลาประมาณ ๖ เดือน ทั้งนี้ขึ้นกับวิจารณญาณของแพทย์และตัวผู้ป่วยเป็นสำคัญ ส่วนในผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรือมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนฝึก และผู้หญิงมีครรภ์จะต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนจะทำอาสนะใดๆ

บทที่ ๓
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ (๑) เพื่อศึกษาแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา (๒) เพื่อศึกษากระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อสงเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย (๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ การวิจัยเรื่องนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยเสนอขั้นตอนการดำเนินการวิจัยตามหัวข้อต่อไปนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย
๓.๒ พื้นที่การวิจัย
๓.๓ ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
๓.๔ เครื่องมือการวิจัย
๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล
๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล
๓.๗ สรุปกระบวนการวิจัย

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา” เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mix Method Researchs) การวิจัยเชิงพัฒนานี้ศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นในขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาวิเคราะห์สังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับหัวข้อวิจัย เช่น ศึกษาจาก ตำราวิชาการ บทความ รายงานการวิจัย และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ นำมากลั่นกรองให้เป็นองค์ความรู้เพื่อวางกรอบแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ศึกษากระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย และวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ โดยนำเอาผลการศึกษาในขั้นตอนที่หนึ่งมาเป็นกรอบแนวคิด เพื่อสร้างเครื่องมือ ๓ แบบ คือ ๑) แบบบันทึกการสังเกต ๒) แบบบันทึกการสัมภาษณ์ และ ๓) แบบบันทึกการเสวนากลุ่มจากนั้นตรวจสอบความถูกต้องของเครื่อง โดยผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำเครื่องมือลงเก็บข้อมูลในภาคสนามเพื่อนำมาเป็นข้อมูลสำหรับวิเคราะห์ตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ตามลำดับต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา” เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mix Method Researchs) การวิจัยเชิงพัฒนานี้ศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ แบ่งการศึกษาออกเป็น ๔ ระยะ ดังนี้

ระยะที่ ๑ การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน แนวคิด ทฤษฎี ประวัติ ของโยคะ จากเอกสารหลักฐานทางวิชาที่เคยมีนักวิชาการกล่าวไว้ก่อนแล้ว นำมาศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล

ระยะที่ ๒ สร้างเครื่องมือในการวิจัย และตรวจสอบเครื่องวิจัยโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ระยะที่ ๓ ศึกษาแนวคิดของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา โดยศึกษาจากเอกสารตำราวิชาการ และองค์กรต้นแบบที่นำมาศึกษาเป็นแนวทาง คือ สำนักปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาไร่เชิญตะวัน จังหวัดเชียงราย

ระยะที่ ๔ สรุปผลการวิจัย

๓.๒ พื้นที่การวิจัย

การวิจัยเรื่อง “คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา” กำหนดพื้นที่สำหรับการศึกษาอ้างอิงการปฏิบัติโยคะสมาธิจาก สำนักปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาไร่เชิญตะวัน จังหวัดเชียงราย เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา

๓.๓ ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างแยกพิจารณาเป็น ๒ ประการคือ ๑) ประชากรในที่นี้หมายถึงประชากรที่เป็นเอกสาร และประชากรที่เป็นบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ดังนี้

๓.๓.๑ กลุ่มประชากร

ในงานวิจัยได้แบ่งกลุ่มประชากรเป็น ๒ ประเภทได้แก่กลุ่มประชากรที่เป็นเอกสารและกลุ่มประชากรบุคคล ดังนี้

๑) กลุ่มประชากรที่เป็นเอกสาร ได้แก่ เอกสารวิชาการที่เกี่ยวกับการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

๒) กลุ่มประชากรที่เป็นบุคคล ได้แก่ กลุ่มบุคคลที่มีความรู้ความสามารถทั้งด้านวิชาการและมีส่วนเกี่ยวข้องกับการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

๓.๓.๒ กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มผู้สอนและผู้ปฏิบัติการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญาของท่าน ว.วชิรเมธี ที่สำนักปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาไร่เชิญตะวัน จังหวัดเชียงราย จำนวน ๑๑ คน ประกอบไปด้วยครูผู้สอน จำนวน ๔ คน ดังมีรายชื่อ ต่อไปนี้

๑.กลุ่มครูผู้สอนโยคะสมาธิภาวนา

๑) พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิระเมธี)

๒) ครู มิชา ชาน ไท่ วิง (Micha Chan Tai Wing)

๓) ครูฝน (วัชรินทร์ ทองกำแหง) หริโอม ขอนแก่น

๔) ครูศักดิ์ จิรศักดิ์ ศรีพันธุ์เดช

๒. กลุ่มผู้ปฏิบัติโยคะสมาธิภาวนา

๑) นายสามารถ พิรุณกุล

๒) นายเมย์ มหาดำรงกุล

๓) นางสาวโสภิตา สกุลทิวา

๔) นางสาวอภิญญา จันทร์วงศ์ษา

๕) นายอรุณ เชิดพงพะเนาว์

๖) นางสิริภา นวลผ่องใส

๗) นางคำเอี่ยม บุญมั่งมี

๘) นางสาวอรุณวา สินกระโทก

๙) เด็กหญิงพรพิมล มาพิทักษ์

๑๐) นางสาวเปรมฤดี สุขภากร

๑๑)นางสาวเปรมฤดี สุขภากร

๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยนี้แบ่งศึกษา ๒ ประการคือชนิดของเครื่องมือที่ใช้เก็บข้องมูลและการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ ดังนี้

๓.๓.๑ ชนิดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองโดยใช้วัตถุประสงค์ของงานวิจัยเป็นหลักมีทั้งหมด ๓ ชนิด ประกอบด้วยแบบบันทึกการสังเกต แบบบันทึกการสัมภาษณ์ และแบบบันทึกการเสวนากลุ่ม ดังนี้

๑) บัตรบันทึกการค้นคว้าคือบัตรสำหรับบันทึกเอกสารวิชาการที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา เช่น เรื่องที่ค้นคว้าประเด็นสำคัญและหนังสืออ้างอิงหรือแหล่งข้อมูลเป็นต้นเพื่อนำไปเป็นข้อมูลในการวิจัย

๒) แบบบันทึกการสังเกต คือ เอกสารที่สร้างขึ้นโดยยึดโครงสร้างวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นหลักเพื่อจัดเก็บข้อมูลในภาคสนามโดยการสังเกตในสถานที่ปฏิบัติการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา และข้อสังเกตอื่นๆเพื่อนำไปเป็นข้อมูลในการวิจัย

๓) แบบบันทึกการสัมภาษณ์ คือ เอกสารที่สร้างขึ้นโดยยึดโครงสร้างวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นหลักเพื่อจัดเก็บข้อมูลในภาคสนามโดยการสัมภาษณ์กลุ่มบุคคลที่มีความรู้ทางวิชาการและมีส่วนเกี่ยวข้องกับการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

๓.๓.๒ การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเมื่อสร้างเครื่องมือเสร็จแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๓ คนตรวจสอบความถูกต้องเกี่ยวกับความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและความเที่ยงตรงตามเนื้อหาหลังจากนั้นได้นำเครื่องมือมาปรับปรุงแก้ไขและนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยมีอยู่ ๒ ขั้นตอนคือขั้นรวบรวมข้อมูลและขั้นตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ดังนี้

๓.๕.๑ ขั้นรวบรวมข้อมูล

๑) ใช้บัตรบันทึกการค้นคว้าเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีบันทึกข้อมูลดังนี้ (๑) ย่อความให้ได้ใจความตรงตามความหมายของข้อความเดิม (๒) บันทึกโดยถอดข้อความเป็นข้อความของผู้วิจัยเอง (๓) คัดลอกข้อความแล้วทำอัญประกาศซึ่งจะกระทำเมื่อข้อความนั้นอยู่ในเกณฑ์ข้อใดข้อหนึ่ง คือเป็นข้อความสำคัญมากเป็นข้อความที่จะมีการพิสูจน์หรือทดสอบข้อเท็จจริงเป็นข้อความที่ผู้วิจัยต้องการอ้างอิงสนับสนุนความคิดเห็นของตนเองเป็นข้อความที่เขียนไว้ดีมากถ้อยคำสำนวนกะทัดรัดชัดเจน

๒) ใช้แบบบันทึกการสังเกต เพื่อรวบรวมข้อมูลจากการลงเก็บข้อมูลภาคสนาม โดยบันทึกข้อเท็จจริงกระบวนการฝึกโยคะสมาธิของท่าน ว.วชิรเมธี สำนักปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาไร่เชิญตะวัน จังหวัดเชียงราย

๓) ใช้แบบบันทึกการสัมภาษณ์เพื่อรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ ผู้วิจัยจะศึกษาวิเคราะห์กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ ขององค์กรต้นแบบของท่าน ว.วชิรเมธี ที่สำนักปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาไร่เชิญตะวัน จังหวัดเชียงราย

๓.๕.๒ ขั้นตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

จัดประชุมและแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นระหว่างที่ปรึกษาหัวหน้าโครงการวิจัยและผู้ร่วมวิจัย เพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหาและตรวจสอบข้อมูลอย่างสม่ำเสมอ

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) ซึ่งจะดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามประเด็นต่างๆดังนี้

๓.๖.๑ แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

๓.๖.๒ กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อสงเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย

๓.๖.๓ วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ

๓.๗ สรุปกระบวนการวิจัย

การศึกษาเรื่อง คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา โดยมุ่งศึกษาแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย และวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ

ประชากรเป็นครูสอนโยคะและผู้เข้าปฏิบัติธรรมโยคะวิปัสสนา ขององค์กรต้นแบบ สำนักปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาไร่เชิญตะวัน จังหวัดเชียงราย

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ซึ่งใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วีศึกษาเอกสาร (Documentary) และการสัมภาษณ์ กำหนดผลการวิจัยไว้ ๔ ข้อ ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

๔.๑ แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

๔.๒ กระบวนการฝึกโยคะเพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย

๔.๓ วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญา

๔.๔ องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

๔.๑ แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

๔.๑.๑ แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

คำว่าโยคะ แพร่หลายในโลกตะวันตก วิชาโยคะถูกยอมรับในวงกว้างในแง่การรักษาสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ในแง่การฝึกโยคะ ตามศาสตร์ของ “โยคี” หรือการฝึกเพื่อเป้าหมายในเชิงศาสนากลับเป็นกลุ่มที่หาตำราหรือผู้ปฏิบัติในวงกว้างได้ยากยิ่ง

โยคะเป็นระบบปรัชญาเก่าแก่ของอินเดีย ที่ปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาหลายยุคหลายสมัย แต่ไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัดว่าปรากฏเกิดขึ้นเมื่อใดเชื่อกันว่ามีมาก่อนพุทธกาล แต่คัมภีร์โยคสูตรนี้ (Yoga sutra) ฤๅษีปตัญชลิ (Patanjali) ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นบิดาแห่งโยคะ ได้เป็นผู้แต่งรวบรวมขึ้นจากแนวแห่งปรัชญาโยคะที่มีมาก่อนแล้วทำให้ระบบปรัชญาโยคะมีวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจนขึ้น ปรัชญา ฝ่ายโยคะได้อุบัติเริ่มขึ้นตั้งแต่สมัยไหนนับว่าเป็นปัญหาที่ยิ่งไม กระจ่างชัดพอ แต่ระเบียบแห่งการบริกรรมโยคะพบครั้งแรกในคัมภีร์อุปนิษัท เช่น ไมตรายณี อุปนิษัท และโยคะวินฺทุอุปนิษัท เป็นต้น ต่อมาท่านมหาฤๅษีปตัญชลิ เป็นผู้รวบรวมบรรดาวิธีบริกรรมเหล่านั้นให้มีระเบียบเรียบร้อยดีขึ้น แต่นั้นมาหนังสือที่ยึดถือ เอาเป็นหลักแห่งนิกายโยคะนี้ ก็คือโยคสูตรของท่านฤๅษีปตัญชลินั้นเองท่านฤๅษีปตัญชลิเป็น เพียงแต่ผู้วางระเบียบการฝ่ายโยคะ ระเบียบการซึ่งปรากฏอยู่ในสมัยอุปนิษัท[๓๗]

แบ่งได้เป็น ๒ สาย สายหนึ่ง เป็นไปในทางปรัชญา ซึ่งกล่าวถึงสภาพแห่งบุคคลกับโลก และอีกสายหนึ่ง ได้แกการบริกรรม ซึ่งมีการบังคับการหายใจเป็นแก่นส้คัญ ความจริงการบังคับการหายใจในฐานะเป็นการ บริกรรมอันหนึ่งนั้น ยอมมีแพรหลายอยู่ในทุกๆ ศาสนาซึ่งไดอุบัติขึ้นใน

---

[๓๗] เกศสุดา ชาตยานนท์, **โยคะแห่งสติ,** (กรุงเทพมหานคร: มิตรนรา การพิมพ์, หน้า ๒๕๔๖), หน้า ๗๖.

ดินแดนของอินเดีย แต่ นิกายโยคะไดเอาใจใสในข้อนี้มากยิ่งกว่านิกายอื่น ๆ อาศัยเหตุการณอันเป็นมาเช่นนี้แหละจึง ได้ทำให้นิกายโยคะ กลับกลายเป็นของลึกลับ สำหรับสายตาของมหาชนบางหมู่บางคณะหรือ บางคน ซึ่งไมหยั่งรูความจริงแห่งโยคะแม้แต่น้อย หนึ่งโดยอเนกนัยอาทิมีอยู่ เช่น บางคนอ้างว่า โยคะคือการเล่นกลชนิดหนึ่งโยคะ คือ การสะกดใจโยคะ คือ ไสยศาสตร์หรือมารยาศาสตร และโยคะ คือ อิทธิฤทธิ์เป็นต้น[๓๘] การเจริญสมาธิตาม คัมภีร์โยคสูตร เรียกว่า “โยคะ” หมายถึง การหยุดพฤตติ หรือหยุดความเคลื่อนไหวของจิต แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ สัมปรัชญาต และอสัมปรัญาต คำสอนที่สำคัญในคัมภีร์โยคสูตรได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติอัษฎางคโยคะ คือ ยมะ นิยมะ อาสนะ ปราณายามะ ปรัตยาหาระ ธารณา ธยานะ และสมาธิหลักการปฏิบัติเหล่านี้เทียบไดกับองค์มรรค ๘ ทางพระพุทธศาสนา[๓๙]

เมื่อทราบต้นกำเนิดของโยคะถือกำเนิดขึ้นมาตั้งแต่ก่อนการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันหรือเมื่อกว่าห้าพันปีที่แล้วในประเทศอินเดีย การฝึกโยคะในยุคแรกมีเป้าหมายเพื่อดู “จิต” มากกว่า “กาย” เพื่อให้อาสนะเป็นหนทางแห่งการสร้างสมาธิผ่านฐานกายเพื่อยกระดับไปสู่ฌานขั้นสูงก่อนเข้าสู่ภาวะไกวัลยของโยคะ ซึ่งอาจจะพอเปรียบได้กับนิพพานตามหลักศาสนาพุทธ จวบจนกระทั่งเมื่อหนึ่งร้อยปีทีผ่านมา แนวทางการเล่นโยคะจึงเริ่มพัฒนาแตกสาขาออกไปเรื่อยๆ จนกระแสการเล่นโยคะมุ่งเน้นการดู “กาย” มากกว่า “จิต” ปัจจุบันเราสามารถแบ่งโยคะออกเป็นสองสายหลักๆ คือ Traditional Yoga(โยคะดั้งเดิม) กับ Modern Postural Yoga (โยคะที่เน้นการฝึกท่า) ซึ่งแตกสาขาออกมาจากโยคะดั้งเดิม โดยผสมผสานการออกกำลังกายรูปแบบอื่นๆ เข้ามาร่วมด้วย จนกลายเป็นโยคะหลากหลายรูปแบบที่เราเห็นในปัจจุบัน

จากการสัมภาษณ์ท่านว. วชิรเมธี ท่านกล่าวว่าเดิมที่ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน ยังเป็นที่ตั้งของ สำนักงานมูลนิธิวิมุตตยาลัย สถาบันวิมุตตยาลัย มหาวิชชาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์ (สถาบันการศึกษาทางเลือกเพื่อการพัฒนาตามปรัชญาพุทธเศรษฐศาสตร์) โดยที่มาของชื่อ เชิญตะวันนั้นหมายถึง “เชิญธรรมะมาเป็นแสงสว่างนำทางชีวิต” ธรรมะเป็นดั่งดวงตะวัน เมื่อดวงตะวันอุทัยขึ้นมาความมืดก็อันตรธานไป ฉันใด เมื่อธรรมะอุบัติขึ้นมาในใจของผู้ใด ความหลงก็ปลาสนาการไป ฉันนั้น ไร่เชิญตะวัน จึงเป็นดั่งรมณียสถานในการฝึกตน เพื่อก้าวพ้นจากความมืดมนอนธการของชีวิตและบรรลุสู่ภาวะ “โชติช่วงดั่งดวงตะวัน”[๔๐]

---

[๓๘] ฮิโรชิอคะตะ, ฮิเดโกะ ไอคะตะ, **โยคะในชีวิตประจำวัน,** (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน; ๒๕๔๖), หน้า ๑๗-๑๙.

[๓๙] Malathi A, Damodaran A, Shah N, Patil N, Maratha S. **Effect of yogic practices on subjective well being**. Indian J Physiol Pharmacol 2000;44:202-6.

[๔๐] บทสัมภาษณ์พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิระเมธี) ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย, เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

ภาพประกอบ ๔.๑ สถานที่ปฏิบัติธรรมไร่เชิญตะวัน

การฝึกโยคะสมาธิ ในเบื้องต้นนั้นท่านชอบอ่านหนังสือมาก และมีคำที่สะกิดใจ คือการฝึกโยคะ แต่ในช่วงแรกของการฝึกโยคะท่านก็มีความสงสัยว่าทำไมจะต้องฝึกโยคะ ทั้งที่ท่านพระพุทธศาสนาได้สอนให้นั่งปฏิบัติจึงจะเกิดสมาธิ ไม่เห็นจะต้องมีท่าทางและฝึกโยคะแบบฤาษีหรือความเชื่อตามหลักปรัชญาเขาฝึกกัน สมัยตอนอยู่กรุงเทพก็ไม่ได้มีแนวคิดการฝึกโยคะ พอได้เจอกับครูบาอาจารย์หลายท่านก็ได้บอกกับท่านว่าจะต้องเรียนรู้ทั้งสายปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ จึงจะสมบูรณ์และไม่เป็นที่ครหาในฐานะที่ได้เรียนจบถึงเปรียญธรรม ๙ ประโยค พอได้มีโอกาสเดินทางเข้าป่าธุดงค์เป็นแรมเดือนก็พบแนวฝึกวิปัสสนา ไร่เชิญตะวันถือว่าเป็นป่าที่อุดมสมบูรณ์และมีการทำนาปลอดสารพิษ เพื่อรักษาสุขภาพของชาวนา และเปิดโรงเรียนชาวนาที่ไร่เชิญตะวัน ซึ่งเกษตรอินทรีย์จะทำให้สุขภาพดี และการฝึกจิตที่ดีต้องมีการเคลื่อนไหวของร่างกาย จึงได้ศึกษาวิชาโยคะและนำมาเป็นหลักสูตรโยคะสมาธิภาวนาขึ้น

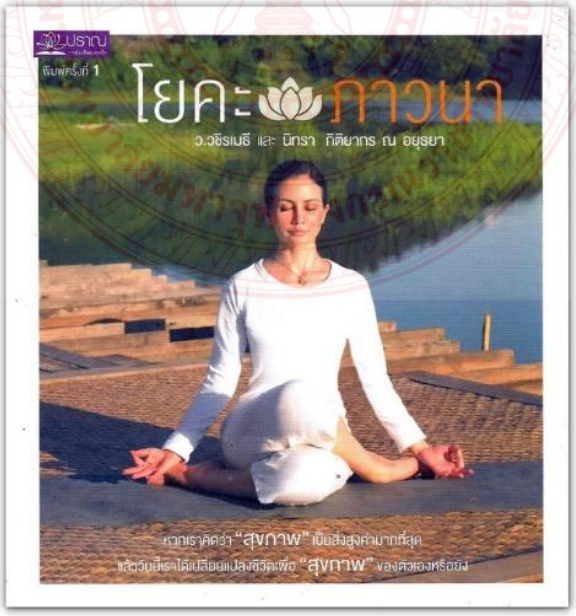
การจัดงานโยคะภาวนา ครั้งที่ ๑ ณ ไร่เชิญตะวันเชียงราย สำรวจ ฝึกฝน เรียนรู้ ผ่านประสบการณ์ที่เกิดกับร่างกาย อารมณ์ ตามสภาวะความเป็นจริง โดยอาศัยการฝึกโยคะอาสนะปราณยาม และได้รับการยอมรับทางวิทยาศาสตร์ว่าหากฝึกอยู่สม่ำเสมอจะมีประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายและจิตใจโยคะเป็นศาสตร์ที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่ก่อนสมัยพุทธกาลที่เข้าใจง่ายๆรวมทั้งการอ่านบทธรรมมะดีซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้ฝึกได้รับประโยชน์ในการฝึกโยคะและการฝึกสมาธิอยุธยาณและนิทรา กิติยากรว.วชิรเมธีท่านเป็นงานเขียนร่วมกันระหว่าง สำหรับหนังสือโยคะภาวนาที่เลือกแล้วว่าสามารถทำตามได้ไม่ยาก (ท่าออกกำลังกาย) และอาสนะ เรื่องของลมหายใจการฝึกสมาธิ ส่วนที่สองเป็นเรื่องโยคะประกอบด้วย หรือคนที่อยากเข้าใจธรรมมะแต่คิดว่าธรรมะเป็นเรื่องไกลตัวและเข้าใจยาก เหมาะกับคนรุ่นใหม่ ไม่น่าเบื่อ ด้วยภาษาและวิธีการนำเสนอที่สนุกสนานและเข้าใจง่าย ว.วชิรเมธีซึ่งนำธรรมะของพระพุทธเจ้ามาเสนอในรูปแบบสมัยใหม่ ส่วนแรกเป็นบทธรรมะรับอรุณของท่าน

ในเล่มนี้จึงแบ่งหนังสือเป็นสองส่วนห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บอย่างแน่นอน"คุณจะมีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงครั้ง ๓ หากฝึกให้สม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละจากการทดลองปฏิบัติ[๔๑]

ท่านว.วชิรเมธี กล่าวถึงร่เชิญตะวันว่าจะต้องเป็นสถานที่สัปปายะ ๗ คือ ๑.สิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูล ๒.การเดินทางสะดวกสบาย ๓.ฤดูที่เกื้อกูล ไม่ร้อนและหนาวจนเกินไป จึงอยากทำให้สถานที่แห่งนี้เป็นศูนย์กลางทางศาสนา รองรับหลักสูตรสมาธิภาวนา ได้กล่าวถึงพระพุทธองค์ ๔.อาหารสัปปายะ ๕.บุคคลสัปปายะ ๖.ธรรมะสัปปายะ ๗.ผัสสะสัปปายะ มุ่งสอนความดีและความจริง

ด้วยความตั้งใจของท่านว วชิรเมธี ต้องการสอนธรรมที่ซ่อนตัวอยู่ในธรรมชาติอันสงบ ขอให้ตั้งใจมาฝึกสมาธิภาวนา จะมีกลุ่มศิลปะธรรม ได้แก่ ขันธ์ ๕ มีไม้ผุ ๕ หลุมปักไว้ แทนคือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพื่อตอบคำถามว่าชีวิตคืออะไร เป็นต้น และโพธิมณฑล ตัวแทนของศีล สมาธิ และปัญญา ต้นโพธิ์อยู่ศูนย์กลางวงกลม เป็นตัวแทนของการเรียนรู้พระนิพพาน[๔๒]

การฝึกโยคะภาวนา จะต้องสอนหรือแสดงธรรมในเรื่องธรรมชาติของมนุษย์เสียก่อน เมื่อเข้าใจธรรมหลักที่สอน คือ ไตรสิกขา อริยมรรค ๘ เป็นเบื้องต้น ท่ามกลางการฝึกสมาธิภาวนา จะต้องมีจิตที่ผ่อนคลายเสียก่อน โดยการฝึกหายใจเข้า หายใจออก สูดหายใจยาว และการออกกำลังกาย โดยผู้ปฏิบัติจะต้องเต็มที่ แสดงพลังในกายออกมา และมีท่าทางตามการฝึก คือ จะมีหนังสือเรื่องโยคะภาวนาของทางไร่เชิญตะวัน ซึ่งจะบอกวิธีการฝึกโยคะภาวนาไว้ทั้งหมด



ภาพประกอบ ๔.๒ ภาพหน้าปกหนังสือโยคะภาวนา

[๔๑] บทสัมภาษณ์พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิระเมธี) เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

[๔๒] บทสัมภาษณ์พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิระเมธี) เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

ในหนังสือโยคะภาวนาได้กล่าวถึงเรื่องของสุขภาพเป็นสิ่งมีค่ามากที่สุด หากเรารู้จักเปลี่ยนแปลงชีวิตเพื่อสุขภาพที่ดีของตัวคุณเอง หนังสือ “โยคะภาวนา” เป็นงานเขียนร่วมกันระหว่างท่าน ว.วชิรเมธี และนิทรา กิติยากร ณ อยุธยา ซึ่งผู้อ่านจะได้รับประโยชน์ในการฝึกโยคะและการฝึกสมาธิ รวมทั้งการอ่านบทธรรมมะดีๆที่เข้าใจง่าย ในเล่มจึงแบ่งเป็นสองส่วน ส่วนแรกเป็นนิทานธรรมะรับอรุณ ที่ท่าน ว.วชิรเมธี ได้นำธรรมะของพระพุทธเจ้ามาเสนอในรูปแบบสมัยใหม่ด้วยภาษาที่สนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ เหมาะกับคนรุ่นใหม่ เช่น นรก-สวรรค์อยู่ที่ไหนและตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ส่วนที่สองเป็นเรื่องโยคะ จะได้รู้จักโยคะมากยิ่งขึ้น เพราะโยคะไม่ใช่แค่การฝึกอาสนะหรือท่าออกกำลังกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการใช้ชีวิต การประพฤติตนตามหลักธรรมและเน้นไปที่เรื่องของลมหายใจในการฝึกสมาธิ และการฝึกโยคะด้วยท่าที่สามารถทำตามได้ไม่ยาก และถ้าฝึกอย่างสม่ำเสมอรับรองว่าชีวิตจะมีความสุข สงบ มีสติ และมีสุขภาพแข็งแรง เรียกได้ว่ามีชีวิตที่สมดุลให้กายและใจ

"โยคะ ภาวนา" นำเสนอเนื้อหาที่เข้าใจง่าย และนำไปปฏิบัติได้จริงแม้ไม่มีพื้นฐานพร้อมสอดแทรกธรรมะรับอรุณจากท่าน ว.วชิรเมธี หากนำไปปฏิบัติตามเมื่อเริ่มต้นวันใหม่ทุกวัน "ชีวิตจะมีความสุข สงบ มีสติ และสุขภาพดียิ่งขึ้น" ประกอบไปด้วย ๕ บท บทที่ ๑ เตรียมการฝึกโยคะ บทที่ ๒ ลมหายใจแห่งชีวิต บทที่ ๓ การฝึกสมาธิที่เกี่ยวเนื่องกับโยคะธรรมะ บทที่ ๔ ท่าอาสนะโยคะ บทที่ ๕ ปุจฉา – วิสัชนา

ผู้วิจัยจะได้นำสรุปในแต่ละเนื้อหาของแต่ละบทเพื่อความเข้าใจในการปฏิบัติ ดังนี้

บทที่ ๑ เตรียมการฝึกโยคะ

บทที่ ๒ ลมหายใจแห่งชีวิต

บทที่ ๓ การฝึกสมาธิที่เกี่ยวเนื่องกับโยคะธรรมะ

บทที่ ๔ ท่าอาสนะโยคะ

บทที่ ๕ ปุจฉา – วิสัชนา

บทที่ ๑ เตรียมการฝึกโยคะ

เนื่องจากปัจจุบันการออกกำลังกายมีหลายรูปแบบทั้งการวิ่ง การเล่นคาดิโอ การเล่นโยคะ เป็นต้น ซึ่งกลุ่มของข้าพเจ้าเลือกที่จะนำเสนอโครงงานการเล่นโยคะเบื้องต้น ซึ่งการเล่นโยคะเป็นการสร้างความสมดุลของร่างกาย-จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยรวมให้เป็นหนึ่งเดียวซึ่งการฝึกโยคะเป็นการออกกำลังกายหรือการฝึกท่าโยคะ การหายใจหรือลมปราณ การทำสมาธิ โดยการฝึกท่าโยคะจะกระตุ้นอวัยวะและต่อมต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานดีขึ้น ทำให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงอยู่ตลอดเวลา ท่าในการเล่นโยคะเบื้องต้น อุปกรณ์ในการเล่นโยคะ รวมไปถึงการนำเสนอการเล่นโยคะโดยใช้โปรแกรม คือ movie maker ซึ่งจะทำให้เรามีความเข้าใจในการสร้างวิดีโอมากขึ้นและยังทำให้เรารู้จักใช้โปรแกรมที่ทันสมัยมากขึ้น ศาสตร์โยคะเพื่อการดูแลสุขภาพ เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง แต่เป็นการฝึกเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นการเตรียมกายใจให้พร้อมเพื่อ

เสริมสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ ในการฝึกโยคะผู้ฝึกโยคะทุกคนต้องยึดถือและปฏิบัติโดยเคร่งครัดเพื่อให้สามารถปรับความสมดุลภายในร่างกายและจิตใจที่ดี[๔๓]

บทที่ ๒ ลมหายใจแห่งชีวิต

การฝึกท่าโยคะและค้างท่านั้นเป็นระยะเวลาหนึ่ง การฝึกโยคะจะเน้นความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลังทำให้เลือด และสารอาหารไปเลี้ยงประสาทไขสันหลังเพิ่ม การฝึกโยคะจะทำให้การทำงานของต่อมต่างๆ รวมทั้งต่อมไร้ท่อทำงานดีขึ้น ท่าของการฝึกโยคะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของโยคะ และมีการสอดคล้องกับการหายใจเป็นการรวมกาย และจิตร่วมกัน การฝึกท่าโยคะจะเป็นการฝึกประสาท ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง การทรงตัว ลดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้สุขภาพจิต และสุขภาพกายดีขึ้น ท่าที่ใช้สำหรับการฝึกโยคะมีมากมาย โดยท่าที่เป็นหลักในการฝึกโยคะ เช่น การฝึกโยคะท่าศพอาสนะ ท่านั่งก้มตัว การฝึกท่างู เหตุผลที่กลุ่มของดิฉันที่อยากจะศึกษา เนื่องจากการฝึกโคยะ ทำให้คลายเครียด ร่างกายยืดหยุ่นและหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้เป็นอย่างมาก

ดังนั้นการทำสมาธิและการเล่นโยคะ จึงเป็นของคู่กัน หากใครได้ปฏิบัติแล้วจะเห็นความเปลี่ยนแปลงในชีวิตในทิศทางที่ดีขึ้นอย่างแน่นอน เพราะเราได้ทั้งอาหารกาย อาหารใจ ร่างกายจะเข้มแข็งมากขึ้น สุขภาพดีขึ้น ในขณะเดียวกันจิตใจเราก็มีสติที่จะรับรู้สภาวะต่างๆ ที่มากระทบ แต่ก็สามารถปล่อยวาง โดยไม่ปรุ่งแต่งต่อ ความทุกข์ก็จะน้อยลงอย่างแน่นอน[๔๔] ธรรมะดีๆ สมัยใหม่เข้าใจได้ไม่ยากจากท่าน ว.วชิรเมธี บวกกับการฝึกโยคะที่เน้นลมหายใจเป็นหลักซึ่งนำเสนอในเล่มนี้ เพียงไม่กี่นาทีต่อวัน จะช่วยให้เราสามารถเริ่มต้นชีวิตในแต่ละวันอย่างมีความสุขและมีพลังอย่างแน่นอน[๔๕]

บทที่ ๓ การฝึกสมาธิที่เกี่ยวเนื่องกับโยคะธรรมะ การฝึกโยคะภาวนาเป็นการฝึกที่เน้นถึงการฝึกหายใจและการเคลื่อนไหวของร่างกายไปพร้อมกันอย่างถูกวิธี เพื่อการพัฒนาสติรู้ตัวให้มากขึ้น การฝึกมีปราณเพื่อนำอากาศเข้าไปสู่ปอดได้อย่างเต็มที่ และฝึกให้ระบบทางเดินหายใจมีประสิทธิภาพมากขึ้น ๑) เหมาะสำหรับผู้ต้องการฟื้นฟูระบบทางเดินหายใจต่อเนือง ๒) ผู้ที่ชอบความสงบ ๓) ผู้ที่กำลังฝึกอยู่ดับตัวเอง ๔) ผู้ที่ผ่านคอร์ส ฝึกปรานายามะและโยคะพื้นฐานแล้ว

เมื่อนักโยคะทำความเข้าใจได้ตรงตามแก่นสารของพุทธแท้แล้วเช่นนี้ ขั้นต่อไปประยุกต์ใช้สติและสมาธิที่ได้จากโยคะ มาพิจารณาความจริงจนกว่าจะเห็นแจ้งได้ทุกขณะ เริ่มต้นขอแนะนำให้

---

[๔๓] บทสัมภาษณ์พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิระเมธี) ครูสอนโยคะภาวนา ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

[๔๔] สัมภาษณ์นายเมย์ มหาดำรงกุล รองประธานบริษัท Internal Audit ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

[๔๕] สัมภาษณ์นางสาวอภิญญา จันทร์วงศ์ษา ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

เลือกสอนเฉพาะที่ดูแล้วพอมาทางนี้ได้ รับฟังแนวพุทธได้โดยไม่ขัดแย้งหรือต่อต้าน ยิ่งไปกว่านั้น หากนักเรียนประสบความสำเร็จทางโยคะแล้วระดับหนึ่งยิ่งดี คืออย่างน้อยมีความสงบทางกาย มีความสงบทางใจ ไม่กวัดแกว่งอยู่ในท่าโยคะหนึ่งๆบ้างแล้ว ที่ตรงนั้นคุณจะสอนให้เขาหรือเธอหายใจตามหลักโยคะอย่างไรก็ให้เป็นไป เพียงเสริมมุมมองเข้าไปด้วยนิดเดียวว่าให้รู้ลมตามที่มันเป็นอยู่จริง เห็นว่าลมต้องเข้าเป็นธรรมดา ต้องออกเป็นธรรมดา จะเข้าอย่างเดียวไม่ได้ จะออกอย่างเดียวก็ไม่ได้ เพราะอะไรๆต้องดำเนินไปตามกฎของความไม่เที่ยงเป็นอันดับแรก สุดทางเข้าต้องออก สุดทางออกต้องเข้าเสมอ[๔๖]

ดังนั้นนักโยคะที่บริหารลมหายใจได้ชำนาญ จะรู้สึกถึงลมหายใจได้ชัดอยู่แล้ว ไม่ว่าออกหรือเข้า ไม่ว่าสั้นหรือยาว เพียงแต่จะไม่ตั้งมุมมองไว้ ว่าลมหายใจเป็นของไม่เที่ยง เกิดแล้วต้องดับเป็นธรรมดา และเมื่อไม่ตั้งมุมมองไว้ ก็ไม่มีทางเห็นตามจริงว่าลมหายใจเป็นของอื่น เป็นของภายนอก จิตจะเฝ้าตามยึดอยู่ว่านี่เราหายใจ ลมหายใจของเราประณีต ลมหายใจของเรายาว ลมหายใจของเราละเอียด เรามีสภาพอันน่าพอใจดีแล้วต่อเมื่อฝึกตามรู้ว่าลมไม่เที่ยง เจริญขึ้นแล้วเสื่อมลง ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่บุคคล ย่อมเกิดสมาธิขึ้นในแบบพุทธ นั่นคือเห็นสายลมชัด ด้วยสำนึกรู้ว่าลมไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ลม

บทที่ ๔ ท่าอาสนะโยคะ ประกอบไปด้วย ท่าอาสนะโยคะ • ท่าวอร์มอัพคอ • ท่าวอร์มอัพหัวไหล่ • ท่าวอร์มอัพข้อมือ • ท่าเด็กหมอบ • ท่าภูเขา • ท่าบิดเอว • ท่ากวาดแขนขึ้นลง • ท่ายืนก้มตัวไปข้างหน้า • ท่ายืนแอ่นหลัง • ท่าชันเข่า • ท่าต้นไม้ • ท่าอินทรี • ท่าสุนัขก้มหน้า • ท่าสุนัขเงยหน้า • ท่ากระดาน • ท่าเรือ • ท่ายกขาเกร็งหน้าท้อง • ท่าผีเสื้อ • ท่านั่งบิดลำตัวขาเหยียด • ท่าปัจฉิมก้มจับขา • ท่าศพ • ท่าไหว้พระอาทิตย์ • การฝึกอาสนะโยคะเมื่อมีเวลาจำกัด

บทที่ ๕ ปุจฉา – วิสัชนา"โยคะ ภาวนา" เนื้อหาที่เข้าใจง่าย และนำไปปฏิบัติได้จริงแม้ไม่มีพื้นฐาน พร้อมสอดแทรกธรรมะรับอรุณจากท่าน ว.วชิรเมธี หากนำไปปฏิบัติตามเมื่อเริ่มต้นวันใหม่ทุกวัน "ชีวิตจะมีความสุข สงบ มีสติ และสุขภาพดียิ่งขึ้น" การฝึกโยคะช่วยลดความเครียด ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ได้ผลมากกว่าการออกกำลังกายง่ายๆ แต่ให้ผลทางจิตบำบัดน้อยนอกจากยูเอ็นยกให้ ๒๑ มิ.ย.เป็นวันโยคะนานาชาติแล้ว เมื่อปี ๒๕๕๙องค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (ยูเนสโก) ยังจัดให้โยคะเป็นมรดกทางวัฒนธรรมจับต้องไม่ได้ ที่มีอิทธิพลต่อสังคมอินเดีย ตั้งแต่สุขภาพ การแพทย์ ไปจนถึงการศึกษาและศิลปะ“โยคะถูกออกแบบมาเพื่อช่วยปัจเจกให้ได้รู้จักตนเอง ผ่อนคลายความเจ็บปวดที่อาจเผชิญ และเปิดโอกาสให้ปลดปล่อย ไม่ว่าหนุ่มสาวหรือผู้สูงอายุ ไม่ว่าเพศ ชนชั้น หรือศาสนาใด ก็ฝึกโยคะได้โดยไม่มีการแบ่งแยก”ยูเนสโกทวีตข้อความสรรเสริญโยคะ ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน ก่อตั้งโดยพระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ท่านว.วชิรเมธี) พระนักคิด นักเขียน นักเทศน์ และนักพัฒนาสังคมชื่อดังของประเทศไทย เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๒ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็น “ศูนย์กลางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่ประชาคมโลก” ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน ยังเป็นที่ตั้งของ การจัดอบรมหลักสูตรสมาธิภาวนา

---

[๔๖] บทสัมภาษณ์พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิระเมธี) เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศเป็นประจำทุกเดือน เดือนละ ๒ ครั้ง ทั้งแก่ผู้สนใจกลุ่มใหญ่ (๒๐๐ คนขึ้นไป) หรือ แก่ผู้สนใจกลุ่มย่อย (เฉพาะหน่วยงานราชการ สถาบันการศึกษา หรือองค์กรทางธุรกิจ ๕๐ คนขึ้นไป) โดยมีหลักสูตรที่หลากหลายให้เลือก

ภายในบริเวณบ้านเต็มไปด้วยธรรมชาติ บรรยากาศร่มเย็นสบาย โดยในบริเวณไร่เชิญตะวันประกอบไปด้วยบนเนื้อที่กว่า ๑๗๐ ไร่ ทิศเหนือติด ทุ่งนา ทิศใต้ติดอ่างเก็บน้ำห้วยสัก ทิศตะวันออกติดอ่างเก็บน้ำห้วยสัก ทิศตะวันตกติดถนนของชุมชน ซึ่งไร่เชิญตะวัน ออกแบบทุกอย่างให้เอื้อกับการปฏิบัติทาน ๒ มือ ถือศีล ๘ งดใช้เครื่องมือติดต่อสื่อสารทุกชนิด จะได้พูดช่วงเดียวคือหลัง ๒ทุ่ม ทำวัดสวดมนต์เสร็จแล้วก็มาสอบอารมณ์ คือมาบอกเล่าว่า ปฏิบัติวันนี้แล้วเป็นอย่างไร คุยกับพระอาจารย์ ตอนเช้าตื่นตี ๕ ทำวัดสวดมนต์ นั่งสมาธิ และเดินจงกลมรอบแหลม อาคารวิปัสสนาหรือธรรมสภา (รอบๆมีผลไม้ ความหมายคือ ธรรมะที่นี่เหมือนผลไม้ ผลไม้เหล่านี้มีประโยชน์ เราสอนเฉพาะสิ่งที่มีประโยชน์เท่านั้น ที่นี่จะมีหลักสูตรภาวะนาเดือนละ ๒ ครั้ง)

ภาพประกอบ ๔.๓ ธรรมสภา ศูนย์วิปัสสนาไร่เชิญตะวัน

สรุปได้ว่าโยคะมีประวัติมาอย่างยาวนานและมีการนำมาปฏิบัติ โดยเชื่อว่าการปฏิบัติโยคะสมาธิจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายความกังวล และผ่อนคลายทางด้านจิตใจ โยคะถูกออกแบบมาเพื่อช่วยปัจเจกให้ได้รู้จักตนเอง ผ่อนคลายความเจ็บปวดที่อาจเผชิญ และเปิดโอกาสให้ปลดปล่อย ไม่ว่าหนุ่มสาวหรือผู้สูงอายุ ไม่ว่าเพศ ชนชั้น หรือศาสนาใด ก็ฝึกโยคะได้โดยไม่มีการแบ่งแยก”ยูเนสโกทวีตข้อความสรรเสริญโยคะ "โยคะ ภาวนา" นำเสนอเนื้อหาที่เข้าใจง่าย และนำไปปฏิบัติได้จริงแม้ไม่มีพื้นฐานพร้อมสอดแทรกธรรมะรับอรุณจากท่าน ว.วชิรเมธี หากนำไปปฏิบัติตามเมื่อเริ่มต้นวันใหม่ทุกวัน "ชีวิตจะมีความสุข สงบ มีสติ และสุขภาพดียิ่งขึ้น" ประกอบไปด้วย ๕ บท บทที่ ๑ เตรียมการฝึกโยคะ บทที่ ๒ ลมหายใจแห่งชีวิต บทที่ ๓ การฝึกสมาธิที่เกี่ยวเนื่องกับโยคะธรรมะ บทที่ ๔ ท่าอาสนะโยคะ บทที่ ๕ ปุจฉา – วิสัชนา

๔.๒ กระบวนการฝึกโยคะเพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย

๔.๒.๑ กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ

กระบวนการฝึกโยคะสมาธิเพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย โยคะเป็นวิถีแห่งการฝากฝนตนเองที่มีมาแต่โบราณในประเทศอินเดีย และในยุคนั้นยังไม่ มีใครรวบรวมให้เป็นระบบที่คนส่วนใหญ่ในยุคนั้นนำไปปฏิบัติได้ เพียงแต่ปฏิบัติไปตามการสอน หรือการการถ่ายทอดโดยผ่านปากต่อปาก และส่วนใหญ่จะเป็นคำแนะนำการฝากฝน จึงมีแนวโน้ม ที่จะคลาดเคลื่อน นอกเสียจากผู้ที่รู้จักใกล้ชิดคุรุ เท่านั้นที่จะได้รับการสอน ได้รับความรู้ เป็นการส่วนตัว และไม่มีการเขียนตำรา และบันทึกวิธีการปฏิบัติวิชาโยคะแต่ละสาขาให้ชัดเจน แต่ก็มีการสอนกันหลายสำนัก และครูสอนก็มีมากมาย แต่มีท่านที่ประสบความสำเร็จในการ รวบรวมให้เป็นระบบ ซึ่งเป็นผลงานอันยิ่งใหญ่ของท่านมหาริชชี่ ปตัญชลี เรียกว่าโยคะสูตร ซึ่งเป็นการรวบรวมวางรากฐานทุกความสำคัญของพระสูตร โยคะไว้เป็นระบบ แบบแผนที่รัดกุมที่สุด จากนั้นก็มีตำราโยคะมากมายผลิตตามมา ส่วนใหญ่จะ เป็นการแปลมาจากต้นฉบับเดิม และได้นำประสบการณ์ที่ตนเองปฏิบัติโยคะมาเขียน ทั้งหมดนี้ เกิดก่อนคริสต์ศาสนา สำหรับในประเทศไทยตามตำราฤาษีดัดตน วัดโพธิ์ เข้าใจว่าวิชาโยคะเป็นที่รู้จักตั้งแต่รัชกาลที่ ๑ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก มหาราช โปรดให้สร้างฤาษีดัดตนทำด้วยดิน จนกระทั่งต่อมาปีพ.ศ. ๒๓๗๔ ในสมัย พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๓ ทรงพระกรุณาโปรดฯ ให้ปฏิสังขรณะวัดพระเชตุพน เป็นงานใหญ่ และทรงพระกรุณาโปรดให้ฤาษีดัดตนเนื้อชิน ๘๐ ท่าน ตั้งไว้ที่เขาฤาษีดัดตน ด้านใต้ของวิหารทิศพระปัญจวัคคีย์ คนไทยเริ่มรู้จักฤาษีดัดตนมาบริหารร่างกายเพื่อการบำบัด อาการต่าง ๆเช่น แก่อาการปวดเมื่อย ส่วนโยคะเริ่มมีการเผยแพร่ในประเทศไทยระหว่าง พ.ศ.๒๔๖๘ เป็นตำราชื่อวิทยาศาสตร์ การหายใจ ซึ่งแปลโดยพระยานรรัตนะราชมานิต และ ในพ.ศ.๒๔๙๙ อาจารย์ชด หัสบำเรอ ได้เปิดสอนโยคะและเผยแพร่ขึ้นในประเทศไทย ซึ่งเรียนและ ฝากปฏิบัติมาจากท่านมหาริชชี่ ศิวะนันทะ เมืองฤาษีเกษประเทศอินเดีย และในปัจจุบันโยคะได้ เผยแพร่ไปทั่วโลก ในประเทศไทยมีการเปิดสอนโยคะกันหลายสาขา และในแต่ละสำนักอาจารย์ ที่สอนก็ศึกษามาจากอาจารย์จากสำนักต่าง ๆ ในประเทศไทย ประเทศอินเดียซึ่งเป็นต้นตำรับของ โยคะและจากต่างประเทศ อื่น ๆ การสอนโยคะมีทั้งโยคะเพื่อการบำบัดแต่ยังไม่เป็นที่นิยม แพร่หลาย และการสอนที่มีแพร่หลายอยู่นั้น มุ่งเน้นการสอนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

“ โยคะสมาธิ ” ศาสตร์แห่งการฝึกสติให้อยู่กับลมหายใจ มีจุดประสงค์เพื่อเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมกับการนั่งสมาธิโดยการฝึกหายใจอย่างถูกวิธี การฝึก โยคะสมาธิ เป็นเสมือนพื้นฐานของการฝึกปฏิบัติโยคะประเภทอื่น ๆเทือกเขาหิมาลัยมาแต่ครั้งบรรพกาล ณ เดิมเชื่อว่าโยคะสมาธิเป็นวิถีหลักแห่งการปฏิบัติตนของเหล่าโยคีทั้งหลายที่บำเพ็ญตนอยู่ อาจารย์ธนิยะเกวลีผู้นำกลุ่มหิมาลายันโยคะสมาธิในประเทศไทยกล่าวว่า หรือท่าน โดยหิมาลายันบูรพาจารย์

“โยคะสมาธิมีมาตั้งแต่ก่อนยุคพระเวทและถ่ายทอดให้แก่ผู้ที่สนใจปฏิบัติสวามีรามา ตาย” เจ็บ แก่ การช่วยคนให้เกิดปัญญาในการหลุดพ้นจากวงจรการเกิดส่วนเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติโยคะสมาธิคืออารมณ์ ลมหายใจ ทั้งในด้านร่างกายจิตใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ดังนี้ๆสำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มต้นสามารถฝึกท่าง่ายตื่นรู้ในทุกอิริยาบถแต่ผู้ปฏิบัติต้องมีสติการฝึกโยคะสมาธิมีลักษณะคล้ายกับท่าบริหารร่างกาย

ท่ายืนๆวางแขนลงที่เดิมจากนั้นค่อยหายใจออกและผ่อนคลายอยู่ในท่านี้ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะๆ กางแขนออกค่อยยืนแยกขาระดับหัวไหล่มีสติอยู่ที่ฝ่าเท้าเพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างขาทั้งสองข้างหายใจเข้าการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง การทำให้เกิดการมุ่งมั่นตั้งใจในการทำงาน การปรับเปลี่ยนชีวิตประจำวันของบุคล หรือการปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว ในนิกายเซน (Zen) การปฏิบัติสมาธิมีเพื่อทำให้จิตใจเข้มแข็งและควบคุมความโกรธ ดังนั้น สมาธิส่วนใหญ่จึงถูกนำเสนอในรูปของ กิจกรรมเดี่ยวๆ ที่สามารถนำมาปฏิบัติได้ในการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง ปัจจุบัน การทำสมาธิได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในบริบทต่างๆมากมาย อาทิการทำสมาธิเพื่อปลูกฝังจริยธรรม คุณธรรม ศิลปะป้องกันตัว หรือค่านิยมเชิงบวกต่างๆ ในสังคม การฝึกโยคะเป็นศาสตร์การแพทย์ทางเลือกแขนงหนึ่งจัดเป็นศาสตร์การดูแลสุขภาพ แบบองค์รวม ซึ่งรวมกายกับใจของผู้ฝึกเข้าด้วยกัน โดยให้ความสำคัญกับเทคนิคต่าง ๆ ที่ช่วยให้ มนุษย์รู้จักมูลเหตุทุกชนิดที่ขาดสมดุล อันก่อให้เกิดการเจ็บป่วย และจัดปรับให้คืนสู่ความเป็น ปกติ ดังนั้นโยคะจึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาทางด้านจิตและกายของมนุษย์ และด้านการ บำบัดรักษาไปพร้อม ๆ กัน

การเตรียมอุปกรณ์สำหรับโยคะ สิ่งที่จะเตรียมตัวคุณเองก่อนเริ่มต้นการฝึกโยคะ (Yoga)ก็คือ

๑. เครื่องประดับ ให้นำเครื่องประดับต่างๆ เช่น นาฬิกา สร้อย แหวน กำไล ตุ้มหู ฯลฯ ถอดออกให้หมด

๒. ผม มัดผมที่ยาวไว้ข้างหลังหรือม้วนเก็บให้เรียบร้อย เพราะผมจะทำให้คุณรำคาญในการฝึกโยคะในท่าโน้มตัวไปข้างหน้า

๓. เสื้อผ้า เลือกเสื้อผ้าชุดเบาๆ สะดวกสบาย ไม่รัดส่วนท้องและไม่หลวมจนเกินไป เสื้อปกคอสูงซึ่งหาซื้อได้ง่ายในปัจจุบัน ควรมีถุงเท้า เพราะเท้ามักจะรู้สึกเย็นในระหว่างการฝึกโยคะ (Yoga) การฝึกการหายใจ การทำสมาธิ และการฝึกโยคะในท่าผ่อนคลาย

๔. การรับประทานอาหาร อย่าฝึกโยคะ (Yoga) ในระหว่างที่ท้องอิ่ม ควรฝึกโยคะหลังจากผ่านไปประมาณ ๒-๓ ชั่วโมงภายหลังอาหารหนัก หรือ ๑-๑.๕ ชั่วโมงภายหลังอาหารเบาๆ ถ้าคุณมีความจำเป็นต้องกินอาหารก่อนการฝึกโยคะ ควรเลือกอาหารที่เบาๆ ย่อยง่าย

๕. การดื่มเครื่องดื่มต่างๆ อย่าดื่มของเหลวมากเกินไปก่อนการฝึกโยคะ (Yoga) คุณจะพบว่าท่าฝึกโยคะนั้นจะสะดวกมากขึ้น หากกระเพาะปัสสาวะว่าง

๖. การอาบน้ำ การได้อาบน้ำฝักบัวก่อนการฝึกโยคะ (Yoga) จะช่วยทำให้อุ่นและเป็นการเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมก่อนการฝึกโยคะ การอาบน้ำฝักบัวภายหลังการฝึกโยคะ จะทำให้ร่างกายกระชุ่มกระชวยและเป็นการล้างสิ่งสกปรกที่เกิดขึ้นตามผิวหนัง

๗. แสงแดด ควรหลีกเลี่ยงการฝึกโยคะ (Yoga) ถ้าคุณอยู่ในท่ามกลางแสงแดดร้อนแรงมาแล้ว ควรรอพักร่างกายจนกว่าร่างกายจะเย็นลง

อุปกรณ์ของการฝึกโยคะ (Yoga) อุปกรณ์ของการฝึกโยคะ (Yoga) มีเพียง ๒-๓ อย่างเท่านั้น ที่จำเป็นต่อการฝึกโยคะ ก็คือ

๑. เสื่อหรือพรม เสื่อบางๆ จะดีที่สุดสำหรับใช้ในระหว่างการฝึกอุปกรณ์ของการฝึกโยคะ (Yoga) ไม่ควรเป็นเสื่อที่นุ่มหรือมีลักษณะเป็นฟองน้ำ เสื่อสำหรับการฝึกโยคะนั้นสามารถหาซื้อได้ทั่วไป หรือเสื่อที่ใช้ในการออกแคมป์พักแรมก็เหมาะเหมือนกัน หรือถ้าหากห้องของคุณปูพรม คุณก็สามารถฝึกโยคะได้โดยไม่ต้องมีเสื่อ เพียงแต่เอาผ้าขนหนูที่สะอาดปูลงไปบนพรม หรือสามารถหาซื้อเสื่อที่ผลิตมาเพื่อฝึกโยคะโดยตรง สามารถซื้อได้จากโรงเรียนที่คุณไปฝึกโยคะก็ได้

๒. ผ้าห่มหรือหมอนสี่เหลี่ยม ผ้าห่มนวมหนึ่งหรือสองพับ จะป้องกันกระดูกสันหลังและคอในท่าฝึกที่มีการเอี้ยวตัว ผ้าห่มยังมีประโยชน์ในการทำให้คุณอุ่นในระหว่างการฝึกโยคะในท่าหายใจ ท่าทำสมาธิและท่าพักผ่อน

๓. ผ้าขนหนู ผ้าขนหนูช่วยหนุนใต้สะโพก จะช่วยทำให้ท่าฝึกโยคะของคุณถูกต้องเมื่อคุณฝึกโยคะเป็นครั้งแรก ผ้าขนหนูยังช่วยป้องกันการกดทับมากเกินไปอีกด้วย คุณสามารถใช้ผ้าห่มแทนผ้าขนหนูได้ ถ้าหากว่าผ้าขนหนูไม่หนาเกินไป

๔. เข็มขัด ในบางท่าฝึกโยคะ (Yoga) บางท่า คุณพบว่าข้อศอกของคุณเลื่อนออกไปหรือเข่าเลื่อนสูงขึ้น ก็สามารถทำให้อยู่กับที่โดยการใช้เข็มขัด

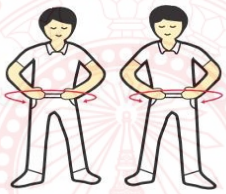
๕. เชือกประโยชน์ของเชือกจะช่วยในการทำให้ยืดหยุ่นได้มากขึ้นในท่าบิดขี้เกียจ ช่วยป้องกันไม่ให้ขาอ่อนเคลื่อนไปจากสะโพก พันเชือกไว้รอบๆ ขาแล้วเพิ่มการบิดตัวไปอย่างช้าๆ

ภาพประกอบ ๔.๔ ผู้มาเข้าอบรมลงทะเบียน

ท่านจำปา พระธิเบต จากเมืองมัยซอร์ อินเดียมาสอนการกราบแบบธิเบตให้กับผู้ร่วมโยคะภาวนาครั้งที่ 4 ที่ไร่เชิญตะวัน เชียงรายเสวนาเรื่อง โยคะในชีวิตประจำวัน" โดย ครูหนู ชมชื่น สิทธิเวช , ครูมิชา, ครูจิมมี่ , ครูป้อ และครูนิน.ท่านที่จะพักค้างคืนในไร่เชิญตะวัน ขอให้ท่านกรุณาเตรียมเต้นท์นอนมาเอง ทางผู้จัดได้เตรียมสถานที่กางเต้นท์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องน้ำ ไฟฟ้าไว้ให้อย่างเพียงพอ เนื่องจากอาคารที่พักกำลังอยู่ในระหว่างการก่อสร้าง... ส่วนอาคารวิปัสสนาคารจะสามารถใช้ในกรณีจำเป็นจริงเช่น ฝนตกหนัก ส่วนท่านที่ไม่มีเต้นท์มาจะมีเต้นท์ให้ยืมใช้จำนวนหนึ่ง

ภาพประกอบ ๔.๕ อุปกรณ์จำเป็นที่ผู้เข้าอบรมฝึกโยคะ

Zero waste..ท่านที่จะมางานโยคะภาวนา จะต้องช่วยกันลดขยะด้วยการนำแก้วบรรจุเครื่องดื่มมาเอง สำหรับอาหารเรามีจาน ชาม ช้อน ไว้บริการ



ท่าบริหารสะโพกรอบ ๓ ให้ทำเช่นเดียวกันในทิศทางทวนเข็มนาฬิกาอีกรอบแล้ว ๓ หลังจากหมุนตามเข็มนาฬิกาไปตามลมหายใจๆ ปฏิบัติอย่างช้าหมุนสะโพกตามเข็มนาฬิกาๆ จากนั้นค่อยหายใจเข้า

ท่าบริหารหัวเข่า รอบ๓รอบจากนั้นหมุนหัวเข่าในทิศทางทวนเข็มนาฬิกาอีก ๓ๆ เริ่มหมุนหัวเข่าตามเข็มนาฬิกาอย่างช้าแล้วนำมือมาวางไว้ตรงหน้าขา จากนั้นย่อตัวลง ยืนให้ขาชิดกัน ท่าบริหารข้อเท้า รอบ ๓ และหมุนทวนเข็มนาฬิกาอีกๆรอบอย่างช้า๓ ทำสลับข้างโดยทิ้งน้ำหนักไปที่ขาซ้ายและยกขาข้างขวาขึ้นเริ่มหมุนข้อเท้าขวาตามเข็มนาฬิกา แล้วกลับมายืนในท่าเดิม ๓ รอบ และหมุนทวนเข็มนาฬิกาอีกๆ รอบอย่างช้า ๓ เริ่มหมุนข้อเท้าซ้ายตามเข็มนาฬิกา และยกขาข้างซ้ายขึ้นยืนทิ้งน้ำหนักไปที่ขาข้างขวา ท่าศพผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ท้องจะยุบ และเมื่อหายใจออกท้องจะพอง เมื่อหายใจเข้า หายใจด้วยกะบังลม ตั้งสติให้ระลึกรู้อยู่ที่ร่างกายของ

เราตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าปล่อยวางความคิด หลับตาและทิ้งน้ำหนักตัวลงบนพื้นให้ช่วยพยุง ๆ จากนั้นค่อย นอนหงายพร้อมกับกางแขนและขาออกในระยะที่ร่างกายรู้สึกสบาย

การปฏิบัติโยคะสมาธิในท่านั่งวิธีนี้จะทำให้หลังของเราตั้งตรงได้ง่ายขึ้นเพราะโดยปกติถ้าหากเรานั่งสมาธิกับพื้นเราจะต้องเกร็งช่วงหลังเพื่อตั้งลำตัวให้ตรงทำให้เกิดอาการปวดหลังได้เพื่อยกระดับสะโพกให้สูงขึ้น คือการนั่งบนอาสนะหรือเบาะนั่งซึ่งยกระดับสูงกว่าพื้นเล็กน้อยเทคนิคการหายใจอย่างถูกวิธีท้องจะยุบแต่หน้าอกจะอยู่นิ่งและเมื่อหายใจออกท้องจะพอง ขณะที่หายใจเข้าและวางมือซ้ายไว้บนท้องเราสามารถดูลมหายใจของตนเองได้โดยการวางมือขวาทาบไว้ที่หน้าอกได้แก่ การหายใจด้วยกะบังลม ดังนั้นเมื่อฝึกเป็นประจำจะมีผลทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้นด้วย ซึ่งก็คือลมปราณในร่างกายของเรานั่นเอง หากเรามีสติอยู่กับร่างกายจะพบว่ามีความร้อนเกิดขึ้น ขณะปฏิบัติการฝึกโยคะสมาธิมีประโยชน์คือหนึ่ง เพราะเราได้ฝึกเคลื่อนไหวอย่างมีสติ ช่วยให้ผู้ฝึกมีบุคลิกภาพดีขึ้นสองส่งผลให้หลับง่ายช่วยให้จิตใจสงบความเครียดลดลง สาม และมีพลังในการดำเนินชีวิตเปี่ยมไปด้วยความกระตือรือร้นช่วยให้จิตใจผ่องใส

โยคะ ช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ว่าด้วยเรื่องของ "โยคะ" (Woman Plus) สมัยนี้เห็นใคร ๆ ก็นิยมการฝึกโยคะกัน ไม่ว่าจะด้วยเรื่องสุขภาพ สมาธิจิตใจ การปรับเปลี่ยนรูปร่าง และแก้ไขความเจ็บป่วยของร่างกาย นั่นก็หมายถึงโยคะ เป็นศาสตร์อย่างหนึ่งที่สามารถทำให้ชีวิตเรานั้นดีขึ้นได้ เรามาทำความรู้จักกับโยคะกันดีกว่า

โยคะ เป็นศาสตร์โบราณที่ถือกำเนิดในประเทศอินเดียมากว่า ๕,๐๐๐ ปี หมายถึง ร่างกาย จิตใจและ ลมหายใจ การฝึกโยคะเป็นการรวมกายและใจเข้าด้วยกัน เหมือนกับการที่เรานั่งสมาธิให้ต้องมีกายสงบแน่วแน่ และลมหายใจที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อให้เกิดความสมดุลในร่างกายเรา เมื่อเรามีกายที่สมดุล มีจิตที่สงบนิ่งมั่นคง ก็จะช่วยยกระดับ จิตให้สูงขึ้นเต็มไปด้วยพลังแห่งการสร้างสรรค์ การฝึกโยคะนั้นเราจึงต้องมีสติกับกายที่รู้อยู่ตลอดเวลาจึงเกิดสมาธิผสานกับลมหายใจเข้าออกก่อให้เกิดเป็นสมาธิ เมื่อทำต่อไปเรื่อย ๆ จะเกิดเป็นความสมดุลในร่างกาย เมื่อเราฝึกจนเกิดเป็นความสมดุลภายในร่างกาย และสมดุลระหว่างผู้อื่น หรือแม้แต่สมดุลกับสิ่งแวดล้อม จะเป็นผลดีกับเรา นั้นคือโยคะจะช่วยพัฒนาจิตใจเราให้สูงขึ้น สามารถแยกแยะวิเคราะห์เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ และควบคุมจิตใจตัวเราเองได้ ซึ่งในปัจจุบันศาสตร์ทรงคุณค่าสาขานี้ได้แพร่หลายออกจากอินเดียสู่ทุกประเทศ ทั้งตะวันตกจดตะวันออก ในประเทศไทยเองก็มี สถาบันโยคะวิชาการ เป็นผู้บุกเบิกนำโยคะ

สายสถาบันไกวัลยธรรม มาเผยแพร่แก่ประชาชนทั่วไปด้วยโยคะขั้นพื้นฐาน โยคะ เป็นการสร้างความสมดุลของร่างกาย-จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยรวมให้เป็นหนึ่งเดียวซึ่งการฝึกโยคะจะประกอบด้วยส่วนสำคัญ๓ประการ ได้แก่ การออกกำลังกายหรือการฝึกท่าโยคะ การหายใจหรือลมปราณ การทำสมาธิ โดยการฝึกท่าโยคะจะกระตุ้นอวัยวะและต่อมต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานดีขึ้น สุขภาพจึงดีขึ้น ซึ่งเหมาะสำหรับมารดาที่ตั้งครรภ์เป็นอย่างยิ่ง สิ่งที่จะได้รับจากการฝึกโยคะ

๑. การรวมกายกับจิตเข้าด้วยกัน อันหมายถึงการมีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา เป็นจุดสำคัญของการฝึกโยคะ ที่ผู้ฝึกต้องกำหนดจิตให้รู้ตัวว่าตนเองทำอะไรอยู่ทุกขณะจิต

๒. ความสมดุล การฝึกโยคะเป็นการสร้างสมดุลให้เกิดขึ้น ทั้งสมดุลระหว่างกายกับใจของตนเอง และสมดุลระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม

๓. การพัฒนาจิต กระบวนการของโยคะเป็นการฝึกจิต โยคะทำให้จิตเกิดสมาธิ สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิอยู่กับกาย ก็จะสามารถมองเห็นปัญหา หรือสิ่งที่จะเกิดได้ง่ายขึ้น

เทคนิคพื้นฐานโยคะ ๖ ประการ ดังนี้

๑. อาสนะ คือการฝึกฝนร่างกายด้วยท่าต่าง ๆ เหมือนกับที่ผู้อ่านหลายท่านเคยเห็น เช่น ท่าศพ ท่างู ท่านั่งเพชร ท่ากงล้อ เป็นต้น โดยในแต่ละท่าจะให้ประโยชน์ แก่ร่างกายแตกต่างกันออกไป การทำอาสนะนั้น ผู้ฝึกจะต้องรู้สึกสบายกาย จิตนิ่ง ใช้แรงแต่น้อย มีสติใช้จิตรับรู้ทุกการเคลื่อนไหวของร่างกาย

๒. ปราณยามะ คือการฝึกควบคุมลมหายใจ มีสติรับรู้ลมหายใจของตนเอง หายใจเข้าให้รับรู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกให้รับรู้ว่าหายใจออก

๓. พันธะ และมุทรา คือการเกร็งแล้วคลายกล้ามเนื้อในบางส่วน โดยใช้จิตรับรู้ทุกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนั้น จะมีผลทำให้เกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและจิต

๔. กริยา คือการชำระล้าง

๕. สมาธิ คือการกำหนดจิตให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ ไม่ว่าจะเป็นท่าทาง ลมหายใจ หรือการเกร็งกล้ามเนื้อ ในการฝึกโยคะนั้น หากผู้ฝึกไม่สามารถกำหนดจิตให้มีสมาธิได้ ก็เท่ากับว่าการฝึกนั้นล้มเหลว

๖. การฝึกอบรมทัศนคติ คือการมีศีลและวินัยในการปฏิบัติ

ข้อควรปฏิบัติ ๘ ประการของโยคะ

๑. ยามะ หรือศีล ๕ หลายท่านคงแปลกใจเมื่อรู้ว่า การเริ่มต้นฝึกโยคะ ต้องเริ่มจากการถือศีล ๕ ของโยคะ คือ อหิงสา ไม่ลักทรัพย์ ไม่พูดปด ประพฤติพรหมจรรย์ และไม่ยึดมั่นถือมั่นกับวัตถุมากเกินไป ซึ่งเป็นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ทีเดียว

๒. นิยามะ หรือวินัย ๕ คือ เมื่อมีศีลที่ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันโดยไม่เบียดเบียนแล้ว จากนั้นต้องมีการสร้างวินัย ๕ ให้กับตนเองดังนี้ อดทน สันโดษ ชำระกายใจให้บริสุทธิ์ หมั่นศึกษาตนเอง และมีศรัทธา

๓. อาสนะ หรือการดูแลร่างกาย คือ เมื่อจิตใจตั้งอยู่ในศีลกับวินัยแล้ว ต้องมีการดูแลตนเองด้วย อาสนะไม่ใช่การออกกำลังกายอย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่เป็นการปรับสมดุลให้กับระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ขั้นตอนในการฝึกอาสนะ ได้แก่ การเตรียมพร้อม ฝึกท่าอาสนะ ปิดท้ายด้วยการผ่อนคลาย

๔. ปราณยามะ หรือการฝึกลมหายใจ คือ เมื่อร่างกายสมดุลเป็นปกติ ก็พร้อมต่อการฝึกควบคุมลมหายใจ เพื่อควบคุมกลไกระบบประสาทอัตโนมัติของตนเอง ลำดับขั้นของการฝึกลมหายใจ คือ เข้าใจระบบหายใจของตนเอง มีสติรู้ลมหายใจของตนเองตลอดเวลา หายใจช้าลง เพื่อให้ลมหายใจสงบขึ้น

๕. ปรัทยาหาระ หรือสำรวมอินทรีย์ คือ เมื่อร่างกายนิ่ง ลมหายใจสงบ จากนั้นจะเป็นการฝึกควบคุมอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่มักจะปรวนแปรไปตามสิ่งเร้าต่าง ๆ หากจะกล่าวให้ง่ายขึ้น คือการควบคุมประสาททั้ง ๕ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส

๖. ธารณะ หรือการเพ่งจ้อง คือ เมื่อมีอารมณ์ที่มั่นคง จึงเริ่มอบรมจิต ธารณะเป็นการฝึกอบรมจิตให้นิ่ง จิตนิ่งสงบจะเป็นจิตที่มีประสิทธิภาพ ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ สำเร็จขึ้นโดยง่าย

๗. ฌาน คือ จิตที่ผ่านการอบรมอย่างสม่ำเสมอ จนสามารถดื่มด่ำอยู่กับสิ่งที่ทำ เป็นจิตที่รู้เห็นตามความเป็นจริงของโลก ไม่หลงทางอยู่ในรูป รส กลิ่น เสียง

๘. สมาธิ ในที่นี้จะมีความแตกต่างจากสมาธิของศาสนาพุทธเล็กน้อย สำหรับโยคะแล้ว สมาธิ คือผลสูงสุดที่ได้จากการฝึกโยคะ เป็นการรวมกายและใจเข้าเป็นหนึ่งเดียว (โยคะแปลว่าการรวมเป็นหนึ่ง) เกิดเป็นภาวะโมกษะ หรือภาวะแห่งความหลุดพ้น เป็นอิสระจากเครื่องพันธนาการทั้งปวง คือความต้องการสูงสุดของมนุษย์ทุกหมู่ชน

"โยคะภาวนา" อาจไม่ได้มีท่วงท่าเหมือนโยคะโดยทั่ว ๆ ไป อีกทั้งไม่ได้เน้นความถูกต้องของท่าทาง จำนวน และระยะเวลาการฝึก แต่โยคะภาวนะคือ การปฏิบัติในรูปแบบ "กายเคลื่อนไหวใจรู้ตาม" ทำเท่าที่ร่างกายไหวและทำแค่รู้สึกพอใจ

ภาพประกอบ ๔.๖ ศูนย์ปฏิบัติธรรมโยคะ

การภาวนา คือการทำให้จิตใจสะอาด ว่างจากความคิด ความรู้สึก พลังงานจะเลื่อนไหลได้อย่างเป็นอิสระไม่มีอุปสรรค ซึ่งไม่ใช่แค่เพียงช่วงเวลาที่คุณฝึกอาสนะ หรือนั่งหลังตรง หากเกิดขึ้นทุกที่ ทุกเวลาในชีวิตประจำวันของเรา ในทุกกิจกรรมที่เราทำหรือไม่กระทำก็แล้วแต่ ทุกชั่วขณะ และเมื่อใดที่เกิดขึ้น คุณจะอยู่ในมิติที่แตกต่างออกไป ที่ซึ่งความรักและความงามปรากฏขึ้น การฝึกสุริยนมัสการในช่วงที่พระอาทิตย์ขึ้น ในภาษาสันสกฤตเรียกช่วงเวลาเหล่านี้ว่า พรหมมูหูรตะ และสันติ เป็นช่วงเวลาที่ส่งประสิทธิผลที่สุดสำหรับการฝึกโยคะเพราะบรรยากาศจะบริสุทธิ์ และเงียบสงบในขณะที่การไหลเวียนของพลังงาน (หรือพลังปราณ) กำลังเข้มข้น ในช่วงเวลาเหล่านี้ สัตตวาคุณะ (เป็นคุณลักษณะของความสมดุล ความกลมกลืนสอดประสาน ความดีงาม ความบริสุทธิ์ ความสร้างสรรค์ ความสงบสุข และความมีคุณธรรม) ในธรรมชาติที่ดูแลสเถียรภาพของจิตใจก็มีความเข้มข้นเช่นกันทำให้ยิ่งมีสมาธิ และกระสับกระส่ายน้อยลง โยคะนั้นแม้ว่าจะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่โลดโผนมากเท่าไร แต่ก็มีอันตรายเกิดขึ้นได้ด้วย ข้อควรระวังที่สำคัญของการเล่นโยคะร้อนก็คือเรื่องของอาการหน้ามืด เป็นลม ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้จากการเสียเหงื่อ ห้องมีอากาศร้อน อาจจะทำให้หายใจไม่ออก ท่วงท่าที่เงยหน้าขึ้นลงอาจจะทำให้ร่างกายปรับสมดุลไม่ทันเป็นลมได้ ดังนั้นใครจะเล่นต้องดูแลตัวเองเรื่องนี้ด้วย จำไว้ว่า ได้แค่ไหนแค่นั้น อย่าฝืนมากจนเกินไปเด็ดขาด บาดเจ็บมาได้ไม่คุ้มเสีย[๔๗]

---

[๔๗] สัมภาษณ์นายอรุณ เชิดพงพะเนาว์ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

ภาพประกอบ ๔.๗ โยคะภาวนานานาชาติ - International Yoga Meditation

แสงจากฟ้าส่องมาเมื่อยามเช้า...ภาพจากผู้ร่วมฝึกนอกจากนี้ในวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๑ ที่ผ่านมา ทางไร่เชิญตะวันมีการประกอบพิธีกรรมพิธีฮาวานในงานโยคะภาวนา ครั้งที่ ๔ ประจำปี ๒๕๖๑ ฮาวานคือการถวายไฟ ซึ่งก็เป็นที่รู้จักกันว่า ฮาวาน ยักนา โฮมา โฮมัม ยาเนีย (ยาเคีย) หรือ ยาจานา ฮาวานได้ถูกอภิปรายกันในตำราพระเวทมีความเก่าแก่ กระบวนการนี้ สื่อให้มีการดำรงอยู่อย่างศักดิ์สิทธิ์ในธาตุไฟ น้ำ ดิน และลมโดยการถวายสิ่งของบางอย่างจากธรรมชาติเช่น เครื่องหอม น้ำมันกี ไม้สน ข้าวสาร เป็นต้นในขณะที่สวดมันตรา

ประโยชน์ฮาวาน:

- ชำระล้างจิตและทำให้จิตสงบ
- สนับสนุนสมาธิทางสมอง ความสงบนิ่ง และความผาสุก
- กำจัดกรรมที่กำลังขัดขวางการเจริญก้าวหน้าทางจิตวิญญาณ
- ลดคุณสมบัติทางตมัสและเพิ่มคุณสมบัติทางสัตวิก
- ทำให้อากาศสะอาด กำจัดมลพิษทางอากาศ
- สร้างความคิดและความรู้สึกในแง่บวก
- นำความกลมเกลียวมาสู่ทั้งสังคมโดยรวม
- สอนให้คนดำรงอยู่อย่างสามัคคีระหว่างมนุษย์และแรงพลักดันทางธรรมชาติ

ฮาวานเป็นเครื่องมือที่มีพลังอย่างยิ่งต่อการเจริญก้าวหน้าทางจิตวิญญาณและเป็นพื้นฐานของวัฒนธรรมมนุษย์อันสมบูรณ์ นอกเหนือจากผลประโยชน์ส่วนบุคคลแล้ว ฮาวานยังคงมีผลประโยชน์สากล การถวายไฟนั้นนำมาซึ่งพลังของดวงอาทิตย์ซึ่งเป็นแหล่งที่มาของชีวิตของเราฮาวานไม่ได้มีความเกี่ยวโยงกับศาสนาใดๆ ไฟและความคิดในแง่บวกนั้นไม่ได้มีความเกี่ยวพันกับศาสนา

ใครๆ ก็สามารถเข้าร่วมและฝึกฮาวานไต้ มันตราหรือความคิดในแง่บวกใดก็สามารถนำมาใช้ได้

ภาพประกอบ ๔.๘ พิธีฮาวานการถวายไฟ

กิจกรรมการเดินภาวนา ในงานโยคะภาวนา ครั้งที่ ๔ ประจำปี ๒๕๖๑ นำเดินภาวนาโดย พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี สร้างความตระหนักรู้ ตื่น ทุกย่างก้าว ชื่นชมโลกธรรมชาติภายนอกและผสานกับภายในด้วยลมหายใจปรกติสุข ทุกย่างก้าวเต็มไปด้วยความตื่นตัว และเป็นสุข เผื่อแผ่ความเอื้ออาทร แบ่งปันในเพื่อนร่วมโลก แม้ว่าเป็นการเดินที่แสนจะธรรมดาแต่มีคุณค่าอย่างยิ่ง..

ภาพประกอบ ๔.๙ ผู้เข้าอบรมคอสโยคะครั้งที่ ๔

การฝึกโยคะช่วยให้ผู้ฝึกมีสมาธิดีขึ้น เนื่องจากขณะฝึกมีการกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องไปพร้อม ๆ กับการปฏิบัติทำโยคะ จึงทำให้มีจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจและท่าที่กำลังฝึกอยู่ในขณะนั้น เวลาเรียนหนังสือก็เช่นเดียวกัน ทำให้มีใจจดจ่อกับเนื้อหาวิชาที่เรียนมากขึ้น

ภาพประกอบ ๔.๑๐ ฟังธรรมจากท่าน ว.วชิรเมธี

ภาพประกอบ ๔.๑๑ งานโยคะภาวนาครั้งที่๔ ประจำปี ๒๕๖๑

สรุปได้ว่าโยคะเป็นภูมิปัญญาอินเดียโบราณว่าด้วยแนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตให้พ้นไปจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าตลอดเวลา โยคะมีทรรศนะว่าจิตปรุงแต่งคือสาเหตุแห่งทุกข์ เดิมทีจิตเราบริสุทธิ์ อยู่ในบ้านด้วยความสงบ แต่เพราะเราเริ่มมีความอยาก จิตจึงเริ่มเตร็ดเตร่ออกจากบ้าน มิหนำซ้ำยังเข้าใจผิดว่าความสนุกสนานนอกบ้านเป็นเรื่องดีจึงหลงอยู่นอกบ้านเป็นเวลาเนิ่นนาน การฝึกโยคะเป็นประจำสม่ำเสมอคือการค่อยๆ ดับการปรุงแต่งของจิต ค่อยๆ เดินทีละก้าว จนในที่สุด จิตที่หลงทางนั้นก็สามารถกลับถึงบ้านสู่ความสงบเย็นตามเดิม โยคะสูตรกล่าวถึงการพาจิตหลงทางกลับบ้านไว้อย่างไร ปตัญชลีผู้รวบรวมตำราโยคะสูตรอันเป็นตำราแม่บทในการศึกษาโยคะระบุว่าสิ่งที่ดารดาษนอกบ้านนั้นคือกิเลส นำพาเราไปสู่ความอร่อย ความสนุก ความเตลิด ฉะนั้นเราจะกลับบ้านได้ก็ด้วยการทวนกระแสกิเลส ซึ่งมีได้หลายๆ ช่องทาง เช่น ด้วยความอดทน โดยเราต้องเท่าทันธรรมชาติของความโลภว่ามันมีแต่จะเพิ่มขึ้นๆ ไม่สิ้นสุด ด้วยการศึกษาเรียนรู้ ข้อมูลประสบการณ์ต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการเดินทางกลับบ้าน ด้วยศรัทธา

๔.๓ วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

๔.๓.๑ คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา คือ การฝึกโยคะจะทำให้ได้เรียนรู้การหายใจที่ถูกต้อง การคลายกล้ามเนื้อและส่วนต่างๆของร่างกาย จิตใจสงบ มีสมาธิ รู้สึกว่ามีสุขภาพแข็งแรง ได้เรียนรู้วิธีการฝึกโยคะ เรียนรู้การนั่งสมาธิ รู้สึกดีใจที่ได้มาเรียนรู้ที่ไร่เชิญตะวัน บรรยากาศโดยรอบถือว่าเป็นแหล่งธรรมชาติที่หาที่ปฏิบัติธรรมได้ยาก[๔๘]

การฝึกโยคะทำให้รู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด สุขภาพค่อนข้างดีขึ้น ได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อทำกิจกรรมอื่นๆ รู้สึกเหนื่อยน้อยกว่าก่อนฝึก ภูมิใจที่ได้ออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย เนื่องจากมีท่าหลายท่ามากๆ[๔๙]

ทุกท่าที่ฝึกเป็นการออกกำลังกายและบริหารกล้ามเนื้อแทบทุกส่วนของร่างกาย ได้ฝึกความอ่อนตัวของร่างกายทำให้ความอ่อนตัวดีขึ้น ได้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนทำให้กล้ามเนื้อยืดตัวได้มากขึ้น[๕๐] ทำให้หายใจได้ถูกวิธี จิตใจสงบมีสมาธิมากขึ้น ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงมากขึ้น ช่วยบริหารจิต เมื่อทำกิจกรรมอื่นๆ หรือเล่นกีฬาแล้วรู้สึกไม่ค่อยเหนื่อย เพราะได้ฝึกการหายใจทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉงมากขึ้น[๕๑]

ชุดกิจกรรมโยคะภาวนาที่นี้รู้สึกสนุกสนาน ฝึกความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อยากให้คนที่ยังไม่มาฝึกได้มาฝึกลองดูจะพบความเปลี่ยนไปของร่างกายที่ผ่อนคลายขึ้น สบายขึ้นและลดปัญหากล้ามเนื้อเกร็งและยึดได้ และที่สำคัญจะช่วยให้มีพฤติกรรมที่ดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นการพูด การกระทำหรือพฤติกรรมต่างๆดีขึ้น การสูดหายใจ การบริหารจิต การนั่งสมาธิ สามารถทำได้เองเมื่ออยู่ที่บ้านหรือในสถานที่ใดๆ[๕๒] ปกติแล้วก่อนมาปฏิบัติจะมีอาการหน้ามืด และมักวูบบ่อยๆ แต่พอมาฝึกโยคะภาวนาที่ไร่เชิญตะวัน รู้สึกว่าช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น การยืดเหยียดทำให้หลอดเลือดขยายตัว และเลือดสามารถไหลเวียนไปยังส่วนนั้นได้มากขึ้น เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อต่าง ๆ ทำให้ข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้ระยะ หรือมุมการเคลื่อนไหวที่มาก

---

[๔๘] สัมภาษณ์นางสิริภา นวลผ่องใส ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๑.

[๔๙] สัมภาษณ์นางคำเอี่ยม บุญมั่งมี ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

[๕๐] สัมภาษณ์นางสาวอรุณวา สินกระโทก ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

[๕๑] สัมภาษณ์นางสาวอรุณวา สินกระโทก ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

[๕๒] สัมภาษณ์เด็กหญิงพรพิมล มาพิทักษ์ ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

กว่าเดิมแก้ไขทรวดทรง ให้ดูดีขึ้น การฝึกโยคะจะเป็นการฝึกการทรงตัว และกระจายน้ำหนักผ่านแขน ขา และกระดูกสันหลังอย่างเหมาะสม[๕๓]

การบรรเทาอาการปวดเมื่อยอันเนื่องมาจากการเล่นกีฬาหรือทำงานในชีวิตประจำวันผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน โยคะเป็นการฝึกการหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติท่าโยคะ นอกจากนั้นยังมีการฝึกกำหนดลมหายใจ หรือที่เรียกว่า ปราณ ซึ่งให้ผลโดยตรงในด้านการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้สมาธิดีขึ้น การฝึกโยคะจะเป็นการฝึกให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การฝึกนับลมหายใจเข้า-ออก ก็จะเป็นการฝึกจิตให้คิดอยู่กับสิ่งสิ่งเดียว ซึ่งถือเป็นการฝึกสมาธิอีกรูปแบบหนึ่ง[๕๔] ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัว เพราะทำโยคะหลายท่า เช่น ท่าภูเขา ท่านักรบ เน้นในเรื่องของการรักษาสมดุลขณะที่อยู่ในท่า ทั้งนี้ รวมถึงท่าที่ต้องมีการทรงตัวบนเท้าข้างเดียวด้วยทำให้ใจเย็นลง โยคะมีการฝึกหายใจ ผู้ฝึกสามารถหายใจได้ยาวและลึกขึ้นกว่าเดิม การหายใจช้า ๆ และลึก จะช่วยระงับความรุนแรงของความโกรธให้ทุเลาลงได้ใช้ในทางบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากความเครียด (เช่น ไมเกรน) ลดอาการปวดประจำเดือน เพิ่มความมีสติ คือ ผู้ฝึกสามารถรับรู้ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้องของตนเองได้เร็วขึ้น ในขณะที่อยู่ในท่านั่ง นอน ยืน เดิน หรือทำงานในชีวิตประจำวัน[๕๕]

กลุ่มที่ฝึกโยคะดีขึ้น ลดอารมณ์ตื่นเต้นและก้าวร้าวลง ลดอาการซึมเศร้าและความวิตกกังวลและช่วยลดความเครียดได้เป็นอย่างดี ทำให้สุขภาพดีขึ้นและหายจากการเจ็บป่วยในบางโรคที่ไม่ร้ายแรง ทำให้ยืดอายุยาวขึ้นและดำเนินชีวิตไปด้วยความสุขสบาย โดยเฉพาะผู้ที่ป่วยเป็นโรคไมแกรนจะช่วยลดอาการปวดหัวและความเครียดลงได้ ตลอดจนความอ่อนล้าทางใจที่เกิดขึ้น เนื่องจากสมาธิที่เกิดขึ้นขณะฝึกโยคะทำให้ระบบประสาททำงานได้ดีขึ้น ส่งผลให้สารเคมีบางอย่างลดลง จึงทำให้ความเครียดลดลงไปด้วย[๕๖] ผู้ฝึกมีสุขภาพจิตดีขึ้น เพราะเมื่อปฏิบัติร่างกายจะนิ่ง ผ่อนคลาย ใช้แรงน้อยที่สุดใช้จิตตามรู้กับการเคลื่อนของกาย ด้วยการฝึกเช่นนี้จิตจึงหยั่งสู่สมาธิ ส่วนการฝึกควบคุมลมหายใจเบื้อต้นทำให้จิตกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจตลอดเวลา เป็นการพัฒนาให้สิตรู้จิตของตน เพราะลม

---

[๕๓] สัมภาษณ์นางสาวเปรมฤดี สุขภากร ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๑.

[๕๔] สัมภาษณ์นางสาวเปรมฤดี สุขภากร ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๑.

[๕๕] สัมภาษณ์นายสามารถ พิรุณกุล ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

[๕๖] สัมภาษณ์นางสาวโสภิตา สกุลทิวา ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

หายใจ คือ สื่อกายระหว่างกายกับจิต เมื่อกายนิ่ง ลมหายใจจะยาว ส่งผลให้กระบวนการคิดสงบลง การเคลื่อนไหวของปราณหรือพลังในร่างกายดำเนินไปด้วยดี จึงนำมาซึ่งสุขภาพที่ดีของจิต[๕๗]

คุณค่าที่สำคัญของการฝึกโยคะ [Objectives] ๑. หายใจแบบโยคะให้ถูกต้อง : หายใจเข้า - ท้องพอง, หายใจออก - ท้องแฟบ • สูดอากาศเข้าให้พอดีกับท่าฝึกเพื่อให้ได้ออกซิเจนมากพอ ปล่อยลมหายใจออกให้สุด เพื่อขับอากาศเสียออกจากร่างกาย และลดความตึงเครียด ของกล้ามเนื้อ หายใจเข้า -ออก ให้สอดคล้องเป็นจังหวะกับท่าฝึกแต่ละท่า ๒. ฝึกท่าแต่ละท่า ช้าๆ เป็นจังหวะที่ลงตัว ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ตามข้อจำกัด[๕๘] ธรรมชาติร่างกายของแต่ละบุคคล อย่าฝืนเกินไป เช่น ยืดตัวมากเกินไป เกร็งเกินไป ตึงมากไป บิดมากเกินไป สำหรับผู้ที่ผลการตรวจสอบไม่ผ่าน ควรฝึกเฉพาะท่าหายใจ และท่าอุ่นร่างกาย (warm-up) ที่แนะนำเท่านั้น หรือรับการฝึกกับครูโยคะที่มีวุฒิบัตรการสอนโยคะเท่านั้น ผู้มีปัญหาด้านสุขภาพแต่ละประเภท ให้บันทึกท่าฝึกที่ห้ามทำอย่างเคร่งครัด ท่าฝึกต่าง ๆ แบ่งเป็น ๓ ช่วง ให้เริ่มจากช่วงที่ ๑ ก่อน ฝึกจนคล่องสักระยะหนึ่งซึ่งขึ้นอยู่แต่ละ บุคคล แล้วค่อยเพิ่มเป็นช่วงที่ ๒ และ ๓ ตามลำดับ ๓) การกำหนดจิต (Concentration) ให้เป็นหนึ่งเดียวกับการฝึกโดยไม่วอกแวก จะทำให้จิตสงบ เข้าถึงสมาธิได้ดี ขึ้น ห้ามแข่งขัน หรือคุยกันระหว่างการฝึกควรอดทนและขยันฝึกเป็นประจำควร ฝึกอย่างน้อย อาทิตย์ละ ๓-๔ ครั้ง ๔) หยุดพักและผ่อนคลาย หลังแต่ละท่าฝึก (Pause & Relax) ให้หายใจเข้า -ออก ช้า ๆ ลึกๆ ๖-๘ รอบ เพื่อคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและทำให้การเต้นของหัวใจปรับเข้าสู่สภาวะปกติ ก่อนที่จะฝึกท่าต่อไป[๕๙]การเคลื่อนไหวเชิงโยคะ คือ การเคลื่อนไหวร่างกาย โดยเน้นการฝึกร่างกายและจิตใจ เพราะผู้ฝึกต้องมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหว ค้นพบการแก้ปัญหา ต่างๆ เพื่อให้เด็กหาคำตอบด้วยตนเอง ซึ่งมีพื้นฐานอันประกอบด้วยการรู้จักส่วนต่างๆ ของ ร่างกาย พื้นที่จังหวะ ทิศทางอีกทั้งระดับ

๔.๓.๒ คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิในทัศนะของครูโยคะภาวนา

๑. พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิระเมธี)

ไร่เชิญตะวัน หรือ ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน ตั้งอยู่ที่ ๒๑๗ หมู่ที่ ๒๕ บ้านใหม่สันป่าเหียง ต.ห้วยสัก อ.เมือง จ.เชียงราย เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรม ได้สร้างขึ้น จากแรงบัดดาลใจที่จะหาที่ปลีกวิเวกส่วนตัวสงบๆ กลายมาเป็นที่ส่วนร่วมเพื่อทุกคนไปแล้วในปัจจุบัน เพื่อให้คนกรุงที่มีเวลาน้อยได้มีที่ปฏิบัติธรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็น “ศูนย์กลางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่

---

[๕๗]สัมภาษณ์เด็กหญิงพรพิมล มาพิทักษ์ ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

[๕๘]สัมภาษณ์นางสาวอภิญญา จันทร์วงศ์ษา ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

[๕๙]สัมภาษณ์ นางสาวเปรมฤดี สุขภากร ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

ประชาคมโลก” ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน ยังเป็นที่ตั้งของ การจัดอบรมหลักสูตรสมาธิภาวนา ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศเป็นประจำทุกเดือน เดือนละ ๒ ครั้ง ทั้งแก่ผู้สนใจกลุ่มใหญ่ (๒๐๐ คนขึ้นไป) หรือแก่ผู้สนใจกลุ่มย่อย (เฉพาะหน่วยงานราชการ สถาบันการศึกษา หรือองค์กรทางธุรกิจ ๕๐ คนขึ้นไป) โดยมีหลักสูตรที่หลากหลายให้เลือก "การภาวนา คือการทำให้จิตใจสะอาด ว่างจากความคิด ความรู้สึก พลังงานจะเลื่อนไหลได้อย่างเป็นอิสระไม่มีอุปสรรค ซึ่งไม่ใช่แค่เพียงช่วงเวลาที่คุณฝึกอาสนะ หรือนั่งหลังตรง หากเกิดขึ้นทุกที่ ทุกเวลาในชีวิตประจำวันของเรา ในทุกกิจกรรมที่เราทำหรือไม่กระทำก็แล้วแต่ ทุกชั่วขณะ และเมื่อใดที่เกิดขึ้น คุณจะอยู่ในมิติที่แตกต่างออกไป ที่ซึ่งความรักและความงามปรากฏขึ้น"[๖๐]

๒. ครู มิชา ชาน ไท่ วิง (Micha Chan Tai Wing) เริ่มสนใจฝึกโยคะตั้งแต่ปี ๒๕๔๔ และได้รับการรับรองเป็นครูฝึกสอนโยคะในปี ๒๕๔๗ ครู มิชา มุ่งมั่นฝึกฝนจนสำเร็จหลักสูตรประกาศนียบัตรการศึกษาโยคะขั้นสูง ทั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะบำบัดจากสถาบัน Yog Vidya Gurukul และยังได้รับการรับรองวิทยฐานะจากรัฐบาลรัฐมหาราษฎระ ประเทศอินเดีย อีกด้วยในฐานะครูโยคะผู้ทุ่มเทตนเองให้กับการฝึกฝน ครูมิชา จึงสามารถถ่ายทอดความรู้ของศาสตร์โยคะให้แก่นักเรียนได้อย่างลึกซึ้ง นอกจากนี้ ครู มิชา ยังได้รับการสอนและชี้แนะแนวทางด้านการฝึกสมาธิจากสถาบัน Swami Yogaswurpananda Maharaja ที่ ‘The Divine Life Society’ เมือง ฤษีเกษ (Rishikesh - เมืองแห่งโยคะอินเดีย) ประเทศอินเดีย และในปี ๒๕๕๑ ได้รับเชิญมาสอนโยคะที่อาศรม Sivanadaจากพื้นฐานะที่แน่นและถูกต้องตามแบบฉบับโยคะ ในชั้นเรียนครูมิชา จะช่วยให้นักเรียนได้ฝึกทั้งความยืดหยุ่น ความแข็งแรง การรู้จักผ่อนคลาย และการปรับจัดวางร่างกายให้ถูกตำแหน่ง รวมทั้งการฝึกจิตใจ และการถ่ายเทของพลังงานในร่างกาย (ปราณ) การฝึกโยคะจึงไม่ใช่เพียงแค่การฝึกอาสนะ (ท่าต่างๆ) แต่หมายรวมถึงการฝึกสาธนา (การฝึกฝนด้านจิตใจ) ในการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างรวดเร็ว สร้างสมดุลทางร่างกาย จิต และวิญญาณ เพื่อที่จะบรรลุถึง ‘การตระหนักรู้ตนเอง’ ในทุกขณะจิต ในทุกการเคลื่อนไหว[๖๑]นอกจากสอนโยคะ ครูมิชา มักจะจัดโยคะเวิร์กชอป หลักสูตรฝึกอบรมครูสอนโยคะ และจัดเตรียมสถานที่พักผ่อนเพื่อการฝึกโยคะแบบอินเดียสำหรับผู้หลงรักโยคะที่อยากหาประสบการณ์ในรูปแบบชีวิตอาศรม ยังเป็นเสมือนผู้เชื่อมโยงระหว่างอินเดียและฮ่องกง มีบทสัมภาษณ์ครูปรากฏตามหน้าหนังสือพิมพ์ต่างๆ และครูยังได้จัดรายการแนะนำโยคะและวัฒนธรรมอินเดียผ่านทางรายการวิทยุ เร็วๆนี้ ครูมิชา ได้รับเชิญให้เข้าร่วมเป็นทีม

---

[๖๐]บทสัมภาษณ์พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิระเมธี) ครูสอนโยคะภาวนา ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

[๖๑]สัมภาษณ์ครู มิชา ชาน ไท่ วิง (Micha Chan Tai Wing) ครูสอนโยคะภาวนา ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

คณะกรรมการในงาน ‘’International Day of Yoga’’ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศฮ่องกงครูมิชา ได้อุทิศตนอย่างเต็มที่ต่อการฝึกฝนและการสอนทุกครั้ง

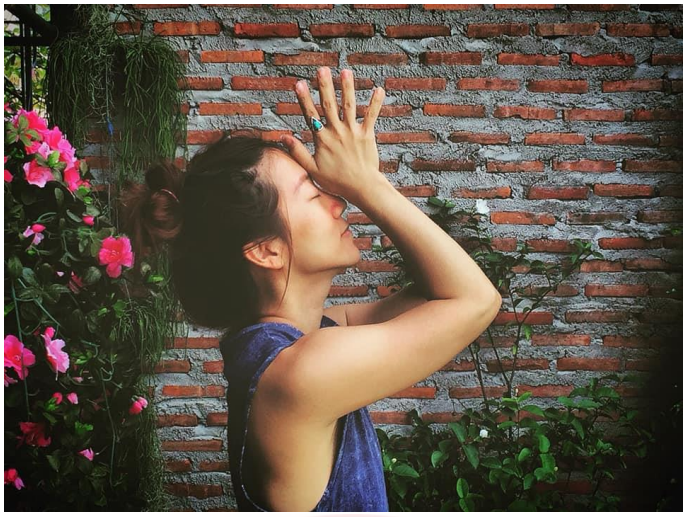
ภาพประกอบ ๔.๑๒ ครู มิชา ชาน ไท่ วิง (Micha Chan Tai Wing)

๓. ครูฝน (วัชรินทร์ ทองกำแหง) หริโอม ขอนแก่น

สไตล์การสอน : Hatha yoga และ คลาสโยคะสำหรับสตรีตั้งครรภ์ครูฝนจบการศึกษาปริญญาตรีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ เริ่มฝึกโยคะตั้งแต่ปี 2002 ด้วยเหตุผลทางสุขภาพ และด้วยการค้นพบความเปลี่ยนแปลงและประโยชน์ของการฝึกปี ๒๐๐๗ จึงเดินทางไปศึกษาและฝึกอบรมครูโยคะและโยคะขั้นสูง ที่ Yoga Vidya Gurukul เมืองนาสิก ประเทศอินเดีย แล้วจึงกลับมาเริ่มสอนที่ Planet yoga by master Kamal ในช่วงปี ๒๐๐๗-๒๐๐๙ ปลายปี ๒๐๐๙ ย้ายมาอยู่ที่จังหวัดขอนแก่น เริ่มต้นเปิด หริโอม โยคะสตูดิโอ แบ่งปันประสบการณ์แก่ชาวขอนแก่นและจังหวัดใกล้เคียงจนถึงปัจจุบัน ปี ๒๐๑๒ ฝึกโยคะกับ Saraswathi Jois ที่ KPJAYI เมืองมัยซอร์ ประเทศอินเดีย ปี ๒๐๑๓ ฝึก Yin yoga TTC กับครูวิคเตอร์ ที่ประเทศสิงคโปร์ ปี ๒๐๑๓ ร่วมสอนโยคะในงาน International yoga festival ที่สถาบัน Yoga Vidya Gurukul เมืองนาสิก ประเทศอินเดีย ปี ๒๐๑๘ ฝึก Pre & Post Natal Yoga กับครู Kate Wood จากสถาบัน Yoga Vidya Gurukul ที่ประเทศสิงคโปร์ ตลอดระยะเวลา 17 ปี ครูฝนใช้หลักการหลายด้านของโยคะมาปรับใช้กับชีวิต และพบว่าวิถีและปรัชญาโยคะทำให้ชีวิตค้นพบความสงบสุขได้ง่ายขึ้นครูฝนชอบที่จะแบ่งปันความรู้และช่วยให้ผู้ฝึกได้มีสุขภาพกายใจที่สมดุล เห็นประโยชน์ในการแบ่งปันให้ผู้อื่น มีความสุขในการใช้โยคะศาสตร์ร่วมไปกับการเดินทางของชีวิต[๖๒]

---

[๖๒]สัมภาษณ์ครูฝน (วัชรินทร์ ทองกำแหง) หริโอม ขอนแก่น ครูสอนโยคะภาวนา ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๑.



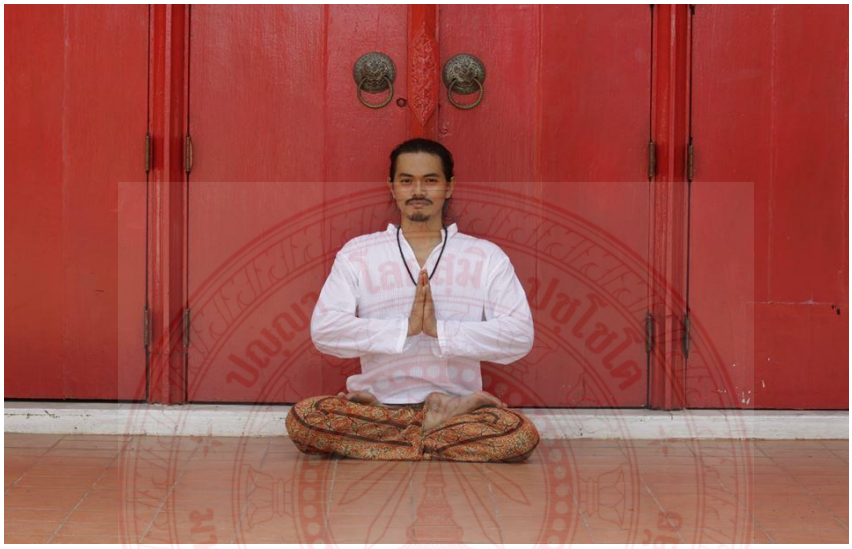
ภาพประกอบ ๔.๑๓ ครูฝน (วัชรินทร์ ทองกำแหง) หริโอม ขอนแก่น

๔. ครูศักดิ์ จิรศักดิ์ ศรีพันธุ์เดช ในงานโยคะภาวนา ครั้งที่ ๔ ประจำปี ๒๕๖๑ ณ ศูนย์วิปัสสนาสากล ไร่เชิญตะวัน จ.เชียงราย ครูศักดิ์ จิรศักดิ์ ศรีพันธุ์เดช ครูศักดิ์ สอนโยคะมานานมากกว่า ๑๕ ปี ปัจจุบันสอนอยู่ที่ รายาโยคะเชียงราย และแม่สาย อารยะโยคะ อาศรม บ้านดู่ครูศักดิ์ (จิรศักดิ์ ศรีพันธุ์เดช) เป็นผู้เขียนหนังสือ “ฮารี โอม...โยคี สารคดีท่องเที่ยวเชิงโยคะ” เข้ารอบสุดท้ายประเภทสารคดีนายอินทร์อะวอร์ด ปี ๒๕๔๙ ที่เขียนจากประสบการณ์การเดินทางไปประเทศอินเดียครั้งแรกเพื่อศึกษาศาสตร์แห่งโยคะจากเหล่าโยคี ที่มหาวิทยาลัย Yog Vidya Peetham เมืองนาสิก รัฐมหาราษฏร์ ประเทศอินเดียได้รับประกาศนียบัตรครูโยคะ Teacher Training Course และในปี ๒๕๕๗ ได้รับประกาศนียบัตรครูโยคะ Teacher Training Course จาก WYA World Yoga Alliance Thailandต่อมาได้สนใจศึกษา Iyengar Yoga จาก Sri Nanda Kumar ที่ Iyengar Yoga Shala เมืองกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซียภายหลังได้เดินทางกลับไปประเทศอินเดียอีกครั้งเพื่อศึกษาโยคะเพิ่มเติมที่ Himalayan Iyengar Yoga Centre เมืองธรรมศาลา รัฐหิมาลจันประเทศ จากนั้นได้เดินทางไปตามเมืองอื่นๆในประเทศอินเดียเป็นเวลา ๒- ๓ เดือนเพื่อฝึกฝนโยคะและสมาธิที่เมืองฤษีเกษ (Rishikesh – เมืองแห่งโยคะอินเดียจากสำนักต่างๆ) ได้มีโอกาสฝึกฝนโยคะ & วิปัสสนาที่มีความสนใจเป็นพิเศษจากสำนักต่างๆ และได้มีโอกาสเดินทางไปยังเมืองพาราณสี พุทธคยา และสารนาถ เพื่อฝึกวิปัสสนา มีความสนใจในด้าน โยคะ - วิปัสสนาและกรรมโยคะ และได้มีโอกาสเข้าร่วมฟังบรรยายธรรมโดยท่านดาไล ลามะ ครั้งหนึ่ง[๖๓]ครูศักดิ์ มีเจตนารมย์ที่ต้องการเผยแพร่ศาสตร์แห่งการฝึกฝนโยคะเพื่อสุขภาพกายที่ดีควบคู่ไปกับหลักธรรมวิถีชาวพุทธ ด้วยการเป็นผู้นำสวดมนต์หลังการฝึกโยคะเพื่อการผ่อนคลายทั้งจิตและร่างกายควบคู่กันไป หากโอ กาสอำนวย ครูศักดิ์

---

[๖๓] สัมภาษณ์ครูศักดิ์ จิรศักดิ์ ศรีพันธุ์เดช ครูสอนโยคะภาวนา ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

เชื่อมั่นในสิ่งที่ครูเรียกว่า yoga in action นั่นคือในฐานะครูสอนโยคะที่สามารถแบ่งปันเวลาทุกครั้งที่มีโอกาส ริเริ่มกิจกรรมปลูกต้นไม้ เดินป่า ให้คนทั่วไปได้มีโอกาสใกล้ชิดกับธรรมชาติมากขึ้น เป้าหมายคือต้องการให้ชุมชนที่อยู่มีความตระหนักถึงความสำคัญและรักในธรรมชาติ โดยเริ่มจากหน่วยเล็กๆ คือครอบครัว บ้าน โรงเรียน ผ่านการฝึกโยคะที่ครูศักดิ์จะคอยสอดแทรกการรักห่วงใยในธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และการปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ ครูศักดิ์เป็นผู้ริเริ่มจัดงานโยคะภาวนา นานาชาติ ณ ศูนย์วิปัสสนาสากล ไร่เชิญตะวัน[๖๔]



ภาพประกอบ ๔.๑๔ ครูศักดิ์ จิรศักดิ์ ศรีพันธุ์เดช

๔.๓.๓ หลักคุณค่าสำคัญของการฝึกโยคะ

๑.หายใจแบบโยคะให้ถูกต้อง : หายใจเข้า - ท้องพอง, หายใจออก - ท้องแฟบ

• สูดอากาศเข้าให้พอดีกับท่าฝึก เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากพอ

• ปล่อยลมหายใจออกให้สุด เพื่อขับอากาศเสียออกจากร่างกาย และลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ

• หายใจเข้า - ออก ให้สอดคล้องเป็นจังหวะกับท่าฝึกแต่ละท่า

๒.ฝึกท่าแต่ละท่า ช้าๆ เป็นจังหวะที่ลงตัว ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ตามข้อจำกัดธรรมชาติร่างกายของแต่ละบุคคล อย่าฝืนเกินไป เช่น ยืดตัวมากเกินไป เกร็งเกินไป ตึงมากไป บิดมากเกินไป

• สำหรับผู้ที่ผลการตรวจสอบไม่ผ่าน ควรฝึกเฉพาะท่าหายใจ และท่าอุ่นร่างกาย (warm-up) ที่แนะนำเท่านั้น หรือ รับการฝึกกับครูโยคะที่มีวุฒิบัตรการสอนโยคะเท่านั้น

---

[๖๔]สัมภาษณ์นางคำเอี่ยม บุญมั่งมี ผู้ปฏิบัติโยคะภาวนา ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

• ผู้มีปัญหาด้านสุขภาพแต่ละประเภท ให้บันทึกท่าฝึกที่ห้ามทำอย่างเคร่งครัด

• ท่าฝึกต่าง ๆ แบ่งเป็น๓ช่วง ให้เริ่มจากช่วงที่ ๑ ก่อน ฝึกจนคล่องสักระยะหนึ่งซึ่งขึ้นอยู่แต่ละบุคคล แล้วค่อยเพิ่มเป็นช่วงที่ ๒ และ๓ตามลำดับ

๓.การกำหนดจิต (Concentration) ให้เป็นหนึ่งเดียวกับการฝึกโดยไม่วอกแวก จะทำให้จิตสงบเข้าถึงสมาธิได้ดี ขึ้น ห้ามแข่งขัน หรือคุยกันระหว่างการฝึก ควรอดทนและขยันฝึกเป็นประจำ ควรฝึกอย่างน้อย อาทิตย์ละ๓- ๔ ครั้ง

๔.หยุดพักและผ่อนคลาย หลังแต่ละท่าฝึก (Pause & Relax) ให้หายใจเข้า - ออก ช้า ๆ ลึก ๆ ๖-๘ รอบ เพื่อคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และทำให้การเต้นของหัวใจปรับเข้าสู่สภาวะปกติก่อนที่ จะฝึกท่าต่อไป "ในบางครั้ง ผมจัดคลาสโยคะการกุศล เพื่อนำรายได้ไปช่วยเหลือผู้ยากไร้ผู้เดือดร้อนจากภัยธรรมชาติต่างๆ "[๖๕]

สรุปได้ว่าโยคะเป็นเรื่องของใจและจิตวิญญาณ แต่จากการศึกษาอย่างพินิจพิเคราะห์ ก็จะพบว่าโยคะมองกายใจเป็นหนึ่งเดียวเป้าหมายของโยคะ ก็เพื่อนำมาซึ่งหนทาง วิธีการในอันที่จะช่วยร่างและจิตใจให้คงความสมดุล หรืออฟื้นฟูความสมดุลให้กลับคืนมาโดยเร็ว เมื่อเกิดการรบกวนขึ้นดังนั้น โยคะจึงผนวกรูปแบบที่เฉพาะเจาะจงในการดูแลกาย เช่น อาสนะ ปราณยามะ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมไปสู่การปฏิบัติในขั้นที่สูงขึ้นซึ่งเป็นเรื่องของจิตโยคะระบุว่า ทั้งหมดนี้นำไปสู่การผสมผสานรวมของกระบวนการทางกายและจิตให้มีความสัมพันธ์กัน อันถือเป็นขั้นแรกของการเข้าสู่สมาธิ การฝึกเหล่านี้มีความมุ่งมั่นที่จะทำให้กลไกกายกับจิตสงบนิ่งลง เพื่อที่จะลดความไม่สมดุลอันเกิดจากการเผชิญกับสิ่งกระตุ้นเร้าต่างๆทั้งจากภายนอกและภายใน โยคะไม่ได้แบ่งแยกกายใจออกจากกัน แต่ยอมรับในความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างทั้งสองนี้ นิยามของโยคะต่อการทำงานของร่างกายและจิตใจ คือ มีกลไกโฮมีโอสเตซิสของทั้งสองสิ่ง ซึ่งทำหน้าที่รักษาสมดุล ทำให้เกิดการบูรณาการ หรือ สมาธิ ทั้งในสถานการณ์ปกติ หรือ สถานการณ์ที่มีการกระตุ้นจากภายนอกและภายในซึ่งก็คือ กิเลส อันเป็นคุณสมบัติเพื่อการปรับตัวที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคน ในเวลาเดียวกัน แม้ร่างกายและจิตใจมีแนวโน้มที่จะคงสมดุล แต่ในด้านหนึ่ง ทุกๆการกระตุ้น ทุกๆการรบกวน ไม่ว่าจากข้างนอกหรือข้างใน ไม่ว่าจะเป็นทางกลไกเคมีไฟฟ้า ชีวะ หรือ จิต ล้วนนำมาซึ่งการรบกวนทางกาย ใจ ที่เฉพาะเจาะจง โรคหรือพยาธิ ถือว่าเป็นการรบกวนทางกาย จิต หรือวิกเสปะชนิดหนึ่ง เราได้ชี้ให้เห็นแล้วว่า คำว่า โยคะในความหมายของเป้าหมายนั้น หมายถึง บูรณาการหรือสมาธิ ซึ่งมาจาก สัม +อา+ธะ แปลว่า ผสานกันเป็นหนึ่งเดียว ส่วน พยาธิ มาจาก พิ+อา+ธะ แปลว่า แบ่งแยกออกเป็น ชิ้นๆซึ่งตรงกันข้ามกับสมาธิ พยาธิ คือ สภาวะแห่งความไม่ปกติ ป่วย ทุกข์ โรค เมื่อเกิดการเจ็บป่วยแบบฉับพลัน แม้จะเป็นตัวบ่งชี้ว่าบางส่วนของร่างกายล้มเหลวที่จะต่อสู้กับสิ่งที่บุกรุกเข้า

---

[๖๕]สัมภาษณ์นางสาวเปรมฤดี สุขภากร ผู้ปฏิบัติโยคะภาวนา ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

มา แต่ก็บ่งชี้ว่า ตัวเราโดยรวมยังคงประสบความสำเร็จในการต่อสู้เพื่อกำจัดหรือทำให้สิ่งที่โจมตีเข้ามาหมดพิษสง ดังนั้นการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเป็นเพียงการรบกวนชั่วขณะ และในทัศนะของโยคะน่าจะปล่อยให้เป็นหน้าที่ของร่างกาย ที่มีความสามารถในการจัดการตัวของมันเอง [๖๖]

การฝึกโยคะดั้งเดิมต้องการค้นหาความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ไม่ใช่เกิดจากความพอใจหรือความรื่นรมย์ การฝึกโยคะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความดุลของระบบประสาท และรู้ความหมายแท้จริงของชีวิต จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวตามสิ่งแวดล้อม เป็นการฝึกจนเกิด ๑) เพิ่มการไหลเวียนของเลือด ปรับระดับความดันเลือดให้เป็นปกติ ๒) ด้านกายภาพบำบัด กล้ามเนื้อ ข้อต่อและเอ็น มีความยืดหยุ่นมากขึ้น ทำให้การเดินคล่องขึ้นการทรงตัวดีขึ้น กระดูกสันหลังถูกปรับให้เข้าสภาพปกติ ป้องกันอาการปวดหลัง ปวดต้นคอ หรือ ปวดศีรษะ และปรับรูปร่างให้สมดุล กระไม่งอ ท่าบริหารโยคะบางท่าถูกดัดแปลงใช้กับคนชรา และคนพิการเพื่อสามารถฝึกบนเตียง หรือรถเข็นได้ ๓) กระตุ้นสมองให้มีความจำดีขึ้น การผ่อนคลายลึกๆหลังการฝึก ทำให้เกิดคลื่นอัลฟา มีผลต่อการผ่อนคลายต่อสมอง คลายความเครียด แก้โรคนอนไม่หลับ ๔) นวดอวัยวะภายในให้แข็งแรงขึ้น เช่น หัวใจมดลูก กระเพาะอาหาร ตับ ไต เป็นต้น ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น เลือดไปที่ไตล้างไตให้สะอาดขึ้น ระบบการหายใจจะโล่งขึ้น ทำให้การเผาผลาญแคลอรี่ในร่างกายเพิ่มขึ้น ได้พลังงานเสริมความแข็งแรง ๕) ใบหน้าดูอ่อนเยาว์ ร่างกายมีสัดส่วนดีขึ้น สวยงามขึ้น ช่วยควบคุมน้ำหนักได้อย่างดี ๖) ด้านจิตบำบัด จิตสงบและมีสมาธิมากขึ้น ลดความวิตกกังวลและอาการที่ตื่นกลัว นักกีฬา นักเต้นรำ นักแสดง อาจใช้โยคะเพื่อกำจัดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และเพิ่มสมาธิก่อนการแข็งขันก่อนการแสดง

๔.๔ องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

องค์ความรู้ดั่งเดิมหรือ โยคะดั้งเดิมซึ่งเป็นโยคะท่าพื้นฐาน อาทิ โยคะฟลาย เพิ่มความยืดหยุ่นร่างกายด้วยท่วงท่าราวกับนกเหินฟ้าโยคะบอล เพิ่มความสนุกในการเล่นโยคะด้วยการใช้บอลยักษ์เป็นอุปกรณ์เสริม หรือโยคะร้อน เพิ่มอุณหภูมิช่วยรีดไขมันออกจากร่างกายได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งโยคะเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของ “รูปกาย” ภายนอก แต่ถ้าหากใครกำลังมองหาแนวทางฝึกโยคะเพื่อมุ่งสู่ความเปลี่ยนแปลงของ “จิต” แล้ว “โยคะภาวนา” เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่น่าลองค้นหาคำตอบและพิสูจน์ด้วยตนเอง การเลือกเล่นโยคะในแบบที่ใช่ การเล่นโยคะรูปแบบไหนที่เหมาะสมกับตนเอง ในเมื่อโยคะมีมากมายหลายประเภท การเลือกฝึกโยคะให้เหมาะสมกับตนเองจึงอาจสร้างความงุนงงให้กับผู้ที่กำลังจะเริ่มต้นฝึกใหม่ เพื่อให้เข้าใจรูปแบบของโยคะทั้งที่มี

---

[๖๖] สัมภาษณ์นางสาวอภิญญา จันทร์วงศ์ษา ผู้ปฏิบัติโยคะภาวนา ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

มาแต่ดั้งเดิมและโยคะสมัยใหม่ได้ชัดเจนขึ้น รวมถึงข้อจำกัดในการเล่นบางอย่าง มาทำความรู้จักกับโยคะประเภทต่าง ๆ ประกอบการตัดสินใจกัน

โยคะยอดฮิตที่ได้รับความนิยมมานาน หฐ โยคะ (Hatha Yoga) โยคะรูปแบบนี้มีท่ามาตรฐานที่ทำตามได้ไม่ยาก เน้นการค้างท่านาน พบได้ทั่วไปในชั้นเรียนวิชาโยคะในไทย มีผลในการปรับสมดุลร่างกายและจิตใจ เริ่มต้นฝึกได้แม้ไม่มีพื้นฐานมาก่อน อัษฎางค์ โยคะ (Ashtanga Yoga) เป็นการฝึกโยคะโดยมีท่าฝึกเป็นชุด การจะฝึกชุดไหนได้ต้องค่อย ๆ ไล่จากลำดับชุดฝึกแรกก่อน ผู้เล่นต้องใช้ทักษะทางร่างกาย ลมหายใจ และการกำหนดจุดสายตา ร่วมกับการเคลื่อนไหวท่าอย่างต่อเนื่อง วินยาสะ โยคะ (Vinyasa Yoga) เป็นโยคะที่นำท่าอาสนะต่างมาเรียงต่อกัน ผู้ฝึกจะไม่รู้ว่าท่าต่อไปคืออะไรแต่เล่นให้ไหลลื่นไปตามที่ครูสั่ง คล้ายกับการเต้นอย่างช้า ๆ โยคะรูปแบบนี้จะไม่ทำท่าค้างเป็นเวลานาน แต่จะเป็นการเคลื่อนไหวไปเรื่อย ๆ เหมาะมากสำหรับผู้เริ่มฝึกใหม่ ๆ ไอเยนการ์ โยคะ (Iyengar Yoga)การฝึกด้วยรูปแบบนี้มีอุปกรณ์เสริมเพิ่มเข้ามา เช่น หมอน ผ้าห่ม เข้มขัด หรือใช้ผนัง และแช่ค้างท่านานกว่ารูปแบบอื่น ๆ ที่กล่าวไว้ โดยบางครั้งไอเยนการ์ โยคะ ถูกมองเป็นเหมือนบัลเล่ต์ และมีส่วนช่วยอย่างมากในการรักษาเยียวยาความเจ็บป่วยต่าง ๆ ในร่างกาย

โยคะสมัยใหม่ที่กำลังเป็นที่นิยม บิแกรมโยคะ เป็นโยคะร้อนประเภทหนึ่ง นิยมเล่นกันในอุณหภูมิห้องที่ประมาณ ๓๘-๔๐ องศา การใช้ชื่อ Bikram ในการสอนได้ ครูผู้สอนต้องจ่ายค่าลิขสิทธิ์และมีท่ามาตรฐานเฉพาะ ๒๖ ท่าที่เหมือนกันทั่วโลก จึงแตกต่างจากโยคะร้อนทั่วไปที่เรียกว่า Hot โยคะรูปแบบนี้เป็นที่นิยมในต่างประเทศเนื่องจากสภาพอากาศที่หนาวเย็น แต่ในขณะเดียวกันก็ได้รับความนิยมในประเทศที่อากาศร้อนอย่างเมืองไทยเช่นกัน บิแกรมโยคะ มีส่วนช่วยในการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต และเผาผลาญพลังงานได้ดีกว่าโยคะทั่วไป หยิน โยคะ หยินโยคะ เป็นโยคะฟื้นฟูรูปแบบหนึ่ง แต่ไม่จำเป็นต้องใช้กับผู้ป่วย เพราะคนทั่วไปที่ปวดเมื่อยร่างกายหรือมีความเครียดในชีวิตประจำวันก็สามารถเล่นได้ การเกิดขึ้นของโยคะรูปแบบนี้มาจากแนวคิดเรื่องหยิน-หยางในลัทธิเต๋า การปฏิบัติเน้นการขยับร่างกายน้อย เพื่อความผ่อนคลาย คล้ายกับพลังงานของหยิน ที่แทนการไม่เคลื่อนไหว ไม่กระตือรือร้น โยคะบิน หรือโยคะเหินฟ้า เป็นโยคะที่ออกแบบขึ้นมาใหม่โดยใช้ผ้าเปลเป็นอุปกรณ์หลัก และมีการเคลื่อนไหวที่ผสมท่าทางจากการเล่นโยคะ พิทาลิส และการเต้น จึงเหมือนกับการออกกำลังกายแบบเหาะเหินเดินอากาศ ผ้าเปลที่เป็นอุปกรณ์หลักเป็นผ้าที่คิดค้นขึ้นมาเพื่อรองรับการฝึกรูปแบบนี้เท่านั้น แม้จะดูผาดโผน แต่คนที่ไม่มีพื้นฐานก็เริ่มต้นฝึกโยคะบินนี้ได้เช่นกัน หากเพิ่งเริ่มต้น แนะนำให้ฝึกแบบพื้นฐานให้ร่างกายปรับตัวก่อน แล้วจึงค่อยพัฒนาไปเล่นในรูปแบบที่ซับซ้อนมากขึ้นได้ ซึ่งทุกรูปแบบล้วนทำให้สุขภาพร่างกายและใจแข็งแรงขึ้นได้ทั้งนั้น หากปฏิบัติอย่างมีวินัย ทำอย่างตั้งใจ เป็นประจำและสม่ำเสมอ

บทที่ ๕

สรุปอภิปรายและข้อเสนอแนะ

การวิจัยศึกษาเรื่องคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา โดยมีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อศึกษาแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ๒. เพื่อศึกษากระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อสงเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย ๓. เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวพุทธปรัชญา แบ่งตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยสรุปได้ดังนี้

๕.๑.๑ แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

แนวคิดของโยคะ การ**ฝึกโยคะ**มีแนวคิดหลักดังนี้ ๑. เพื่อให้ร่างกาย และกล้ามเนื้อแข็งแรง ๒. เพื่อให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานปกติ ๓. เพื่อให้เกิดความต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บ ๔. เพื่อบรรเทาโรคภัยไข้เจ็บ ๕. รูปร่างสมส่วน ๖. เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ทางด้านสมาธิ สติ และปัญญา

ประวัติของโยคะ yoga โยคะเกิดขึ้นเมื่อใด และใครเป็นผู้คิดค้นขึ้นเป็นคนแรกนั้นไม่มีหลักฐานปรากฏแน่ชัด เนื่องจากสูญหาย และลบเลือนไปด้วยกาลเวลาอันยาวนานแห่งอดีตสำหรับความเก่าแก่ของโยคะมีนักประวัติศาสตร์หลายคนวิเคราะห์ว่า เกิดขึ้นประมาณ ๖,๐๐๐ ปี ในดินแดนที่เรียกกันว่า “ชมพูทวีป” ซึ่งคือประเทศอินเดียในสมัยปัจจุบัน ปรมาจารย์ผู้คิดค้นโยคะขึ้นนั้น เท่าที่ค้นคว้ามีแต่เพียงว่าในสมัยที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้เสด็จเข้าสู่ปรินิพพานไปแล้วประมาณ ๑๓๐ ปี มีมหาฤาษีองค์หนึ่งชื่อ “**ปตัญชลี**” ได้รวบรวมบรรดาวิธีบริกรรมแห่งโยคะขึ้นอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อยเรียกว่า “โยคะสูตร” และในเวลาเดียวกันก็ได้ปรับปรุงแก้ไขให้เป็นไปตามความคิดเห็นและประสบการณ์ของท่านด้วย โยคะคืออะไร โยคะมาจากรากศัพท์ของคำว่า “**ยุชิร**” หรือ หรือ “**ยุช**" ซึ่งแปลว่า ผูกมัด ประกอบ หรือ รวมกันตามความหมายของศัพท์หมายถึงการเพ่งเล็ง จากข้อความโยคะสูตรของท่านปตัญชลีมหามุนี ซึ่งผูกไว้เป็นความว่า “โยคะ จิตตะ วฤตติ นิโรธะ” โยคะ คือ ความนิโรธพฤติแห่งจิต อันหมายถึงว่า ปรัชญาหรือระเบียบการบริกรรมแห่งโยคะนั้น คือ ความเพ่งเล็งหรือการทำสมาธิเพื่อให้จิตสู่ความหลุดพ้นโยคะ เป็นการใช้ท่าและสมาธิเพื่อให้ร่างกายและจิตเชื่อมถึงกัน

หลักของโยคะจะอาศัยส่วนประกอบที่สำคัญ ๔ อย่าง คือ ๑. การหายใจ(Breathing)๒. การผ่อนคลาย (Relaxation)3. ท่า (Pose, Posture)๔. การทำสมาธิ (Meditation)โยคะ หรือระเบียบการบริกรรมแห่งโยคะ ไม่ใช่ศาสนา แต่เป็นหนทางหรือวิถีทางหนึ่งที่ไม่ว่าผู้ถือศาสนาใดก็สามารถนำไปปฏิบัติได้เพื่อความสูงส่งแห่งจิตใจของตน เพราะว่าหลักโยคะตั้งอยู่บนพื้นฐานของศีลธรรม ดังจะเห็นได้จากองค์ ๘ ของโยคะ หรือที่เรียกว่า “อัษฎางค์โยคะ” คือ๑. ยะมะ (Yama) คือ การละเว้นความชั่ว ๕ ประการ ได้แก่๑.๑ อหิงสา คือ ความไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต หรือ ทำผู้อื่นให้ได้รับ

ความเจ็บปวดใด ๆ๑.๒ สัตยา คือ การพูดความจริง๑.3 อัสเตยะ คือ การไม่ลักขโมย๑.๔ พรหมจรรย์ คือ การไม่ประพฤติทางเพศ๑.๕ อปริครหะ คือ ความไม่โลภ สมาธิ (Samathi) คือ ความคงที่ของจิต การรักษาสภาวะจิตที่ดี พิจารณาสภาวะความเป็นจริงอย่างแจ่มแจ้ง จิตเข้าสู่สมาธิอันแนบแน่น ขั้นนี้นับเป็นขั้นสุดท้าย และสูงสุดของโยคะ

๕.๑.๒ กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย

กระบวนการฝึกเริ่มแรกนั้น “โยคะดั้งเดิม” ซึ่งเป็นโยคะท่าพื้นฐาน อาทิ โยคะฟลาย เพิ่มความยืดหยุ่นร่างกายด้วยท่วงท่าราวกับนกเหินฟ้าโยคะบอล เพิ่มความสนุกในการเล่นโยคะด้วยการใช้บอลยักษ์เป็นอุปกรณ์เสริม หรือโยคะร้อน เพิ่มอุณหภูมิช่วยรีดไขมันออกจากร่างกายได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งโยคะเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของ “รูปกาย” ภายนอก แต่ถ้าหากใครกำลังมองหาแนวทางฝึกโยคะเพื่อมุ่งสู่ความเปลี่ยนแปลงของ “จิต” แล้ว “โยคะภาวนา” เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่น่าลองค้นหาคำตอบและพิสูจน์ด้วยตนเอง

ต่อมาการฝึกโยคะในยุคแรกมีเป้าหมายเพื่อดู “จิต” มากกว่า “กาย” เพื่อให้อาสนะเป็นหนทางแห่งการสร้างสมาธิผ่านฐานกายเพื่อยกระดับไปสู่ฌานขั้นสูงก่อนเข้าสู่ภาวะไกวัลยของโยคะ ซึ่งอาจจะพอเปรียบได้กับนิพพานตามหลักศาสนาพุทธ จวบจนกระทั่งเมื่อหนึ่งร้อยปีที่ผ่านมา แนวทางการเล่นโยคะจึงเริ่มพัฒนาแตกสาขาออกไปเรื่อยๆ จนกระแสการเล่นโยคะมุ่งเน้นการดู “กาย” มากกว่า “จิต” ปัจจุบันเราสามารถแบ่งโยคะออกเป็นสองสายหลักๆ คือ Traditional Yoga(โยคะดั้งเดิม) กับ Modern Postural Yoga (โยคะที่เน้นการฝึกท่า) ซึ่งแตกสาขาออกมาจากโยคะดั้งเดิม โดยผสมผสานการออกกำลังกายรูปแบบอื่นๆ เข้ามาร่วมด้วย จนกลายเป็นโยคะหลากหลายรูปแบบที่เราเห็นในปัจจุบัน หัวใจสำคัญของการฝึกโยคะภาวนาคือการเข้าไปดูที่จิต ไม่ใช่กาย การฝึกโยคะภาวนา คือ การสร้างเกราะมาปิดจิตตัวเองไม่ให้มีการปรุงแต่ง เมื่อไหร่ที่คุณปรุงแต่งจิต จิตจะเป็นไปตามสิ่งที่ปรุง เมื่อไหร่ที่คุณดับการปรุงแต่งจิต จิตจะเข้าสู่ภาวะสมาธิ

การส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย การฝึกโยคะแบบดั้งเดิมไม่ใช่เพียงทำให้สุขภาพกายดีขึ้นเท่านั้น หากยังทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วย เพราะเป็นการฝึกที่ใช้การจดจ่อ (ทำนองเดียวกับการฝึกธรรมะ) เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกกายและจิตให้เป็นหนึ่งเดียวกัน เปรียบเสมือนเขากล่าวถึงสิ่งสำคัญของการฝึกโยคะดั้งเดิม หรือ โยคะภาวนาว่า “โยคะแนวนี้มีเป้าหมายเพื่อให้คุณรู้จักตนเอง คุณต้องสำรวจตัวเองก่อนว่าเป็นคนมีพฤติกรรมยังไง โยคะไม่ใช่เรื่องของการไปรวมกันฝึกในสตูดิโอเพราะถ้าเปรียบโยคะเป็นการแปรงฟัน โยคะคือการรู้จักตัวเองและดูแลตัวเองแต่ละคนใช้แปรงสีฟันยี่ห้อต่างกัน ช่วงแรกคุณอาจจะต้องเข้ารับการอบรมวิธีแปรงฟัน ทั้งเป้าหมาย เทคนิค และข้อควรระวัง หลังจากนั้นแต่ละคนก็ต้องกลับไปฝึกฝนการแปรงฟันด้วยตนเองเพราะเราไม่จำเป็นต้องใช้พลังหมู่ในการฝึกร่วมกัน แต่ต้องการภาวะความนิ่งเพื่อสำรวจจิตใจตนเองให้เป็นหนึ่งเดียวกับร่างกาย”

สภาวะของการฝึกโยคะภาวนาแบ่งออกเป็น๓ สภาวะด้วยกัน คือ หนึ่ง การรวมกายและจิตเข้าด้วยกัน มีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา สอง ความสมดุล ทั้งภายในตนเอง ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และตนเองกับสภาพแวดล้อม สาม การพัฒนา โดยเฉพาะการฝึกจิตให้นิ่งและบริหารจิตให้เข้มแข็งจนยกระดับให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไป เวลาฝึกโยคะเรามักได้ยินคำว่า “อาสนะ” ซึ่งหมายถึง อิริยาบถ หรือ ท่าทางที่เฉพาะเจาะจง เราสามารถแบ่งประเภทของอาสนะเป็นสามแบบ คือ เพื่อการผ่อนคลาย เพื่อการสร้างสมดุล และเพื่อสมาธิ หลักการฝึกโยคะภาวนา คือ ความนิ่งและความสบาย ใช้แรงกายให้ได้น้อยที่สุด จิตจดจ่ออยู่ในสภาวะอนันต์หรือสภาวะไม่สิ้นสุดในตนเองผู้ฝึกจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ได้ที่ทำแล้วนิ่งสบายปล่อยวางไปเรื่อยๆ โดยไม่ส่งจิตออกไปข้างนอก แต่จดจ่ออยู่กับกาย ลมหายใจ และสมดุลของตนเอง ผลพลอยได้จากการฝึกโยคะภาวนาคือสภาวะนิ่งซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตทุกด้าน

๕.๑.๓ วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ

หลักการฝึกโยคะภาวนา คือ ไม่จำเป็นต้องให้ร่างกายมีเหงื่อเพราะเป็นการฝึกเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายทั้งกล้ามเนื้อและผ่อนคลายความอยากมีอยากเป็น ทำให้เกิดการตื่นตัวของจิตที่มองเห็นสภาวะต่างๆ ชัดเจนมากขึ้น ผลการวิจัยพบว่า คนที่ฝึกโยคะภาวนาระบบประสาทอัตโนมัติที่เอื้อต่อความผ่อนคลาย (Parasympathetic nervous system) จะทำงานได้ดีขึ้น เมื่อระบบนี้ทำงาน ร่างกายจะได้พัก รูม่านตาจะหรี่ หัวใจเต้นในจังหวะช้าลง การหายใจและการสันดาปในร่างกายก็จะน้อยลง ระบบนี้มีประโยชน์ต่อการรักษาสุขภาพเพราะในขณะผ่อนคลายนั้นร่างกายจะเปิดโหมดของการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอจากการใช้งาน”โยคะภาวนาไม่ได้เน้นการเคลื่อนไหวแบบการออกกำลังกาย จะนิ่งค้างอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งซึ่งให้ประโยชน์กับผู้ฝึกในการกดอวัยวะภายใน อาทิ การค้างในท่าตั๊กแตนเป็นการกดช่องท้อง ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ใหญ่ส่งผลต่อระบบย่อยอาหารและกลไกการขับถ่าย เป็นต้น

การฝึกแนวโยคะภาวนาจะเน้นระบบภายในซึ่งมีความจำเป็นต่อการมีชีวิตมากกว่าอวัยวะที่เห็นจากภายนอก เช่น ถึงคุณจะขาขาดไปสองข้าง คุณก็ยังมีชีวิตอยู่ได้ แต่ถ้าคุณไม่มีตับคุณจะเสียชีวิตทันที เพราะฉะนั้นหากมองในแง่นี้ คนพิการทางแขนขาจึงสามารถฝึกโยคะภาวนาได้เหมือนกันสิ่งที่สำคัญนอกเหนือไปจากสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้นทั้งระบบแล้ว สิ่งที่ครูกวีได้ค้นพบจากการฝึกโยคะภาวนาคือ สุขภาพทางจิตที่แข็งแรงมากขึ้นจนสามารถควบคุมตนเองให้ลดพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้นทำให้สุขภาพกายและใจดีขึ้นเรื่อยๆ“ทำไมโยคะถึงช่วยเรื่องนี้ได้ เพราะการฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้จิตมีความเคยชินที่จะสั่งร่างกายให้เคลื่อนไหวดีขึ้น เมื่อจิตเริ่มเข้มแข็ง เราก็จะสามารถควบคุมพฤติกรรมที่ไม่ดีอื่นๆ ได้ เช่น ถ้าเราต้องควบคุมน้ำตาล ไม่กินเผ็ด เราก็จะไม่ปล่อยตัวเองตามใจปาก แต่เราจะมีสติรู้ตัวและพยายามลดพฤติกรรมเหล่านั้นได้ดีขึ้นเรื่อยๆ การฝึกโยคะภาวนาไม่ต้องฝึกนานเป็นชั่วโมง ขอ

แค่ยี่สิบสามสิบนาทีก็พอ แต่ต้องให้ทำสม่ำเสมอจนเป็นความเคยชิน”ส่วนใหญ่ที่เข้ามาสมัครเรียนมีเป้าหมายเพื่อต้องการรูปร่างที่สวยงามภายในระยะการฝึกที่แน่นอน เช่น ภายในสามเดือนรูปร่างต้องเป๊ะ หรือบางคนอยากเล่นท่ายากๆ เพื่อให้คนอื่นชื่นชม ซึ่งเป็นการเพิ่มอัตตาตนเองให้มากขึ้น ตรงข้ามกับเป้าหมายของโยคะภาวนาที่ต้องการลดอัตตาตนเองให้น้อยลง ดังนั้นขั้นตอนการรับสมัคร เราจึงต้องมีกระบวนการคัดกรองว่าเป้าหมายของเขาคืออะไร จะได้ไม่เสียเวลาเปล่าในการมาฝึกโยคะที่นี่

ผลจากการฝึกโยคะภาวนาเป็นการฝึกท่าพื้นฐาน และไม่เน้นการใช้กล้ามเนื้อภายนอก ดังนั้นโยคะแนวนี้จึงเป็นทางเลือกหนึ่งของผู้สูงอายุที่ต้องการดูแลร่างกาย“คนไทยส่วนใหญ่รู้จักโยคะในมุมเดียวคือโยคะประยุกต์เท่านั้น ทุกวันนี้ผู้สูงอายุจะไม่กล้าเล่นโยคะ เพราะภาพที่เห็นส่วนใหญ่คือท่าฝึกที่เน้นสรีระตัวอ่อน จนน่าหวาดเสียวว่ากระดูกกระเดี้ยวจะพัง แต่โยคะภาวนาไม่ได้เน้นแบบนั้น จึงสามารถจะเข้าไปช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและใจผู้สูงอายุได้มากขึ้น”“การฝึกทำให้เห็นสัจธรรม ความจริงมากขึ้น เข้าใจตนเอง ไม่ต้องไปคาดหวัง เราควรทำให้ดีที่สุด แต่ผลไม่เกี่ยวกับเรา ผมไม่กล้าบอกว่ากิเลสหมดแล้ว แต่กล้าพูดได้ว่า กิเลสบางลงกว่าเมื่อยี่สิบปีที่แล้ว ผมเชื่อว่าตอนตายคงตายสงบโยคะเป็นเครื่องมือที่ดีที่ทำให้ผมกล้าเผชิญกับความตาย โยคะไม่ใช่แค่ท่า แต่เป็นสิ่งที่เข้ามาหนุนเสริมสิ่งที่คุณอยากทำในชีวิตให้ดีขึ้นง่ายขึ้น เป็นการพัฒนาจิตและวิถีชีวิตให้ดีขึ้น ไม่ใช่แค่การออกกำลังกายทุกวันนี้ยังไงผมก็ทิ้งโยคะไม่ได้ เพราะทิ้งเมื่อไหร่ก็ไม่มีสมาธิเมื่อนั้น เส้นทางนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นร่วมกัน ทั้งคำสอนของศาสนาพุทธและปรัชญาโยคะ”ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวันจึงตอบโจทย์สำหรับคนมาฝึกโยคะ ก่อตั้งโดยพระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ท่านว.วชิรเมธี) พระนักคิด นักเขียน นักเทศน์ และนักพัฒนาสังคมชื่อดังของประเทศไทย เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๒ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็น “ศูนย์กลางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่ประชาคมโลก” ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน ยังเป็นที่ตั้งของ การจัดอบรมหลักสูตรสมาธิภาวนาทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศเป็นประจำทุกเดือน เดือนละ ๒ ครั้ง หรือแก่ผู้สนใจกลุ่มย่อย (เฉพาะหน่วยงานราชการ สถาบันการศึกษา หรือองค์กรทางธุรกิจ ๕๐ คนขึ้นไป) โดยมีหลักสูตรที่หลากหลายให้เลือก การส่งเสริมสุขภาพ “ โยคะสมาธิ ” ศาสตร์แห่งการฝึกสติให้อยู่กับลมหายใจมีจุดประสงค์เพื่อเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมกับการนั่งสมาธิโดยการฝึกหายใจอย่างถูกวิธี การฝึก โยคะสมาธิ เป็นเสมือนพื้นฐานของการฝึกปฏิบัติโยคะประเภทอื่น ๆเทือกเขาหิมาลัยมาแต่ครั้งบรรพกาล ณ เดิมเชื่อว่าโยคะสมาธิเป็นวิถีหลักแห่งการปฏิบัติตนของเหล่าโยคีทั้งหลายที่บำเพ็ญตนอยู่ อาจารย์ธนิยะ เกวลี ผู้นำกลุ่มหิมาลายันโยคะสมาธิในประเทศไทยกล่าวว่า หรือท่านโดยหิมาลายันบูรพาจารย์ “โยคะสมาธิมีมาตั้งแต่ก่อนยุคพระเวทและถ่ายทอดให้แก่ผู้ที่สนใจปฏิบัติ สวามี รามา ตาย” เจ็บ แก่ การช่วยคนให้เกิดปัญญาในการหลุดพ้นจากวงจรการเกิด ส่วนเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติโยคะสมาธิคือ และอารมณ์ ลมหายใจ ทั้งในด้านร่างกายจิตใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยนี้กล่าวถึงคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ผู้วิจัยจะกล่าวถึงประเด็นสำคัญที่น่าสนใจนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา แนวคิดในเรื่องสมาธิได้ถูกนำมาใช้ในเชิงคลินิกเพื่อที่จะวัดประสิทธิผลของระบบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิในร่างกายมนุษย์ เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบการหายใจ ระยะหลังมีการพยายามนำสมาธิมาใช้อธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ต่อมาสมาธิได้ถูกผลักดันเข้าสู่ระบบการดูแลสุขภาพในเรื่องการลดความเครียด ความเจ็บปวด เช่น ในปี พ.ศ. ๑๙๗๒ ได้มีการนำการทำสมาธิแบบ TM มาใช้เพื่อลดภาวะการเผาผลาญพลังงาน การลดชีวะเคมีในกระแสเลือดอันเนื่องมาจากความเครียด ได้แก่สารแลคเตต (Lactate) การลดอัตราการเต้นของหัวใจ และการลดความดันโลหิต รวมทั้งการเหนี่ยวนำคลื่นสมองที่จำเป็น ในแง่มุมของการลดความเครียด สมาธิมักถูกใช้ในโรงพยาบาลในผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพื่อลดความเครียดหรือความวิตกกังวล รวมทั้งผู้ป่วยที่มีภาวะลดลงของภูมิคุ้มกันในร่างกายสอดคล้องกับงานวิจัยของจำเนียร แสงสิน ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง เปรียบเทียบสมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับคัมภีร์สุตตันตปิฎก ผลการศึกษาวิจัยพบว่า สมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับสุตตันตปิฎกนำมาซึ่งความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยให้จิตใจสงบดับความทุกข์ต่างๆ และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ สมาธิในคัมภีร์ทั้งสองมีการปฏิบัติที่แตกต่างกัน แต่ผลการปฏิบัติคลายคลึงกัน สมาธิในโยคสูตรช่วยควบคุมความเปลี่ยนแปลงหรือความฟุ้งซ่านของจิตใจ ช่วยลดอกุศลจิตอันเป็นสาเหตุของความทุกข์ ส่วนสมาธิในพระสุตตันตปิฎกช่วยทำให้จิตใจสะอาดหมดจดและมีปีติปราโมทย์ถ้าผู้ปฏิบัติหมั่นฝึกอบรมภาวนามากขึ้นเรื่อยๆ ก็จะนำไปสู่ความสงบ เยือกเย็น และบรรลุพระนิพพานในที่สุด สมาธิทั้งสองคัมภีร์เป็นพื้นฐานที่จะไปสู่การรู้แจ้งคือพระนิพพาน หรือสัมปรัชญาตสมาธิ ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติสมาธิจะต้องเป็นไปตามลำดับขั้นตอน และปฏิบัติด้วยความมุ่งมั่นอดทนจนกว่าจะบรรลุผลของการปฏิบัติที่แท้จริง[๖๗]

กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เป็นการบริหารร่างกายแบบโยคะ หรือโยคะอาสนะ คือการบริหารร่างกายด้วยท่าทางต่างๆ นั่นเอง เพราะคำว่าอาสนะ มาจากภาษาสันสฤต แปลว่าท่าทาง (Posture) หรือที่นั่ง ในปัจจุบันการบริหารร่างกายโดยการเล่นโยคะอาสนะได้รับความนิยมจากสาวๆออฟฟิตอย่างมาก เพราะเป็นการบริหารร่างกายแบบเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบของการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อผสมผสานไปกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก และบางครั้งก็มีการหยุดหรือกักลมหายใจในบางท่วงท่า ใช้สติเป็นตัวกำหนดรู้ทุกขณะที่กำลังฝึก ผู้ฝึกโยคะอาสนะอย่างจริงจังจึงได้รับประโยชน์ สองประการใหญ่คือ ผลทางกายปราศจากโรคภัย ผลทางใจทำให้จิตสงบมีสมาธิ ลดความเครียด ผลทางกายที่เห็นได้ชัดคือ รูปร่างของคุณสมส่วนขึ้น อาการปวดของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการเกร็งเวลาทำงานก็จะลดลง และ คุณจะมีสมาธิในการทำงานที่ดีขึ้น สำหรับสาวๆคนไหนที่เริ่มฝึกโยคะเป็นครั้งแรก ควรจะเรียนกับครูที่มีความชำนาญและให้ความใส่ใจผู้เรียนแต่ละคน เพราะครูผู้ฝึกจะจะได้ช่วยปรับท่าต่างๆให้

---

[๖๗] จำเนียร แสงสิน ,**การศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก** , วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสฤต , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร , ๒๕๔๗.

เหมาะกับผู้เรียนแต่ละคนแต่หลังจากจำท่าได้แม่นยำแล้วจึงนำมาฝึกเองที่บ้านได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ได้กล่าวถึงโยคะในศูนย์ข้อมูลวิชาการไว้ว่า โยคะเกิดขึ้นที่ประเทศอินเดียเมื่อประมาณ ๔-๕ พันปีที่ผ่านมา เดิมจะเป็นการฝึกเฉพาะโยคี และชนชั้นวรรณะพราหมณ์ เพื่อเอาชนะความเจ็บป่วย ต่อมาโยคะ ได้พัฒนาผ่านลัทธิฮินดู มายุคพุทธศาสนา ถึงยุคลัทธิเซนในประเทศจีน โดยแท้จริงแล้ว การปฏิบัติเพื่อการบรรลุเป้าหมายสูงสุดแห่งศาสนานั้นๆ โยคะจึงเป็นที่แพร่หลายไปทั่วโลก โดยเฉพาะ หะฐะโยคะ (Hatha Yoga) ซึ่งจัดว่าเป็น Modern Yoga ที่พัฒนามาจากการรวมแบบโยคะดังเดิม กับวิธีการปฏิบัติของพระพุทธศาสนา[๖๘]

การส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย โยคะเป็นการดูแลสุขภาพอีกรูปแบบหนึ่งที่คนให้ความสนใจและฝึกปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายทั่วโลก เนื่องจากประโยชน์ที่เกิดขึ้นส่งผลดีทั้งร่างกายและจิตใจ ให้มีความสงบ เกิดสมาธิ ผ่อนคลายความตึงเครียด และเป็นการสร้างสมดุลให้กับร่างกาย ถือเป็นการดูแลสุขภาพที่ดีอีกวิธีหนึ่ง วันโยคะโลกตรงกับวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ของทุกปี โดยทุกๆ ปีของวันโยคะโลกนี้จะมีการจัดกิจกรรมจากสถาบันโยคะทั่วโลก เป็นการฝึกโยคะแบบมาราธอนทั่วโลก ๒๔ ชม. เพื่อส่งต่อสันติภาพและหาทุนเพื่อช่วยเหลือองค์กรการกุศลต่างๆ ในปีนี้ทางโยคะไทย (Thailand Yoga Society) ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดงานวันโยคะโลก สอดคล้องกับงานวิจัยของ นายแพทย์พงษ์วรพงศ์ พิเชษฐ์ เสนอบทความวิชาการเกี่ยวกับโยคะ มีข้อสรุปว่า ปัจจุบันมีงานวิจัยทางการแพทย์จำนวนมาก ในการนำวิธีฝึกโยคะมาใช้บำบัดโรคต่างๆ รวมกับการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน เราพบว่าการฝึกโยคะได้ผลดีในการบำบัดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหอบหืด โรคแพ้อากาศ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคปวดศีรษะมายเกรน โรควิตกกังวล โรคนอนไม่หลับ โรคซึมเศร้า โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ใหญ่อักเสบเรื้อรังบางชนิด โรคข้อและกระดูก โรคปวดเรื้อรัง โรคลมชัก การฝึกโยคะเป็นการฝึกโยคะแบบ Stretching Exercise ร่วมกับการฝึกการหายใจและการฝึกสมาธิ ช่วยให้เกิดการ่อนคลายและจิตสงบมีสติมากขึ้น ลดความเครียดลงได้ ซึ่งความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่งขงโรคเรื้อรังต่างๆ การฝึกโยคะช่วยปรับความสมดุลในการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ จึงมีผลทำให้โรคต่างๆมีอาการดีขึ้นมากและใช้ยาลดน้อยลงในรายที่มีอาการไม่มาก การฝึกโยคะทุกวันนี้ทำให้อาการของโรคหายไปได้โดยไม่ต้องใช้ยา

วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพกายมีรูปแบบต่าง ๆ เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ มวยจีน หรือการเต้นแอโรบิค ฯลฯ ส่วนการ ส่งเสริมสุขภาพจิตมักอยู่ในรูปของศาสนธรรม ปรัชญาชีวิต หรือการฝึกสมาธิ ซึ่งมนุษย์ต้องการความสมดุลทั้ง ด้านกายและจิต การออกกำลังกายด้วยโยคะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่แตกต่างจากการออกกำลังกายทั่ว ๆ ไป เพราะให้ผลลัพธ์ คือ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอดและหัวใจ เพิ่มความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่นของกล้าม เนื้อ ปรับปรุงรูปร่างให้ดีขึ้น นอกจากนั้นยังฝึกสมาธิและพัฒนาด้านจิตใจไปพร้อม ๆ กัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ นายแพทย์พงษ์วรพงศ์ พิเชษฐ์ เสนอ

---

[๖๘] คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม , **โยคะเพื่อสุขภาพ** , (ออนไลน์) , ใน http : // drict.nrct.go.th/index.php , (๒๕ มีนาคม ๒๕๕๗) .

บทความวิชาการเกี่ยวกับโยคะ มีข้อสรุปว่า ปัจจุบันมีงานวิจัยทางการแพทย์จำนวนมาก ในการนำวิธีฝึกโยคะมาใช้บำบัดโรคต่างๆ รวมกับการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน เราพบว่าการฝึกโยคะได้ผลดีในการบำบัดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหอบหืด โรคแพ้อากาศ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคปวดศีรษะมายเกรน โรควิตกกังวล โรคนอนไม่หลับ โรคซึมเศร้า โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ใหญ่อักเสบเรื้อรังบางชนิด โรคข้อและกระดูก โรคปวดเรื้อรัง โรคลมชัก การฝึกโยคะเป็นการฝึกโยคะแบบ Stretching Exercise ร่วมกับการฝึกการหายใจและการฝึกสมาธิ ช่วยให้เกิดการ่อนคลายและจิตสงบ มีสติมากขึ้น ลดความเครียดลงได้ ซึ่งความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่งขงโรคเรื้อรังต่างๆ การฝึกโยคะช่วยปรับความสมดุลในการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ จึงมีผลทำให้โรคต่างๆมีอาการดีขึ้นมากและใช้ยาลดน้อยลงในรายที่มีอาการไม่มาก การฝึกโยคะทุกวันนี้ทำให้อาการของโรคหายไปได้โดยไม่ต้องใช้ยา

การส่งเสริมสุขภาพของการฝึกโยคะ คือจะได้รับประโยชน์ที่หลากหลายได้แก่ ประโยชน์ของการฝึกโยคะ มีดังต่อไปนี้ ๑. ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น การยืดเหยียดทำให้หลอดเลือดขยายตัว และเลือดสามารถไหลเวียนไปยังส่วนนั้นได้มากขึ้น ๒. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อต่าง ๆ ทำให้ข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้ระยะ หรือมุมการเคลื่อนไหวที่มากกว่าเดิม๓. ช่วยแก้ไขทรวดทรง (Posture) ให้ดูดีขึ้น การฝึกโยคะจะเป็นการฝึกการทรงตัว และกระจายน้ำหนักผ่านแขน ขา และกระดูกสันหลังอย่างเหมาะสม ๔. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยอันเนื่องมาจากการเล่นกีฬาหรือทำงานในชีวิตประจำวัน ๕. ช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน โยคะเป็นการฝึกการหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติท่าโยคะ นอกจากนั้นยังมีการฝึกกำหนดลมหายใจ หรือที่เรียกว่า ปราณ (Pranayama) ซึ่งให้ผลโดยตรงในด้านการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ๖. ช่วยทำให้สมาธิดีขึ้น การฝึกโยคะจะเป็นการฝึกให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การฝึกนับลมหายใจเข้า-ออก ก็จะเป็นการฝึกจิตให้คิดอยู่กับสิ่งสิ่งเดียว ซึ่งถือเป็นการฝึกสมาธิอีกรูปแบบหนึ่ง ๗. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัว เพราะทำโยคะหลายท่า เช่น ท่าภูเขา ท่านักรบ เน้นในเรื่องของการรักษาสมดุลขณะที่อยู่ในท่า ทั้งนี้ รวมถึงท่าที่ต้องมีการทรงตัวบนเท้าข้างเดียวด้วย ๘. ช่วยทำให้ใจเย็นลง โยคะมีการฝึกหายใจ ผู้ฝึกสามารถหายใจได้ยาวและลึกขึ้นกว่าเดิม การหายใจช้า ๆ และลึก จะช่วยระงับความรุนแรงของความโกรธให้ทุเลาลงได้ ๙. ใช้ในทางบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากความเครียด (เช่น ไมเกรน) ๑๐. ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน ๑๑. เพิ่มความมีสติ คือ ผู้ฝึกสามารถรับรู้ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้องของตนเองได้เร็วขึ้น ในขณะที่อยู่ในท่านั่ง นอน ยืน เดิน หรือทำงานในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับบทความของสิริพิมล อัญชลิสังกาศ กล่าวว่าโยคะเป็นกิจกรรมทางกายที่อยู่ในวิชาพลศึกษาเช่นก็เรียนสามารถเลือกฝึกปฏิบัติในการออกกำลังกายได้จากหลากหลายวิธีการออกกำลังกาย โยคะเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาทางด้านจิต และกายมนุษย์และทางด้านการบำบัดไปพร้อมๆกัน การฝึกโยคะจึงเป็นการเหยียดแล้วคลาย สลับกันไปจนจบ โยคะคือการฝึกวินัยต่อร่างกายและจิตใจ มุ่งไปที่การประสานกลมกลืนกับของระบบต่างๆ ของชีวิตโดยอาศัยเทคนิคหลายๆอย่างประกอบกันทั้งอาสนะ(การฝึกท่าทางกาย) การหายใจ และสมาธิ ดังที่ อธิบายความหมายของโยคะไว้ว่า โยคะ คือ ภูมิปัญญาอัน นิรันดร์ ของอินเดีย มีหลักฐานเกี่ยวกับโยคะตั้งแต่สมัยอารยธรรมลุ่มน้ำสินธุ เมื่อราว ๓,๐๐๐ ปีก่อนคริสต์กาลกับ

ประวัติศาสตร์บางคนเชื่อว่าโยคะมีมากกว่า ๕๐๐๐ ปีแล้ว โยคะเป็นศาสตร์ที่สำคัญยิ่งของวัฒนธรรมอินเดียคือกำเนิดจากประเทศอินเดีย โดยมีความผูกพันกับปรัชญาและศาสนาฮินดู[๖๙]

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่องคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญามีข้อเสนอแนะ ๒ ประการ คือ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปปฏิบัติและข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปปฏิบัติ

การศึกษาวิจัยมีข้อเสนอแนะ ๒ ประการคือข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปปฏิบัติและข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

๑. ข้อเสนอแนะในการนาผลการวิจัยไปปฏิบัติ

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและข้อเสนอแนะโดยตรงต่อส่วนงานที่เกี่ยวข้องที่จะนำเอาผลการวิจัยนี้ไปเป็นข้อมูลในการตัดสินใจดำเนินการดังนี้

๑) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเกี่ยวกับหน่วยงานของรัฐได้แก่สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สามารถนำองค์ความรู้จากงานวิจัยนี้ไปเป็นกรอบ กำหนดแนวนโยบายในคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

๒) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเกี่ยวมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยซึ่งถือว่าเป็นสถาบันสร้างองค์ความรู้และผลิตบุคคลากรทางด้านการฝึกปฏิบัติทางจิตโดยตรง นอกจากจะผลิตบัณฑิตแล้วควรเน้นการสร้างองค์ความรู้ในการคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญาให้เป็นรูปธรรมและให้มีความเข้มแข็ง

๓) ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการจากงานวิจัยนี้พบว่าปัญหาหลักที่สุดในการส่งเสริมคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา คือ ชุมชนขาดองค์ความรู้ทางด้านการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญาที่จะมาใช้ในการดำเนินกิจกรรมจึงทำให้ขาดทิศทางและความมั่นคงทางด้านจิตใจ และการเสริมสร้างสุขภาพที่เข้มแข็ง

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรมีการศึกษาเชิงสำรวจหรือจัดกลุ่มการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญามีส่วนเกี่ยวข้องในทุกพื้นที่จังหวัดอื่นๆหรือแนวทางการฝึกของสำนักอื่นๆ

๒) ควรมีการศึกษาที่เข้าไปเกี่ยวกับคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญาร่วมดำเนินในกิจกรรมของชุมชนในรูปแบบของการเปิดสำนักฝึกโยคะที่เป็นรูปธรรม

๓) ควรศึกษาเชิงเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินงานของคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญาที่มีต่อการพัฒนาและดำเนินชีวิตได้

---

[๖๙] สิริพิมล อัญชลิสังกาศ, โยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง,**วารสารกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข**, ประเทศไทย. ปี ที่ ๓ ฉบับที่ ๒, ๒๕๔๘.

บรรณานุกรม

๑.๑ หนังสือทั่วไป

กิติ ตยัคคานันท์. **เทคนิคการสร้างภาวะผู้นำ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เปลวอักษร, ๒๕๔๓

เกรียงศักดิ์เจริญวงศ์ศักดิ์. การคิดเชิงบูรณาการ Integrative Thinking. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซัคเซสมีเดียจำกัด, ๒๕๕๔.

คณาจารย์ภาควิชาบริหารรัฐกิจ. **สรุปเนื้อหาวิชาแนวคิดองค์การ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย รามคำแหง, ๒๕๔๙.

จำรัส นองมาก. ร่วมวงบริหาร. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เพิ่มเสริมกิจการพิมพ์, ๒๕๔๑.

ชวาลย์วงษ์ประเสริฐ. การจัดการความรู้ในองค์กรธุรกิจ. กรุงเทพมหานคร : ธรรกมลการพิมพ์. ๒๕๔๘.

ทิพวรรณ หล่อสุวรรณรัตน์. องค์การแห่งความรู้ : จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ ๕ กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์รัตนไตร, ๒๕๕๒.

เทพพนม เมืองแมน และคณะ. **พฤติกรรมองค์การ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๐.

นิตย์ สัมมาพันธ์. **ภาวะผู้นำ** : พลังขับเคลื่อนสู่ความเป็นเลิศ. (กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ร่วมกับ สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๖.

เด่น ชะเนติยัง. **การบริหารงานบุคคล**. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., ๒๕๓๓.

พระครูสิริจันทนิวิฐ (บุญจันทร์ เขมกาโม). **ภาวะผู้นำเชิงพุทธ**. กรุงเทพมหานคร: นิติธรรมการพิมพ์. ๒๕๔๙.

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). คุณธรรมสำหรับนักบริหาร. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ.ปยุตฺตฺโต). **ภาวะผู้นำ: ความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๖.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)**. พุทธวิธีบริหาร**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี . คนส าราญงานสำเร็จ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พลับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๐.

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงฺคโล). การบริหารวัด. พิมพ์ครั้งที่ ๘. นครปฐม : เพชรเกษมการพิมพ์, ๒๕๔๘.

บุญดีบุญญากิจและคณะ. การจัดการความรู้...จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท จิรวัฒน์เอ็กซ์เพรส จำกัด, ๒๕๔๙.

บุญทัน ดอกไธสง. **การจัดการองค์กร**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

ประอร สุนทรวิภาต. การวิจัยสถาบัน. สืบค้นเมื่อ ๓ กันยายน ๒๕๔๙. จาก planning.pn.psu.ac.th. ๒๕๔๙.

ภัทรพรรณ เล้านิรามัย. เอกสารประกอบการสัมมนาทางวิชาการ เรื่อง “การวิจัยสถาบันกับการพัฒนาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน”. (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. สืบค้นเมื่อ ๓ กันยายน ๒๕๔๙. จาก http://www.spa.ac.th/~patrapan/Tip1_46.html หน้า

ยงยุทธ เกษสาคร. ภาวะผู้นำและการทำงานเป็นทีม (กรุงเทพมหานคร: เอช แอนด์ จีกราฟฟิค. ๒๕๔๖.

ราชบัณฑิตสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.

ราชบัณฑิตสถาน. พจนานุกรมศัพท์ปรัชญาอังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๘. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๘.

รังสรรค์ ประเสริฐศรี. **ภาวะผู้นำ.** (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนธัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๔.

ลาวัลย์ สุขยิ่ง. การจัดการความรู้ในองค์กรกรณีศึกษา : หน่วยงานธุรกิจ CDMA บริษัท กสท. โทรคมนาคม จำกัด (มหาชน).

วิโรจน์ สารรัตนะ. การบริหาร หลักการ ทฤษฎี และประเด็นทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๒.

วิจารณ์ พานิช. การบริหารงานวิจัย : แนวคิดจากประสบการณ์ (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๓). กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๔๖.

วิรัช วิรัชนิภาวรรณ. การบริหารเมืองหลวงและการบริหารท้องถิ่น: สหรัฐอเมริกา อังกฤษ ฝรั่งเศส ญี่ปุ่น และ ไทย. กรุงเทพมหานคร: โฟร์เพซ, ๒๕๔๕.

ศิริวรรณ เสรีรัตน์และคณะ. **พฤติกรรมองค์การ**. กรุงเทพมหานคร: ธีระฟิล์มและโซเทกซ์, ๒๕๔๑.

สมยศ นาวีการ**. การบริหารตามสถานการณ์.** กรุงเทพมหานคร : บรรณกิจ. ๒๕๕๕.

สมพงศ์ เกษมสิน. **การบริหาร.** พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช. ๒๕๒๓.

สุพิณ เกชาคุปต์. การจัดการปฏิบัติงาน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๔๔.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๓๗.

สุรพล สุยะพรหม. ทฤษฎีองค์การและการจัดการเชิงพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

สำนักวิจัยสถาบันและประเมินผลมหาวิทยาลัยกรุงเทพ. การวิจัยสถาบัน. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยฯ. เมื่อ ๓ กันยายน ๒๕๔๙. จากhttp://ireo.bu.ac.th/1html_81.html.

อนุกูล เยี่ยงพฤกษาวัลย์. **มิติใหม่ผู้นำ**. (กรุงเทพมหานคร: สายใจ (ม.ป.ป.)).

Amrit Tiwana. The Knowledge Management Toolkit : Practical Techniques for Building a Knowledge Management System. (Upper Saddle River. NJ. : Prentice Hall PTR. 2000).

Knowledge : A type of experience that includes a vivid representation of a fact. formula. or complex condition together with strong belief in its truth. – Raymond J. Corsini. The Dictionary of Psychology. (NY : Brunner-Routledge. 2002).

Ikujiro Nonaka. Hirotaka Takeuchi. The Knowledge - Creating Company : How Japanese Companies Create the Dynamics of Innovation. pp. 224-226.

Thomas H. Davenport. and Laurence Prusak. Working Knowledge : How Organization Manage What They Know.

๑.๒ งานวิจัย วารสาร

พระมหานพพล กนฺตสีโล.“ภาวะผู้นำในการพัฒนาชุมชนของพระสังฆาธิการ จังหวัดสมุทรสงคราม ” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.**(บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหาคมเพชร วชิรปญฺโญ (เรืองผา) “การนำหลักสัปปุริสธรรม ๗ มาประยุกต์ใช้ในการบริหารราชการส่วนท้องถิ่น : กรณีศึกษาเฉพาะองค์การบริหารส่วนตำบล ในอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี”**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย), ๒๕๕๓.

พระมหารุ่งโรจน์ ธมฺมฏฺฐเมธี "การศึกษาวิเคราะห์หลักภาวะผู้นำในพระพุทธศาสนา นิกายเถราวาท" วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระสามารถ อานนฺโท "ภาวะผู้น าตามหลักสัปปุริสธรรม" วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

ชัชฎา แก้วเปย. ทัศนะของบุคลากรสำนักงานประกันสังคมที่ได้รับทุนศึกษาเพิ่มเติมต่อการนำ ความรู้มาปรับใช้ในการปฏิบัติงาน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๕๒.

นันทพล โรจนโกศล. “จิตวิทยาความจำเชิงพุทธบูรณาการ”. สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

บรรยวัสถ์ ฝางคำ และนฤมล ดวงแสง..“การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่สถาบันครอบครัวและชุมชนตามนโยบายการป้องกันปัญหาสารเสพติดของจังหวัดอุบลราชธานี”..**วิทยานิพนธ์ ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**..บัณฑิตวิทยาลัย.:. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ปทุมพร เปียถนอม. รูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงบูรณาการสำหรับผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. **ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการศึกษา.** คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ปัทมาวรรณ สิงห์ศรี. “การศึกษาระบบการจัดการความรู้ในสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา : กรณีศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ”. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐.

ไสว บุญขวัญ. “ ภาวะผู้นำเชิงพุทธของกำนันและผู้ใหญ่บ้าน อำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

สุวิน สุขสมกิจ. “พุทธปรัชญากับการสร้างเสริมภาวะผู้นำ: กรณีศึกษากำนันผู้ใหญ่บ้าน จังหวัดกาญจนบุรี”. วิทยานิพนธ์รัฐศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการปกครอง บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๓.

วรภาส ประสมสุข และนิพนธ์ กินาวงศ์. "หลักการบริหารการศึกษาตามแนวพุทธธรรม" วารสารศึกษาศาสตร์ ๑๘. ๒ (พฤศจิกายน ๒๕๔๙- มีนาคม ๒๕๕๐.

วิทยาลัยนวัตกรรมอุดมศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. การวิจัย. (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยฯ. สืบค้นเมื่อ ๓ กันยายน ๒๕๔๙. www.cie.tu.ac.th/research.shtml.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง “คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา”

คำชี้แจง

๑. แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

๒. แบบสัมภาษณ์มีทั้งหมด ๔ ตอน

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

ตอนที่ ๓ กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย

ตอนที่ ๔ วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ

๓. แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้จะใช้สำหรับสัมภาษณ์ผู้วิจัย ให้มีประสิทธิภาพต่อไปผู้ศึกษาขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือและได้ให้โอกาสผู้ศึกษาได้มาสัมภาษณ์มา ณ โอกาสนี้

ตอนที่๑ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

๑. ชื่อ.....

๒. ตำแหน่ง .....

๓. วันเดือนปีที่สัมภาษณ์ .....

๔. สถานที่ที่สัมภาษณ์ .....

๕. อายุ..... ปี

ตอนที่ ๒ แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

๑. ท่านมีแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

.....

.....

.....

.....

๒.ท่านมีการนำแนวคิดมาปรับใช้ในการฝึกโยคะได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

๓.แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญามีประโยชน์ในด้านใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ ๓ กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย

๑. กระบวนการฝึกโยคะสมาธิเป็นแบบใด

.....

.....

.....

.....

๒. มีการส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทยได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ ๔ วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ

๑. วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

๒. แนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพโยคะเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

๓.ข้อเสนอแนะนำอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

(.....)

ผู้บันทึกวันที่..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมืองานวิจัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์นครราชสีมา สาขาวิชาพระพุทธศาสนา โทร. ๐๙๑-๘๓๔๗๓๖๒

ที่ ศธ พิเศษ/๒๕๖๒ วันที่ ๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออาราธนาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมืองานวิจัย

เรียน พระเมธีสุตาภรณ์,ผศ.ดร. ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายบริหาร/ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครราชสีมา

ด้วยกระผมดร.เสรี ศรีงาม ได้รับทุนอุดหนุนให้ทำวิจัยจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามสัญญาเลขที่ ว...๐๓๕...../๒๕๖๑ เรื่อง คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ในปีการศึกษา ๒๕๖๑ ตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๖๐ ถึงเดือนกันยายน ๒๕๖๑ ในการนี้ กระผมจึงใคร่ขออาราธนาผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายบริหาร/ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครราชสีมา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมืองานวิจัยของกระผม เพื่อให้การทำวิจัยครั้งนี้ดำเนินไปด้วยดี และประสบผลสำเร็จตามความคาดหวังของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่มอบหน้าที่ให้กระผมทำวิจัยครั้งนี้

กระผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายบริหาร/ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครราชสีมาด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

กราบเรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(ดร.เสรี ศรีงาม)

ผู้วิจัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์นครราชสีมา สาขาวิชาพระพุทธศาสนา โทร. ๐๙๑-๘๓๔๗๓๖๒

ที่ ศธ พิเศษ/๒๕๖๒ วันที่ ๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออาราธนาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมืองานวิจัย

เรียน พระครูใบฎีกาหัสดี กิตตินนฺโท,ผศ.ดร. ประธานหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา

ด้วยกระผมดร.เสรี ศรีงาม ได้รับทุนอุดหนุนให้ทำวิจัยจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามสัญญาเลขที่ ว. ....๐๓๕...../๒๕๖๑ เรื่อง คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ในปีการศึกษา ๒๕๖๑ ตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๖๐ ถึงเดือนกันยายน ๒๕๖๑ ในการนี้ กระผมจึงใคร่ขออาราธนาประธานหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมืองานวิจัยของกระผม เพื่อให้การทำวิจัยครั้งนี้ดำเนินไปด้วยดี และประสบผลสำเร็จตามความคาดหวังของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่มอบหน้าที่ให้กระผมทำวิจัยครั้งนี้

กระผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์ประธานหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนาด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

กราบเรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(ดร.เสรี ศรีงาม)

ผู้วิจัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์นครราชสีมา สาขาวิชาพระพุทธศาสนา โทร. ๐๙๑-๘๓๔๗๓๖๒

ที่ ศธ พิเศษ/๒๕๖๒ วันที่ ๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออาราธนาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมืองานวิจัย

เรียน พระมหาสุพร รกฺขิตธมฺโม,ดร. ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ

ด้วยกระผมดร.เสรี ศรีงาม ได้รับทุนอุดหนุนให้ทำวิจัยจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามสัญญาเลขที่ ว. ..๐๓๕...../๒๕๖๑ เรื่อง คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ในปีการศึกษา ๒๕๖๑ ตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๖๐ ถึงเดือนกันยายน ๒๕๖๑ ในการนี้ กระผมจึงใคร่ขออาราธนาผู้อำนวยการสำนักวิชาการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมืองานวิจัยของกระผม เพื่อให้การทำวิจัยครั้งนี้ดำเนินไปด้วยดีและประสบผลสำเร็จตามความคาดหวังของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่มอบหน้าที่ให้กระผมทำวิจัยครั้งนี้

กระผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์ผู้อำนวยการสำนักวิชาการด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

กราบเรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(ดร.เสรี ศรีงาม)

ผู้วิจัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์นครราชสีมา สาขาวิชาพระพุทธศาสนา โทร. ๐๙๑-๘๓๔๗๓๖๒

ที่ ศธ พิเศษ/๒๕๖๒ วันที่ ๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออาราธนาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมืองานวิจัย

เรียน ดร.สิรภพ สวนดง ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต วิทยาเขตนครราชสีมา

ด้วยกระผมดร.เสรี ศรีงาม ได้รับทุนอุดหนุนให้ทำวิจัยจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามสัญญาเลขที่ ว. ..๐๓๕...../๒๕๖๑ เรื่อง คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ในปีการศึกษา ๒๕๖๑ ตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๖๐ ถึงเดือนกันยายน ๒๕๖๑ ในการนี้ กระผมจึงใคร่ขอเชิญผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต วิทยาเขตนครราชสีมา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมืองานวิจัยของกระผม เพื่อให้การทำวิจัยครั้งนี้ดำเนินไปด้วยดี และประสบผลสำเร็จตามความคาดหวังของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่มอบหน้าที่ให้กระผมทำวิจัยครั้งนี้

กระผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต วิทยาเขตนครราชสีมาด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความเคารพ

(ดร.เสรี ศรีงาม)

ผู้วิจัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์นครราชสีมา สาขาวิชาพระพุทธศาสนา โทร. ๐๙๑-๘๓๔๗๓๖๒

ที่ ศธ พิเศษ/๒๕๖๒ วันที่ ๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขออาราธนาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมืองานวิจัย

เรียน พระครูสังวราภิรักษ์, ผศ.ดร. ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต

ด้วยกระผมดร.เสรี ศรีงาม ได้รับทุนอุดหนุนให้ทำวิจัยจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามสัญญาเลขที่ ว. ...๐๓๕...../๒๕๖๑ เรื่อง คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ในปีการศึกษา ๒๕๖๑ ตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๖๐ ถึงเดือนกันยายน ๒๕๖๑ ในการนี้ กระผมจึงใคร่ขออาราธนาผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมืองานวิจัยของกระผม เพื่อให้การทำวิจัยครั้งนี้ดำเนินไปด้วยดีและประสบผลสำเร็จตามความคาดหวังของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่มอบหน้าที่ให้กระผมทำวิจัยครั้งนี้

กระผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิตด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

กราบเรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(ดร.เสรี ศรีงาม)

ผู้วิจัย

ภาคผนวก ค
บทความวิจัยตามโครงสร้างวิจัย

บทความวิจัยตามโครงสร้างวิจัย

คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

ดร.เสรี ศรีงาม และคณะ[๗๐]

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ ๑. เพื่อศึกษาแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ๒. เพื่อศึกษากระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อสงเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย ๓. เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยค้นคว้าจากพระไตรปิฎกเป็นเอกสารหลัก พร้อมทั้งศึกษาทฤษฎีปัญหาความจากตำราวิชาการ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องลงพื้นที่สัมภาษณ์และ สังเกตการณ์ ผลการวิจัยพบว่า

แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา การฝึกโยคะเริ่มมีมาแต่ในประเทศอินเดียและแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะนี้สืบทอดมาถึงปัจจุบัน โดยสำนักไร่เชิญตะวันเป็นการฝึกโยคะภาวนาและเป็นไปตามหลักการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธปรัชญา

กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ มีหลายท่าและกระบวนการมีลำดับขั้นตอนที่ต้องเรียนรู้และวิธีการฝึกเพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย ลดปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บสุขภาพกาย สุขภาพจิตแข็งแรง และทำให้โยคะเป็นที่รู้จักและแพร่หลาย เพราะสามารถฝึกปฏิบัติได้ง่ายและสามารถเข้าถึงความสงบแห่งจิตได้

วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ แนวคิดของโยคะมีกระบวนการที่หลากหลายและให้คุณค่าทางด้านร่างกายและจิตใจ ไร่เชิญตะวันของท่านว.วชิรเมธี ถือว่ามีบทบาทและเป็นผู้บุกเบิกโยคะภาวนาตามแนวทางพุทธปรัชญาได้เป็นอย่างดีที่จะส่งเสริมให้สุขภาพกายและจิตดีขึ้น และเป็นต้นแบบการฝึกโยคะที่ก่อให้เกิดสมาธิ จิตผ่อนคลายและสามารถปล่อยวางได้ในที่สุด

Abstract

The purpose of this research is 1 to study the value concept of meditation yoga according to the Buddhist philosophy 2 approach to study the process of meditation yoga to promote the health of the Buddhist model organization in Thai

---

[๗๐] อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา คณะ ดร.เบญญาภา จิตมั่นคงภักดี ,พระครูใบฎีกาหัสดี กิตฺตินนฺโท ,ผศ.ดร.

society 3 to study and analyze the value of meditation yoga According to the cognitive approach and quality promotion is a qualitative study by researching from the Tripitaka as the main document along with Challenge deep theoretical issues from textbooks and research papers related to the interviews and observations grandfather.

The concept of the value of meditation yoga according to the Buddhist philosophy, the practice of yoga began in India and the concept of the value of this yoga practice is inherited by the present day. According to Buddhist philosophy

The practice of meditation yoga has many positions and processes, with a sequence of steps that must be learned and training methods to promote the health of the Buddhist model in Thai society, reduce the disease, illness, physical health, mental health, strength and make it to be. Known and widespread because it can be practiced easily and can reach the peace of mind

Analyze the value of meditation yoga according to the guidelines on health promotion. The concept of yoga has a variety of processes and provides physical and mental values and invites the sun of Khun Wachira Methee to assume the role and pioneer of yoga prayer As well as the cognitive approach that promotes better physical and mental health and is a model of yoga that contributes to mental relaxation You can leave it in the end

๑. บทนำ

ปัจจุบันเราจะได้ยินได้เห็นหรือได้รับรู้เกี่ยวกับการฝึกโยคะตามสถานที่ต่างๆหรือแม้แต่ในทีวีซึ่งถือว่ายุคนี้คำว่าโยคะจะเป็นที่รู้กันทั่วๆไป ตามประวัติความเป็นมาของ**โยคะ (Yoga)** ถือกำเนิดในประเทศอินเดียเมื่อหลายพันปีที่แล้ว โดยในสมัยโบราณนั้นมนุษย์ได้ค้นคว้าเป็นครั้งแรกเกี่ยวกับความเข้าใจในความเป็นอยู่ของตนเอง อดีตมีการจารึกถ้อยคำด้วยตัวอักษรความรู้ที่สำคัญๆ ทั้งหมดถูกส่งผ่านคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง ในรูปแบบของนิทาน ด้วยวิธีการเช่นนี้ ความรู้ต่างๆ จึงได้สะสมขึ้นและวัฒนธรรมต่างๆ ได้พัฒนาขึ้นมา และนี่คือวิธีการที่การฝึกโยคะ ได้ถูกถ่ายทอดมาถึงปัจจุบันในหุบเขาแห่งอินดัสวอลเลย์ นักโบราณคดีได้ค้นพบไม้แกะสลักและศิลปะรูปปั้น ที่แสดงถึงการฝึกโยคะ ศิลปะเหล่านี้ถูกสร้างขึ้นโดยประชาคมที่มีความเจริญเป็นอย่างสูง ซึ่งเจริญอยู่ในพื้นที่แถบนั้นช่วง ๒๐๐๐ และ๑๐๐๐ ปีก่อนคริสต์ศักราช (ปัจจุบันคือส่วนหนึ่งของประเทศปากีสถาน) นักปราชญ์ชาวฮินดูคนหนึ่งชื่อว่าปตัญชลี เป็นคนแรกที่ปรับปรุงการฝึกโยคะขั้นพื้นฐาน เขาเขียนสูตรแห่งการฝึกโยคะเป็น ๘ หัวข้อสั้นๆ หัวข้อเหล่านี้เชื่อว่าได้ถูกเขียนขึ้นเมื่อ ๒๐๐ ปีก่อนคริสต์ศักราช คำว่าโยคะ มีรากศัพท์มาจากคำในภาษาสันสกฤตว่า "ยุจ (YUJ)" ที่มีความหมายถึงการประกอบกันหรือการเชื่อม

ผนึกกัน โดยผู้ที่ปฏิบัติโยคะที่เป็นผู้ชายเรียกว่า Yogins or Yogis ส่วนผู้หญิงเรียกว่าYoginis ส่วนผู้สอนเรียกว่า Guru ประเทศตะวันตกได้นำโยคะมาเป็นการออกกำลังกายโดยดัดแปลงจาก Hatha-Yoga ซึ่งเป็นแขนงหนึ่งของโยคะ นอกจากนี้การฝึกท่าโยคะเรียก Asanas เป็นการฝึกท่าโยคะและค้างท่านั้นเป็นระยะเวลาหนึ่ง การฝึกโยคะจะเน้นความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง ทำให้เลือดและสารอาหารไปเลี้ยงประสาทไขสันหลังเพิ่ม การฝึกโยคะจะทำให้การทำงานของต่อมต่างๆ รวมทั้งต่อมไร้ท่อทำงานดีขึ้น ท่าของการฝึกโยคะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของโยคะ และมีการสอดคล้องกับการหายใจเป็นการรวมกายและจิตร่วมกัน การฝึกท่าโยคะจะเป็นการฝึกประสาท ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง การทรงตัว ลดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ สุขภาพจิตและสุขภาพกายดีขึ้น ท่าที่ใช้สำหรับการฝึกโยคะมีมากมาย โดยท่าที่เป็นหลักในการฝึกโยคะ เช่น การฝึกโยคะท่าศพอาสนะ Savasana (Corpse Pose) ท่านั่งก้มตัว (Paschimottanasana) การฝึกท่างู Bhujangasana (Cobra Pose) เป็นต้น[๗๑]

ข้อสำคัญของการฝึกโยคะ โยคะ (YOGA) หมายถึง การสร้างความสมดุลของร่างกาย-จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยรวมให้เป็นหนึ่งเดียว จะใช้ศิลปการบริหารร่างกายภายใต้การควบคุมของจิตใจ เกิดความสมดุลของพลังด้านบวกและด้านลบ โยคะจึงช่วยบรรเทาและบำบัดโรคได้ โยคะ จึงเป็นที่นิยมแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะในยุคปัจจุบัน ที่ผู้คนเห็นความสำคัญของ สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ทฤษฎีของโยคะ คือ การบำบัดโดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามที่กำหนด โดยเน้นการหายใจ เข้า - ออก ให้สอดคล้องกับท่าฝึก และการทำสมาธิระหว่างการฝึก การฝึกโยคะที่ถูกต้องจะมีองค์ประกอบด้วย Kept Fit บริหารร่างกายให้ถูกต้อง เพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี Balance การรักษาความสมดุลของร่างกายและจิตใจ โดยวางตัวและอารมณ์เป็นกลางไว้ Harmony ความลงตัวกับระหว่างการฝึกกายและจิต Purify Body - Mind - Soul มีการชำระตนเองให้บริสุทธิ์ทั้งกาย - จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยยึดหลักมีศีลธรรมจรรยา สำรวมจิตใจหรือทำสมาธิหลักสำคัญของการฝึกโยคะ การหายใจแบบโยคะให้ถูกต้อง : หายใจเข้า - ท้องพอง, หายใจออก – ท้องแฟบ สูดอากาศเข้าให้พอดีกับท่าฝึกเพื่อให้ได้ออกซิเจนมากพอ ปล่อยลมหายใจออกให้สุดเพื่อขับอากาศเสียออกจากร่างกาย และลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ หายใจเข้า - ออก ให้สอดคล้องเป็นจังหวะกับท่าฝึกแต่ละท่า ฝึกท่าแต่ละท่า ช้าๆ เป็นจังหวะที่ลงตัว ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ตามข้อจำกัดธรรมชาติร่างกายของแต่ละบุคคล อย่าฝืนเกินไป[๗๒]

---

[๗๑] กองบรรณาธิการ,**ประวัติของโยคะ.**สืบค้นจากhttp://www.yesspathailand.com/ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

[๗๒] มิสทัศนีย์ ช้อนขุนทด หนังสือโยคะยืดอายุ อมรรัตน์ จันทร์เพ็ญสว่าง แปลและเรียบเรียง http://www.thaiabc.com/yoga/

ข้อแตกต่างระหว่างโยคะอาสนะกับการออกกำลังกาย โยคะอาสนะนั้น มีอรรถาธิบายดังต่อไปนี้คือ๑. หมายถึงการนิ่ง ท่าของร่างกายที่นิ่ง๒. เป็นสภาวะนิ่ง เป็นแบบรับ passive ความตึงของกล้ามเนื้อค่อย ๆ ผ่อนคลาย๓. เป็นการเหยียดมากกว่าเกร็งที่เน้นที่การประสานของประสาทกับกล้ามเนื้อ ๔. เป็นการเรียนรู้สิ่ง ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ใช้ความรู้สึกภายในเป็นตัวนำ ๕. พัฒนาอวัยวะภายในทรวงอกและอวัยวะภายในช่องท้อง บริเวณแขน ขา๖. พิจารณามนุษย์อย่างเป็นองค์รวมช่วยรักษาสมดุลของทั้งร่างกาย๗.กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติที่รับผิดชอบด้านการผ่อนคลาย๘. อาสนะเป็นการใช้แรงน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ไม่มีการฝืนแต่อย่างใด๙. ลดการรับรู้ของประสาทสัมผัสทั้งห้า๑๐. เป็นกิจกรรมที่ใช้ “ความรู้สึก”เป็นตัวนำ ให้ความสำคัญที่จิตการออกกำลังกายมีอรรถาธิบายดังต่อไปนี้คือ๑. หมายถึง การเคลื่อนไหว การใช้แรง๒. เป็นการทำซ้ำ ๆ กล้ามเนื้อตึง เกร็งอยู่ตลอดเวลาเป็นแบบ Active๓. เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อ พัฒนาระบบกล้ามเนื้อโดยตรง๔. เป็นการรับรู้จากภายนอก ใช้การรับรู้ต่อสภาวะภายนอกเป็นตัวนำ๕. พัฒนากล้ามเนื้อกลุ่มหลัก ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะบริเวณแขน ขา๖. เน้นความเชี่ยวชาญ ความชำนาญที่ส่วนหนึ่งส่วนเดียว๗. กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติที่รับผิดชอบด้านการตื่นตัว๘. การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงให้มากที่สุด ใช้แรงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ๙. เปิดประสาทสัมผัสทั้งห้า๑๐. เป็นกิจกรรมที่ใช้ “การกระทำ” เป็นตัวนำให้ความสำคัญที่กล้ามเนื้อ

โยคะ(Yoga) มิใช่เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง แต่เป็นการฝึกเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ เป็นการเตรียมกายใจให้พร้อมเพื่อเสริมสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจในการฝึกโยคะผู้ฝึกโยคะทุกคนต้องยึดถือและปฏิบัติโดยเคร่งครัดเพื่อให้สามารถปรับความสมดุลภายในร่างกายและจิตใจที่ดีโยคะ(Yoga) เป็นปรัชญาแห่งสมัยโบราณ ได้ถูกทดสอบด้วยกาลแห่งเวลา มีความเหมาะสมสำหรับทุกคน ในทุกสถานที่และในทุกกาลสมัยการฝึกโยคะดั้งเดิมต้องการค้นหาความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ไม่ใช่เกิดจากความพอใจหรือความรื่นรมย์ การฝึกโยคะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความสมดุลของระบบประสาท และจะได้รู้ความหมายแท้จริงของชีวิต จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวตามสิ่งแวดล้อม ไม่เสียใจ ไม่ดีใจเกินไป เป็นการฝึกจนเกิดปัญญา แต่ปัจจุบันได้นำมาฝึกเพื่อประโยชน์ดังต่อไปนี้ช่วยให้เลือดไหวเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายช่วยผ่อนคลายความเครียดและอาการปวดเมื่อยช่วยทำให้รูปร่างและทรวดทรงดีขึ้น รวมทั้งการทรงตัวทำให้การเคลื่อนไหวของข้อดีขึ้นทำให้มีสมาธิในการทำงานดีขึ้นทำให้มีสติดีขึ้นรู้ว่าเรากำลังทำอะไร เพื่ออะไรทำให้ใจเย็นลงช่วยลดอาการปวดประจำเดือน ปัจจุบันเราจะได้ยินได้เห็นหรือได้รับรู้เกี่ยวกับการฝึกโยคะตามสถานที่ต่างๆหรือแม้แต่ในทีวีซึ่งถือว่ายุคนี้คำว่าโยคะจะเป็นที่รู้กันทั่วๆไป ตามความเป็นจริงแล้วต้นกำเนิดของการฝึกโยคะนั้น อินเดียถือว่าเป็นดินแดนของการฝึกโยคะเป็นแห่งแรกมีชาวต่างชาติมากมายไปศึกษาเล่าเรียนฝึกหัดโยคะเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและนำไปถ่ายทอดให้บุคคลอื่นได้ศึกษาเล่าเรียนตามและนำมาใช้เพื่อดูแลสุขภาพของตนเองยามเจ็บไข้ได้ป่วย

ประเทศไทยนั้นการฝึกโยคะ บุคคลผู้ที่นำมาเผยแพร่ที่เรารู้จักกันเป็นอย่างดีคือ คุณ ชด หัศบำเรอ ซึ่งท่านได้ไปฝึกฝนโยคะกับท่านฤาษีมหาริชชี่ ศิวานันทะที่เมืองฤาษีเกษประเทศอินเดีย ประมาณ พ.ศ.๒๔๙๙ปัจจุบันโยคะเป็นศาสตร์การแพทย์แขนงหนึ่งที่มีกระแสแรงอยู่ในสังคมไทยโดยมีการเปิดสอนกันหลายสาขามุ่งเน้นการสอนเพื่อส่งเสริมสุขภาพและนิยมเลือกใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยการฝึกกายบริหารด้วยตนเองเพื่อการส่งเสริมบำบัดร่างกายด้วยท่าต่างๆของโยคะ

ผู้วิจัยก็มีความสนใจเรื่องโยคะเคยได้ศึกษาเล่าเรียนโยคะสมัยที่ไปศึกษาอยู่ที่ประเทศอินเดียในปี พ.ศ. ๒๕๔๗ ที่มหาวิทยาลัยเมืองพาราณสี (B.H.U.) เพราะเคยป่วยเป็นโรคเจ็บหลังและที่สะโพกด้านซ้าย-ขวา ขณะที่อยู่เมืองไทยก็ไปรักษาด้วยการนวดแผนไทยบีบจับเส้นให้ก็พอบรรเทาหายปวดบ้าง แต่พอไปศึกษาในต่างประเทศเมื่อเจ็บป่วยขึ้นมาก็ไม่รู้ว่าจะพึ่งใคร เลยลองไปเรียนโยคะที่โรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งใกล้กับมหาวิทยาลัย(B.H.U.)และเรียนกบสำนักต่างๆอีก ๑แห่งใกล้กับแม่น้ำคงคาอยู่ ๖ เดือนจนจบโยคะศาสตร์เบื้องต้น ปรากฏว่าอาการปวดหลังบั้นเอว และบริเวณสะโพก (จุดสลักเพชร) หายเจ็บปวด ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ผู้วิจัยก็หัดฝึกโยคะเป็นประจำทุกวันนี้จากกระทำดังที่กล่าวมานี้ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงคุณค่าประโยชน์ของการฝึกโยคะ เพื่อนำมาบำบัดรักษาโรคปวดตามที่ต่างๆ ตามร่างกายอย่างเห็นผล และก็เป็นการฝึกสมาธิไปในตัว เพราะผู้วิจัยก็ประยุกต์การฝึกสมาธิโดยใช้ภาวนาแบบพุทโธและนับ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘-๙ไปด้วย เพราะการฝึกโยคะแต่ละท่าทางครูผู้สอนเขาจะบอกให้ทำท่าต่างๆ ซึ่งเรียกว่าอาสนะ (คนอินเดียออกเสียว่าอาสัน เช่น ท่างู จะเรียกว่าภูชงคาสัน ฯลฯ) แต่ละท่าที่ทำท่านจะให้หยุดนิ่งประมาณ ๑๐วินาทีขึ้นไป แล้วก็หยุดเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจการฝึกโยคะสมาธิ โดยประยุกต์เข้ากันอย่างเหมาะสม และก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากมายแก่ผู้สนใจที่ต้องการดูแลสุขภาพในเบื้องต้น โดยประยุกต์เข้ากับการทำสมาธิในพระพุทธะศาสนาได้อย่างดียิ่ง ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นประโยชน์ที่จะตามมาแก่ผู้ที่สนใจในการฝึกโยคะสมาธิในโอกาสต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

๒. เพื่อศึกษากระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย

๓. เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ

๓. ขอบเขตการวิจัย

๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

๑) ศึกษาเอกสารข้อมูลเรื่องแนวคิดโยคะทางพุทธปรัชญาได้แก่ โยคะสมาธิเป็นเรื่องการฝึกจิตคู่กับการฝึกร่างกาย ให้แข็งแรงตามวิธีการของสำนักปรัชญาโยคะในศาสนาฮินดู เพราะสำนักปรัชญาทั้ง ๖ สำนักนั้น ๕ สำนัก คือ ปรัชญานยายะ ไวเษศิกะ สาขยะ มีมางสา และเวทานตะ ส่วนมากจะเป็นภาคทฤษฎีเท่านั้น ยกเว้นสำนักโยคะจะเป็นภาคปฏิบัติ เมื่อแนวคิดทางพุทธปรัชญาเกิดขึ้น หลักธรรมบางอย่างของศาสนาฮินดู (พราหมณ์เก่า) ที่มีประโยชน์ท่านก็ไม่ปฏิเสธ เช่น การฝึกสมาธิ หลักกสิณ ๑๐ พระองค์เห็นเป็นประโยชน์ ก็เอามาผนวกเข้าในการฝึกสมาธิ ดังนั้นมุมมองของนักปรัชญาก็ถือว่าการฝึกโยคะก็ช่วยให้เกิดสมาธิได้

๒) ศึกษาเอกสาร หนังสือ ตำรา แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยเกี่ยวข้องได้แก่ ขบวนการการฝึกโยคะ เพื่อพัฒนาสร้างความสัมพันธ์กันระหว่างกายกับจิตด้วยการพัฒนา ๔ ด้าน คือ ๑.ภาวิตกายโย การพัฒนาทางด้านกาย เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทำให้ร่างกายแข็งแรง เช่นการฝึกท่าโยคะ ในแต่ละท่า ซึ่งภาษาโยคะเรียกว่า อาสนะ ๒.ภาวิตสีโล การพัฒนาทางด้านระเบียบวินัย เช่น สร้างกฎเกณฑ์ในการฝึกโยคะว่าทุกๆวัน จะต้องฝึก ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง เป็นต้น ๓. ภาวิตจิตโต การพัฒนาทางด้านจิตใจ เพื่อเป็นการฝึกจิตของตนเอง เพื่อให้เกิดสมาธิ ทำให้จิตเข้มแข็งมีพลัง ตามหลักของการฝึกโยคะ คือ ร่างกายแข็งแรงจิตก็มีพลัง ทำให้กายกับจิตมีความสัมพันธ์กัน และ ๔. ภาวิตปัญโญ การพัฒนาด้านปัญญา บุคคลเมื่อร่างกายแข็งแรง อยู่ในระเบียบวินัย จิตใจเป็นสมาธิมีพลัง ปัญญาก็เกิดขึ้น

๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลหลัก

๑) บุคคลผู้สอนโยคะภาวนาจำนวน ๔ คน

๒) ผู้ฝึกปฏิบัติจำนวน ๑๑ ท่าน

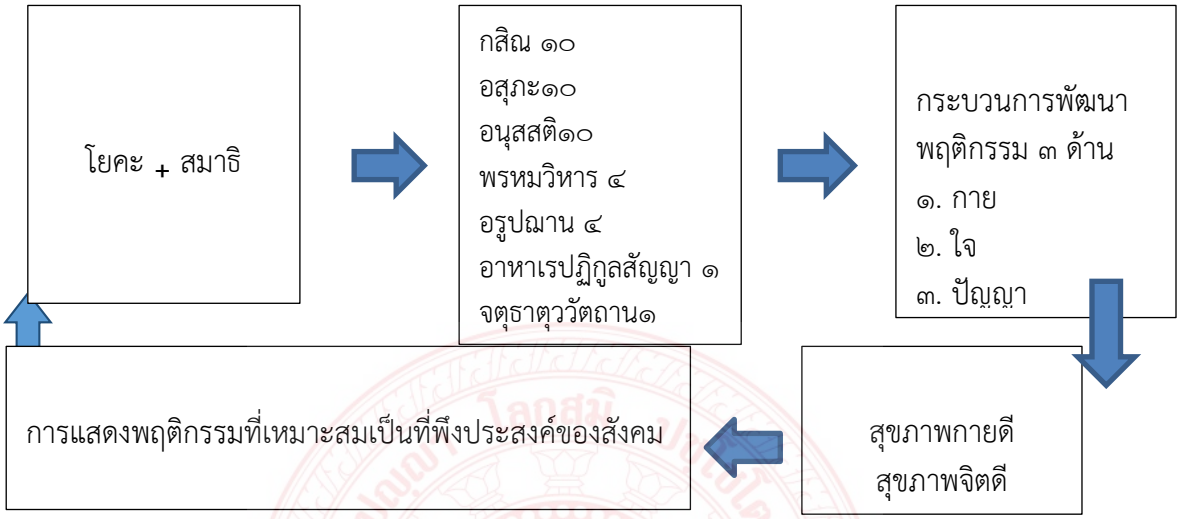
๓.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

การศึกษาด้านพื้นที่ ผู้วิจัยจะศึกษาวิเคราะห์กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ ขององค์กรต้นแบบของท่าน ว.วชิรเมธี ที่สำนักปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาไร่เชิญตะวัน จังหวัดเชียงราย

๓.๔ กรอบแนวคิดการวิจัย

เนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ จึงจำเป็นต้องศึกษาแนวคิด ทฤษฎี พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์พิเศษ เอกสาร ตำรา และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง กับการฝึกโยคะและการทำสมาธิในพระพุทธศาสนาแบบภาวนาอนุสสติ ๑๐ อย่าง มีพุทธานุสสติ เป็นต้น

กรอบแนวคิดในการวิจัย



๔.วิธีดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๔.๑ แบบสัมภาษณ์

ผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) สำหรับนักวิจัย โดยพัฒนาเป็นแบบสัมภาษณ์ที่พัฒนาจากแนวคิด หลักการ ความเป็นมา เกี่ยวกับคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญากำหนดไว้ ๔ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

ตอนที่ ๓ กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย

ตอนที่ ๔ วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ

๔.๒ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ในการสร้างเครื่องมือการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

๑) ศึกษาหลักการทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา จากเอกสารและผลงานวิจัยที่เคยมีผู้ดำเนินการวิจัยเอาไว้

๒) กำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือการวิจัย

๓) กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัยโดยขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

๔) สร้างเครื่องมือ

๕) นำเครื่องมือการวิจัยไปทดลองใช้กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างประชากรที่จะดำเนินการวิจัยเพื่อหาสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของเครื่องมือ

๖) ปรับปรุงแก้ไข

๗) จัดพิมพ์เครื่องมือฉบับสมบูรณ์

๔.๓ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

๑) ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่สร้างไว้

๒) หาความเที่ยงตรง (validity) โดยนำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จเสนอต่อผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ และผู้เชี่ยวชาญจำนวน๕ท่านเพื่อพิจารณาทั้งในด้านเนื้อหาสาระและโครงสร้างของคำถามรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ตลอดจนภาษาที่ใช้และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) พิสณุ[๗๓]

๓) หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำแบบสัมภาษณ์ที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) ที่ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจำนวน ๕ รูป/คนประกอบไปด้วย ๑. พระเมธีสุตาภรณ์,ผศ.ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครราชสีมา ๒. พระครูสังวราภิรักษ์,ผศ.ดร. ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต ๓. พระมหาสุพร รกฺขิตธมฺโม, ดร. ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ๔. พระครูใบฎีกาหัสดี กิตตินนฺโท, ผศ.ดร.ประธานหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา และ ๕. ดร.สิรภพ สวนดง ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต แล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) ทั้งนี้ โดยมีการกำหนดการให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

+๑	แทน มั่นใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับประเด็น
๐	แทน ไม่แน่ใจว่าข้อความมีความสอดคล้องกับประเด็นหรือไม่
-๑	แทน ข้อคำถามไม่สอดคล้องกับประเด็น

จากนั้น ได้นำข้อคำถามทั้งหมดไปหาคุณภาพของข้อคำถามโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างคำถามรายข้อกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัดตามความคิดเห็นหรือผู้เชี่ยวชาญหรือค่า IOC โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ ๐.๕ ขึ้นไป[๗๔]

---

[๗๓]พิสณุ ฟองศรี, **วิจัยทางการศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่๒, (กรุงเทพมหานคร : สานักพิมพ์เทียมฝ่าการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า๑๓๘ - ๑๓๙.

[๗๔] ศิริชัย กาญจนวาสี , ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,๒๕๔๔), หน้า ๓๕.

๔) นำข้อคำถามมาปรับปรุงอีกครั้งหนึ่งตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งเป็นอาจารย์พิเศษหรืออาจารย์ประจำและให้คณาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาร่วมกันอีกครั้ง

๕) เลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า ๐.๕ นำไปทดลองใช้กับกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๕ ชุด เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

๖)ได้ดำเนินการจัดพิมพ์และนำไปสัมภาษณ์เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงในภาคสนามต่อไป

๔.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูลและการบันทึกข้อมูล

๑.สืบค้นข้อมูลงานวิจัยจากฐานข้อมูลออนไลน์ของห้องสมุดมหาวิทยาลัยต่างๆ และฐานข้อมูล ThaiLis

๒. ดาวโหลดรายงานการวิจัยฉบับเต็ม ซึ่งตีพิมพ์ในช่วงปี ๒๕๕๐-๒๕๖๑ จากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์

๓. พิจารณางานวิจัยว่าเป็นไปตามเกณฑ์การคัดเลือกงานวิจัยที่กำหนดหรือไม่ แล้วคัดเลือกเฉพาะเล่มที่เป็นไปตามเกณฑ์ เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยในครั้งนี้

๔. บันทึกข้อมูลและค่าสถิติต่างๆ ของงานวิจัยลงในแบบบันทึกงานวิจัย

๕.บันทึกข้อมูลลงในแฟ้มบันทึกข้อมูลที่จัดเตรียมไว้

๔.๕ ขั้นตอนการสังเคราะห์งานวิจัย

๑.กำหนดปัญหาวิจัยและวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

๒.ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งเนื้อหาสาระ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา
สรุปและสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย กำหนดนิยามปฏิบัติการ และพัฒนาเครื่องมือในงานวิจัย ซึ่งมี ๒ ลักษณะ คือ แบบประเมินคุณภาพการวิจัยและแบบบันทึกคุณลักษณะงานวิจัย

๓.เก็บรวบรวมข้อมูล โดยเก็บเฉพาะงานวิจัยคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญาจากการลงภาคสนามและคุณภาพเอกสารทางวิชาการ

๔.วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญาความรู้จากงานวิจัยนำไปใช้ประโยชน์ โดยมีวิธีการดำเนินการสรุปเชิงเนื้อหาเกี่ยวกับประเด็นที่ศึกษา โดยวิธีการบรรยายและวิเคราะห์เนื้อหาที่มีการดำเนินการ โดยมีกระบวนการดังต่อไปนี้

๕. วิเคราะห์ลักษณะงานวิจัย จัดหมวดหมู่และทำการสังเคราะห์โดยการแจงนับและวิเคราะห์เนื้อหา

๖. สังเคราะห์ผลและการเขียนรายงาน

๕. ผลการวิจัย

คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาจากกลุ่มประชากรการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญาไร่เชิญตะวัน ขั้นตอนการงานวิจัย ประกอบด้วย ๑. การกำหนดปัญหาการวิจัย ๒. กำหนดวัตถุประสงค์ในการศึกษาให้ชัดเจนเพื่อตอบปัญหาการวิจัย ๓. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นการเตรียมแบบบันทึกเพื่อสรุปผลการอ่านงานวิจัย ๔. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผลจากการศึกษาคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ๓ ประการ ดังนี้

๑.แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา การฝึกโยคะคุณค่าของการฝึกเพื่อรักษาจิตและประคับประคองร่างกายให้มีสุขภาพที่ดี และนำเอาสมาธิมาใช้ในการฝึกโยคะ ๑. เพื่อให้ร่างกาย และกล้ามเนื้อแข็งแรง ๒. เพื่อให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานปกติ ๓. เพื่อให้เกิดความต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บ ๔. เพื่อบรรเทาโรคภัยไข้เจ็บ ๕. รูปร่างสมส่วน ๖. เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ทางด้านสมาธิ สติ และปัญญา

๒. กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย กระบวนการฝึกเริ่มแรกนั้น “โยคะดั้งเดิม” ซึ่งเป็นโยคะท่าพื้นฐาน อาทิ โยคะฟลาย เพิ่มความยืดหยุ่นร่างกายด้วยท่วงท่าราวกับนกเหินฟ้าโยคะบอล เพิ่มความสนุกในการเล่นโยคะด้วยการใช้บอลยักษ์เป็นอุปกรณ์เสริม หรือโยคะร้อน เพิ่มอุณหภูมิช่วยรีดไขมันออกจากร่างกายได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งโยคะเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของ “รูปกาย” ภายนอก แต่ถ้าหากใครกำลังมองหาแนวทางฝึกโยคะเพื่อมุ่งสู่ความเปลี่ยนแปลงของ “จิต” แล้ว “โยคะภาวนา” เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่น่าลองค้นหาคำตอบและพิสูจน์ด้วยตนเอง การส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย การฝึกโยคะแบบดั้งเดิมไม่ใช่เพียงทำให้สุขภาพกายดีขึ้นเท่านั้น หากยังทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วย เพราะเป็นการฝึกที่ใช้การจดจ่อ (ทำนองเดียวกับการฝึกธรรมะ) เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกกายและจิตให้เป็นหนึ่งเดียวกัน เปรียบเสมือนเขากล่าวถึงสิ่งสำคัญของการฝึกโยคะดั้งเดิม หรือ โยคะภาวนาว่า *“โยคะแนวนี้มีเป้าหมายเพื่อให้คุณรู้จักตนเอง*

๓. วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ หลักการฝึกโยคะภาวนา คือ ไม่จำเป็นต้องให้ร่างกายมีเหงื่อเพราะเป็นการฝึกเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายทั้งกล้ามเนื้อและผ่อนคลายความอยากมีอยากเป็น ทำให้เกิดการตื่นตัวของจิตที่มองเห็นสภาวะต่างๆ ชัดเจนมากขึ้น เป้าหมายของโยคะภาวนาที่ต้องการลดอัตตาตนเองให้น้อยลง การส่งเสริมสุขภาพ “ โยคะสมาธิ ” ศาสตร์แห่งการฝึกสติให้อยู่กับลมหายใจมีจุดประสงค์เพื่อเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมกับการนั่งสมาธิโดยการฝึกหายใจอย่างถูกวิธี

๖.การอภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัยนี้กล่าวถึงคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ผู้วิจัยจะกล่าวถึงประเด็นสำคัญที่น่าสนใจนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา แนวคิดในเรื่องสมาธิได้ถูกนำมาใช้ในเชิงคลินิกเพื่อที่จะวัดประสิทธิผลของระบบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิในร่างกายมนุษย์ เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบการหายใจ ระยะหลังมีการพยายามนำสมาธิมาใช้อธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ต่อมาสมาธิได้ถูกผลักดันเข้าสู่ระบบการดูแลสุขภาพในเรื่องการลดความเครียด ความเจ็บปวด เช่น ในปี พ.ศ. ๑๙๗๒ ได้มีการนำการทำสมาธิแบบ TM มาใช้เพื่อลดภาวะการเผาผลาญพลังงาน การลดชีวะเคมีในกระแสเลือดอันเนื่องมาจากความเครียด ได้แก่สารแลคเตต (Lactate) การลดอัตราการเต้นของหัวใจ และการลดความดันโลหิต รวมทั้งการเหนี่ยวนำคลื่นสมองที่จำเป็น ในแง่มุมของการลดความเครียด สมาธิมักถูกใช้ในโรงพยาบาลในผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพื่อลดความเครียดหรือความวิตกกังวล รวมทั้งผู้ป่วยที่มีภาวะลดลงของภูมิคุ้มกันในร่างกายสอดคล้องกับงานวิจัยของ**จำเนียร แสงสิน** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องเปรียบเทียบสมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับคัมภีร์สุตตันตปิฎก ผลการศึกษาวิจัยพบว่า สมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับสุตตันตปิฎกนำมาซึ่งความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยให้จิตใจสงบดับความทุกข์ต่างๆ และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ สมาธิในคัมภีร์ทั้งสองมีการปฏิบัติที่แตกต่างกัน แต่ผลการปฏิบัติคลายคลึงกัน สมาธิในโยคะสูตรช่วยควบคุมความเปลี่ยนแปลงหรือความฟุ้งซ่านของจิตใจ ช่วยลดอกุศลจิตอันเป็นสาเหตุของความทุกข์ ส่วนสมาธิในพระสุตตันตปิฎกช่วยทำให้จิตใจสะอาดหมดจดและมีปีติปราโมทย์ถ้าผู้ปฏิบัติหมั่นฝึกอบรมภาวนามากขึ้นเรื่อยๆ ก็จะนำไปสู่ความสงบ เยือกเย็น และบรรลุพระนิพพานในที่สุด สมาธิทั้งสองคัมภีร์เป็นพื้นฐานที่จะไปสู่การรู้แจ้งคือพระนิพพาน หรือสัมปรัชญาตสมาธิ ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติสมาธิจะต้องเป็นไปตามลำดับขั้นตอน และปฏิบัติด้วยความมุ่งมั่นอดทนจนกว่าจะบรรลุผลของการปฏิบัติที่แท้จริง[๗๕]

กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เป็นการบริหารร่างกายแบบโยคะ หรือโยคะอาสนะ คือการบริหารร่างกายด้วยท่าทางต่างๆ นั่นเอง เพราะคำว่าอาสนะ มาจากภาษาสันสฤต แปลว่าท่าทาง (Posture) หรือที่นั่ง ในปัจจุบันการบริหารร่างกายโดยการเล่นโยคะอาสนะได้รับความนิยมจากสาวๆออฟฟิตอย่างมาก เพราะเป็นการบริหารร่างกายแบบเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบของการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อผสมผสานไปกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก และบางครั้งก็มีการหยุดหรือกักลมหายใจในบางท่วงท่า ใช้สติเป็นตัวกำหนดรู้ทุกขณะที่กำลังฝึก ผู้ฝึกโยคะอาสนะอย่างจริงจังจึงได้รับประโยชน์ สองประการใหญ่คือ ผลทางกายปราศจากโรคภัย ผลทางใจทำให้จิตสงบมีสมาธิ ลดความเครียด ผลทางกายที่เห็นได้ชัดคือ รูปร่างของคุณสมส่วนขึ้น อาการปวดของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการเกร็งเวลาทำงานก็จะลดลง และ คุณจะมีสมาธิในการทำงานที่ดีขึ้น สำหรับสาวๆคนไหนที่เริ่มฝึกโยคะเป็นครั้งแรก ควรจะเรียน

---

[๗๕] จำเนียร แสงสิน ,**การศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก** , วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสฤต , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร , ๒๕๔๗.

กับครูที่มีความชำนาญและให้ความใส่ใจผู้เรียนแต่ละคน เพราะครูผู้ฝึกจะจะได้ช่วยปรับท่าต่างๆให้เหมาะกับผู้เรียนแต่ละคนแต่หลังจากจำท่าได้แม่นยำแล้วจึงนำมาฝึกเองที่บ้านได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ได้กล่าวถึงโยคะในศูนย์ข้อมูลวิชาการไว้ว่า โยคะเกิดขึ้นที่ประเทศอินเดียเมื่อประมาณ ๔-๕ พันปีที่ผ่านมา เดิมจะเป็นการฝึกเฉพาะโยคี และชนชั้นวรรณะพราหมณ์ เพื่อเอาชนะความเจ็บป่วย ต่อมาโยคะ ได้พัฒนาผ่านลัทธิฮินดู มายุคพุทธศาสนา ถึงยุคลัทธิเซนในประเทศจีน โดยแท้จริงแล้ว การปฏิบัติเพื่อการบรรลุเป้าหมายสูงสุดแห่งศาสนานั้นๆ โยคะจึงเป็นที่แพร่หลายไปทั่วโลก โดยเฉพาะ หะฐะโยคะ (Hatha Yoga) ซึ่งจัดว่าเป็น Modern Yoga ที่พัฒนามาจากการรวมแบบโยคะดังเดิม กับวิธีการปฏิบัติของพระพุทธศาสนา[๗๖]

การส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย โยคะเป็นการดูแลสุขภาพอีกรูปแบบหนึ่งที่คนให้ความสนใจและฝึกปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายทั่วโลก เนื่องจากประโยชน์ที่เกิดขึ้นส่งผลดีทั้งร่างกายและจิตใจ ให้มีความสงบ เกิดสมาธิ ผ่อนคลายความตึงเครียด และเป็นการสร้างสมดุลให้กับร่างกาย ถือเป็นการดูแลสุขภาพที่ดีอีกวิธีหนึ่ง วันโยคะโลกตรงกับวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ของทุกปี โดยทุกๆ ปีของวันโยคะโลกนี้จะมีการจัดกิจกรรมจากสถาบันโยคะทั่วโลก เป็นการฝึกโยคะแบบมาราธอนทั่วโลก ๒๔ ชม. เพื่อส่งต่อสันติภาพและหาทุนเพื่อช่วยเหลือองค์กรการกุศลต่างๆ ในปีนี้ทางโยคะไทย (Thailand Yoga Society) ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดงานวันโยคะโลก สอดคล้องกับงานวิจัยของแพทย์พงษ์วรพงศ์ พิเชษฐ์ เสนอบทความวิชาการเกี่ยวกับโยคะ มีข้อสรุปว่า ปัจจุบันมีงานวิจัยทางการแพทย์จำนวนมาก ในการนำวิธีฝึกโยคะมาใช้บำบัดโรคต่างๆ รวมกับการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน เราพบว่าการฝึกโยคะได้ผลดีในการบำบัดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหอบหืด โรคแพ้อากาศ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคปวดศีรษะมายเกรน โรควิตกกังวล โรคนอนไม่หลับ โรคซึมเศร้า โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ใหญ่อักเสบเรื้อรังบางชนิด โรคข้อและกระดูก โรคปวดเรื้อรัง โรคลมชัก การฝึกโยคะเป็นการฝึกโยคะแบบ Stretching Exercise ร่วมกับการฝึกการหายใจและการฝึกสมาธิ ช่วยให้เกิดการ่อนคลายและจิตสงบ มีสติมากขึ้น ลดความเครียดลงได้ ซึ่งความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่งขงโรคเรื้อรังต่างๆ การฝึกโยคะช่วยปรับความสมดุลในการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ จึงมีผลทำให้โรคต่างๆมีอาการดีขึ้นมากและใช้ยาลดน้อยลงในรายที่มีอาการไม่มาก การฝึกโยคะทุกวันนี้ทำให้อาการของโรคหายไปได้โดยไม่ต้องใช้ยา

วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพกายมีรูปแบบต่าง ๆ เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ มวยจีน หรือการเต้นแอโรบิค ฯลฯ ส่วนการ ส่งเสริมสุขภาพจิตมักอยู่ในรูปของศาสนธรรม ปรัชญาชีวิต หรือการฝึกสมาธิ ซึ่งมนุษย์ต้องการความสมดุลทั้ง ด้านกายและจิต การออกกำลังกายด้วยโยคะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่แตกต่างจากการออกกำลังกายทั่ว ๆ ไป เพราะให้ผลลัพธ์ คือ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอดและหัวใจ เพิ่มความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่นของกล้าม เนื้อ ปรับปรุงรูปร่างให้ดีขึ้น นอกจากนั้นยังฝึกสมาธิและ

---

[๗๖]คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม , โยคะเพื่อสุขภาพ , (ออนไลน์) , ใน http : // drict.nrct.go.th/index.php , (๒๕ มีนาคม ๒๕๕๗) .

พัฒนาด้านจิตใจไปพร้อม ๆ กัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ นายแพทย์พงษ์วรพงศ์ พิเชษฐ์ เสนอบทความวิชาการเกี่ยวกับโยคะ มีข้อสรุปว่า ปัจจุบันมีงานวิจัยทางการแพทย์จำนวนมาก ในการนำวิธีฝึกโยคะมาใช้บำบัดโรคต่างๆ รวมกับการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน เราพบว่าการฝึกโยคะได้ผลดีในการบำบัดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหอบหืด โรคแพ้อากาศ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคปวดศีรษะมายเกรน โรควิตกกังวล โรคนอนไม่หลับ โรคซึมเศร้า โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ใหญ่อักเสบเรื้อรังบางชนิด โรคข้อและกระดูก โรคปวดเรื้อรัง โรคลมชัก การฝึกโยคะเป็นการฝึกโยคะแบบ Stretching Exercise ร่วมกับการฝึกการหายใจและการฝึกสมาธิ ช่วยให้เกิดการ่อนคลายและจิตสงบ มีสติมากขึ้น ลดความเครียดลงได้ ซึ่งความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่งขงโรคเรื้อรังต่างๆ การฝึกโยคะช่วยปรับความสมดุลในการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ จึงมีผลทำให้โรคต่างๆมีอาการดีขึ้นมากและใช้ยาลดน้อยลงในรายที่มีอาการไม่มาก การฝึกโยคะทุกวันนี้ทำให้อาการของโรคหายไปได้โดยไม่ต้องใช้ยา

การส่งเสริมสุขภาพของการฝึกโยคะ คือจะได้รับประโยชน์ที่หลากหลายได้แก่ ประโยชน์ของการฝึกโยคะ มีดังต่อไปนี้ ๑. ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น การยืดเหยียดทำให้หลอดเลือดขยายตัว และเลือดสามารถไหลเวียนไปยังส่วนนั้นได้มากขึ้น ๒. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อต่าง ๆ ทำให้ข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้ระยะ หรือมุมการเคลื่อนไหวที่มากกว่าเดิม ๓. ช่วยแก้ไขทรวดทรง (Posture) ให้ดูดีขึ้น การฝึกโยคะจะเป็นการฝึกการทรงตัว และกระจายน้ำหนักผ่านแขน ขา และกระดูกสันหลังอย่างเหมาะสม ๔. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยอันเนื่องมาจากการเล่นกีฬาหรือทำงานในชีวิตประจำวัน ๕. ช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน โยคะเป็นการฝึกการหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติท่าโยคะ นอกจากนั้นยังมีการฝึกกำหนดลมหายใจ หรือที่เรียกว่า ปราณ (Pranayama) ซึ่งให้ผลโดยตรงในด้านการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ๖. ช่วยทำให้สมาธิดีขึ้น การฝึกโยคะจะเป็นการฝึกให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การฝึกนับลมหายใจเข้า-ออก ก็จะเป็นการฝึกจิตให้คิดอยู่กับสิ่งสิ่งเดียว ซึ่งถือเป็นการฝึกสมาธิอีกรูปแบบหนึ่ง ๗. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัว เพราะทำโยคะหลายท่า เช่น ท่าภูเขา ท่านักรบ เน้นในเรื่องของการรักษาสมดุลขณะที่อยู่ในท่า ทั้งนี้ รวมถึงท่าที่ต้องมีการทรงตัวบนเท้าข้างเดียวด้วย ๘. ช่วยทำให้ใจเย็นลง โยคะมีการฝึกหายใจ ผู้ฝึกสามารถหายใจได้ยาวและลึกขึ้นกว่าเดิม การหายใจช้า ๆ และลึก จะช่วยระงับความรุนแรงของความโกรธให้ทุเลาลงได้ ๙. ใช้ในทางบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากความเครียด (เช่น ไมเกรน) ๑๐. ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน ๑๑. เพิ่มความมีสติ คือ ผู้ฝึกสามารถรับรู้ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้องของตนเองได้เร็วขึ้น ในขณะที่อยู่ในท่านั่ง นอน ยืน เดิน หรือทำงานในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับบทความของสิริพิมล อัญชลิสังกาศ กล่าวว่าโยคะเป็นกิจกรรมทางกายที่ด้อยในวิชาพลศึกษาเช่นก็เรียนสามารถเลือกฝึกปฏิบัติในการออกกำลังกายได้จากหลากหลายวิธีการออกกำลังกาย โยคะเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาทางด้านจิต และกายมนุษย์และทางด้านการบำบัดไปพร้อมๆกัน การฝึกโยคะจึงเป็นการเหยียดแล้วคลาย สลับกันไปจนจบ โยคะคือการฝึกวินัยต่อร่างกายและจิตใจ มุ่งไปที่การประสานกลมกลืนกับของระบบต่างๆ ของชีวิตโดยอาศัยเทคนิคหลายๆอย่างประกอบกันทั้งอาสนะ(การฝึกท่าทางกาย) การหายใจ และสมาธิ ดังที่ อธิบายความหมายของโยคะไว้ว่า โยคะ คือ ภูมิปัญญาอันนิรันดร์ ของ

อินเดีย มีหลักฐานเกี่ยวกับโยคะตั้งแต่สมัยอารยธรรมลุ่มน้ำสินธุ เมื่อราว ๓,๐๐๐ ปีก่อนคริสต์กาลกับประวัติศาสตร์บางคนเชื่อว่าโยคะมีมากกว่า ๕๐๐๐ ปีแล้ว โยคะเป็นศาสตร์ที่สำคัญยิ่งของวัฒนธรรมอินเดียคือกำเนิดจากประเทศอินเดีย โดยมีความผูกพันกับปรัชญาและศาสนาฮินดู[๗๗]

๗ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่องคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญามีข้อเสนอแนะ ๒ ประการ คือ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปปฏิบัติและข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๑. ข้อเสนอแนะในการนาผลการวิจัยไปปฏิบัติ

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะอยู่บางประการทั้งเป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบายข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติข้อเสนอแนะสำหรับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและข้อเสนอแนะโดยตรงต่อส่วนงานที่เกี่ยวข้องที่จะนำเอาผลการวิจัยนี้ไปเป็นข้อมูลในการตัดสินใจดำเนินการ สามารถนำองค์ความรู้จากงานวิจัยนี้ไปเป็นกรอบ กำหนดแนวนโยบายในคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเกี่ยวมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยซึ่งถือว่าเป็นสถาบันสร้างองค์ความรู้และผลิตบุคคลากรทางด้านการฝึกปฏิบัติทางจิตโดยตรง นอกจากจะผลิตบัณฑิตแล้วควรเน้นการสร้างองค์ความรู้ในการคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญาให้เป็นรูปธรรมและให้มีความเข้มแข็ง

๓) ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการจากงานวิจัยนี้พบว่าปัญหาหลักที่สุดในการส่งเสริมคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา คือ ชุมชนขาดองค์ความรู้ทางด้านการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญาที่จะมาใช้ในการดำเนินกิจกรรมจึงทำให้ขาดทิศทางและความมั่นคงทางด้านจิตใจ และการเสริมสร้างสุขภาพที่เข้มแข็ง

๒) ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรมีการศึกษาเชิงสำรวจหรือจัดกลุ่มการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญามีส่วนเกี่ยวข้องในทุกพื้นที่จังหวัดอื่นๆหรือแนวทางการฝึกของสำนักอื่นๆ

๒) ควรมีการศึกษาที่เข้าไปเกี่ยวกับคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญาร่วมดำเนินในกิจกรรมของชุมชนในรูปแบบของการเปิดสำนักฝึกโยคะที่เป็นรูปธรรม

๓) ควรศึกษาเชิงเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินงานของคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญาที่มีต่อการพัฒนาและดำเนินชีวิตได้

---

[๗๗] สิริพิมล อัญชลิสังกาศ, **โยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง**,วารสารกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ประเทศไทย. ปี ที่ ๓ ฉบับที่ ๒, ๒๕๔๘.

บรรณานุกรม

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. โยคะเพื่อสุขภาพ , (ออนไลน์). ใน http : // drict.nrct.go.th/index.php , ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๗

จำเนียร แสงสิน. **การศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสฤต , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร . ๒๕๔๗.

พิสณุ ฟองศรี. **วิจัยทางการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่๒, (กรุงเทพมหานคร : สานักพิมพ์เทียมฝ่าการพิมพ์, ๒๕๔๙.

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์. **โยคะบำบัด**, (บทความวิชาการทางการแพทย์).

สิริพิมล อัญชลิสังกาศ. โยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง,วารสารกรมพัฒนาการแพทย์ แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ประเทศไทย. ปี ที่ ๓ ฉบับที่ ๒, ๒๕๔๘.

ศิริชัย กาญจนวาสี , ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,๒๕๔๔.

ภาคผนวก ง

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์

การศึกษาวิจัยเรื่อง คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา มีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์ กิจกรรมด้านการเรียนรู้คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญาดังนี้

๑. กิจกรรมด้านการเรียนรู้คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา เช่น การจัดกิจกรรมให้มีความรู้ ความเข้าใจในโยคะ

๒. สามารถนำผลการวิจัยไปสะท้อนข้อมูลทางสังคมต่างๆ ได้ เช่น การสะท้อนคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

๓. สามารถนำผลการวิจัยไปวิเคราะห์ร่วมกับนักวิชาการได้ มีด้านการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

กิจกรรมด้านการฝึกออกกำลังกายและทางจิตใจ “โยคะ” เป็นการฝึกตนเองที่ถือกำเนิดจากประเทศอินเดียที่มีมานานกว่า ๕๐๐๐ ปี ซึ่งในปัจจุบันโยคะเป็นอีก ๑ กิจกรรมที่ได้รับความสนใจและฝึกกันอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะบรรดากลุ่มผู้หญิง เพราะเป็นกิจกรรมที่เล่นได้ง่ายและไม่ต้องลงทุนอะไรมากนัก ผู้ฝึกหลายท่านเชื่อว่าการเล่นโยคะช่วยทำให้ผอมลง ซึ่งจริงๆแล้วการฝึกโยคะไม่ได้มีเป้าประสงค์หลักที่การลดน้ำหนัก เพราะดึงเอาพลังงานมาใช้ไม่มากนักถ้าเทียบกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิคชนิดอื่นๆ แต่โยคะสามารถช่วยในด้านอื่นที่กิจกรรมแอโรบิคบางอย่างให้ไม่ได้ ด้านร่างกายภายนอก ช่วยให้มีความยืดหยุ่นสูงลดการเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ระบบภายในเสถียร ช่วยเรื่องระบบหายใจ ไหลเวียนเลือด ทำให้ผู้ที่มีความดันสูงลดต่ำลง ทั้งยังลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ด้านจิตใจช่วยให้ควบคุมอารมณ์ได้ดี

กิจกรรมด้านวิชาการ

๑) จัดสัมมนาตามรูปแบบการวิจัยได้ เพื่อส่งเสริมแนวความคิดและส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับผู้ฝึกโยคะ โดยการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพของบุคคลทุกวัย

๒) จัดประชุมกลุ่มโยคะที่หลากหลายรูปแบบ อาชีพ ความรู้ ความสามารถ เพื่อสร้างความเข้มแข็งโดยให้สามารถฝึกโยคะได้เอง

๓) จัดประชุม เสวนา เรื่อง คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา เพื่อเป็นการเรียนรู้ เข้าใจรูปแบบและแนวปฏิบัติและเข้าใจวิธีการนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ที่เกิดขึ้นได้

ภาคผนวก จ

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมา และผลที่ได้รับของโครงการ

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลุวัตถุประสงค์	โดยทำให้
๑.ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ/ทุติยภูมิจากกลุ่มโยคะภาวนา ไร่เชิญตะวัน	ได้ทราบแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา	ข้อที่ ๑	ทำให้สามารถทราบถึงแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา
๒.การสำรวจกลุ่มกลุ่มโยคะภาวนา ไร่เชิญตะวัน	ทราบถึงข้อมูลที่เกี่ยวกับศึกษากระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย	ข้อที่ ๒	สามารถทำให้ดำเนินการเรียนรู้และศึกษากระบวนการฝึกโยคะสมาธิเพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย
๓.การเก็บข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์ / สนทนากลุ่มซักถามปราศรัยผู้ที่เกี่ยวข้องกลุ่มโยคะภาวนา ไร่เชิญตะวัน	ทราบถึงข้อมูลการวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ	ข้อที่ ๓	ทำให้สามารถวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ
๔.การประชุมกลุ่มโยคะภาวนา ไร่เชิญตะวัน	ได้แนวทางการ/ข้อมูลคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา	ข้อที่ ๑-๒-๓	ทำให้เห็นข้อมูล กิจกรรมการเรียนรู้ในสถานที่จริงและแก้ไขปัญหาการฝึกโยคะและคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา
๕.กิจกรรมผลที่ได้รับจากโครงการ	ทราบถึงคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา	ข้อที่ ๑-๒-๓	๑.ได้หนังสือเรื่องคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

			๒.ได้แนวทางปฏิบัติแนวทางปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรมให้แก่ประชาชน ๓. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา ได้ลักษณะวิธีการ หลักการ และกระบวนการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ในการประยุกต์ใช้องค์ความรู้ถึงคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

ปณฺฑา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ฉ
รูปแบบการจัดทำรายงานวิจัย

รูปแบบการจัดทำรายงานวิจัย

มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา โครงการวิจัยมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

๑. หัวหน้าโครงการวิจัย

๒. การวิจัยเป็นงานประเภทเอกสารและคุณภาพ

๓. สาขาวิชาการและกลุ่มวิชาที่มาการวิจัย คือ คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ไร่เชิญตะวัน

๔. คำสำคัญ

๔.๑ โยคะ

๔.๒ สมาธิตามพุทธปรัชญา

๕.ความสำคัญและที่มาของปัญหาวิจัย

ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวันจึงตอบโจทย์สำหรับคนมาฝึกโยคะ ก่อตั้งโดยพระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ท่านว.วชิรเมธี) พระนักคิด นักเขียน นักเทศน์ และนักพัฒนาสังคมชื่อดังของประเทศไทย เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๒ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็น “ศูนย์กลางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่ประชาคมโลก” ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน ยังเป็นที่ตั้งของ การจัดอบรมหลักสูตรสมาธิภาวนาทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศเป็นประจำทุกเดือน เดือนละ ๒ ครั้ง ทั้งแก่ผู้สนใจกลุ่มใหญ่ (๒๐๐ คนขึ้นไป) หรือแก่ผู้สนใจกลุ่มย่อย (เฉพาะหน่วยงานราชการ สถาบันการศึกษา หรือองค์กรทางธุรกิจ ๕๐ คนขึ้นไป) โดยมีหลักสูตรที่หลากหลายให้เลือก

การส่งเสริมสุขภาพ “ โยคะสมาธิ ” ศาสตร์แห่งการฝึกสติให้อยู่กับลมหายใจมีจุดประสงค์เพื่อเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมกับการนั่งสมาธิโดยการฝึกหายใจอย่างถูกวิธีการฝึก โยคะสมาธิเป็นเสมือนพื้นฐานของการฝึกปฏิบัติโยคะประเภทอื่น ๆเทือกเขาหิมาลัยมาแต่ครั้งบรรพกาล ณ เดิมเชื่อว่าโยคะสมาธิเป็นวิถีหลักแห่งการปฏิบัติตนของเหล่าโยคีทั้งหลายที่บำเพ็ญตนอยู่ อาจารย์ธนิยะ เกวลีผู้นำกลุ่มหิมาลายันโยคะสมาธิในประเทศไทยกล่าวว่า หรือท่าน โดยหิมาลายันบูรพาจารย์ “โยคะสมาธิมีมาตั้งแต่ก่อนยุคพระเวทและถ่ายทอดให้แก่ผู้ที่สนใจปฏิบัติสวามีรามา ตาย” เจ็บ แก่ การช่วยคนให้เกิดปัญญาในการหลุดพ้นจากวงจรการเกิด ส่วนเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติโยคะสมาธิคือ และอารมณ์ ลมหายใจ ทั้งในด้านร่างกายจิตใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้

๖.วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

๖.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

๖.๒ เพื่อศึกษากระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย

๖.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ

๗.ขอบเขตของโครงการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาเอกสารข้อมูลเรื่องแนวคิดโยคะทางพุทธปรัชญาได้แก่ โยคะสมาธิเป็นเรื่องการฝึกจิตคู่กับการฝึกร่างกาย ให้แข็งแรงตามวิธีการของสำนักปรัชญาโยคะในศาสนาฮินดู เพราะสำนักปรัชญาทั้ง ๖ สำนักนั้น ๕ สำนัก คือ ปรัชญานยายะ ไวเษศิกะ สาขยะ มีมางสา และเวทานตะ ส่วนมากจะเป็นภาคทฤษฎีเท่านั้น ยกเว้นสำนักโยคะจะเป็นภาคปฏิบัติ เมื่อแนวคิดทางพุทธปรัชญาเกิดขึ้น หลักธรรมบางอย่างของศาสนาฮินดู (พราหมณ์เก่า) ที่มีประโยชน์ท่านก็ไม่ปฏิเสธ เช่น การฝึกสมาธิ หลักกสิณ ๑๐ พระองค์เห็นเป็นประโยชน์ ก็เอามาผนวกเข้าในการฝึกสมาธิ ดังนั้นมุมมองของนักปรัชญาก็ถือว่าการฝึกโยคะก็ช่วยให้เกิดสมาธิได้

ศึกษาเอกสาร หนังสือ ตำรา แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยเกี่ยวข้องได้แก่ ขบวนการการฝึกโยคะ เพื่อพัฒนาสร้างความสัมพันธ์กันระหว่างกายกับจิตด้วยการพัฒนา ๔ ด้าน คือ ๑.ภาวิตกาโย การพัฒนาทางด้านกาย เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทำให้ร่างกายแข็งแรง เช่นการฝึกท่าโยคะ ในแต่ละท่า ซึ่งภาษาโยคะเรียกว่า อาสนะ ๒.ภาวิตสีโล การพัฒนาทางด้านระเบียบวินัย เช่น สร้างกฎเกณฑ์ในการฝึกโยคะว่าทุกๆวัน จะต้องฝึก ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง เป็นต้น ๓. ภาวิตจิตโต การพัฒนาทางด้านจิตใจ เพื่อเป็นการฝึกจิตของตนเอง เพื่อให้เกิดสมาธิ ทำให้จิตเข้มแข็งมีพลัง ตามหลักของการฝึกโยคะ คือ ร่างกายแข็งแรงจิตก็มีพลัง ทำให้กายกับจิตมีความสัมพันธ์กัน ๔. ภาวิตปัญโญ การพัฒนาด้านปัญญา บุคคลเมื่อร่างกายแข็งแรง อยู่ในระเบียบวินัย จิตใจเป็นสมาธิมีพลัง ปัญญาก็เกิดขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลหลัก ๑) บุคคลผู้สอนจำนวน ๔ ท่าน และ ๒) ผู้ฝึกปฏิบัติจำนวน ๑๑ คน

ขอบเขตด้านพื้นที่

การศึกษาด้านพื้นที่ ผู้วิจัยจะศึกษาวิเคราะห์กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ ขององค์กรต้นแบบของท่าน ว.วชิรเมธี ที่สำนักปฏิบัติธรรมศูนย์วิปัสสนาไร่เชิญตะวัน จังหวัดเชียงราย

๘.กรอบแนวคิดของโครงการวิจัย

แนวคิดการสังเคราะห์งานวิจัย เป็นการนำผลการวิจัยจากหลายๆ งานวิจัยที่ศึกษามาศึกษาวิเคราะห์และ นำเสนอข้อสรุปอย่างมีระบบ เพื่อให้ได้ ข้อความรู้ในเชิงสรุปผลการวิจัยที่มีอยู่กระจัดกระจาย ให้มีความชัดเจนและ ได้ข้อยุติยิ่งขึ้น วิธีการสังเคราะห์ปริทัศน์แบบ พรรณนา (Narrative Review) เป็น การสรุปเชิงเนื้อหาเกี่ยวกับประเด็นที่ ศึกษา โดยวิธีการบรรยายและการวิเคราะห์เนื้อหา ตัวแปรที่สังเคราะห์ ๑. ด้านสาระของการวิจัย สาระของ งานวิจัย (Substanitive) ประเด็นการวิจัย ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัยประโยชน์ในการนำไปใช้ ๒.วิธีการวิจัย(Methodological) - แบบแผนการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประชากรเป้าหมายในการวิจัย

๙.การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

๙.๑ แนวคิดโยคะ

๙.๒ แนวคิดกระบวนการฝึกโยคะ

๙.๓ แนวคิดพุทธปรัชญา

๙.๔ แนวคิดคุณค่าการฝึกโยคะ

๙.๕ วรรณกรรมรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องโยคะ

๑๐. เอกสารอ้างอิงของโครงการวิจัย

๑๐.๑ ภาษาไทย

๑๐.๒ ภาษาอังกฤษ

๑๑. งบประมาณของโครงการวิจัย จำนวน ๑๐๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน)

๑๒.ข้อเสนอแนะอื่นๆ

๑๒.๑ จากการศึกษาวิจัยของกลุ่มโยคะ

๑.อยากให้มีท่าฝึกโยคะที่บำบัดทำให้สุขภาพดีขึ้น

๒.แนะนำให้สร้างวิดีท่าโยคะ

๓.การขยายสาขาวิธีการสอนและปฏิบัติใกล้บ้านหรือสามารถที่จะอาจารย์ไปสอนที่บ้านได้

ภาคผนวก ฃ
แบบสรุปโครงการวิจัย

แบบสรุปโครงการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

สัญญาเลขที่ ว....๐๓๕...../๒๕๖๑
ชื่อโครงการ คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา
หัวหน้าโครงการ ดร.เสรี ศรีงาม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา โทรศัพท์ ๐๙๑-๘๓๔๗๓๖๒

ปัจจุบันเราจะได้ยินได้เห็นหรือได้รับรู้เกี่ยวกับการฝึกโยคะตามสถานที่ต่างๆหรือแม้แต่ในทีวีซึ่งถือว่ายุคนี้คำว่าโยคะจะเป็นที่รู้กันทั่วๆไป ตามประวัติความเป็นมาของ**โยคะ (Yoga)** ถือกำเนิดในประเทศอินเดียเมื่อหลายพันปีที่แล้ว โดยในสมัยโบราณนั้นมนุษย์ได้ค้นคว้าเป็นครั้งแรกเกี่ยวกับความเข้าใจในความเป็นอยู่ของตนเอง อดีตมีการจารึกถ้อยคำด้วยตัวอักษรความรู้ที่สำคัญๆทั้งหมด ถูกส่งผ่านคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง ในรูปแบบของนิทาน ด้วยวิธีการเช่นนี้ ความรู้ต่างๆจึงได้สะสมขึ้นและวัฒนธรรมต่างๆ ได้พัฒนาขึ้นมา และนี่คือวิธีการที่การฝึกโยคะ ได้ถูกถ่ายทอดมาถึงปัจจุบันในหุบเขาแห่งอินดัสวอลเลย์ นักโบราณคดีได้ค้นพบไม้แกะสลักและศิลปะรูปปั้น ที่แสดงถึงการฝึกโยคะ ศิลปะเหล่านี้ถูกสร้างขึ้นโดยประชาคมที่มีความเจริญเป็นอย่างสูง ซึ่งเจริญอยู่ในพื้นที่แถบนั้นช่วง ๒๐๐๐ และ๑๐๐๐ ปีก่อนคริสต์ศักราช (ปัจจุบันคือส่วนหนึ่งของประเทศปากีสถาน) นักปราชญ์ชาวฮินดูคนหนึ่งชื่อว่าปตัญชลี เป็นคนแรกที่ปรับปรุงการฝึกโยคะขั้นพื้นฐาน เขาเขียนสูตรแห่งการฝึกโยคะเป็น ๘ หัวข้อสั้นๆ หัวข้อเหล่านี้เชื่อว่าได้ถูกเขียนขึ้นเมื่อ ๒๐๐ ปีก่อนคริสต์ศักราช คำว่าโยคะ มีรากศัพท์มาจากคำในภาษาสันสกฤตว่า "ยุจ (YUJ)" ที่มีความหมายถึงการประกอบกันหรือการเชื่อมผนึกกัน โดยผู้ที่ปฏิบัติโยคะที่เป็นผู้ชายเรียกว่า Yogins or Yogis ส่วนผู้หญิงเรียกว่าYoginis ส่วนผู้สอนเรียกว่า Guru ประเทศตะวันตกได้นำโยคะมาเป็นการออกกำลังกายโดยดัดแปลงจาก Hatha-Yoga ซึ่งเป็นแขนงหนึ่งของโยคะ นอกจากนี้การฝึกท่าโยคะเรียก Asanas เป็นการฝึกท่าโยคะและค้างท่านั้นเป็นระยะเวลาหนึ่ง การฝึกโยคะจะเน้นความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลังทำให้เลือดและสารอาหารไปเลี้ยงประสาทไขสันหลังเพิ่ม การฝึกโยคะจะทำให้การทำงานของต่อมต่างๆ รวมทั้งต่อมไร้ท่อทำงานดีขึ้น ท่าของการฝึกโยคะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของโยคะ และมีการสอดคล้องกับการหายใจเป็นการรวมกายและจิตร่วมกัน การฝึกท่าโยคะจะเป็นการฝึกประสาทความยืดหยุ่น ความแข็งแรง การทรงตัว ลดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ สุขภาพจิตและสุขภาพกายดีขึ้น ท่าที่ใช้สำหรับการฝึกโยคะมีมากมาย โดยท่าที่เป็นหลักในการฝึกโยคะ เช่น การฝึกโยคะท่าศพอาสนะ Savasana (Corpse Pose) ท่านั่งก้มตัว (Paschimottanasana) การฝึกท่า

งู Bhujangasana (Cobra Pose)เป็นต้น[๗๘]ข้อสำคัญของการฝึกโยคะ โยคะ (YOGA) หมายถึง การสร้างความสมดุลของร่างกาย-จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยรวมให้เป็นหนึ่งเดียว จะใช้ศิลปการบริหารร่างกายภายใต้การควบคุมของจิตใจ เกิดความสมดุลของพลังด้านบวกและด้านลบ โยคะจึงช่วยบรรเทาและบำบัดโรคได้ โยคะ จึงเป็นที่นิยมแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะในยุคปัจจุบัน ที่ผู้คนเห็นความสำคัญของ สุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี ทฤษฎีของโยคะ คือ การบำบัดโดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามที่กำหนด โดยเน้นการหายใจ เข้า - ออก ให้สอดคล้องกับท่าฝึก และการทำสมาธิระหว่างการฝึก การฝึกโยคะที่ถูกต้องจะมีองค์ประกอบด้วย Kept Fit บริหารร่างกายให้ถูกต้อง เพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี Balance การรักษาความสมดุลของร่างกายและจิตใจ โดยวางตัวและอารมณ์เป็นกลางไว้ Harmony ความลงตัวกับระหว่างการฝึกกายและจิต Purify Body - Mind - Soul มีการชำระตนเองให้บริสุทธิ์ทั้งกาย - จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยยึดหลักมีศีลธรรมจรรยา สำรวมจิตใจหรือทำสมาธิ หลักสำคัญของการฝึกโยคะ การหายใจแบบโยคะให้ถูกต้อง : หายใจเข้า - ท้องพอง, หายใจออก – ท้องแฟบ สูดอากาศเข้าให้พอดีกับท่าฝึกเพื่อให้ได้ออกซิเจนมากพอ ปล่อยลมหายใจออกให้สุดเพื่อขับอากาศเสียออกจากร่างกาย และลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ หายใจเข้า - ออก ให้สอดคล้องเป็นจังหวะกับท่าฝึกแต่ละท่า ฝึกท่าแต่ละท่า ช้าๆ เป็นจังหวะที่ลงตัว ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ตามข้อจำกัดธรรมชาติร่างกายของแต่ละบุคคล อย่าฝืนเกินไป[๗๙]

ข้อแตกต่างระหว่างโยคะอาสนะกับการออกกำลังกาย โยคะอาสนะนั้น มีอรรถาธิบายดังต่อไปนี้คือ๑. หมายถึงการนิ่ง ท่าของร่างกายที่นิ่ง๒. เป็นสภาวะนิ่ง เป็นแบบรับ passive ความตึงของกล้ามเนื้อค่อย ๆ ผ่อนคลาย๓. เป็นการเหยียดมากกว่าเกร็งที่เน้นที่การประสานของประสาทกับกล้ามเนื้อ ๔. เป็นการเรียนรู้สิ่ง ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ใช้ความรู้สึกภายในเป็นตัวนำ๕. พัฒนาอวัยวะภายในทรวงอกและอวัยวะภายในช่องท้อง บริเวณแขน ขา๖. พิจารณามนุษย์อย่างเป็นองค์รวมช่วยรักษาสมดุลของทั้งร่างกาย๗.กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติที่รับผิดชอบด้านการผ่อนคลาย๘. อาสนะเป็นการใช้แรงน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ไม่มีการฝืนแต่อย่างใด๙. ลดการรับรู้ของประสาทสัมผัสทั้งห้า๑๐. เป็นกิจกรรมที่ใช้ “ความรู้สึก”เป็นตัวนำ ให้ความสำคัญที่จิตการออกกำลังกายมีอรรถาธิบายดังต่อไปนี้คือ๑. หมายถึง การเคลื่อนไหว การใช้แรง๒. เป็นการทำซ้ำ ๆ กล้ามเนื้อตึง เกร็งอยู่ตลอดเวลาเป็นแบบ Active๓. เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อ พัฒนาระบบกล้ามเนื้อโดยตรง๔. เป็นการรับรู้จากภายนอก ใช้การรับรู้ต่อสภาวะภายนอกเป็นตัวนำ๕. พัฒนากล้ามเนื้อ

---

[๗๘] กองบรรณาธิการ,**ประวัติของโยคะ.**สืบค้นจากhttp://www.yesspathailand.com/ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

[๗๙] มิสทัศนีย์ ช้อนขุนทด หนังสือโยคะยืดอายุ อมรรัตน์ จันทร์เพ็ญสว่าง แปลและเรียบเรียง http://www.thaiabc.com/yoga/

กลุ่มหลัก ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะบริเวณแขน ขา๖. เน้นความเชี่ยวชาญ ความชำนาญที่ส่วนหนึ่งส่วนเดียว๗. กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติที่รับผิดชอบด้านการตื่นตัว๘. การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงให้มากที่สุด ใช้แรงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ๙. เปิดประสาทสัมผัสทั้งห้า๑๐. เป็นกิจกรรมที่ใช้ “การกระทำ” เป็นตัวนำ ให้ความสำคัญที่กล้ามเนื้อ

โยคะ(Yoga) มิใช่เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง แต่เป็นการฝึกเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นการเตรียมกายใจให้พร้อมเพื่อเสริมสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจในการฝึกโยคะผู้ฝึกโยคะทุกคนต้องยึดถือและปฏิบัติโดยเคร่งครัดเพื่อให้สามารถปรับความสมดุลภายในร่างกายและจิตใจที่ดีโยคะ(Yoga) เป็นปรัชญาแห่งสมัยโบราณ ได้ถูกทดสอบด้วยกาลแห่งเวลา มีความเหมาะสมสำหรับทุกคน ในทุกสถานที่และในทุกกาลสมัยการฝึกโยคะดั้งเดิมต้องการค้นหาความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ไม่ใช่เกิดจากความพอใจหรือความรื่นรมย์ การฝึกโยคะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความสมดุลของระบบประสาท และจะได้รู้ความหมายแท้จริงของชีวิต จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวตามสิ่งแวดล้อม ไม่เสียใจ ไม่ดีใจเกินไป เป็นการฝึกจนเกิดปัญญา แต่ปัจจุบันได้นำมาฝึกเพื่อประโยชน์ดังต่อไปนี้ช่วยให้เลือดไหวเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายช่วยผ่อนคลายความเครียด และอาการปวดเมื่อยช่วยทำให้รูปร่างและทรวดทรงดีขึ้น รวมทั้งการทรงตัวทำให้การเคลื่อนไหวของข้อดีขึ้นทำให้มีสมาธิในการทำงานดีขึ้นทำให้มีสติดีขึ้นรู้ว่าเรากำลังทำอะไรเพื่ออะไร

ทำให้ใจเย็นลงช่วยลดอาการปวดประจำเดือน ปัจจุบันเราจะได้ยินได้เห็นหรือได้รับรู้เกี่ยวกับการฝึกโยคะตามสถานที่ต่างๆหรือแม้แต่ในทีวีซึ่งถือว่ายุคนี้คำว่าโยคะจะเป็นที่รู้กันทั่วๆไป ตามความเป็นจริงแล้วต้นกำเนิดของการฝึกโยคะนั้น อินเดียถือว่าเป็นดินแดนของการฝึกโยคะเป็นแห่งแรกมีชาวต่างชาติมากมายไปศึกษาเล่าเรียนฝึกหัดโยคะเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและนำไปถ่ายทอดให้บุคคลอื่นได้ศึกษาเล่าเรียนตามและนำมาใช้เพื่อดูแลสุขภาพของตนเองยามเจ็บไข้ได้ป่วย

ในประเทศไทยนั้นการฝึกโยคะ บุคคลผู้ที่นำมาเผยแพร่ที่เรารู้จักกันเป็นอย่างดีคือ คุณ ชด หัศบำเรอ ซึ่งท่านได้ไปฝึกฝนโยคะกับท่านฤาษีมหาริชชี่ ศิวานันทะที่เมืองฤาษีเกษประเทศอินเดียประมาณ พ.ศ.๒๔๙๙ปัจจุบันโยคะเป็นศาสตร์การแพทย์แขนงหนึ่งที่มีกระแสแรงอยู่ในสังคมไทยโดยมีการเปิดสอนกันหลายสาขามุ่งเน้นการสอนเพื่อส่งเสริมสุขภาพและนิยมเลือกใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยการฝึกกายบริหารด้วยตนเองเพื่อการส่งเสริมบำบัดร่างกายด้วยท่าต่างๆของโยคะ

ผู้วิจัยก็มีความสนใจเรื่องโยคะเคยได้ศึกษาเล่าเรียนโยคะสมัยที่ไปศึกษาอยู่ที่ประเทศอินเดียในปี พ.ศ. ๒๕๔๗ ที่มหาวิทยาลัยเมืองพาราณสี (B.H.U.) เพราะเคยป่วยเป็นโรคเจ็บหลังและที่สะโพกด้านซ้าย-ขวา ขณะที่อยู่เมืองไทยก็ไปรักษาด้วยการนวดแผนไทยบีบจับเส้นให้ก็พอ

บรรเทาหายปวดบ้าง แต่พอไปศึกษาในต่างประเทศเมื่อเจ็บป่วยขึ้นมาก็ไม่รู้ว่าจะพึ่งใคร เลยลองไปเรียนโยคะที่โรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งใกล้กับมหาวิทยาลัย(B.H.U.)และเรียนกบสำนักต่างๆอีก ๑แห่งใกล้กับแม่น้ำคงคาอยู่ ๖ เดือนจนจบโยคะศาสตร์เบื้องต้น ปรากฏว่าอาการปวดหลังบั้นเอว และบริเวณสะโพก (จุดสลักเพชร) หายเจ็บปวด ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ผู้วิจัยก็หัดฝึกโยคะเป็นประจำทุกวันนี้

จากกระทำดังที่กล่าวมานี้ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงคุณค่าประโยชน์ของการฝึกโยคะ เพื่อนำมาบำบัดรักษาโรคปวดตามที่ต่างๆ ตามร่างกายอย่างเห็นผล และก็เป็นการฝึกสมาธิไปในตัว เพราะผู้วิจัยก็ประยุกต์การฝึกสมาธิโดยใช้ภาวนาแบบพุทโธและนับ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘-๙ไปด้วย เพราะการฝึกโยคะแต่ละท่าทางครูผู้สอนเขาจะบอกให้ทำท่าต่างๆ ซึ่งเรียกว่าอาสนะ (คนอินเดียออกเสียว่าอาสัน เช่น ท่างู จะเรียกว่า ภูชงคาสัน ฯลฯ) แต่ละท่าที่ทำท่านจะให้หยุดนิ่งประมาณ ๑๐วินาทีขึ้นไป แล้วก็หยุดเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจการฝึกโยคะสมาธิ โดยประยุกต์เข้ากันอย่างเหมาะสม และก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากมายแก่ผู้สนใจที่ต้องการดูแลสุขภาพในเบื้องต้น โดยประยุกต์เข้ากับการทำสมาธิในพระพุทธะศาสนาได้อย่างดียิ่ง ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นประโยชน์ที่จะตามมาแก่ผู้ที่สนใจในการฝึกโยคะสมาธิในโอกาสต่อไป

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

การจัดการองค์ความรู้งานวิจัยเรื่องคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อศึกษาแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

๒. เพื่อศึกษากระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย

๓. เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ

ผลการวิจัย

แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา แนวคิดของโยคะ **การ**ฝึกโยคะมีแนวคิดหลักดังนี้ ๑. เพื่อให้ร่างกาย และกล้ามเนื้อแข็งแรง ๒. เพื่อให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานปกติ ๓. เพื่อให้เกิดความต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บ ๔. เพื่อบรรเทาโรคภัยไข้เจ็บ๕. รูปร่างสมส่วน ๖. เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ทางด้านสมาธิ สติ และปัญญา

หลักของโยคะจะอาศัยส่วนประกอบที่สำคัญ ๔ อย่าง คือ๑. การหายใจ (Breathing)๒. การผ่อนคลาย (Relaxation)3. ท่า (Pose, Posture)๔. การทำสมาธิ (Meditation)โยคะ หรือระเบียบการบริกรรมแห่งโยคะ ไม่ใช่ศาสนา แต่เป็นหนทางหรือวิถีทางหนึ่งที่ไม่ว่าผู้ถือศาสนาใดก็สามารถนำไปปฏิบัติได้เพื่อความสูงส่งแห่งจิตใจของตน เพราะว่าหลักโยคะตั้งอยู่บนพื้นฐานของศีลธรรม ดังจะเห็นได้จากองค์ ๘ ของโยคะ หรือที่เรียกว่า “อัษฎางค์โยคะ”

กระบวนการฝึกเริ่มแรกนั้น “โยคะดั้งเดิม” ซึ่งเป็นโยคะท่าพื้นฐาน อาทิ โยคะฟลาย เพิ่มความยืดหยุ่นร่างกายด้วยท่วงท่าราวกับนกเหินฟ้าโยคะบอล เพิ่มความสนุกในการเล่นโยคะด้วยการใช้บอลยักษ์เป็นอุปกรณ์เสริม หรือโยคะร้อน เพิ่มอุณหภูมิช่วยรีดไขมันออกจากร่างกายได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งโยคะเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของ “รูปกาย” ภายนอก แต่ถ้าหากใครกำลังมองหาแนวทางฝึกโยคะเพื่อมุ่งสู่ความเปลี่ยนแปลงของ “จิต” แล้ว “โยคะภาวนา” เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่น่าลองค้นหาคำตอบและพิสูจน์ด้วยตนเอง

การส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย การฝึกโยคะแบบดั้งเดิมไม่ใช่เพียงทำให้สุขภาพกายดีขึ้นเท่านั้น หากยังทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วย เพราะเป็นการฝึกที่ใช้การจดจ่อ (ทำนองเดียวกับการฝึกธรรมะ) เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกกายและจิตให้เป็นหนึ่งเดียวกัน เปรียบเสมือนเขากล่าวถึงสิ่งสำคัญของการฝึกโยคะดั้งเดิม หรือ โยคะภาวนาว่า“โยคะแนวนี้มีเป้าหมายเพื่อให้คุณรู้จักตนเอง คุณต้องสำรวจตัวเองก่อนว่าเป็นคนมีพฤติกรรมยังไง โยคะไม่ใช่เรื่องของการไปรวมกันฝึกในสตูดิโอเพราะถ้าเปรียบโยคะเป็นการแปรงฟัน โยคะคือการรู้จักตัวเองและดูแลตัวเองแต่ละคนใช้แปรงสีฟันยี่ห้อต่างกัน ช่วงแรกคุณอาจจะต้องเข้ารับการอบรมวิธีแปรงฟัน ทั้งเป้าหมาย เทคนิค และข้อควรระวัง หลังจากนั้นแต่ละคนก็ต้องกลับไปฝึกฝนการแปรงฟันด้วยตนเองเพราะเราไม่จำเป็นต้องใช้พลังหมู่ในการฝึกร่วมกัน แต่ต้องการภาวะความนิ่งเพื่อสำรวจจิตใจตนเองให้เป็นหนึ่งเดียวกับร่างกาย”

วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ หลักการฝึกโยคะภาวนา คือ ไม่จำเป็นต้องให้ร่างกายมีเหงื่อเพราะเป็นการฝึกเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายทั้งกล้ามเนื้อและผ่อนคลายความอยากมีอยากเป็น ทำให้เกิดการตื่นตัวของจิตที่มองเห็นสภาวะต่างๆ ชัดเจนมากขึ้น ผลการวิจัยพบว่า คนที่ฝึกโยคะภาวนาระบบประสาทอัตโนมัติที่เอื้อต่อความผ่อนคลาย (Parasympathetic nervous system) จะทำงานได้ดีขึ้น เมื่อระบบนี้ทำงาน ร่างกายจะได้พัก รูม่านตาจะหรี่ หัวใจเต้นในจังหวะช้าลง การหายใจและการสันดาปในร่างกายก็จะน้อยลง ระบบนี้มีประโยชน์ต่อการรักษาสุขภาพเพราะในขณะผ่อนคลายนั้น ร่างกายจะเปิดโหมดของการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอจากการใช้งาน”โยคะภาวนาไม่ได้เน้นการเคลื่อนไหวแบบการออกกำลังกาย จะนิ่งค้างอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งซึ่งให้ประโยชน์กับผู้ฝึกในการ

กดอวัยวะภายใน อาทิ การค้างในท่าตั๊กแตนเป็นการกดช่องท้อง ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ใหญ่ ส่งผลต่อระบบย่อยอาหารและกลไกการขับถ่าย เป็นต้น

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญา เป็นเรื่องของการนำเอาหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้กับกลุ่มชุมชนและสังคม ในด้านร่างกายและฝึกจิตใจ โดยเฉพาะตัวอย่างที่นำมาวิจัย ล้วนแต่เป็นกลุ่มที่ได้รับการยอมรับทั้งคนในชุมชนและรางวัลการันตีในระดับสังคม การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงถือว่ามหาวิทยาลัยได้ใช้กระบวนการทางการวิจัยอันเป็นแนวทางให้ได้รูปแบบและการประยุกต์ใช้เกี่ยวกับโยคะภาวนา

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มีประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย เช่น การเผยแพร่ในวารสาร จดสิทธิบัตร ฯลฯ และหน่วยงานที่นำไปใช้ประโยชน์ ซึ่งรายงานผลการศึกษาวิจัยเรื่องนี้จะได้นำไปสู่

๑. ได้มีการวิเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับโยคะ จากคัมภีร์พระไตรปิฎกและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒. ได้แนวทางการประยุกต์ใช้หลักโยคะเพื่อนำไปใช้เพื่อการพัฒนาสังคมในสังคมไทยและทั่วโลก

๓. ได้วิเคราะห์หลักโยคะตลอดจนคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญา

แผนการถ่ายทอดผลการวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมาย

การศึกษาวิจัยเรื่อง คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญา ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีแผนการถ่ายทอดผลการวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

๑. ดำเนินการถ่ายทอดให้กับกลุ่มตัวอย่างในชุมชนตามที่กำหนดไว้ในขอบเขตของการวิจัย และผู้ร่วมวิจัยในลักษณะของการปรึกษาหารือ และการกำหนดประเด็นในการศึกษาวิจัย

๒. ดำเนินการศึกษา แลกเปลี่ยนความรู้ และขยายแนวทางการดำเนินการในชุมชนที่เกี่ยวกับการสร้างคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญาเพื่อนำไปใช้เพื่อการพัฒนาสังคมในสังคมไทย

ภาคผนวก ญ
ประวัติคณะวิจัย

ประวัติคณะวิจัย

๑.หัวหน้าคณะวิจัย

๑.ชื่อ-สกุล (ภาษาไทย) ดร.เสรี ศรีงาม

ชื่อ-สกุล (ภาษาอังกฤษ)

๒.เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน

๓.ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำ

๔.หน่วยงานที่สังกัด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

๔๑๙ หมู่ที่ ๗ ถนนชาติพัฒนา บ้านหัวถนน ตำบลหัวทะเล อำเภอเมือง

จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๐๐๐ โทร. ๐๘๕-๖๓๘-๗๗๑๑

๕.ประวัติการศึกษา จบการศึกษาขั้นสูงสุดระดับปริญญาเอก

๖.ประสบการณ์เกี่ยวกับผลงานตำรา แต่งหนังสือ บทความวิชาการ และงานวิจัย

๒.ผู้ร่วมวิจัย

๑.ชื่อ-สกุล (ภาษาไทย) นางสาวเบญญาภา จิตมั่นคงภักดี

ชื่อ-สกุล (ภาษาอังกฤษ) Dr. Banyapa Jitmunkongpukdee

๒.เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน

๓.ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตร

๔.หน่วยงานที่สังกัด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

๔๑๙ หมู่ที่ ๗ ถนนชาติพัฒนา บ้านหัวถนน ตำบลหัวทะเล อำเภอเมือง

จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๐๐๐ โทร. ๐๘๙-๐๗๘-๕๘๗๕

๕.ประวัติการศึกษา จบการศึกษาขั้นสูงสุดระดับปริญญาเอก

๖.ประสบการณ์เกี่ยวกับผลงานตำรา แต่งหนังสือ บทความวิชาการ และงานวิจัย

๓.ผู้ร่วมวิจัย

๑.ชื่อ-สกุล (ภาษาไทย) พระครูใบฎีกาหัสดี กิตตินนฺโท,ผศ.ดร.

ชื่อ-สกุล (ภาษาอังกฤษ)

๒.เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน

๓.ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำ

๔.หน่วยงานที่สังกัด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

๔๑๙ หมู่ที่ ๗ ถนนชาติพัฒนา บ้านหัวถนน ตำบลหัวทะเล อำเภอเมือง

จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๐๐๐ โทร. ๐๘๑-๗๓๐๒๙๕๗

๕.ประวัติการศึกษา จบการศึกษาขั้นสูงสุดระดับปริญญาเอก

๖.ประสบการณ์เกี่ยวกับผลงานตำรา แต่งหนังสือ บทความวิชาการ และงานวิจัย