



คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

ดร.เสรี ศรีงาม, พระครูใบฎีกาหัตถ์ดี กิตตินนโท, ผศ.ดร., ดร.เบญญาภา จิตมั่นคงภักดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Received May 20, 2020; Revised August 2, 2020; Accepted August 11, 2020

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย คือ (1) เพื่อศึกษาแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา (2) เพื่อศึกษากระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย (3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยค้นคว้าจากเอกสารหลัก พร้อมทั้งศึกษาทฤษฎีปัญหาความสำคัญจากตำราวิชาการ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ลงพื้นที่สำรวจข้อมูลสังเกตการณ์ผลการวิจัยพบว่า

แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา การฝึกโยคะเริ่มมีมาแต่ในประเทศไทยอินเดียและแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะนี้สืบทอดมาถึงปัจจุบัน โดยสำนักไร่เชิญตะวันเป็นการฝึกโยคะภาวนาและเป็นไปตามหลักการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธปรัชญา

กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ มีหลายท่าและกระบวนการมีลำดับขั้นตอนที่ต้องเรียนรู้และวิธีการฝึกเพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย ลดปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพกาย สุขภาพจิตแข็งแรง และทำให้โยคะเป็นที่รู้จักและแพร่หลาย เพราะสามารถฝึกปฏิบัติได้ง่ายและสามารถเข้าถึงความสงบแห่งจิตได้

วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ แนวคิดของโยคะมีกระบวนการที่หลากหลายและให้คุณค่าทางด้านร่างกายและจิตใจ ไร่เชิญตะวันของท่านว.วชิรเมธี ถือว่ามีบทบาทและเป็นผู้บุกเบิกโยคะภาวนาตามแนวทางพุทธปรัชญาได้เป็นอย่างดีที่จะส่งเสริมให้สุขภาพกายและจิตดีขึ้น และเป็นต้นแบบการฝึกโยคะที่ก่อให้เกิดสมาธิ จิตผ่อนคลายและสามารถปล่อยวางได้ในที่สุด

คำสำคัญ: โยคะสมาธิ, พุทธปรัชญา

มจร

The value of Meditation yoga according to Buddhist Philosophy

Dr. Seree Sri-ngam, Asst.Prof.Dr. PhrabaideekaHassadee Praking,
Dr.Benyapa Jitmunkongpakdee

Mahaculalongkornrajavidyalaya University, :manusphon.yung@mcu.ac.th

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 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.

Key words: meditation yoga, Buddhist philosophy



บทนำ

ปัจจุบันเราจะได้ยินได้เห็นหรือได้รับรู้เกี่ยวกับการฝึกโยคะตามสถานที่ต่างๆหรือแม้แต่ในทีวีซึ่งถือว่ายุคนี้คำว่าโยคะจะเป็นที่รู้จักกันไป ตามประวัติความเป็นมาของโยคะ (Yoga) ถือกำเนิดในประเทศอินเดียเมื่อหลายพันปีที่แล้ว โดยในสมัยโบราณนั้นมนุษย์ได้ค้นคว้าเป็นครั้งแรกเกี่ยวกับความเข้าใจในความเป็นอยู่ของตนเอง อดีตมีการจารึกถ้อยคำด้วยตัวอักษรความรู้ที่สำคัญๆ ทั้งหมด ถูกส่งผ่านคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง ในรูปแบบของนิทาน ด้วยวิธีการเช่นนี้ ความรู้ต่างๆ จึงได้สะสมขึ้น และวัฒนธรรมต่างๆ ได้พัฒนาขึ้นมา และนี่คือวิธีการที่การฝึกโยคะ ได้ถูกถ่ายทอดมาถึงปัจจุบันในหุบเขาแห่งฮินดีสวอลเลย์ นักโบราณคดีได้ค้นพบไม้แกะสลักและศิลปะรูปปั้น ที่แสดงถึงการฝึกโยคะ ศิลปะเหล่านี้ถูกสร้างขึ้นโดยประชาคมที่มีความเจริญเป็นอย่างสูง ซึ่งเจริญอยู่ในพื้นที่แถบนั้นช่วง 2,000 และ 1,000 ปีก่อนคริสต์ศักราช (ปัจจุบันคือส่วนหนึ่งของประเทศปากีสถาน) นักปราชญ์ชาวฮินดูคนหนึ่งชื่อว่าปัทมยัส เป็นคนแรกที่ปรับปรุงการฝึกโยคะขึ้นพื้นฐาน เขาเขียนสูตรแห่งการฝึกโยคะเป็น 8 หัวข้อสั้นๆ หัวข้อเหล่านี้เชื่อว่าได้ถูกเขียนขึ้นเมื่อ 200 ปีก่อนคริสต์ศักราช คำว่าโยคะ มีรากศัพท์มาจากคำในภาษาสันสกฤตว่า "ยูก (YUJ)" ที่มีความหมายถึงการประกอบกันหรือการเชื่อมผนึกกัน โดยผู้ที่ปฏิบัติโยคะที่เป็นผู้ชายเรียกว่า Yogins or Yogis ส่วนผู้หญิงเรียกว่าYoginis ส่วนผู้สอนเรียกว่า Guru

ประเทศตะวันตกได้นำโยคะมาเป็นการออกกำลังกายโดยดัดแปลงจาก Hatha-Yoga ซึ่งเป็นแขนงหนึ่งของโยคะ นอกจากนี้การฝึกท่าโยคะเรียก Asanas เป็นการฝึกท่าโยคะและค้างท่านั้นเป็นระยะเวลาหนึ่ง การฝึกโยคะจะเน้นความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลังทำให้เลือดและสารอาหารไปเลี้ยงประสาทไขสันหลังเพิ่ม การฝึกโยคะจะทำให้การทำงานของต่อมต่างๆ รวมทั้งต่อมไร้ท่อทำงานดีขึ้น ท่าของการฝึกโยคะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของโยคะ และมีการสอดคล้องกับการหายใจเป็นการรวมกายและจิตร่วมกัน การฝึกท่าโยคะจะเป็นการฝึกประสาท ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง การทรงตัว ลดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ สุขภาพจิตและสุขภาพกายดีขึ้น ท่าที่ใช้สำหรับการฝึกโยคะมีมากมาย โดยท่าที่เป็นหลักในการฝึกโยคะ เช่น การฝึกโยคะท่าศพอาสนะ Savasana (Corpse Pose) ท่าช้างก้มตัว (Paschimottanasana) การฝึกท่างู Bhujangasana (Cobra Pose) เป็นต้น

ข้อสำคัญของการฝึกโยคะเป็นการสร้างความสมดุลของร่างกายและจิตใจ และจิตวิญญาณ โดยรวมให้เป็นหนึ่งเดียวจะใช้ศิลปะการบริหารร่างกายภายใต้การควบคุมของจิตใจเกิดความสมดุลของพลังด้านบวกและด้านลบ โยคะจึงช่วยบรรเทาและบำบัดโรคได้โยคะจึงเป็นที่นิยมแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่ผู้คนเห็นความสำคัญของ สุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีทฤษฎีของโยคะ คือการบำบัดโดยการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายตามที่กำหนดโดยเน้นการหายใจ เข้า - ออก ให้สอดคล้องกับท่าฝึก และการทำสมาธิระหว่างการฝึกการฝึกโยคะที่ถูกต้องจะมีองค์ประกอบด้วย Kept Fit บริหารร่างกายให้ถูกต้อง เพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี Balance การรักษาความสมดุลของร่างกายและจิตใจ โดยวางตัวและอารมณ์เป็นกลางไว้ Harmony ความลงตัวก็ระหว่างการฝึกกายและจิต Purify Body - Mind - Soul มีการชำระตนเองให้บริสุทธิ์ทั้งกาย - จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยยึดหลักมีศีลธรรมจรรยาสำรวมจิตใจหรือทำสมาธิหลักสำคัญของการฝึกโยคะ การหายใจแบบโยคะให้ถูกต้อง :



หายใจเข้า - ท้องพอง, หายใจออก - ท้องแฟบสูดอากาศเข้าให้พอดีกับท่าฝึกเพื่อให้ได้ออกซิเจนมากพอ
ปล่อยลมหายใจออกให้สุดเพื่อขับอากาศเสียออกจากร่างกาย และลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ
หายใจเข้า - ออก ให้สอดคล้องเป็นจังหวะกับท่าฝึกแต่ละท่าฝึกท่าแต่ละท่า ซ้ำๆ เป็นจังหวะที่ลงตัว
ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายตามข้อจำกัดธรรมชาติร่างกายของแต่ละบุคคล อย่าฝืนเกินไป

ข้อแตกต่างระหว่างโยคะอาสนะกับการออกกำลังกาย ในส่วนของโยคะอาสนะนั้น มี
อธิบายดังต่อไปนี้คือ (1) หมายถึงการนิ่ง ท่าของร่างกายที่นิ่ง (2) เป็นสภาวะนิ่ง เป็นแบบรับ
passive ความตึงของกล้ามเนื้อค่อยๆ ผ่อนคลาย (3) เป็นการเหยียดมากกว่าเกร็งที่เน้นที่การประสาน
ของประสาทกับกล้ามเนื้อ (4) เป็นการเรียนรู้สิ่ง ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ใช้ความรู้สึกภายในเป็นตัวนำ
(5) พัฒนาอวัยวะภายในทรวงอกและอวัยวะภายในช่องท้อง บริเวณแขน ขา (6) พิจารณามนุษย์อย่าง
เป็นองค์รวมช่วยรักษาสสมดุลของทั้งร่างกาย (7) กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติที่รับผิดชอบด้านการ
ผ่อนคลาย (8) อาสนะเป็นการใช้แรงน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ไม่มีการฝืนแต่อย่างใด (9) ลดการรับรู้ของ
ประสาทสัมผัสทั้งห้า (10) เป็นกิจกรรมที่ใช้ “ความรู้สึก” เป็นตัวนำ ให้ความสำคัญที่จัดการออกกำลังกาย
มีอธิบายดังต่อไปนี้คือ (1) หมายถึง การเคลื่อนไหว การใช้แรง (2)เป็นการทำซ้ำๆ กล้ามเนื้อ
ตึง เกร็งอยู่ตลอดเวลาเป็นแบบ Active (3) เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อ พัฒนาระบบกล้ามเนื้อโดยตรง (4)
เป็นการรับรู้จากภายนอก ใช้การรับรู้ต่อสภาวะภายนอกเป็นตัวนำ (5)พัฒนากล้ามเนื้อกลุ่มหลักๆ ของ
ร่างกายโดยเฉพาะบริเวณแขน ขา (6) เน้นความเชี่ยวชาญ ความชำนาญที่ส่วนหนึ่งส่วนเดียว (7)
กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติที่รับผิดชอบด้านการตื่นตัว (8) การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงให้มาก
ที่สุด ใช้แรงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ (9) เปิดประสาทสัมผัสทั้งห้า (10) เป็นกิจกรรมที่ใช้ “การกระทำ” เป็นตัวนำ
ให้ความสำคัญที่กล้ามเนื้อ โยคะ (Yoga) มิใช่เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง แต่เป็นการฝึกเพื่อพัฒนา
ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นการเตรียมกายใจให้พร้อมเพื่อเสริมสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งร่างกาย
และจิตใจในการฝึกโยคะผู้ฝึกโยคะทุกคนต้องยึดถือและปฏิบัติโดยเคร่งครัดเพื่อให้สามารถปรับความ
สมดุลภายในร่างกายและ จิตใจที่ดีโยคะ (Yoga) เป็นปรัชญาแห่งสมัยโบราณ ได้ถูกทดสอบด้วยกาล
แห่งเวลา มีความเหมาะสมสำหรับทุกคน ในทุกสถานที่และในทุกกาลสมัย ปัจจุบันโยคะเป็นศาสตร์
การแพทย์แขนงหนึ่งที่มีกระแสแรงอยู่ในสังคมไทยโดยมีการเปิดสอนกันหลายสาขามุ่งเน้นการสอนเพื่อ
ส่งเสริมสุขภาพและนิยมเลือกใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยการฝึกกายบริหารด้วยตนเองเพื่อ
การส่งเสริมบำบัดร่างกายด้วยท่าต่างๆ ของโยคะ (วีระพงษ์ ไกรวิทย์, 2548)

ผู้วิจัยก็มีความสนใจเรื่องโยคะและเคยได้ศึกษาเล่าเรียนโยคะสมัยที่ไปศึกษาอยู่ที่ประเทศอินเดีย
ในปี พ.ศ. 2547 ที่มหาวิทยาลัยบามารัสเมืองพาราณสี เพราะเคยป่วยเป็นโรคเจ็บหลังและที่สะโพก
ด้านซ้าย-ขวา ขณะที่อยู่เมืองไทยก็ไปรักษาด้วยการนวดแผนไทยบีบจับเส้นให้ก็พอบรรเทาหายปวดบ้าง
แต่พอไปศึกษาในต่างประเทศเมื่อเจ็บป่วยขึ้นมาก็ไม่รู้ว่าพึ่งใคร จึงลองไปเรียนโยคะที่โรงเรียนมัธยม
แห่งหนึ่งใกล้กับมหาวิทยาลัยบามารัส และเรียนกับสำนักต่างๆ อีก 1 แห่งใกล้กับแม่น้ำคงคาอยู่ 6
เดือนจนจบโยคะศาสตร์เบื้องต้น ผลปรากฏว่าอาการปวดหลังบั้นเอว และบริเวณสะโพก (จุดสลักเพชร)
หายเจ็บปวด ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ผู้วิจัยก็หัดฝึกโยคะเป็นประจำทุกวันนี้จากผลดังที่กล่าวมานี้ผู้วิจัยจึง
เล็งเห็นถึงคุณค่าประโยชน์ของการฝึกโยคะ เพื่อนำมาบำบัดรักษาโรคปวดตามต่างๆ ตามร่างกาย
อย่างเห็นผล และก็เป็นการฝึกสมาธิไปในตัว เพราะผู้วิจัยก็ประยุกต์การฝึกสมาธิโดยใช้ภาวนาแบบพุท
โธและนับ 1-2-3-4-5-6-7-8-9 ไปด้วย เพราะการฝึกโยคะแต่ละท่าทางครูผู้สอนเขาจะบอกให้ทำท่า

ต่างๆ ซึ่งเรียกว่าอาสนะ (คนอินเดียออกเสียงว่าอาสน์ เช่น ทางู จะเรียกว่า ภูซงคาสัน ฯลฯ) แต่ละท่าที่ทำท่านจะให้หยุดนิ่งประมาณ 10 วินาทีขึ้นไป แล้วก็หยุดเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจการฝึกโยคะสมาธิ โดยประยุกต์เข้ากันอย่างเหมาะสม และก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากมายแก่ผู้สนใจที่ต้องการดูแลสุขภาพในเบื้องต้น โดยประยุกต์เข้ากับการทำสมาธิในพระพุทธศาสนาได้อย่างดียิ่ง ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นประโยชน์ที่จะตามมาแก่ผู้สนใจในการฝึกโยคะสมาธิในโอกาสต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา
2. เพื่อศึกษากระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย
3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยการสัมภาษณ์ (interview) และการศึกษาภาคสนาม (Field study) เป็นวิธีวิจัยวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญาเป็นอย่างไร กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทยเป็นอย่างไร วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างไร โดยศึกษาจากเอกสาร และการสัมภาษณ์ ขอบเขตการวิจัยแยกเป็นดังนี้

1. ขอบเขตด้านประชากร

งานวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา” มีกลุ่มเป้าหมาย 1 กลุ่ม คือกลุ่มประชากรเป้าหมายที่ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) และการสนทนากลุ่ม (focus group) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Information) จำนวนทั้งสิ้น 20 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา/พื้นที่

เนื้อหาที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา กระบวนการฝึกโยคะสมาธิเพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างไร การวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ ไร่เชิญตะวัน จังหวัดเชียงราย



3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

จากการตั้งประเด็นหลักในการศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อดำเนินการวิจัย จึงใช้เครื่องมือที่สำคัญได้แก่

3.1 การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) เป็นแบบสัมภาษณ์จากเอกสาร รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาแนวคิด หลักการและกระบวนการวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

3.2 การสนทนากลุ่มผู้ปฏิบัติโยคะสมาธิ ณ ไร่เชิญตะวัน เพื่อรวบรวมปัญหา และการหาแนวทางร่วมกันในการสร้างรูปแบบการฝึกโยคะให้ดียิ่งขึ้น

จากการตั้งประเด็นหลักในการศึกษาแนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา จึงใช้เครื่องมือที่สำคัญ ดังนี้

วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา เครื่องมือวิจัย คือ การสัมภาษณ์ และการประชุมกลุ่มย่อยผู้ปฏิบัติโยคะ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 กระบวนการฝึกโยคะสมาธิเพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึก และเครื่องมืออุปกรณ์ประกอบการวิจัย ได้แก่ เครื่องบันทึกภาพและเสียง และการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการลงภาคสนาม

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ได้แก่ การสัมภาษณ์ และการจัดสนทนากลุ่ม เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึก อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการวิจัย ได้แก่ เครื่องบันทึกภาพและเสียงในการลงภาคสนาม

4.การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย เนื่องจากประเด็นเรื่องวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ยังไม่ปรากฏงานวิจัยที่ชัดเจนอีกทั้งข้อมูลเรื่องดังกล่าวมีอยู่กระจัดกระจายทั่วไป และมีได้ถูกเก็บรวบรวมเอาไว้อย่างเป็นระบบ ดังนั้น จึงต้องลงสำรวจข้อมูลในพื้นที่เบื้องต้นเพื่อแสวงหาข้อมูลที่เป็นต่อการกำหนดเป็นประเด็นคำถามสัมภาษณ์

ผู้วิจัยแบ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยออกเป็น 3 ระยะ ระยะที่ 1 เป็นการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย 1 แห่งก่อน พร้อมทั้งสำรวจพื้นที่ทางกายภาพซึ่งในระยะนี้ใช้เวลา 2 เดือน (เนื่องจากเพื่อเวลาเลื่อนนัดของกลุ่มเป้าหมาย) วัตถุประสงค์ในการเก็บข้อมูลวิจัยระยะนี้เพื่อศึกษาแนวคิดของ



กลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญาควรเป็นอย่างไร

ในระยะนี้ ผู้วิจัยทำหนังสือราชการเข้าไปที่กลุ่มเป้าหมาย เพื่อขออนุญาตเข้าสัมภาษณ์ และใช้เวลาสัมภาษณ์ 1 ชั่วโมง ณ พื้นที่เป้าหมาย จะนัดให้เข้าสัมภาษณ์ตามวันและเวลาที่สะดวก

ระยะที่ 2 เป็นการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายที่เหลือ พร้อมทั้งสำรวจพื้นที่ทางกายภาพ ซึ่งในระยะนี้ใช้เวลา 1 เดือน (เนื่องจากเผื่อเวลาเลื่อนนัดของกลุ่มเป้าหมาย) วัตถุประสงค์ในการเก็บข้อมูลวิจัยระยะนี้เพื่อศึกษาแนวคิดของกลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ระยะที่ 3 รวบรวมประเด็นที่ได้จากการเก็บข้อมูลระยะที่ 1-2 แล้วนำไปประมวลเป็นคำถามซ้ำกับกลุ่มเป้าหมายเป็นครั้งที่ 2 แหล่งitudinalข้อมูลในแหล่งนี้มาจากไร่เชิญตะวันหนังสือโยคะภาวนา

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้มีการศึกษาเอกสาร(Documentary Research) และข้อมูลเชิงประจักษ์ การสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นกระบวนการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยคณะผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามเนื้อหา(Content analysis) แล้วสรุปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เมื่อได้รับข้อมูลจากการสัมภาษณ์จากกลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยจะนำข้อมูลจากการวิเคราะห์จากเอกสาร ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (Depth Interview) ผู้วิจัยยืนยันความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยการให้บุคคลที่อยู่ในปรากฏการณ์ที่ศึกษาและบุคคลที่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ทำการศึกษาตรวจสอบและรับรองความถูกต้อง โดยการอ่านข้อมูลดังกล่าว พร้อมให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ทักท้วงหรือยอมรับข้อมูลที่นำเสนอ ซึ่งการตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีนี้ ผู้วิจัยใช้กับข้อมูลเบื้องต้นและข้อมูลที่เป็นส่วนที่ผู้วิจัยได้ตีความแล้วนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Information) นำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนาต่อไป

ผลการวิจัย

1. แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

คำว่าโยคะ แพร่หลายในโลกตะวันตก วิชาโยคะถูกยอมรับในวงกว้างในแง่การรักษาสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ในแง่การฝึกโยคะ ตามศาสตร์ของ “โยคี” หรือการฝึกเพื่อเป้าหมายในเชิงศาสนากลับเป็นกลุ่มที่หาตำราหรือผู้ปฏิบัติในวงกว้างได้ยากยิ่ง

โยคะมีประวัติมาอย่างยาวนานและมีการนำมาปฏิบัติ โดยเชื่อว่าการปฏิบัติโยคะสมาธิจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายความกังวล และผ่อนคลายทางด้านจิตใจ โยคะถูกออกแบบมาเพื่อ



ช่วยปัจเจกให้ได้รู้จักตนเอง ผ่อนคลายความเจ็บปวดที่อาจเผชิญ และเปิดโอกาสให้ปลดปล่อย ไม่ว่าหนุ่มสาวหรือผู้สูงอายุ ไม่ว่าเพศ ชนชั้น หรือศาสนาใด ก็ฝึกโยคะได้โดยไม่มีการแบ่งแยก ”ยูเนสโกทวิตข้อความสรรเสริญโยคะ”โยคะ ภาวนา” นำเสนอเนื้อหาที่เข้าใจง่าย และนำไปปฏิบัติได้จริงแม้ไม่มีพื้นฐานพร้อมสอดแทรกธรรมะรับอรุณจากท่าน ว.วชิรเมธี หากนำไปปฏิบัติตามเมื่อเริ่มต้นวันใหม่ทุกวัน ”ชีวิตจะมีความสุข สงบ มีสติ และสุขภาพดียิ่งขึ้น” ประกอบไปด้วย 5 บท บทที่ 1 เตรียมการฝึกโยคะ บทที่ 2 ลมหายใจแห่งชีวิต บทที่ 3 การฝึกสมาธิที่เกี่ยวเนื่องกับโยคะธรรมะ บทที่ 4 ทำอาสนะโยคะ บทที่ 5 ปุจฉา – วิสัชนา

แนวคิดการฝึกโยคะภาวนา จะต้องสอนหรือแสดงธรรมในเรื่องธรรมชาติของมนุษย์เสียก่อน เมื่อเข้าใจธรรมหลักที่สอน คือ ไตรสิกขา อริยมรรค 8 เป็นเบื้องต้น ท่ามกลางการฝึกสมาธิภาวนา จะต้องฝึกจิตที่ผ่อนคลายเสียก่อน โดยการฝึกหายใจเข้า หายใจออก สูดหายใจยาว และการออกกำลังกาย โดยผู้ปฏิบัติจะต้องเต็มที่ แสดงพลังในกายออกมา และมีท่าทางตามการฝึก คือ จะมีหนังสือเรื่องโยคะภาวนาของทางไร่เจริญตะวัน ซึ่งจะบอกวิธีการฝึกโยคะภาวนาไว้ทั้งหมด

ดังนั้นกระบวนการตามแนวคิดการฝึกโยคะสมาธิ ในเบื้องต้นนั้นท่านชอบอ่านหนังสือมาก และมีคำที่สะกิดใจ คือการฝึกโยคะ แต่ในช่วงแรกของการฝึกโยคะท่านก็มีความสงสัยว่าทำไมจะต้องฝึกโยคะ ทั้งที่ท่านพระพุทธศาสนาได้สอนให้นั่งปฏิบัติจึงจะเกิดสมาธิ ไม่เห็นจะต้องมีท่าทางและฝึกโยคะแบบฤาษีหรือความเชื่อตามหลักปรัชญาเขฝึกกัน สมัยตอนอยู่กรุงเทพฯ ก็ไม่ได้มีแนวคิดการฝึกโยคะ พอได้เจอกับครูบาอาจารย์หลายท่านก็ได้บอกกับท่านว่า จะต้องเรียนรู้ทั้งสายปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ จึงจะสมบูรณ์และไม่เป็นที่ครหาในฐานะที่ได้เรียนจบถึงเปรียญธรรม 9 ประโยค พอได้มีโอกาสเดินทางเข้าป่าธุดงค์เป็นแรมเดือนก็พบแนวฝึกวิปัสสนาไร่เจริญตะวันถือว่าเป็นป่าที่อุดมสมบูรณ์และมีการทำนาปลอดสารพิษ เพื่อรักษาสุขภาพของชาวนา และเปิดโรงเรียนชาวนาที่ไร่เจริญตะวัน ซึ่งเกษตรอินทรีย์จะทำให้สุขภาพดี และการฝึกจิตที่ดีต้องมีการเคลื่อนไหวของร่างกาย จึงได้ศึกษาวิชาโยคะและนำมาเป็นหลักสูตรโยคะสมาธิภาวนาขึ้น

2. กระบวนการฝึกโยคะเพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย

กระบวนการฝึกโยคะสมาธิเพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย โยคะเป็นวิถีแห่งการฝึกฝนตนเองที่มีมาแต่โบราณในประเทศอินเดีย และในยุคนั้นยังไม่ มีใครรวบรวมให้เป็นระบบที่คนส่วนใหญ่ในยุคนั้นนำไปปฏิบัติได้ เพียงแต่ปฏิบัติไปตามการสอน หรือการการถ่ายทอดโดยผ่านปากต่อปาก และส่วนใหญ่จะเป็นคำแนะนำการฝึกฝน จึงมีแนวโน้ม ที่จะคลาดเคลื่อน นอกเสียจากผู้ที่รู้จักใกล้ชิดซิดคุร เท่านั้นที่จะได้รับการสอน ได้รับความรู้ เป็นการส่วนตัว และไม่มีการเขียนตำรา และบันทึกวิธีการปฏิบัติวิชาโยคะแต่ละสาขาให้ชัดเจน แต่ก็มีการสอนกันหลายสำนัก และครูสอนก็มีมากมาย แต่มีท่านที่ประสบความสำเร็จในการ รวบรวมให้เป็นระบบ ซึ่งเป็นผลงานอันยิ่งใหญ่ของท่านมหาวิชชี ปตัญชลี เรียกว่าโยคะสูตร ซึ่งเป็นการรวบรวมวางรากฐานทุกความสำคัญของพระสูตร โยคะไว้เป็นระบบ แบบแผนที่รัดกุมที่สุด จากนั้นก็มีตำราโยคะมากมายผลิตตามมา ส่วนใหญ่จะ เป็นการแปลมาจากต้นฉบับเดิม และได้นำประสบการณ์ที่ตนเองปฏิบัติโยคะมาเขียน ทั้งหมดนี้ เกิดก่อนคริสต์ศาสนา



กิจกรรมการเดินภาวนา ในงานโยคะภาวนา ครั้งที่ 4 ประจำปี 2561 นำเดินภาวนาโดย พระมหาวิฑูริย์ วชิรเมธี สร้างความตระหนักรู้ ตื่น ทุกอย่างก้าว ขึ้นชมโลกธรรมชาติภายนอกและผลสาธิตกับภายในด้วยลมหายใจปกติสุข ทุกอย่างก้าวเต็มไปด้วยความตื่นตัว และเป็นสุข เพื่อแผ่ความเอื้ออาทรแบ่งปันในเพื่อนร่วมโลก แม้ว่าเป็นการเดินที่แสนจะธรรมดาแต่มีคุณค่าอย่างยิ่ง การฝึกโยคะช่วยให้ผู้ฝึกมีสมาธิดีขึ้น เนื่องจากขณะฝึกมีการกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องไปพร้อมๆ กับการปฏิบัติท่าโยคะ จึงทำให้มีจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจและท่าที่กำลังฝึกอยู่ในขณะนั้น เวลาเรียนหนังสือก็เช่นเดียวกัน ทำให้มีจิตจดจ่อกับเนื้อหาวิชาที่เรียนมากขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตให้พ้นไปจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าตลอดเวลา โยคะมีทฤษฎะว่าจิตปรุงแต่งคือสาเหตุแห่งทุกข์ เดิมทีจิตเราบริสุทธิ์ อยู่ในบ้านด้วยความสงบ แต่เพราะเราเริ่มมีความอยาก จิตจึงเริ่มเตร็ดเตร่ออกจากบ้าน มีหน้าซำยังเข้าใจผิดว่าความสนุกสนานนอกบ้านเป็นเรื่องดีจึงหลงอยู่นอกบ้านเป็นเวลานาน การฝึกโยคะเป็นประจำสม่ำเสมอคือการค่อยๆ ดับการปรุงแต่งของจิต ค่อยๆ เดินทีละก้าว จนในที่สุด จิตที่หลงทางนั้นก็สามารถกลับถึงบ้านสู่ความสงบเย็นตามเดิม

3. วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา

การฝึกโยคะจะทำให้ได้เรียนรู้การหายใจที่ถูกต้อง การคลายกล้ามเนื้อและส่วนต่างๆ ของร่างกาย จิตใจสงบ มีสมาธิ รู้สึกว่ามีสุขภาพแข็งแรง ได้เรียนรู้วิธีการฝึกโยคะ เรียนรู้การนั่งสมาธิ รู้สึกดีใจที่ได้มาเรียนรู้ที่ไร่เจริญตะวัน บรรยายภาศาโดยรอบถือว่เป็นแหล่งธรรมชาติที่หาที่ปฏิบัติธรรมได้ยาก การฝึกโยคะทำให้รู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด สุขภาพค่อนข้างดีขึ้น ได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อทำกิจกรรมอื่นๆ รู้สึกเหนื่อยน้อยกว่าก่อนฝึก ภูมิใจที่ได้ออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย เนื่องจากมีท่าหลายท่ามากๆ ทุกท่าที่ฝึกเป็นการออกกำลังกายและบริหารกล้ามเนื้อแทบทุกส่วนของร่างกาย ได้ฝึกความอ่อนตัวของร่างกายทำให้ความอ่อนตัวดีขึ้น ได้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนทำให้กล้ามเนื้อยืดตัวได้มากขึ้น ทำให้หายใจได้ถูกวิธี จิตใจสงบมีสมาธิมากขึ้น ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงมากขึ้น ช่วยบริหารจิต เมื่อทำกิจกรรมอื่นๆ หรือเล่นกีฬาแล้วรู้สึกไม่เหนื่อยเหี่ยว เพราะได้ฝึกการหายใจทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉงมากขึ้น

จากการวิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา โยคะเป็นเรื่องของใจและจิตวิญญาณ แต่จากการศึกษาอย่างพิถีพิถันวิเคราะห์ ก็จะพบว่าโยคะมองกายใจเป็นหนึ่งเดียว เป้าหมายของโยคะ ก็เพื่อนำมาซึ่งหนทาง วิธีการในอันที่จะช่วยร่างและจิตใจให้คงความสมดุล หรือฟื้นฟูความสมดุลให้กลับคืนมาโดยเร็ว เมื่อเกิดการรบกวนขึ้นดังนั้น โยคะจึงผนวกรูปแบบที่เฉพาะเจาะจงในการดูแลกาย เช่น อาสนะ ปรายามะ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมไปสู่การปฏิบัติในขั้นที่สูงขึ้นซึ่งเป็นเรื่องของจิตโยคะระบุว่า ทั้งหมดนี้ไปสู่การผสมผสานรวมของกระบวนการทางกายและจิตให้มีความสัมพันธ์กัน อันถือเป็นขั้นแรกของการเข้าสู่สมาธิ การฝึกเหล่านี้มีความมุ่งมั่นที่จะทำให้กลไกกายกับจิตสงบนิ่งลง ดังนั้นโยคะช่วยฝึกเรื่องสมาธิ การฝึกโยคะนั้นนอกจากจะเป็นการออกกำลังกายกับทุกส่วนของร่างกายแล้ว ยังจะช่วยให้ผู้ฝึกนั้นเกิดสมาธิ เพราะจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจที่ต้องสัมพันธ์กับท่าของโยคะ การฝึกโยคะจึงทำให้เกิดสมาธิตั้งมั่น ทำให้ผู้ฝึกมีสมาธิมากขึ้น ส่งผลดีต่อทั้งการใช้ชีวิตประจำวันและการทำงาน และการส่งเสริมสุขภาพ “ โยคะสมาธิ ” ศาสตร์แห่งการฝึกสติให้อยู่กับ



ลมหายใจมีจุดประสงค์เพื่อเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมกับการนั่งสมาธิโดยการฝึกหายใจอย่างถูกวิธี

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยพบว่าการอภิปรายผลการวิจัยนี้กล่าวถึงคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา ผู้วิจัยจะกล่าวถึงประเด็นสำคัญที่น่าสนใจนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

แนวคิดคุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา แนวคิดในเรื่องสมาธิได้ถูกนำมาใช้ในเชิงคลินิกเพื่อที่จะวัดประสิทธิผลของระบบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิในร่างกายมนุษย์ เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบการหายใจ ระยะหลังมีการพยายามนำสมาธิมาใช้เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ต่อมาสมาธิได้ถูกผลักดันเข้าสู่ระบบการดูแลสุขภาพในเรื่องการลดความเครียด ความเจ็บปวด สอดคล้องกับงานวิจัยของจำเนียร แสงสิน ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องเปรียบเทียบสมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับคัมภีร์สุตตันตปิฎก ผลการศึกษาค้นพบว่า สมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับสุตตันตปิฎกนำมาซึ่งความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยให้จิตใจสงบดับความทุกข์ต่างๆ และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ สมาธิในคัมภีร์ทั้งสองมีการปฏิบัติที่ต่างกัน แต่ผลการปฏิบัติคล้ายคลึงกัน สมาธิในโยคสูตรช่วยควบคุมความเปลี่ยนแปลงหรือความฟุ้งซ่านของจิตใจ ช่วยลดอกุศลจิตอันเป็นสาเหตุของความทุกข์ ส่วนสมาธิในพระสุตตันตปิฎกช่วยทำให้จิตใจสะอาดหมดจดและมีปีติปราโมทย์ถ้าผู้ปฏิบัติหมั่นฝึกอบรมภาวนามากขึ้นเรื่อยๆ ก็จะนำไปสู่ความสงบ เยือกเย็น และบรรลุพระนิพพานในที่สุด สมาธิทั้งสองคัมภีร์เป็นพื้นฐานที่จะไปสู่การรู้แจ้งคือพระนิพพาน หรือสัมปรัชญาตสมาธิ ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติสมาธิจะต้องเป็นไปตามลำดับขั้นตอน และปฏิบัติด้วยความมุ่งมั่นอดทน จนกว่าจะบรรลุผลของการปฏิบัติที่แท้จริง (จำเนียร แสงสิน, 2547)

กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เป็นการบริหารร่างกายแบบโยคะ หรือโยคะอาสนะ คือการบริหารร่างกายด้วยท่าทางต่างๆ นั้นเอง เพราะคำว่าอาสนะ มาจากภาษาสันสกฤต แปลว่าท่าทาง (Posture) หรือที่นั่ง ในปัจจุบันการบริหารร่างกายโดยการเล่นโยคะอาสนะได้รับความนิยมจากสาว ๆ ออฟฟิศอย่างมาก เพราะเป็นการบริหารร่างกายแบบเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบของการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อผสมผสานไปกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก และบางครั้งก็มีการหยุดหรือกักลมหายใจในบางท่าทางที่ใช้สติเป็นตัวกำหนดรู้ทุกขณะที่กำลังฝึกผู้ฝึกโยคะอาสนะอย่างจริงจังจึงได้รับประโยชน์ สองประการใหญ่คือ ผลทางกายปราศจากโรคภัย ผลทางใจทำให้จิตสงบมีสมาธิ ลดความเครียดได้สอดคล้องกับงานวิจัยของคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ได้กล่าวถึงโยคะในศูนย์ข้อมูลวิชาการไว้ว่า โยคะเกิดขึ้นที่ประเทศอินเดียเมื่อประมาณ 4-5 พันปีที่ผ่านมานี้ เดิมจะเป็นการฝึกเฉพาะโยคี และชนชั้นวรรณะพราหมณ์ เพื่อเอาชนะความเจ็บป่วย ต่อมาโยคะ ได้พัฒนาผ่านลัทธิฮินดู มายูคพุทธศาสนา ถึงยุคลัทธิเซนในประเทศจีน โดยแท้จริงแล้ว การปฏิบัติเพื่อการบรรลุเป้าหมายสูงสุดแห่งศาสนานั้นๆ โยคะจึงเป็นที่แพร่หลายไปทั่วโลก โดยเฉพาะ หะฐะโยคะ (Hatha Yoga) ซึ่งจัดว่าเป็น Modern Yoga ที่พัฒนามาจากการรวมแบบโยคะดั้งเดิม กับวิธีการปฏิบัติของพระพุทธศาสนา (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2562)



การส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย โยคะเป็นการดูแลสุขภาพอีก รูปแบบหนึ่งที่ทำให้คนให้ความสนใจและฝึกปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายทั่วโลก เนื่องจากประโยชน์ที่เกิดขึ้น ส่งผลทั้งร่างกายและจิตใจ ให้มีความสงบ เกิดสมาธิ ผ่อนคลายความตึงเครียด และเป็นการสร้าง สมดุลให้กับร่างกาย ถือเป็นการดูแลสุขภาพที่ดีอีกวิธีหนึ่ง วันโยคะโลกตรงกับวันที่ 24 กุมภาพันธ์ของ ทุกปี โดยทุกๆ ปีของวันโยคะโลกนี้จะมีการจัดกิจกรรมจากสถาบันโยคะทั่วโลก เป็นการฝึกโยคะแบบ มารารอนทั่วโลก 24 ชม. เพื่อส่งต่อสันติภาพและหาทุนเพื่อช่วยเหลือองค์กรการกุศลต่างๆ ในปีนี้ทาง โยคะไทย (Thailand Yoga Society) ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดงานวันโยคะโลก สอดคล้องกับงานวิจัยของนายแพทย์พงษ์วรพงศ์ พิเชษฐ์ เสนอบทความวิชาการ เกี่ยวกับโยคะ มีข้อสรุปว่า ปัจจุบันมีงานวิจัยทางการแพทย์จำนวนมาก ในการนำวิธีฝึกโยคะมาใช้บำบัด โรคต่างๆ รวมทั้งการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน เราพบว่าการฝึกโยคะได้ผลดีในการบำบัดโรคเรื้อรัง ต่างๆ เช่น โรคหอบหืด โรคแพ้อากาศ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคปวดศีรษะไมเกรน โรควิตกกังวล โรคนอนไม่ หลับ โรคซึมเศร้า โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ใหญ่อักเสบเรื้อรังบางชนิด โรคข้อและกระดูก โรคปวด เรื้อรัง โรคลมชัก การฝึกโยคะเป็นการฝึกโยคะแบบ Stretching Exercise ร่วมกับการฝึกการหายใจ และการฝึกสมาธิ ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายและจิตสงบ มีสติมากขึ้น ลดความเครียดลงได้ ซึ่งความเครียด เป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่งของโรคเรื้อรังต่างๆ การฝึกโยคะช่วยปรับความสมดุลในการทำงานของระบบ ประสาทอัตโนมัติ จึงมีผลทำให้โรคต่างๆ มีอาการดีขึ้นมากและใช้ยาลดน้อยลงในรายที่มีอาการไม่มาก การฝึกโยคะทุกวันนี้ทำให้อาการของโรคหายไปโดยไม่ต้องใช้ยา

วิเคราะห์คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิ ตามแนวทางพุทธปรัชญากับการส่งเสริมสุขภาพ คุณ าค่าที่สำคัญ คือ การส่งเสริมสุขภาพกายมีรูปแบบต่างๆ เช่นการวิ่งว่ายน้ำมวยจีนหรือการเต้นแอโรบิก ฯลฯ ส่วนการส่งเสริมสุขภาพจิตมักอยู่ในรูปของศาสนธรรมปรัชญาชีวิตหรือการฝึกสมาธิซึ่งมนุษย์ ต้องการความสมดุลทั้งด้านกายและจิตการออกกำลังกายด้วยโยคะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่แตกต่างจาก การออกกำลังกายทั่วๆ ไปเพราะให้ผลลัพธ์คือเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอดและหัวใจเพิ่มความ อ่อนตัวหรือความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อปรับปรุงรูปร่างให้ดีขึ้นนอกจากนี้ยังฝึกสมาธิและพัฒนาด้าน จิตใจไปพร้อมๆ กันสอดคล้องกับงานวิจัยของนายแพทย์พงษ์วรพงศ์ พิเชษฐ์ เสนอบทความวิชาการ เกี่ยวกับโยคะ มีข้อสรุปว่า ปัจจุบันมีงานวิจัยทางการแพทย์จำนวนมาก ในการนำวิธีฝึกโยคะมาใช้บำบัด โรคต่างๆ รวมทั้งการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน เราพบว่าการฝึกโยคะได้ผลดีในการบำบัดโรคเรื้อรัง ต่างๆ เช่น โรคหอบหืด โรคแพ้อากาศ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคปวดศีรษะไมเกรน โรควิตกกังวล โรคนอนไม่ หลับ โรคซึมเศร้า โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ใหญ่อักเสบเรื้อรังบางชนิด โรคข้อและ กระดูก โรคปวด เรื้อรัง โรคลมชัก การฝึกโยคะเป็นการฝึกโยคะแบบ Stretching Exercise ร่วมกับการฝึกการหายใจ และการฝึกสมาธิ ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายและจิตสงบ มีสติมากขึ้น ลดความเครียดลงได้ ซึ่งความเครียด เป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่งของโรคเรื้อรังต่างๆ การฝึกโยคะช่วยปรับความสมดุลในการทำงานของระบบ ประสาทอัตโนมัติ จึงมีผลทำให้โรคต่างๆ มีอาการดีขึ้นมากและ ใช้ยาลดน้อยลงในรายที่มีอาการไม่มาก การฝึกโยคะทุกวันนี้ทำให้อาการของโรคหายไปโดยไม่ต้องใช้ยา โยคะคือการฝึกวินัยต่อร่างกายและ จิตใจ มุ่งไปที่การประสานกลมกลืนกับของระบบต่างๆ ของชีวิตโดยอาศัยเทคนิคหลายๆ อย่างประกอบ

กันทั้งอาสนะ(การฝึกท่าทางกาย)การหายใจ และสมาธิดังที่ อธิบายความหมายของโยคะไว้ว่า โยคะ คือ ภูมิปัญญาอัน นิรันดร์ของอินเดีย มีหลักฐานเกี่ยวกับโยคะตั้งแต่สมัยอารยธรรมลุ่มน้ำสินธุ เมื่อราว 3,000 ปีก่อนคริสต์กาลกับประวัติศาสตร์บางคนเชื่อว่าโยคะมีมากกว่า 5000 ปีแล้ว โยคะเป็นศาสตร์ที่สำคัญยิ่งของวัฒนธรรมอินเดียคือกำเนิดจากประเทศอินเดีย โดยมีความผูกพันกับปรัชญาและศาสนา ฮินดู (สิริพิมล อัญชลีสักการ, 2548)

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

องค์ความรู้ดั้งเดิมหรือ โยคะดั้งเดิมซึ่งเป็นโยคะทำพื้นฐาน อาทิ โยคะฟลาย เพิ่มความยืดหยุ่นร่างกายด้วยท่วงท่าร่าวกับนกเหินฟ้าโยคะบอล เพิ่มความสนุกในการเล่นโยคะด้วยการใช้บอลยักษ์เป็นอุปกรณ์เสริม หรือโยคะร่อน เพิ่มอุณหภูมิช่วยรีดไขมันออกจากร่างกายได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งโยคะเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของ “รูปร่าง” ภายนอก แต่ถ้าหากใครกำลังมองหาแนวทางฝึกโยคะเพื่อมุ่งสู่ความเปลี่ยนแปลงของ “จิต” แล้ว “โยคะภาวนา” เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่น่าลองค้นหาคำตอบและพิสูจน์ด้วยตนเอง การเลือกเล่นโยคะในแบบที่ชอบ การเล่นโยคะรูปแบบไหนที่เหมาะสมกับตนเองในเมื่อโยคะมีมากมายหลายประเภท การเลือกฝึกโยคะให้เหมาะสมกับตนเองจึงอาจสร้างความมุ่งมั่นให้กับผู้ที่กำลังจะเริ่มค้นคว้าใหม่ เพื่อให้เข้าใจรูปแบบของโยคะทั้งที่มีมาแต่ดั้งเดิมและโยคะสมัยใหม่ได้ชัดเจนขึ้น

การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติโยคะสมาธิเป็นการส่งเสริมการพัฒนากายและจิตของตนเองอย่างดี ซึ่งมีแนวคิดที่สร้างคุณค่าการฝึกโยคะเป็นลักษณะการส่งเสริมในลักษณะของการให้ความรู้เพื่อกระตุ้นให้เกิดมิติการเรียนรู้การสนับสนุนในด้านของการฝึกโยคะ นอกจากนี้ยังเป็นการเชื่อมโยงและขยายกิจกรรมโยคะสมาธิให้กว้างขวางออกไป ดึงดูดชาวต่างชาติมาท่องเที่ยวและปฏิบัติธรรมโยคะภาวนาก่อนให้เกิดสมาธิ

เอกสารอ้างอิง

จำเนียร แสงสิน.การศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก.

วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๗.

วีระพงษ์ ไกรวิทย์. (2548). โยคะกับการพัฒนามนุษย์. มูลนิธิหมอชาวบ้าน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ.

สิริพิมล อัญชลีสักการ. (2548). โยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง. วารสารกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ประเทศไทย, ปี ที่ 3 ฉบับที่ 2.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. โยคะเพื่อสุขภาพ. (ออนไลน์), ใน <http://drict.nrct.go.th/index.php> , ข้อมูลเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2562.