

## รูปแบบการบูรณาการฝึกสมาธิโดยใช้สติปัฏฐาน 4 กับหลักโยคะศาสตร์

### The Model of the Integration of Meditation Practice by Using the Four Foundations of Mindfulness and Yoga

ชิตชนก ทัพไทย<sup>1</sup>

เยื้อง ปั่นเหนงเพชร<sup>1</sup>, พระครูพิพิธสุตาทธ<sup>1</sup>, พระมหาวีรศักดิ์ สุรเมธี<sup>2</sup>, สมหวัง แก้วสุฟอง<sup>3</sup>

Chitchanok Tupthai<sup>1</sup>, Yueng Pannengpetch<sup>1</sup>, Phrakrupiphitsutatorn<sup>1</sup>

Phramaha Weerasak Suramedhi<sup>2</sup>, Somwang Kaewsufong<sup>3</sup>

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย<sup>1</sup>, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา<sup>2</sup>,

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่<sup>3</sup>

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiangmai Campus<sup>1</sup>

Mahamakut Buddhist University, Lanna Campus<sup>2</sup>, Chiangmai University<sup>3</sup>

Corresponding Author E-mail: chitchanokt@lanna.co.th

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาการฝึกสมาธิโดยใช้สติปัฏฐานสี่ในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาการฝึกสมาธิโดยใช้หลักโยคะศาสตร์ในศาสนาพราหมณ์ 3) เพื่อเสนอ รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัฏฐานสี่กับโยคะศาสตร์ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ โดยมีกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้ฝึกปฏิบัติจำนวน 80 คน

ผลการศึกษาพบว่า หลักการฝึกสมาธิตามหลักสติปัฏฐานสี่ในพระพุทธศาสนา และโยคะศาสตร์ในศาสนาพราหมณ์ มีองค์ความรู้ที่สามารถนำมาบูรณาการเพื่อสร้างรูปแบบการฝึกสมาธิ CHIM YOGA โดยใช้ 1) อิริยาบถการกราบสติปัฏฐานสี่ การนั่ง การยืน การเดิน และการนอน 2) อิริยาบถท่าไหว้พระอาทิตย์และการเคลื่อนไหวร่างกายในทางโยคะ การฝึกสมาธิในรูปแบบ CHIM YOGA ใช้เวลาในการฝึกทั้งสิ้น จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยภายใน 1 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น 6 ช่วง ช่วงที่ 1 เป็นการบรรยายความรู้เกี่ยวกับสติปัฏฐานสี่

และโยคศาสตร์ และช่วงที่ 2 ถึงช่วงที่ 6 เป็นช่วงของการฝึกสมาธิและการประเมินการฝึก ด้านความรู้ความเข้าใจ พบว่า ผู้ฝึกมีความรู้เรื่องสติปัญญาและโยคศาสตร์ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}$  = 4.73) นอกจากนี้ ภายหลังจากการฝึกผู้ฝึกมีความตระหนักถึงประโยชน์ในด้าน 1) ด้านจิตใจ สมาธิ ปัญญา ( $\bar{X}$  = 4.63) 2) ด้านร่างกาย ( $\bar{X}$  = 4.62) 3. ด้านสังคม ( $\bar{X}$  = 4.53) ในระดับมากที่สุด อีกทั้งผลการเห็นประโยชน์ทั้ง 3 ด้านทำให้ผู้ฝึกมีความเครียดลดลง กระตุ้นสมาธิและสติปัญญา ส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองและความมั่นใจในตนเองมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกได้ให้ข้อเสนอแนะต่อรูปแบบการฝึกสมาธิ CHIM YOGA ว่าควรมีรูปแบบการฝึกที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้ฝึกที่มีพื้นฐานต่างกัน เช่น รูปแบบการฝึกระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง

**คำสำคัญ:** สมาธิ; สติปัญญา; โยคศาสตร์

## Abstract

The purposes of this research were 1) to study meditation practice by using the Four Foundations of Mindfulness in Buddhism 2) to study meditation practice by using Yoga in Brahmanism 3) to launch the pattern of meditation practice through the integration of the Four Foundations of Mindfulness and Yoga. This study was quantitative and qualitative research. The sample group comprised of 80 practitioners.

The results of the study found that the principle of The Four Foundations of Mindfulness in Buddhism and Yoga in Brahmanism relevant knowledge and to be integrated in CHIM YOGA model. The CHIM YOGA included 1) the meditation postures which were the postures of sitting, standing, walking and lying down respectively, and 2) the sun salutation and postures the yoga-movement. Consequently, the CHIM YOGA practice comprises of 10 lessons, each lesson needed 1 hour, and each 1 hour consisted of 6 periods. The first period described the knowledge of the Four Foundations of Mindfulness and Yoga. From the second to the sixth periods were completely the CHIM YOGA model and practice evaluation.

The results of the study revealed that the participants obtained the knowledge in the Four Foundations of Mindfulness and yoga in the highest level ( $\bar{x} = 4.73$ ). In addition, they had an awareness of the benefits of 1) mind, concentration and wisdom ( $\bar{x} = 4.63$ ), 2) physical aspect ( $\bar{x} = 4.62$ ) and 3) social aspect ( $\bar{x} = 4.53$ ) after the CHIM YOGA practice. In other words, all previous aspects were considered as the highest level. The results of these aspects were able to lead them have less stress, enhance more concentration and consciousness, support self-esteem and self-confidence. The practitioners further pointed out that the CHIM YOGA model ought to provide the beginner level, intermediate level and advance level.

**Keywords:** Meditation; The Four Foundations of Mindfulness; Yoga

## บทนำ

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันนี้เรียกได้ว่าเป็นว่ายุคสารสนเทศ (Information Age) บ้างก็ว่าเป็นยุคแห่งนาโนเทคโนโลยี (Nanotechnology Age) หรือเรียกว่าเป็นยุคแห่ง เจเนอเรชันซี (Generation C) ซึ่ง ซี (C) มาจากคำว่า Content เป็นสังคมยุคอินเทอร์เน็ต (ซุติสันต์ เกิดวิบูลย์เวช, 2559: 1) ยุคโลกาภิวัตน์อันเป็นยุคแห่งการพัฒนาและการแข่งขันนี้ ทุกคนในทุกประเทศล้วนแล้วแต่ต้องเร่งพัฒนาตนเอง พัฒนารัฐกิจ และพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศชาติให้เติบโตและแข็งแกร่งอย่างรวดเร็วที่สุด ผู้ที่พัฒนาช้าจะกลายเป็นผู้ที่เสียเปรียบได้ทันที ด้วยสาเหตุนี้คนเราจึงต้องเร่งแข่งขันกันในทุกๆด้าน ซึ่งส่วนมากเป็นการพัฒนาในด้านวัตถุ จนอาจจะเลยการพัฒนาในด้านจิตใจ เมื่อมีการแข่งขัน การพัฒนาด้านวัตถุอย่างรวดเร็วมากกว่าการพัฒนาด้านจิตใจ จึงนำมาซึ่งความไม่สมดุลในการพัฒนา เกิดผลที่ตามมาคือปัญหาทางสังคม

ในปัจจุบันมีปัญหามากมายที่เป็นปัญหาในระดับตนเอง ระดับครอบครัว ระดับองค์กร ระดับชาติ และรวมไปถึงระดับนานาชาติและโลก เราในฐานะที่เป็นคนไทยและเกิดในดินแดนของประเทศที่ได้ชื่อว่าเป็นประเทศเมืองพุทธ (พระพุทธศาสนา) ควรทบทวนกระบวนการในการนำวิธีปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาเข้ามาแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างละเอียดรอบคอบและมีสติให้มากขึ้น เพื่อลดและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาทางด้านเทคโนโลยีเข้ามาทำลายก่อให้เกิดความเสียหาย มีวิธีการหลายประการที่จะแก้ปัญหาดังกล่าวได้ ประเด็น

ที่น่าสนใจในปัจจุบันที่มีผู้คนสนใจศึกษาและปฏิบัติกันอย่างจริงจังทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวต่างชาติได้หันมาสนใจศึกษาและปฏิบัติคือการฝึกสมาธิและพบว่ามีสถานที่สำหรับฝึกและปฏิบัติมากมายทั้งในวัด สถานปฏิบัติธรรมหรือแม้แต่ผู้ที่มีความสนใจได้สร้างสถานที่ฝึกและปฏิบัติธรรมรวมถึงในบ้านพัก การฝึกสมาธิมีวิธีการฝึกด้วยกันหลายวิธี เช่น การสวดมนต์ การทำสมาธิแบบ T.M. (Transcendental Meditation) (Smit A, Graham L, 2007: 346-357) การทำโพชฌงค์ สมถกรรมฐาน หรือ วิปัสสนากรรมฐาน การเจริญสมาธิมีประโยชน์อย่างมากดังนี้ 1) ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา คือเป็นการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดอันได้แก่ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง 2) ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษหรือสามัญวิสัยหรือประโยชน์ในด้านอภิญญา เช่น ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้นโลกียะอย่างอื่น ๆ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ ที่เรียกว่า Extrasensory Perception (ESP) 3) ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกที่เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น 4) ช่วยเสริมสุขภาพและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายและจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน เมื่อใดก็ตามที่จิตใจแจ่มใส ปลอดโปร่ง ร่างกายก็จะสุข สดชื่นไปด้วย (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2551: 833-839) นอกจากนี้ การฝึกให้เกิดสติอย่างต่อเนื่อง หรือการฝึกกระสีกู้การเคลื่อนไหวของกายและจิตในปัจจุบัน แต่ละขณะด้วยความต่อเนื่อง การเจริญสติอย่างต่อเนื่องและยาวนานมากพอ จะทำให้เกิดผลดีหลายอย่าง ต่อสุขภาพกายและจิต สามารถช่วยป้องกันและรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับทางจิตและทางกายได้หลายอย่าง เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาของจิต ทำให้ผู้เจริญสติมีจิตที่มีความสงบสุข เยือกเย็น อิ่มเอิบ และแจ่มใส ส่งผลดีต่อร่างกาย ทำให้การทำงานของสมองเป็นระเบียบ ระบบประสาทผ่อนคลายและลดความตึงเครียด มีการปรับตัวของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน และมีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้มีภูมิคุ้มกันสูงขึ้น การเจ็บป่วยทางกายเกิดน้อย และเมื่อเจ็บป่วยร่างกายจะฟื้นฟูตัวเองได้เร็ว

เมื่อได้พิจารณาและเข้าใจในเรื่องของสติปัญญา 4 แล้ว การปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติได้ในอีกรูปแบบหนึ่งที่เป็นที่นิยมและแพร่หลายและเหมาะสมสำหรับคนในปัจจุบันอย่างกว้างขวางในปัจจุบันก็คือการปฏิบัติโยคะ กล่าวคือ เราสามารถใช้โยคะเพื่อประโยชน์ในการออกกำลังกาย การเปลี่ยนวิถีชีวิต การประสานกาย จิต วิญญาณ ความหมายของโยคะ หมายถึง การรวมให้เป็นหนึ่งโยคะจะรวมกาย จิต วิญญาณให้เป็นหนึ่งทำให้เรามีสติและอยู่บนพื้นฐานของความจริงของชีวิต โยคะไม่ใช่ศาสนาเพราะมีโยคะบางประเภทไม่เกี่ยวกับศาสนาแต่ส่วน

ใหญ่มาจากพื้นฐานของความเชื่อและแนวทางปฏิบัติของศาสนา การฝึกโยคะคือการฝึกการปลดปล่อยจากสิ่งลวงตาและการหลงผิด การฝึกโยคะเป็นฝึกการเปลี่ยนแปลงตัวเองทั้งร่างกายและจิตวิญญาณ นอกจากจะเปลี่ยนแปลงแล้วยังสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้น การฝึกโยคะจะประกอบไปด้วยส่วนที่สำคัญ 3 อย่างได้แก่ การออกกำลังกายหรือการฝึกท่าโยคะ การหายใจหรือลมปราณ การทำสมาธิ การฝึกท่าโยคะจะกระตุ้นอวัยวะและต่อมต่างๆ ในร่างกายทำงานดีขึ้นสุขภาพจิตดีขึ้น การหายใจเป็นแหล่งก่อให้เกิดพลังของชีวิต การควบคุมการหายใจจะทำให้จิตใจและสุขภาพดีขึ้น การฝึกท่าโยคะและการหายใจจะเป็นพื้นฐานในการทำสมาธิ หากท่านได้ฝึกทั้งสามอย่างจะทำให้ผู้ฝึกมีสุขภาพที่แข็งแรง จิตใจผ่องใสและเข้มแข็ง รวมถึงการหมุนเวียนของโลหิต รู้การเต้นของชีพจรคือการเต้นของหัวใจและยังทำให้ชีพจรอ่อนลงได้ด้วยการควบคุมลมหายใจ (ชมชื่น สิทธิเวช, 2551: 13)

เมื่อก้าวถึงโยคะคนส่วนมากจะนึกถึงท่าออกกำลังกายที่ตัดตัวไปมา ม้วนหน้า ม้วนหลัง ซึ่งเป็นท่าแปลกและยาก ดูแล้วมีความงดงามน่าทึ่ง ท่าเหล่านี้เป็นที่ดึงดูดผู้คนเป็นจำนวนมากให้เกิดความหลงใหลและพยายามฝึกเพื่อทำให้ได้เหมือนตามรูปที่เห็น แท้จริงแล้วโยคะตามตำราดั้งเดิมของอินเดียนั้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับปรัชญาและศาสนาโดยตรง โยคะเป็นหนึ่งในหกของระบบคิดของปรัชญาอินเดีย และเทคนิคการฝึกโยคะก็เน้นการฝึกฝนทางจิตและนำผู้ฝึกไปสู่สมาธิ เป็นสาเหตุทำให้โยคะมีความเกี่ยวข้องกับปรัชญาและศาสนาอย่างชัดเจน ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ได้ริเริ่มนำโยคะเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของระบบการศึกษาในระดับอุดมศึกษาในปี พ.ศ. 2544 โดยอาจารย์มงคล ศรีวิวัฒน์ ซึ่งขณะนั้นดำรงตำแหน่งหัวหน้าภาควิชา ได้ปรึกษากับอาจารย์ในภาควิชาและเห็นร่วมกันว่าควรให้นิสิตวิชาเอกปรัชญาและศาสนาที่ลงเรียนวิชา “ปรัชญาอินเดีย” (Indian Philosophy) ซึ่งเป็นวิชาบังคับได้เรียนโยคะที่เน้นด้านการฝึกปฏิบัติควบคู่กันไปด้วยเพื่อให้นิสิตเกิดความเข้าใจปรัชญาอินเดียโดยเฉพาะปรัชญาโยคะมากขึ้น จึงนับได้ว่า ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้นำโยคะเข้ามาจัดเป็นหลักสูตรการศึกษาอย่างเต็มรูปแบบในระดับมหาวิทยาลัยเป็นแห่งแรกของประเทศไทย การส่งเสริมโยคะเข้าเป็นส่วนหนึ่งของระบบการศึกษาของภาควิชาปรัชญาและศาสนานั้น ได้รับผลสำเร็จเป็นอย่างดี ขณะเดียวกันผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องของในทุกระดับหากมีโอกาสเข้ามาสัมผัสโยคะโดยการปฏิบัติด้วยตนเองแล้วก็จะสามารถเข้าใจและเห็นประโยชน์ของโยคะได้อย่างลึกซึ้งกว่าเดิม เพราะโยคะเป็นศาสตร์แห่งการปฏิบัติ นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติโยคะยังสามารถนำประสบการณ์ที่ดีจากการฝึกที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยตรงมาเป็นแรงผลักดันให้เกิดการสนับสนุนการเผยแพร่โยคะกับคนทุกกลุ่มทุกระดับของสังคม เพื่อให้คนเหล่านี้มีเครื่องมือในการดูแลกายและจิตของตนเองและสร้างความอยู่ดีมีสุขให้ชีวิตได้อันเป็น

ไปตามปรัชญาของภาควิชาที่ว่า “การศึกษาปรัชญาและศาสนา คือ การพัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้ฉลาดคิด ประพฤติดี และมีความสุขได้จากภายในตน” (กิตติ ยั่งยืนใจสุข, 2555: 43-46)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจนำองค์ความรู้ต่างๆ ที่มีอยู่นำมาบูรณาการเข้าด้วยกันระหว่างองค์ความรู้จากการศึกษาเรื่องสติปัฏฐาน 4 และหลักโยคศาสตร์ ซึ่งเป็นศาสตร์ที่มีความเกี่ยวข้องกับการฝึกให้มีสมาธิ สร้างเป็นรูปแบบแนวทางในการฝึกสมาธิโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 และโยคศาสตร์ เพื่อยังประโยชน์แก่ผู้ฝึกสมาธิอย่างเป็นองค์รวมทั้งทางด้านร่างกายให้มีทั้งความยืดหยุ่นและความแข็งแรง ส่วนทางด้านจิตใจนั้น ยังให้เกิดความอึดอ้อมเป็นสุขสร้างสรรค์สังคมให้เป็นวิถีแห่งการปฏิบัติตนให้พ้นทุกข์โดยพิจารณาจากเหตุที่เกิดขึ้นที่ตนเองอย่างมีปัญญา

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการฝึกสมาธิโดยใช้สติปัฏฐาน 4 ในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาการฝึกสมาธิโดยใช้หลักโยคศาสตร์ในศาสนาพราหมณ์
3. เพื่อเสนอรูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัฏฐาน 4 กับหลักโยคศาสตร์

## ระเบียบวิธีวิจัย

### 1. รูปแบบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มาศึกษาร่วมกัน การศึกษาภาคเอกสาร (Documentary Research) การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) และการเสวนากลุ่ม (Group Discussion) เพื่อศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับสมาธิในสติปัฏฐาน 4 และโยคศาสตร์ รวมถึงบูรณาการการฝึกสมาธิในสติปัฏฐาน 4 และโยคศาสตร์ในพระพุทธศาสนาและศาสนาพราหมณ์ โดยข้อมูลของการศึกษาวิจัย พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช 2539 และศึกษาจากเอกสาร วารสาร หนังสือ ตำราหรือคัมภีร์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนการใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) และการเสวนากลุ่ม

### 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ขอบเขตด้านประชากรผู้ให้ข้อมูลเลือกกลุ่มประชากรตัวอย่างการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มเจาะจง (Purposive Sampling) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือผู้ที่มาฝึกสมาธิตามรูปแบบ CHIM YOGA ได้แก่ กัมพูโยคะสตูดิโอ จำนวน

27 คน ไบรท์โยคะสตูดิโอ จำนวน 17 คน ทิปปีโยคะสตูดิโอ จำนวน 15 คน เดอะโยคะทริสตูดิโอ จำนวน 21 คน รวมทั้งสิ้น 80 คน

### 3. เครื่องมือการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบของการศึกษาศติปัญญาฐาน 4 ในพระพุทธศาสนาและโยคะศาสตร์ในศาสนาพราหมณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล เพื่อเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 3 แบบ แบบสอบถาม (Questionnaire) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ((In-depth interview form)

### 4. วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตนเองและมีผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมโดยใช้สมุดบันทึก การสัมภาษณ์ เครื่องมือบันทึก (โทรศัพท์) แล้วถอดความบทสัมภาษณ์รวบรวมเรียบเรียงเป็นบทพรรณนาวิเคราะห์ ส่วนข้อมูลที่ได้จากการแบบสอบถามนำมาวิเคราะห์ทางสถิตินำเสนอผลเป็นรูปแบบตาราง วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

1) ผู้วิจัยขอหนังสือจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (เชียงใหม่) เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการฝึกสมาธิของผู้ฝึกโยคะในจังหวัดเชียงใหม่โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีเฉพาะเจาะจง

2) ผู้วิจัยติดต่อประสานงานเพื่อแนะนำตัวชี้แจงพร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยรายละเอียดของคำถาม คำตอบในแบบสอบถามและอธิบายประเด็นการสัมภาษณ์ให้เข้าใจถูกต้องตรงกัน

3) ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

### 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพมี 2 ลักษณะ ดังนี้

1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ/ภาคเอกสาร (Documentary Research) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากการรวบรวมข้อมูลที่เป็นเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ/ภาคสนาม (Qualitative Research) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการเสวนากลุ่ม (Group Discussion) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก และการเสวนากลุ่ม วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากบทสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ จัดหมวดหมู่เนื้อหา หัวข้อต่างๆ เขียนจำแนกตามบท หัวข้อหลักโดยการจำแนกเป็นเนื้อหาของบท

สัมภาษณ์ หิวช้อย่อยต่างๆ ที่กำหนดไว้แล้วในแต่ละบท นำเสนอรูปแบบการฝึกสมาธิใหม่ เป็นรายงานผลการวิจัยเชิงพรรณนา

## ผลการวิจัย

### 1. การฝึกสมาธิโดยสติปัฏฐาน 4 ในพระพุทธศาสนา

กายานุปัสสนา 1) เมื่อหายใจเข้ายาว รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว รู้ชัดว่าหายใจออกยาว 2) เมื่อหายใจเข้าสั้น รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น 3) เราจกัรู้ชัดกองลมทั้งหมด (เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของกองลม) ขณะหายใจเข้า เราจกัรู้ชัดกองลมทั้งหมด ขณะหายใจออก 4) เราจกัผ่อนลมหายใจ ขณะหายใจเข้า เราจกัผ่อนลมหายใจ ขณะหายใจออก เวหนานุปัสสนา 1) เราจกัรู้ชัดปิติ ขณะหายใจเข้า เราจกัรู้ชัดปิติ ขณะหายใจออก 2) เราจกัรู้ชัดสุข ขณะหายใจเข้า เราจกัรู้ชัดสุข ขณะหายใจออก 3) เราจกัรู้ชัดจิตตสังขาร (เวทนาและสัญญา) ขณะหายใจเข้า เราจกัรู้ชัดจิตตสังขาร (เวทนาและสัญญา) ขณะหายใจออก 4) เราจกัผ่อนจิตตสังขาร (เวทนาและสัญญา) ขณะหายใจเข้า เราจกัผ่อนจิตตสังขาร (เวทนาและสัญญา) ขณะหายใจออก จิตตานุปัสสนา 1) เราจกัรู้ชัดจิต ขณะหายใจเข้า เราจกัรู้ชัดจิต ขณะหายใจออก 2) เราจกัทำจิตให้ร่าเริง ขณะหายใจเข้า เราจกัทำจิตให้ร่าเริง ขณะหายใจออก 3) เราจกัทำจิตให้ตั้งมั่น ขณะหายใจเข้า เราจกัทำจิตให้ตั้งมั่น ขณะหายใจออก 4) เราจกัทำจิตให้หลุดพ้น (จากนิรวณเป็นต้น) ขณะหายใจเข้า เราจกัทำจิตให้หลุดพ้น (จากนิรวณเป็นต้น) ขณะหายใจออก อัมมานุปัสสนา 1) เราจกัตามรู้ว่าไม่เที่ยง ขณะหายใจเข้า เราจกัตามรู้ว่าไม่เที่ยง ขณะหายใจออก 2) เราจกัตามรู้ความปราศจาก (สังขาร) ขณะหายใจเข้า เราจกัตามรู้ความปราศจาก (สังขาร) ขณะหายใจออก 3) เราจกัตามรู้ความดับ (สังขาร) ขณะหายใจเข้า เราจกัตามรู้ความดับ (สังขาร) ขณะหายใจออก 4) เราจกัตามรู้ความสละ (กิเลส ชันธ และกรรม) ขณะหายใจเข้า เราจกัตามรู้ความสละ (กิเลส ชันธ และกรรม) ขณะหายใจออก ลักษณะของการฝึกประกอบด้วย การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน ในทุกอริยาบถให้ผู้ฝึกได้ใส่ใจศึกษาและปฏิบัติ (สำเนียง) ทุกอริยาบถ การฝึกสมาธิโดยใช้สติปัฏฐาน 4 ในพระพุทธศาสนาพบว่าหลักการฝึกสมาธิโดยใช้สติปัฏฐาน 4 นั้นผู้ฝึกต้องมีพื้นฐานรู้และความเข้าใจตามหลักสติปัฏฐานสี่ คือ กายานุปัสสนา (การตามรู้กองรูป) เวหนานุปัสสนา (การตามรู้ความรู้สึก) จิตตานุปัสสนา (การตามรู้จิต) และอัมมานุปัสสนา (การตามรู้สภาวะธรรม) และผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึกสมาธิตามรูปแบบผู้ฝึกมีความรู้เกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4 อยู่ในระดับน้อย หลังจากการฝึกตามรูปแบบแล้ว ผู้ฝึกมีความรู้เกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4 อยู่ในระดับมากที่สุด



## 2. การฝึกสมาธิโดยใช้หลักโยคะศาสตร์ในศาสนาพราหมณ์

ในตำราหฐโยคะ ตำราปุรณะ และตำราอุปนิษัทบางส่วน เทคนิคเหล่านี้ถ่ายทอดสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มได้ คือ อาสนะ ปราณายามะ พันธะ-มุทรา กริยา และ สมาธิ กล่าวคือ อาสนะ คือ อิริยาบถเฉพาะ เพื่อการทำให้กายและจิตนิ่ง เป็นเป้าหมายเพื่อสร้างจังหวะของประสาทกล้ามเนื้อที่เหมาะสม และเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของมัดซีลโทน(muscle tone) อาสนะเป็นการฝึกให้มนุษย์สามารถนั่งสมาธิได้ สงบ สบาย เป็นเวลานาน ปราณายามะ ลักษณะสำคัญของปราณายามะ คือ การอยู่ในสภาวะของการหยุดหายใจ หรือกลั้นลมหายใจ เพื่อควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติเพื่อควบคุมการทำงานของจิต ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ลมหายใจเข้า หรือ ปุรณะ หยุดลมหายใจ หรือ กุมภกะ และลมหายใจออก หรือ เรจกะ พันธะ-มุทรา คือ การควบคุมกล้ามเนื้อทั้งอวัยวะเพื่อการควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของอวัยวะภายใน และคลายการกระตุกตัวของอวัยวะเหล่านั้น กริยา คือ การทำความสะอาด แบ่งเป็น 6 ชนิด เรียกว่า สัทกริยา (สัท แปลว่า 6) ทำให้เนื้อเยื่อจัดปรับตัวได้ดีขึ้น แข็งแรงขึ้น สมาธิ คือ การเพ่งจ้องไปยังสิ่งๆ เดียว ไม่ว่าจะเป็นวัตถุ เสียง ความคิด หรือความรู้สึก สมาธิเป็นการสงบกายใจที่ดี ยิ่งเป็นเทคนิคขั้นสูงของการฝึกโยคะ เป้าหมายสูงสุดของอาสนะ (ท่าโยคะ) คือ การลดสิ่งรบกวนทางจิต และก่อให้เกิดความสงบต่อผู้ฝึก ท่านปตัญชลีกล่าวไว้ว่า อาสนะช่วยลดความไม่บริสุทธิ์ทางร่างกายและจิตใจ ท่านใช้คำว่า อสุทธิ-กษัย (asuddhi-ksaya) ซึ่งเข้าถึงได้โดยการขจัดความไม่สมดุลระหว่างประสาทกล้ามเนื้อที่เรียกว่า ดวันตะ (dvandas) การศึกษาหลักโยคะศาสตร์ในโยคะสูตร ปตัญชลี ศาสตราจารย์สวามี สัตยานันท ปูรี (ที.เค.วี. เทสิกาจารย์, 2559: 293-295) ได้แบ่งออกเป็น 4 ประเภท 1) ปฐมบาท – สมาธิ เป็นการให้คำจำกัดความของคำว่าโยคะและลักษณะของโยคะรวมทั้งอธิบายเกี่ยวกับปัญหาที่จะเผชิญในการเข้าถึงสภาวะของโยคะและวิธีจัดการกับปัญหาเหล่านั้นโดยได้กล่าวถึงสมาธิว่าเป็นแหล่งแห่งปัญญาอ่อนเกิดขึ้นเมื่อได้เริ่มปฏิบัติ 2) ทุตยบาท – สาธนิเทศ อธิบายถึงคุณสมบัติที่จำเป็นในการเปลี่ยนแปลงจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพและจากสภาวะที่แผ่สลายไปสู่ความจดจ่ออย่างค่อยเป็นค่อยไป และอธิบายถึงความสำคัญของคุณสมบัติเหล่านี้ ท้ายสุดคือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดคุณสมบัติดังกล่าว 3) ตตยบาท – อิทธิ อธิบายเกี่ยวกับความสามารถของจิตใจ ซึ่งเมื่อผ่านการฝึกต่างๆ ที่อธิบายใน 2 บทก่อนหน้านี้แล้วจะสามารถบรรลุถึงสภาวะที่เป็นอิสระจากการแผ่สลาย สภาวะจิตใจที่วุ่นสามารถยังลงไปในวัตถุและความคิดต่างๆ ได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งมีความเป็นไปได้นานับการ จากนั้น บุคคลนั้นจะมีความรู้ในวัตถุอย่างที่ไม่เคยรู้มาก่อน อย่างไรก็ตาม ความรู้ดังกล่าวอาจจะเป็นสาเหตุของการแผ่สลายและทำให้คนนั้นไม่

สามารถก้าวถึงสถานะสูงสุดได้ สถานะสูงสุดนี้คือการหลุดพ้นจากความชุ่นข้องทั้งหลายไม่ว่าเวลาใด 4) จตุตถบาท – ไกวัลย์ เป็นบทสุดท้ายของโยคสูตร ปัตถุชลิกกล่าวถึงความเป็นไปได้ของคนที่มีจิตใจที่ละเอียด โดยพื้นฐานแล้วจิตใจเป็นผู้รับไม่ใช่นาย ถ้าปล่อยให้จิตใจทำหน้าที่เป็นนาย ความสำเร็จต่างๆ ของคนคนนั้นจะกลายเป็นปัญหาในที่สุดและบุคคลนั้นไม่อาจจะเข้าถึงความสงบได้ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึกสมาธิตามรูปแบบผู้ฝึกมีความรู้เกี่ยวกับโยคศาสตร์ในระดับปานกลาง หลังจากการฝึกตามรูปแบบแล้วผู้ฝึกมีความรู้เกี่ยวกับโยคศาสตร์ในระดับมากที่สุด

### 3. รูปแบบการฝึกสมาธิโดยการบูรณาการสติปัฏฐาน 4 และหลักโยคศาสตร์

ได้รูปแบบการฝึกสมาธิ CHIM YOGA โดยบูรณาการสติปัฏฐาน 4 กับหลักโยคศาสตร์ ในแต่ละครั้งจะใช้เวลา 1 ชั่วโมง โดยจะแบ่งรูปแบบของการฝึกสมาธิออกเป็น 6 ช่วงในแต่ละช่วงใช้ระยะเวลา 10 นาที ช่วงที่ 1 บรรยายความรู้เกี่ยวกับการฝึกสมาธิในทางสติปัฏฐาน 4 และโยคศาสตร์ ช่วงที่ 2 ฝึกกราบสติปัฏฐานสี่และฝึกไหว้พระอาทิตย์ ช่วงที่ 3 การฝึกสมาธิในท่ายืน ช่วงที่ 4 การฝึกสมาธิในท่าเดิน ช่วงที่ 5 การฝึกสมาธิในท่านั่ง ช่วงที่ 6 การฝึกสมาธิในท่านอน การฝึกในแต่ละชั่วโมง (ครั้ง) นั้น ระหว่างการฝึกในช่วงที่ 2 – 6 จะฝึกเหมือนกันทุกชั่วโมง (ครั้ง) ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ฝึกได้ฝึกครบทุกอิริยาบถ การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน ส่วนช่วงที่ 1 เป็นช่วงการบรรยายหัวข้อของการบรรยายจะแตกต่างกันออกไปเพื่อให้ผู้ฝึกได้มีความรู้ความเข้าใจทั้ง 2 ศาสตร์ คือพระพุทธศาสนาและโยคศาสตร์ให้เกิดความสอดคล้องควบคู่ไปกับการฝึกตลอดระยะเวลา 10 ชั่วโมง (ครั้ง) ความข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัฏฐาน 4 และหลักโยคศาสตร์ตามรูปแบบ CHIM YOGA ก่อนได้รับการฝึกโยคะ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่รู้สึกเครียดและวิตกกังวลง่าย ร่างกายไม่กระฉับกระเฉง ป่วยบ่อย ไม่มีสมาธิ โมโห่ง่าย อารมณ์ร้อน หยุดนิ่งอยู่กับที่ไม่ได้ มีความเครียดและไม่มีความรู้ในด้านนี้ ผู้ตอบแบบสอบถามบางคนก่อนที่จะได้รับการฝึก มีอาการบาดเจ็บจากการฝึก เพราะหายใจไม่ทัน การหายใจไม่สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ก่อนการฝึกตามรูปแบบ CHIM YOGA บาดเจ็บบ่อยเพราะการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่สัมพันธ์กับลมหายใจ โดยภาพรวมแล้วเห็นว่าเป็นแนวคิดที่น่าสนใจที่นำศาสตร์โยคะพัฒนาร่วมกับแนวทางการฝึกสมาธิสติปัฏฐาน 4 ซึ่งหากผู้ฝึกมีความเข้าใจและผู้สอนสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ได้ดี จะส่งผลให้ผู้ฝึกมีประโยชน์ในการปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เกิดภาวะสมดุลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ เมื่อได้รับการฝึกตามรูปแบบ CHIM YOGA ในการฝึกสมาธิ พบว่าสุขภาพดีขึ้น ไม่ค่อยป่วย ร่างกายกระฉับกระเฉงมีความความยืดหยุ่นดีขึ้น สมองโล่งแจ่มใส และฉับไวขึ้น จิตใจสงบและผ่อนคลายมากขึ้น เมื่อฝึกไปแล้วร่างกายแข็งแรงขึ้น การเปลี่ยนแปลงเรื่อง

อารมณ์ดีขึ้น ใจเย็นมากขึ้น ฟังใจตัวเองมากขึ้น ผู้ฝึกมีสมาธิมากขึ้น มีความเข้าใจตัวเอง รักตัวเองมากขึ้น โดยต้องเน้นเรื่องขณะฝึกจะรู้สึกถึงลมหายใจชัดเจน, จิตนิ่งอยู่กับลมหายใจ, ทุกการเคลื่อนไหว, ภายนอกคลาย ใจผ่อนคลาย โดยภาพรวมแล้ว CHIM YOGA ช่วยกระตุ้นให้มีสมาธิ ขจัดความคิดกังวล ความเครียด ในการทำงานประจำวัน ปล่องวาง มีความสุข เป็นการฝึกผ่อนคลาย ปลอดภัย แจ่มใส จิตใจเบิกบาน ซึ่งให้เห็นว่า CHIM YOGA อาจจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้เข้าถึงสภาวะสมาธิได้ง่ายขึ้น หากผู้ฝึกได้ฝึกได้ศึกษาศาสตร์แขนงอื่นร่วมด้วย และปรับใช้ร่วมกับ CHIM YOGA จะทำให้การฝึกสมาธิมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้มีสมาธิดีขึ้น การฝึกลมหายใจดีขึ้น รู้ถึงการหายใจเข้า-ออกได้ดี ทำให้โรครุขุมแพ้ที่เป็นอยู่ลดลง การฝึกตามรูปแบบ CHIM YOGA เมื่อได้รับการฝึกแล้ว เป็นแนวทางที่ดีและมีประโยชน์มาก กระตุ้นความแข็งแรงของร่างกายและช่วยผ่อนคลายจิตได้ดี เป็นอีกวิธีหนึ่งในการทำสมาธิ สามารถนำไปปรับใช้ได้จริงในการดำรงชีวิต ทั้งชีวิตและสติปัญญา ดังนั้นการฝึกสมาธิแบบ CHIM YOGA เปรียบเหมือนการฝึกสมาธิควบคู่กัน เพราะการฝึกโยคะต้องมีสมาธิ ใช้ลมหายใจเข้า-ออก ลมหายใจจะควบคู่กับการเคลื่อนไหวร่างกายทำโยคะ หมายความว่า ถ้าลมหายใจสม่ำเสมอจะทำให้การฝึกไม่ติดขัด ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการที่จะฝึกสมาธิตามรูปแบบ CHIM YOGA เพราะเป็นแนวทางที่ดีมีประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้มีสมาธิดีขึ้น จิตใจสงบและนิ่งขึ้น สุขภาพดีขึ้น อารมณ์ดี ร่างกายแข็งแรง ปล่องวางมากขึ้น

อย่างไรก็ตามควรมีการแก้ไขปรับปรุงรูปแบบการฝึกสมาธิ CHIM YOGA ควรจะมีการแบ่งเป็นคลาสย่อย ๆ สำหรับผู้ฝึกแต่ละกลุ่ม เช่น ท่าง่าย สำหรับผู้ฝึกใหม่หรือกลุ่มผู้สูงอายุ โยคะบำบัดโรค โยคะสร้างพลัง ฯลฯ การค้างท่ากับลมหายใจที่ถี่และยาวบางที่รู้สึกว่าการหายใจยาวนาน ซึ่งอาจจะปรับหรือมีวิธีทำให้ผู้ฝึกปรับตัวได้เร็วขึ้น อยากให้มีการแทรกการบรรยายถึงการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ระหว่างการฝึกเพื่อให้ผู้เรียนนำไปปรับใช้และเป็นข้อคิดในการดำเนินชีวิต, แทรกการฝึกการหายใจ (Pranayama Practice) ที่ผู้ฝึกสามารถนำกลับไปฝึกเองที่บ้าน เพื่อลดความเครียด หรือเพิ่มพลังให้ร่างกาย, ใช้อุปกรณ์เสริมใหม่ๆ ในการฝึก เช่น Yoga Ball, ให้ฝึกแบบเป็นคู่ในช่วงท้ายคลาส (Partnered Yoga) เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ มิตรภาพ การฝึกแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลาย เพิ่มความสนุกในคลาส เพิ่มช่วงทำสมาธิหลังจบคลาส เพิ่มเวลาในการฝึกมากขึ้น จาก 60 นาที เป็น 90 นาที การสอนแต่ละท่าของ CHIM YOGA มีการผ่อนคลาย ไม่รีบเร่งแต่ทำให้ได้ใช้พลังงานจากร่างกายมาก พัฒนาเทคนิคการฝึก CHIM YOGA ให้มีความหลากหลายและง่ายกับผู้ฝึก วางแผนลำดับขั้นในการฝึกให้ผู้ฝึกมีความเข้าใจรูปแบบของการฝึก เพื่อประโยชน์อันสูงสุดที่จะเกิดกับผู้ฝึกทั่วไป การฝึกสมาธิแบบ CHIM YOGA จะต้องควบคู่กันไป แยกออกจกกันไม่ได้ ต้องมีสมาธิที่ตั้งมั่น บางท่าบางอาทิกับกิริยาที่ตั้งหรือปวดเรายังสามารถใช้ลมหายใจเข้าไปช่วยผ่อนคลายตรงจุดที่รู้สึกนั้นได้ ดังนั้น การฝึกสมาธิแบบ CHIM YOGA จึงเป็นการฝึก

สมาธิอีกระดับที่ยากกว่าการฝึกสมาธิธรรมดา เพราะต้องรับรู้การเคลื่อนไหวร่างกายไปด้วย พร้อมกับการหายใจเข้า-ออก การฝึกสมาธิธรรมดาเพียงนั่งรับรู้ ตามดูลมหายใจเข้าออก การเดินจงกรม เพียงดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย การฝึก CHIM YOGA ดูลมหายใจประกอบกับการเคลื่อนไหวของร่างกายไปด้วย การฝึกปรารถนาล้างจากฝึกอาสนะพร้อมลมหายใจในการเคลื่อนไหวและค้างอยู่ในท่า เนื่องจากการฝึกปรารถนาก็ถือเป็นการฝึกสมาธิในอีกรูปแบบหนึ่งที่ช่วยให้ผู้ฝึกต้องคอยเตือนสติตัวเองถึงภาวะการตื่นรู้ขณะฝึกที่ดีอีกแบบ การบูรณาการโยคะกับสติปัฏฐาน 4 (ซึ่งเน้นวิปัสสนากรรมฐาน-ตามรู้ความจริงของกายและใจ) นั้น หากขณะฝึกโยคะจะฝึกกายานุปัสสนาสติปัฏฐานไปด้วยก็ควรสังเกตลักษณะของลมหายใจเข้า-ออก ว่ายาวหรือสั้นๆ ให้บ่อยครั้งเท่าที่ได้ (หรือสังเกตอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย-สัมผัสณฺญบรพ) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สังเกตอารมณ์สุข ทุกข์ เฉยๆ ขณะฝึกโยคะ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อาจจะสังเกตลักษณะจิตฟุ้งซ่าน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อาจสังเกตนิเวรณ เช่น ความง่วง ความพอใจ ขณะฝึกโยคะ

## อภิปรายผล

การฝึกสมาธิโดยใช้สติปัฏฐาน 4 ในพระพุทธศาสนา การฝึกสมาธิโดยใช้สติปัฏฐาน 4 หลังฝึกสมาธิ อยู่ในระดับมาก โดยความรู้เกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4 อยู่ในระดับมาก ความรู้เกี่ยวกับโยคะอยู่ในระดับปานกลาง ในด้านสภาวะทางอารมณ์ พบว่า อยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ยังพบว่าความคิดเห็นของผู้ฝึกสมาธิเกี่ยวกับประโยชน์หลังฝึกสมาธิ ด้านจิตใจสมาธิ ปัญญา ด้านร่างกาย ด้านสังคม อยู่ในระดับมากที่สุดและในระดับมาก ทั้งนี้ในรูปแบบการฝึกสมาธิโดยใช้สติปัฏฐาน 4 มีการบรรยายและให้ความรู้ รวมทั้งการปฏิบัติตามหลักการและรูปแบบที่เหมาะสม ซึ่งสติปัฏฐาน 4 ถือเป็นหัวใจแห่งคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นการปฏิบัติที่สูงที่สุดในพระพุทธศาสนา เมื่อเจริญสติปัฏฐาน 4 จนถึงที่สุดแล้ว อวิชชากิเลสตัณหาอุปาทานอันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายย่อมหายไป นั่นคือ การได้บรรลุถึงที่สุดแห่งการดับทุกข์หรือพระนิพพาน ทำให้ภายหลังผู้ฝึกสมาธิมีสภาวะทางอารมณ์ในระดับที่มากขึ้นซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของสุกัร ทุมทอง (สุกัร ทุมทอง, 2542: 4) ที่กล่าวว่าหลักของสติปัฏฐาน 4 โดยย่อก็คือให้มีความเพียร รู้สึกตัว ระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรม ละความยินดียินร้าย โดยดูที่กายหรือดูที่ใจหรือฝึกตามรูปแบบแนวหนึ่งก็ได้ เมื่อปฏิบัติอย่างถูกหลักแล้ว เกิดความรู้สึกตัวดูกาย ดูใจเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง

สอดคล้องกับการศึกษาของของพระอนุชา อนุชาโต (นามจันทร์) (พระอนุชา อนุชาโต (นามจันทร์), 2556: บทคัดย่อ) กล่าวว่า หลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนาพบว่า มีอยู่ 2 ประการ คือ 1) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเวทนานุปัสสนา

คือ สิ่งที่เป็นตัวช่วยในการปฏิบัติหรือเป็นกำลังสนับสนุนในการปฏิบัติเป็นตัวสำคัญในการสร้างสมาธิได้แก่ การมีสติมั่นในการพิจารณา มีความเพียรสัมปชัญญะ หมายถึงความรู้ตัวทั่วพร้อมความรู้ตระหนักรู้ชัด เข้าใจซึ่งสิ่งที่นึกได้ 2) หลักธรรมที่สนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนา องค์ธรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดญาณ ได้แก่ หลักโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ อันเป็นหลักธรรมที่จะช่วยให้เข้าใจในเวทนานุปัสสนาได้ อานิงส์การเจริญเวทนานุปัสสนา สำหรับพัฒนาชีวิต กล่าวคือ ไม่ว่าจะเป็นอย่างหรือบรรพชิตก็ต้องมีการฝึกสติปัญญา 4 โดยเฉพาะในหมวดของเวทนานุปัสสนาจึงจะได้รับอานิสงส์แห่งการปฏิบัติได้ เพราะอานิสงส์ย่อมทำให้เกิดต่อตนเองและพัฒนากายและจิตของคนอื่นด้วย การดำเนินชีวิตด้วยการพิจารณาแบบรู้เท่าทันเวลาที่เกิดขึ้นกับกายและจิต เมื่อรู้เท่าทันก็ลดปัญหาของเวทนาที่เกิดขึ้นกับกายและจิตของตนได้ อันเป็นหนทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ต่อไป และสอดคล้องกับการศึกษาของ พระสุวรรณชาติ สนตจิตโต (พระสุวรรณชาติ สนตจิตโต (กมลรัมย์), 2555: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญา 4 ในชีวิตประจำวัน : กรณีศึกษาพุทธศาสนิกชนผู้เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม วัดภักทันทะอาสาฬหาราม จังหวัดชลบุรี พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัญญา 4 ที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่ากันตามความเป็นจริง โดยการพิจารณาหรือการกำหนดรู้กาย เวทนา จิตและธรรม โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญคือ ความดับทุกข์ รู้จักการรักษาคัมภีระจิตด้วยวิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดความวุ่นวายและทำให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง และเป็นการยกระดับให้จิตสูงขึ้น เช่นเดียวกัน โดยผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนความคิดเห็นของผู้ฝึกสมาธิเกี่ยวกับการฝึกสมาธิโดยใช้สติปัญญา 4 ก่อนฝึกสมาธิและหลังฝึกสมาธิ พบว่า ความคิดเห็นของผู้ฝึกสมาธิเกี่ยวกับการฝึกสมาธิโดยใช้สติปัญญา 4 ก่อนฝึกสมาธิและหลังฝึกสมาธิมีความแตกต่างกัน โดยพบว่าผู้รับการฝึกมีความเกี่ยวกับการฝึกสมาธิโดยใช้สติปัญญา 4 มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกสมาธิโดยใช้สติปัญญา 4 หลังจากการฝึกสมาธิเพิ่มขึ้น

รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัญญา 4 กับหลักโยคศาสตร์ สอดคล้องงานวิจัยของเยาวเรศ สมทรัพย์และคณะ ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกโยคะต่อภาวะสุขภาพวัยรุ่นหญิง ผลของการฝึกโยคะมีค่าคะแนนด้านจิตวิญญาณสูงขึ้น มีการพัฒนาด้านคุณธรรมและจิตวิญญาณ เพราะสมาธิที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติอาสนะโยคะ การควบคุมลมหายใจเบื้องต้น และการผ่อนคลายไม่เพียงแต่ทำให้ร่างกาย จิต และอารมณ์อยู่ในภาวะสงบเท่านั้น หาก

จะช่วยนำบุคคลไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง เกิดจากประสบการณ์ เป็นหนึ่งเดียวของร่างกาย และจิตวิญญาณทั้งของตนและธรรมชาติรอบข้าง ซึ่งเป็นการยกระดับจิตวิญญาณให้สูงขึ้น (เยาวเรศ สมทรัพย์และคณะ : 2548, บทคัดย่อ)

## สรุป

การฝึกสมาธิโดยใช้สติปัฏฐาน 4 ในพระพุทธศาสนา การปฏิบัติกายานุปัสสนา โดยการเฝ้าสังเกตกาย การปฏิบัติเวทนานุปัสสนาโดยสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นบนร่างกาย การปฏิบัติจิตตานุปัสสนาโดยการสังเกตจิต และการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาโดยการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต การปฏิบัติครบทั้ง 4 ฐาน จึงถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 อย่างสมบูรณ์ การปฏิบัติแต่ละอย่างจะต้องใช้หลัก ” อาตปปี สัมปชาโน สติมา ” คือปฏิบัติด้วยความเพียร อันแรงกล้าเพื่อให้จิตตื่นตัวพร้อมอยู่เสมอด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา

การฝึกสมาธิโดยใช้หลักโยคศาสตร์ในศาสนาพราหมณ์ สมาธิ เป็นการเพ่งจ้องไปยังสิ่งๆ เดียว ไม่ว่าจะเป็นวัตถุ เสียง ความคิด หรือความรู้สึก สมาธิเป็นการสงบกายใจที่ดีเยี่ยม เป็นเทคนิคขั้นสูงของการฝึกโยคะ รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัฏฐาน 4 กับหลักโยคศาสตร์ การบูรณาการเพื่อสร้างรูปแบบการฝึกสมาธิ CHIM YOGA โดยใช้ 1) อิริยาบถ การกราบสติปัฏฐาน 4 การนั่ง การยืน การเดินและการนอน 2) อิริยาบถท่าไหว้พระทิตย และการเคลื่อนไหวร่างกายในทางโยคะ การฝึกสมาธิในรูปแบบ CHIM YOGA ใช้เวลาในการฝึกทั้งสิ้นจำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง โดยภายใน 1 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น 6 ช่วง ช่วงที่ 1 เป็นการบรรยายความรู้เกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4 และโยคศาสตร์ และช่วงที่ 2 ถึงช่วงที่ 6 เป็นช่วงของการฝึกสมาธิและการประเมินการฝึก

ข้อเสนอแนะต่อรูปแบบการฝึกสมาธิ CHIM YOGA ว่าควรมีรูปแบบการฝึกที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้ฝึกที่มีพื้นฐานต่างกัน เช่น รูปแบบการฝึกระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง

## บรรณานุกรม

- กิตติ ยิ่งยงใจสุข. (2555). **โยคะกับการพัฒนามนุษย์**. พิมพ์ครั้งที่ 3. สมุทรสาคร: พิมพ์ดี.
- ชมชื่น สิทธิเวช. (2551). **โยคะเพื่อสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์  
พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ชุตีสันต์ เกิดวิบูลย์เวช. (8 มกราคม 2558) **รอบรู้ไอที รอบโลกเทคโนโลยี**. สืบค้นเมื่อ 1  
ตุลาคม 2559. แหล่งที่มา <http://www.dailynews.co.th/it>.
- ที.เค.วี. เทสิกาจารย์. ชีเดช อุทัยวิทยารัตน์ แพล. (2559). **หัวใจแห่งโยคะ**. พิมพ์ครั้งที่ 3.  
กรุงเทพมหานคร: สามลดา.
- ธัญ ชำรงนาวาสวัสดิ์. (29 มีนาคม 2559). **ตายเพราะสมอง**. สืบค้นเมื่อ 27 ตุลาคม  
2559. แหล่งที่มา <http://slingshot.co.th/resources/articles/leading-out-of-the-box>.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2551). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์  
ครั้งที่ 17. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**.  
พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์.  
\_\_\_\_\_. (2554). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 17.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- พระอนุชา อนุชาโต (นามจันทร์). (2556). การศึกษาการเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์  
พระพุทธศาสนาเถรวาท. **ดุขฎีนิพนธ์ สาขาวิชาพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย:  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พิศ เกาเกาะ. (2531). **สมาธิเพื่อชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ศรีเมืองการพิมพ์.
- มาลี อาณากุล. (พฤษภาคม 2539). **สาระสำคัญของสติปัฏฐานสูตร**. สืบค้นเมื่อ 27 ตุลาคม  
2559. แหล่งที่มา <http://abhidhamonline.org/thesis/203.htm>.
- เยาวเรศ สมทรัพย์และคณะ. (2548). ผลของการฝึกโยคะต่อภาวะสุขภาพวัยรุ่นหญิง.  
**รายงานการวิจัย**. พยาบาลอนามัยชุมชน: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- สุภีร์ ทุมทอง. (2552). **สติปัฏฐานสี่: เส้นทางตรงสู่พระนิพพาน**. พิมพ์ครั้งที่ 1.  
กรุงเทพมหานคร: บริษัททุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์จำกัด.
- Smit A. Graham L. (2007). "Senthinathan S. Mindfulness-based cognitive therapy  
for recurring depression in older people: a qualitative study". **Aging  
Ment Health**. 11 (3), 346-357.