

วิถีสู่ความผาสุกทางใจผ่านการผสานลมหายใจ กาย และจิตของผู้ฝึกโยคะ
Development of Psychological Well-being through the Interconnection of
Breath, Body and Mind Among Yoga Trainees

พชร โตอ่วม¹ และ อีรวรรณ อีระพงษ์²

Potchara To-uam¹ and Teerawan Teerapong²

^{1,2} สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

^{1,2} Major of Counseling Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University, Thailand
Corresponding Author, Email: ¹potchara.touam@gmail.com

Retrieved: April 22, 2023; Revised: September 26, 2023; Accepted: October 17, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษากระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจในกลุ่มผู้ฝึกโยคะ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแนวคำถามกึ่งโครงสร้าง ซึ่งมีครูโยคะเป็นผู้นำเข้าสู่ผู้ให้ข้อมูลหลัก และเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ร่วมกับการใช้แบบวัดความผาสุกทางใจเพื่อคัดเลือกผู้ฝึกโยคะที่ประสบกับความผาสุกทางใจจำนวน 6 คน ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจของผู้ฝึกโยคะ ประกอบด้วย 1. จากกายสู่ใจ ผู้ฝึกจะเริ่มรับรู้และตระหนักถึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายผ่านการเคลื่อนไหวและหายใจก่อนที่จะสัมผัสถึงความเบาภายใน ซึ่งเป็นการปัจจัยที่ส่งผลต่อเนื่องให้เกิด 2. สุขสงบสร้างความเพียร และ 3. เจียรนัยโลกภายใน โดยช่วยโหมงการฝึกโยคะที่เพิ่มมากขึ้น ช่วยให้ผู้ฝึกโยคะได้ใช้เวลาทบทวนตนเองจนเริ่มยอมรับถึงกายและใจ รับรู้ถึงความสามารถในการจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ รวมถึงมองหาประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง จากนั้นประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เกิดขึ้นจะช่วยสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างให้แน่นแฟ้นผ่าน 4. (ก) เข้าใจตนเองจนถึงใจผู้อื่น อีกทั้งยังช่วยเปิดใจผู้ฝึกที่สวมบทบาทครูสอนโยคะให้ได้เรียนรู้บทเรียนใหม่ ๆ จาก 4. (ข) นักเรียน ครูคนสำคัญ สุดท้ายการหมั่นฝึกโยคะด้วยใจที่เชื่อมั่นและศรัทธาอย่างต่อเนื่องก่อให้เกิด 5. ยิ่งฝึก ยิ่งตระหนักรู้ ยิ่งเปิดโลกแห่งปัญญา ซึ่งสะท้อนถึงความเข้าใจอย่างถ่องแท้ที่ผู้ฝึกโยคะมีต่อตนเองและโลกภายนอก และที่สำคัญโยคะยังได้กลายมาเป็นวิถีแห่งชีวิตที่เปี่ยมด้วยความหมาย และมอบอิสรภาพในการบัญญัติบรรทัดฐานชีวิตของตนเอง

คำสำคัญ: ความผาสุกทางใจ; การผสานลมหายใจกายและจิต; ผู้ฝึกโยคะ

Abstract

This research aims to investigate the development of psychological well-being among yoga trainees through a semi-structured in-depth interview approach. The yoga teachers serve as gatekeepers, facilitating researchers' access to the key informants. The snowball sampling technique along with a psychological-wellbeing scale, was employed to select six yoga trainees who already achieved a state of psychological well-being. The results suggest that the development of psychological well-being development among yoga trainees consists of: 1. From the body into the mind: the yoga trainees begin to sense and be aware of their body parts through movements and breath, leading to a sense of lightness in the body and tranquility in the mind. 2. Fostering Endeavor through Tranquility and 3. Internalizing the World: Accumulated practice

hours encourage practitioners to engage in self-reflection, aiding them in accepting both their physical body and mental selves. They gain awareness of their ability to manage diverse situations and seek novel experiences for continuous self-growth. Next, 4. (a) Self-understanding Promotes Empathy towards Others: Personal experiences from practice create profound connection with others. Additionally, 4. (b) Students Are A Significant Guru: Trainees find themselves in the dual roles of learners and teachers, as their growth transforms them into instructors receptive to new lessons, particularly from their own students. Lastly, 5. Processing through Diligent Practice: Diligent practice with trust and faith, propels trainees to increased awareness and wisdom. This stage reflects the discernment the trainees develop about their inner and outer worlds, marking yoga as a meaningful way of life that empowers them to regulate life on their terms.

Keywords: Psychological well-being; Interconnection of Breath; Body, and Mind; Yoga Trainees

บทนำ

การฝึกโยคะเป็นหนึ่งในศาสตร์แห่งการพัฒนากายและจิตใจของมนุษย์ที่มีความเก่าแก่ที่สุดในโลก (สิริพิมล อัญชลีสังกาศ, 2551; Van Doren, 2015) โดยยังคงทรงอิทธิพลและมีความสำคัญจนถึงปัจจุบันในฐานะการแพทย์ทางเลือกที่มีประสิทธิภาพในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล (Balasubramaniam, Telles, & Doraiswamy, 2013; Gallagher, Kring, & Whitley, 2020; Uebelacker et al., 2017) ความเจ็บปวดจากบาดแผลทางใจ (Rhodes, 2018; West, Liang, & Spinazzola, 2017) และที่สำคัญยังได้รับการยกย่องโดยสหประชาชาติว่าเป็นเครื่องมืออันทรงประสิทธิภาพที่มีบทบาทสำคัญต่อการดูแลด้านสังคมจิตใจให้แก่ผู้คนทั่วโลก โดยเฉพาะผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่อยู่ในช่วงพักฟื้นให้กลับมาามีสุขภาพกายที่ดี อีกทั้งยังช่วยบรรเทาความวิตกกังวลและหวาดผวาในใจให้ลดลง (United Nations, 2022) เนื่องจากการฝึกโยคะเป็นแนวทางที่ผู้ฝึกสามารถใช้ตนเองเป็นเครื่องมือ (Capon, O'Shea, & McIver, 2019) เพื่อเพิ่มพูนการตระหนักรู้ในตนเองผ่านการผสมผสานร่างกาย ลมหายใจ และจิตใจให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จนผู้ฝึกโยคะสามารถเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย อารมณ์ และกระบวนการทางความคิดที่เกิดขึ้นภายในตนเองโดยปราศจากการตัดสิน ก่อนที่จะปรับตัวเพื่อกลับคืนสู่ความสมดุลอีกครั้ง นอกจากนี้ยังพบว่าโยคะยังช่วยเพิ่มระดับความผาสุกให้แก่บุคคลทั่วไป (Kidd & Eatough, 2017) ซึ่งตามแนวคิดของ Ryff and Keyes (1995) ความผาสุกทางใจประกอบไปด้วยองค์ประกอบทั้ง 6 ด้าน คือ 1) การยอมรับในตนเอง 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 3) การเป็นอิสระแห่งตน 4) ความสามารถในการจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ 5) เป้าหมายในชีวิต และ 6) ความงอกงามแห่งตน โดยไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งของทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกาย (Kubzansky, Boehm, & Segerstrom, 2015) แต่ยังมีเอื้อต่อการพัฒนาศักยภาพของบุคคลจนถึงขีดสุด รวมถึงการปรับตัวให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ซึ่งขนานรับกับสองในสี่ของหลักการและแนวคิดของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13 (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2565) อย่างการสร้างความสามารถในการ “ล้มแล้ว ลุกไว” และการพัฒนาอย่างยั่งยืนตามเป้าหมายที่ได้ร่วมตกลงกับสหประชาชาติในช่วงต้นปีพ.ศ. 2565 ที่มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ประชาชนทุกกลุ่ม อาทิ การสร้างปัจจัยที่ส่งเสริมความสมบูรณ์ทั้งกายและใจ และการได้รับโอกาสที่จะใช้ศักยภาพของตนเองเพื่อยกระดับความเป็นอยู่ให้ดีขึ้นเพื่อขับเคลื่อนประเทศด้วยความแข็งแกร่งจากภายใน และเอาชนะความท้าทายและผันผวนทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมั่นคง

ถึงแม้ว่าการฝึกโยคะในประเทศไทยจะได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่องและกว้างขวางเพิ่มมากขึ้น นับตั้งแต่ปีพ.ศ. 2331 หรือในสมัยการปกครองของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช รัชกาลที่ 1 (สิริพิมล อัญชลีสังกาศ, 2551) จนถึงในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะในช่วง 8 เดือนแรกของปีพ.ศ. 2565 หลังจากที่วิกฤตการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 บรรเทาลง จำนวนตัวเลขการจัดตั้งธุรกิจด้านสุขภาพและความงามทั่วประเทศได้ขยายตัวเพิ่มสูงขึ้นอย่างก้าวกระโดดถึง 89.78% เมื่อเทียบกับช่วงเวลาเดียวกันในปีพ.ศ. 2564 (กรมพัฒนาธุรกิจการค้า, 2565) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าชาวไทยในศตวรรษที่ 21 ให้ความสำคัญและใส่ใจในการดูแลร่างกายและจิตใจตนเองอย่างทวีคูณ ทว่าจำนวนการศึกษาเกี่ยวกับความผาสุกทางใจอันเกิดขึ้นจากการฝึกโยคะในประเทศไทยยังมีอยู่ค่อนข้างจำกัด และมักมุ่งเน้นไปที่การวัดระดับความผาสุกทางใจก่อนและหลังการฝึกในช่วงระยะเวลาอันสั้น เช่น การศึกษาความผาสุกทางใจของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังจากเข้าร่วมการฝึกโยคะสัปดาห์ละครั้งต่อเนื่องกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ (เมธาวิ แสงสมส่วน, ชิตัมพร หอสิริ, และสุชีรา ภัทรายุทธวรรธน์, 2561) ฉะนั้นองค์ความรู้เชิงลึกอย่างกระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจ อันเป็นกระบวนการส่วนบุคคลที่จะต้องอาศัยการลงมือปฏิบัติและฝึกฝนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องจึงยังไม่ได้รับการศึกษาและเผยแพร่ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ฝึกโยคะที่อุทิศตนและระยะเวลาในการฝึกมาอย่างยาวนานนับสิบปีจนสามารถก้าวข้ามความท้อแท้และยากลำบากในการพัฒนาตน จนสามารถประสบกับความผาสุกทางใจในระดับสูงในท้ายที่สุด

ดังนั้นเพื่อให้ได้ซึ่งองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจโดยการฝึกโยคะอย่างละเอียด ผู้วิจัยจึงเลือกที่จะศึกษาผ่านการทำวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา เพื่อสัมภาษณ์ผู้ฝึกโยคะในประเทศไทยที่มีประสบการณ์ในการฝึกโยคะมาแล้วอย่างน้อย 5 ปี ด้วยแนวคำถามกึ่งโครงสร้าง และเปิดเผยถึงวิถีชีวิตก่อน-ระหว่าง-หลังการฝึกโยคะ ตลอดจนกระบวนการในการสร้างความผาสุกทางใจของผู้ฝึกโยคะแต่ละราย อันจะเป็นประโยชน์แก่บุคคลที่ต้องการพัฒนาความผาสุกทางใจมีทางเลือกในการพัฒนาตนเอง รวมทั้งเป็นแนวทางเพิ่มเติมให้นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้เพื่อแนะนำให้แก่ผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเองไปสู่ความงอกงามทั้งทางกายและใจ ตลอดจนผู้ที่เสาะแสวงหาวิถีชีวิตอันสมดุล ให้สามารถดำรงชีพท่ามกลางความท้อแท้และผันผวนของโลกภายนอกด้วยจิตใจที่มั่นคงและเปี่ยมสุขด้วยการฝึกโยคะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจผ่านการผสมผสานลมหายใจ กาย และจิตของผู้ฝึกโยคะในกลุ่มผู้ฝึกโยคะ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ฝึกโยคะสัญชาติไทยที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ที่มีประสบการณ์ในการฝึกโยคะประเภทต่าง ๆ อย่างน้อย 5 ปี และฝึกโยคะเป็นประจำต่อเนื่องด้วยตัวเองหรือเข้าร่วมฝึกในคลาสโยคะที่มีครูสอนอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้งขึ้นไป จนประสบกับความผาสุกทางใจในระดับสูงตามแนวคิดของ Ryff and Keyes (1995)

เครื่องมือในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวพื้นฐาน ได้แก่ เพศ อายุ และระยะเวลาการฝึกโยคะ
2. แบบวัดความผาสุกทางใจ (Psychological well-being scale) 7 ระดับ จำนวน 45 ข้อ ของคัตนางค์ มณีศรี (2550) ที่มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) หลังผ่านการทดลองใช้เท่ากับ 0.883 เพื่อนำมาใช้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งมีเกณฑ์ในการคัดเลือกจะต้องมีคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางใจทั้ง 6 ด้าน ตั้งแต่ 5.00 คะแนนขึ้นไป

3. แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง โดยในระหว่างการสัมภาษณ์แต่ละครั้งผู้วิจัยจะบันทึกเสียงสนทนา จดบันทึกภาคสนาม พร้อมกับสังเกตและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละรายเพื่อความครบถ้วนและสมบูรณ์ของข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยติดต่อครูสอนโยคะ ซึ่งเป็นผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gatekeeper) ที่รู้จักเครือข่ายของผู้ฝึกโยคะ เพื่อแจ้งให้ทราบถึงรายละเอียดของการวิจัย และคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลหลักสำหรับการวิจัยในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยทำการแนะนำตัว ชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย และการพิทักษ์สิทธิ์ให้แก่ผู้ฝึกโยคะที่ได้รับการแนะนำ และสนใจจะเข้าร่วมการวิจัยได้รับทราบผ่านโปรแกรมประชุมออนไลน์ พร้อมขออนุญาตผู้ฝึกโยคะเซ็นต์แสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยการลงนาม (แฝง) รวมถึงกรอกข้อมูลส่วนตัวลงในแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวพื้นฐาน และทำแบบวัดความผาสุกทางใจเพื่อวัดระดับความผาสุกทางใจทั้ง 6 ด้านที่จัดส่งให้ทางอีเมลล์หรือไลน์ และส่งเอกสารทั้งหมดดังกล่าวคืนแก่ผู้วิจัย ซึ่งหากผู้ฝึกโยคะมีคะแนนเฉลี่ยทั้ง 6 ด้าน ตั้งแต่ 5.00 คะแนนขึ้นไป ผู้วิจัยจะสอบถามถึงความสมัครใจในการให้สัมภาษณ์อีกครั้ง เพื่อขอนัดวันและเวลาที่สะดวกในการสัมภาษณ์ต่อไป

3. เมื่อถึงวันนัดสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยทำการขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลหลักในการอัดเทปบันทึกเสียง ก่อนที่จะเริ่มสัมภาษณ์ด้วยแนวคำถามกึ่งโครงสร้างที่มีลักษณะคำถามปลายเปิดโดยไม่เรียงข้อ เพื่อสร้างอิสระในการสนทนาถึงกระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจของผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละราย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลในขณะที่สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละรายเพื่อตรวจทานความครบถ้วนของข้อมูล

2. หลังจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการถอดทุกข้อความที่ได้จากการบันทึกเสียงสัมภาษณ์โดยละเอียด พร้อมกับเขียนหมายเลขประจำบรรทัดกำกับไว้ ก่อนที่จะส่งต่อให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ให้ข้อมูลหลักช่วยตรวจสอบความถูกต้องและครบถ้วนของข้อมูล ซึ่งหากพบว่าข้อมูลส่วนใดตกหล่นหรือผิดพลาดผู้วิจัยจะแก้ไขให้ถูกต้อง

3. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ผ่านการตรวจสอบมาอ่านซ้ำ ๆ หลาย ๆ รอบ จนเข้าใจภาพรวมของกระบวนการการพัฒนาความผาสุกทางใจ ก่อนแยกแยะความหมายของคำพูด ถอดรหัสข้อความ และวิเคราะห์ข้อความที่ผ่านการถอดรหัสตามหมวดหมู่ โดยรวบรวมประเด็นย่อย (Subtheme) ที่มีความเกี่ยวข้องและสอดคล้องไว้ด้วยกันเพื่อสรุปเป็นประเด็นหลัก (Theme) และจดบันทึกข้อความที่สำคัญเพื่ออ้างอิงข้อความ (Quoting) ที่สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจของผู้ฝึกโยคะ

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 รายนามสมมติ เพศ ระยะเวลาการฝึกโยคะ และอาชีพในปัจจุบันของผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 6 ราย

นามสมมติ	เพศ	ระยะเวลาการฝึกโยคะ (ปี)	อาชีพปัจจุบัน
คุณยิ้ม	หญิง	10	นักจิตวิทยา / ครูสอนโยคะ
คุณกลาง	หญิง	16	ครูสอนโยคะ
คุณแนน	หญิง	10	นักบัญชี / ครูสอนโยคะ
คุณส้ม	หญิง	15	ครูสอนโยคะ
คุณแก้ว	หญิง	15	ครูสอนโยคะ
คุณฟ้า	หญิง	12	ครูสอนโยคะ

ผลจากการวิจัยพบว่า การฝึกโยคะอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นระยะเวลาตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป สามารถช่วยพัฒนาความผาสุกทางใจในกลุ่มผู้ฝึกโยคะผ่าน 5 กระบวนการ ดังต่อไปนี้

1. จากกายสู่ใจ การฝึกโยคะช่วยสร้างการตระหนักรู้ให้แก่ผู้ฝึกโยคะโดยเริ่มต้นจากร่างกายภายนอก จากนั้นจึงค่อย ๆ ขยายอาณาบริเวณเข้าสู่จิตใจภายใน ดังเช่นการนิยามของผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่สามอย่างคุณแนน ที่ว่า “... การฝึกโยคะทุกประเภท ก็คือเราต้องมาฝึกกาย...ฐานกายมันจะพาไปเชื่อมโยงกับฐานจิต ให้กายสมดุลก่อน พอกายสมดุลแล้วจิตเราก็สมดุลตามกาย...” ฉะนั้นร่างกายจึงเป็นองค์ประกอบอันสำคัญและจำเป็นต่อกระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจ ซึ่งในระยะแรกของการฝึกโยคะนั้น ผู้ฝึกโยคะจะเริ่มเรียนรู้การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเข้าสู่อาสนะหรือท่าโยคะต่าง ๆ พร้อมการหายใจที่เนิบช้ากว่าที่เคยชินผ่านการนำทางของครูผู้สอน จนสามารถเริ่มรับรู้ถึงความรู้สึกและการดำรงอยู่ถึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สัมผัสได้ถึงลมหายใจที่ผ่านเข้าและออกในบางช่วงที่จิตมีสมาธิจดจ่อ เมื่อชั่วโมงแห่งการฝึกสิ้นสุดลง ผู้ฝึกโยคะจึงสามารถสัมผัสได้ถึงประสบการณ์แห่ง *ความเบาสบายกาย สุขสงบภายในใจ* คล้ายกับประสบการณ์ของคุณสัมเมื่อได้เคลื่อนไหวร่างกายและลมหายใจของตนเองพร้อมกับการตระหนักรู้ “...ฝึกโยคะแล้วมันมีความสุข สัมผัสความเจ็บปวด มันอยู่กับปัจจุบัน... คำว่าสุขของเราเนี่ยมันรู้สึกว่ามันเบา มันไม่หนัก กายกับใจมันมาอยู่ด้วยกัน มันไม่ได้แยกส่วนออกจากกัน...”

2. สุขสงบสร้างความเพียร ประสบการณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้นหลังการฝึก และการได้เดินทางกลับเข้าสู่โลกภายในของตนเอง นับเป็นปัจจัยสำคัญที่เชื้อเชิญให้ผู้ฝึกโยคะหวนกลับไปฝึกโยคะอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะเมื่อผู้ฝึกโยคะต้องเผชิญกับความตึงเครียดในชีวิตประจำวัน ดังเช่นคุณกลางที่ต้องรีบเร่งทำงานกราฟฟิกแข่งกับเวลาอันจำกัด “...ถ้าสมมติเครียดอยู่ตอนนี้ แล้วเราไปเข้าในคลาสโยคะ มันจะเปลี่ยนอารมณ์ เปลี่ยนความรู้สึกของเราเสร็จแล้วพอเราทำแบบนี้บ่อย ๆ มันเหมือนแบบ โอเค อยู่ตรงเนี่ย มันอาจจะแบบวุ่นวาย ๆ ๆ แต่พอถึงคลาสโยคะปุ๊บ มันจะนิ่ง แล้วมันจะแบบ จบสุดท้ายเรามีความสุข...” และคุณฟ้าที่หันกลับไปทำงานประจำอีกครั้ง “...เวลาที่มีอะไรมาทำให้เราคิดเยอะ กังวลใจ หรือร่างกายเราไม่โอเค... รู้สึกว่าเราอยากไปฝึกโยคะ ถึงแม้ว่าวันนั้นเราจะทำไม่ได้ไม่ได้ แต่เราอยากไป... จากที่เราวุ่น ๆ วิ่งไปโรงเรียน กลัวไปสาย เก็บของ วางเสื้อ จะมีที่ให้ฝึกมัยในห้องพอเราวางเสื้อปุ๊บ...เหมือนทุกอย่างมันหยุด แล้วมันก็เริ่มก้าวต่อ แต่มันนิ่ง สงบกว่าเมื่อกี้ที่เราวิ่งเข้ามา...”

3. เจียรนัยโลกภายใน “ด้วยความเป็นโยคะ มันเหมือนกับมันช้านะ มันค่อย ๆ เติบโตเราช้า ๆ” เป็นถ้อยคำสัมภาษณ์ของคุณกลางที่สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการเจียรนัยและเติมใจผู้ฝึกโยคะให้เต็มและงดงามขึ้นในแบบฉบับของตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป และที่สำคัญยังเริ่มส่งอิทธิพลไปยังชีวิตประจำวันของผู้ฝึกโยคะในสามด้าน ดังต่อไปนี้

3.1 การยอมรับในตนเอง หลังจากที่ผู้ฝึกโยคะมีระดับการตระหนักรู้ด้านกายภาพผ่านการฝึกโยคะที่มากพอ ผู้ฝึกโยคะจะสามารถสังเกตและรับรู้ได้ถึงข้อดีและข้อจำกัดทางกายของตนเอง อย่างเช่นที่คุณแก้วตระหนักได้ว่า “เราจะเห็นเลยว่าฝึกใหม่ ๆ เรื่องนี้มันง่ายมาก ฝึกเรื่องนี้ไม่ได้สักที แล้วเราก็จะเห็นว่าในร่างกายเรามีอะไร เราพร้อมอะไร...” ก่อนที่จะใช้ใจโอบกอดและยอมรับว่าส่วนที่สมบูรณ์พร้อมและขาดพร้อมด้านกายภาพนั้นล้วนเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง ซึ่งการยอมรับต่อร่างกายตนเองนั้นนับเป็นก้าวสำคัญที่จะนำไปสู่การยอมรับตนเองในมิติอื่น ๆ ที่ลึกซึ้ง ดังคำให้สัมภาษณ์ของคุณกลางที่ตระหนักถึงความเปราะบางภายในใจของตนเอง หลังจากฝึกโยคะมาอย่างต่อเนื่องจนเข้าสู่ปีที่สาม “...พอเรายอมว่าโอเคมัน มันไม่ได้นะ มันยังไม่ถึงเวลา เราก็ใช้ความอดทนที่จะแบบ ดูนั่นไปว่าชั่วโมงนี้ วันเนี่ย อาทิตย์เนี่ย เราฝึกดีขึ้นมัย โอเค ถ้ามันดีขึ้นก็โอเค ถือว่าเป็นพัฒนาการที่ดีขึ้นไป (ยิ้ม)...เพราะฉะนั้นมันก็ฝึกจิตเราไปในระดับนั้นเหมือนกัน...คือเราไม่ได้แบบมันใจจริง ๆ จากข้างใน แต่ว่าเราสร้างอะไรบางอย่างขึ้นมา เพื่อที่จะแบบปกป้องความไม่มั่นใจของเรา เออเพื่อที่จะแบบให้คนอื่นเห็นว่า โอ๊ยนี่แบบ ฉันทึงนะ...แล้วเราก็อยู่แบบนั้นมานานมาก จนมันเหมือนกับเราที่ไม่รู้ตัวเอง...”

3.2 ความงอกงามแห่งตน การตระหนักรู้ถึงความงอกงามทางกายและใจที่ผลิบานหลังจากการฝึกโยคะอย่างต่อเนื่อง สร้างอิทธิพลให้แก่ผู้ฝึกโยคะในการค้นหาและเปิดรับประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาตนเองไปสู่ระดับที่สูงขึ้น ซึ่งในมุมมองของคุณกลางนั้น “...โยคะเนี่ย พอเราฝึกปั๊บมันเหมือนเราเริ่มที่จะอยากดูแลตัวเอง มันถูกฝึกเราก็อ่านใจ แต่ว่าสักพักนึงมันก็ค่อย ๆ หายไป ที่เราจะดูแลตัวเองจริง ๆ...” ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับวิธีการเพิ่มพูนความรู้ด้านโยคะที่ผ่านมาจากคุณแก้ว “...ฝึกแบบไปสักสามปีสี่ปี มันจะเริ่มแบบเรียกว่าอยากท่องยุทธจักร...ล่าวีรกรรมทุกอย่าง” ก่อนที่ก้าวเข้าสู่การเรียนรู้หลักสูตรครุโยคะเพื่อเติมเต็มความรู้ด้านทฤษฎีและทักษะการถ่ายทอดองค์ความรู้ในเชิงลึกต่อไป “...เราเปลี่ยนไปอีกสแต็ป อีกระดับหนึ่ง เราเข้าใจโยคะอย่างลึกซึ้ง เราเข้าใจตัวเองอย่างลึกซึ้ง เราเข้าใจร่างกายตัวเองอย่างลึกซึ้ง...สามารถช่วยคน ช่วยทุกสิ่งทุกอย่างได้ เราไม่คิดว่าสิ่งที่เรารู้สึก สิ่งที่เราตามหา สิ่งที่เรารอ มันจะมีคุณค่ามากขนาดนี้นะ (น้ำเสียงสั่นเครือ)” (คุณแนน)

3.3 ความสามารถในการจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ ความมั่นคงทางใจที่ถูกเติมเต็มให้แก่ผู้ฝึกโยคะในแต่ละครั้งที่ฝึกโยคะ เปรียบเสมือนเชื้อเพลิงแห่งความเชื่อมั่นและมั่นใจที่ช่วยให้รับมือกับสถานการณ์ที่แปรผันหรือมีอาจคาดเดานอกห้องฝึกโยคะได้ด้วยใจที่เบาสบายกว่าที่ผ่านมา อาทิ ประสบการณ์การฝึกโยคะของคุณส้มที่ช่วยขจัดความกลัวที่เคยกัดกินใจให้เบาบางลง “...ฝึกจนเรารู้สึกเลยว่าสภาวะของการฝึกมันมีความมั่นคงมาจากทางใจ...มันส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน มันทำให้เรามีสภาวะของความไม่กลัว ความมั่นคงในใจ ตอนนั้นรายได้ของเราเริ่มจะลดลง ได้น้อยมากแต่ปรากฏว่าทำไม่รู้สึกว่ามันกลัว รู้สึกว่าเออเราก็กินได้ไม่เยอะเนาะ...” ในขณะที่คุณฟ้าตระหนักเห็นว่าการปล่อยวางใจ และการจัดการกับสถานการณ์ที่เข้ามาบนพื้นฐานของความเป็นจริงอย่างค่อยเป็นค่อยไปช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าของตนเองลง “...ต่อให้จะคาดหวังหรือไม่คาดหวัง มันก็มีปัญหาเหมือนเดิม แต่ว่ายังคาดหวังยังรู้สึกเหนื่อยหนักกว่าเดิม...ปล่อยให้ทำอะไรก็ตามที่มันจะต้องเข้ามา หรือไป โดยที่เราไม่ต้องไปคาดหวังหรือบังคับมัน...”

4. (ก) เข้าใจตนจนเข้าถึงใจผู้อื่น หลังจากที่ผู้ฝึกโยคะได้หวนกลับไปทบทวน ทำความเข้าใจ และยอมรับตนเองในมิติต่าง ๆ จนตระหนักรู้ถึงความสามารถและความผลิบานจากภายในสู่ภายนอกด้วยใจที่เมตตา ทั้งในขณะที่ฝึกอยู่บนเสื่อโยคะ หรือดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง ประสบการณ์ส่วนบุคคลดังกล่าวที่เกิดขึ้นในกระบวนการเจริญรอยตามโลกภายในจึงแผ่ขยายวงกว้าง จนกลายเป็นสะพานแห่งความเข้าใจและเมตตาจิตที่เชื่อมโยงผู้ฝึกโยคะเข้าสู่ใจของบุคคลอื่นดังคำสัมภาษณ์ของคุณกลาง “...ถ้าเราไม่เข้าใจตัวเองนะ ไม่มีทางที่เราจะเข้าใจคนอื่นได้...เราเข้าใจในสถานะที่เขากำลังเป็นอยู่ ไม่ว่าจะเขาจะแสดงออกมาในทางที่ไม่ดี เย่มาก ตีมาก...รู้สึกเหมือนเข้าใจเขามากขึ้น...เหมือนเราสามารถเมตตาได้กับสิ่งที่เขาเป็นอยู่ในตอนนั้นจริง ๆ...” และคุณส้มที่ระบุว่า “...เราเมตตามากขึ้น เราเข้าใจคนมากขึ้น เรายอมรับคนมากขึ้น และที่สำคัญเราไม่ตัดสินคน อันนี้สำคัญมากเลย เราไม่ตัดสินคนว่าคนนี้เป็นแบบนี้ คนนี้เป็นแบบนี้...แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นการที่จะเข้าใจคนเยอะมันแปลว่าเราเข้าใจตัวเราเอง ๆ...” ในขณะที่คุณฟ้าเสริมว่าการได้ระลึกและส่งต่อซึ่งความกรุณาเมื่อฝึกโยคะ ช่วยให้ตนเองตระหนักรู้ถึงการปฏิบัติต่อความต่างด้วยใจที่ไม่แตกแยก “...พอเรามาศึกษาโยคะ การส่งต่อความรู้สึกกรุณา การขอบคุณจากสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตไปเรื่อย ๆ มันเป็นการทำให้เราเห็นว่าถึงมันจะต่าง...มันไม่ใช่ข้อแม้ที่เราจะต้องมีกับคนอื่นว่าเขาควรจะได้รับปฏิบัติแบบนี้หรืออะไร...มันทำให้เรามีความเมตตาเยอะขึ้น...โดยที่ไม่ต้องรู้เหตุผล...”

4. (ข) นักเรียน ครูคนสำคัญ ถึงแม้ว่าผู้ฝึกโยคะจะพัฒนาตนเองจากผู้ฝึกโยคะจนกลายมาเป็นครูผู้สอนโยคะ แต่สถานะความเป็นผู้เรียนยังคงอยู่ โดยในทุกครั้งที่ได้ถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์การฝึกโยคะให้แก่ นักเรียน ผู้ฝึกโยคะก็ล้วนได้เรียนรู้แง่ต่าง ๆ ของชีวิตผ่านโยคะด้วยเช่นกัน โดยคุณยิ้มกล่าวว่า “...ถ้าที่ฝึกด้วยตัวเองที่เห็นแต่ตัวพี่เอง ร่างกายที่อาจจะไปได้เยอะมาก ทำโน่นทำนี่ได้เยอะเยอะอะไรอย่างนี้ แต่กลายเป็นว่าคนที่มาเรียนกับเราต่างหากที่เขาสอนเราให้รู้จักในมรรคอื่น ๆ ของโยคะ ความเมตตา ความอ่อนโยนในเรื่องของการเป็นผู้ให้ ในเรื่องของความเพียร ในเรื่องของ การลดความเป็นตัวตนของเรา และความศรัทธา...” ซึ่งคล้ายกับ

ประสบการณ์ของคุณกลางที่ได้พบเจอกับนักเรียนที่หลากหลายจนสามารถพัฒนาทักษะการสานสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้น “...ในฐานะที่เราเป็นคนสอน เราก็ถูกสอนไปด้วย แต่ละคนเป็นอย่างไร...การมาสอนโยคะมันเป็นเรื่องที่มีข้อให้กลางเรียนเยอะเหมือนกัน เพื่อที่เข้ากับคนอื่นได้ง่ายขึ้น” ในขณะที่คุณแก้วมองว่าการสอนนักเรียนเอื้อให้ตนเองได้อยู่กับปัจจุบัน และขัดเกลาร่างให้ละวางจากกิเลส “...พวกเค้าเป็นครูให้เรา ก่อน แล้วเราเนียะ ก็พาเค้าไปอยู่ในที่ทางที่ควรจะเป็น ได้แค่นี้ก็แค่นี้...พอเอามือไปจับเค้าปุ๊บเนี่ย ต้องบอกตัวเองว่า เราตอบสนองความอยากของเรา หรือว่าเรา เรากำลังช่วยสอนเค้าตามสภาพที่เค้าเป็น...”

5. ยิ่งฝึก ยิ่งตระหนักรู้ ยิ่งเปิดโลกแห่งปัญญา “...ตอนที่พี่เรียนกับโยคะวิชาการ พี่ยังไม่เข้าใจว่าปัญญา มันจะมาได้อย่างไร แต่พอหลังจากที่เราฝึกตัวเอง ฝึกๆ ฝึกๆ ปรากฏว่ามันมาตอนไหนไม่รู้ มันนำมาซึ่งความเข้าใจ เข้าใจในชีวิต เข้าใจในทุกอย่าง เข้าใจในโน่นนี่นั่น ที่พี่เรียกว่ามันรู้ได้ด้วยตัวเรา ด้วยประสบการณ์และการตกผลึก...” สะท้อนให้เห็นถึงผลลัพธ์ของการเพียรเติมประสบการณ์เพื่อความงอกงามแห่งตน ผ่านการฝึกโยคะอย่างต่อเนื่องนับสิบปีจนเกิดการตระหนักรู้ทางกายสู่ใจ อันช่วยแปรเปลี่ยนเป็นความเข้าใจถึงโลกภายในของตนก่อนที่ จะขยายขยายพื้นที่ใจไปสู่โลกภายนอก และหวนกลับมาสร้างความเข้าใจอย่างถ่องแท้หรือ ปัญญา ให้แก่คุณยิ้มเมื่อ ทุกอย่างสมบูรณ์พร้อม ฉะนั้นกระบวนการเกิดซึ่งปัญญาจึงเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยการลงมือปฏิบัติด้วยใจที่ เชื่อมั่นและศรัทธาอย่างต่อเนื่อง โดยมีอาจล่องรู้ถึงวันแห่งความสัมฤทธิ์ผลล่วงหน้าได้ แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ผู้ฝึก โยคะจะสามารถตระหนักรู้ได้ด้วยใจโดยอัตโนมัติ ซึ่งคล้ายกันกับประสบการณ์ของคุณแก้วที่ได้พบกับความ กระจ่างแจ้งนับตั้งแต่ปีที่เจ็ดของการฝึกจนล่องเข้าสู่ปีที่สิบห้าในปัจจุบัน “...เวลาจิตที่มันเข้าใจแล้ว มันคือพลิกมือ เลย เข้าใจคือเข้าใจมันไม่สามารถบรรยายอะไรได้...มันวิบวับขึ้นมาเอง” รวมถึงประสบการณ์ของคุณยิ้มที่ยืนยันว่า ปัญญาเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ผ่านการฝึกจนพัฒนาเป็นองค์ความรู้ภายใน ซึ่งแน่นอนว่าสร้างความเข้าใจ ได้อย่างลึกซึ้งซึ่งมากกว่าการอ่านหนังสือเพียงอย่างเดียว “ยิ่งกลับเข้าไปข้างในเท่าไรยิ่งปรากฏว่าองค์ความรู้โยคะ ของเรายิ่งมากขึ้นเท่านั้น เป็นองค์ความรู้ที่มันมาจากข้างใน ไม่ได้มาจากตำรา...พอ 10 กว่าปีที่ผ่านมารู้สึก ลึกซึ้งมากขึ้น เราเข้าใจมากขึ้น” นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบว่าเมื่อผู้ฝึกโยคะได้ฝึกโยคะจนสามารถยกระดับการ ตระหนักรู้ในตนเองจนค้นพบซึ่งปัญญาดังที่กล่าวมา โยคะยังได้กลายมาเป็นวิถีชีวิตที่มอบพลังและความหมาย ตลอดจนอิสรภาพในการบัญญัติบรรทัดฐานของชีวิตตนเองอีกด้วย

...เหมือนกับว่าโยคะเป็นคู่มือในการใช้ชีวิต...มันเหมือนมีความภูมิใจในตัวเอง (ยิ้ม)...พอมองตัวเอง ย้อนกลับไปในอดีต...มันเหมือนเราใช้ชีวิตแบบฉลาดขึ้น...มันเกินกว่าที่เราจะพูด แต่เรารู้สึกว่าเราเก่งและมี ประโยชน์ และเรื่องที่เราผ่านมาทั้งหมดเมื่อมันเกิดขึ้นกับเราได้ เราสามารถเอาเรื่องนี้ช่วยคนอื่นได้ด้วย...วันนี้สิ่งที่ เราทำ การสอนโยคะ...มันบอกกลางว่ากลางอยู่ถูกที่ และส่งเสริมความสามารถหรือพรสวรรค์ชัดมากขึ้น (คุณกลาง)

โยคะมันคือชีวิต (ยิ้ม) มันไม่ใช่โยคะที่อยู่แค่ในเสื่อ ดังนั้นเราจะเอาวิถีโยคะนี้เข้ามาใช้ในชีวิตของเรา เรา ก็เลยฝึกที่ใจเราทำวันละเล็ก ๆ น้อย ๆ...ตอนนี้รู้สึกเลยว่ามีความสุขในชีวิตเยอะขึ้น แล้วเรารู้ว่าเวลาที่เรายุ่มาก ขึ้นแก่กว่านี้ เราจะมีสุขมากกว่านี้ เพราะว่าประสบการณ์ของเรามันจะมามากและเป็นประโยชน์ ให้กับผู้อื่น (ยิ้มกว้าง)... (คุณยิ้ม)

อภิปรายผลการวิจัย

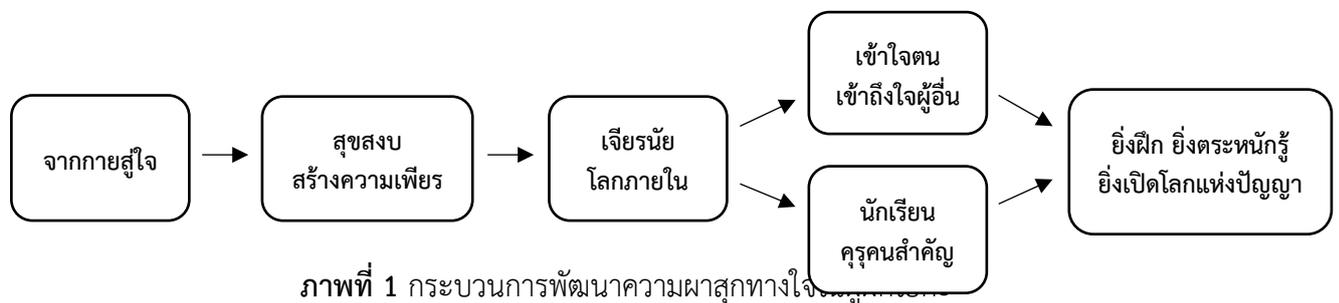
ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การฝึกโยคะช่วยให้ร่างกายของผู้ฝึกเกิดการเคลื่อนไหวไปใน 4 ทิศทาง คือ การก้ม โด่งลำตัวลงไปด้านหน้า การโด่งแอนลำตัวไปด้านหลัง การบิด และการเอนเอียงลำตัวไปด้านข้างทั้งซ้ายและขวา ร่วมกับการหายใจที่ลึกและยาว และการมีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน จึงกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกที่ ส่งผลทำให้ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และการหายใจมีจังหวะช้าลง รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของคลื่น สมอง (สิริพิมล อัญชลิสังกาศ, 2551; Arambula et al. 2001) ผู้ฝึกโยคะจึงรับรู้และตระหนักได้ถึงความเบา

สบายใจในท้ายชั่วโมงของการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Ivtzan & Papantoniou (2014) ที่ระบุว่า การฝึกโยคะช่วยเสริมสร้างจิตใจที่สงบ รู้สึกผ่อนคลาย เพิ่มระดับความผาสุกทางอารมณ์ และช่วยให้ผู้ฝึกโยคะรับรู้ถึงความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเองได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำมากยิ่งขึ้น ซึ่งต้องอาศัยการฝึกที่มีความต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เนื่องจากร่างกาย ลมหายใจ และจิตที่ยังไม่มั่นคงพอมักแปรเปลี่ยนได้โดยง่าย (เกศสุตา ชาตยานนท์, 2559; วิโรจน์ ตระการวิจิตร, 2562) โดยเฉพาะในช่วงสองปีแรกของการฝึกที่ B.K.S. Iyengar ระบุว่า เป็นช่วงเวลาทองแห่งการหมั่นฝึกฝนเพื่อทำความเข้าใจ จัดวางท่า และเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างสัมพันธ์กัน อันจะนำผู้ฝึกโยคะไปพบกับเป้าหมายด้านจิตวิญญาณในท้ายที่สุด (Mira & Mehta, 2010) อย่างไรก็ตามการตระหนักรู้ที่แผ่ขยายจากกายสู่ใจขณะที่กำลังฝึกโยคะเอื้อให้ผู้ฝึกได้เดินทางกลับเข้าไปสำรวจโลกภายในของตนเอง ผู้ฝึกโยคะจึงเริ่มรับรู้ถึงข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง ตลอดจนเรื่องราวหรือเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ซึ่งนำไปสู่การชื่นชมและยอมรับตัวตนที่แท้จริงของตนเองด้วยใจที่เมตตาเนื่องจากผู้ฝึกได้ลดการตัดสินในตนเองลง (Kidd & Eatough 2017; Uebelacker et al., 2017) ยิ่งไปกว่านั้นการฝึกที่ต้องใช้ตนเองเป็นเครื่องมืออย่างโยคะยังมอบทักษะใหม่ ๆ อาทิ เทคนิคการผ่อนคลาย การฝึกลมหายใจที่หลากหลายเพื่อการตอบสนองต่อความเครียดรูปแบบต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Kahya & Raspin, 2016) ซึ่งเอื้อให้ผู้ฝึกโยคะสามารถปล่อยวางความคิดและความรู้สึกวิตกกังวล นอกจากนี้พัฒนาการทางกายและใจที่เกิดขึ้นภายในห้องฝึกโยคะ ช่วยส่งเสริมความมั่นใจและความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ภายนอกห้องฝึก (Capon et al., 2019; Kahya & Raspin, 2016; Kidd & Eatough, 2017; Rhodes, 2018; Uebelacker et al., 2017) อีกทั้งยังเพิ่มพูนความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง อันเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ฝึกโยคะเกิดความมุ่งมั่นและยังคงรักษาการฝึกของตนเองในระยะยาว (Kidd & Eatough 2017) เมื่อโลกภายในของผู้ฝึกโยคะผ่านการเจียรนัยครั้งแล้วครั้งเล่าจนสุขสงบและเปิดกว้างตามระดับการตระหนักรู้ที่สูงขึ้น ความเข้าใจที่มีต่อประสบการณ์ของตนเองจึงช่วยเชื่อมโยงผู้ฝึกโยคะให้เข้าใจผู้อื่นได้ง่ายขึ้น (Capon et al., 2019; Kidd & Eatough 2017; Rhodes, 2018) อีกทั้งยังช่วยเปิดใจต่อการเรียนรู้บทเรียนต่าง ๆ ที่นักเรียนได้สะท้อนกลับมาหลังจากที่ผู้ฝึกโยคะซึ่งอยู่ในสถานะของครูผู้สอนได้ถ่ายทอดไป ซึ่งการสะท้อนกลับของนักเรียนนี้บ่งบอกถึงการเกิดปัญญาด้านความคิดหรือจิตตามปัญญาของนักเรียน อันเป็นกระบวนการแห่งการคิดทบทวนตนเองภายใน และพยายามสร้างความหมายที่เฉพาะเจาะจงให้แก่สิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้มา (Deroche, M. H., 2021) และแน่นอนว่าผู้ฝึกโยคะแต่ละรายย่อมผ่านกระบวนการนี้มาก่อน ทว่าเมื่อชั่วโมงการฝึกโยคะถูกสั่งสมมากขึ้นผ่านการฝึกที่ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ไม่เพียงแค่ว่าระดับสติของผู้ฝึกโยคะเท่านั้นที่เพิ่มสูงขึ้น (Brisbon & Lowery, 2011) แต่ยังรวมไปถึงระดับการตระหนักรู้ในตนเองอย่างแจ่มแจ้งจนพบกับปัญญาระดับสูงสุดหรือภาวนามยปัญญา อันเป็นผลมาจากการลงมือปฏิบัติจนสามารถหยั่งรู้จากภายใน (Deroche, M. H., 2021) นอกจากนี้ยังพบว่า การตระหนักรู้ในตนเองช่วยเอื้อให้ผู้ฝึกโยคะสามารถเป็นตัวของตัวเองได้อย่างอิสระ โดยการรับฟังและเคารพเสียงข้างในของตนเอง จากนั้นจึงเลือกทางเดินที่ตอบสนองต่อความต้องการนั้นโดยไร้ซึ่งความกดดันจากผู้อื่นหรือสังคม (West et al., 2017) ฉะนั้นการฝึกโยคะที่เริ่มจากการฝึกปฏิบัติอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามศักยภาพในขั้นแรกจึงได้กลายมาเป็นวิถีแห่งชีวิต ซึ่งมอบทั้งพลังและความหมายในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและมุ่งหมายให้แก่ผู้ฝึกโยคะ (Kidd & Eatough, 2017; Ivtzan & Papantoniou, 2014)

ตามแนวคิดพุทธจิตวิทยา ทมะ ลึกษา และภาวนามักเป็นสามพุทธธรรมหลักที่ถูกหยิบยกมาใช้เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างความสุขอันยั่งยืนผ่านการพัฒนาตนเอง (จิตติมา สุนทรรส, และ พระมหามิตร ฐิตปัญโญ, 2563; พระครูสุตถาภรณ์พิสุทธิ, พระครูโกศลธรรมานุสิฐ, พระครูพิพัฒน์วชิรมิตร, และ เอกมงคล เพ็ชรวงษ์, 2562; พระครูศรีธรรมวรภรณ์, 2562; สุวรรณ วิท, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, และ สุวัฒน์ รักขันโท, 2564) เนื่องจากเป็นหลักที่ช่วยให้บุคคลสามารถขมใจเพื่อลดละกิเลสที่มีกัณฑ์ และก่อให้เกิดพฤติกรรมดี ๆ อันไม่พึงประสงค์ ก่อนที่จะเริ่มศึกษาและลงมือปฏิบัติเพื่อขัดเกลาด้านพฤติกรรม จิตใจ และความคิดของตนเองด้วยความมุ่งมั่น โดยการ

ฝึกโยคะนับได้ว่าเป็นความคล้ายคลึงและสอดคล้องกับหลักการทั้งสาม กล่าวคือ 1. การฝึกโยคะ เป็นการเรียนรู้และฝึกฝนที่จะควบคุมและขัดเกลาร่างกาย ลมหายใจ และจิตใจให้ด้วยสมดุยภาพและความเท่าทันตนเอง การชักนำของกิเลสที่เกิดขึ้นและสร้างความเคยชินจึงชะงักและลดบทบาทลงไปโดยปริยาย ส่งผลทำให้ผู้ฝึกโยคะตระหนักได้ถึงสิ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เปิดรับต่อประสบการณ์และการเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่ได้รับถ่ายทอดมาจากผู้รู้ อีกทั้งยังมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดความงอกงามทั้งกายใจและสติปัญญา 2. การฝึกโยคะ เป็นการศึกษาภายในของตนเองเพื่อปรับปรุงและยกระดับศักยภาพของตนเองให้สูงขึ้นด้วยหลักองค์แปดแห่งโยคะ (Iyenger, 2006) ซึ่งครอบคลุมทั้งข้อควรปฏิบัติที่เสริมสร้างวินัย การผसनกาย จิต และลมหายใจเพื่อเข้าสู่สมาธิ และการหมั่นศึกษาตนเองและศาสตร์โยคะเพื่อพบกับความเห็นแจ้งหรือปัญญา ซึ่งเทียบเคียงได้กับหลักไตรสิกขาของพุทธธรรมที่ประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา และ 3. การฝึกโยคะ มีความสอดคล้องและกลมกลืนกับหลักภวามนา เนื่องจากการฝึกโยคะเป็นหนทางการปฏิบัติตนสู่ความงอกงามทั้ง 4 ด้าน กล่าวคือ กาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาดังที่ผู้วิจัยได้อภิปรายไว้ข้างต้น ส่งผลทำให้วิถีชีวิตของผู้ฝึกโยคะเป็นวิถีที่เปี่ยมไปด้วยสติและความผาสุกทางใจ สามารถเชื่อมโยงตนเองกับเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งรอบตัว เปิดรับต่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพ และปรับเปลี่ยนตนเองอย่างสมดุลตามการเปลี่ยนแปลงอันไม่เที่ยงแท้และแน่นอน

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



ภาพที่ 1 กระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจในผู้ฝึกโยคะ

กระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจในผู้ฝึกโยคะประกอบไปด้วย 5 กระบวนการ คือ จากกายสู่ใจ ในกระบวนการแรกนี้ผู้ฝึกโยคะจะเริ่มรับรู้และตระหนักถึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายภายนอกผ่านการเคลื่อนไหวในท่าอาสนะต่าง ๆ ร่วมกับการหายใจ ก่อนที่จะสัมผัสและตระหนักได้ถึงประสบการณ์เบาภายในหลังจากการฝึก ซึ่งประสบการณ์เชิงบวกดังกล่าวนี้นับเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยชักนำให้ผู้ฝึกโยคะหวนกลับมาสู่การฝึกโยคะครั้งแล้วครั้งเล่าจนล่วงเข้าสู่กระบวนการที่สอง สุขสงบสร้างความเพียร และเมื่อชั่วโมงการฝึกโยคะเพิ่มพูนมากขึ้นเรื่อย ๆ ชั่วโมงแห่งการ เจียรนัยโลกภายใน จึงทวีจำนวนตามขึ้นไปด้วย โดยในกระบวนการนี้ผู้ฝึกโยคะจะเริ่มยอมรับถึงกายและใจของตนเองที่มีทั้งความพรุ่งพร้อมและขาดพร่อง ก่อนที่จะมองหาประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังตระหนักรู้ถึงความสามารถในการจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ อันเป็นผลมาจากใจที่มั่นคงยิ่งขึ้น จากนั้นประสบการณ์ส่วนบุคคลทั้งหมดที่เกิดขึ้นโดยตรงกับผู้ฝึกจะช่วยสร้างความเข้าใจและเมตตาจิตต่อผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกและผู้ครรอบข้างจึงแน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้นในกระบวนการที่สี่ เข้าใจตน จนเข้าใจใจผู้อื่น อีกทั้งยังช่วยเปิดใจผู้ฝึกที่กำลังสวมอีกหนึ่งบทบาทอย่างการเป็นครูสอนโยคะ ให้ได้เรียนรู้บทเรียนใหม่ ๆ ที่ นักเรียน ครูคนสำคัญ มอบให้ในแต่ละครั้งของการสอน สุดท้ายการหมั่นเติมประสบการณ์ด้านในโดยการฝึกโยคะด้วยใจที่เชื่อมั่นและศรัทธาอย่างต่อเนื่อง ช่วยเอื้อต่อการพัฒนากระบวนการ ยิ่งฝึก ยิ่งตระหนักรู้ ยิ่งเปิดโลกแห่งปัญญา ซึ่งสะท้อนถึงองค์ความรู้ภายในหรือความเข้าใจอย่างถ่องแท้ที่ผู้ฝึกมีต่อตนเองตลอดจนโลกภายนอก และที่สำคัญโยคะยังได้กลายมาเป็นวิถีแห่งการดำเนินชีวิตของผู้ฝึกซึ่งมอบทั้งพลังและความหมายตลอดจนอิสรภาพในการบัญญัติบรรทัดฐานชีวิตของตนเองอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 ผลจากการวิจัยพบว่าการฝึกโยคะอย่างต่อเนื่องมากกว่า 5 ปี สามารถพัฒนาความผาสุกทางใจให้แก่ผู้ฝึกโยคะผ่าน 5 กระบวนการ กล่าวคือ 1. จากกายสู่ใจ 2. สุขสงบสร้างความเพียร 3. เจียรนัยโลกภายใน 4. (ก) เข้าใจตนจนเข้าถึงใจผู้อื่น 4. (ข) นักเรียน ครูคนสำคัญ และ 5. ยิ่งฝึก ยิ่งตระหนักรู้ ยิ่งเปิดโลกแห่งปัญญา ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพกายและจิต สามารถแนะนำการฝึกโยคะภายใต้การสอนและดูแลโดยครูโยคะที่มีประสบการณ์ให้แก่ประชาชนหรือผู้ที่สนใจ เพื่อพัฒนาตนเองไปสู่วิถีชีวิตแห่งองค์รวมอันสมดุลที่สร้างความแข็งแรงทางกายและความมั่นคงทางใจ ซึ่งจะเอื้อต่อการปรับตัวเพื่อดำรงชีพท่ามกลางความท้าทายและผันผวนของโลกภายนอกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

1.2 ผลการวิจัยพบว่าความต่อเนื่องและสม่ำเสมอของการฝึกเป็นเรื่องที่สำคัญต่อการพัฒนาความผาสุกทางใจ ดังนั้นในกระบวนการสอนโยคะหรือการภาวนาอื่น ๆ ครูผู้สอนจึงควรให้ความสำคัญต่อการปรับประคองการฝึกของผู้ฝึกให้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จนสามารถก้าวข้ามช่วงเวลาที่ย่ำแย่หรือล้มเลิกความตั้งใจไปได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 เนื่องจากงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมดเป็นเพศหญิง การเลือกศึกษากระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจโดยการฝึกโยคะในกลุ่มตัวอย่างเพศอื่น ๆ อาทิ เพศชาย และเพศทางเลือก จะช่วยให้ได้รับองค์ความรู้ของกระบวนการพัฒนาความผาสุกทางใจในมิติอื่น ๆ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในวงกว้างมากขึ้น อาทิ การวางแผนการสอนโยคะเพื่อพัฒนาความผาสุกทางใจให้บุคคลในแต่ละเพศ

2.2 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกโยคะและความผาสุกทางใจในรูปแบบของการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อยืนยันผลการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ต่อไป

การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รหัส CMUREC 63/260 ผู้วิจัยได้คำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย โดยแจ้งวัตถุประสงค์และวิธีการเก็บข้อมูลการวิจัย การรักษาความลับและความเป็นส่วนตัวของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยการใช้นามแฝง ตลอดจนสิทธิในการเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ และสามารถยุติหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผล

เอกสารอ้างอิง

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า. (2565). *บทวิเคราะห์ธุรกิจ ประจำปีเดือนสิงหาคม 2565 ธุรกิจบริการด้านสุขภาพและความงาม*. สืบค้นจาก https://www.dbd.go.th/download/document_file/Statistic/2565/T26/T26_202208.pdf

เกตุสุดา ขาตยานนท์. (2559). *โยคะแห่งสติ*. กรุงเทพฯ: สถาพรบุ๊คส์.

คัคณางค์ มณีศรี. (2550). *แบบวัดความผาสุกทางจิต*. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จิตติมา สุนทรรส และ พระมหามิตร ฐิตปถโญ. (2563). การพัฒนาตนเองเพื่อการบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิตตามหลักพุทธธรรม. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 7(4), 68-83.

- พระครูสุตถาภรณ์พิสุทธิ, พระครูโกศลธรรมมานุสิฐ, พระครูพิพัฒน์วชิกร และ เอกมงคล เพ็ชรวงษ์. (2562). การพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ Veridian มหาวิทยาลัยศิลปากร (มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์และศิลปะ)*, 12(4), 1557-1570.
- พระครูศรีธรรมมวรณ์. (2562). การประยุกต์ไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาทุนมนุษย์ในศตวรรษที่ 21. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 2(1), 13-24.
- เมธาวี แสงสมส่วน, ชีम्मพร หอสิริ, และ สุชีรา ภัทรายุทธวรรตน์ (2561). ผลของการจัดกิจกรรมโยคะต่อสุขภาพทางจิตและคุณภาพชีวิตในวัยรุ่นตอนต้น. *การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 47* (น. 754-764). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- วิโรจน์ ตระการวิจิตร. (2562). *ไปให้สุดโยคะ* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ปัญญาชน.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี. (2565). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570). *ราชกิจจานุเบกษา*. สืบค้นเมื่อ 16 มกราคม 2566, จาก http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2565/E/258/T_0001.PDF
- สิริพิมล อัญชลีสังกาศ. (2551). *โยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน*. นนทบุรี: กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
- สุวรรณณี ไหว้, สิริวัฒน์ ศรีเครือตง, และ สุวัฒน์ รักขันโท. (2564, มกราคม-มิถุนายน). พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาตนให้มีความสุข. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(1), 425-440
- Arambula, P., Peper, E., Kawakami, M., & Gibney, K. (2001). The physiological correlates of Kundalini yoga meditation: A study of a yoga master. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 26(2), 147– 153.
- Balasubramaniam, M., Telles, S., & Doraiswamy, P. M. (2013). Yoga on Our Minds: A Systematic Review of Yoga for Neuropsychiatric Disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 3(117). doi:10.3389/fpsyt.2012.00117
- Brisbon, N. M., & Lowery, G. A. (2011). Mindfulness and Levels of Stress: A Comparison of Beginner and Advanced Hatha Yoga Practitioners. *Journal of Religion and Health*, 50(4), 931-941.
- Capon, H., O'Shea, M., & McIver, S. (2019). Yoga and mental health: A synthesis of qualitative findings. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 37, 122-132.
- Daigle, S., Talbot, F., & French, D. J. (2018). Mindfulness-based stress reduction training yields improvements in well-being and rates of perceived nursing errors among hospital nurses. *Journal of advanced nursing*, 74(10), 2427-2430.
- Deroche, M. H. (2021). Mindful wisdom: The path integrating memory, judgment, and attention. *Asian Philosophy*, 31(1), 19-32.
- Ivtzan, I., & Papantoniou, A. (2014). Yoga meets positive psychology: Examining the integration of hedonic (gratitude) and eudaimonic (meaning) wellbeing in relation to the extent of yoga practice. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 18(2), 183-189.
- Iyenger, B. K. S. (2006). *Light on yoga* (1st ed.). New Delhi: Harpercollins Publishers.
- Kahya, H., & Raspin, C. (2016). Yoga Therapy For The Mind 8-Week Course: Participants' Experiences. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 13. doi:10.1016/j.explore.2016.12.006
- Kidd, M., & Eatough, V. (2017). Yoga, well-being, and transcendence: An interpretative phenomenological analysis. *Humanistic Psychologist*, 45(3), 258–280.



- Kubzansky, L. D., Boehm, J. K., & Segerstrom, S. C. (2015). Positive Psychological Functioning and the Biology of Health Positive Psychology and Biology. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(12), 645-660.
- Mira, S., & Mehta, S. (2010). *Yoga : the Iyengar way* (1st ed.). New York: Alfred A. Knopf.
- Rhodes, A. M. (2018). Claiming peaceful embodiment through yoga in the aftermath of trauma. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(4), 247-256.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69, 719-727.
- Uebelacker, L. A., Kraines, M., Broughton, M. K., Tremont, G., Gillette, L. T., Epstein-Lubow, G., . . . Miller, I. W. (2017). Perceptions of hatha yoga amongst persistently depressed individuals enrolled in a trial of yoga for depression. *Complementary therapies in medicine*, 34, 149-155.
- United Nations. (2022). *International Day of Yoga 21 June*. Retrived from <https://www.un.org/en/observances/yoga-day>
- Van Doren, N. (2015). The Role of Yoga's Rituals in Psychological Well-Being. *Journal of Interpersonal Relations, Intergroup Relations, and Identity*, 8, 80.
- West, J., Liang, B., & Spinazzola, J. (2017). Trauma sensitive yoga as a complementary treatment for posttraumatic stress disorder: A qualitative descriptive analysis. *International Journal of Stress Management*, 24(2), 173–195.
-