

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

แนวคิดเรื่องสมาธิบำบัดของสัตยา นารายณ์ โกเอ็นก้า

ผู้เขียน

นางสาววิลาสิณี หวังเกษม

ปริญญา

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ปรัชญา)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิโรจน์ อินทนนท์

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง แนวคิดเรื่องสมาธิบำบัดของสัตยา นารายณ์ โกเอ็นก้า มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดสมาธิบำบัดตามแนวทางสัตยา นารายณ์ โกเอ็นก้า โดยจำแนกวิธีวิจัยออกเป็น 2 ส่วน คือ การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งเป็นการศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสาร บทความ วารสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและส่วนที่สองคือ การสังเกตแบบมีส่วนร่วมจากการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมตามแนวทางนี้ ในหลักสูตร 10 วัน เป็นจำนวน 2 ครั้ง และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) จากกลุ่มตัวอย่างของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางนี้จำนวน 11 คน แล้วนำเสนอในรูปแบบการบรรยายเชิงวิเคราะห์ (Analytical Description)

ผลการศึกษาพบว่า สมาธิตามแนวทางของสัตยา นารายณ์ โกเอ็นก้า เป็นการสอนในรูปแบบของวิปัสสนากรรมฐาน โดยหลักสูตรพื้นฐาน 10 วัน ใน 3 วันแรก เริ่มจากการกำหนดลมหายใจเข้าออก ในรูปแบบของอานาปานสติเพื่อให้จิตสงบ ตั้งแต่วันที่ 4 เป็นต้นไป จึงเป็นการปฏิบัติวิปัสสนา โดยให้สังเกตเวทนาคือความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามส่วนต่างๆของร่างกาย ด้วยจิตที่เป็นอุเบกขาคือการปล่อยวาง การปฏิบัติวิธีนี้เป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมของจิตที่เกิดจากการปรุงแต่งโดยธรรมชาติ ผู้ปฏิบัติสมาธิจึงมีสติและคอยเฝ้าพิจารณาความรู้สึกที่ปรากฏทางกายอย่างต่อเนื่อง มีหลักสำคัญที่จะต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัดคือ ไม่ควรปรุงแต่งต่อทุกอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และทำความเข้าใจในกฎธรรมชาติที่ว่าสรรพสิ่งล้วน เกิดขึ้น มีอยู่ ดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเราวางใจให้เป็นอุเบกขาก็จะเป็นการชำระจิตให้บริสุทธิ์

แนวคิดสมาธิบำบัดของสัตยา นารายณ์ โกเอ็นก้า จึงเป็นนำหลักการทำสมาธิมาประยุกต์ใช้ ผู้ปฏิบัติสามารถปลดปล่อยความเครียดบางส่วนออกจากจิตใจ และมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น การวางอุเบกขาต่อสิ่งที่พบเห็น ปล่อยวางจากอารมณ์ขุนมัว ความโกรธ ความเจ็บปวด ความทุกข์

ต่างๆ ส่งผลให้จิตใจรู้สึกสงบและผ่อนคลายจากความตึงเครียด สุขภาพร่างกายจึงดีตามไปด้วย และ
กระบวนการวิปัสสนายังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับลึกที่อยู่ภายในซึ่งจะยังคงดำเนินต่อไป เพื่อ
สร้างความสงบสุขที่แท้จริงในชีวิต



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Thesis Title	Satya Narayan Goenka's Concept of Meditation Therapy
Author	Miss. Wilasinee Whangkasem
Degree	Master of Arts (Philosophy)
Thesis Advisor	Asst. Prof. Dr. Viroj Inthanon

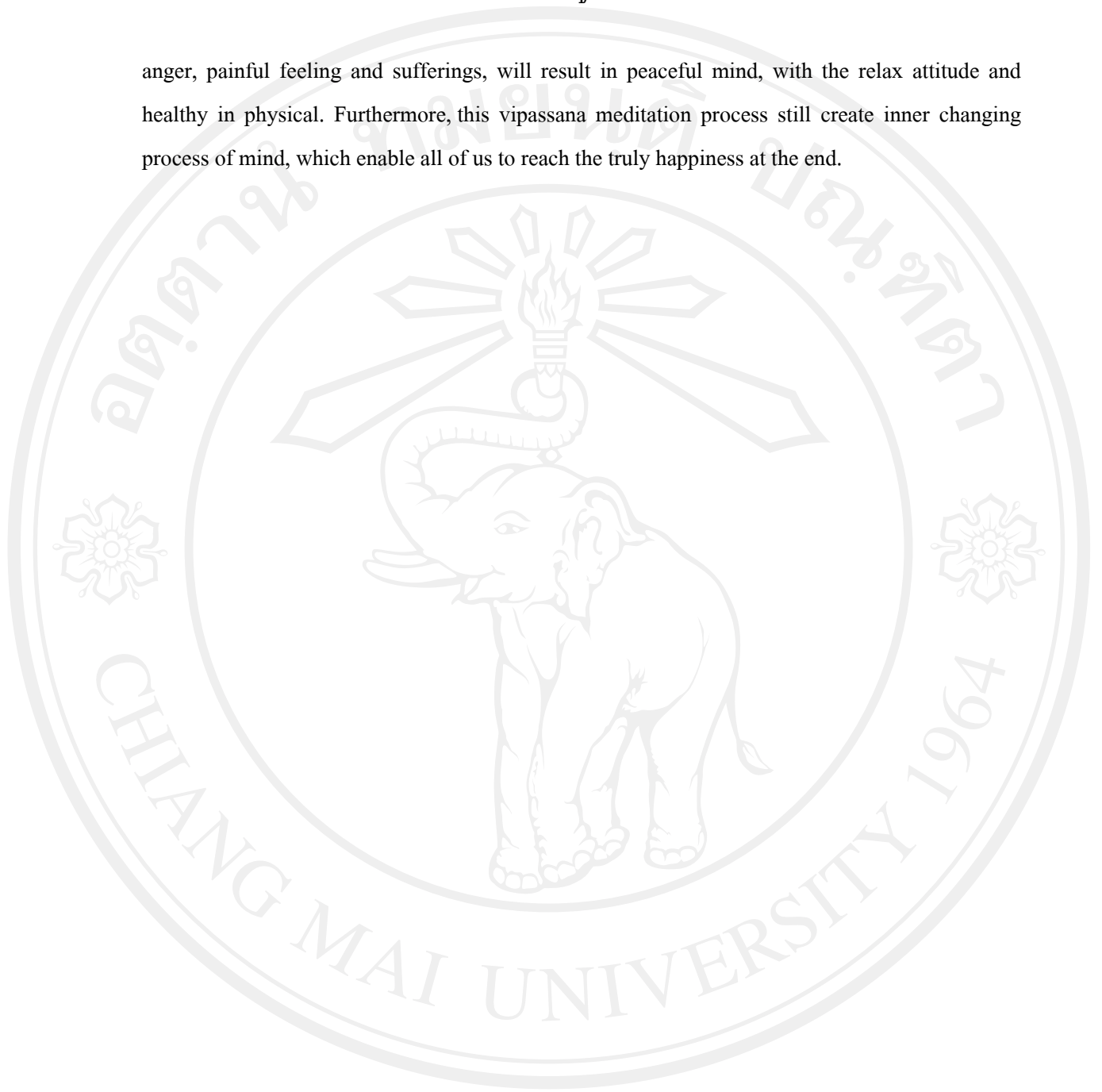
ABSTRACT

The thesis's objective is to study about Satya Narayan Goenka's Concept of Meditation Therapy. Research methodology used is divided into two parts, as following; 1) Documentary Research, by collecting data from various documents, articles, journals and related research papers 2) Participatory observation, by attending 10-day-program of Satya Narayan Goenka's meditation practice for 2 times and by conducting in-depth interview with 11 people who have been finished the course of Satya Narayan Goenka's meditation practice, then presenting it in analytical descriptive way.

The result of the study is that according to Satya Narayan Goenka, meditation is vipassana meditation with the fundamental course of 10 days program. In the first 3 days, practitioner has to practice anapanasati by knowing one own breath while breathing in and breathing out to train mind calm and peace. From day 4th to 10th, practitioner has to observe "vedana" (feeling or sensation), that occurs in any part of the body with equanimity mind (upekkha). This method will clear up one own mental state from all imagination which polished it. Practitioner grows mindfulness and looks upon the feelings arising in the body continuously. The thing that the practitioner must follow strictly is that do not fabricate any feelings and try to understand the law of nature that all things are impermanence, unsatisfactoriness and non-self (Anicca, Dukkha and Anatta), with the equanimity mind.

Satya Narayan Goenka's meditation therapy method is to apply meditation in daily life. Having been practicing upon it, practitioner has released some stress and improve one own mental health. To have equanimity mind towards all things seen, to release one own mind from all

anger, painful feeling and sufferings, will result in peaceful mind, with the relax attitude and healthy in physical. Furthermore, this vipassana meditation process still create inner changing process of mind, which enable all of us to reach the truly happiness at the end.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved