

รูปแบบการพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการปฏิบัติโยคะ*

Health Development Model for Vipassana Practitioners based on Yoga Practice

ปาริชาต แอนเดรส

Parichat Andraes

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Email: paripariapple@yahoo.com

ดร.พิสิฐ โคตรสุโพธิ์

Dr.Phisit Kotsupho

ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Email: phisit1955@gmail.com

รศ. ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง

Assoc. Prof. Dr.Thepprawin Chanraeng

ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Email: Thepprawin1963@gmill.com

* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งในงานวิจัยของ ปาริชาต แอนเดรส, “รูปแบบการพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการปฏิบัติโยคะ”, ปรินญาพุทธศาสตร์ฉบับพิเศษ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่, 2569).

ตอบรับบทความ (Received): 13 เม.ย. 2568

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted): 7 ก.ย. 2569

เริ่มแก้ไขบทความ (Revised): 9 พ.ค. 2569

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online): 2 ต.ค. 2569

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ (1) เพื่อศึกษาหลักการพัฒนาสุขภาพด้วยการปฏิบัติโยคะ (2) เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรมนานาชาติ มจร. วิทยาเขตเชียงใหม่ ด้วยการปฏิบัติโยคะ และ (3) เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการปฏิบัติโยคะ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเรื่องสุขภาพ สุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตลอดจนแนวคิดและวิธีปฏิบัติโยคะ ร่วมกับการเก็บข้อมูลภาคสนามจากผู้ให้ข้อมูลจำนวน 20 รูป/คน โดยใช้แบบสอบถามก่อนและหลังการปฏิบัติโยคะ การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 8 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) เป็นหลัก และใช้ข้อมูลเชิงตัวเลขร่วมกับสถิติเชิงพรรณนาเพื่อสนับสนุนและยืนยันข้อค้นพบของการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า (1) หลักการพัฒนาสุขภาพด้วยการปฏิบัติโยคะเป็นกระบวนการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมที่มุ่งสร้างความสมดุลระหว่างกายและใจ โดยอาศัยหลักการของอริยสัจ 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาพด้านกาย สังคม จิต และปัญญา (2) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานภายหลังการปฏิบัติโยคะ ที่ประกอบด้วยอาสนะ ปราณายามะ และโยคะนิทรา มีแนวโน้มสุขภาพทางกายและสุขภาพองค์รวมดีขึ้น โดยความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนของโลหิต รวมทั้ง ระดับออกซิเจนในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ขณะที่สุขภาพด้านกาย สังคม จิต และปัญญามีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นทุกด้าน จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม พบว่า การปฏิบัติโยคะช่วยลดอาการปวดเมื่อย เพิ่มสมาธิ ความสงบ และความพร้อมต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และ (3) ได้พัฒนา “PARICHAT Model: A Boon Yoga Approach” ซึ่งเป็นรูปแบบการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมที่บูรณาการโยคะอาสนะ ปราณายามะ และโยคะนิทรา ร่วมกับหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาพด้านกาย สังคม จิต และปัญญา โดยสามารถประยุกต์ใช้ได้ตามช่วงวัย สภาพร่างกาย และบริบทของผู้ปฏิบัติ

คำสำคัญ: การพัฒนาสุขภาพ วิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติโยคะ



Abstract

This article has three objectives: (1) to study the principles of health development through yoga practice; (2) to analyze the health development of Vipassana practitioners at the International Meditation Center, MCU Chiang Mai Campus, through yoga practice; and (3) to propose the health development model for Vipassana practitioners based on yoga practice. This research is a qualitative study, conducted through the review of documents and related research on concepts of health, health in Buddhist principles, Buddhist teachings related to health, Vipassana meditation according to the Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna 4), as well as concepts and practices of yoga, together with field data collection from 20 key informants, using questionnaires administered before and after yoga practice, in-depth interviews, and focus group discussions with 8 key informants. Data were primarily analyzed by Content Analysis, while numerical data and descriptive statistics were used to support and confirm the research findings.

The findings revealed that: (1) The principles of health development based on yoga practice constitute a holistic health development process aimed at creating balance between body and mind through the principles of Ashtanga Yoga to promote physical, social, mental, and wisdom health; (2) After practicing yoga comprising Asana, Pranayama, and Yoga Nidra, Vipassana practitioners showed a tendency toward improved physical and holistic health. Flexibility, muscular strength and endurance of the legs, cardiovascular endurance and circulatory function, as well as blood oxygen saturation, increased significantly at the 0.05 level. In addition, the mean scores of holistic health increased across the physical, social, mental, and



wisdom dimensions. The in-depth interviews and focus group discussions revealed that yoga practice helped reduce physical discomfort, enhance concentration, promote mental calmness, and improve readiness for Vipassana meditation; (3) The study developed the “PARICHAT Model: A Boon Yoga Approach,” a holistic health development model integrating Asana, Pranayama, and Yoga Nidra with the principles of Satipaṭṭhāna 4 to promote physical, social, mental, and wisdom health. The model can be applied according to practitioners’ age, physical condition, and individual practice context.

Keywords: Health Development, Vipassana Meditation, Yoga Practice



1. บทนำ

สุขภาพเป็นปัจจัยพื้นฐานที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตและการปฏิบัติกิจต่าง ๆ ในทางพระพุทธศาสนา สุขภาพดีนับเป็นลาภอันประเสริฐ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “อาโรคฺยปรมาลาภา” อันหมายถึง “ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง”¹ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า สุขภาพเป็นรากฐานของความสุข และการพัฒนาชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สุขภาพที่ดีมีบทบาทสำคัญต่อการปฏิบัติธรรม เนื่องจาก ร่างกายที่แข็งแรงย่อมเอื้อต่อการฝึกจิตและการเจริญปัญญา

แนวคิดสุขภาพเชิงพุทธมองสุขภาพแบบองค์รวม ครอบคลุม 4 มิติ ได้แก่ กาย สังคม จิต และปัญญา โดยมีหลักธรรมเป็นพื้นฐานในการพัฒนา ทั้งการดูแลร่างกาย การดำรงตนในสังคมอย่างเกื้อกูล การฝึกจิตให้สงบ และการพัฒนาปัญญา เพื่อเข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ ดังนั้น สุขภาพในมุมมองนี้ จึงมิได้หมายถึงเพียงการปราศจากโรค หากแต่ หมายถึงภาวะแห่งความสมดุลและความสงบทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเกื้อหนุนให้เกิดความผาสุกอย่างยั่งยืน²

การพัฒนาสุขภาพตามแนวพุทธอาศัย “ภาวนา 4” ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นกระบวนการฝึกตนอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เกิดความสมดุลทั้งด้านร่างกาย พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ขณะเดียวกัน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการสำคัญในการพัฒนาปัญญา โดยเน้นการมีสติรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม อันนำไปสู่ความเข้าใจความจริงของชีวิตและการคลายความยึดมั่น

อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำนวนไม่น้อย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ มักประสบข้อจำกัดทางด้านร่างกาย เช่น ความยืดหยุ่นที่ลดลงหรืออาการปวดเมื่อยจากการคงอิริยาบถเป็นเวลานาน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสมาธิและความต่อเนื่องของการปฏิบัติ ดังนั้น การเตรียมความพร้อมของร่างกายจึงเป็นปัจจัยสำคัญ โดยเฉพาะ

1. พ.ศ. 25/204/96 (ไทย.มจร), พ.ศ.อ. 6/123 (ไทย.มจร).

2. World Health Organization, *Constitution of the World Health Organization*, (New York: International Health Conference, 1946), Preamble.



การออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อเสริมความแข็งแรงและลดความตึงของกล้ามเนื้อ ทั้งนี้ เมื่อร่างกายมีความพร้อม ย่อมเอื้อต่อการดำรงอิริยาบถได้อย่างมั่นคง เป็นฐานรองรับการฝึกจิตให้เกิดสมาธิและปัญญา อันส่งผลให้การปฏิบัติธรรมดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

โยคะเป็นศาสตร์การฝึกตนแบบองค์รวมที่มุ่งสร้างสมดุลระหว่างกายและจิต³ มีรากฐานจากปรัชญาอินเดียโบราณ และได้รับการจัดระบบอย่างเป็นรูปธรรมใน คัมภีร์ Yoga Sutra ของ Patanjali โดยเสนอแนวทาง “อัสถางคโยคะ” (Ashtanga Yoga) ซึ่งประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ได้แก่ (1) ยามะ (Yama) หลักศีลธรรมต่อสังคม (2) นียามะ (Niyama) การขัดเกลาตน (3) อาสนะ (Asana) การฝึกกายให้มั่นคง (4) ปราณายามะ (Pranayama) การควบคุมลมหายใจ (5) ปรัทยาหาระ (Pratyahara) การถอนประสาทสัมผัสจากสิ่งเร้า (6) ธาณะ (Dharana) การตั้งจิตให้แน่วแน่ (7) ธยานะ (Dhyana) ภาวะจิตที่ต่อเนื่อง และ (8) สมาธิ (Samadhi) ภาวะตั้งมั่นสูงสุดของจิต อันนำไปสู่การรู้แจ้ง ทั้งนี้ “โยคะ” หมายถึง การรวมเป็นหนึ่ง (Union) คือ การประสานกาย จิต และปัญญาให้เป็นเอกภาพ โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือ ภาวะหลุดพ้น (Moksha/Kaivalya)⁴ ในบริบทปัจจุบัน โยคะได้รับการยอมรับในฐานะแนวทางส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาศักยภาพภายในอย่างยั่งยืน

การปฏิบัติโยคะเป็นกระบวนการฝึกฝนที่มุ่งสร้างความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ โดยบูรณาการการเคลื่อนไหวของร่างกาย การควบคุมลมหายใจ และการผ่อนคลายอย่างมีสติ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คัดเลือกแนวปฏิบัติที่เหมาะสมต่อการเตรียมความพร้อมของกายและจิต รวม 3 ประเภท ได้แก่ (1) อาสนะ (Asana) การฝึกท่าทางเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น ความแข็งแรง และความมั่นคงของ

3. เอ็ม.แอล. ชาโรเต, ศาสตร์และศิลป์แห่งโยคะ, แปลโดย วีระพงษ์ ไกรวิทย์ และจิรวรรณ ตั้งจิตเมธี (กรุงเทพมหานคร: สถาบันโยคะไทย, 2560), 10.

4. Patanjali, *Patanjali Yoga Sutras*, Tr. by Swami Vivekananda, (Delhi: Sharma Printers, 2017), 80.



ร่างกาย⁵ (2) ปราณายามะ (Pranayama) การควบคุมลมหายใจอย่างมีจังหวะเพื่อปรับสมดุลพลังงานภายในและส่งเสริมความสงบของจิต⁶ และ (3) โยคะนิทรา (Yoga Nidra) เทคนิคการผ่อนคลายเชิงลึกแบบมีสติ ซึ่งทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะพักผ่อนคลายเหมือนหลับ ขณะที่จิตยังคงตื่นรู้อยู่ อันช่วยลดความตึงเครียดของระบบประสาทบรรเทาความวิตกกังวล และฟื้นฟูพลังงานทางกายและใจ โดยผู้ปฏิบัติจะเข้าสู่สภาวะกึ่งหลับกึ่งตื่นผ่านกระบวนการสแกนร่างกาย การกำหนดรู้ลมหายใจ และการสร้างภาพในจิต ส่งผลให้เกิดความสงบและความชัดเจนทางจิต⁷ แนวปฏิบัติดังกล่าว เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม ครอบคลุมมิติกาย สังคม จิต และปัญญา โดยเฉพาะการเสริมความมั่นคงของอริยาบถและการเตรียมความพร้อมของร่างกาย ซึ่งเกื้อหนุนให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อรองรับผู้ที่มิชอบจำกัดทางร่างกาย การประยุกต์ใช้อุปกรณ์เสริม เช่น แก้ว อัมมอนบล็อก และเข็มขัด ช่วยปรับท่า พยุงสรีระ และลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ส่งผลให้การฝึกมีความปลอดภัยและยืดหยุ่นมากขึ้น อันเอื้อต่อการเข้าถึงการปฏิบัติและประโยชน์ทั้งทางกายและจิตใจได้อย่างเท่าเทียม

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า ยังขาดการศึกษาเชิงระบบเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บูรณาการโยคะเข้าด้วยกัน งานวิจัยนี้ จึงมุ่งพัฒนารูปแบบดังกล่าว เพื่อสร้างองค์ความรู้เชิงวิชาการและแนวทางปฏิบัติ ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในสถานปฏิบัติธรรม อันจะนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมและการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

-
5. B.K.S. Iyengar, *Yoga: The Path to Holistic Health*, (London: Dorling Kindersley Ltd, 2014), 63.
 6. Swami Niranjanananda Saraswati, *Prana and Pranayama*, (Munger: Yoga Publication Trust, 2016), 106–107.
 7. Swami Satyananda Saraswati, *Yoga Nidra*, 9th ed., (Munger: Yoga Publications Trust, 2012), 17–22.



2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการพัฒนาสุขภาพด้วยการปฏิบัติโยคะ
2. เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรมนานาชาติ มจร. วิทยาเขตเชียงใหม่ ด้วยการปฏิบัติโยคะ
3. เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการปฏิบัติโยคะ

3. นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

สุขภาพ หมายถึง ภาวะความสมบูรณ์ทางกาย สังคม จิต และปัญญา ที่มีความสัมพันธ์กันอย่างบูรณาการ และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม

การพัฒนาสุขภาพ หมายถึง แนวทางหรือกระบวนการที่ออกแบบอย่างเป็นระบบ เพื่อส่งเสริมและปรับปรุงสุขภาพด้านกาย สังคม จิต และปัญญา โดยใช้การปฏิบัติโยคะเป็นเครื่องมือหลัก

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความจริงของสภาวะธรรมตามหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์หรือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) และอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน)

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง บุคคลที่เจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในการวิจัยนี้หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรมนานาชาติ มจร. วิทยาเขตเชียงใหม่

สุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ภาวะความสมดุลและความผาสุกทางกาย สังคม จิตใจ และปัญญา ของบุคคลที่เจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน 4 อันเอื้อต่อความสงบและการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล

โยคะ หมายถึง ศาสตร์โบราณของอินเดียที่ว่าด้วยการฝึกกาย จิต และลมหายใจ เพื่อเสริมสร้างความสมดุล ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และสมาธิ

การปฏิบัติโยคะ หมายถึง กระบวนการฝึกกาย จิต และลมหายใจอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย (1) อาสนะ (Asana) (2) ปรานายามะ (Pranayama) และ (3) โยคะ



นิทรา (Yoga Nidra) เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ความสมดุล และสมาธิ โดยอาจใช้อุปกรณ์โยคะ เช่น เก้าอี้ หมอน บล็อก และเข็มขัด เพื่อเอื้อให้ผู้มีข้อจำกัดทางร่างกายสามารถปฏิบัติได้อย่างปลอดภัยและเหมาะสม

รูปแบบการพัฒนาสุขภาพ หมายถึง หลักการ กระบวนการ และการประเมินผลของการพัฒนาสุขภาพอย่างเป็นระบบ โดยในการวิจัยนี้ หมายถึง รูปแบบการพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการปฏิบัติโยคะ

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการปฏิบัติโยคะ มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1) **รูปแบบการวิจัย** การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มุ่งศึกษาและสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการปฏิบัติโยคะ โดยใช้การทบทวนเอกสาร (Documentary Research) ควบคู่กับการศึกษาภาคสนาม (Field Study) เพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์เชิงลึกในบริบทจริง และสังเคราะห์เป็นรูปแบบการพัฒนาสุขภาพเชิงแนวคิด การทบทวนวรรณกรรมครอบคลุมแนวคิดเรื่อง สุขภาพ, สุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา, การพัฒนาสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา, หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ, วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4, โยคะและการปฏิบัติโยคะ, การพัฒนาสุขภาพด้วยการปฏิบัติโยคะ ตลอดจนบริบทพื้นที่ศึกษา โดยสืบค้นจากฐานข้อมูลวิชาการ ได้แก่ ThaiJo และ Google Scholar ทั้งนี้ การคัดเลือกเอกสารใช้เกณฑ์พิจารณาจากความสอดคล้องของนิยามและกรอบทฤษฎี ความสัมพันธ์ระหว่างชื่อเรื่องและคำสำคัญ (Keywords) ความเชื่อมโยงของข้อค้นพบกับประเด็นศึกษา ตลอดจนความน่าเชื่อถือทางวิชาการและความเชี่ยวชาญของผู้เขียน เพื่อใช้เป็นกรอบในการกำหนดประเด็นศึกษาและแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูล

2) **ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ** (Key Informants) ได้แก่ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรมนานาชาติ มจร. วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน 20 รูป/คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ เป็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครบ 10 วัน ระหว่างวันที่ 15–25



มกราคม 2569 และสมัครใจเข้าร่วมโครงการอย่างต่อเนื่อง ตลอดระยะเวลาการวิจัย ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมประกอบด้วยพระภิกษุ พระภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ตามหนังสือลงวันที่ 20 ธันวาคม 2568

3) **เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือ** เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยภาคสนามครั้งนี้ มี 5 ประเภท ได้แก่ (1) แบบสอบถามก่อนและหลังการปฏิบัติโยคะ (Pre-test and Post-test Questionnaire) (2) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview Form) (3) แบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion Form) (4) รูปแบบการปฏิบัติโยคะ (Yoga Practice Model) และ (5) รูปแบบการปฏิบัติโยคะนิทรา (Yoga Nidra Model) เครื่องมือทั้งหมดผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมและความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหา (ค่า IOC) ค่าเฉลี่ยได้เท่ากับ 1.00 ถือว่า เครื่องมือการวิจัยได้มาตรฐานและนำเสนอคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยเพื่อพิจารณา หมายเลขใบรับรอง ว.849/2568 รับรองวันที่ 20 ธันวาคม 2568

4) **การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล** ลงพื้นที่วิจัยกับประชากรคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 20 รูป/คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามก่อนและหลังการปฏิบัติโยคะ การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม จากนั้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) เพื่อสังเคราะห์และตีความข้อมูลเชิงพรรณนา โดยใช้ข้อมูลเชิงตัวเลขและสถิติเชิงพรรณนาเพื่อสนับสนุนและยืนยันข้อค้นพบของการวิจัย

5) **เรียบเรียงและสรุปผล** วิเคราะห์ข้อมูลผลการวิจัยภาคสนาม จากนั้น จัดการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 8 รูป/คน เพื่อสร้างและเสนอรูปแบบ

5. ผลการวิจัย

5.1 วัตถุประสงค์ข้อที่ 1

ผลการศึกษาหลักการพัฒนาสุขภาพด้วยการปฏิบัติโยคะ พบว่า “สุขภาพ” หรือ



ตารางที่ 1 การพัฒนาสุขภาพด้วยการปฏิบัติโยคะ

การปฏิบัติ โยคะ	การพัฒนาสุขภาพ ทางกาย	การพัฒนาสุขภาพ ทางสังคม	การพัฒนาสุขภาพ ทางจิต	การพัฒนาสุขภาพ ทางปัญญา
อาสนะ (Asana)	เสริมสร้างความ แข็งแรง ความ ยืดหยุ่น และความ สมดุลของร่างกาย	ส่งเสริมระเบียบ วินัยและการอยู่ ร่วมกัน	ช่วยลดความ ตึงเครียดและสร้าง ความสงบ	ส่งเสริมการมีสติ รู้กายและการ สังเกตตนเอง
ปราณายามะ (Pranayama)	พัฒนาระบบหายใจ และการไหลเวียน โลหิต	ช่วยควบคุม อารมณ์และความ สัมพันธ์กับผู้อื่น	ส่งเสริมความสงบ และความตั้งมั่น ของจิต	พัฒนาสติผ่านการ กำหนดลมหายใจ
โยคะนิทรา (Yoga Nidra)	ช่วยให้ร่างกาย พักผ่อนและฟื้นฟู สมดุล	ลดความตึงเครียด ในการอยู่ร่วมกัน	ช่วยผ่อนคลายอย่าง ลึกและลดความ อ่อนล้าทางใจ	ส่งเสริมการรับรู้ ภายในและการ พิจารณาตนเอง

5.2 วัตถุประสงค์ข้อที่ 2

ผลการวิเคราะห์การพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติปัสสาวะกรรมฐานด้วยการปฏิบัติโยคะ จากผู้ให้ข้อมูลจำนวน 20 รูป/คน พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ เป็นเพศชายและมีประสบการณ์การปฏิบัติปัสสาวะกรรมฐานมาก่อน ขณะที่ส่วนใหญ่ไม่เคยมีประสบการณ์การฝึกโยคะมาก่อน ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ ออกแบบรูปแบบการปฏิบัติ



โยคะ โดยอิงจากการทบทวนวรรณกรรม งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และตำราโยคะตามแนว อัสทังกะโยคะ (Ashtanga Yoga) ซึ่งมีรากฐานจากคัมภีร์ Yoga Sutra ของ Patanjali รวมถึง แนวปฏิบัติร่วมสมัยด้านหฐโยคะ (Hatha Yoga) ที่ได้รับการยอมรับในเชิง วิชาการ โดยนำมาประยุกต์ใช้เป็นกระบวนการฝึก ประกอบด้วย การปฏิบัติโยคะ (Yoga Practice) ระยะเวลา 7 วัน วันละ 90 นาที และการปฏิบัติโยคะนิทรา (Yoga Nidra) จำนวน 1 ครั้ง ระยะเวลา 60 นาที ดังแสดง รูปแบบการปฏิบัติโยคะ (Yoga Practice Model) ในตารางที่ 2 และรูปแบบการปฏิบัติโยคะนิทรา (Yoga Nidra Practice Model) ในตารางที่ 3

ตารางที่ 2 รูปแบบการปฏิบัติโยคะ (Yoga Practice Model)

ลำดับที่	กิจกรรม/ท่า	เวลาที่ใช้ (นาที)
1	นั่งสมาธิ ฝึกหายใจ (ปราณายามะ) เปล่งโอม	10
2	ทำนึ่งเตรียมร่างกาย - ทำบริหารคอ บ่า ไหล่ และเอว - ทำบริหารกล้ามเนื้อตา	10
3	ชุดท่ายืน - ท่าภูเขา (Mountain Pose) - ท่าต้นไม้ (Tree Pose) - ท่าก้มตัว (Standing Forward Bend) - ท่าสามเหลี่ยม (Triangle Pose) - ท่านักรบที่ 1 (Warrior I) - ท่านักรบที่ 2 (Warrior II) - ท่าปิรามิด (Pyramid Pose) - ท่าเก้าอี้ (Chair Pose) - ท่านกอินทรี (Eagle Pose)	25
4	ชุดท่ายืนด้วยเข่า - ท่าอูฐ (Camel Pose) - ท่าครึ่งหนุมาน (Half Monkey Pose)	10



ลำดับที่	กิจกรรม/ท่า	เวลาที่ใช้ (นาที)
5	ชุดท่านั่ง - ท่าไม้เท้า (Staff Pose) - ท่านั่งก้มตัว (Seated Forward Bend) - ท่าศีรษะจรดเข่า (Head-to-Knee Forward Bend) - ท่านั่งเพชร (Diamond Pose) - ท่าผีเสื้อ (Butterfly Pose) - ท่าผีเสื้อก้มตัว (Bound Angle Pose) - ท่าดอกบัว (Lotus Pose) - ท่านั่งบิดตัว (Seated Twist Pose) - ท่าเด็ก (Child's Pose)	25
6	นั่งสมาธิ ผีกลายใจ (ปราณายามะ) เปล่งโอม	15
	รวม	90

ตารางที่ 3 รูปแบบการปฏิบัติโยคะนิทรา (Yoga Nidra Practice Model)

ลำดับที่	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ (นาที)
1	การเตรียมกาย - ผู้ปฏิบัติเริ่มต้นด้วยการนอนราบบนเสื่อหรือเบาะในท่าที่สบาย โดยมี 2 วิธีให้เลือก คือ 1) นอนราบโดยใช้หมอนหนุนศีรษะ 2) นอนโดยใช้หมอนยาว (Bolster) รองตามแนวกระดูกสันหลัง ตั้งแต่หลังล่างถึงหัวไหล่ พร้อมปรับให้สะโพกติดพื้นเพื่อให้ร่างกายผ่อนคลายเต็มที่ - สามารถใช้ผ้าห่มและผ้าปิดตาเพื่อเพิ่มความสบายและความผ่อนคลายได้	5
2	การตั้งเจตนาหรือคำย้ำเตือน (Sankalpa) - การตั้งเจตนาหรือคำย้ำเตือน นึกไว้ในใจ สั้น ๆ เช่น “ขอให้จิตสงบและมั่นคง” หรือ “ขอให้ปัญญารู้แจ้ง”	3



ลำดับที่	กิจกรรม	เวลาที่ใช้ (นาที)
3	การสแกนร่างกาย (Body Scan) - รับรู้ความรู้สึกของร่างกายที่ละส่วน เริ่มจากเท้าขึ้นไปถึงศีรษะ	20
4	การรู้ลมหายใจ (Breath Awareness) - สังเกตการเข้าออกของลมหายใจอย่างเป็นธรรมชาติ - รับรู้จังหวะการเคลื่อนไหวของทรวงอกและท้อง - ครูผู้สอน อาจนำไปให้ผู้ปฏิบัติฟังเสียงธรรมชาติรอบตัว อย่างสงบ แล้วค่อย ๆ ดึงจิตกลับมาที่การรู้ลมหายใจ	5
5	การระลึกนึกถึงความตาย (มรณัสสติ) - น้อมจิตพิจารณาความไม่เที่ยงของร่างกาย พร้อมสมมุติว่า “วันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต” เพื่อสำรวจความพร้อมของตนเองต่อความตาย ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ	9
6	การสร้างภาพในใจ (Visualization) - นำผู้ปฏิบัตินึกถึงบุญและความดีที่ได้ทำมา (อนุสสติ)	10
7	การย้ำเจตนาหรือคำย้ำเตือน (Sankalpa Repetition) - ทวนเจตนาหรือคำย้ำเตือนที่นึกไว้ในใจ อีกครั้ง	3
8	การกลับสู่ปัจจุบัน (Awakening) - ค่อย ๆ เคลื่อนไหวร่างกาย รับรู้ลมหายใจ - ลืมตาขึ้นด้วยความสงบ สดชื่น และเบาสบาย	5
	รวม	60

การประเมินสุขภาพกายเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อน ขณะ และหลัง การปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในแต่ละด้าน รายละเอียดดังนี้

ค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ก่อนการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 66.60, S.D. = 16.02 ขณะ ปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 67.16, S.D. = 15.89 และหลังการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 66.83, S.D. = 15.92

ค่าเฉลี่ยส่วนสูง ก่อนการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 66.60, S.D. = 16.02 ขณะ ปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 67.16, S.D. = 15.89 และหลังการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 66.83, S.D. = 15.92



ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 24.39, S.D. = 4.88 ขณะปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 24.66, S.D. = 4.91 และหลังการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 24.50, S.D. = 4.86

ค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอว (ซม.) ก่อนการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 87.40, S.D. = 14.12 ขณะปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 83.95, S.D. = 18.43 และหลังการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 79.67, S.D. = 22.03

ค่าเฉลี่ยความดันโลหิตตัวบน (Systolic) (มม.ปรอท) ก่อนการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 125.35, S.D. = 15.16 ขณะปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 128.50, S.D. = 17.86 และหลังการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 124.35, S.D. = 20.52

ค่าเฉลี่ยความดันโลหิตตัวล่าง (Diastolic) (มม.ปรอท) ก่อนการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 77.21, S.D. = 12.91 ขณะปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 79.45, S.D. = 11.14 และหลังการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 75.35, S.D. = 10.14

ค่าเฉลี่ยชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที) ก่อนการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 82.90, S.D. = 12.75 ขณะปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 78.80, S.D. = 11.33 และหลังการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 79.10, S.D. = 12.90

ค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือด (SpO_2) (%) ก่อนการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 97.70, S.D. = 2.27 ขณะปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 98.50, S.D. = 1.05 และหลังการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 99.05, S.D. = 1.19

ค่าเฉลี่ยความอ่อนตัว (Sit and Reach Test) (ซม.) ก่อนการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 0.11, S.D. = 11.03 ขณะปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 6.50, S.D. = 10.83 และหลังการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 9.77, S.D. = 8.84

ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา โดยการลุกนั่งบนเก้าอี้ 1 นาที (ครั้ง/นาที) ก่อนการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 27.80, S.D. = 10.59 ขณะปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 32.10, S.D. = 8.94 และหลังการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 35.50, S.D. = 8.28

ค่าเฉลี่ยความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนของโลหิต โดยการยืนยกเข่าขึ้นลงสลับซ้าย-ขวา (ครั้ง/2 นาที) ก่อนการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 62.60,



S.D. = 16.94 ขณะปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 73.50, S.D. = 17.73 และหลังการปฏิบัติโยคะ มีค่าเฉลี่ย = 81.40, S.D. = 18.52

ผลการเปรียบเทียบการประเมินสุขภาพกายเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล จำนวน 20 ราย ก่อนการปฏิบัติโยคะ ขณะปฏิบัติโยคะ และหลังการปฏิบัติโยคะ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า ค่าน้ำหนัก ส่วนสูง BMI เส้นรอบเอว ความดันโลหิตตัวบน-ตัวล่าง และชีพจรขณะพัก ไม่มีความแตกต่างกันในทุกช่วงเวลาที่วัด

ในขณะที่มีตัวแปรที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ค่าความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือด ความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และค่าความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนของโลหิต โดยเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า

ความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือด พบว่า มีความแตกต่างเฉพาะในช่วงก่อนปฏิบัติกับหลังปฏิบัติ โดยค่าเฉลี่ยหลังปฏิบัติสูงกว่าก่อนปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ความอ่อนตัว พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในทุกคู่เปรียบเทียบ โดยมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตามลำดับเวลาที่ปฏิบัติ (หลังปฏิบัติ > ขณะปฏิบัติ > ก่อนปฏิบัติ)

ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ พบว่า มีความแตกต่างกันระหว่างช่วงก่อนปฏิบัติกับขณะปฏิบัติ และก่อนปฏิบัติกับหลังปฏิบัติ แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างช่วงขณะปฏิบัติกับหลังปฏิบัติ

ความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนของโลหิต พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในทุกคู่เปรียบเทียบ โดยความอดทนของหัวใจมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในแต่ละช่วงเวลาที่วัด (หลังปฏิบัติ > ขณะปฏิบัติ > ก่อนปฏิบัติ)

ผลการวิเคราะห์ดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่า การปฏิบัติโยคะส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างชัดเจน โดยเฉพาะด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ รวมทั้ง ความอดทนของระบบ



หัวใจและการไหลเวียนโลหิต ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาของการปฏิบัติ ขณะเดียวกัน ค่าความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือดที่เพิ่มขึ้น ยังสะท้อนถึงการทำงานของระบบหายใจและการแลกเปลี่ยนออกซิเจนที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น อันเป็นผลจากการฝึกอาสนะและปรณายามอย่างต่อเนื่อง

แม้ว่าตัวแปรบางด้าน เช่น น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต และชีพจร ขณะพัก จะไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ผลการวิเคราะห์โดยรวม แสดงให้เห็นแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพกายในทางที่ดีขึ้น ทั้งในด้าน สมรรถภาพทางกาย ความสามารถในการเคลื่อนไหว และการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ซึ่งเอื้อต่อการรักษาอริยาบถและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่อง

ในด้านสุขภาพองค์รวม ภายหลังการปฏิบัติโยคะ ผู้ให้ข้อมูลมีการประเมินสุขภาพตนเองสูงขึ้นในทุกมิติ ได้แก่ ด้านกาย สังคม จิต และปัญญา ซึ่งสะท้อนแนวโน้มการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมอย่างต่อเนื่อง แม้การเปลี่ยนแปลงบางด้านอาจยังไม่เด่นชัดในระยะสั้น

จากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า **ด้านการรับรู้และความเข้าใจต่อการปฏิบัติโยคะร่วมกับวิปัสสนากรรมฐาน** ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่รับรู้ว่ายโยคะเป็นมากกว่าการออกกำลังกาย และเป็นกระบวนการเตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ความแข็งแรง และความสมดุลของร่างกาย อันเอื้อต่อ การคงอริยาบถได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่า

“การยืดหยุ่นดีมาก ได้ความแข็งแรงของขา เดินจงกรมทรงตัวได้ดี” (ผู้ให้ข้อมูลชาย ลำดับที่ 4, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

“ร่างกายมีพลังงานมากขึ้น ยืดหยุ่น แข็งแรง ทรงตัวดีขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลชาย ลำดับที่ 8, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

ด้านประโยชน์จากการปฏิบัติโยคะควบคู่กับวิปัสสนากรรมฐาน

ด้านร่างกาย ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่รายงานการเปลี่ยนแปลงทางกายในทางที่ดีขึ้น ได้แก่ ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง และการลดอาการปวดเมื่อย โดยเฉพาะบริเวณหลังและเข่า ส่งผลให้สามารถนั่งสมาธิและเดินจงกรมได้นานขึ้น

“สามารถนั่งได้นาน ปวดเข่าน้อยลง การทรงตัวดีขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลหญิง ลำดับที่ 3, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

“ตัวเบาขึ้น ร่างกายได้เคลื่อนไหว มีพลัง กล้ามเนื้อลดความตึง” (ผู้ให้ข้อมูลชาย ลำดับที่ 9, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

ด้านความคิด ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่า ความคิดรู้สึกปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย สมองแจ่มใส และคิดฟุ้งซ่านลดลง มีสมาธิในการกำหนดรู้มากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อความเจ็บปวดทางกายลดลง

“ทำให้มีสติและมีสมาธิมากขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลชาย ลำดับที่ 15, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

“ควบคุมความคิดได้ดีขึ้น จดจ่ออยู่กับสติได้มากขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลหญิง ลำดับที่ 3, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

ด้านอารมณ์ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่สะท้อนว่า โยคะช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย ความเครียดและความกังวลลดลง ส่งผลให้ มีความสุขและมีทัศนคติเชิงบวกมากขึ้น

“อารมณ์สบาย เพราะร่างกายรู้สึกเบา รู้สึกว่า เวลาปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิไม่นาน เวลาคผ่านไปเร็ว” (ผู้ให้ข้อมูลชาย ลำดับที่ 9, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

“รู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดีขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลหญิง ลำดับที่ 11, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

ด้านความสงบของจิตใจ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่สะท้อนว่า จิตใจมีความสงบ นิ่ง และตั้งมั่นมากขึ้น สามารถเข้าสู่สมาธิได้ง่ายและต่อเนื่อง

“นิ่งได้นาน ไม่วุ่นวาย” (ผู้ให้ข้อมูลหญิง ลำดับที่ 4, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

“เมื่อผสมผสานกับการภาวนา ทำให้ความสงบทางจิตเร็วและดีขึ้นกว่าเดิม เมื่อกายยืดหยุ่น ไม่ปวด ทำให้จิตใจผ่อนคลาย มีสมาธิตั้งมั่นได้ยาวนาน” (ผู้ให้ข้อมูลชาย ลำดับที่ 17, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

ผลต่ออริยาบถในการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ จากการสัมภาษณ์พบว่า โยคะมีผลเชิงบวกต่อการรักษาอริยาบถได้อย่างชัดเจน โดยช่วยให้การเดินจงกรมมีความมั่นคงและสมดุลมากขึ้น และการนั่งสมาธิมีความต่อเนื่องยาวนานขึ้น

“เดินจงกรมได้ดี ทรงตัวดีขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลชาย ลำดับที่ 5, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

“นั่งสมาธิได้นานขึ้น เพราะร่างกายไม่เป็นอุปสรรค” (ผู้ให้ข้อมูลหญิง ลำดับที่ 3, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

โดยสรุป การปฏิบัติโยคะในรูปแบบอาสนะ ปรานายามะ และโยคะนิทรา มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและสนับสนุนการพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ครอบคลุมมิติกาย สังคม จิตใจ และปัญญา โดยอาสนะช่วยเสริมความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และความมั่นคงของร่างกาย ขณะที่ปรานายามะเป็นการกำกับลมหายใจอย่างมีสติ ซึ่งช่วยปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ ลดความตึงเครียด และส่งเสริมภาวะจิตที่สงบและตั้งมั่น ส่วนโยคะนิทราที่ผู้วิจัยออกแบบ โดยบูรณาการหลักกรรมฐานในกรอบอนุสสติ 10 มีบทบาทในการเสริมสร้างสติและความผ่อนคลายเชิงลึก อันช่วยเตรียมความพร้อมของจิตต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

5.3 วัตถุประสงค์ข้อที่ 3

ผลการเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการปฏิบัติโยคะ ผลการวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์เชิงลึกสะท้อนให้เห็นถึง องค์ประกอบสำคัญของ รูปแบบการปฏิบัติโยคะที่เหมาะสมต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้

ด้านรูปแบบการใช้อุปกรณ์โยคะเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติ จากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับอุปกรณ์โยคะว่า เป็นเครื่องมือที่ช่วยลดข้อจำกัดทางร่างกาย เพิ่มความปลอดภัย และส่งเสริมความถูกต้องของท่าทาง โดยเฉพาะ ในช่วงเริ่มต้นของการฝึก ซึ่งร่างกายยังมีความตึงและไม่ยืดหยุ่นเพียงพอ การใช้อุปกรณ์ เช่น บล็อก เข็มขัด และหมอน ช่วยพยุงสรีระและปรับท่าทางให้เหมาะสม ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่า

“การใช้อุปกรณ์โยคะ มีส่วนทำให้ร่างกายยืดหยุ่นได้ดี และช่วยลดความตึงเครียดของร่างกาย” (ผู้ให้ข้อมูลชาย ลำดับที่ 15, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

“ทำให้ร่างกายปรับตัวได้เร็วขึ้น บรรเทาอาการเจ็บปวด และช่วยดัดร่างกายได้ดีขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลชาย ลำดับที่ 18, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

“ช่วยให้การฝึกโยคะมีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน” (ผู้ให้ข้อมูลชาย ลำดับที่ 7, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

รูปแบบการจัดการฝึกโยคะที่เหมาะสม จากการสัมภาษณ์ พบว่า การจัดการฝึกโยคะที่เหมาะสมควรพิจารณาองค์ประกอบหลายด้าน ดังนี้

ด้านช่วงเวลา จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ เห็นว่า ช่วงเช้าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด เนื่องจาก ช่วยเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการปฏิบัติธรรม ขณะที่ ช่วงเย็นเหมาะสำหรับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยระยะเวลาที่เหมาะสมอยู่ในช่วง 30–90 นาทีต่อครั้ง

“ควรฝึกโยคะช่วงเช้า จะได้ปรับร่างกายเพื่อปฏิบัติการเดินจงกรม” (ผู้ให้ข้อมูลชาย ลำดับที่ 5, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

“เวลาเช้าหรือบ่ายดีทั้งสอง แต่ชอบบ่ายมากกว่า เพราะ นั่งเดินปฏิบัติวิปัสสนาทั้งวัน ทำให้ได้ผ่อนคลาย” (ผู้ให้ข้อมูลชาย ลำดับที่ 9, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

ด้านรูปแบบการฝึก จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ เห็นว่า รูปแบบการฝึกควรเน้นความเรียบง่าย ปลอดภัย และสอดคล้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ใช้งานมาก

“รูปแบบควรสอดคล้องประสานกับการฝึกเจริญสติ จะเหมาะกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” (ผู้ให้ข้อมูลชาย ลำดับที่ 17, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

“เน้นการยืดกล้ามเนื้อขา หลัง บ่า คอ ไหล่” (ผู้ให้ข้อมูลหญิง ลำดับที่ 3, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

ด้านความถี่ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เสนอให้ฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยอาจเป็นทุกวัน หรือสัปดาห์ละหลายครั้ง ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของร่างกาย

“ควรปฏิบัติทุกวัน เพื่อให้ร่างกายสมดุลและไม่เจ็บปวด” (ผู้ให้ข้อมูลหญิง ลำดับที่ 11, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)



“เหมาะสมที่ทำทุกวัน วันละประมาณ 1–2 ชั่วโมงจะดีมาก” (ผู้ให้ข้อมูลชาย ลำดับที่ 5, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

ด้านความเหมาะสมของรูปแบบและข้อเสนอแนะ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เห็นว่า รูปแบบการปฏิบัติโยคะที่ใช้อยู่มีความเหมาะสม สามารถประยุกต์ใช้ในสถานปฏิบัติธรรมได้อย่างเหมาะสม

“รูปแบบมีความเหมาะสมกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” (ผู้ให้ข้อมูลชาย ลำดับที่ 15, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

“เป็นท่าที่สุขภาพ และสอดคล้องกับการเดินและนั่งสมาธิ” (ผู้ให้ข้อมูลหญิง ลำดับที่ 11, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

อย่างไรก็ตาม มีข้อเสนอแนะให้ปรับรูปแบบให้เหมาะกับกลุ่มเฉพาะ

“ควรปรับรูปแบบให้เหมาะกับพระ อาจแยกพื้นที่ฝึก” (ผู้ให้ข้อมูลหญิง ลำดับที่ 3, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

ด้านมุมมองต่อการนำการปฏิบัติโยคะไปใช้เพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ให้ข้อมูลมีมุมมองเชิงบวกต่อการนำโยคะมาใช้ร่วมกับวิปัสสนากรรมฐาน โดยเห็นว่า เป็นแนวทางที่ช่วยพัฒนาสุขภาพ

“โยคะช่วยทั้งร่างกาย จิตใจ และสมาธิ ทำให้นั่งได้นานขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลชาย ลำดับที่ 5, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

“ดีมาก การปฏิบัติโยคะจะได้ปรับร่างกาย ไม่เบื่อในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถ้ามีสถานปฏิบัติธรรมให้เลือกสองที่ ที่มีโยคะกับที่ไม่มีโยคะ จะเลือกที่มีโยคะ เพราะเจ็บน้อยลง อุตหนมากขึ้น นั่งสมาธิได้นิ่งและนานมากขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลชาย ลำดับที่ 9, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

“โยคะช่วยลดความเจ็บปวด ทำให้ปฏิบัติธรรมได้ต่อเนื่องมากขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลหญิง ลำดับที่ 11, สัมภาษณ์วันที่ 24 มกราคม 2569)

นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์จากการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 8 รูป/คน สะท้อนให้เห็นประเด็นสำคัญหลายด้าน ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการปฏิบัติโยคะร่วมกับวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้

ด้านการรับรู้คุณค่าและบทบาทของการบูรณาการโยคะกับวิปัสสนากรรมฐาน
จากการสนทนากลุ่ม พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิให้ความสำคัญต่อการบูรณาการโยคะกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในฐานะ “กลไกเสริมและเติมเต็ม” การปฏิบัติ โดยเฉพาะในมิติทางกายที่ช่วยลดเวทนาและเพิ่มความสามารถในการคงอิริยาบถ ขณะเดียวกันยังสามารถเชื่อมโยงกับหลักสติปัฏฐาน 4 ได้อย่างกลมกลืน ผู้ทรงคุณวุฒิสะท้อนว่า “ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งได้นานขึ้น และส่งผลดีต่อร่างกาย โดยเฉพาะเส้นเอ็นและกระดูก” (FGD-1)

“การใช้โยคะอาสนะและปรายามะช่วยสนับสนุนหลักสติปัฏฐาน 4 โดยเชื่อมโยงหายใจกับพองหนอ-ยุบหนอได้อย่างกลมกลืน” (FGD-4)

“เป็นการเตรียมกายเพื่อเกื้อกูลจิต ทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าได้ดีขึ้น” (FGD-2)

ด้านความเหมาะสมของช่วงเวลาและระยะเวลาในการฝึก ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นสอดคล้องกันว่า “ช่วงเช้า” เหมาะสมที่สุดในการเตรียมร่างกายก่อนการปฏิบัติธรรม ขณะที่ช่วงเย็นเหมาะสำหรับการผ่อนคลายความตึงเครียดสะสม

“ควรปฏิบัติช่วงเช้า เพราะร่างกายตื่นตัว สดชื่น และพร้อมต่อการปฏิบัติธรรม” (FGD-1)

“ปฏิบัติได้ทั้งสองช่วง โดยเช้าช่วยให้ตื่นตัว ส่วนเย็นช่วยผ่อนคลาย” (FGD-5)

ในด้านระยะเวลา พบว่า 45–90 นาที เป็นช่วงที่เหมาะสม โดยควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

ด้านรูปแบบและความถี่ของการปฏิบัติ ผลการสนทนากลุ่มสะท้อนว่า ควรมีการออกแบบรูปแบบการฝึกที่ยืดหยุ่น โดยแบ่งเป็น รูปแบบมาตรฐาน (ประมาณ 90 นาที) และรูปแบบย่อ (30–45 นาที)

“เสนอให้มี 2 รูปแบบ คือ แบบเต็ม 90 นาที และแบบย่อ 30–45 นาที” (FGD-7)

“ควรทำทุกวัน เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและความเคยชิน” (FGD-2)



ด้านการคัดเลือกท่าโยคะที่เหมาะสม ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่า ควรเลือกท่าที่ช่วยเสริมความมั่นคงของร่างกาย ความยืดหยุ่น และการทรงตัว โดยเฉพาะท่าที่เอื้อต่อการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ

“เน้นท่าที่ช่วยยืดกระดูกสันหลังและเพิ่มความสมดุล เช่น ท่าภูเขา ท่าต้นไม้ และท่าเด็ก” (FGD-ผู้วิจัย)

ขณะเดียวกัน ควรหลีกเลี่ยงท่าที่มีความเสี่ยงหรือไม่เหมาะสมกับบริบทของสถานปฏิบัติธรรม

“หลีกเลี่ยงท่าโลดโผนหรือท่าที่ไม่เหมาะสมกับบริบท” (FGD-1)

ด้านอุปสรรค ข้อจำกัด และแนวทางการปรับตัว ผู้ทรงคุณวุฒิสะท้อนถึงข้อจำกัดด้านสภาพร่างกาย อายุ และโรคประจำตัวของผู้ปฏิบัติ ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงในการฝึก

“ข้อจำกัดคือ ช่วงวัยและโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตและความเสี่ยงในการหกล้ม” (FGD-7)

แนวทางสำคัญคือ การใช้อุปกรณ์ช่วยและการปรับรูปแบบให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

“ใช้บล็อก หมอน เข็มขัด หรือเก้าอี้ เพื่อลดข้อจำกัดของร่างกาย” (FGD-ผู้วิจัย)

“รูปแบบต้องมีความเฉพาะตัว (Personalized) ไม่ใช่แบบเดียวใช้กับทุกคน” (FGD-3)

ด้านการปรับองค์ประกอบโยคะให้สอดคล้องกับวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ทรงคุณวุฒิเน้นการบูรณาการโยคะกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะลมหายใจและสติ

“ควรใช้ pranayama ร่วมกับการกำหนดพอง-ยุบ” (FGD-4)

“เน้นการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ ลดความซับซ้อนของท่า” (FGD-6)

นอกจากนี้ ยังเสนอให้แยกโยคะนิตราออกเป็นกิจกรรมเฉพาะเพื่อความเหมาะสมของบริบท

“โยคะนิตราจัดเป็นคลาสแยก เพื่อให้เหมาะกับบรรยากาศการปฏิบัติ” (FGD-ผู้วิจัย)



ด้านโครงสร้างโปรแกรมการปฏิบัติ ผลการสนทนากลุ่มนำไปสู่การกำหนดโครงสร้างโปรแกรมที่ชัดเจน 3 ระยะ ได้แก่ เตรียมความพร้อม (Warm-up) ปฏิบัติ (Exercise) ผ่อนคลาย (Cool-down)

“ต้องมี Warm-up, Exercise และ Cool-down อย่างชัดเจน” (FGD-7)

โดยเน้นลำดับการฝึกจากการกำหนดลมหายใจ การบริหารร่างกาย ไปสู่การผ่อนคลายอย่างเป็นระบบ

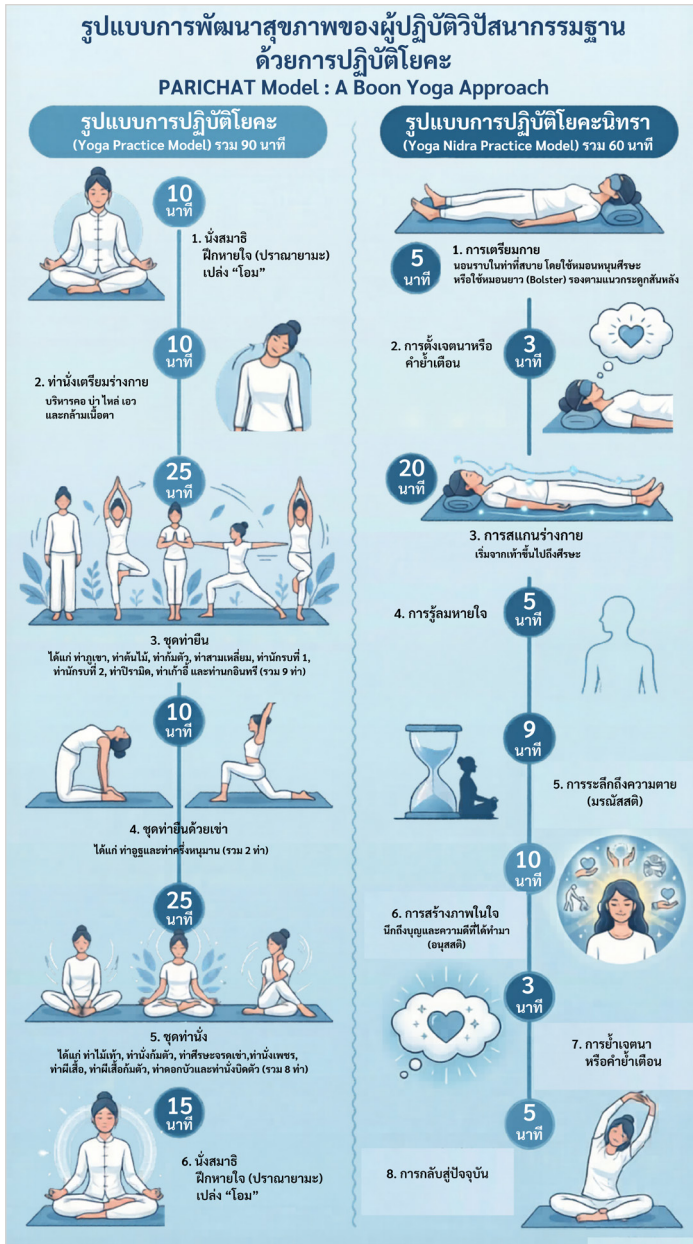
ด้านการประยุกต์ใช้ในบริบทที่หลากหลาย ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่า รูปแบบสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง แต่ควรมีการพัฒนาาระบบสนับสนุน เช่น การอบรมครูและสื่อการเรียนรู้

“ควรพัฒนาครูฝึกที่มีความรู้และมีใบรับรอง (License)” (FGD-1)

“ควรจัดทำ e-book หรือวิดีโอเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถนำไปใช้ได้” (FGD-7)

ด้านข้อเสนอแนะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความปลอดภัย จากการสนทนากลุ่ม พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เสนอแนวทางเพื่อเสริมประสิทธิภาพและความปลอดภัยของการปฏิบัติโดยจะร่วมกับวิปัสสนากรรมฐานอย่างเป็นระบบ ครอบคลุม 5 มิติ ได้แก่ (1) การประเมินผล โดยควรวัดก่อน-หลังการปฏิบัติ (Pre-Post) เพื่อสะท้อนการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ (2) ความปลอดภัย โดยเน้นการจัดแนวร่างกาย (Alignment) ที่ถูกต้องและการเตรียมอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น (3) การคัดกรอง โดยประเมินสุขภาพผู้ปฏิบัติล่วงหน้าและระบุข้อควรระวังสำหรับผู้มีโรคประจำตัว (4) สภาพแวดล้อม โดยจัดพื้นที่ฝึกให้เหมาะสม สงบ และอากาศถ่ายเท และ (5) ความต่อเนื่อง โดยส่งเสริมการนำเทคนิคไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อความยั่งยืนของสุขภาพ

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพร่วมกับข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการปฏิบัติโยคะ (Health Development Model for Vipassana Practitioners based on Yoga Practice) ภายใต้ชื่อ PARICHAT Model: A Boon Yoga Approach ซึ่งแสดงความสัมพันธ์ในการบูรณาการโยคะอาสนะ ปราณายามะ และโยคะนิทรา ร่วมกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพในมิติกาย สังคม จิต และปัญญาอย่างเป็นระบบ ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 รูปแบบการพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการปฏิบัติโยคะ
PARICHAT Model

นอกจากนี้ ได้พัฒนารูปแบบการปฏิบัติให้มีความยืดหยุ่น โดยจำแนกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ รูปแบบมาตรฐาน (PARICHAT Model I: Standard Protocol) และรูปแบบยืดหยุ่น (PARICHAT Model II: Flexible Protocol) ดังแสดงองค์ประกอบของ PARICHAT Model ในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 องค์ประกอบของ PARICHAT Model

6. อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 หลักการพัฒนาสุขภาพด้วยการปฏิบัติโยคะ พบว่า การปฏิบัติโยคะสามารถส่งเสริมสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ในลักษณะองค์รวม ทั้งด้านกาย สังคม จิต และปัญญา โดยค่าเฉลี่ยสุขภาพหลังการปฏิบัติโยคะมีแนวโน้มสูงขึ้นในทุกมิติ สะท้อนให้เห็นถึง การพัฒนาความแข็งแรง ความสมดุลของร่างกาย ความสงบของจิตใจ ความมั่นคงทางอารมณ์ และความเข้าใจชีวิตที่เพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่า โยคะเป็นกระบวนการพัฒนาสุขภาพที่เชื่อมโยงหลายมิติของชีวิตอย่างเป็นระบบ

ในเชิงหลักการ การปฏิบัติโยคะเน้นการสร้างสมดุลระหว่างกายและจิต ผ่านการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ การกำหนดลมหายใจ และการผ่อนคลาย ซึ่งช่วยให้ระบบร่างกายทำงานสอดคล้องประสานกัน ลดความเครียด และเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมอารมณ์ อันนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวม

ผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เสรี ศรีงามและคณะ ที่พบว่า โยคะช่วยสร้างความสมดุลระหว่างกายและจิต ลดความกังวล และเพิ่มสมาธิ⁸ ตลอดจนสอดคล้องกับ การศึกษาของ ฉลองชัย ม่านโคกสูง ที่รายงานว่า โยคะช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายและลดความเครียด⁹ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานของ สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ ซึ่งพบว่า การฝึกโยคะช่วยเพิ่มความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พร้อมทั้ง ลดความเครียด และเพิ่มระดับออกซิเจนในเลือด¹⁰ รวมทั้ง สอดคล้องกับการศึกษาของ Stephanie Voss และคณะ ที่ชี้ว่า โยคะมีผลต่อการทำงานของสมอง

-
8. เสรี ศรีงาม และคณะ, “คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา”, *วารสาร มจร. เลย ปริทัศน์*, ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2563), 20–31.
 9. ฉลองชัย ม่านโคกสูง, “ผลของการฝึกหฐะโยคะที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและระดับความเครียดของประชาชนวัยผู้ใหญ่จังหวัดสกลนคร”, *วารสารศิลปะศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*, ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2554), 88–102.
 10. สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ, “ผลของโยคะต่อสุขภาพกายและจิตของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน”, *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ*, ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2566), 44–54.



การควบคุมความเครียด และการพัฒนาด้านการรับรู้¹¹

ดังนั้น การปฏิบัติโยคะ จึงเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาสุขภาพที่เชื่อมโยงกาย จิตใจ สังคม และปัญญา และสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า การนำการปฏิบัติโยคะมาใช้ร่วมกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรมนานาชาติ มจร. วิทยาเขตเชียงใหม่ ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้ปฏิบัติในลักษณะองค์รวม โดยค่าเฉลี่ยสุขภาพด้านกาย สังคม จิต และปัญญา หลังการปฏิบัติโยคะมีแนวโน้มสูงขึ้น ผู้ปฏิบัติมีร่างกายแข็งแรง ลดอาการปวดเมื่อย สามารถดำรงอิริยาบถและปฏิบัติธรรมได้ต่อเนื่อง ขณะเดียวกัน มีความสงบทางจิตใจ สมาธิ และความมั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น รวมทั้ง มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้นและมีความสุขชีวิตมากขึ้น

ผลดังกล่าวสะท้อนว่า การปฏิบัติโยคะเป็นกระบวนการเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถปรับตัวต่อบริบทของการปฏิบัติธรรมที่ต้องอาศัยความต่อเนื่องและความอดทน ผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับ งานวิจัยของ ชิดชนก ทัพไทย เรื่อง “การบูรณาการฝึกสมาธิโดยใช้สติปัฏฐานสี่และโยคะศาสตร์” ที่พบว่า โยคะร่วมกับสติปัฏฐานช่วยพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา¹² รวมทั้ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทนา วงษ์สวัสดิ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละผลในผู้สูงอายุ” ที่ชี้ว่า โยคะช่วยเสริมความสมดุลของกายและจิต¹³ และสอดคล้องกับ งานวิจัยของ เยนจิต สิงห์พันธุ์ และสาระ มุขติ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนา

11. Stephanie Voss et al., “Yoga Impacts Cognitive Health: Neurophysiological Changes and Stress-regulation Mechanisms”, *Exercise and Sport Sciences Reviews*, Vol. 51 No. 2 (April 2024), 73–81.
12. ชิดชนก ทัพไทย, “การบูรณาการฝึกสมาธิโดยใช้สติปัฏฐานสี่และโยคะศาสตร์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561), ก.
13. นันทนา วงษ์สวัสดิ์, “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละผลในผู้สูงอายุ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2563), ก.

ความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน” ที่พบว่า โยคะช่วยพัฒนาสุขภาพและความสมดุลของชีวิตในหลายมิติ¹⁴

ดังนั้น การบูรณาการโยคะในสถานปฏิบัติธรรมจึงเป็นแนวทางที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพองค์รวม และสนับสนุนให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการปฏิบัติโยคะที่สร้างขึ้น เป็นการบูรณาการโยคะอาสนะ ปรานายามะ และโยคะนิทรา โดยเน้นการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายและการใช้อุปกรณ์ช่วยเสริมให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีแนวโน้มสุขภาพดีขึ้นในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย สังคม จิต และปัญญา โดยช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรง ยืดหยุ่น และสามารถดำรงอิริยาบถได้นานขึ้น ขณะที่จิตใจมีความสงบ มีสมาธิ และมีความมั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น

ผลดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ Sunita และคณะ เรื่อง “Effect of Practicing Meditation, Pranayama, and Yoga on the Mental Health of Female Undergraduate Medical Students: An Interventional Study” ที่พบว่า การฝึกโยคะร่วมกับสมาธิและการหายใจช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพกาย-จิตอย่างมีนัยสำคัญ¹⁵ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Adrijana D’Silva และคณะ เรื่อง “Meditation and Yoga for Irritable Bowel Syndrome (MY-IBS Study)” ที่ชี้ว่า โปรแกรมโยคะร่วมกับการฝึกหายใจและสติช่วยปรับสมดุลกาย-ใจ และเพิ่มคุณภาพชีวิต¹⁶ รวมทั้ง สอดคล้องกับการศึกษาของ Manish Kumar Dwivedi เรื่อง

-
14. เอ็นจิต สิงห์พันธุ์ และสาระ มุขตี, “ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน”, *วารสารพุทธจิตวิทยา*, ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 (มกราคม–มิถุนายน 2562), 76–89.
 15. Sunita et al., “Effect of Practicing Meditation, Pranayama, and Yoga on the Mental Health of Female Undergraduate Medical Students: An Interventional Study”, *Cureus – Journal of Medical Science*, Vol. 14 No. 9 (September 2022), 1–9.
 16. Adrijana D’Silva et al., “Meditation and Yoga for Irritable Bowel Syndrome: Study Protocol for a Randomized Clinical Trial (MY-IBS Study)”, *BMJ Open*. Vol. 12 No. 5 (May 2022), 1–7.



“Effectiveness of Yoga Nidra Intervention in Improving Well-being of an Individual” ที่พบว่า โยคะนิทราช่วยลดความเครียดและพัฒนาสุขภาพโดยรวม¹⁷

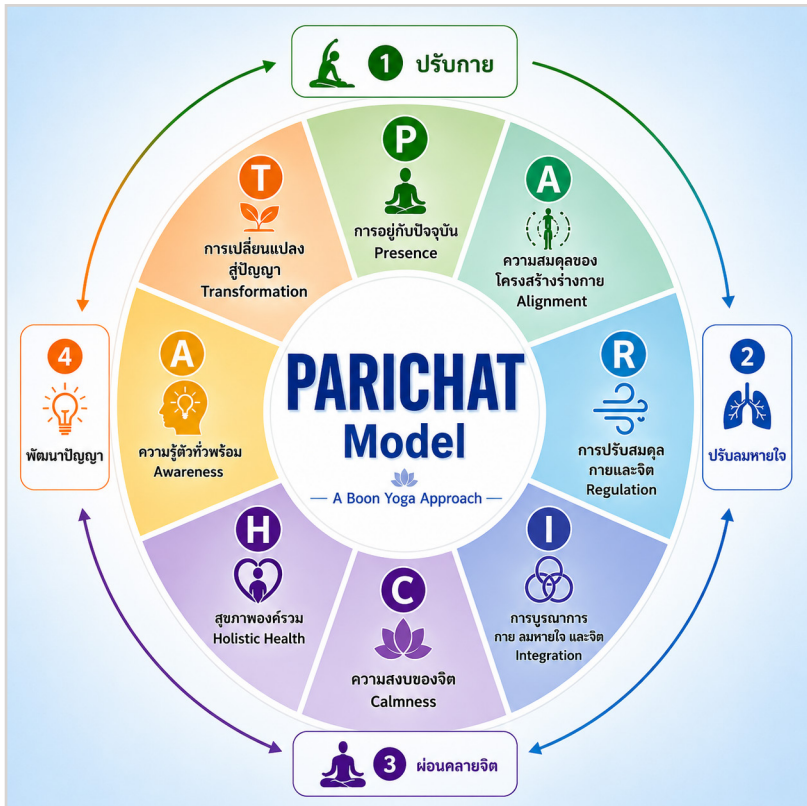
ในด้านการปรับโครงสร้างร่างกายและการใช้อุปกรณ์ช่วยเสริม พบว่า สอดคล้องกับ แนวคิดของ B.K.S. Iyengar ที่เน้นความถูกต้องของท่าทางและการใช้อุปกรณ์เพื่อสร้างความสมดุลของร่างกาย¹⁸ รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ อังคนารัต แก้วแสงใส และคณะ ที่พบว่า การปฏิบัติโยคะร่วมกับการใช้อุปกรณ์ช่วยลดอาการปวดและเพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหว¹⁹

ดังนั้น รูปแบบดังกล่าว จึงเป็นแนวทางที่มีความเป็นระบบ ปลอดภัย และเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยช่วยส่งเสริมความสมดุลของกายและจิต เพิ่มความปลอดภัยในการฝึก นอกจากนี้ ยังมีความยืดหยุ่น สามารถปรับให้เหมาะกับบริบทและข้อจำกัดของผู้ปฏิบัติ จึงมีศักยภาพในการประยุกต์ใช้ในสถานปฏิบัติธรรม

7. ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้เสนอองค์ความรู้ คือ PARICHAT Model: A Boon Yoga Approach ซึ่งเป็นรูปแบบการพัฒนาสุขภาพ โดยการบูรณาการศาสตร์โยคะ ได้แก่ อาสนะ ปรายายามะ และโยคะนิทรา เข้ากับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างเป็นระบบ ภายใต้แนวคิดสำคัญว่า “กายเป็นฐานของจิต” ประกอบด้วย กระบวนการสำคัญ ได้แก่ การเตรียมกาย การกำหนดลมหายใจ การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ การผ่อนคลายเชิงลึก เพื่อส่งเสริมสุขภาพ 4 มิติ คือ กาย สังคม จิต และปัญญา

-
17. Manish Kumar Dwivedi, “Effectiveness of Yoga Nidra Intervention (Meditation) in Improving Well-being of an Individual”, *Indian Journal of Social Psychiatry*, Vol. 38 No. 1 (January–March 2022), 73–85.
 18. B.K.S. Iyengar, *Yoga: The Path to Holistic Health*, 3rd ed. (London: Dorling Kindersley Ltd, 2014), 182–185.
 19. อังคนารัต แก้วแสงใส และคณะ, “ผลของการออกกำลังกายแบบไอบะโยคะต่อความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ”, *พยาบาลสารมหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, ปีที่ 47 ฉบับที่ 1 (มกราคม–มีนาคม 2563), 175–184.



ภาพที่ 3 องค์ความรู้จากการวิจัย

นอกจากนี้ งานวิจัยยังสังเคราะห์องค์ความรู้เชิงกระบวนการที่สำคัญได้แก่ (1) การลดเวทนาทางกายเพื่อสนับสนุนความต่อเนื่องของการปฏิบัติ (2) การบูรณาการโยคะนิทรา กับมรรณีสติในกรอบอนุสสติ 10 เพื่อส่งเสริมการพัฒนาปัญญา (3) การประยุกต์ใช้อุปกรณ์เพื่อเพิ่มการเข้าถึงสำหรับผู้มีข้อจำกัดทางร่างกาย (4) ความสอดคล้องระหว่างปราณายามะกับอานาปานสติในฐานะกลไกเชื่อมโยงกายและจิต และ (5) การประยุกต์ใช้โยคะเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพเชิงรุกในบริบทสถานปฏิบัติธรรม



8. บทสรุปและข้อเสนอแนะ

8.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการปฏิบัติโยคะ” มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาหลักการพัฒนาสุขภาพ วิเคราะห์ผลการพัฒนาสุขภาพ และเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการปฏิบัติโยคะ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเรื่องสุขภาพ สุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตลอดจนแนวคิดและวิธีปฏิบัติโยคะ ร่วมกับการเก็บข้อมูลภาคสนามจากผู้ให้ข้อมูลจำนวน 20 รูป/คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ เป็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครบ 10 วัน และสมัครใจเข้าร่วมโครงการอย่างต่อเนื่อง ตลอดระยะเวลาการวิจัย ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมประกอบด้วย พระภิกษุ พระภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา โดยใช้แบบสอบถามก่อนและหลังการปฏิบัติโยคะ การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 8 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) เป็นหลัก และใช้ข้อมูลเชิงตัวเลขร่วมกับสถิติเชิงพรรณนาเพื่อสนับสนุนและยืนยันข้อค้นพบของการวิจัย โดยมีได้มีวัตถุประสงค์เพื่อการทดสอบสมมติฐานทางสถิติ หากแต่ใช้เพื่อเสริมความชัดเจนของผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพเป็นหลัก

ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติโยคะเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาสุขภาพทั้งด้านกาย สังคม จิต และปัญญา โดยช่วยสร้างความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ผ่านการฝึกอาสนะ ปราณายามะ และโยคะนิทรา ผู้ปฏิบัติมีแนวโน้มสุขภาพกายดีขึ้น ทั้งด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต รวมถึง ระดับความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือด ขณะเดียวกัน ค่าเฉลี่ยสุขภาพองค์รวมด้านกาย สังคม จิต และปัญญา มีแนวโน้มสูงขึ้น ผู้ปฏิบัติมีร่างกายแข็งแรง จิตใจสงบ ผ่อนคลาย มีสมาธิ สติ และเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของกายและใจชัดเจนขึ้น ทั้งยัง ช่วยลดอาการปวดเมื่อย ทำให้นั่งสมาธิและเดินจงกรมได้ดีขึ้น และมีความพร้อมต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากขึ้น

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้สร้าง “รูปแบบการพัฒนาสุขภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการปฏิบัติโยคะ” ซึ่งเป็นรูปแบบเชิงบูรณาการระหว่าง โยคะอาสนะ ปรานายามะ และโยคะนิทรา ร่วมกับการเจริญสติ โดยออกแบบให้สอดคล้องกับบริบทของสถานปฏิบัติธรรม สามารถนำไปใช้ได้จริง และเอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพ ช่วยสร้างสมดุล ทั้งด้านกาย สังคม จิต และปัญญา และสนับสนุนให้การปฏิบัติธรรมดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและมีคุณภาพ

8.2 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและการนำผลการวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานภาครัฐ สถานศึกษา โรงพยาบาล ภาคเอกชน วัด และศูนย์ปฏิบัติธรรม ควรส่งเสริมการปฏิบัติโยคะ ร่วมกับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและการปฏิบัติธรรมอย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาสุขภาพทั้งด้านกาย สังคม จิต และปัญญา
2. สถานปฏิบัติธรรมควรจัดกิจกรรมโยคะรูปแบบย่อประมาณ 30–45 นาที ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีครูผู้สอนที่มีความรู้ด้านความปลอดภัยและการปรับท่าสำหรับผู้สูงอายุหรือผู้มีข้อจำกัดทางร่างกาย
3. ควรนำ PARICHAT Model ไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย เช่น ผู้สูงอายุ วัยทำงาน พระภิกษุ สามเณร และบุคลากรองค์กร โดยปรับรูปแบบการฝึกให้เหมาะสมกับบริบทและสภาพร่างกายของผู้ปฏิบัติแต่ละกลุ่ม

8.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำ PARICHAT Model ไปศึกษาต่อยอด ด้วยการวิจัยเชิงทดลองหรือกึ่งทดลอง และเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างเพื่อยืนยันประสิทธิภาพของรูปแบบ
2. ควรศึกษาวิจัยเชิงทดลองเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกโยคะในรูปแบบต่าง ๆ เช่น อาสนะ ปรานายามะ โยคะนิทรา และการใช้อุปกรณ์ ว่าส่งผลต่อสุขภาพกาย จิต และความพร้อมในการทำสมาธิแตกต่างกันอย่างไร เพื่อนำไปพัฒนารูปแบบการฝึกที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติแต่ละกลุ่ม



รายการอ้างอิง

- ฉลอมชัย ม่านโคกสูง. “ผลของการฝึกหะโยคะที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและระดับความเครียดของประชาชนวัยผู้ใหญ่จังหวัดสกลนคร”. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2554). 88–102.
- ชิดชนก ทัพไทย. “การบูรณาการฝึกสมาธิโดยใช้สติปัญญาฐานสี่และโยคะศาสตร์”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561.
- นันทนา วงษ์สวัสดิ์. “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละผลในผู้สูงอายุ”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2563.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- เย็นจิต สิงห์พันธุ์ และสาระ มุขติ. “ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความสมดุลของชีวิตของพนักงานบริษัทเอกชน”. *วารสารพุทธจิตวิทยา*. ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2562). 76–89.
- สิริทรัพย์ สี่หะวงษ์ และคณะ. “ผลของโยคะต่อสุขภาพกายและจิตของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน”. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ห้วเฉียวเฉลิมพระเกียรติ*. ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2566). 44–54.
- เสรี ศรีงาม และคณะ. “คุณค่าของการฝึกโยคะสมาธิตามแนวทางพุทธปรัชญา”. *วารสาร มจร.เลย ประทัศน์*. ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2563). 20–31.
- เอ็ม.แอล. ซาโรเต. *ศาสตร์และศิลป์แห่งโยคะ*. แปลโดย วีระพงษ์ ไกรวิทย์ และจิรวรรณ ตั้งจิตเมธี. กรุงเทพฯ: สถาบันโยคะไทย, 2560.
- อังคนารัตต์ แก้วแสงใส และคณะ. “ผลของการออกกำลังกายแบบไยเอนกะโยคะต่อความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ”. *พยาบาลสาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. ปีที่ 47 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มีนาคม 2563). 175–184.



- Adrijana D'Silva et al. "Meditation and Yoga for Irritable Bowel Syndrome: Study Protocol for a Randomized Clinical Trial (MY-IBS Study)". *BMJ Open*. Vol. 12 No. 5 (May 2002). 1–7.
- B.K.S. Iyengar. *Yoga: The Path to Holistic Health*. 3rd ed. London: Dorling Kindersley Ltd, 2014.
- Manish Kumar Dwivedi. "Effectiveness of Yoga Nidra Intervention (Meditation) in Improving Well-being of an Individual". *Indian Journal of Social Psychiatry*. Vol. 38 No. 1 (January–March 2022). 73–85.
- Patanjali. *Patanjali Yoga Sutras*. Tr. by Swami Vivekananda. Delhi: Sharma Printers, 2017.
- Stephanie Voss et al. "Yoga Impacts Cognitive Health: Neurophysiological Changes and Stress-regulation Mechanisms". *Exercise and Sport Sciences Reviews*. Vol. 51 No. 2 (April 2024). 73–81.
- Sunita et al. "Effect of Practicing Meditation, Pranayama, and Yoga on the Mental Health of Female Undergraduate Medical Students: An Interventional Study". *Cureus – Journal of Medical Science*. Vol. 14 No. 9 (September 2022). 1–9.
- Swami Niranjanananda Saraswati. *Prana and Pranayama*. Munger: Yoga Publication Trust, 2016.
- Swami Satyananda Saraswati. *Yoga Nidra*. 9th ed. Munger: Yoga Publications Trust, 2012.
- World Health Organization. *Constitution of the World Health Organization*. New York: International Health Conference, 1946.