

### 1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมาก สิ่งแวดล้อมถูกทำลายลงอย่างรวดเร็ว สภาพทั้งบนบก ในน้ำ แม้กระทั่งในชั้นบรรยากาศ ล้วนแต่เจือปนไปด้วยสารพิษ ตลอดจนสภาพสังคมที่เสื่อมโทรม การขาดศีลธรรมในการดำเนินชีวิต การแก่งแย่งแข่งขันกัน ในสังคม สิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของผู้คนในสังคม ซึ่งมีผลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจก่อให้เกิดการเจ็บป่วยและโรคต่างๆเกิดขึ้นตามมาอย่างมากมาย

สาเหตุการเจ็บป่วยมีประเด็นหลักมาจากจิตใจของเรานั้นเอง ในแต่ละวันจิตใจของเราต้องพบเจอกับเรื่องราวต่างๆมากมายที่เข้ามากระทบ เมื่อความรู้สึกเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อจิตใจแล้วก็ยังส่งผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้เราป่วยเป็นโรค (เด็บบี ซาพิโร, 2550, น.3)

เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่จึงต้องไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา การรักษาด้วยวิธีการทางการแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งเป็นที่นิยมและสะดวกรวดเร็ว แต่วิธีการรักษาด้วยแพทย์ทางเลือกก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มีความน่าสนใจ ดังคำกล่าวของนักธรรมชาติบำบัดชื่อดังชาวอินเดีย หมอเจคอบ วาทักกันเชรี ได้กล่าวไว้ว่า

ในโลกสมัยใหม่เช่นทุกวันนี้ การที่เราจะมีโอกาสได้พบกับ “ผู้ป่วยที่สะอาด” นั้นเป็นไปได้ยากยิ่ง เพราะโรคต่างๆที่พบล้วนแล้วแต่ผ่านการปนเปื้อนด้วยการใช้สมัยใหม่ และด้วยเหตุนี้กระบวนการเยียวยาจึงเป็นไปได้อย่างยากลำบาก จากประสบการณ์ในการรักษาผู้ป่วยหลายราย ข้าพเจ้าจำต้องยอมรับอย่างตรงไปตรงมาว่า “โรคที่เป็น” นั้นยังดีกว่ายาที่ใช้ ทั้งนี้เพราะการใช้ยาเพื่อระงับอาการของโรคและผลข้างเคียงจากการใช้ยานั้น พบได้บ่อยครั้ง และก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายได้มากกว่าตัวโรคเองเสียอีก หรืออาจกล่าวได้ว่า แท้จริงแล้วยาต่างหากที่ทำให้ป่วย หาใช่แบคทีเรียใดๆไม่ อาหารปรุงแต่งที่ผ่านการแปรรูป อาหารสำเร็จรูป เครื่องสำอาง และเสื้อผ้าที่มีสารเคมีเป็นองค์ประกอบ พฤติกรรมทางเพศ การใช้สารเคมีต่างๆกับร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการยารักษาโรคหรือผลิตภัณฑ์รักษาความสะอาด วิถีชีวิตที่แปลกแยกจากธรรมชาติ สภาพแวดล้อมทาง

สังคมที่ไร้สุขภาวะ เหล่านี้ล้วนมีส่วนสำคัญในการก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บทั้งสิ้น (เจคอบ วาทักกันเชรี, 2552, น.9)

โดยทั่วไปแล้วแพทย์แผนปัจจุบันทางตะวันตกจะแบ่งแยกสภาวะทางร่างกายกับจิตใจ ออกจากกันอย่างสิ้นเชิง แพทย์ทั่วไปจะดูแลเฉพาะอาการทางร่างกาย โดยมีจิตแพทย์ดูแลเรื่องจิตใจ แต่การบำบัดทางเลือกทั้งหมดมุ่งไปในทิศทางเดียวกันคือ การประสานกายกับใจเข้าด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นการฝังเข็ม ชีวภาพบำบัด ไปจนถึงโยคะ และเซนมองว่าคนเราต้องมีความสอดคล้องกลมกลืนกันระหว่างร่างกาย จิตใจ และความนึกคิด จึงจะบรรลุถึงการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ (ลลิตา ธีระสิริ และนิทรภาพร รุจนวิศาล, 2544, น.31)

บทความเรื่องบำบัดโรคด้วยแพทย์ทางเลือกจากนิตยสารริคเตอร์ โดเจส (2544, น.4) ได้เสนอว่า การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) หมายถึงการรักษาโรคหรือความเจ็บป่วยด้วยวิธีการอื่นใดที่มีขั้นตอนการปฏิบัตินอกเหนือไปจากที่ได้รับการยอมรับในวงการวิทยาศาสตร์ การแพทย์ การแพทย์ทางเลือกเริ่มอยู่ในกระแสความต้องการ เมื่อมีคนจำนวนมากที่ไปรักษาด้วยวิธีการของการแพทย์แบบแผน (Orthodox Medicine) หรือการแพทย์แผนปัจจุบันแล้วอาการเจ็บป่วยกลับไม่ทุเลาลง ผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็ง โรคซึมเศร้า หอบหืด ปวดหลัง ภูมิแพ้ และปัญหาการเจ็บไข้ได้ป่วยอื่นๆ ในทำนองนี้มีแนวโน้มที่จะหันไปพึ่งความช่วยเหลือของแพทย์ทางเลือก การบำบัดทางเลือกมีอยู่กว่าร้อยวิธี แต่ที่รู้จักส่วนใหญ่ได้แก่ การฝังเข็ม การกดจุด การกดจุดฝ่าเท้า การนวด ธรรมชาติบำบัด การบำบัดด้วยน้ำมันหอม การอดอาหาร วารีบำบัด สมุนไพรบำบัด การสะกดจิต การทำสมาธิ เป็นต้น

นอกจากนี้ การแพทย์ทางเลือกให้ความสำคัญกับธรรมชาติ การมองสุขภาพแบบองค์รวม ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแต่มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน มีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย ดังคำกล่าวจากหนังสือพลังธรรมชาติ เสริมสร้างสุขภาพที่ว่า หลักการสำคัญของการใช้พลังธรรมชาติเพื่อสุขภาพนั้นคือ ความเชื่อที่ว่า “มนุษย์” คือส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ธรรมชาติจะดูแลมนุษย์เอง มนุษย์ทุกคนมีพลังธรรมชาติแทรกอยู่ในตัวเอง พร้อมทั้งจะต่อสู้กับเชื้อโรคหรือภาวะความไม่สมดุลต่างๆ ได้ถ้าเราเพียงแต่จัดสิ่งที่ไม่เป็นธรรมชาติออกไป ร่างกายก็จะสามารถปรับตัวเข้าสู่สมดุลได้เอง โรคร้ายไข้เจ็บทุกอย่างก็จะหายไป ร่างกายของเราก็จะแข็งแรงสมบูรณ์ มีสุขภาพดี (มานพ ประภาษานนท์, 2542, น.15)

แนวคิดหลักของธรรมชาติบำบัดนั้นเชื่อว่า ร่างกายมนุษย์สามารถบำบัดรักษาตนเองได้ตามธรรมชาติ โรคร้ายและอาการเจ็บไข้ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นเพียงกระบวนการจัดพิชิตตามธรรมชาติ

ของร่างกาย ฉะนั้น หากมนุษย์ดำรงตนอยู่ในสภาวะสมดุลกับธรรมชาติแล้ว โรคภัยและอาการเจ็บป่วยก็จะหมดไป (เจกอบ วาทักกันเชรี, 2547, น.7)

การบำบัดอาการเจ็บป่วยของร่างกายและจิตใจด้วยวิธีการแพทย์ทางเลือก จึงเป็นวิธีการทางธรรมชาติมากที่สุด และวิธีการรักษาส่วนใหญ่สามารถฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเองโดยไม่สิ้นเปลืองค่ารักษาพยาบาล แต่ต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจการรักษาที่ถูกต้องจึงจะปลอดภัยต่อตัวผู้ป่วย

การรักษาด้วยแพทย์ทางเลือกอีกวิธีการหนึ่งที่มีความน่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง นั่นคือ การทำสมาธิ (Meditation) หากนำมาใช้ในการบำบัดรักษา ก็จะเรียกว่า สมาธิบำบัด (Meditation therapy) การทำสมาธิสามารถปฏิบัติได้ทุกชาติ ทุกศาสนา ทุกวัฒนธรรม การปฏิบัติก็มีหลากหลายรูปแบบ ในที่นี้จะกล่าวถึงการทำสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางของสัตยา นารายัน โกเอ็นก้า (Satya Narayan Goenka) ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติที่มีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว ที่เรียบง่าย มีเหตุมีผล ให้บังเกิดความสุขทางใจอย่างแท้จริง และนำไปสู่การมีชีวิตที่เป็นสุขและมีคุณค่า วิปัสสนากรรมฐานนี้ได้รับการอนุรักษ์สืบต่อมาเป็นเวลายาวนาน โดยพุทธศาสนิกชนในประเทศพม่า และด้วยเหตุที่วิปัสสนานี้มิได้เป็นลัทธินิกายแต่อย่างใด ผู้คนทุกชาติ ชั่ววรรณะและศาสนาจึงสามารถยอมรับและนำไปปฏิบัติได้โดยทั่วกัน (วิลเลียม ฮาร์ท, 2553, น.3)

สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า เป็นชาวอินเดียที่ถือกำเนิดในประเทศพม่า ในครอบครัวนักธุรกิจเมื่อปี พ.ศ. 2467 ท่านเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงมากในพม่า แต่เมื่ออายุ 31 ปี ท่านถูกคุกคามด้วยโรคไมเกรน ถึงแม้จะได้รับการรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบันกับผู้เชี่ยวชาญทั้งในประเทศและต่างประเทศก็ตาม อาการของท่านก็ไม่ดีขึ้น ท่านจึงได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งแรกกับท่านอาจารย์อุบาชิน (Sayagi U Ba Khin) วิปัสสนาจารย์ที่ชาวพม่าให้ความเคารพนับถือเป็นอย่างยิ่ง จนภายหลังอาการไมเกรนของท่านได้หายโดยสิ้นเชิง ท่านจึงนำแนวทางการปฏิบัติดังกล่าวเผยแพร่ไปทั่วโลก และช่วยให้ผู้คนรอดพ้นจากความทุกข์ ความเครียด ตลอดจนสามารถเลิกเหล้าและสิ่งเสพติดได้ นอกจากนี้ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้ถูกรับเชิญให้แสดงปาฐกถาธรรมตามสถาบันต่างๆ รวมทั้งการประชุมสุดยอดสันติภาพโลกสหประชาชาติใหม่ที่สหประชาชาติอีกเช่นกัน

แนวทางวิปัสสนากรรมฐานของท่านอาจารย์สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า ในหลักสูตร 10 วันนั้น เป็นวิธีปฏิบัติธรรมโดยใช้หลักอานาปานสติ เผ่าสังเกตลมหายใจเข้า ออก เป็นลมหายใจที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เพื่อให้เกิดสมาธิ สังเกตการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของกายและจิต ซึ่งจะได้พบกับสังขธรรมที่แท้จริง กฎไตรลักษณ์คือ อนิจจัง เป็นความไม่เที่ยง, ทุกขัง เป็นความทุกข์ และอนัตตา เป็นความไม่มีตัวตน เมื่อได้ทราบถึงสภาพความเป็นจริง เข้าใจในสังขธรรมของวิถีชีวิตแล้ว การไม่ยึดติดในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะทำให้เราปล่อยวางและจิตใจของเราก็จะสะอาด วิธีการนี้จึงสามารถชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ได้

จากการรักษาโรคด้วยแพทย์แผนปัจจุบันไม่ได้รักษาทางด้านจิตใจ การรักษาโดยใช้แพทย์ทางเลือกจึงเป็นวิธีการรักษาแบบองค์รวมซึ่งให้ความสำคัญทั้งกายและใจ ดังนั้นวิธีการทำสมาธิโดยวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสตัยา นารายัน โกอเอ็นก้า ไม่ได้จำกัดเฉพาะ แต่เปิดกว้างให้ทุกศาสนา ทุกเชื้อชาติ ทุกประเพณี ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ และการทำสมาธิในแนวทางนี้ หากได้รับการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง นอกจากจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติในการค้นพบสัจธรรมในชีวิตแล้วนั้น ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าหากนำสมาธิในแนวทางนี้มาใช้ในการบำบัดอาการเจ็บป่วยไม่ว่าทางร่างกายหรือทางจิตใจก็ตาม จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้ป่วยและผู้ที่เกี่ยวข้อง

## 1.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้จำแนกเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเรื่องสมาธิและการบำบัด

ส่วนที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดของสตัยา นารายัน โกอเอ็นก้า

### 1.2.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเรื่องสมาธิและการบำบัด

จากการค้นคว้างานวิจัยและเอกสารแนวคิดเกี่ยวกับสมาธิ พบว่าในงานวิทยานิพนธ์ของเรื่องฤทธิ์ แสนนวล (2533) การศึกษาเชิงวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของสำนักต่างๆในประเทศไทยกับการปฏิบัติสมาธิในพระไตรปิฎก พบว่าพระพุทธศาสนาถือว่า สมาธิ เป็นขั้นตอนที่จำเป็นยิ่งของการปฏิบัติธรรม อันมีนิพพานเป็นจุดมุ่งหมาย ในปัจจุบันมีผู้สนใจปฏิบัติสมาธิกันเป็นจำนวนมาก มีสำนักสงฆ์ปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นแพร่หลายในประเทศไทย

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบหลักการและวิธีการปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรมบางสำนักในประเทศไทย หลักคำสอนเรื่องสมาธิ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเพื่อหาข้อสรุปว่าวิธีการปฏิบัติสมาธิแต่ละสำนักที่ปฏิบัติกันอยู่ในเวลานี้ สอดคล้องกับวิธีการปฏิบัติสมาธิที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกหรือไม่เพียงใด

ในการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยแบ่งวิธีการวิจัยออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ

1. การเข้าไปสังเกตการณ์ปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมบางสำนัก ได้แก่

1.1 สำนักวัดป่าสาละวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

1.2 สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

1.3 สำนักวัดปากน้ำ เขตภาษีเจริญ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

1.4 สำนักวัดสนามใน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

1.5 สำนักวัดท่าซุง อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี

2. การศึกษาพระไตรปิฎก และเอกสารตำราต่างๆที่เกี่ยวข้องเพื่อค้นคว้าวิธีการปฏิบัติสมาธิที่เป็นต้นแบบของพระพุทธศาสนาที่แท้จริง

จากการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยพบว่า การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมดังกล่าวส่วนใหญ่ สอดคล้องกับคำสอนเรื่องสมาธิที่ปรากฏในพระไตรปิฎก กล่าวคือ มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อนำจิตให้สงบเป็นเบื้องต้นก่อน แล้วจึงนำจิตที่สงบนั้น ไปพิจารณาสภาวธรรมจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ในสภาวธรรมในภายหลัง แต่ข้อแตกต่างอยู่ตรงที่แต่ละสำนักใช้สมาธิในระดับที่ไม่เท่ากัน กล่าวคือ บางสำนักใช้สมาธิในระดับสูง บางสำนักใช้สมาธิในระดับเบื้องต้น เพื่อเป็นหนทางในการเจริญวิปัสสนาเท่ากัน นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบว่ามีบางสำนักได้คิดค้นวิธีปฏิบัติสมาธิขึ้นมาเอง ที่แตกต่างจากวิธีการทำสมาธิในพระไตรปิฎก แต่ก็มีเป้าหมายหลักตรงกันคือ เพื่อความดับทุกข์

งานวิทยานิพนธ์ของสุมาลี อินทรวิจิตร (2531) กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติธรรมและผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของ คุณแม่สิริ กรินชัย ซึ่งมีแนวคิดบางอย่างที่สอดคล้องกับการปฏิบัติธรรมของท่านอาจารย์สังขยา นารายณ์ โกเอ็นก้า ในประเด็นของมรรค 8 และหลักพิจารณาในเรื่องของจิตสมาธิ ซึ่งต่างก็เชื่อว่าเป็นวิถีทางที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด คือความพ้นทุกข์ วิทยานิพนธ์เรื่องนี้ได้กล่าวถึง พุทธศาสนาในภาคปฏิบัติว่าเป็นที่น่าสนใจศึกษาและปฏิบัติกันอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ของการทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ คือ ศึกษาวิธีการปฏิบัติตามแนวทางของคุณแม่สิริ กรินชัย เพื่อหาเหตุปัจจัยที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดสติปัญญาอันมีผลกระทบให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ และศึกษาธรรมชาติของจิต ของผู้ปฏิบัติขณะเกิดพฤติกรรมเหล่านั้น การวิจัยประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนแรก เป็นการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการที่คุณแม่สิริ กรินชัย ใช้อบรมผู้ปฏิบัติ เปรียบเทียบกับแนวทางปฏิบัติที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งประกอบด้วยการศึกษาสติ 4 อย่าง

ขั้นตอนที่สอง เป็นการศึกษาพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติ และเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมนั้น เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและแบบสังเกตพฤติกรรมจาก 151 ตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ในขั้นตอนที่หนึ่งพบว่า การปฏิบัติตามวิธีการของคุณแม่สิริ ยังไม่ตรงทีเดียวนักกับแนวทางการปฏิบัติที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร และยังไม่ครอบคลุมการปฏิบัติในพระสูตรนี้ทั้งหมด ทั้งนี้การตีความคำว่า “พิจารณา” “รู้” และ “เห็น” นาม-รูป ตามความเป็นจริง หรือพระไตรลักษณ์ มีส่วนสำคัญยิ่ง ผลการวิจัยในขั้นตอนที่สองแสดงว่าปัจจัยต่างๆ ได้แก่ ความพร้อมของผู้ปฏิบัติ ผู้สอน วิธีการปฏิบัติและสิ่งแวดล้อม ทำให้ผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมในทางรู้ผิดชอบ

ชั่วดี และธรรมชาติของจิตขณะนั้นอยู่ในภาวะที่สงบจากนิวรณ์ทั้ง 5 ซึ่งอาจจะมีปัญญาประกอบอยู่ด้วยก็ได้

จากการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ทำให้ค้นพบสิ่งสำคัญที่ควรค่าแก่การพิจารณา คือ เมื่อเรายังมีชีวิตอยู่ เราควรดำเนินตามมรรค 8 อันมีสติปัญญา 4 เป็นองค์ประกอบอยู่ด้วย เพื่อให้เกิดความรู้ทั้งในสิ่งที่ตายและไม่ตาย ซึ่งมีอยู่ในอริยสัจ 4 ที่เราไม่เคยมีความรู้มาก่อนเลย

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาสติและวิธีการพัฒนาสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท ในงานวิทยานิพนธ์ของแม่ชี พรพิศ ศิริวิสูตร (2545) สติและวิธีการพัฒนาเพื่อประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จากการศึกษาค้นคว้า สติ หมายถึงความระลึกได้หรือความจำส่วนหนึ่งและความไม่เลื่อนลอยหรือความไม่ประมาทอีกส่วนหนึ่ง มีความสำคัญคือ เป็นธรรมที่ทำให้มนุษย์ทำกิจต่างๆ ได้ เป็นธรรมที่ทำให้ปัญญาเกิดและทำงานได้เต็มที่ ประกอบด้วย โยนิโสมนสิการ และปัญญา และพบว่าวิธีการพัฒนาสติเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมี 2 วิธี คือ วิธีการตามหลักโดยทั่วไป และวิธีการตามหลักสติปัญญา โดยวิธีการตามหลักสติปัญญาเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุดและเหมาะสมสำหรับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุด

สติปัญญา เป็นการพัฒนาจิตด้วยการพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญา เพื่อความพร้อมสำหรับภาระและปัญหาในกิจกรรมปกติประจำวัน และเพื่อจุดหมายสูงสุดคือ การพ้นจากโลก โกรธ หลง ด้วยการรู้แจ้งในกฎพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หลักสติปัญญา 4 เป็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า เป็นหนทางเดียวที่ทำให้มนุษย์พ้นทุกข์ได้ เป็นหลักปฏิบัติที่ทำให้มนุษย์สามารถมีตนเป็นที่พึ่ง และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนให้สูงสุดได้ เรียกว่าตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าหรือบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ และได้อธิบายการปฏิบัติธรรมกรรมฐานอย่างชัดเจนละเอียด และสมบูรณ์ที่สุดนั้น มีสาระสำคัญ คือการใช้สติคอยกำกับดูแลกาย (กายนุปัสสนา) ความรู้สึกสุข ทุกข์ (เวทนานุปัสสนา) ภาวะที่จิตเป็นไปต่างๆ (จิตตานุปัสสนา) และความนึกคิด ไตร่ตรอง ประจักษ์ของจิต (ธรรมานุปัสสนา) หรือมีสาระสำคัญที่เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญสติปัญญา สามารถทำได้ด้วยการปฏิบัติแบบเข้มข้นตามขั้นตอนในสถานที่และเวลาอันจำกัด และด้วยการนำหลักสติปัญญา มาประยุกต์เข้ากับกิจกรรมปกติในชีวิตประจำวัน โดยการมีสติเฝ้าสังเกตดูสภาวะต่างๆของร่างกายและจิตใจของตนอย่างต่อเนื่องและเป็นธรรมชาติ

ถึงแม้ว่าการนำหลักสติปัญญา มาประยุกต์เข้ากับกิจกรรมปกติในชีวิตประจำวัน จะต้องใช้ความพยายามมากกว่าด้วยการประคองสติมากกว่า และใช้ระยะเวลายาวนานกว่าการปฏิบัติแบบเข้มข้น แต่ก็สามารถถึงจุดหมายเดียวกันได้ และการปฏิบัติแบบเข้มข้นจะช่วยให้เกิดผล ได้รวดเร็ว และชัดเจนขึ้น การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้ปรากฏผลเป็นประโยชน์แก่มนุษย์มาจนถึงปัจจุบันนี้ เป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตนและให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

ในขณะที่งานวิทยานิพนธ์ของ เทียม ศรีคำจักร (2536) พุทธธรรมกับปรัชญาการรักษา โดยกิจกรรมบำบัด ได้เปรียบเทียบหลักธรรมทางพุทธศาสนากับปรัชญาการรักษาด้วย กิจกรรมบำบัด เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับงานกิจกรรมบำบัดในประเทศไทย ผลจากการ วิจัยพบว่า

1. หลักการทั้งสองมีความคล้ายคลึงกัน คือ ต่างก็มองโลกและชีวิตว่า มีการเปลี่ยนแปลง (อนิจจตา) เป็นทุกข์ (ทุกขตา) เพราะต้องต่อสู้ดิ้นรน เพื่อการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และมองว่ากายและจิตมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การเจ็บป่วยหรือขาดความสามารถ เป็นผลมา จากการขาดความสมดุลในความสัมพันธ์ดังกล่าว

การพึ่งพิงตนเองอย่างอิสระ โดยอาศัยความสมดุล คือเป้าหมายสูงสุดของหลักการทั้งสอง และการปฏิบัติฝึกฝนตนเอง เริ่มจากการเรียนรู้ความจริงของโลกและชีวิต แล้วดำเนินตามหลัก ความสมดุลในการพึ่งตนเองและสิ่งแวดล้อม คือเครื่องมือการรักษาของกิจกรรมบำบัดและพุทธ ศาสนาเพื่อเข้าสู่เป้าหมายนั้น

2. หลักการทั้งสองมีข้อแตกต่างกันประการหนึ่งคือ แม้ทั้งสองจะเห็นพ้องต้องกันว่า การ เข้าถึงความจริงจะช่วยให้บุคคลเข้าสู่เป้าหมาย แต่ความจริงในโลกนี้มีสองระดับ คือ ระดับสมมติ และระดับปรมาตม์ กิจกรรมบำบัด เข้าถึงความจริงระดับสมมติ ยังมีการยึดถือในความเป็นตัวตนของ ตน (อัตตา) บุคคลแม้จะได้รับการแก้ไขปัญหาแล้ว แต่ก็อาจกลับมามีปัญหาได้อีก ในขณะที่พุทธ ศาสนาเข้าถึงความจริงทั้งสองระดับ ปฏิบัติต่อทุกสิ่งด้วยความไม่ยึดมั่น ถือมั่น (อนัตตา) และด้วย ใจเป็นกลาง ทำให้ผู้เข้าถึงสามารถปรับตัวอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้อย่างสมดุล เป็นอิสระและขจัด ปัญหาได้โดยสิ้นเชิง

3. นักกิจกรรมบำบัด สามารถประยุกต์หลักธรรมทางพุทธศาสนาไปใช้ในการรักษาทาง กิจกรรมบำบัด ได้ ทั้งในงานบริการ โดยตรงและงานบริการ โดยอ้อม

ในงานวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับการบำบัดของ วรณวิสาข์ ไชโย (2544) ความหมายของ ชีวิตในทฤษฎีบำบัด จากการศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่องนี้พบว่า มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมาย ของชีวิตในทฤษฎีบำบัด รวมทั้งศึกษาแนวคิดทางปรัชญาที่มีอิทธิพลต่อทฤษฎีบำบัดและการ นำมาประยุกต์ใช้ในทฤษฎีบำบัด

จากการศึกษาวิเคราะห์ทำให้ทราบว่า วิคเตอร์ อีมิล ฟรังค์ (Victor Emil Frankl, 1905-1997) จิตแพทย์ชาวเวียนนา ประเทศออสเตรีย ได้สร้างทฤษฎีบำบัด โดยการประมวลทฤษฎีทาง ปรัชญาต่างๆ 3 ทฤษฎีคือ วิธีปรากฏการณ์ของฮุสเซิร์ล เจตจำนงเพื่อชีวิตของโชเปนฮาว์ และ ปรัชญาอัตถิภาวะนิยม ตามแนวคิดของซาร์ตและนิทเช่ มาเป็นพื้นฐานการสร้างทฤษฎีบำบัด ซึ่ง มีจุดมุ่งหมายให้มนุษย์ค้นพบความหมายและจุดประสงค์ของการดำรงอยู่ โดยที่ความหมายของชีวิต

ในทฤษฎีนี้บับัคคือ การตระหนักถึงงานที่จะต้องกระทำให้สำเร็จลุล่วงในอนาคต มนุษย์สามารถค้นพบความหมายของชีวิต โดยผ่านคุณค่าทั้งสามประเภทคือ คุณค่าจากการสร้างสรรค์ คุณค่าจากประสบการณ์ และคุณค่าจากทัศนคติ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในชีวิตที่เข้ามา เราจะต้องทำให้สถานการณ์ในชีวิตที่ได้รับมานั้นมีความหมายและคุณค่า ซึ่งความหมายของชีวิตเป็นความหมายเฉพาะของแต่ละปัจเจกบุคคล ไม่มีใครสามารถทำแทนได้ และความหมายของชีวิตจะยังคงอยู่ตลอดไป แม้ความตายก็ไม่สามารถล้มเลิกความหมายของชีวิตได้

### 1.2.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดของสัตยา นารายัน โโกเอ็นก้า

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัตยา นารายัน โโกเอ็นก้า ได้พบว่า มีวิทยานิพนธ์ของ จิรศักดิ์ แสงพลสิทธิ์ (2551) แนวคิดเรื่องธรรมชาติในทัศนะของสัตยา นารายัน โโกเอ็นก้า โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับความหมาย คุณค่าของ ธรรมชาติ และ กฎธรรมชาติ โดยเฉพาะในประเด็นการอธิบายถึงคุณค่าและความหมายของชีวิต โดยวิเคราะห์ถึงแนวความคิดที่มีต่อธรรมชาติ ในเชิงปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และธรรมชาติซึ่งเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ รวมทั้งนำมาประยุกต์เข้ากับการดำรงชีวิต อันเหมาะสมสอดคล้องกับวิธีการปฏิบัติตามกฎธรรมชาติเพื่อนำมาอธิบายในเชิงปฏิสัมพันธ์ระหว่าง มนุษย์ กับ สิ่งธรรมชาติ และ กฎธรรมชาติแห่งการดำเนินชีวิต

จากการศึกษาทำให้ทราบว่า ท่านโกเอ็นก้า ให้ความหมายของธรรมชาติว่า ธรรมชาติ คือ ธรรมชาติ อันหมายถึง กฎของธรรมชาติ ธรรมชาติจึงเป็นการทำงานของธรรมชาติ โดยอธิบายว่า ธรรมชาติคือ สิ่งสากล เป็นกฎสากล ที่เกิดขึ้นจริงกับมนุษย์และสัตว์ ที่ย่อมได้รับต่อความเป็นจริงนี้ เสมอเหมือนเท่าเทียมกันและเป็นไปตาม กฎธรรมชาติ โดยวิเคราะห์ถึงแนวคิดเรื่องธรรมชาติของท่านโกเอ็นก้า ที่นำมาอธิบายผ่านประสบการณ์จากการปฏิบัติของตนเองกับแนวความคิดทางปรัชญา โดยเน้นถึงกระบวนการวิเคราะห์ทางความคิดที่ผ่านกระบวนการปฏิบัติของท่านโกเอ็นก้า ที่ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติที่ได้จากประสบการณ์การปฏิบัติของตนเอง และเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นโดยตรงกับตน เฉกเช่นเดียวกันกับ การทำความเข้าใจตามนิยามความหมายของธรรมชาติตามทัศนะทางปรัชญา อันเป็นการสนับสนุนทั้งประสบการณ์ตรงและประสบการณ์ทางความคิด ที่มีต่อกัน อันจะนำมาซึ่งความเข้าใจที่แท้จริงต่อ สิ่งธรรมชาติ และกฎธรรมชาติผลการศึกษาพบว่า ท่านโกเอ็นก้า ให้ความสำคัญกับคุณค่าของประสบการณ์ ที่เกิดจากการสำรวจพื้นที่ทางธรรมชาติภายในตนเอง โดยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของปฏิสัมพันธ์เชิงประสบการณ์ระหว่าง มนุษย์ กับ สิ่งธรรมชาติ และ กฎธรรมชาติ ต่อคุณค่าและความหมายที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิต ภายใต้อขอบเขตของโครงสร้างทางร่างกายและจิตใจ โดยรู้และเข้าถึงความรู้แจ้งภายในตน ที่ซึ่งเน้นให้เห็นถึงความเป็นจริงในธรรมชาติที่เกี่ยวกับการความสัมพันธ์ระหว่าง อัตวิสัย และ

วัตถุวิสัย ที่ไม่แบ่งแยกและแยกส่วน ต่อคุณค่าของธรรมชาติ แห่งความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งที่ย่อมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา นั่นคือ การเข้าถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง โดยประสานสอดคล้องไปกับกฎธรรมชาติอันเป็นนิรันดร์ และเข้าถึงความเป็นจริงที่แท้จริงของโลก

นอกจากนี้ในวิทยานิพนธ์ของ กัญญา ภิญ โญยงค์ (2543) ผลของการฝึกอานาปานสติโดยใช้เทคนิคการอบรมตามแนวทางท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว และความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4: กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านหนองศาลาป่าขาด จังหวัดชัยภูมิ ได้กล่าวถึงการนำหลักปฏิบัติธรรม ด้วยวิธีอานาปานสติ มาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมบำบัด เพื่อช่วยเหลือสังคม

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว และความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2541 จำนวน 12 คน โดยใช้แบบประเมิน และฝึกตามแผนกการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีอานาปานสติตามแนวทางของท่านอาจารย์ โกเอ็นก้า เป็นขั้นนำผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหลังการฝึกอานาปานสติลดลง
2. ความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนหลังการฝึกอานาปานสติเพิ่มขึ้น

จากการศึกษาในหนังสือเรื่องศิลปะในการดำเนินชีวิต เขียนโดย วิลเลียม ฮาร์ท (2553) ได้กล่าวถึง การวิปัสสนาโดยท่านอาจารย์ โกเอ็นก้า ว่ามีวิธีหนึ่งที่ทำให้เราสามารถสำรวจโลกภายในตนเองได้ คือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางที่สอนโดยท่านอาจารย์ โกเอ็นก้า เป็นวิธีที่ช่วยให้สามารถค้นหาความจริงทั้งทางกายและทางจิต ภายในตัวเราเอง เพื่อเปิดเผยและคลี่คลายปมปัญหาที่ซ่อนลึกลงภายใน เพื่อพัฒนาศักยภาพในตัวเรา และนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

วิปัสสนา เป็นภาษาบาลี หมายถึง “การมองดูสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง” เป็นสาระสำคัญในพระธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงประจักษ์ความจริงแท้ด้วยประสบการณ์ของพระองค์เองขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้นวิปัสสนาจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่พระองค์ทรงสั่งสอน พระธรรมเทศนาต่างๆเป็นบันทึกประสบการณ์ในการปฏิบัติของพระองค์ รวมทั้งรายละเอียดของวิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงความจริงสูงสุด อันเป็นปลายทางที่พระองค์ได้ทรงตรัสรู้ นั่นคือ นิพพาน (วิลเลียม ฮาร์ท, 2553, น.3)

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการบำบัดด้วยการทำสมาธิของ เรื่องฤทธิ์ แสนนวล (2533) การศึกษาเชิงวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของสำนักต่างๆในประเทศไทยกับการปฏิบัติสมาธิในพระไตรปิฎก, สุมาลี อินทรวนิช (2531) กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติ

ธรรมและผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของ คุณแม่สิริ กรินชัย, แม่ชี พรพิศ ศิริวิสูตร (2545) สติและวิธีการพัฒนาเพื่อประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และเทียม ศรีคำจักร (2536) พุทธธรรมกับปรัชญาการศึกษาโดยกิจกรรมบำบัด วิทยานิพนธ์ทั้งหมดได้กล่าวถึงแนวทางที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมและการทำสมาธิ โดยมีวัตถุประสงค์ในการมองความเป็นจริงของโลกตามกฎไตรลักษณ์ การเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง), เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่ยึดมั่น (อนัตตา) ผลลัพธ์ที่ได้ คือ การมีจิตที่สงบค้นพบสังขารที่แท้จริงของชีวิต ส่วนในงานวิทยานิพนธ์ วรรณวิสาข์ ไชโย (2544) ความหมายของชีวิตในทฤษฎีนักบำบัด ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีทางตะวันตกของฟรังค์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการค้นหาความหมายของชีวิต

ในส่วนของวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับสัตยา นารายัน โกเอ็นก้า โดยจิสักดิ์ แสงพลสิทธิ์ (2551) แนวคิดเรื่องธรรมชาติในทัศนะของ สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า ได้กล่าวถึง กฎของธรรมชาติ และสภาพความเป็นจริงของธรรมชาติ จากหลักธรรมคำสอนวิปัสสนาของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ในการเข้าถึงสังขารที่แท้จริงตามกฎธรรมชาตินั้นเอง และวิทยานิพนธ์ของ กันยา ภิญโญงค์ (2543) ผลของการฝึกอานาปานสติโดยใช้เทคนิคการอบรมตามแนวทางของท่านโกเอ็นก้า ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าว และความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4: กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านหนองศาลาป่าขาด จังหวัดชัยภูมิ เป็นการนำเอาแนวคิดอานาปานสติในการวิปัสสนากรรมฐาน มาประยุกต์ใช้ในการบำบัดพฤติกรรมของเด็กโดยตรง ช่วยพัฒนาให้เด็กเกิดปัญญา ตลอดจนการสอนให้เด็กสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข

จากการศึกษางานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสัตยา นารายัน โกเอ็นก้า พบว่ามีการกล่าวถึงในเรื่องของหลักอานาปานสติ คือ การสังเกตลมหายใจ เข้า ออก พิจารณาลมหายใจเพื่อให้เกิดอุเบกขา การปล่อยวางจากทุกสรรพสิ่ง และกล่าวถึงหลักวิปัสสนาที่ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าสอนตามแนวทางของท่านอาจารย์อุบาจัน วิปัสสนาจารย์ชาวพม่า ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่ายังไม่มีผลงานวิจัยใดศึกษาแนวคิดสมาธิบำบัด ของอาจารย์โกเอ็นก้า แต่การทำสมาธิแนวทางนี้ ได้ช่วยให้ผู้คนพ้นทุกข์มากมายแล้ว สมาธิบำบัดตามแนวทางนี้ จึงเรียกได้ว่าเป็นการประยุกต์แนวคิด ไม่ใช่การบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยโดยตรง

### 1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดสมาธิบำบัดตามแนวทางสัตยา นารายัน โกเอ็นก้า

### 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 ทำให้เข้าใจหลักการทำสมาธิตามแนวทางสัตยา นารายัน โกเอ็นก้า

1.4.2 ทำให้ทราบถึงประโยชน์ที่ได้รับจากวิธีการทำสมาธิบำบัดตามแนวทางสัตตยานารายณ์ โโกเอ็นก้า

## 1.5 ขอบเขตและวิธีดำเนินการวิจัย

### 1.5.1. ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องสมาธิบำบัดตามแนวทางของสัตตยานารายณ์ โโกเอ็นก้า ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความหมาย วิธีการปฏิบัติสมาธิ และวิธีการนำสมาธิมาใช้ในการบำบัดรักษา โดยศึกษาจากบทความและตำราการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

1. **ธรรมบรรยาย หลักสูตร 10 วัน (2552)** (สัตตยานารายณ์ โโกเอ็นก้า) หนังสือเล่มนี้ได้ถอดความมาจากเทปการสอนของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ที่บันทึกเมื่อปี 2528 (หลักสูตร 29 ก.ค.- 9 ส.ค. 1985) ณ ศูนย์ธรรมชา ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งมีการบรรยายการปฏิบัติธรรมในแต่ละวันอย่างละเอียด รวมทั้งมีการกล่าวถึงพุทธพจน์ต่างๆจากพระไตรปิฎกมาอ้างอิง เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยตรง

2. **ศิลปะในการดำเนินชีวิต (2553)** (วิลเลียม ฮาร์ท) หนังสือเล่มนี้เป็นฉบับแรกที่กล่าวถึงคำสอนของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าอย่างละเอียด โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการบรรยายธรรมและมีการค้นคว้านิทานบางเรื่องที่น่ามาจากพุทธประวัติ ตลอดจนบทสนทนาของท่านอาจารย์กับผู้ปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักคำสอนได้ง่ายยิ่งขึ้น

3. **Satipatthana Sutta discourses (1998)** (Satya Naraya Goenka) หนังสือเล่มนี้กล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐานสูตร ในหลักสูตรวันที่ 16-22 ธ.ค. 1981 (7 วันเต็ม) ณ ศูนย์ธรรมคีรี ในประเทศอินเดีย โดยมีเนื้อหาตามตารางวินัยของหลักสูตร 10 วัน ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีและการปฏิบัติธรรมจริง อธิบายจากรูปแบบบทสนทนาในตอนเย็นของแต่ละวัน

4. **For the benefit of many (2002)** (Satya Narayan Goenka) หนังสือเล่มนี้เป็นบทสนทนาถามตอบ ระหว่างท่านอาจารย์โกเอ็นก้ากับผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ทั้งในศูนย์ปฏิบัติธรรมประเทศอินเดียและศูนย์อื่นๆระหว่าง ค.ศ. 1983-2000 โดยได้กล่าวถึงคุณประโยชน์มากมายที่ได้รับจากการวิปัสสนา และการฝึกปฏิบัติสมาธิตามปกติในแต่ละวัน มุ่งเป้าสังเกตประสาทสัมผัสทั้งห้าอย่างระมัดระวัง มุ่งเน้นการฝึกฝน เพื่อพัฒนาบารมี

5. **Vipassana Meditation: Healing the Healer. (1994)** (Paul R. Fleischman) หนังสือเล่มนี้เป็นบทความสนทนาที่กล่าวถึงการบำบัดโรคด้วยวิธีสมาธิซึ่งมีพื้นฐานแนวคิดสอดคล้องกับวิทยาศาสตร์ และอธิบายถึงวิธีการทำสมาธิตามแนวทางวิปัสสนา ซึ่งช่วยให้เข้าใจจิตวิทยาตะวันตกได้อีกด้วย รวมทั้งเอกสาร วารสาร บทความ จากเว็บไซต์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอื่นๆเพิ่มเติม

### 1.5.2 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยรวบรวมข้อมูลทั้งจากหนังสือ บทความ วารสาร เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น รวมทั้งการสังเกตแบบมีส่วนร่วมจากการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมตามแนวทางนี้ ในหลักสูตร 10 วัน เป็นจำนวน 2 ครั้ง และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) จากกลุ่มตัวอย่างของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางนี้จำนวน 11 คน มาจัดระเบียบและวิเคราะห์เพื่อหาข้อสรุป แนวคิดการทำสมาธิบำบัดตามแนวทางของสัตยานารายณ์ โกเอ็นก้า แล้วนำเสนอในรูปแบบการบรรยายเชิงวิเคราะห์ (Analytical Description)