

สรุป วิเคราะห์และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุป

แนวคิดเรื่องสมาธิบำบัดของสตีลา นารายัน โโกเอ็นก้า มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์แนวคิดสมาธิบำบัดตามแนวทางของสตีลา นารายัน โโกเอ็นก้า โดยจำแนกวิธีวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกคือ การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งเป็นการศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสาร บทความ วารสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องสมาธิและการบำบัด รวมทั้งข้อมูลจากเอกสาร ตำรางานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับแนวคิดของสตีลา นารายัน โโกเอ็นก้า ส่วนที่สองคือ การสังเกตแบบมีส่วนร่วมจากการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 11 คน โดยนำข้อมูลที่ได้มาจัดระเบียบและวิเคราะห์เพื่อหาข้อสรุปแนวคิดการทำสมาธิบำบัดตามแนวทางของสตีลา นารายัน โโกเอ็นก้า แล้วนำเสนอในรูปแบบการบรรยายเชิงวิเคราะห์ (Analytical Description)

งานวิจัยชิ้นนี้มีขอบเขตการวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความหมาย วิธีการปฏิบัติสมาธิ และวิธีการนำสมาธิมาใช้ในการบำบัดรักษา ซึ่งสามารถสรุปรายละเอียดได้ดังนี้

1. ความหมายสมาธิของสตีลา นารายัน โโกเอ็นก้า กล่าวคือ สมาธิตามแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการสอนในรูปแบบของวิปัสสนากรรมฐาน โดยเริ่มจากการกำหนดลมหายใจเข้าออก ในรูปแบบของอานาปานสติ และเมื่อจิตสงบดีแล้วจึงเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนา ในความหมายวิปัสสนา เป็นภาษาบาลี หมายถึง “การมองดูสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง”

2. วิธีการปฏิบัติสมาธิของสตีลา นารายัน โโกเอ็นก้า กล่าวคือ ในหลักสูตร 10 วันนี้เป็นหลักสูตรพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาในแนวทางนี้ ผู้ที่ต้องการจะปฏิบัติควรมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีความตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติ ในระหว่าง 10 วันนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องอยู่แต่ในบริเวณที่กำหนดให้ โดยไม่ติดต่อกับโลกภายนอก รักษาความเงียบ งดเว้นการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น งดเว้นจากการอ่าน การเขียน ตลอดจนการประกอบพิธีกรรมใดๆก็ตามที่ทางศาสนา กำหนด ให้ยึดหลักการปฏิบัติตามแนวทางนี้เพียงวิธีเดียวเท่านั้น และต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ รวมทั้งคำสอนอย่างเคร่งครัด หากมีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติสามารถสอบถามจากอาจารย์ผู้สอน

ผู้ปฏิบัติจะต้องถือพรหมจรรย์ตลอดจนงดเว้นสิ่งเสพย์ติดทุกชนิด และรักษาศีลห้าอัน เป็นรากฐานของการปฏิบัติธรรมในแนวทางนี้อย่างเคร่งครัด กล่าวคือ

1. ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
2. ละเว้นจากการลักขโมยหรือถือเอาสิ่งของผู้อื่นที่ไม่ได้รับอนุญาตมาเป็นของตน
3. ละเว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม โดยมีหัวใจยินดีแต่เฉพาะคู่ครองของตนเท่านั้น
4. ละเว้นจากการกล่าวเท็จ กล่าววาจาต่อเสียดหรือหยาบคาย
5. ละเว้นจากการดื่มสุราเมรัย

หลังจากนั้นผู้ปฏิบัติจึงเข้าสู่วิธีการปฏิบัติสมาธิโดยแบ่งออกเป็น 2 ระยะด้วยกัน กล่าวคือ ระยะแรก ในช่วง 3 วันครึ่ง ผู้ปฏิบัติจะได้รับการฝึกสมาธิให้มีความแหลมคม ด้วยวิธีการ สังเกตลมหายใจเข้าออกในรูปแบบของอานาปานสติ โดยให้สังเกตลมหายใจเข้าออกตามธรรมชาติ แต่เพียงอย่างเดียว ฟังความสนใจไปที่บริเวณใต้ช่องจมูกเหนือริมฝีปากบน โดยมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา หากจิตซึ่มเซาหรือขุ่นมัวมาก ก็ให้หายใจแรงๆ ขึ้น สักระยะหนึ่งก่อน แล้วจึงค่อยผ่อน กลับมาหายใจเข้าออกตามธรรมชาติ เมื่อใดก็ตามที่จิตไม่สงบ ไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกทางกายได้ หรือไม่สามารถรับรู้เวทนาได้ ก็ให้เริ่มต้นอานาปานสติอีกครั้ง ให้ปฏิบัติอย่างตั้งอกใจ เป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อให้จิตสงบสำหรับการปฏิบัติสมาธิในขั้นต่อไป

ระยะที่สอง ในวันที่ 4 เริ่มปฏิบัติวิปัสสนา โดยให้เคลื่อนความสนใจจากศีรษะไปยังเท้า และจากเท้าไปยังศีรษะ อย่างเป็นระบบไปตามลำดับ โดยไม่ละเว้นส่วนใดๆ ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น สังเกตส่วนศีรษะทั้งหมด โดยเริ่มที่ละซีก สังเกตตั้งแต่ปลายผม คิ้ว ตา จมูก ปาก ตลอดจนอนุขมขนทุกส่วนบนใบหน้าอย่างละเอียด และให้สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามส่วนต่างๆ เหล่านั้น สังเกตดูด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา ไม่ว่าความรู้สึกที่ได้พบนั้นจะเป็นอย่างไร เกิดความรู้สึกเจ็บปวด ตึง แน่น หรือความรู้สึกละเอียดเบาสบาย ก็ให้เข้าใจถึงธรรมชาติอันไม่เที่ยงของสิ่งเหล่านี้ ให้เคลื่อนความสนใจไปเรื่อยๆ อย่าหยุดอยู่ ณ ที่ใดที่หนึ่งเกินกว่า 2-3 นาที แต่อย่าเคลื่อนไปอย่างไม่รู้ตัวเป็นอันขาด ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติอยู่ตลอดเวลาไม่ยึดติดกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกาย ณ ขณะนั้น พร้อมฟังคำสอนธรรมะบรรยายจากท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ในการปฏิบัติวิปัสสนานี้ จะมีคำสอนธรรมะบรรยายในทุกๆ วัน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้ และทำความเข้าใจการปฏิบัติในแนวทางนี้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อหมดชั่วโมงการปฏิบัติ จะมีการแผ่เมตตา โดยให้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจสักครู่หนึ่ง จากนั้นให้ฟังความสนใจไปที่ความรู้สึกอ่อนเบาละเอียดภายในร่างกายสัก 2-3 นาที แล้วให้บรรจุกุศล ความเมตตา ความปรารถนาดี ลงไป ให้เต็มเปี่ยมทั้งกายและใจแล้ว ให้น้อมจิตขอสรรพสิ่งทั้งหลายจงมีความสุข และในวันที่ 10 ของ

การอบรม ผู้ปฏิบัติสามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้ เป็นการปรับตัวเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่ชีวิตปกติในทางโลกต่อไป การปฏิบัติตามแนวทางนี้จะสิ้นสุดลงในตอนเช้าของวันที่ 11

3. วิธีการนำสมาธิมาใช้ในการบำบัดรักษา กล่าวคือ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมจากการปฏิบัติธรรมและสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้เป็นจำนวน 11 คน ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ มาจัดระเบียบและวิเคราะห์เพื่อหาข้อสรุป โดยอยู่ในกรอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพ วิธีรักษาอาการเจ็บป่วย ประวัติการปฏิบัติสมาธิ ตลอดจนผลที่ได้รับหลังจากปฏิบัติด้วยวิธีการทำสมาธิตามแนวทางนี้

5.2 วิเคราะห์แนวคิดสมาธิบำบัดของสัตยา นารายัน โกเอ็นก้า

สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า ไม่ได้ศึกษาสมาธิบำบัดโดยตรง แต่ภูมิหลังของท่านป่วยด้วยโรคไมเกรน คือปวดศีรษะข้างเดียว ผู้วิจัยจึงมีความเชื่อว่า สมาธิตามแนวทางนี้สามารถนำมาใช้ในการบำบัดได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้สัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้ กล่าวโดยสรุปคือ ผู้ปฏิบัติที่มีอาการเจ็บป่วยนั้น ทางด้านร่างกายหลังจากการปฏิบัติด้วยวิธีการนี้พบว่า ผู้ปฏิบัติบางส่วนรู้สึกดีขึ้น บางส่วนไม่มีความเปลี่ยนแปลงใดๆเกิดขึ้นเลย แต่ทางด้านจิตใจนั้นผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่รู้สึกดีขึ้นมาก จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน มีสติอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น และได้นำหลักการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางนี้มาใช้ในชีวิตประจำวัน การวางอุเบกขาต่อสิ่งที่พบเห็น ปล่อยวางจากอารมณ์ขุ่นมัว ความโกรธ ความเจ็บปวด ความทุกข์ต่างๆ ส่งผลให้จิตใจรู้สึกสงบและผ่อนคลายจากความตึงเครียดลงได้

เนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมของจิตที่เกิดจากการปรุงแต่ง โดยธรรมชาติ เพราะโดยปกติแล้วจิตจะปรุงแต่งอารมณ์ที่ชอบเป็นอารมณ์ที่ยินดี ตรงข้ามกับสิ่งที่ไม่ชอบ จะปรุงแต่งเป็นอารมณ์ที่ไม่ยินดี เป็นลักษณะการสร้างกิเลสใหม่ๆ ให้ไหลเข้าไปในจิตและสมทบกับกิเลสเก่าที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน เมื่อผู้ปฏิบัติสมาธิมีสติและคอยเฝ้าพิจารณาความรู้สึกที่ปรากฏทางกายอย่างต่อเนื่อง ก็จะพบว่ามีความรู้สึกที่ชอบและไม่ชอบเกิดขึ้นนั้น มีหลักสำคัญที่จะต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัดคือ ไม่ควรปรุงแต่งต่อทุกอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ด้วยการวางใจให้เป็นอุเบกขา และทำความเข้าใจในกฎธรรมชาติที่ว่าสรรพสิ่งล้วน เกิดขึ้น มีอยู่ ดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเราวางใจให้เป็นอุเบกขาก็จะเป็นการชำระจิตให้บริสุทธิ์

แนวคิดสมาธิบำบัดของสัตยา นารายัน โกเอ็นก้า จึงเป็นนำหลักการทำสมาธิมาประยุกต์ใช้ ไม่ใช่เป็นการบำบัดรักษาโดยตรง แต่กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับหลังจากการปฏิบัติตามแนวทางนี้ ผู้ปฏิบัติสามารถปลดปล่อยความเครียดบางส่วนออกจากจิตใจ และมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

และกระบวนการวิปัสสนายังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับลึกอยู่ภายในซึ่งจะยังคงดำเนินต่อไป เพื่อสร้างความสงบสุขที่แท้จริงในชีวิต

5.3 ข้อเสนอแนะ

การศึกษาแนวคิดเรื่องสมาธิบำบัดของสัจจา นารายณ์ โกเอ็นก้า เป็นการศึกษาแนวคิดจากการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางนี้ แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อประยุกต์ใช้ในการบำบัด ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้ที่สนใจการทำสมาธิเพื่อชำระจิตใจให้สะอาด อันจะส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายได้เช่นกัน และเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับการปฏิบัติเพื่อค้นพบความสงบสุขที่แท้จริง เพราะแนวทางนี้ได้ช่วยให้ผู้คนพ้นทุกข์มาแล้วอย่างมากมาย

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

ควรศึกษาแนวคิดของสัจจา นารายณ์ โกเอ็นก้า ในประเด็นอื่นๆเพิ่มเติม อาทิเช่น แนวคิดเรื่องความเป็นสากลของธรรมะ แนวคิดการสร้างสันติภาพและความสงบสุข แนวคิดเรื่องสติ แนวคิดเกี่ยวกับอูเบกขาต่อเวทนาต่างๆ เป็นต้น

5.3.2 ข้อเสนอแนะทั่วไป

ควรมีการประยุกต์แนวคิดเรื่องความเป็นสากล การไม่แบ่งแยกศาสนา ลัทธิ ความเชื่อ เพื่อสร้างความสมานฉันท์ให้เกิดขึ้นในสังคม เช่น มีการนั่งสมาธิร่วมกันของหลายๆศาสนา เป็นต้น และควรศึกษาเพิ่มเติมแนวคิดการทำสมาธิเพื่อการประยุกต์ใช้ในด้านอื่นๆ เช่น การประยุกต์ใช้สมาธิสำหรับผู้ติดยาเสพติด เป็นต้น