

การศึกษาการพัฒนาตนตามแนวทางโยคะองค์รวมของศรีอโรพินโท

A STUDY OF SELF-DEVELOPMENT THROUGH THE INTEGRAL YOGA OF SRI AUROBINDO

นวลวรรณ ฐวรุ่งเรือง 5136069 CECT/M

ศศ.ม (จิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย, Ph.D., เพรศพรณ แคนศิลป์, Ph.D.

บทคัดย่อ

งานวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการพัฒนาตนตามแนวทาง และเป้าหมายสูงสุดของโยคะองค์รวมของศรีอโรพินโทรวมทั้งศึกษาวิถีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงเป้าหมายนั้น 2) เพื่อนำองค์ความรู้โยคะองค์รวมของศรีอโรพินโทไปประยุกต์ใช้กับจิตตปัญญาศึกษา

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary research) โดยแบ่งข้อมูลเอกสารที่ทำการศึกษาออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) ข้อมูลปฐมภูมิ (primary source) คือ งานเขียนของศรีอโรพินโท และหนังสือที่เขียนโดยผู้ใกล้ชิดและศิษย์ของศรีอโรพินโท 2) ข้อมูลทุติยภูมิ (secondary source) คือ หนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโยคะ ปรัชญาอินเดีย พุทธศาสนา การพัฒนาทางจิตวิญญาณ และการพัฒนามนุษย์ รวมทั้งเว็บไซต์ทั้งของไทยและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับโยคะและโยคะองค์รวมของศรีอโรพินโท ผู้วิจัยได้จัดขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย (Research process) ดังนี้ 1) รวบรวมเอกสารข้อมูลปฐมภูมิ เพื่อหาแนวทางและเป้าหมายของโยคะองค์รวมของศรีอโรพินโท 2) ศึกษาและวิเคราะห์เพื่อหาวิถีปฏิบัติโยคะองค์รวมของศรีอโรพินโท 3) สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ โดยอาศัยประสบการณ์ตรงในการปฏิบัติโยคะของผู้วิจัยและการเป็นนักศึกษาจิตตปัญญาศึกษา

จากการศึกษาเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโยคะองค์รวมของศรีอโรพินโทที่กล่าวไว้ข้างต้น ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ประเด็นใหญ่ ๆ คือ 1) ความหมายของโยคะองค์รวม 2) เป้าหมายของโยคะองค์รวม และ 3) วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าสู่เป้าหมาย รวมถึงการนำความรู้โยคะองค์รวมไปประยุกต์ใช้กับกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา

ผู้วิจัยพบว่าจิตตปัญญาศึกษามีกระบวนการเรียนรู้หลากหลาย ทั้งการเคลื่อนไหว การเดิน (ร่างกาย), ศิลปะ ดนตรี การฟังอย่างลึกซึ้ง (จิต) และการฝึกสติ สมาธิ (จิตวิญญาณ) เป็นต้น สอดคล้องกับโยคะองค์รวมที่ต้องการพัฒนามนุษย์ในทุก ๆ ด้านเช่นกัน ด้วยเหตุนี้โยคะองค์รวมจึงเป็นหนึ่งในกระบวนการที่ช่วยเติมเต็มวิถีปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษา ให้การพัฒนาตนบรรลุเป้าหมายสูงสุดตามแนวคิดของจิตตปัญญาศึกษา คือ การเข้าถึงความจริง ความดี และความงาม อันเป็นสัญลักษณ์ของสัจธรรมนั่นเอง

คำสำคัญ : โยคะองค์รวม / ศรีอโรพินโท / การพัฒนาตน / จิตตปัญญาศึกษา

A STUDY OF SELF-DEVELOPMENT THROUGH THE INTEGRAL YOGA OF SRI AUROBINDO

NUANWAN THUWARUNGRAUNG 5136069 CECT/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION AND TRANSFORMATIVE LEARNING)

THESIS ADVISORY COMMITTEE : SAKCHAI ANANTRECHAI, Ph.D., PROETPHAN DAENSIL, Ph.D.

ABSTRACT

This research aims to 1) study the meaning, the ultimate goal, and the practices of the Integral Yoga of Sri Aurobindo and 2) apply the knowledge of the Integral Yoga of Sri Aurobindo to the learning process of contemplative education.

This research is documentary research and was conducted by collecting and dividing the documents into two types: 1) Primary source is the works of Sri Aurobindo and the books written by the close disciples of Sri Aurobindo and The Mother, 2) Secondary source is the books, texts, and related research on yoga, Indian philosophy, religions, spirituality, and human development. Also included are web sites both in Thailand and abroad related to yoga and the Integral Yoga of Sri Aurobindo. The research process are as follows: 1) collecting documents from all the primary sources to gain a clear understanding of the principles and the goals of the Integral Yoga of Sri Aurobindo, 2) interpreting and analyzing the practices of the Integral Yoga of Sri Aurobindo, and 3) concluding and suggesting based on the researcher's direct experiences in the practice of yoga and as a student of a contemplative education program.

After studying all documents related to the Integral Yoga of Sri Aurobindo, the researcher presents three major areas: 1) the meaning of Integral Yoga, 2) the ultimate goal of Integral Yoga, and 3) the method of practice, including its application to the learning process of contemplative education.

The researcher discovered that Contemplative Education has a variety of learning processes, such as body movement, dance (the body), art, music, listening deeply (mind), and practicing mindful meditation (spirit) the same as the Integral Yoga approach to human development in all these areas. Therefore, Integral Yoga is the complete process to fulfill contemplative practice to achieve its ultimate goal: self-development through the three symbols of Supreme Truth represented by Truth, Beauty, and Good.

KEY WORDS: INTEGRAL YOGA / SRI AUROBINDO / SELF-DEVELOPMENT / CONTEMPLATIVE EDUCATION

139 pages