

วิ่งเพื่อการภาวนา

RUNNING AS A CONTEMPLATIVE PRACTICE

จักรกฤษณ์ ฉัตรวีระชัยกิจ 5637937 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: ศักดิ์ชัย อนันต์ศรีชัย, Ph.D., ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, พ.บ., Ph.D.
(จิตเวช)

บทคัดย่อ

งานวิจัยชนนหมวดอุประสงคเพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการวิ่งเพื่อการภาวนา โดยใช้วิธี
เชิงเอกสารและวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อประมวลผล

ผลการศึกษาพบว่า การวิ่งเพื่อการภาวนาคือ การภาวนาในขณะที่กำลังวิ่ง การภาวนามี 2
วิธีคือ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา สมถภาวนา คือการฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบหรือการฝึก
สมาธิ วิปัสสนาภาวนา คือการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริงหรือการเจริญ
ปัญญา ดังนั้นการวิ่งเพื่อการภาวนาจึงทำได้สองแบบคือ การวิ่งพร้อมกับมีสติอยู่กับลมหายใจเพื่อให้
จิตตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว ผลที่ได้คือจิตเกิดสมาธิ แบบที่สองคือการวิ่งพร้อมกับมีสติและสัมปชัญญะ
อยู่กับลมหายใจและอิริยาบถของการวิ่ง สังเกตสิ่งที่มากระทบกายและใจ ผลที่ได้คือจิตเห็นความ
เป็นจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่วิเคราะห์ตัดสิน

การวิ่งเพื่อการภาวนาจะให้ประโยชน์กับผู้ปฏิบัติสองทางคือ ร่างกายที่แข็งแรง และจิต
ที่มีสติริวดเร็ว มีสมาธิที่ตั้งมั่น ซึ่งทั้งร่างกายและจิตที่ได้รับการฝึกฝนนี้จะทำให้มีอายุยืนยาวและมี
ความสุข

คำสำคัญ: มิติด้านใน / ภาวนา / การภาวนาแบบเคลื่อนไหว / จิต / ใจ

RUNNING AS A CONTEMPLATIVE PRACTICE

JAKKRID CHATVIRACHAIKIT 5637937 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: SAKCHAI ANANTRECHAI,
Ph.D., CHATCHAWAN SILPAKIT, MD., Ph.D.

ABSTRACT

The aim of this research is to study the concept of Running as a Contemplative Practice. Documentary research methodology was used for conducting the research. From this study, the researcher finds that Running as a Contemplative Practice is to meditate during running. There are two kinds of meditation which are Samatha meditation (calming the mind) and Vipassana (insight into the true nature of reality). Running as a Contemplative Practice can be accomplished by 1) Running with mindful breathing to develop concentration, and 2) Running with observing movement and direct experiences to develop non judgmental awareness. The benefits of Running as a Contemplative Practice are improving physical health and strengthening the capacity of mindfulness. Physical and mental training can be implemented for longevity and well-being.

KEY WORDS: INNER / MEDITATION / MOVEMENT MEDITATION / MIND /
MENTAL

67 pages