

โยคะ สารัตถะ

จดหมายข่าว

วิถีชีวิต เพื่อสุขภาพ

www.thaiyogainstitute.com

ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 เดือน กรกฎาคม 2551

สารบัญ

คุยกันก่อน 2

ปฏิทินกิจกรรม 2

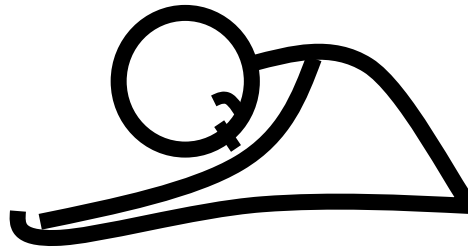
จดหมายจากเพื่อนครู 4

โยคะวิถี 5

ตำราโยคะดั้งเดิม 7

เกร็ดความรู้โยคะ 9

ใบสมัครสมาชิกจดหมายข่าว 12



จดหมายข่าว โยคะสารัตถะ วิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ

ที่ปรึกษา

แก้ว วิฑูรย์เชียร ชีรเดช อุทัยวิทย์รัตน์ นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศม์

กองบรรณาธิการ

กวี คงภักดีพงษ์ กุลธิดา แซ่ตั้ง จีรวรรณ ตั้งจิตเมธี ณภัทร วัฒนะวงศิ ณัฐฐิยา ปิยมหันต์
ณัฐจิวรดี ศิริกุลภัทรศรี ธัญชธรณ์ อรัณย์ชลาลัย พรจันทร์ จันทนไพรวิน วรณวิภา มาลัยนวล
วีระพงษ์ ไกรวิทย์ ศันสนีย์ นiramิษ อมรรัตน์ อศวนนทีวิวัฒน์ อัจฉรา ปานิเสน

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน

201 ซอยรามคำแหง 36/1 บางกะปิ กทม. 10240

โทรศัพท์ 02 732 2016 – 7, 081 407 7744

โทรสาร 02 732 2811

อีเมลล์ yogasaratta@yahoo.co.th

เว็บไซต์ www.thaiyogainstitute.com

สิ่งตีพิมพ์

คุยกันก่อน

สวัสดิ์ครับ หลังจากเปลี่ยนรูปเป็น “จดหมายข่าว” พร้อมแจ้งเหตุผลเรื่องทุนทรัพย์ไปเมื่อฉบับที่แล้ว ปรากฏว่า เพื่อนครูต่ออายุ สมัครสมาชิกใหม่ เข้ามากันมากมาย กองบรรณาธิการขอขอบคุณพวกเรามา ณ ที่นี้ ณ ต้นเดือนกันยา 51 สถาบันฯ มีเงินในบัญชีจดหมายข่าว 25,970 บาท ซึ่งเราสามารถจัดทำในรูปแบบถ่ายเอกสารได้ 10 ฉบับ หากทำในรูปแบบพิมพ์ จะทำได้เพียง 2 ฉบับ ฝากช่วยๆ กันเผยแพร่จดหมายข่าวนี้ไปยังผู้สนใจในวงกว้าง หากมีเงินพอ ก็จะกลับมาพิมพ์ตามเดิม

สถาบันฯ มีเพื่อนใหม่มาร่วมงาน นายธัญยธรณ์ อรรถชัยลาลัย หรือ คุรุบอมม์ (อบรมหลักสูตรครูรุ่น 7) ที่มาช่วยเรื่องสำนักงาน ผลิตภัณฑ์ และ นางสาวณภัทร วัฒนวงษ์ศรี หรือ น้องมัช ซึ่งฝึกโยคะมาพอสมควร และมีความสนใจในงานเชิงวิชาการที่พวกเรากำลังทำ มัชมาช่วยประสานกิจกรรม กับช่วยงานจดหมายข่าว

กอง บก จดหมายข่าว วางแผนว่า ภายในสิ้นปีนี้ จดหมายข่าวจะสามารถออกทันตามเดือนที่ระบุ กำลังเร่งเครื่องกัน และก็ยังเชิญชวนเพื่อนๆ ผู้อ่าน ช่วยกันส่งข้อมูล บทความ เพื่อแลกเปลี่ยน เพิ่มพูน ความรู้กัน

ฝนตกทุกวันเลย ดูแลสุขภาพกันนะครับ

กวี

ปฏิทินกิจกรรม

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน จัดอบรมโยคะพื้นฐาน เพื่อเรียนรู้ ทำความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติโยคะตามตำราดั้งเดิม ผู้ผ่านการอบรม สามารถนำไปฝึกอย่างสม่ำเสมอได้ด้วยตนเองที่บ้าน

	ราม 36/1	ราม 36/1	มศว	วพ อนุสาวรีย์	วพ อนุสาวรีย์
เวลา	18 – 20.00	9 – 15.00	18 – 20.00	18 – 20.00	9 – 15.00
วัน	อังคาร พุธ ศุกร์	เสาร์	จันทร์ พุธ ศุกร์	จันทร์ พุธ	เสาร์
กันยายน	16 18 23 25	20	17 19 22 24 26	15 17 22 24	27
ตุลาคม	7 9 14 16	11	17 20 22 24 27	13 15 20 22	25
พฤศจิกายน	11 13 18 20	15	17 19 21 24 26	10 12 17 19	22
ธันวาคม	2 4 9 11	13	-	1 3 8 11	20
ค่าลงทะเบียน	800	600	1,000	800	600

14 ต.ค. วันออกพรรษา 12 พ.ย. วันลอยกระทง 10 ธ.ค. วันรัฐธรรมนูญ

สถาบันโยคะวิชาการ ขอเชิญร่วมกิจกรรม “จิตสิกขา: คุรุโยคะจะเริ่มฝึกวิปัสสนาอย่างไรดี” วิทยากรโดย คุรุสุรศักดิ์ จิระศรีปัญญา (พียี) ผอ. อาศรมแสงอรุณ ทุกวันเสาร์ที่ 3 ของเดือน จนถึงเดือนธันวาคม 2551 เวลา 13.30 – 16.30 น. ณ ห้อง 262 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สุขุมวิท 23 ครั้งที่ถึงนี้ จัดวันที่ 20 กันยายน นี้ ไม่มีค่าลงทะเบียน โดยตั้งกล่องรับบริจาคเพื่อช่วยค่าสถานที่ และเจ้าหน้าที่

กิจกรรม ธรรมะहरษา 555 มาแล้ว เดือนตุลาคม 2 งานซ้อนเลย เสาร์ที่ 11 – อาทิตย์ที่ 12 ตุลาคม จัดที่ อริยธรรมสถาน ศาลายา นครปฐม ติดต่อครูใจ 081 420 - 4111 และ วันพฤหัสบดีที่ 23 – อาทิตย์ที่ 26 ตุลาคม จัดที่ อาศรมมาตา ปักธงชัย นครราชสีมา ติดต่อครูกิม 089 512 – 8997 (โปรดดูรายละเอียด กำหนดการ แผนที่ ใบสมัคร ตามที่แนบมา)

กิจกรรม-อบรมโยคะ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ สถาบันโยคะวิชาการ โทร. 02-732-2016-7 โทรสาร 02-732-2811 หรือ www.thaiyogainstitute.com และ E-mail : yoga_thai@yahoo.com

โครงการอบรม ธรรมะและโยคะเพื่อผู้ป่วย ครั้งที่ 3
ณ ห้องพุทธคยา อัมรินทร์พลาซ่า ชั้น 22 วันเสาร์ที่ 4 ตุลาคม 2551 เวลา 08.00-18.00 น.

ภาวะเจ็บป่วยทางร่างกายที่เกิดขึ้นไม่เพียงต้องการ การดูแลเยียวยาทางกายภาพที่ดีและเหมาะสมกับโรคเท่านั้น หากยังต้องการองค์ประกอบรวมทั้งทางด้านจิตใจ สังคมและปัญญา เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยอยู่ได้อย่างมีความสุขภาวะที่ดีและสมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ เพราะถึงแม้ทางกายภาพอาจจะไม่สมบูรณ์ แต่ศักยภาพทางด้านจิตใจและปัญญา ยังสามารถพัฒนาได้ไปจนถึงขั้นสูงสุด ดังนั้นทั้งตัวผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยเองต่างก็ต้องการความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติในการรับมือกับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเพื่อให้สามารถวางใจได้ว่าแม้กายจะป่วยแต่ใจไม่ป่วยเลย จวบจนกระทั่งสามารถสร้างเหตุปัจจัยในการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านสำคัญที่สุดของชีวิตอย่างเกื้อกูล

กระบวนการอบรม

1. ฝึกเจริญสติรู้ตัวทั่วพร้อมขณะเคลื่อนไหว ตามแนวทางหลวงพ่อก๊วยเทียน
2. ธรรมะในการวางใจรับมือกับความเจ็บป่วย
3. ฝึกโยคะเพื่อการรู้ ตื่น ปล่อยวาง
4. กิจกรรมเรียนรู้ ในการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านสำคัญที่สุดของชีวิต

สำหรับผู้สนใจอย่างจริงจังและเห็นคุณค่าในการอบรม ขอให้ท่านแน่ใจว่าสามารถเข้าร่วมได้ตลอดการอบรม เนื่องจากมีผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการอบรมเป็นจำนวนมากแต่สามารถรับสมัครได้เพียงจำนวนจำกัด ไม่มีค่าใช้จ่าย (สามารถร่วมบริจาคเพื่อสนับสนุนโครงการได้ตามกำลังศรัทธา)

เจ้าภาพร่วมในการจัดโครงการโดย

DMG, บริษัท คิวรอน จำกัด, ครอบครัวยุคพัฒนาชุมชน และ ธนาพันธรักษ์, พ.อ.หญิง มุกดา ซื่อมาก, สถาบันโยคะวิชาการ และผู้ผ่านการอบรมโครงการธรรมะและโยคะเพื่อผู้ป่วย รุ่นที่ 1-2

คำแนะนำในการเดินทางเพื่อการประหยัดและลดภาวะโลกร้อน

กรุณาใช้บริการรถสาธารณะหรือรถไฟฟ้า BTS ลงสถานีชิดลม ใช้ทางออกอัมรินทร์พลาซ่า ขึ้นลิฟท์ไปชั้น 6 แล้วต่อลิฟท์ฝั่ง High Zone ไปชั้น 22 หากนำรถยนต์มาเอง จะมีค่าใช้จ่ายในการจอดรถชั่วโมงละ 30 บาท

กำหนดการ

- | | |
|-------------|---|
| 07.30-08.00 | ลงทะเบียน |
| 08.00-08.30 | เปิดการอบรมและปฐมนิเทศก์ |
| 08.30-09.45 | ฝึกการเจริญสติภาวนาตามแนวทางหลวงพ่อก๊วยเทียน |
| 09.45-11.00 | วิถีแห่งบัวบาน - วางใจรับมือกับมะเร็งระยะสุดท้ายสู่การเปลี่ยนผ่านที่สำคัญที่สุดของคุณบัว
พระวิทยากร:พระอาจารย์ครรชิต อภินจโน วัดป่าสันติธรรม จ.ชัยภูมิ |
| 11.00-12.00 | กิจกรรม ค้นหาความสุขที่แท้จริง และ คุณค่าของชีวิตที่เหลืออยู่
วิทยากร:สุภาพร ธนาพันธรักษ์ (ครูพร) สถาบันโยคะวิชาการ |
| 12.00-13.00 | พิจารณาอาหารกลางวัน |
| 13.00-14.30 | ประสบการณ์ตรงกับการวางใจยามเจ็บป่วยในห้อง ICU
พระวิทยากร:หลวงพ่อก๊วยเทียน สุวณโณ วัดป่าสุคะโต จ.ชัยภูมิ |
| 14.30-16.00 | ฝึกโยคะเพื่อการรู้ ตื่น ปล่อยวาง วิทยากร:ธนวัชร เกตน์วิมุต (ครูตล) สถาบันโยคะวิชาการ |
| 16.00-17.30 | บทเรียนชีวิตในการเยียวยาแม่เร่ิงสู่ความสงบสุดท้ายของคุณสุภาพร พงศ์พฤกษ์
พระวิทยากร:พระอาจารย์ครรชิต อภินจโน วัดป่าสันติธรรม จ.ชัยภูมิ |
| 17.30-18.00 | สรุปและปิดการฝึกอบรม |
| 18.00 | ร่วมทำบุญถวายปัจจัยแด่พระอาจารย์ และรับพรก่อนกลับบ้าน |

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ธนวัชร เกตน์วิมุต (ครูตล) 089-899-0094, 087-678-1669 krudol@yahoo.co.th

จดหมายจากเพื่อนครู

เมื่อครูโยคะไปจัดกระดูก

มีเรื่องมาเล่าสู่กันฟังค่ะ จากที่เคยบอกว่าป๋มมีปัญหาเกี่ยวกับอาการปวดหลังซึ่งเรื้อรังมานานหลายปีแล้วประกอบกับช่วงปลายปีที่แล้วไปเที่ยวอินเดียมา ต้องนั่งรถนาน ถนนหนทางของประเทศเค้าก็ไม่ค่อยดี ช่วงวันแรก ๆ รถมันกระแทกจนป๋มปวดระบมต้นคอไปหมด พอกลับมาที่รู้สึกว่่าต้นคอข้างซ้ายมีปัญหา มันปวดตึงมาก ๆ แล้วก็มึนเสียวกร๊อบ แกร็บ เวลาที่ขยับต้นคอ บางครั้งปวดมาก ๆ จนเป็นไมเกรนเลยทีเดียว

พอดีมีพี่อยู่ที่โรงพยาบาลโพธาราม เค้าแนะนำว่าที่โรงพยาบาลเค้ามีแพทย์ทางเลือกเกี่ยวกับการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายมาเปิดคลินิกนอกเวลาที่โรงพยาบาล ก็เลยลองของซะหน่อย ให้พี่เค้าจองคิวให้ แล้วก็ไปตรวจเมื่อวันอาทิตย์ที่ผ่านมา พอถึงคิวตรวจเค้าก็ให้นอนคว่ำ ไม่มีการซักประวัติใด ๆ ทั้งสิ้น แล้วคุณหมอก็เริ่มกดจากกระดูกสันหลังลงไป มันก็ตึงกร๊อบ กร๊อบ กร๊อบลงไปทีละข้อ จับขาดตไป ตัดมา จับข้างอวางหลังเท่าที่ข้อพับเข้าแล้วก็กดสะโพกลง แล้วก็ให้นอนหงาย กดที่ต้นขา ลงมาเรื่อย ๆ จนถึงเข่าก็จับตัดไป ตัดมา ถึงนิ้วเท้าตึงนิ้วเท้าตึงกร๊อบ กร๊อบ

แต่แปลกนะเค้าจับขาขวาป๋มจับ เค้าก็ถามว่าขาข้างนี้เคยแพลงไหมมียี่ ซึ่งมันเคยแพลงจริง จากการเล่นบาสเก็ตบอลแต่นานแล้วนะคะ ก็เลยบอกว่าข้อเท้าซ้ายก็แพลงค่ะ จากนั้นก็ให้นั่งแล้วก็ลุกขึ้นยืนไปนั่งเก้าอี้ แล้วก็จับแขนตัดไป ตัดมา พอถึงต้นคอคุณหมอก็เน้นที่ต้นคอเยอะมากทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้อธิบายว่าเป็นอะไรแล้วเค้าก็บอกว่าย่าเกร็งนะ จากนั้นจับคอตัดไป ข้างขวาดึงกร๊อบ แต่จับตัดกลับมาข้างซ้ายมันไม่ตึงแสะแล้วก็ให้ยืนขึ้น ยกมือทั้งสองข้างขึ้นสูงแล้วดันฝ่าผ่นึงไว้ จากนั้นให้ก้มศรีษะลง แปลกจ้งจากที่เคยก้มแล้วมันตึงมาถึงหลัง มันโล่งไม่ค่อยตึงเหมือนเคย

แล้วเค้าก็บอกว่าให้บริหารร่างกายตามแบบที่ผู้ช่วยหมอสอนคือ ท่าไหว้ ท่าไม้แบ้ง ท่าถอดเสื้อ ท่าผลักพลัง ท่างู ท่าแมว ท่าเต่า ท่ากบ ท่างูของเค้ามันคือท่าสุนัขแล้ขึ้น ท่าแมว คือกระต่ายหมอบเหยียดแขน ท่าเต่า คือ นอนคว่ำใช้ขาขัดกันแบบปทุมอาสนะแล้วดันตัวขึ้นเหมือนสุนัขแล้ขึ้นนะคะ ้อ้ทำเนี่ยป๋มทำไม่ได้พอเอาขาขัดกันกันลอยขึ้นมาเค้าก็กดลงไปขาที่คลายออก พอจับขามาขัดกันใหม่ก็กลอยอีก เลยบอกว่าทำไม่ได้พอเออะ แล้ววิธีการของเค้าจะใช้การกดแล้วกระแทกลง ซึ่งตอนแรกที่ไปนั่งดูก็หวาดเสียวอยู่เหมือนกันเพราะว่าบางคนเจ็บร้องเสียงดังมากแต่พอลุกขึ้นมาเค้าบอกว่ามันเบาสบาย บางท่าที่เค้าใช้ก็คล้าย ๆ กับการนวดแบบชเลยศักดิ์นะคะแล้วป๋มก็นั่งดูไปเรื่อย ๆ จนถึงคนใช้รายสุดท้าย ก็เลยมีเวลาคุย คุณหมอก็แนะนำว่าให้ทำาบริหารที่แนะนำมันจะช่วยปรับสมดุลให้กับร่างกาย

ต้องเล่าย้อนนิดนึง พอผู้ช่วยแกลสอนท่าเสร็จป๋มก็บอกว่าตอนนี่ฝึกโยคะอยู่ เค้าก็สวนกลับมาเลยว่่า ให้หยุดฝึกโยคะไปเลยป๋มก็งัง แต่ก็ได้พูดอะไร จนกระทั่งได้คุยกับคุณหมอ เค้าบอกว่าท่าโยคะเป็นท่าพิสดารเกินไป มันเหยียดยืดมากเกินไป จำเป็น ป๋มก็แย้งว่่าโยคะในแบบการฝึกแบบพิจารณากายก็มีนะคะ เค้าก็บอกว่่ามันแหละมันเกินไป แล้วก็อะไรก็ไม่วู้จำไม่ได้แล้ว ป๋มก็เลยเงียบ ไม่รู้จะพูดอะไรต่อแล้ว เหมือนที่ครูเคยบอกว่่าพวกแพทย์ และนักกายภาพบำบัดเค้าค่อนข้างจะแอนตี้การฝึกโยคะ เพราะเค้าพบแต่คนที่เจ็บป่วยเนื่องจากโยคะ ไม่เคยพบคนที่ฝึกแล้วได้ผลดีต่อร่างกาย เพราะพวกนี้ฝึกแล้วร่างกายแข็งแรงดีจะหาเค้าทำไม่ละเนาะ

แต่พอตกเย็นป๋มเริ่มมีอาการระบมชนิด ๆ ที่สะโพกซ้าย กลางคืนนั่งสวดมนต์ก็รู้สึกว่่าข้อเท้าข้างขวาเหมือนไม่ค่อยเข้าที่ แต่ตื่นนอนขึ้นมาไม่ค่อยปวดหลังเหมือนที่เคยเป็น ต้นคอข้างซ้ายเวลายืดไปด้านข้างยังตึงอยู่ แต่ตอนก้มศรีษะลงไม่ค่อยตึงเหมือนเคย แต่ป๋มไม่เลิกฝึกโยคะแบบที่เค้าบอกหรอกค่ะ อ้อ! การลุกขึ้นจากเก้าอี้หนึ่งก็มีวิธีการ เวลานั้นให้นั่งหลังติดพนักเก้าอี้ เวลาลุกก็ค่อย ๆ กระเียบกันออกมา เอามือวางไว้ที่หัวเข่า ทิ้งน้ำหนักตัวลงที่มือ ยกกันขึ้น ดันขาให้ตรง แล้วค่อย ๆ ดึงตัวขึ้น เค้าห้ามนั่งพับเพียบ ห้ามหักนิ้ว หักข้อมือ ห้ามเอาศอกรับน้ำหนักตัว เวลาถอดอกห้ามเอามือซุกเข้าไป

อันนี้แต่เอามาเล่าให้ฟังกันละยังไม่รู้ว่่าจะดีหรือเปล่า โปรดใช้วิจารณญาณในการอ่านด้วยนะคะ

ป๋ม.

หมายเหตุ หลังจากไปนั่งชุมนุมกับพันธมิตรหลังกลับมาเต็ยงเหมือนเดิม แฮ่อ

โยคะวิถี

โยคะง่าย ๆ ทุกที่ทุกเวลา

ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์

ราวปลายปีก่อน มิตรรุ่นน้องในแวดวงโยคะขอให้ผมช่วยเขียนถ้อยคำบางอย่างลงในหนังสือที่เธอเรียบเรียงขึ้น แต่ด้วยความที่ผมมัวแต่มุงมเงาหรืออยู่กับกิจหลายอย่าง กว่าจะเขียนเสร็จก็ไม่ทันลงพิมพ์ในหนังสือของเธอแล้ว เมื่อเร็วๆ นี้กลับไปรี้อดูเรื่องราวที่ตัวเองเขียนๆ ไว้ ทำให้ได้ย้อนกลับไปอ่านเรื่องนี้ เห็นว่ามีบางประเด็นที่อาจจะแลกเปลี่ยนกันในวงกว้างได้ เลยโทรไปขออนุญาตน้องว่า อยากจะขอเอามาลงในโยคะสาริตะ เธอไม่ขัดข้องอะไร ผมจึงนำมาลงในโยคะวิถีฉบับนี้

(๑)

หลายเดือนก่อนหญิงสาวร่างเล็กกว่าภรรยาที่เธอต้องแบกรับกลับมากมายน่าแปลกใจในวัยที่อ่อนกว่าผมราวสิบปี เจ้าของงานเขียนซึ่งมีจำนวนหน้ากำลังกะทัดรัดเล่มนี้ หนีบต้นฉบับที่ยังอยู่ในรูปของงานพิมพ์บนกระดาษถ่ายเอกสารมาให้ผมอ่าน เพื่อขอความคิดเห็นและคำแนะนำจากผมในฐานะของมิตรรุ่นพี่ที่อยู่ในแวดวงโยคะมาก่อน ทั้งที่หากนับเนื่องจนถึงวันนี้ ถ้าบวกรวมจำนวนผู้เรียนที่เธอสอนการฝึกโยคะให้ในชั่วโมงไม่ทันข้ามขวบปี เผลอๆ อาจจะมากกว่าจำนวนคนที่ผมเคยแลกเปลี่ยนเรื่องการฝึกอาสนะมาในช่วงเวลาเกือบสิบปีรวมกันด้วยซ้ำ

ย้อนหลังกลับไปก่อนหน้านั้นไม่นานนัก เธอเคยเล่าแกมปรึกษาเรื่องที่เธออยากจะเขียนหนังสือและทำวีซีดีการฝึกอาสนะเพื่อเผยแพร่สู่สาธารณะให้ผมฟังเป็นครั้งคราว ความตั้งใจจริงและความกระตือรือร้นที่อยากจะถ่ายทอดแลกเปลี่ยนการฝึกอาสนะออกไปยังคนหมู่มากฉายชัดออกมาในน้ำเสียงที่หนักแน่นกับแวตาทิสะทอนบอกถึงความฝันที่เธอมุ่งมั่นจะผลักดันให้เป็นจริง

แต่ด้วยความที่ผมฝึกอาสนะมาในแนวทางของสำนักที่เน้นย้ำว่าคนแต่ละคนมีความแตกต่างกันในมากแห่งหลายมุม การฝึกอาสนะจึงควรถูกออกแบบให้เหมาะกับแต่ละคนที่แตกต่างกัน ทำให้ผมทักท้วงเธอไปว่าเราไม่มีทางรู้ว่าใครจะเป็นคนอ่านหนังสือเล่มนี้หรือดูวีซีดีแผ่นนี้แล้วฝึกตาม เพราะฉะนั้นน่าจะเป็นเรื่องยากมากในการเลือกทำโยคะที่ใครๆ ก็สามารถฝึกได้ ไหนจะวิธีเคลื่อนไหวร่างกายไปสู่และดำรงอยู่ในท่วงท่าจนถึงถอยกลับออกมาอย่างเหมาะสมเพื่อให้ปลอดภัย และได้รับประโยชน์จากการฝึกมากที่สุด ไม่ต้องพูดถึงว่าท่าบางท่าอาจต้องถูกดัดแปลงให้สอดคล้องกับเงื่อนไขหรือข้อจำกัดเฉพาะตัวของแต่ละคน

รายละเอียดที่มองจากมุมหนึ่งทั้งซับซ้อนและละเอียดอ่อนที่วามานี้ ผมไม่คิดว่าเราจะสามารถร้อยเรียงออกมาเป็นประโยคให้คนอ่านเข้าใจแจ่มแจ้งได้ กระทั่งไม่สามารถบอกกล่าวหรือแสดงท่าทางผ่านเครื่องเล่นวีซีดีให้เห็นปรากฏบนจอโทรทัศน์หรือคอมพิวเตอร์ได้ จากประสบการณ์ของตัวเองทั้งในฐานะที่ร่ำเรียนจากครูบาอาจารย์และในฐานะที่มีโอกาสแลกเปลี่ยนแนะนำการฝึกให้คนอื่น ๆ แม้จะไม่มากนัก ทำให้ผมยังได้ข้อสรุปเพิ่มเติมด้วยว่าความสัมพันธ์โดยตรงระหว่างคนต่อคนมีส่วนอย่างมากในการพัฒนาการฝึกให้ลึกซึ้งขึ้น

“ถ้าอย่างนั้นหนังสือหรือวีซีดีก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลยสินะ?” เธอถามผมด้วยน้ำเสียงที่โผล่ลงจนทำให้ผมรู้สึกตัวว่ากำลังจะไปบ่นทอนกำลังจิตใจและความฝันที่สุกสกาของเธอ ผมจึงบอกเธอก็คงไม่ถึงขนาดนั้น หนังสือน่าจะสามารถชี้แนวทาง ให้คำแนะนำและข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับคนอ่านหรือผู้ชมได้ พูดก็พูดเถาะครูโยคะของผมที่เคยเขียนไว้ในคำนำหนังสือที่ลูกศิษย์คนหนึ่งของท่านเรียบเรียงขึ้นเมื่อสิบกว่าปีก่อนว่า “หนังสือไม่อาจทำหน้าที่แทนครูได้” แต่ปัจจุบันครูเองก็มีความเขียนออกมาหลายเล่มแล้วเหมือนกัน

ผมทิ้งท้ายกับเธอว่า ถ้าจะแนะนำการฝึกอาสนะจริงๆ คงต้องเลือกทำที่ น่าจะมีความเสี่ยงน้อยที่สุด

หลังจากนั้นไม่นานเธอก็นำต้นฉบับมาให้ผมอ่านเพื่อขอข้อคิดความเห็น โดยบอกว่าหนังสือเล่มนี้เป็นกึ่งๆ คู่มือประกอบวีซีดีการฝึกอาสนะ ตอนที่เห็นชื่อหนังสือ “โยคะ ทุกที่ทุกเวลา” ในใจผมไม่มีปฏิกิริยาใดๆ เพียงแค่รับรู้ว่าเป็นชื่อของหนังสือเล่มนี้ แต่หลังจากที่พลิกดูเนื้อหาข้างในคร่าวๆ จนจบแล้วพบว่าเกือบทั้งหมดเป็นเรื่องของการฝึกอาสนะ แม้จะพูดถึงโยคะในความหมายกว้างๆ อยู่บ้างในบทแรกก็ตาม ผมจึงบอกความเห็นของตัวเองตามประสาคนที่ค่อนข้างเคร่งครัดกับความหมายของโยคะซึ่งเป็นมากกว่าอาสนะว่า

“ถึงแม้อาสนะจะเป็นส่วนหนึ่งของโยคะ แต่อาสนะไม่ใช่ทั้งหมดของโยคะ ถ้าเป็นพี่ พี่คงใช้คำว่าอาสนะแทนโยคะ”

ที่กล่าวกับเธอเช่นนี้เพราะผมรู้สึกว่าคุณวันนี้ความหมายของโยคะถูกทำให้หดแคบลงเรื่อยๆ โดยเฉพาะในสื่อโฆษณา ที่ดูแล้วชวนให้รู้สึกว่าคุณทำๆ หนึ่งก็ถือว่าเป็นโยคะแล้ว

เธอแย้งผมว่าถ้าใช้ชื่อหนังสือว่า“อาสนะ ทุกที่ทุกเวลา” คิดว่าอาจจะสื่อกับคนทั่วไปได้ลำบาก คำว่าโยคะน่าจะแพร่หลายและเข้าใจง่ายกว่าอาสนะ ด้วยความเคารพในฐานะที่เป็นเจ้าของงานเขียนที่กลั่นจากใจของเธอ บวกกับอาชีพดีใจที่ทำให้เธอสื่อสารกับโลกในขอบเขตที่กว้างกว่าผมมาก เธอน่าจะรับรู้และเข้าใจกระแสของสังคมจนรู้ว่าควรจะสื่อสารออกไปอย่างไรได้ดีกว่าผม หลังจากฟังมุมมองของเธอแล้ว ผมจึงไม่ตั้งใจในประเด็นของชื่อหนังสืออีก

กระทั่งเมื่อรับคำขอของเธอที่ยากให้ผมเขียนอะไรบางอย่างในหนังสือเล่มนี้ ผมจึงกลับมาใคร่ครวญความหมายของโยคะในมุมมองของตัวเองอีก โดยที่ก่อนหน้านี้ผมเคยให้คำจำกัดความของโยคะด้วยภาษาที่ตกผลึกจากประสบการณ์ของตัวเองว่า“โยคะคือความลงตัวของชีวิตในทุกมิติ”

หรือกล่าวอีกอย่างว่าโยคะคือความกลมกลืนกระทั่งหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวระหว่างตัวเรากับสิ่งที่เราสัมพันธ์ข้องเกี่ยวข้องตรงหน้าในแต่ละห้วงขณะ

ตั้งแต่มิติที่กว้างที่สุดคือความสัมพันธ์ในทางที่เกื้อกูลกันและกันระหว่างตัวเราในฐานะปัจเจกกับธรรมชาติที่กว้างใหญ่ไพศาล หดแคบเข้ามาในมิติของสังคม ชุมชนและผู้คนรอบตัว กระทั่งความลงตัวกับตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการงานที่ทำ วิถีชีวิตร่างกายจนถึงจิตใจที่อยู่ในสุด

หากความหมายของโยคะเป็นอย่างที่ว่า นั้นย่อมหมายถึงว่าถึงที่สุดแล้วโยคะไม่น่าจะถูกจำกัดอยู่เพียงการศึกษาตำรับตำราหรือคัมภีร์เกี่ยวกับสมาธิหรือจิตวิญญาณโดยเฉพาะถ้าเป็นการศึกษาชนิดที่อ่านแล้วผ่านเลย หรือถูกล้อมกรอบอยู่แค่การบูชาวิเศษนาว่าด้วยปรัชญาที่ลึกซึ้งสูงส่งเสมอไป โดยเฉพาะถ้าไปๆ มาๆ การบูชาวิเศษนานั้นกลับกลายเป็นการถกเถียงแบบเอาเป็นเอาตาย

ทว่าโยคะอาจเป็นอะไรๆ ที่เราสามารถตั้งใจให้เข้าถึงมันได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่ว่าจะเป็นการเดินเข้าชั้นมารับรู้โลกที่อยู่รอบตัวเราด้วยความกระปรี้กระเปร่าร่าเริง พร้อมกับความตระหนักรู้อย่างเจียมตนว่าเราเป็นส่วนเล็กๆ ส่วนหนึ่งที่มีที่ทางและคุณค่าของเราเองบนโลกใบนี้

โยคะอาจหมายถึงการชำระล้างร่างกายโดยรู้สึกถึงสัมผัสของฝ่ามือที่ลูบไล้ปาดป้ายฟองสบู่ไปทั่วร่างกายในห้องน้ำเล็กๆ ภายในบ้านเพื่อความหมดจดของผิวหนัง หรือจดจ่อกับการพิมพ์งานบนเครื่องคอมพิวเตอร์ตรงหน้า ไปจนถึงการมีความรู้สึกและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน รวมทั้งผู้คนและสรรพสิ่งรอบตัว หากจะเกิดขึ้นกันบ้างก็ไม่ปล่อยทิ้งไว้นานจนกลายเป็นความแค้นเคือง

โยคะอาจหมายถึงการยื่นคอยรถเมล์หรือเข้าคิวซื้อตั๋วรถไฟอย่างไร้รู้ร้อนรอนกระวนกระวาย หรือการให้ความสนใจกับครูและจดจ่อเพื่อซึมซับสาระที่ครูยืนอธิบายอยู่หน้าชั้นเรียน ไปจนถึงการนั่งสวดมนต์หน้าหิ้งพระหรือในห้องบูชา หรือฟังเทศน์ฟังสวดในศาสนสถานตามจารีตที่เรานับถือ

คิดถึงรูปธรรมของโยคะในชีวิตประจำวันเหล่านี้แล้ว ทำให้ผมอดสงสัยไม่ได้ว่าบางทีนี่อาจเป็นเจตนาส่วนลึกหรืออาจเป็นจิตใต้สำนึกที่หญิงสาวร่างเล็กผู้เป็นเจ้าของงานเขียนเล่มเล็กๆ นี้อยากจะสื่อสารกับเราว่าเราสามารถเข้าถึงโยคะได้ในทุกที่และทุกเวลา

(๒)

สามวันก่อนระหว่างที่กำลังแลกเปลี่ยนกับมิตรรุ่นน้องอีกคนเกี่ยวกับเรื่องโยคะและอาสนะอย่างออกรส ตอนหนึ่งเธอบอกว่าเวลาพูดถึงโยคะในแง่ของอาสนะนั้นมันไม่ได้อยู่กับเราตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง พุดง่ายๆ ความเป็นโยคะในแง่ของอาสนะเกิดขึ้นเฉพาะเวลาที่เรารู้สึกทำโยคะหรืออาสนะเท่านั้น

ผมบอกเธอว่าระยะหลังมานี้ ผมรู้สึกที่อาสนะไม่น่าจะเป็นแค่การฝึกท่วงท่าโยคะเท่านั้น หากน่าจะครอบคลุมถึงการจัดร่างกายให้สมดุล ไม่ว่าเราจะอยู่ในอิริยาบถไหนหรืออยู่ในท่วงท่าใดในชีวิตประจำวัน ความสมดุลที่ว่านี้ก็คือคุณสมบัติของอาสนะที่จารึกเป็นโคลงในคัมภีร์โยคะว่าอาสนะต้องมั่นคงและผ่อนคลาย

ผมเคยแลกเปลี่ยนกับคนที่หันมาฝึกอาสนะเพราะคิดและหวังว่าจะช่วยปรับโครงสร้างร่างกายหรือฟื้นฟูสุขภาพให้ดีขึ้นได้ว่า ลำพังการฝึกอาสนะหรือทำท่าโยคะเพียงอย่างเดียวอาจช่วยได้ระดับหนึ่งเท่านั้น สมมุติว่าเราฝึกอาสนะวันละหนึ่งชั่วโมง เราก็อาจจต้องเพื่อจัดปรับร่างกายในหนึ่งชั่วโมงนั้น แต่ถ้าอีกหลายชั่วโมงที่เหลือของวัน เรายังคงนั่งหลังงุ้มไหล่สูง หรือยืนเดิน

โดยทิ้งน้ำหนักไปที่ร่างกายข้างใดข้างหนึ่งมากกว่า หากเป็นเช่นนี้โครงสร้างร่างกายหรือบุคลิกของเราไม่น่าจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้มากนัก

เพราะฉะนั้นอาสนะในความหมายของการจัดการกับร่างกายจึงไม่น่าจะอยู่กับเราเฉพาะเวลาฝึกอาสนะอย่างเป็นทางการลักษณะเท่านั้น พุทธอีกอย่างว่าอาสนะหรือการจัดท่วงท่าที่มั่นคงและสบายหรือผ่อนคลายควรเกิดขึ้นกับเราให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตลอดเวลา

เนื้อหาหลักของหนังสือ“โยคะง่ายๆ ทุกที่ทุกเวลา”เป็นการแนะนำการฝึกอาสนะในลักษณะของการประยุกต์ท่วงท่าเพื่อนำไปฝึกในช่วงเวลาต่างๆ ของวัน แม้ว่าท่วงท่าจะไม่หนักหน่วงหรือดูท่าหายเมื่อเปรียบเทียบกับแนวการฝึกอาสนะที่กำลังได้รับความนิยม แต่ก็สอดคล้องกับชื่อและแนวคิดหลักของหนังสือที่เชิญชวนให้ผู้อ่านนำท่าโยคะแบบง่ายๆ ไปฝึกในช่วงเวลาและสถานที่ต่างๆ โดยที่ท่วงท่าที่ผู้เขียนเลือกสรรมาบรรจุในหนังสือและวีซีดีนี้ น่าจะเป็นเพียงตัวอย่างบางส่วนที่เราสามารถปรับเอาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

เมื่อไรที่เราเริ่มคุ้นเคยกับการตระหนักรู้ถึงร่างกายและจัดปรับให้มันมั่นคงและผ่อนคลายได้ทุกขณะ เมื่อนั้นเราอาจค้นพบและเข้าถึงขอบเขตที่เรียกว่าไร้วางท่าก็คือท่วงท่า คือไม่จำเป็นต้องยึดติดกับท่วงท่าตามแบบแผนอีกต่อไป

สำหรับผม ความลุ่มลึกของหนังสือเล่มนี้ที่ผมมองเห็นและสัมผัสได้อยู่ที่ชื่อที่ฟังดูเรียบง่ายว่า “โยคะ...ง่ายๆ ทุกที่ทุกเวลา”

การฝึกอาสนะแบบง่ายๆ และทุกที่ทุกเวลา คล้ายกับสะกิดให้ตระหนักว่าอาสนะหาได้จำกัดอยู่แค่การกลีบบนลงล่างวางศีรษะลงกับพื้นแล้วยกขาขึ้นชี้ฟ้า หรือก้มตัวลงจนอกและท้องแนบชิดติดกับขา หรือแอ่นตัวเป็นรูปสะพานโค้ง โดยเฉพาะถ้าเป็นการฝึกอาสนะโดยที่จิตใจไม่ได้รู้สึกถึงการไปสู่ท่วงท่าอย่างเหมาะสมและรับรู้อยู่กับร่างกายและลมหายใจในระหว่างที่ค้างอยู่ในท่า หรือแม้แต่พะวักพะวงว่าตัวเองจะทำท่าสมบูรณ์เหมือนคนที่ฝึกอยู่ข้างๆ หรือไม่

ท่าอาสนะอาจเป็นอะไรๆ อย่างเช่น การหันศีรษะไปมาระหว่างกำลังขับรถแล้วติดแหงกอยู่กลางถนนที่มีรถยนต์นานับร้อยล้อมล่อรถคันที่เราขับ การลุกขึ้นเหยียดยืดร่างกายหลังจากนั่งทำงานติดต่อกันนานๆ ไปจนถึงการฝึกอาสนะในสถานฝึกสอนโยคะหรือในห้องส่วนตัวเล็กๆ หรือในสวนสาธารณะ

อาสนะยังอาจหมายถึงการยืดประคองปรับโดยใช้มือจับประคองอย่างมั่นคงโดยที่ไหล่ไม่รั้งเกร็งโดยไม่รู้ตัว การหย่อนตัวลงวางของลงกับพื้นหรือเก็บของขึ้นจากพื้นด้วยท่วงท่าที่สมดุลเพื่อป้องกันไม่ให้หลังเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ หรือการนั่งทำงานด้วยกายที่ตั้งตรงแต่ไม่ตึงเกร็ง ไปจนถึงการยืนและเดินถือสายยางฉีกรดน้ำต้นไม้หน้าบ้านด้วยท่ายืนและท่าเดินที่หนักแน่นเต็มสองเท้า

ไม่ว่านี่อาจเป็นความหมายด้านลึกที่หญิงสาวเจ้าของงานเขียนอยากจะสื่อสารกับเราว่าเราสามารถเข้าถึงสภาวะแห่งโยคะผ่านท่วงท่าต่างๆ ได้ทุกที่และทุกเวลาในชีวิตประจำวัน

พฤศจิกายน ๒๕๕๐



วีระพงษ์ ไกรวิทย์ และจิรวรรณ ตั้งจิตเมธี แปลและเรียบเรียง

ประกฤติ กับ ปुरुषะ : ที่มาของแนวคิดโยคะของปัทมฐลี ตอนที่ ๑

โยคะสูตรบทที่ ๑ ประโยคที่ ๓ กล่าวว่า “ตथा त्रिभुवोः सारूपे वस्थानम्” ซึ่งเป็นการอธิบายความหมายของ “โยคะ” ตามแนวคิดของปัทมฐลีในฐานะที่เป็นวัตถุประสงค์หรือเป้าหมาย คำว่า “ตथा” แปลว่า เวลานั้น ขณะนั้น จึงหมายถึง “เมื่อเวลาที่พฤติกรรมของจิตหยุดนิ่งอย่างสมบูรณ์” การบรรลุถึงสภาวะดังกล่าวนี้คือการคืนกลับสู่ความเป็นผู้ดูผู้เห็นตามสภาวะเดิมแท้ของมัน

เชื่อกันว่าโยคะของปัทมฐลีมีความสอดคล้องใกล้เคียงกับปรัชญาสาขชยะ นักวิชาการหลายท่านเห็นว่า แนวคิดโยคะของปัทมฐลียึดตามหลักของสาขชยะมากจนกระทั่ง สาขชยะและโยคะเปรียบเสมือนปรัชญาพี่น้องกัน และมีจุดยืนทางปรัชญาและอภิปรัชญาที่แทบจะเหมือนกันทีเดียว ยังคงเชื่อกันว่าปัทมฐลีได้ยอมรับหลักการทั้งหมดของสาขชยะอย่างสมบูรณ์ แม้ว่า

หลักฐานที่ชัดเจนในเรื่องนี้ไม่ได้มาจากโยคะสูตรโดยตรง แต่ความสัมพันธ์อันใกล้ชิดกับสาขายะจาจากหลักฐานยืนยันในโยคะสูตรบทที่ ๒ ประโยคที่ ๑๗ ถึง ๒๓ ได้

แม้โยคะกับสาขายะจะมีจุดยืนทางปรัชญาที่สอดคล้องกันมากแต่ก็มีจุดที่แตกต่างอย่างสำคัญคือ โยคะได้รวมหลักอันใหม่ที่เรียกว่า “อัสวร” เข้าไปอย่างชัดเจน ทั้งนี้เพราะมีการกล่าวอ้างถึงแนวคิดโยคะของปตัญจลีว่าเป็น “เสตวร สาขายะ” อยู่บ่อยๆ อีกส่วนหนึ่งที่แตกต่างกันก็คือ แนวคิดเรื่อง “จิตตะ” ซึ่งไม่พบในปรัชญาสาขายะดั้งเดิม

ปรัชญาสาขายะได้อ้างถึงสิ่งแรกเริ่มและเป็นนิรันดร์อยู่สองสิ่งนั่นคือ ปुरुษะและประกฤติ คำภาษาอังกฤษที่มักใช้แทนคำว่า “ประกฤติ” คือคำว่า “matter” ที่หมายถึง “สสาร” แต่ดูเหมือนว่าการแปลประกฤติว่าเป็นเพียงสสารนั้นจะไม่ถูกต้องเสียทีเดียว เพราะสสารนั้นโดยตัวมันเองแล้วไม่มีชีวิตและดังนั้นจึงเคลื่อนไหวไม่ได้ ในขณะที่ประกฤติตามศัพท์แล้วบ่งชี้ว่า (ประ คือ ประกรณะ หรือ อย่างเข้มข้น อย่างแรงกล้า ส่วน กฤติ คือ การเคลื่อนไหว แสดงออก) ประกฤติก็คือศักยภาพที่จะเคลื่อนไหวหรือกระทำ ในความเป็นจริงแล้วกิจกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นได้เพราะประกฤติ อย่างไรก็ตามประกฤติจะแสดงศักยภาพออกมาได้ก็โดยอาศัยปुरुษะ คำว่า “ปुरुษะ” มีความหมายโดยทั่วไปว่า บุรุษ ผู้ชาย หรือปัจเจก แต่ปुरुษะตามความหมายของสาขายะไม่ได้หมายถึงคน แต่เป็นสิ่งแรกเริ่มดั้งเดิมซึ่งกล่าวกันว่าไม่สามารถเปลี่ยนรูปได้ภายใต้สถานการณ์ต่างๆ ดังนั้นจึงเป็นไปได้โดยปริยายว่า ปुरुษะไม่สามารถที่จะเคลื่อนไหวหรือกระทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตัวเอง มีคำอธิบายปुरुษะว่าเป็น “อกรตา” หรือ ไม่ใช่ผู้กระทำ ไม่มีความปรารถนาหรือความเต็มใจที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ดังนั้นการกระทำและการเปลี่ยนแปลงจึงเป็นผลมาจากประกฤติเท่านั้น แต่ประกฤติคือ ซหา หรือ ความเฉื่อย เป็นสิ่งที่ไร้สติปัญญาและความรู้สึก มันจะสามารถเคลื่อนไหวได้ก็โดยอาศัยการแสดงออกของปुरुษะเท่านั้น แต่ถึงกระนั้นปुरुษะก็ยังคงไม่ถูกกระทบหรือได้รับอิทธิพลใดๆ จากวิวัฒนาการของประกฤติ ตัวอย่างที่มักยกมาอธิบายให้เข้าใจในเรื่องนี้คือ นิทานคนง่อยตาดีที่หลังคนตาบอดเดินทางออกจากป่า มีชายสองคนต้องการเดินทางออกจากป่าไปสู่จุดหมายปลายทางเดียวกัน คนหนึ่งแม้จะสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้เพราะเป็นคนตาดีแต่ก็เป็นง่อยเดินไม่ได้ โดยลำพังตัวคนเดียวจะไม่สามารถเดินทางออกจากป่าไปสู่จุดหมายปลายทางที่ต้องการได้ ส่วนอีกคนหนึ่งแม้จะเดินไปไหนมาไหนได้แต่ก็ตาบอดมองอะไรไม่เห็น ถ้าลำพังเขาคนเดียวก็ไม่อาจเดินทางออกจากป่าไปสู่จุดหมายได้เช่นกัน เมื่อคนตาบอดมาพบกับคนง่อยตาดีก็ไต่ถามกัน ครั้นทราบว่าจะต่างมีจุดประสงค์ที่จะเดินไปสู่จุดหมายปลายทางเดียวกันคนตาบอดจึงยินดีให้คนง่อยที่หลังคอยบอกหนทางให้เดินไป ในที่สุดทั้งสองคนจึงได้เดินทางไปถึงจุดหมายปลายทางได้ตามความมุ่งหวัง สาขายะเปรียบคนง่อยตาดีกับปुरुษะ เพราะแม้จะมีสติปัญญาสองน้าทางแต่ก็ไร้ซึ่งการกระทำ ส่วนคนตาบอดเปรียบกับประกฤติ เพราะแม้จะสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ได้แต่ก็ปราศจากสติปัญญา ทั้งปुरुษะและประกฤติจึงต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

การกระทำของประกฤติจึงมีสาเหตุมาจากการแสดงออกของปुरुษะ ในทางเทคนิคเราเรียกว่า “ปुरुษะ-ประกฤติ-สังโยคะ” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “สังโยคะ” คำว่า สังโยคะ ปกติแล้วหมายถึง การรวม การเชื่อมกัน แต่สังโยคะในที่นี้เป็นปรากฏการณ์ที่ลึกลับมาก ยากที่จะอธิบายให้เข้าใจได้ อย่างไรก็ตามเพียงเพราะการสังโยคะนี้ประกฤติได้รับการกระตุ้นและเริ่มที่จะค่อยๆ คลี่คลายออกเป็นปรากฏการณ์ต่างๆ และโลกทางปรากฏการณ์ทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นวัตถุทางกายภาพ หรือจิตวิญญาณ และไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ปรากฏชัดหรือไม่ปรากฏชัดก็ตาม ต่างก็คือวิวัฒนาการของประกฤติ ควรจะเน้นย้ำกันอีกครั้งว่า ในการสังโยคะนี้ ปुरुษะและประกฤติยังคงเป็นอิสระต่อกันอย่างสมบูรณ์ ปुरुษะไม่ได้เข้าไปเกี่ยวข้องกับวิวัฒนาการนี้เลยและยังคงสภาพเดิมไม่เปลี่ยนแปลง และหนทางเดียวที่จะบรรลุเป้าหมายสูงสุดหลังจากที่กระบวนการแห่งโยคะเสร็จสิ้นสมบูรณ์แล้วก็คือ การสิ้นสุดของการสังโยคะ ซึ่งในความเป็นจริงแล้วก็ไม่เคยเกิดขึ้นจริงเลย (ปรากฏการณ์ของโลกเกิดขึ้นจากการสังโยคะของประกฤติและปुरुษะ หากเกิดการสิ้นสุดของการสังโยคะขึ้นจริงปรากฏการณ์ทางโลกทุกอย่างจะสิ้นสุดลงกลับคืนสู่สภาพเดิมแท้ของประกฤติ ซึ่งเป็นธาตุเริ่มแรกตามแนวคิดของปรัชญาสาขายะ - ผู้แปล) การตระหนักถึงความจริงที่ว่าปुरुษะดำรงสภาวะของความบริสุทธิ์โดยไม่เปลี่ยนแปลงไปจากสภาวะแรกเริ่มเดิมแท้นั้นก็คือ เป้าหมายของโยคะ ดังนั้นโยคะก็คือการตระหนักรู้ถึงการแบ่งแยกอย่างสมบูรณ์ของสิ่งแรกเริ่มเดิมแท้สองสิ่งคือปुरुษะและประกฤติ และในแง่มุมนี้โยคะจึงไม่ใช่การรวมเข้าด้วยกันตามความหมายที่คนทั่วไปเข้าใจกัน แต่กลับเป็นการแยกหรืออย่างน้อยที่สุดก็เป็นการตระหนักรู้ถึงการแยกอย่างสมบูรณ์ของปुरुษะและประกฤติ จึงเป็นเรื่องแปลกในแง่มุมนี้ที่จริง ๆ แล้วโยคะก็คือ วิโยคะ หรือการแยก (ไม่ใช่สังโยคะ หรือการรวม)

ดังที่กล่าวแล้วว่าธรรมชาติของปุรุषะไม่สามารถกระทำสิ่งใดได้ ดังนั้นมันจึงไม่สามารถรับรู้หรือเรียกได้ว่าเป็นผู้ตระหนักรู้หรือผู้ดู หรือ ทฤษฏา สักที่เดียวนัก...อันที่จริงแล้วตัวที่เป็นผู้รับรู้ก็คือ “จิตตะ” แต่ “จิตตะ” ก็เป็นวิวัฒนาการอย่างหนึ่งของประภคิตีเช่นกัน ดังนั้นโดยตัวจิตตะเองแล้วก็ไม่สามารถรับรู้สิ่งใดได้เช่นเดียวกับประภคิตี หากแต่มันสามารถรับรู้ได้ ก็เนื่องด้วยการแสดงออกของปุรุषะที่กระตุ้น จิตตะให้สามารถรับรู้และกระทำได้ ในแง่นี้ปุรุषะคือแหล่งที่มาหรือตัวเหตุที่ทำให้จิตตะได้รับศักยภาพที่จะมีสำนึกรู้ ตามความเข้าใจเช่นนี้สิ่งที่เป็นผู้รู้สูงสุดหรือศักยภาพแห่งการรู้ก็คือปุรุषะ ในประโยคที่ ๓ ของโยคะสูตรนี้ใช้คำว่า ทฤษฏา ในความหมายแทนคำว่า ปุรุषะ แม้คำเรียกชื่อนี้จะไม่ถูกต้องตามความหมายสักทีเดียวและไม่ควรจะใช้กับคำว่าปุรุषะอย่างเคร่งครัดนัก แต่อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า คำว่า ทฤษฏา เป็นตัวเหตุกำเนิดของศักยภาพแห่งการตระหนักรู้ด้วยจิตตะซึ่งจิตตะนี้เป็นตัวสำนึกรู้อันแท้จริง คำว่า “สวรูป” ตามตัวอักษรหมายถึง ในรูปเดิมของตนเอง ในที่นี้จึงเข้าใจว่าหมายถึง ในสภาวะที่ไร้มลทินของสิ่งแรกเริ่มเดิมแท้ซึ่งเป็นสภาวะที่สิ่งนั้นดำรงอยู่ ส่วนคำว่า “อวสธานัม” หมายถึง การกลับคืนสภาพ ซึ่งในที่นี้ก็คือการกลับคืนสู่สภาวะเดิมแท้ของปุรุषะและประภคิตินั้นเอง



เอกสารอ้างอิง :

สุนทร รัชชี (๒๕๓๐). ปรัชญาอินเดีย : ประวัติและลัทธิ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Karambelkar, P. V., (1986). PATANJALA YOGA SUTRAS Sanskrita Sutras with Transliteration, Translation & Commentary. Lonavla : Kaivalyadhama.

เกร็ดความรู้โยคะ

ณัฐวรรดี ศิริกุลภัทรศรี ศันสนีย์ นีรามิษ แพลและเรียบเรียง

ทำนอนหงายยกขา

“ปลอดภัยไว้ก่อน” เป็นคำนิยามที่ดี ส่วนความบอบบางหรืออุปสรรคต่างๆของมนุษย์นั้นทำให้พวกเรามีโอกาสที่จะฝึกฝนมัน ถึงแม้ทำยกขาที่ง่ายที่สุดหรือการซิทอัพก็ต้องทำด้วยความระมัดระวัง กฎข้อแรกคือ ถึงแม้ว่าคุณจะรู้จักร่างกายและขอบเขตในการทำท่าอย่างดี การป้องกันด้านแรกก็ต้องให้หลังช่วงล่างของคุณอยู่ติดกับพื้นขณะที่ฝึกอยู่เสมอ หากมีการฝึกอย่างต่อเนื่องคุณสามารถฝึกท่าด้วยแรงขับเคลื่อนตามธรรมชาติของกล้ามเนื้อบริเวณท้องและกระดูกเชิงกรานได้อย่างมั่นใจยิ่งขึ้น และเมื่อคุณมั่นคงขณะฝึกขึ้นแล้วคุณสามารถฝึกท่าอื่นเพิ่มขึ้นต่อไป

ทำนอนหงายโดยยกขา 1 ข้าง

ทำนอนหงายยกขา 1 ข้างนั้นเป็นท่าที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับผู้เริ่มฝึก เพราะไม่ทำให้ผู้เล่นตึงหรือบาดเจ็บที่หลังมากเกินไป โดยเริ่มจากดึงขาข้างหนึ่งเข้าหาตัว จากนั้นยืดขาโดยเหยียดปลายเท้าออกไปจากตัวคุณ คอว่ามีองสองข้างวางไว้ข้างลำตัว ยกขาขึ้นให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (รูป 1) และวางลงบนพื้นอย่างช้าๆ จากนั้นทำซ้ำอีกข้างหนึ่งโดยหายใจเข้าและออกตามปกติ ถ้าคุณยังรู้สึกสบายขณะทำ ให้ลองฝึกทำในแบบอื่นเพิ่มเติมต่อไป ขณะที่เหยียดขาอยู่นั้น ให้ลองดึงขาเข้าใกล้ศีรษะให้ได้มากที่สุดที่สามารถ (ตามความยืดหยุ่นของสะโพก ไม่ออกแรงฝืนร่างกาย) ยกค้างไว้ประมาณ 30-60 วินาที และขณะที่กำลังวางขาลง คุณสามารถเพิ่มแรงเหยียดได้ด้วยการเหยียดปลายเท้าให้สูงจากพื้นประมาณ 1-2 นิ้ว

ขณะที่เราอยู่ในท่านั้นกล้ามเนื้อ Psoas และ กล้ามเนื้อ Iliacus จะทำการเหยียดสะโพก ขณะที่กล้ามเนื้อ Quadriceps femoris จะช่วยคงการเหยียดหัวเข่าออก กล้ามเนื้อ Rectus femoris (ส่วนหัวของกล้ามเนื้อ Quadriceps femoris) มีหน้าที่ 2 อย่าง คือช่วยการยืดหยุ่นสะโพก เพราะจุดกำเนิดจะอยู่บนตำแหน่ง Anterior inferior iliac spine และยังช่วยให้กล้ามเนื้อ Quadriceps ที่เหลือคงการเหยียดเข้าไว้ได้ การฝึกทำนี้จะสร้างสภาวะที่มั่นคงในตัวเองอยู่แล้วซึ่งทำให้ทำยกขาข้างเดียวเป็นการฝึกที่ง่ายขึ้น ข้อแรกคือเอ็นกล้ามเนื้อขาข้างที่ยกขึ้นจะดึงใต้ปุ่มกระดูก Ischial บนขาข้างเดียวกัน ทำให้กระดูกเชิงกรานยึด

เข้าไปทางด้านในและตั้งแต่ช่วงเอวติดอยู่กับพื้น อีกอย่างหนึ่งคือทำให้ขาอีกข้างหนึ่งวางราบบนพื้นเพื่อช่วยยึดให้สะโพกและเอวหนึ่งอยู่กับพื้นมากขึ้น โดยการเหยียดขาข้างเดียวอาจเกิดความตึงกับหลังช่วงล่างเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ทำจักรยานและความหลากหลายอื่นๆ

ในการเตรียมร่างกายเพื่อฝึกท่าต่างๆที่ยากขึ้นโดยไม่ทำให้เกิดแรงดึงที่หลังส่วนล่างมากเกินไปที่ฝึกในท่าเหยียดขาข้างเดียว นั้น ให้เริ่มจากการผ่อนคลายเป็นท่าสองข้าง ตั้งเข่าเข้าหาหน้าอก และให้ถีบเท้าเป็นวงกลมเหมือนปั่นจักรยาน เพิ่มความยากขึ้นเล็กน้อยด้วยการลดเท้าลงให้ใกล้พื้นและหมุนเท้ากลับไปกลับมาในแนวขนานกับพื้น เพิ่มการฝึกให้มากขึ้นด้วยการเหยียดหัวเข่าให้ตรงและชีปลายเท้าไปบนเพดาน คุณสามารถทำท่านี้ได้ง่ายถ้าร่างกายของคุณยืดหยุ่นเพียงพอที่จะยกขาคุณให้อยู่ในแนวตั้งฉากกับพื้น ถ้าคุณไม่สามารถทำได้ให้ย่อเข่าเล็กน้อย จากนั้นให้ยกขาข้างหนึ่งค้างไว้และลดขาอีกข้างลงให้อยู่เหนือพื้น 1 นิ้วอย่างช้าๆ เหยียดเข่าตลอดเวลาขณะที่ลดขาลง จากนั้นให้ยกขาข้างนั้นกลับขึ้นไปและลดขาข้างตรงข้ามลงมาอีกครั้ง การค้างเท้าเหนือพื้นขณะลดเท้าลงในขณะที่ยกขาข้างตรงข้ามขึ้นเป็นท่าที่ง่ายพอๆกับการวางขาข้างหนึ่งข้างบนพื้น คุณสามารถยกขาสลับกันไปมาอย่างต่อเนื่อง โดยที่เท้าทั้งสองข้างจะเจอกันครึ่งทางหรือใกล้ที่สุดสูงสุด เมื่อไรก็ตามที่คุณรู้สึกอยากผ่อนคลายเป็นท่าสะโพกจากแรงดึงของเอ็นกล้ามเนื้อให้ย่อเข่าลงเล็กน้อย

เมื่อคุณฝึกการเพิ่มท่าต่างๆที่มากขึ้นไปกว่าทำจักรยานพื้นฐาน คุณจะพบว่าความรู้สึกตึงตรงกล้ามเนื้อหน้าท้อง มีแรงกดดันด้านในช่องท้อง และมีแรงกดหลังด้านล่างให้แนบพื้นมากขึ้นขณะที่คุณหายใจ สันนิษฐานได้ว่าทางเดินหายใจของคุณเปิดโล่งขึ้นแล้ว ถ้าคุณปิดช่องเส้นเสียง กระบังลมจะหย่อนลง ทำให้คุณพลาดสิ่งสำคัญขณะฝึกได้

		
<p>รูป 1 ท่านอนหงายยกขาข้างเดียวเป็นการเหยียดของเอ็นขาด้านหลังอย่างปลอดภัย เพราะสะโพกและหลังส่วนล่างอยู่นิ่งติดอยู่กับพื้นตลอด</p>	<p>รูป 2 ท่ายกขาแบบเต็มรูปแบบในท่าไฟ หัวใจสำคัญของท่านี้คือการให้หลังโค้งไปทางด้านหลัง ทางเลือกอื่นที่ช่วยให้อยู่ในท่าได้ง่ายขึ้นคือการคว่ำมือวางไว้ข้างหลังสะโพกเล็กน้อย</p>	<p>รูป 3 ท่าจบของการฝึกนอนหงายและยกขาทั้งสองข้าง หัวใจสำคัญของท่านี้คือต้องให้หลังช่วงล่างอยู่แนบกับพื้น โดยการเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วย</p>

ท่าไฟ

หากคุณรู้สึกสบายขณะที่ฝึกท่ายกขาข้างเดียวและท่าเสริมอื่น ๆ ซัก 5-10 นาที คุณสามารถที่จะฝึกในท่าไฟต่อไปได้ ที่ชื่อท่าไฟก็เพราะท่านี้จะกระตุ้นพลังงานทั่วทั้งร่างกาย เริ่มฝึกท่านี้ด้วยการนั่งเอนหลังเหยียดขาของบนพื้น ตั้งข้อศอกทั้งสองข้างเพื่อพยุงหลังไว้ วางลงด้านข้างหรือเลื่อนมาได้หลังสะโพกเล็กน้อย คุณสามารถคว่ำมือลงหรือหงายมือขึ้นก็ได้แล้วแต่สะดวก รวบเท้าชิดติดกัน เหยียดนิ้วเท้า ปลายเท้า และหัวเข่าออกไป ตั้งศีรษะขึ้นให้หลังโค้ง ขณะที่หายใจออกให้ยกเท้าทั้งสองข้างอย่างช้าๆให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ เหยียดหัวเข่าเข้าหาศีรษะ (ตามรูป 2) จากนั้นวางลงอย่างช้าๆ หากคุณแข็งแรงพอไม่ควรวางกับพื้น ยกขาทั้งสองข้างขึ้นและลงได้หลายรอบหากคุณไม่รู้สึกตึงมากเกินไป ให้หายใจเข้าและออกตามปกติขณะที่กำลังฝึก ถ้าการยกขาขึ้นและลงมันยากเกินไปสำหรับคุณ ให้คุณยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นเหนือพื้นประมาณ 1 นิ้ว และคงค้างไว้เช่นนั้นซักครู่แทน หลังจากฝึกผ่านไปหลายวันจนคุณแข็งแรงขึ้น ค่อยเริ่มฝึกแบบเต็มท่าใหม่อีกครั้ง

ท่าไฟนี้สามารถฝึกคู่ไปกับลมหายใจเพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับช่องท้องได้อย่างดี ถ้าคุณสังเกตลมหายใจขณะฝึก คุณจะพบว่าท่านี้จะสร้างความแข็งแรงมากขณะที่คุณหายใจออก หลังจากฝึกเป็นประจำทุกวันจะพบความจริงว่าการหายใจ

เข้าจะเป็นการเตรียมร่างกายให้สัมพันธ์อย่างดีขณะที่หายใจออก ในท่าไฟนี้จะแสดงให้เห็นถึงกลไกการทำงานของกล้ามเนื้อที่สนับสนุนการอยู่ในท่าอย่างมีประสิทธิภาพด้วยแรงกดภายในช่องท้อง กระบังลมควรทำงานอย่างต่อเนื่อง ซึ่งต้องเป็นการทำงานที่สัมพันธ์กันของช่วงกล้ามเนื้อที่ยึดขยายภายในลำตัว คุณจะพบว่าเกือบทั้งหมดของการฝึกท่าไฟจะเป็นการหายใจออกขณะที่มีการหายใจเข้าเพียงเล็กน้อย ถ้าคุณหายใจเข้าลึกเกินไป คุณจะไม่พบความแข็งแรงที่เกิดขึ้นในช่องท้องและกล้ามเนื้อกระบังลม และถ้าคุณยังฝึกในลักษณะนี้ต่อไปถ้าคุณไม่พบอุบัติเหตุของระบบหายใจขณะที่ฝึก ก็จะเป็นการฝึกที่เกิดจากแรงกดดันในของกล้ามเนื้อบริเวณท้องและกระดูกเชิงกรานเท่านั้น

ข้อแนะนำในการฝึกท่าไฟให้ปลอดภัยมี 2 อย่างคือ ทำหลังให้โค้งขณะเอนไปด้านหลัง และกล้ามเนื้อ Psoas จะเป็นตัวช่วยยกขาจากจุดอยู่หนึ่งของความโค้งด้านในช่วงบั้นเอว (รูป 2) ถ้าคุณเริ่มทำจากหลังที่ตรงหรือโค้งหลังน้อยจนเกินไป กล้ามเนื้อ Psoas ที่อยู่บริเวณเอวนั้นจะไม่มั่นคง และจะเกิดการดึงไปด้านหลังก่อนที่จะมีการยืดสะโพก ซึ่งหากหลังคุณไม่แข็งแรงเพียงพอจะทำให้เกิดแรงดึงมากเกินไปได้

คุณ将会เห็นความแตกต่างระหว่างหลังที่เหยียดตรงกับหลังโค้งจากการฝึกดังต่อไปนี้ ครั้งแรกให้คุณลองฝึกท่าไฟตามขั้นตอนปกติที่ได้แนะนำไปแล้ว คุณจะรู้สึกหนึ่งขณะที่ฝึก จากนั้นลองยกเท้าขึ้นในขณะที่หลัง ศีรษะ และไหล่ไปทางด้านหลัง ให้ช่วงเอวผ่อนคลาย คุณจะรู้สึกถึงความไม่มั่นคงได้ในทันที จากการฝึกนี้ หากคุณไม่สามารถอยู่นิ่งขณะที่หลังโค้งได้ ควรลดการฝึกท่าไฟ ให้กลับไปฝึกในท่ายกขาข้างเดียวและทำเสริมอื่นๆจนกระทั่งคุณรู้สึกแข็งแรงเพียงพอถึงกลับมาฝึกท่าไฟใหม่อีกครั้ง

ท่าพื้นฐานการนอนหงายโดยยกขาสองข้าง

ไม่ว่าคุณจะฝึกการยกขาแบบใดมาแล้ว แต่หากว่าคุณไม่วางหลังลงแนบกับพื้นในท่านอนหงายหรือให้หลังโค้งไปทางด้านขณะที่ยกศีรษะและหลังช่วงบนขึ้นนั้น ก็มีท่าอื่นให้ลองฝึกอีกนั่นก็คือท่านอนหงายโดยยกขาขึ้นทั้งสองข้าง เริ่มจากการนอนหงายเหยียดขาให้สบาย จะพบว่ามีช่องว่างระหว่างหลังช่วงเอวกับพื้นเล็กน้อย ทำให้เมื่อกกล้ามเนื้อ Psoas เหยียดต้นขาขึ้นจะไม่ใช่เป็นการดึงจากหลังส่วนล่างที่กดอยู่กับพื้น แต่จะเกิดจากการดึงที่ช่วงหลังที่แอ่นขึ้นจนเกินไป ดังนั้นก่อนที่จะเริ่มการฝึกนอนหงายและยกขาทั้งสองข้างขึ้น ผู้ฝึกควรจะกดสะโพกให้แนบพื้นมากที่สุดตลอดการอยู่ในท่า

เริ่มทำนี้ด้วยการนอนหงายและตั้งเข่าโดยขาทั้งสองข้างเข้าหาตัว เหยียดเข่า เท้า และนิ้วเท้าออกไป ค่ำมือลงวางแนบขาไว้ จากนั้นสร้างแรงกดดันภายในช่องท้องเพื่อให้บั้นเอวหนึ่งอยู่กับพื้นด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง พร้อมกับลมหายใจและกระบังลมของอุ้งเชิงกราน นิ่งอยู่ในท่าซักครู่ จากนั้นเหยียดสะโพกและยกเท้าทั้งสองข้างให้สูงที่สุดเท่าที่เป็นไปได้อย่างช้าๆ (รูป 3) และลดขาลงให้เท้าเหยียดอยู่เหนือพื้นประมาณ 1 นิ้ว ยกขาขึ้นและลงหลายรอบเท่าที่คุณต้องการโดยหายใจเข้าออกตามปกติตลอดการฝึก

เนื่องจากแรงของการกดหลังช่วงบั้นเอวให้ติดกับพื้นนั้นเกิดจากกล้ามเนื้อหน้าท้อง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหน้าท้องช่วง Rectus abdominis ดังนั้นเราจำเป็นต้องเรียนรู้ในการใช้กล้ามเนื้อเหล่านี้เป็นสิ่งที่สำคัญขณะที่คุณนอนราบกับพื้น ซึ่งมักจะเกิดกับผู้เล่นที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ให้ยกศีรษะและไหล่พร้อมกับวางมือลงบนท้องเพื่อรับรู้ความรู้สึกขณะเกร็งท้อง จากนั้นให้เตรียมท่าในการเริ่มฝึกเหมือนท่ายกขา แต่ยังไม่ต้องยกขาขึ้น

ท่ายกขาทั้งสองข้างขึ้นนั้นจะทำได้ยากไม่เพียงเพราะว่าต้องการความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องที่ไม่ค่อยคุ้นเคย แต่เป็นเพราะหัวเข่าทั้งสองข้างต้องเหยียดยึดอย่างเต็มที่อีกด้วย และเพื่อให้สะโพกเหยียดขณะยึดเข่าจะต้องใช้ความพยายามของกล้ามเนื้อ Iliopsoas ที่อยู่ใกล้กับสุดทางของกระดูก Femur อย่างมาก คล้ายกับคุณกำลังพยายามยกกระดานด้วยปลายนิ้ว กล้ามเนื้อ Rectus femoris จะมีส่วนช่วยในการยกขาด้วย เพราะกล้ามเนื้อนี้จะดึงจากด้านหน้าของกระดูกเชิงกรานจนถึงกล้ามเนื้อด้านในของกระดูกสะบ้าแทนที่จะเป็นการดึงจากกระดูกเชิงกรานจนใกล้กับกระดูก Femur แต่ถึงแม้กล้ามเนื้อส่วนนี้จะช่วยในการยกขาขึ้น ทำนี้ก็ยังคงทดสอบความแข็งแรงของผู้ฝึกอยู่ เราจะพบว่าความยากของการฝึกท่านี้คือการเหยียดหัวเข่าให้ตรงพร้อมกับการยกขาซึ่งยึดเอ็นกล้ามเนื้อขาด้านหลังอย่างเต็มที่ ซึ่งการทำเช่นนี้จะเป็นการต่อต้านกล้ามเนื้อ Iliacus, กล้ามเนื้อ Psoas และกล้ามเนื้อ Rectus Femoris จนอาจทำให้ผู้ฝึกหลายคนไม่ยอมฝึกอีก

สำหรับฉบับหน้าเราจะได้เรียนรู้กับ ท่าฝึกที่หลากหลาย เทคนิคการหายใจ ฯลฯ