

# โยคะ สารัตถะ

จดหมายข่าว

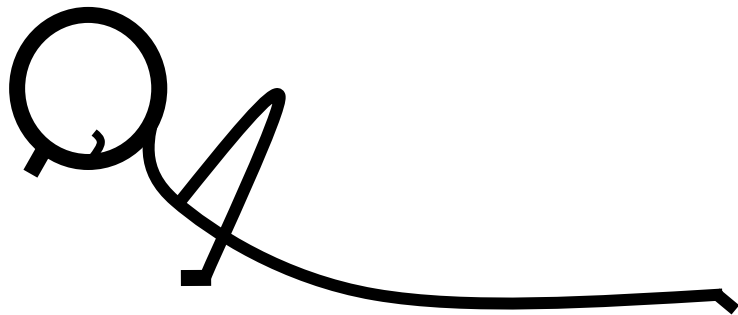
วิถีชีวิต เพื่อสุขภาพ

[www.thaiyogainstitute.com](http://www.thaiyogainstitute.com)

ปีที่ 2 ฉบับที่ 4 เดือน สิงหาคม 2551

## สารบัญ

คุยกันก่อน	2
ปฏิทินกิจกรรม	2
จดหมายจากเพื่อนครู	3
โยคะวิถี	6
ตำราโยคะดั้งเดิม	7
เล่าเรื่อง	10
จิตศึกษา	11
เกร็ดความรู้โยคะ	12
เล่าสู่กันฟัง	16
ใบสมัครสมาชิกจดหมายข่าว	18



จดหมายข่าว โยคะสารัตถะ วิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ

ที่ปรึกษา

แก้ว วิฑูรย์เชียร ชีรเดช อุทัยวิทยรัตน์ นพ.บงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศม์

กองบรรณาธิการ

กวี คงภักดีพงษ์ กุลธิดา แซ่ตั้ง จิรารรณ ตั้งจิตเมธี ณิชภัทร วัฒนะวงศ์ ณิชฐิยา ปิยมหันต์  
พรจันทร์ จันทนไพรวิน ณิชฐิวรรดี ศิริกุลภัทรศรี วรณวิภา มาลัยนวล วีระพงษ์ ไกรวิทย์  
อมรรัตน์ อิศวนนท์วิวัฒน์ ศันสนีย์ นีรามิษ อัจฉรา ปานิเสน ธัญยธรณ์ อรรถชัยลาลัย

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](mailto:yogasaratta@yahoo.co.th)

เว็บไซต์ [www.thaiyogainstitute.com](http://www.thaiyogainstitute.com)

สิ่งตีพิมพ์

## คุยกันก่อน

วันที่เขียนบทความนี้ ก็ต้นเดือนตุลาคมแล้ว ต้องเริ่มหาสมุดวางแผนงานปี 2552 แล้ว (ยังโลว์เทคครับ ไม่ใช่ i phone) มีความรู้สึกว่ปี 2551 กำลังจะหมดไปแล้ว เร็วจริง

ปีนี้ดูอะไรๆ มัน ไม่เหมือนเก่าเลย ฝนตกเลยมาถึงตุลา เดิมที่ไม่เป็นอย่างนี้ ปัญหาการเมืองยืดเยื้อมานานมาก ไม่จบชะที่ แต่ก่อนไม่เป็นอย่างนี้ รวมทั้ง จุลสารของเราด้วย

วันก่อนประชุมกองบอกรอ คุยกันว่า จุลสาร ยังไงก็ทำต่อจะ ไม่ต้องหวง 😊 แต่พฤติกรรมคนอ่านเปลี่ยนไป สิ่งแวดล้อมโลกก็เปลี่ยนไป (กระต่ายพังแพง) เราจึงตั้งใจจะทำต้นฉบับต่อไป คือทำหน้าที่รวบรวม และ นำเสนอ โยคะเชิงวิชาการ ให้กับผู้รักโยคะ ผู้สนใจการพัฒนาจิตทั้งหลาย สำหรับผู้อ่านที่ไม่ชอบคอมพิวเตอร์ ก็สมัครเป็นสมาชิก และ รับจุลสารนี้ทางไปรษณีย์ดังเดิม ซึ่งเราจะใช้วิธีถ่ายเอกสาร ขาว-ดำ ไม่เน้นการจัดอาร์ตเวอร์ค เพราะจัดไป คุณภาพการถ่ายเอกสาร ก็ไม่ได้ตั้งใจ รูปไม่ต้อง เน้นแต่เนื้อ ว่างั้น วิธีนี้ เราประหยัดค่าใช้จ่ายเรื่องกระดาษได้มากเลย

ในอีกด้านหนึ่ง เราก็จะนำเนื้อหาเดียวกันนั้น มาจัดอาร์ตเวอร์คให้ดูดี น่านอ่าน มีรูปประกอบ ทำในรูปของอีเลคทรอนิกส์ ต้นฉบับนี้ จะส่งทางอีเมล์ตรงถึง สมาชิกที่มีอีเมล์แอดเดรส นอกจากนั้น ก็ตั้งใจจะโพสต์ขึ้นเว็บของเรา เพื่อกระจายจุลสารไปให้ได้กว้างที่สุดเท่าที่จะทำได้ แม้ไม่ได้สมัครเป็นสมาชิกก็ตาม ซึ่งในส่วนตัวนี้ เรายินดีรับการสนับสนุน ผู้อ่านสามารถบริจาคเงินมาช่วยค่าทำอาร์ตเวอร์ค มาช่วยค่าจัดทำจุลสารนี้ ตามกำลังและศรัทธา

หวังว่าทั้งหมดนี้จะเป็นทางออกที่ลงตัว ตอบโจทย์ของเราได้ครบ คือ เผยแพร่ได้กว้างขึ้น และ ประหยัดค่าใช้จ่าย พอเลี้ยงตัวจุลสารเองได้ สำคัญที่สุดคือ ทั้งคนอ่านและคนทำ มีความสุข

โดยเราวางแผนว่าทั้งหมดจะเป็นรูปธรรมในต้นปี 2552

ประชุมเสร็จ ใจก็แวบไปถึงคำที่รุ่นพี่ท่านหนึ่งเคยสอนไว้ “การเปลี่ยนแปลงเป็นนิรันดร์”

## ปฏิทินกิจกรรม

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน จัดอบรมโยคะเพื่อความสุข (ขั้นพื้นฐาน) เพื่อมาเรียนรู้ทำความเข้าใจถึงแก่นของโยคะที่แท้จริงเป็นอย่างไร

	วพบ.	วพบ.	มศว.	รามคำแหง 36/1	รามคำแหง 36/1
เวลา	18.00-20.00	9.00-15.00	18.00-20.00	18.00-20.00	9.00-15.00
วัน	จันทร์ และ พุธ	เสาร์	ธรรมดา, เสาร์	อังคารและพฤหัสบดี	เสาร์
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

กิจกรรม-อบรมโยคะ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ สถาบันโยคะวิชาการ โทร. 02-732-2016-7 โทรสาร 02-732-2811 หรือ [www.thaiyogainstitute.com](http://www.thaiyogainstitute.com) และ E-mail : [yoga\\_thai@yahoo.com](mailto:yoga_thai@yahoo.com)

ขอเชิญผู้ที่สนใจในโยคะและ/หรือธรรมะเข้าร่วมอบรมคอร์ส “โยคะธรรมะहरषा ฮา..ฮา..ฮา” ท่ามกลางบรรยากาศสบาย ๆ และสนุกสนานเป็นกันเอง ในแบบวิถีธรรมชาติ มาร่วมกันเก็บเกี่ยวความรู้ที่สามารถนำกลับไปฝึกฝนที่บ้านด้วยตนเองแบบง่าย ๆ โดยที่มหาวิทยาลัยโยคะจากสถาบันโยคะวิชาการ นำทีมโดย ครูกิม บรรยายและนำปฏิบัติธรรมโดย หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ วัดป่าสุคะโต และ พระอาจารย์ครรชิต อภินจโณ วัดป่าสันติธรรม พระอาจารย์วิฑยกรในแนวทางหลวงพ่อกฤษณะ ที่จะจัดขึ้น 2 ครั้ง คือ วันที่ 11-12 ตุลาคม 2551 และ วันที่ 23-26 ตุลาคม 2551

ใครสะดวกวันไหน โทรไปถามรายละเอียดกันได้เลยที่ ครูกิม 089-512-8997 [krukim@gmail.com](mailto:krukim@gmail.com) หรือ ครูโจ้ 081-420-4111 [chacha\\_l@yahoo.com](mailto:chacha_l@yahoo.com)

โอกาสที่คุณจะได้ฝึกโยคะกับครูระดับสากลจากทั่วทุกมุมโลก

- ฝึกโยคะ 16 คลาสไม่ซ้ำแบบ กับครูระดับสากล
  - เลือกสมัครได้ทั้งแบบหนึ่งวัน หรือสองวันเต็ม
  - สัมมนาองค์ความรู้โยคะ และแนวทางธรรมชาติบำบัด กับผู้เชี่ยวชาญ อาทิ คุณกวี คงภักดีพงษ์ จากสถาบันโยคะวิชาการ วันที่ 1 พฤศจิกายน 2551 เวลา 12.30-14.00น. และคุณธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ แพทย์อายุรเวท วันที่ 2 พฤศจิกายน 2551 เวลา 10.00น.-11.30น. เป็นต้น
  - Yoga Bazaar ซ้อปสินค้าราคาพิเศษกว่า 30 ร้านค้า อาทิ ชุดโยคะและอุปกรณ์ต่างๆ จาก Le Coq Sportif น้ำมันเมล็ดชา Naturel ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม โปรโมชั่นพิเศษจากสตูดิโอโยคะชั้นนำ หนังสือ สื่อวีซีดีโยคะ และอีกมากมาย
- One-day ticket 2,000 บาท (เสาร์หรืออาทิตย์) Two-day ticket 3,800 บาท ราคาบัตรรวมอาหารกลางวันแบบบัพเฟต์ และอาหารว่าง

**พิเศษ** ส่วนลด 10% สำหรับผู้เยี่ยมชมเว็บไซต์ของสถาบันโยคะวิชาการ ที่ลงทะเบียนเข้าร่วมงานกับทางนิตยสาร

\*\* ผู้ร่วมงานทุกท่านต้องนำเสื้อโยคะไปเอง บุคคลทั่วไปซ้อปสินค้าใน Yoga Bazaar ได้โดยไม่ต้องซื้อบัตรเข้าชม

\*\*ผู้สนใจสามารถลงทะเบียนออนไลน์ได้ที่ [www.yogajournalthailand.com](http://www.yogajournalthailand.com) หรือโทร. 0-2635-5185 ต่อ 15, 16, 19, 24 และ 26 จัดโดย นิตยสาร โยคะ เจอร์นอล ประเทศไทย

## จดหมายจากเพื่อนครู

จดหมายจากเพื่อนครูฉบับนี้มีมาให้ท่านอ่านกัน 2 ฉบับ จากเพื่อนคุณครูของเรา สองท่าน สองstyle คุณครู ปุ่ม และ คุณครูเจีหลี(จู) (ซึ่งแค่ชื่อก็รู้แล้วว่าน่าอ่าน ฮะฮะ) ที่ถึงจะแตกต่างกันที่ได้จากการออกไปสอนก็คือความประทับใจที่ได้จากนักเรียน ความอึดเอบใจที่ได้ออกไปสอน ออกไปแบ่งปัน ความรู้ที่มีให้กับผู้เรียนด้วยจิตใจของผู้ให้อย่างแท้จริง

ต้องขอบคุณ คุณครูทั้ง2ท่านที่นำประสบการณ์มาเล่าสู่กันฟังด้วยคะ เชื่อว่าเรื่องของท่านทั้งสอง จะเป็นกำลังให้เพื่อนครูท่านอื่นๆ เชื่อและมั่นคงในการถ่ายทอดสิ่งดี ๆ ตามแนวทางโยคะ ที่ไม่ใช่แค่อาสนะเท่านั้นแต่ยังรวมถึงวิถีและแนวทางการใช้ชีวิตซึ่งสิ่งเหล่านี้ผู้เรียนสามารถสัมผัสและรู้สึกได้โดยที่คุณครูไม่ต้องพูดเลยด้วยซ้ำไป

.....

ครูคนพิเศษ (ครูปุ่ม)

หลังจากที่เล่าให้ฟังว่าจะต้องไปสอนเพื่อนรุ่นพี่ที่เป็นโปลิโอ กลับมาเล่าสู่กันฟังอีกครั้ง สำหรับประสบการณ์สอนให้กับคุณครูคนพิเศษของปุ่ม เริ่มแรกเราก็ได้พูดคุยกันก่อน ว่าโยคะที่จะสอนวันนี้เป็นแนวการสอนตามหลักสูตรของสถาบันไกววัลยธรรม ประเทศอินเดีย โดยสถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้านเป็นผู้นำมาเผยแพร่สอนในประเทศไทย เป็นการสอนเพื่อให้นักเรียนรู้จักดูแลสุขภาพแบบพึ่งพาตนเอง และได้สอบถามว่ามีปัญหาอะไรเกี่ยวกับร่างกายบ้าง อย่างที่บอกตั้งแต่แรกนะคะ ว่าพี่เค้าเป็นโปลิโอมาตั้งแต่เด็ก ๆ ขาที่ใช้เป็นหลักก็คือขาข้างซ้าย ซึ่งตอนนี้มีปัญหาปวดตึงกล้ามเนื้อมาก ๆ กล้ามเนื้อแขนทั้งสองข้างอ่อนแรงและยกแขนสูงไม่ได้เลย โดยในช่วงแรกปุ่มทำให้ดูก่อนที่ละท่า แล้วค่อยทำตาม ซึ่งขณะที่พี่ลองทำ ปุ่มจะคอยสังเกตดูว่าพี่เค้าทำได้แค่ไหนและลองจัดปรับท่าที่เหมาะสมว่าพี่เค้ารู้สึกสบายขึ้นมั๊ยถ้าเราจะปรับเป็นแบบนี้ โดยจะบอกว่าทำนี้เราจะใช้กล้ามเนื้อส่วนไหน ให้ประโยชน์อะไรบ้าง และเน้นย้ำอยู่ตลอดเวลาว่าหลักสำคัญในการฝึกโยคะก็คือ นิ่ง สบาย ใช้แรงแต่น้อย และมีสติ

สำหรับท่าที่มีการปรับให้เข้ากับตัวพี่เค้ามีท่าต่อไปนี้คะ

1. คันไถครึ่งตัว ใช้แขนเข้าขึ้นแล้วสลักยกที่ละข้าง ส่วนสองขาให้แขนเข้าขึ้นทั้งสองข้างแล้วค่อยยก
2. ท่างู ไม่สามารถนำมือทั้งสองข้างมาวางไว้ที่ข้างทรงอกได้ เลยให้วางในตำแหน่งที่รู้สึกสบายที่จะยกหลังส่วนบนขึ้นได้ และเน้นว่าให้ยกหลังส่วนบนโดยไม่ออกแรงกดที่แขนเพื่อยันตัวขึ้น

3. ทำตั๊กแตน ไม่สามารถวาดแขนทั้งสองข้างมาวางข้างสะโพกได้ เลยให้วางไว้ในตำแหน่งเดิมกับท่างู เน้นให้ยกจากหลัง ส่วนล่างและยกขาให้ลอยขึ้นทั้งขา และให้ยกแบบขาเดียวสลับกันไปก่อน ยังไม่ต้องยกทั้งสองขา ให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ก่อนแล้วค่อยฝึก
4. ทำหัวจรดเข่าและท่าคีม เนื่องจากไม่สามารถยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศรีษะได้ เลยปรับเป็นการเหยียดยืดแผ่นหลังให้ตรงและค่อย ๆ ลดหน้าท้อง ลดทรวงอก และลดศรีษะตามลำดับ
5. ทำบิตสันหลัง ทำนี้มีปัญหาที่ไม่สามารถตั้งเข่าให้ตรงได้, มือข้างขวาไม่สามารถนำไปเท่าไว้ด้านหลัง ทำให้ค่อนข้างบิตตัวได้ลำบาก เลยให้ลองทำอีกแบบคือให้พิงขาทั้งสองข้างเข้ามาโดยให้ส้นเท้าซ้ายมาแตะที่ก้นด้านขวาและยกเข่าขวาค่อมเข้าซ้ายเพื่อให้ขาชิดกันไว้แล้วค่อย ๆ บิดลำตัวไปซ้าย ๆ จากเอว ลำตัว ทรวงอก ไหล่ คอ และใบหน้า และสลับทำอีกด้าน
6. โยคะมูทรา ทำนี้ทำได้ค่อนข้างดีแต่เมื่อทั้งสองข้างไม่มีแรงกดที่บริเวณข้อพับที่โคนขา
7. ท่ากงล้อ ในครั้งแรกให้ทำแบบยืน แต่เนื่องจากการลุกนั่ง ลุกย่นค่อนข้างจะเป็นปัญหา และห่วงเรื่องการทรงตัวขณะยืน ก็เลยปรับเป็นการนั่งแบบพุ่มอาสนะ แล้วให้วางแขนลงด้านข้างลำตัว ค่อย ๆ เลื่อนแขนออกไปให้ไกลตัวแล้วกดข้อศอกลง โดยให้เหยียดยืดจากด้านข้างลำตัวโดยแขนอีกข้างปล่อยวางข้างลำตัว

หลังจากสาธิตและให้ลองทำไปที่ละท่าแล้ว ก็มาพูดคุยกันต่อว่านี่คือ 14 ท่าพื้นฐานที่ผ่านการวิเคราะห์มาจากนักกายภาพบำบัดว่าปลอดภัย รวมทั้งถ้าเราฝึกเป็นประจำทุกวันจะส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ จากนั้นก็ให้พี่เค้าลองทำทบทวนอีก 1 รอบ โดยให้หลับตาทำตามที่มีมูโกด์ ทำตามจังหวะของตัวเองและตามที่ตัวเค้าต้องการ โดยเริ่มต้นจากท่าเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ อาสนะ 14 ท่าพื้นฐาน และปิดท้ายด้วยการผ่อนคลายอย่างลึก ซึ่งผลออกมาเป็นที่น่าพอใจ พี่เค้าประทับใจและบอกว่าในช่วงเช้าเค้าจะตื่นมาฝึกอาสนะทุกวัน พอตีพี่เค้าเป็นคนปฏิบัติธรรมอยู่แล้วก็เลยถูกจริตกับเค้านะค่ะ ก็บอกพี่เค้าว่าอีก 1 เดือนจะมาติดตามผลว่าเป็นยังไงบ้าง จากนั้นก็เดินตัวพองเป็นอึ่งกกลับบ้านเลย แต่พองด้วยความสุขใจที่ได้ช่วยเหลือ ได้แนะนำในสิ่งที่ดี ๆ ให้กับคนที่เค้าต้องการจริง ๆ ไม่ได้พองด้วยอัตตาที่พึงพอใจในการสอนของตัวเอง

ขอบคุณครูทุก ๆ ท่าน และเพื่อนครูรุ่น 10 ของสถาบันโยคะวิชาการ ในการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์การสอน ที่ทำให้มีแรงบันดาลใจในการเป็นผู้ให้ ผู้แบ่งปัน รวมถึงเป็นช่วยเป็นกำลังใจในยามที่มูมิจิตตก ท้อแท้ หหมดกำลังใจ และที่สำคัญต้องขอบคุณครูคนพิเศษของมูมคนนี้ด้วย ที่ทำให้มูมได้มีประสบการณ์สอนในอีกรูปแบบหนึ่งอย่างที่ครูแอบอภัยคะ ทุกครั้งที่เราไปเผยแพร่โยคะ เราคือผู้ไปเรียน คนที่เราสอนนั่นคือครูของเรา และด้วยมือทั้ง 2 ข้างของเรา 1 ข้างจับตำราไว้ให้แน่น อีก 1 ข้างสร้างสรรค์ให้เต็มที่ แล้วสิ่งที่เราทำออกไปมันจะคงาม

.....

สวัสดิ์ศรีราษฎร์พี่น้องทั้งหลาย....

ขอรายงานความเคลื่อนไหวแถวแถวสีลมซอย 19 ให้ทราบโดยทั่วกันดังนี้คร้าบ ..

วันนี้อากาศแจ่มใส ท้องฟ้าโปร่ง ลมกรรโชกแรงตลอดทั้งวัน เมฆขาวกระจายตัวเป็นหย่อมๆ พระอาทิตย์กลับมาทำงานเต็มเวลาอีกครั้งหลังจากที่แอบหลบไปพักผ่อนชะหลายวัน อุณหภูมิเฉลี่ยสูงขึ้นเรื่อยๆ รับกับราคาทองคำที่พุ่งสูงปรืดแบบมีนัยสำคัญ (แปลว่าไร้พระเนี่ยะ ??) สวนกับราคาหุ้นที่ร่วงดิ่งลง อันเนื่องมาจากวิกฤติเศรษฐกิจครั้งรุนแรงของประเทศอเมริกา...

การจราจรบนถนนสีลมคล่องตัวทั้งขาเข้าและขาออก มีติดขัดสลับหยุดนิ่งบ้างเป็นระยะโดยเฉพาะบริเวณหน้าวัดแขก เนื่องจากมีการต่อคิวรอซื้อขนมปังสังขยาเจ้าอร่อยเป็นแถวยาวเหยียด หน่วยจก. เบอร์ 8 ประจำวินาศาแดงแอบส่งสัญญาณลับมาว่าขนมปังร้านอามานั้นอร่อยกว่าร้านตีเคเบเกอร์ เพราะทำสดใหม่วันต่อวัน ไม่มีค้างคืน อันนี้ก็ต่อลงชิมกันเองนะคร้าบพี่น้อง....

นับเป็นเดือนที่ 5 ของการเทิร์นโปรสอนอาสนะที่สโลม และกำลังจะเข้าสู่ไตรมาสสุดท้ายของปี 51 อีซันจึงถือเอาวันนี้เป็นโอกาสอันดีที่จะติดตามผลการดำเนินงาน ด้วยการสอบถามความรู้สึกของผู้ฝึกทั้งหลาย หลังจากที่เห็นว่า ทุกท่านก้มหน้า ก้มตา ก้มหลัง ก้มเอว ฝึกอาสนะกันด้วยความพากเพียร จนน่าจะมอบถ้วยทองฝั่งเพชรไว้เป็นรางวัลของความขยันยิ่งนัก ...

ได้ความมารายงานสู่กันฟังดังนี้ค่ะ...

ผู้ฝึกท่านแรก นส. เอ (นามสมมติ) ให้สัมภาษณ์ด้วยสีหน้าจริงจัง และจริงจังว่า 'เริ่มฝึกมาได้ 1 เดือนค่ะ.. ที่แรกก็ทำไม่ค่อยจะได้ ..ตอนนี้ก็ยังไม่ได้อยู่...แต่ว่าฝึกแล้วหลับสบายมาก มากเลย แล้วก็ตื่นด้วยความสดชื่น ไม่เหมือนเมื่อก่อน เวลาตื่นนอนมันเพลียๆ ตอนนั้นมันแบบว่า แบบว่า หลับก็สนิท ตื่นก็สบายค่ะ ไม่เพลีย แต่ยังไม่สบายใจอยู่บ้างนะคะ กังขาว่ามันเยอะนะคะ (แนะ...มีปล่อยมุขด้วย)

ฮู ฮู ฮู ... (ผู้สื่อข่าวอมยิ้ม พร้อมกับแอบยกคิ้วให้ลูกลิ่งตัวเล็ก ๆ ที่นั่งฟังอยู่ในหัวใจด้วยอาการลุ้นระทึก--ลูกลิ่งยิ้มยิงฟันขาตอบกลับเช่นกัน)

ผู้ฝึกท่านต่อไป.. เธอเป็นสาวออฟฟิศซึ่งมาฝึกอย่างสม่ำเสมอ เธอเป็นตัวละครใหญ่ในการชักนำหลอกล่อเพื่อนสาวคนอื่นเข้าสู่วงการ สิ่งของเธอและเพื่อนๆ เปิดเผยให้เราฟังก็คือ 'เมื่อก่อนปวดหลังมากเลยคะ ... เพราะต้องนั่งทำงานทั้งวัน ปวดถึงขนาดต้องกินยาคลายกล้ามเนื้อ ตื่นตอนเช้าก็เมื่อยหลังแต่อาการดีขึ้นมากหลังจากฝึกมาระยะหนึ่ง ...เดี๋ยวนี้ไม่ปวดเลย... อ้อ...(กระซิบ ๆ) แล้วก็ทำให้การขับถ่ายดีขึ้นด้วยคะ..อันนี้ต้องบอกว่า ของเขาดีจริงๆละ ..

โอะ โอะ โอะ ... (ลูกลิ่งปรบมือด้วยความลึกลับใจ)

เพื่อนสาวอีกคนที่เพิ่งฝึกอาสนะเป็นครั้งที่ 2 (ในชีวิต) ทำคิ้วขมวด หน้าละห้อย มือกำพุงกะทิ กล่าวด้วยน้ำเสียงผิดหวังว่า ฝึกแล้วหิวจะ.. กินมากกว่าเดิมอีก กินก๋วยเตี๋ยวชามเดียวก็ไม่อิ่ม.. (ลูกลิ่งร้องเจ๊ยยย !!!).. แล้วจะลดได้ไหมคะเนี่ย'

ผู้สื่อข่าวเริ่มมีรอยยิ้มเล็ก เล็กบนใบหน้า ..หัวใจเริ่มพอง พอง พอง.. ดินะที่ลูกลิ่ง (ไอ้ตัวเดิมกับเมื่อกี้อะนะ) มันช่วยสะกิดไว้ก่อน..แล้วจึงวางฟอร์ม พยายามกดข่มกิริยาปลาบปลิมด้วยน้ำเสียงสุ่ม นุ่มลึก ตอบกลับผู้เรียนด้วยปริศนาธรรมที่ (คิดเอาเองว่า) ลึกซึ้งว่า ยินดีด้วยนะคะ...สังเกตตัวเองไปเรื่อยๆ ค่ะ ชั้นเรียนสุดท้ายของวันนี้ คือประภมอาสนะ ซึ่งเป็นการสอนอาสนะในท่าพื้นฐานซึ่งแนะนำสำหรับผู้เริ่มฝึกใหม่

ในวันนี้มีผู้เรียนแค่คนเดียวค่ะ เป็นหญิงสาวชาวฝรั่งเศส ซึ่งเข้าฝึกคลาสนี้เป็นครั้งที่ 3 แล้ว ...หลังเสร็จสิ้นการฝึก ก่อนแยกย้ายกลับบ้าน ... ผู้ฝึกคนสวยเดินเข้ามาทักทายและขอบคุณ.. แปลเป็นซับไทย เสียงในฟิล์มได้ดังนี้

"ยูโน้ว... ไอแอม เวิร์ เฟลเซอร์ ทุ จอย ยิว คลาส"

ผู้สื่อข่าวทำหน้าที่แปลใจ "เรียลลี่ ??? --จริงอะ"

สาวฝรั่งเศสตอบเสียงแหลม "ทู้ -- ก็จริงนะเซะ.... ไอ รู้สึกว่าหายใจได้โล่ง ลึก หลับดีขึ้น รู้สึกสงบเวลานั่งสมาธิหลังจากฝึก ความรู้สึกนี้ยังเกิดต่อเนื่องไปในการทำงาน การใช้ชีวิตประจำวันของไอด้วย ... ไอ ฟิล กู้ด.. ไอ เอนจอย โยคะ เวิร์มัช"

ถึงตอนนี้ ทั้งผู้สื่อข่าวและลูกลิ่ง กระโดดกอดคอก จับมือกันร้องเจ๊ยยยๆ ดีใจซะยิ่งกว่าได้ขึ้นค่าสอน--จนไม่รู้ใครเป็นคน ใครเป็นลิ่ง--ด้วยรู้สึกว่าภารกิจเสร็จสิ้นไปได้ในขั้นหนึ่ง ด้วยรู้สึกว่า ยินดีที่ผู้เรียนได้รับสิ่งดีๆ อย่างเช่นที่เราเคยได้รับมาก่อน. และด้วยรู้สึกว่า การเป็นส่วนหนึ่งที่ได้ทำให้ผู้อื่นมีความสุข, มันทำให้เรารู้สึกอึดใจแบบนี้นะเอง

ขอจบการรายงานข่าวแต่เพียงเท่านี้

โปรดติดตามตอนต่อไป

เจีหลี (จู) รายงาน

# โยคะวิถี

## โยคะวิถี : วิถีแห่งการเดินทาง

ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์

คำว่าโยคะวิถีซึ่งผมตั้งเป็นชื่อคอลัมน์นี้ ว่าที่จริงแล้วเป็นคำที่อยู่ในห้วงคำนึงของผมมาก่อนหน้านานพอสมควร โดยที่ส่วนหนึ่งน่าจะได้แรงดลใจจากครูอายุรเวทคนแรกของผมที่ถอดผลึกความรู้ความเข้าใจที่มีต่ออายุรเวทออกมาเป็นงานเขียนที่กระชับทว่าลุ่มลึกและคมชัด

ครูของผมเกริ่นงานเขียนชิ้นนั้นว่า อายุรเวทบอกให้เรารู้ว่าชีวิตคือการเดินทางที่เราแต่ละคนต้องค้นหาเป้าหมายและวิถีทางของเราเอง โดยมีร่างกายเป็นพาหนะที่ใช้ในการเดินทาง

ทั้งนี้การเดินทางของชีวิตนั้นเป็นการเดินทางอันยาวไกล ชนิดที่เราต้องเปลี่ยนพาหนะคือร่างกายครั้งแล้วครั้งเล่าเมื่อมันหมดสภาพที่จะบรรทุกนำพาเราเดินทางได้อีกต่อไป นั่นก็คือเราต้องเปลี่ยนผ่านไปสู่ร่างกายใหม่ที่จะเป็นพาหนะนำเรามุ่งหน้าต่อไป จนกว่าจะถึงที่หมายปลายทาง

จำได้ว่าตอนที่อ่านถึงประโยคที่ว่า“ชีวิตคือการเดินทาง” ผมเกิดความคิดว่าวิถีที่ว่าชีวิตคือการเดินทางที่ตัวเองคุ้นหูมานาน อีกทั้งบ่อยครั้งตัวเองก็รู้สึกเยียนนี้ด้วยนั้น คล้ายจะเป็นผลกรรมแห่งประสบการณ์ของมนุษย์มาทุกยุคทุกสมัย

โดยที่การเดินทางของชีวิตนั้นอาจมีอยู่หลายมิติ ตั้งแต่มิติของสถานที่คือเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง มิติของกาลเวลา เช่น การเดินทางผ่านวันและขวบวัย ไปจนถึงการเดินทางในมิติของความคิดและจิตใจ

ใช่หรือไม่ว่าการแสวงหาคำตอบว่า “ชีวิตคืออะไร?” “คนเราเกิดมาเพื่ออะไร?” “เราเกิดมาจากไหน?” หรือแม้แต่การฝึกจิตอบรมใจเพื่อให้เป็นสุข สงบ ไปจนถึงการปล่อยวางสู่ความวิมุติหลุดพ้น ก็คือการเดินทางทางความคิดและจิตใจอีกแบบหนึ่งเช่นกัน

เช่นนั้นแล้วโยคะวิถีที่ว่ากันว่า ปัตัญชลีผู้เป็นบรมครูหรือมุนีผู้หาผู้อื่นเสมอมิได้ เป็นผู้ประมวลสังเคราะห์และจารึกไว้ก็อาจเรียกได้ว่าเป็นบทสรุปแห่งการจาริกของชีวิต หรือพูดอีกอย่างว่าเป็นดั่งเข็มทิศและแผนที่ที่ผู้จาริกในอดีตเดินทางถึงที่หมายปลายทางแล้วถอดบทเรียนมาจดจารไว้ให้นักเดินทางรุ่นหลังใช้เป็นคู่มือเพื่อเดินทางไปสู่จุดหมายเดียวกัน

จุดหมายปลายทางบนเส้นทางแห่งโยคะที่ว่าก็คือจิตตะ วฤตติ นิโรธะ หรือ “สภาวะที่จิตหยุดการแผ่สายลงอย่างสิ้นเชิง”<sup>1</sup> จากนั้นผู้ฝึกซึ่งเห็นแจ้งแล้วจะคืนสู่รากฐานดั้งเดิมแห่งตนอีกครั้ง<sup>2</sup> (โศลกวรรคนี้ครูโยคะของผมเคยแปลความหมายในเชิงตีความว่า “เราจะเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง”)

หรือดังที่บีเคเอส ไอเอนการ์ ผู้ได้รับยกย่องว่าเป็นหนึ่งในตำนานโยคีที่ยังมีชีวิตกล่าวไว้ในหนังสือ ‘Light on Life’

ว่าโยคะคือการเดินทางสู่ภายในผ่านเปลือกหุ้มของชีวิต จากเปลือกชั้นนอกสุดคือกายเนื้อ

ไปสู่เปลือกชั้นในทีละเล็กละน้อยจนถึงชั้นในสุดคือแก่นแกนของชีวิตหรือตัวตน

สำหรับผม นอกจากจะก้าวข้ามบนโยคะวิถีแล้ว ยังได้เดินมาบนมรรคาแห่งอายุรเวทด้วย จากที่ได้ไปจำหลักเรียนรู้อยู่กับครูอายุรเวทมาหลายขวบปี จากนั้นก็เดินอยู่บนวิถีของการเป็นผู้เยียวยา

ล่าสุดตอนที่กลับไปเยี่ยมเยียน ไร่ใช้และพำนักกับครูที่อินเดียอีกครั้งเมื่อช่วงปลายปีที่แล้ว เราสามคนคือครูของผม เพื่อนสนิทของครูซึ่งเป็นทั้งมิตรสนิทและครูของผมอีกคนและผม นั่งปุจฉาวิสัชนากันไต่ริมไม้ในคืนวันเพ็ญพระจันทร์เต็มดวงหนึ่งในหัวข้อที่ปุจฉาวิสัชนากันอย่างออกรสคือเรื่องของวิถีแห่งโยคะและอายุรเวท ตอนหนึ่งครูของผมบอกว่า

เป้าหมายของโยคะอยู่ที่“จิตตะ วฤตติ นิโรธะ” ในขณะที่เป้าหมายของอายุรเวทอาจพูดได้ว่าอยู่ที่ระดับของ“จิตตวฤตติ”เป็นหลัก

<sup>1</sup> โยคะ จิตต วฤตติ นิโรธะ – ปัตัญชลี โยคสุตร บทที่ ๑ โศลกที่ ๒

<sup>2</sup> ตทา ทฤษฏีสุวรูป’ วสุถานม - ปัตัญชลี โยคสุตร บทที่ ๑ โศลกที่ ๓

ความหมายของครูก็คือโยคะเป็นเรื่องของการดับหรือหยุดการแผ่สายไปมาของจิต ในขณะที่ที่ทางหรือจุดมุ่งหมายของอายุรเวทไม่ได้ไปไกลถึงขั้นการจัดการกับจิตใจที่กระเพื่อมไหว หากอยู่ที่การรักษาสุขภาพกายให้ดี เพื่อให้เป็นอาศรมหรือเรือนแห่งจิตที่เราจะต้องวิวัฒน์พัฒนามัน จะด้วยศาสตร์หรือวิถีแห่งโยคะ หรือวิถีทางอื่นใดก็แล้วแต่ทางเลือกของแต่ละคน

ผมถามครูว่าถ้าเช่นนั้นพอจะพูดได้ไหมว่า ในฐานะของผู้เฝ้ายาอย่างครูหรืออย่างผม เรายังสามารถเดินไปบนวิถีแห่งโยคะพร้อมๆ ไปด้วยกับก้าวย่างไปบนทางมรรคาอายุรเวทด้วย

ครูยิ้มรับด้วยสายตาทาริ ก่อนจะบอกว่าอันที่จริงอาจกล่าวได้ว่าโยคะคือวิถีหรือมรรคาแห่งชีวิตที่นำเราไปสู่การหลอมรวม ในขณะที่การเป็นหมอายุรเวทเป็นวิถีแห่งวิชาชีพ หรือจะบอกว่าเป็นทางเลือกหรือเส้นทางของการดำเนินชีวิตเพื่อมุ่งไปสู่ปลายทางแห่งโยคะก็ว่าได้

โดยอาศัยเข็มทิศและแผนที่ซึ่งโยคีและเมธีอายุรเวทในอดีตขีดเขียนไว้เป็นเครื่องนำทาง

ถ้อยคำตอนท้ายของครู ทำให้ผมนึกถึงคำของครูอายุรเวทคนแรกที่เคยเปรียบเปรยคัมภีร์อายุรเวทว่าเป็นเสมือนเข็มทิศและแผนที่ซึ่งคนรุ่นเก่าก่อนมอบให้เป็นมรดกของคนรุ่นหลังอย่างเราๆ ครูยังบอกอีกว่า แต่ถึงที่สุดแล้วแผนที่ก็เป็นเพียงแค่แผนที่ ตัวมันเองหาได้พาเราไปสู่จุดหมายปลายทางไม่ สิ่งสำคัญยิ่งกว่าแผนที่ก็คือ เราต้องลงมือเดินทางด้วยตัวเราเอง

กางแผนที่อยู่ตรงหน้า ถือเข็มทิศอยู่ในมือ หาใช่หลักประกันว่าเราจะถึงที่หมาย ทรายใดที่เรายังไม่เริ่มต้นออกเดินทางหลายขวบปีบนเส้นทางแห่งโยคะและอายุรเวท ผมอาศัยเข็มทิศและแผนที่ที่โยคีและหมอายุรเวทจารึกไว้เมื่อหลายพันปีก่อนเป็นคู่มือเดินทาง บางหมุดหมายของการเดินทาง ผมเคยหยุดเพื่อใคร่ครวญขบคิดถึงเส้นทางที่จารึกผ่าน ทำให้มีข้อสังเกตบางประการ

ในแง่หนึ่งทั้งโยคะวิถีและมรรคาแห่งอายุรเวท น่าจะเรียกได้ว่าเป็นคู่มือสำหรับวิถีแห่งการเดินทางของชีวิต แต่มองในอีกแง่หนึ่งทั้งโยคะศาสตร์และศาสตร์แห่งชีวิตหรืออายุรเวทเอง ก็ผ่านการเดินทางอันยาวไกลเช่นกัน

หากคิดว่าศาสตร์คือความรู้ที่มีชีวิตและไม่สะดุดหยุดนิ่ง ผมเชื่อว่าภูมิปัญญาทั้งสองแขนงนี้เองก็น่าจะเก็บเกี่ยวและซึมซับเรื่องราวของผู้คนบนเส้นทางที่มันเดินทางผ่านมานับเป็นพันๆ ปี เรื่องราวบางอย่างมีการผูกโยงเชื่อมร้อยกับตำนานหรือเรื่องเล่าขาน

คัมภีร์ซึ่งเป็นอรรถาธิบายขยายความคัมภีร์ดั้งเดิมที่ถูกจารึกเพิ่มเติมในชั้นหลังๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของโยคะกิติ อาสนะกิติ หรืออายุรเวทกิติ มองในแง่หนึ่งก็คือบันทึกสะท้อนถึงสิ่งที่ศาสตร์ทั้งสองแขนงเก็บเกี่ยวในระหว่างการเดินทางผ่านกาลเวลา

นอกจากนี้ผมยังมีข้อสังเกตอีกว่าแผนที่ที่จารึกไว้เมื่อหลายพันปีก่อน ไม่แน่ว่าเมื่อถึงวันนี้เกาะแก่งและโขดหินที่นักเดินทางรุ่นเก่าก่อนทำเครื่องหมายไว้เพื่อเป็นที่สังเกต อาจถูกกระแสน้ำกัดเซาะ และส่งผลในทางกลับกันคือทำให้กระแสน้ำเบี่ยงเบนไปจากเส้นทางเดิมในอดีต

กล่าวอย่างเป็นรูปธรรมก็คือ กาลเวลาที่ผ่านเลยทำให้สังคมและวิถีชีวิตของผู้คนเปลี่ยนแปลง หลักคิด ข้อสังเกต และคำอธิบายบางช่วงตอนอาจไม่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ในยุคปัจจุบันได้อย่างตรงไปตรงมา หรือสอดคล้องกันสนิทเหมือนเราเอานิ้วมือทั้งสองประสานกัน ข้อปฏิบัติบางอย่างไม่แน่ว่าจะสอดคล้องกับเงื่อนไขของผู้คนในยุคนี้

นั่นย่อมหมายถึงว่านักเดินทางรุ่นหลังอย่างเราๆ อาจต้องปรับเปลี่ยนเบี่ยงเบนเส้นทางบ้าง เราอาจต้องปรับข้อแนะนำและหลักปฏิบัติบางอย่างให้เหมาะกับวิถีชีวิตในปัจจุบันที่เปรียบเหมือนกระแสน้ำที่เปลี่ยนทาง

โดยมีเข็มทิศและแผนที่ซึ่งเมธีในอดีตมอบไว้เป็นเครื่องนำทาง เพื่อว่าเราจะได้ไม่หลงทิศผิดทาง โดยหวังว่าวันหนึ่งข้างหน้าเราจะได้ไปถึงที่หมายปลายทางเดียวกับผู้ที่เคยจารึกบนเส้นทางสายนี้

**ตำราโยคะดั้งเดิม**

วีระพงษ์ ไกรวิทย์ และจิรวรรณ ตั้งจิตเมธี แปลและเรียบเรียง





พุทธิ ปรัชญาสาขายะกล่าวว่พุทธินี้วิวัฒนาการมาจากสัตตวะในประกฤติ ในภาวะบริสุทธิ์พุทธิประกอบด้วยลักษณะที่ตีหลายอย่าง เช่น คุณธรรม ความรู้ ความไม่หลงใหล ความไม่มีอุปาทาน และความดีอื่นๆ แต่ในเวลาที่ถูกอิทธิพลของตั้มสหรือความเฉื่อยเนือยครอบงำ มันจะแสดงคุณลักษณะที่ไม่ดีออกมา เช่น ความไม่เขลา ความหลงใหล ความอาฆาตปองร้าย ความริษยา และความยึดมั่น เป็นต้น พุทธิเป็นวัตถุที่ละเอียดอ่อนผ่องใสและอยู่ใกล้ชิดปุระะตลอดเวลา มันจึงสะท้อนภาพของปุระะซึ่งเป็นสิ่งที่มีสัมปชัญญะให้ปรากฏในตัวมัน เปรียบเหมือนกระจกเงาสะท้อนภาพสิ่งที่อยู่ตรงหน้าไว้ในตัวมัน<sup>4</sup> ด้วยเหตุที่มันสะท้อนภาพปุระะให้ปรากฏในตนเอง พุทธิจึงเสมือนเป็นสิ่งที่สัมปชัญญะไปด้วย หน้าที่สำคัญที่สุดของพุทธิก็คือ ช่วยให้ผู้ปุระะมองเห็นความแตกต่างระหว่างตนเองกับประกฤติ อันเป็นเหตุให้ปุระะบรรลุมะกษะหรือหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในที่สุด

สิ่งที่วิวัฒนาการออกมาจากประกฤติอย่างที่สอง คือ **อหังการ** หรือความรู้สึกว่าเป็นตัวเป็นตน หรือ **“ตัวกู” “ของกู”** (I and mine) เพราะอหังการนี้เองทำให้ปุระะเข้าใจตัวเองอย่างผิดๆ ว่า ตัวเองเป็นผู้กระทำ ผู้ปรารถนา ผู้พยายาม ให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ และเป็นเจ้าของทรัพย์สินสมบัติต่างๆ รวมถึงเป็นผู้ได้รับสุขหรือทุกข์ซึ่งเป็นผลของการกระทำ ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวนี้นับว่าเป็นความหลงผิด และจะผลักดันให้บุคคลกระทำกิจกรรมในลักษณะต่างๆ อย่างมากมายตามความคิดเห็นของตนเอง

อหังการมีคุณสมบัตินี้ ๓ ประการตามคุณลักษณะหรือคุณะทั้ง ๓ ชนิดของประกฤติ คือ

- ๑) **สาตตวิกะ** เกิดขึ้นเมื่อลักษณะของ**สัตตวะ**เด่นกว่าคุณะชนิดอื่น
- ๒) **ราชสะ** เกิดขึ้นเมื่อลักษณะของ**ราชัส**เด่นกว่าคุณะชนิดอื่น
- ๓) **ตามสะ** เกิดขึ้นเมื่อลักษณะของ**ตั้มส**เด่นกว่าคุณะชนิดอื่น

ผลของอหังการแบบที่ ๑ สาตตวิกะอหังการ ทำให้เกิด**ญาณนทริย** ๕ คือ อวัยวะเพื่อการรับรู้ ๕ อย่างหรือประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และ กาย และทำให้เกิด**กรรมทริย** ๕ หรือ อวัยวะเพื่อการกระทำ ๕ อย่าง ได้แก่ ปาก มือ เท้า ทวารหนัก ทวารเบาหรืออวัยวะสืบพันธุ์ และยังทำให้เกิด**มันัส**<sup>5</sup> หรือใจอีกอย่างหนึ่งด้วย รวมเป็น ๑๑ อย่าง

ผลของอหังการแบบที่ ๓ ตามสะอหังการ ทำให้เกิด**ตันมาตระ** ๕ หรือมูลธาตุพื้นฐานที่ละเอียดอ่อน 5 อย่าง ได้แก่ มูลธาตุพื้นฐานแห่งเสียง การสัมผัส การเห็น การรับรู้รส และการรู้กลิ่น ซึ่งเราไม่อาจรับรู้ได้โดยตรงแต่เรารู้ว่าธาตุละเอียดเหล่านั้นมีอยู่เพราะเราสามารถรับรู้ผลผลิตของมันคือ สี เสียง กลิ่น รส และสัมผัสได้

สำหรับราชสะอหังการในแบบที่ ๒ เป็นเพียงผู้ช่วยให้อีกสองอหังการวิวัฒนาการได้ เพราะราชสะอหังการเป็นกิริยาหรือเป็นพลังขับเคลื่อนสาตตวิกะและตามสะอหังการนั้นไม่มีพลังจึงต้องอาศัยราชสะอหังการเป็นตัวขับเคลื่อน

ส่วน **มหาภูต ๕** หรือธาตุหยาบทั้ง ๕ เกิดมาจากตันมาตระ ๕ ได้แก่ อากาศ ลม ไฟ น้ำ และดิน ทางด้านตามสะอหังการซึ่งทำให้เกิดตันมาตระและมหาภูตนับรวมกันได้ ๑๐ อย่าง

จากวิวัฒนาการของประกฤติไปเป็นสิ่งต่างๆ ตามแนวคิดของปรัชญาสาขายะดังที่สรุปเป็นแผนภูมิและอธิบายมาข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่าประกฤติได้วิวัฒนาการเป็นสิ่งต่างๆ รวม ๒๓ อย่าง (๑๐ + ๑๑ + ๑ + ๑) หากรวมตัวประกฤติและปุระะเข้าไปด้วยจะเป็น ๒๕ อย่าง โลกและสิ่งต่างๆ ในโลกล้วนประกอบขึ้นด้วยสิ่งเหล่านี้ทั้ง ๒๕ อย่าง บางสิ่งอาจมีครบ ๒๕ อย่าง บางสิ่งอาจมีไม่ครบ แล้วแต่ลักษณะของสิ่งนั้นๆ ว่าเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต ถ้าเป็นสิ่งมีชีวิตก็ประกอบขึ้นด้วยสิ่งเหล่านี้ครบทั้ง ๒๕ อย่าง แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิตก็มีส่วนประกอบไม่ครบทั้ง ๒๕ อย่าง

จากทฤษฎีวิวัฒนาการของประกฤติที่กล่าวมาข้างต้นนี้ **หากยังมีข้อสงสัยว่าประกฤติซึ่งเป็นสสารนั้นวิวัฒนาการมาเป็นโลกและสรรพสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตได้อย่างไร** ลองมาพิจารณาจากตัวอย่างเพื่อให้เข้าใจเรื่องนี้ได้ชัดเจนขึ้นในสองประเด็น คือ

1) ชีวิตเจริญงอกงามและดำเนินไปโดยอาศัยสิ่งไม่มีชีวิต เช่น ต้นไม้ซึ่งโตมาจากเมล็ดพันธุ์เล็กๆ ต้องอาศัยดิน น้ำ ลม แสงแดด และอากาศ (ซึ่งเป็นธาตุพื้นฐานที่เรามองว่าไม่มีชีวิต) อันเหมาะสมเพื่อทำให้เมล็ดพันธุ์นั้นสามารถแตกหน่อและเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นต้นไม้ได้ ในกรณีเช่นนี้ต้นไม้ซึ่งมีชีวิตต้องอาศัยอาหารและแร่ธาตุจากดิน น้ำ อากาศ แสงแดดต่างๆ เพื่อช่วยให้เติบโตและดำเนินชีวิตต่อไปได้เช่นเดียวกัน

2) ในชีวิตก็มีองค์ประกอบของสิ่งไม่มีชีวิตอยู่ด้วย เช่น ต้นไม้ หากแยกองค์ประกอบของธาตุพื้นฐานออกจากกันแล้วในที่สุดต้นไม้ก็จะไม่มีอยู่ ต้นไม้เมื่อเราดึงขึ้นมาจากดินแล้วจะพบว่า ลมซึ่งเป็นตัวขับเคลื่อนให้ต้นไม้สามารถดูดน้ำเลี้ยงและสังเคราะห์แสงได้ก็จะหยุดทำงาน น้ำที่เป็น

4 อาจเปรียบกับคนเราเวลายืนอยู่หน้ากระจกเงา คนที่ยืนอยู่หน้ากระจกเงาเปรียบเหมือนปุระะ ส่วนกระจกเงาก็เปรียบเหมือนพุทธิ หากคนผู้นั้น**หลงผิด**คิดว่าภาพที่ปรากฏอยู่ในกระจกคือตนเองจริงๆ (เกิดอวิชชา) ก็จะเข้าใจว่าตัวเองคือภาพที่อยู่ในกระจกเงาและตนเองกับภาพในกระจกนั้นเป็นสิ่งเดียวกันจริงๆ ทั้งๆ ที่ภาพในกระจกนั้นไม่อาจมีสัมปชัญญะหรือวิญญาณได้ ต่อเมื่อคนผู้นั้นเกิดปัญญาเข้าใจว่าตนเองไม่ใช่ภาพในกระจกเงา ตนเองกับภาพในกระจกเป็นคนละสิ่งกันและแยกกันอยู่ คนผู้นั้นจึงหลุดพ้นจากอวิชชาได้ แต่ในความเป็นจริงนั้นมนุษย์เรามาจะ**หลงผิดและยึดติดอยู่กับรูปรายและความคิดต่างๆ** ว่าเป็นตัวตนของเรา ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนเช่นนี้จึงเป็นมูลเหตุให้เรายังคงต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏรำไป (ผู้เขียน)

องค์ประกอบในต้นก็จะระเหยออกไปก็จะหมดไปเพราะไม่สามารถสังเคราะห์แสงให้พลังงานได้ ที่ว่าง (อากาศธาตุ) ในท่อน้ำเลี้ยงและเซลล์ต่างๆ ภายในต้นก็จะค่อยๆ หดหายไป เมื่อถึงวันวานวันเข้าต้นไม้ก็จะค่อยๆ เหี่ยวแห้งกลายเป็นดินในที่สุด ดังนั้นจะเห็นได้ว่า สสารซึ่งเป็นสิ่งไม่มีชีวิตนั้น สามารถเป็นตัวก่อเกิดสิ่งมีชีวิต และสิ่งมีชีวิตก็สามารถคืนกลับไปสู่สิ่งไม่มีชีวิตได้ สิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิตจึงเกี่ยวคู่กันในการวิวัฒนาการของโลกและสรรพสิ่งในโลกนี้ **ชีวิตมนุษย์ก็เฉกเช่นเดียวกัน!!!**

เอกสารอ้างอิง :

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

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อดิศักดิ์ ทองบุญ (๒๕๔๖). **ปรัชญาอินเดีย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ :

มหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

## เรื่องเล่าเรื่อง

ล.เล้งเสียงกระดิ่งหยก (ไม่ใช่มังกรบิน)

ตี 1 วันที่ 27 กันยายน 2551

ต้นฉบับแผ่นนี้เขียนตอนตีหนึ่งจริง ๆ นะ .. คือว่าที่ต้องปั่นต้นฉบับตอนตีหนึ่ง ก็เพราะว่าน้องมัชฌิมา ที่สำนักงานโยคะวิชาการเค้าโทรมาทวงต้นฉบับ แล้วก็คิดไม่ออกว่าจะเขียนเรื่องอะไรดี .. ในที่สุดก็ตัดสินใจว่าจะเขียนเรื่องของ Zohan ก็แล้วกันนะ เค้าเป็นพระเอกเรื่อง Don't mess with Zohan .. หนังสือเรื่องนี้ไม่ได้แนะนำให้ใครตามไปดูนะ .. เพราะมันอยู่ในRate ต่ำเตี้ยใต้สะดือมาก .. แต่เผอิญมีประเด็นน่าสนใจ .. ก็เลยเอามาเล่าให้อ่านกัน

Zohan เป็นเหมือน FBI ของอิสราเอล .. แต่พี่เค้าอยากเป็นช่างตัดผม ซึ่งเป็นอาชีพที่พ่อแม่ไม่ปลื้ม เค้าก็เลยแกล้งตายตอนไปจับผู้ร้าย จากนั้นก็แอบหนีเข้าไปในอเมริกา โดยเข้าไปกับกรุงสุนัขของสายการบินแห่งหนึ่ง .. Zohan พยายามทุกวิถีทางให้ได้เป็นช่างผม แต่ติดอยู่ตรงที่ว่า .. พี่เค้าไม่มีกระดาษรับรองคุณวุฒิว่าเคยเดินผ่านโรงเรียนสอนตัดผมมาเลย แถมยังไม่เคยมีประสบการณ์ทำงานตัดผมมาก่อน (ก็ตลอดชีวิตเค้าทำงานแต่จับผู้ร้าย แล้วก็เข้าใจว่า ที่อเมริกาว่าจะตัดผมได้ต้องมีประกาศนียบัตร , ใบผ่านงาน , Portfolio อะไรแบบนี้ จะมาตัดผมดู่ๆ แบบที่เมืองไทย เจ้าของร้านตัดผมเค้าคงไม่รับ)

ทั้งชีวิต Zohan เคยแต่ตัดผมทรงสุดเท่ที่อยู่นบนหัวของตัวเอง ตัดผม เอ้ย! แต่งขนหมา 2 ตัว (แถมทำสีให้ด้วย!) แต่แค่พรสวรรค์และประสบการณ์จับจ๊อยแค่นี้ ร้าน Paul Mitchell เค้าไม่รับเข้าทำงาน หรือแม้แต่ร้านเล็กๆ อย่าง Rafaella ของชาว ปาเลสไตน์ (ศัตรูคู่อาฆาตของอิสราเอล) เค้าก็ไม่รับ

แต่ด้วยลูกต้อของ Zohan .. ในที่สุดก็ได้งาน .. เป็นคนกวาดเศษผม ที่ร้านเล็กๆ ของชาวปาเลสไตน์นี่เอง .. งานนี้ Zohan ไม่ได้เงินเดือน เลยต้องไปทำงานเป็นคนขับรถบ้าง เป็นอะไรๆ อีกอีกๆ เพื่อหาเงินมาเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัว แล้วตอนดึกทำผมให้แม่เพื่อนเป็นการฝึกฝีมือ

Zohan ตั้งใจทำงานเก็บเศษผมมาก ด้วยความเชื่อมั่นว่าสักวันจะได้เป็นช่างผมประจำร้าน ที่เค้าหุ่มสุดตัวกับงานเก็บเศษผมของลูกค้าในงาน 1) เศษผมที่ยังไม่ตกถึงพื้น ก็เอาที่โกยผม บินไปช้อนรับอย่างสวยงามแบบ Superman หรือแบบนักกีฬาอเมริกาเค้าพุ่งตัวไปรับลูกรักบี้

2) เศษผมที่ติดตามเสื้อผ้าลูกค้า .. ก็เอาที่ดูดฝุ่นอันเล็กไปจัดการ

3) ผมที่ตกลงพื้นแล้ว .. ก็จัดการเก็บกวาด โดยที่มันนอนแฉ่งแฉ่งอยู่บนพื้นได้ไม่เกิน 1 นาที

ในที่สุดก็ถึงวันที่สวรรค์มีตา .. ทำให้ช่างทำผมประจำร้านลาออกแบบสายฟ้าแลบ Zohan เลยมีโอกาสดัดผมให้ลูกค้าจริงๆ หลังจากที่ซุ่มฝึกวิทยายุทธมานาน จากนั้นช่างตัดผมอีกคนก็มาช่วยสอน Zohan ตัดผม พรสวรรค์ประจำตัวของ Zohan ทำให้ลูกค้าสนุกกับการตัดผม และมาตัดผมกับพี่เค้าแบบฟ้าถล่มดินทลาย และเรื่องก็จบลงแบบ Happy Ending ตาม Style หนึ่งตลกของ Adam Sandler

จุดประทับใจของเรื่องนี้... ก็คือ กรรมวิธีทั้งหมดที่ Zohan ทำ แรงพยายามมหาศาลเพื่อให้ได้เป็นช่างผมมีวางอันดับหนึ่งนั่นเอง ทำให้นึกถึงเพื่อนครูโยคะคนหนึ่งที่มีความพยายามมากมาย ที่จะเป็นครูสอนโยคะที่ดีที่สุดให้ได้ .. จากคนที่ไม่มีประสบการณ์ในการสอนโยคะเลย .. พี่เค้าทำแบบนี้

- 1) ตื่นตั้งแต่ไก่โห่ นั่งแท็กซี่จากแถวบ้าน ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ ไปสอนโยคะที่สวนเฉลิมกาญจนาภิเษก ติดกับวัดเฉลิมพระเกียรติ ใกล้สะพานพระราม 5 จ.นนทบุรี ทุกเช้าวันเสาร์
- 2) ค่าแท็กซี่ไปกลับออกสตางค์เอง
- 3) แคมป์ซื้ออุปกรณ์ช่วยสอน คือ ไมโครโฟน และ ลำโพง จากคลองถมด้วยเงินส่วนตัว (ตอนหลังสถาบันใจดี ช่วยออกสตางค์ให้)
- 4) แคมป์ไปสอนฟรีอีกต่างหาก

สรุปแล้วคือ พี่เค้าทุ่มสุดตัวจริงๆ (หมดตัว..ด้วยหรือเปล่า..ก็ไม่รู้) สอนไปได้หนึ่งเดือน พี่เค้าบอกว่า 'ยังไม่เก่งกันเลย'ขอแถมอีกหนึ่งเดือนก็แล้วกัน โอโห..พี่คะ เล็งนับถือน้ำใจพี่จริงๆ เลย

เขียนเสร็จตอนตี 1.40 น. จบห้วนๆ ไปหน่อยนะ จาไป sleep แล้ว

สุดท้ายก็ขอบอกว่า.. จะเป็นครูโยคะที่ดี..ไม่ง่าย.. แต่ก็ไม่อยากเกินความพยายามของมนุษย์เงินเดือน ..กินข้าวแกงหรือก๊ะ

#### ข้อมูลเพิ่มเติม จาก

ครูปุ๋ย (รุ่น8) : ตอนนี้อิสราเอลพยายามจะเลิกทะเลาะกับปาเลสไตน์แล้ว พวกเค้าจับเด็กทั้ง2 ชาติ มาเรียนหนังสือโรงเรียนเดียวกันตั้งแต่เล็กๆ พอโตขึ้นจะได้ไม่ตีกัน

ครูหมู กุลธิดา (รุ่น7) : เจ้าของโครงการ สอนโยคะที่ สวนเฉลิมกาญจนาภิเษก บอกว่าทีมครูที่ไปสอนมี พี่นันท์ พี่ปุเป้ พี่พิมพ์ และ หมู+โจ้ ผลัดกันไปสอน ที่เราไปสอนฟรีเพื่อลดความกดดัน จากความคาดหวังของผู้เรียน (ถ้าเกิดต้องจ่ายตังค์) ที่จริงนักเรียนเค้าอยากช่วยค่าใช้จ่ายในการเดินทาง แต่ทีมครูพูดคุยกกันแล้ว ไม่รับสบายใจกว่า เพราะได้ทำบุญได้ประสบการณ์ในการสอน ได้รับน้ำใจท่วมท้นจากผู้เรียน ที่ชน..ชนม นม เนย.. มาฝากครู แคมป์จัดคิวขับรถไปส่งครูนันท์ที่ทำน้ำ (ตอนหลังครูนันท์ค้นพบทางกลับบ้าน .. แบบไม่ต้องนั่งแท็กซี่.. กลับมาด้วยการนั่งเรือด่วนเจ้าพระยาแทน)

นอกจากนี้ครูปุเป้ ก็มีของกำนัลเล็กๆ น้อยๆ มาให้กำลังใจผู้เรียนที่ส่งการบ้านครบทุกวัน การบ้านของครูปุเป้ก็ให้ผู้เรียน เขียนเล่าว่าแต่ละวันกลับไปฝึกอะไรที่บ้านบ้าง ..ตั้งนี้เป็นต้น

สรุปว่าก็ชื่นมื่นกันไปทั้ง 2 ฝ่าย คนสอนก็ชื่นชมว่าคนเรียนมีน้ำใจ คนเรียนก็นิยมว่าคุณครูใจดี .. ต่างฝ่ายต่างก็ช่วยช่วยให้พรกัน .. เป็นสุขทั่วหน้า .. สาธุ สาธุ

## จิตศึกษา

กวี คงภักดีพงษ์ เรียบเรียง

### ไตรสิกขา

หลักสูตรของพระพุทธเจ้า ที่บอกว่า ปลายทางคือการที่จิตปล่อยวางความยึดถือ หรือปล่อยวางความเห็นผิดว่า ภายใต้นี้เป็นเรา จะต้องผ่านกระบวนการที่เรียกว่า ไตรสิกขา คือ ศีลสิกขา จิตสิกขา และปัญญาสิกขา บางคนเรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา แต่ความไม่เข้าใจในเชิงความสัมพันธ์กันนี้ เรามักจะตั้งโจทย์ตรงนี้ หรือว่าตั้งสิกขาของพระพุทธเจ้าไปตามที่เราคิดเอาเอง เช่น "ศีล" ของเราก็บอกว่า คือศีล ๕, ศีล ๘, ศีล ๑๐, ศีล ๒๒๗ ใครมีศีลมากคนนั้นก็มีความดีเรื่องศีล แล้วก็ "สมาธิ" เราไปพูดถึงสมาธิแบบถาฐิตาปส คือสมาธิที่ตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แน่วแน้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เราคิดว่าแน่วแน่แบบนี้แล้วจิตจะไปรู้ความจริง และ "ปัญญา" ก็คือการคิดพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผลอะไรต่างๆ ที่จริงสิ่งเหล่านี้มันไม่เกี่ยวกันเลย มันเป็นเพียงความเข้าใจของเรา



## ท่านอนหงายยกขา II



ฉบับนี้เราจะได้เรียนรู้เพิ่มเติมจากฉบับที่แล้ว โดยเราจะได้เรียนรู้ในท่าฝึกที่หลากหลาย และเทคนิคการ

### ท่าฝึกที่หลากหลาย

มีหลายสิ่งดูเป็นที่น่าตกใจสำหรับครูผู้สอนมากกว่าการเฝ้าดูผู้ฝึกใหม่ที่ยพยายามฝึกท่ายกขาทั้งสองข้างที่หลังลอยจากพื้นขณะที่เริ่มยกเท้าขึ้นพร้อมกับกลั้นลมหายใจที่ของเส้นเสียง ถ้าคุณกำลังสอนในห้องที่มีผู้เรียนหลายคนกำลังพยายามฝึกอยู่ คุณควรหยุดทุกอย่างเพื่อสาธิตในเทคนิคที่เหมาะสม ให้คุณนอนลงและให้ผู้ฝึก 2 คนอยู่คนละข้างของคุณ ให้ผู้ฝึกคนแรกวางมือขวา ลงบนหน้าท้องส่วนมือซ้ายไว้ใต้หลังของคุณ จากนั้นเริ่มเกร็งหน้าท้อง มือขวาของผู้ฝึกจะรับรู้ถึงกล้ามเนื้อหน้าท้องที่เกิดขึ้น ในขณะที่เดียวกันหลังของคุณจะแนบลงบนพื้นกดลงไปบนมือซ้ายของผู้ฝึก จากนั้นเริ่มสาธิตการยกขาทั้งสองข้างขึ้น โดยแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างว่าควรกดหลังของคุณลงแนบพื้นอย่างไร และการอยู่ในท่าที่ไม่ถูกต้องให้หลังลอยจากพื้นเป็นอย่างไร บอกเล่าถึงวิธีการฝึกไปเรื่อยๆ เพื่อให้ผู้ฝึกเห็นว่าเรายังคงใช้กระบังลม ไม่กลั้นลมหายใจขณะฝึก

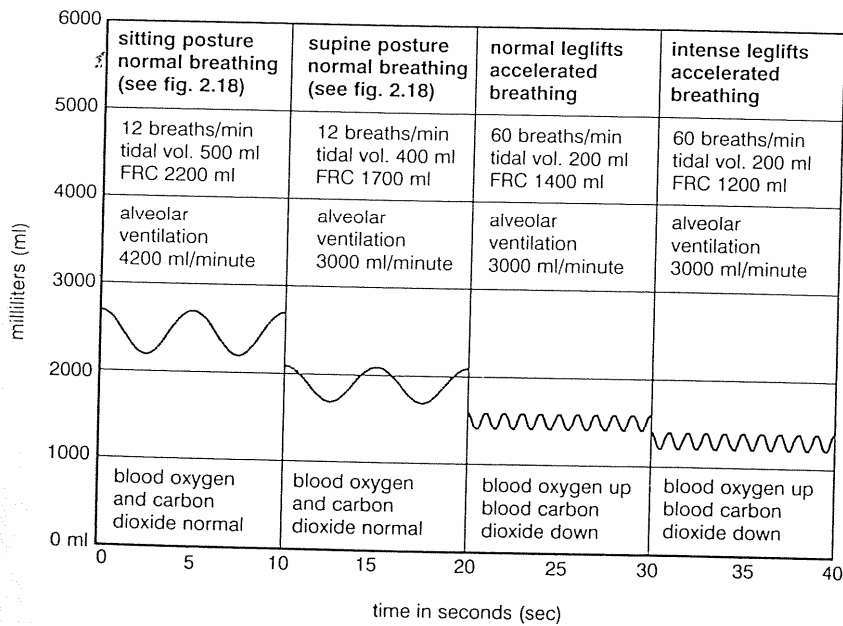
### การหายใจ

ตามธรรมชาติแล้วกล้ามเนื้อหน้าอกและกล้ามเนื้อบริเวณท้องและกระดูกเชิงกรานตามลำตัวจะมีความแตกต่างกันไป โดย Abdominopelvic cavity จะมีลักษณะเป็นวงรีคล้ายไข่ที่ล้อมรอบไปด้วยน้ำ โดยตัวไข่จะอยู่ด้านบนของกระดูกที่ล้อมรอบไปด้วยอากาศ ขณะที่ผู้ฝึกกำลังยกขาขึ้นนั้นควรที่จะเพิ่มแรงกดภายในไข่เท่านั้น คุณต้องเลื่อนตำแหน่งลงจากแรงกดด้วยกระบังลมของการหายใจ และยกตัวขึ้นด้วยกล้ามเนื้อช่วงอุ้งเชิงกรานและกล้ามเนื้อในช่องท้อง เพื่อรักษาแรงกดนี้เอาไว้กล้ามเนื้อกระบังลมต้องแข็งแรงเพียงพอทั้งในขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก เพื่อลดผลกระทบที่เกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อช่องท้องและควรรักษา ระดับนี้ไว้ตลอดการฝึก คุณคงมีคำถามว่าแล้วเราจะหายใจได้ตอนไหน? คำตอบคือตลอดเวลา ทำอย่างไร? ก็แล้วแต่ร่างกาย ถ้าสะโพกของคุณยืดหยุ่นอย่างดี คุณควรยกขาให้ได้ 90 องศา โดยขณะยกขาขึ้นให้หายใจออก เมื่อขาเหยียดตรงให้ผ่อนคลายและหายใจตามปกติ แต่ถ้าสะโพกของคุณยังไม่ยืดหยุ่นและยังรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อเอ็นที่ขาขณะที่ยกขึ้น ลมหายใจของคุณจะแรงขึ้นและทำให้พุ่งความสนใจขณะที่หายใจออกตลอดเวลา คุณอาจจะหายใจเข้าเล็กน้อยเท่าที่ร่างกายต้องการ

คุณอาจจะสูดลมหายใจเข้าไปให้มากขึ้นเท่าๆกับที่หายใจออก และกระตุ้นร่างกายขณะที่ฝึกการยกขา พร้อมกับผ่อนลมหายใจที่เหลือออก จากนั้นให้หายใจเข้าไปเล็กน้อย ถ้ามลหายใจของคุณเหลือ 1,200 มิลลิลิตร คุณอาจจะมีปริมาตรของลมหายใจเข้าและออกระหว่าง 1,200 มิลลิลิตรและ 1,400 มิลลิลิตร แทนช่วงปริมาตร 1,400 มิลลิลิตรถึง 1,600 มิลลิลิตร ซึ่งเป็นค่าประมาณขณะที่ฝึกการยกขาทั้งสองข้างมากที่สุด (ตามรูป 5) การหายใจลักษณะนี้จะเพิ่มความยากเพราะกล้ามเนื้อช่องท้องเพ็งผ่านการฝึกหนักมา (โดยเฉพาะกล้ามเนื้อ Rectus abdominis) และยังคงรักษาอากาศขณะที่หายใจออกจากปอดอีก

### การยกขาในท่าปลา

เราจะเห็นได้ว่าบริเวณบั้นเอวจะอยู่นิ่งคงที่ไม่ว่าจะฝึกยกขาในแบบท่ายกขาข้างเดียวหรือท่าไฟ หรือกดหลังให้แนบพื้น แต่บางคนที่มีหลังแข็งแรงจะสามารถยกขาขึ้นได้ด้วยช่วงเอวที่อยู่นิ่งในท่าโค้งหลังขึ้น นี่เป็นท่าที่หลากหลายขึ้นจากท่าปลา (ตามรูป 6.1) โดยเรียกการยกขาในท่าปลา (ตามรูป 6.2)



รูป 5 วงจรการหายใจ 1 รอบระหว่างฝึกการยกขา หน่วย FRC คือปริมาตรของอากาศที่อยู่ในปอดภายหลังจากหายใจออก

เริ่มฝึกทำนี้จากหงายมือขึ้นวางไว้ใต้สะโพก เขยียดปลายเท้าออกไปข้างหน้า และใช้แขนบริเวณข้อศอกถึงข้อมือรับน้ำหนักของคุณไว้ ให้ศีรษะและพื้นน้อยที่สุด จากนั้นยกหลังขึ้นอีกเล็กน้อยด้วยการยกหน้าอกและหน้าท้องขึ้นให้มากที่สุด ซึ่งจะช่วยให้การโค้งบริเวณเอวคงที่ (ตามรูป 6.1) วางเท้าชิดติดกันและเขยียดนิ้วเท้า เท้า และหัวเข่าออก ยกส้นเท้าให้สูงขึ้นจากพื้นช้าๆ ยกเท้าให้สูงเท่าที่จะทำได้โดยไม่ต้องไม่ลดหลังลง ถ้ากล้ามเนื้อของคุณยืดหยุ่นดี คุณอาจจะยกขาของคุณได้ถึง 30 องศาหรือมากกว่านั้น (ตามรูป 6.2) แต่ส่วนใหญ่แล้วมักจะยกเท้าให้สูงจากพื้นเพียงเล็กน้อยก่อนที่กล้ามเนื้อเอ็ดจะเริ่มดึงบริเวณกระดูกเชิงกรานมากไปจนกระทั่งหลังช่วงล่างเริ่มลดลง ดังนั้นคุณมีทางเลือกคือ ยกเท้าขึ้นและลงพร้อมกับให้หลังขยับในทิศทางตรงกันข้าม นั่นคือให้ลดหลังลงขณะที่ยกเท้าขึ้นตามด้วยยกหลังขึ้นขณะลดเท้าลง หรือยกเท้าของคุณขึ้นเท่าที่นั้นจนกระทั่งหลังของคุณอยู่ในตำแหน่งสูงที่สุด ประโยชน์ของทำนี้ไม่ได้เกิดจากว่าคุณสามารถยกเท้าได้สูงแต่เพื่อให้รับรู้ถึงความแข็งแรงของสะโพกในการพับบริเวณช่วงบั้นเอว ยังคงหายใจอย่างต่อเนื่องโดยจะเน้นที่การหายใจเข้ามากกว่าการหายใจออก เพราะหากเน้นที่การหายใจออกจะมีแรงกดบริเวณบั้นเอวมากจนทำให้คุณหมดความตั้งใจในการฝึกต่อ

**การยกขาอย่างช้าพร้อมกับการผ่อนคลายน่องท้อง**

ในการฝึกต่อไปนี้จะลบภาพทุกอย่างของการฝึกในหัวข้อทั้งหมดที่กล่าวมาก่อนหน้านี้ เพราะทำต่อไปนี้จะทำให้สมบูรณ์ได้ด้วยการผ่อนคลายน่องหน้าท้อง ดังนั้นจึงเป็นท่าที่เหมาะสมสำหรับผู้ฝึกที่มีสุขภาพดี มีความยืดหยุ่นดี และมีหลังที่แข็งแรง ลำดับการเคลื่อนไหวของท่านี้ไม่เพียงแต่ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ Iliopsoas ที่ต้องใช้ตลอดการฝึกเท่านั้น แต่ยังเป็นโอกาสที่จะสังเกตความซับซ้อนของการตอบสนองของกล้ามเนื้ออีกด้วย



เริ่มฝึกทำนี้จากนอนหงาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อ Iliopsoas เพื่อเตรียมพร้อมที่จะยกเท้าขึ้น จะเห็นว่ามีความตึงเกิดขึ้น และช่วงบนเอวแอ่นตัวมากขึ้น (ตามรูป 7.1) ทำนี้มีสิ่งที่น่าสนใจให้คุณสังเกต สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่จะตรงกันข้ามกับการยกทั้งสองขาแบบธรรมดาอย่างชัดเจน และให้คงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้าท้องขณะที่เพิ่มแรงดึงบริเวณสะโพกขึ้นที่ยกขาขึ้น

จุดสำคัญคือคุณจะรู้สึกถึงแรงของกล้ามเนื้อ Iliopsoas ขณะที่กำลังยกบนเอวให้สูงขึ้นก่อนที่จะยกส้นเท้าทั้งสองขึ้นจากพื้น เคลื่อนไหวต่อไปตามความสามารถของกล้ามเนื้อบนเอว เมื่อเอวยกขึ้นถึงตำแหน่งที่สูงจนรู้สึกนิ่งแล้ว กล้ามเนื้อสะโพกจะดึงต้นขาให้ยกขึ้นต่อไป (ตามรูป 7.2) ขณะที่คุณอยู่นิ่งนั้นให้ลองสำรวจดูว่าสนใจทำต่อหรือไม่, ทำซ้ำหรือไม่ และสังเกตดูความตึงของกล้ามเนื้อ Rectus ในช่องท้อง ถึงแม้ว่าทำนี้จะสวนทางกับธรรมชาติของร่างกาย แต่ความตึงของกล้ามเนื้อต่างๆ จะดึงหลังช่วงล่างของคุณให้ลอยขึ้นจากพื้น เช่นเดียวกับการยกขาในท่าปลา ถ้ากล้ามเนื้อเอ็นของคุณไม่ยาวนักและมีความยืดหยุ่นของสะโพกดีเยี่ยม คุณจะยกหลังได้ไม่สูงมากในขณะที่คงลำสันหลังช่วงเอวได้ในเวลาเดียวกัน เกือบทุกคนจะพบว่ากล้ามเนื้อเอ็นของคุณจะเริ่มดึงหลังช่วงล่างขึ้นจากพื้นก่อนที่จะยกขาขึ้นได้ 45-90 องศา



รูป 7.1 ท่าแรกของท่ายกขาทั้งสองข้างแบบผ่อนคลายหน้าท้อง ความตึงของกล้ามเนื้อ Iliacus และ Psoas จะทำให้ยกหลังช่วงล่างขึ้นแต่ยังคงความผ่อนคลายของกล้ามเนื้อหน้าท้องขณะฝึก



รูป 7.2 ท่าสมบูรณ์ของการยกขาแบบผ่อนคลายหน้าท้อง หลักสำคัญของการฝึกคือการยกหลังขึ้นสูงให้หนึ่งก่อน จากนั้นค่อยๆ ยกเท้าขึ้นออกจากพื้น

### การฝึกหายใจแบบพิเศษ

การฝึกหลากหลายของการยกขาแบบผ่อนคลายหน้าท้องอีกแบบคือ แทนที่จะมุ่งความสนใจไปที่การหายใจออกเช่นการฝึกในท่าไฟและท่ายกขาแบบธรรมดา หายใจเข้าอย่างช้าขณะที่คุณเพิ่มความตึงสำหรับยกบนเอวและเท้าขึ้นจากพื้น ซึ่งจะช่วยให้ยกหลังได้ง่ายขึ้น จากนั้นให้ยกขาขึ้น 90 องศาขณะที่ปล่อยลมหายใจออก หลังของคุณจะค่อยๆ ลดลงบนพื้นด้วยการใช้กล้ามเนื้อเอ็นและหน้าท้อง หายใจตามสะดวกขณะที่ขายกสูงที่ 90 องศา จากนั้นเกร็งตัวและหายใจออกขณะที่ลดเท้าลงให้อยู่สูงเหนือจากพื้น 1 นิ้ว จากนั้นหายใจเข้าขณะที่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้าท้อง ซึ่งจะช่วยในการผ่อนคลายหลังด้วย จากนั้นหายใจออกพร้อมกับลดเท้าลงบนพื้นเพื่อผ่อนคลาย และเริ่มหายใจเข้าเพื่อฝึกในท่าอีกครั้ง

การหายใจวิธีนี้จะช่วยให้ร่างกายของคุณทำงานสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อระหว่างที่ฝึก เมื่อคุณเริ่มทำท่าตามลำดับ ต้นขาจะเป็นจุดเริ่มต้นของกล้ามเนื้อ Iliopsoas ส่วนบนเอวและบริเวณกระดูกเชิงกรานจะเป็นจุดสิ้นสุดในการฝึก เมื่อยกบนเอวขึ้นจนถึงจุดสูงสุด กล้ามเนื้อจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดจะกลับทางกัน บนเอวและบริเวณกระดูกเชิงกรานจะเป็นจุดเริ่มต้น และกล้ามเนื้อต้นขาจะเป็นจุดสิ้นสุดแทน ให้คุณลองมองดูการทำงานร่วมกันระหว่างท่าหายใจและการทำงานของกล้ามเนื้อหน้าท้อง, กล้ามเนื้อต้นขา ในขณะที่เดียวกันให้คุณระลึกและรู้สึกตัวขณะที่กำลังอยู่ในท่าเสมอ ซึ่งจะช่วยให้คุณเห็นกลไกการทำงานของร่างกายและกล้ามเนื้อต่างๆ ได้มากกว่าที่เคยฝึกมา

## เราสามารถช่วยโลกได้ด้วยการทำตัวสบายๆ

ฉันเป็นคนสบายๆค่ะ.. เรียกว่าถ้าลงสมัครผู้ว่า กทม. ก็คงไปรยหัวโปสเตอร์หาเสียงตัวใหญ่ๆด้วยสโลแกน “มัชฌิมา คิดง่าย ทำง่าย สบายแฮะ” พร้อมด้วยรูปฉัน นั่งอาบแดดบนเก้าอี้ผ้าใบชายทะเลอย่างสบายใจ ซึ่งเชื่อเหลือเกินว่าฉันจะชนะได้ เป็นผู้นำด้วยคะแนนทิ้งห่าง เพราะคนกรุงเทพฯเมืองใหญ่ จริงๆแล้วก็หวังจะได้ใช้ชีวิตง่าย ๆ สบายๆทั้งนั้นแหละ ใครกันจะอยากลำบากตะเกียกตะกายหากิน รถติดเป็นวันๆ อย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ จริงมั๊ยคะ

บางคนอาจจะคิดว่าการเป็นคนสบายๆ คือการมีชีวิตไปเรื่อยๆ ไม่ต้องคิดอะไรมาก ล่องลอยไปวันๆ ...ผิดค่ะ.. การเป็นคนสบายๆ โดยเฉพาะคนสบายๆอย่างฉันที่หมายมั่นจะช่วยโลกนั้น คือคนที่คิดเยอะๆ ทำน้อยๆและมันคงไม่ไหลไปตามกระแสส่วนใหญ่ของสังคม

คุณก็สามารถมีชีวิต สบายๆได้ ทำชีวิตคุณให้สบายๆ แล้วยังได้ช่วยโลก! จะเริ่มอย่างไรนะหรือ ? ง่ายมาก

ขอให้เริ่มด้วยการไม่ทำอะไรเลย....

ในขณะที่ทั่วโลกกำลังตื่นตัวกับกระแสภาวะโลกร้อน ทั้งประชาชน ภาครัฐและเอกชน

ก็หันมาให้ความสนใจ โดย... ชื้อถุงผ้ามาใช้ ใช้กันใหญ่ ดีไซน์สุดเก๋ ‘im not a plastic bag’ ‘no plastic bag’ ‘green please!!’ ยิ่งอยากช่วยก็ยิ่งซื้อ เป็นการแสดงเจตนารมณ์ ว่าเรารักโลก สิ่งที่เกิดขึ้นตามมา ... ไซค์ะ demand – supplies เมื่อมีความต้องการก็มีการผลิต แทนที่จะลด ละ เลิก เลยกลายเป็นว่าถุงผ้าผลิออกมาล้นตลาด ถุงพลาสติกก็ใช้เท่าเดิม เพราะเวลาซื้อของก็เอาของใส่ถุงพลาสติกนะแหละแล้วใส่ถุงผ้าอีกที

เมื่อเร็ว ๆ นี้ห้างสรรพสินค้าชื่อดังในกรุงเทพฯก็รักโลกกับเค้าด้วย โดยการลดกระหน่ำสูงถึง 20-50% (ว้าว ใจป้าจริงๆเลย!)

สำหรับสาว ๆ นักช้อปที่มาช้อปด้วยถุงผ้า (ที่จัดทำขึ้นเป็นพิเศษเพื่องานนี้โดยเฉพาะ!!!)

ผล... ต้องบอกมั๊ยคะเนี่ย สาว ๆ พากันไปช้อปมีดฟ้ามั่วดิน สิ่งที่อยู่ในถุงผ้าคือของแบรนด์เนม ที่ไม่รู้เจ้าของจะใส่สักกี่ครั้ง หรืออาจจะแค่ซื้อเพราะมัน(ดูเหมือนจะ)ถูก ไม่ได้ใช้ประโยชน์เต็มที่แล้ววันหนึ่งก็จะถูกโยนทิ้งเป็นขยะของโลกต่อไปอีก

พอจะเห็นภาพแล้วมั๊ยคะ? สิ่งที่คุณทำได้คือ... ไม่ต้องทำอะไรเลย หรืออีกนัยหนึ่งคือพอเหอะ ไม่ต้องพยายามจะช่วยแล้ว ไม่ต้องซื้อถุงผ้ามาเพิ่ม ถ้าคุณยังใช้ถุงพลาสติกในปริมาณเท่าเดิม ไม่ต้องไปช้อปของลดราคาเอากลับมากองสุ่มที่บ้านเพื่อช่วยโลก

ขอให้เลิกพยายามคะ ยิ่งช่วยยิ่งแย่

อยู่เฉยๆ ทำตัวสบายๆกันดีกว่า

เราสามารถทำตัวสบายๆ อย่างที่เราทำอยู่เนี่ยแหละ แต่ถ้าทำอย่างเข้าใจและมีสติ เราจะสามารถสร้างความแตกต่างได้ในชีวิตประจำวันของเรา โดยที่ไม่ต้องไปปรับเปลี่ยนอะไรให้มากเลย นอกจากเป็นผลดีกับตัวเราเองแล้วก็ยังเป็นผลดีกับโลกและสิ่งแวดล้อมอีกด้วย



อย่างฉันที่เพิ่งเปลี่ยนงานใหม่ ที่ทำงานใหม่อยู่ในย่านที่ใครๆก็รู้อารตติบรรลัยกัลป์ ตามประสาคนสบายๆ มาทำงานได้ 2 วัน  
ดิฉันก็ขวนขวายขอย ย้ายมาอยู่ชอยเดียวกับที่ทำงานซะเลย ใช้เวลาเดินทาง(เดินเท่านั้นแล) ประมาณ 2 นาที เพื่อนๆพี่ๆที่เห็น  
ฉันย้ายมาอยู่ใกล้ที่ทำงาน ก็คิดว่าสะดวกดี มีเวลานอนเพิ่มขึ้น  
นั่นมันความคิดของคนธรรมดา.. คนสบายๆที่คิดเยอะอย่างพวกเรา (หาพวก..แะะ) การจะตัดสินใจย้ายบ้านนั้น มีเหตุผลที่  
ประมวลมาแล้วว่าการย้ายบ้านครั้งนี้ จะช่วยแก้ปัญหา เศรษฐกิจ สังคม การศึกษา พละนามัย และแน่นอน ภาวะโลกร้อน!!

ปัญหาเศรษฐกิจ ... เดินไปทำงาน ไม่ต้องขับรถ

ไม่ต้องขับรถ ก็ไม่ต้องผ่อนรถ

ไม่มีรถ ไม่ต้องเติมน้ำมัน อันแพงहुฉี

ไม่ต้องเติมน้ำมันอันแพงहुฉี ก็มีเงินเหลือ

มีเงินเหลือใช้ ไม่ต้องใช้บัตรเครดิตให้เป็นหนี้เน่า

ถ้าเกิดอยากจะไปไหนขึ้นมาใช้แท็กซี่ก็เป็นการกระจายรายได้ หรือถ้าใช้รถประจำทางก็เป็นการลดมลพิษ (แก้ปัญหา  
ภาวะโลกร้อน )

การเดินไปทำงานหรือการเดินไปซื้อข้าวหน้าปากซอย ก็ทำให้มีโอกาสได้ออกกำลังกาย ไม่ต้องเสียเงิน เสียเวลาเดินทางไป  
ฟิตเนต (พละนามัย เศรษฐกิจ และภาวะโลกร้อน!)

การย้ายมาอยู่ใกล้ที่ทำงานยังทำให้มีเวลาเพิ่มขึ้น ได้อ่านหนังสือ ใช้เวลากับตัวเอง (การศึกษา) นั่งสมาธิ ใจเย็นลง มีสมาธิ  
อารมณ์ดีมากขึ้น (การศึกษา และ สังคม)

จะเห็นได้ว่าที่เขียนมาซะยี่ดียว ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นด้วยการกระทำของฉันอย่างเดียวนี่คือ “ย้ายบ้านมาใกล้ที่ทำงาน ‘

คุณเองก็ทำอยู่ ...

ถ้าคุณชอบปลูกต้นไม้ คุณกำลังสร้างสมดุลให้ธรรมชาติ (ช่วยภาวะโลกร้อน) ทำให้ตัวเองใจเย็นลง ได้ออกกำลังกายก็ทำให้  
คุณได้ออกกำลังกาย (พละนามัย) ถ้าคุณชวนลูกๆมาช่วยกันปลูกคุณกำลังปลูกฝังให้เค้าเป็นคนดี (สังคม) เห็นความสำคัญ  
ของธรรมชาติ (การศึกษาและภาวะโลกร้อน)

ถ้าปกติคุณรับเพื่อนบ้านโดยสารรถไปด้วยกัน คุณก็กำลังช่วยชาติประหยัดน้ำมัน (เศรษฐกิจและภาวะโลกร้อน) คุณกำลังสร้าง  
สัมพันธอันดีกับเพื่อนบ้าน (สังคม) คุณกำลังปลูกฝังให้ลูกๆของคุณเป็นคนมีน้ำใจ (การศึกษา และ สังคม)

จะเห็นได้ว่าการกระทำทุกอย่างของเรามีผลกระทบในหลาย ๆด้านไม่ใช่ด้านเดียว

เพราะฉะนั้นสิ่งเล็กๆน้อยๆที่เราทำ ผลกระทบจึงไม่เล็กน้อยเลย

ทั้งคุณ ทั้งฉัน ปฏิเสธไม่ได้ว่าที่น้ำท่วม ทำให้มีผู้เสียชีวิตอยู่ในหลายพื้นที่ขณะนี้ นั้น ไม่ใช่ความผิดเรา พวกเราช่วยกันย้าย  
ธรรมชาติกันมากมายขนาดไหน ตอนนี้ผลกระทบนั้นก็กลับมากกระทบเราและเพื่อนร่วมชาติ (ร่วมชะตากรรม) แล้ว  
ในขณะที่เดียวกันถ้าเราปรับนิสัยเล็กๆน้อยๆกันตั้งแต่วันนี้ ทำกันสบายๆในชีวิตประจำวันไม่ต้องหักโหม มันก็จะส่งผลดีมากมาย  
หลายเท่าและหลายด้านอย่างคาดไม่ถึงถึงเช่นกัน

ศิลปะการใช้ชีวิตให้สบายๆอย่างสร้างสรรค์นั้นแทบจะเหมือนหัวใจของการฝึกอาสนะ ที่ว่า ต้องมีสติ สบาย ใช้แรงแต่น้อย

ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับการ ทำน้อยๆ คิดเยอะๆ และใช้ชีวิตสบายๆ ค่ะ ☺

# ใบสมัครสมาชิก จดหมายข่าว

โยคะสารัตถะ

วิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ

เลขที่สมาชิก.....

ชื่อ – สกุล ผู้สมัคร.....

โทรศัพท์.....โทรศัพท์มือถือ.....

อีเมล.....

ที่อยู่ที่จะส่งจดสาร.....

ชื่อจำหน่าย (ถ้าไม่ตรงกับข้างต้น).....

ชื่อองค์กร (ถ้ามี).....

บ้านเลขที่ / ชื่ออาคาร ชั้น.....

ต.รอก / ซอย.....

ถนน.....

ตำบล / แขวง.....

อำเภอ / เขต.....

จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์.....

ค่าใช้จ่ายในการจัดส่ง 12 ฉบับ 200 บาท เริ่มตั้งแต่เดือน..... ถึง.....

สถาบันฯ มุ่งที่จะเผยแพร่ สาระให้ถึงผู้สนใจได้มากที่สุด จึงเพิ่มช่องทางในการรับ / อ่าน จดหมายข่าวดังนี้

1 ส่งให้ทางอีเมล (โปรดระบุที่อยู่อีเมลเพื่อการจัดส่ง).....

2 อ่านจากเว็บไซต์ [www.thaiyogainstitute.com](http://www.thaiyogainstitute.com) ซึ่งจะโพสต์ขึ้นเว็บพร้อมๆ กับการส่งทางไปรษณีย์

ผู้ที่รับจดหมายข่าวทางอีเมล หรือ อ่านจดหมายข่าวทางเว็บไซต์ สามารถบริจาคเงินสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการจัดทำจดหมายข่าวได้เช่นกัน

## ข้อมูลส่วนบุคคล

เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

อายุ ( ) ต่ำกว่า 20 ( ) 21 – 30 ( ) 31 – 40 ( ) 41 – 50 ( ) มากกว่า 50

การศึกษา ( ) ต่ำกว่าปริญญาตรี ( ) ปริญญาตรี ( ) สูงกว่าปริญญาตรี

อาชีพ ( ) แพทย์ พยาบาล ( ) ครู อาจารย์ ( ) ครูโยคะ ( ) พนักงานบริษัทเอกชน

( ) เจ้าของกิจการ ( ) ข้าราชการ ( ) แม่บ้าน นักศึกษา ( ) อื่นๆ ระบุ.....

รายได้ต่อเดือน ( ) ต่ำกว่า 10,000 ( ) 10,001 – 20,000 ( ) 20,001 – 30,000

( ) 30,001 – 40,000 ( ) 40,001 – 50,000 ( ) มากกว่า 50,001

การชำระเงิน โปรดโอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ นายทวี คงภักดีพงษ์ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาเตาปูน

เลขบัญชี 141 – 2 – 13988 – 1

และช่วยส่งใบสมัครพร้อมแนบใบโอนเงิน ไปที่สำนักงาน หรือแฟกซ์มาที่ โทรสาร 02 – 732 – 2811

หรืออีเมลใบสมัครและหลักฐานการโอนเงินไปที่ [yogasaratta@yahoo.co.th](mailto:yogasaratta@yahoo.co.th)

(สามารถถ่ายเอกสารใบสมัครได้ จะได้ไม่ต้องตัดออกจากเล่ม)