

# โยคะ สารัตถะ

จดหมายข่าว

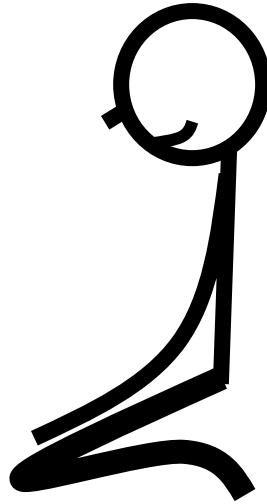
วิถีชีวิต เพื่อสุขภาพ

www.thaiyogainstitute.com

ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๕ เดือน กันยายน ๒๕๕๑

## สารบัญ

- คุยกันก่อน ๒
- ปฏิทินกิจกรรม ๒
- แนะนำหนังสือใหม่ ๒
- รายงานกิจกรรม ๓
- โยคะวิถี ๕
- ตำราโยคะดั้งเดิม ๗
- ชีวิตกับความตาย ๘
- เล่นเล่าเรื่อง ๑๐
- จดหมายจากเพื่อนครู ๑๑
- เล่าสู่กันฟัง ๑๒
- เกร็ดความรู้โยคะ ๑๓



จดหมายข่าว โยคะสารัตถะ วิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ

ที่ปรึกษา

แก้ว วิฑูรย์เธียร ชีรเดช อุทัยวิทยรัตน์ นพ.บงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์

กองบรรณาธิการ

กวี คงภักดีพงษ์ กุลธิดา แซ่ตั้ง จีรารณ ตั้งจิตเมธี ฌภัทร วัฒนะวงศ์ ฤทธิยา ปิยมหันต์  
ณัฐวรรดี ศิริกุลภักตร์ รัชชชรรณ อรรถชลาชัย พรจันทร์ จันทนไพรวิน วรณวิภา มาลัยนวล  
วีระพงษ์ ไกรวิทย์ ศันสนีย์ นรามิษ อมรรัตน์ อศวนนท์วิวัฒน์

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน

๒๐๑ ซอยรามคำแหง ๓๖/๑ บางกะปิ กทม.๑๐๒๕๐

โทรศัพท์ ๐๒ ๗๓๒ ๒๐๑๖-๗,๐๘๑ ๔๐๗ ๗๗๔๔

โทรสาร ๐๒ ๗๓๒ ๒๘๑๑

อีเมล yogasaratta@yahoo.co.th

เว็บไซต์ www.thaiyogainstitute.com

สิ่งตีพิมพ์

## คุยกันก่อน

วันที่เขียนปิดต้นฉบับนี้ ลมหนาวแฉะมาทักทายแล้ว แม้ครูอาจารย์จะสอนสั่ง ไม่ให้รัก ไม่ให้เกลียด แต่ลึกๆ แล้วก็ยังแอบชอบฤดูหนาวมาเป็นพิเศษอยู่ดี ยังฝึกไม่ถึงขั้น...ว่าจั้น

ตุลาปีนี้แปลก ในอดีต เดือนตุลาคมงานสอนของสถาบันฯ จะน้อย โดยเฉพาะกับส่วนราชการ เพราะเขาเร่งปิดงบกันไปตั้งแต่กันยายนแล้ว แต่ปีนี้งานซุกจิก นึกย้อนไปถึงคำครุฑีปุณที่ว่า พวกเราทำงานพัฒนาจิตวิญญาณ ไม่ว่าจะเศรษฐกิจจะขึ้นหรือลง ไม่ว่าจะการเมืองจะขึ้นหรือลง คนก็ยังต้องการพัฒนาจิตวิญญาณ งานแบบนี้ไม่เคยบูม แต่ก็ไม่เคยลดด้วยเช่นกัน...

สำหรับจดหมายข่าวเรา ฉบับนี้ ขอแนะนำคอลัมน์ใหม่ “ชีวิตกับความตาย” ของครูดล ที่ส่งต้นฉบับมาให้เราเป็นตั้งๆ โดยจะเริ่มทยอยนำลง อีกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นคือ เริ่มมีเพื่อนครูทยอยส่งต้นฉบับมาให้มากขึ้น ดีใจจังเลย เพราะวัตถุประสงค์ข้อหนึ่งของจดหมายข่าวนี้ก็คือ เป็น “เวที” สำหรับเพื่อนครู สำหรับผู้สนใจโยคะ

ช่วยกันเขียน ช่วยกันพัฒนาองค์ความรู้ นะครับ

นับถือ กวี 9 พ.ย. 2551

## ปฏิทินกิจกรรม

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน จัดอบรมโยคะเพื่อความ สุข (ขั้นพื้นฐาน) เพื่อมาเรียนรู้ทำความเข้าใจถึงแก่นของโยคะที่แท้จริงเป็นอย่างไร

	รามคำแหง๓๖/๑	รามคำแหง๓๖/๑	มศว.	วพป.	วพป.
เวลา	๑๘.๐๐-๒๐.๐๐	๙.๐๐-๑๕.๐๐	๑๘.๐๐-๒๐.๐๐	๑๘.๐๐-๒๐.๐๐	๙.๐๐-๑๕.๐๐
วัน	จันทร์ และ พุธ	เสาร์	ธรรมดา, เสาร์	อังคารและพฤหัสบดี	เสาร์
พฤศจิกายน	๑๑ ๑๓ ๑๘ ๒๐	๑๕	๑๑ ๑๙ ๒๑ ๒๔ ๒๖	๑๐ ๑๒ ๑๗ ๑๙	๒๒
ธันวาคม	๒ ๔ ๙ ๑๑	๑๓	-	๑ ๓ ๘ ๑๑	๒๐
ค่าลงทะเบียน	๘๐๐	๖๐๐	๑,๐๐๐	๘๐๐	๖๐๐

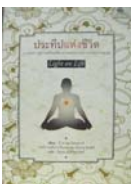
กิจกรรม-อบรมโยคะ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ สถาบันโยคะวิชาการ โทร.๐๒ ๙๓๒ ๒๐๑๖-๗ โทรสาร ๐๒ ๙๓๒ ๒๕๑๑

หรือ [www.thaiyogainstitute.com](http://www.thaiyogainstitute.com) และ E-mail : [yoga\\_thai@yahoo.com](mailto:yoga_thai@yahoo.com)

ขอเชิญผู้ที่สนใจในโยคะ และ/หรือ ธรรมะ เข้าร่วมอบรมคอร์ส “โยคะธรรมะทรรษา ฮา..ฮา..ฮา ครั้งที่ ๑๔” ท่ามกลางบรรยากาศสบาย ๆ และสนุกสนานเป็นกันเอง ในแบบวิถีธรรมชาติ มาร่วมกันเก็บเกี่ยวความรู้ ที่สามารถนำกลับไปฝึกฝนที่บ้านด้วยตนเองแบบง่าย ๆ โดยที่มหาวิทยาลัยโยคะจากสถาบันโยคะวิชาการ นำทีมโดย ครูกิม บรรยายและนำปฏิบัติธรรม โดยหลวงพ่อดำเขียน สุวัณโณ วัดป่าสุคะโต และ พระอาจารย์ครุฑชิต อภินนโณ วัดป่าสันติธรรม พระอาจารย์วิทยากรในแนวทางหลวงพ่อดำเขียน ที่จะจัดขึ้นในวันที่ ๑๓-๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๑ ณ สวนแสนปาล์ม กำแพงแสน จ. นครปฐม

ใครสะดวกวันไหน โทรไปถามรายละเอียดกันได้เลยที่ ครูโจ้ ๐๘๑ ๔๒๐ ๔๑๑๑ [chacha\\_l@yahoo.com](mailto:chacha_l@yahoo.com)

## แนะนำหนังสือใหม่



ประทีปแห่งชีวิต เขียน : บี เค เอส ไอเอนการ์

แปล : ชีรเดช อุทัยวิทยารัตน์

หนังสือที่เขียนจากประสบการณ์ของครูโยคะที่มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่โยคะอย่างมากมายในยุคสมัยปัจจุบัน บี เค เอส ไอเอนการ์ ไอเอนการ์ ถ่ายทอดประสบการณ์ และมุมมองเกี่ยวกับการเดินทางสู่ภายใน และการรู้จักตัวเองผ่านโยคะ ด้วยภาษาง่าย ๆ แต่ลึกซึ้ง เป็นหนังสือเล่มหนึ่งที่ผู้ฝึกปฏิบัติโยคะและผู้สนใจโยคะอย่างจริงจังไม่ควรพลาด

โหด มั่น ฮา : ค่ายโยคายุรเวท

“ นึกออกแล้วว้า!!! ... พี่ก็เขียนเล่าเรื่องค่ายโยคายุรเวทที่พี่กับชาวคณะเพิ่งไปมาเมื่อกลางเดือนตุลาไปซิคะรับ .... เผื่อว่าถ้า มีจัดอีก คนที่หลงผิด เอ๊ย! สนใจอยากไปแจมด้วย เขาจะได้พอนึกภาพออกว่าค่ายลูกผสมระหว่างโยคะกับอายุรเวทนี่มันเป็นอย่าง... ดีไหมล่ะพี่? ”

จู่ๆ เจ้าลูกสิงประจำใจก็เสนอไอเดีย (ที่มันคงคิดว่า) สุดเก๋ หลังจากที่เห็นฉันหน้านิ้วคิ้วขมวดมาหลายวัน ทั้งที่อาการปวด ถ่ายในตอนเช้าก็เป็นปกติดี ไม่ได้หุดหายไปไหน สงสัยว่าวันก่อน หลังจากกินขนมเค้กแกล้มมอคค่าเข้าไป แล้วฉันคงบ่นกับตัวเอง ดั่งไปหน่อยว่าจะเขียนเรื่องอะไรส่งไปเป็นบรรณาการให้แก่กองบก.โยคะสารัตถะในฉบับหน้า เจ้าลูกสิงมันเลย รับลูกมาช่วยคิดต่อ

“เออ ฟังดูเข้าท่าดีแฮะ แต่จะเริ่มตรงไหนดีหว่า” ฉันเกาหัวแกรก แกรก คิ้วเริ่มขมวด ค่อยๆ เหลือบตามองขึ้นไปบน เพดาน ปากเม้มเข้าหากันน้อยๆ อันเป็นอาการปรกติของฉันที่มักเกิดขึ้นเสมอเมื่อความคิดกำลังโดนบังคับให้ถูกรีดเค้นออกมาจาก สมอง

และแน่นอนที่สุดว่า ,

ฉัน คิด ไม่ออก (แหะ แหะ)

ท่าทีคล้ายๆ ของฉัน ดูเหมือนจะทำให้ลูกสิงยิ่งได้ใจ ลอยหน้าลอยตาเสนอความเห็นต่อไปด้วยอาการลำพอง จนฉันรู้สึก ห่มน้ใส่ขึ้นมาตะหงิดๆ “อืม... เอาจังกันนะพี่ ... ถึงตั้งโจทย์ให้พี่ตอบว่า จงสรุปสาระสำคัญของค่ายนี้มาซัก 8 ข้อเป็นไง... พอดีไหมวะพี่”

“เจ๊เรียก ...” ฉันร้องและสะดุ้งแบบที่ตกลงคาเฟ่ชอบทำเวลาออกทีวี

“ใครจะไปสรุปได้วะ... สาระสำคัญตั้ง 8 ข้อ... เอาแบบไรสาระปนๆ กันไปได้มะ...” ฉันต่อรอง หลังจากนึกในใจว่า ก็ บรรยายกาศหลายช่วงในค่าย มันหนักไปทางเฮฮาปาร์ตี้มากกว่า

“ช่วย .... พี่ที่มีความไรสาระเป็นเจ้าเรือนจริง จริง ” ลูกสิงสายหน้าอย่างปลงตก

ฉันหลับตา คิดทบทวน กตปุ่มีรีเพลย์ความทรงจำให้ย้อนกลับไปนึกถึงค่ายที่มีเสียงหัวเราะดังขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นระยะ ตั้งแต่รุ่งเช้าไปจนกระทั่งเกือบตี 2 และผลออกมาเมื่อนึกถึงกึ่งสะเดาท่อนเบ้อเรอ ที่วิทยากรหลักของค่ายตั้งใจว่าจะเตรียมไว้ให้ ชาวค่ายแปร่งฟันกันให้สนุก แต่ด้วยความคลาดเคลื่อนในการสื่อสาร แทนที่จะได้กึ่งสะเดาขนาดเท่านี้ก็ย่อ กลับได้กึ่งสะเดาขนาด ไม่ต่ำกว่านิ้วหัวแม่มือผู้ใหญ่มาแทน

เจ้าลูกสิงแลบลิ้นแลบขึ้นมาสรวน ตอนนี้นึกถึงนมปั่นใส่อินทผลาลิม ยาแก้ไอมะขามบ้อม และजाปาตีรูปหัวใจ .....

การพูดคุยแบบที่เล่นทีจริงระหว่างนักเรียนรุ่น 11 ในชั้นเรียนวินยาสาสนะ ว่าอยากจะมีการจัดค่ายกึ่งอายุรเวทกึ่งโยคะ กลายเป็นเรื่องจริงจังขึ้นมา เมื่อพี่ละหรือ “พระอาจารย์ธีระเดช” - ฉายาที่พวกเราตั้งให้ด้วยความเคารพกึ่งยัดเยียดเล็กน้อย เพราะ มาดเวลาสอนของพี่ทันสมัยรัวกับพระฤๅษีก็ไม่ปาน - ยอมคล้อยตาม อุปสงค์ อุปทานของทั้งครูและศิษย์ จึงบรรจบพบกันจน เกิดเป็นค่ายครั้งนี้ขึ้น

ถ้าความทรงจำของฉันยังอยู่กับร่องกับรอย หลังจากตกปากรับคำ ยินยอมจัดค่ายเพื่อตอบสนองเสียงอดอ้อของ นักเรียนแล้ว พระอาจารย์บอกว่าค่ายนี้จะเป็นการนำเอาหลักการบางอย่างของอายุรเวทไปปฏิบัติกัน โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพ ประจำวันตามหลักอายุรเวท และในฐานะที่ชาวค่ายทั้งหลายฝึกอาสนะอยู่แล้ว ก็จะผนวกการฝึกอาสนะเข้าไปด้วย พวกเราก็เลย เรียกค่ายนี้ว่า “โยคายุรเวท” และตั้งใจว่าจะใช้ประสบการณ์จากค่ายนี้เพื่อเป็นแนวทางในการจัดค่ายครั้งต่อไป - เผื่อพระอาจารย์นึก สนุกอยากจัดอีก

พี่น้องชาวค่าย 15 ชีวิตที่ถูกเส้นเดินทางบนฝ่ามือลากมาให้พบกันในครั้งนี้ รวมแล้วแทบจะครบองค์ประชุมแห่งอาศรมทั้ง 4 วยไว้ด้วยกัน ทั้งพรหมจรรย์ ฤทธิสทธิ์ (โกลั) วานปรกติสะ ขาดก็แต่เพียงสันยาสิ (อ้อ ... ก็เกือบมี มีลูกสิงไปด้วยอีก 1 ตัวจ๊ะ) ซึ่งทุกคนล้วนแต่ได้ร่วมทดลองใช้ชีวิตการดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวทางของอายุรเวทที่เรียกว่า “ทินจริยา” กันโดยถ้วนหน้า ... ฝ่นที่ โปรงลงมาตลอดช่วงการเข้าค่ายเป็นเพียงอุปสรรคเล็กน้อยต่อการฝึกอาสนะในช่วงเช้า และช่วยคืนความปลอดภัยไปตรง สดใสให้กับ ท้องฟ้าของอำเภอมัญจาคีรี อันเป็นทำเลที่ตั้งของค่ายครั้งนี้ได้เป็นอย่างดี

เช้าแรกของค่ายเริ่มต้นด้วย การแปร่งฟุ้งและซูดลิ้นซึ่งถือเป็นวัตรปฏิบัติอย่างแรกๆ ในการดูแลตัวเองในชีวิตประจำวัน ตามแนวทางอายุรเวท เสียตายว่ากึ่งสะเดาที่เตรียมไว้ใหญ่เกินไป พวกเราเลยไม่ได้ลองลิ้มชิมการแปร่งฟันด้วยกึ่งสะเดาที่พระ อาจารย์แกลบบอกว่าคนอินเดียยังถือปฏิบัติกันอยู่ ว่าทำให้สดใสบาซาเหมือนยาสิพื้นที่ใช้อยู่หรือไม่ แต่ยังดีที่ได้ทดลองซูดลิ้นโดยใช้

ก้านมะพร้าวที่ผ่านการลอบคมออกด้วยการเหลาบาง ๆ โดยมีมือของพวกเราเอง ฉันพบว่าการชูดลิ้นด้วยก้านมะพร้าวให้ความรู้สึก สะอาดและเป็นธรรมชาติ และระคายเคืองน้อยกว่าการใช้แปรงสีฟันที่ฉันมักใช้แปรงลิ้นเป็นประจำในทุกเช้า

จากนั้นตามด้วยการล้างตาด้วยน้ำเปล่าและล้างจมูกด้วยน้ำเกลืออุ่น ๆ (โดยใช้กานาดิ) ซึ่งพอเช้าวันที่สอง พระอาจารย์ เปลี่ยนเป็นล้างตาด้วยน้ำยาตรีผลา และล้างจมูกด้วยน้ำกระเพราแดงอุ่น ๆ แทนน้ำเกลือ

ความตื่นตัวยามเช้าของฉันและชาวค่ายถูกปลุกขึ้นจากอาการเสบตา หลังจากที่พวกเราทดลองล้างตาด้วยน้ำยาตรีผลาซึ่ง มีสรรพคุณชะล้างและบำรุงสายตา ฉันเองเคยคุ้นแต่สัมผัสอ่อนโยนเย็นสบายจากน้ำยาล้างตาที่วางขายในร้านขายยา เพิ่งได้เข้าใจ ความรู้สึกของคำว่า “หูตาสว่าง” อย่างถ่องแท้ก็คราวนี้เอง...

ยิ่งการล้างจมูกด้วยน้ำกระเพราด้วยแล้ว ตอนที่น้ำกระเพราไหลรินเข้าไปกระทบผิวหนังอ่อน ๆ ภายโพรงจมูกขวา อาการ จ้วเจียจากการนอนไม่ครบ 8 ชั่วโมงของฉันก็ถูกขับออกไปพร้อมกับน้ำไปกระเพราที่ชะผ่านไปยังโพรงจมูกซ้ายแทบจะในทันที

หนึ่งในกิจกรรมโปรตุระหว่างเช้าของฉัน คือการได้ฟังพระอาจารย์พี่ละบรรยายเรื่องราวชาติเจ้าเรือน ซึ่งชาวค่ายแต่ละคน ต่างได้รับและทำแบบทดสอบที่เรียกว่า “พิมพ์เขียวชีวิต” เพื่อที่จะหา “ธาตุแท้” ของตนเองมาแล้วล่วงหน้า... ลูกสิงซึ่งช่วยฉันทำ แบบทดสอบนี้ กุมขมับด้วยความมีนงชะจนแทบจะย้ายสปีชีส์ตัวเองให้กลายเป็นไก่ตาแตกด้วยความสับสนกับคำถามใน แบบทดสอบ อีกทั้งเกิดไม่แน่ใจขึ้นมาชะตื้อ ๆ ว่าควรจะต้องตอบข้อไหนดี ทั้ง ๆ ที่คำถามทุกข้อล้วนเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ ร่างกายของฉันทั้งสิ้น สิ่งเหล่านี้ทำให้ฉันนึกถึงคำกล่าวที่ว่า...บางครั้งคนเราก็ไม่ได้รู้จักหรือเข้าใจตัวเองไปหมดทุกแง่มุม แต่อาจ กลับต้องอาศัยฟังพาให้คนรอบข้างช่วยเป็นกระจกสะท้อน ให้เราเห็นถึงรายละเอียดที่เราไม่อาจมองเห็นด้วยตัวเองได้ชัดเจนมาก ยิ่งขึ้น

แล้วก็มาถึงเรื่องสำคัญอันดับหนึ่งสำหรับฉันและจัดเป็น ไฮไลท์ของค่ายนี้

เรื่องที่วากก็คือ .เรื่องของอาหารการกิน” นั่นเอง

อดีตพ่อครัวจากนิวยอร์กอย่างพี่ละรับหน้าที่เป็นผู้ออกแบบรายการอาหารสไตล์ภัตตาคารแบบง่าย ๆ แต่อร่อยและได้ ประโยชน์ต่อสุขภาพจริง ๆ รวมทั้งดูแลควบคุมกระบวนการผลิตโดยมีพวกเราชาวค่ายเป็นลูกมือ

คืนแรกที่ไปถึงพวกเราช่วยกันปอกเปลือกและคั้นน้ำขิงแก่ เพื่อเป็นส่วนผสมสำคัญของน้ำสมุนไพรรที่พระอาจารย์ตั้งชื่อว่า “น้ำอ้อยมะนิง” ซึ่งดื่มแล้วช่วยให้ขับลมสบายท้อง และเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกายได้เป็นอย่างดีก่อนที่เราจะเข้านอน

มือเที่ยงของวันที่สอง มีแนวโน้มว่าอาจกลายเป็นเรื่องเล่าสำหรับค่ายต่อไปอีกหลายรุ่น เนื่องด้วยเราชาวค่ายร่วมด้วย ช่วยกันตั้งโรงงานผลิตจาปาตีโยม ๆ ขึ้นแบบเฉพาะกิจ เพื่อรองรับแบ่งทำจาปาตีจำนวน 5 กิโลที่พี่ชายหนุ่มหล่อชาวค่ายท่านหนึ่ง ออกสาห์ตันตันไปซื้อด้วยตัวเองถึงพาหุรัด งานนี้มีเสียงซุบซิบตึง ๆ ว่าที่พี่แกเหมาแบ่งจาปาตีมาเยอะขนาดพอที่จะเลี้ยงคนทั้งสถาบัน ได้สบาย ๆ นั้น อาจมีสาเหตุมาจากการถูกสะกดจิตด้วยนัยน์ตาหวานคมผสมกับการมที่ฟังดูน่าเชื่อถือของป้าสาวแขกเจ้าของร้าน จนส่งผลให้น้องชาวค่ายต้องก้มหน้าสาคคีร์รับชะตากรรมร่วมกันในการนวดแบ่ง บั้นแบ่งกันจนกล่อมเนื้อแขนโปงโดยไร้การ ต่อรอง ...

จาปาตีร้อน ๆ ปรุงตามสูตรดั้งเดิมจากอินเดีย ผ่านการจีด้วยเนยใสเพื่อเพิ่มความหอมมัน ถูกทยอยเสิร์ฟให้ชาวค่ายเพื่อกิน กับ แกงเขียวหวานปลารายรสจัดจ้านแบบไทยได้อย่างลงตัว มือนั้นเรายังมีสลัดผักรวมผสมโยเกิร์ตซึ่งทำเองกับมือ ซุปถั่วเขียว และตบท้ายด้วยน้ำกระเจี๊ยบตำรับอายุรเวทรสชาติกลมกล่อม ช่วยเพิ่มความสดชื่นในยามบ่ายให้เหล่า Yogaism กันถ้วนหน้า

มือเช้าวันสุดท้ายก่อนเดินทางกลับ เรายังเติมพลังให้ร่างกายด้วยนมสดต้มอุ่น ๆ บั้นผสมกับอินผาลัมแช่น้ำจมนิม รอยหน้า ด้วยเมล็ดมะม่วงหิมพานต์อบบด กลิ่นหอมอ่อน ๆ และความหวานนุ่มนวลจากเนื้ออินผาลัม เจือด้วยความมันจากเมล็ดมะม่วงหิม พานต์ ทำให้หลายคนติดใจถึงขนาดขอเติมแก้วที่สองและสาม โดยไม่เกรงใจว่าจะเพิ่มไขมันให้แก่ชั้นผิวหนังตามร่างกายหรือไม่ ฉัน เคยได้ยินมาว่าอาหารที่ถูกปรุงขึ้นด้วยความใส่ใจ ความพิถีพิถัน ความปรารถนาดี ความสุข และความรัก จะเป็นอาหารที่เปี่ยมไป ด้วยพลังชีวิตที่มีคุณค่า สามารถบำรุงหล่อเลี้ยงทั้งร่างกายและจิตใจของผู้กินได้เป็นอย่างดี ฉันมั่นใจว่า นั่นคงเป็นสาเหตุหนึ่งแน่ ๆ ที่ทำให้ฉันรู้สึกเอนจอยอิตตั้งกับอาหารฝีมือของพวกเราชาวค่ายชะเหลือเกิน ...

ฉันลองจินตนาการว่าหากประสบการณ์การเข้าค่ายครั้งนี้เปรียบได้กับหนังภาพยนตร์เรื่องหนึ่ง ฉันจะตั้งชื่อหนังเรื่อง นี้ว่า “โหด มัน ฮา: ค่ายโยคายุรเวท - นำแสดงและกำกับการทำโดย พระอาจารย์ธีรเดช เล่นจริง เจ็บจริง ไม่ใช่ สลึง ไม่ใช่สดันท์” (กรุณาทำเสียงเอคโคต้ง ๆ ประกอบ เพื่อให้ได้บรรยากาศในการอ่านมากยิ่งขึ้น) ซึ่งน่าจะถูกเหล่านักวิจารณ์ จัดให้อยู่ในประเภทหนังสั้นชั้นดี คุณภาพสูง ต้นทุนต่ำ ที่ไม่สนใจสเปเชียลเอฟเฟคสุดอลังการประเภทระเบิดภูเขา เผา กระท่อม หากตั้งใจสร้างความโดดเด่นที่สามารถตรึงผู้ชมให้รู้สึก “อิน” ไปกับเรื่องราวตั้งแต่ต้นจนจบด้วยการหยิบยกเอาเรื่อง ธรรมดาใกล้ตัวมานำเสนอด้วยวิธีการที่เรียบง่าย จริงใจ พิถีพิถัน และไม่ลืมที่จะทิ้งอาหารสมองแก่ผู้ชมให้นำกลับไปขบคิด

สานต่อ โดยการสอดแทรกเนื้อหาที่เป็นสาระประโยชน์ (ซึ่งเป็นจุดประสงค์หลักอันขาดเสียมิได้) แฝงข้อคิดดี ๆ ผ่านทางบทสนทนาที่สนุกสนานแทบทุกฉากไว้อย่างสอดคล้องกลมกลืน

ฉันไม่แน่ใจหรอกนะว่า สิ่งที่เราทำทั้งหมดนี้คือคำตอบต่อโจทย์ที่เจ้าลูกตั้งไว้ให้ฉันหรือไม่

แต่ฉันแน่ใจเป็นอย่างยิ่งว่า ทั้งฉันและสิ่งน้อยจะมีนมอุ่น ๆ หนึ่งใส่ในผาลัมแห่งและเมล็ดมะม่วงหิมพานต์อบป่นให้มากเป็นพิเศษไว้คอยทำอยู่เป็นอาหารมื้อแรกของวันพรุ่งนี้อย่างแน่นอน 😊

## โยคะวิถี

ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์

### ตำนานโยคะ

ช่วงแรก ๆ ที่ผมรำเรียนความรู้ภาคทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับอายุรเวทกับครูคนแรกก็อินเดียเมื่อสิบสามปีก่อน ครูแจ้งประตูสู่โลกแห่งภูมิปัญญาเก่าแก่แขนงนี้ โดยเล่าว่าศาสตร์จากบรรพกาลหลายแขนงรวมทั้งอายุรเวท มักอิงกับตำนานหรือผูกโยงกับทวยเทพตามความเชื่อในวัฒนธรรมดั้งเดิม ซึ่งหากอ่านตามตัวอักษรหรือฟังตามที่เล่า อาจรู้สึกเหลือเชื่อหรือเป็นเรื่องปาฏิหาริย์เกินกว่าที่จะเข้าใจหรือยอมรับได้

ดังเช่นในกรณีของอายุรเวท คัมภีร์หลายเล่มกล่าวว่าศาสตร์ซึ่งถูกจัดว่าเป็นส่วนหนึ่งของ อถรรวเวท(อาถรรพเวท) นี้มีกำเนิดมาจากพรหม จากนั้นถูกถ่ายทอดสู่เทพองค์อื่น ๆ ก่อนที่จะตกทอดลงมาถึงมวลมนุษย เพื่อให้นำภูมิปัญญานี้มาจัดปัดเป่าทุกข์ทางกายได้แก่โรคภัยไข้เจ็บหลาย รวมทั้งเป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพะ

การนำองค์ความรู้ไปอิงกับตำนานหรือเชื่อมโยงกับทวยเทพตามความเชื่อดั้งเดิมนั้น ครูผมบอกว่ามองในแง่หนึ่งอาจเป็นเจตนาของผู้ร้อยเรียงหรือผู้จดจารคัมภีร์ที่ต้องการให้ความรู้และเรื่องราวที่ถ่ายทอดดูขั้ริมขลังอลังการและน่าสนใจ

แต่มองอีกแง่หนึ่ง ตำนานที่ดูเหลือเชื่อเหล่านั้นไม่ว่าอาจเป็นเรื่องของบุคลาธิษฐานหรือเรื่องเชิงสัญลักษณ์ ที่ซ่อนแทรกนัยอันลุ่มลึกบางอย่าง

ดังเช่นที่กล่าวกันว่าพรหมคือผู้ให้กำเนิดอายุรเวทนั้น ครูผมอธิบายว่าคำว่า “พรหม” นอกจากแปลว่า “สิ่งสูงสุด” (supreme) แล้ว ยังมีความหมายว่า “ความจริง” อีกด้วย

เพราะฉะนั้นที่กล่าวว่าพรหมคือผู้ให้กำเนิดอายุรเวท น่าจะมีนัยว่ามันคือภูมิปัญญาที่มาจากความจริงแห่งธรรมชาติ นั่นเอง พูดอีกอย่างว่าถึงที่สุดแล้วธรรมชาติต่างหากที่เป็นต้นกำเนิดของศาสตร์ที่ถูกจดจารและสืบทอดมายาวนานเป็นพัน ๆ ปีนี้

หรืออย่างเทพอีกองค์หนึ่งซึ่งตามคัมภีร์กล่าวว่า เป็นผู้รับช่วงความรู้อายุรเวทในชั้นหลัง ๆ คืออินทราผู้เป็นราชาแห่งทวยเทพ ครูผมบอกว่าอินทรายังมีนามอื่น ๆ อีก เช่น สหสราภชะซึ่งแปลว่า “ผู้มี ดวงเนตรพันดวง” อันสื่อนัยถึงพลังแห่งความตื่นรู้ที่ทรงพลังและรอบรู้

นั่นหมายถึงผู้ที่ที่จะเจเนจบในศาสตร์อายุรเวทได้ จะต้องเป็นผู้ที่ผ่านการฝึกฝนอบรมจนเกิดความรู้ และขัดเกลาดนจนมีความตื่นรู้ถึงขั้นราวกับมีดวงตาพันดวง

ฟังครูพูดถึงตำนานอายุรเวทแล้ว ทำให้ผมทวนนึกถึงตำนานอีกเรื่องหนึ่งที่ได้อินจากครูโยคะที่ผมไปรำเรียนด้วยเมื่อห้าปีก่อนหน้านั้น

ครูโยคะที่สอนผมเล่าว่า นับเนื่องแต่อดีตมนุษย์เผชิญกับทุกข์ ๓ อย่างคือ ทุกข์ทางกาย (เจ็บป่วย) ทุกข์ทางใจและทุกข์หรือปัญหาในการสื่อสาร (ความจริง) ระหว่างกันมานานนาน ครั้นแล้วก็มีโยคีผู้หนึ่งที่ไม่อาจทนเห็นมนุษย์เผชิญกับทุกข์ลำเค็ญเช่นนี้ได้ จึงบำเพ็ญเพียรด้วยจิตและกรณอันแรงกล้าเพื่อที่จะเสาะแสวงหาหนทางแห่งการดับทุกข์ทั้งสามของมวลมนุษย์

ด้วยตะบะอันแรงกล้าของโยคี พระเจ้าจึงประทานความรู้แห่งการดับทุกข์ลงสู่มือที่ประนมอย่างนอบน้อมของโยคี อันเป็นที่มาของนาม “ปัตญชลี” ซึ่งแปลว่า “ตกลงสู่มือที่ประนม” (มาจากคำว่า ปตะ ซึ่งแปลว่า “ตก” สนิทกับอัญชลีซึ่งแปลว่า “ประนม”)

โดยมีความรู้เรื่องโยคะสำหรับดับทุกข์ทางใจ ความรู้เรื่องอายุรเวทสำหรับดับทุกข์ทางกายคือความเจ็บป่วย และความรู้เรื่องภาษา (มหาภาษายะ) สำหรับแก้ปัญหาระหว่างการสื่อสาร (วาจา)

หลังจากนั้นผมได้อ่านตำนานของปตัญชลีเวอร์ชันที่ละเอียดกว่าตำนานที่ครูเล่า ตามตำนานกล่าวถึงอนันตะหรือเศษะ ผู้เป็นราชาแห่งนาคพันเศียรและเป็นที่ประทับขององค์วิษณุ

ครั้งหนึ่งองค์วิษณุทอดพระเนตรนาฏลีลาขององค์วิเว ซึ่งร่ายรำอย่างอ่อนช้อยงดงามและสง่างามจนองค์วิษณุทรงดื่ม ตำนานหน้าหนักของพระวรกายโถมทับไปบนนาคราชเศษะ กระทั่งนาฏลีลาลิ้นสุดลง หน้าหนักแห่งพระวรกายจึงกลับเป็นปกติ

นาคราชเศษะประหลาดใจในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น พระวิษณุจึงทรงอธิบายว่าเป็นเพราะพระองค์ทรงดื่มตำกับนาฏ ลีลาอันสง่างามขององค์วิเว เศษะจึงปรารถนาที่จะเรียนรู้นาฏศิลป์นี้ พระวิษณุจึงประทานพรให้เศษะได้ร่ำเรียนศิลปะที่ ปรารถนาในภายภาคหน้า

ครั้นถึงกาลสมัยหนึ่งบนโลก สตรีผู้มีนามว่าโคณิกา ปรารถนาที่จะมีบุตรสืบสกุล จึงบำเพ็ญตบะและอ้อนวอนต่อสุรย เทพเพื่อขอบุตร หลังจากถวายน้ำและกระทำอัญชลีเสร็จ เมื่อคลี่มือออก ปรากฏร่างของงูตัวน้อยอยู่ในมือของนาง ก่อนจะแปลง ร่างเป็นเด็กชาย ซึ่งขอเป็นบุตรของนาง เด็กชายคนนี้ก็คือนาคราชเศษะที่อวตารมาเป็นมนุษย์นั่นเอง

นางโคณิกาก็ตั้งชื่อบุตรชายว่าปตัญชลีอันมีความหมายว่า “ตกลงมาสู่มือที่ประนม”

ตอนที่รู้เรื่องตำนานของปตัญชลีใหม่ๆ นั้น ผมยังเข้าใจว่าตำนานนี้คงเล่าขานกันเฉพาะในหมู่ผู้ที่ศึกษาโยคะเป็นหลัก กระทั่งเมื่อได้ไปฝากตัวเป็นศิษย์กัณภูมิของครูหมออายุรเวทในโรงพยาบาลเล็กๆ ในรัฐเคราลาที่อินเดียตอนใต้เมื่อสิบสองปี ก่อน ผมจึงได้รู้ว่าแม้แต่หมออายุรเวทเองก็บูชาปตัญชลีด้วยเช่นกัน หลายครั้งที่ครูอธิบายเรื่องอายุรเวทอย่างเป็นกิจลักษณะ ให้กับกลุ่มครูโยคะที่ไปรับการบำบัดแบบอายุรเวทที่โรงพยาบาลของครูผมเมื่อหลายปีก่อน ก่อนเริ่มการสนทนาครูจะร่ายโคลก บุษบาปตัญชลีเป็นภาษาสันสกฤตว่า

โยเคน จิตตสย ปเทน วาจา ।

มลฺ ศรียสย จ ไวทยเคน

โย'ปากโรตตฺ ปรวรฺ มุณีนา

ปตญชลิม ปรานญชลีรานโต'สมิ ॥

ถอดความเป็นภาษาไทยว่า

ข้าพเจ้าขอประนมหม้อมแต่ปตัญชลีมีผู้ประเสริฐ  
ผู้ขจัดปัดเป่าความมืดมนแห่งดวงจิตด้วยโยคะศาสตร์  
ขจัดอุปสรรคแห่งวาจา(ภาษา)ด้วยวจนะ(ภาษาชะ)  
และชำระความไม่บริสุทธิ์ของร่างกายด้วยอายุรเวท

ครูเล่าให้ผมฟังว่าในหมู่ผู้ศึกษาอายุรเวทนั้น เชื่อกันในเชิงบุคลาธิษฐานว่าจระเข้ซึ่งเป็นผู้เรียบเรียงคัมภีร์อายุรเวทเล่ม แรกคือหนึ่งในอวตารของเศษะหรือปตัญชลีนั่นเอง

แม้ว่าจากข้อมูลที่อ่านพบในหนังสือโยคะบางเล่ม บอกว่าปตัญชลีซึ่งเป็นผู้ที่เรียบเรียงโยคสูตรอันเป็นคัมภีร์โยคะที่ผู้ที่ ก้าว่างในมรรคาแห่งโยคะต้องศึกษานั้น มีชีวิตอยู่ในราวพ.ศ. ๓๐๐ โดยที่ไม่ได้เชื่อมโยงกับคัมภีร์อายุรเวท (ซึ่งมีหลักฐานว่า ถูกจารึกขึ้นในราวสองถึงสามพันปีก่อนคริสตกาล)

ถึงกระนั้นข้อมูลอ้างอิงว่าปตัญชลีมีความเชี่ยวชาญทางด้านไวยากรณ์สันสกฤต – ซึ่งน่าจะเป็นไปได้ หากไม่ท่านคง ไม่สามารถร้อยเรียงโยคสูตรในรูปของโคลกที่บรรจด้วยรหัสยแห่งโยคะที่ทั้งลุ่มลึกและครอบคลุมในทุกมิติของชีวิตที่ตกทอดสืบ ต่อกันมาจนถึงยุคนี้

สรุปรวมความแล้วตำนานเกี่ยวกับปตัญชลีที่ว่ากันว่าเป็นผู้ที่ประมวลความรู้ในการดับทุกข์สามเรื่องหลักของมนุษย์ อาจเป็นตำนานอีกบทหนึ่งในศาสตร์เก่าแก่ที่เชื่อมโยงกับทวยเทพตามวัฒนธรรมและความเชื่อดั้งเดิม

หลังจากฟังครูอายุรเวทของผมถอดรหัสในตำนานอายุรเวทที่กล่าวว่เกิดจากพรหม ว่าซ่อนแทรกด้วยนัยที่บ่ง บอกว่ามาจากความเป็นจริงแห่งธรรมชาติ ทำให้ผมคิดว่าถ้าเช่นนั้นตำนานของปตัญชลีมีนัยอะไรให้ครุ่นคิดตีความได้บ้าง

นัยอย่างแรกที่ผมถอดรหัสได้ ไม่ว่าจะป็นตำนานในเวอร์ชันแรกที่ครูเล่าหรือตำนานอย่างละเอียดที่อ่านพบใน ภายหลังก็คือ ชื่อของปตัญชลีที่มีความหมายว่า “ตกลงมาสู่มือที่ประนม” นั้น คล้ายจะบอกว่าการเข้าถึงความรู้แจ้งในเรื่องใด (เช่นความรู้ในการดับทุกข์ของมนุษย์) ผู้ที่ปรารถนาจะเข้าถึงความรู้นั้นต้องมีความอ่อนน้อมถ่อมตนอย่างยิ่งยวด ใช่ว่าหรือไม่ว่า

การแสดงความนับนอบหรือหมอบกราบ (ซึ่งเป็นอีกความหมายหนึ่งของคำว่าอัญชลี) ต่อสิ่งใดหรือผู้ใดจากใจจริง แสดงว่าตัวเรานั้นอ่อนด้อยกว่าผู้ที่เรากราบกรานไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

ตำนานของปฐมโยคี (หากไม่นับว่าศิวะคือผู้ให้กำเนิดโยคะ – ตามตำนาน) ผู้มีนามว่าปตัญชลี ยังสะท้อนบอกถึงการบำเพ็ญเพียรด้วยจิตที่มุ่งมั่นศรัทธา ไม่ว่าจะเป็นนาคราชเศษะเองหรือกระทั่งนางโคณิกานีที่นาคราชอวตารมาขอเป็นบุตร ทั้งสองล้วนผ่านการบำเพ็ญเพียรและตั้งจิตอธิษฐานด้วยศรัทธาอันแรงกล้าเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนปรารถนา

ในช่วงหลังที่ผมพยายามศึกษาโยคะสูตรมากขึ้น ทำให้คิดว่าการบำเพ็ญเพียรของนาคราชเศษะและนางโคณิกานีนั้น เป็นการบำเพ็ญทั้งตบะ (หรือตปัสในภาษาสันสกฤต) และอิศวรประณิธานซึ่งเป็นสองในสามองค์ของกริยาโยคะที่ปตัญชลีกล่าวไว้ในโยคะสูตรไปพร้อมกัน (กริยาโยคะอีกหนึ่งอย่างคือสวาทยาเยหรือการสำรวจตนเอง)

นัยอีกอย่างที่ผมตีความจากตำนานที่กล่าวว่าปตัญชลีเป็นผู้เรียบเรียงองค์ความรู้ทั้งสามซึ่งเป็นวิถีในการดับทุกข์สามอย่างของมุนุชย์ หรือพูดอีกอย่างว่าคนผู้หนึ่งเข้าถึงหรือเรียนรู้หนทางแห่งการดับทุกข์ทั้งสามในตัวเองนั้น เป็นไปได้ใหม่ว่าการบำเพ็ญที่เน้นย้ำให้เห็นว่าเรื่องของกาย วาจา และใจนั้นเป็นองค์สามที่ไม่อาจแยกขาดจากกันได้

พูดง่าย ๆ คือในเมื่อทุกข์หลัก ๆ ของมุนุชย์คือทุกข์ทางกาย วาจา และใจ ผู้ที่ต้องการไปให้พ้นจากทุกข์ซึ่งเชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออก ก็ต้องแสวงหาและเรียนรู้หนทางดับทุกข์ทั้งทางกาย วาจา และใจไปพร้อมกัน

หรือจะพูดว่าต้องเข้าถึงหนทางดับทุกข์อย่างเป็นองค์รวมก็คงไม่ผิดนัก

## ตำราโยคะดั้งเดิม

แปลและเรียบเรียงโดย วีระพงษ์ ไกรวิทย์ และจิรวรรณ ตั้งจิตเมธี

### การปรุงแต่งของจิตในโยคะสูตร

ในบทที่ ๑ ประโยคที่ ๔ ของโยคะสูตรปรากฏข้อความว่า “วฤตติสารูปยัมอิตรตระ” โดย “วฤตติ” หมายถึง การเปลี่ยนแปลงหน้าที่ หรือพฤติกรรม หรือการปรุงแต่งของจิตตะ<sup>1</sup> “สารูปยะ” หมายถึง รูปเดียวกันหรือสภาพเดียวกัน “อิตรตระ” หมายถึง ที่อื่น หรือในโอกาสหรือเวลาอื่น เมื่อรวมทั้งประโยคแล้วหมายถึง (ในสภาวะอื่น ๆ) ที่อยู่นอกเหนือจากสภาวะเดิมแท้แล้ว การปรุงแต่งของจิตตะย่อมมีรูปอย่างเดียวกัน ในสภาวะเดิมแท้่นั้นเป็นสภาวะที่ปุระชะและประกฤติแยกกันอยู่ ซึ่งโยคีผู้บรรลุเป้าหมายของโยคะแล้วย่อมมีปัญญาสามารถมองเห็นหรือเข้าถึงสภาวะนี้ได้ การปรุงแต่งต่างๆ ของจิตตะที่ปรากฏขึ้นแก่โยคีผู้นั้นย่อมเป็นการปรุงแต่งชนิดเดียวกันทั้งหมด กล่าวคือไม่จะเป็นการปรุงแต่งแบบใดก็ตาม โยคีก็จะรับรู้ว่าเป็นเพียงการปรุงแต่งของจิตตะเหมือนๆ กันซึ่งจะไม่ส่งผลกระทบใดๆ ต่อโยคีผู้นั้น ในขณะที่คนทั่วไปซึ่งยังมีอวิชชาปกคลุมอยู่ การปรุงแต่งของจิตตะจะยังคงส่งผลต่อคนผู้นั้น เช่นเมื่อจิตปรุงแต่งแล้วเกิดเป็นสุข เป็นทุกข์ขึ้นมา คนผู้นั้นก็จะมีอารมณ์สุข ทุกข์ไปตามสภาวะของการปรุงแต่งนั้นๆ แต่ไม่มีความสุขหรือทุกข์ก็ได้แตกต่างกันเพราะเป็นเพียงอารมณ์ที่จิตปรุงแต่งขึ้นเหมือนกัน หาใช่สิ่งที่ยั่งยืนและเป็นความจริงแท้ไม่ เปรียบดังผู้เบาปัญญาเห็นน้ำในแก้วสีดำ ก็เข้าใจว่าน้ำนั้นเป็นสีดำ ครั้นเห็นน้ำในแก้วสีแดง ก็เข้าใจว่าน้ำนั้นเป็นสีแดง เมื่อเขาหยั่งรู้ความจริงก็จะเข้าใจทันทีว่าน้ำทั้งสองแก้วนั้นไม่มีสีแต่อย่างใด ตามที่เห็นด้วยสายตา หากแต่สีคือสิ่งที่มาปรุงแต่งให้น้ำเกิดเป็นสีต่างๆ แล้วทำให้เขาเข้าใจผิดไปตามนั้น

ดังนั้นการหยั่งรู้ว่าการปรุงแต่งต่างๆ ของจิตตะนั้นล้วนเป็นสิ่งเดียวกันจึงจำเป็นต้องรู้จักประเภทของการปรุงแต่งและลักษณะของการปรุงแต่งนั้นๆ ว่าเป็นอย่างไรบ้าง ปตัญชลีจึงได้แนะนำเรื่องนี้ในประโยคถัดไป

ในประโยคที่ ๕ กล่าวไว้ว่า “วฤตตยะหฺ ฌญัจจยยะหฺ กลิชฎากลิชฎาหฺ” ซึ่งแปลความหมายอย่างสั้นๆ ว่า การเปลี่ยนแปลงหน้าที่หรือพฤติกรรมของจิตตะมีอยู่ ๕ อย่าง บางอย่างนั้นเป็นเหตุให้เกิดกิเลส ขณะที่บางอย่างไม่ก่อให้เกิดกิเลส

พฤติกรรม(หรือการปรุงแต่ง)ของจิตตะนั้นปตัญชลีได้แบ่งออกเป็น ๕ ประเภทซึ่งจะได้อธิบายละเอียดเป็นข้อๆ ในประโยคถัดไป (1 : ๖) บางคนอาจจะรู้สึกว่าการแบ่งแบบนี้ไม่น่าจะเพียงพอหากพิจารณาตามเหตุที่อาจจะเกิดขึ้น เมื่อเกิดคำถามขึ้นว่าพฤติกรรม(หรือการปรุงแต่ง)ของจิตตะเฉพาะสักอย่างหนึ่งสามารถจัดเข้าไปอยู่ในอันหนึ่งอันใดของประเภททั้ง ๕ นี้ได้หรือไม่ การแบ่งที่ชัดเจนและถูกต้องมากๆ นั้น ตามปกติแล้วมักจะเป็นการแบ่งประเภททางวิทยาศาสตร์ ซึ่งคงไม่ใช่วัตถุประสงค์หลักของปตัญชลีในที่นี้ ประโยคต่างๆ ในโยคะสูตรของปตัญชลีมีวัตถุประสงค์เพื่อการฝึกปฏิบัติโยคะมากกว่าการนำเสนอโยคะในฐานะที่เป็นศาสตร์ทางทฤษฎีซึ่งน่าจะเป็นวัตถุประสงค์รองเท่านั้น ส่วนเป้าหมายหลักของการฝึกปฏิบัติในส่วนนี้ก็คือเพื่อที่จะหยุดกระบวนการในการปรุงแต่งของจิตตะเหล่านั้นให้หมดไปโดยการทำให้การปรุงแต่งที่ก่อให้เกิดเป็นอารมณ์สุข

ทุกขัต่าง ๆ หยดลง เมื่อเป้าหมายเป็นเช่นนี้การแบ่งประเภทของการปรุงแต่งของจิตตะที่ชัดเจนถูกต้องจึงไม่ได้มีค่าอะไรมากนัก เพราะไม่ว่าจะเป็นการปรุงแต่งของจิตตะแบบใดก็ตาม จุดมุ่งหมายย่อมเป็นการหยุดกระบวนการทำงานของมันในที่สุด ดังนั้น การแบ่งแบบหยาบ ๆ เช่นนี้จึงน่าจะเพียงพอต่อการเข้าถึงจุดหมายของการปฏิบัติโยคะ แม้ว่าบางครั้งอาจจะรู้สึกยากที่จะ ตัดสินใจได้ว่าการปรุงแต่งของจิตตะประเภทไหนที่มีอำนาจหรือมีความสำคัญมากที่สุด และอาจจะมีการปรุงแต่งของจิตตะบาง ประเภทที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกับประเภทอื่นก็ตาม

ในอีกแห่งหนึ่ง ปตัญชลีได้แบ่งการปรุงแต่งของจิตตะไว้อย่างกว้าง ๆ เพียงเพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัติโยคะได้เข้าใจธรรมชาติ ของการปรุงแต่งเหล่านี้ได้พอสังเขป ขณะเดียวกันจำนวนของประเภทของการปรุงแต่งก็ควรจะมีความพอที่จะสามารถจัด ประเภทของการปรุงแต่งต่าง ๆ เข้าอยู่ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งได้ จำนวนที่เหมาะสมจึงดูเหมือนจะอยู่ประมาณห้า ยิ่งไปกว่านั้นปตัญ ชลีดูเหมือนจะชอบเลขห้าซึ่งคล้ายคลึงกับแนวคิดของปรัชญาสาขายะ ดังนั้นท่านจึงแบ่งการปรุงแต่งของจิตตะออกเป็นห้า ประเภท

คำว่า “กฤษฏะ - klista” เป็นคำคุณศัพท์ของรากศัพท์ “กฤษ - kliš” ซึ่งแปลว่า รบกววน ทำให้เจ็บปวด ฯลฯ คำนาม คือคำว่า “กเลสะ - klesa” ซึ่งก็มาจากรากศัพท์เดียวกันด้วย กเลสะ(กิเลส)เหล่านี้เป็นต้นเหตุสำคัญของความเจ็บปวดหรือ ความทุกข์ ดังนั้นคำว่า “กฤษฏะ” จึงหมายถึงเหตุแห่งทุกข์หรือความเจ็บปวดในแง่ที่เกี่ยวข้องกับกเลสะหนึ่งอย่างหรือมากกว่า โดยทั่วไปแล้วกเลสะไม่สามารถถูกกำจัดออกไปได้อย่างสิ้นเชิงทั้งหมด ดังนั้นการปรุงแต่งที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดกับกเลสะมากจึง กำจัดออกไปได้ยากมาก ๆ ด้วย

อย่างไรก็ตาม การปรุงแต่งของจิตตะที่กล่าวถึงอย่างกว้าง ๆ ในประโยคนี้มีทั้งแบบ กฤษฏะ (klista) และอกฤษฏะ (aklista) คำทั้งสองนี้ควรได้รับการพิจารณาในเชิงเปรียบเทียบ คือการปรุงแต่งของจิตตะบางครั้งเป็นเหตุให้เกิดกิเลส แต่ บางครั้งไม่ก่อให้เกิดกิเลสก็มี เช่นเมื่อเราคิดถึงอาหารอร่อยอย่างหนึ่ง (เกิดความปรุงแต่งของจิตตะ) ทำให้เราเกิดกิเลสอยากกิน อาหารอย่างนั้นขึ้นมา การปรุงแต่งชนิดนี้จึงเป็นแบบกฤษฏะ แต่เมื่อเรานั่งนึกถึงรถไฟแล้วเห็นภาพรถไฟในความทรงจำขบวน หนึ่งเพียงแค่นั้น โดยไม่มีอารมณ์ความรู้สึกใด ๆ (กิเลส) เกิดขึ้นตามมา เหตุการณ์นี้ก็เป็นการปรุงแต่งแบบอกฤษฏะ แต่ถ้าเห็น ภาพรถไฟแล้วเกิดความรู้สึกอยากไปเที่ยวต่างจังหวัดขึ้นมา นั้นย่อมเป็นการปรุงแต่งแบบ กฤษฏะ เมื่อเข้าใจเช่นนี้แล้ว อาจจะมีความเกิดคำถามขึ้นในใจว่า แล้วเราจะหยุดอารมณ์ความรู้สึกหรือกิเลสที่จิตปรุงแต่งตามขึ้นมาได้อย่างไร...

<sup>1</sup> โปรดย้อนกลับไปดูความหมายของคำว่า “จิตตะ” ในบทที่ ๑ ประโยคที่ ๒ ของฉบับก่อนๆ

เอกสารอ้างอิง :

สัตยานันทপুরี, สวามี, (๒๕๑๑). ปรัชญาฝ่ายโยคะ. พระนคร : อาศรมวัฒนธรรม ไทย-ภารต.

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

## ชีวิตกับความตาย

ดล เกตน์วิมุต

“กว่าจะเรียนจบวิชาชีวิตและความตาย” วิชาเพื่อจิตวิญญาณรุ่นแรกของประเทศ เป็นความรู้สึกตอนที่เริ่มลงมือเขียน บทความนี้จริง ๆ ซึ่งเป็นไปใน 2 บริบท บริบทแรกเป็นความรู้สึกอ้อมเอมใจกว่าจะเรียนจบ จบแล้วหรือนี้ เป็นความรู้สึกจบ ทางใจครบถ้วนด้วยตัวของมันเอง เป็นการเรียนจบในภาคทฤษฎี และลงพื้นที่ฝึกงานในโรงพยาบาลและสถานพยาบาลผู้ป่วย หลายแห่งด้วยกัน และที่สำคัญได้มีโอกาสก่อตั้งเครือข่ายชีวิตศึกษา (ชี-วิ-ตะ-สิก-ขา) ในทันทีที่สำเร็จ Course Work ซึ่งใช้เวลา ที่ผ่านมามีคุณค่าเป็นเวลากว่าปีครึ่ง

ในอีกบริบทของคำว่า กว่าจะเรียนจบ คือกว่าจะได้ Master of Arts in Life and Death Studies พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต วิชาชีวิตและความตาย ก็ยังเหลือวิทยานิพนธ์อีกตั้งเล่มหนึ่ง ที่มีเวลาให้ทำเหลือเฟือต่อจากนี้ไปอีก 5 ปี

แต่ไม่ว่าจะให้ความหมายของคำว่า กว่าจะเรียนจบ อย่างไรก็ไม่สำคัญ เท่ากับการได้เรียนรู้ ทำความเข้าใจตัวเอง เห็น ความเป็นไป การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาที่ศึกษาวิชาที่ว่าด้วยจิตวิญญาณของความเป็นมนุษย์ เป็นวิชาที่รู้สึก ว่า เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์คนหนึ่งน่าจะได้มีโอกาสเรียน จะได้ไม่เสียชาติเกิด เพราะชื่อวิชาก็ตรง ๆ และชัดเจนอยู่แล้วว่าเป็น วิชา



ชีวิตและความตาย Life and Death Studies วิชาเพื่อการเรียนรู้และทำความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เมื่อเราเข้าใจตัวเองดี มากเพียงใด เราก็จะเข้าใจผู้อื่นมากเพียงนั้น เมื่อเรียนจบแล้วก็ไม่ได้นำไปใช้เพื่อการทำงานทางโลก หาเงินหาทอง นำพาไปสู่ ความเจริญในวัตถุนิยม บริโภคนิยม หากแต่เป็นไปเพื่อความงอกงามด้านจิตวิญญาณของตัวเองและสามารถเกื้อกูลต่อสังคมได้ ในฐานะที่จะได้มีโอกาสรับรู้ถึงคุณค่าของชีวิตที่เหลืออยู่

ขอลูกศิษย์ของคุณค่าของบทความนี้ให้กับผู้ให้กำเนิดชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรมของข้าพเจ้า ตลอดจนทุก ๆ ชีวิต ที่มีความเชื่อมโยงแต่กันและกัน

## บทที่ 1

### “ได้ตายก่อนตาย ก่อนเรียนชีวิตและความตาย”

เพราะสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนั้นมี สิ่งนั้นจึงมี ทุกอย่างไม่ใช่เรื่องบังเอิญ มีเหตุปัจจัยเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยา มิได้ หมายถึงเป็นไปตามยถากรรม แต่ทุกสิ่งเป็นไปตามกรรม หรือ การกระทำ (Action) นั่นเอง ดังนั้นคงต้องเล่าถึงเหตุปัจจัยที่ถือ ว่าเป็นจุดเปลี่ยนชีวิตของข้าพเจ้าเอง ก่อนจะได้มาเรียนวิชาชีวิตและความตายรุ่นแรกของประเทศ

แม้จะทราบดีว่าการถ่ายทอดประสบการณ์ตรงผ่านตัวอักษร ยากที่ผู้อ่านจะมีความเข้าใจ สัมผัสถึงความรู้สึกได้อย่าง ลึกซึ้ง โดยเฉพาะที่เป็นประสบการณ์ตรงเฉพาะตน หรือปัจเจก ถึงแม้จะถ่ายทอดจากปากสู่ปากก็ยังไม่ได้อยู่ดี เปรียบเทียบ เหมือนนอนแกล้งพี่น้อง ที่เมื่อพี่ลอกคราบกลายเป็นผีเสื้อไปแล้วได้ลิ้มลองชิมความหวานของมธุรส จึงบินกลับมาหาห้องเพราะ อยากแบ่งปันความรู้สึกหวานน้ำให้ห้องได้รับรู้ว่าอีกไม่นานห้องจะได้เจอความหวานของดอกไม้ น้องนอนก็นึกไปว่าจะวิเศษ ขนาดไหนเชียว ก็ไปไม้ที่ห้องนอนแทะอยู่ทุกวันก็หวานมันจะตายอยู่แล้ว พี่ผีเสื้อยืนยัน บินยืนยันว่าแตกต่างกัน ไม่เหมือนกัน หรือ ความหวานมันของใบไม้ เทียบไม่ได้กับความหวานของดอกไม้เลย เชื้อพี่นะ ถึงห้องนอนจะทำความรู้สึกว่าเชื้อพี่ก็ได้ เพราะพี่ผีเสื้อก็ได้ชิมทั้งความหวานของใบไม้และดอกไม้ แต่ก็ไม่อาจรับรู้สัมผัสความหวานอันแท้จริงของดอกไม้ได้ แต่สิ่งที่ ข้าพเจ้าจะเล่าถึงเหตุปัจจัย จะมีประโยชน์มากหากท่านเปิดใจรับรู้เรื่องราว แล้วรับรู้สิ่งที่ข้าพเจ้าตั้งใจจะถ่ายทอด

จากการที่ได้มีโอกาสสะสมการเจริญสติภาวนากับครูบาอาจารย์หลายท่านที่ให้ความเมตตาตามตั้งแต่อายุ 18 ลบอายุ ปัจจุบันก็เกือบ 20 ปีมาแล้วที่เริ่มฝึกการเจริญสติโดยไม่ได้มีใครชักชวน ต้องมีเหตุปัจจัยมาจากอดีตชาติแน่แท้ และยอมเป็น ธรรมดาของผู้ปฏิบัติที่ย่อมต้องเจอสภาวะธรรมต่าง ๆ นานา ที่บอกให้เราเห็นว่าเราไม่ได้เดินย่ำอยู่กับที่ แต่จะเป็นการก้าวเดิน อย่างลัดตรง หรือเดินอ้อมไปอ้อมมา เดิน ๆ หยุด ๆ ชม นั่นนิด ชม นี่หน่อย แวะพักริมทางเป็นพัก ๆ ตามเหตุปัจจัย เพราะส่วน ใหญ่ก็จะเจอภาวะที่ทำให้เรารู้สึกว่าเราพิเศษกว่าคนอื่น ตาทิพย์ ได้เห็นอดีตชาติ เห็นอนาคต หูทิพย์ ต่าง ๆ นานา ล้วนเป็นสิ่ง ที่เกิดมาแล้วทำให้เรารู้สึกว่าตัวตนใหญ่ขึ้น ชัดเจนขึ้น ช้าแก่ ช้าแก่ แต่ข้าพเจ้าโชคดีที่ได้รับเมตตาจากครูบาอาจารย์เป็นเหตุ ปัจจัยไม่ให้หลงไปกับสิ่งที่เกิดขึ้นข้างต้น จึงเป็นการรับรู้ไปในทิศทางตรงกันข้ามกับผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ เพราะกลับรู้สึก ว่า เรา เข้าถึงความปึกติของจิต ศักยภาพทางธรรมชาติของมนุษย์คนหนึ่งที่มีได้เท่านั้นเอง และมนุษย์ทุกคนล้วนมีศักยภาพที่ จะพัฒนาไปสู่ความปึกติที่สุดของตัวเอง มันรออยู่ตรงนั้น เพียงรอเวลา ช้าหรือเร็ว ที่ให้เราเข้าไปค้นพบ

แล้ววันที่ข้าพเจ้าได้ค้นพบความเป็นปึกติที่สุดก็เกิดขึ้นหลังจากได้ภาวนาไปได้ น่าจะประมาณ 3 นาที ข้าพเจ้าเริ่มรู้สึก ว่าลมหายใจตัวเองกำลังจะขาดหายไป ซึ่งครั้งนี้ไม่เหมือนทุกครั้งที่ได้ภาวนาไปได้สักพักจะเกิดลมหายใจละเอียดแผ่วเบาสงบขึ้น ซึ่งเป็นความคุ้นชินทุกครั้ง แต่ครั้งนี้ไม่ใช่ เพราะอยู่ยู่ก็ไม่สามารถหายใจได้ จึงพยายามจะหายใจ แต่ไม่มีทั้งลมหายใจเข้า และ ลมหายใจออก จากที่พยายามยื้อก็ถอดใจ และวางใจได้ว่า ไม่เป็นไร ตายเป็นตาย ตายในขณะที่ปฏิบัติธรรม ก็ดีเหมือนกันเพราะ เรายังมีสติอยู่ตลอด ถือว่าไม่เสียชาติเกิด และวางใจได้ในขณะที่ไม่มีลมหายใจ แต่แล้วก็เกิดความรู้สึกกระเพื่อมขึ้นอย่างรุนแรง ต่อจากนั้น นั่นคือเกิดการรับรู้ร่างกายตัวเอง เนื้อหนังอวัยวะของร่างกายถูกฉีกฉีกฉีก และกำลังจะปริขาดเป็นเสี่ยง ๆ รู้สึกถึง การหวนของความมีอยู่ของกายแต่แล้วความรู้สึกตัวก็บอกให้วางใจ ตายเป็นตาย พอวางใจคลายความยึดมั่นการมีอยู่ของกาย ได้ ร่างกายก็ค่อย ๆ สลายหลุดร่อนป่นเป็นผุยผงสลายไปที่ละนิด ๆ ล่องลอยขึ้นเป็นเกลียวตาม ๆ กันไป เหมือนทิศทางของลม พายุหมุน แต่เป็นจังหวะที่สลายไปอย่างนุ่มนวลจนไม่เหลือความมีอยู่ของกาย พอรับรู้ได้ว่าลมหายใจหมดไป กายสลายไป เหลือแต่จิตได้สักพักก็เข้าสู่กระบวนการสลัดความมีอยู่ของจิต คือเข้าสู่การหมุนรอบตัวเองอย่างรวดเร็ว เร็วอย่างที่ไม่เคยคิดว่า จะมีเครื่องมือใดที่หมุนรอบตัวเองได้เร็วขนาดนี้ ตรงนี้เองอยากใช้คำว่ามหาสติที่ได้สะสมมาได้ถูกนำมาใช้ทำให้ค่อย ๆ แยก การรับรู้ออกไปเป็นผู้ดู ถอดถอนออกจากการเป็นผู้เป็น ผู้ถูกกระแสน้ำวนครอบงำ ทำให้ความเร็วของการหมุนค่อย ๆ ช้าลงและ หยุดลง และเมื่อหยุดลง ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งของคำว่าอนัตตาก็บังเกิดขึ้น ความเข้าใจของคำว่าทุกสิ่งเป็นเนื้อเดียวกันทั้ง

จักรวาลก็บังเกิดขึ้น ไม่มีการเคลื่อนตัวไปไหนได้อีกเพราะมันเต็มอยู่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไปหมด ไม่มีสังขาร ไม่มีสัญญา ไม่มีวิญญาณ ไม่มีเวทนาเลย เข้าถึงความปกติธรรมดาที่แท้จริงที่ไม่มีในโลก

เมื่อออกจากภวะนั้นแล้ว ได้เห็นสิ่งที่คล้าย ๆ ใอน้ำอยู่ใต้ชั้นผิวหนังเต็มเป็นหมด มีลักษณะเหมือนกากเพชรสะท้อนแสง ยุบยิบสวยงามมากเต็มไปหมดทั้งฝ่ามือ ลองพยายามถูมือใอน้ำหายไปแต่ทำไม่ได้เนื่องจากใอน้ำไม่ได้เกิดขึ้นบนผิวหนังแต่อยู่ใต้ผิวหนัง แต่เมื่อนั่งพักสักครึ่งชั่วโมงสิ่งที่ปรากฏก็ค่อย ๆ จางหายไป

เจตนาในการเล่าประสบการณ์ตรงเฉพาะตนเพียงต้องการสื่อให้เห็นถึงการเข้าไปค้นพบความปกติธรรมดาที่แท้จริงนั้นต้องใช้มหาสติที่ค่อย ๆ สะสมมา ทำให้ได้พบภาวะกระบวนการดับของชีวิต หรือตายก่อนตายจริง เริ่มจากลมหายใจ กาย และจิต ต่อเนื่องเป็นสาย ทำให้เกิดปัญญาว่าชีวิตมิได้เป็นตัวทุกข์ แต่ความยึดมั่น ถือมันต่างหากที่ทำให้ชีวิตเป็นทุกข์ ดังนั้นวิถีแห่งความหลุดพ้นจากความทุกข์ของชีวิตคือการฝึกให้มีสติ รู้เท่าทันว่าในปัจจุบันขณะ เรากำลังยึดมั่นถือมันอยู่กับสิ่งใด เมื่อ... รู้...(มิใช่คิด) เท่าทันแล้วก็จะปล่อยวางได้เองโดยอัตโนมัติ มีอิสระจากลมหายใจ หลุดจากความหลงผิดในความมีอยู่ของรูปหรือกาย ปลอดเปลื้องจากพันธนาการของนามทั้งปวง ถอดถอนคลายความยึดมั่นถือมันได้อย่างแท้จริง เข้าสู่ภว่อนันต์ลักษณะที่ไม่สามารถเคลื่อนไปไหนได้อีกเพราะเป็นเนื้อเดียวกันกับทุกสรรพสิ่งในสภาวะอนันต์ เข้าใจความเป็นจริงของทุกสิ่งอย่างลึกซึ้ง เห็นความเป็นไปในกฎไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างวิเศษ ไม่มีความหวาดหวั่นต่อความตาย เพราะความตายไม่ใช่สิ่งน่ากลัวสำหรับผู้เจริญสติอยู่เนื่อง

แล้วภาวะแห่งการลอกคราบจากหนอนเป็นผีเสื้อก็บังเกิดขึ้นกับข้าพเจ้า จากที่ดำเนินชีวิตเป็นไปเพื่อตัวเองเป็นหลักมาก ๆ อยู่ในกระแสวัตถุนิยม บริโภคนิยม มีความสุขทางโลกกับชีวิตไปวันวัน ก็ไม่ได้ผิดอะไร เพราะดูเหมือนจะมีชีวิตอันปกติด้วยซ้ำ เพราะคนอื่น ๆ ก็เป็นอย่างนี้ แปรเปลี่ยนไปสู่การตระหนักรู้ถึงคุณค่าของชีวิตอย่างแท้จริง มองย้อนกลับไปว่าที่ผ่านมาไม่ได้ปกติเลย แต่มีความผิดปกติเป็นอย่างมาก ที่วนเวียนอยู่ในความหลง ความอยากได้อย่างมี อยากครอบครอง ลาก ยศ สรรเสริญ เหมือนมดแดงไต่ขอบกระดิ่ง หรือพายเรือวนอยู่ในอ่าง ค่อย ๆ ตื่นและโน้มนำไปสู่การดำเนินชีวิตเพื่อผู้อื่น เพราะเรารู้สึกว่าเราเต็มแล้ว พอแล้ว และอยากแบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้กับผู้อื่น ทำคุณประโยชน์เพื่อสังคมในการบอกทางว่าฝั่งนั้นมีอยู่จริง ๆ

(ต่อฉบับหน้า)

## เล็งเล่าเรื่อง

ล.เล็งเสียงกระดิ่งหยก (ไม่ใช่มังกรบิน)

### ครูโยคะในชีวิตจริง

(ยืมชื่อมาจากหนังสือ 'Dan in real life')

ในฐานะครูโยคะ เราอาจบอกให้นักเรียนทำอะไร ๆ ในห้องเรียน .. แล้วนักเรียนก็ทำตามที่เราบอก .. มันจึงเป็นภาพในใจของเราว่า .. พอเราบอก .. ก็จะมีคนทำตามที่เราบอก

แต่ในชีวิตจริง .. เราอาจพบว่า .. คำพูดของเราไม่ศักดิ์สิทธิ์เสมอไป บางทีเวทมนต์ของเราใช้ได้แต่เพียงในห้องเรียนโยคะและกับนักเรียนของเราเท่านั้น.. ไม่เชื่อลองเอาวิชาโยคะไปสอนคนใกล้ตัวดูสิ

1. เล็งเคยกเอาไปสอนน้องสาว คนที่ทำงานนั่งโต๊ะอยู่กับสำนักงานทั้งวัน .. แล้วก็บ่นว่า ปวดหลัง ปวดแขน ปวดขา เจ็บสันเท้า แต่พอบอกให้ฝึกอาสนะ .. คำบอกว่า “นอนดีกว่า”
2. เล็งเอาโยคะไปสอนพ่อที่นอนไม่ค่อยหลับและมีอาการซึมเศร้าหลังการผ่าตัด .. โดยเปิดตำรา Yoga for wellness ของ Gary Kraftsow ว่าด้วยเรื่อง Chronic Anxiety และ Depression พบว่าพ่อก็ทำตามด้วยดี อาจเป็นเพราะพ่อเกรงใจหรืออะไรก็แล้วแต่ .. แต่ถ้าให้ทำเอง พ่อไม่ทำ กลับไปกินยาให้นอนหลับ มันง่ายกว่า เป็นซะงั้น
3. เพื่อนครูข้างๆตัว คำก็บอกว่า เคยเอาไปสอนสามีเค้าเหมือนกัน .. ผลก็เป็นแบบเดียวกัน .. ก็คือถ้าครูคนอื่นสอนล่ะก็เชื่อฟัง และทำตามเป็นอันดี แต่ถ้าเป็นคนใกล้ชิดสนิทสนมกัน ก็จะเกิดอาการอะไรบางอย่าง ทำให้รู้สึกไม่อยากจะเรียนขึ้นมาทันที

หลังจากคุยกับพี่ละ (อ.ธีรเดช) แล้วพบว่า เวลาที่เราสอนคนใกล้ตัวเรามักจะใส่อารมณ์และกดดันคนของเราโดยไม่รู้ตัว .. ซึ่งเราจะไม่ทำแบบนี้กับนักเรียน

ถ้าเราเปลี่ยนกลยุทธ์จาก การกดดัน (แปลว่าถ้าเวลาที่เราสอนแล้วเค้าไม่เชื่อ/ไม่ทำตาม แล้วเรามี reflex เป็นรังสีแห่งความโกรธ เผ่นออกมาจากตัวเรา เปลี่ยนสภาพจากครูโยคะผู้นำรัก กลายเป็นแม่মন้อยในทันที) เป็นเพียงแค่ การชักจูง คำจะทำตามก็ได้ไม่ทำตามก็ได้ เราให้อิสระเค้าที่จะเลือก ลองแหย่ไปเรื่อย ๆ ถ้ามันไม่ work ก็ถอยกลับมา

นอกจากนี้ให้ลองเปลี่ยนท่าทีของเรา จากคนที่จ้องแต่จะให้ (ความรู้) ตามความเคยชินเดิมๆ .. มาเป็นผู้รับฟัง เพื่อทำ SWOT Analysis ซึ่งก็คือการประเมิน ปัจจัยต่อไปนี้

Strength / weakness : หาจุดแข็ง / จุดอ่อน ที่มีอยู่ของคนใกล้ตัว

Opportunity / Threat : โอกาสที่เราจะเข้าไปช่วยเหลือ / หลุมพราง,ปัญหาอุปสรรค ที่เราคิดว่าอาจเกิดขึ้น

ท่าทีของเราที่มีต่อคนใกล้ตัว ก็จะผ่อนคลายลง บรรยากาศในบ้านก็จะโล่ง โปร่ง สบาย

หลังจากที่คุยกับพี่และจบ .. ขนาดยังไม่ได้เริ่มทำตามที่ได้คิดไว้ .. แต่ความขุ่นข้องหมองใจก็ได้รับการคลี่คลาย .. เราก็รู้สึกได้ว่าใจเรามันเบาๆ ท้องฟ้านอกหน้าต่างที่เคยขมุกขมัวก็กลับมาสว่างแจ่มจางบาง ยิ่งนั่งนิ่งๆเลยแหละ

จากนั้นแล้วก็เลิกบังคับพ่อทำอาสนะ ... เปลี่ยนไปเป็นชวนคุย ถามสารทุกข์สุกดิบและให้กำลังใจแทน พ่อก็มีความสุขขึ้น เพราะเล็งเอาความอยากที่จะสอน (โลภะตัวโตๆ) กองไว้ข้างๆ แล้ว โทสะ คือ ความโกรธ (ถ้าพ่อไม่สนใจเรา) ก็ไม่ตามมา

พี่และตอบท้ายด้วยว่า .. ให้เคารพเค้า.. อย่างที่เค้าเป็น .. ซึ่งตีความเอาเองว่า เวลาเราสอน เรามักคิดว่าเราเป็นครู เราอยู่สูงกว่านักเรียน เค้าก็ต้องฟังเราสิ เวลาเราเคารพเค้าอย่างที่เค้าเป็น.. เราก็เลิกยกตนข่มท่าน.. นั่นเอง

สรุป สูตรสอนโยคะคนใกล้ตัว = ใส่ความอยากสอนลงไปแต่น้อย ใส่การรับฟังลงไปเยอะๆ

-จบข่าว-

## จดหมายจากเพื่อนครู

### มองชีวิตผ่านมิตินของคนไข้

โดย หมอรุ่ง

ก่อนจะก้าวมาเป็นนักบำบัด เรามักตั้งคำถามอยู่ในใจเสมอๆ ว่า มนุษย์ทำไมจึงทุกข์ , ทำไมต้องเจ็บป่วย, ทำไมถึงบอกว่าเป็นกรรมของเราและอีกหลายๆ ทำไม? ซึ่งก็ไม่ได้คำตอบที่ชัดเจนหรือถ้าได้ก็เป็นเทศน์กัณฑ์ยาวเหยียดที่เราฟังจนหลับ และเมื่อเราเลือกที่จะเป็นนักบำบัด ทำให้เราเริ่มเข้าใจแง่มุมของชีวิตมากขึ้น, ได้เรียนรู้มากขึ้นแม้จะไม่ทั้งหมดแต่ก็ทำให้เราเข้าใจคำว่าชีวิตมากขึ้น เช่นตัวอย่างของคนไข้รายนี้ที่มักจะพรั้งรำพันอยู่เสมอว่าชีวิตนี้ทุกข์เหลือเกิน....

คนไข้หญิงวัย ๔๐ ปีเศษ มีอาชีพเกษตรกรรม(ทำนา,ทำไร่มันสำปะหลัง,ทำไร่อ้อย) มาด้วยอาการปวดมีนชาขาขวาและหลัง วันไหนอาการกำเริบมากก็จะก้าวขาลำบากหรือก้าวไม่ออก จากการตรวจร่างกายกล้ามเนื้อหลังแข็งตึงเป็นลำทั้งสองข้าง เส้นพื้นฐานขาตึงแข็งมาก เล่าให้ฟังคร่าวๆว่า ทำงานหนักมาก มาตั้งแต่จบ ป.4 จึงถึงปัจจุบัน ฐานะการเงินในปัจจุบันจัดว่ามั่นคงมาก เพราะว่าทำอาชีพเสริมด้วยการปล่อยเงินกู้ ภายหลังการรักษาอาการดีขึ้น ภาวะมีนชาลดลง ก็ถึงฤดูกาลดำนา คนไข้มาตามนัด อาการที่ดีขึ้นนั้น กลับแฉก กล้ามเนื้อหลังมีภาวะปวดแสบอยู่ตลอดเวลา ปัสสาวะขัด,แสบร้อน คนไข้ได้เล่าให้ฟังว่า ต้องการเร่งงานดำนาให้เสร็จเร็วๆ แต่หากงานได้น้อย คนไข้จึงต้องดำนาตั้งแต่เช้ามืดจนถึงค่ำ (ประมาณ ๑-๒ ทุ่ม)จึงได้เลิกงาน ขณะที่ดำนาอยู่นั้นประจำเดือนมารู้สึกปวดหน่วงท้องน้อยมาก จนยืนไม่ไหวก็เลยต้องอดทนนั่งดำนาจนเสร็จงาน เมื่อเลิกงานจะกลับบ้านก้าวขาแทบไม่ได้ อาการต่างๆ ที่ดีขึ้นนั้นรู้สึกแยกแยะว่าเดิมมากและมีอาการปวดแสบที่หลังมากทั้งๆที่ อาการนี้ไม่เคยเป็นมาก่อน....

เราถามด้วยความสงสัยว่า การเร่งดำนานี้เพราะอะไร? เมื่อเสร็จงานดำนาแล้ว มีงานอะไร? รออยู่อีก คนไข้ตอบว่าไม่มีงานอะไรรอ แต่ต้องรีบให้เสร็จก่อนคนอื่นๆ เพราะกลัวว่าน้ำจะแห้ง (งง! ฝนตกทุกวัน) การเสร็จก่อนคนอื่นๆ ขวักกล้าจะไต่ถามกว่าคนอื่น... เราถามด้วยความสงสัยต่ออีกว่า “ การทำนาคือเป็นการแข่งขันกันด้วยหรือ แล้วแข่งไปเพื่ออะไร?” เพราะเมื่อเจ็บป่วยมากขึ้น เราได้รักษา ได้เงิน แต่เราไม่เข้าใจว่า ทำไมต้องทำร้ายตัวเองขนาดนั้น ปวดท้องยืนไม่ไหว พักก่อนสักครู่แล้วค่อยดำนาต่ออีกก็ได้ งานช้าลงเพียงเล็กน้อย แต่สุขภาพก็จะดีขึ้น ไม่ต้องวิ่งมาหาหมอ หายา แบบนี้ เป็นความเข้าใจว่าตนเองเก่ง ตนเองอดทน นั่นเป็นการเข้าใจที่ผิดเพราะร่างกายฟ้องด้วยความเจ็บปวดว่าต้องการพัก แต่เราไม่ฟังร่างกายของเรา ทำไมถึงได้ใจร้าย ทำร้ายตนเองแบบนี้ ทำไมไม่เมตตาตนเองบ้าง?... คนไข้รับฟังด้วยอาการน้ำตาคลอ... (เพราะกลัวหมอดู หรือว่าซาบซึ้งก็ไม่ว่า) หลังจากเหตุการณ์ครั้งนี้ คนไข้จะใส่ใจตนเองมากขึ้น สุขภาพดีขึ้นเรื่อยๆ แต่ก็ยังไม่หายเป็นปกติ ฝนยังคงตกอยู่ทุกวัน ซึ่งก็เป็นผลดีต่อข้าวกล้าในนา แต่ในไร่มันสำปะหลัง ไร่อ้อยต่างๆ นั้น ล่มเนื่องจากมันสำปะหลังเป็นพืชที่ไม่ต้องการน้ำมาก ดังนั้นช่วงนี้ไร่มันสำปะหลังต่างๆจึงมีปัญหา มันตายบ้างมันดกกลมเน่าเสียบ้าง เจ้าของสวนที่มันโตหน้อยก็จะกู้มันขึ้นมาก่อนกำหนดเพื่อหนีน้ำ และเร่งกู้ขึ้นมาขายกันแบบถล่มทะเลเพราะแตกตื่นกลัวว่าจะขาดทุนจากการเน่าเสียอันเป็นเหตุให้ราคามันสำปะหลังตกต่ำ .... แล้วถ้าปล่อยให้มันสำปะหลังเน่าคาสวนเกษตรกรเกิดการสูญเสียหรือเปล่า? เปล่าเลย เพราะว่ามันสำปะหลังที่เน่าเสียอยู่ในดินนั้นเป็นปุ๋ยชั้นดี ดินเองก็ได้ปรับ

สภาพ เปรียบได้กับการซื้อปุ๋ย เพียงแต่ปุ๋ยนี้เราไม่ได้ซื้อหามา แต่ปล่อยให้ธรรมชาติจัดการให้ แปลงไหนที่ปล่อยให้มัน  
สำหรับส่วนที่ไม่ตาย ( เช่น ๑๒ ไร่ ตายเสีย ๓-๔ ไร่ ) จะงามมากและให้ผลผลิตผลมาก และการปลูกในปีถัดมาไม่จำเป็นต้อง  
ใช้ปุ๋ย หรือใช้ปุ๋ยเพียงเล็กน้อย...

คนใช้รายนี้ทำสวนมันสำปะหลังด้วยเช่นกัน แกกก็ตื่นกลัวการขาดทุนเช่นคนอื่น ๆ เมื่อทุกสวนแตกตื่นคนงานจึงหา  
ยาก ค่าแรงก็แพงมาก คนใช้ของเราจึงหาคนงานไม่ได้ แกกก็มันคนเดียวเป็นเวลา ๕ วัน ได้มันสำปะหลังมาขาย ๔,๐๐๐  
ก.ก.เศษ ได้เงิน ๓,๒๐๐ บาท เมื่อหักค่าใช้จ่ายในการขนมาขายและค่าเลี้ยงดูคนงานที่ปลื้กตัวมาช่วยในวันชนหัวมันออกจาก  
สวนแล้ว เหลือเงินเพียง ๗๐๐ บาท แต่สุขภาพทรุดโทรมตีประมาณค่าไม่ได้ ไม่สามารถเดินออกจากสวนได้ แกกรีบมาพบเรา  
ก่อนกำหนดนัดหมาย เล่าเรื่องราวทั้งหมดให้ฟัง ทุกข์จริงหนอชีวิตนี้... เราฟังแล้วจึงสรุปว่า เงิน ๓,๒๐๐ บาท เทียบได้กับ  
ค่าปุ๋ย ๒ ถุง ถ้าเราทิ้งไว้ปล่อยให้มันสำปะหลังเนา เปรียบเทียบได้กับการใส่ปุ๋ย ๒ ถุง และสุขภาพกาย,ใจ ไม่ต้องแยขนาดนี้  
คนใช้ของเราหน้าตาคลออีกแล้ว บอกว่าจริง ๆ ด้วย แต่ทำไมตอนนั้นจึงไม่ได้คิด ถ้าได้คิดสักนิดคงไม่ต้องทุกข์เช่นนี้

มนุษย์เราเป็นเช่นนี้เอง ทั้งสังคมชนบทหรือสังคมเมือง เมื่อเราเจอเหตุการณ์อะไรเข้ามาในชีวิต มักจะขาดการหยุด  
เพื่อคิด ทบทวน การคิดให้รอบด้าน คำนี้ตั้งแต่ส่วนที่ตนเองจะสูญเสียแต่ไม่คำนึงถึงสิ่งที่จะได้รับในเหตุการณ์เดียวกัน การทำ  
ความคิดให้แยกคายหรือโยนิโสมนสิการ ที่พระพุทธองค์ทรงพร่ำสอนจึงเป็นเพียงคำท่องจำตั้งนกแก้วนกขุนทอง ชีวิตตนเอง  
ถ้าขาดการเข้าใจตนเอง การเข้าใจสิ่งอื่น ๆ รอบตัวก็เป็นไปได้จาก การพบความสุข ความปลอดภัยในชีวิตจึงเป็นของหา  
ยาก...

ความทุกข์ของคนใช้รายนี้ ทุกข์ทางกายจากการเจ็บป่วย ทุกข์ทางใจจากการไม่เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง  
จึงพร้อมจะเกิดขึ้นได้ทุกขณะจิต การเข้าใจตนเอง ว่า ตนเองนั้นทำงานหนัก , ขาดการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จนเป็นเหตุให้  
เจ็บป่วย เมื่อเจ็บป่วยก็ต้องพักรักษาตัวให้เวลาในการฟื้นฟูสุขภาพ เรียนรู้ความจริงของธรรมชาติในตนเองและธรรมชาติใน  
สิ่งต่างๆ หยุดคิดสักนิดก่อนลงมือทำอะไร ทำความคิดให้แยกคาย หยุด โลกะ, โทสะ, โมหะ ชีวิตของเค้าก็จะเป็นสุขตั้งขึ้น  
สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ที่เดียว...

(\*\* โลกะ ที่เกิดจาก การต้องการได้ผลผลิตที่มากมาย มากกว่าคนอื่น ๆ ทั้งผลิตผลข้าว,ผลิตผลมันสำปะหลัง

\*\*\*โทสะ โกรธที่ธรรมชาติให้ฝนตกต้องตามฤดูกาลที่มากเกินไปเกินความต้องการของตนเอง

\*\*\*\*โมหะ ความหลงทางในการแก้ปัญหา อันเป็นเหตุให้เจ็บป่วยซ้ำแล้ว ซ้ำอีก หลงผิดที่ต้องการเงินทองมากๆ แต่ไม่รู้ว่า  
ตนเองสั่งสมเอาไว้ทำอะไร มีโอกาสที่จะได้ใช้เงินเพื่อการดูแลตนเองก็ทำไม่ได้ , ไม่เข้าใจ หลงผิดในการทำงานเพื่อการ  
แข่งขัน , เอาดีเอาเด่น ขาดความเข้าใจในความพอเพียงอย่างเพียงพอ)..

## เล่าสู่กันฟัง

มัชฌิมา

### ‘จันทร์... ขณะจิต’

ในช่วงเดือนสองเดือนที่ผ่านมา ฉันรู้สึกว่ามีจังหวะชีวิตที่น่าสนใจ ทั้งงานใหม่ๆ ผู้คนใหม่ๆ กิจกรรมใหม่ๆ เรื่องใหม่ๆ ที่  
สนใจอยากเรียนรู้ประดังประเดมาพร้อมๆ กัน ล้วนมีแต่เรื่องดี ๆ มีประโยชน์

ฉันไม่อยากจะเสียโอกาสดี ๆ แบบนี้ให้หลุดลอยไป แถมยังมีอาการ ‘โหย’ อยากทำ อยากรู้มันไปซะหมดทุกเรื่อง

ฉันพยายามจัดตารางชีวิตของตัวเองให้เข้ากับจังหวะชีวิตนี้ ชนิดที่เรียกได้ว่า นาที่ต่อนาที เข้าตื่นมาฝึกลมหายใจ ฝึกสมาธิ  
สายอีกนิดมี 1 ชม. เรียนภาษาสันสกฤต อ่านหนังสือ ทำงาน เลิกงานมีเวลา 45 นาที กระโดดขึ้นมอเตอร์ไซค์ (ที่นัดมารับถึง  
หน้าที่ทำงาน) ไปโดดลงเรือเพื่อไปให้ทันห้องเรียนอาสนะ กลับถึงบ้านช่วงดึก ต้องจัดเวลาคู่กับคนรัก เสาร์-อาทิตย์มีเรียน  
ตั้งแต่เช้ายันเย็น แถมตอนค่ำต้องพยายามนัดเพื่อนไปดูหนัง-ทานข้าว (ต้องนัดให้ได้ด้วยนะ!!) เพราะกลัวเพื่อนลืมหน้า แล้วฉัน  
ก็แสนจะภูมิใจว่าเราเนี่ยมันช่างเป็นคนที่ยืนยันยืนยันแข็งแรงเสียเหลือเกิน

จนกระทั่งคืนหนึ่ง ขณะที่ฉันนั่งเรือจากสตูดิโอกลับบ้าน พร้อมกับร่างกายที่เพิ่งได้รับใช้เราเต็มศักยภาพสุดๆ มา เรียกได้ว่าแทบ  
จะสลบอยู่แล้ว ฉันยังอุตส่าห์หัวใจฟูพอง ด้วยคิดว่า ข้าพเจ้านี้แน่เหลือเกิน ยืนยันแข็งแรงไม่เคยขาดฝึก เกิดมาไม่เสียชาติเกิดได้  
ทำงานเต็มที่สุดๆ ไปเลยวู้ย พร้อมรอยยิ้มโรครจิต บนใบหน้า..เฮอเฮอ

ขนาดที่นั่นคิดสรรเสริญเยินยอตัวเองไปอย่างเปล็ดเปล็น (เออ.. ฟังดูโรครจิต จริง ๆ ด้วย) ก็ปลันได้มองขึ้นไปเห็นพระจันทร์เต็ม  
ดวงบนท้องฟ้า

และวินาทีนั้นเอง... ที่ใจฉันนั่งจอตจ่ออยู่กับดวงจันทร์ เพราะความสวย สุกสกาวของมัน  
สิ่งร้อยแปด พันประการในหัว ดับหายไป เหลือแค่เพียงสีนวลของดวงจันทร์ที่ตอนนี้เข้ามาอยู่ในร่างกายฉัน  
และเมื่อสิ่งต่างๆดับหายไป ใจฉันก็ปลันสุข รู้สึกถึงสันติสุขเต็มล้นหัวใจ

มันเป็นประสบการณ์ที่ รวยก็ซื้อไม่ได้ ฉลาดก็เรียนไม่ได้ เสาะหาก็ค้นคว้าไม่ได้  
เป็นประสบการณ์ที่ต้อง 'หยุด' เท่านั้น ถึงจะพบได้

จากเหตุการณ์นั้น ฉันถึงได้มีโอกาสหันกลับมามองตัวเองเป็นครั้งแรก ว่าไอ้สิ่งต่างๆที่ฉันคิดว่าทำได้เต็มศักยภาพนั้น จริงๆ  
แล้วมันเต็มศักยภาพจริงๆหรือเปล่า?

งานต่างๆที่ได้รับมอบหมาย ฉันมักจะทำเสร็จอย่างรวดเร็ว... แล้วค่อยมาตามแก้เอาทีหลัง

ในห้องเรียนอาสนะ ร่างกายที่เคยคิดว่าแข็งแรงสมบูรณ์แบบ ก็เริ่มจะโอตครวญ

เวลาฝึกสมาธิ ก็ครึ่งหลับครึ่งตื่น

จิตใจที่เคยคิดว่า รื่นโรจน์เป็นนิจ สบายจิตเป็นเจ้าเรือน ก็เริ่มจะเหนื่อยล้า

ภาษาสันสกฤต ก็ยังไม่กระดิกเลยสักตัว เพราะลุ่ม อ่าน อ่าน อ่าน จากแหล่งโนนแหล่งนี้ แต่ไม่มีสมาธิจะจำ

ฉันเชื่อเหลือเกินว่าในยุคนี้ ยุคข้อมูลข่าวสาร ยุคที่เวลาดูเหมือนจะมีไม่เคยพอกับกิจกรรมที่เราต้องทำ

เราทุกคนในภาคของคนทำงาน เราอยากจะทำงานอย่างเต็มที่

ในภาคของผู้ฝึกปฏิบัติโยคะ เราอยากฝึกปฏิบัติให้เต็มที่

ในภาคของนักเรียน เราอยากจะทำเรียนให้เต็มที่

ในภาคของเพื่อน และคนรัก เราอยากจะมีเวลาดูแลเอาใจใส่ให้เต็มที่

มันน่าจะถึงเวลามันนี่ที่ แทนที่เราจะพยายามทำทุกสิ่งอย่าง

เรามาใช้เวลาใคร่ครวญ อะไรที่เราต้องการ และอะไรที่สำคัญที่จะพาเราไปถึงจุดนั้น

และไอ้ความ 'ต้องการ' ความ 'พยายาม' การ 'ผลักดันตัวเอง' มันเป็นหนทางที่จะพาเราไปถึงจริงๆหรือเปล่า?

สำหรับฉันแล้วในภาคของผู้ฝึกปฏิบัติโยคะ ความพยายามกระหืดกระหอบไปฝึกอาสนะทุกวันในรอบหลายเดือนที่ผ่านมา  
เทียบไม่ได้เลยกับเพียงไม่กี่วินาที ที่ใจจอตจ่ออยู่กับดวงจันทร์ เป็นช่วงเวลาที่คุณใจฉันขยายกว้างออกไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เป็น  
ช่วงเวลาที่คุณสิ่งทุกอย่างหยุดลงอย่างเป็นนิรันดร์

ฉันคิดว่านั่นเป็นประสบการณ์ที่เข้าใกล้ 'โยคะ' ที่สุดเท่าที่ฉันเคยไปมาแล้ว...

ฝากทุกท่านพิจารณาละ .....

## **เกร็ดความรู้โยคะ**

ณัฐวรรดี ศิริกุลภัทธรศรี ศันสนีย์ นีรามิษ แผลและเรียบเรียง

### **การรับมือกับวัยหมดประจำเดือนด้วยโยคะ**

วัยหมดประจำเดือนเป็นช่วงอายุหนึ่งของผู้หญิงทุกคน เป็นช่วงที่ประจำเดือนของคุณหมดไปอย่างถาวร ซึ่งจะอยู่  
ระหว่างอายุ 40-60 ปี พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน, ร่างกาย และจิตใจ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจค่อยๆเกิดขึ้นหรือ  
อย่างฉับพลัน ภาวะการหมดประจำเดือนอาจจะเกิดขึ้นเร็วตั้งแต่อายุ 30 ปีไปจนถึง 60 ปี และอาจเกิดขึ้นได้เมื่อมีการตัดรังไข่  
หรือระบบหยุดการทำงาน การหมดประจำเดือนไม่ใช่การเจ็บป่วยแต่เป็นกระบวนการธรรมชาติของร่างกาย ถึงแม้ว่าจะมีภาวะ  
เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและโรคกระดูกพรุนหลังจากหมดประจำเดือนแล้วก็ตาม

อาการที่บ่งชี้ต่างๆ ของการหมดประจำเดือนแบบไม่ปกติได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของความต้องการทางเพศ, ความ  
แห้งของช่องคลอดและปัญหาเกี่ยวกับปัสสาวะ, รูปร่างที่เปลี่ยนแปลง, อารมณ์แปรปรวน, นอนไม่หลับ, ใจสั่นและปวดหลัง  
อาการที่เกิดขึ้นเหล่านี้อาจไม่เกิดกับผู้หญิงทุกคน บางคนอาจไม่รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงในร่างกายที่เกิดขึ้น ระดับฮอร์โมนเอส  
โตรเจนและโพรเจสเตอโรนมีบทบาทสำคัญในช่วงวัยนี้ รังไข่จะผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนและโพรเจสเตอโรนน้อยลง เอสโตรเจน  
เป็นฮอร์โมนผู้หญิงที่มีหน้าที่เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและเตรียมพร้อมสำหรับผู้ที่ตั้งครรภ์ เมื่อร่างกายผลิตฮอร์โมนเหล่านี้  
น้อยลง จะมีผลกระทบกับบางส่วนของร่างกายที่ความแข็งแรงขึ้นอยู่กับฮอร์โมนเอสโตรเจน ทำให้ผู้หญิงบางคนรู้สึกไม่สบาย

เนื้อตัวบ่อยๆ วิทยุหมดประจำเดือนแบ่งได้ออกเป็น 2 ช่วง คือ ก่อนหมดประจำเดือน และหลังหมดประจำเดือน ช่วงก่อนหมดประจำเดือนเป็นเวลาที่คุณเริ่มสังเกตเห็นบางสิ่งเกิดขึ้นแม้ว่าร่างกายคุณยังคงผลิตไข่ออกอยู่ อาการที่ไม่เคยเป็นเกิดขึ้นและระดับฮอร์โมนลดลงจนเป็นสาเหตุให้คุณรู้สึกอ่อนแอและมีประจำเดือนไม่ค่อยสม่ำเสมอ ช่วงหลังหมดประจำเดือนคือ 12 เดือนหลังจากการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย รังไข่ไม่ผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจน, โพรเจสเตอโรน และไม่มีการผลิตไข่อีกต่อไป

การหมดประจำเดือนไม่ต้องใช้การรักษาทางยาแต่อย่างใด เพราะมันเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นปกติของร่างกาย การรักษาช่วงหมดประจำเดือนจะมุ่งไปยังการบรรเทาอาการต่างๆที่เกิดขึ้น และป้องกันอาการอื่นๆที่เกิดขึ้นรุนแรงหลังจากช่วงหมดประจำเดือนหลายปี เช่น โรคหัวใจและโรคกระดูกพรุน ผู้ประสบปัญหาบางคนเข้ารับการบำบัดด้วย Hormonal Replacement Therapy (HRT) ซึ่งเป็นการเพิ่มฮอร์โมนเอสโตรเจนจำนวนเล็กน้อยให้กับร่างกายเพื่อช่วยในการบรรเทาอาการต่างๆ เช่น อาการอ่อนแอ และการแห้งของช่องคลอด บางครั้งการบำบัดด้วย HRT จะมีการให้ฮอร์โมนโพรเจสเตอโรนรวมกับฮอร์โมนเอสโตรเจนด้วย ผู้หญิงที่เป็นโรคทางสูติสตรีที่รุนแรงอาจบำบัดด้วยวิธี Estrogen Replacement Therapy (ERT) เพียงอย่างเดียว ซึ่งคือวิธีเดียวกับ HRT แต่ให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนเพียงอย่างเดียว อย่างไรก็ตาม HRT มีผลข้างเคียงที่รุนแรงและเพิ่มความเสี่ยงของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ การออกก่าลังกาย, ทานอาหารให้เหมาะสม, ไม่สูบบุหรี่ และผ่อนคลาย ความเครียดเป็นวิธีที่ดีกับผู้ที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือนมากกว่าการท่นไว้เฉยๆ และยังเป็นการป้องกันการเจ็บป่วยในช่วงหลังหมดประจำเดือนได้อีกด้วย

### อาสนะพื้นฐานสำหรับวัยหมดประจำเดือนชุด 1

#### กะปาละภาติ (Kapalabhati)

กะปาละภาติเป็นเทคนิคการหายใจที่ใช้ทำการชำระล้าง ถ้าคุณมีน้ำมูกในช่องทางเดินหายใจหรือรู้สึกอึดอัดและอุดตันช่วงทรวงอก การชำระล้างจะช่วยให้หายใจได้คล่องขึ้น

#### ท่าภูเขา (Tadasana)

ท่าภูเขาเป็นท่าที่ให้ความนิ่ง, แข็งแรง, ให้พลังอย่างผ่อนคลาย และให้ความมั่นคงดังเช่นภูเขา การฝึกทำนี้ทั้งก่อนและหลังจากฝึกท่าอื่นๆแล้ว จะเป็นวิธีที่ทำให้คุณเคยกับความนิ่งสงบ

#### ท่ามือถึงเท้า (Pada Hastasana)

ท่ามือถึงเท้าให้ประโยชน์มากมายเหมือนกับท่าเหยียดก้มไปด้านหน้า (Forward Bend) พับเอว, ให้ความยืดหยุ่นไปที่กระดูกสันหลัง และยืดกล้ามเนื้อขา โดยเฉพาะเส้นเอ็น

#### ท่านักรบ (Virabhadrasana)

ท่านักรบจะเป็นการเหยียดและเพิ่มกำลังให้แขนและขา, เพิ่มความแข็งแรง, พัฒนาสมดุลและมีความตั้งใจ และบรรเทาการปวดหลังอีกด้วย ถ้าคุณทรมานกับโรคท้องเดิน, ความดันโลหิตสูง หรือมีปัญหาที่คอ คุณควรฝึกทำนี้ด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ

#### ท่ายืนเหยียดขาพับตัว (Stand Spread Leg Forward Fold)

การฝึกท่ายืนเหยียดขาพับตัวช่วยเพิ่มกำลังและเหยียดจากกล้ามเนื้อต้นขาและด้านหลังของขาและกระดูกสันหลังของคุณ ผู้ที่มีปัญหากับด้านหลังช่วงล่างไม่ควรฝึกแบบเต็มท่า สำหรับผู้เริ่มต้นอาจใช้อุปกรณ์ช่วยเช่นเก้าอี้พับเพื่อรองแขนบริเวณระหว่างข้อศอกกับข้อมือ

#### ท่าตรีโกณ (Trikonasana)

ในศาสตร์ของฮินดู สามเหลี่ยมคือสัญลักษณ์ที่มีอำนาจสำหรับพระเจ้า และยังพบบ่อยในยันตราและมันดาลา (The Yantras and Mandalas) ใช้สำหรับการทำสมาธิ

#### ท่ากงล้อ (Chakrasana)

เป็นท่าที่เกิดจากพลังงานสองส่วนที่แผ่ออกมาจากศูนย์กลางของคุณ ท่าพื้นฐานนี้เป็นการเหยียดยืดที่ดีเยี่ยมซึ่งเป็นการดึงพลังงานหนึ่งขึ้นจากช่องท้องและปล่อยออกไปตามแขนของคุณ ขณะที่พลังงานอีกส่วนไหลลงไปสู่ขาด้านล่าง

#### ท่าต้นไม้ (Tadasana)

ช่วยเพิ่มกำลังที่ต้นขา, สะโพก, ข้อเท้า และหลัง ท่านี้ยังช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นที่สะโพกและโคนขาของคุณด้วย ท่านี้ช่วยพัฒนาสมดุลและจุดรวมความสนใจเพื่อให้คงนิ่ง ท่านี้แนะนำโดยผู้ที่มีอาการปวดตามหลัง สะโพกและขา และผู้ที่มีเท้าแบน

#### ท่าดอกบัว (Padmasana)

เป็นท่าที่ใช้ในการทำสมาธิอยู่บ่อยๆ เป็นท่าหนึ่งแบบดั้งเดิมที่เพิ่มกำลังให้กับข้อเท้าและหัวเข่า, ปรับปรุงการดึงความสนใจ และพัฒนาความยืดหยุ่นของขาคุณด้วย

#### ท่ายกขาข้างเดียว (Single Leg Raises)

ท่านี้เป็นท่าเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนฝึกท่าอื่น เป็นท่าที่มีประโยชน์แก่ขา, กล้ามเนื้อหลังช่วงล่าง และบริเวณหน้าท้อง การฝึกยกขาข้างเดียวทำได้โดยยกขาข้างเดียวขึ้น ขณะที่ขาอีกข้างคงอยู่บนพื้น

#### ท่ายกขาสองข้าง (Double Leg Raises)

ท่ายกขาสองข้างเหมือนกับท่ายกขาข้างเดียวเพียงแต่ยกขาทั้งสองข้างขึ้น ขณะฝึกท่านี้คุณต้องมั่นใจว่าแผ่นหลังของคุณวางแนบอยู่กับพื้น ไหล่และคอของคุณผ่อนคลาย

#### ท่างู (Bhujangasana)

ท่านี้พัฒนาความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลังและเพิ่มกำลังให้กับกล้ามเนื้อแขนและหลัง ยังช่วยบรรเทาการมีประจำเดือนแบบไม่ปกติและอาการท้องผูกอีกด้วย

#### ท่าเด็ก (Balasana)

ท่าเด็กเป็นท่าที่นุ่มนวลของการเหยียดกล้ามเนื้อหลัง, สะโพก, ต้นขา, ข้อเท้า และหลัง เป็นท่าเพื่อการผ่อนคลายซึ่งทำเป็นปกติหลังจากฝึกในท่าอื่นด้วยศีรษะ และคืนร่างกายให้สมดุลหลังจากฝึกท่าเหยียดตัวไปทางด้านหลัง (Backbend)

#### ท่านอนกอดเข่า (ข้างเดียวและทั้งสองข้าง)

ท่านอนกอดเข่าเป็นท่าหนึ่งในการฝึกโยคะ ซึ่งมีเป้าหมายที่กล้ามเนื้อขา เมื่ออยู่ในท่าเรียบร้อยแล้วจะช่วยเพิ่มกำลังและปรับกล้ามเนื้อที่ขาของคุณทั้งหมด

#### ท่าคีม (Paschimothasana)

ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ, เหยียดเอ็น ไหล่ และกระดูกสันหลังของคุณ, บรรเทาการดึง ท่านี้ช่วยพัฒนาการฝึกและรวบรวมความสนใจของคุณ

#### ท่าบิดสันหลัง (Marichyasana)

มีประโยชน์กับอวัยวะช่องท้องและกระดูกสันหลัง หากคุณมีอาการบาดเจ็บที่หลังหรือคออย่างรุนแรงไม่อนุญาตให้คุณฝึก หากต้องการฝึกควรอยู่ภายใต้ความควบคุมของครูผู้สอน

#### ท่านอนหน้าผากจรดหัวเข่า (Pavanamuktasana)

คำว่า Pavanamuktasana มาจากภาษาสันสกฤต คำว่า 'Pavana' หมายถึง อากาศหรือลม ส่วน 'Mukta' แปลว่า อิสระหรือปลดปล่อย ท่านี้มีผลสำคัญกับระบบย่อยอาหาร โดยเฉพาะจะช่วยกำจัดแก๊สในช่องท้องด้วย

#### ท่าศพ (Savasana)

เพื่อให้คุณได้รับประโยชน์ของการพักผ่อน ก่อนอื่นคุณควรรู้ว่าส่วนใดตั้งอยู่ คุณจะรับรู้ถึงการผ่อนคลายเมื่อคุณนอนพักด้วยท่าศพในช่วงสุดท้าย

#### ท่าผ่อนคลาย

การผ่อนคลายประกอบไปด้วย 3 ส่วน – ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ความรู้สึก ท่าผ่อนคลายจะให้คุณผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ และยังช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นหลังจากฝึกอาสนะและปรานายมะ การผ่อนคลายเป็นส่วนสำคัญของการฝึกโยคะ

#### อนุโลมะ วิลอมะ (Anuloma Viloma)

อนุโลมะ วิลอมะเป็นเทคนิคการหายใจด้วยรูจมูก คุณหายใจเข้าผ่านรูจมูกข้างหนึ่ง, กักลมหายใจ และหายใจออกผ่านรูจมูกอีกข้างหนึ่ง

#### เทคนิคการทำสมาธิอย่างง่าย

ขั้นตอนการทำสมาธิที่ดีสำหรับกระตุ้นให้เกิดการผ่อนคลายและจิตใจสงบ ในทางวิทยาศาสตร์ การทำสมาธิมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ลดความดันโลหิต และช่วยให้ผู้ป่วยโรคหืดหายใจได้ดีขึ้น

### อาสนะพื้นฐานสำหรับวัยหมดประจำเดือนชุด 2

#### กะปาละภาติ (Kapalabhati)

#### ท่าภูเขา (Tadasana)

### ทำสรีรยมนัสการ (Sun Salutation)

เป็นท่าเพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับฝึกอาสนะ เกิดจากอาสนะ 12 ท่ามาฝึกฝนอย่างต่อเนื่องกัน

### ท่าตรีโกณ (Trikonasana)

ทำยืนเหยียดขาพับตัว (Stand Spread Leg Forward Fold)

### ท่านักรบ (Virabhadrasana)

### ท่าดอกบัว (Padmasana)

### ท่าเรือ (Paripurna Navasana)

เป็นท่าที่เพิ่มกำลังให้บริเวณหน้าท้องและงอกล้ามเนื้อช่วงสะโพก, ปรับกล้ามเนื้อช่วงกลางลำตัว, พัฒนาระบบย่อยอาหาร และคลายความตึง คุณอาจใช้สายรัดเพื่อช่วยในการค้างในท่าให้นานขึ้นหรือเวลาที่ท่านไม่สามารถเหยียดขาตรงได้

### ท่าปลา (Matsyasana)

ช่วยบรรเทาอาการยึดบริเวณกล้ามเนื้อคอและหัวไหล่ และยังช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นของหลัง เป็นท่าที่สมดุลด้วยการยืนด้วยไหล่ ค้างอยู่ในท่าให้ได้เวลานานเป็นครั้งหนึ่งของการยืนด้วยไหล่เป็นอย่างน้อยเพื่อสมดุลการเหยียดยึด

### ท่าตักเตน (Salabhasana)

ถ้าท่านูฝึกด้วยการใช้หลังช่วงบนเป็นหลัก จุดมุ่งหมายของท่าตักเตนจะอยู่ที่หลังช่วงล่าง ท่านี้อเพิ่มกำลังที่ช่วงท้อง, แขน และขา อีกอย่างหนึ่งที่ทำให้ท่านี้นี้แตกต่างจากท่าอื่นคือการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว

### ทำยืนด้วยไหล่ (Sarvangasana)

ทำยืนด้วยไหล่ ร่างกายจะพักอยู่บนหัวไหล่ของคุณ ท่านี้อจะพัฒนาระบบไหลเวียนของโลหิต, เพิ่มกำลังบริเวณท้อง และกระตุ้นต่อมไทรอยด์

### ท่าธนู (Dhanurasana)

เป็นท่าของการยืดหยุ่นกระดูกสันหลัง, พัฒนาการฝึกท่าอาสนะอื่น, เพิ่มกำลัง, ลดไขมันหน้าท้อง และช่วยระบบย่อยอาหารให้มีสุขภาพดี ท่านี้อเป็นการเคลื่อนไหวรวมของท่างูและท่าตักเตนเข้าด้วยกัน และเป็นท่าในทิศตรงข้ามกับท่าคันไถ (The Plough) และเหยียดตัวไปข้างหน้า (Forward Bend) ขณะที่คุณยกตัวขึ้น

### ท่าแมว (Bidalasana)

ท่าแมวจะสอนให้คุณเริ่มเคลื่อนไหวจากจุดศูนย์กลางไปพร้อมกับลมหายใจของคุณ ซึ่งทั้งสองส่วนนี้เป็นหัวใจหลักของการฝึกโยคะ ให้ระลึกไว้ว่าคุณไม่สามารถฝึกท่าแมวได้หากมีอาการเจ็บที่หลัง

### ท่าบิดตัวขาพับ (Ardha Matsyendrasana)

ถ้าอยู่ในท่าเรียบร้อยแล้ว ท่าบิดตัวขาพับจะช่วยเหยียดและยืดกระดูกสันหลัง และยังมีประโยชน์กับตับ, ไต และต่อมหมวกไต เป็นอย่างดี ควรฝึกท่านี้อภายใต้คำแนะนำของครูฝึก

### ท่านอนหน้าผากจรดหัวเข่า (Pavanamuktasana)

### ท่าศพ (Savasana)

### ท่าผ่อนคลาย

### อนโลมะ วิลอมา (Anuloma Viloma)

### เทคนิคการทำสมาธิอย่างง่าย



# ใบสมัครสมาชิก จดหมายข่าว

โยคะสารัตถะ  
วิถีชีวิตเพื่อสุขภาวะ

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 ๑๒ ฉบับ ๒๐๐ บาท เริ่มตั้งแต่เดือน..... ถึง.....

สถาบันฯ มุ่งที่จะเผยแพร่ สาระให้ถึงผู้สนใจได้มากที่สุด จึงเพิ่มช่องทางในการรับ / อ่าน จดหมายข่าวดังนี้  
๑ ส่งให้ทางอีเมล (โปรดระบุที่อยู่อีเมลเพื่อการจัดส่ง).....  
๒ อ่านจากเว็บไซต์ที่ [www.thaiyogainstitute.com](http://www.thaiyogainstitute.com) ซึ่งจะโพสต์ขึ้นเว็บพร้อมๆ กับการส่งทางไปรษณีย์  
ผู้ที่รับจดหมายข่าวทางอีเมล หรือ อ่านจดหมายข่าวทางเว็บไซต์ สามารถบริจาคเงินสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการจัดทำจดหมาย  
ข่าวได้เช่นกัน

## ข้อมูลส่วนบุคคล

เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง  
อายุ ( ) ต่ำกว่า ๒๐ ( ) ๒๑-๓๐ ( ) ๓๑-๔๐ ( ) ๔๑-๕๐ ( ) มากกว่า ๕๐  
การศึกษา ( ) ต่ำกว่าปริญญาตรี ( ) ปริญญาตรี ( ) สูงกว่าปริญญาตรี  
อาชีพ ( ) แพทย์ พยาบาล ( ) ครู อาจารย์ ( ) ครูโยคะ ( ) พนักงานบริษัทเอกชน  
( ) เจ้าของกิจการ ( ) ข้าราชการ ( ) แม่บ้าน นักศึกษา ( ) อื่นๆ ระบุ.....  
รายได้ต่อเดือน ( ) ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ ( ) ๑๐,๐๐๑-๒๐,๐๐๐ ( ) ๒๐,๐๐๑-๓๐,๐๐๐  
( ) ๓๐,๐๐๑-๔๐,๐๐๐ ( ) ๔๐,๐๐๑-๕๐,๐๐๐ ( ) มากกว่า ๕๐,๐๐๐

การชำระเงิน โปรดโอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ นายทวี คงภักดีพงษ์ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาเตาปูน

เลขบัญชี ๑๔๑-๒- ๑๓๙๙๙-๑

และช่วยส่งใบสมัครพร้อมแนบใบโอนเงิน ไปที่สำนักงาน หรือแฟกซ์มาที่ โทรสาร ๐๒ ๗๓๒ ๒๙๑๑ หรืออีเมลใบสมัครและ  
หลักฐานการโอนเงินไปที่ [yogasaratta@yahoo.co.th](mailto:yogasaratta@yahoo.co.th)