

โยคะ สารัตถะ

จดหมายข่าว

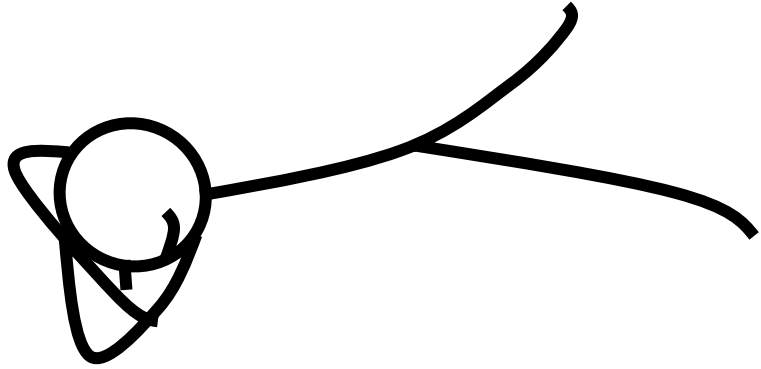
วิถีชีวิต เพื่อสุขภาพ

www.thaiyogainstitute.com

ปีที่ 2 ฉบับที่ 6 เดือน มกราคม 2552

สารบัญ

คุยกันก่อน	2
ปฏิทินกิจกรรม	2
โยคะวิถี	3
เรื่องเด่นประจำฉบับ	5
ชีวิตกับความตาย	6
เล่าเล่าเรื่อง	7
เล่าสู่กันฟัง	8
เกร็ดความรู้โยคะ	9
ตำราโยคะดั้งเดิม	10



จดหมายข่าว โยคะสารัตถะ วิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ

ที่ปรึกษา

แก้ว วิฑูรย์เชียร ชีรเดช อุทัยวิทยรัตน์ นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์

กองบรรณาธิการ

กวี คงภักดีพงษ์ กุลธิดา แซ่ตั้ง จีรารณ ตั้งจิตเมธี ณิชภัทร วัฒนวงษ์ ณิชฎิยา ปิยมหันต์

ณัฐวรรดี ศิริกุลภักตร์ รัชฎยธรณ์ อรรถชัชลาชัย พรจันทร์ จันทนไพรวิน วรณวิภา มาลัยนวล

วีระพงษ์ ไกรวิทย์ ศันสนีย์ นรามิษ อมรรัตน์ อศวนนท์วิวัฒน์ : ภาพปก รัฐนันท์ พิริยะกุลชัย

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน

201 ซอยรามคำแหง 36/1 บางกะปิ กทม.10240

โทรศัพท์ 02 732 2016-7, 081 407 7744

โทรสาร 02 732 2811

อีเมลล์ yogasaratta@yahoo.co.th

เว็บไซต์ www.thaiyogainstitute.com

สิ่งตีพิมพ์

คุยกันก่อน

สวัสดิ์ปีใหม่ 2552 จดหมายข่าวฉบับต้อนรับปีใหม่ ขออวยพรให้ผู้อ่าน ครูโยคะ ตลอดจนเครือข่ายสถาบันฯ โยคะ มีความสว่าง สงบ เย็น ดำเนินชีวิตไปด้วยสติ มีความเจริญก้าวหน้าในการพัฒนาจิตของตน นะครับ

ปี 2552 สถาบันฯ ก็ยังคงดำเนินไปตามภารกิจที่ตั้งไว้ 3 ประการ ประการแรกคือพัฒนาบุคลากร อบรมครูให้มีมาตรฐานในการสอนโยคะตามตำราดั้งเดิม สามารถชี้ให้ผู้เรียนเดินทางไปสู่สุขภาพะ ซึ่งเราก็เปิดอบรมหลักสูตรครูทั้งระยะสั้น และระยะยาว โดยจะเริ่มอบรมหลักสูตรแรกในวันที่ 23 มี.ค. นี้ นอกจากนั้น เรายังมีกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่อง ได้แก่ กิจกรรมจิตศึกษา จัดทุกวันเสาร์ที่ 3 ของเดือน อบรมวิชาการ เช่น เยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์กายวิภาค (24 ม.ค.) เรียนภาษาสันสกฤต 60 ชั่วโมง (เริ่ม 4 มี.ค.) เรียนรู้สรีรวิทยาเพิ่มเติม ฯลฯ

ภารกิจที่ 2 งานจัดการความรู้โยคะ ปีนี้เพื่อนครูอาสาปรับปรุงตำราโยคะ โดยเฉพาะเรือ-ปรับตัวสะกดภาษาสันสกฤต เป็นภาษาไทยให้ถูกต้องตามหลักภาษา และเพื่อนครูอาสายังช่วยแปลตำราให้สมบูรณ์ ทั้ง ปตัญชลีโยคะสูตร, หฐประทีปิกะ เม รันทะสมัหิตา และ ปราณายามะของสวามีกุลวัลยพันธ์ ฯลฯ

ภารกิจที่ 3 คือการเผยแพร่ เรามีสื่อการฝึกโยคะต่างๆ, เรามีบริการโยคะเดลิเวอรี่ไปยังองค์กร, เครือข่ายของสถาบันฯ เช่น เครือข่ายธรรมชาติโยคะ 555 เครือข่ายชีวิตศึกษา ก็จัดกิจกรรมสม่ำเสมอ, เพื่อนครูของเราเปิดศูนย์สุขภาพ ย่านซอยแบร์ริง (ด้านถนนศรีนครินทร์), ย่านบางบอน เป็นช่องทางของการเผยแพร่ ที่สอดคล้องกับแนวทางการเผยแพร่ของสถาบันฯ, เรา กำลังปรับปรุงการสอนโยคะพื้นฐาน ให้เข้ากับความต้องการของผู้เรียนมากขึ้น นอกจากนั้น เรายังตั้งใจพัฒนาเวปไซต์ และ จดหมายข่าวนี้ ให้สามารถทำหน้าที่เผยแพร่ ตอบสนองความต้องการของผู้สนใจโยคะได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

และ ฯลฯ

ในท่ามกลางวิกฤตเศรษฐกิจโลก ขอเชิญชวนเพื่อนๆ เข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนเข้าร่วมอาสาช่วยงานโยคะเพื่อการพัฒนาจิตกันครับ

ปฏิทินกิจกรรม

สถาบันโยคะวิชาการ จัดอบรม ครูโยคะระยะสั้น (65 ชม.) มาเรียนรู้ สรีระวิทยา, กายวิภาคของเทคนิคโยคะ, เทคนิคการผ่อนคลาย, ปรัชญาอินเดีย – ประวัติศาสตร์โยคะ ,ท่าโยคะอาสนะ ชั้นพื้นฐาน 13 ท่า, ตำราโยคะดั้งเดิม, ปราณายามะ, มุทรา พันธะ, กริยา, เทคนิคการสอน, การฝึกสอนภาคปฏิบัติ, การฝึกสอนภาคบรรยาย กับทีมวิทยากรของสถาบันฯ

ในวันที่ 23 – 29 มี.ค. 2552 ณ. สวนสันติธรรม ล้าลูกกา คลอง 11

ค่าลงทะเบียน 12,500 บาท สอบถามรายละเอียดและสำรองที่นั่งได้ที่ สถาบันโยคะวิชาการ โทร 02 732 2016-7 ในวันและเวลาราชการ หรือติดต่อได้ที่ machima@ymail.com หรือโทร 081 495 1730 (ครูป้อม) รับจำนวนจำกัดค่ะ!

วิชา จิตศึกษา ปี 2552

สถาบันโยคะวิชาการ ขอเชิญครูโยคะ รวมทั้งบุคคลทั่วไป ผู้สนใจการพัฒนาจิตตามแนวทางพุทธศาสนา ร่วมศึกษาวิชา จิตศึกษา ที่จะจัดต่อเนื่องไปตลอดปี 2552 ทุกวันเสาร์ที่ 3 ของเดือน เวลา 7.30 – 12.30 น. ณ ห้อง 262 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สอบถามเพิ่มเติมที่ สถาบันโยคะวิชาการ 02 732 2016-7

ภาษาสันสกฤต สำหรับผู้ที่สนใจ ในวันที่ 4 มี.ค.-4 มิ.ย. 2552

- สอนภาษาสันสกฤต หัดเขียนตัวอักษรเทวนาครีแต่เริ่มต้น (สำหรับผู้ไม่เคยรู้ภาษาสันสกฤตเลย)
- เรียนหลักไวยากรณ์สันสกฤตจากพื้นฐานไปสู่ขั้นสูง
- ฝึกแปลเรื่องสันสกฤตอย่างง่าย ๆ เพื่อสร้างทักษะก่อนแปลคัมภีร์สันสกฤตที่สำคัญต่อไป
- แปลคัมภีร์สันสกฤตที่ว่าด้วยเรื่องเกี่ยวกับโยคะ วรรณกรรม ปรัชญา และคัมภีร์สันสกฤตโบราณ

ควบคุมการสอนโดย อาจารย์ธีร์ พุ่มทับทิม อาจารย์ประจำภาควิชาบาลีและสันสกฤต คณะพุทธศาสตร์ สนใจติดต่อ สถาบันโยคะวิชาการ 02 7322016-7 หรือ machima@ymail.com

น้องนุ่นคนหนึ่งซึ่งเคยไปแลกเปลี่ยนเรื่องการฝึกอาสนะกับผมอยู่พักใหญ่ เป็นอดีตดีเทลยามือฉมัง ซึ่งลาออกจากการงานเมื่อสามปีก่อนเพราะรู้สึกอึดอัดกับอาชีพที่ทำอยู่ อีกทั้งรู้สึกหนักกับสังคมที่ต้องแข่งขันกันในแวดวงของคนทำอาชีพนี้

ระหว่างที่ครุ่นคิดว่าจะเลือกเดินต่อไปบนเส้นทางชีวิตแบบใด ที่ทั้งพอจะเลี้ยงชีพได้ ขณะเดียวกันก็ได้ถือฤกษ์สังคัมไปด้วย เธอนึกถึงประสบการณ์ที่เคยฝึกอาสนะมาก่อนหน้านี้ และพบว่ามีส่วนช่วยให้สุขภาพดีขึ้น ทำให้เธอก็คิดว่าการแนะนำการฝึกอาสนะให้คนอื่น ๆ อาจเป็นวิถีที่เธอกำลังแสวงหาอยู่ก็เป็นได้

เธอก็จึงหันมาศึกษาโยคะอย่างจริงจัง ควบคู่ไปกับการปฏิบัติธรรม เข้าคอร์สสุขภาพ และเป็นอาสาสมัครช่วยงานค่ายเยาวชนของรุ่นพี่ที่รักนับถือกัน กลับจากค่ายคราวใด รอยยิ้มที่มักประดับอยู่บนใบหน้าเรียวยาวของเธอ ดูจะสดใสเบิกบานมากขึ้นทุกครั้งไป

หลังจากศึกษาโยคะอย่างจริงจังอยู่ราวสองปี เธอก็ได้รับสอนโยคะแบบกึ่งๆ อาสาสมัคร คือไปสอนตามองค์กร บริษัทหรือหน่วยงานบางแห่ง โดยได้รับค่าตอบแทนเป็นค่าวิทยากรบ้าง ค่าเดินทางบ้าง และมีอีกบางครั้งที่สอนเป็นวิทยาทานโดยไม่มีค่าตอบแทน

อาศัยว่าพอมีเงินเก็บสะสมจากสมัยที่ทำงานบริษัท จึงทำให้อยู่ได้โดยไม่เดือดร้อนเรื่องการยังชีพ

วันหนึ่งเธอก็ให้ผมฟังว่าเพื่อนสนิทในบริษัทที่เธอเคยทำงานอยู่ โทรศัพทมาชวนให้กลับไปทำงานที่นั่นอีกเพราะมีตำแหน่งว่าง ทว่าเธอปฏิเสธอย่างหนักแน่น เพราะรู้สึกว่าตอนนี้ชีวิตลงตัวและมีความสุขดีอยู่แล้ว

หลังจากจะยืนยันจะยึดด้วยความหวังดีอยู่นาน เธอยังคงยืนยันยืนยันแข็งที่จะเลือกเดินบนวิถีที่ทำอยู่ สุดท้ายเพื่อนจึงทิ้งไฟตายว่า แต่ชีวิตที่เธอกำลังดำเนินอยู่นั้นไม่มั่นคงเลยนะ

พลันที่คำว่า **มั่นคง** ประทับเข้าไปในสมองของผม โศลกที่ว่าด้วยอาสนะในปทัชชไลโยคสูตรก็ผุดขึ้นมาในใจ

“สทิตริ สุข อาสนัม”

ก่อนหน้านี้ผมเคยตกผลึกทางความคิดเรื่องคุณสมบัติของอาสนะที่ประกอบด้วยสทิตริและสุชะ ว่าเป็นคุณสมบัติที่มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันอย่างแนบแน่น ซึ่งผู้ฝึกอาสนะจะต้องค้นให้พบความกลมกลืนระหว่างคุณสมบัติทั้งสอง จนทำให้ผมเคยเปรียบเทียบคุณสมบัติทั้งสองว่าเป็นประดู่ปีกสองข้างของนก

นกโบกบินไปบนท้องฟ้าด้วยปีกสองข้างฉันใด การทำอาสนะก็ต้องอาศัยคุณสมบัติของสทิตริและสุชะฉันนั้น

หลังจากนั้นผมก็เกิดมุมมองใหม่ในเรื่องสทิตริและสุชะอีกครั้ง ระหว่างที่ฝึกอาสนะในเช้าวันหนึ่ง จู่ๆ ผมพลันรู้สึกได้ว่า เขาเข้าจริงแล้วสทิตริและสุชะ - หรืออีกนัยหนึ่ง - ความนิ่งและการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ หาใช่คุณสมบัติหรือสภาวะสองสภาวะที่แยกขาดจากกันไม่

หากแต่เป็นสภาวะของตัวเราที่สัมพันธ์กับมิติของสถานที่ ณ หนึ่งเวลาหนึ่ง ซึ่งจะมีลักษณะหรือชั่วตรงกันข้ามสองแบบ ชั่วหนึ่งคือการนิ่งหรือค้างอยู่ในอริยาบถหรือท่วงท่าหนึ่งๆ ส่วนอีกชั่วหนึ่งคือการเคลื่อนไหวไปมา(อย่างอิสระหรือสบาย) หรือจะบอกว่าชั่วหนึ่งคือความตื่นตัว(สทิตริ) ส่วนอีกชั่วหนึ่งคือการผ่อนคลาย(สุชะ)ก็ได้²

ทว่าวันนั้นหลังจากฟังเรื่องราวของเธอ โดยเฉพาะเมื่อได้ยินคำว่า **“มั่นคง”** ผมพลันก็คิดว่าคุณสมบัติที่เรียกว่าความมั่นคง(สทิตริ)และความสบายหรือความสุข(สุชะ) หาได้จำกัดเฉพาะในเรื่องของอาสนะเท่านั้นไม่

¹ ออกเสียงว่า “สะ ถิ รัม – สุ ชัม – อา สะ นัม”

² ผู้สนใจสามารถอ่านรายละเอียดเกี่ยวกับประเด็นนี้ได้จากคอลัมน์ “โยคะวิถี” ใน “โยคะสารัตถะ” ฉบับก่อนหน้า

หากยังสามารถเอามาปรับใช้หรืออธิบายความเป็นไปหลายอย่างในชีวิตได้

อย่างในกรณีของน้องคนนี้ สมัยที่ทำงานเป็นดีเทลยาผู้มากความสามารถ ทำให้มีรายได้ค่อนข้างสูง จึงถือได้ว่าเป็นอาชีพที่มั่นคงโดยเฉพาะในภาวะเศรษฐกิจที่เอาแน่ไม่ได้เช่นนี้

จะบอกว่าชีวิตในช่วงนั้นหนักไปทางสติระก็ว่าได้

แต่หลังจากทำงานมาหลายปี เธอคงรู้สึกมากขึ้นว่าความเป็นอิสระ(สุขะ)กลับค่อยๆ หดแคบลงทุกที – อย่างน้อยก็ความรู้สึกทางใจบางอย่าง เช่น บรรยากาศของการแก่งแย่งแข่งขัน หรือความรู้สึกกังวลและสับสนว่า ความหมายของชีวิตจำกัดอยู่เพียงเรื่องของการทำอาชีพการงานเพื่อให้ได้เงินทองมากๆ เท่านั้นหรือ

กระทั่งถึงจุดหนึ่งที่ความมั่นคง(สติระ)ในอาชีพการงานและเงินทอง กลายเป็นกำแพงที่บีบรัดจนขาดอิสระ(สุขะ) ทางจิตใจ พุดอีกอย่างว่าความมั่นคงหรือความนิ่งเกินไปทำให้ยับเยียนเคลื่อนไปไหนไม่ได้อย่างอิสระ จนสุดท้ายจะทนต่อไปได้ เธอจึงตัดสินใจสลัดความมั่นคงที่มีอยู่ทิ้งไป เพื่อไปหาสุขะหรืออิสระที่เลือนหายไปทุกขณะ

ถึงวันนี้ หากจะตีความจากความหมายของโคลกที่ว่า “สติริ์ สุขิ์ อาสนัม” ในมิติของชีวิต น่าจะพูดได้ว่าน้องคนนี้เป็นคนมาทางสุขะมากกว่าสติระ คือมีความสุขและมีอิสระกับเส้นทางของชีวิตที่เลือก ได้ทำสิ่งที่เติมเต็มความรู้สึกของตัวเองโดยเฉพาะการได้นะนำสิ่งดีๆ ที่เธอพบให้กับคนอื่นๆ โดยได้รับคำตอบแทนบ้างตามสมควร บวกรวมกับเงินทองที่สะสมมาสมัยทำงาน สติระในมิติของการกินการอยู่จึงเป็นคล้ายๆ เศรษฐกิจพอเพียง

กระนั้นก็ตาม หากเงื่อนไขในชีวิตของเธอเปลี่ยนไป เช่น เกิดเธอแต่งงานมีครอบครัว โดยเฉพาะถ้ามีลูก ก็จะต้องมีความจำเป็นบางอย่างเพิ่มเข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นค่ากินค่าอยู่ ฯลฯ ไปจนถึงค่าใช้จ่ายจำเป็นสำหรับส่งเสียให้ลูกเล่าเรียน อย่างน้อยจนกว่าลูกของเธอโตพอที่จะรับผิดชอบตัวเองได้

เมื่อตัวแปรของชีวิตเปลี่ยนไป ความสมดุลระหว่างสติระและสุขะที่เคยโน้มเอียงไปทางสุขะ(อิสระ) คงต้องถูกปรับให้เอนกลับมาสู่สติระมากขึ้น ขั้นต่ำสุดคือหลักประกันในทางวัตถุปัจจัยเพื่อการดำรงชีวิตที่มากกว่าชีวิตของตัวเองเพียงลำพัง

ตอนที่ตกผลึกทางความคิดเรื่องสติระและสุขะในมิติของอาสนะ ผมประจักษ์ว่าสติระและสุขะเป็นสภาวะคนละชั่วที่ไม่หยุดนิ่งตายตัว ซึ่งผู้ฝึกอาสนะจะต้องหาความสมดุลระหว่างชั่วหรือสภาวะทั้งสองนี้ในแต่ละอาสนะ อิริยาบถ หรือกระทั่งวัยของผู้ฝึก

ดังที่เคยยกตัวอย่างว่า การฝึกอาสนะในท่ายืนเป็นท่าที่อาจไม่สบายนักโดยตัวมันเอง เมื่อเทียบกับท่านอน เราจึงต้องค้นหาความสบายหรือสุขะในท่ายืน

หรือคนที่เลยวัยเกษียณไปแล้ว การฝึกท่าที่หักโหมอาจไม่ทำให้รู้สึกเป็นสุขและมั่นคงเท่าไร โดยเฉพาะในทางร่างกาย ในทางกลับกันหากให้เด็กในวัยอนุบาลหรือชั้นประถมมานั่งนิ่งๆ ในท่าดอกบัว คงมีน้อยคนที่จะนั่งได้นิ่งๆ (สติระ) แม้ว่าร่างกายจะสบายเพียงไร

ยิ่งเมื่อเห็น “สติระ สุขะ” ในมิติของชีวิต ทำให้ยิ่งรู้สึกว่าสติระและสุขะหาใช่สภาวะที่หยุดนิ่งตายตัวไม่ ทว่าเปลี่ยนไปตามเงื่อนไขปัจจัยของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของวัย (เช่น วัยเด็กจะไม่ค่อยคิดถึงสติระหรือความมั่นคงในชีวิต เพราะมีพ่อแม่คอยเลี้ยงดูเป็นต้น) ความจำเป็นทางเศรษฐกิจ สถานภาพ อาชีพ ฯลฯ

ไม่ต้องพูดถึงคนที่มาจากภูมิหลังของครอบครัวที่ไม่เหมือนกัน หรือมีมุมมองเกี่ยวกับชีวิตที่แตกต่างกัน มาตรฐานของความมั่นคงและความสุขย่อมแตกต่างกัน

ปัญหาน่าจะอยู่ที่การค้นให้พบความสมดุลระหว่างความมั่นคง(สติระ)กับความสุข(สุขะ)ภายใต้เงื่อนไขหรือสภาวะที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะในคนๆ เดียวกันหรือคนละคน

ผมอดคิดต่อไปไม่ได้ว่า โคลกในโยคะสูตรที่ว่า “สติริ์ สุขิ์ อาสนัม” นั้น ไม่แน่ว่าหมามุณีปัทมขลิ อาจมีเจตนาชี้แนะให้เราค้นให้พบความสมดุลที่ลงตัวระหว่างความมั่นคงและอิสระ(ซึ่งก็คือทวิลักษณ์หรือชั่วตรงกันข้ามแบบหนึ่งนั่นเอง)

ทั้งในการฝึกอาสนะทุกๆ อาสนะและในเส้นทางเดินของชีวิตก็เป็นได้

เรื่องเด่นประจำฉบับ

ออกกำลังกายตอนไหนดี...

โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์เสก อักษรานุเคราะห์
ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู สภากาชาดไทย

สมมุติว่าตัวเราเป็นรถยนต์ เครื่องยนต์ของเราคือกล้ามเนื้อแขน ขา ที่จะทำให้เราเคลื่อนไหวไปไหนมาไหนได้ รถยนต์ต้องการน้ำมันเพื่อให้เครื่องยนต์ทำงาน คนเราก็ต้องการอาหารเป็นพลังงานให้ร่างกาย เคลื่อนไหว ไปไหนมาไหนได้โดยเฉพาะใช้ออกกำลัง ตื่นนอนเช้ารถยนต์และร่างกายเรา ไม่มีน้ำมัน ไม่มีพลังงานจำเป็นต้องเติมน้ำมันก่อนหรือกินอาหารก่อน รถยนต์จะได้มีพลังงานวิ่งไปได้ คนเราจะได้มีพลังงานให้กล้ามเนื้อแขน ขา ทำให้เราไปไหนมาไหนได้

รถยนต์ต่างกับร่างกายเรา ตรงที่พอเติมน้ำมันเต็มถังแล้ว สามารถขับรถไปได้ทันที แต่คนเราหลังกินอาหารอิ่มเต็มที่ ยังไปออกกำลังกายไม่ได้ เพราะหลังกินอาหาร 2 ชม. จะมีเลือดมารอรับอาหารที่จะถูกย่อยที่กระเพาะและลำไส้เป็นจำนวนมาก หลังจากอาหารถูกดูดซึมเข้ามาในเลือดแล้ว เลือดจะพาสารอาหารแจกจ่ายไปยังอวัยวะต่างๆของร่างกาย ถ้าออกกำลังกายหนักๆ ตอนนี้ เช่น วิ่งออกกำลังซึ่งต้องการเลือดมาเลี้ยงที่ขาที่ใช้วิ่ง 20 เท่าตัวของสภาวะปกติ เมื่อเลือดมากองอยู่ที่กระเพาะเป็นจำนวนมาก บวกกับมาเลี้ยงที่ขาอีก 20 เท่าดังกล่าว ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ ทำให้หน้ามืดเป็นลมหรือถ้าทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่เพียงพอ เท่ากับกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเป็นสาเหตุให้กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันถึงชีวิตได้ จึงห้ามเด็ดขาด ห้ามออกกำลังหลังกินอาหาร 2 ชม. เมื่ออาหารย่อยหมดแล้ว ดูดซึมเข้าเลือดหมดแล้ว (2 ชม.) เลือดที่มารออยู่ที่กระเพาะก็จะกระจายไปหมด ถึงตอนนี้จะวิ่งก็ปลอดภัย

ที่นี้คนตื่นนอนตอนเช้าแล้วมาออกกำลัง เพราะตอนเช้าอากาศสดชื่นมลพิษก็น้อย อากาศเย็น ร่างกายยังสดชื่น เพราะได้พักมาทั้งคืน แต่คงไม่มีใครกินอาหารก่อนออกกำลังแน่ เท่ากับรถยนต์ไม่ได้เติมน้ำมันรถยนต์จะวิ่งได้อย่างไร แต่คนออกกำลังกายได้โดยไม่ต้องกินอาหาร เพราะตอนเย็นกินอาหารเสร็จเข้านอน ไม่ได้ใช้พลังงานขณะที่นอนหลับ ตับจะปรับเปลี่ยนสารอาหาร เช่น น้ำตาลเปลี่ยนเป็นไกลโคเจนไตรกรีเซอร์ไรด์ ไขมันเปลี่ยนเป็นกรดไขมัน โปรตีนเปลี่ยนเป็นฟอสฟาเจน เป็นต้น แล้วนำไปเก็บไว้ในอวัยวะต่าง ๆ เมื่อตื่นนอนจึงไม่มีพลังงานหลงเหลืออยู่ในเลือด เท่ากับรถยนต์น้ำมันแห้งถึง สภานี้คนออกกำลังได้โดยตับจะดึงสารอาหารที่ปรับเปลี่ยนไปเก็บไว้ในที่ต่าง ๆ ตอนนอนหลับให้กลับเป็นสารพลังงานในเลือดใหม่ จึงสามารถออกกำลังกายได้

มาลองคิดดู ตอนนอนหลับทำงานหนักมาก เพื่อเอาสารอาหารไปเก็บ ตื่นตอนเช้าไปออกกำลังกายทันที ตับต้องดึงสารอาหารที่เอาไปเก็บไว้เมื่อคืน ออกมาใช้ใหม่ ทำอย่างนี้บ่อย ๆ ทุกวัน ๆ ตับจะต้องทำงานหนักแค่ไหน จะทนสภาพนี้ได้นานเท่าไร เพราะไม่ได้พักเลย เหมือนคนกินเหล้าแล้วไม่กินอาหาร ตับต้องไปดึงสารอาหารจากที่ต่าง ๆ มาให้แอลกอฮอล์เผาผลาญ มาก ๆ เข้านาน ๆ เข้า ในตับมีแต่ไขมัน กลายเป็นตับแข็ง

ที่นี้ถ้าจะทำให้ถูกต้องก็ต้องกินอาหารเสียก่อน แต่ต้องรอถึง 2 ชม. จึงจะไปออกกำลังได้ เช่น กินอาหาร ตี 5 เจ็ดโมงเช้าจึงจะออกกำลังกายได้ จะมีใครทำอย่างนี้บ้าง ฉะนั้น ฝรั่งจึงมีแต่คำว่า morning walk ไม่เคยได้ยิน morning jogging เลย นั่นคือออกกำลังกายเบาๆ ได้ เช่นเดิน ก่อนเดินก็กินอาหารเบา ๆ เช่น แขนวิช 1 ช้อน กับโอวันติน 1 ถ้วย ซึ่งจะใช้เวลาย่อยอาหารสัก 1/2 - 1 ชม. ก็พอ ก็จะไปเดินออกกำลังกายได้ กินเล็กน้อยออกกำลังกายเบาๆ ก็ใช้พลังงานน้อย ที่กินมาแค่นี้ก็พอไหว

ลองพิจารณาการออกกำลังตอนเย็นบ้าง เรากินอาหารเช้า อาหารกลางวัน ตกเย็นรับรองว่าพลังงานยังเหลือเฟือ ขณะทำงานใช้ไปไม่หมด สามารถออกกำลังกายได้เลย เหมือนกับรถยนต์ น้ำมันยังไม่แห้งถึง แต่จะให้ดีอาจเติมอาหารเหมือนตอนเข้าอีกสักเล็กน้อยก่อนไปออกกำลัง จะทำให้ไม่รู้สึกหิว ความจริงไม่ต้องไปกินอะไรเลยก็ได้ ข้อสำคัญ เมื่อออกกำลังตอนเย็นเสร็จแล้ว ให้ดื่มน้ำโดยค่อยๆ ดื่มจนรู้สึกอิ่ม กลับถึงบ้านท่านจะไม่รู้สึกหิวและไม่อยากกินอะไรอีก และหลังออกกำลังกายตอนเย็นนี้แล้วเมื่อถึงเวลาเข้านอน จะเหลือสารอาหารน้อยที่สุด ตับไม่ต้องทำงานมาก สารอาหารไม่มีไปเก็บตามที่ต่าง ๆ จึงไม่ทำให้อ้วน และไม่มีสารอาหารเหลือค้างในหลอดเลือดโดยเฉพาะไขมัน จึงเป็นวิธีที่จะลดไขมันในเลือดได้ดีที่สุดโดยไม่ต้องกินยา

ถ้าพิจารณาตรงนี้ ออกกำลังกายตอนเช้า หรือตอนเย็นจะเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพทั่ว ๆ ไปดี (แอโรบิค) เท่า ๆ กันทั้งคู่ แต่การออกกำลังกายตอนเย็นโดยไม่ไปกินอาหารภายหลัง ยังจะช่วยให้สารอาหารที่เหลือจากการกินตอนเช้าและตอนเที่ยง น้อยลงจนไม่สามารถทำร้ายร่างกายได้ด้วย การออกกำลังกายตอนเย็นจึงได้ 2 จากงานวิจัยต่างประเทศเร็ว ๆ นี้ พบว่า การออกกำลังกายตอนเช้านั้น จะทำให้ภูมิต้านทานในร่างกายน้อยลง และการออกกำลังกายตอนเย็น จะทำให้ภูมิต้านทานในร่างกายน้อยลง ดูนั่น ถ้าใช้หัวเราะบำบัด การออกกำลังกายตอนเย็นจะได้ 3 ต่อมีกรณีเดียวที่ออกกำลังกายตอนเช้าได้ประโยชน์ คือ พวกที่มีภูมิต้านทานมากไป เช่น โรคภูมิแพ้ได้แก่ หอบหืด แพ้อากาศ แพ้ฝุ่น หรือโรคพุ่มพวงดวงจันทร์ ออกกำลังกายตอนเช้าช่วยลดภูมิต้านทาน จึงเท่ากับช่วยให้คน ๆ นั้น กินยาลดภูมิต้านทานน้อยลงได้ สรุปมาถึงแค่นี้ ท่านคงทราบแล้วนะครับว่า ออกกำลังกายตอนเช้าหรือตอนเย็นดี

มีข้อเสนอ อีกข้อหนึ่งคือออกกำลังกายแบบแอโรบิกก่อนนอน เช่น เดินบนสายพาน หรือขี่จักรยาน 30 นาที – 60 นาที ไม่ต้องกลัวว่าจะนอนไม่หลับ เพราะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก 30 นาที ขึ้นไปนี้ ร่างกายจะหลั่ง "เอนดอร์ฟิน" ออกมาซึ่งมีฤทธิ์คล้าย ๆ มอร์ฟิน ที่ใช้ฉีดให้คนไข้หลังผ่าตัด จะทำให้วังงนอนคลายความเจ็บปวด คลายเครียด ฉะนั้น ออกกำลังกายเสร็จ อาบน้ำแล้ว เข้านอนเลย ท่านจะนอนหลับสนิทชนิดไม่ฝัน การนอนหลับสนิทนี้ท่านต้องการ การนอนเพียง 5 ชม. ก็เพียงพอ จะทราบได้คือตอนทำงานกลางวัน จะไม่เพลีย ไม่วังง แสดงว่านอนหลับสนิท 5 ชม. เพียงพอแล้ว นอกจากนี้ มีงานวิจัยใหม่ ๆ ออกมาพบว่า คนนอน 5 ชม. มีอุบัติการณ์โรคเส้นเลือดหัวใจอุดตันน้อยกว่าพวกนอน 7-8 ชม.

ฉะนั้น การออกกำลังกายตอนเย็นหรือก่อนนอน ดีกว่าออกกำลังกายตอนเช้า

ชีวิตกับความตาย

ดล เกตนวิมุต

บทที่ 3

“เรียนอะไร ในชีวิตและความตาย”

การศึกษาในช่วง Course Work แบ่งเป็น 3 เทอม กับ 1 Summer และวิทยานิพนธ์ เทอมแรกมี 4 วิชาด้วยกัน ซึ่งถือว่าเป็นเทอมที่หนักที่สุด

ชีวิตและความตายในพระพุทธศาสนา Life and Death in Buddhism

ศึกษาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและความตายทั้งฝ่ายเถรวาทและมหายาน โดยเน้นศึกษาโลกทัศน์และชีวิตทัศน์ของพระพุทธศาสนาต่อชีวิตและความตาย เช่น เรื่องขันธ 5, ไตรลักษณ์, กรรม และสังสารวัฏ ตลอดจนวิธีการปฏิบัติต่อชีวิตและความตาย เช่น หลักความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต หลักการเตรียมตัวตายอย่างมีสติ แนวคิดเกี่ยวกับความเป็นมาของชีวิตในอดีตชาติ ชีวิตใกล้ตาย ชีวิตหลังความตาย การเตรียมตัวตาย วิธีการดูแลรักษาผู้ป่วย รูปแบบการตายที่ดี ประเพณีเกี่ยวกับความตาย และวิธีการปลอบโยนให้กำลังใจแก่ผู้ประสบความสูญเสีย

จิตวิทยาแห่งชีวิตและความตาย Psychology of Life and Death

ศึกษาจิตวิทยาว่าด้วยชีวิตและความตายของมนุษย์ให้ครอบคลุมทั้งมิติทางด้านชีววิทยา (Biological) ด้านสังคมวัฒนธรรม (Socio-Cultural) ด้านจิตวิทยา (Psychological) และด้านจิตวิญญาณ (Spiritual) โดยเน้นแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตของผู้ปรับตัวได้และปรับตัวไม่ได้ เพื่อเผชิญหน้าต่อความเปลี่ยนแปลง ความตายและภาวะใกล้ตาย เช่น ปฏิกิริยาของผู้ป่วยที่เยียวารักษาไม่ได้ 5 ชั้น คือ ชั้นปฏิเสธ-แยกตัว ชั้นโกรธ ชั้นต่อรอง ชั้นซึมเศร้า และชั้นยอมรับ รวมทั้งแนวปฏิบัติต่อผู้ป่วยระยะสุดท้ายและญาติ

จิตวิทยาแห่งความงอกงาม Growth Psychology

ได้รับความรู้จากอาจารย์ ดร.โสรัจ โปธิแก้ว และคณะที่มคณาจารย์ ถ่ายทอดความงามของชีวิตที่พัฒนาในระดับต่าง ๆ ของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีและสมบูรณ์แบบตามหลักพุทธจิตวิทยา ทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกและจิตวิทยาตะวันออก ในบริบททางสรีรวิทยา สังคมวัฒนธรรม และบริบททางจิตวิทยา เพื่อให้เข้าใจลักษณะ ประเภท และขั้นตอนการพัฒนารับรู้ ความจำ กระบวนการคิด การเข้าใจ อารมณ์ การตัดสินใจ การใช้เหตุผล แรงจูงใจ บุคลิกภาพ พฤติกรรม การปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของตนเองและสถานการณ์แวดล้อม การแก้ปัญหา ป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพจิต โดยการนำผลค้นคว้าวิจัยและ

ทฤษฎีต่าง ๆ มาวิเคราะห์เปรียบเทียบและประเมินเพื่อประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสมกับการเผชิญกับชีวิตและความตาย และที่สำคัญเป็นวิชาที่ฝึกให้มีสติรู้เท่าทันตำแหน่งที่วางของใจตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง Toxic & Tonic ที่เห็นได้อย่างชัดเจน

จิตวิทยาพื้นฐาน Fundamental of Psychology

ศึกษาพื้นฐานแนวคิดทางจิตวิทยา ความหมาย ประวัติ และขอบข่ายของวิชาจิตวิทยา

พฤติกรรมและสาเหตุของพฤติกรรม แรงจูงใจ การรับรู้ การเรียนรู้ เซอห์นปัญญา เซอห์นอารมณ์ บุคลิกภาพ ความขัดแย้งในใจ และการปรับตัว สุขภาพจิต และการปรับตัวในสังคม การนำจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในด้านต่าง ๆ โดยศึกษาควบคู่ไปกับแนวคิดทางจิตวิทยาของพระพุทธศาสนา

ในทอมแรกนี้เองมีกิจกรรมพิเศษที่ข้าพเจ้าได้มีโอกาสนิมนต์พระนิสิตและนำเพื่อนนิสิตเข้าร่วมงานสัมมนา 101 ปีชาตกาล ท่านพุทธทาส ที่ศูนย์มนุษยวิทยาสิรินธร ทำให้พวกเราได้มีโอกาสทำความรู้จักบุคลากรในสายจิตวิญญาณมากมายทั้งในและต่างประเทศ ได้สื่อการนำเสนอในบริบทของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในทุกมิติขององค์กรวม เช่น มรณานุสรณ์ของคุณสุภาพร พงษ์พฤกษ์, สู่ความสงบที่ปลายทาง เป็นต้น ซึ่งล้วนมีประโยชน์มากในการเผยแพร่ในกระบวนการฝึกอบรมของเครือข่ายชีวิตศึกษาเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในปัจจุบัน

นอกจากนั้นมีโอกาสได้นิมนต์พระนิสิตและชักชวนเพื่อนนิสิตอีกครั้งเพื่อเข้าร่วมโครงการอาสาสมัครดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่โรงพยาบาลศิริราชในโครงการของอาจารย์หมอมสุมาลี จนสืบเนื่องเป็นโครงการพิเศษเพื่อผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วย “คลินิกพระคุณเจ้า” ที่ศิริราชในปัจจุบัน

ประกอบกับที่ข้าพเจ้าได้มีโอกาสเข้าร่วมเป็นจิตอาสาในโครงการโรงพยาบาลมีสุขของมูลนิธิกระจกเงา ซึ่งนับว่าทั้ง 3 กิจกรรมพิเศษที่หาเพิ่มจากภายนอกล้วนมีประโยชน์เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ในวิชาชีวิตและความตายเป็นอย่างมาก

เล่มเล่าเรื่อง

The Complete Idiot's Guide to Yoga

ล. เล้งเสียงกระดิ่งหยก (ไม่ใช่มังกรบิน)

ใครอยากอ่านหนังสือโยคะเป็นภาษาอังกฤษบ้าง ยกมือขึ้นและอ่านย่อหน้าถัดไป
ใครไม่ชอบอ่านหนังสือโยคะเป็นภาษาอังกฤษบ้าง ยกมือขึ้นและอ่านคอลัมน์ถัดไป

อย่าเสียเวลาอ่านย่อหน้าถัดไป เพราะเรากำลังจะแนะนำหนังสือโยคะ ชื่อตามที่เขียนไว้ข้างบนนี้จ้า คนเขียนเค้าชื่อ Joan Budilovsky และ Eve Adamson

สำหรับคนที่ชอบกินยาขมๆ เล้งขอแนะนำให้อ่านชุดหนังสือโยคะเป็นภาษาอังกฤษของไกลวัลยธรรมะ มันทั้งไม่สนุก ไม่มีรูปภาพ ใช้ภาษาเขียนแบบวิชาการ อ่านลำบาก ก่อนอ่านต้องทำใจเบ๊ยะเวลานานว่านี่จะสอบแล้วนะ ถ้าไม่อ่านวันนี้มีหวังสอบตกซัวร์ แต่ไม่ใช่ว่าหนังสือพวกนี้จะไม่มีประโยชน์นะคะ ถ้าใครอ่านเข้าใจก็จะตรัสรู้ แล้วกลายเป็นครูฮีโรชิหรือครูวีไปเลยคะ

แต่สำหรับ Peter Pan หรือเด็กไม่รู้จักโตอย่างเล้ง ก็ต้องเป็นหนังสือประเภทที่มีคำว่า Idiot นะ ..หะหะ.. มันไม่ได้แปลว่าหนังสือโง่หรือคนอ่านโง่หรอกนะ คือมันเป็นหนังสือประเภทที่คนที่ไม่รู้เรื่องอะไรเลยก็อ่านแล้วเข้าใจง่าย เช่น Idiots Guide to Yoga, Idiots Guide to Anatomy แบบนี้เป็นต้น

ที่เล้งชอบหนังสือแนวนี้ก็เพราะ ตัวหนังสือมันใหญ่ดี อ่านง่าย คำศัพท์ไม่ยาก ชี้แจงเปิดDictionary ก็อ่านแบบดำเนินา บุ่ง..บุ่งไปก็ยิ่งพอรู้อะไร มีรูปเยอะ แถมมีการ์ตูนคอยกระซิบบอกเป็นระยะๆ เช่น

1.wise yogi tells us : โยคะบอกว่า

- เวลาที่เหมาะสมสำหรับการฝึกโยคะที่สุดคือ เวลาก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ประมาณตี5ครึ่ง หลังจากฝึกโยคะเสร็จก็ได้เวลาดื่มชาสมุนไพร พร้อมกับชมพระอาทิตย์ขึ้นจากขอบฟ้า แล้วเราก็จะมีความสุขสดชื่นไปตลอดทั้งวัน คิดดูสิว่าถ้าเรานอนหลับทับสิทธิ์ ก็จะมีเหมือนกับนอนหลับทับความงามแห่งรุ่งอรุณเลยนะ

2.ouch! โอ๊ย!อย่าทำแบบนี้ตัวเอง เดี่ยวเจ็บตัว

- เวลาทำอาสนะทำบิดสันหลัง อย่าบิดคอให้มากนัก เค้าให้เน้นบิดสันหลัง ไม่ใช่คอ
- เวลาฝึกอาสนะท้องต้องว่าง ฝึกก่อนกินข้าวเช้า หรือข้าวเย็นก็ได้ เพราะการย่อยอาหารจะรบกวนการฝึก มันทำให้เราฝึกไม่เข้าเป้า ท้องใส่อัด แทนที่ร่างกายทุกส่วนจะจดจ่อกับการฝึก กลับต้องไปจดจ่อกับการย่อยอาหารซะนี่

3.know your Sanskrit คำแปลสันสกฤต เช่น

- Swami จริงๆแล้วต้องเขียนว่า svami แปลว่า a spiritual person who is master of himself rather than other (แปลเอาเองแล้วกันนะ เล็งเข้าใจแต่ว่า สวามีเป็นคนที่ฝึกตัวเองมากกว่าที่จะไปสอนคนอื่น)
- ส่วนGuru แปลว่า dispeller for darkness ผู้กำจัดความมืดมน และเป็นผู้ที่ self-realized adepts who intimate others in to self-realization (สอนคนอื่นด้วย)

4.A yoga minute เกร็ดความรู้

- ในวัฒนธรรมฮินดูเชื่อว่ารูปปั้นคนสำคัญกลับชาติมาเกิด (แหม! คิดถึงท่านปัทมฐลี ที่เป็นงูตกลงมาในมือแม่ที่ทำอัญชลีรออยู่เลยนะ)
- ชนเผ่าAztecนับถือเทพเจ้าว่าเป็นเทพแห่งแสงสว่าง โชคลาภ และปัญญา
- เทพเจ้าแห่งสรรพยาของกรีก ก็เป็นงู

เอ๊ย.. นี่มันจวนจะเที่ยงคืนอีกแล้ว เล็งขอบเอาตื้อๆก็แล้วกันนะว่า มาอ่านหนังสือโยคะฉบับภาษาอังกฤษกันเถอะ มีอะไรสนุกสนานกว่าฉบับภาษาไทยเยอะเลย นี่ขนาดยังไม่ได้ลงรายละเอียดนะ เพราะถ้าจะเอาละเอียดต้องอ่านเอง เเล้ว3วัน7วันก็ไม่จบ

เอ้อ..เล็งเพิ่งพบว่าครูอิโรชิของเรา คงจะเอาเทคนิค CRT 8ส่วน (Control Relaxation Technique) มาจากหน้า21 ของหนังสือเล่มนี้นั่นเอง แหม! เมื่อก่อนนั่งจตตามที่ครูบอกให้นักเรียนฝึกสียมือหงิก ในที่สุดแล้ว ไม่ต้องไปจตให้เมื่อยมือเลย.. มันอยู่ในหนังสือเล่มนี้นั่นเอง

ถ้ามีเวลาก็แวะมาชมหนังสือในห้องสมุดสารัตถะกันนะ มีหนังสือดี ๆอีกหลายเล่ม แต่ก่อนเข้าไป โทรศัพท์ไปบอกมัชกับบอมม์ หนอยก็ดี เผื่อว่าจะได้มีใครอยู่เปิดประตูให้นะ ไม่อยากให้ไปเก้อ ...สวัสดิ์ปีใหม่จะ

เล่าสู่กันฟัง

เคลื่อนไหวอย่างมีสติด้วย Yoga Asana ของ ฉัน

ครูแดงไทย

แปลกแยกจากคนอื่นไหม ที่ตนเองสนใจปฏิบัติโยคะเพียงการเคลื่อนไหวที่ควบคู่กับสติที่กำกับกาย

จำไม่ได้หรอกนะว่า ทำอาสนะที่ทำนั้นภาษาสันสกฤตเขาเรียกว่าอะไร

จำไม่ได้หรอกนะว่า ประวัติของแต่ละทำนั้นมีความเป็นมาอย่างไร

จำไม่ได้หรอกนะว่า ทำอาสนะแต่ละทำนั้น มัดกล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกายนั้นจะเริ่มต้นเคลื่อนไหวจากส่วนไหน

รู้เพียงว่า เคลื่อนไหวกายอย่างนี้ แล้วคอยให้จิตกำกับกาย ก็ทำให้จิตมั่นกับกายแล้ว ก็เป็นการปฏิบัติโยคะที่ทำให้จิตสงบ ทำให้จิตใจนิ่ง ความคิดปรีวิตต่างๆ ค่อยๆ จางหาย เหลือแต่กายกับจิต เท่านั้น

รู้เพียงว่า “มีความสุข สงบจัง” ที่ได้ทำอาสนะแต่ละทำ ทีละชั้น ทีละตอน อย่างจิตมั่น

นั่นคือความรู้สึกช่วงแรกเริ่มเข้ารับการอบรมโยคะ หลักสูตร 3 เดือน ในช่วงเวลานั้นมีความรู้สึกว่ามันจำเป็นไหมที่เราต้องรู้ว่าแต่ละท่าของ การเคลื่อนไหวนั้น มีดกล้ามเคลื่อนไหวอย่างไร ส่งผลอย่างไรต่อร่างกายเรา เพราะตลอดช่วงระยะเวลาที่ฝึกอบรม มีความรู้สึกเหมือน ต้องรู้ ต้องรู้ ต้องรู้ และต้องรู้ จนมีความรู้สึกว่า ความรู้เหล่านั้นมันมาก มาก มากจนล้น มากจนล้นปรี เพราะรู้ตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่า สิ่งที่ยอมรับในช่วงเวลานี้ เพียงสติที่ควบคู่กับการเคลื่อนไหวเท่านั้น ขอรับเพียงเท่านี้ได้ไหม

แต่เป็นเพราะมีความรู้สึกที่ต้องถูกตราตั้งให้เป็นผู้ถ่ายทอด จึงต้องรู้ รู้ทั้งหมดของโยคะอาสนะ แล้วจะอย่างไรกับความรู้อะไรเหล่านี้ อย่างเข้าใจและรับอย่างพอเพียงเสียด้วย

เอาล่ะละซี ... ไอ้ความรู้สึกขัดแย้งภายใน กับการรับรู้ที่ต้องพัฒนาตนเองไปในทิศทางใหม่ ที่ไม่ได้ตั้งรับเอาไว้ ก็เริ่มรู้สึกอีกแล้ว

แต่พอเริ่มเห็นเอกสารที่ทางสถาบันฯ ให้

เห็นงานบรรยายที่ อ.อิโรชิ นำเสนอให้พวกเรา

อีกทั้งหลายๆ ก็ให้การบ้านให้ขยายความคิด ตอกย้ำลงไปกับการที่ทำท่าทางต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ

การพิจารณาภายในก็เริ่มละเอียดมากขึ้น ความใคร่รู้เริ่มทวีคูณ ประกอบกับการได้เข้ากรรมฐานอย่างเข้มข้นตลอดระยะเวลา 3 เดือน ก่อนเริ่มอบรมโยคะหลักสูตร 3 เดือน ทำให้การพิจารณาการเคลื่อนไหวกายของโยคะอาสนะเริ่มชัดเจน แต่นั่นแหละ การจะให้เข้าใจภาษาของสรีระทางการแพทย์นั้น คงต้องเรียนรู้อีกเยอะทีเดียว เพื่อทำความเข้าใจกับการเคลื่อนไหวในแนวทางปฏิบัติที่นั่นกระจำงมาเรื่อยๆ

อย่างนี้กระมังที่เรียกว่า การเคลื่อนไหวกายอย่างมีสติ มันคงไม่จำเป็นกระมังที่เมื่อเราไม่สบายใจต้องการแสวงหาสถานที่ความสงบ เราเพียงแค่ปลุกสร้างพลังจากเรือนกายของเราเท่านั้นเอง มันไม่ไกลเกินเอื้อมเลย

การเคลื่อนไหวกายอย่างมีสติ นั้น มีอยู่ในอริยบทประจำวันของเราเอง เพียงแต่เราจะโน้มนำมันเข้ามาสู่กายของเราอย่างเข้าใจได้มากน้อยแค่ไหน และอย่างที่สติรู้เท่าทันด้วยซินะ

และเมื่อได้อ่าน “ประทีปแห่งชีวิต” ของ อ.ธีรเดช ในส่วน “บางถ้อยคำจากผู้แปล” ทำให้ชัดเจนในแนวทางปฏิบัติของตนเองว่า ตนเองได้ปฏิบัติอย่างค่อยเป็นค่อยไป จากการการปฏิบัติก่อนนั้นก็ก็เป็นแนวทางที่ดีแล้ว ในส่วนทฤษฎีนั้นสามารถเรียนควบคู่ไปกับปฏิบัติได้ ถ้าเราได้เริ่มต้นการปฏิบัติอย่างเข้าใจ

เกร็ดความรู้โยคะ

โยคะช่วยรับมือกับอาการปวดหลังปกติได้อย่างไร

ณัฐวรรดี ศิริกุลภัทรศรี ศันสนีย์ นีรามิษ

แปลและเรียบเรียง

กระดูกสันหลังซึ่งถูกพบในหลังของเรานั้นเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดในร่างกาย ช่วยในการพยุงลำตัว, ป้องกันเส้นประสาทไขสันหลังและเส้นประสาทอื่นๆ และเป็นส่วนที่มีผลอย่างมากสำหรับการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บและบางครั้งไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ บางคนพบอาการปวดหลังซึ่งอาการปวดนี้พัฒนาต่อเนื่องจนกลายเป็นอาการปวดเรื้อรัง ส่งผลให้หลังทำงานไม่สะดวกและเป็นสาเหตุให้เคลื่อนไหวไม่ได้หรือกลายเป็นอัมพาต อาการบาดเจ็บที่หลังส่งผลให้ทำงานไม่ได้กับทุกเพศทุกวัยทั้งชายและหญิง อย่างไรก็ตามการบาดเจ็บที่หลังนี้สามารถป้องกันได้ด้วย การออกกำลังกายและเคลื่อนไหวให้ถูกท่า

กระดูกสันหลังในวัยผู้ใหญ่ยาวประมาณ 72 เซนติเมตร ประกอบไปด้วยกระดูก 33 ชิ้นซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ 1. กระดูกสันหลังส่วนคอ (Cervical Vertebrae) 2. กระดูกสันหลังส่วนอก (Thoracic Vertebrae) 3. กระดูกสันหลังส่วนเอว (Lumbar Vertebrae) 4. กระดูกสันหลังส่วนกระเบนเหน็บ (Fused Sacral Vertebrae) 5. กระดูกก้นกบ (Coccyx Vertebrae) โดยกระดูกสันหลังส่วนคอประกอบไปด้วยกระดูก 7 ชิ้นและอยู่ตำแหน่งบนสุดของกระดูกสันหลัง

1. **กระดูกสันหลังส่วนคอ**ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของคอและศีรษะ เป็นกระดูกที่ยืดหยุ่นได้ กระดูกสันหลังส่วนคอชิ้นแรกเรียกว่า C1 หรือกระดูกสันหลังส่วนคอที่ค้ำศีรษะ (Atlas) กระดูกชิ้นที่ 2 เรียกว่า C2 หรือ Axis
2. กระดูกสันหลังส่วนที่สองเรียกว่า **กระดูกสันหลังส่วนอก** ประกอบไปด้วยกระดูก 12 ชิ้น อยู่บริเวณหน้าอกหรือส่วนกลางของหลัง กระดูกในช่วงนี้จะเคลื่อนไหวพร้อมกับซี่โครงและป้องกันอวัยวะที่สำคัญหลายส่วน
3. ถัดจากกระดูกสันหลังส่วนอกคือ**กระดูกสันหลังส่วนเอว** ประกอบไปด้วยกระดูก 5-6 ชิ้น กระดูกสันหลังส่วนนี้จะใหญ่กว่ากระดูกสันหลังส่วนคอและอก โดยกระดูกสันหลังส่วนนี้จะรับน้ำหนักของร่างกายเกือบทั้งหมด
4. กระดูกที่อยู่ต่อจากกระดูกสันหลังส่วนเอวคือ**กระดูกสันหลังส่วนกระเบนเหน็บ** เป็นกระดูกสามเหลี่ยมที่เชื่อมติดกัน กระดูกกระเบนเหน็บในช่วงวัยเด็กจะประกอบไปด้วยกระดูก 5 ชิ้น และเชื่อมติดกันเป็นกระดูกชิ้นเดียวหลังจากอายุ 26 ปี กระดูกสันหลังส่วนนี้ประกอบด้วยด้านหลังของกระดูกเชิงกราน
5. ต่อจากกระดูกสันหลังส่วนกระเบนเหน็บยังมีกระดูกที่มีรูปร่างเฉพาะอีกชิ้นอยู่ใต้สุดของกระดูกสันหลังเรียกว่า **กระดูกก้นกบ หรือ กระดูกหาง (Tailbone)** กระดูกก้นกบประกอบไปด้วยกระดูก 3-5 ชิ้นซึ่งเชื่อมต่อกันในช่วงโตเต็มวัย

กระดูกสันหลังแต่ละชั้นจะมีรอยเปิดเล็ก ๆ และถูกแทรกอยู่ระหว่างรอยต่อของกระดูกสันหลังแต่ละชั้นเรียกว่าหมอนรองกระดูก (Intervertebral Discs) โดยหมอนรองกระดูกสันหลังถูกสร้างจากกระดูกอ่อนแบบเส้นใย (Fibrocartilage) ซึ่งออกแบบมาเพื่อซึมซับและกระจายแรงกระแทกขณะมีการเคลื่อนไหว

อาการบาดเจ็บส่วนใหญ่ไม่ทำให้เป็นอันตรายถึงตาย แต่จะเกี่ยวกับกล้ามเนื้อโครงสร้างของร่างกาย ได้แก่ กระดูก, กล้ามเนื้อ, เอ็นยึดระหว่างกล้ามเนื้อกับกระดูก, ข้อต่อ และเอ็นยึดระหว่างกระดูกกับกระดูก จากการศึกษาพบว่าอาการปวดหลังส่วนใหญ่เกิดจากการอักเสบของเส้นประสาทที่มาจากหลัง ไส้ลงไปตามแนวกระดูกทำให้กล้ามเนื้อเกร็ง การอักเสบนี้อาจเกิดจากความเครียด, กิจกรรมต่างๆ, ปัญหาที่เกิดจากกระดูกสันหลัง หรือเป็นโรคหมอนรองกระดูกสันหลังยื่น (Herniated Disc) สาเหตุอื่น ๆ อาจเกิดจากไตติดเชื้อ, แผลเปื่อย, อาการปวดจากระบบกระเพาะอาหารและลำไส้, ปัญหาจากอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์ หรืออวัยวะภายในอื่น ๆ ทำงานผิดปกติ รวมถึงโรคมะเร็งด้วย การบาดเจ็บเหล่านี้จะอยู่ในรูปของการเคล็ดขัดยอก, ตึง, โรคหมอนรองกระดูกสันหลังยื่น, โรคปวดร้าวที่เกิดจากสะโพกจนถึงปลายเท้า, โรคกระดูกสันหลังคด, โรคกระดูกพรุน หรือการบาดเจ็บที่กระดูกและข้อต่อ เช่น โรคข้อเสื่อมและโรคปวดเมื่อยตามตัวเรื้อรัง

อาการตึงและเคล็ดขัดยอก

อาการบาดเจ็บของหลังโดยปกติทั่วไปคือการตึงและเคล็ดขัดยอก ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการเหยียดหลังมากเกินไป, ก้มตัวจับพลัน, การเปลี่ยนท่ากะทันหัน และการกระแทกชนกับคนอื่นซึ่งเกิดบ่อยขณะเล่นกีฬา

โรคหมอนรองกระดูกสันหลังยื่น (Herniated Disc)

อาการหลังบาดเจ็บอื่น ๆ ที่ทำให้ปวดรุนแรงและต้องการการรักษาอย่างมากคือโรคหมอนรองกระดูกสันหลังยื่น มักจะทำให้ร่างกายอ่อนแรง ซึ่งอาการบ่งชี้โรคนี้ได้แก่ กล้ามเนื้อไร้ความรู้สึกหรือรู้สึกซ่าที่ขาและเท้า, กล้ามเนื้อกระดูกหรือตะคริว, ปวดร้าวจากสะโพกถึงปลายเท้า, ขาใช้งานไม่ได้ และปวดหลังอย่างรุนแรง การสูบบุหรี่, ขาดการออกกำลังกาย, ลดน้ำหนักไม่ถูกวิธี, อายุ และการอยู่ในท่าผิดปกติทำให้คุณเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้ กิจกรรมเช่นการยกของในท่าที่ไม่ถูกต้อง, บิดตัว และการทำกิจกรรมประจำวันที่เสียหายต่อเนื่องเป็นเวลานาน ก็จะช่วยเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดอาการบาดเจ็บที่หลังได้ โรคหมอนรองกระดูกสันหลังยื่นนี้อาจจะเกิดขึ้นอย่างฉับพลันหรือค่อย ๆ เพิ่มทีละอาทิตยหรือเดือน จะส่งผลต่อกระดูกสันหลังส่วนเอวอีกด้วย

โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis)

โรคกระดูกพรุนเป็นอาการป่วยของหลังที่เกิดได้โดยไม่มีอาการบ่งชี้ เป็นอาการผิดปกติที่กระดูกเปราะบางผิดปกติ, ความหนาแน่นของกระดูกน้อยทำให้เนื้อกระดูกลดลง หรือมีเชื้อโรคและความผิดปกติต่าง อาการของโรคนี้ได้แก่ สะโพก, กระดูกสันหลัง, ข้อมือ หรือส่วนอื่นๆของร่างกายแตกหัก กระดูกสันหลังโค้งงอและความสูงลดลง โรคกระดูกพรุนไม่สามารถรักษาได้ แต่ควบคุมและป้องกันได้ โรคนี้มักเกิดกับผู้สูงอายุซึ่งคนทั่วไปมักไม่รู้จนกระทั่งมีการหักของกระดูกเกิดขึ้น ปัจจัยความเสี่ยงของโรคนี้ได้แก่ เพศ, เชื้อชาติ, รูปแบบการดำเนินชีวิต และพันธุกรรม โรคกระดูกพรุนมักเกิดกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชายเพราะผู้หญิงมีเนื้อกระดูกน้อยกว่า, มีภาวะหมดประจำเดือน และอายุยืนกว่า ผู้หญิงที่มีกระดูกน้อยจะมีความเสี่ยงสูงกว่าคนเอเชียและคนผิวขาวจะมีความเสี่ยงสูงกว่าคนผิวดำ การลดน้ำหนักผิดวิธี, สูบบุหรี่, ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป และไม่ค่อยออกกำลังกายจะทำให้มีความเสี่ยงสูง ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคนี้หรือมีประวัติคนในครอบครัวเคยเป็นมาก่อน เช่น กลุ่มอาการคุชชิ่ง (Cushing syndrome), โรคต่อไทรอยด์ทำงานมากเกินไป (Hyperthyroidism), โรคต่อมพาราไทรอยด์ทำงานมากเกินไป (Hyperparathyroidism) และกระบวนการเผาผลาญอาหารอื่นๆและระบบกระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานผิดปกติก็มีแนวโน้มทำให้เป็นโรคกระดูกพรุนสูง

โรคกระดูกสันหลังคด (Scoliosis)

โรคกระดูกสันหลังคดเป็นอาการหลังอีกโรคที่มีผลกับคนเป็นล้านทั่วโลก เห็นได้จากความโค้งทางด้านข้างของกระดูกสันหลังที่ผิดปกติ อาจเป็นข้างซ้ายหรือข้างขวาก็ได้ ซึ่งคำนี้เกิดจากภาษากรีกที่หมายถึงความโค้ง โรคนี้ไม่ค่อยเกิดในวัยผู้ใหญ่ แต่จะเกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก ผู้ใหญ่ที่เป็นโรคกระดูกสันหลังคดมักจะเป็นมาตั้งแต่เด็กแต่ไม่สามารถหาสาเหตุหรือการรักษาได้ สาเหตุทั่วไปเกิดตั้งแต่ตอนเด็ก, การพัฒนาไม่สมส่วนของข้อต่อกระดูกสันหลัง หรืออาจจะเกิดจากสาเหตุทั้งคู่ที่กล่าวมา ความโค้งของกระดูกสันหลังที่คงจะพบในกระดูกสันหลังส่วนเอวหรือส่วนอกหรือพบทั้งสองส่วน อาการจะแย่ลงไปอีกหากไม่ทำการรักษา และอาจเป็นสาเหตุให้หลังโค้งผิดรูปหรือหลังโก่งได้ โดยปกติจะไม่มีอาการปวด โรคกระดูกสันหลังคดสามารถป้องกันได้จากการหมั่นออกกำลังกาย ในกรณีที่เกิดผิดปกติรุนแรง กระดูกสันหลังอาจจะหมุนและทำให้เห็นซี่โครงที่ยื่นออกจากด้านข้างของร่างกายเด่นชัด ทำให้มีช่องว่างระหว่างช่องของซี่โครง ทำให้หายใจลำบาก การรักษาของโรคกระดูกสันหลังคดอาจใช้การรัดหรือผ่าตัด วิธีอื่นๆเช่นการกระตุ้นกล้ามเนื้อด้วยคลื่นไฟฟ้า, การบำบัดด้วยวิธีการจับกระดูกสันหลัง และการออกกำลังกาย ถึงแม้การออกกำลังกายจะไม่ช่วยได้ทั้งหมดแต่สามารถช่วยสุขภาพร่างกายโดยรวมให้ดีขึ้นได้

โรคปวดร้าวที่เกิดจากสะโพกถึงปลายเท้า (Sciatica)

โรคบาดเจ็บหลังอื่นๆได้แก่ โรคปวดร้าวที่เกิดจากสะโพกจนถึงปลายเท้า, โรคข้อเสื่อม (Osteoarthritis) และโรคปวดเมื่อยตามตัวเรื้อรัง (Fibromyalgia) โรคปวดร้าวที่เกิดจากสะโพกถึงปลายเท้าอาจเกิดจากโรคหมอนรองกระดูกสันหลังยื่น, โรคข้อต่อกระดูกเชิงกรานอักเสบ (Sacroiliitis), กลุ่มอาการ Lumbar Facet Joint Syndrome, กลุ่มอาการ Piriformis Syndrome, กลุ่มอาการ Iliolumbar Syndrome และโรคโพรงกระดูกสันหลังตีบแคบบริเวณเอว (Lumbar Spinal Stenosis) อาการปวดร้าวตามเส้นประสาทไซแอทิก (Sciatic Nerve) โดยเริ่มจากสะโพกไปจนถึงด้านหลังขา อาการปวดนี้อาจทำให้รู้สึกรู้สึกและชาหรือปวดบริเวณกระเบนเหน็บ โดยจะปวดบริเวณต้นขาด้านหน้า, ขาช่วงล่าง หรือเท้าซึ่งจะปวดมากกว่าส่วนหลังช่วงล่าง โรคข้อเสื่อมและโรคปวดเมื่อยตามตัวเรื้อรังเป็นอีกรูปแบบหนึ่งของโรคข้อต่ออักเสบ

การรักษาอาการปวดหลังเหล่านี้ได้แก่ การบำบัด, ออกกำลังกาย, เปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต หรือบางครั้งอาจจะต้องทำการผ่าตัด โยคะเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยให้ระบบกล้ามเนื้อและกระดูกหลังเหยียดยืด โยคะช่วยในการควบคุมและป้องกันเหตุการณ์ต่างๆของการบาดเจ็บหลังที่นำไปสู่การบาดเจ็บเรื้อรังหรือฉับพลันได้ การฝึกโยคะช่วยให้หาสาเหตุของปัญหาหลังจากผ่านการบาดเจ็บฉับพลันได้ การลดอาหารที่ถูกต้องและการงดบุหรี่เป็นส่วนหนึ่งของวิถีโยคะ จะช่วยฟื้นฟูร่างกายได้สะดวกเร็วขึ้น และป้องกันโรคกระดูกพรุนและโรคหมอนรองกระดูกสันหลังยื่น อาสนะชวันปรับกล้ามเนื้อหลังของคุณให้เหมาะสม, ยืดหยุ่น, บรรเทาความปวด และพัฒนาท่าทางของคุณได้ วิธีแห่งโยคะและทำการฝึกของโยคะ เมื่อรวมกับการรักษาทางการแพทย์จะช่วยลดอาการปวดหลังลงได้

ท่าอาสนะต่อไปนี้เป็นสำหรับผู้ที่มีหลังที่ยืดหยุ่นและแข็งแรง

ท่าศพ (Savasana)

ท่าศพเป็นท่าผ่อนคลายตามรูปแบบดั้งเดิม และสามารถฝึกก่อนหรือระหว่างที่ฝึกท่าได้เช่นเดียวกับการผ่อนคลายในช่วงสุดท้ายหลังฝึก ท่านี้มองดูแล้วเหมือนจะง่าย แต่ในความเป็นจริงแล้วยากในการฝึก

ท่านอนหน้าผากจรดหัวเข่า (Pavanamuktasana)

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

ท่ายกขาข้างเดียว (Single Leg Raises)

ท่านี้เป็นท่าเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนฝึกท่าอื่น เป็นท่าที่มีประโยชน์แก่ขา, กล้ามเนื้อหลังช่วงล่าง และบริเวณหน้าท้อง การฝึกยกขาข้างเดียวท่านี้ได้โดยยกขาข้างเดียวขึ้น ขณะที่ขาอีกข้างคงอยู่บนพื้น

ท่าตรีโกณ (Trikonasana)

ในศาสตร์ของฮินดู สามเหลี่ยมคือสัญลักษณ์ที่มีอำนาจสำหรับพระเจ้า และยังพบบ่อยในยันตราและมันดาลา (The Yantras and Mandalas) ใช้สำหรับการทำสมาธิ

ท่าบิดสันหลัง (Marichyasana)

มีประโยชน์กับอวัยวะช่องท้องและกระดูกสันหลัง หากคุณมีอาการบาดเจ็บที่หลังหรือคออย่างรุนแรงไม่อนุญาตให้คุณฝึก หากต้องการฝึกควรอยู่ภายใต้ความควบคุมของครูผู้สอน

ท่าปลา (Matsyasana)

ช่วยบรรเทาอาการยึดบริเวณกล้ามเนื้อคอและหัวไหล่ และยังช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นของหลัง เป็นท่าที่สมดุลด้วยการยืดด้วยไหล่ ค้างอยู่ในท่าให้ได้เวลานานเป็นครึ่งหนึ่งของการยืดด้วยไหล่เป็นอย่างน้อยเพื่อสมดุลการเหยียดยืด

ท่ายกขาสองข้าง (Double Leg Raises)

ท่ายกขาสองข้างเหมือนกับท่ายกขาข้างเดียวเพียงแต่ยกขาทั้งสองข้างขึ้น ขณะฝึกท่านี้คุณต้องมั่นใจว่าแผ่นหลังของคุณวางแนบอยู่กับพื้น ไหล่และคอของคุณผ่อนคลาย

ท่าแมว (Bidalasana)

ท่าแมวจะสอนให้คุณเริ่มเคลื่อนไหวจากจุดศูนย์กลางไปพร้อมกับลมหายใจของคุณ ซึ่งทั้งสองส่วนนี้เป็นหัวใจหลักของการฝึกโยคะ ให้ระลึกไว้ว่าคุณไม่สามารถฝึกท่าแมวได้หากมีอาการเจ็บที่หลัง

ท่านกกระเรียน (Bakasana)

นอกจากจะพัฒนาความสมดุลของคุณแล้ว ท่านี้ยังช่วยให้ข้อมือ, แขนช่วงแรก, ไหล่ และช่องท้องแข็งแรงอีกด้วย ท่านี้จะช่วยให้คุณจดจ่อความสมดุลของร่างกายขณะฝึก

ท่างู (Bhujangasana)

ท่านี้พัฒนาความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลังและเพิ่มกำลังให้กับกล้ามเนื้อแขนและหลัง ยังช่วยบรรเทาการมีประจำเดือนแบบไม่ปกติและอาการท้องผูกอีกด้วย

ท่าเด็ก (Balasana)

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

ท่าตักแตน (Salabhasana)

ถ้าท่างูฝึกด้วยการใช้หลังช่วงบนเป็นหลัก จุดมุ่งหมายของท่าตักแตนจะอยู่ที่หลังช่วงล่าง ท่านี้เพิ่มกำลังที่ช่วงท้อง, แขน และขา อีกอย่างหนึ่งที่ทำให้ท่านี้แตกต่างจากท่าอื่นคือการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว

ท่าวีระ (Virasana)

ท่าวีระเป็นหนึ่งในท่าพื้นฐานของการนั่ง ท่านี้จะเป็นท่าตั้งต้นของหลายท่าอาสนะ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับเท้า, เขยียดข้อเท้า และพัฒนาท่าที่ฝึกได้ ท่าวีระเหมาะสำหรับผู้ที่มีเท้าแบน

ท่าบิตตัวขาพับ (Ardha Matsyendrasana)

ถ้าอยู่ในท่าเรียบร้อยแล้ว ท่าบิตตัวขาพับจะช่วยเหยียดและยืดกระดูกสันหลัง และยังมีประโยชน์กับตับ, ไต และต่อมหมวกไต เป็นอย่างดี ควรฝึกท่านี้ภายใต้คำแนะนำของครูฝึก

ท่าศพ (Savasana)

เพื่อให้คุณได้รับประโยชน์ของการพักผ่อน ก่อนอื่นคุณควรรู้ว่าส่วนใดตั้งอยู่ คุณจะรับรู้ถึงการผ่อนคลายเมื่อคุณนอนพักด้วยท่าศพในช่วงสุดท้าย

ท่าผ่อนคลาย

ขั้นแรกของการฝึกโยคะคือการเรียนรู้การผ่อนคลายของร่างกายและจิตใจ บทความนี้ช่วยให้คุณรู้ว่าทำไมการผ่อนคลายถึงจำเป็นต่อการฝึกโยคะ และเรียนรู้การฝึกท่าศพและท่าอื่นๆ สำหรับฝึกร่างกาย จิตใจ ไปพร้อมกับความรู้สึกที่ผ่อนคลาย ทำให้เราถึงและแนะนำท่าโยคะในเบื้องต้น เนื่องจากท่าเหล่านี้มีประโยชน์กับผู้ที่มีการบาดเจ็บที่หลัง แต่ควรระวังว่าผู้ที่มีอาการบาดเจ็บอยู่ไม่สามารถฝึกได้ทุกท่า ขึ้นอยู่กับว่าสุขภาพและความสามารถของร่างกายผู้ฝึกเป็นอย่างไร ผู้ที่มีปัญหาที่หลังควรปรึกษากับแพทย์ก่อนหรือฝึกภายใต้ความควบคุมของอาจารย์ผู้สอนโยคะ

ตำรายะคตังเดิม

โยคะสูตรว่าด้วย การปรุงแต่งของจิต ๕ ประการ (๒)

วีระพงษ์ ไกรวิทย์ และจิรวรรณ ตั้งจิตเมธี
แปลและเรียบเรียง

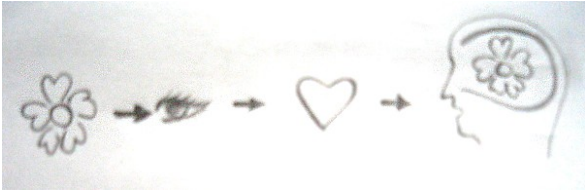
สำหรับเนื้อหาในฉบับนี้ขอต่อยอดด้วยโยคะสูตรบทที่ ๑ ประโยคที่ ๖ ดังข้อความว่า “**ประมาณะวิปริระยะะวิกัลปะ นิตราสมฤตยะหะ**” ประมาณะ คือ ความรู้ที่ถูกต้อง วิปริระยะะ คือ ความรู้ที่ไม่ถูกต้อง วิกัลปะ คือ จินตนาการ นิตรา คือ หลับโดยไม่มีฝัน สมฤตยะหะ คือ ความจำ ทั้งห้าอย่างนี้คือประเภทของการปรุงแต่งของจิตตะ³ นั่นเอง

การปรุงแต่งของจิตตะอย่างแรกในประโยคนี้คือประมาณะซึ่งเป็นข้อมูลที่ยอมรับว่าเป็นความจริง ปกติแล้วตัวข้อมูลหรือความจริงนั้นยังไม่ใช่การปรุงแต่ง (vrtti) เพราะข้อมูลเหล่านั้นนั้นเป็นเพียงวัตถุที่อยู่ภายนอกจิตตะ(ยังไม่ผ่านการปรุงแต่ง) ต่อเมื่อมีตัวรู้ที่ทำหน้าที่ไปรับรู้ข้อมูลเหล่านั้นแล้วสะท้อนภาพหรือข้อมูลเหล่านั้นให้มาปรากฏอยู่ในจิตตะอีกทีหนึ่ง ดังนั้นความรู้ซึ่งปรากฏอยู่ในจิตตะแล้วตั้งอยู่บนข้อมูลหรือความจริงนั้นจึงจะถือว่าเป็นการปรุงแต่งของจิตตะที่เรียกว่า ประมาณะ หรือ ความรู้ที่ถูกต้อง ฉะนั้นคำศัพท์ที่ควรนำมาใช้เรียกความรู้ประเภทนี้ให้ตรงมากยิ่งขึ้นควรใช้คำว่า “**ประมาณะชญาณฤตติ**” หรือการปรุงแต่งของจิตตะในแบบความรู้ที่ถูกต้อง(ซึ่งตรงกับความเป็นจริง) ปัตัญชลีได้แบ่งประมาณะออกเป็น ๓ ประเภท ซึ่งจะกล่าวถึงในประโยคถัดไป

ในประโยคที่ ๗ กล่าวไว้ว่า “**ปรัตยะกษานุมาณาคมาหะ ประมาณานิ**” หมายความว่า การรับรู้โดยตรงผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ การรับรู้แบบอนุमान และการรับรู้ผ่านหลักฐานหรือบุคคลที่น่าเชื่อถือ (อย่างของพราหมณ์-ฮินดู ก็คือการรับรู้ผ่านคัมภีร์พระเวทหรือครูที่ตนเคารพนับถือ) การรับรู้ทั้ง ๓ อย่างนี้คือ ประมาณะ ซึ่งเป็นกรรับรู้ข้อมูลหรือความจริงที่ตั้งอยู่บนความรู้ที่ถูกต้อง

³ การปรุงแต่งของจิตตะ จะขออธิบายให้ผู้อ่านเข้าใจได้ง่ายขึ้นว่า เวลาเรารับรู้สิ่งต่างๆ จากภายนอก เรามักจะปรุงแต่งโดยการให้นิยามความหมาย ตัดสินใจให้คุณค่าโดยบอกว่าอะไรถูก-อะไรผิด อะไรดี-อะไรไม่ดี อะไรที่ชอบ-อะไรที่ไม่ชอบ หรือเปรียบเทียบ แยกแยะจัดประเภท เป็นต้น

คำว่า “ปรตยะกะชะ” ปกติเข้าใจกันว่าเป็นการรับรู้โดยตรง แต่โดยทั่วไปแล้วคำว่า “การรับรู้โดยตรง” นี้ไม่ใช่การรับรู้โดยตรงจริงๆ เพราะเราจะต้องรับรู้โดยผ่านประสาทสัมผัสไม่ว่าทางใดก็ตามหนึ่งเสมอ ในความเป็นจริงแล้วคนทั่วไปนั้นไม่สามารถรับรู้ได้โดยตรง จะมีก็แต่พวกโยคีที่ฝึกฝนดีแล้วเท่านั้นที่จะสามารถรับรู้โดยตรงได้อย่างแท้จริง ซึ่งการรับรู้โดยตรงของพวกเขาจะใช้คำเรียกที่แตกต่างออกไปว่า “โยคีปรตยะกะชะ” หรือ “โยคะปรตยะกะชะ”



ภาพแสดงกระบวนการรับรู้โดยผ่านประสาทสัมผัส(ทางตา)
 เริ่มต้นด้วยภาพจากภายนอกซึ่งสมมุติว่าเป็นดอกไม้ เมื่อมากระทบกับตาซึ่งเป็นเครื่องมือในการเห็นภาพ(ดอกไม้) จากนั้นภาพดอกไม้ที่เห็นด้วยตาจะไปปรากฏอยู่ในจิตนั้น ผลก็คือ คนผู้นั้นจะเห็นภาพดอกไม้โดยผ่านกระบวนการรับรู้ต่างๆ ดังกล่าว
หมายเหตุ : ปรตยะกะชะแบ่งองค์ประกอบภายในของมนุษย์เป็น ๓ อย่าง คือ พุทธิ(สติปัญญา) อหังการ(ความรู้สึกในตัวตน) และมนัส(จิต) แต่สำหรับปรตยะกะชะจะเรียกองค์ประกอบทั้ง ๓ รวมกันว่า จิต (ดูเพิ่มเติมเรื่องปรกฤติ กับ ปุรุชะ ฉบับเดือนสิงหาคม ๒๕๕๑)

คำว่า “ปรตยะกะชะ” มาจากคำว่า “ปรตติ” แปลว่า ถูกลำเสนอต่อหน้า ประกอบกับคำว่า “อกะชะ” แปลว่า ตา ดังนั้นตามตัวอักษรแล้วคำนี้จึงหมายถึง การนำเสนอต่อตา ซึ่งตาเป็นประสาทสัมผัสที่สำคัญและมีบทบาทมากที่สุดในประสาทสัมผัสทั้ง ๕ อย่าง บ่อยครั้งเราจึงใช้ตาเป็นเครื่องบ่งบอกถึงความรู้สึกโดยทั่วไปของมนุษย์ ดังนั้นในที่นี้ “ปรตยะกะชะ” จึงหมายถึง การรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทางใดทางหนึ่งจากทั้ง ๕ ทาง ซึ่งเป็นประมาณะในแบบแรก

แบบที่สอง การรับรู้แบบอนุमान คำว่า “อนุมานะ” มาจากคำว่า “อนุ” แปลว่า ตาม และ “มานะ” แปลว่า สิ่งที่ถูกต้องหรือถูกต้อง ดังนั้น อนุมานะ จึงหมายถึง การอ้างอิงหรือการสรุปจากความรู้บางอย่างที่มีอยู่เดิม หรือ เป็นการสรุปจากเรื่องทั่วไปมาสู่เรื่องเฉพาะ (จากใหญ่มาย่อย) เช่น เรามีความรู้ว่า ที่ใดก็ตามที่มีควัน ที่นั่นย่อมมีไฟ ดังนั้นเมื่อเราเห็นว่าที่นี้มีควันปรากฏอยู่ เพราะฉะนั้นเราจึงอนุมานหรือสรุปจากความรู้ที่มีอยู่ได้ว่า ที่นี้ต้องมีไฟ (ทั้งๆ ที่เราไม่เห็นไฟ แต่ก็สรุปได้ด้วยกรอนุमान)

แบบที่สาม การรับรู้ผ่านหลักฐานหรือบุคคลที่น่าเชื่อถือ คำว่า “อาคมะ” หมายถึง สิ่งที่มาถึงเรา เช่น สิ่งซึ่งตกทอดมาถึงเราตามขนบประเพณี จึงเชื่อได้ว่าความรู้ที่ตกทอดมาตามประเพณีนี้เป็นของจริงเชื่อถือได้ เพราะบรรพบุรุษของเราคงจะไม่บอกในสิ่งที่ไม่เป็นความจริง คำว่า อาคมะ จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อาปะตะ วากยะ” ซึ่งหมายถึง ประโยคหรือคำกล่าวของบรรพบุรุษ ศัพท์อีกคำที่มีความหมายเหมือนกันก็คือคำว่า “ศัพพะ” หมายถึง คำที่เชื่อถือได้

สรุป ประมาณะทั้งสามอย่างนี้คือความรู้ที่เราได้รับมาจาก ๑) การรับรู้วัตถุหรือปรากฏการณ์โดยตรงของตนเอง ๒) การรับรู้โดยการอนุมานซึ่งอาศัยการสันนิษฐานของเราเทียบเคียงกับประสบการณ์ตรงของผู้อื่น กล่าวคือขั้นแรกเดิมมีบางคนไปรับรู้ปรากฏการณ์โดยตรงอย่างหนึ่งมาก่อน จากนั้นเราได้สังเกตปรากฏการณ์บางอย่างแล้วนำไปเทียบเคียงกับปรากฏการณ์ที่ผู้อื่นเคยรับรู้มาก่อนนั้น แล้วเห็นว่ามีความเป็นไปได้ที่จะสรุปปรากฏการณ์ที่เราเห็นว่าเป็นไปในทำนองเดียวกันกับของผู้อื่น ๓) การรับรู้โดยผ่านประสบการณ์ตรงของผู้อื่นซึ่งเป็นผู้รู้ที่เชื่อถือได้

เอกสารอ้างอิง :

- ๑) สัตยานันทปุรี, สวามี, (๒๕๑๑). **ปรตยะกะชะโยคะ**. พระนคร : อาศรมวัฒนธรรม ไทย-ภารต.
- ๒) Karambelkar, P. V., (1986). **PATANJALA YOGA SUTRAS Sanskrita Sutras with Transliteration, Translation & Commentary**. Lonavla : Kaivalyadhama.



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

สถาบันฯ มุ่งที่จะเผยแพร่ สาระให้ถึงผู้สนใจได้มากที่สุด จึงเพิ่มช่องทางในการรับ / อ่าน จดหมายข่าวดังนี้
1 ส่งให้ทางอีเมล (โปรดระบุที่อยู่อีเมลเพื่อการจัดส่ง).....
2๒ อ่านจากเว็บไซต์ www.thaiyogainstitute.com ซึ่งจะโพสต์ขึ้นเว็บพร้อมๆ กับการส่งทางไปรษณีย์
ผู้ที่รับจดหมายข่าวทางอีเมล หรือ อ่านจดหมายข่าวทางเว็บไซต์ สามารถบริจาคเงินสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการจัดทำจดหมาย
ข่าวได้เช่นกัน

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 () 10,101-20,000 () 20,201-30,000
() 30,001-40,000 () 40,401-50,000 () มากกว่า 50,001

การชำระเงิน โปรดโอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ นายทวี คงภักดีพงษ์ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาเตาปูน

เลขบัญชี 141-2- 13988-1

และช่วยส่งใบสมัครพร้อมแนบใบโอนเงิน ไปที่สำนักงาน หรือแฟกซ์มาที่ โทรสาร 02 732 2811 หรืออีเมลใบสมัครและหลักฐาน
การโอนเงินไปที่ yogasaratta@yahoo.co.th