

# โยคะ สารัตถะ

จดหมายข่าว

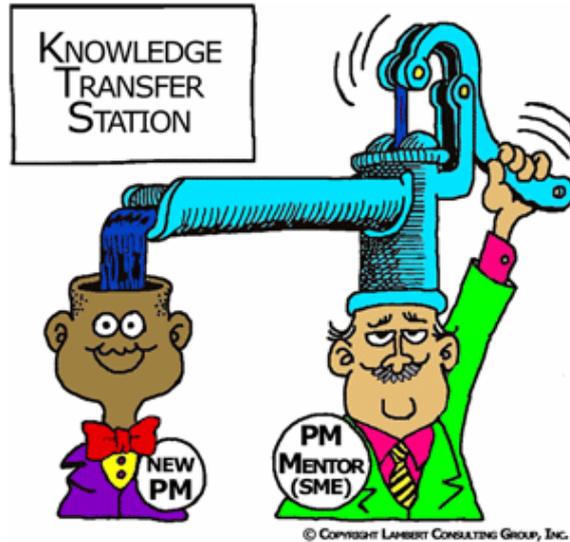
วิถีชีวิต เพื่อสุขภาพ

www.thaiyogainstitute.com

ฉบับเดือน สิงหาคม 2552

## สารบัญ

คุยกันก่อน	2
ปฏิทินกิจกรรม	2
โยคะวิถี	3
โยคะจากอินเดีย	5
ปกิณกะ สุขภาพ	7
แนะนำหนังสือ	8
ตำราโยคะดั้งเดิม	9
สะกิด สะเกา	10
เทคนิคการสอน	12
จดหมายจากเพื่อนครู	14



จดหมายข่าว โยคะสารัตถะ วิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ

### ที่ปรึกษา

แก้ว วิฑูรย์เธียร ชีรเดช อุทัยวิทยรัตน์ นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศม์

### กองบรรณาธิการ

กวี คงภักดีพงษ์ กุลธิดา แซ่ตั้ง จีรวรรณ ตั้งจิตเมธี ณภัทร วัฒนะวงศ์ ณัฐธิดา ปิยมหันต์  
ณัฐวรรดี ศิริกุลภักตร์ รัชฎยธรณ์ อรรถชัยลาลัย พรจันทร์ จันทนไพรวิน วรณวิภา มัลลยกุล  
วีระพงษ์ ไกรวิทย์ ศันสนีย์ นรามิษ

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

จดหมายข่าวฉบับนี้ มีการปรับคอลัมน์ให้เป็นระเบียบมากขึ้น โดยเราแบ่งเป็น 3 ส่วน ส่วนแรกก็คือการทักทายกัน ตรงนี้ ปฏิทินกิจกรรม รวมทั้งข่าวคราวต่างๆ ที่สถาบันฯ สื่อมาถึงเพื่อนๆ ส่วนที่สองเป็นคอลัมน์ประจำ ซึ่งมุ่งเน้นความรู้ คือ เป็นวิชาการว้างๆ เช่น โยคะวิถี โยคะจากอินเดีย ปกิณกะสุขภาพ แนะนำหนังสือ ตำราดั้งเดิม สะกิดสะเกา สรีรวิทยา ฯลฯ ส่วนสุดท้าย เป็นเวที แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์จากเพื่อนๆทั้งหลาย ต้องขอขอบคุณผู้เขียนบทความทุกท่าน ทั้ง คอลัมน์ประจำ และ จากเพื่อนๆทั้งหลาย บทความเหล่านี้เป็นวิทยาทาน เขียนกันด้วยใจ ไม่ได้รับเงินค่าบทความแต่อย่างใด

รายละเอียด กำหนดการ งานประชุมเครือข่ายฯ ออกแล้ว ขอเชิญชวนเพื่อนๆ ลงทะเบียนสมัครกันเข้าไปได้เลยครับ

กอง บก.

## ปฏิทินกิจกรรม

วิชา จิตศึกษา ปี 2552 เดือนสิงหาคม จัดวันเสาร์ที่ 15 เวลา 7.30 – 12.30 o.หัวข้อ “พระไตรปิฎก (1)” ณ ห้อง 262 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ค่าลงทะเบียน 150 บาท

การสอนสรีรวิทยา ประกอบในระหว่างการสอนอาสนะ โดย พญ.ดวงดาว ศรียาพันธ์ วันเสาร์ที่ 22 สิงหาคม เวลา 10.30 – 13.00 น. ณ ห้อง 262 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ค่าลงทะเบียน 100 บาท สมัครด่วน รับจำนวนจำกัด

ขอเชิญร่วมงาน มหกรรมสมุนไพรมหาชาติ ครั้งที่ 6 หัวข้อสำหรับปีนี้คือ “ผักพื้นบ้าน” ในระหว่างวันที่ 2 – 6 กันยายน 2552 ณ ฮอลล์ 7-8 อิมแพค เมืองทองธานี ปีนี้ สถาบันฯ ได้ไปร่วมเผยแพร่โยคะเช่นเคย ที่ห้องฟิสิกส์ 1 วันพุธ พฤหัส ที่ 2 และ 3 สอนอาสนะพื้นฐาน วันละรอบ วันศุกร์ที่ 4 สอนอาสนะ 2 รอบ วันเสาร์ที่ 5 สอนอาสนะ 2 รอบ การหายใจ 1 รอบ และวันอาทิตย์ที่ 6 สอนอาสนะ 1 รอบ ลมหายใจ 1 รอบ และ มีการบรรยายเรื่อง โยคะบำบัด 1 รอบ นอกจากนี้ สถาบันฯ ก็นำผลิตภัณฑ์ไปจำหน่าย หน้าห้องอบรม เช่นเคย เชิญชวนเพื่อนๆไปเที่ยวงาน ไปพบปะกันจ้า

สอบถาม และ ลงทะเบียน ได้ที่ สถาบันโยคะวิชาการ โทร.02 732 - 2016-7 มือถือ 081 495 - 1730 หรือ 081 401 – 7744

ร่วมแลกเปลี่ยน ชิงรางวัล

สวัสดีครับ พี่ๆน้องผู้อ่านทุกท่าน

สาริตะฉบับนี้ มีกิจกรรมมาให้ร่วมสนุกชิงของรางวัลกันนะครับ ของรางวัลโดยน้องบอมบี้เจ้าหน้าที่ (ผู้แสนใจกว้าง เป็นแม่น้า อิม...จริงเธอ) เพียงแต่ท่านตอบคำถามเข้ามาว่า คุณมีแนวคิดที่ทำให้สอดคล้องกันอย่างไรระหว่าง โยคะ, ธุรกิจ และการพัฒนาจิตวิญญาณ? ส่งคำตอบมาที่ [yoga\\_thai@yahoo.com](mailto:yoga_thai@yahoo.com) ก่อนวันที่ 25 สิงหาคม 2552 ประกาศผลผู้โชคดี 3 ท่าน ในสาริตะฉบับหน้าครับ ของรางวัลมีดังนี้ เสื้อยืดเนื้อดีสีขาว 1 รางวัล ,หนังสือโยคะกับการพัฒนา 1 รางวัล , ธนบัตรที่ระลึกเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา 1 รางวัล

วันที่ 20 กรกฎาคม 2552

เรียน เพื่อนครู

เรื่อง ขอขอบคุณที่ช่วยประชาสัมพันธ์ คอร์สอบรมครู 220 ชั่วโมง ปี 2552 จนมีคนมาเรียน **ครบ 30 คน**

จุลสารฉบับเดือน กรกฎาคม สถาบันฯ ได้ลงจดหมาย ขอให้เพื่อนๆ ให้ช่วยประชาสัมพันธ์ คอร์สอบรมครูโยคะ รุ่นที่ 9 ที่ได้อบรมไปวันที่ 15 กรกฎาคม ที่ผ่านมา

ปรากฏว่า เพื่อนๆ ได้ช่วยกันคนละไม้คนละมือ อย่างแข็งขัน ทั้งส่งเมลล์ต่อไปยังเครือข่าย ทั้งส่งต่อไปยังหนังสือพิมพ์ และส่งไปออกกรายการวิทยุ ฯลฯ จนเรามี**ผู้สมัครเรียน** เพิ่มถึง **15 คน** **ครบ 30 คน** ตามเป้าที่วางไว้

ปรากฏการณ์ครั้งนี้ ไม่เพียงทำให้เราเปิดสอนได้ตามปกติเท่านั้น แต่ยังทำให้เรารู้สึกมีกำลังใจ และที่สำคัญที่สุด มีความเชื่อมั่นในพลังของชุมชนนี้ ที่ให้ความช่วยเหลือ

จึงเรียนมาเพื่อขอบคุณเพื่อนๆ ทุกคน และ เจ้าหน้าที่ของสถาบันฯ ที่ลุ่มสุดตัวมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

กวี คงภักดีพงษ์

การประชุมเครือข่ายโยคะวิชาการ: ความรู้ มิตรภาพ และ วิถีชีวิต

31 ต.ค. - 1 พ.ย. 2552 ณ สถาบันวิชาการ TOT ถนนงามวงศ์วาน 17

กำหนดการ

เสาร์ที่ 31 ตุลาคม 2552

- 08:00 – 08:30 ลงทะเบียน
- 08:45 - 09:00 วัตถุประสงค์: 10 ปี สถาบันโยคะวิชาการ
- 09:00 – 10:00 The Research Works on Traditional Yoga at the Lonavla Yoga Institute  
Dr. Manmath Gharote, กวี คงภักดีพงษ์ แปล
- 10:00 – 11:00 The Future of Traditional Yoga in India and Southeast Asia  
ครูอิโรชิ ไอคาคะ, ครูอิเดโกะ ไอคาคะ, กวี คงภักดีพงษ์ แปล
- 11:00 – 12:00 อนาคตของโยคะวิชาการ ใน ประเทศไทย  
กวี คงภักดีพงษ์
- 12:00 – 13:30 อาหารกลางวัน, ชมนิทรรศการในงาน
- 13:30 – 14:00 มิตรภาพเครือข่ายโยคะ: ชุมชนคนพัฒนาจิต  
กวี คงภักดีพงษ์
- 14:00 - 18:30 เวอร์คชอป: มิตรภาพเครือข่ายโยคะ  
ธนวัชร เกตน์วิมุต และ คณะ
- 18:30 – 20:00 สังสรรค์ และ รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน

อาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2552

- 08:00 – 09:15 ฝึกอาสนะ ปรานายามะ  
ครูอิโรชิ ไอคาคะ, ครูอิเดโกะ ไอคาคะ, กวี คงภักดีพงษ์ แปล
- 09:30 – 11:30 วิถีชีวิตแห่งธรรมะ  
พระอาจารย์ประสงค์ ปรีบุญโน
- 11:30 – 13:00 อาหารกลางวัน, ชมนิทรรศการในงาน
- 13:00 – 15:30 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ครูโยคะ  
อ.ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ (พีละ), ครูชื่นชม สิทธิเวช (ครูหนู), ครูกวี คงภักดีพงษ์
- 16:00 ปิดงาน

ค่าลงทะเบียน ชำระเงินก่อน 15 กันยายน 1,500 บาท ชำระเงินหลัง 15 กันยายน 1,750 บาท

(สำหรับเพื่อนครูที่มาจากต่างจังหวัด มีบริการห้องพัก คั้นละ 750 บาท / พักได้2คน )

สอบถาม และ ลงทะเบียนได้ที่ สถาบันโยคะวิชาการ โทร.02 732 - 2016-7 มือถือ 081 495 - 1730 หรือ 081 401 – 7744

**โยคะวิถี**

รอยยิ้มบนโยคะวิถี

ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์

เมื่อหวนกลับไปมองรอยยิ้มแรกบนโยคะวิถีของตัวเอง ผมรู้สึกว่าการก้าวอย่างแรกบนเส้นทางสายนี้ของผมออกจะเป็นเรื่อง  
บังเอิญอยู่ไม่น้อย

ไม่ต้องไปไกลถึงขั้นเป้าหมายสูงสุดหรือความหมายของโยคะที่มหามุนีปัทมุขสิทธิ์จนาไว้ว่า คือสภาวะแห่งจิตที่สลัด  
ตัดทิ้งซึ่งความแสร้งอย่างสิ้นเชิง

เอาแค่การฝึกอาสนะซึ่งเป็นส่วนหนึ่งขององค์ทั้งแปดของโยคะ(อษฎางคโยคะ) ผมก็เริ่มต้นฝึกโดยไม่มีแรงจูงใจอะไรเป็นพิเศษ ไม่มีปัญหาสุขภาพถึงขนาดทำให้ต้องแสวงหาวิธีบริหารร่างกายเพื่อให้มันบรรเทาเบาบาง - อย่างที่หลายคนที่ฝึกอาสนะเริ่มต้นฝึกด้วยแรงจูงใจทำงานองนี่

อย่าว่าแต่เมื่อสี่สิบห้าปีที่แล้ว โยคะยังเป็นเรื่องที่น่าจะแปลกหูสำหรับคนไทย ต่อให้มีคนรู้จักก็คงอยู่ในแวดวงที่จำกัด โดยที่ผมเองอยู่ห่างจากชายขอบของแวดวงนี้ไกลโขเอากการ

คำที่ใกล้เคียงกับคำว่าโยคะที่สุดในความรับรู้ของผมในเวลานั้นคือคำว่าโยคี ซึ่งเป็นตัวละครในเรื่องพระอภัยมณีที่กวีเอกสุนทรภู่จินาไว้ว่า

บัดเดี๋ยวตั้งหั่งหึ่งวังเวงแว่ว สะดุ้งแล้วเหลียวแลชะง่างหา

เห็นโยคีขี้รุ่งฟุ้งออกมา ประคองพาขึ้นไปจนบนบรรพต

พูดตามจริงคำว่าโยคีที่ผมมารู้ทีหลังว่าแปลว่าผู้ฝึกโยคะหรือผู้ที่ก้าวไปบนโยคะวิถีในความรับรู้ของผม เป็นคล้ายเพียงเงาที่วูบไหวในห้วงคิดเป็นครั้งคราว เวลานั้นถึงบทกวีของกวีเอกของไทยท่านนี้

ที่บอกว่ารอยยิ้มแรกบนเส้นทางสายโยคะของผมออกจะเป็นเรื่องบังเอิญก็คือ ราวปลายปี ๒๕๒๗ ระหว่างที่บวชเป็นพระและปฏิบัติธรรมจำพรรษาอยู่ที่วัดป่าแห่งหนึ่งในภาคอีสาน เย็นวันหนึ่งหลังจากสร้งน้ำเสร็จ ผมเดินขึ้นไปบนศาลาเพื่อรอเวลาทำวัตรเย็น

ขณะเดินขึ้นบันไดถึงขั้นเกือบบนสุด ผมเห็นหลวงพี่ผู้เป็นศิษย์ที่ร่วมสำนักและเป็นหนึ่งในกัลยาณมิตรที่ผมเคารพรักมากที่สุด กำลังเคลื่อนไหวและทำท่าคล้ายกับจะบริหารร่างกาย

ท่วงท่าบริหารร่างกายแบบแปลกๆ ที่ผมไม่เคยเห็นในชีวิต บวกกับนึกไม่ถึงว่าแม้จะนุ่งห่มด้วยเครื่องแต่งกายอย่างสมณเพศ ก็สามารถบริหารร่างกายดังที่หลวงพี่กำลังทำอยู่อย่างมีสติด้วยสีหน้าสงบนิ่งอึมเอบ ทำให้ผมนั่งมองท่านฝึกด้วยความสนใจใคร่รู้

หลังจากเฝ้ามองจนท่านฝึกเสร็จ จึงได้ไต่ถามจนได้ความว่าท่วงท่าต่างๆ ที่ท่านเพิ่งฝึกเสร็จนั้นเรียกว่าท่าโยคะ ผมจึงขอให้หลวงพี่สอนให้ผมฝึกบ้าง ท่านก็ใจดีสาธิตให้ดูและให้ผมฝึกตามในวันต่อๆ มา

ครับ เหตุการณ์ครั้งนั้นนับได้ว่าเป็นก้าวแรกบนโยคะวิถีของผม ซึ่งค่อนข้างเป็นเรื่องบังเอิญอยู่ไม่น้อย

หลังจากฝึกตามหลวงพี่ในวันแรกๆ จนพอจะจำและคุ้นเคยกับท่วงท่าต่างๆ แล้ว หลังจากนั้นผมก็แยกไปฝึกในกุฏิของตัวเองด้วยเกรงจะรบกวนท่านเกินไป ถึงกระนั้นหลวงพี่ก็ยังอุตสาหะให้ยืมหนังสือโยคะภาษาอังกฤษมาอ่าน อาจเป็นเพราะเห็นผมตั้งใจฝึก แต่ด้วยความที่ภาษาอังกฤษของผมไม่แข็งแรงเอามากๆ จึงได้แต่ดูภาพประกอบในหนังสือ เห็นท่าไหนก็ฝึกตามภาพในหนังสือ โดยค่อยๆ แกะอ่านวิธีปฏิบัติที่ระบุในนั้น

อาจเป็นเพราะชีวิตนักบวชของผมมีกิจกรรมน้อยอย่างได้ในแต่ละวัน นอกจากตื่นมาทำวัตรเช้าตอนตีสี่ตามด้วยนั่งเจริญสติ กระทั่งฟ้าสว่างมองเห็นลายมือก็ตามหลวงพี่ออกเดินบิณฑบาตในหมู่บ้าน จันอาหารเช้า-เพล กวาดลานวัด เช็ดกุฎศาลา ทำวัตรเย็นแล้ว เวลาที่เหลือส่วนใหญ่จะหมดไปกับการภาวนาเจริญสติ

สำหรับคนเมืองที่คุ้นชินและคอยหาเหตุให้มีกิจกรรมทั้งวันอย่างผม การอยู่เฉยๆ โดยไม่ทำอะไรนอกจากเฝ้าดูความคิดจิตใจตัวเอง จึงเป็นเรื่องที่สาหัสสากรรจ์จนถึงขั้นทรมาน(ใจ)มาก - โดยเฉพาะในช่วงแรกๆ

การมีกิจกรรมเพิ่มเติมเข้ามาในชีวิตที่บางครั้งรู้สึกไหลเอื่อยชวนเหงา ช่วยให้รู้สึกที่วันเวลาผ่านไปเร็วขึ้น ผมจึงฝึกอาสนะเป็นประจำทุกวัน ส่วนใหญ่จะเป็นตอนเย็น บางวันก็ตื่นขึ้นมาฝึกตั้งแต่ตีสามกว่าก่อนจะลงไปทำวัตรเช้าที่ศาลา เป็นเช่นนี้เรื่อยมาตลอดหนึ่งปีกับอีกหนึ่งเดือนที่อยู่ในสมณเพศ

หลังจากสึกหาลาเพศแล้ว การฝึกอาสนะจึงกลายเป็นอีกหนึ่งกิจวัตรประจำวันที่ดีตัวมาด้วย คล้ายกับเป็นของแถมเพิ่มเติมนอกจากหลักธรรมพื้นฐานเท่าที่ปุถุชนกิเลสหนาปัญญาน้อยอย่างผมจะซึมซับรับมาได้จากชีวิตนักบวช

ผมเคยปรารภกับมิตรสหายในแวดวงโยคะว่า ผมโชคดีที่เริ่มฝึกอาสนะในระหว่างบวช เพราะมีเวลาว่างมาก อีกทั้งชีวิตก็ไม่ได้เร่งรีบอะไร ทำให้ฝึกอาสนะสม่ำเสมอ จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตโดยไม่รู้ตัว ในขณะที่หลายคนที่ผมรู้จักพบเจอต้องอาศัยวินัยหรือการเรียกร้องตัวเองค่อนข้างมาก กว่าที่จะฝึกจนกลายเป็นกิจวัตรประจำวันได้

อาจเป็นเรื่องบังเอิญอีกเช่นกันที่ผมเริ่มฝึกอาสนะในระหว่างที่ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ทั้งสองอย่างนี้จึงมีส่วนหนุนเสริมกันและกัน การฝึกอาสนะทำให้ผมนั่งปฏิบัติภาวนาได้นานขึ้น ขณะเดียวกันการภาวนาโดยเฉพาะการเจริญสติฝึกความรู้สึกตัว ทำให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมและจิตใจจดจ่อในระหว่างที่ทำท่าต่าง ๆ

กระทั่งหลังจากย้ายถิ่นมาทางสายนี้ต่อมาเรื่อยๆ จึงได้เรียนรู้และตกผลึกในภายหลังว่า อาสนะและสมาธิหรือร่างกายกับจิตใจนั้น เปรียบได้กับปีกสองข้างของนก ปีกแห่งอาสนะทำให้โครงสร้างร่างกายสมดุล เพื่อที่จะเป็นที่ตั้งของจิตในการเจริญภาวนาให้เกิดสมาธิ ในขณะที่ปีกแห่งสมาธิช่วยให้จิตใจจดจ่อและสงบนิ่งในขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหวไปสู่และดำรงอยู่ในท่าทางครับ...รอยยิ้มแรกบนโยคะวิถีของผม จะว่าไปแล้วออกจะเป็นเรื่องบังเอิญอยู่ไม่น้อย

เป็นความบังเอิญตรงที่ผมไม่เคยรู้จักโยคะมาก่อนเลย ซึ่งไม่แน่ว่าด้วยความที่ไม่รู้ว่ามีอะไร ก็เลยไม่ได้คาดหวังว่าฝึกแล้วจะได้อะไร มากไปกว่าช่วยให้รู้สึกว่ามีอะไรทำเพิ่มขึ้นในชีวิตที่มีกิจกรรมน้อยอย่างได้

ทว่าการเริ่มต้นอย่างบังเอิญนี้ก็กลับทำให้ค่อยๆ ซึมซับการฝึกเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตโดยไม่ยากเย็นนัก กระทั่งหลอมกลืนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตโดยไม่รู้ตัว

ที่สำคัญเป็นความบังเอิญที่หาว่าไม่รู้ว่ามี มันคือรอยยิ้มที่จะนำผมไปสู่ความลงตัวในชีวิตในอีกสิบสองปีให้หลัง

## โยคะจากอินเดีย

ประสบการณ์ การจัดการผู้ป่วยที่มี ความผิดปกติทางจิต และ โรคกาย-จิตสัมพันธ์ ด้วยโยคะ

Dr. D.K. Deshmukh เรื่อง ทพ.สมดุลย์ หมั่นเพียรการ แปลและเรียบเรียง

จาก YOGA and TOTAL HEALTH November 2008

### บทนำ

คำถามหนึ่งที่มักถามเกี่ยวกับโยคะในแง่วิทยาศาสตร์คือ มีการศึกษาใดที่พิสูจน์ให้เห็นถึงคุณประโยชน์ของโยคะในแง่การทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ในมุมมองที่เห็นอย่างเป็นรูปธรรม ถึงแม้ว่าโยคะจะไม่ใช่วิธีการรักษาโรคหรือเครื่องมือให้ผลที่จับต้องได้ แต่เป็นที่ทราบกันดีว่าโยคะช่วยให้การทำงานในร่างกายเป็นไปอย่างเหมาะสม และอยู่ในสภาวะสมดุล ทั้งยังส่งเสริมให้เกิดการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และมีสมาธิ ซึ่งเป็นประโยชน์ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงนอกเหนือจากเป้าหมายทางจิตวิญญาณ

### วัตถุประสงค์

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอคุณค่าของโยคะอย่างเป็นรูปธรรม เป็นการนำโยคะไปใช้ในการบำบัดโรค งานชิ้นนี้ได้รับการออกแบบอย่างรอบคอบโดยคณะผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะศาสตร์ บนฐานความคิดว่า แม้โยคะจะมีไว้เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณของคนปกติ เรายังสามารถนำโยคะมาใช้กับผู้ป่วยได้ โดยยังคงยึดในเป้าหมายสูงสุดของโยคะซึ่งไร้ขอบเขตจำกัด

### วิธีการ

ทำการศึกษาจากผู้ป่วยจำนวน 116 ราย ผู้มารับการรักษาที่สถาบันโยคะ (The Yoga Institute) เมืองซานตาครูซ (Santacruz) ซึ่งได้รับการรักษาในระยะเวลาที่เพียงพอ

ผู้ป่วยเหล่านี้ได้รับการตรวจและประเมินทั้งภาวะทางร่างกาย และสภาพจิตใจ ด้วยการตรวจทางคลินิกร่วมกับการทดสอบสภาพจิต เช่น MMPI, MPI, และ TAMS เพิ่มเติม นอกจากนี้ผู้ป่วยยังได้รับการตรวจด้วยวิธีทางพยาธิวิทยา, รังสีวิทยา และการตรวจคลื่นหัวใจด้วยคลื่นแม่เหล็กเมื่อมีข้อบ่งชี้

ผู้ป่วยได้รับการรักษาโดยคณะของสถาบันโยคะด้วยวิธีการรักษาปกติ การรักษาประกอบด้วยการสอนกระบวนการปฏิบัติของโยคะ, การบรรยายโดย ศรี โยเกนดรา (Shri Yogendraji) และการพูดคุยแบบตัวต่อตัวกับนักบำบัดโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลง "วิถีชีวิต" ของผู้ป่วยเมื่อพบว่าจำเป็น เป็นการรักษาด้วยวิธีการแบบองค์รวม โดยไม่พยายามที่จะแบ่งวิธีการของโยคะศาสตร์แบบดั้งเดิมออกเป็นส่วนๆ เพื่อกำหนดว่าส่วนใดเป็นส่วนที่มีความสำคัญ หรือมีประสิทธิภาพสูงสุด กล่าวคือ ปฏิเสธการมองโยคะแบบแยกส่วน

ผู้ป่วยทุกคนจะได้รับการตรวจประเมินซ้ำหลังจบการรักษา ด้วยวิธีการเดียวกับการตรวจร่างกายและสภาวะทางจิต เมื่อเริ่มต้น รวมถึงการทดสอบด้วยวิธีการพิเศษเพิ่มเติมในกรณีที่เป็น นักจิตวิทยาใช้เกณฑ์ Knight's criteria (ตามที่ระบุโดย Wobe) เป็นแนวทางในการประเมินการเปลี่ยนแปลงของภาวะที่ดีขึ้น

**ผลการศึกษา** แสดงตามตาราง ดังนี้:

ผลการศึกษา การวิเคราะห์ภาวะที่ดีขึ้น ของผู้ป่วย 116 ราย

การวินิจฉัยโรค	จำนวนรวม ของผู้ป่วย	ระดับ การเปลี่ยนแปลงของ ภาวะที่ดีขึ้น				ร้อยละผู้ป่วย ที่มีภาวะดีขึ้น
		ดี	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่ เปลี่ยนแปลง	
ภาวะวิตกกังวล	35	16	11	8	0	77.14 %
ภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้า	24	10	10	4	0	83.33 %
ภาวะซึมเศร้าแบบเสื่อมถอย	9	3	5	1	0	88.80 %
โรคจิตเภท	8	3	1	2	2	50.00 %
โรคประสาท ย้ำคิดย้ำทำ	1	0	1	0	0	100.00 %
โรคหืด หลอดลม	23	12	8	3	0	87.00 %
โรคเบาหวาน	4	2	1	1	0	75.00 %
โรคลำไส้ใหญ่อักเสบ	3	2	1	0	0	100.00 %
โรคกระดูกคอเสื่อม	1	0	1	0	0	100.00 %
โรคความดันเลือดสูง	5	2	1	1	1	60.00 %
ความดันเลือดสูง เบาหวาน ภาวะซึมเศร้า	1	0	0	1	0	0 %
โพรงจมูกอักเสบเรื้อรัง	1	0	0	1	0	0 %
บุคลิกภาพผิดปกติ	1	0	0	1	0	0 %
<b>รวม</b>	<b>116</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>77.58 %</b>

\*ภาวะที่ดีขึ้น คำนวณจากการเปลี่ยนแปลงในระดับดี หรือปานกลาง

ระดับการเปลี่ยนแปลงของภาวะที่ดีขึ้น

ระยะเวลาของความเจ็บป่วย	จำนวนรวม ของผู้ป่วย	ระดับการเปลี่ยนแปลงของภาวะที่ดีขึ้น				ร้อยละผู้ป่วย ที่มีภาวะดีขึ้น
		ดี	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่ เปลี่ยนแปลง	
น้อยกว่า 3 ปี	41	22	11	6	2	80.50 %
มากกว่า 3 ปี	75	8	29	17	1	76.00 %

ภาวะที่ดีขึ้นของความเครียดทางสังคม

ความเครียดทางสังคม	จำนวนรวม ของผู้ป่วย	ภาวะที่ดีขึ้นของความเครียดทางสังคม				ร้อยละผู้ป่วย ที่มีภาวะดีขึ้น
		ดี	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่ เปลี่ยนแปลง	
รุนแรง	4	2	1	1	0	75.00 %
ปานกลาง	19	4	7	8	0	58.00 %
น้อย ไม่มี หรือ ยังไม่ชัดเจน	93	44	32	14	3	81.72 %
<b>รวม</b>	<b>116</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>77.58 %</b>

## วิจารณ์

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ภาวะที่ดีขึ้นของผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางจิต และโรคกายเหตุจิตมีระดับการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับสูงเมื่อได้รับการรักษาจนครบสมบูรณ์ตามกำหนดเวลา

การศึกษานี้ แม้ทำอย่างพิถีพิถัน แต่ก็ไม่ได้เป็นไปตามระเบียบวิธีวิจัยมาตรฐาน กล่าวคือ ไม่มีการศึกษาคนไข้ในกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกโยคะ แล้วนำผลของทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบกัน เพื่อชี้ให้เห็นว่า กลุ่มที่ฝึกโยคะต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกโยคะอย่างไร อย่างไรก็ตาม หากเปรียบเทียบกับผลการรักษาด้วยวิธีการที่มีอยู่ทั่วไป จากรายงานต่างๆ ก็สามารถกล่าวได้ว่า โยคะให้ผลการรักษาอยู่ในระดับที่ดี

อัตราโดยรวมของภาวะที่ดีขึ้นมีค่าร้อยละ 77.58 ซึ่งเหนือกว่าผลการบำบัดด้วยวิธีการวิเคราะห์ทางจิตวิทยา (Psychoanalytical therapy) แบบต่างๆ (มีค่าแปรผันตั้งแต่ ร้อยละ 39 - 67) มีเฉพาะการบำบัดบางวิธี ได้แก่ การบำบัดด้วยยา หรือพฤติกรรมบำบัด ที่บางครั้งก็ให้ผลในระดับที่ใกล้เคียงกับการบำบัดแบบโยคะ เป็นที่น่าสังเกตว่า การบำบัดที่มุ่งทางกาย นั้น มีจุดมุ่งหมายการรักษาเพียงเพื่อบรรเทาอาการ ไม่ได้เป็นการรักษาแบบบูรณาการ ซึ่งแตกต่างจากการบำบัดด้วยโยคะหรือการวิเคราะห์ทางจิต ดังนั้นจากการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า โยคะเป็นการบำบัดโดยมีจุดมุ่งหมายที่สูงและให้ผลการรักษาที่น่าพอใจ

มีเรื่องที่น่าสนใจคือ ระยะเวลาของความเจ็บป่วย และความรุนแรงของความเครียดจากภายนอก ไม่ได้ผูกพันกับผลที่ได้รับ กล่าวคือ ไม่ว่าจะป่วยรุนแรงเพียงใด เครียดเพียงใด ก็ได้ผลดีทำนองเดียวกัน อีกประเด็นคือ ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีความเครียดจากปัจจัยภายนอกอยู่ในระดับต่ำๆ เท่านั้น หมายความว่า สาเหตุของความเจ็บป่วยหลักนั้น มาจากความขัดแย้งภายใน ซึ่งซับซ้อน และเป็นเพียงความกังวลในตัวผู้ป่วยเอง

ข้อค้นพบที่ว่า ระยะเวลาของความเจ็บป่วยไม่ใช่ปัจจัยที่มีผลต่อ'การบำบัดด้วยโยคะ' อย่างมีนัยสำคัญ นั้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Vahia และคณะ ซึ่งทำขึ้น ณ โรงพยาบาล KEM เมืองบอมเบย์

## สรุป

ผลการศึกษาย่างละเอียดในกลุ่มผู้ป่วยจำนวน 116 ราย\*เป็นข้อมูลที่เพียงพอที่แสดงให้เห็นว่า โยคะเป็นวิธีการสำคัญในการบำบัดผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางจิตและผู้ป่วยโรคกาย-จิตสัมพันธ์ โดยให้ผลเป็นที่น่าพอใจ

\*ผู้ป่วยในการศึกษานี้ไม่ได้จำกัดเพียงแต่ผู้ที่นับถือศาสนาฮินดู แต่ยังรวมถึงมุสลิม, คริสเตียน, ผู้นับถือหลักศาสนา Zoroaster (ศาสนาอิหร่านนิกายหนึ่ง ผู้แปล), ผู้นับถือศาสนาพุทธ, ศาสนาเซน และกลุ่มอื่นที่เห็นประโยชน์ของโยคะ จาก 116 คนนี้ เป็นชนกลุ่มน้อยร้อยละ 14 ซึ่งเป็นอัตราส่วนที่สอดคล้องกับประชากรในประเทศอินเดีย ที่มีชนกลุ่มน้อย (ไม่ได้นับถือศาสนาฮินดู ผู้แปล) ร้อยละ 16 เราจึงสามารถกล่าวได้ว่าผู้ป่วยในงานวิจัยนี้ ไม่ได้มารับการรักษาแบบโยคะบำบัด เพราะความเชื่อทางศาสนา (ฮินดู) แต่มาเพราะเห็นว่า โยคะเป็นหลักการทางวิทยาศาสตร์

## ปกิณกะ สุขภาพ

ในที่สุดนักวิทยาศาสตร์ ก็ค้นพบว่า ขนมปังขาวเป็นสาเหตุให้เกิดโรคหัวใจได้อย่างไร

สตีเฟน แบล และ เรียบเรียง

ขนมปังขาว, คอร์นแฟลก, และอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคหัวใจ และนักวิทยาศาสตร์ก็รู้แล้วว่าทำไม

ขบวนการผลิตอาหารฟอกขาว และเครื่องตีประเภทน้ำอัดลมมีค่าดัชนีน้ำตาลสูง glycemic สูง มันเป็นตัวการให้หลอดเลือดแดงรับภาระหนักเป็นเวลาหลายชั่วโมง เมื่อเกิดขึ้นเป็นเวลานาน ความยืดหยุ่นของเส้นเลือดจะลดลง และนำไปสู่ปัญหาโรคหัวใจ หรือแม้กระทั่งการตายโดยฉับพลันจากหัวใจวาย

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเทล อาวีฟได้พิสูจน์แล้วว่า อาหารที่มีไกลเซมิกสูง มีผลต่อสุขภาพของหลอดเลือด หลังจากได้ทดลองให้อาสาสมัคร 4 กลุ่ม รับประทานอาหาร 4 ชนิด ได้แก่ 1) คอร์นแฟลก cornflakes อาหารสำเร็จรูป ที่ทำจากข้าวโพด, 2) น้ำตาล, 3) บรานแฟลก bran flakes อาหารสำเร็จรูป ที่ทำจากรำข้าว และ 4) น้ำเปล่า พบว่า เฉพาะกลุ่มที่ดื่มน้ำเปล่าเท่านั้น ที่มีหลอดเลือดเป็นปกติ ส่วนกลุ่มที่เหลือ พบว่าประสิทธิภาพการทำงานของหลอดเลือดลดลง และต้องทำงาน

มากกว่าเดิมหลายชั่วโมง หลักฐานปรากฏชัดว่าหลอดเลือดต้องรับภาระหนักมาก โดยเฉพาะในกลุ่มที่รับประทานคอร์นแฟลก และ น้ำตาล ซึ่งเป็นอาหารที่มีไกลเซมิกสูง

(Source: Journal of the American College of Cardiology, 2009; 53: 2283-7).

### กินปลา ช่วยไม่ให้ป่วยเวลาคุณเครียด

ถ้าคุณรู้สึกว่าคุณมีความเครียดอยู่ ณ ตอนนี้ ควรเริ่มกินปลาและวอลนัทให้มากขึ้น มันจะช่วยทำให้คุณไม่ป่วยได้ ที่ผ่านมามีผู้รู้กันว่าความเครียดทำให้ป่วยได้ แต่เราก็ไม่รู้ว่าจะทำไมมันถึงเป็นเช่นนั้น นักจิตวิทยา เจนิส เค ทีโคลท์เกลเซอร์ จากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยโอไฮโอสเตท ได้ศึกษาทางวิทยาศาสตร์ และอธิบายว่า ความเครียดและความหดหู่นี้ทำให้เราป่วยได้อย่างไร

เมื่อเรามีความเครียดหรือความหดหู่นี้ในร่างกายเราจะผลิตและหลั่งสารน้ำประเภท proinflammatory cytokines เช่น interleukin-6 สารนี้ทำหน้าที่กระตุ้นภูมิคุ้มกันให้เกิดขึ้น มันเป็นสารตัวเดียวกับที่ร่างกายสร้างขึ้นเวลามีอาการอักเสบ ซึ่งจะช่วยฆ่าเชื้อโรคได้ แต่เมื่อมีมากเกินไป เช่น เครียดตลอดเวลา ก็เป็นสาเหตุให้เกิดโรค เช่น โรคข้ออักเสบ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 และ โรคสมองเสื่อม

อาหารที่ดีที่สุดในการปรับสมดุลของสภาวะเช่นนี้ ได้แก่อาหารที่อุดมไปด้วยโอเมก้า 3 เช่น ปลา และ วอลนัท ฉะนั้นเมื่อรู้สึกว่าคุณมีความเครียดเกิดขึ้น ก็รับประทานอาหารพวกนี้ให้มาก และคุณก็จะลดการเกิดผลกระทบจากความเครียดได้

(Source: Perspectives on Psychological Science, 2009; 4: 367).

### วิตามินซี ช่วยซ่อมแซมหลอดเลือด และช่วยดูแลโรคเบาหวานได้

สารต้านอนุมูลอิสระเช่น วิตามินซี ช่วยซ่อมแซมหลอดเลือดที่เสียหายได้ และยังช่วยชีวิตผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 1 ได้

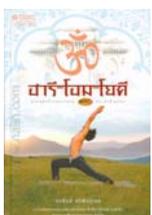
โรคเบาหวานเป็นสาเหตุของความเสียหายของหลอดเลือด ซึ่งนำไปสู่การเป็นโรคหัวใจ การถูกตัดขา โรคไต และ ตาบอด ฯลฯ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทำการทดลองกับมนุษย์เป็นครั้งแรก ด้วยการฉีดวิตามินซีปริมาณสูง และสารต้านอนุมูลอิสระอื่นๆ เข้าไปในตัวคนไข้ ซึ่งมันช่วยซ่อมแซมหลอดเลือดได้ ขณะนี้ ทีมนักวิจัย กำลังจะทำการทดสอบกับคนไข้เบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากวิถีชีวิตที่ไม่เหมาะสม

นักวิจัยยังได้ตั้งข้อสงสัยว่า ที่เค้าทำการทดลองนั้น เป็นการให้วิตามินซีในปริมาณสูงฉีดเข้ากระแสเลือด แล้ววิตามินซีทั่วไปที่มีขายตามท้องตลาด จะสามารถให้ผลประโยชน์อย่างเดียวกันได้หรือไม่

(Source: Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 2009; doi: 10.1210/jc.2009-0762).

## แนะนำหนังสือ

มัชฌิมา



ฮารี โอม โยคี ( หนังสืออภิมหาพิภพประสพการณ์อินเดีย รุ่นพี่ไปเรียนโยคะที่อินเดีย )

ชื่อหนังสือ ฮารี โอม โยคี  
ผู้แต่ง จิรศักดิ์ ศรีพันธุ์เดช  
สำนักพิมพ์ แพรว  
ราคา 140 บาท

เห็นครูโยคะหลายคน เมื่อเรียนคอร์สครูหรือศึกษาที่เมืองไทยมาระยะหนึ่งแล้ว หลายคนก็อยากไปเรียนเพิ่มเติมที่อินเดียถิ่นต้นตำรับ แต่ไม่รู้จะเริ่มตรงไหน หาที่เรียนยังไง กินอยู่ยังไง เรียนสอนกันยังไง

ส่วนใหญ่เราก็ใช้วิธี ถามพี่ๆ เพื่อนๆ ที่เคยไปมา ให้ช่วยเล่าให้ฟัง

วันนี้ลองเปลี่ยนจากฟัง มาเป็นอ่านดู

ฮารี โอม โยคี คือหนังสือเล่าประสบการณ์ของการไปศึกษาโยคะเพิ่มเติมที่อินเดีย เขียนโดยครูศักดิ์ จิรศักดิ์ ศรีพันธ์ เดช เรียกว่า เราจะได้เห็นตั้งแต่วิวสองข้างระหว่างทางไปโรงเรียน จนกระทั่งห้องนอนของครูศักดิ์ (ที่โดนแมงป่องบุก) ที่โน่นกันเลยทีเดียว

หนังสือเล่าถึง เนื้อหาการเรียนการสอน บรรยากาศของการเรียน เพื่อนร่วมชั้น กิจกรรมยามว่างที่เหล่าเพื่อนนักเรียน โยคะทำกันเวลาที่ไม่มีชั้นเรียน รวมถึงเรื่องราว และพฤติกรรม ตลอดๆ ของเค้าเหล่านั้นด้วย ทำให้เราได้เห็นภาพ และบรรยากาศทั้งหมด เหมือนได้ร่วมเรียนไปกับครูศักดิ์เลย

แม้หนังสือจะอยู่ในหมวดสารคดี แต่ก็ เป็นสารคดีที่อ่านสนุก เฟลิ่งๆ เหมือนนั่งฟังเพื่อนเล่าเรื่องในต่างแดน สถาบัน ที่ครูศักดิ์ไปเรียนนั่นคือ Yoga Vidya Gurukul อยู่เมืองนาสิก เป็นสถาบัน ที่มีคนไทยไปเรียนเยอะทีเดียว เพราะมีหลายหลักสูตรให้เลือกเรียน มีตั้งแต่ระยะสั้นๆ ไปจนถึงระยะยาว

ในหมู่พวกเราครูของสถาบันโยคะวิชาการเอง ก็มีครูหลายคน ที่ไปศึกษาเพิ่มเติมที่อินเดีย ที่สถาบันไคววัลยธรรม (Kaivalyadhama Yoga Institute) น่าจะเอามาเขียนหนังสือบ้าง เพราะครูรุ่นใหม่ ๆ ก็อยากไปเรียนอยู่เรื่อย ๆ ถ้ามีหนังสือออกมาจะได้ส่งให้ไปอ่านศึกษากันได้เลย

หรือท้าวอินเดียที่สถาบันฯ จะจัดปลายปีนี้ หากมีใครช่วยเก็บภาพ บรรยากาศ ประวัติความเป็นมาของสถานที่ กลับมาเขียนเป็นหนังสือ ให้พวกเราที่เหลือได้อ่านกันก็น่าจะดีไม่น้อย

จะรออ่านค่ะ ☺

## ตำราโยคะดั้งเดิม

### ปัจจัยเกื้อหนุนโยคีให้บรรลุไคววัลย์

วีระพงษ์ ไกรวิทย์ และจิรวรรณ ตั้งจิตเมธี แปลและเรียบเรียง

ใจความในตอนแรกที่กล่าวถึงการพัฒนาจิตสำนึกในโยคะว่าพัฒนาจากขั้นหยابไปสู่ขั้นที่ละเอียด โยคีผู้ฝึกจนเข้าสู่ภาวะการหยุดประสพการณ์หรือความพึงพอใจของจิต จะหลอมรวมเข้ากับประภคฤเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ และจะเกิดภาวะที่ก้าวพ้นไปจากร่างกายกล่าวคือความมีตัวตนจะหายไป อย่างไรก็ตามโยคีผู้ก้าวหน้าไม่ควรติดอยู่กับสภาวะเช่นนั้นและหลงไปว่านี่เป็นจุดสุดท้ายหรือเป้าหมายของการเดินทางภายในของเขาแล้ว แต่ควรบำเพ็ญเพียรต่อไปด้วยใจที่ตั้งมั่นจนบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดของโยคะ ปตัญชลีจึงแนะนำในบทที่ ๑ ประโยคที่ ๒๐ ต่อไปถึงเหตุปัจจัยที่เป็นเครื่องเกื้อหนุนให้ผู้ฝึกโยคะสามารถเดินทางไปได้อย่างต่อเนื่องจนเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดได้

ศรัทธา วิริยะ สมถุติ สมานิ ปรัชญาปุรวกะ อิตเรฆาม<sup>1</sup> แปลว่า การเดินทางเข้าสู่ภายในหรืออันตรังคโยคะจะประสบผลสำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลือของสิ่งเหล่านี้ ได้แก่ ศรัทธาที่ตั้งมั่น ความเพียรที่สม่ำเสมอ การระลึกได้ถึงเป้าหมายสูงสุด และความสามารถที่จะเข้าใจกระบวนการต่างๆ ของโยคะเช่น สมานิ เป็นต้น โยคะสูตรประโยคนี้กล่าวถึงเงื่อนไขหรือปัจจัยที่จำเป็นต้องมีก่อน (prerequisite) เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในแง่มุมต่างๆ ของชีวิต ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ยิ่งมีความจำเป็นมากขึ้นเพื่อพัฒนาความก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว แน่นนอน และงดงามบนเส้นทางแห่งโยคะ

ศรัทธาอันตั้งมั่นเป็นเงื่อนไขที่มาก่อนในการเข้าถึงความสำเร็จ หากเราทำสิ่งใดแล้วมีความเชื่อความศรัทธาในสิ่งนั้นเพียงครึ่ง(ใจ) และมีความลังเลใจอยู่มาก เราจะไม่ใ้ความพยายามเข้าไปทำสิ่งนั้นด้วยความกระตือรือร้นและจริงจังอย่างเต็มร้อย เป้าหมายแห่งความสำเร็จจึงเป็นสิ่งที่ยังสงสัยไม่แน่ใจอยู่ ซึ่งโยคะสูตรในบทที่ ๑ ประโยคที่ ๓๐ ก็ได้กล่าวถึงเรื่องนี้ว่า ความสงสัยเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งต่อความก้าวหน้าในโยคะ

ความสำเร็จยังจำเป็นต้องมีความพยายามอย่างมีพลังด้วย ดังนั้นความเพียรหรือพลังจึงเป็นเงื่อนไขที่จำเป็นซึ่งไปด้วยกันกับศรัทธาที่ตั้งมั่น トラบใดที่ศรัทธายังตั้งมั่นตราบนั้นความเพียรก็จะเกิดขึ้นตามมาโดยอัตโนมัติ

<sup>1</sup> ในทางพุทธศาสนารู้จักกันในชื่อของพละ ๕ (หรือบางทีเรียกว่าอปริชย ๕) หมายถึง เครื่องบำรุงให้เกิดกำลังใจ ทำให้ใจมีกำลังแรงกล้า สามารถที่จะทำให้บรรลุผลนิพพานได้ พละ ๕ ประกอบด้วย ๑) ศรัทธา (ความเชื่อ) ๒) วิริยะ (ความเพียร) ๓) สติ (ความระลึกได้) ๔) สมานิ (ความตั้งมั่นของจิต) และ ๕) ปัญญา (การรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง) ที่มา : [http://www.thewayofdhamma.org/page3\\_2/patum75.html](http://www.thewayofdhamma.org/page3_2/patum75.html)

บนเส้นทางแห่งโยคะนั้นความก้าวหน้าโดยตัวมันเองบางครั้งอาจจะเป็นเหตุให้เกิดการแทรกแซงขัดขวางได้ด้วย ผู้ฝึกโยคะที่เกิดความก้าวหน้าอย่างมาก เช่น เข้าถึงสภาวะของสิทธิตี<sup>2</sup> (siddhi) เขาอาจจะเดินออกนอกเส้นทางจากความเพียรที่ทำอยู่และถูกชักนำไปในทางที่ผิดโดยใช้การบรรลุถึงอภินิหารนั้นไปในเรื่องทางโลกซึ่งนั้นไม่ใช่ประโยชน์ตามแนวทางโยคะ ปตัญชลีจึงจำเป็นต้องชี้แนะว่าผู้ฝึกโยคะควรจะรักษาความทรงจำนี้ให้คงอยู่เสมอๆ และคอยเตือนตัวเองหรือระลึกถึงเรื่องนี้อยู่บ่อยๆ ว่า เขาไม่ควรหลงยึดติดในทางที่ผิดและควรจะใสความเพียรมุ่งไปที่จุดเดียวอย่างต่อเนื่องเพื่อเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดคือไกวล์ยะนี้เป็นสาระสำคัญของคำว่า สมฤติ โนโยคะสูตรประโยคนี้

อรรถกถาจารย์บางท่านได้ถือเอาคำว่า สมฤติ และปรัชญา เป็นสองเงื่อนไขที่แยกจากกันเพื่อนำไปสู่ความก้าวหน้าในการปฏิบัติ แต่สมฤติซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายของมรรควิถีของโยคะทั้ง ๘ เหตุใดจึงกลายเป็นเงื่อนไขที่จำเป็นต้องมีก่อนเพื่อให้เกิดความก้าวหน้าในโยคะ ดังนั้นอาจตีความว่ากระมังหากจะถือว่าถ้อยคำทั้งสองนี้เป็นคำผสมกัน (compound word) กล่าวคือ เป็นการเข้าใจคำนี้ในฐานะที่เป็น ปรัชญา (ความสามารถทางปัญญาพิเศษ) เพื่อเข้าใจกระบวนการของสมฤติ ถ้าผู้ฝึกไม่มีระดับปัญญาที่เพียงพอต่อการเข้าใจสิ่งที่ละเอียดอ่อนและกระบวนการอันค่อนข้างลึกลับของการฝึกสมาธิอย่างธยานะและสมฤติ(สองขั้นสุดท้ายของมรรค ๘ โยคะ) มันจึงเป็นไปได้เลยที่จะฝึก(สมฤติ) นั่นคือเหตุผลที่ว่า ระดับของความเข้าใจจึงเป็นเงื่อนไขที่จำเป็นต้องมีก่อนตามความหมายของคำว่า สมฤติ-ปรัชญา

ในตอนแรกเงื่อนไขจำเป็นพื้นฐานเหล่านี้อาจดูเหมือนว่าเป็นเรื่องของความบังเอิญหรือโชค จึงอาจรู้สึกว่าการได้มาซึ่งศรัทธา วีริยะ หรือสมฤติ-ปรัชญา เป็นนิสัยที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติสำหรับบางคน ในขณะที่คนอื่นๆ อาจไม่มีสิ่งเหล่านี้ แต่ผู้ฝึกโยคะควรจะยอมรับในใจอย่างชัดเจนแน่นอนว่า เงื่อนไขจำเป็นเหล่านี้สามารถที่จะฝึกฝนพัฒนาขึ้นมาได้ด้วยความตั้งใจ

ก่อนที่ผู้หนึ่งผู้ใดจะเข้าสู่วิถีการปฏิบัติบนเส้นทางแห่งโยคะ เขาควรจะจัดความสงสัยและลังเลใจเกี่ยวกับเส้นทางนี้ออกไปทั้งหมด หากเขาได้รับการโน้มน้าวให้เห็นถึงความสำคัญและคุณค่าของการฝึกโยคะแล้วจากนั้นศรัทธาบนหนทางนี้ก็จะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ ยิ่งบุคคลได้รับการโน้มน้าวให้เห็นถึงความสูงค่าของสิ่งนั้นมากเท่าใด ความตั้งใจมั่นในศรัทธาของเขาก็จะยิ่งเพิ่มขึ้นตามไปด้วยมากเพียงนั้น ถ้าเข้าใจได้อย่างถูกต้องโยคะก็ให้สิ่งมีค่าที่สุดนั่นคือ ความสุขและความสงบอย่างสูงสุดและไม่มีที่สิ้นสุดซึ่งมนุษย์ทุกคนพยายามดิ้นรนแสวงหาไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม ด้วยความเข้าใจเช่นนี้ศรัทธาที่ตั้งมั่นไม่คลอนแคลนบนหนทางแห่งโยคะก็จะเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติในจิตใจของผู้ฝึก

วีริยะและสมฤติก็เช่นกันเป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนได้ด้วยความตั้งใจ ยิ่งมีความตั้งใจแรงกล้ามากเพียงใด วีริยะหรือความเพียรก็จะมีพลังมากขึ้นเพียงนั้น รวมทั้งสมฤติ (การระลึกได้ถึงเป้าหมายสูงสุด) ที่ไม่หวั่นไหว จังหวะก้าวเดินบนเส้นทางแห่งโยคะจะดำเนินไปสู่จุดสูงสุดได้ถ้าศรัทธาไม่หวั่นไหวด้วย

เราอาจจะรู้สึกว่ารระดับของความเข้าใจทางปัญญาที่จำเป็นต่อการหยั่งรู้กระบวนการทางโยคะขั้นสูงนั้นอาจมีมาแต่กำเนิด และดังนั้นจึงเป็นความสามารถที่ได้มาโดยโชคชะตาวิเศษอันอำนวยให้ แต่ถึงกระนั้นก็ตามระดับของความเข้าใจทางปัญญานี้ก็สามารถสร้างขึ้นได้โดยอาศัยความเพียรที่จริงจังและตั้งใจ การแสวงหาความเข้าใจทางปัญญานี้ควรต้องพึ่งพาเป้าหมาย ได้แก่ การอ่านตำราที่เกี่ยวกับ การฟังครู และการอภิปรายแลกเปลี่ยนและรับคำแนะนำจากเหล่าครูทั้งหลาย เป็นต้น

คำว่า อิตเรชาม หมายถึงผู้ฝึกปฏิบัติที่นอกเหนือจากผู้ที่ได้สภาวะของวิเทหะและประภฤติลยะ ซึ่งผู้ที่ได้สภาวะทั้งสองนี้จัดอยู่ในประเภทของโยคีผู้ก้าวหน้าขั้นสูง ตามการแปลความแบบแรกในโยคะสูตรประโยคที่ ๑๙ ที่ผ่านมามอบว่า พวกเขาต้องกลับมาเกิดใหม่และฝึกฝนต่อเนื่องจากเดิมในขั้นที่พวกเขาติดอยู่เพื่อให้เกิดความก้าวหน้ายิ่งขึ้นบนหนทางโยคะ (ตามที่ได้อธิบายไว้ในอธยายะที่ ๖ ของคัมภีร์คิตา) ดังนั้นบนเส้นทางเดินนี้มีเพียงหนทางเดียวที่ผู้ฝึกธรรมดาทั่วไปหรือแม้แต่โยคีผู้ก้าวหน้าจะเข้าสู่ความสำเร็จในโยคะได้ก็ด้วยเงื่อนไขที่จำเป็นต้องมีก่อนทั้ง ๔ ประการข้างต้น ดังที่ได้กล่าวไว้ในโยคะสูตรบทที่ ๑ ประโยคที่ ๒๐ นั่นเอง

อรรถกถาจารย์บางท่านได้สันนิษฐานว่า โยคะสูตรประโยคที่ ๑๙ และ ๒๐ ได้อธิบายถึงโยคีสองประเภทคือ ๑) ภาวรัตน์ยะ หรือ มีมาตั้งแต่กำเนิด ๒) อุปายปรัตน์ยะ หรือ เกิดขึ้นผ่านการใช้มรรควิถี (วิปฏิบัติ) หรือผ่านการหมั่นฝึกฝนด้วยความเพียร แต่เนื่องจากความก้าวหน้าในโยคะตั้งแต่กำเนิดนั้นเป็นเรื่องของโชคหรือความบังเอิญมากกว่า และจำนวนของผู้ที่

<sup>2</sup> สิทธิ (siddhi) หมายถึง พลังพิเศษ เช่น อนิมา (เป็นชื่อแรกของสิทธิแปลอย่าง) หรือการกลายเป็นสิ่งที่เล็กที่สุด แม้แต่สิ่งที่มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น ที่มา : Yoga Kosa (A Dictionary of Yoga Terms)

โชคดีเช่นนั้นก็มีเพียงเล็กน้อย จึงเป็นการไม่ถูกต้องนักที่จะแยกประเภทของโยคีเป็นสองกลุ่มแบบนี้ นอกจากนั้นตามความเข้าใจและคำอธิบายที่ให้ไว้ข้างต้นที่กล่าวว่า แม้แต่โยคีผู้มีประสบการณ์ติดตัวมาแต่กำเนิดก็ยังคงต้องใช้ความเพียรในการฝึกฝนเพื่อก้าวต่อไปจากจุดที่เขาติดขัดอยู่ ดังนั้นการพากเพียรฝึกฝนจึงเป็นสิ่งที่แน่นอนเพียงอย่างเดียวและเป็นวิธีสุดท้ายไม่มีวิธีอื่นอีกที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

ในโยคะสูตรประโยคถัดไป (๒๑) กล่าวว่า **ตีวระ สัมเวคานามาสันนะห์** แปลว่า การฝึกโยคะของผู้ที่มีความเพียรอย่างแรงกล้าเช่นนี้ย่อมนำไปสู่ความสำเร็จได้โดยง่าย

ประโยคที่ ๒๐ ถึง ๒๒ เป็นหลักความจริงที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับเรื่องทั่วไปเพื่อเข้าถึงความสำเร็จหรือความสำเร็จในการทำกิจกรรมด้านต่างๆ มีหลักฐานชัดเจนว่าความสำเร็จในโยคะสามารถเข้าถึงได้อย่างง่ายและรวดเร็ว ความแหลมคมและมีพลังที่มากกว่าก็คือ ความกระตือรือร้นหรือความมุ่งมั่นปรารถนาเพื่อสิ่งนั้น

โยคะสูตรประโยคถัดไป (๒๒) กล่าวว่า **มฤทุ มัธยาริมาตรวาตโตปิ วิเศษะห์** แปลว่า การพัฒนาที่เกิดขึ้นนั้นจะแตกต่างกันไปตามระดับความเข้มข้นของความเพียรอันแรงกล้า ตั้งแต่ระดับอ่อน ระดับกลาง และระดับสูงสุด

แม้ว่าผู้ฝึกจะมีความกระตือรือร้นและความปรารถนาอย่างแรงกล้า ถ้าไม่ได้ประกอบด้วยความเพียรอันเหมาะสมแล้วความสำเร็จก็ไม่สามารถที่จะเกิดขึ้นได้ ดังนั้นความก้าวหน้าจึงขึ้นอยู่กับระดับของความเพียรที่ให้กับสิ่งนั้น นี่เป็นความจริงในกรณีของการฝึกโยคะที่กล่าวไว้ในประโยคนี้ด้วย

อรรถกถาจารย์ผู้คร่ำหวอดในสมัยก่อนบางท่านได้ปรับเปลี่ยนองค์ประกอบของความก้าวหน้าทั้ง ๓ ระดับ คือ มฤทุ (ขั้นอ่อน) มัธยะ (ขั้นกลาง) และธิมাত্রะ (ขั้นสูงสุด) โดยได้นำเสนอความก้าวหน้าเป็น ๖ หรือ ๙ ระดับ อย่างไรก็ตามการแบ่งเช่นนี้ก็มีความละเอียดที่ไม่จำเป็น เพราะการแบ่งอย่างง่าย ๆ ที่ใช้กันโดยทั่วไปนั้นก็น่าจะเพียงพอโดยแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มคือ ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ค่าเฉลี่ย และสูงกว่าค่าเฉลี่ย

**เอกสารอ้างอิง :**

- ๑) Karambelkar, P. V., (1986). **PATANJALA YOGA SUTRAS Sanskrit Sutras with Transliteration, Translation & Commentary.** Lonavla : Kaivalyadhama.
- ๒) Philosophico Literary Research Department, (1991). **Yoga Kosa.** Lonavla : Kaivalyadhama.
- ๓) [http://www.thewayofdhamma.org/page3\\_2/patum75.html](http://www.thewayofdhamma.org/page3_2/patum75.html) (August 3, 2009)

**สะกิด สะเกา**

สติ ไส รวบรวม... คัดจาก **แยมยัม ยัมแยม** มุกอันตามัน วารสารธรรมมาตา ปีที่3 เล่มที่1

**มุขคุณหมอ**

ชายคนหนึ่งไปหาหมอ เล่าอาการป่วยให้คุณหมอฟังว่า:

คุณหมอรับ	ผมเป็นอะไร	ช่วยบอกให้รู้ที่เกิดครับ	
พนักี่กระผม	ไม่ค่อยสบาย	หายใจไม่ค่อยจะมีแรง	
มีอาการ	มัวที่ตาซ้าย	แล้วมันก็ย้ายไปตาขวา	มันย้ายไปย้ายมาอยู่สองสามวัน
มีอาการ	ปวดที่ขมับซ้าย	แล้วมันก็ย้ายไปขมับขวา	มันย้ายไปย้ายมาอยู่สามสี่วัน
มีอาการ	หูอื้อข้างซ้าย	แล้วมันก็ย้ายไปหูขวา	มันย้ายไปย้ายมาอยู่สี่ห้าวัน
มีอาการ	เคล็ดที่ไหล่ซ้าย	แล้วมันก็ย้ายไปไหล่ขวา	มันย้ายไปย้ายมาอยู่ห้าหกวัน
มีอาการ	ปวดบั้นเอวซ้าย	แล้วมันก็ย้ายไปเอวขวา	มันย้ายไปย้ายมาอยู่หกเจ็ดวัน
มีอาการ	ปวดเข่าข้างซ้าย	แล้วมันก็ย้ายไปเข่าขวา	เดินยกไปยกมาอยู่เจ็ดแปดวัน
มีอาการ	จำอะไรไม่ค่อยได้ ลืมมาลืมไปอยู่เป็นประจำ		

คุณหมอดตอบว่า:

	<p>บอกเอ๊ยบอกให้ ที่ลุงเป็นเรียกว่าโรค “ซอ รอ อา” วิตามินเอาไปกินบำรุงได้ ท้องคาถา “อนิจจา” ไว้ทุกวัน</p>	<p>อย่าสงสัยร่างกายให้มากหนา เดี๋ยวก็มาเดี๋ยวก็หายเป็นเช่นนั้น ออกกำลังเสริมให้ ขมิ้นขมิ้น ดอกไม้จันทร์ใครส่งให้ หายขาดเอย</p> 
---	---	--

**นิยามความเป็นครู**

เมื่อสมัยเด็กๆ พอมีคนถามว่า “โตขึ้นอยากเป็นอะไร” ได้ยินเพื่อนๆ หลายคนตอบว่า “อยากเป็นครู” คาดว่าส่วนหนึ่งคงมาจากเด็กๆ ได้มีโอกาสพบเห็นอาชีพไม่มากนัก ไม่รู้ว่ายังมีทางเลือกอีกมากมายในชีวิต เมื่อได้ใกล้ชิดกับครู และครูสร้างความประทับใจให้ ก็เลยรักครู อยากเป็นอย่างครูบ้าง แต่เมื่อฉันเติบโตขึ้นจนถึงวันที่ต้องเลือกทางเดินในการเรียนต่อ สอบเข้ามหาวิทยาลัย ภาพที่เห็นเกี่ยวกับอาชีพที่เพื่อนๆ อยากจะเป็น อยากจะสอบเข้าไปเรียนกลับกลายเป็นว่า ใครที่เรียนไม่เก่ง สอบเข้าอะไรไม่ได้ ก็เลือกครูไว้ดบท้ายกันพลาด ไม่มีใครอยากเป็นครูอย่างที่เคยได้ยินแฉ่วๆ เมื่อสมัยเป็นเด็กกันอีกแล้ว อาชีพครูกลายเป็นเครื่องรองรับคนไม่มีทางไป ในตอนนั้นฉันแสร้งกับอนาคตของประเทศจริงๆ ว่าสมองของประเทศจะต้องอยู่ในกำมือคนที่ไร้ความรู้ ความสามารถ และขอโทษเถอะ ไร้ความคิดพวกนี้นะหรือ แต่ฉันก็ไม่เคยมีซักครั้งเลยที่คิดอยากจะเป็นครู ก็ฉันไม่ใช่คนไม่มีทางไปนี่นา นั่นไงความคิดของตนเอง ก็ไม่ต่างไปจากหลายๆ คนในยุคสมัยนั้นเลย

จนเมื่อฉันได้มีโอกาสเป็นนักวิจัย เมื่อได้ผลสำเร็จออกมาในเชิงการนำไปใช้งานฉันก็ต้องการอย่างมากที่จะบอกเล่าให้ผู้คนที่เกี่ยวข้องได้รับรู้ เข้าใจถึงสิ่งที่ฉันทำแล้วนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ฉันมองภาพตัวเองว่าความเป็นครูจริงๆ คงหมายถึงความปรารถนาดีๆ เหล่านี้เอง ที่จะพาให้ผู้คนได้รับสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ ไม่ว่าจะป็นประโยชน์ของเขาเหล่านั้นเอง ของประเทศ ของใครๆ ก็ตาม โดยสิ่งที่จะถ่ายทอดไปต้องได้รับการยืนยันความถูกต้องอย่างแน่นอนแล้ว ฉันรู้สึกสุขใจที่ได้ถ่ายทอดผลงานวิจัยให้เป็นที่รู้จัก นั่นคงเป็นความรู้สึกของครูที่ได้ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ของตนให้แก่ลูกศิษย์

วันเวลาผ่านพ้นไปวิถีชีวิตของฉันก็เปลี่ยนไป เพราะการเป็นนักวิจัยกว่าจะได้เรื่องที่มีผลสรุปสักครั้งใช้เวลาถึงเกือบ 3 ปี แล้วคนที่จะนำผลสรุปเหล่านี้ไปใช้ก็อยู่ในวงแคบๆ ฉันอยากให้งานของฉันขยายกว้างขึ้นเป็นรูปธรรมจับต้องได้มากขึ้นจึงเปลี่ยนไปทำงานเป็นวิทยากรที่ปรึกษาด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม คราวนี้ไม่ต้องเสียเวลายืนยันผลการวิจัยเองแล้ว เพราะมาตรฐานการจัดการสิ่งแวดล้อมมีคณะทำงานวิเคราะห์วิจัยกันมาจนเป็นมาตรฐานแล้ว เราเพียงแต่ศึกษาองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง แม้เราจะไม่เคยลงมือทำกับสิ่งที่เราสอนเลย เราก็สามารถสอนคนอื่นให้ทำได้ เช่น ขยะทิ้งปนกันทั้งขยะที่นำกลับไปใช้ได้ ทั้งขยะอันตราย ทำให้กลายเป็นขยะอันตรายกันไปหมด แล้วกฎหมายก็บังคับให้ต้องกำจัดขยะอันตรายเพื่อไม่ให้ไปปนเปื้อนสภาวะแวดล้อม ฉันก็แค่อธิบายให้ผู้ที่เกี่ยวข้องเหล่านั้นเข้าใจว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร ข้อเสียจากการที่เราทิ้งรวมๆ กันมันเป็นอย่างนี้ เราต้องเสียเงินในการกำจัดขยะอันตรายมาก ทั้งที่ถ้าเราแยกขยะที่ไม่อันตรายออกมาไม่ให้ถูกปนเปื้อนด้วยขยะอันตราย เราก็ลดปริมาณสิ่งที่จะต้องกำจัดลงไปได้เยอะเลย แล้วยิ่งถ้าเราแยกเอาขยะที่นำกลับไปใช้ซ้ำได้ออกมา จะยิ่งได้ประโยชน์ขึ้นมาอีก เพียงเท่านั้น ฉันไม่ต้องลงมือไปคุ้ยขยะเพื่อจัดการใดๆ ไม่ต้องมีระบบการจัดการขยะที่บ้านของตัวเอง ฉันก็สามารถทำให้ผู้เรียนนำสิ่งที่ฉันสอนไปใช้เกิดประโยชน์แก่ตัวเขาได้ ด้วยความที่เขาเป็นผู้ที่รู้จักบริษัทของเขาดีที่สุด เข้าใจธรรมชาติและพฤติกรรมของพนักงานในบริษัทตัวเองดีกว่าเราซึ่งเป็นแค่คนนอก สารเคมีตัวนั้นต้องทำลายความเป็นพิษด้วยวิธีนั้น ขยะกลุ่มนั้นสามารถลดปริมาณลงได้ตั้งแต่ในสายการผลิต พื้นที่บริเวณนี้เหมาะแก่การนำขยะประเภทนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ เจ้าของบริษัทและคณะทำงานของบริษัทซึ่งก็คือผู้เรียนของฉัน ต้องการแค่คนมาชี้ประเด็นในจุดที่ไม่เคยสังเกตเห็นมาก่อนแล้วเขาก็จัดการต่อเองโดยไม่ต้องฉันอีกแล้ว

ในตอนนั้นนิยามความเป็นครูของฉันเปลี่ยนไปอีกแล้ว เราไม่จำเป็นต้องเชี่ยวชาญชำนาญในเรื่องนั้นที่สุด ไม่ต้องเคยลงมือก็สามารถสอนคนอื่นให้ทำได้ เปรียบเหมือนกับเราเป็นผู้เปิดไฟให้แสงสว่างเข้ามาในห้องมืด ภายในห้องนั้นอาจเต็มไปด้วยทรัพย์สิน เครื่องเรือน ที่เจ้าของบ้านไม่เคยเห็น เพราะความมืด เขาก็เลยไม่เคยได้ใช้ประโยชน์จากสิ่งที่มีอยู่ เมื่อเราช่วยเขาเปิดไฟ เมื่อเขาเห็นแล้วว่าห้องที่เขามีอยู่มันสกปรก เขาอาจจะทำความสะอาด เมื่อเขาเห็นว่าม็ีเครื่องเรือนที่ไม่เคยหยิบมาใช้งานก็อาจจะหยิบมันออกมาใช้งาน ถ้าเขาเห็นแล้วไม่ลงมือทำอะไรเลย ฉันก็มีหน้าที่ชี้ประโยชน์และโทษให้เห็น แต่จะลงมือทำหรือไม่ลงมือทำเป็นเรื่องของเขาเอง ฉันจับมือทำแทนไม่ได้ นั่นเองหน้าที่ความเป็นครู ศึกษาเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้เรียน แล้วหาวิธีการปลูกจิตสำนึกให้เขาเห็นในสิ่งที่มองข้ามไป ส่งเสริมกำลังใจให้เขาคิดค้นวิธีการที่เหมาะสมกับเขาเอง แต่ต้องทำใจเมื่อเขารู้แล้วยังไม่ทำ เพราะไม่มีใครทำแทนใครได้ อย่าทำตัวเองให้เศร้าหมอง

ความสับสนเกิดขึ้นกับฉันเมื่อสิ่งที่ฉันสอนเปลี่ยนไป ฉันไม่ได้เป็นวิทยากรด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมแล้ว ชีวิตที่ผกผันเปลี่ยนให้นักวิทยาศาสตร์อย่างฉันกลับกลายเป็นวิทยากรด้านบริหารจัดการ ไปสอนผู้บริหารให้บริหารองค์กร ฉันเห็นความล้มเหลวในการสอนของตัวเอง นิยามความเป็นครูตามแบบเดิมที่ฉันมีมาก่อนหน้านั้นสิ้นคลอนลง เพราะไม่มีใครเชื่อถือ

หลักการดีๆ ที่ฉันศึกษาเรียนรู้เพื่อมาบอกต่อแก่เขาอีกต่อไป เพราะอะไร ก็เพราะเขาไม่เชื่อถือฉันตั้งแต่ฉันยังไม่ทันอำปากพูดเลยด้วยซ้ำ คนที่ไม่เคยเป็นผู้บริหารที่ประสบความสำเร็จ ไม่เคยเรียน MBA จะมาสอนคนที่เรียนจบมาแล้วได้อย่างไร จะมาสอนคนที่บริหารองค์กรจนกำไรมาเป็นนานสองนานแล้วได้อย่างไร

ฉันแก้ปัญหาหน้าด้วยการไปลงทะเบียนเรียนปริญญาโทด้านการบริหารจัดการ แม้สิ่งที่ฉันสอนจะยังคงเป็นหลักการเดียวกันกับตอนก่อนที่ฉันไปเรียน แต่กลับดูน่าเชื่อถือมากขึ้น คนเรียนเปิดใจฟังฉันมากขึ้น แต่ก็อาจไม่ใช่เหตุผลเดียว เพราะประสบการณ์การสอนในเรื่องนี้ของฉันก็พัฒนาขึ้น การเรียนรู้ในแต่ละครั้งที่เข้าไปช่วยประเมิน ช่วยวางแผนการทำงานให้กับองค์กรต่างๆ ก็เพิ่มพูนขึ้น แต่คงปฏิเสธไม่ได้ว่า ดิกรีปริญญาโท หรือการที่ได้รับตำแหน่งผู้ทรงคุณวุฒิจากสังคมก็มีผลด้วยส่วนหนึ่ง

ผลจากการสอนด้านการบริหารจัดการทำให้ฉันได้เรียนรู้ว่าไม่ใช่แค่ใครก็ได้ ไม่ใช่แค่ใครซักคนที่จะมาเปิดไฟแห่งการเรียนรู้ในห้องแห่งปัญญาของผู้เรียนได้ คนคนนั้นต้องเป็นคนที่สร้างความยอมรับให้เข้าไปในห้องเสียก่อน จึงจะไปกดสวิทช์เปิดไฟได้ ทำอย่างไรให้ได้รับอนุญาตให้เข้าห้องนั้นได้ ประวัติความเป็นมาของเขาเป็นใบเบิกทางที่ดี คนเราไม่ว่าจะไปทำอะไรอยู่ที่ไหน ประวัติชีวิตเขา ติดตามเขาไปทุกที่ ทว่าวันนี้ให้ตี เพื่อมีประวัติที่ดี ไว้เป็นใบผ่านสู่ความเป็นครูที่ผู้เรียนเปิดใจรับฟัง

นานหลังจากนั้นมา พระอาจารย์ได้ให้โอกาสฉันไปคุยธรรมะให้ผู้ที่มาทำบุญระหว่างพระฉันเพล และให้ออกอากาศรายการวิทยุชุมชน ฉันก็พูดธรรมะตามทัศนะของฉันไป แต่สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้คือ “การทบทวนศีล” ของตัวเอง แล้วฉันก็ขออนุญาตจากพระอาจารย์ว่าอย่าให้ฉันพูดธรรมะสอนใครๆ เลย เพราะฉันละเอียดใจมากที่สิ่งที่รู้ๆ ทั่วๆ ทั้งหลายที่เราพูดสอนไป ตัวเราเองยังไม่ได้ทำ ยังทำไม่ได้ แล้วก็ตั้งใจว่าจะไม่สอนธรรมะใครอีกจนกว่าจะปฏิบัติเองได้ดีพร้อม สอนตัวเองให้ได้ก่อนค่อยไปสอนคนอื่น

มาเรียนโยคะกับสถาบันโยคะวิชา เรียนเป็นครู และครูก็เปิดโอกาสให้ไปสอนโยคะ แต่เรายังไม่สามารถสอนได้ ถ้าให้เราไปสอนตามแบบที่ได้เรียนรู้มา เรียนมาอย่างไรก็สอนอย่างนั้น ก็คิดว่าทำได้ แต่ที่บอกว่าไม่สามารถสอนได้ เพราะเรายังติดอยู่ที่นิยามความเป็นครูฉบับล่าสุดที่เรายึดไว้ว่า **สอนตัวเองให้ได้ก่อน ค่อยไปสอนคนอื่น** ในตอนนี้ด้านร่างกายของตัวเองเรารู้สึกว่าเรียนรู้หัวข้อสรุปใดๆ ไม่ได้เลย การต่อสู้กันระหว่างความรู้ที่สมอง กับกิเลสที่จิตใจ เกิดขึ้นตลอดเวลา จะดีแก่ร่างกายถ้าไม่ทำอย่างนี้ อย่านะ อย่านะ อย่านะ บอกว่าอย่า เอาจะสร้างกายสำเร็จครั้งที่ 1 อีกแป๊บหนึ่งกิเลสตัวเก่าก็ออกมาใหม่อีกละ สมองสั่งอย่าทำ อย่าทำ อย่าทำ เอ้อ! แพ้กิเลสจนได้ แล้วบางทีที่สมองสั่งว่าทำอย่างนี้แล้วจะดี พอดูผลครั้งที่ 1 ก็ใช้ชนะครั้งที่ 2 อ้าว! ทำไม่เป็นอีกอย่างหนึ่งแล้ว ยิ่งเรียนก็ยิ่งรู้ว่าเรารู้จักมันน้อยเพียงใด แล้วจะเอาอะไรไปสอนได้ แล้วจะการเรียนรู้ด้านจิตใจ การเรียนรู้ด้านสังคม ยิ่งเรียน ยิ่งต้องยอมรับว่าเรารู้มันน้อยแค่ไหน จนเริ่มสงสัยว่า อัดตา กับ ความมั่นใจในตัวเอง มันเหมือนกัน หรือต่างกันอย่างไรนะ

วันนี้เป็นอีกวันหนึ่งที่ฉันได้ทบทวนความเป็นครูอีกครั้ง เมื่อฉันเห็นว่ามิโรงเรียนที่ตั้งขึ้นเพื่อสอนเยาวชนให้มีคุณธรรมโดยไม่แสวงหาผลกำไร ก็เกิดกิเลสอีกแล้ว อยากไปช่วยเขาสอน ก็เลยเขียนอีเมลไปขออาสาเป็นครูช่วยสอนให้ เพราะก็มีคนชมบ่อยๆ ว่าทักษะในการสอนของเราสนุกสนาน น่าจะใช้ประโยชน์กับกลุ่มเยาวชนได้ดี เจ้าของโรงเรียนก็ตอบกลับมาว่าถ้าศีลบริสุทธิ์ก็มาช่วยสอนได้ ฉันก็รับไปตามตรงว่าศีลไม่บริสุทธิ์หรอก เพราะคำว่าศีลบริสุทธิ์ของแต่ละชุมชนก็ตีความต่างกัน ฉันก็ยังไปอุดหนุนร้านอาหารทะเลที่อาหารสดอร่อย แม้จะไม่ได้ซื้อว่ามาตัวนี้มาให้ฉันที่ แต่พอเขาทำอาหารสดอร่อย เรากินแล้ว มากินซ้ำ สั่งเพิ่ม เจ้าของร้านก็ยังไปหาของสดๆ มาให้ลูกค้ากินอยู่แล้ว เจ้าของโรงเรียนก็เลยตอบกลับมาว่า สอนตัวเองให้ได้ก่อนค่อยไปสอนคนอื่น ศีลบริสุทธิ์เมื่อไรค่อยติดต่อเข้าไปใหม่ละกัน

ยอมตีมากแน่นอนที่เราบรรลุธรรมแล้วคือนำสิ่งที่ผ่านการพิสูจน์จากเราไปสอนคนอื่น แต่จะหาคนที่บรรลุธรรมมาสอนผู้คนได้มากเพียงพอต่อความไม่รู้ของโลกนี้ได้อย่างไรกัน คนไม่รู้ที่ไม่รู้ว่าตัวเองไม่รู้ หรือคนที่รู้ว่าตัวเองไม่รู้แต่ต้องการผลประโยชน์ก็ตั้งตัวเป็นครูบาอาจารย์สอนผู้คนเต็มไปหมด เมื่อนึกทบทวนมาถึงตรงนี้ฉันก็เลยได้นิยามของความเป็นครูของวันนี้ว่า ต้องมีความปรารถนาดีต่อผู้เรียน (เหมือนตอนที่ฉันเอาผลงานวิจัยไปนำเสนอ) แม้จะไม่ได้ลงมือทำเองจนได้ผลกับตัวเอง แต่ศึกษาเรียนรู้สิ่งที่จะสอนเต็มที ก็สามารถนำไปกระตุ้น ปลุกเร้าให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ แล้วนำความรู้จากเราไปประยุกต์ใช้ได้ตามสภาพของแต่ละคน (เหมือนตอนที่สอนด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม) ปฏิบัติตามวิถีที่เราจะไปสอนเขาตั้งแต่นี้ เพื่อให้มีประสบการณ์ตรงมากเพียงพอที่จะสร้างความยอมรับจากผู้เรียน ยิ่งได้มากยิ่งดี แต่ถึงไม่มากก็ต้องสั่งสมเอา (เหมือนตอนที่ไปสอนด้านการบริหารจัดการ) แต่ฉันจะไม่รอให้ตัวเองสมบูรณ์แบบเสียก่อนจึงเริ่มสอนคนแล้ว เพราะยังไม่พา

ตัวเองเข้าไปสู่ความละเอียดใจ วินัยก็เลยบางเบา Tomorrow Never Come ไม่มีวันที่ฉันจะสมบูรณ์แบบ อยุ่ไรฉันก็ต้องมี โอกาสพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้นกว่าวันนี้อยู่เสมอ ฟรุ้งนี้ฉันจะต้องดีกว่าวันนี้ทุกวัน ยังมีคนที่มีศักยภาพ เหมือนบ้านมืดที่เต็มไปด้วย ทรัพย์สินที่เรามองไม่เห็นอีกมาก ถ้าฉันไม่เป็นส่วนหนึ่งในการไปเปิดไฟในจิตสำนึกของเขา คิดดูว่าช่างน่าเสียดายโอกาส ในการนำทรัพย์สินในบ้านไปทำให้เกิดประโยชน์ขนาดไหน ฉันจะใช้ความละเอียดใจเป็นตัวผลักดันให้ฉันพัฒนาตัวเองให้มากขึ้น เร็วขึ้น ฉันจะเป็นครู

ปล. นิยามในวันนี้เกิดขึ้น แล้วก็อาจเปลี่ยนไป ใครจะรู้ว่านิยามตอนฉันอายุ 70 ปี จะออกมาในรูปแบบไหน

## จดหมายจากเพื่อนครู

### ว่าด้วยการฝึกสุรยนมัสการ

ช่อทิพย์ สมิทินันต์

ได้อ่านข้อเขียนของคุณธีรเดช ในคอลัมน์โยคะวิถี ฉบับเดือนมิถุนายน 2552 เกี่ยวกับการฝึกสุรยนมัสการ มีความรู้สึกเห็นภาพพจน์อย่างชัดเจน ทำให้นึกถึงตนเองเมื่อเริ่มฝึกจนถึงปัจจุบันเป็นเวลาประมาณได้ 5 ปีแล้ว จึงอยากมีส่วน เล่าจากประสบการณ์ของตนเอง

เมื่อเริ่มต้นฝึกทำไหว้พระอาทิตย์ ควรจะต้องมีครูสอนที่ดีคอยดูแล และแก้ไขจุดบกพร่องขณะฝึกอย่างเข้มงวด ครูจะ แนะนำให้ผู้ฝึกฟังอย่างมีสมาธิและทำตามทีครูปู๊ด ไม่ต้องคิดอะไรมาก ทำตามที่ครูบอกอย่างเดียวพอ ทำเท่าที่ทำได้ โดยยังไม่ ต้องพะวงในเรื่องการหายใจ (ปล่อยให้หายใจเป็นไปตามธรรมชาติก่อนซึ่งโดยปกติก็จะสอดคล้องกับหลักการใหญ่ๆในการ ฝึกโยคะอยู่แล้ว คือในท่าแอ่นตัวก็หายใจเข้า ส่วนในท่าก้มตัวก็หายใจออก)

ในช่วงแรกๆ ครูจะให้ทำแค่ 6 รอบ โดยครูจะเป็นผู้บอกให้ทำทำโดยตลอด เมื่อทำตามครูบอกไปเรื่อยๆ ประมาณ 4- 5 วันก็จะเริ่มจำท่าต่างๆได้เองโดยอัตโนมัติ จนสามารถทำได้เองโดยครูไม่ต้องบอกท่า และสามารถทำได้จนครบ 12 รอบ

เมื่อเราสามารถจำท่าต่างๆได้หมดแล้วเราจึงมาลงเซ็คดูในรายละเอียดว่าในแต่ละท่วงท่าเรามีจุดอ่อนตรงไหน เช่น เวลาชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ ก็ต้องพยายามให้แขนยืดตรงข้อศอกไม่งอและให้แขนแนบหู เน้นเรื่องการดูแลหายใจให้ถูกต้องคือ หายใจเข้าลึก หายใจออกยาว เป็นต้น การไหว้พระอาทิตย์นับว่าเป็นการอุ่นเครื่องที่ดีเยี่ยม และมีความจำเป็นก่อนการ ฝึกท่าอาสนะต่างๆ และในกรณีที่เรามีเวลาน้อยการไหว้พระอาทิตย์ 12 รอบ ซึ่งจะกินเวลาประมาณ 20 นาที ก็เป็นการได้ยืด เส้นยืดสายที่เพียงพอจะทำให้เลือดลมเดินได้สะดวก รู้สึกเบาสบายตัว ยิ่งถ้าได้ทำอย่างเข้มข้นคือ ได้ยืดเหยียดในแต่ละท่าให้ สุดๆในทุกครั้ง ซึ่งกว่าตนเองจะมีความรู้สึกเหยียดยืดได้สุดๆในแต่ละท่าของการไหว้พระอาทิตย์ก็เพิ่งจะเป็นมาเมื่อไม่นานมา นี้เอง คืออย่างเข้าปีที่ห้าของการฝึกโยคะ

ท่าไหว้พระอาทิตย์นี้เป็นท่าที่ไม่ยากจนเกินไป ผู้ที่มีร่างกายปกติสามารถทำได้ทุกคน ยิ่งได้ทำบ่อยๆ ก็จะสามารถ พัฒนาไปได้เรื่อยๆ ในทรรศนะของตนเองนั้น จริงๆแล้วความยากของการฝึกโยคะไม่ได้อยู่ที่ท่วงท่าของอาสนะ หากแต่อยู่ที่ การรักษาระดับความสม่ำเสมอของการฝึกว่าจะสามารถทำได้อย่างยั่งยืนเพียงใด

ตนเองมีความพยายามฝึกอย่างสม่ำเสมอมีวินัยในตนเอง ในการฝึกโยคะทุกครั้งจะต้องเริ่มต้นด้วยการไหว้พระอาทิตย์ 12 รอบก่อน ต่อจากนั้นก็ฝึกอาสนะอื่นๆ จะฝึกทุกวันในตอนเช้าเวลาประมาณตีสี่ครึ่งถึงหกโมงเช้า ในวันเสาร์ก็จะใช้เวลาฝึก นานหน่อยให้ครบกระบวนซึ่งจะกินเวลาประมาณ 2 ชั่วโมง จะหยุดฝึกวันเดียวคือวันอาทิตย์ เรียกว่าการฝึกโยคะเป็นส่วนหนึ่ง ของชีวิตประจำวันไปแล้ว นึกเสียว่าการฝึกโยคะก็คือการกินยาวิเศษช่วยบำรุงร่างกายทุกครั้งที่ทำโดยไม่ต้องไปเสียเงินซื้อหา สามารถผลิตยาบำรุงร่างกายได้ด้วยตัวเอง คิดได้อย่างนี้แล้วก็ทำให้มีกำลังใจทำไปเรื่อยๆ ยิ่งทำก็ยิ่งพัฒนา มีความรู้สึกดีมีค่า สบสุขในแต่ละท่วงท่าของการฝึกอาสนะยิ่งนัก

### เข้าพรรษา และ ชีวิตหลังอบรมคอร์สครูโยคะ

ปี

นี่ก็ผ่านวันเข้าพรรษามาได้ 7 วัน ซึ่งเมื่อเทศกาลบุญนี้มาถึงพวกเราหลาย ๆ ท่านก็มักจะเจอกับคำถามที่ว่า “ไปทำบุญ ที่วัดไหนดี?” หรือไม่ก็ “ซื้ออะไรไปถวายพระกันดี...เข้าพรรษาก็ต้องผ้าอาบน้ำฝน..เอ! หรือจิวรทำจะดีนะ” ซึ่งตัวเองก็เป็น

อีกคนหนึ่งก็พอเข้าพรรษา ก็จะต้องไปซื้อเทียนพรรษา ผ้าไตรจีวร แล้วก็รวบรวมเพื่อนๆ หลายคนที่มีจิตศรัทธาฝากทำบุญซึ่งส่วนมากจะฝากเป็นเทียนพรรษาและผ้าไตรจีวร และแถมเพื่อนที่ยังโสด ทั้งกำชับแล้วกำชับอีกว่า เวลาถวายเทียนห้ามแยกคู่เทียนนะ!! (แต่เอ! นี่ก็ผ่านมาหลายพรรษาแล้วก็ยังไม่ได้ผลแฮะ) เข้าพรรษานี้ก็เช่นเคย แต่เป็นความโชคดีที่มีโอกาสได้กราบเรียนพระอาจารย์ที่นับถือก่อนไปทำบุญ (ขออนุญาตเอยนามนะคะ คือท่านพระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์) ว่า “เข้าพรรษานี้ นะคะ หนูกับเพื่อนๆ จะไปทำบุญที่วัดพระอาจารย์ (ตอนนี้ท่านจำพรรษาที่วัดบางปลาгод รังสิตคลอง14) จะถวายเทียนพรรษา กับผ้าไตรจีวร ก็เลยจะกราบเรียนถามหากพระอาจารย์มีอะไรแนะนำคะ” พระอาจารย์ฯ ได้กรุณาแนะนำว่าผ้าไตร จีวรส่วนมาก วัดทั่วไปไม่ค่อยขาดแคลน และจีวรผืนหนึ่งพระก็ใช้ได้เกือบ 4 ปี เทียนพรรษาก็เช่นกัน และท่านก็แนะนำเกี่ยวกับส่วนที่พระขาดแคลนอาจจะเป็นคอมพิวเตอร์ซึ่งไว้ใช้อ่านหนังสือก็ได้ ซึ่งท่านก็บอกว่าแล้วแต่โยมสะดวก ก็เลยมานั่งนึกกันกับเพื่อนๆ ว่าเคยมีคนโพสต์ 10 อันดับของสิ่งขทาน ที่พระจะได้ประโยชน์มากที่สุด ใน internet ก็เลยนำสรุปมาแบ่งปันนะคะ (หลายๆท่านอาจจะทราบแล้ว ขออนุญาตฉายช้านะคะ)

1. เครื่องเขียน สมุด ปากกา ดินสอ เนื่องจากพระสมัยนี้ต้องเรียนพระปริยัติธรรม และจดกำหนดนัดหมายต่างๆ
2. ไบรต์ไลท์ไดนาไมค (Feather) หรือ ยี่ห้อยินเลส ไบรต์ไลท์อื่น พระใช้ไบนผมแล้วเสียดสาด ท่านจึงใช้ได้แค่ 2 ยี่ห้อยี่
3. ผ้าไตรจีวร ที่มีความยาวพอที่จะนุ่งห่มได้ มีความหนาพอเหมาะสม
4. หนังสือธรรมะ สารคดี นิตยสาร หรือที่ให้ความรู้ด้านอื่นๆ ที่เป็นทางกุศล การรู้ทันข่าวสารบ้านเมือง จะได้สาธก ยกตัวอย่างให้ชาวบ้านเข้าใจได้แจ่มแจ้ง
5. รองเท้า ซึ่งก็เป็นสิ่งจำเป็นที่พระท่านใช้ ยกเว้นพระนิกายธรรมยุตต์นะคะ สังเกตให้ดีละ ว่าวัดที่เราไป พระท่านใส่รองเท้ากันหรือเปล่า
6. ยาหลักๆ ที่จำเป็น ยาสามัญประจำบ้าน แก้ปวดหัว ปวดท้อง แก้ไอ แก้ไข้ ลดกรดในกระเพาะอาหาร ยาใส่แผล
7. ผ้าขนหนูคุณภาพดีสีสุภาพ ไม่ต้องสีเหลืองก็ได้
8. คอมพิวเตอร์ อุปกรณ์ เช่น แผ่น CD, รวมทั้งเครื่องเล่น MP3 แบบที่ใช้ถ่านได้ด้วย กรณีถวายพระวัดป่าที่ท่านไม่มีไฟฟ้าที่กุฏิ อย่าลืม down load ธรรมบรรยายของครูบาอาจารย์ใส่ไป ให้ท่านได้ฟัง ศึกษา และปฏิบัติ
9. น้ำยาเช็ดพื้น สำหรับถูกุฏิ ศาลา อุโบสถ
10. แชมพูยา ที่มีส่วนผสมปกป้องหนังศีรษะ รักษาสมดุล สังเกตง่าย ๆ ที่ฉลากจะมีคำว่า 'Scalp' เป็นสำคัญ ยี่ห้อยี่ที่เป็นแบบนี้ก็มักจะเป็นพวก แชมพูจัดรังแค อย่างคลินิก, แพนทีน, Head & Shoulder, ไนโซรัล เป็นต้น

ซึ่งวันนั้นตัวเองและเพื่อนๆ ก็ได้ถวาย สมุดหลายๆ ขนาด, ชุดเข็มและด้าย กรรไกร (อันนี้ก็หน้าสนใจนะคะ) และคอมพิวเตอร์สำหรับอ่านหนังสือ พระท่านก็มีวันเข้าพรรษา ซึ่งเป็นโอกาสสำคัญในรอบปีที่พระสงฆ์จะได้มาอยู่จำพรรษารวมกัน เพื่อศึกษาพระธรรมวินัยจากพระสงฆ์ที่ทรงความรู้ ได้แลกเปลี่ยนประ สบการณ์และสร้างความสามัคคีในหมู่คณะสงฆ์ด้วยแล้วตัวเราเองละ จำได้เลยว่าหลังจากค่ายอบรมครูโยคะ วันอาทิตย์ที่ 29 มีนาคม 2552 (ผ่านไป 3 เดือนกว่าๆครบรอบ ไตรมาสพอดี) ตัวเรามีอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปบ้าง นึกถึงวันที่กรอกใบสมัคร กรอกความคาดหวังในการอบรมครั้งนี้ ว่าอยากเรียน อยากรู้อะไรบ้าง

- 1 เรื่องทำโยคะอาสนะ ทำพื้นฐานเบื้องต้นที่ถูกต้อง และสามารถกลับไปฝึกปฏิบัติเองได้
- 2 เรื่องเทคนิคการหายใจ การหายใจเบื้องต้นที่ถูกต้อง
- 3 เรื่องสุขภาพ / ร่างกาย ช่วยเรื่องความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
- 4 เรื่องอารมณ์ / จิตใจ จิตใจแจ่มใสและตั้งมั่นขึ้น
- 5 เรื่องสมาธิ / ปัญญา คิดว่าน่าจะฝึกควบคู่กับการทำวิปัสสนาได้ดี

วันที่ออกจากค่ายครูวันแรกนะ ทั้ง 5 ข้อเนี่ยเป็นไปได้แน่ๆ แถมยังมี เพื่อนๆ และคนในที่ทำงานมารอให้สอนหลายๆ คนเลยนะ วางแผนทำตารางสอน บ้างก็ไปเกณฑ์คนมาแล้ว ตัวเอง ก็ยังไม่กล้าสอนนะคะ บอกเค้าว่า “รอก่อนนะ ขอฝึก ร่างกายก่อนนะ รอก่อนนะ” มาจนถึงวันนี้ แฮะๆ ครูบาก็ยังไม่พิตซึกที่ นักเรียนก็ รือ รอ...แฮะๆ ไม่มีคำแก้ตัวดีกว่า (อายจัง! ครูคะ หนูจะพยายามปรับปรุงตัวคะ)

ช่วงแรกๆ ที่ออกจากค่าย ตื่นมาทำอาสนะแต่เช้ามืด ทำแล้วรู้สึก สบาย ผ่อนคลาย ไซ้แรงแต่น้อย (และ ง่วง เอ๊ย! ไม่ใช่ช่วงง่วงก่อนทำคะ) วันไหนที่ได้ทำอาสนะช่วงเช้าเป็นวันที่รู้สึก ว่าเรารักตัวเองอย่างถูกต้อง ใส่ใจกับตัวเอง กำลังมอบสิ่งดีดี ให้ร่างกายและจิตใจ เป็นวันที่เรียกได้ว่า เช้าดี ฤกษ์ดี อรุณดี วันนี้เป็นวันที่ดี มีพลัง พร้อมรับมือกับสิ่งต่างๆ ที่จะเข้ามาในแต่ละวัน ส่วนวันที่ไม่ได้ทำ ก็มักจะมีข้ออ้างกับตัวเองว่า เหนื่อย เพลีย ไม่สบาย เราต้องพักผ่อนเยอะๆ ซึ่งจริงๆ แล้วก็เกิดจากการที่ปล่อยกาย ปล่อยใจ ไปดูทีวีบ้าง เล่น internet บ้าง (มีวแต่ไปรู้เรื่องชาวบ้าน) ชีวิตที่ผ่านไปแบบนี้ วันแล้ววันเล่า ก็ได้แต่ทำอาสนะบ้างเล็กน้อย จนเกิดสะดุดกับตัวเอง ตอนเช้าพรณานี้แหละคะ พระท่านก็ยังต้องทบทวนตัวเอง แล้วเราจะ....

เข้าพรณานี้ ขอให้เวลากับตัวเอง ฝึกอาสนะและเข้าถึงวิถีแห่งโยคะ (เอาแค่นี้ ยมะ และนิยามะให้บริบูรณ์ก่อนแล้วกันนะคะ) แล้วจะมารายงานผลหลังออกพรณานะคะ

## โรค โยคะ และ ธรรมชาติบำบัด

สุปราณี พันธุ์ชัย

ดิฉันนางสุปราณี พันธุ์ชัย อายุ 52 ปี ได้รับการรักษาโรคไทรอยด์เป็นพิษในปี 2532 หลังจากนั้นในปี 2541 ป่วยด้วยโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร และรักษาด้วยวิธีตัดกระเพาะและม้ามทิ้งทั้งหมด แล้วต่อหลอดอาหารเข้ากับลำไส้เล็ก และ 2 ปีถัดมาก็ตัดมดลูกพร้อมรังไข่ เป็นผลให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เลวร้ายมาก กำลังใจที่ได้รับจากครอบครัวและกัลยาณมิตร ทำให้ตั้งสติได้และหาทางที่จะฟื้นฟูตัวเอง

แนวทางธรรมชาติบำบัด เป็นสิ่งที่ได้ตัดสินใจใช้เป็นหนทางเพื่อให้บรรลุดุष्टประสงคฺ์นั้น ณ จุดนี้เองทำให้ดิฉันได้รู้จักกับโยคะ ซึ่งได้ปฏิบัติร่วมกับวิธีธรรมชาติบำบัดอื่นๆ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายกับชีวิตของตนเอง จากร่างกายที่น้ำหนักได้สูญหายไป 10 กิโลกรัม ภายใน 2 สัปดาห์หลังการผ่าตัด ปริมาณลมในท้องมากมายที่เกิดขึ้นทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร และคงอยู่ภายในร่างกายเป็นเวลานาน ไม่สามารถระบายออกได้ ไม่ว่าจะเป็นการเรอหรือผายลม จึงต้องผ่อนคลายความอึดอัดด้วยวิธีทำดีท็อกซ์แบบสวนทวารทุกวัน การกลืนอาหารติดขัด เกิดความสับสนกับอาการหิวที่ได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เจ็บปวดทุกครั้งที่ต้องกลืนกินอาหาร เร็วแรงน้อยลง หน้าซีด ความจำขาดหายเป็นช่วงๆ เช่นพูดแล้วลืม นึกถึงสิ่งที่ต้องการทำไม่ได้ ส่วนสภาพจิตใจที่ทุกข์จากสภาพร่างกายที่เกิดขึ้น สภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้จิตใจท้อแท้สิ้นหวัง

หลังจากเริ่มฝึกโยคะร่วมกับแนวทางธรรมชาติบำบัดอื่นๆ น้ำหนักตัวขยับเพิ่มมากขึ้นจนเท่ากับก่อนการผ่าตัดและมีแนวโน้มที่จะมากขึ้น มีเรี่ยวแรงขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น (มากกว่าเดิมด้วยคะ) ระบบการย่อยตอบสนองดีขึ้น สามารถเรอ ผายลมออกได้ดี ความอึดอัดน้อยลง สีหน้าดูมีเลือดฝาด สดใสขึ้น สมอแจ่มใส เมื่อร่างกายเริ่มดีขึ้น จิตใจที่เป็นทุกข์จากร่างกายก็หมดไป ณ จุดนี้สามารถพูดได้ว่า ผลของความอดทนตั้งใจที่จะฟื้นฟูสุขภาพตนเองโดยใช้โยคะเป็นเครื่องมือร่วมกับแนวทางธรรมชาติบำบัดอื่นๆ ได้สัมฤทธิ์ผลเกินคาด เพราะนอกจากจะได้ร่างกายใหม่ (ที่ดีดีกว่าเดิม) สภาพจิตใจที่เข้มแข็ง รู้จักตนเองมากขึ้น ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องมากขึ้น (ดูจากทุกข์ที่น้อยลง) เป็นข้อสรุปที่คุ้มค่าจริงๆ และปัจจัยที่ทำให้สิ่งดีๆ เหล่านี้ได้เกิดขึ้นกับตนเองก็คือความตั้งใจของครูโยคะที่ได้อบรมสั่งสอน ซึ่งแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องให้ ดิฉันจึงขอกราบอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและผลกรรมดีนี้เป็นอาณิสสร สงให้ครูได้ประสบผลสำเร็จตามที่ปรารถนาทุกประการด้วยคะ



© 1996 Ted Goff