

# โยคะ สารัตถะ

จดหมายข่าว

วิถีชีวิต เพื่อสุขภาพ

www.thaiyogainstitute.com

ฉบับเดือน กันยายน 2552

## สารบัญ

คุยกันก่อน	2
ปฏิทินกิจกรรม	2
โยคะวิถี	3
โยคะจากอินเดีย	4
ปฏิกะ สุขภาพ	5
แนะนำหนังสือ	7
ตำราโยคะดั้งเดิม	8
สะกิด สะเกา	10
เทคนิคการสอน	11
จดหมายจากเพื่อนครู	11



ความรู้ มิตรภาพ และ วิถีชีวิต

การประชุมเครือข่ายโยคะวิชาการ

31 ตุลาคม - 1 พฤศจิกายน 2552

จดหมายข่าว โยคะสารัตถะ วิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ

ที่ปรึกษา

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

กองบรรณาธิการ

กวี คงภักดีพงษ์ กุลธิดา แซ่ตั้ง จีรวรรณ ตั้งจิตเมธี ฌภัทร วัฒนะวงศ์ ณัฐธิดา ปิยมหันต์

ณัฐวรรดี ศิริกุลภัทรศรี รัชฎยธรณ์ อรรถนัยชลาชัย พรจันทร์ จันทนไพรวิน วรณวิภา มาลัยนวล

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

สวัสดิ์เพื่อนสมาชิกและผู้อ่านทุกท่าน เดือนสิงหาคม และกันยายน เดือนปิดงบประมาณของราชการ จะเป็นช่วงที่สถาบันฯ ยุ่งมาก ทั้งเดินทางไปต่างจังหวัด หรือที่กรุงเทพฯ เอง เมื่อได้มีโอกาสไปเยี่ยมเยียนเครือข่ายตามภูมิภาค พบเพื่อนครูก็จะพูดถึงจุลสาร ซึ่งเป็นสื่อเชื่อมโยงพวกเรา ให้ยังคงรู้ข่าวคราวกัน หลายคนฝากสมัครสมาชิกจุลสารมาด้วยเลยก็มี ทำให้ทางกอง บก มีกำลังใจที่จะช่วยกันทำจุลสารต่อไป

บางคนบอกจำไม่ได้ว่าหมดอายุเมื่อไหร่ ให้ดูง่าย ๆ ตรงสติ๊กเกอร์ที่อยู่จำหน่าย มุมขวาบน จะระบุเดือน ปี ของวันหมดอายุ เอา ใครเห็นว่าของตัวเองหมดอายุแล้ว ต่อสมาชิกกันเข้าไปเลยนะ ช่วยกัน เราจะได้มีทุนไว้ทำของปี 2553 ใจ

การประชุมเครือข่ายครูโยคะ สถาบันโยคะวิชาการฯ ขณะนี้คนยังสมัครเข้ามาไม่มาก อยากให้เพื่อนๆ รีบลงทะเบียนอย่ารอช้า เพื่อเราจะได้เตรียมการถูก อยาลืมนะ หลังวันที่ 15 กันยายนไป เก็บ 1,750 บาท ถ้าสมัครก่อนวันที่ 15 ก.ย. เขาเก็บ 1,500 บาท เหลืออีกไม่กี่วันนะ

กอง บก.

## ปฏิทินกิจกรรม

วิชา จิตศึกษา ปี 2552 เดือนกันยายน จัดวันเสาร์ที่ 19 เวลา 7.30 – 12.30 o.หัวข้อ “พระไตรปิฎก (2)” พระสุตตันตปิฎกครวานี้เราจะต่อกันเรื่อง อังคุตตรนิกาย และ ขุททกนิกาย ณ ห้อง 262 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ค่าลงทะเบียน 150 บาท

สถาบันฯ จัดอบรมครูโยคะหลักสูตรระยะสั้น 65 ชั่วโมง รุ่นที่ 13 เรียนรู้ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปรัชญาอินเดียที่เป็นต้นรากของโยคะ ประวัติศาสตร์ของโยคะ ตำราโยคะดั้งเดิม ปทัณชลีโยคะสูตรอธิบายโยคะไว้อย่างไร ทำความเข้าใจท่าอาสนะผ่านมุมมองของสรีรวิทยา กายวิภาค ซึ่งจะช่วยให้เราฝึกโยคะได้อย่างปลอดภัย

ฝึกปฏิบัติเทคนิคโยคะ ได้แก่ ฝึกท่าอาสนะโดยใช้ความรู้สึกเป็นตัวนำ (ผ่านท่าอาสนะเพียง 14 ท่า) ฝึกปราณายามะ มุทรา พันธะ กริยา เพียงบางชนิด เพื่อให้เราเข้าใจภาพรวมของโยคะ และ ทำความเข้าใจกับวิถีชีวิตอย่างเป็นองค์รวมของโยคะ อบรมเป็นค่ายตลอด 7 วัน 6 คืน ระหว่างวันที่ 23 – 29 พฤศจิกายน ณ สวนสันติธรรม ล้ำลูกกา คลอง 11 ค่าลงทะเบียน 12,500 บาท

มูลนิธิสตศศรี-สฤษดิ์วงศ์ และ สสส จัดงาน “สานจิตรเสวนา มหกรรมความรู้การพัฒนาจิต” วันที่ 10 – 11 กันยายน 2552 ณ ศูนย์การประชุมไบเทค บางนา กรุงเทพฯ เพื่อสื่อสารแบบสองทาง สร้างความเข้าใจเรื่องการพัฒนาจิต และ เพื่อสื่อสารให้สังคมวงกว้างได้เรียนรู้เรื่องการยกระดับจิต ที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน สนใจติดต่อสอบถามที่มูลนิธิสตศศรีฯ 02 511 5860

### 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  
ครูฮีโรชิ ไอคาตะ, ครูฮิเดโกะ ไอคาตะ, 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	เวิร์คชอป: มิตรภาพเครือข่ายโยคะ ธนวัชร เกตน์วิมุต และ คณะ
18:30 – 20:00	สังสรรค์ และ รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน

### อาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2552

08:00 – 09:15	ฝึกอาสนะ ปรานายามะ ครูอิโรชิ ไอคาตะ, ครูอิตะโกะ ไอคาตะ, กวี คงภักดีพงษ์ แปล
09:30 – 11:30	วิถีชีวิตแห่งธรรมะ อาจารย์กัมพล ทองบุญน่ม
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

### นิยามแห่งโยคะ

ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์

หลายปีก่อนสำนักพิมพ์โกมลคีมทองจัดงานเสวนาเรื่องโยคะเพื่อเปิดตัวหนังสือ “หัวใจแห่งโยคะ” โดยเชิญผู้ที่คร่ำหวอดในแวดวงโยคะของเมืองไทยสองท่าน และผมในฐานะผู้แปลหนังสือเล่มดังกล่าวเป็นผู้ร่วมเสวนา

หลังจากผู้ร่วมเสวนานำเสนอและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกโยคะของตัวเองจบ ผู้ดำเนินการเสวนาเปิดโอกาสให้ผู้ฟังได้แลกเปลี่ยนมุมมองของตัวเองและตั้งคำถามให้ผู้ร่วมเสวนาตอบ

ผู้ฟังท่านหนึ่งปล่อยหมัดเด็ดด้วยการขอให้ผู้ร่วมเสวนาแต่ละคนพูดถึงนิยามของโยคะในความคิดเห็นของตัวเองแบบสั้นๆ

พลันที่สิ้นสุดคำถามข้างต้น ก็มีผู้ฟังอีกท่านเอื้อนเอ่ยโศลกจากคัมภีร์ปัทมยาลโยคสูตรด้วยเสียงดังฟังชัดไปทั่วห้องประชุมว่า “โยคะ จิตตะ วฤตติ นิโรหะหะ”

เสียงร่ายโศลกที่หนักแน่นบ่งบอกความมั่นใจ เรียกรอยยิ้มจากผู้ฟังหลายคนในห้องนั้นรวมทั้งผู้ร่วมเสวนาทั้งสามคน เมื่อถึงคิวของผมนี่ต้องให้นิยามของโยคะสั้นๆ ผมแลกเปลี่ยนว่าอันที่จริงโศลกที่ผู้ฟังอีกท่านยกขึ้นมาจากโยคสูตรนั้นถือได้ว่าเป็นหนึ่งในนิยามแห่งโยคะที่น่าจะตรงไปตรงมาที่สุด เพราะถอดความตามตัวอักษรได้ว่า “โยคะคือการสิ้นสุดหยุดยั้งการแส่ส่ายของจิตอย่างสิ้นเชิง”

แต่ในเมื่อถูกขอให้(ลอง)ให้นิยามของคำว่าโยคะจากมุมมองของผม ผมจึงหวนนึกถึงประสบการณ์ที่เริ่มฝึกอาสนะในลักษณะที่ค่อนข้างจะเป็นเรื่องบังเอิญ จากนั้นค่อยๆ ย่ำเดินบนเส้นทางสายนี้ ซึ่งนำผมไปสู่การค้นพบที่ทางที่ลงตัวของชีวิตด้วยการเป็นผู้เยียวยา

ผมจึงให้นิยามของคำว่าโยคะจากผลึกของประสบการณ์และความคิดของตัวเองว่า “โยคะคือความลงตัวของชีวิตในทุกมิติ”

ตั้งแต่มิติของความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับสรรพสิ่งรอบๆ ตัวเราที่เราเป็นส่วนย่อยๆ ส่วนหนึ่ง ซึ่งดำรงอยู่อย่างอาศัยซึ่งกันและกัน ตั้งแต่ธรรมชาติที่ไพศาลระดับจักรวาลที่รวมถึงที่ว่าง ชาติลม ชาติไฟ ชาติน้ำ ชาติดิน สรรพสัตว์ ลงมาถึงความสัมพันธ์กับผู้คนในวงรอบที่อยู่ไกลออกไปอย่างเพื่อนร่วมโลก และที่ใกล้เข้ามาเรื่อยๆ เป็นระดับประเทศ ชุมชน และคนในครอบครัวที่อยู่ใกล้ตัวเราที่สุด

จากนั้นก็ถึงความลงตัวในชีวิตในมิติของตัวเอง ซึ่งอาจครอบคลุมตั้งแต่วิถีแห่งการทำงานหรืออาชีพ ความลงตัวในทางเศรษฐกิจหรือพุดต่างๆ คือ เราสามารถเลี้ยงปากเลี้ยงท้องได้โดยไม่ขัดสน ความลงตัวในแง่ของสุนทรียภาพในชีวิต รวมทั้งความลงตัวในทางสุขภาพ เช่น มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บไขได้ป่วย หรือหากจะล้มป่วยก็สามารถปรับตัวคืนสู่สมดุลได้อย่างเหมาะสม

สุดท้ายคือความลงตัวของชีวิตในมิติแห่งตัวตนภายใน หรือพูดอีกอย่างว่าเป็นความลงตัวในทางจิตใจและจิตวิญญาณ ซึ่งก็คือสภาวะจิตที่ค่อยๆ สงบนิ่งจากอาการแผ่สายไร้ทิศทาง และตั้งมั่นสู่สมาธิ จนหยั่งรู้และเข้าถึงสภาวะที่แท้จริงของสรรพสิ่งตามที่มีมันเป็น

ทั้งหมดทั้งหมดที่ว่ามานี้คือความหมายหรือนิยามของโยคะจากผลึกของประสบการณ์และความคิดของผม ซึ่งพูดตามจริงแล้วก็เป็นบริบทเดียวกับองค์แปดแห่งโยคะที่มหาหมุนีปัทมชูลีประจักษ์และจารึกเรียบเรียงออกมาเป็น “โยคสูตร” เมื่อหลายพันปีก่อน

เพียงแต่ผมนำมาร้อยเรียงเป็นมิติของชีวิตตามความเข้าใจจากประสบการณ์ของผม

ที่สำคัญอีกอย่างคือแม้จะให้นิยามของโยคะจากมุมมองของตัวเองได้ แต่ก็หาได้หมายความว่าตัวผมนั้นเข้าถึงหรือเป็นหนึ่งในเดียวกับนิยามแห่งโยคะที่ว่านี้แล้ว

ถ้าบอกว่าโยคีคือผู้ที่เข้าถึงสภาวะแห่งโยคะ หรือพูดในภาษาที่ผมนำขึ้นว่าคือผู้ที่เข้าถึงความลงตัวในทุกมิติของชีวิตอย่างสมบูรณ์แล้ว

ผมเองอย่างนี้ก็คงเป็นไปได้แค่ผู้ที่เริ่มย่างก้าวไปบนเส้นทางแห่งโยคะ จนพอจะมองเห็นภาพร่างของนิยามและสภาวะแห่งโยคะชัดเจนขึ้นบ้าง หลังจากสนใจใคร่รู้เรื่องของโยคะอย่างจริงจังจนตัดสินใจไปร่ำเรียนโยคะที่อินเดียเมื่อสิบเก้าปีก่อน

## โยคะจากอินเดีย

### ชีวิตลิขิตเอง (Life is full of choices)

K.P. Mohandas Rao เรื่อง ชำรงดุล แปล

จาก Yoga and Total Health Vol.LIV No.6 January 2009

คนส่วนใหญ่เชื่อว่าเราเป็นอย่างไรเป็นอยู่ จากปัจจัยภายนอกที่เราไม่สามารถเลือกได้ อย่างที่เรามักพูดว่า เราไม่สามารถเลือกที่เกิด, เลือกที่จะเป็นลูกของใคร, เลือกคุณภาพชีวิตที่บ้าน, เลือกโอกาสในชีวิตที่อาจจะเข้ามา หรือผ่านเลยเราไป ผู้ที่เชื่อเช่นนั้น ยังจมอยู่กับความทุกข์จากสิ่งเหล่านี้ หลายคนจึงสรุปว่า ทุกอย่างขึ้นกับชะตาลิขิต ถึงแม้ว่าบางคนเกิดมาในครอบครัวที่ร่ำรวยอย่างที่เราเรียกว่าคาบช้อนเงินมาเกิด ยังอาจจะเกิดความรู้สึกที่ว่าเรายังด้อยอยู่เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นที่มีมากกว่า

จริงๆ แล้ว เมื่อต้องเลือกระหว่างสิ่งที่เราชอบทำ กับสิ่งที่ดี ในที่สุดเราก็เลือก... สิ่งที่เราชอบทำ ! เราไม่ได้หมายถึง

Most of us believe that we are where we are because of things external to us on which we had no choice. We can even justify it by saying that we had no choices of where we are born, to whom, the quality of life at home, the opportunities that come our way or denied to us and so on. Yes, those that continued to be miserable will be die hard to believers of this, summed up as fate. But, even if one is born to riches and with silver spoon in the mouth, as they say, one could still feel a loser as they comparison will be with those that are blessed with even more.

Actually we tend to choose between what we like to do and what is good, and we end up choosing.... What we

<p>วัยทารก ซึ่งช่วงเวลานั้น ทารกไม่ต้องคิดถึงวันวานหรือพรุ่งนี้ ณ เวียนั้น เมื่อทารกร้องไห้ แต่ได้รับสิ่งที่ต้องการก็มีความสุข แต่เราพูดถึงวัยเด็ก ที่เราต้องการเกมฟุตบอลใหม่ ข้อเรียกร้องใหม่ๆ จะรวยหรือจนก็ไม่แตกต่างกัน ต่อเมื่อเรามีความรู้, ผ่านประสบการณ์, มีชีวิตที่มีทั้งเกียรติและความทุกข์ทรมานมากขึ้น นั่นทำให้เราเริ่มเรียนรู้ที่จะบริหารจัดการใจ เรามีข้อสรุปจากอดีต และคาดคะเนได้ถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาในอนาคต เราใช้ข้อมูลในการตัดสินใจเลือก แต่การเลือกของเราก็มักยังคงผิดพลาด เพราะเรายังเลือกที่จะให้ความสำคัญกับการสนองความต้องการและทำให้สมปรารถนาโดยเอาสุขภาพของเราไปแลก ทั้งๆ เรายังคงเลือกผิดๆ ทั้งๆ ที่รู้ เราล้นรู้ว่าสิ่งไหนเหมาะสม สิ่งไหนดี เช่นการตื่นนอนตั้งแต่ตีห้าทุกวันจนเป็นนิสัย เพื่อใช้เวลาบางส่วนในการนั่งสมาธิ ไม่ใช่ตื่นตี 5 แต่ในวันที่ต้องไปขึ้นเครื่องบินให้ทัน (คำว่า “ไม่มีเวลา” ไม่ใช่ข้ออ้าง เพราะแม้ไม่มีเวลานั่งสมาธิ เราก็ตื่นสาย สายเลยเวลาที่ทำสมาธิเสร็จแล้วด้วยซ้ำ) ทั้งๆ ที่รู้ว่าการตื่นเช้า ทำให้เราสามารถวางแผนทำสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันได้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ใช่ทำงานอย่างหัวซุกหัวซุนเหมือนไก่ไม่มีหัวพยายามวิ่งไล่ตามงานให้ทัน ทั้งๆ ที่รู้ว่า การรับประทานอาหารที่ปรุงอย่างง่าย ๆ ในปริมาณที่พอเหมาะ ตามเวลา จะทำให้เราสามารถกินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกินมือกลางวันหรือมือค่ำที่ปรุงอย่างประดิดประดอย ทั้งๆ ที่รู้ว่า การรู้จักจัดลำดับความสำคัญของภารกิจและหน้าที่นั้น ไม่ได้ยากเกินกว่าจะจัดการ</p> <p>มันไม่ได้มีความขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ดี และสิ่งที่เราต้องการเสมอไป บางครั้งเราสามารถผนวกทั้งสองอย่างให้เข้ากันได้ เป็นที่รู้กันว่า คนจำนวนมากเป็นทุกข์จากเบาหวานเมื่อมีอายุมากขึ้น และยังทราบไว้ ถ้าเรามีวิถีชีวิตอันสมดุล ด้วยการเดินออกกำลังกายทุกวัน ถ้าเรารักษาสมดุลของอาหารที่รับประทานแต่ละมื้อ ถ้าเรารักษาสมดุล ด้วยการหลีกเลี่ยงที่จะใช้ร่างกายในทางที่ผิดหรือหักโหมเกินไป ไม่นอนดึก ไม่ดื่มสุรา นั่นจะทำให้โอกาสที่จะเป็นโรคต่างๆ ลดลง</p>	<p>like to do! Don't look at the period of infancy as at that stage there is neither a yesterday nor a tomorrow. It is just that moment. The infant cries and if it gets what it wants it is happy and the next moment it is another ball game and a new requirement. Rich, poor makes no differences. When we are exposed to more knowledge, experience, life in all its glory and misery, then we tend to exercise our minds. If so doing we should be looking at the past and the consequences for the future, we make an informed choice. Yet, we fail in our selections as we tend to give importance to meeting our wants and satisfying our desires at the cost of our good health. It is not ignorance that causes this as we all know is right and good. Like, getting up in the early hours at 5a.m. every day as a habit, not just when you have to catch the flight, spending some moments in meditation, (lack of time is not an excuse as you were perhaps otherwise getting up much later!), planning your activities for the day so that you can accomplish those task in orderly fashion rather than run around like an headless chicken trying to catch up, eating small portions of simple food at regular intervals so that you can eat to survive rather than live to eat elaborate lunches and dinners, prioritize your task and duties so that they do not appear insurmountable.</p> <p>It is not that there is always a conflict between what is good and what we all want. If somehow we can make them compatible, we got it made. It is common knowledge that there are many suffer from diabetic condition as they advance in age. It is also known that if one leads a balanced life with a good walk every day, a balanced meal at regular intervals, and cares to avoid excesses and abuse of the body with late nights and intoxicating drinks, then the chances of extracting such diseases diminish.</p>
---	--

\*เป็นความตั้งใจของผู้แปลที่ทดลองนำเสนอในแบบ สองภาษา เพื่อให้คนอ่านได้อ่านต้นฉบับด้วย ซึ่งบางครั้งการถ่ายทอดจากสำนวนต้นฉบับการเล่นคำในภาษาอังกฤษนั้นสวยงามแต่ถูกจำกัดด้วยภาษา เมื่อแปลออกมา และเปิดโอกาสให้ผู้มีภูมิรู้ช่วยกันแสดงความคิดเห็นหรือผมอาจตีความ (เรียกง่าย ๆ ว่า แปลผิด) ไปบ้าง

**ปกิณกะ สุขภาพ**

สดใส แปล และ เรียบเรียง

**กินอย่างมีสติช่วยให้ผอม**

งานศึกษาล่าสุดได้ค้นพบว่า การฝึกโยคะด้วย “การกินอย่างมีสติ” เป็นวิธีควบคุมน้ำหนักที่ดีที่สุด

ด้วยเชื่อมั่นกับบอกอยู่แล้วว่า คนที่หัดกินอย่างมีสติ จะมีการคำนึงถึงอาหารที่กิน และจะมีความรู้สึกตัวในการบริโภคอาหาร มันเป็นคนสมบัติที่เพิ่มขึ้นได้เมื่อคนเราฝึกโยคะ

จากการศึกษาอาสาสมัคร 300 คน ที่เข้าร่วมในโยคะสตูดิโอ ศูนย์ออกกำลังกาย หรือคลินิกลดน้ำหนัก ในเมืองซีแอตเทิล นักวิจัย อลัน คริสตัล พบว่า คนกลุ่มที่ฝึกโยคะจะมี “ตรรกะนี้มวลรวมกาย” ต่ำกว่า กลุ่มคนที่ออกกำลังกาย (แปลว่าผมมองว่า) คริสตัลเชื่อว่าเป็นเพราะโยคะเสริมสร้างนิสัยของการกินอย่างมีสติ และกินเฉพาะเมื่อหิวเท่านั้น ไม่ใช่กินเพราะว่าอารมณ์หรือสื่อโฆษณาพาไป

(Source: Journal of the American Dietetic Association, 2009; 109: 1439).

### เกินกว่าครึ่งหนึ่งในเด็ก เกิดผลข้างเคียงจากยาทามิฟลู

มากกว่าครึ่งหนึ่งของเด็กที่ได้รับยาทามิฟลู (ยาต้านไวรัสที่รักษาไข้หวัดหมู) จะมีอาการข้างเคียงเช่น ผื่นร้ายและคลื่นไส้

หน่วยงานป้องกันสุขภาพของสหราชอาณาจักรเปิดเผยว่า 53% ของเด็กที่ได้รับยาจะมีรายงานการเกิดผลข้างเคียงจากยาหนึ่งหรือสองอาการ อาการที่พบบ่อยที่สุดคือ คลื่นไส้ (29% ของเด็กที่ได้รับยา) ตามมาด้วยอาการปวดท้อง ปวดเกร็งในช่องท้อง และมีปัญหาในการนอนหลับ ขณะที่ประมาณหนึ่งในห้ามีอาการทางจิตเวช เช่น ผื่นร้าย หรือมีพฤติกรรมประหลาด เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในญี่ปุ่นก็มีรายงานเช่นกัน ถึงจำนวนตัวเลขการฆ่าตัวตายในหมู่วัยรุ่นที่ได้รับยาทามิฟลู

### อาหารแบบโลคาร์บ (low-carb) เป็นสาเหตุให้เกิดหัวใจวาย

อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตต่ำตามสูตรแอทกินสันจะทำให้เกิดโรคหัวใจวายได้ในที่สุด ถ้ารับประทานมาเป็นระยะเวลา

เวลานาน การรับประทานอาหารประเภทที่แทบจะไม่มีคาร์โบไฮเดรตเลย แต่กลับทานไขมันและโปรตีนเป็นจำนวนมาก สามารถทำความเสียหายให้แก่หลอดเลือดแดง และนำไปสู่การเกิดหัวใจวายหรือ โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

นักวิจัยได้บอกว่าการรับประทานอาหารโลคาร์บเพียงแค่ 12 สัปดาห์ ก็ตรวจพบความเสียหายของหลอดเลือดแดงที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม การค้นพบนี้ก็ขึ้นอยู่กับข้อมูลการทดลองในหนูที่ไม่แน่ว่าจะเกิดขึ้นในคน

นักวิจัยระบุว่า จากการให้อาหารแบบโลคาร์บ ในหนู พวกมันเกิดภาวะเป็นโรคหลอดเลือดแข็ง ซึ่งเกิดจากการสะสมตัวของก้อนลิ่ม และ พวกมันก็สูญเสียความสามารถในการสร้างหลอดเลือดใหม่

(Source: Proceedings of the National Academy of Sciences, 2009; doi: 10.1073/pnas.0907995106).

### การดูแลรักษาโรคหัวใจนั้นมีความต่างกันระหว่างผู้หญิงกับผู้ชาย

ที่เรารู้กันว่าผู้ชายมาจากดาวอังคารและผู้หญิงมาจากดาวศุกร์นั้น ความแตกต่างนี้ก็ใช้ได้ในเรื่องของปัญหาทางโรคหัวใจและวิธีการรักษาด้วย

การศึกษาครั้งล่าสุดนั้นได้ชี้ว่า โรคหัวใจนั้นแตกต่างกันในเพศชายและหญิง และการรักษาโดยวิธีการเดียวกันก็ไม่ได้ผลอย่างเดียวกันในทั้งสองเพศด้วย

ยกตัวอย่างเช่น หัวใจล้มเหลวจะเกิดขึ้นกับผู้หญิงที่สูงอายุ ถึงแม้ว่าหัวใจพวกเธอยังแข็งแรงอยู่เมื่อเทียบกับผู้ชายแล้วก็ตาม

ผู้หญิงมีความเสี่ยงที่จะเกิดความดันโลหิตสูงและลิ้นหัวใจรั่วมากกว่า ในขณะที่ผู้ชายจะมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบมากกว่าผู้หญิง

และถึงแม้ว่าผู้หญิงที่มีโรคหัวใจจะมีอายุยืนกว่าผู้ชาย แต่ก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ค่อยดีนัก

นักวิจัยจากคลีฟแลนด์คลินิก ในรัฐโอไฮโอ พบว่ายารักษาโรคหัวใจบางตัวก็ไม่มีประสิทธิภาพมากนักในการรักษาผู้หญิง แต่เพศหญิงจะตอบสนองได้ดีกว่าในยาประเภทเบต้าบล็อกเกอร์และเครื่องกระตุ้นหัวใจ

(Source: Journal of the American College of Cardiology, 2009; 54: 491-8).

# แนะนำหนังสือ

มัชฌิมา



ชื่อหนังสือ ทำสิ่งที่รัก เงินมักจะไหลมา

ผู้เขียน Marsha Sinetar

ผู้แปล สุรพงษ์ สุวจิตตานนท์

สำนักพิมพ์ Mind Publishing

ราคา 198 บาท

## นักเขียน นักวิปัสสนา กับชื่อหนังสือหลอกตา

นี่ถ้าขึ้นหัวข้อลัมนี่ว่าวันนี้จะแนะนำหนังสือชื่อ 'ทำสิ่งที่รัก เงินมักจะไหลมา' พวกเราบางคนอาจจะเปิดข้ามไปเลยก็ได้ เลยตั้งชื่อหลอกไว้หน่อย เฮอ เฮอ..

'ทำสิ่งที่รัก เงินมักจะไหลมา' แปลมาจากภาษาอังกฤษชื่อ 'Do what you love, The money will follow' เขียนโดย Marsha Sinetar Ph.D

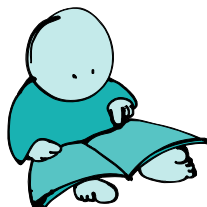
อย่าให้ชื่อหนังสือหลอกตาและคิดว่าเป็นหนังสือธุรกิจ หรือ หนังสือ How to ที่มาสอนเราว่าจะทำยังไงให้รวย รวย รวย จริงๆ แล้วหนังสือแทบจะไม่ได้พูดถึงเงินเลยด้วยซ้ำ หนังสือทั้งเล่มตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ว่า หากคนมีความเคารพตนเอง รักตนเอง ทำในสิ่งที่ดี มีศีลธรรม คนๆ นั้นจะมีความสุขและความสุขจะนำไปสู่ความสำเร็จ (ที่อาจจะไม่ได้วัดเป็นตัวเงินก็ได้) วิเคราะห์และอธิบายนิสัยการทำงานและการใช้ชีวิตของผู้คนในเชิงจิตวิทยา

ฉันชอบบางตอนที่ หนังสือพูดถึงคนบางคนที่ยพยายามที่จะเป็นคนสมบูรณ์แบบ (หรืออย่างน้อยก็พยายามสร้างภาพให้คนอื่นคิดว่าเค้าสมบูรณ์แบบ) ว่าการยอมรับด้านมืดหรือจุดบกพร่องของตนเอง เรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน ยอมรับว่ามันมีอยู่ เป็นกระบวนการหนึ่งของการเติบโต คนที่ยอมรับปรับปรุงแก้ไขอย่างเร่งร้อน ทนตัวเองไม่ได้ที่จะมีด้นลบ โดยที่ไม่มีความอดทน และการยอมรับ ถือว่าลัดขั้นตอนการเติบโต และจริงๆ แล้วเค้าไม่ได้ต้องการที่จะปรับปรุงตัวเอง เค้าแค่ต้องการที่จะมีภาพลักษณ์ที่ดี เป็นที่ประทับใจของผู้อื่นแค่นั้นเอง ซึ่งการต้องการมีภาพลักษณ์ที่ดี เป็นการพัฒนาเปลือกไม่ใช่การพัฒนาตัวตนอย่างแท้จริง การที่จะพัฒนาตนอย่างแท้จริงได้ เราต้องยอมรับตัวเองให้ได้ก่อน แล้วค่อยๆ ปรับอย่างค่อยเป็นค่อยไป อย่างละมุนละม่อมกับตนเอง

ฉันว่าพวกที่ลัดขั้นตอนของการพัฒนาน่าจะเป็นอาการที่พวกเราเรียกว่า พวกที่ไป 'ข่ม' ไว้ทั้งหลายนั้นแหละ ข่มไว้เยอะๆ วันหนึ่งก็แตกออกมา มันไม่ได้ค่อยเป็นค่อยไป

ที่น่าสนใจอีกอย่างสำหรับฉันคือ เครดิตที่แนะนำนักเขียน เขียนถึง Sinetar ไว้ว่า 'เป็นนักจิตวิทยาองค์กร นักวิปัสสนาและนักเขียน' มีหน้า.. อะไรต่ออะไรที่ยัยแหม่มฝรั่งนี่เขียนมันถึงรู้สึกว้ากไล่ตัวคุณเคยเสียเหลือเกิน หลายอย่างสวมทับกับคำสอนของพระพุทธศาสนาได้อย่างพอดี

เครดิตนักเขียนแบบนี้มันทำให้ความหวังของมนุษยชาติเรื่องรองนะ จากแต่ก่อนที่นักเขียนจะต้องเป็นบุคคลที่มีหน้าที่การทำงานใหญ่โต ประสบความสำเร็จ มีเงินเป็นร้อยเป็นแสนล้าน แต่เดี๋ยวนี้สังคมให้ความนับถือคนที่มีวุฒิภาวะทางจิตใจ จากที่หนังสือ How to, Self-help ทั้งหลายพูดกันแต่เรื่องทำอะไรให้รวย ทำอย่างไรให้โตงโตยมีอำนาจ พูดอย่างไรให้ลูกน้องฟังต่างๆ นานา ก็หันมาสนใจเรื่องทำอะไรให้ชีวิตสมดุลทุกด้าน ทำอย่างไรให้การทำงานของเราส่งเสริมการพัฒนาตัวตนและเป้าหมายอันแท้จริงของชีวิตกันมากขึ้น เหมือนเล่มนี้ที่หยิบมาแนะนำนี้แหละ  
ชื่นใจแท้..



## การบรรลุเป้าหมายของโยคะด้วยอิศวรประณิธานะ

วีระพงษ์ ไกรวิทย์ และจิรวรรณ ตั้งจิตเมธี

แปลและเรียบเรียง

โยคะสูตรบทที่ ๑ ประโยคที่ ๒๓ กล่าวว่า “อิศวรประณิธานาวา” แปลว่า หรือ(เป้าหมายของโยคะสามารถบรรลุถึงได้)ด้วยการยอมจำนนอย่างสมบูรณ์ต่ออิศวร (isvara)

อรรถกถาจารย์ชาวตะวันตกส่วนใหญ่ถอดความคำว่า “อิศวร” เป็นคำภาษาอังกฤษว่า “พระเจ้า” (God) อรรถกถาจารย์เกือบทั้งหมดใช้คำนี้ด้วยความหมายที่แตกต่างกันไปซึ่งบางทีก็ไม่สามารถเข้ากันหรือยอมรับได้กับแนวคิดของปัทมชลี เช่น คำว่า พรมาตมา<sup>1</sup> และภควานะ<sup>2</sup> เป็นต้น โดยทั่วไปแล้วปรัชญาสาขชยะก็ไม่ได้ยอมรับแนวคิดเกี่ยวกับพระเจ้าหรือการมีอยู่ของสิ่งเหล่านั้นอย่างจริงจัง ด้วยเหตุที่โยคะของปัทมชลีซึ่งได้รับความเชื่อถือโดยผู้รู้ส่วนใหญ่เน้นตั้งอยู่บนรากฐานของปรัชญาสาขชยะ ดังนั้นปัทมชลีจึงต้องนิยามแนวคิดของความรู้ใหม่ซึ่งก็คือ อิศวร ที่กล่าวถึงในประโยคที่ ๒๓ ถึง ๒๗ แม้การยอมรับว่าแนวคิดอิศวรหมายถึงความไม่มีที่สิ้นสุดของกฎลำดับแรกของสาขชยะ เช่น ปुरुชะ และ ประกฤติ ที่ดูเหมือนว่าจะได้รับการยอมรับจากปัทมชลี แต่ประกฤติและวิวัฒนาการของมันซึ่งเป็นส่วนประกอบของจักรวาลทั้งหมดนั้นก็ไม่ได้ถูกสร้างโดยพระเจ้าเป็นเจ้าใด ๆ ดังนั้นคำว่าอิศวรนี้จึงไม่ใช่ผู้สร้าง ทั้งไม่ใช่ผู้ปกป้องรักษาหรือผู้ทำลายจักรวาลแต่อย่างใด แม้จะมีความเชื่อเรื่องพระเจ้าอื่น ๆ อีกมากดังเช่น พรมาตมา และภควานะ เป็นต้น แต่ความเชื่อเหล่านั้นก็ไม่เหมาะที่จะนำมาใช้กับอิศวรของปัทมชลี การยอมรับแนวคิดของปัทมชลีดูเหมือนเป็นเพราะมันรองรับเป้าหมายในทางปฏิบัติบางอย่างเพื่อให้เกิดความก้าวหน้าที่รวดเร็วและดีเยี่ยมบนเส้นทางแห่งโยคะ มันเหมือนกับการยอมรับข้อสันนิษฐานที่ชัดเจนในตัวเองของศาสตร์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นเพราะมันรองรับการสร้างศาสตร์นั้นขึ้นมา ต่อคำถามที่ว่าพระเจ้ามียูจริงหรือไม่ นั่นจึงไม่ตรงประเด็นหรือไม่ใช่สาระสำคัญ ในแง่ที่เส้นทางแห่งโยคะจึงเป็นประโยชน์และเปิดกว้างต่อผู้คนที่ไม่ต้องการเชื่อในตัวเทพใด ๆ อย่างเช่นพระเจ้า

คำว่า “วา” แปลว่า “หรือ” ดังนั้นวิธีของอิศวรประณิธานะก็คือเส้นทางที่มีประสิทธิภาพ คู่ขนานกัน และสมมูลกัน อย่างดีสำหรับการบรรลุถึงเป้าหมายของโยคะในฐานะที่เป็นหนทางแห่งการดับการปรุงแต่งของจิต (จิตตะวฤตตินิโรชะ) ซึ่งได้เคยกล่าวไปแล้วในปัทมชลีโยคะสูตร (๑ : ๒) ดังนั้นผู้ฝึกโยคะสามารถใช้ทั้ง 2 วิธีนี้สลับกันหรือเป็นอิสระต่อกันก็ได้ เหตุผลที่สนับสนุนสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นก็คือ เส้นทางแห่งโยคะเปิดกว้างต่อผู้ที่ไม่เชื่อในพระเจ้า เขาสามารถฝึกโยคะเพื่อเข้าถึงเป้าหมายคือไกววัลยะโดยอาศัยหลักการของการดับการปรุงแต่งของจิต ซึ่งสามารถบรรลุถึงได้โดยผ่านการฝึกอษฏางค์โยคะ (มรรค ๘ ของโยคะ) โดยปราศจากความจำเป็นที่จะต้องเชื่อในการมีอยู่จริงของพระเจ้าหรืออิศวร

แต่ความเข้าใจดังกล่าวในประโยคนี้เป็นเพียงความหมายทางทฤษฎีเท่านั้น แท้จริงแล้วอาจจะมียารักษาสองชนิดหรือมากกว่านั้นเพื่อใช้รักษาโรคอย่างสมบูรณ์ ซึ่งยาเหล่านั้นก็มีประสิทธิผลเท่า ๆ กัน และยิ่งกว่านั้นยาเหล่านั้นไม่ต้องมีข้อควรระวังเมื่อต้องใช้ร่วมกันอีกด้วย ภายใต้สถานการณ์เช่นนั้นยาเพียงชนิดเดียวอาจเพียงพอที่จะรักษาโรคได้ แต่หากใช้ยาร่วมกันสองชนิดหรือมากกว่าจะให้ผลที่ดีและเร็วกว่า สิ่งนี้จึงเป็นเรื่องที่จำเป็นและมีเหตุผลมากที่สุดที่จะรวมยาทั้งหลายมาใช้ในลักษณะที่เหมาะสม ในทำนองเดียวกันกับวิธีการของโยคะซึ่งมีทางเลือกอยู่ 2 วิธีคือ การดับการปรุงแต่งของจิต และอิศวรประณิธานะ ไม่เพียงไม่ต้องมีข้อควรระวังระหว่างสองวิธีนี้เท่านั้น แต่ทั้งสองวิธียังใช้ร่วมกันได้อย่างสะดวกอีกด้วย ดังนั้นจึงควรนำทั้งสองวิธีนี้มาใช้ร่วมกัน ในแง่ที่คำว่า “วา” แทนที่จะแปลว่า “หรือ” จึงควรจะแปลว่า “และ” เพื่อเป็นประโยชน์ในเป้าหมายทางการปฏิบัติ

แม้ว่าตามความหมายของคำและการอธิบายในประโยคนี้จะชี้ให้เห็นในเบื้องต้นว่าวิธีการดับการปรุงแต่งของจิตเป็นอิสระจากอิศวรประณิธานะอย่างสิ้นเชิง แต่ก็ยังมีข้อสังเกตว่าวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงการดับการปรุงแต่งของจิตดูเหมือนจะเริ่มต้นด้วย

<sup>1</sup> พรมาตมา คือ จิตวิญญาณสูงสุด หรือพรหม (ที่มา Yoga Kosa)

<sup>2</sup> ภควานะ คือ ชื่อหรือฉายาของเทพเจ้า บ่อยครั้งที่ใช้เพื่อหมายถึงพระกฤษณะซึ่งเป็นเทพเจ้าองค์หนึ่ง (ที่มา The Yoga Tradition)



กริยาโยคะ<sup>3</sup> (kriyayoga) และสำเร็จได้ด้วยการฝึกอษฎางค์โยคะ ขณะเดียวกันทั้งกริยาโยคะพร้อมด้วยนิยามะ<sup>4</sup> ที่มาจากอษฎางค์โยคะก็นับรวมอิศวรประณิธานะเข้าไปด้วยว่าเป็นองค์ประกอบที่จำเป็น ดังนั้นเมื่อมองอย่างนี้แล้วเราควรเข้าใจว่าแม้ปตัญชลีจะบอกว่าสภาวะไกวล์ยะสามารถบรรลุถึงได้ด้วยการดับการปรุงแต่งของจิตโดยปราศจากอิศวรประณิธานะ ดังนั้นจึงไม่มีความจำเป็นต้องยอมรับเรื่องอิศวร แต่ท่านก็ได้ชี้ชัดเจนนตามเป้าประสงค์ของการปฏิบัติว่าจำเป็นต้องอาศัยอิศวรประณิธานะเพื่อบรรลุถึงความสำเร็จขั้นสุดท้ายของโยคะ

ประณิธานะ หมายถึง การยอมจำนนอย่างสมบูรณ์ เมื่อทำได้อย่างสมบูรณ์บุคลิกภาพและควมมีตัวตนของผู้นี้จะสูญสลายไปอย่างสิ้นเชิง แม้แต่การยึดมั่นถือมั่นในตัวตนที่มีอยู่เดิมก็จะดับหายไปด้วย หนทางที่จะเข้าถึงอิศวรประณิธานะอย่างสมบูรณ์เช่นนั้นก็คือการบรรลุถึงขั้นสุดท้ายของโยคะหรือสภาวะไกวล์ยะนั่นเอง ทรายไคที่ร่องรอยของ “ความเป็นตัวฉัน” ยังคงเหลืออยู่แสดงว่าการยอมจำนนนั้นยังไม่สมบูรณ์ในระดับที่มากพอ เราจึงเห็นได้ชัดว่าความสมบูรณ์ของอิศวรประณิธานะร้อยเปอร์เซ็นต์นี้เป็นสิ่งที่ยากมากที่จะฝึกปฏิบัติและเข้าถึงได้

บ่อยครั้งที่มิผู้เห็นว่าโยคะของปตัญชลีก็คือราชโยคะ<sup>5</sup> (Rajayoga) อย่างน้อยก็เห็นได้จากตำราโดยเฉพาะในหน้าท้ายสิ่งนี้ดูเหมือนจะไม่อาจเชื่อได้อย่างแน่นอน ชื่อที่ถูกต้องของโยคะของปตัญชลีควรจะเป็นอษฎางค์โยคะหรือปตัญชลโยคะ (Patanjala Yoga) ดังนั้นโยคะที่อธิบายในปตัญชลโยคะสูตรเหล่านี้จึงไม่ใช่สำนัก(หรือสาย)หนึ่งของโยคะที่สามารถพิจารณาอย่างเฉพาะเจาะจงในฐานะที่เป็นสำนักโยคะและตั้งชื่อว่า ราช (Raja) อย่างไรก็ตามหากคำว่าราชโยคะถูกแปลความว่าเป็นราชาในหมู่ของโยคะทั้งหลาย กล่าวคือโยคะที่มีความเป็นเลิศซึ่งรวมเอาแก่นแท้ของโยคะสำนักต่างๆ เอาไว้ เช่นนั้นแล้วโยคะสูตรของปตัญชลีก็มีแนวโน้มจะได้รับการพิจารณาว่าเป็นราชาโยคะได้ เมื่อพิจารณาถึงแก่นของภักติโยคะ<sup>6</sup> (Bhaktiyoga) และกรรมโยคะ<sup>7</sup> (Karmayoga) ซึ่งเป็นสำนักโยคะที่เป็นอิสระและแตกต่างกัน ความสมบูรณ์ของภักติจะเกิดขึ้นเมื่อผู้ฝึกปฏิบัติได้ยอมจำนนต่ออิศวร<sup>8</sup> อย่างสิ้นเชิง และเช่นเดียวกันสาระสำคัญของกรรมโยคะก็คือการทำกรรมด้วยทัศนคติที่ว่ากำลังกระทำสิ่งนั้นด้วยพลังแห่งเทพเจ้า และการมองตนเองว่าเป็นเพียงเครื่องมือแห่งการกระทำเพื่อสนองต่อเจตนารมณ์ของพระเจ้าเท่านั้น เมื่อเขาได้ขจัดตัวตนและความเป็นตัวฉันออกไปอย่างสิ้นเชิงแล้ว นั่นคือเขาได้เข้าถึงการยอมจำนนอย่างสมบูรณ์

อีกประเด็นหนึ่งที่ควรกล่าวถึงคือ อิศวรประณิธานะที่พูดถึงนี้ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่เรียบง่ายมาก คนจึงมีภาพในทำนองที่ว่าเขาไม่ต้องทำอะไรใดๆ เช่น ฝึกอษฎางค์โยคะ เป็นต้น แต่ที่ได้กล่าวแล้วว่าสิ่งนี้เป็นเพียงแคคำพูดที่ปรากฏเท่านั้น จริงๆ แล้วในทางปฏิบัติไม่ง่ายเลย ถ้าอิศวรประณิธานะเป็นสิ่งที่ง่าย ทุกคนก็คงเป็นอิสระหลุดพ้นได้อย่างง่ายดาย คงไม่มีใครที่ไม่หลุดพ้นอิศวรประณิธานะอันสมบูรณ์เทียบได้กับการขจัด “ความเป็นตัวฉัน” ให้หมดไปซึ่งจะเข้าถึงได้ก็ด้วยความเพียรอันยิ่งยวดที่ดำเนินต่อเนื่องมาเป็นเวลายาวนาน ช่วงเวลาอันยาวนานนี้ไม่ใช่แค่เป็นวัน เป็นเดือน หรือเป็นปี แต่อาจจะข้ามไปหลายช่วงชีวิตทีเดียว และความเพียรพยายามนี้ในความเป็นจริงแล้วจะต้องรวมถึงการปฏิบัติอภยาสะ<sup>9</sup> ของทุกๆ แขนงของโยคะ (อษฎางค์โยคะ)

<sup>3</sup> กริยาโยคะ คือ คปัส(มีวินัยของตน) สวาธยา(ศึกษาด้านใน) และอิศวรประณิธานะ(การอุทิศ) ทั้ง ๓ อย่างนี้ช่วยขจัดกิเลสให้เบาบาง และเตรียมความพร้อมให้โยคีทำความเพียรเพื่อเข้าถึงเป้าหมายของโยคะ (ที่มา Yoga Kosa)

<sup>4</sup> นิยามะประกอบด้วยข้อควรปฏิบัติ ๕ ประการคือ เสาะ(ความสะอาด) สันโดษ(ความพึงพอใจในสิ่งที่มีที่เป็น) คปัส(มีวินัยของตน) สวาธยา(ศึกษาด้านใน) และอิศวรประณิธานะ(การอุทิศ) ซึ่ง ๓ ประการหลังเป็นกลุ่มของกริยาโยคะดังที่กล่าวในเชิงอรรถที่ ๓

<sup>5</sup> ราชโยคะ คือ โยคะสำหรับผู้กล้าหาญจริงๆ ในการฝึกจิต แนวคิดที่อยู่เบื้องหลังการตั้งชื่อนี้ก็คือ ราชโยคะอยู่สูงกว่าหรือเหนือกว่าหฐโยคะ เพราะหฐโยคะเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่สามารถอุทิศตัวอย่างเข้มข้นเพื่อฝึกสมาธิและสละเรื่องทางโลก ดังจะเห็นได้จากผู้ฝึกหฐโยคะในปัจจุบันทั้งชาวอินเดียและชาวตะวันตกที่ส่วนมากแล้วไม่ได้ศรัทธาในเป้าหมายทางจิตวิญญาณหรือแม้แต่พื้นฐานทางจริยธรรม และพบว่าบ่อยครั้งที่ใช้หฐโยคะเป็นเครื่องมือเพื่อฝึกความแข็งแรงและได้สัดส่วนของร่างกาย (ที่มา The Yoga Tradition)

<sup>6</sup> ภักติโยคะ คือ การอุทิศต่อพระเจ้า (ที่มา Yoga Kosa)

<sup>7</sup> กรรมโยคะ คือ การกระทำตามหน้าที่ กรรมโยคีคือผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ของเขาอยู่เสมอโดยปราศจากการยึดคิดในผลประโยชน์ที่ได้รับ (ที่มา Yoga Kosa)

<sup>8</sup> อิศวรในที่นี้เป็นชื่อทั่วไปสำหรับเทพเจ้า

<sup>9</sup> อภยาสะ คือ ความเพียรที่จะฝึกฝนปฏิบัติแล้วซ้ำเล่าในสภาวะหนึ่งเพื่อให้เกิดหรือเข้าถึงสภาวะที่มีเสถียรภาพ (ปตัญชลโยคะสูตร ๑ : ๑๒)

สรุปได้ว่าโยคะสูตรประโยคนี้ปทัชชลิต้องการบอกว่าการดัดการปรับแต่งของจิตควรจะได้รับ การฝึกประกอบกับอิศวร ประณิธานะ(การยอมจำนนอย่างถึงที่สุดหรือการละตัวตนอย่างสมบูรณ์) เพื่อให้เกิดผลที่ดีและเร็วกว่านั่นเอง ส่วนสำคัญอีก ประการหนึ่งของการรวมการฝึกอิศวรประณิธานะกับการดัดการปรับแต่งของจิตก็เพื่อให้เกิดความเป็นไปได้ของการปฏิบัติใน ชีวิตประจำวัน โยคีต้องอาศัยอยู่ในโลกและสังคมมนุษย์นี้จนกระทั่งเขาบรรลุไภวณะ แม้ว่าเขาจะแยกตัวอยู่ลำพังก็ตาม แต่บาง คนก็ยังติดต่อกับสังคมด้วยความจำเป็นที่จะต้องดูแลรักษาชีวิตที่เหลือหรือร่างกายด้วย ถ้าโยคีรับเพียงวิธีการดัดการปรับแต่ง ของจิตโดยการฝึกอัสฏางค์โยคะ นั้นย่อมเป็นการช่อนอันตรายไว้อย่างน่ากลัวเพราะเขาอาจพัฒนาจิตใจที่แข็งแกร่งหรือ แม้แต่บุคลิกภาพที่โหดร้ายขึ้นมา(จากการที่ยังมีความยึดถือในตัวตนสูง) การฝึกอิศวรประณิธานะไปพร้อมกันด้วยจะช่วยลด ผลกระทบนี้และทำให้เขาอ่อนโยนลง ดังนั้นเขาจึงมีบุคลิกภาพที่เปี่ยมด้วยความรักและความเมตตาเนื่องจากอิศวรประณิธานะ มีนัยของการอุทิศ การยอมจำนน หรือการรัก(ต่อเทพเจ้า)นั่นเอง

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) Feuerstein, Georg. (1998). **The Yoga Tradition.** Arizona : Hohm Press.

## สะกิด สะเกา

สดใส รวบรวม

### นัสรูติน กับ มุสตาฟา

นัสรูตินมีเพื่อนสนิทคนหนึ่งชื่อมุสตาฟา มุสตาฟาเป็นคนที่ไม่ฉลาด นัสรูตินเป็นคนเฉลียวฉลาดแต่ชอบทำเป็นคนไม่ ประสีประสา

วันหนึ่ง มุสตาฟาตื่นแต่เช้ามีด ไปหานัสรูตินด้วยความท้อแท้ บอกว่า “เพื่อนเอ๋ย บ้านที่ผมอยู่มันแคบ กลิ่นอับ ไม่ คล่องตัวเลย ผมไม่มีความสุข กลัดกลุ้มมาหลายปีแล้ว ช่วยผมหน่อยได้ไหม เงินที่ขยายห้องก็ไม่มี”

นัสรูตินบอกว่า เขาละจะต้องเชื่อข้านะ เชื่อทุกอย่างนะ แล้วจะช่วยให้สบายขึ้น มุสตาฟาบอกว่าผมจะเชื่อทุกอย่างที่ นายบอก

นัสรูตินได้ทีก็บอกว่า คืนนี้เอาแพะเข้าไปล่ามในห้องนอนของแก มุสตาฟางง แต่ก็เชื่อฟังนัสรูติน รุ่งเช้าตื่นมาตาแดง มาหานัสรูติน ผมนอนหลับๆ ตื่นๆ เจ้าแพะว้ายร้ายมันร้องทั้งคืน ไหนว่าจะช่วยผมให้มีความสุข

นัสรูตินบอกว่า เอาน่าเชื่อนั่น คืนนี้เอาลาเข้าไปอีกตัวหนึ่งไปล่ามด้วยกัน มุสตาฟาคนโง่ก็ทำตาม เอาลาเข้าไปล่าม รุ่ง เช้าก็โผเมมาบอกว่า เจ้าแพะกับลามันทะเลาะกันทั้งคืน ร้องและเตะกันและถ่ายมูลออกมา ห้องผมเล็กอยู่แล้ว เหมือนคลั่งไปหมด ไหนว่าจะช่วยผมให้สบายขึ้นไงล่ะ

นัสรูตินบอกว่าเอาน่า คืนนี้ได้เรื่องเอามาเข้าไปอีกตัวหนึ่ง พอรุ่งเช้ามุสตาฟาไม่มีแรง เพราะไม่ได้นอนทั้งคืน บอกนัสรูตินช่วยผมด้วย ช่วยให้ผมมีความสุขหน่อย

นัสรูตินบอกว่าเอาละได้ทีแล้ว คืนนี้เอาแพะออกจากห้องไป พอรุ่งเช้ามุสตาฟามาหา นัสรูตินก็ถามว่าเป็นไง มุสตา ฟาจึงบอกว่าค้อยยังชั่วคืนนี้

นัสรูตินบอกว่า งั้นคืนนี้เอาลาออกไป รุ่งเช้ามุสตาฟาบอกว่า ผมรู้สึกห้องผมกว้างขึ้น นัสรูตินบอกว่า เอ้าคืนนี้แก เอาม้าออกไปจากห้อง

รุ่งเช้ามุสตาฟาเดินยิ้มแผลบบอกว่า แฮม ผมรู้สึกเป็นสุขเหลือเกิน ห้องผมรู้สึกมันกว้างขวางดี

คงมีหลายคนที่เป็นแบบมุสตาฟานี้แหละ ไม่รู้จักพอใจตนเองเที่ยวคิดฟุ้งซ่านไป ครั้นสูญเสียไปทีละน้อยพอได้คืนมา จึงเห็นคุณค่า ของสิ่งที่ตนมีอยู่ ถ้ารู้จักคิดดี คิดถูก เสียตั้งแต่ต้น ก็จะสุขใจ สบายใจ ไม่ต้องกระวนกระวายใจให้เป็นทุกข์

จาก: หนังสือ สันโดษ เคล็ดลับของความสุข พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

**ครูโยคะ ควรจะต้องเลือกแนวเดียว?**

**ถาม** โยคะในปัจจุบันมีหลายแนวทางมาก การเป็นครูสอนโยคะควรจะต้องเลือกแนวเดียวเลยหรือเปล่า เพราะบางแนวออกจะขัดกันนะ

**ตอบ** เห็นด้วยครับ ที่ว่าโยคะในปัจจุบันมีหลายแนวทางมาก เมื่อสองปีก่อน วารสารโยคะในอินเดียฉบับหนึ่ง รวบรวมไว้ตั้ง 10 กว่าแบบ อย่างไรก็ตาม ถ้าพิจารณาจริงๆ มันจะเหลือก็กลุ่ม? ดร.กาโรเต้ เขียนในหนังสือ ศาสตร์และศิลป์แห่งโยคะ ท่านแบ่งโยคะทั้งหลายออกเป็น 2 กลุ่มเท่านั้นเอง ภาวนาโยคะ กับ ปรารถนาสัมยามะโยคะ กลุ่มแรกคือ พวกที่เน้นการพัฒนาจิตให้เจริญก้าวหน้าไปท่ามกลางการดำเนินชีวิต (ภาวนา) จนกระทั่งบรรลุเป้าหมาย กลุ่มที่สองคือ พวกที่เน้นการจัดการ พลังปรารถนาภายในตน ให้มันไหลเวียนได้ดี ไปตามช่องทางที่กำหนด ทำให้บรรลุเป้าหมายสุดท้ายแห่งโยคะ คือ จิต (ปุรุષะ) และ สิ่งที่ถูกรู้ (ประภฤต) ไม่สับสนปนเป ต่างคืนสู่สภาวะเดิมแท้ของมัน ตัวอย่างของโยคะกลุ่มแรกคือ กรรมโยคะ ภักติโยคะ ชญาณโยคะ ฯลฯ ตัวอย่างของกลุ่มที่สองได้แก่ ฐโยคะ ราชโยคะ กุณฑลินีโยคะ ฯลฯ

ฟังสังเกตว่า ดร.กาโรเต้ ไม่ได้ระบุถึงโยคะอีกแนวหนึ่งที่พวกเราคุ้นกัน เช่น พาวเวอร์โยคะ ฯลฯ ไว้ในตำราของท่านเลย เพราะถ้าเราพิจารณาที่เป้าหมายของมัน เราไม่แน่ใจว่า ควรจะเรียกมันว่าโยคะไหม ด้วยซ้ำ

เมื่อเราพิจารณาโยคะอันหลากหลายที่เป้าหมาย จะเห็นเลยว่า ไม่ขัดแย้งกันเลย เพราะต่างก็มุ่งไปสู่การทำลายความเข้าใจผิดของจิต ที่ดูเอาว่า ภายนี้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิต ดังนั้น ที่ผู้ถามรู้สึกขัดแย้ง น่าจะเป็นเพราะไปนำเอา อีกแนวทางหนึ่งมารวมด้วยต่างหาก ซึ่งต้องขัดกันแน่ๆ เพราะ เป้าหมายสุดท้ายต่างกันโดยสิ้นเชิง

ประเด็นสุดท้าย เราเป็นครูสอนโยคะ จะทำอะไรดี ผมมองเป็น 2 ประเด็น 1) หากเรามุ่งมั่นที่จะสอนโยคะเพื่อนำพานักเรียนไปสู่การพัฒนาจิตให้สูงสุด เอนักเรียนเป็นตัวตั้ง เมื่อมีนักเรียนหลายคน เราอาจจะสอนหลายแนวทาง เนื่องจากจริตนิสัย ของนักเรียนต่างกัน ครูจึงสรรหาแนวทางที่สอดคล้องกับผู้เรียนที่สุด เพื่อให้เขาบรรลุเป้าหมายให้ตรง ลัด สั้นที่สุด ประเด็นที่ 2 ทุกวันนี้ เป็นเพราะครูเองมีข้อจำกัด คือครูถนัดอยู่แนวทางเดียว ฝึกอยู่แนวทางเดียว มีประสบการณ์ ความชำนาญ ความเชี่ยวชาญอยู่แนวทางเดียว ทำให้ครูสอนได้แบบเดียว ซึ่งถ้านักเรียนที่จริตตรงกันมาเรียน ก็จะได้ผล บรรลุเป้าหมายเช่นเดียวกับที่ครูบรรลุไปแล้ว ส่วนนักเรียนที่จริตไม่ตรง มาฝึกตาม ก็จะได้ผลช้า หรือ อาจไม่ได้ผล ซึ่งถ้าครูหลงทาง ก็จะทำให้จู้จี้ไขให้นักเรียนทำตามครูให้ได้ แล้วหวังลมๆ แล้งๆ เอาว่าสักวันหนึ่งนักเรียนจะประสบผล แต่ถ้าครูตระหนักรู้ถึงข้อเท็จจริงในข้อจำกัดของตัวเอง ครูก็จะแนะนำให้นักเรียนไปแสวงหาครูที่สามารถสอนแนวทางอื่นที่ตรงจริตกับตัวนักเรียนมากกว่า

ไม่เพียงแต่พิจารณาเรื่องแนวทางเท่านั้น ครูโยคะ ยังควรจะต้องพิจารณาเรื่องเป้าหมาย และเรื่องเจตนาในการสอนโยคะของตนด้วย ก็จะตอบโจทย์ได้ดีขึ้น

**จดหมายจากเพื่อนครู****โยคะเพื่อความสุข...จริงหรือ?...**

รายงานโดย ครูรุ่ง

มนุษย์เราทุกคนต่างปรารถนาความสุข ความสมหวัง สมดังใจปรารถนา ดังนั้นมนุษย์จึงแสวงหาวิธีการต่างๆ เพื่อที่จะทำให้ตนเองบรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการนั้นๆ พวกเราชาวโยคะก็เช่นเดียวกัน เป้าหมายในการฝึกปฏิบัติโยคะก็เพื่อความ สุขทั้งทางกายและจิตวิญญาณ ความสุขนั้นเป็นอย่างไร?

ความสุข หรือ สุขะ แปลว่า ความโล่ง โปร่งสบาย ปราศจากเครื่องร้อยรัดหรือสภาวะที่ปราศจากการบีบคั้นไม่ว่าจะเป็นร่างกายหรือจิตใจ แล้วคนที่มีความสุขที่สุดในโลกนั้นเป็นอย่างไร? พวกเราเคยตั้งคำถามกันบ้างหรือเปล่า

จากบทความเก็บสิ่งดีดีมาฝาก วารสารประกันสังคมฉบับเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน ๒๕๕๒ ได้ให้ทัศนะไว้อย่างน่าสนใจ... คนที่มีความสุขที่สุดในโลกไม่ใช่คนร่ำรวย ไม่ใช่คนที่ประสบความสำเร็จ แต่คนที่มีความสุขที่สุดในโลก คือ คนที่มีความสบายใจเท่านั้นเอง ความสบายใจนั้นคืออย่างไร

คนที่สบายใจนั้น....

- ; ) เต็มไปด้วยความเชื่อมั่น เชื่อว่าตนมีดี ตนน่าจะคบหาและตนทำได้
- ; ) รู้จักตัวเอง ยอมรับในข้อบกพร่องของตนเองและพร้อมที่จะปรับปรุงเสมอ
- ; ) ไม่ถือดี ตั้งวันวานเคยทำผิดพลาด ก็ยินยอมเปลี่ยนแปลงและรับฟังคนอื่น
- ; ) เห็นคุณค่าของตนเอง ไม่คิดว่าตนเองนั้นไร้ค่า ดังนั้นจึงมีความสุขในใจเสมอ
- ; ) ระวังความทุกข์ เมื่อรู้ว่าตกลงไปในความทุกข์ ก็รีบหาทางหลุดพ้น ไม่จมอยู่กับมัน
- ; ) กล่าวหาเสมอ กล่าวเปลี่ยนแปลงและกล่าวรับมือกับสิ่งแปลกใหม่หรือปัญหาต่างๆ
- ; ) มีความฝัน เมื่อชีวิตมีจุดหมาย ก็จะเดินไปบนถนนชีวิตอย่างมีความหวัง ไม่เลือนลอย
- ; ) มีน้ำใจอาทร เมื่อพบความสุขในใจอยู่เสมอแล้ว ก็เป็นผู้ให้แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน
- ; ) นับถือตนเอง ไม่ดูถูกตัวเองด้วยการลดคุณค่าและทำในสิ่งที่เสื่อมเสียต่อตนเอง
- ; ) เต็มสีสัน สร้างรอยยิ้มให้ชีวิตตนเองและคนรอบข้าง รู้จักหยอกล้อคนอื่น ๆ และตนเองด้วย

อีกทั้งพอใจกับวิถีชีวิตของตนเองและวางแผนของตนเองตามกำลังที่ตนทำได้ การได้รับวัตถุประสงค์และความสำเร็จในหน้าที่การงานทำให้คุณพึงพอใจและยกระดับฐานะของคุณนั้น เป็นการสร้างเสริมความสุขเพียงภายนอก มันมิได้อยู่กับคุณอย่างมั่นคงถาวรตลอดไป เพราะคนเราย่อมมีความต้องการเพิ่มขึ้นเสมอไม่มีวันหยุดนิ่ง ความสุขที่แท้จริงเกิดจากข้างในจิตใจของคนเรา และถ้าจิตใจไม่ว่าง เต็มไปด้วยอารมณ์อันตรรายต่างๆ ความสุขก็จะเกิดขึ้นได้ยากยิ่ง เพราะความสุขมักเกิดขึ้นท่ามกลางความสงบเสมอ....

ในขณะที่เราฝึกภาวนานั้นความสงบเกิดขึ้นในใจของเราได้หรือยัง... การน้อมนำวิถีโยคะกำกับตัวเราเองในทุกขณะจิตที่เราปฏิบัติภารกิจประจำวันสร้างความอึดอัดหรือความสงบให้เรา ทุกวันนี้พวกเราพึงพอใจกับวิถีชีวิตของตนเองมากน้อยแค่ไหน... มีหลายครั้งที่เรา (ผู้เขียน) รู้สึกไม่พึงพอใจกับวิถีชีวิตของตนเอง ภาวะความอึดอัดพุ่งขึ้นอย่างรวดเร็ว ความทุกข์ก็ตามมาติดๆ แทบจะตั้งรับไม่ทัน ทำให้เราต้องย้อนถามตัวเองว่า เราฝึกโยคะเพื่อความสงบจริงหรือ? ความว่าวุ่นใจเกิดขึ้นจากอะไร การย้อนถามตัวเองอย่างเฉียบพลันทันใดที่เกิดภาวะอึดอัด ทำให้เราคลี่คลายจิตได้อย่างง่ายดายเช่นกัน ความสงบก็ค่อยๆ เกิดขึ้นแม้ว่าวิถีชีวิตภายนอกจะผันแปรให้วุ่นวาย สับสนมากเพียงใด...

ทำให้อดยั้งคิดไม่ได้ว่า ชีวิตนี้สั้นนัก เราสามารถเป็นคนมีความสุขที่สุดในโลกได้หรือไม่ การรอคอยให้ความสุขมาเยือนนั้นเป็นไปได้ยาก แต่ถ้าเราสร้างขึ้นมาจะง่ายกว่า มนุษย์ทุกวันนี้แม้แต่การทักทายเพื่อนบ้านก็ทำได้ยาก เรามีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมายแต่ความเดือดร้อนความทุกข์ก็เกิดขึ้นได้ง่ายดายและมากมายเช่นกัน....

### ชาวบ้านวิจารณ์ว่า

