

โยคะ สารัตถะ

จดหมายข่าว

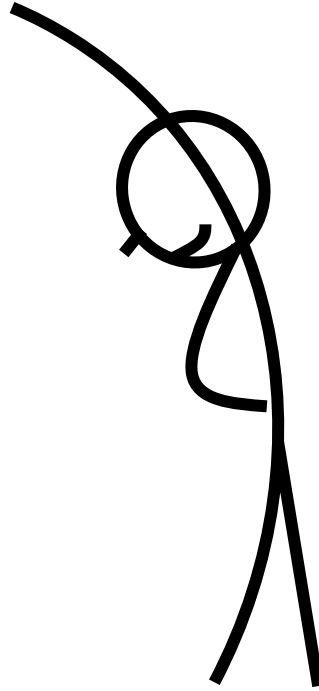
วิถีชีวิต เพื่อสุขภาพ

www.thaiyogainstitute.com

ฉบับเดือน กุมภาพันธ์ 2552

สารบัญ

คุยกันก่อน	2
ปฏิทินกิจกรรม	2
โยคะวิวาทะ	3
จดหมายจากเพื่อนครู	5
ชีวิตกับความตาย	7
เล่าสู่กันฟัง	9
เก็บตกกิจกรรม	11
เกร็ดความรู้โยคะ	13
ตำราโยคะดั้งเดิม	18
โยคะซีมูเลเตอร์	19



จดหมายข่าว โยคะสารัตถะ วิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ

ที่ปรึกษา

แก้ว วิฑูรย์เธียร ชีรเดช อุทัยวิทย์รัตน์ นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศม์

กองบรรณาธิการ

กวี คงภักดีพงษ์ กุลธิดา แซ่ตั้ง จิรวรรณ ตั้งจิตเมธี ฌภัทร วัฒนะวงษ์ ฌัตฐิยา ปิยมพันธ์

ฌนุญจวรรดี ศิริกุลภัทรศรี ฌัญยวรรณ อรรถชัยลาลัย พรจันทร์ จันทนไพรวิน วรณวิภา มาลัยนวล

วีระพงษ์ ไกรวิทย์ ศันสนีย์ นรามิษ อมรรัตน์ อศวนนทวิวัฒน์ : ภาพปก ฌัฐนันท์ 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

สวัสดิ์ผู้อ่านจดหมายข่าวสารัตถะทุกท่าน ต้นปี 2552 นี้ ทางสถาบันฯ กำลังปรับปรุงตำราโยคะ มีเพื่อนครูอาสาสมัครเพิ่มเข้ามาอีกหลายท่าน มาช่วยปรับแก้การสะกดคำศัพท์สันสกฤตเป็นภาษาไทยให้ถูกต้องตามหลักภาษา มีการตรวจตัวสะกดและ ปรับสำนวนบางประโยคที่อ่านแล้วงงๆ ให้อ่านเข้าใจได้ดียิ่งขึ้น

ทางด้านกิจกรรมเสริมความรู้ การสอนสันสกฤตจะเริ่มขึ้นในวันที่ 4 มีนาคม นี้แล้ว เรียนทุกเย็นวันพุธ พุธหัส เป็นเวลา 3 เดือนที่ คณะมนุษยศาสตร์ มศว ค่าเล่าเรียน 3,500 บาท (เพิ่มมา 500 บาทค่าตำราจะ) เราต้องการคนเรียน 17 คน ตอนนี้อยู่มา 12 แล้ว ใครสนใจอีก รีบแจ้งนะครับ เปิดอบรมแน่ๆ ครับ

สำนักงานที่ขอยุทธศาสตร์มีค่านั่งประจำ 2 คน ฝ่ายกิจกรรมกับฝ่ายผลิตภัณฑ์ ส่วนครูธีรเดช ครูกวี เป็นพวกเขา ผลๆ โผล่ๆ น่อง 2 คนเหงาถึงขั้นทนไม่ไหว จึงลุกขึ้นปรับปรุง ทำกิจกรรมหวังเรียกเรทติ้ง ชวนคนไปสถาบันฯ นั้นเอง อันแรก เปิดฝึกโยคะเป็นประจำในช่วงเย็นของทุกวัน และเช้าวันเสาร์ อันที่สองคือ เริ่มวางแผนจะจัดกิจกรรม ดูหนังสือ ฟังสาระ โดยนำวีซีดีเกี่ยวกับเรื่องโยคะ เรื่องการพัฒนาจิต มาดู และต่อด้วยการพูดคุย แลกเปลี่ยนทัศนะกัน เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ของคนรักโยคะให้เพิ่มมากขึ้น กะว่าทำควบคู่ไปกับห้องสมุด ดึงดูด ล่อหลอก ครูโยคะ ให้เข้าไปเยี่ยมเยียนให้ได้ ลองดูรายละเอียดในจดหมายฯ นี้ละ

ส่วนจดหมายข่าวเองก็ปรับปรุงนะ อ.ธีรเดช ทำหายก้นพวกเราด้วย โยคะวิวาหะ และมีคอลัมน์ใหม่ โยคะซีมูลเตอร์ แคชชิ่งแล้ว

เข้า ใครสนใจกิจกรรมใด เชิญติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ตามสะดวกนะครับ

ขอขอบคุณผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยมอบความรู้ให้กับเพื่อนๆ โดยไม่มีค่าตอบแทนใดๆ พวกเราผู้อ่าน ขอโน้มรับความรู้ และคุณความดีเหล่านี้ นำมาเป็นพลัง เพื่อมอบความรู้และสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น ต่อไป

กวี

ปฏิทินกิจกรรม

-เปิดตัวอย่างเป็นทางการแล้วสำหรับ ห้องสมุดสารัตถะ ห้องสมุดโยคะ ที่รวมหนังสือ นิตยสารเกี่ยวกับโยคะ ทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ สำหรับผู้ที่สนใจโยคะได้เข้ามาอ่านหรือยืมกลับไปศึกษาต่อที่บ้าน รวมทั้งเป็นที่สำหรับทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมความรู้ เปิดให้บริการตั้งแต่ 8.30น.-17.00น. ทุกวันจันทร์-ศุกร์ ที่ขอยุทธศาสตร์ 36/1

-ขอเชิญผู้สนใจในโยคะ และ/หรือ ธรรมะ เข้าร่วมอบรมคอร์ส "โยคะธรรมะหรรษา ฮา..ฮา..ฮา ครั้งที่ 15" ท่ามกลางบรรยากาศสบายๆ และสนุกสนานเป็นกันเอง ในแบบวิถีธรรมชาติ มาร่วมกันเก็บเกี่ยวความรู้ ที่สามารถนำไปฝึกฝนที่บ้านด้วยตนเองแบบง่าย ๆ โดยที่มหาวิทยาลัยโยคะจากสถาบันโยคะวิชาการ นำทีมโดย ครูกิม บรรยายและนำปฏิบัติธรรม โดย หลวงพ่อคำเขียน สุวัณฺณโม วัดป่าสุคะโต และ พระอาจารย์ครุชิต อภิกถฺจโณ วัดป่าสันติธรรม พระอาจารย์วิทยากรในแนวทางหลวงพ่อยืน ที่จะจัดขึ้นใน วันที่ 7-8 มีนาคม 2552 ณ สวนสนแปดสี กำแพงแสน จ. นครปฐม เชิญโทรไปถามรายละเอียดกันได้เลยที่ ครูใจ 081 4204111 หรือที่ chacha_l@yahoo.com

-มาถึงโค้งสุดท้ายกันแล้วสำหรับการรับสมัครหลักสูตร ครูโยคะระยะสั้น (65 ชม.) ของสถาบันโยคะวิชาการ ที่ผู้เข้าอบรมจะได้เรียนรู้ สรีระวิทยา, กายวิภาคของเทคนิคโยคะ, เทคนิคการผ่อนคลาย, ปรินญาอินเดีย – ประวัติศาสตร์โยคะ , ตำราโยคะดั้งเดิม, ปรานายามะ, มุทรา พันธะ, กริยา, เทคนิคการสอน, การฝึกสอนภาคปฏิบัติ, และอื่นๆ กับที่มหาวิทยาลัยของสถาบันฯ ในวันที่ 23 – 29 มี.ค. 2552 ณ. สวนสันติธรรม ล้ำลูกกา คลอง 11 ค่าลงทะเบียน 12,500 บาท สอบถามรายละเอียดและสำรองที่นั่งได้ที่ สถาบันโยคะวิชาการ โทร 02 732 2016-7 ในวันและเวลาราชการ หรือติดต่อได้ที่ machima@ymail.com

-วิชา จิตศึกษา ปี 2552 สถาบันฯ 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 วันที่ 4 มีค.-4 มิย. 2552

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

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

โยคะวิวาทะ

ชีร์เดช อุทัยวิทยารัตน์

วาทะว่าด้วย “วิวาทะ”

(๑)

เห็นชื่อคอลัมน์ (ใหม่) บางท่านอาจตกใจเพราะชื่อคอลัมน์คล้ายชวนให้ทะเลาะ (วิวาท) กัน ผมจึงรับอาสาชี้แจงที่มาที่ไปของคอลัมน์ ในฐานะที่เป็นคนเสนอให้มีคอลัมน์นี้

เมื่อปลายปีที่ผ่านมา ผมกลับไปช่วยครูอายุรเวทบำบัดคนไข้ที่อินเดียดังที่เคยปฏิบัติเป็นประจำทุกปี มีอยู่วันหนึ่งผมไปเจอวิชาความรู้เรื่องอายุรเวทกับครูด้วยบรรยากาศที่อัดแน่นด้วยสาระ ทว่าอบอุ่นด้วยความกรุณา (ของครู)

บรรยากาศที่ ทำให้ผมนึกถึงช่วงขบปีแรกๆ ที่เพื่อนสนิทของครูซึ่งเป็นหมอยุรเวท มักชักชวนกันมาเยี่ยมเยือนครูและถก (เถียง) เรื่อง อายุรเวทกันอย่างละเอียดลุ่มลึกและรอบด้าน

บางครั้งการถกแลกเปลี่ยนก็รุนแรงด้วยไอระเหยจากความเห็นที่แตกต่างกัน แต่ในขณะที่เดียวกันก็ทำให้แต่ละคนได้แลกเปลี่ยน และเรียนรู้เรื่องเดียวกันจากหลายๆ มุมมอง

ตอนที่ผมไปเจอวิชาความรู้กับครูเมื่อปลายปีที่ผ่านมา เป็นช่วงที่ผมต้องส่งต้นฉบับ “โยคะวิถี” ให้กับ “โยคะสารัตถะ” พอตีพิมพ์ก็เกิดความคิดว่าน่าจะมีพื้นที่สำหรับแลกเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโยคะในจดหมายข่าวโยคะสารัตถะจะดีไหม

คิดเช่นนั้นแล้ว ผมจึงเขียนจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (อีเมล) ปรีชาครูกวีและณภัทรหรือน้องมัช คนขยันของชาวโยคะวิชาการ ว่าจะดีไหมหากจะเปิดคอลัมน์ “โยคะวิวาทะ” ในจดหมายข่าวโยคะสารัตถะ เพื่อให้ผู้อ่านและผู้สนใจได้แลกเปลี่ยนแนวคิดมุมมอง บอกเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับโยคะ อีกทั้งเป็นคอลัมน์สำหรับปวงจิตวิธานหรือถามตอบปัญหาเกี่ยวกับโยคะก็ยังได้

ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงเพื่อต้อนรับปีวัว ๒๕๕๒ นี้ด้วย

นี่คือที่มาของคอลัมน์น้องใหม่ “โยคะวิวาทะ”

คำว่า “วิวาทะ” อาจชวนให้นึกถึงคำว่า “ทะเลาะวิวาท” ซึ่งแน่นอนว่าไม่ชวนให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างสมานฉันท์สักเท่าไร ผมจึงอยากทำความเข้าใจว่า วิวาทะในที่นี้เป็นภาษาสันสกฤต มาจากคำว่าวิซึ่งมาจากคำว่า “วิเศษ”¹ แปลว่า เฉพาะหรือพิเศษ รวมกับคำว่า วาทะ แปลว่า คำพูด ถ้อยคำ หรือ (การแสดง) ความคิดเห็น

วิวาทะจึงหมายถึงการ นำเสนอความเห็นเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ

นอกจากนี้คำว่า วิ ยังหมายความว่า แตกต่าง ได้ด้วย

วิวาทะจึงมีนัยหมายถึง (การเสนอ) ความเห็นหรือคำพูด (จากมุมมอง) ที่แตกต่างกัน

“โยคะวิวาทะ” ซึ่งเป็นคอลัมน์น้องใหม่นี้ จึงเป็นคอลัมน์ให้พวกเราชาวโยคะได้นำเสนอความคิดเห็นที่มีต่อประเด็นต่างๆ เกี่ยวกับโยคะโดยเฉพาะ โดยที่ความคิดเห็นที่มาจากต่างมุมมองย่อมมีความแตกต่างกันเป็นธรรมดา ดังความหมายของคำว่า วิ ซึ่งแปลว่าแตกต่างหลากหลาย

¹ ออกเสียงว่า วิ -เศ - ษะ

(๒)

แม้จะได้ข้อสรุปทั้งเรื่องการเปิดคอลัมน์ใหม่และชื่อคอลัมน์แล้ว ทว่าผมเองยังไม่มั่นใจเต็มร้อยว่า คำว่าวิวาทจะเป็นคำที่มีความหมายกลาง ๆ คือแม้จะเป็นคำพูดหรือความเห็นที่แตกต่างกัน แต่ก็ไม่ได้หมายถึงการเป็นปฏิปักษ์กัน

ดังที่ในคัมภีร์อายุรเวทเล่มหนึ่งยังพูดถึงการวิวาทในหมู่ผู้เยียวยาหรือแพทย์ ว่าสามารถเป็นทั้งการ วิวาทในด้านบวก คือมีส่วนช่วยในการบ่มเพาะพัฒนาความรู้ความชำนาญ (อย่างน้อยก็ในการโต้ตอบถกเถียงความรู้เรื่องการเยียวยา) และการวิวาทในแง่ลบคือเป็นการวิวาทเพื่อเอาชนะคะคานการถกเถียง

หรือว่าเอาเข้าจริงแล้วคำนี้มีความหมายในแง่ลบ อย่างในภาษาไทย คือมีนัยถึงความเป็นศัตรูหรือปรปักษ์ ดังที่เรามักใช้คำว่าทะเลาะวิวาท

ด้วยความไม่แน่ใจอย่างที่ว่า ผมจึงได้ถามจากครูหลาย ๆ คน ปรากฏว่าครูอีกคนหนึ่งซึ่งเป็นทั้งเพื่อนสนิทของผมด้วย เสนอให้ผมใช้คำว่า “สัมวาท” แทนวิวาท เพราะคำว่า สัม มีนัยหมายถึงความกลมกลืน

สัมวาทจึงเป็นการถกเถียงในลักษณะที่นำไปสู่ความกลมกลืนมากกว่าวิวาท เนื่องจากคำว่า วิ ในภาษาสันสกฤต เมื่อเอามาประกอบกับคำใด มักมีนัยถึงสิ่งตรงกันข้าม ซึ่งมีความรู้สึกในเชิงลบอยู่เหมือนกัน

แต่เพื่อนก็ทิ้งท้ายว่า หากผมยืนยันจะใช้คำว่าวิวาทอย่างที่ตั้งใจไว้แต่แรกเพราะคุ้นหูกับคนไทยมากกว่าก็ไม่ถือว่าเสียหายอะไร

ฟังคำอธิบายแบบมีหมายเหตุของมิตรสนิทแล้ว ทำให้ผมตัดสินใจใช้ชื่อคอลัมน์นี้ว่าโยคะวิวาทอย่างที่ได้คิดไว้

ซึ่งก็อย่างที่บอกกล่าวในย่อหน้าแรก ๆ ว่าอยากให้เป็นพื้นที่สำหรับการบอกเล่า ประสบการณ์ แลกเปลี่ยนแง่คิด มุมมอง ไปจนถึงซักถามข้อสงสัยในการฝึกปฏิบัติหรือหลักทฤษฎี – ที่เกี่ยวกับเรื่องของโยคะโดยเฉพาะ

ทั้งนี้การนำเสนอแง่คิดมุมมองต่อโยคะของชาวเรา อาจไม่จำเป็นต้องคิดเห็นไปในทิศทางเดียวกันเสมอไป เพราะกระทั่งคำว่าโยคะเองก็ครอบคลุมขอบเขตกว้างมาก – อย่างน้อยก็ในความรับรู้ของผม อีกทั้งโดยธรรมชาติแล้ว ใช้หรือไม่ว่าแง่คิดมุมมองของเราแต่ละคน ล้วนถูกหล่อหลอมหรือได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์ที่แตกต่างกัน

เพราะฉะนั้นถ้อยคำที่ตอบโต้หรือแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งจึงย่อมแตกต่างกันเป็นธรรมดา อันเป็นความหมายอีกนัยหนึ่งของโยคะวิวาท – ถ้อยคำที่แสดงความคิดเห็นต่อโยคะที่แตกต่างกัน

และความเห็นที่แตกต่างกันนี้ไม่แน่ว่าอาจทำให้เราเข้าใจในมิติต่าง ๆ ของโยคะได้รอบด้านขึ้น เมื่อเราค้นพบและตระหนักว่า แท้ที่จริงแล้วความคิดของเราที่มีต่อโยคะซึ่งต่างจากเพื่อนพ้องน้องพี่ที่นำเสนอแง่คิดของเขานั้น มาจากมุมมองเพียงส่วนเสี้ยวหนึ่งเท่านั้น

ผมมีตัวอย่างเกี่ยวกับการเห็นจากมุมที่แตกต่างกัน ในวันที่ผมหาหรือน้องมัช เกี่ยวกับการวิวาทเรื่องโยคะในโยคะสารัตถะ

เราคุยกันโดยมีโต๊ะคอมพิวเตอร์คั่นกลาง ผมนั่งอยู่หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ซึ่งมีลำโพงตัวเล็กคู่หนึ่งวางอยู่บนโต๊ะ ด้านหน้าของลำโพงหันเข้าหาผม ส่วนมัชนั่งอยู่อีกฟากหนึ่งของโต๊ะ

ระหว่างที่แลกเปลี่ยนเรื่องความคิดเห็นที่แตกต่างกัน บังเอิญผมกวาดตามองไปที่ลำโพง แล้วก็พลันเกิดความคิดว่า หากให้ผมและมัชบรรยายถึงรูปลักษณะของลำโพง เชื่อขนมกินได้เลยว่าลำโพงของเราสองคนจะมีหน้าตาไม่เหมือนกัน ทั้งนี้เพราะเราเห็นลำโพงจากมุมของเราซึ่งไม่ครอบคลุมลำโพงทั้งหมด

แต่หากเรานำถ้อยคำที่พรรณนาเกี่ยวกับลำโพงของเราสองคนมาประกอบกัน เราก็จะได้รูปลักษณะของลำโพงจากมุมมองทั้งสองด้าน

แง่คิดและมุมมองต่อโยคะที่แตกต่างกันก็อาจเป็นไปในทำนองเดียวกัน กล่าวคืออาจทำให้เราเรียนรู้และค้นพบว่า เราจะเข้าใจในโยคะมากขึ้นเมื่อประสบการณ์และมุมมองที่ยังจำกัดอยู่ของเรา ได้รับการหนุนเสริมเติมเต็มเพิ่มจากเพื่อนพ้องน้องพี่ที่เห็นและเข้าใจโยคะจากอีกมุมหนึ่ง

หากเป็นเช่นนั้นที่ได้ โยคะวิวาทก็อาจนำเราไปสู่โยคะสัมวาทซึ่งเป็นคำที่มีตรสสนิทของผมเสนออีกเป็นได้ คือเกิดเป็นวาทะที่กลมกลืนและเป็นองค์รวมอย่างแท้จริง^{2 2} (คำว่า ‘สัม’ มีความหมายว่ารวม ได้อีกด้วย)

(๓)

เพราะฉะนั้นคอลัมน์นี้จะเป็นเสมือนเวทีสาธารณะให้ทุกคนมีส่วนร่วม ในฐานะของคนต้นคิดผมจึงขอเชิญชวนให้ผู้อ่านและผู้สนใจทุกท่านช่วยกันเขียนส่งมา ไม่ว่าจะเป็นการตอบคำถามในการฝึกอาสนะ การหายใจ หรือประสบการณ์ในมิติอื่นๆ ของโยคะ(ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละท่านตีความหรือเข้าใจโยคะอย่างไร) รวมทั้งแง่คิดมุมมอง

หรือหากมีข้อสงสัยใดๆ ที่เกี่ยวกับโยคะที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์กับเพื่อนพ้องน้องพี่ในแวดวงโยคะ ก็เขียนไปถามก็ได้ ซึ่งครูโยคะของสถาบันฯ หลายคน ตอบรับว่ายินดีแลกเปลี่ยนและตอบข้อสงสัยจากมุมมองและประสบการณ์ของตัวเอง

น้องมัชท์ทักท้วงว่า เนื่องจากจดหมายข่าวโยคะสารัตถะฉบับตีพิมพ์เป็นรูปเล่ม ออกเพียงเดือนละหนึ่งฉบับ อาจทำให้การวิวาทะไม่รวดเร็วและมีเนื้อที่ (กระดาษ) ไม่ยาวพอ ถ้าหากมีผู้ร่วมวิวาทะมาก เราจึงมีข้อสรุปร่วมกันว่า ผู้ที่สะดวกและคุ้นชินกับการใช้อีเมลล์หรือเข้าไปอ่านในเว็บไซต์ของทางสถาบันฯ เป็นประจำก็สามารถวิวาทะผ่านทางอีเมลล์หรือเว็บไซต์ได้

จากนั้นท่านอื่นๆ อ่านแล้วคิดเหมือนหรือเห็นต่างอย่างไรก็เขียนตอบผ่านทางอินเทอร์เน็ตได้ หรือจะบอกเล่าประสบการณ์ของตัวเองก็ได้ ส่วนคนที่คุ้นกับการเขียนหรือพิมพ์ลงกระดาษก็สื่อสารผ่านจดหมายส่งทางไปรษณีย์ได้ครับ

และถ้าหากการวิวาทะผ่านทางอินเทอร์เน็ตเป็นไปอย่างคึกคัก กองบรรณาธิการจะเลือกวิวาทะหรือปัจฉาวิวาทะที่น่าสนใจมาตีพิมพ์ในโยคะสารัตถะเพื่อให้ผู้อ่านจดหมายข่าวได้ร่วมรับรู้ด้วย

แต่เนื่องจากคราวนี้เป็นการบอกเล่าเก้าสิบเกี่ยวกับคอลัมน์น้องใหม่ จึงยังไม่มีเนื้อหาอะไรที่เป็นการวิวาทะ ผมจึงขออนุญาตเปิดประเด็นวิวาทะสักหัวข้อหนึ่ง

เรื่องของเรื่องก็คือราวหกปีก่อน ภัลยาณมิตรรุ่นพี่ในแวดวงโยคะที่สนิทกันถึงเล่าถึงถามผมว่า มีครูโยคะท่านหนึ่งบอกว่าสุรยณมิตร (หรือทำให้พระอาทิตย์) ไม่ใช่อาสนะ ผมคิดอย่างไรต่อประเด็นนี้

แม้จะผ่านไปแล้วหกปี แต่ดูเหมือนว่าประเด็นนี้ยังมีการถกเถียงพูดคุยกันเป็นครั้งคราวในสังคมคนฝึกอาสนะบางส่วน ผมจึงอยากยกประเด็นที่ว่า (ซุก) ทำให้พระอาทิตย์ถือเป็นอาสนะหรือไม่มาให้พวกเราช่วยกันวิวาทะครับ

ใครมีความเห็นหรือประสบการณ์อย่างไร เขียนหรือพิมพ์ส่งไปได้ครับ จะเป็นจดหมาย (ส่งไปตามที่อยู่ในจดหมายข่าว) หรือจะพิมพ์ส่งผ่านทางอีเมลล์หรือเว็บไซต์ของสถาบันฯ ก็ได้เช่นกัน

ด้วยความเคารพและปรารถนาดี

ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์

จดหมายจากเพื่อนครู

หนึ่งเดือนในภูเก็ต

Rathie, Phuket

18 มกราคม 2552

น้องบอมบ้อีเมลล์มาหาถึงภูเก็ต ขอให้เราช่วยหนึ่งเรื่อง นึกว่าขออะไร ขอให้เล่าเรื่องที่มาสอนโยคะที่ศรีพันวา ภูเก็ตเป็นเวลาหนึ่งเดือนช่วงปีใหม่ อะยังมีใจดีและกว้างแถมให้อีกนะเปิดเลยให้เขียนสไตล်ไหนก็ได้เรื่องอะไรก็ได้ อย่างกะรู้แน่นว่าไม่เคยเขียนเล่าอะไรให้ใครฟังเป็นเรื่องเป็นราว ถนัดใช้ปากเล่ามากกว่า ตอบรับกลับเลยด้วยความยินดีคะคุณน้องให้โอกาสเปิดกว้างชะขนาดนี้ไม่รีบไขว่คว้าไว้ไม่ได้เลยนะ จะเกิดจะดังหรือดับก็คราวนี้ละ

เริ่มกันวันแรกเลยลงเครื่องที่สนามบินก็มีน้องไก่และนาจยัมรับอย่างอบอุ่น ได้คุยกับน้องหลายเรื่องเพราะน้องคอยตัวกันกำลังเรียนและฝึกโยคะอยู่อย่างเข้มข้นที่น่าสนใจยิ่งไปกว่านั้นน้องเรียนอยู่กับครูเอื้องลูกศิษย์ครูแก้วสำนักเดียวกัน อะเลยยิ่งคุยกันเพลิดเพลิดเจริญปัญญากันไปมากมาย

และด้วยฤกษ์งามอันดีเราก็มีแขกมาจองฝึกโยคะกันในวันแรกเลย มีแอบตื่นตื่นเล็กน้อย เรื่องนี้แหละที่น่าที่อยากมาแบ่งปันเรื่องสอนโยคะให้กับนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ ก่อนจะเข้าเรื่องของเร ต้องขอชื่นชมแอบปลื้มแทนเจ้าของศรีพินาที่มีพนักงานทุกคนที่น่ารักมากๆ ยิ้มแย้มทักทายสวัสดิ์เราก่อนทุกคนไม่ว่าจะเดินไปทางไหนหรือเจอกับใคร สร้างความอบอุ่นเป็นอย่างมากกับผู้มาใหม่มาคนเดียวอย่างเรา ที่ต้องปลื้มไปมากกว่านั้น ในวันถัดไปกำลังเดินชมต้นไม้อย่างเพลิดเพลิน เจอตัวจริงคะเจ้าของผู้บริหารหนุ่มน้อยไฟแรงขี่มอเตอร์ไซด์ผ่านมาจอดตรงเลยจอดเพื่อสวัสดิ์ทักทายกับเราก่อน แหมแทบจะยกมือตอบกลับไม่ทันประทับใจมากๆ ใต้ใจกันไปแล้ว ไม่มีข้อกังขาเลยว่าพนักงานทำไม่ถึงอบอุ่นยิ้มแย้มทั่วถึงกันเช่นนี้ เขาวกกันว่า (ไม่รู้ว่าเป็นใครนะ) เจ้านายเป็นอย่างไรลูกน้องก็เป็นอย่างนั้น โขคดีจึงเลยคนที่ได้ทำงานที่นี่ อะเราก็โขคดีเหมือนกันถึงแม้จะมาแค่หนึ่งเดือน ตราบนครบถึงหนึ่งเดือนวันนี้เรารู้สึกดีจริงๆในทุกๆวันของหนึ่งเดือน คืออย่างไรละจะ ใครอยากรู้ไว้ว่ากันรอบนอกดีกว่า ไม่เช่นนั้นแล้วจะว่ากันอีกยาวเลย จะทำให้เราพลาดเล่าเรื่องหลักที่ตั้งใจจะแบ่งปัน

เอาละนะพร้อมเล่าให้ฟัง ดูที่ทำหน้าที่ตื่นตื่นใจเลยคงมีอะไรน่าสนใจมากมาย จริงๆแล้วก็ไม่ได้มีมากมายอย่างที่คาดไว้เลย หมายถึงแขกที่มาฝึก ส่วนมากเกือบทั้งหมดเขาเลือกจะทำกิจกรรมอย่างอื่นมากกว่าเลยไม่ค่อยมีใครมีเวลามาฝึกโยคะกัน จบจนถึงวันสุดท้ายที่สอนมีแขกชาวต่างชาติมาฝึกทั้งหมดตั้งสามคน เลยเป็นสาเหตุให้อยากเล่าเรื่องนี้มันสั้นดีสำหรับนักเขียนมือใหม่อย่างเรา 5555 ส่วนวันเวลาที่เหลือที่ไม่มีแขกมาฝึกด้วย ทำอย่างไรละ เตรียมมาสักกระบอกไปพร้อมสับกับตำราภาคอินเตอร์ขึ้นมาอีกครั้งกระเป๋ามากสักขนาดนี้ ไม่เกิดความอยากสอนได้อย่างไร จริงแล้วใจเราก็อยากให้เขาเรียนรู้ไปฝึกดูแลสุขภาพทั้งกายและใจของตัวเองกัน เลยทิ้งซักทั้งชวบรรดาเพื่อนพี่น้องชาวศรีพินาทุกคนที่บังเอิญหรือตั้งใจเข้ามาคุยกับเรา และดูทำที่สนใจโยคะชวหมดเลย ไม่เพียงเท่านั้นปกติจะสอนเวลาสี่โมงครึ่งในตอนเย็นทุกวันไม่มีวันหยุด บางคนบอกว่าโหดตอนเย็นติดงานเวลาไม่ได้มาเสียตายจริง เราเลยเสนอเปิดเวลาเพิ่มให้เลยคะ เขาก็ได้นะก่อนทำงานก็ดีสวดขึ้นตีมากฝึกกันเริ่มตั้งแต่หกโมงครึ่งเลยก็ได้สบายมากเพราะปกติตัวเราเองเป็นคนเข้าอยู่แล้ว โปรโมชันกันสุดๆ ก็พอจะได้ผลนะ ประสบความสำเร็จเล็กน้อย มีมาบ้างถึงแม้จะน้อยแต่ก็มาเป็นระยะๆ มาคนสองคนบ้าง คนเดียวบ้าง ก็สอนหมด ไม่มีมาเลยก็สอนสอนตัวเองโงละ 55555

กลับมาที่แขกคนแรกในวันแรกและคนเดียวของเรากันดีกว่า เป็นผู้หญิงจากยุโรป เขาฝึกโยคะอย่างต่อเนื่องมาประมาณสามปี ฝึกกับ Jivamukti ที่ลอนดอน (สายของPattabhi Jois ลูกศิษย์ของ Krishnamacharya) แถมบอกเราต่อว่าเขามีความยืดหยุ่นสูงมาก เอาละสิดูเหมือนฝึกกันแบบขั้นสูงมาเลยนะ จากนั้นก็ถามเราบ้าง แล้วผู้ฝึกโยคะแบบไหน แบบไหนละคะ เราลูกศิษย์ครู กวีตอบออกไปเลยด้วยความมั่นใจ คือมั่นใจว่าเขาต้องงแงๆ ฝึกแบบภาวานาโยคะคะ งงไปเลยดังที่คาด ไม่รู้ถึงภาษาอังกฤษสำเนียงไทยเขาเราด้วยหรือเปล่า ต้องขยายความต่อกันเล็กน้อย ฝึกตามตำราตั้งเดิมคะ ปตัญชลีโยคะสูตร หรือปฏิบัติคะ เพชรันทะ สัมหิตา อะเริ่มคุ้นชื่อขึ้นมาหน่อยนะหน้าดูเข้าใจมากขึ้น ได้ที่ชวนให้ลองฝึกอาสนะเลย เขาก็ยินดียอยากลองนะ เรานัดอยู่แล้วตามแบบฉบับของพวกเรา หนึ่ง สบาย ใช้น้ำแรงแต่น้อย มีสติตามรับรู้ ปล่อยลมหายใจให้เป็นไปอย่างธรรมชาติ ไม่ฝืน ไม่บังคับ หรือผลอกันล้มหายใจ ว่าไปเรื่อยๆ จนจบหนึ่งนั่งสงบสักครู่แล้วกระพริบตา 2-3 ที จากนั้นค่อยๆ ลืมตาขึ้น จบการฝึกแต่เรื่องเล่าของเรายังไม่จบ ต่อจะเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไรบ้างคะ เราอยากูจู้จู้ “อืมรู้สึกสบายดีจังก็ชอบเหมือนกัน แต่จะชอบฝึกท่าที่ต่อเนื่องแบบ Vinyasa มากกว่า” เขายกต่อถ้ามีเวลาก็จะกลับมาฝึกกับเรากันอีก แล้วเขาก็กลับมาฝึกกับเรากันตามทีบอกไว้ จัดให้คะฝึกโยคะทำต่อเนื่องเริ่มไหวพระอาทิตย์ก่อนและตามด้วยท่าต่างๆที่เกินเลยจากท่ามาตรฐานของสถาบัน อะอย่างไรก็ตามเรายังยึดหลักเหมือนเดิม เคลื่อนไหวช้าออกทำเป็นไปอย่างช้าๆ ได้แค่นั้นก็แค่นั้น คงค้างในตำแหน่งสุดท้ายด้วยความนิ่ง สบาย ใช้น้ำแรงแต่น้อย มีสติตามรู้ จนจบด้วยการผ่อนคลายอย่างลึกในท่าศพ เขารู้สึกต่างจากการฝึก Vinyasa ที่เขาเคยฝึกมา ค่อนข้างชอบทีเดียว เขาได้มีเวลาช่วงที่เคลื่อนไหวช้าได้สังเกตร่างกายของเขาที่เขาไม่เคยรู้สึกมาก่อนและคงค้างในท่าตำแหน่งสุดท้ายโดยไม่เกินขีดจำกัดของร่างกายของตนเอง ต่างจากการฝึกที่ลอนดอนจะเปลี่ยนเคลื่อนไหวทำไปอย่างรวดเร็วกว่าเลยทำให้ไม่มีเวลาเพียงพอที่จะสังเกตร่างกายได้ทัน แยกทำนั้นมาฝึกอีกในทุกครั้งที่เขามีเวลาจนวันสุดท้ายที่เขาพักอยู่ที่นี้

และแล้วก็จบการสอนแขกคนแรกของเราอย่างหนึ่งสบาย สอนไปเตรียมตัวไปเตรียมทุกวันตำราขนมาแล้วเนอะก็ต้องใช้ประโยชน์กันไป ไม่มีแขกมาเรียนเราก็ดูเตรียม เตรียมพร้อมทุกวัน วันไหนไม่มีใครมาฝึกก็เป็นโอกาสอันงามของเราได้ฝึกโยคะเอง ฝึก

อาสนะ สมาริ ได้ฟิลล์สุด ๆ ขอบอกบรรยากาศเอื้อมาก ฝึกบนระเบียงเนินเขาวิวะทะเล บิดสันหลังหันไปทางก็เห็นต้นไม้ดังตาม
อะเมื่อบิดไปอีกข้างก็ทะเล แล้วจิตลอยไปอยู่ไหนแล้วนี่ ฝึกต่อไปเฝ้าสังเกตไม่ว่าจิตจะล่องจะลอยไปทางไหนก็เฝ้าสังเกต เมื่อ
จิตอ่อนกำลังลง ก็นำพาลับมาจอต้อยู่กับลมหายใจเข้าออกที่เป็นไปอย่างธรรมชาติของเรา อิม นิ่งสงบสบาย นะอีกนิตินี้
งเกือบบรรลุหลุดพ้นไปแล้ว กลัวไปแล้วก็ไม่กลับเลยไม่ได้ปล่อยให้หลุดนะเนี่ย 55555

เนื่องจากเราลงเครื่องด้วยฤกษ์งามอันดีเราก็เลยมีแขกมาฝึกต่อหลังจากคนแรกกลับไปแล้ว อย่างกับส่งไม้ต่อกันเลย คราวนี้มา
คู่จะเป็นคู่หญิงชาย คุณลุงกะคุณป้า อิมอย่างนะเขาเฟิร์มกันสุดๆ ความพิถีพิถัน ดูราวกับว่าพลังกำลังมีมาไม่อัน ทั้งคู่ได้ฝึก
โยคะมาต่อเนื่องเป็นประจำประมาณ 2-3 ปีฝึกกับครูสาย Iyengar สัปดาห์ละสองครั้ง อะฝึกแบบนี้คงต้องแป๊ะแบบนี้เรา
ไม่ได้เรียนมา ไม่ได้ฝึก ก็ไม่มีทางจะสอนแบบนี้ได้แน่นอน เขาถามเราเช่นกันว่าเราฝึกแบบไหน เราก็ตอบเหมือนเดิม ภาวนา
โยคะ พร้อมอธิบายเสริมนิดหน่อยเพราะคาดว่าเขาต้องงง อะแปลกเขาไม่ฟัง ดิจึงก็เลยให้เขาเริ่มลองฝึกแบบของเรา เขา
อุตสาหะมาหาถึงที่มีหรือจะปล่อยโอกาสอันดีให้หลุดไปต้องให้เขาได้ชิมลัทธิรสดีมีค่าสัมผัสโยคะแบบไทยๆอย่างเรา จากนั้นก็
เริ่มให้หลักการฝึกอาสนะเป็นไปตามสูตรโบราณต้นตำรับจากอินเดีย แล้วนำฝึกอาสนะในท่ามาตราฐานบวกแอดวานซ์ จนจบใน
ที่สุด จากนั้นค่อยๆ กระพริบตา 2-3 ทีแล้วค่อยลืมตาขึ้น ฝรั่งยิ้มให้หลังจากลืมตาขึ้น อิมแปลกมากไม่เคยฝึกแบบนี้มาก่อนเลย
เทคนิคการฝึกทุกอย่างตรงกันข้ามที่ 1 ฝึกที่บ้าน 1 คุณผู้หญิงบอกว่าไม่เคยทำท่าศพแล้วรู้สึกถึงความผ่อนคลายสบายเท่านี้มา
ก่อนเลย ส่วนคุณผู้ชายก็เอ่ยว่าเขารู้สึกถึงความสงบนิ่งเอื้อให้เขามีสมาธิขึ้น ดิจึงเลยนะที่เราพาเขาได้สัมผัสการเข้าสู่สมาธิไม่ใช่
นิทรายิ่งเข้าทางเราอยู่ 55555 เขาถามว่าแบบนี้มาจากอินเดียหรือทำไมไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่ามีฝึกแบบนี้ด้วย ยูเรียกการฝึก
แบบนี้ว่าอะไรนะ เพาเวอร์โยคะหรือ? มีนำละตอนที่เรบอกเขาไปว่าเราฝึกแบบภาวนาโยคะดูหน้าเขาไม่ฟังเลยยังพยักหน้า
ตอบรับดีด้วยซ้ำ พูดภาษาอังกฤษสั้นสกุดด้วยสำเนียงไทยของเรานี่เองที่ทำให้เขาฟังเป็นเพาเวอร์โยคะไปได้ อย่างไรก็ตามนี้เลย
ต้องขยายความเพิ่มเติมพูดซ้ำขึ้นบอกที่มาที่ไปของสถาบันของเราไปจนถึงอินเดีย ดูตั้งใจฟังเรามาก แต่หน้าของเขายังแผ่
ด้วยความงงอยู่ คุณจันเริ่มมีตึกก็เลยบอกกับเราว่าจะกลับมาฝึกกับเราใหม่ คาดว่าเขาคงอยากกลับมาหาความเข้าใจให้กระจ่าง
มากขึ้นด้วยมั้ง

เขาให้ความสนใจดีจึงเลยก็อดไม่ได้ที่จะโทรเล่าความให้ครูก็และก็ขอข้อมูลความรู้เพิ่มเติมมากมาย ไม่เคยผิดหวังได้มาเยอะ
ทีเดียว แต่ตอนจะให้ต่อนะสิไม่มีกักรอกนะแต่จำไม่ได้หมดอธิบายก็ไม่เหมือนครูก็ อะเป็นตัวของตัวเองดีที่สุดครูก็พรับบอก
อยู่เสมอ ช่วยได้จริงๆคะ

แขกสองท่านนี้ก็มาฝึกอย่างต่อเนื่องระหว่างที่เขาพักอยู่ เราก็ได้ให้ข้อมูลของทางสถาบันไปอีกและเขาก็สนใจจริงเข้าไปดูข้อมูล
เพิ่มเติมในเว็บไซต์ เรามีโอกาสได้คุยกันจนได้ความว่าเขาเป็นเจ้าของสื่อและก็มีนิตยสารเกี่ยวกับโยคะอยู่ที่รัสเซียด้วย ถึงว่าได้
สนใจเราจริง ไม่นั่นะพวกเราอาจจะไปโด่งดังที่ทั่วโลกเหนือ ใครจะรู้ อะไรก็เกิดขึ้นได้ในโลกใบเล็กใบนี้ ว่ากันไปโน่น 55555

จบแล้วแค่นี้จริง ๆ สำหรับการสอนแขกที่พักที่นี่ แล้วเราก็อยู่จนครบหนึ่งเดือน คิดถึงทุกคนที่กรุงเทพฯ แต่จะไปแล้วก็คิดถึงทุกคน
ที่ภูเกิดเหมือนกัน อะอย่างไรในชีวิตเรา...ชีวิตก็ต้องดำเนินต่อไป อย่งไหน แบบไหน ว่ากันที่ละลมหายใจ

ชีวิตกับความตาย

ดล เกตน์วิมุต

บทที่ 4

“เทอม 2 ในวิชาชีวิตและความตาย”

ขึ้นเทอม 2 ความอ่อนล้าและค่อนข้างหนักจากเทอมแรกซึ่งเป็นช่วงรอยต่อนี้

เองที่มีเพื่อนนิสิตบางท่านรู้สึกถอดใจ ไม่อยากจะเรียนต่อ แต่ด้วยความเมตตาของกำลังใจที่มีให้แต่กันและกัน ทำให้
ประคับประคองผ่านกันมาได้ถึงเทอมสอง รู้สึกว่าค่อยเบาขึ้นไม่หนักเหมือนหินอย่างเทอมแรก

ระเบียบวิธีวิจัยทางชีวิตและความตาย Research Methodology in Life and Death

ศึกษาวิธีการแสวงหาความรู้ในรูปแบบการวิจัยทั้งการวิจัยในเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ ความสำคัญของการวิจัยต่อการพัฒนาสังคม กระบวนการและขั้นตอนการวิจัยเกี่ยวกับชีวิตและความตาย เช่น การเลือกหัวข้อวิจัยทางพุทธจิตวิทยา การตั้งปัญหา การตั้งสมมติฐาน การรวบรวมข้อมูลโดยศึกษาเครื่องมือวัดและแบบทดสอบ การเลือกการฝึกใช้ และการวิเคราะห์แบบทดสอบทางจิตวิทยาแบบต่าง ๆ หลักและวิธีการสร้างเครื่องมือวัด การสร้างแบบทดสอบ แบบสอบถาม และแบบสอบวัดอื่น ๆ ที่ต้องใช้ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยทางจิตวิทยา โดยเริ่มตั้งแต่การสร้างข้อคำถาม การทดลองข้อคำถาม การวิเคราะห์ข้อคำถาม การหาความเชื่อมั่น ความเที่ยงตรงและการทำเกณฑ์มาตรฐาน รวมทั้งประสบการณ์ภาคปฏิบัติในการใช้แบบทดสอบกับคนปกติ และบุคคลที่มีปัญหา การวิเคราะห์ข้อมูล และการเขียนรายงานการวิจัย

กรรมฐาน Buddhist Meditation

ศึกษาหลักการเจริญกรรมฐานในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์เสส รวมทั้งรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักต่าง ๆ ในสังคมไทย โดยเน้นศึกษาอารมณ์ของสมถกรรมฐาน 40 เช่น อสุภ 10, อนุสสติ 10 และวิปัสสนาภูมิ 6 และฝึกปฏิบัติ การกำหนดพิจารณาตามรูปโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ตามลำดับแห่งญาณ 16 และผลที่เกิดจากการเจริญกรรมฐาน คือ รูปฌาน อรูปฌาน และวิปัสณาญาณ

ภาษาอังกฤษสำหรับชีวิตและความตาย English for Life and Death

ศึกษาภาษาอังกฤษโดยการปฏิบัติจริง ให้เกิดความชำนาญทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการเขียน การพูด การอ่าน และการฟัง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เน้นศัพท์ทางจิตวิทยาการฝึกอภิปรายหลักธรรมเป็นภาษาอังกฤษ เช่น หลักศีล 5, พระรัตนตรัย, ไตรลักษณ์, อริยสัจ 4, มรรค 8, ปฏิจจสมุปบาท กรรมและการเกิดใหม่

ชีวิตและความตายเชิงสังคมวัฒนธรรมไทย Thai Socio-Cultural Life and Death

ศึกษาชีวิตและความตายในมิติทางสังคมและวัฒนธรรมไทย โดยเน้นศึกษาธรรมชาติและตัวแปรต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดพฤติกรรม พุทธประเพณี และสภาวะทางจิต สถาบันทางสังคม เจตคติ ความคิดเห็นเกี่ยวกับชีวิตและความตาย เพื่อการอธิบาย วิเคราะห์ การก่อรูปและการเปลี่ยนแปลง เพื่อประโยชน์ในการบริหารจัดการการให้คำปรึกษา การดูแล ให้สอดคล้องกับเจตคติ และพุทธประเพณีเกี่ยวกับชีวิตและความตาย

กิจกรรมเสริมพิเศษในเทอมสอง พวกเราได้มีโอกาสไปดูงานการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่วัดพระบาทน้ำพุ และที่วัดหนองหอย สถานพักฟื้นคนชราในจังหวัดราชบุรี ก่อนจะขึ้นภาค Summer ซึ่งมีการเรียนการสอนอยู่ 3 วิชา

จิตวิทยาการปรึกษาเกี่ยวกับชีวิตและความตาย Counseling Psychology of Life and Death

ศึกษาเรียนรู้ ฝึกฝน วิธีการและกระบวนการ ขั้นตอน เทคนิค จริยธรรม โดยเน้นการนำหลักพุทธจิตวิทยา มาใช้ในการสร้างความพร้อมและฝึกทักษะต่าง ๆ ในการปรึกษาเกี่ยวกับชีวิตและความตาย เป็นวิชาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งยวดในการทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนที่ดีให้ผู้รับบริการรับคำปรึกษาได้เห็น ตระหนักถึงความเป็นจริงของตัวเอง ช่วยให้เขาเห็นหนทางแก้ปัญหาและตัดสินใจเลือกใช้ชีวิตแก้ปัญหาด้วยตัวเอง ด้วยการให้ 3 หลักใหญ่ ๆ คือ Tuning In, Identified Split, Realization โดยอาจารย์ ดร.โสรัจ โภธิแก้ว และทีมคณาจารย์ที่ให้ความรู้แก่พวกเราอีกครั้ง และถือเป็นความรู้ที่นำไปประยุกต์ใช้ต่อตัวเองและช่วยเหลือสังคมได้เป็นอย่างดี

ภาษาบาลี 1 Bali 1

เป็นวิชาที่ยากมาก ถึงแม้จะเรียนแค่ขั้นพื้นฐาน แต่ก็ด้วยความเมตตาจากพระนิสิตที่ท่านอนุเคราะห์ให้ออกดูแลต่อการเรียนรู้ร่วมกัน อย่างน้อยก็ทำให้ได้เห็นคุณค่าของภาษาที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก



เล่าสู่กันฟัง

“CHANGE”

เจี๊หวี่ (จ)

อย่าเพิ่งแปลกใจคะท่านผู้อ่าน

แม้ว่าฉันจะอุทิศตั้งชื่อบทความครั้งนี้เป็นภาษาฝรั่ง ซึ่งอาจไปตรงกับแนวนโยบายหาเสียงของผู้นำคนใหม่ของอเมริกา ที่เพิ่งสร้างประวัติศาสตร์โกยคะแนนชนะการเลือกตั้งอย่างท่วมท้นถล่มทลาย

แต่บทความครั้งนี้ก็ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเมืองอย่างใดไม่

เพียงแต่ว่า, ในช่วงที่ฉันกำลังวางแผนและเริ่มปฏิบัติการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต รวมทั้งความเคยชินทั้งหลายอันเป็นโทษแก่ร่างกาย และจิตใจของตัวเองนั้น กระแสของคำว่า Change กำลังมาแรงจริงๆคะ

ในเมื่อช่วงเวลามันช่างเหมาะเจาะ ฉันก็เลยได้จังหวะ สบโอกาส เกาะกระแส หรือจะเรียกว่าอะไรก็ตามแต่ ขอ “Change” กะเขาด้วยคน

ว่าแล้ว, ฉันจึงลุกขึ้นมาประเดิมการ “Change” ด้วยการเปลี่ยนบรรยากาศห้องนอนเสียใหม่ สวมวิญญาณหนูแจ๋วและเริ่มเปิดศึกจัดการกับกองเสื้อผ้ารอบตัวที่มากมายราวกับว่าฉันเคยซื้อสะสมไว้ตั้งแต่ชาติที่แล้ว

ไม่ใช่สิ, ฉันน่าจะซื้อไว้เผื่อชาติหน้ามากกว่า ในเมื่อเสื้อผ้าหลายชุดยังไม่มีร่องรอยบ่งบอกการถูกใช้งานสักครั้ง

ที่ช่องเก็บกระเป๋าภายในตู้เสื้อผ้าอัดแน่นด้วยกระเป๋านับสิบใบที่เอาไปฉันคงซื้อมาด้วยอาการหน้ามืดตามัว ลึนซัดคือกรุสมบัติยอมๆ ที่ปั่นเปไปด้วยเครื่องประดับกับเก๋สารพัด สารวจดูสถานการณ์ที่ขึ้นวางรองเท้าด้านนอกแล้วก็แทบไม่ต่างกันเลย รองเท้าเบอร์ 37 หลายสิบคู่ของฉันต่างแย่งกันจับจองพื้นที่เล็กๆ นั้นอย่างแออัด

ฉันถอยออกมาตั้งหลักชั่วคราว ด้วยเห็นท่าว่าศึกครั้งนี้จะใหญ่หลวงนัก

ทำไมทุกอย่างมันถึงได้เยอะขนาดนี้ละเนี่ย ????

สิ่งของเหล่านี้กระตุ้นหน่วยความจำให้ฉันนึกถึงว่า ครั้งหนึ่งฉันเคยเพลิดเพลินกับการซื้อหาและสะสมมากแค่ไหน อะไรนะที่ทำให้ฉันไม่รู้รู้สึกเหน็ดเหนื่อยกับการไล่ตามกระแส แฟชั่น สนุกสนานกับการเปลี่ยนลุคเสื้อผ้าหน้าผมได้ทุกวัน แต่ที่ฉันยังนึกไม่ออกก็คือความรู้สึกในสองบรรทัดที่ผ่านมาค่อยๆ จางหายไปได้อย่างไร

เพราะทุกวันนี้ ความเรียบง่ายเป็นเหตุผลหลักในการตัดสินใจของฉันเสมอ

ราวแขวนเสื้อผ้าที่ฉันใส่เป็นประจำกลับถูกแทนที่ด้วยเสื้อผ้าแบบเรียบง่าย สีล้วนๆ ที่ฉันเคยคิดว่าน่าเบื่อ

จากเดิมที่ชอบเปลี่ยนแบบนาฬิกาข้อมือทุกวัน ฉันกลับติดใจหันมาสวมนาฬิกาจิตตอลที่ใช้ใส่ติดข้อมือเวลาสอน

จากที่เคยไว้ผมยาวมาตลอดตั้งแต่สมัยเรียนมหาวิทยาลัย ฉันเปลี่ยนมาตัดผมสั้น

ฉันเลิกกินเนื้อสัตว์ โดยที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องของความศรัทธา แต่เพราะเสียงจากร่างกายบอกว่าต้องการสิ่งที่เบากว่า, ก็แค่นั้น

ก่อนหน้านั้น ฉันไม่เคยวางแผน กะเกณฑ์ว่าจะให้ตนเอง “เปลี่ยน”

แต่ดูเหมือนว่า บางครั้งความเปลี่ยนแปลงก็มาเยือนเราอย่างเงิบเงียบ และทำหน้าที่ของมันด้วยความขยัน

หมั่นเพียร วันแล้ววันเล่า, โดยที่เราไม่ต้องออกแรงบีบบังคับขู่เข็ญ

พลังของความเปลี่ยนแปลงทำงานได้ดีเกินกว่าที่เราคาดคิดมากนัก

เพราะก่อนที่เราจะรู้ตัวอีกครั้ง, โลกใบเดิมในสายตาของเรา ก็กลายเป็นโลกใบใหม่ไปซะแล้วว ...

ในชั้นเรียนอาสนะ เป็นกลุ่มใหญ่! การ “เปลี่ยน” เป็นเรื่องน่าสนใจคะ

เมื่อการสอนอาสาสมัครให้คนจำนวนมากต้องมีการบริหารเวลาที่ดีเพื่อให้สอดคล้องกับแผนการสอนที่เตรียมไว้

ครูจึงมักเป็นผู้กำหนดและควบคุมเวลาที่ใช้ในการคงตัวค้างนิ่งในแต่ละอาสาสมัคร

ฉันพบว่า คำแนะนำของครูที่บอกให้ผู้ฝึก “เปลี่ยน” จากอาสาสมัครหนึ่งไปสู่อาสาสมัครหนึ่งให้ความรู้สึกต่อจิตใจและผลต่อร่างกายแตกต่างกันออกไป

สำหรับฉัน, ช่วงปีแรกของการฝึกอาสาสมัคร เรียกได้ว่าเป็นยุคมีติดบอดทางปัญญาอย่างแรง ...

ฉันชอบความท้าทาย จึงฝึกด้วยความรู้สึกลอยๆ และคุ้นเคยต่อการฝ่าฝืนข้อจำกัดของตนเอง

การค้างนิ่งในท่าที่ต้องใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้กายที่ควร “สทึระ” ก็สั่นทึ่ม จิตที่ควร “สุข” ก็

กลับซัดส่าย เหตุที่ฉันมีวแต่โอดครวญวิงวอนอยู่ในใจเร่งให้ครูพูดคำว่า “เปลี่ยนท่า” เร็วๆ เสียที แต่ถ้าเป็นอาสาสมัครที่ฉันชอบ

ขณะที่ฉันค้างนิ่งด้วยความผ่อนคลายเพราะร่างกายถูกกดนวด จิตใจกำลังซึมซับความสบายอย่างเต็มที่ คำสั่งให้ “เปลี่ยน” ทำเอาฉันแอบนึกนินทาเกมตัดพ้อต่อว่าครูอยู่ในใจบ่อย ๆ

ฉันเคยเข้าฝึกครั้งหนึ่งที่ใช้เวลา 1 ชั่วโมงครึ่งไปกับอาสาสมัครสรวลตลกแบบที่ครูจืดออกมาสอนราวกับว่าพวกเขาจะไม่ได้ฝึกโยคะกันอีกต่อไปแล้วในชีวิตนี้ ยังไม่ทันจะค้างนิ่งให้กล้ามเนื้อชั้นนอกได้ความรู้สึกดี ครูก็รีบสั่งให้ “เปลี่ยน” ไปสู่อุบัติใหม่เสียทุกครั้งไป

ใจจริงฉันก็อยากลุกขึ้นมาประท้วงหยุดทำเอาดีดๆ เหมือนกันนะ แต่ก็เกรงใจสายตาอันแสนจริงจังของครูมากกว่า ..

สรุปแล้ววันนั้นหูของฉันจึงได้ยินแต่คำว่า “เปลี่ยน” “เปลี่ยน” และ “เปลี่ยน” ดังถึยิบไปตลอดจนกระทั่งจบชั่วโมงการฝึก

ด้วยถึยิบคำคำเดียวกัน, สถานที่เดียวกัน ห่างกันแค่ระยะเวลาเพียงไม่กี่นาที แต่คำว่า “เปลี่ยน” กลับให้ความรู้สึกที่แตกต่างกัน

ถ้าเช่นนั้น, อะไรละที่จะสามารถกำหนดความพึงพอใจ หรือใช้ตัดสินความเหมาะสมให้ผู้ฝึกแต่ละคนได้?

ขออนุญาตไม่เฉลยนะคะ เพราะเชื่อว่าแต่ละท่านจะต้องมีคำตอบดี ๆ อยู่ในใจอย่างแน่นอน

แต่ดูเหมือนว่า “เวลา” คือเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้ “ผลลัพธ์” ของการ “เปลี่ยน” ออกมาในรูปแบบใด

เปลี่ยนช้าเกินไป จริงอยู่ว่าทำให้เกิดผลที่ชัดเจน แต่หากเป็นผลเสียก็อาจกลายเป็นร่องรอยรำลึกที่ยากจะเยียวยา

เปลี่ยนเร็วเกินไป อาจนำมาเคล็ดที่ผิวเผิน คลุมเครือ ไร่น้ำหนักเกินกว่าจะหาข้อสรุป

เปลี่ยนบ่อยเกินไป สร้างความแปลกใหม่ ตื่นเต้น ไม่จำเจ แต่ยังไม่เพียงพอที่จะแสดงผลใดๆ ให้เห็นเลย

วิธีการฝึกอาสาสมัครแล้วจึงคล้ายคลึงกับกระบวนการ “เปลี่ยน” บางครั้งในชีวิตของเรา ที่ตอกย้ำว่า ทั้งระยะเวลาที่เหมาะสม และ

การ “เปลี่ยน” ด้วยความสมัครใจย่อมให้ผลลัพธ์ที่ยั่งยืนมากกว่าการ “เปลี่ยน” โดยถูกกำหนดจากผู้คนหรือการบีบบังคับของ

สถานการณ์รอบข้างเสมอ

“The Catcher in the Rye” เป็นวรรณกรรมชิ้นหนึ่งที่มีเนื้อหาเกี่ยวเนื่องกับ ความเปลี่ยนแปลง

เรื่องราวทั้งเล่มสะท้อนสภาพจิตใจของเด็กหนุ่มวัย 15 ปี ชื่อโฮลเดน คอธฟีลด์ ซึ่งกำลังอยู่ในวัยของการเปลี่ยนผ่าน และความหวาดกลัวความเปลี่ยนแปลง

ความสับสนวุ่นวายและยังไม่พร้อมที่จะปรับตัวทำให้เขาโกรธเกลียดคนรอบข้าง สร้างกำแพงปกป้องตัวเอง ซ่อนความเปราะบางและความกลัวไว้ภายใต้พฤติกรรมต่อต้านสังคมและคำพูดที่เสียดสีก้าวร้าว โฮลเดนอยากให้ทุกสิ่งรอบตัวเขาคงเดิมเหมือนที่มันเคยเป็นมาโดยอาจลืมไปว่า สักวันหนึ่งตัวเขาเองก็ต้อง “เปลี่ยน” ไปเช่นกัน

หนังสือเล่มนี้ทำให้ฉันนึกถึงคำว่า “รอยต่อ” และคำพูดของพี่ที่เคารพซึ่งเคยให้คำอธิบายในทางอายุรเวทเกี่ยวกับ

“รอยต่อ” ให้อย่างน่าสนใจว่า พื้นที่บริเวณรอยต่อ เป็นตำแหน่งที่หนาแน่นด้วยกระแสของพลังต่างๆ ที่ไหลเวียนมาชุมนุมกันก่อนที่จะส่งผ่านกระจายไปยังส่วนอื่นๆ รอยต่อจึงมักเป็นพื้นที่ซึ่งเปราะบางและเกิดปัญหาได้ง่ายที่สุด หากว่ากระแสของพลังที่ไหลเวียนอยู่นั้นขาดสมดุลย์ จนทำให้เกิดอาการติดขัดค้างค้ำซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาในภายหลัง

ฉันคิดว่า หลักคิดเดียวกันนี้สามารถใช้อธิบายเรื่อง “รอยต่อ” ในแต่ละช่วงวัยของชีวิตมนุษย์เช่นกัน เพราะทุกช่วง “รอยต่อ” ของวัย เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมซึ่งเกิดขึ้นมาทั้งชีวิตก่อนหน้านี้ผ่านการหลอมรวมและบ่มเพาะก่อนที่จะเกิดการเปลี่ยนผ่าน ซึ่งแน่นอนว่า, ย่อมส่งผลต่อทิศทางของชีวิตในอนาคต

ฉันชอบมากที่อายุรเวทใช้คำว่า “วัยสนธยา” เรียกช่วงวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างวัยกลางคนและวัยชรา เพราะมันทำให้เห็นภาพความคลุมเครือ ไม่ชัดเจนและลังเลในสถานภาพของตัวเอง

โฮลเดนท์ คอลฟิลด์ ที่จะว่าเด็กก็ไม่ใช่, เป็นหนุ่มเต็มตัวก็ไม่เชิง อาจกำลังหลงทางอยู่ในห้วงรอยต่อนี้ก็เป็นได้จึงทำให้เขายังสับสนและไม่พร้อมที่จะก้าวออกไปสู่โลกของความเป็นผู้ใหญ่

สำหรับการฝึกอาสนะ , เรามักใช้ “รอยต่อ” หรือ “จุดเปลี่ยนผ่าน” จากอาสนะหนึ่งไปสู่อาสนะหนึ่งไปกับการพัก หยุดทบทวน ให้อารมณ์ซึมซับความรู้สึกจากอาสนะที่ผ่านมา และจัดเตรียมความพร้อมร่างกายและจิตใจก่อนที่จะเคลื่อนไหวเปลี่ยนผ่านไปสู่อาสนะต่อไป

ที่ “จุดเปลี่ยนผ่าน” ของอาสนะจะกลมกลืนเพียงใด แต่ละ “รอยต่อ” ของช่วงอายุ จะสวยงามราบรื่นหรือไม่

จึงอาจขึ้นอยู่กับว่า เราได้ร้อยเรียงจัดวางแต่ละช่วงท่าในการฝึกที่ผ่านมาได้กลมกลืน ส่งเสริมกันเพียงใด

และอยู่ที่ว่า เราได้จัดวางความสมดุลย์ให้ช่วงชีวิตก่อนหน้านั้นมาก-น้อยแค่ไหน

อีกครั้งหนึ่งแล้วที่ฉันรู้สึกว่าการฝึกอาสนะดูคล้ายคล้ายกับวิถีการดำเนินชีวิต

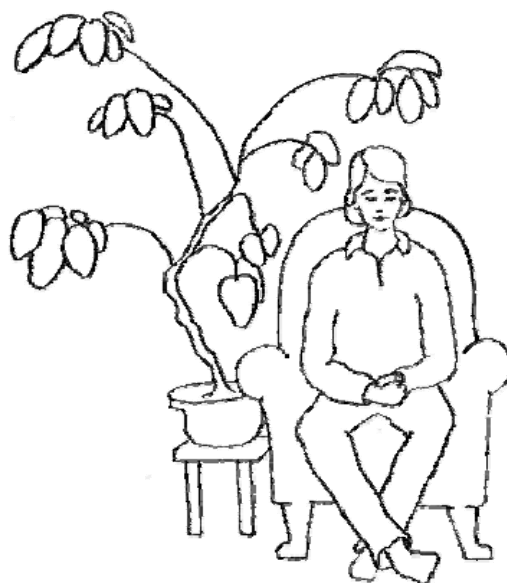
แต่ละอาสนะเป็นทั้งจุดสิ้นสุดและจุดเริ่มต้นของอาสนะต่อไปในตัวมันเอง เช่นเดียวกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นเป็นเหตุและกลายเป็นผลของอีกสิ่งหนึ่งเสมอ เกี่ยวเนื่องกันไปอย่างไม่รู้จบ

จนถึงบรรทัดนี้ ฉันเกรงว่าประเด็นที่ตั้งใจจะเขียนตั้งแต่แรกได้ “เปลี่ยน” ไปเสียแล้ว

ก่อนที่จะอะไร อะไร จะ “เปลี่ยน” ไปมากกว่านี้

ฉันขอกลับไปสะสางภาระกิจที่ค้างค้างไว้และขออนุญาตจบเรื่องของถาวร “เปลี่ยน” ไว้แต่เพียงเท่านี้คะ

* The Catcher in the Rye (1951), J.D. Salinger แปลเป็นภาษาไทยในสองสำนวนคือ ทุ่งฝืนและชั่วชีวิตของผม เป็นหนังสืออ่านกันอย่างแพร่หลายที่สุดเล่มหนึ่งของโลก ด้วยเนื้อหาสะท้อนความคิดที่เป็น “ขบถ” และมีอิทธิพลต่อสังคมอเมริกันและผู้อ่านจำนวนมาก



มือใหม่หัดนิเทศ

จบไปแล้วสำหรับงาน Health & Beauty 2009 ที่เมืองทองธานี ที่เพื่อนครูหลาย ๆ ท่านได้เข้าไปร่วมกิจกรรมทั้งที่บู๊ทของสถาบันฯ กับเกมแห่งสติ การบรรยายบนเวที และการนำฝึกอาสนะ ที่รวมกันแล้วมีถึง 8 รอบด้วยกัน เมื่อได้เข้าร่วมประชุมกันที่สถาบันฯ หลังจากงานผ่านไปแล้ว เราก็ได้มีการพูดคุยกันถึงข้อเสียของงานที่คนเข้าร่วมชมน้อย แต่ก็กลับแฝงด้วยข้อดีของการที่ครูใหม่ได้มีโอกาสมีเวทีสำหรับฝึกฝนการสอน

ในโอกาสนี้ครูปุ้มก็ได้มาชวนให้ไปเป็นครูนิเทศก์ ครั้งแรกที่ตกปากรับคำไป ก็ยังเห็นภาพไม่ชัดเจนว่าจะต้องไปทำหน้าที่อย่างไรบ้าง ต่อเมื่อครูปุ้มจัดส่งแบบฟอร์มสำหรับการทำงานมาให้ ก็พอเห็นภาพราง ๆ ของการทำงานนี้ พร้อมกับนั้นก็ต้องไปค้นหาความหมายของคำว่า “นิเทศ” มาดูกันเสียหน่อย เพื่อที่จะได้เข้าใจมากขึ้น เพราะเห็นว่ามีการใช้คำนี้กันหลายแบบ ทั้งการเขียน และการนำไปใช้งาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเขียน ที่มีความแตกต่างกัน จึงขอนำสิ่งที่ค้นหามาได้มาแบ่งปันให้เพื่อนครูได้อ่านกันเกี่ยวกับคำนี้ด้วย

ที่มา : ภาษาไทยไขขาน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรวพิทยา. ๒๕๒๘. หน้า ๕๕-๕๖.

โดย : ศ.จ่านงค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต สำนักศิลปกรรม

คำที่มีปัญหาในการเขียนอีกคำหนึ่ง ก็คือ คำที่ออกเสียงว่า “เทศ” บางทีก็ใช้ ศ สะกด เช่น เครื่องเทศ ปฐมนิเทศ บางทีก็มี น การันต์ด้วย เช่น พระเทศน์ บางทีก็มี ก การันต์ด้วย เช่น ศิษยานิเทศก์ ได้มีผู้สอบถามไปทางราชบัณฑิตยสถานเสมอว่า คำเหล่านี้ใช้ต่างกันอย่างไร หรือทำไมต้องเขียนให้ต่าง ๆ กันด้วย ทั้ง ๆ ที่ออกเสียงว่า “เทศ” อย่างเดียวกัน

เรื่องนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับไวยากรณ์บาลี จึงอธิบายได้ค่อนข้างยากแต่ก็พอจะให้แนวทางได้ดังนี้

“เทศ” ถ้าใช้ประกอบหลังคำ เช่น ม้าเทศ เครื่องเทศ หมายความว่า “ต่างประเทศ” แต่ถ้าใช้เป็นส่วนหน้าของสมาส เช่น “เทศบาล เทศบัญญัติ เทศมนตรี” หมายถึง “ถิ่นที่” หรือ “ท้องถิ่น”

“เทศน์” ซึ่งหมายถึง การแสดงธรรมสั่งสอนในทางศาสนา ถ้าเป็นกริยา ก็หมายถึง “แสดงธรรม” เช่น พระเทศน์ แต่โดยปริยายเราก็นำมาอนุโลมใช้ในความหมายว่า ดูดว่ากล่าวอย่างยืดยาวก็ได้ เช่น วันนี้ถูกแม่เทศน์แต่เช้าเลย กลับไปบ้านตอนเย็นยังถูกพ่อเทศน์ซ้ำอีก

ส่วนคำว่า “นิเทศ” หมายถึง “ชี้แจง, แสดง, จำแนก” เช่นคำว่า “ปฐมนิเทศ” (ปะ-ถม-มะ-นิ-เทศ) หมายถึง “การแนะนำชี้แจงเพื่อการศึกษาและการทำงานในเบื้องต้น” คือตอนเริ่มเข้าเรียนในสถาบันการศึกษา เช่น วิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัยเป็นครั้งแรก หรือในเวลาจะเข้ารับราชการครั้งแรก บางแห่งก็จะมี การ “ปฐมนิเทศ” คือ ชี้แจงให้นักศึกษาหรือผู้เข้าทำงานได้รู้จักระเบียบแบบแผนในการทำงาน หรือระเบียบวินัยในการที่จะเข้าเป็นนิสิตนักศึกษาในสถาบันการศึกษาแห่งนั้น ๆ เป็นต้น บางแห่งก็มีการชี้แจงหรือให้อวาทีกครั้งหนึ่งเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่จะออกไปประกอบอาชีพ อย่างนี้เรียกว่า “ปัจฉิมนิเทศ” (ปัต-ฉิม-มะ-นิ-เทศ) หน้าที่โรงเรียนวิชาการพยาบาล โรงพยาบาลรามธิบดี ได้จัดให้มี “ปัจฉิมนิเทศ” แก่ผู้ที่ได้รับปริญญาทุกปี

คำว่า “ศิษยานิเทศก์” หมายถึง “ผู้ชี้แจงเกี่ยวกับเรื่องการศึกษา” ถ้า “นิเทศ” มี ก การันต์ จะต้องเป็นสามาสนนาม หมายถึง บุคคล เสมอ ไม่ใช่อาการนามอย่าง “ปฐมนิเทศ” ซึ่งหมายถึง “การชี้แจง”

การที่คำเหล่านี้เขียนต่าง ๆ กัน ก็เนื่องมาจากลง “ปัจจัย” (suffix) ในไวยากรณ์บาลีต่างกันนั่นเอง.

ในเมื่อคำว่า นิเทศ หมายถึง “ชี้แจง, แสดง, จำแนก” และ นิเทศก์ ก็หมายถึง “ผู้ชี้แจง ผู้แสดง ผู้จำแนก” เมื่อความนัยข้อนี้กระจ่างชัดขึ้น ก็ทำให้สามารถที่จะเดินหน้าใส่เกียรติความพยายามที่จะทำหน้าที่ดังกล่าวตูลูกตั้งในการเป็น “นิเทศก์มือใหม่”

เมื่อถึงวันจริง ก็พบว่า การที่จะเป็น “ผู้ชี้แจง ผู้แสดง ผู้จำแนก” ได้นั้น นอกจากจะเริ่มจากการเป็นผู้ดู ผู้สังเกตอยู่ห่างๆ แล้ว การได้เข้าไปมีส่วนร่วมในระยาะหนึ่ง ก็จะช่วยกระตุ้นต่อมนิเทศให้หลังฮอร์โมนในการจำแนก แจกแจงออกมาได้ว่า การนิเทศนั้นไม่ใช่เพียงแคในช่วงระยะเวลาที่จะมีใครสักคนมาคอยเฝ้า คอยมองดูเราในขณะที่เรากระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง เปรียบดังชายหนุ่มแรกรุ่งมาแอบเฝ้ามองสาวรุ่นที่ตนหมายปองทุกๆ ขณะ แต่เกิดความเห็นว่าการนิเทศที่แท้จริงที่จะมีประโยชน์สูงสุดน่าจะเกิดจากการที่เราเองที่เป็นผู้กระทำ ได้มีโอกาสระลึกถึงตัวเอง และนิเทศตนเองได้ ณ ขณะที่กำลังกระทำการนั้นๆ เพราะเหตุว่าในขณะที่กำลังได้ทำหน้าที่นิเทศอยู่นั้น ก็พบว่าเราสามารถที่จะนิเทศตนเองไปได้ด้วยพร้อมๆ กัน จนสามารถที่จะเป็นผู้ชี้แจง ผู้แสดง และผู้จำแนกได้ว่า ในขณะที่นั้นเรากำลังคิด กำลังทำ หรือกำลังเป็นเช่นไรอยู่ จึงได้มีโอกาสแบ่งปันกับเพื่อนครูที่ไปฝึกสอนในวันนั้นว่า เราสามารถที่จะใช้ช่วงเวลาแห่งการสอนนั้น ย้อนกลับเข้าไปดูภายในตนเองได้ในแต่ละขณะๆ ที่กำลังมีการกระทำอยู่ ซึ่งถือเป็นโอกาสอันดีอย่างมากที่จะได้ใช้งานตรงหน้า ให้เป็นฐานแห่งการพัฒนาภายในตนเองได้อย่างชัดเจน เพราะเมื่อใดที่สิ่งที่เราสอนหรือพูด หรือกระทำอะไรออกไป แล้วปฏิกิริยาของผู้ที่อยู่ตรงหน้าหรือผู้ที่มาเรียนรู้กับเราตอบกลับมาเป็นอย่างไร ในขณะที่นั้นแหละที่เราสามารถใช้ช่วงเวลาของนั้น ย้อนกลับมาเหมือนเป็นเพียงผู้ดู ผู้นิเทศ ว่าแล้วเรารู้สึกอย่างไร เมื่อนั้นการเป็นนิเทศก์ หรือการเป็นผู้แจกแจง ผู้จำแนกธรรมชาติแห่งใจตนเองได้อย่างชัดเจน ลึกซึ้ง ก็จะเกิดขึ้น และเมื่อนั้นธรรมชาติของใจเราก็จะเผยตัวออกมาอย่างชัดเจน

ว่าแล้วก็ต้องขอขอบคุณคุณครูก็ ครูป้อม และครูทุกท่านที่มีส่วน ในการที่ให้โอกาสมือใหม่ในการนิเทศนี้ ได้มีโอกาสเรียนรู้ และเห็นช่องทางอีกแบบหนึ่ง แห่งการพัฒนาตนเอง ผ่านทางคำว่า “นิเทศก์”

เกร็ดความรู้โยคะ

โยคะสำหรับโรคไมเกรน

ณัฐวรัตติ ศิริกุลภัทรศรี ศันสนีย์ นีรามิข

แปลและเรียบเรียง

โรคไมเกรนส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยประมาณ 75% โรคไมเกรนเป็นอาการปวดหัวที่เกี่ยวกับหลอดเลือดซึ่งเกิดจากการอักเสบและการระคายเคืองของปลายเส้นประสาทที่มีการขยายตัวของหลอดเลือดในสมอง ซึ่งโรคนี้จะมาพร้อมกับอาการคลื่นไส้, อาเจียน, อารมณ์แปรปรวน, มีความรู้สึกไวต่อแสงและเสียง, สายตามองเห็นแคบเข้าหรือเป็นจุดบอด, มึนศีรษะ อาการปวดอาจเกิดที่ศีรษะด้านเดียวหรือเป็นพร้อมกันทั้งสองข้าง, บริเวณท้ายทอย, รอบดวงตา, บนใบหน้า หรือโพรงจมูก อาการปวดอาจเกิดรุนแรงขึ้นและทำให้ร่างกายอ่อนเพลียได้ภายใน 4-72 ชั่วโมงหากไม่ได้รับการรักษา อาการปวดจะมีสัญญาณความรู้สึกหรือที่เรียกว่า ออร่า (aura) นำมาก่อน เช่น การเห็นจุดบอดหรือแสงไฟจ้า อาจมีความรู้สึกซ่าตามแขนหรือขา โรคไมเกรนยังไม่พบวิธีการรักษา อย่างไรก็ตามการเข้ายารักษาสามารถลดความถี่และลดความปวดลงของโรคไมเกรนได้

ชนวนกระตุ้นการเกิดไมเกรนจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน ปัจจัยต่างๆเหล่านี้รวมถึงความเครียด, อาหารบางอย่าง, อากาศเปลี่ยนแปลง, แสง, กลิ่น, การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนอนหลับ, ยาบางชนิด และความผันผวนของฮอร์โมน นักวิทยาศาสตร์ยังสันนิษฐานว่าความไม่สมดุลของสารเคมีในสมอง เช่น สารเซโรโทนิน (serotonin) และแมกนีเซียม อาจกระตุ้นให้เกิดไมเกรนได้ ความแปรปรวนของฮอร์โมนเอสโตรเจนและฮอร์โมนโพรเจสเตอโรนก็เป็นสาเหตุให้เกิดไมเกรนในผู้หญิง คนไข้ผู้หญิงที่เป็นโรคไมเกรนส่วนใหญ่บอกว่ามักจะเกิดอาการปวดในช่วงก่อนหรือระหว่างมีประจำเดือน, ช่วงวัยหมดประจำเดือน หรือช่วงตั้งครรภ์ ยาคุมกำเนิดและการบำบัดด้วยการเพิ่มฮอร์โมนเอสโตรเจน หรือ Hormone Replacement Therapy (HRT) อาจทำให้ปวดไมเกรน

มากขึ้น เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน, เครื่องดื่มแอลกอฮอล์, ถั่ว, ควิน หรืออาหารหมักดอง, น้ำตาลเทียม, ผงชูรส และอาหารอื่นๆ ก็มี รายงานว่าเป็นสาเหตุของอาการปวดศีรษะไมเกรนด้วย ความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นอาการได้ ปัจจัยทางธรรมชาติอื่นๆ เช่น การนอน มากหรือน้อยเกินไป, กิจกรรมทางเพศ, ความเครียด หรือกิจกรรมที่ใช้กำลังอย่างมากก็สาเหตุให้เกิดโรคได้ สาเหตุที่ทำให้เกิดการ ปวดศีรษะอื่นๆ ได้แก่ ความสว่างของไฟและแสงแดดที่จ้ามาก, กลิ่นที่ไม่ปกติหรือที่ไม่พึงประสงค์, อากาศเปลี่ยนแปลง, ระดับ ความสูง และการเปลี่ยนแปลงของเวลา เป็นต้น

การรักษาโรคไมเกรนอาจใช้วิธีบำบัดกับนักบำบัด, ลดความเครียด, ออกกำลังกาย และหลีกเลี่ยงปัจจัยต่างๆที่เป็นตัวกระตุ้น เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์, การทานยาเม็ดคุมกำเนิด และการสูบบุหรี่ การลดความตึงเครียดช่วยป้องกันการเกิดไมเกรนได้ วิธีอื่นๆตาม ในแบบของโยคะ เช่น การนอนหลับให้เพียงพอ จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคได้ การบำบัดด้วยโยคะสำหรับผู้เป็นไมเกรน โดยทั่วไปแล้วจะมุ่งเน้นไปที่การป้องกันการเกิด รวมไปถึงการลดความตึงเครียดและการหลีกเลี่ยงปัจจัยต่างๆที่เป็นสาเหตุ โยคะ สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะโดยการปลดปล่อยความรู้สึกต่างๆที่มากเกินไปและผ่อนคลายจิตใจ

ท่าอาสนะต่อไปนี้จะช่วยป้องกันการเกิดไมเกรน สามารถฝึกได้เมื่อมีอาการไมเกรนเริ่มต้นหรือระหว่างที่จิตใจถูกรบกวน จำไว้ว่า คุณไม่ควรฝึกโยคะหากมีอาการปวดรุนแรง

อาสนะพื้นฐานชุด 1

กะपालะภาติ (Kapalabhati)

กะपालะภาติเป็นเทคนิคการหายใจที่ใช้ทำการชำระล้าง ถ้าคุณมีน้ำมูกในช่องทางเดินหายใจหรือรู้สึกอึดอัดและอุดตันช่วงทรวงอก การชำระล้างจะช่วยให้หายใจได้คล่องขึ้น

ท่าภูเขา (Tadasana)

ท่าภูเขาเป็นท่าที่ให้ความนิ่ง, แข็งแรง, ให้พลังอย่างผ่อนคลาย และให้ความมั่นคงดังเช่นภูเขา การฝึกทำนี้ทั้งก่อนและหลังจากฝึก ท่าอื่นๆแล้ว จะเป็นวิธีที่ทำให้คุ้นเคยกับความนิ่งสงบ

ท่ามือถึงเท้า (Pada Hastasana)

ท่ามือถึงเท้าให้ประโยชน์มากมายเหมือนกับท่าเหยียดก้มไปด้านหน้า (Forward Bend) พับเอว, ให้ความยืดหยุ่นไปที่กระดูกสัน หลัง และยืดกล้ามเนื้อขา โดยเฉพาะเส้นเอ็น

ท่านักรบ (Virabhadrasana)

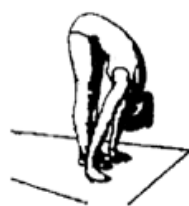
ท่านักรบจะเป็นการเหยียดและเพิ่มกำลังให้แขนและขา, เพิ่มความแข็งแรง, พัฒนาสมดุลและมีความตั้งใจ และบรรเทาอาการปวด หลังอีกด้วย ถ้าคุณทรมานกับโรคท้องเดิน, ความดันโลหิตสูง หรือมีปัญหาที่คอ คุณควรฝึกทำนี้ด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ

ท่ายืนเหยียดขาพับตัว (Stand Spread Leg Forward Fold)

การฝึกท่ายืนเหยียดขาพับตัวช่วยเพิ่มกำลังและเหยียดจากกล้ามเนื้อด้านในและด้านหลังของขาและกระดูกสันหลังของคุณ ผู้ที่มี ปัญหาที่ด้านหลังช่วงล่างไม่ควรฝึกแบบเต็มท่า สำหรับผู้เริ่มต้นอาจใช้อุปกรณ์ช่วยเช่นเก้าอี้พับเพื่อรองแขนบริเวณระหว่าง ข้อศอกกับข้อมือ

ท่าตรีโกณ (Trikonasana)

ในศาสตร์ของฮินดู สามเหลี่ยมคือสัญลักษณ์ที่มีอำนาจสำหรับพระเจ้า และยังพบบ่อยในยันตราและมันดาลา (The Yantras and Mandalas) ใช้สำหรับการทำสมาธิ



Padahasthasana
(Hand to Foot Position)

ท่ากงล้อ (Chakrasana)

เป็นท่าที่เกิดจากพลังงานสองส่วนที่แผ่ออกมาจากศูนย์กลางของคุณ ท่าพื้นฐานนี้เป็นการเหยียดยืดที่ต่อเนื่องซึ่งเป็นการดึงพลังงานหนึ่งขึ้นจากช่องท้องและปล่อยออกไปตามแขนของคุณ ขณะที่พลังงานอีกส่วนไหลลงไปสู่ขาด้านล่าง

ท่าต้นไม้ (Tadasana)

ช่วยเพิ่มกำลังที่ต้นขา, สะโพก, ข้อเท้า และหลัง ทำนี้ยังช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นที่สะโพกและโคนขาของคุณด้วย ทำนี้ช่วยพัฒนาสมดุลและจตุรรวมความสนใจเพื่อให้คงนิ่ง ทำนี้แนะนำโดยผู้ที่มีอาการปวดตามหลัง สะโพกและขา และผู้ที่มีเท้าแบน

ท่าดอกบัว (Padmasana)

เป็นท่าที่ใช้ในการทำสมาธิอยู่บ่อยๆ เป็นท่านั่งแบบดั้งเดิมที่เพิ่มกำลังให้กับข้อเท้าและหัวเข่า, ปรับปรุงการดึงความสนใจ และพัฒนาความยืดหยุ่นของขาของคุณด้วย

ท่ายกขาข้างเดียว (Single Leg Raises)

ท่านี้เป็นท่าเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนฝึกท่าอื่น เป็นท่าที่มีประโยชน์แก่ขา, กล้ามเนื้อหลังช่วงล่าง และบริเวณหน้าท้อง การฝึกยกขาข้างเดียวทำได้โดยยกขาข้างเดียวขึ้น ขณะที่ขาอีกข้างคงอยู่บนพื้น

ท่ายกขาสองข้าง (Double Leg Raises)

ท่ายกขาสองข้างเหมือนกับท่ายกขาข้างเดียวเพียงแต่ยกขาทั้งสองข้างขึ้น ขณะฝึกท่านี้คุณต้องมั่นใจว่าแผ่นหลังของคุณวางแนบอยู่กับพื้น ไหล่และคอของคุณผ่อนคลาย

ท่างู (Bhujangasana)

ท่านี้พัฒนาความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลังและเพิ่มกำลังให้กับกล้ามเนื้อแขนและหลัง ยังช่วยบรรเทาการมีประจำเดือนแบบไม่ปกติและอาการท้องผูกอีกด้วย

ท่าเด็ก (Balasana)

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

ท่านอนกอดเข่า (ข้างเดียวและทั้งสองข้าง)

ท่านอนกอดเข่าเป็นท่าหนึ่งในการฝึกโยคะ ซึ่งมีเป้าหมายที่กล้ามเนื้อขา เมื่ออยู่ในท่าเรีบร้อยแล้วจะช่วยเพิ่มกำลังและปรับกล้ามเนื้อที่ขาของคุณทั้งหมด

ท่าคีม (Paschimothasana)

ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ, เหยียดเอ็น ไหล่ และกระดูกสันหลังของคุณ, บรรเทาการดึง ทำนี้ช่วยพัฒนาการฝึกและรวบรวมความสนใจของคุณ

ท่าบิดสันหลัง (Marichyasana)

มีประโยชน์กับอวัยวะช่องท้องและกระดูกสันหลัง หากคุณมีอาการบาดเจ็บที่หลังหรือคออย่างรุนแรงไม่อนุญาตให้คุณฝึก หากต้องการฝึกควรอยู่ภายใต้ความควบคุมของครูผู้สอน

ท่านอนหน้าผากจรดหัวเข่า (Pavanamuktasana)

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

ท่าศพ (Savasana)

เพื่อให้คุณได้รับประโยชน์ของการพักผ่อน ก่อนอื่นคุณควรรู้ว่าส่วนใดตั้งอยู่ คุณจะรับรู้ถึงการผ่อนคลายเมื่อคุณนอนพักด้วยท่าศพในช่วงสุดท้าย



ท่าผ่อนคลาย

การผ่อนคลายเป็นประกอบไปด้วย 3 ส่วน – ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ความรู้สึก ท่าผ่อนคลายจะให้คุณผ่อนคลयर่างกายและจิตใจ และยังช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นหลังจากฝึกอาสนะและปรานยณะ การผ่อนคลายเป็นส่วนสำคัญของการฝึกโยคะ

อนุโลมะ วิลอมะ (Anuloma Viloma)

อนุโลมะ วิลอมะเป็นเทคนิคการหายใจด้วยจมูก คุณหายใจเข้าผ่านจมูกข้างหนึ่ง, กักลมหายใจ และหายใจออกผ่านจมูกอีกข้างหนึ่ง

เทคนิคการทำสมาธิอย่างง่าย

ขั้นตอนการทำสมาธิที่ดีสำหรับกระตุ้นให้เกิดการผ่อนคลายและจิตใจสงบ ในทางวิทยาศาสตร์ การทำสมาธิมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ลดความดันโลหิต และช่วยให้ผู้ป่วยโรคหืดหายใจได้ดีขึ้น

อาสนะพื้นฐานชุด 2

กะปาละภาติ (Kapalabhati)

กะปาละภาติเป็นเทคนิคการหายใจที่ใช้ทำการชำระล้าง ถ้าคุณมีน้ำมูกในช่องทางเดินหายใจหรือรู้สึกอึดอัดและอุดตันช่วงทรวงอก การชำระล้างจะช่วยให้หายใจได้คล่องขึ้น

ท่าภูเขา (Tadasana)

ท่าภูเขาเป็นท่าที่ให้ความนิ่ง, แข็งแรง, ให้พลังอย่างผ่อนคลาย และให้ความมั่นคงดังเช่นภูเขา การฝึกทำนั้งทั้งก่อนและหลังจากฝึกท่าอื่นๆแล้ว จะเป็นวิธีที่ทำให้คุ้นเคยกับความนิ่งสงบ

ท่าสุริยนมัสการ (Sun Salutation)

เป็นท่าเพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับฝึกอาสนะ เกิดจากอาสนะ 12 ท่ามาฝึกฝนอย่างต่อเนื่องกัน

ท่าตรีโกณ (Trikonasana)

ในศาสตร์ของฮินดู สามเหลี่ยมคือสัญลักษณ์ที่มีอำนาจสำหรับพระเจ้า และยังพบบ่อยในยันตราและมันดาลา (The Yantras and Mandalas) ใช้สำหรับการทำสมาธิ

ท่ายืนเหยียดขาพับตัว (Stand Spread Let Forward Fold)

การฝึกท่ายืนเหยียดขาพับตัวช่วยเพิ่มกำลังและเหยียดจากกล้ามเนื้อด้านในและด้านหลังของขาและกระดูกสันหลังของคุณ ผู้ที่มีปัญหาทางด้านหลังช่วงล่างไม่ควรฝึกแบบเต็มท่า สำหรับผู้เริ่มต้นอาจใช้อุปกรณ์ช่วยเช่นเก้าอี้พับเพื่อรองแขนบริเวณระหว่างข้อศอกกับข้อมือ

ท่านักรบ (Virabhadrasana)

ท่านักรบจะเป็นการเหยียดและเพิ่มกำลังให้แขนและขา, เพิ่มความแข็งแรง, พัฒนาสมดุลงและมีความตั้งใจ และบรรเทาการปวดหลังอีกด้วย ถ้าคุณทรมานกับโรคท้องเดิน, ความดันโลหิตสูง หรือมีปัญหาที่คอ คุณควรฝึกทำนี้ด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ

ท่าดอกบัว (Padmasana)

เป็นท่าที่ใช้ในการทำสมาธิอยู่บ่อยๆ เป็นท่านั่งแบบดั้งเดิมที่เพิ่มกำลังให้กับข้อเท้าและหัวเข่า, ปรับปรุงการดึงความสนใจ และพัฒนาความยืดหยุ่นของขาคุณด้วย

ท่าเรือ (Paripurna Navasana)

เป็นท่าที่เพิ่มกำลังให้บริเวณหน้าท้องและงอกกล้ามเนื้อช่วงสะโพก, ปรับกล้ามเนื้อช่วงกลางลำตัว, พัฒนาระบบย่อยอาหาร และคลายความตึง คุณอาจใช้สายรัดเพื่อช่วยในการค้างในท่าให้นานขึ้นหรือเวลาที่ว่าคุณไม่สามารถเหยียดขาตรงได้



ท่าปลา (Matsyasana)

ช่วยบรรเทาอาการยึดบริเวณกล้ามเนื้อคอและหัวไหล่ และยังช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นของหลัง เป็นท่าที่สมดุลด้วยการยืนด้วยไหล่ ค้างอยู่ในท่าให้ได้เวลานานเป็นครั้งหนึ่งของการยืนด้วยไหล่เป็นอย่างน้อยเพื่อสมดุลการเหยียดยืด

ท่าตักแตน (Salabhasana)

ถ้าทำงูฝึกด้วยการใช้หลังช่วงบนเป็นหลัก จุดมุ่งหมายของท่าตักแตนจะอยู่ที่หลังช่วงล่าง ทำนี้เพิ่มกำลังที่ช่วงท้อง, แขน และขา อีกอย่างหนึ่งที่ทำให้ท่านี้แตกต่างจากท่าอื่นคือการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว

ท่ายืนด้วยไหล่ (Sarvangasana)

ท่ายืนด้วยไหล่ ร่างกายจะพักอยู่บนหัวไหล่ของคุณ ทำนี้จะพัฒนาระบบไหลเวียนของโลหิต, เพิ่มกำลังบริเวณท้อง และกระตุ้นต่อมไทรอยด์

ท่าธนู (Dhanurasana)

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

ท่าแมว (Bidalasana)

ท่าแมวจะสอนให้คุณเริ่มเคลื่อนไหวจากจุดศูนย์กลางไปพร้อมกับลมหายใจของคุณ ซึ่งทั้งสองส่วนนี้เป็นหัวใจหลักของการฝึกโยคะ ให้ระลึกไว้ว่าคุณไม่สามารถฝึกท่าแมวได้หากมีอาการเจ็บที่หลัง

ท่าบิดตัวขาพับ (Ardha Matsyendrasana)

ถ้าอยู่ในท่าเรียบร้อยแล้ว ท่าบิดตัวขาพับจะช่วยเหยียดและยืดกระดูกสันหลัง และยังมีประโยชน์กับตับ, ไต และต่อมหมวกไตเป็นอย่างดี ควรฝึกท่านี้ภายใต้คำแนะนำของครูฝึก

ท่านอนหน้าผากจรดหัวเข่า (Pavanamuktasana)

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

ท่าผ่อนคลาย

การผ่อนคลายประกอบไปด้วย 3 ส่วน – ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ความรู้สึก ท่าผ่อนคลายจะช่วยให้คุณผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ และยังช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นหลังจากฝึกอาสนะและปรานยเมะ การผ่อนคลายเป็นส่วนสำคัญของการฝึกโยคะ

ท่าศพ (Savasana)

เพื่อให้คุณได้รับประโยชน์ของการพักผ่อน ก่อนอื่นคุณควรรู้ว่าส่วนใดที่ตั้งอยู่ คุณจะรับรู้ถึงการผ่อนคลายเมื่อคุณนอนพักด้วยท่าศพในช่วงสุดท้าย



โยคะสูตรว่าด้วย การปรุงแต่งของจิต ๕ ประการ (๓)

วีระพงษ์ ไกรวิทย์ และจิรวรรณ ตั้งจิตเมธี

แปลและเรียบเรียง

การปรุงแต่งของจิตตะประการแรกคือ ประมาณะหรือความรู้ที่ถูกต้องได้พูดถึงไปในฉบับที่แล้ว ส่วนการปรุงแต่งของจิตตะประการที่สอง กล่าวไว้ในบทที่ ๑ ประโยคที่ ๘ ว่า **วิปริยะโย มิถยาชชยานมตทรูปะประติษฐัม** แปลว่า ความรู้หรือความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งไม่ตรงกับความเป็นจริงของสิ่งนั้นหรือปรากฏการณ์นั้น

“อตทรูปะ” เป็นคำผสมมาจากคำว่า “อะ” คือ ไม่ + “ตต” คือ ของสิ่งนั้น + “รูปะ” คือ รูป หากดูตามตัวอักษรแล้วจะหมายถึง ไม่ตรงกับรูปของสิ่งนั้น คำว่า “รูป” ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงรูปทรงเท่านั้น แต่หมายถึงธรรมชาติหรือเงื่อนไขที่แท้จริงของสิ่งนั้นด้วย คำว่า สิ่งนั้น ในที่นี้ก็คือปรากฏการณ์หรือสิ่งที่ถูกรับรู้

วิปริยะโยหรือความรู้ที่ไม่ถูกต้องก็ได้รับผ่าน ๓ วิธีเช่นเดียวกับประมาณะชชยานะ ได้แก่ ปรัตยะกะชะ อนุมานะ และอาคมะ อย่างแรกคือการรับรู้โดยตรง (ปรัตยะกะชะ) นั่นก็อาจถูกตีความอย่างผิดๆ ได้ ตัวอย่างที่ใช้กันมานานในเรื่องนี้ก็คือ เห็นเชือกเป็นงู ในที่นี้วัตถุหรือสิ่งที่ถูกรับรู้คือเชือกที่ตามองเห็นจริงๆ แต่กลับถูกแปลความว่าเป็นงูด้วยเหตุผลว่า เชือกมีรูปร่างที่คล้ายงูอย่างมาก ดังนั้นการรับรู้โดยตรงผ่านประสาทสัมผัสทางตาที่เป็นปกติสามารถให้ความรู้หรือความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องได้ การรับรู้โดยตรงผ่านประสาทสัมผัสทางหูที่ปกติก็เช่นเดียวกัน ตัวอย่างที่ผู้เขียนเคยประสบมาด้วยตนเองก็คือ ขณะที่นั่งสมาธิอยู่ในห้องปฏิบัติสมาธิ (Meditation Hall) ด้วยการนั่งหลับตา เมื่อมีเสียงที่หลังคาห้องปฏิบัติสมาธิดัง “เปาะแปะๆ” ขณะนั้นผู้เขียนจะคิดและรับรู้ว่าเป็นเสียงที่หลังคาทำให้เกิดเสียงดังขึ้นที่หลังคา แต่พอลืมตาออกจากสมาธิแล้วเดินมาดูที่หน้าต่างกลับพบว่าฝนไม่ได้ตกจริง แต่เสียงที่เกิดขึ้นมาจากแรงลมที่พัดเอาใบไม้และเศษกิ่งไม้ต่างๆ ของต้นไม้ใหญ่ใกล้ๆ อาคารมากระทบหลังคาซึ่งมีเสียงคล้ายฝนตกกระทบหลังคาเสียงที่เราได้ยินนั้นบางครั้งก็นำไปสู่ความรู้ความเข้าใจที่ผิดได้เช่นกัน ขนาดประสาทสัมผัสทางตาที่เราสามารถเห็นได้อย่างแจ่มแจ้งยังสร้างความรู้ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องได้ ประสาทสัมผัสทางหู จมูก ลิ้น กายซึ่งมีความชัดเจนแจ่มแจ้งน้อยกว่าก็ยิ่งสร้างความรู้ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องได้ง่ายกว่า

ส่วนอีกตัวอย่างหนึ่งจะชี้ให้เห็นถึงความบกพร่องของประสาทสัมผัสทางตา ส่งผลให้เกิดการรับรู้ที่ไม่ถูกต้องได้ เช่นผู้ที่มีปัญหาสายตา ทำให้เรามองเห็นพระจันทร์ดวงเดียวเป็น ๒ ดวง ถ้าเป็นแต่กำเนิดเขาอาจเชื่อหรือรับรู้ว่ามีพระจันทร์ ๒ ดวง ส่วนผู้ที่มีสายตาปกติย่อมรู้ว่าการเห็นของคนผู้นั้นไม่ตรงตามความเป็นจริง เพราะแท้จริงแล้วพระจันทร์มีดวงเดียว การเห็นที่ไม่ถูกต้องนี้จึงทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ผิด ตัวอย่างทั้งสองลักษณะนี้แสดงถึงความรู้ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเหมือนกัน แต่ตัวอย่างในลักษณะแรก (เห็นเชือกเป็นงู และเสียงบนหลังคา) เกิดจากความบกพร่องในการตีความหรือแปลความหมาย ส่วนตัวอย่างในลักษณะหลัง (เห็นพระจันทร์ ๒ ดวง) เกิดจากความบกพร่องของประสาทสัมผัสทางตา

ในทำนองเดียวกันการรับรู้แบบที่สองคือ การอนุมาน (อนุมานะ) หรือการสรุปจากความรู้บางอย่างที่มีอยู่เดิมนั้นก็สามารถสรุปผิดและนำไปสู่ความรู้ที่ไม่ถูกต้องได้เช่นกัน ตัวอย่างเช่น คนที่อยู่ในเมืองใหญ่มักกล่าวกันว่า ฝนตกทำให้รถติด ทุกวันทีฝนตกรถก็มักจะติด แต่วันนี้ฝนตก รถกลับไม่ติด ดังนั้นการอนุมานว่าฝนตกทำให้รถติดในกรณีของวันนี้จึงเป็นการอนุมานที่ได้ข้อสรุปผิด เพราะรถไม่ติดเหมือนที่กล่าวไว้ ดังนั้นเราจึงไม่อาจอนุมานว่าฝนตกทำให้รถติดในทุกๆ กรณีได้ เพราะบางครั้งผลที่เกิดขึ้นก็ไม่เป็นไปตามการอนุมาน

ส่วนการรับรู้แบบที่สามโดยรับรู้ผ่านหลักฐานหรือบุคคลที่น่าเชื่อถือ (อาคมะ) ก็สามารถนำไปสู่ความรู้ที่ไม่ถูกต้องได้หากแหล่งที่มาของความรู้ที่น่าเชื่อถือนั้นเป็นสิ่งที่ผิดหรือไม่ถูกต้อง ดังตัวอย่าง ในสมัยหนึ่งนานมาแล้วผู้คนเคยเชื่อว่าโลกแบน เพราะมีบุคคลที่น่าเชื่อถือในอดีตกล่าวไว้เช่นนั้น ผู้ที่เชื่อเช่นนี้จึงเข้าใจว่าเมื่อเราเดินไปจนถึงสุดขอบโลก หากเดินต่อไปเราจะตกจากโลก

ต่อมานักวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์ความจริงออกมาว่าโลกมีลักษณะเป็นทรงกลม โดยมีการเดินเรือรอบโลกแล้วสามารถกลับมาอยู่ที่เดิมได้ ความจริงที่ว่าโลกกลมและเราจะไม่ตกขอบโลกเมื่อเดินทางไปจนถึงสุดจึงปรากฏออกมา จากตัวอย่างนี้ทำให้เราเห็นว่าคำกล่าวจากบุคคลที่นำเชื่อถืออาจเป็นความรู้ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องได้

ถัดไปเป็นประโยคที่ ๙ กล่าวถึงการปรุงแต่งของจิตตะอย่างที่สามารถว่า ศัพพะชฎานานุปาติ วัสดุศุนโย วิกัลปะห์ แปลว่า วิกัลปะหรือจินตนาการนั้นเป็นความรู้หรือความเข้าใจที่ปราศจากความเป็นจริง ตัวอย่างที่นิยมใช้กันเสมอในเรื่องของจินตนาการก็คือ “สะสะศฤงคะ” หรือเขากระต่าย (ทุกคนรู้ความจริงว่ากระต่ายไม่มีเขา) และ “วันธยา ปุตระ” หรือลูกของผู้หญิงที่เป็นหมัน ตัวอย่างเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่สามารถเกิดขึ้นจริงได้เลยไม่ว่าเมื่อใดและที่ใดก็ตาม แต่อย่างน้อยที่สุดเราก็สามารถจินตนาการให้เกิดขึ้นได้หรือสามารถแสดงออกมาเป็นคำพูดได้

คำกล่าวที่ว่า บุตรของหญิงที่เป็นหมัน (วันธยา ปุตระ) เป็นคำกล่าวที่มีความหมายขัดแย้งในตัวเอง เพราะถ้าผู้หญิงให้กำเนิดบุตรได้ เราจะไม่เรียกเธอคนนั้นว่าวันธยาหรือหญิงที่เป็นหมัน ดังนั้นการมีบุตรของหญิงที่เป็นหมันจึงเป็นสิ่งที่ไม่อาจเกิดขึ้นได้จริง เพียงแต่สามารถจินตนาการและกล่าวออกมาเป็นคำพูดได้ วิกัลปะจึงเป็นจินตนาการหรือความคิดซึ่งไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในความเป็นจริง

เอกสารอ้างอิง :

๑) สัตยานันทপুরี, สวามี, (๒๕๑๑). **ปรัชญาฝ่ายโยคะ**. พระนคร : อศรมวัฒนธรรม ไทย-ภารต.

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

โยคะซิมูเลเตอร์

มัชฌิมา

(แถลงการณ์ผู้เขียน-หลังจากที่มาแอปฯ เขียนอยู่หลายฉบับผู้เขียนเลยคิดว่าจะหา ที่ทางลงโดยการมีคอลัมน์เป็นของตัวเองสักที เพื่อที่จะหาชื่อคอลัมน์ จึงได้ไปค้นงานเก่าๆของตัวเองมาดู ถึงได้สังเกตเห็นว่าตัวเองชอบเขียนเกี่ยวกับเรื่องรอบๆ ตัว เรื่องในเมืองใหญ่ ในสังคม

ซิมูเลเตอร์ (Simulator) คือเครื่องจักรเสมือนจริง เช่นเวลาฝึกนักบินฝึกหัด คำจะให้ให้นักบินฝึกกับเครื่องซิมูเลเตอร์ นักบินจะรู้สึกเหมือนกับบินจริง ทั้งเสียง ทัศนียภาพ ตัวเครื่องเหวี่ยงไปเหวี่ยงมา แต่ถ้าเครื่องตกขึ้นมา ก็ไม่เจ็บไม่อันตราย

ตั้งแต่มาฝึกปฏิบัติโยคะ ฉันก็ยังอยู่ในสังคมแบบปกติ ดูหนัง ฟังเพลง เที่ยว คุยกับคนนั้นคนนี้ แต่ฉันรู้สึกแตกต่างจากเมื่อก่อน เมื่อก่อนนี้ ไม่ว่าจะไปเจออะไรมา เกิดอะไรขึ้นกับชีวิต เป็นอันจะต้องเอาตัวเองไปใส่ ไปอินกับมัน

เอาตัวเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของเหตุการณ์ต่างๆ เพราะฉะนั้น เวลาสุขก็ลอยฟู เวลาเศร้าก็เศร้าจริง เจ็บจริง..ไม่มีสติ ไม่ใช่ตัวแสดงแทน

แต่ตอนนี้ ฉันเรียนรู้ที่จะมองสิ่งต่างๆโดยแยกตัวเองออกมาได้ เหมือนนั่งอยู่ในซิมูเลเตอร์ แยกได้ว่า นั่นคือเหตุการณ์ คือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และเราคือตัวเรา แยกออกมาจากปัญหา จากสิ่งต่างๆได้ ทำได้แบบนี้แล้วเราก็มีสติมากยิ่งขึ้น ไม่เอาตัวเองไปคลุกกับสิ่งรอบๆตัว

เพราะฉะนั้น โยคะซิมูเลเตอร์ ก็คือคอลัมน์ ที่จะพูดถึงเหตุการณ์ สิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆตัว ผ่านสายตาของผู้ที่เพิ่งเริ่มฝึกปฏิบัติโยคะอย่างผู้เขียน อาจจะไม่ได้อิสระประโยชน์มากมาย แต่ก็ถือว่าเป็นการแลกเปลี่ยนทัศนคติกันนะคะ ฉบับแรกนี้เขียนถึงเรื่องมลภาวะทางเสียงที่พวกเราต้องเผชิญอยู่ทุกวัน ทั้งรู้ตัวและไม่รู้ตัวก็ตาม หากผู้อ่านมีเรื่องที่ยากจะแลกเปลี่ยน หรือ เสนอแนะ ติดต่อกับผู้เขียนได้ที่ machima@mail.com ขอขอบคุณค่ะ)

ฟังความเงียบ

ช่วงนี้ฉันรู้สึกตัวเองถูกรบกวนด้วยมลภาวะทางเสียงอย่างรุนแรง (มาตลอดชีวิตนะแหละแต่เพิ่งมารู้สึกเอาตอนนี้) ถนนที่ฉันอยู่เป็นย่านที่มีคนพลุกพล่าน รถเยอะ ร้านค้ามากมาย ทุกครั้งที่เดินออกไปปากซอยฉันได้ยินเสียง จ๊อกแจ๊ก จ๊อกแจ๊ก จอแจ อยู่ตลอดเวลา

ฉันเดินทางด้วยเรือด่วน เสียงเรือดั้นดังจนหูแตก ครั้นจะนั่งรถไฟฟ้าก็โดนกระหน่ำด้วยเสียงโทรทัศน์โฆษณา ที่ดังเกินกว่าหูมนุษย์ธรรมดาจะทนไหว ส่วนตัวฉันว่ามันแยกว่าเสียงเรืออีกนะ เสียงเรือดั้นแค่รำคาญแต่ไอ้เสียงโฆษณานี้นอกจากรำคาญแล้วยังล้างสมองอีกต่างหาก

แต่ถึงกระนั้นพวกนั้นก็ยังเป็นแค่ปัจจัยภายนอก แต่ปัญหาใหญ่จริงๆ ก็คือ

ฉันเป็นคนพูดมากและชอบคุย การสนทนาเป็นหนึ่งในไม่กี่สิ่งที่ไม่โปรดปราน (โปรดปรานมากที่สุดน่าจะเป็นการกิน) ด้วยความที่ฉันเสียงดัง เสียงแหลมเหมือนนางร้ายในละคร บางทีฉันรำคาญเสียงตัวเองสุดๆ ยิ่งคุยยิ่งหัวเราะไปนานๆ แสบแก้วหู จนปวดกบาลกันไปเลยทีเดียวน แล้วฉันก็อยู่เฉยๆ ไม่เป็นอะไรด้วย ตั้งหาโอกาสพูดอยู่รำไป ตัวเองนี่แหละที่เป็นต้นเหตุของปัญหา ทุกวันนี้เวลาที่ฝึกโยคะ ฉันจึงต้องฝึกที่จะผ่อนคลายกระดูกชิ้นเล็กๆ และเส้นประสาทในหูไปด้วย ฝึกที่จะอยู่กับความเงียบ ให้การได้ยินของเราได้พักบ้าง สำหรับฉันความเงียบไม่ใช่แค่การไม่มีเสียงแต่เป็นสภาวะหรือสิ่งที่เราเรียกว่า ความเงียบสงบ หากเราพาตัวเองไปอยู่ในสภาวะที่เงียบสงบได้เราก็จะได้ผ่อนคลายอย่างแท้จริง

หนังสือ The Tibetan Art of living ของ Chistopher Hansard พูดถึงเรื่องนี้ไว้อย่างน่าฟังว่า

‘ความเงียบไม่ได้เกี่ยวกับเสียงแต่เป็นสภาวะ เป็นสิ่งที่เราต้องฝึกฝนเพื่อที่จะเข้าใจ ความเงียบเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งกับจิตใจของเรา ความเงียบช่วยให้สติของเราขยายกว้าง ทำให้ชยะ, ความคิดไร้สาระ และ ลักษณะนิสัยที่ไม่ดีทั้งหลายหล่นหายไป ทำให้เรามองเห็นตัวตนที่แท้จริงของเราชัดเจนขึ้น

เพื่อที่จะพัฒนาเราต้องเรียนรู้ที่จะไม่กลัวความเงียบ ความเงียบสงบไม่ใช่เรื่องของเสียงเท่านั้นแต่เป็นสภาวะหนึ่งที่อยู่ในเสียงและการเคลื่อนไหวทั้งหมด เหมือนพายุทอร์นาโดที่มีแกนกลางเป็นอากาศนิ่งสงบ ความเงียบสงบเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่ง ยิ่งเราเข้าใจความเงียบมากเท่าไร เราก็ยิ่งรู้จักที่จะนั่งฟังมากขึ้นเท่านั้น

ความเงียบคือก้าวแรกของปัญญา

เหมือนกับทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตของเรา การที่จะเข้าใจความเงียบได้เราต้องอาศัยประสบการณ์ พวกเราส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้ใช้เวลาเฉยๆ กับตัวเอง เรายังแต่ยุ่งกับสิ่งอื่นไม่เป็นสาระรอบตัว

หากคุณรู้จักที่จะค้นหาความเงียบสงบภายใน ชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไป คุณจะเริ่มมองหาบางอย่างที่ต่างออกไป บางอย่างที่จะมาเติมเต็มชีวิต คุณจะเริ่มตั้งคำถาม แล้วในที่สุดสิ่งเหล่านั้นจะพัฒนาตัวคุณให้ก้าวหน้าขึ้นไปโดยที่คุณแทบจะไม่รู้ตัวเลย’

สำหรับฉันการได้อยู่เฉยๆ บ้าง เป็นการให้รางวัลกับตัวเอง เป็นเรื่องเศร้าที่ลูกหลานเรา เติบโตขึ้นมาท่ามกลาง เสียงทีวี เสียงรถรา เสียงโฆษณา เสียงเกมส์คอมพิวเตอร์ยิ่งกัน เด็กๆ สมัยนี้มีแนวโน้มที่จะสมาธิสั้นกันมากขึ้น เหตุที่ไม่สามารถจะมีสมาธิกับสิ่งใดได้นานๆ นั้น ฉันว่าน่าจะเป็นเพราะมันมีเสียงนั้นเสียงนี้มากคอยดึงความสนใจของพวกเขาเค้าอยู่ตลอดเวลา

เราลองมาใช้ชีวิตแบบเฉยๆ คุบ่างก็ดีนะ จากที่กลับถึงบ้านปุ๊บก็เปิดทีวี ลองดูเวลาและเปิดเฉพาะรายการที่จะดูจริงๆ หรือช่วงโฆษณาก็ปิดเสียงดู ใครจะรู้บ้างที่ไปขอปิ้งครวหน้า คุณอาจจะซื้อน้อยลง ประหยัดเงินโดยไม่รู้ตัวเพราะเราไม่ยอมให้พวกพ่อค้ามาล้างสมองเราผ่านเสียงโฆษณาในทีวีอีกต่อไป

หรือจากที่ขึ้นรถไฟฟ้ปุ๊บต้องเอาหูฟัง mp3 มายัดหู เปลี่ยนเป็นหยิบหนังสือเล่มเล็กๆ ขึ้นมาอ่านแทน หรืออ่านการ์ตูนตลกๆ ก็ยังดี

ถ้าเราทุกคนช่วยกันหรือเสียงคนละนิดละหน่อย เราจะได้มีสิ่งที่เสียงเบาสบายหู กลับมาให้ลูกๆ หลานๆ เรา

หรือเสียงลงจอนเงียบแล้ว คราวนี้ลองปิดเปลือกตาซ้ๆ พาตัวเองเข้าไปหาความสงบ ...

อืม... สบายใช้มั๊ยคะ? ขอให้ทุกคนมีความสุขกับความสงบของตัวเองคะ ☺