

จุดหมาย 'นิตย' วิธีชีวิต เพื่อสุข

www.thaiyogainstitute.com

ฉบับเดือน

มิถุนายน 2553

'นิตย'	
คุยกันก่อน	2
ปฏิทินกิจกรรม จิตศึกษา,อบรมครู	
โยคะ,ปราณ,โยคะพื้นฐาน	2
ระหว่างทาง พฤษภา ห้าสาม	3
เทคนิคการสอน โลกอาสนะ 360 องศา บทที่ 6	3
สะกิด สะเกา นิสฺรุดิน	4
ปกิณกะ สุขภาพ ควบคุมอาหาร,นอนที่ชั่วโมง	
ดี,แอสไพริน	5
จดหมายจากเพื่อนครู ประสบการณ์การฝึกสมาธิ	
	5
เล่าเรื่อง ธรรมชาติบำบัด..ผ่าตัดจิตวิญญาณ	
	6
ตำราโยคะดั้งเดิม วิธีการบ่มเพาะสภาวะอันสงบสุข	
ของจิต 4	9
เกร็ดความรู้โยคะการทำงานของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน	
	10
สัมภาษณ์ คุณดน้อย จันทร์เจ้าฉาย	12



v10008b035 fotosearch.com

จุดหมายข่าว โยคะสารัตถะ วิธีชีวิตเพื่อสุขภาวะ

ที่ปรึกษา แก้ว วิฑูรย์เธียร ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์
ศานดี นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์

กองบรรณาธิการ กวี คงภักดีพงษ์, จีรวรรณ ตั้งจิตเมธี, จีระพร ประโยชน์วิบูล, ชนาพร เหลือง
ระฆัง, ณัฐฐิยา ปิยมหันต์, ณัฐจัวร์ดี ศิริกุลภัทรศรี, ธนวัชร เกตน์วิมุต, ธีญย
ธรรณ อรรถย์ชลาสัย, ธีรินทร์ อุชชิน, พรจันท์ จันทนไพรวาน, รัฐชนันท์ พิริยะ

กุลชัย, วรณวิภา มาลัยนวล, วัลลภา ณะนวล, วิสาखा ใฝ่งาม, วีระพงษ์ ไกร
วิทย์, ศันสนีย์ นีรามิษ, สมจิตร ประดิษฐ์สมัย, สมดุล หมั่นเพียรการ

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอ

ชาวบ้าน

201 ซอยรามคำแหง 36/1 บางกะปิ

กทม.10240

โทรศัพท์ 02 732 2016-7, 081 401

7744

โทรสาร 02 732 2811

อีเมล yogasaratta@yahoo.co.th

เว็บไซต์ www.thaiyogainstitute.com

สิงคโปร์

ฟิลิปปินส์

คุยกันก่อน

สวัสดิ์ทุกคน พบกันเดือนมิถุนายน วันที่เขียนบทความนี้ตกท้ายปิดต้นฉบับนี้ ทางทีมเพิ่งได้พูดคุยกับอาจารย์ปีเตอร์ จากมหาวิทยาลัยนาโรปา สหรัฐอเมริกา ซึ่งมีโอกาสมาเมืองไทย แก่เป็นนักจิตวิทยาที่สนใจศาสนาพุทธ และสอนวิชาการวิจัยให้กับนิสิต

แม้ไม่เคยพบกันมาก่อนเลย แต่คุยกับแกแล้วรู้สึกถูกคอมาก ไม่มีมาด ไม่มีมานใด ๆ คุยกันระหว่างใจกับใจ เนื้อหาที่คุยนั้นครอบคลุมหลายเรื่อง โดยเรื่องที่ยอยากเล่าให้ฟังคือ ในระหว่างสนทนา เรา

ถามแกว่านิสิตที่เรียนจบทางด้าน การพัฒนาจิตนี้ จะทำมาหากินอะไร? แกบอก ว่าตอบอย่างระบุเฉพาะเจาะจงลำบาก แต่ ทางมหาวิทยาลัยนาโรปา ก็ได้เก็บรวบรวมข้อมูล สถิติ (สมกับเป็นนักวิจัย) ว่าเรียนจบแล้วไปทำอะไรกันบ้าง โดยแกเล่าว่า องค์กร บริษัท ที่นักเรียนของเราไปทำงานด้วย ต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันในเรื่องหนึ่ง คือ นักเรียนของเรา นั้น เมื่อไปทำงาน ไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นเช่นไร ยังคงรักษาอาการอันสงบไว้ได้

ปฏิทินกิจกรรม

จิตศึกษา เดือนมิถุนายน วันเสาร์ที่ 19 มิถุนายน 2553 9.00 – 16.00 น. คุยกันต่อจากคราวที่แล้ว ยังเป็นเรื่องของ

อภิธรรม เหมือนเดิม ณ สถาบันโยคะวิชาการ ซอยรามคำแหง 36/1

อบรมครูโยคะ 230 ชั่วโมง โดยครูอิโรชิ และ ครูอิเดโกะ ไอคาตะ พร้อมทีมครูจากสถาบันโยคะวิชาการ ระหว่างวันที่ 7 กรกฎาคม -7 พฤศจิกายน 2553 วันจันทร์ พุธ พฤหัส เรียน 17.30 – 20.00

น. วันเสาร์ 7.30 – 13.00 น. เรียนทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ ค่าลงทะเบียน 28,000 บาท สนใจติดต่อสอบถามได้ที่ 0-2732-2016-7 และ 081 401-7744

จัดอบรมปรารถนายามะ การควบคุมลม
หายใจของโยคะ โดยครูกวี คงภักดีพงษ์
เรียนที่สถาบันฯ ซอยรามคำแหง 36/1
ทั้งหมด 6 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง เวลา
18.00 – 20.00 น. เริ่ม



17 มิถุนายน ถึง 22 กรกฎาคม สอบถาม
ได้ที่สถาบันฯ

สำหรับเพื่อนครูท่านใดสนใจจะมา
สังเกตการณ์สอนปรารถนาย ก็เชิญติดต่อที่
สำนักงานได้นะ

อบรมโยคะขั้นพื้นฐาน เลื่อนจาก วันที่
23 พ.ค. มาเป็นวันอาทิตย์ที่ 13
มิถุนายน 2553 ณ คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร ห้อง 262 เวลา 9.00-15.00
น.

เชิญอัปเดตข่าวสถาบันฯ เป็น fan ในเฟส
บุ๊ ค ที่ [http://www.
facebook.com/pages/thaiyogainstitut](http://www.facebook.com/pages/thaiyogainstitut)

e/208189084154 และทาง Twitter ที่
<http://twitter.com/yogathai> 


งานเผยแพร่

“โยคะธรรมะहरรษา ฮา..ฮา..ฮา” กลุ่ม
โยคะธรรมะहरรษา ร่วมกับ กลุ่มส่งเสริม
สุขภาพจิตชุมชน และศูนย์สุขภาพ
จิตเขต 4 สถาบันกัลยาราชนครินทร์ ขอ
เชิญผู้ที่สนใจในโยคะ และ ธรรมะ เข้า
ร่วมอบรมคอร์ส “โยคะธรรมะहरรษา
ฮา..ฮา..ฮา” (ครั้งที่เท่าไรจะจำไม่ได้แล้ว)
ท่ามกลางบรรยากาศสบาย ๆ และ
สนุกสนานเป็นกันเอง ในแบบวิถี
ธรรมชาติ มาร่วมกันเก็บเกี่ยว ความรู้

ที่สามารถ นำกลับไปฝึกฝนด้วยตนเอง
แบบง่าย ๆ โดยวิทยากรโยคะจาก
สถาบันฯ นำทีมโดย ครูกิม บรรยายและ
นำปฏิบัติธรรมโดย พระอาจารย์ครรชิต
อภิญโญ วัดป่าสันติธรรม พระอาจารย์
วิทยากรในแนวทางหลวงพ่อเทียน วัน
เสาร์ที่ 5 มิถุนายน สอบถามได้ที่ ครูโจ
081 420-4111 E-
mail:chacha_l@yahoo.com

ธรรมะและโยคะเพื่อผู้ป่วย ครั้งที่ ๑๒
โดย เครือข่ายชีวิตสิกขา ณ ห้องประชุม
สุพรรณิกา โรงแรมสวนสุนันทา วัน
อาทิตย์ที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๕๓ เวลา
๐๘.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.

ภาวะเจ็บป่วยทางร่างกายที่เกิดขึ้น
ไม่เพียงต้องการ การดูแลเยียวยาทาง
กายภาพที่ดีและเหมาะสมกับโรคเท่านั้น
หากยังต้องการองค์ประกอบรวมทั้งทาง
ด้านจิตใจ สังคมและปัญญา เพื่อช่วยให้ผู้
ป่วยอยู่ได้อย่างมีความสุข ภาวะที่ดีและสม
ศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ เพราะถึงแม้
ทางกายภาพอาจจะไม่สมบูรณ์ แต่
ศักยภาพทางด้านจิตใจและปัญญา ยัง
สามารถพัฒนาได้ไปจนถึงขั้นสูงสุด ดัง
นั้นทั้งตัวผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยเองต่างก็

ต้องการความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติ
ในการรับมือกับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น
เพื่อให้สามารถวางใจได้ว่าแม้กายจะป่วย
แต่ใจไม่ป่วยเลย ค่อย ๆ ถอดถอนจากผู้
เป็นทุกข์ สู้ผู้เห็นทุกข์ จวบจนกระทั่ง
สามารถสร้างเหตุปัจจัยในการเตรียม
พร้อม ที่จะเผชิญกับช่วงเวลาเปลี่ยนผ่าน
สำคัญที่สุดของชีวิตอย่างเกื้อกูล

ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมอบรม
ยินดีต้อนรับผู้เข้าร่วมทุกท่านไม่ว่าท่าน
จะเป็นผู้ป่วย ผู้ดูแลผู้ป่วย หรือผู้สนใจ
ทั่วไป ส่งใบลงทะเบียนได้ที่
jivitasikkha@gmail.com หรือทางแฟกซ์
02-900-5429 สอบถามเพิ่มเติมได้ที่
เบอร์ 084-643-9245, 087-678-1669,
089-899-0094

โยคะ สมาธิ กับความไฝฝืน วัน
อาทิตย์ที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๕๓ เวลา
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ กรีนไลฟ์ บาง
บอน

มาพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง
การพัฒนาจิต เพื่อให้ผู้เข้าร่วม ตระหนัก
เห็นประโยชน์ และนำไปใช้ดำเนินชีวิต
ได้อย่างเป็นรูปธรรม ทั้งเพื่อให้ผู้เข้าร่วม

เห็นความสำคัญ และสนใจศึกษาเรียนรู้
พุทธศาสนายิ่งๆ ขึ้นไป

เนื้อหาครอบคลุมเรื่อง จิตคืออะไร,
การฝึกจิต การฝึกทักษะในการฝึกจิต ใน
การทำให้จิตมีกำลัง, เทคนิคโยคะที่เอื้อ
ต่อการฝึกจิต เช่น ท่าศพ การหายใจด้วย
หน้าท้อง ฯลฯ, และ การจัดเวลาให้ตนเอง
พัฒนาทักษะในการฝึกจิตได้อย่าง

สมัครสมาชิกเพื่อรับเนื้อหา
ฟรี
ติดต่อ: 082 455 7575

ระหว่างทาง

โดย ชีรเดช อุทัยวิทยารัตน์

พฤษภา'ห้าสาม

ซากปรักหักพังบนดินเดือด
คราบเลือดเจ็มนองท้องถนน
เสียงระเบิดปืนคำรามดังอึงอล
ระดมพลเผาผลาญทั่วขวานทอง
เศษกระดูกแตกตามซอกตึก
รอยร้าวลึกแบ่งแยกไทยทั้งผอง
ที่เคยยิ้มกลับแยกเขี้ยวเขม่นมอม
แตกเป็นสอง สาม สี สีต่างกัน

เพื่อประชาธิปไตยของใครหนอ
จึงเกิดก่อสงครามต่างสีสัน
มาเร็วมาพวกเราเข้าประจัญ
นาโศกศัลย์อนิจจาไทยฆ่าไทย
ซากปรักหักพังก็เก็บกวาด
สายน้ำบาดอาจชะคราบเลือดได้
แต่คราบแค้นและซากศพที่สุ่มใจ
จะกวาดล้างอย่างไรให้คืนเดิม

เทคนิคการสอน

โดย. ชำรงดูล

โลกอาสนะ ๓๖๐ องศา..
ประสบการณ์เรียนรู้แบบ East Meets
West
บทที่ ๖ ยืดเหยียดอย่างเข้าใจ

เราคงพอจะเข้าใจหลักการเบื้องต้น
ในการเข้าสู่ปัจเจกตานาสนะ หรือทำ
อาสนะที่มีทิศทางการเคลื่อนไหวของ
ร่างกายไปด้านหน้า หรือการเหยียดยืด
ร่างกายทางด้านหลังกันมาแล้ว

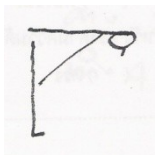
ในการสังเกตและวิเคราะห์ผลของ
อาสนะ พีละและแนะนำให้สังเกตผลที่เกิดขึ้น
๓ อย่างด้วยกัน คือ ผลที่มีต่อร่างกาย ผล
ต่อลมหายใจ ที่เป็นสะพานเชื่อมให้เรา
รู้ถึงผลที่มีต่อจิตใจ
ด้วยต้นทุนภูมิรู้ที่มีอยู่ภายในตนเอง เรา
ลองมาดูกันว่า เมื่อทำแล้วจะเกิดผลอย่าง
ไรบ้าง

ผลที่เกิดกับร่างกาย

ประการแรกคือเสริมสร้างความ
แข็งแรงและความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ
หลังทั้งหมด ตั้งแต่กล้ามเนื้อชั้นนอก
จนถึงกล้ามเนื้อหลังชั้นลึก

โดยทั่วไปเวลาเคลื่อนไหวไปสู่อะไร
ค้างอยู่ในท่า เราจะทำอาศัยความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อด้านหนึ่งเป็นหลัก ขณะ
เดียวกันก็ต้องการความยืดหยุ่นของ
กล้ามเนื้อที่อยู่ด้านตรงข้าม

แต่หากสังเกตให้ดี เราจะพบว่าในบาง
จังหวะ อาสนะที่ทำจะเสริมสร้างทั้งความ
แข็งแรงและความยืดหยุ่นไปพร้อมๆกัน
(แบบทุอินวัน)



อย่างเช่น อรรธะอุตตนาสนะดัง
ภาพข้างบน ซึ่งเป็นการเหยียดร่างกาย
ด้านหลังในท่ายืน ขณะเข้าสู่ท่าเรา

ต้องมีกล้ามเนื้อขาด้านหลัง กระเบน
เหน็บ และหลังส่วนเอวที่ยืดหยุ่นจึงจะ
สามารถก้มตัวได้ ขณะเดียวกันกล้ามเนื้อ
ขาก็ต้องแข็งแรงพอที่จะประคองตัวเอง
ไม่ให้ล้มไปทางด้านหน้าด้วย



พีละชวนสังเกตภาพทั้งสามอีก
ครั้ง มองเผินๆเหมือนใครมากลับภาพให้
ขยับหมุนไปที่ละ ๙๐ องศา แต่เมื่อหมุน
กันจนผู้เรียนเวียนศีรษะ (ไม่รู้ว่าคุณสอน
ด้วยหรือเปล่า) แล้วพิจารณาจากท่าจะทำ
จะพบว่า ถึงแม้จะเป็นการเหยียดยืด
ร่างกายด้านหลังเหมือนกัน แต่ความต่าง
ในอิริยาบถ ทั้งในท่ายืน ท่านอน และท่า
นั่ง การทำงานของกล้ามเนื้อขาจะสลับกัน
(ระหว่างความแข็งแรงกับความยืดหยุ่น)
จากความรู้ความเข้าใจตรงนี้ทำให้เรา
สามารถเลือกรูปแบบการฝึกที่เหมาะสม
ได้

หากมองในมุมของตะวันตกเราได้
เรียนรู้มาว่าการก้มตัวไปด้านหน้าทำให้
หน้าท้องแบนราบ ซึ่งพีละให้คำอธิบาย
ด้วยมุมมองแบบตะวันออก โดยอ้างอิง
โศลกในคัมภีร์หฐประทีปิกาซึ่งจารึกไว้ว่า
ปัสจิมาทานาสนะจะเพิ่มความร้อนใน

บริเวณช่องท้องซึ่งเรียกว่าชฎระอัคนิ ซึ่ง น่าจะส่งผลในการช่วยเบิร้นพุงพลุ้ยให้แก่ เรา

ส่วน**ผลต่อลมหายใจ**นั้น เมื่อเรา ทำปัสจิมตานาสนนะหรือเหยียดยี่ดร่างกาย ด้านหลังด้วยการก้มตัวไปข้างหน้า เราจะ ทำในจังหวะหายใจออก นอกจากนี้เมื่อ เราก้มตัวไปข้างหน้าจนสุด จะทำให้ อากาศถูกขับออกมามากขึ้น ซึ่งก็คือเรงกะ นั้นเอง พุดง่าย ๆ ว่าท่าก้มตัวไปข้างหน้า น่าจะส่งผลต่อการหายใจออก

ผลต่อจิตใจ : ตามธรรมชาติ เวลา เครียดเรามักจะถอนหายใจ(ออก) ดังนั้น ปัสจิมตานาสนนะซึ่งเป็นท่วงท่าที่ทำใน จังหวะหายใจออก ก็ย่อมส่งผลต่อจิตใจ อย่างเดียวกัน กล่าวคือมีส่วนช่วยใน

กระบวนการปลดปล่อย หรืออาจพูดได้ว่า ช่วยในการปล่อยวางหรือสลัดตมัส (tamas –ความเฉื่อยเนือย)ออกจากจิตใจ นอกจากนี้การก้มตัวไปข้างหน้าซึ่ง มีการค้อมศีรษะลง ยังน่าจะมีผลในแง่ จิตวิทยาด้วย คือมีนัยถึงความอ่อนน้อม ถ่อมตน

การเหยียดยี่ดร่างกายด้านหลัง ไม่ใช่การทำให้สันหลังยาว (เข้าข่ายขี้ เกียจเพิ่มขึ้น) แต่ส่งผลต่อจิตใจใน ทิศทางตรงกันข้ามดังกล่าว ทำให้บางครั้ง เราอาจจะต้องหมั่นเหยียดยี่ดร่างกายด้าน หลังให้บ่อยขึ้นเพื่อขับไล่ความเฉื่อยเนือย ที่มักมาพร้อมกับความเกียจคร้านในการ ฝึกอาสนะของเราซะแล้ว

สะกิดสะเกา

โดย สดใส

นัสรูตินยิ้มหม้อจากอาลี เพื่อนบ้าน วันรุ่งขึ้นนัสรูตินเอาหม้อไปคืนพร้อมด้วย หม้อใบขนาดเล็กอีก 1 ใบ

“หม้อใบเล็กนี้ไม่ใช่ของฉัน” อาลี กล่าว

“ใช่สิ เมื่อคืน เจ้าหม้อใบใหญ่มัน ออกลูก หม้อใบเล็กนี้ก็ต้องเป็นของแก” นัสรูตินอธิบาย และอาลีก็รับหม้อใบเล็ก ไปได้

เวลาผ่านไป นัสรูตินไปยิ้มหม้อจาก อาลีอีก คราวนี้อาลีถูกลูกจอบ

เข้าวันรุ่งขึ้น นัสรูตินไม่ได้นำหม้อ ไปคืน ผ่านไป 1

สัปดาห์ อาลีก็ยังไม่เห็นนัสรูตินว่าอย่างไร จนเขาทนไม่ไหว และไปเอาเรื่องกับนัสรู ดิน

“ทำไมแกไม่คืนหม้อที่ยืมไป” อาลี โวยวาย

“มันตายไปแล้ว จะคืนได้ยังไง” โดยดีนะ”

นั้สรูตินตอบด้วยน้ำเสียงปกติ

“จะบ้าไร้เง หม้อตาย มีที่ไหน เอา
ของฉันทคืนมาแต่

“อ้าว ตอนที่ฉันทบอกวามันออกลูก
เจ้าก็ไม่ได้ปฏิเสธนี่นา” นั้สรูตินพูดพร้อม
กับเดินเข้าบ้านไปอย่างไ้ฉัย

ปกิณกะสุขภาพ

โดย สดใส

**ทำไมเราจึงไม่ประสบความสำเร็จใน
การควบคุมอาหาร เพราะสาเหตุอยู่ที่
อารมณ์ต่างหาก**

คำถามที่พบบ่อยคือ ฉันทพยายาม
ควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก แต่มันไม่
สำเร็จสักที หรือถ้ามันช่วยไ้ได้ ก็ช่วยไ้ได้
เพียงไม่นาน? ซึ่งงานวิจัยพบว่าสาเหตุ
หลักมันอยู่ที่ใจโดยเฉพะอารมณ์ของเรา
ที่มีต่ออาหารต่างหาก

ที่ทำกันมาในอดีตก็คือ เราควบคุม
โดยการใส่ใจไปยังประเภทของอาหาร
ปริมาณของอาหาร โดยละเลยการเฝ้าดู
อารมณ์ อันเป็นเหตุผลเบื้องต้นว่า ทำไม
เราจึงหยิบชอคโกแลทชิ้นนี้ หรือ หยิบ
ขนมเค้กชิ้นนั้น

นักวิจัยจากศูนย์วิจัยโรคอ้วน ใน
เมืองฟิลาเดลฟิย ไ้จัดกิจกรรมอบรมที่
ช่วยไ้เกิด การตระหนักถึงอารมณ์ที่
กระตุ้นไ้เรากิน เพื่อช่วยไ้เราสามารถ
ตัดวงจรที่นำเราไปสู่อาหารนั้นๆ ทุกครั้ง

เราารู้สึกเบื่อ รู้สึกหงุดหงิด หรือรู้สึกเศร้า
ที่เป็นข้ออ้างไ้เรา “กิน”

คุณแจเนท วิลเลียมส์ ผู้เข้าร่วม
กิจกรรมเล่าว่า เธอลดน้ำหนักลง 7.7
กิโลกรัมภายใน 22 สัปดาห์ เธอไ้เรียนรู้
เทคนิคที่ช่วยไ้เธอรักษาอารมณ์ของตน
ไ้มันคงอยู่ไ้ได้ เช่น“กิจกรรมสายพาน” ที่
ไ้เราใส่ใจกับอารมณ์อยากที่เกิด้ขึ้นและ
เฝ้าดูมันค่อยๆ เคลื่อนออกจากใจเราไป
ๆ

(Source: temple’s Center for Obesity
Research.

http://www.temple.edu/medicine/departments_centers/research/Center_for_Obesity_current_studies.htm#loseweight).

จำนวนชั่วโมงที่เหมาะสมต่อการนอน

นอนน้อยไป ก็เสี่ยงต่อการเสียชีวิต
ก่อนวัยอันควรถ้านอนมากเกินไป ก็มีผลต่อ
การเจ็บไข้ไ้ป่วย แล้วต้องนอนนานสัก
ขนาดไหน ถึงจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยวอร์วิค ระบุว่า เราควรนอนให้ได้ 6 – 8 ชั่วโมง ต่อคืน ผู้ที่นอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง จะมีโอกาสเสียชีวิตก่อนวัยเพิ่มขึ้นร้อยละ 12 ส่วนพวกที่นอนมากกว่า 8 ชั่วโมง มีแนวโน้มที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงต่างๆ

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ไม่ได้เป็นไปตามนี้ก็อย่าได้กังวลเกินเหตุ เพราะจำนวนชั่วโมงในการนอนเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งของ การมีสุขภาพที่ดี ซึ่งก็ยังมีปัจจัยอื่นๆ อีกหลายอย่างที่ควรพิจารณาด้วยเช่นกัน (Source: Sleep, 2010; 33: 5).

แอสไพริน เพิ่มความเสี่ยง ต่อการเป็นโรคทางเดินอาหาร 5 เท่า

คนหลายคนกินแอสไพรินวันละเม็ดเพื่อช่วยป้องกันโรคหัวใจ แต่ในเวลาเดียวกันพวกเขา กำลังเพิ่มความ

เสี่ยงต่อการเป็นโรคโครห์น Crohn's disease โรคที่เกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร

ที่นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแองเกลีย ตะวันออก สำรวจอาสาสมัครในยุโรป 200,000 คนที่สุขภาพเป็นปกติ ซึ่งบางคนเริ่มมีความผิดปกติในช่องท้อง พบว่าคนที่กินแอสไพรินต่อเนื่องกันเป็นเวลานานกว่า 1 ปี มีโอกาสเกิดปัญหาในช่องท้องมากกว่าคนที่ไม่ได้กินถึง 5 เท่า อาการที่ว่า ได้แก่ เกิดการอักเสบที่ส่วนใด ส่วนหนึ่งของระบบย่อยอาหาร ที่ต้องได้รับการรักษาต่อเนื่องเป็นเวลานาน ในกรณีที่แยกว่านั้นคือ ต้องได้รับการผ่าตัด โดยคนเหล่านี้ ส่วนหนึ่งยังมีแนวโน้มที่จะเป็นมะเร็งในระบบขับถ่ายอีกด้วย

(Source: Digestive Disease Week conference, New Orleans, May 3, 2010)

จดหมายจากเพื่อนครู

สวัสดีค่ะเพื่อนๆ

ฉบับนี้จะพูดถึงประสบการณ์การฝึกสมาธิ สภาพจิตใจ และ อารมณ์ขณะนั้น ซึ่งที่ผ่านมาได้พูดถึงสถานที่สิ่งแวดล้อม และบรรยากาศการเรียน การสอนเป็น

โดย โสภา ธรรมโชติพงศ์

เรื่องภายนอก ส่วนตอนนี้จะพูดถึงเรื่องภายในจิตเป็นส่วนที่สำคัญที่สุด

ที่อาศรม Swami Rama Sadhaka Grama ที่ฉันไปฝึกวิทยายุทธ์ ทุกวันหลังอาหารเช้าเวลา 8.30-9.30 น. ทุกคนในอาศรม จะมาทำ สมาธิร่วมกันใน

meditation hall น่าจะแปลว่าหอประชุมสมาธิ หรือศาลาธรรม เป็นห้องโถงใหญ่จุคนได้เป็นร้อย หน้าห้องมีโต๊ะบูชาครู มีรูปท่าน Swami Rama (ผู้ก่อตั้งสถาบันหิมาลายันได้ละสังขารไปแล้ว) ฉันรู้สึกมีพลังงานอ่อนๆ อยู่ภายในห้องทั้งๆที่ไม่มีเครื่องทำความร้อนและอากาศข้างนอกหนาวเย็นมาก วิธีการปฏิบัติสมาธิที่นี่ใช้กำหนดสติให้รู้ลมหายใจร่วมกับบรกรรมมนตราไปด้วย และมนตราที่ชาวฮินดูใช้กันทั่วไปคือ “ซอ ฮาม” I am that มีความหมายว่า ฉันคือจิตวิญญาณทั้งหลายซึ่งรวมทั้งพระเป็นเจ้า หรือจะพูดว่าตัวเรากับพระเป็นเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายเป็นหนึ่งเดียวกัน **หายใจเข้า ซอ... หายใจออก ฮาม....** สำหรับชาวพุทธบรกรรม พุทธโท หรือ สัมมา อรหัง ก็ได้ บรกรรมไปจนใจสงบนิ่ง รู้ที่ลมหายใจเท่านั้น ไม่ฟุ้งซ่าน ส่วนคนที่มิมนตราส่วนตัวก็บรกรรมมนตราส่วนตัวที่ได้รับ จากครูบาอาจารย์ทางจิตวิญญาณโดยเฉพาะ ซึ่งเป็นทำเนียบปฏิบัติกันมาแต่โบราณ

ฉันได้เข้าทำพิธีรับมนตราจากท่าน Swami Veda Bharati ท่านมอบมนตราที่มีความหมายประทับใจสอดคล้องกับศรัทธาที่มีต่อพระพุทธเจ้า รู้สึกเหมือนท่านได้พาเราเข้าไปอยู่ในอ้อมอกของ

พระพุทธเจ้าอันแสนอบอุ่น ด้วยความรักความเมตตา จนน้ำตาไหลออกมาด้วยความปีติ เมื่อรับมนตราแล้วต้องอยู่เงียบๆ ไม่พูดกับใครเลยอย่างน้อยหนึ่งวันทำสมาธิอยู่กับมนตรา ตัวฉันเองอยู่เงียบๆได้ 2 วัน 3 คืน มนตราช่วยให้จิตสงบนิ่งมาก สามารถเพลิตเพลินอยู่ในสมาธิได้นานสองชั่วโมงโดยไม่ขยับ เป็นสภาวะสงบและมีความสุขมากคงเป็นฉานขั้นต้นๆ แต่ขณะนั้นสติก็ได้เตือนว่า “นี่แหละความสุขของความสงบ มันจะทำให้เราเพลิตเพลินและติดได้” ให้ใช้พลังจิตที่สงบนิ่งพิจารณาทุกข์ที่มีอยู่ ให้เห็นเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งก็ได้เกิดขึ้นกับตัวเอง เพราะระหว่างนั้นมีความไม่พอใจเพื่อนคนหนึ่งทำให้ทุกข์ใจอยู่บ้าง จึงนำมาพิจารณาขณะที่จิตนิ่งสงบอยู่ในสมาธิทันใดนั้นก็มีความตอบจากข้างใน “love her more” เหมือนเป็นคำตอบจากครู ให้รักเธอคนนั้นมากขึ้น เมื่อได้คำตอบก็ทำความรู้สึกรักและเมตตาอย่างจริงใจกับเพื่อนคนนี้ ความรู้สึกไม่ดีไม่พอใจก็หายไปเลย อารมณ์แจ่มใสขึ้น และช่วยรักษามิตรภาพของเราไว้ได้

ท่าน Swami Rama ได้เขียนไว้ตอนหนึ่งในหนังสือ The art of joyful living ว่า “The day that you learn to

love all and exclude none that is the day of your enlightenment”

หากวันใดที่เธอสามารถรักสรรพสิ่งทั้งหลาย โดยไม่ละเว้นวันนั้นแหละที่เธอบรรลุธรรม

ขอฝากวรรคทองนี้ให้กับเพื่อนๆพยายามให้ความรักกับทุกคนโดยไม่เลือกสี ขอให้สันติสุขกลับคืนมาสู่บ้านเมืองเราเถิด

เล้งเล่าเรื่อง

โดย ล.เล้ง เสียงกระดิ่งหยก (ไม่ใช่มังกรบิน)

ธรรมชาติบำบัด...ผ่าตัดจิตวิญญาณ

ขณะกำลังปั้นต้นฉบับนี้ ไม่ได้เอาตุ๊ดแช่น้ำแก๊ร้อน แต่บนใบหน้า แป๊ะและโป๊ะ...ด้วยดินสอพองผสมโยเกิร์ต ลูกเต๋อยป็น และน้ำผึ้งอันหอมหวาน ขนาดฟางผิง ๑๐ ขวบ ยังบอกเลยว่า...กลิ่นเหมือนขนมเลย เล้งโป๊ะของตัวเองเสร็จแล้ว ยังใจดีโป๊ะให้แม่ของฟางผิงด้วยเสร็จแล้วก็นอนกลางวันหลับปุ๋ย...ไปทั้งแม่ทั้งลูกเรียบริ้อยไป ท่ามกลางอากาศร้อนอบอ้าวทั้งในและนอกบ้าน

ช่วงนี้ผู้คนในบ้านอุณหนาฝาคั่ง เพราะออกไปไหนกันไม่ได้ บางเวลาที่ไม่ม่ีรถเมล์วิ่ง รถไฟฟ้าบนดิน-ใต้ดินก็ไม่มี และถ้าจะออกไปเดินเล่นโดยไม่มีเหตุผล ก็เป็นอันว่าจะต้องโดนพ่อแม่สรรเสริญเจริญพรแน่ๆ พวกเราจึงต้องหากิจกรรมมาทำร่วมกันเพื่อลดความร้อนของอากาศและบรรยากาศ แต่ยังมีสิ่งที่ดีที่สุดในช่วงเวลานี้ก็คือ ดิสโก้เทคแถว

บ้านที่เคยส่งเสียงดังทุกคืน บางทีตี๒แล้วก็ยังไม่ปิด ตอนนี่เงียบสนิท เนื่องจากการประกาศเคอร์ฟิว ทำให้ผู้คนออกจากบ้านหลังสองทุ่มไม่ได้ นี่ก็เป็นเรื่องดีที่มากแบบนี้ก็ไม่ถึงเลยนะเนี่ย

เมื่อวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๓ TYI จัดงานรถไฟฟ้ามหานคร...ธรรมชาติ โดยมีคุณหมอมจากอินเดียมาให้ความรู้ มีผู้สนใจเข้าร่วมงาน ประมาณ ๘๐ คน คิดว่าสมาชิกจดหมายข่าวโยคะสารัตถะที่ไม่มีโอกาสเข้าร่วมงาน ก็น่าจะได้รับความรู้เรื่องธรรมชาติบำบัดนี้ด้วย เรามีการแปลเอกสารประกอบการบรรยาย ถ้ามีใครสนใจก็ติดต่อไปที่ TYI นะคะ

ถ้าถามว่า...ทำไมต้องธรรมชาติบำบัด...กันด้วยนะ. ไปหาหมอที่โรงพยาบาล ให้หมอสั่งยา แล้วกินยา ก็หายเหมือนกัน...ไม่เห็นจะต้องเสียเวลามานั่งศึกษาหาความรู้ ฉันมีหน้าที่จ่ายเงิน หมอมีหน้าที่รักษาก็รักษาไป...ทำไมจะ

ต้องทำอะไรให้มันวุ่นวายไป ถ้าคิดแบบนี้ ก็ลองมาอ่านเรื่อง ธรรมชาติบำบัด

จากประสบการณ์ชีวิตของเล้ง น้อยนะคะเพื่อว่าจะเปลี่ยนใจ

หวนอดีต...คิดถึงวันเก่า เมื่อสัก ๑๐ ขวบ เล้งเป็นโรคภูมิแพ้และเป็นหวัดบ่อยมาก แม่ต้องพาไปหาหมอ หมอให้ยามากินบ้าง ฉีดยาบ้าง ถ้าฉีดยาแล้วไม่ร้องให้ หมอก็จะให้คุกกี้มา ๑ ถูง ตอนเด็ก ๆ คุกกี้เป็นขนมไฮโซ ไม่เหมือนขนมป๊อป...ที่มีขายอยู่หน้าโรงเรียนนะ ก็ดีใจไปเท่านั้นเองที่ได้กินขนมอร่อย แถมยังถูกหลอกว่า...เก่งจังเลยนะ ฉีดยาไม่ร้องให้ด้วย...เอาเข้าไป ตั้งแต่เล็กจนโตก็มีชีวิต อยู่ในวงจรรนี้ไม่สบาย ...หาหมอ...กินยา...ฉีดยา...ไม่สบาย...

เป็นแบบนี้มาจนถึงช่วงม.๖ ยิ่งไม่ได้ออกไปวิ่งเล่นเลยเพราะต้องตะบี่ตะบันอ่านหนังสือสอบเข้า มหาวิทยาลัย ตอนนั้นจำได้ว่าตื่นขึ้นมาอ่านหนังสือตั้งแต่ตี๔ ด้วยความกลัวว่าจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้อีก เพราะตอนอยู่ม.๕ สอบเทียบได้เลยไปลองสอบเข้ามหาวิทยาลัย พอรู้ว่าสอบไม่ได้(เป็นครั้งแรกในชีวิตที่สอบไม่ได้) ก็เสียใจนะ พอขึ้นม.๖ ก็เลยขยันแบบทุ่มสุดตัว

ไอ้ขยันอ่านหนังสือนี้มันก็ดีหรอกนะ แต่ที่ไม่แบ่งเวลาไปออกกำลังกายเลยนี้ไม่ดีแน่ๆ เพื่อนๆ เค้ายังมีเล่นบาสเกตบอล วอลเลย์บอลกัน แต่เล้งกลัวถูกบอลเลยไม่ได้เล่นอะไรนอกจากที่ได้เล่นในวิชาพลศึกษาหนึ่ง พอตื่นเช้าขึ้นมา ก็จะจามทุกวัน ใช้ทิชชูเยอะมาก จนเพื่อนเขียนแซวในสมุดเฟรนชิปว่า...เจ้เล้ง มีอาวุธประจำตัวเป็นกระดาษทิชชูกระดาษ ๑ ม้วนใช้หมดเร็วมาก ไม่รู้ว่าจามบ่อยๆ ของเรารอดมาจนถึงวันนี้ได้อย่างไร

จบจนกระทั่งขึ้นปี๑ เทอม๒ ได้ย้ายที่นอนไปอยู่แถวทุ่งรังสิต ตื่นเช้ามาก็ไปวิ่งๆ ให้เหงื่อออก พอบ่ายๆเรียนเสร็จแล้วไม่มีอะไรทำ เพื่อนๆ ชวนกันขี่จักรยานไปกินไอศกรีมที่ AIT ข้างๆ ธรรมศาสตร์รังสิต เลยได้ออกกำลังกายอีกรอบ ช่วงนั้นเลยใช้ทิชชูน้อยลง หมอ ก็แทบไม่ต้องไปหาที่ๆที่มีหมอให้หาฟรีที่โรงพยาบาล-หน้ามหาวิทยาลัย และในห้องพยาบาล

พอปี ๒ เพื่อนชวนไปเข้าชมรมยูโด ได้ไปฝึกยูโดตอนเย็นกับรุ่นพี่ตัวโตๆ บางคนตัวโตกว่าเล้ง ๒-๓ เท่าได้ก่อนฝึกก็ต้องถูเบาๆยูโด เหมือนในหนังสือการ์ตูน แล้วก็วิ่งรอบเบาๆบ้าง วิ่งรอบสนามบ้าง จากนั้นก็อบอุ่นร่างกายแล้วก็ซ้อมจับคู่

ต่อสู้ทุ่ม...แม้ว่ารุ่นพี่เค้าจะออมมือให้
เพราะว่าเป็นผู้หญิง แล้วก็ตัวเล็ก แต่ก็
ยังต้องใช้แรง และเหงื่อออกเยอะทุกวัน
จากเด็กซีโรค ก็เริ่มแข็งแรงกันตอน
นี้.....นี่เอง

เห็นกับตาตัวเองว่าภูมิแพ้นั้นดีขึ้น
ไม่ใช่เพราะกินยา แต่เป็นเพราะออกกำลังกาย ถ้าภูมิแพ้หายเพราะกินยา
ทำไมกินมาตั้งแต่เด็กถึงไม่หายเล่า ยา
นั้นกินเพื่อระงับอาการไม่ให้น้ำมูกไหล
หรือยาลดคันต่างหาก มันไม่สามารถ
ทำให้เราหายจากโรคได้ เพราะภูมิคุ้มกัน
โรคของเราไม่ได้แข็งแรงขึ้น

แต่แล้วพอขึ้นปี ๓ ปีที่ต้องเรียน
วิชาบัญชี (ซึ่งเป็นวิชาเอก) หลายหน่วย
ก็เข้าไปเต็มพิกัดเท่านั้น เล็งก็ได้อัจฉ
กับโรคใหม่ในชีวิตที่เรียกกันว่า... โรค
กระเพาะอาหารนั่นเองมันมาได้อย่าง
ไรนะรี ก็เป็นเพราะว่าเรียนบัญชีไม่รู้
เรื่องนะสิ...ถามได้ ก็ตอนเรียนมัธยมยัง
เคยได้ไข่ต้มมากินจากวิชาเลขเลยนี่นา
พอเจอวิชาบัญชีที่มีเลขเต็มไปหมด มัน
จะไม่ขำขันทันทีได้อย่างไรกันเล่า แถม
เวลาเรียนก็เอาแต่นั่งหลับ...ค่านับอาจารย์
ทุกชั่วโมง เพราะเรียนไม่รู้เรื่อง นี่ขนาด
อ่านหนังสือมาก่อนเข้าเรียนแล้วนะเนี่ย

ในที่สุดวิชาบัญชีที่เรียนไม่รู้เรื่องนี้
ก็ทำให้สมองสับสน และหลังกรดออกมา
มากเกินไป จนทำให้เป็นโรคกระเพาะใน
ที่สุด พอเป็นเข้าสักครั้งหนึ่งแล้ว มันจะ
ไม่มีวันสิ้นสุดหรอก อาการปวดท้องมัน
จะตามมาเรื่อยๆ ในช่วง ๒๐ ปีมานี้ มันก็
จะเป็นๆ หายๆ ตามสภาพจิตใจและ
อาหารที่กินเข้าไป คือเครียดมากปวด
มาก กินอาหารเผ็ดๆ มันๆ แบบอาหาร
อินเดียก็ไม่มีเหลือ เตรียมกินยาได้เลย

สิริรวมทั้งชีวิตนี้ ได้ทำ Gastro
scope คือการส่องกล้องเข้าไปดูระบบ
ย่อยอาหารแล้วถึง ๓ ครั้ง Gastro
scope ถือว่าเป็นการผ่าตัดเล็ก บางทีก็ให้
ยาสลบ บางทีก็ให้แค่ยาชาแต่เรายังรู้สึก
ตัวอยู่ ถ้าเรายังรู้สึกตัว...เราจะทรมาน
มากเพราะว่าขนาดเอา ๒ นิ้วแห่เข้าไปกด
โคนลิ้น เรายังอาเจียนเลยใช้ไหม นี่มัน
เล่นลงไปถึงกระเพาะอาหารมันจะ
ทรมานทรมานขนาดไหน...นับว่าเป็น
ประสบการณ์สุดโหดที่สุดในชีวิตเลยนะ
สาบานว่าถ้าไม่จำเป็นจริงๆ จะไม่ยอมทำ
อีกแน่ๆ สำหรับชีวิตที่เหลืออยู่นี้

นอกจากการส่องกล้องที่แสนจะ
ทรมานนี้แล้ว ยังมีอีกอะไรอีกอย่างหนึ่ง
ที่ทำให้ชีวิตเราไม่ได้อยู่อย่างสงบสุข
เหมือนชาวบ้านเขา นั่นก็คืออาการปวด

ห้องแบบที่เค้าเรียกว่า อิมก็ปวด...หิวก็ปวด ถ้าเรากินข้าววันละ ๓ มื้อ ก็แปลว่า มันจะปวดประมาณ ๖ ครั้ง แล้วยังมี แถมรอบดึกอีกกรอบ มันจะมาราวๆตอนตี๒ อย่างกับตั้งนาฬิกาปลุกไว้เลยนะ ที่มารอบดึกเพราะเป็นการหลังกรดในช่วงที่กระเพาะว่าง ไม่มีอาหารให้ย่อย ดังนั้นมันจึงอาเจียนทุกวันตอนตี๒ เป็นเวลา๑เดือน...แค่นี้ก็โหดจนไม่รู้จะพรรณนายังไงแล้ว โชคดีที่เหตุการณ์นี้มันเกิดขึ้นตอนที่อายุยังน้อย ถ้าเป็นตอนนี้ไม่รู้ว่าจะสังขารจะทนไหวไหมนะเนี่ย...อ้อ! เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นตอนที่เรียนจบแล้ว ได้มาทำบัญชีของจริง ต้องอยู่ทำโอทีถึง ๔ ชั่วโมง เงินเดือนไม่ได้ใช้ ใช้แต่เงินโอที ค่ารักษาพยาบาลก็ไม่ต้องจ่าย บริษัทออกให้แต่เวลาปวดท้องหรืออาเจียนบริษัทไม่เกี่ยว ไม่ได้มารับผิดชอบด้วย ต้องรับผิดชอบตัวเอง

คนทำบัญชีคนอื่นเค้าก็ไม่เห็นเป็นอะไรนะ เพื่อนเลี้ยงก็ยังมีผู้สอบบัญชีกันอยู่ อันที่จริงมันอยู่ที่ใจของเราต่างหากที่เครียดเพราะมันกลัวทำบัญชีผิด เพราะงานมันเยอะเพราะเราคิดว่าเราจะทำไม่ได้ เพราะรู้สึกกดดันที่ต้องมาทำงานที่ไม่รักไม่ชอบ ไม่ถนัด สารพัดที่จะหาทางหนีไปจากโต๊ะทำงาน...ในเมื่อ

ความเป็นเด็กดี ที่เคยเป็นมาตลอดชีวิต ทำให้เรามีกรอบที่ไม่กล้าแหวกออกมา.. .ความสับสนในชีวิตที่หาทางออกไม่ได้ จึงทำให้จิตของเราทำร้ายตัวเองแบบนั้นซึ่งพอแหวกกรอบที่ขีดชีวิตเก่าออกมาได้แล้ว ใจไม่เครียด

กระเพาะไม่หลังกรดอย่างไม่เป็นระเบียบ... อาการของโรคกระเพาะก็ลดความถี่ลงไปเป็นอันมาก จึงขอเรียนเตือนพี่น้องว่า ยารักษาโรคกระเพาะนั้น ไม่สามารถทำให้ท่านหาย (ขาด) จากโรคได้ ตราบใดที่ท่านยังไม่ได้ไป แก้ที่จิตวิญญาณ ที่ก่อเหตุของโรคนั้นขึ้นมา สังเกตว่าคนรอบข้างที่มีโทสะจริต เจ้าคิดเจ้าแค้น เวลาดูทีวีตอนเช้าๆเหมือนทรัลเวลด์ ก็ว่า...เผลอเพราะแค้น จะกลับบ้านแล้วต้องเอาคืน...คิดว่าความเจ้าคิดเจ้าแค้นที่เป็นมาตั้งแต่เล็กจนโต เวลาใครทำอะไรให้ไม่พอใจ จะต้องตอบโต้ด้วยการแก้แค้น เอาคืนให้สาสม ที่จะปล่อยให้คู่กรณีลอยนวลไปง่ายๆนั้น...ไม่มีทาง พอโตขึ้นสภาพแวดล้อมและมารยาทสังคมมันกดข่มไว้ทำให้ไม่สามารถ “เอาคืน” ได้เหมือนตอนเป็นเด็ก ความคับข้องใจมันเลยปะทุเป็นอาการปวดท้องโรคกระเพาะบ้าง นอนไม่หลับบ้าง ขนาดวันไหนไม่ไปทำงานยังมี

อาการปวดท้องเลยนะ ที่ว่าเป็นโรครกระ
เพราะ เพราะเครียดจากงานนั้นเห็นจะ
ไม่ใช่สาเหตุทั้งหมดเสียทีเดียว

หากเราเชื่อว่าเวรกรรมมีจริง
เราอาจต้องใช้วิชาสวาทยา
ยะ...ทบทวนสิ่งที่เราได้เคยกระทำมาใน
อดีต ไม่ต้องย้อนไปชาติก่อนหรือคณะ
เอาชาตินี้ก็ได้...ตอนเด็ก ๆ ยังไม่ซึ้งเรื่อง
บาปบุญคุณโทษ ก็เคยจับแมลงสาบมา
นอนหงายท้องแล้วก็เอาน้ำตาเทียนร้อน ๆ
มาลนที่ท้องแมลงสาบ แล้วก็ดูว่ามันจะ
ตายยังไง พอโตขึ้นมาก็มีวิธีฆ่าที่ก๊ิบเก้
กว่านั้น ในวิชาชีววิทยา เราใช้
คลอโรฟอร์มทำให้แมลงสาบและไส้เดือน
ตายจากนั้นก็เอากรรไกรมาเลาะตะเข็บ
ข้างตัวมันแล้วก็เลาะเปลือกออก จากนั้น
ก็เอาเข็มหมุดจิ้มอวัยวะภายในของมัน
เป็นอันเสร็จพิธี เอาไปส่งครูได้ หากเวร
กรรมมีจริงเราก็อาจปวดท้องด้วยเศษ
กรรมเหล่านี้ เราเคยทำเค้าไว้ ถึงตาเรา
บ้าง แล้วเราจะโวยวายไปทำไม...หาก
เวรกรรมไม่มีจริง ก็ยังมีสภาวะจิตที่
สังเกตได้หลังจากที่ตั้งใจว่าจะเลิกตบยุง
เลิกเบียดเบียนยุง...มาแล้วให้ฟังนะ

เมื่อก่อนพอยุงกัด เราเจ็บ...เราก็
ตบมันสิ...จะปล่อยให้มันกัดเราอยู่ได้
อย่างไร บางทีมันมาตอมหัวตอมหู เสี่ยง

ดังหึ่งๆ รำคาญจะตายไป มีอยู่คืนหนึ่ง
เล็งหยิบหนังสือขึ้นมาอ่านก่อนนอน...อ่าน
ไปยุงก็มากัด...ก็ตบไปเรื่อยๆ จนเอาศพ
ยุงมาเรียงกันได้เกือบ ๒๐ ตัว ก็รู้สึก
เหมือนเป็นองคฺลีมาลนับนิ้วของศพที่ฆ่า
ไปเลยนะ...รู้สึกว่าจะฆ่ามาเท่านี้แล้ว น่า
จะพอได้แล้ว...เลิกดีกว่า หลังจากทีคิด
ได้ ถึงยุงจะบินมาก็แค่ปิดมันไป ต่างคน
ต่างอยู่ รู้สึกว่าใจไม่ทุกข์ร้อนเหมือนตอน
ที่ยังตบยุงอยู่เลย...หลังจากนั้น เวลา
มีคนทำให้โกรธ ก็ไม่ได้โกรธมาก ทุกข์
มากเหมือนเมื่อก่อน...เมื่อเราไม่โกรธ
รู้สึกเหมือนว่า...เราไม่ได้ทำร้ายตัว
เอง...จะว่าไม่เบียดเบียนผู้อื่น ก็เหมือน
ไม่เบียดเบียนตัวเองด้วย...

ที่หมอเขี่ยว่าไว้..เรื่องจะ
รักษาโรคให้หายขาดไม่ใช่จะเอาแต่
ผ่าตัด...ต้องผ่าจิตวิญญาณด้วย ก็เห็นจะ
จริงตามนั้น ในโยคะก็มีว่าไว้ในเรื่อง
ปัญจะโกชะ ว่า...ร่างกายเรามี ๕ ชั้น ชั้น
นอกเป็นร่างกายที่เราเห็น ถัดเข้าไปเป็น
ปราณและเป็นจิตที่ละเอียดลงไปเรื่อยๆ
อีก ๓ ชั้น...ถ้าเราจะรักษาโรคแต่เพียง
กระเพาะอาหารที่เราเห็น...อีกไม่นาน จิต
ที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข มันก็จะนำโรคเก่า
มาให้เราเป็นซ้ำซากเหมือนวงจรร
อุบาทว์...เค้าว่าให้ดูคนเป็นมะเร็ง ที่ไม่

เปลี่ยนพฤติกรรม และวิธีคิด ในชีวิตประจำวันสิ...ผ่าตัด ฉายแสงให้คีโมแล้ว มะเร็งก็ยังลามไปที่อื่นอีก

หากบทความนี้จะช่วยให้เพื่อนๆ มีชีวิตที่ดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น โรคภัยและความทุกข์น้อยลง สามารถ...ลด ละ เลิก ความโกรธลงได้...อันจะเป็นการตัดเชื้อไฟที่ขับเคลื่อนตัวเราไปในทิศทางที่จะเบียดเบียนตัวเอง และผู้อื่นต่อไป เล็งก็ขออนุโมทนา และขอยกส่วนบุญนี้ให้แก่ เทวดาผู้รักษา เจ้ากรรมนายเวร พ่อแม่ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทั้งหลาย...

ปล.

๑. รายการ คน คั่น คน (ช่อง๙) ที่จะออกอากาศในวันที่ ๑ และ ๘ มิถุนายน จะเล่าเรื่องหมอเขียวจ้า...ใครเป็นแฟนพันธ์แท้อย่าลืมติดตามชม

๒. ขอแก้คำผิดจากฉบับก่อน ดังนี้

ชวาสนะ	แก้เป็น	ศวาสนะ
ปราณาธารณะ		ปราณะ
ธารณะ หรือ		ปราณะ
ธารณา		
ปรตยาหาระ	ปรตยาหาระ	

ตำราโยคะดั้งเดิม

โดย วีระพงษ์ ไกรวิทย์ และจิรวรรณ ตั้งจิตเมธี แปลและเรียบเรียง

วิธีการบ่มเพาะสภาวะอันสงบสุขของจิต (๔) ตอนจบ

ตอนที่แล้วได้พูดถึงวิธีการหรือเทคนิคต่างๆ ที่จะทำให้เข้าถึงสภาวะของจิตนิ่ง หรือ “จิตตประสาทนะ” (สภาวะอันสงบสุขแห่งจิต) ได้แก่ การเห็นแสงสว่าง ด้วยการภาวนาใคร่ครวญถึงแสงสว่าง ภาพของแสงสว่างนี้ก็จะถูกสร้างขึ้นมาได้โดยง่าย การกำหนดจิตให้จดจ่อใคร่ครวญไปยังชีวิตของผู้ที่ก้าวพ้นไปจาก

ความยึดติดในกิเลสแล้ว ก็ทำให้จิตเข้าสู่สภาวะอันสงบนิ่งได้ หรือการภาวนาบอกจิตให้ละวางจาก กิเลสที่กำลังเกิดขึ้นโดยตรง จิตจะเชื่อในคำภาวนานั้นจนเกิดความสงบนิ่ง และกิเลสก็ลดน้อยถอยลงได้ รวมถึงวิธีการภาวนาบอกจิตให้สร้างความฝันตามคำสั่ง และวิธีการภาวนาบอกจิตให้หลับลึกโดยไม่ฝัน ซึ่งวิธีการทั้งหมดนี้ ล้วนโน้มนำจิตไปสู่สภาวะที่สงบนิ่งได้

ส่วนในฉบับนี้ก็มาถึงโคลกที่ ๑:๓๙ คือ “**ยถาภิมต ฌยานาท-วา**” แปลว่า หรือผ่านชยานะ ตามความชอบของบุคคล วลี “จิตตประสาทนัม” นั้นควรรับมาพิจารณาตามความเข้าใจในที่นี้ด้วย ดังนั้นโคลกนี้โดยสมบูรณ์แล้วควรจะกล่าววว่า “**ยถาภิมต ฌยานาทวา จิตตประสาทนัม**”

ปทัชชลิดูเหมือนจะบอกในโคลกนี้ว่า ฌยานะเป็นเทคนิคหรือวิธีการที่จะบรรลุถึงจิตตประสาทนนะ ซึ่งประโยคนี้ก็ดูจะเป็นไปไม่ได้หรือมีความขัดแย้งในตัวเอง จิตตประสาทนนะเป็นสภาวะอันสงบสุขแห่งจิตซึ่งจำเป็นต้องมีก่อน ที่จะเข้าสู่กระบวนการฝึกสมาธิขั้นต่างๆ (มรรคขั้นสูงของโยคะ) เช่น ฌารณา ซึ่งเป็นขั้นที่มาก่อนชยานะ (โปรดดูเพิ่มเติมในโยคะสูตรบทที่ ๓ โคลกที่ ๑-๒) ดังนั้นคำถามที่เกิดขึ้นก็คือชยานะจะเป็นวิธีการเพื่อบรรลุถึงจิตตประสาทนนะได้อย่างไร มีคำอธิบายได้ ๒ แนวทางคือ

๑. คำว่า “ชยานะ” ที่ปทัชชลิใช้ในที่นี้ไม่ได้เป็นศัพท์เทคนิค นั่นคือไม่ได้เป็นมรรคข้อที่เจ็ดของอัสฎางคโยคะ ดังนั้นจึงไม่ได้มีความหมายตามที่นิยามไว้ในบทที่ ๓ โคลกที่ ๒ (ซึ่งบอกถึงนิยามของชยานะ) แต่เป็นคำที่ใช้โดยทั่วไปและ

มีความหมายอย่างหลวมๆ เกี่ยวกับกิจกรรม การฝึกสมาธิจิตใดๆ ก็ตาม แต่คำอธิบายข้างต้นนี้ก็ดูเหมือนจะเป็นไปได้ยาก เนื่องจากปทัชชลิเป็นผู้อธิบายโยคะอย่างเป็นวิทยาศาสตร์จึง ไม่น่าจะมีที่ใดในโยคะสูตรที่ท่านจะใช้ศัพท์เทคนิค (อย่างคำว่าชยานะ) ในฐานะที่เป็นคำธรรมดาทั่วไป ไม่เพียงเท่านี้ดูเหมือนท่านยังระมัดระวังอย่างมาก ในการเลือกใช้คำเหมือนสำหรับแทนคำทั่วไปในโคลกต่างๆ อีกด้วย ดังนั้นจึงไม่อาจยอมรับได้ว่าปทัชชลิได้ใช้ศัพท์เทคนิค ในความหมายทั่วไปอย่างหลวมๆ ในโคลกนี้ อย่างไรก็ตาม อรรถกถาจารย์โบราณส่วนใหญ่ได้อธิบายโคลกนี้ราวกับว่าปทัชชลิได้ทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องไว้

๒. ถ้าเราไม่ยอมรับคำ อธิบายตามแนวทางที่ ๑ ข้างต้น ดังนั้นคำว่า “ชยานะ” ที่ปทัชชลิใช้ ในที่นี้จึงมีนัยยะที่ถูกต้องตามที่นิยามไว้ในโคลกที่ ๓:๒ และคำอธิบาย ก็น่าจะเป็นว่า ชยานะไม่ได้ถูกมองว่าเป็นเทคนิคหรือ วิธีการเพื่อบรรลุถึงจิตตประสาทนนะที่เป็นผลของมัน แต่เป็นความจริงที่ว่าจิตตประสาทนนะที่แท้จริง หรือในขั้นที่สมบูรณ์นั้นจะบรรลุถึงได้ก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึงขั้นของชยานะแล้ว จิตตประสาทนนะที่ได้รับจากวิธี

การปฏิบัติที่กล่าวถึงในโศลกที่ ๑:๓๓ ถึง ๓๘¹ นั้นจะให้ผลในระดับที่ดีขึ้นเมื่อผู้ฝึกเทคนิคเหล่านี้มีความชำนาญในการฝึกมากขึ้น แต่แม้กระนั้นก็ตาม ผลที่ดีที่สุดอันเกิดจากการฝึกเทคนิคเหล่านี้ ก็ยังไม่สมบูรณ์แบบเท่ากับจิตตประสาทนะที่ได้รับจาก การฝึกชยานะจนเชี่ยวชาญตาม ที่อธิบายไว้ในโศลก ๓:๒

คำอธิบายในความหมายที่สอง ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่ถูกต้องมากกว่า เพราะว่าทั้ง ๗ โศลกที่กล่าวมาตั้งแต่ต้นของเรื่องจิตตประสาทนะหรือสภาวะอันสงบสุขแห่งจิตนั้น โศลก

ที่ ๑:๓๓ ๑:๓๔ และ ๑:๓๙ จัดอยู่ในกลุ่มของวิธีการฝึกปฏิบัติ ที่ให้ผลขั้นสุดท้ายเป็นจิตตประสาทนะ

¹ โศลกที่ ๑:๓๓ กล่าวถึง การภาวนาเพื่อบ่มเพาะทักษะแห่งมิตรภาพ ความกรุณา ความยินดี และการวางใจเป็นกลางเพื่อสร้างจิตตประสาทนะหรือสภาวะอันสงบสุขของจิต โศลกที่ ๑:๓๔ กล่าวถึง การควบคุมลมหายใจเข้า-ออกเพื่อสร้างจิตตประสาทนะ โศลกที่ ๑:๓๕ กล่าวถึง การปรุงแต่งเรื่องราว(วัตถุ)ต่าง ๆ เพื่อทำให้เกิดการผูกสภาวะของจิตให้หนึ่ง โศลกที่ ๑:๓๖ กล่าวถึง การสร้างภาพในรูปของแสงสว่างเพื่อผูกสภาวะของจิตให้หนึ่ง โศลกที่ ๑:๓๗ กล่าวถึง การน้อมจิตให้ใคร่ครวญอยู่กับบุคคลที่ก้าวพ้นจากการยึดติดในกิเลสแล้วนำไปสู่สภาวะของจิตที่นิ่ง โศลกที่ ๑:๓๘ กล่าวถึง วิธีสร้างความฝันตามคำสั่งและวิธีการหลับโดยไม่ฝันเพื่อให้เข้าถึงการผูกจิตให้หนึ่ง (ผู้แปล)

แต่ในขณะที่โศลก ๑:๓๕ ๑:๓๖ ๑:๓๗ และ ๑:๓๘ เป็นวิธีการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการจดจ่อจิตเข้ากับวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเป็นเครื่องสนับสนุน ให้เกิดการผูกจิตให้หนึ่งเท่านั้น (ยังไม่เข้าถึงขั้นจิตตประสาทนะ) คำถามต่อมา ก็คือว่าทำไมชยานะซึ่งเป็นวิธีการเพื่อเข้าถึงจิตตประสาทนะจึงไม่ได้ถูกกล่าวถึงทันทีทันใด หลังจากที่ถูกกล่าวถึงสองเทคนิคแรกในโศลก ๑:๓๓ และ๑:๓๔ แม้ว่าจะจัดอยู่ในกลุ่มที่ให้ผลอย่างเดียวกันเหตุผลหรือคำตอบ ก็เป็นดังที่อธิบายในความหมายที่สองแล้วว่า ชยานะไม่ใช่เทคนิควิธีการซึ่งปทัชชลิ แนะนำให้ฝึกเพื่อบรรลุถึงจิตตประสาทนะอันเป็นผลโดยตรงแต่จิตตประสาทนะในขั้นที่สมบูรณ์สามารถเข้าถึงได้ก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติฝึกถึงขั้นชยานะแล้ว

โศลกที่ ๑:๔๐ กล่าวว่า “**ปรมาณูปรम्महतวานโตสยะ วติการะห์**” แปลว่า ผู้ที่มีจิตตประสาทนะ หรือผู้ที่บรรลุจิตตประสาทนะแล้วจะเป็น ผู้สามารถควบคุมสิ่งต่างๆว่าจะเล็กที่สุดหรือใหญ่ที่สุดได้อย่างสมบูรณ์

เราไม่สามารถกล่าวอย่างแน่ชัดลงไปเลยได้ว่าความหมายของโศลกนี้เป็น

จริงตามตัวอักษร แม้ว่าคนทั่วไปที่สนใจทางศาสนาและพิธีกรรมจะเชื่อกันว่า โยคีที่บรรลุแล้วจะมีพลังอำนาจพิเศษ ดังนั้นพวกเขาก็สามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับวัตถุได้ตามที่ต้องการไม่ว่าสิ่งนั้นจะมีขนาดเล็กหรือใหญ่เพียงใดก็ตาม นีดูเหมื่อนจะเป็นสิ่งที่โศลกนี้ต้องการจะกล่าวถึง มีเรื่องราวที่เล่าถึงการกระทำในทำนองนี้ของโยคีหรือนักบวชผู้ยิ่งใหญ่ แต่เรื่องเหล่านี้ก็อาจจะกล่าวเกินความเป็นจริงเพราะมีเป้าหมาย เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของเรื่องนั้นๆ โดยการกล่าวสรรเสริญให้ค่อนข้างเกินจากความเป็นจริง ในกรณีเช่นนี้ โศลกนี้ก็อาจจะตีความเพื่อแสดงถึง การพัฒนาพลังอำนาจที่ยิ่งใหญ่ของโยคี หรือกล่าวว่าโยคีเป็นผู้มีพลังอำนาจพิเศษ

หากแม้ว่าสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นนี้ จะไม่เป็นจริงนักแต่พลังอำนาจของจิตก็เป็นเรื่องที่คุณทั่วไปรับรู้กันได้ มีหลายครั้งในความเป็นจริง ที่พลังทางกายไม่อาจทำงานได้อย่างสัมฤทธิ์ผลถ้า (พลังทาง) จิตไม่ให้ความร่วมมือกับกายด้วย อาจสรุปได้ว่า **จิตที่สงบเงียบเป็นแหล่งของพลังอันยิ่งใหญ่ และดูเหมื่อนจะเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องมีก่อน เพื่อให้การ**

ใช้ ศักยภาพ ของ มนุษย์ นั้น เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

คำอธิบายโศลกดังกล่าวข้างต้น เป็นความรู้ความเข้าใจอย่างหนึ่งที่ได้รับ การยอมรับจากผู้แปล และอรรถกถาจารย์โดยส่วนใหญ่ แต่การแปลความหมายของโศลกนี้ อาจมีความแตกต่างกันออกไปบ้างเล็กน้อย ตามที่ George Feuerstein ได้กล่าวไว้ในหนังสือ The Yoga Sutra of Patanjali, 1979, W.W.Dawson & Sons Ltd., Folkestone, Kents, U.K. page 51. ว่าผู้ที่เชี่ยวชาญหรือบรรลุจิตตประสาทนะ ไม่ได้ถูกมองว่าเป็นผู้มีอำนาจเหนือธรรมชาติที่จะควบคุมหรือทำสิ่งใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับวัตถุในการทำสมาธิไม่ว่าวัตถุนั้นจะเล็กหรือใหญ่ก็ตาม แต่ผู้ **เชี่ยวชาญในจิตตประสาทนะจะสามารถควบคุมจิตของตนให้มั่นคงอยู่กับวัตถุหรือสิ่งใดๆ ก็ตาม ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่** โศลกนี้จึงเป็นส่วนขยายความ และเป็นคำอธิบายโศลกที่ ๑:๓๙ ซึ่งมีประโยชนในแง่ที่ว่าโศลกนี้ไม่ได้เกี่ยวข้องกับพลังอำนาจเหนือธรรมชาติจึงเป็นเรื่องที่เข้าใจได้ง่ายและมีความเป็นเหตุเป็นผล(ไม่เกินความจริง)

เอกสารอ้างอิง :

เกร็ดความรู้โยคะ

โดย ฌันฐ์วรวดี ศิริกุลภักทร

ศรี, ศันสนีย์ นีรามิษ แปลและเรียบเรียง

การทำงานของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน

ร่างกายของเราประกอบด้วย เนื้อเยื่อ พื้นฐาน 4 ประเภท ได้แก่ เนื้อเยื่อบุผิว (Epithelium), เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ (Muscle), เนื้อเยื่อประสาท (Nervous tissue) และ เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (Connective tissue) เนื้อเยื่อบุผิวจะทำหน้าที่ปกคลุมและบุผิวของอวัยวะภายใน ต่างๆเกือบทั้งหมด เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อจะทำหน้าที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เนื้อเยื่อประสาททำหน้าที่เกี่ยวกับการประสานงานต่างๆ ส่วนเนื้อเยื่อเกี่ยวพันจะเป็นเพียงกล้ามเนื้อเดี่ยวที่ยึดรวม ส่วนต่างๆเข้าไว้ด้วยกัน ถ้าคุณสามารถแยกเนื้อเยื่อเกี่ยวพันออกจากร่างกายไปได้ สิ่งที่จะเกิดขึ้นก็คือคุณจะมีเหมือนเป็นก้อนกลมๆที่เต็มไปด้วยขนหรือก้อนกลมๆ ของแป้งขนมกองอยู่กับพื้น คุณจะไม่มีกระดูก, กระดูกอ่อน, ข้อต่อ, ไขมัน,

เลือดและอะไรก็ตามบนผิวของคุณอีก ยกเว้นผิวหนังชั้นนอกสุด, ขน และต่อมเหงื่อ ถ้าไม่มีเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อประสาทจะกลายเป็นของเหนียวและอวัยวะภายในทั้งหมดจะแยกออกจากกัน

เพื่อให้เข้าใจถึงเนื้อเยื่อบุผิว, เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อประสาท เราต้องทำความเข้าใจถึงเซลล์ต่างๆของมัน เพราะเซลล์เหล่านี้ทำหน้าที่ตามที่เนื้อเยื่อทำงาน แต่เนื้อเยื่อเกี่ยวพันจะต่างออกไป ด้วยข้อยกเว้นของไขมัน เนื้อเยื่อเกี่ยวพันจะประกอบไปด้วยเซลล์เกือบทั้งหมด มันเป็นสารองค์ประกอบภายนอกเซลล์ (Extracellular substance) ในแต่ละเนื้อเยื่อเกี่ยวพันที่ทำให้มีลักษณะพื้นฐานที่สำคัญ สารองค์ประกอบภายนอกเซลล์จะสื่อสารถึงความแข็งไปยังกระดูก, แฉ่ง

ความยืดหยุ่นไปยังกระดูกอ่อน, บอกร่างกายด้วย ทำยที่สุดการปั้นรูปแบบสารองค์ประกอบภายนอกเซลล์ ของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันนั้นเพื่อจะช่วยให้ทำงานได้ปกติในทางอ้อม

ความหนาแน่นไปยังเส้นเอ็นและพังผืด และแจ้งความคล่องของการไหลเวียนไปยังเลือด และแน่นอนว่าสารองค์ประกอบภายนอกเซลล์ของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันเกือบจะไม่มีปฏิกิริยาใดๆ ลองผอนคลายเส้นเอ็นหรือพังผืดอย่างตั้งใจจะเป็น การผอนคลายผิวหนัง

ถ้าอย่างนั้นเนื้อเยื่อเกี่ยวพันเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่ ทั้งใช่และไม่ใช่ ใช่ก็เพราะเซลล์ที่อาศัยอยู่ตามเนื้อเยื่อเกี่ยวพันจะผลิตส่วนประกอบของสารองค์ประกอบภายนอกเซลล์ และจัดการให้กับเนื้อเยื่ออีกเหตุผลหนึ่งก็เพราะเนื้อที่ของสารองค์ประกอบภายนอกเซลล์ในเนื้อเยื่อเกี่ยวพันทำงานร่วมกับปฏิกิริยาไฟฟ้า แต่ไม่ใช่เพราะส่วนประกอบของสารองค์ประกอบภายนอกเซลล์ไม่มีชีวิต และจะเข้าถึงได้ก็ต้องผ่านเซลล์ที่มีชีวิตไปเท่านั้น การที่ผ่านเนื้อเยื่อประสาทและคำสั่งต่างๆไปยังเซลล์กล้ามเนื้อสามารถทำให้เรา ปลดปล่อยความตึงในเส้นเอ็น, ออกกำลังกายแบบที่ใช้น้ำหนักตัวเองได้ด้วยการเพิ่มเกลือไปที่กระดูก และการกระตุ้นเพื่อสร้างเนื้อเยื่อเกี่ยวพันเพิ่มเติมไปที่เส้นเอ็นและพังผืด และยังมีเซลล์ที่มาจากเนื้อเยื่อบุผิวที่จะช่วยในการดูดซึม, ผลิต

และการทำงานที่จำเป็นกับเนื้อเยื่ออื่นๆในร่างกายนั่นเอง

เป็นความจริงที่ว่าเนื้อเยื่อเกี่ยวพันจะไม่ เหมือนกับเนื้อเยื่อส่วนอื่นๆ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าสารองค์ประกอบภายนอกเซลล์นั้นแตกต่างจากสิ่งอื่นๆ อย่างชัดเจน กระดูกประกอบไปด้วยเกลือในกระดูก เส้นเอ็นยึดระหว่างกล้ามเนื้อกับกระดูก, เส้นเอ็นยึดระหว่างกระดูกและพังผืดจะเต็มไปด้วยการรวมกันของเส้นใยคุณภาพต่ำ เนื้อเยื่อเกี่ยวพันชนิดโป่งบาง (Loose connective tissue) ประกอบไปด้วยการรวมตัวกันของเส้นใยชนิดเดียวกัน เนื้อเยื่อเกี่ยวพันอีลาสติก (Elastic connective tissue) ประกอบไปด้วยเส้นใยอีลาสติก เลือดประกอบไปด้วยพลาสมา ดังนั้นโดยทั่วไปแล้วเราจึงไม่สามารถทำงานกับเนื้อเยื่อเกี่ยวพันได้ เราจึงต้องจินตนาการถึงการทำงานของเนื้อเยื่อทีละส่วน

เนื้อเยื่อเกี่ยวพันไม่เพียงแต่ให้รูปร่าง แก่ร่างกายเท่านั้น ยังทำหน้าที่ยับยั้งการเคลื่อนไหวด้วย กระดูกสะโพกจะต่อต้านกระดูกอื่นที่จะทำให้การเคลื่อนไหว

สำเร็จ กระดูกอ่อนจะจำกัดการเคลื่อนไหวแต่มีความนุ่มนวล กว่ากระดูกทั่วไป เอ็นยึดจะบังคับการเคลื่อนไหวตามแต่โครงสร้างการจัดวางรอบข้อต่อ แผ่นของพังผืดซึ่งเป็นส่วนที่จำเป็นในชั้นของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันจะห่อหุ้มและจัดระบบให้กับเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อประสาท ซึ่งบางครั้งอาจมีการห่อหุ้มมากเกินไป ทำยสุด เนื้อเยื่อเกี่ยวพันชนิดโปร่งบางจะช่วยเชื่อมร่างกายของเราเข้าด้วยกันทั้งหมด, มีการจำกัดการเคลื่อนไหวกว้างระหว่างพังผืดและผิวหนังและรวบกล้ามเนื้อและอวัยวะภายในเข้าด้วยกัน

ข้อจำกัดของกระดูก

เอ็นยึด, กล้ามเนื้อ และแคปซูลข้อต่อ (Joint capsule) ทำหน้าที่ช่วยพยุงข้อต่อตรงข้อศอกเข้าด้วยกัน แต่ภายใต้การทำงานขงสิ่งเหล่านี้กระดูกจะจำกัดทั้งการงอเข้า และการเหยียดออก การงอข้อศอกจะถูกจำกัดเมื่อส่วนหัวของกระดูกเรเดียสและโคโรนอยด์ โพรเซส (Coronoid process) ของกระดูกอัลนา (Ulna) ถูกหยุดในแอ่งเรเดียล (Radial fossa) และแอ่งโคโรนอยด์ (Coronoid fossae) ที่ส่วนปลายของกระดูกต้นแขน ส่วนล่าง ส่วนการเหยียดออกจะหยุดเมื่อ

ตะขอที่ปลายด้านบนของกระดูกอัลนา หรือที่เรียกว่า โอเลครานอน โพรเซส (Olecranon process) มาหยุดลงที่แอ่งโอเลครานอน (Olecranon fossa) ของกระดูกต้นแขน ถึงแม้ว่าจะมีชั้นบางๆของกระดูกอ่อนวางอยู่ระหว่างกระดูกเรเดียสและกระดูกอัลนาของกระดูกต้นแขน แต่โครงสร้างก็ยังจำกัดการงอเข้าและเหยียดออกเหมือนตัวขัดที่ป้องกันประตูปิด และยังเป็นตัวอย่างที่ดีให้เข้าใจถึงข้อจำกัดของกระดูกในขณะที่เคลื่อนไหว ซึ่งเป็นสิ่งที่เราไม่ต้องปรับเปลี่ยน (ตามรูป 1.10)

จากกระดูกสันหลังเราจะเห็นตัวอย่างอื่นเช่น กระดูกช่วงสะโพกสามารถจำกัดการเคลื่อนไหวได้อย่างไร กระดูกบริเวณเอวสามารถเหยียดออกและงอเข้าได้อย่างอิสระ แต่เมื่อไปชนกับข้อต่อระหว่างแกนของกระดูกสันหลัง ในแนวตั้งจากหน้าไปหลังนั้นก็ทำให้กระดูกบริเวณเอวถูกจำกัดไม่สามารถบิดตัวได้ (ตามรูป 1.11) จากสาเหตุนี้ส่วนอื่นๆของร่างกายที่สามารถหมุนได้เช่นคอและอกก็จะถูกจำกัดการหมุนเช่นเดียวกัน และเช่นเดียวกันกับข้อศอก เราก็ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงการจำกัดนี้ ถ้ากระดูกช่วงเอวสามารถแยกชั้นออกจาก

กระดูกเชิงกรานและหน้าอกได้ ก็จะทำให้สามารถฝึกท่าโค้งไปข้างหน้าและข้างหลังได้เต็มที่ ซึ่งอาจจะทำให้ร่างกายไม่สามารถยืหนึ่งได้

ข้อจำกัดของกระดูกอ่อน

กระดูกอ่อนจะมีความเหนียวของยางหรือพลาสติกอ่อน มันจะทำให้เกิดรูปร่างไปตามอวัยวะเช่นจมูกและใบหู และยังเป็นชั้นกันกระแทกที่ปลายกระดูกด้วย อย่างไรก็ตามจุดประสงค์ของบทความนี้ต้องการจะกล่าวถึงข้อต่อที่เรียกว่า ซิมไฟซิส (Symphyses) เช่น หมอนรองกระดูกสันหลัง (Intervertebral disks) ที่อยู่ระหว่างกระดูกสันหลังแต่ละตอนที่ติดกัน เช่นเดียวกับกับพิวบลิก ซิมไฟซิส (Pubic symphysis) ที่เชื่อมระหว่างกระดูกพิวบลิกสองชิ้น บริเวณทั้งหมดที่มีซิมไฟซิสอยู่จะจำกัดการเคลื่อนไหว เปรียบเหมือนกับยางที่มีความนุ่มและหนาที่อัดเชื่อมต่อระหว่างท่อนไม้ มันจะทำให้สิ่งของนั้นสามารถเคลื่อนไหวได้เล็กน้อยแต่ไม่เลื่อนไหลออกไป ที่ส่วนปลายของพิวบลิก ซิมไฟซิสจะมีความปลอดภัยเพียงพอที่จะเชื่อมกระดูกเชิงกรานทรงครึ่งซาม 2 ชั้นเข้าด้วยกันที่ด้านหน้าและอนุญาตให้สามารถเคลื่อนไหว และย้ายตัวไปได้ หมอนรองกระดูกจะเชื่อมกระดูกสันหลัง

แต่ละท่อนเข้าด้วยกันอย่างแน่น และอนุญาตให้ลำ ของกระดูกสันหลัง (Vertebral column) สามารถโค้งงอหรือบิดตัวได้

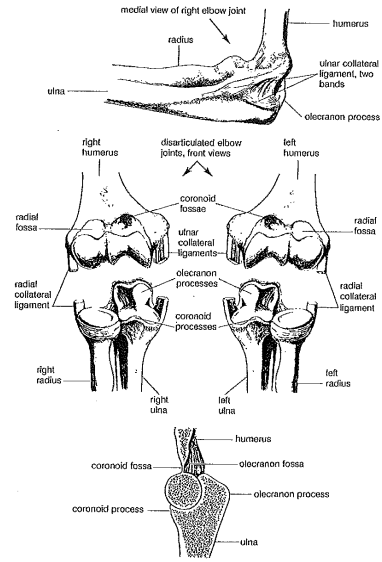


Figure 1.10. Bony steps for elbow flexion and extension, with the joint capsule pictured above, front views of the disarticulated right and left elbow joints shown in the middle, and a longitudinal cut through the joint and two of its three bones shown below. Extension is stopped where the olecranon process butts up against its fossa, and flexion is stopped where the head of the radius and coronoid process butt up against the radial and coronoid fossae (Sappey).

รูป 1.10 กระดูกที่หยุดการงอเข้าและเหยียดออกของข้อศอกด้วยแคปซูลข้อต่อตามรูปด้านบน ภาพกลางแสดงภาพด้านหน้าที่ตัดให้เห็นถึงข้อต่อของข้อศอกด้านซ้าย และด้านขวา และภาพด้านล่างแสดงให้เห็นข้อต่อ ที่เชื่อมระหว่างกระดูกสามชิ้นที่ตัดให้เห็นตามแนวยาว การเหยียดข้อศอกจะหยุดเมื่อโอเลครานอน โพรเซสขัดกันที่แอ่งโอเลครานอน ส่วนการงอเข้าหยุดเมื่อส่วนหัวของกระดูก เรเดียสและโคโรนอยด์โพรเซสขัดกันที่แอ่งโคโรนอยด์

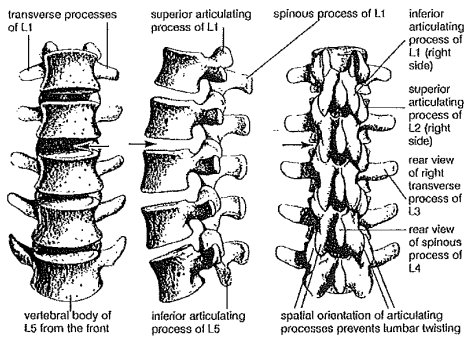


Figure 1.11. Lumbar vertebrae from the front, side, and behind. The vertical, front-to-back orientation of the articulating processes and their joint surfaces provides a bony stop that prevents lumbar twisting. Spaces that represent the location for the intervertebral disk between L2 and L3 are indicated by arrows (Sappey).

รูป 1.11 ภาพของกระดูกสันหลังบริเวณเอวด้านหน้า, ด้านข้าง และด้านหลัง ภาพตามแนวตั้งจากด้านหน้าไปด้านหลังชี้ให้เห็นการเชื่อมต่อของกระดูกที่ทำให้ช่วงเอวไม่สามารถบิดตัวได้ ลูกศรชี้ให้เห็นถึงช่องว่างที่เป็นตำแหน่งของหมอนรองกระดูกระหว่างชั้นที่ 2 (L2) และชั้นที่ 3 (L3)

สัมภาษณ์ โดย เอ๋



คุณदनัย จันทรเจ้า

ฉาย

ทีมงานจุลสารสารัตถะ ได้มีโอกาสสัมภาษณ์ คุณदनัย จันทรเจ้าฉาย เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม ที่ผ่านมา ซึ่งท่านได้ให้แง่คิด ทักษะต่างๆ อันเป็นประโยชน์ต่อครูโยคะ ผู้ทำงานด้านการพัฒนาจิต ดังนี้...

“ปัญหาสำคัญของคนไทยส่วนใหญ่คือ ไม่รู้จักฟังพาดตนเอง” ดูเหมือนสิ่งที่ทางสถาบันฯ โยคะทำ กับสิ่งที่ทาง “โครงการคนไทยหัวใจสีขาว” ทำมีความคล้ายกันได้แก่ ทำอย่างไรให้คนหันมาเห็นคุณค่าของตนเอง คือเราต้องเห็นคุณค่าของตนเองก่อนถึงจะเห็นคุณค่าของผู้อื่น จริงไหม อีกประเด็นที่ทางโครงการฯ ใช้เป็นหลักคือ เราอิงคำสอนของพุทธศาสนาที่ว่า “สุขอื่นเหนือความสงบไม่มี” ซึ่งจากแนวคิดดังกล่าว เราจึงมีหลักการทำงาน 3 ข้อคือ สะอาด, สงบ, สว่าง

สะอาด คือสะอาดด้วยศีล จิตใจของเราต้องเป็นปกติ ต้องสะอาดเหมือนดอกบัวที่แม้จะอยู่ในท่ามกลางโคลนตม มันก็ไม่เปื้อน ใจที่ไม่สะอาดจะทำร้ายคนอื่น จะเบียดเบียนคนอื่น ขณะเดียวกัน ก็ต้องคอยระวังไม่ให้คนอื่นมาทำร้ายเรา อย่างสถานการณ์บ้านเมืองแบบนี้ สำนักงานผมตั้งอยู่ที่อมรินทร์พลาซ่า บ้านผมก็อยู่ในในละแวกนั้น ต้องเดินผ่านจุดที่คนชุมนุมทุกวัน คนถามผมว่าไม่กลัวหรือ **“ถ้าใจเราสะอาด เราก็ไม่กลัว แต่ถ้าใจเราสกปรก เราอาจจะกลัว”** หรืออย่างบรรยากาศการชุมนุม เราก็รู้ว่าเขาใช้คำพูดที่รุนแรง เราก็ไม่ได้ติดสิ่งเหล่านั้นมา บางทีผมก็ได้มีโอกาสคุยกับผู้ชุมนุมด้วย อย่างผมยกประเด็นขึ้นมาว่า การชุมนุมเช่นนี้ ทำให้คนอื่นเดือดร้อน เขาก็โต้ว่าที่เสียชื่อเสียงปิดสนามบินล่ะ ซึ่งผมก็ตอบไปว่า นั่นผมก็ไม่เห็นด้วยเช่นกัน คือการเกิดเป็นมนุษย์อย่าแข่งกันต่ำ เราเป็นมนุษย์ต้องเตือนกัน แข่งกันสูง ซึ่งในกรณีเช่นนี้ ผมก็ไม่เข้าร่วม คือเมื่อเป็นกรรมไม่ดี ก็อย่าไปร่วมกับเค้า ตามที่ **“หลวงพ่อมิ”** ท่านสอน **“ดีหรือชั่วออกจากใคร ก็ยอมกลับไปหาเขาเอง”**

สงบ คือสงบด้วยสมาธิ ซึ่งอันนี้น่าจะตรงกับโยคะ ฝึกทำอาสนะนั้นสงบสงบด้วยฐานกาย คือเป็นการทำให้เรารู้จักการเคลื่อนไหว อิริยาบถต่าง ๆ รวมทั้งการหายใจ ฐานกายที่เข้มแข็งก็จะนำเราไปสู่ฐานที่ 2 คือใจ ใจที่สงบลงเป็นสมาธิเมื่อกาย ใจ สงบลง มันคง ก็ต่อไปยังความคิด

สว่าง คือความคิดสว่าง จะปลอดโปร่ง เกิดปัญญา ทำให้เรารู้ว่าควรทำอะไร ไม่ควรทำอะไร อะไรถูก อะไรไม่ถูก

จากหลักข้างต้น ก็นำไปสู่การปฏิบัติ ได้แก่ **การทำบุญภายใน** คือชำระล้างจิตใจ หาความสุขสงบทางใจให้กับตัวเอง อย่าอับจนวาสนาขนาดไม่มีเวลาดูแลร่างกายจิตใจตัวเอง เว้นวรรคพักใจเสียบ้าง ตัวอย่างที่เป็นรูปธรรม เช่น เดินจงกรม, หรือที่ผมทำโครงการหยุดหนึ่งชั่วโมงเพื่อประเทศไทย หรืออย่างเราหยุดยืนตรงเคารพธงชาติเสร็จ ลองยืนสงบต่ออีกสัก 1 นาทีได้ไหม ซึ่ง ณ ตรงนี้ทีมงานบอกคุณดณัยว่าที่พูดมานี้เหมือนโยคะเลย สอดคล้องกัน

ทีมงานถามต่อว่า อย่างเราเป็นคนดี อยู่กับตนเอง แค่นี้พอไหม คุณดณัยตอบว่า **“ไม่พอครับ”** เราต้องดีต่อสังคมด้วย คือขณะนี้มันไม่ใช่เรื่องของ ผลผลิต

มวลรวมประชาชาติ (GDP) แต่มันเป็น “หายนะมวลรวมประชาชาติ” เราต้องรวมพลังทำดี อย่าปล่อยให้ความดีไม่มีที่อยู่ อย่างปล่อยให้คนดีไม่มีที่ยืน” เราต้องมีจุดยืนของเรา ไม่ก้มหัวให้กับความไม่ดี โดยเราไม่ไปละเมิดใคร ไม่ไปว่าร้ายคนอื่น อันนี้เป็นหน้าที่ที่เราต้องทำ เป็นเรื่องภายนอก (คนละอันกับการปล่อยวาง ซึ่งเป็นเรื่องภายใน) เช่น สถานการณ์อย่างนี้ เราเปิดสำนักงานให้พวกนักข่าวมานั่งทำงานได้ เราต้องช่วยสังคม ถ้าเราไม่ทำหน้าที่เหล่านี้ซึ่งเป็นของเรา แล้วใครจะทำ

ตัวอย่างที่ชัดเจนมากอีกประการคือกรณีเหตุการณ์ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งคนไทยส่วนใหญ่หนึ่งดูตาย หากคนกรุงเทพฯ ไม่ช่วยกัน สภาพของกรุงเทพฯ ก็จะเหมือนกันกับปัญหาทางใต้เหมือนกันเป๊ะเลย ซึ่งเรื่องภาคใต้นี้ผมพูดมานานแล้วนะ เคยมีคนถามผมว่า เหตุการณ์ภาคใต้น่าเป็นห่วงไหม ผมตอบไปว่า การที่พวกเราเพิกเฉยต่อสิ่งที่เกิดขึ้นต่างหาก อันนี้น่าเป็นห่วงกว่า กิจกรรมที่ผมทำมาและยังทำอยู่ก็คือการลงไปเยี่ยมพี่น้องที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ เคยชวนสื่อมวลชนลงไปด้วย เขาบอกเขาจะลงข่าวให้ ผมบอกไม่เอา อยาก

ให้ลงไปด้วยกัน ขนาดต้องให้น้องๆ ที่สำนักงานถามว่า ก) เราเป็นคนไทยรึเปล่า ข) ประเทศไทยมี 73 จังหวัด หรือ 76 จังหวัด และ ค) เกิดเป็นคนไทยไม่รักประเทศไทยแล้วชาติไหนจะมารัก ปราบกว่าคนลงไปกันเยอะ ทางทหารต้องเอาเครื่องซี 130 สองลำมาทุกพวกเราลงไป คุณแม่ผม ท่านอายุ 70 กว่า เข้าไม่ดี ก็ยังลงไปด้วย ท่านไม่กลัวตาย

กลับมาถึงเรื่องการทำบุญภายในต่อ คุณदनัยบอกว่า ต้องขอบคุณผู้คนที่มาชุมนุม เขามาสอนธรรมะเรา มาตรวจการบ้านว่าเรามีธรรมะจริงรึป่าว เพราะธรรมะคือความเมตตาสงสาร เห็นใจมนุษย์ด้วยกัน ธรรมะคือการให้อภัย ไม่ว่าจะร้าย อย่าให้ใจเราของเราเก็บเกี่ยวสิ่งไม่ดี ซึ่งเครื่องมือสำคัญที่ผมใช้คือ “ยิ้ม” ยิ้มนี้เปิดประตู ทะลุทุกสิ่งได้เลย เรายิ้มด้วยความจริงใจ ซึ่งคู่กรณีของเราก็จะเห็น จะรับรู้ได้ มีคนเป็นห่วงว่าผมอาจได้รับอันตราย คือผมก็มีความระมัดระวังตัวนะ ไม่ประมาท แต่ที่แน่ๆ ผมไม่กลัว ความกลัวทำให้เราพละมัว มองไม่เห็นความจริง การมองเห็นความจริงทำให้มองพื้นเรื่องสี มองเห็นความงามของคุณลุงคุณป้าที่มาชุมนุม

มีบ้างเหมือนกันที่เหนื่อย ก็ต้องอาศัยแรงบันดาลใจ ซึ่งผมใช้วิธีนี้ก็คือ พระเจ้าอยู่หัว ที่ท่านรับสั่งว่า **“ทำงานกับฉัน ฉันไม่มีอะไรให้ นอกจากความสุขร่วมกัน ในการทำให้ผู้อื่นมีความสุข”** คุณท่านไม่เคยหยุดเลย เราจะหยุดได้ไง อีกอย่างคือ มองว่า อย่าลืมนะ ความชั่วไม่เคยหยุดเลย ดังนั้นการทำความดีก็หยุดไม่ได้ ไม่มีวันหยุดราชการนะ

อันหนึ่งที่ผมรู้สึกดีใจคือ เวลาเราทำเรื่องแบบนี้แล้ว ความช่วยเหลือ การสนับสนุนจะไหลเข้ามาเอง อย่างโครงการสังคมสีขาวนี่คนเข้ามาช่วยเยอะเลย เช่น คุณหมอแท้จริง ศิริพานิช จากโครงการเมาไม่ขับ นั่นท่านติดต่อมาเองเลยนะ ๗ ล ๗ เ ร า เ ปื ด เ ว บ ไซ ท์ www.thailoveking.com ซึ่งเริ่มตั้งแต่วันที่ 4 ธันวาคม ปีที่แล้ว ณ ต้นเดือนพฤษภาคมนี้ 46 ล้านคลิก เดือนละประมาณ 9 ล้านคลิก ซึ่งทุกวันนี้ก็ยังขึ้นไปเรื่อยๆ นะ

นอกจากการทำบุญภายในแล้ว ก็ยังมี **การทำบุญภายนอก** ซึ่งเป็นเรื่องที่คนไทยชอบ เป็นเรื่องของรูปแบบ เช่น รณรงค์ใส่สร้อยข้อมือสีขาว ใส่เสื้อสีขาว กิจกรรมบ้านสีขาว (คือบ้านสำหรับเด็กผู้

หญิงที่ถูกทำทารุณกรรมทางเพศ) ซึ่งร่วมมือกับสภาสงเคราะห์แห่งประเทศไทย กำลังจะทำโครงการบ้านผู้ป่วยอนาถา โครงการเด็กกำพร้า 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเราทำมาตลอด และตั้งใจจะทำเป็นกิจลักษณะเพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง

ทั้งหมดนี้ให้มองอย่างเป็นองค์รวม อย่าแยกส่วนชีวิต ชีวิตของเราคือธรรมะเหมือนโยคะ คือการรวมกายกับใจ เมื่อมองเห็นเช่นนี้ ในการปฏิบัติธรรม เราก็สามารถปฏิบัติได้ตั้งแต่เช้าจนเข้านอน เป็นการฝึกธรรมะของเราตลอดเวลา ซึ่งคือสนามรบที่แท้จริง ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิต การทำธุรกิจ หรือการเมือง ถ้าขาดธรรมะ จะไม่ยั่งยืน การทำทุกสิ่งควรมีธรรมะ ในหนังสือ White Ocean ผมก็เขียนไว้ ผลลัพธ์ 3 ข้อ ขององค์กรที่มีธรรมะเป็นพื้นฐาน ข้อแรกคือ ผลกำไรสูงกว่า องค์กรที่มีธรรมะได้ผลตอบแทนกำไรสูงกว่า กู้เงินก็กู้ง่ายกว่า ทุกคนอยากช่วยเหลือ ทำอะไรคนก็ไว้วางใจ ว่าเขาจะไม่โดนโกง ว่าเขาจะไม่โดนเอาเปรียบ ซึ่งมันเป็นธรรมชาติ เป็นข้อเท็จจริงที่คนมองข้าม ข้อที่สองคือ ความสุข ความสุขของผู้บริหาร ของพนักงาน ของลูกค้า ของคนที่มาเกี่ยวข้องทั้งหมด พุด

ได้ว่าอยู่ตรงไหนก็มีความสุข ข้อที่สามคือ ความยั่งยืน ผลการวิจัยที่ผมรวบรวมมา องค์การแบบนี้อยู่ได้มา 300 ปี มันไม่ฝืนธรรมชาติ มันยั่งยืน โลกนี้ก็พิสูจน์มาแล้วว่า ความสุดโต่งนั้นอยู่ไม่ได้ สังคมนิยมคอมมิวนิสต์ มันบังคับ ฝืนธรรมชาติ ก็อยู่ไม่ได้ อีกด้านหนึ่ง ทุนนิยม ก็เกินไป ความล่มสลายทางเศรษฐกิจ ทางการเงิน นี่ล่มมา 125 ครั้งแล้ว เราควรเดินสายกลาง ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ทำ

ธุรกิจอย่างมีจรรยาบรรณ ผมบรรยายเรื่อง White Ocean 155 ครั้ง มีคนฟัง 17,000 คน ซึ่งองค์กรที่เป็นสีดำ ดำเข้มเลย ตอนแรกไม่กล้ามาเชิญ เขากลัวว่าผมจะไม่ไป แต่ผมก็ไป เพราะผมเชื่อว่าเราพูดไปตามความจริง และที่สำคัญคืออย่างไรเสีย คนต้องเปลี่ยนแปลง ซึ่งเขาก็รู้สึกดี เห็นด้วยในสิ่งที่เราเสนอ “ทั้งหมดคือ ผมเห็น ผมทำ เมื่อได้ทำ ทำแล้วมีความสุข”

เดือน พฤษภาคม 2553 มีผู้บริจาคสนับสนุนการทำงานของสถาบันฯ ดังนี้	
ครู ชมชื่น สิทธิเวช (ครูหนู)	1,000.-
ครู ชลทิพย์ นาคาศัย (ครูแมว)	2,000.-
อ. ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ (พีเละ)	600.-
ครู ภาวิณี นิ่มสุวรรณสิน (ครูฟู)	2,000.-
ครู สุภาพร ธนาพันธ์รักษ์ (ครูพร)	1,000.-
ครู เสาวลักษณ์ ศรีจรตฺตธรรม (ครูลัก)	100.-
ทีมครูโยคะ หลักสูตรระยะสั้น ปี 2553 รุ่น 14	1,200.-
ยอดรวมทั้งสิ้น บาท	7,900.-
สาธุ สาธุ สาธุ	



v0008b035 fotosearch.com