

โยคะ

จดหมายข่าว

สาระัตถะ

วิถีชีวิต เพื่อสุขภาวะ

www.thaiyogainstitute.com

ฉบับเดือน พฤศจิกายน 2554

สารบัญ

คุยกันก่อน	น้ำท่วม	2
ปฏิทินกิจกรรม	ทัศนศึกษาที่อินเดีย, ไปเรียนโยคะที่อินเดีย	2
กิจกรรมของเครือข่าย	ล้างพิษ Green Life, การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย	4
คุณถาม เราตอบ	อนันต์	5
คุณถาม เราตอบ 2	ไถวัลย์ กับ นิพพาน	6
แนะนำหนังสือ	เรื่องเล่า...จากครูโยคะ	7
คลายเครียด	ปรัชญาต่างๆ ของชีวิต	8
พระไตรปิฎกแก่นธรรม	ภยเกรวสูตร ว่าด้วยความขลาดกลัว	8
เล่าเรื่อง	ปัญหา ปัญญา โยคะสูตรา	9

If you don't hear it with your own ears,
or see it with your own eyes.
Don't invent it with your small mind,
and share it with your big mouth.

หากคุณไม่ได้ฟังมากับหู ดูมากับตา
โปรดอย่าแต่งเติมมันด้วยใจที่คับแคบ
แล้วระบายออกไปด้วยปากที่ไม่มีหูรอด

จดหมายข่าว โยคะสารัตถะ วิถีชีวิตเพื่อสุขภาวะ

ที่ปรึกษา

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

กองบรรณาธิการ

กวี คงภักดีพงษ์, จิรวรรณ ตั้งจิตเมธี, จีระพร ประโยชน์วิบูลย์, ชนาพร เหลืองระฆัง, ณัฐฐิยา ปิยมหันต์, ณัฐฐิวรรตี ศิริกุลภัทรศรี, ธนวัชร เกตน์วิมุต, ชรินทร์ อุษชิน, พรจันทร์ จันทนไพรวรรณ, รัฐชนันท์ พิริยะกุลชัย, วรณวิภา มาลัยนวล, วัลลภา ณะนวล, วิสาขา ไฝงาม, วีระพงษ์ ไกรวิทย์, ศันสนีย์ นีรามิษ, สมดุลย์ หมั่นเพียรการ, สุจิตฎา วิเชียร

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน

201 ซอยรามคำแหง 36/1 บางกะปิ กทม.10240

โทรศัพท์ 02 732 2016-7, 081 401 7744

โทรสาร 02 732 2811

อีเมลล์ yogasaratta@yahoo.co.th

เว็บไซต์ www.thaiyogainstitute.com

สิ่งตีพิมพ์

คุยกันก่อน

สารัตถะฉบับนี้มาเกี่ยวกับ ซึ่งทางสถาบันฯ ขอเอาใจช่วยเพื่อนๆ ที่โดนกระทบจากภัยครั้งนี้

จากน้ำท่วม งานสอนโยคะจึงเลื่อนกันไปหมด เวลาที่มีอยู่ ส่วนหนึ่งใช้ไปกับการเตรียมทางด้านกายภาพเพื่ออยู่กับน้ำท่วม อีกส่วนก็เอามาสะสางงานค้างคั่ง (รวมทั้งเตรียมต้นฉบับสารัตถะฉบับนี้แหละ)

ปรากฏว่าฉบับนี้เต็มไปด้วยธรรมะ กำหนดการทัศนศึกษาอินเดียที่ครูญี่ปุ่นนำมาให้ ก็มีช่วงสังเวชนียสถาน

คอลัมน์ถาม-ตอบทั้ง 2 เรื่อง ก็ธรรมะ และท่ามกลางกระแสข้อมูลที่เขย่าวก้างกว่ากระแสน้ำ มองไปที่ไหนก็มีแต่ความกลัว เห็นว่ามีพระสูตรในพระไตรปิฎกที่ว่าด้วยเรื่องความกลัว น่าจะเป็นประโยชน์ ก็ธรรมะ

น้ำท่วม อะไรที่หนักก็จะจมน้ำ ส่วนใจที่ประกอบด้วยธรรมะ (และโยคะ) จะเบา และลอยน้ำอย่างจำเริญจ้า

ปฏิทินกิจกรรม

โยคะอาสาสมัครขั้นพื้นฐานเพื่อความสุข สำหรับผู้เริ่มต้น เดือนพฤศจิกายน จัดวันอาทิตย์ที่ 20 เวลา 9.00 – 15.00 น.

ที่ชั้น 6 ห้อง 262 คณะมนุษยศาสตร์ มศว ประสานมิตร ค่าลงทะเบียน 650 บาท

กิจกรรมจิตศึกษา ประจำเดือนพฤศจิกายน จัดวันเสาร์ที่ 19 เวลา 9.30 – 12.00 น. ที่สำนักงานสถาบันฯ ซอยรามคำแหง 36/ ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนพูดคุยกันถึงเรื่องของการ

ดำเนินชีวิต ที่ยึดแนวทางการพัฒนาจิตเป็นตัวตั้ง และมีการนำเอาคำสอนของพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่เกิดขึ้นมาศึกษา พิจารณาประกอบ

โยคะในสวนธรรม ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส พุทธที่ 16 พ.ย. 17.00 – 18.30 น. โยคะในสวนธรรม โดย สมศักดิ์ วสุวิทกุล (ครูศักดิ์)

เสาร์ที่ 26 พ.ย. 10.00 – 12.00 น. โยคะในสวนธรรม โดย ชุตติมา อรุณมาศ (ครูกล้วย) ไม่เสียค่าใช้จ่าย

โยคะทัศนศึกษาที่อินเดีย ช่วงแรก สถาบันโยคะในรัฐมหา

ราชฐร์ วันที่ 6 – 17 มกราคม 2555 กำหนดการคร่าวๆ

เข้าวันศุกร์ที่ 6 ม.ค. 2555 บินสายการบินเจทแอร์ เที่ยวบิน 9W61 เวลา 9.00 น. ใช้เวลาบินประมาณ 4 ชั่วโมงครึ่ง ถึงสนามบินมัมไบ 12.10 น. ตามเวลาท้องถิ่นซึ่งเร็วกว่าไทยชั่วโมงครึ่ง

หลังผ่านด่านตรวจคนเข้าเมือง พวกเราก็แลกเงินรูปีจากสนามบินให้เรียบร้อย (การแลกเงินต่างประเทศในอินเดียโดยเฉพาะในเมืองเล็กๆ เป็นเรื่องยากมากๆ) แล้วเดินทางไปที่สถาบันโยคะ Yoga Institute YI เขตชานตาครุช ซึ่งอยู่ห่างจากสนามบินไม่ถึง 10 กิโลเมตร พักที่สถาบันฯ ฝึกโยคะ ฟังบรรยาย เรียนรู้ จนถึงวันอาทิตย์ที่ 8 ม.ค.

สถาบันโยคะก่อตั้งโดยศรีโยเกนดรา เป็นสถาบันแรกๆ ของโลกที่ศึกษาโยคะอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ อธิบายโยคะด้วยฐานคิดแบบแพทยศาสตร์ ก่อตั้งมากกว่า 90 ปี ทุกวันนี้ YI ก็ยังสอนวิถีโยคะที่เรียบง่ายให้กับคนเมืองมัมไบ ใครว่าท่าอาสนะของไกววัลย์ง่าย มาดูที่ YI จะรู้เลยว่าของเขาง่ายกว่าอีก แต่ก็เพียงพอต่อการมีสุขภาพที่ดี

วันอาทิตย์ ออกเดินทางโดยรถเช่าเหมา จากมัมไบไปทางทิศตะวันออก ขึ้นทางด่วน (สายเดียวของประเทศอินเดีย) ไปยังเมืองโลนาฟลา ซึ่งห่างประมาณ 110 กม. ใช้เวลาเดินทางราว 3 ชั่วโมง เข้าพักที่ ไกววัลย์ธรรม Kdham สถาบันที่ TVI นำหลักสูตร ตำรามาใช้เผยแพร่เป็นหลัก พักที่ไกววัลย์ธรรม 1 สัปดาห์ จากอาทิตย์ที่ 8 ถึงวันเสาร์ที่ 14 ม.ค. ได้สัมผัสบรรยากาศการศึกษาโยคะจากสถาบันวิชาการโยคะ

ที่ได้รับการยอมรับจากทั่วโลก และที่สำคัญคือ ได้รับการยอมรับจากรัฐบาลอินเดีย ตื่นมาฝึกโยคะ กินอาหารอย่างโยคะ (ปรุงแต่ง-ปรุงรสน้อย) ไปฟังเลคเชอร์โยคะ เยี่ยมชมห้องสมุด หาซื้อหนังสือ ซีดีโยคะ เข้าร่วมพิธีกรรมของศาสนาฮินดู ณ อาคารในสถาบันฯ ช่วงเวลาว่าง ไปเดินเที่ยวตลาดข้างชุมทางรถไฟเมืองโลนาฟลา ซึ่งห่างจากไกวล์ธรรมเพียง 2 กม. จะเดินหรือนั่งรถตุ๊กๆ ก็ได้ ไปดูให้เห็นกับตา สัมผัสถึงกลิ่นอายของอินเดียอย่างแท้จริง

โลนาฟลาอยู่บริเวณเส้นรุ้งเดียวกันกับเชียงใหม่ ทั้งยังเป็นเมืองอยู่บนเชิงเขาสูงจากระดับน้ำทะเลพอสมควร การพักที่โลนาฟลา 1 สัปดาห์ในช่วงเดือนมกราคม ก็เหมือนไปการเดินทางไปอยู่เชียงใหม่ 1 สัปดาห์นั่นเอง ต่างกันที่คนแน่นกว่าเชียงใหม่ประมาณ 15 เท่า 😊 การเตรียมตัวจึงควรนำเสื้อหนาวแบบไปเที่ยวดอยอินทนนท์ ประมาณนั้น

เช้าวันอาทิตย์ที่ 15 ออกเดินทางจากโลนาฟลาไปทางตะวันออกเฉียงเหนือด้วยรถเช่าเหมา ผ่านเมืองปูเน เมืองมหาวิทยาลัยและเป็นเมืองที่พักของครู HH เรา เลยต่อไปยังเมือง ออริงกาบาด ซึ่งใช้เวลาเดินทางราว 6 ชั่วโมง ถึงเมืองตอนค่ำ เข้าพักที่ YWCA

เช้าวันจันทร์ที่ 16 ออกเดินทางโดยรถเช่าเหมา ไปยังถ้า เอลโลรา ถ้าที่บันทึกประวัติศาสตร์สำคัญของความรู้เรื่องทางศาสนา ทั้งศาสนาพุทธหินยาน พุทธมหายาน และศาสนาฮินดู ดูเสร็จกินอาหารกลางวัน แล้วเดินทางกลับมายังเมืองโลนาฟลา นอนพักที่โรงแรมเล็กๆ 1 คืน

เช้าวันอังคารที่ 17 เข้าร่วมสัมมนาวิชาการกับสถาบันโยคะโลนาฟลา Lonavla Yoga Institute LYI ตื่นตากับบุคคลสำคัญๆ ในแวดวงโยคะวิชาการ ตื่นใจกับบทความงานวิจัยต่างๆ ที่นำเสนอในงาน

LYI ก่อตั้งโดยดร. เอ็ม แอล ชาโรเต ซึ่งเป็นศิษย์กันกุฎีอีกท่านของสวามีไกวล์นันท์ ดร.ชาโรเต เคยทำงานที่ไกวล์ธรรมแล้วยกตัวออกมาตั้งสถาบันโยคะนี้ ท่านและทีมงานมุ่งดำเนินการด้านวิจัยตำราโยคะดั้งเดิม

ตกเย็น ราว 19.00 น. เดินทางด้วยรถเช่าเหมา กลับไปถึงสนามบินมัมไบราว 22.00 น. บินกลับกรุงเทพฯ ด้วยเจทแอร์ เที่ยวบิน 9W62 ตอนตี 1.55 น. มาถึงสุวรรณภูมิ เวลา 7.40 น. ของเช้าวันพุธที่ 18 ม.ค.

สถาบันไกวล์ธรรม เมืองโลนาฟลา รัฐมหาราษฏร์ อินเดีย **เปิดอบรมครูโยคะ หลักสูตรประกาศนียบัตร** ประจำปี พ.ศ. 2555 ในวันที่ 16 มกราคม – 25 กุมภาพันธ์ เร็ววันจันทร์ – วันเสาร์ ตั้งแต่ 7.00 – 17.00 น. เป็นเวลา 5 สัปดาห์

	
Sarnath, Varanasi, Uttar Pradesh, สถานที่แสดงปฐมเทศนา	Buddhagaya, Bihar, India สถานที่ตรัสรู้ของพระพุทธองค์

ช่วงที่สอง สังเวชนียสถาน พุทธ 18 มกราคม – จันทร์ 23 มกราคม 2555

กลุ่มที่ไปสังเวชนียสถาน จะบินด้วยสายการบิน Kingfisher ซึ่งสะดวกกว่า ขากลับบินจากกัลกัตตาถึงกรุงเทพฯ ได้เลย

วันอังคารที่ 17 เมื่อเสร็จจากสัมมนาวิชาการ สถาบันโยคะ Lonavla Yoga Institute กลับเข้าพักที่โรงแรม

วันพุธที่ 18 นั่งรถเหมาจากเมืองโลนาฟลาไปเมือง Pune- เวลา 16:15 น. นั่งรถไฟ ขบวน 11033 Darbhanga Express PUNE/VARANASI ไปเมืองพาราณสี รัฐอุตตรประเทศ ระยะทาง 1,540 กิโลเมตร ไปถึงที่หมายวันพฤหัสบดีที่ 19 เวลา 19.45 น. พักที่วัด

เช้าวันศุกร์ที่ 20 เยี่ยมชม สักการะ นั่งสมาธิ ที่ สาราณถ Sarnath สถานที่แสดงปฐมเทศนา ของพุทธศาสนา พักเช้าวันเสาร์ที่ 21 ออกเดินทางจากสารณถ พาราณสี ไปยังพุทธคยา 240 กิโลเมตร ใช้เวลา 5 ชั่วโมง เยี่ยมชม สักการะ นั่งสมาธิ ที่ พุทธคยา สถานที่ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า พัก

เช้าวันอาทิตย์ที่ 22 ก็ยังคงไปเยี่ยมชม สักการะ นั่งสมาธิ ที่ พุทธคยา สถานที่ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ในตอนค่ำ เวลา 20.18 น. ออกเดินทางจากพุทธคยาไปกัลกัตตา โดยรถไฟ เที่ยวบิน 12308 +JU HWH SUPFAST GAYA/HAORA or HOWRAH 561 กิโลเมตร ถึงเมืองกัลกัตตาวันจันทร์ที่ 23 เวลา 04.00 น. เดินทางไปยังสนามบิน เวลา 11.00 น. จากสนามบินกัลกัตตา บินโดยสายการบิน Kingfisher IT21 CCU/BKK ถึงสนามบินสุวรรณภูมิเวลา 15.00 น.

แยกย้ายกันกลับบ้าน ด้วยความอึดเอิบกับโลกกว้างของโยคะที่เพิ่งได้เรียน ได้รู้มา

(สัปดาห์สุดท้ายสอบข้อเขียน และ สอบสัมภาษณ์) ภาคปฏิบัติคือ อาสนะ ปรารถนามะพื้นฐาน มุทราพันธะ กริยาพื้นฐาน ภาคทฤษฎี ได้แก่ โยคะตามตำราดั้งเดิม โยคะกับคุณค่าทางด้านการศึกษา โยคะกับพลศึกษา สรีรวิทยา

กายวิภาคของเทคนิคโยคะ จิตวิทยาโยคะ การสอนโยคะ ค่าเล่าเรียน 1,000 USD ประมาณ 31,000 บาท (รวมอาหารวันละ 3 มื้อ + ที่พัก) ค่าตัวเครื่องบินประมาณ 25,000 บาท และค่าใช้จ่ายส่วนตัวประมาณ 10,000 บาท รวม 66,000 บาท

ปี 2555 นี้ มีครูที่ตั้งใจจะไปเรียน 3 ท่านแล้ว ขอเชิญผู้สนใจเรียนให้แจ้งชื่อที่สถาบันฯ เราจะรวบรวมเพื่อนครูไทยที่จะไปเรียนด้วยกัน และช่วยทำจดหมายแนะนำตัวจากสถาบันโยคะฯ ถึง สถาบันไกวล์ยธรรม

กิจกรรมของเครือข่าย

ขณะนี้ทุกท่านที่มี ไอโฟน, ไอแพด, สามารถดาวน์โหลดอ่านคู่มือหมอชาวบ้าน ฟรี ได้แล้ว พบกับ DoctorMe แอปพลิเคชันด้านสุขภาพบน iOS ตัวแรกของคนไทย ให้คุณรู้วิธีดูแล

ตัวเองจากอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยตนเอง เช่น เป็นไข้ เจ็บคอ ปวดหัว ปวดท้อง ฯลฯ โหลดอ่านได้ทั่วโลก ที่ doctorme.in.th ครับ

ขอเชิญทุกท่านไปร่วมฟังการบรรยายในหัวข้อ **โรคเสื่อม** โดย คุณหมอน้อย ที่อาคารมรรคแปด กรีนไลฟ์ฟิตเนส บางแค

ในวันอาทิตย์ที่ 13 พ.ย.54 เวลา 12.00 - 14.00 น. แล้วเชิญนั่งสมาธิกลุ่มร่วมกันด้วยครับ กรีนไลฟ์ฯ โทร 02 899 7477

ขอเชิญเข้าร่วมกิจกรรม **คอร์สสุขภาพ "Green life" ล้างพิษเพื่อสุขภาพกาย - ใจ" ครั้งที่ 2 วันเสาร์ที่ 26 พ.ย. 2554 เวลา 06.30 - 17.30 น ที่ กรีนไลฟ์ฯ**

สมัครฟรี ก่อน 20 พย 2554 (รับเพียง 20 ท่าน)

การดำเนินการของทีมนักจัด และทีมวิทยากร ในการจัดคอร์สครั้งนี้มีค่าใช้จ่าย แต่ทางทีมงานจัดขึ้นเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรมเป็นหลัก จึงพิจารณาแล้วว่าจะไม่เรียกเก็บค่าใช้จ่ายใดๆ หาก ผู้เข้าอบรมเห็นว่าไม่ประโยชน์ก็ขอเชิญให้เป็นเจ้าภาพร่วมกันบริจาคตามกำลังศรัทธา เพื่อเป็นทุนกองกลาง ช่วยให้ผู้อื่นได้เข้าคอร์สในครั้งต่อไป

สิ่งที่ต้องเตรียมมา

1. แก้วน้ำ หรือกระติกน้ำ
2. แม่กัญแจล็คคูล็อกเกอร์
3. ผ้าเช็ดหน้า และหมวกคลุมผม
4. ตรงต่อเวลาทุกกิจกรรมเพราะเราจะรอกัน และอยู่ร่วมทุกกิจกรรมจนจบ

สิ่งที่ไม่ต้องเอามา

1. อาหาร-ขนมใดๆ
2. โทรศัพท์มือถือ (หากเอามาต้องปิดไว้จนถึง 17.30 น.)
3. เรื่องกังวลใดๆ

ท่ามกลางวิกฤติอุทกภัย **เครือข่ายชีวิตศึกษา และมูลนิธิพันดารา** ขอร่วมส่งกำลังใจและขอกุศลในอดีต ปัจจุบันและอนาคตทั้งหลาย เป็นไปเพื่อให้ทุกคนพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาสของการเรียนรู้ และเข้าใจธรรมชาติที่กำลังปรากฏขึ้นอย่างแท้จริง

ท่ามกลางความเจ็บป่วยกายและใจ อีกหลายคนกำลังรอคอยโอกาสของการเรียนรู้ ที่จะแปรเปลี่ยนให้เป็นโอกาสแห่งการหลุดพ้น

เราขอเรียนเชิญเข้าร่วมโครงการอบรม **"เบิกบานทุกนาที: การดูแลผู้ป่วยและผู้ป่วยระยะสุดท้าย"** ณ วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร (วปอ.) ถนนวิภาวดีรังสิต วันอาทิตย์ที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔ เวลา ๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.

"เวลานี้ เมื่ออยู่ในบาร์โตนแห่งการดำรงชีวิตอยู่ เพราะจิตไม่ตระหนักรู้ จึงหมกมุ่นเพียงเรื่องราวในสังสารวัฏ

ไม่คิดถึงความตาย ความเป็นอนิจจัง จึงถูกรัดกุมด้วยความทุกข์แห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ฉับพลันความเจ็บป่วยมาเยือนร่างแห่งการเปลี่ยนแปลงนี้ ขอการยึดติดในตัวตนแปรเปลี่ยนเป็นความเป็นธรรมดา ขอพระอาจารย์ผู้รู้ทุกสิ่งโปรดเมตตา ระเบียบการปรากฏแห่งบาร์โตน ขอให้ศุภนยาและริกาปมาบรรจบกันดุจดั่งมารดาได้พบบุตรด้วยเทอญ"

ข้อความจากบทสวดมนตร์ "รัตนมालย์"

รจนาโดยมหาโยคีชกเชิน กูร์ชก เช็มโบ

เมื่อภาวะเจ็บป่วยทางร่างกายเกิดขึ้น ไม่เพียงการดูแลเยียวยาทางกายภาพที่ดี หากยังต้องการองค์ประกอบรวมทั้งทางด้านจิตใจ สังคมและปัญญา ช่วยให้ผู้ป่วยอยู่ได้อย่างมีความสุขภาวะที่ดี และสมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ เพราะถึงแม้ทางกายภาพ อาจจะไม่สมบูรณ์ แต่ศักยภาพทางด้านจิตใจและปัญญา ยังสามารถพัฒนาได้ไปจนถึงขั้นสูงสุด ที่อาจจะสามารถแปรเปลี่ยนความเจ็บป่วยให้เป็นปาก

ประตูแห่งหนทางของการหลุดพ้นได้มากที่สุด อีกทั้งในมิติของ ผู้ดูแลโอกาสแห่งการบำเพ็ญเมตตาและกรุณา ได้เริ่มต้นขึ้น อย่างมีคุณค่าที่จะพัฒนาให้ได้พบกับจิตอันบริสุทธิ์ของตน

ขอเชิญท่านที่มีจิตปรารถนาการเรียนรู้จัดตั้งภาชนะ ที่สะอาดและว่างเปล่า ร่วมเรียนรู้ไปด้วยกันกับมูลนิธิพันดารา และ เครือข่ายชีวิตสิกขา เพื่อฝึกฝนการละกิเลส ทำภาวนา ร่วมไปกับกระบวนการเรียนรู้ และเข้าใจความจริงของชีวิต และรับธรรมะในการวางใจ เพื่อรับมือกับความเจ็บป่วยที่กำลัง มาเยือนตรงหน้า

กำหนดการ

9.00 น. ลงทะเบียน เปิดการอบรมและปฐมนิเทศ

9.30-11.00 น. ปาฐกถาธรรมเรื่อง "เมตตาภาวนาและ หลักธรรมเพื่อการดูแลผู้ป่วยและผู้ป่วยระยะสุดท้าย"

โดยพระอาจารย์ ลาตรี เคนโป เกษ ฐีมา ทร์กปา रिโมโปเช บรรยายเป็นภาษาอังกฤษ แปลเป็นภาษาไทยโดย รศ. ดร. กฤษดาวรรณ หงส์ลดารมภ์

- แนวคิดเรื่องความเจ็บป่วยในพระพุทธศาสนา
- การเตรียมจิตเมื่อมีผู้ป่วยในครอบครัวโดยเฉพาะผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- การฝึกเมตตาภาวนา
- การดูแลจิตใจของทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแล
- ความเจ็บป่วย การปฏิบัติธรรมในพุทธทิเบต พระพุทธเจ้าการแพทย์

11.00-11.30 น. ตอบข้อซักถาม

11.30-12.30 น. พิจารณาอาหารกลางวัน

12.30-14.30 น. เสวนาเรื่อง "เบิกบานทุกนาที : การดูแล ผู้ป่วยและผู้ป่วยระยะสุดท้าย"

ผู้ร่วมเสวนา :

รศ. ดร. กฤษดาวรรณ หงส์ลดารมภ์ ประธานมูลนิธิพันดารา
ธนวัชร เกตน์วิมุต (ครูตล) ประธานเครือข่ายชีวิตสิกขา

ดำเนินรายการ : วรณวิภา มาลัยนวล (ครูอ้ออ)

14.30-16.00 น. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับ เครือข่าย ชีวิตสิกขา

ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมอบรม สามารถร่วม บริจาคเข้ามูลนิธิพันดาราและเครือข่ายชีวิตสิกขาได้ตามกำลัง ศรัทธา

การเตรียมตัว แต่งกายสวมใส่เสื้อผ้าสบายและ สะดวก ไม่จำเป็นต้องใส่ชุดขาว

หมายเหตุ ทางเจ้าภาพจัดเตรียมอาหารกลางวัน เครื่องดื่ม และของว่างตลอดการอบรม

ส่งใบลงทะเบียนได้ที่ jivitasikkha@gmail.com

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ ครูอ้ออ โทร 084-643-9245, คุณณัฐ โทร 086-783- 3324

คุณถาม เราตอบ

... อนันต์ ...

คำถาม ในหนังสือปฏิจจสัจจะสูตร บทที่ 2 ประโยคที่ 47 บอกว่า "ให้มีความจดจ่อกับสภาวะอนันต์" สภาวะอนันต์ หมายความว่าอะไร รบกวนช่วยอธิบายด้วยครับ คือผมคิดว่าสภาวะอนันต์จะไม่เท่ากับการรับรู้อยู่กับลมหายใจ แต่ น่าจะเป็นสภาวะอะไรสักอย่างของอินดู ขอบคุณครับ

ตอบ ก่อนอื่นขอท้าวความเล็กน้อย โยคะสูตรนั้น เราถือว่าเป็นตำราแม่บทในการศึกษาโยคะ (เราสามารถศึกษาได้จากตำราหลายๆ เล่มนะ แต่อย่างน้อย ก็ควรอ่านเล่มนี้ด้วย เพราะเป็นเล่มที่เก่าแก่ที่สุด และศาสตร์โยคะต่างๆ ที่เราพบเห็นกันทุกวันนี้ ก็อ้างอิงถึงโยคะสูตรกันทั้งนั้น)

ในบทที่ 2 โยคะสูตรบอกว่าโยคีต้องปฏิบัติวิถีที่มี ทั้งหมด 8 ประการหรืออัฐางคโยคะ โดยการทำอาสนะเป็น 1 ในวิถีนั้น พร้อมทั้งบอกด้วยว่าเราควรทำอาสนะอย่างไร ประโยคที่ 46 ระบุว่า ด้วยความเสถียร ด้วยความสุข และ ประโยคที่ 47 กล่าวว่า ด้วยการใช้ความพยายามแต่น้อย ด้วยการจดจ่อกับสภาวะอนันต์ ที่ถ้ามานี่เอง

กล่าวคือ ปัตถุสตีให้ทำเราทำอาสนะด้วยหลัก 4 ประการ 3 ประการแรก เสถียร สุข ความพยายามน้อย จะเข้าใจได้พอสมควร ส่วนคำที่ 4 ออกจะเป็นศัพท์เฉพาะ หรือที่เรียกกันว่า technical term คือเราต้องคุ้นเคยกับปรัชญา อินเดียในส่วนที่ว่าด้วย "ปัญญาจะโกชะ" นั้นเอง

ปัญญาจะโกชะหมายถึงภาษา 5 ชั้น อันเป็นกายวิภาค ของคนอินเดียโบราณ เป็นปรัชญา เป็นวิถีคิดของชาวอินเดีย สมัยนั้น คือแทนที่จะจะอธิบายว่า ร่างกายประกอบด้วย ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจ-หลอดเลือด ระบบประสาท การหายใจ ต่อมไร้ท่อ ภูมิคุ้มกัน ฯลฯ เขาบอกว่า ร่างกาย ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ชั้น จากหยาบไปละเอียด จากภายนอกเข้าสู่ภายใน ดังนี้

ชั้นที่ 1 ชั้นเนื้อหนังมังสา กระดูกกระเดี้ยว รวมไปถึงอวัยวะภายใน ตับ ม้าม ฯลฯ เขาเรียกชั้นนี้ว่า อันนา แปลว่าอาหาร หมายความว่า มวลที่จับต้องได้ของร่างกายนี้ มันมาจากอาหารที่เรากินเข้าไปนั่นเอง เป็นชั้นนอก หยาบสุด

ชั้นถัดไป ชั้นของไหลในร่างกาย ชื่อว่า ปราณ หมายถึงลมหายใจก็ได้ หมายถึงพลังชีวิตก็ได้ อันได้แก่

พลังงาน (ที่ไม่มียาลให้จับต้อง) ที่ทำให้เรามีชีวิต ไม่ใช่แค่ก้อนเนื้อก้อนหนึ่ง ไม่ใช่ศพศพหนึ่งนั่นแหละ

ผ่าน 2 ชั้นแรก ก็พบ ชั้น “มโน” อันนี้เป็นความคิด เป็นความคิดที่ยังดิบ ยังหยาบอยู่ ได้แก่ สัญชาติญาณในการเอาตัวรอด เช่น ความเห็นแก่ตัว ฯลฯ มีอยู่ทั้งในตัวเรา และในสัตว์เรขาคณิตทั้งหลาย

ถัดจากมโน ก็เจอชั้น “วิญญาณ” เป็นจิตชั้นละเอียด ประณีต จิตที่มีเหตุผล สามารถไตร่ตรอง มีวิจารณ์ญาณ ชั้นนี้มีเฉพาะในมนุษย์ เพราะมนุษย์เท่านั้น ที่สามารถแยกแยะผิดชอบชั่วดีได้

ชั้นสุดท้าย คนอินเดียโบราณเขาบอกว่า เรามี “อนันต์” อยู่ลึกสุดภายในตัว อนันต์โดยคำศัพท์ แปลว่า ไม่สิ้นสุด หมายความว่า ลึกลงไปในมนุษย์ทุกคนเราเป็น อินฟินิตี้ infinity ไม่อาจอธิบายได้ ไม่อาจหยั่งได้ ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีขอบเขตจำกัด อะไรประมาณนั้น

การอธิบายอนันต์เช่นนี้จึงค่อนข้างเป็นนามธรรม เป็นเรื่องที่ยื่นกับการตีความของแต่ละคน (subjective) ครูโยคะอินเดีย 10 คน สามารถอธิบายคำว่าอนันต์ภายในตัวเราออกมาได้ 11 แบบ เลยทีเดียว ยกตัวอย่างที่ผู้เขียนจำได้คือ ลึกสุดภายในตัวเราคือ ธรรมชาติ ภายในตัวเราก็คือความเป็นธรรมชาติ ในโลกภายนอก ธรรมชาติมีจักรวาลอันไม่สิ้นสุดในโลกภายใน เราก็มีสภาวะอันไม่สิ้นสุดเช่นกัน ฯลฯ อย่างไรก็ตาม ภาวะที่รับรู้ได้ค่อนข้างตรงกันของอนันต์ก็คือความรู้สึกบีบตี

ซึ่งเมื่อเข้าเรื่องมายังคำถามการฝึกอาสนะของเรา ดูเหมือนสิ่งที่ปัดขจัดอยากให้เราทำในอาสนะคือ จงเอาจิตมาไว้ภายใน ไม่ไปจดจอกับร่างกายชั้นหยาบ ไม่ไปจดจอกับลมหายใจชั้นที่ 2 ไม่ไปอยู่กับความคิดหยาบๆ ไม่ไปอยู่กับจิตอันละเอียด แต่ให้จดจอกับส่วนที่ลึกที่สุด จดจ่ออยู่กับสภาวะธรรมชาติที่แท้ภายใน ซึ่งเป็นความรู้สึกบีบตี อึดอึดจากภายใน

คุณถามเราตอบ 2

ไถวัลย์ กับ นิพพาน

ขอเรียนถาม

การที่โยคีปฏิบัติจนถึงขั้นสูงสุดของไถวัลย์ภูมิ คือสามารถลดกิเลสอันละเอียด (อาสวะ) ให้เหลือน้อยที่สุดจนแทบจะไม่สามารถสังเกตเห็นได้เลย เหลือแต่เพียงจิตที่ผ่องแผ้ว จึงเข้าใจว่าตนหมดสิ้นอาสวะกิเลสแล้ว และสรุปว่า ในท้ายสุด สิ่งที่มีอยู่จริงในจิตคืออตฺตาหรืออัตมัน ซึ่งท่านอาจารย์โยคะทั้งสองของพระพุทธเจ้าได้บรรลุเช่นนั้น

แต่พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า ภาวะสมาธิในโยคะนั้น อาจเทียบได้กับฉาน 7 หรือ 8 ภาวะนั้นยังไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์เลยลาออกมาหาทางปฏิบัติต่อด้วยพระองค์เอง พระพุทธเจ้าเห็นธรรมชาติของจิตลึกลงไปกว่าโยคะ ท่านพบว่าจิตก็เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง และที่สำคัญ ท่านพบว่าจิตเป็นอนัตตา ท่านจึงสามารถทำลายความยึดมั่นถือมั่นในจิตลงได้ด้วย เข้าถึงสัจธรรมสูงสุด บรรลุนิพพาน

ในสมัยพุทธกาล โยคีผู้ปฏิบัติโยคะจนเข้าถึงไถวัลย์ เมื่อได้รับการชี้แนะจากพระพุทธเจ้า ในอนัตตลักขณสูตร ก็เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง บรรลุนิพพาน

ใช่หรือไม่ ? ช่วยอธิบายด้วย และ ขอขอบคุณ

ตอบ

ก่อนอื่นต้องขอออกตัวว่า ยังไม่มีประสบการณ์ตรงตามเนื้อความที่ยกมาข้างต้น ดังนั้น สิ่งที่จะร่วมแลกเปลี่ยน

ต่อไปนี้เป็นเพียงการตีความ ทำความเข้าใจ ตามตัวอักษรในตำรา

บนเส้นทางของโยคะนั้น เริ่มจากบทแรกคือจิตหยุด การปรุงแต่ง ไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปฏิจจสมุปบาท จิตแบบนี้จะไม่มีการสร้างกรรมใหม่ขึ้นแต่อย่างใด คงเหลือแต่เพียงกรรมเก่า ที่ตกค้างมาก่อนที่จะเริ่มฝึกโยคะ ซึ่งสมาธิจิตนี้ ได้มาด้วยการปฏิบัติอัสถางคโยคะที่แนะไว้ในบทที่สองนั่นเอง

โยคีที่มีวิถีโยคะแล้ว ยังคงฝึกฝนจิตเข้มข้นขึ้นๆ โดยช่วงนี้ต้องระวังจิตที่จะเกิดคุณสมบัติเหนือธรรมดา คือจิตมีคุณวิเศษจนสามารถเหาะเหินเดินอากาศได้ อันนี้ไม่ใช่เป้าหมายสูงสุด เตือนโยคีอย่าหลงติด ก้าวข้ามเสียให้พ้น

ในบทท้ายสุด ภาวะสุดท้ายคือไถวัลย์ ปฏิจจสมุปบาทว่า กระทั่งกรรมเก่าที่ตกค้างมาก่อนหน้า ตอนนี้ก็ถูกขจัดหมดสิ้นแล้ว จิตกำจัดได้แม้กิเลสที่ละเอียดที่สุด คือ การที่เราไม่ตีความใดๆ ไม่มองว่าอันนี้ดี (สัตต) อันนี้เกิน (รชะ) อันนี้เฉย (ตมะ) ซึ่งโยคีเรียกว่า คุณะ ในภาวะนี้ โยคีตระหนักรู้ว่า ตัวรู้ก็ตัวหนึ่ง (ปุระชะ) วัตถุที่ถูกรู้ก็อีกตัวหนึ่ง (ประกฤต) แยกออกจากกัน ไม่ปะปน ไม่สับสน ตรงนี้เอง ที่โยคีหมดความเข้าใจผิดว่ากายนี้เป็นของฉนอย่างสิ้นเชิง เหลือแต่จิตอันบริสุทธิ์ หรือปุระชะ ปุระชะนี้เที่ยงแท้ ไม่เปลี่ยนแปลง ปุระชะหรือจิตอันบริสุทธิ์นี้ จะกลับคืนไปสู่จุดกำเนิดเบื้องต้น ก็คือ อิศวร สิ่งสถิตอยู่ ณ ที่นั้นเป็นนิรันดร ไม่ดับสลาย ถึงซึ่งไถวัลย์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ที่พรหมณ์ (รวมถึงโยคีทั้งหลาย) ยกเอาพรหมเป็นที่สุด ยกเอาพรหมเป็นนิรันดรนั้น เพราะพรหมณ์สามารถหยั่งรู้ไปได้เพียงระดับนั้น ในขณะที่พระพุทธองค์ได้ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ซึ่งทรงระลึกชาติได้ นานยิ่งกว่าระดับพรหม ทรงพบว่าแม้โยคีจะฝึกสมาธิจนจิตสงบนิ่งได้จนเป็นนิรันดร แม้จะนานเป็นกัลป์ๆ แต่ครั้นกำลังของสมาธิหมดลง ก็ยังต้องกลับมาเวียนว่ายในสังสารวัฏฏ์

ส่วนประเด็นเรื่อง การเทียบเคียงสภาวะไควล์กับนิพพานของพุทธศาสนา ขอนำ “อนัตตลักขณสูตร” จากพระวินัยปิฎก เล่มที่ 4 มหาวรรค ภาค 1 มาเลียดีกว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

รูปเป็นอนัตตา ถ้ารูปนี้จักได้เป็นอัตตาแล้ว รูปนี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลพึงได้ในรูปแบบว่า รูปของเราจึงเป็นอย่างนี้เกิด รูปของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะรูปเป็นอนัตตา ฉะนั้น รูปจึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลย่อมไม่ได้ในรูปแบบว่า รูปของเราจึงเป็นอย่างนี้เกิด รูปของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย

เวทนาเป็นอนัตตา ...

สัญญาเป็นอนัตตา ...

สังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา ...

วิญญาณเป็นอนัตตา ...

พระบรมศาสดาตรัสถามว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอสำคัญความข้อนี้นั้นเป็นไฉน รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง

พระปัญจวัคคีย์ทูลว่า ไม่เที่ยงพระพุทธเจ้าข้า

พระบรมศาสดา ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า

ปัญจวัคคีย์ เป็นทุกข์พระพุทธเจ้าข้า

พระบรมศาสดา ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตนของเรา

ปัญจวัคคีย์ ข้อนั้นไม่ควรเลยพระพุทธเจ้าข้า

เวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง...

สัญญาเที่ยงหรือไม่เที่ยง...

สังขารทั้งหลายเที่ยงหรือไม่เที่ยง...

วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง...

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล

รูปอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ทั้งหมดก็เป็นแต่สักว่ารูปเธอทั้งหลาย พึงพิจารณารูปนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตนของเรา

เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ... นั่นไม่ใช่ตนของเรา

สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ... นั่นไม่ใช่ตนของเรา

สังขารทั้งหลายอย่างใดอย่างหนึ่ง...นั่นไม่ใช่ตนของเรา

วิญญาณอย่างใดอย่างหนึ่ง ... นั่นไม่ใช่ตนของเรา

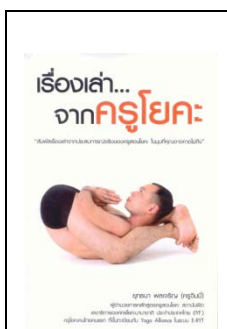
ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้ฟัง ได้พิจารณาอยู่อย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขารทั้งหลาย และในวิญญาณ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมสิ้นกำหนด เพราะสิ้นกำหนดจิตก็พ้น เมื่อจิตพ้นแล้ว อริยสาวกนั้นก็ทราบชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มีไม่ได้มี

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสพระสูตรนี้แล้ว พระปัญจวัคคีย์มีใจยินดี ในภาสิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าจบไวยาภรณ์ภาสิตนี้ จิตของปัญจวัคคีย์พ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น ภิกษุ ปัญจวัคคีย์ทั้งหมด ดำรงอยู่ในพระอรหัต

ครั้งนั้นมีพระอรหันต์เกิดขึ้นแล้ว ๖ องค์

ฝากพิจารณาครับ

แนะนำหนังสือ



เรื่องเล่าจากครูโยคะ

ยุทธนา พลเจริญ (ครูจิมมี่)

พิมพ์ที่ ส เจริญการพิมพ์ บจก

ราคา 179 บาท

โดย กองบรรณาธิการ

สถาบันโยคะวิชาการทำงานเรื่องโยคะ ตั้งใจที่จะให้คนรักและสนใจโยคะ ได้มีโอกาสเข้าถึงองค์ความรู้โยคะในระดับแก่น อันได้แก่ตำราโยคะดั้งเดิม หลักปรัชญาดั้งเดิม รวมทั้งชวนให้คนคอโยคะในปัจจุบัน ได้มีโอกาสมองย้อนอดีต ลึกลงๆ ตามเส้นทางประวัติศาสตร์จนถึงจุดกำเนิดของโยคะ อันได้แก่ ความสนใจในเรื่องจิต จะทำอย่างไรให้เรามีความสุข จากจิต พ้นจากความทุกข์อันมีจิตเป็นต้นเหตุ ด้วยเป้าหมาย

เช่นนี้ ภาพที่ปรากฏคือสถาบันฯ สอนโยคะเชิงสมาธิ และดูเหมือนสถาบันฯ ไม่สนใจอาสนะเท่าใด

อย่างไรก็ตาม สถาบันฯ ก็มีโอกาสดูรู้จักมักคุ้นกับครูโยคะแนวอาสนะอยู่บ้างเหมือนกัน โดยเฉพาะครูจิมมี ครูหนุ่มไฟแรง แห่งสถาบันฟิต แม้ครูจิมมีจะชำนาญทำอาสนะอย่างมาก ตัวครูก็สนใจเรื่องประวัติศาสตร์ ปรัชญาเช่นกัน เห็นได้ว่า ในคอร์สอบรมครูโยคะของสถาบันฟิต ที่ครูจิมมีรับผิดชอบ ครูก็จะหาโอกาสให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเข้าถึงแหล่งข้อมูลความรู้เกี่ยวกับแก่นแท้ดั้งเดิมของโยคะ

ดังนั้นเมื่อครูจิมมีออกหนังสือ “เรื่องเล่า...จากครูโยคะ” ผมจึงรีบอ่านโดยไม่รีรอ ซึ่งก็ไม่ผิดหวังเลย และขอแนะนำให้ผู้ที่สนใจโยคะ โดยเฉพาะผู้ที่กำลังคิดจะยึดอาชีพครูโยคะได้อ่าน

ครูจิมมีเล่าประสบการณ์ครูโยคะของตน เป็นตอนสั้นๆ คลุกเคล้าหลายรส โดยแบ่งเป็น 5 หมวด 1) กว่าจะมาเป็นครูจิมมี 2) ประสบการณ์สอนโยคะ มั่น ฮา 3) สัมผัสครูโยคะระดับโลก 4) ปรัชญาโยคะ และ 5) ผากไว้ก่อนจาก... ในแต่ละหมวด ประกอบด้วยเรื่องราวต่างๆ ที่มีทั้งแบบ อ้ออออ ไอ้ออออ อู้ออออ ในรูปแบบการเล่าที่ใช้ภาษาแบบเล่าให้ฟังเป็นกันเอง ตลก โดยที่สำคัญที่สุดคือ เป็นประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นจริงบนเส้นทางของการเป็นครูโยคะ

ผู้เขียน เขียนบทความเหล่านี้เพราะอยากเขียนตอนนี้เอามารวบรวมพิมพ์เพราะอยากพิมพ์ ผู้สนใจ ติดต่อสั่งซื้อหนังสือได้ที่ คุณสุพิชชา แซ่มสาคร 086 - 021 - 2845 เข้าใจว่าคงไม่ได้ตั้งใจจะวางขายตามแผงหนังสือนะ

คลายเครียด

ปรัชญาต้อง ๆ ของชีวิต

- อย่าขี้บอดเร็ว เกินกว่าที่เทวดาประจำตัวของคุณบิณฑนเป็นอันขาด
- นักวิทยาศาสตร์กล่าวว่าทุกๆ 4 คนจะมีคนหนึ่งที่ดีที่สุดเพียงๆ ลองเช็คเพื่อนคุณสัก 3 คนสิ ถ้าทุกคนปกติดี ก็คุณนะแหละ
- ในโลกนี้ไม่มีคนแปลกหน้าสำหรับเรา มีแต่เพื่อนที่เรายังไม่ได้พบเท่านั้น
- คำว่า listen (ฟัง) นั้นใช้ตัวอักษรชุดเดียวกับคำว่า silent (เงียบ)
- อย่ากลัวความฝันของคุณ มันง่ายกว่าที่คิด
- น้ำตาจะให้คุณแค่ความเห็นอกเห็นใจ แต่เหงื่อจะทำให้คุณประสบความสำเร็จ
- การออกกำลังกายที่ดีที่สุดสำหรับจิตใจคือ การก้มลงแล้วช่วยคนอื่นให้ลุกขึ้น

- เด็ก ๆ ต้องการความรักมากที่สุด เมื่อพวกเขาทำตัวไม่น่ารัก
- การแค้นไม่ทำให้เรารู้สึกดีขึ้น เหมือนกับดื่มน้ำทะเลเวลาหิวน้ำนั้นแหละ
- เมื่อคุณพูดความจริง คุณไม่จำเป็นต้องไปนั่งจำอะไรทั้งนั้น
- คน ๆ หนึ่งอาจทำอะไรผิดพลาดได้หลายอย่าง แต่มันจะกลายเป็นความพ่ายแพ้ไป เมื่อเขาเริ่มโยนความผิดไปให้คนอื่น
- มีแต่ปลาตาย ที่ลอยตามน้ำ
- คุณค่าของคน ๆ หนึ่งบอกได้จากวิธีที่เขาปฏิบัติต่อคนที่เขาไม่ต้องการ
- คนอ่อนแอเท่านั้นที่ให้อภัยใครไม่เป็น การให้อภัยเป็นคุณสมบัติของผู้เข้มแข็ง
- เรารู้สึกดีที่มีความสำคัญ แต่ที่สำคัญยิ่งกว่าก็คือเป็นคนดี
- สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตนี้ไม่ใช่วัตถุ

พระไตรปิฎกแก่นธรรม

พระไตรปิฎกเล่มที่ 12 ภัยภรวสูตร ว่าด้วยความขลาดกลัว

วันหนึ่ง ชาณุสโณนิพราหมณ์เข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคขณะประทับอยู่ ณ พระเชตวัน หลังจากได้สนทนากันพอสมควรแล้ว เขาได้ทูลถามว่า “กุลบุตรทั้งหลาย ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตเจาะจงท่านพระโคตม ท่านเป็น

ฉบบมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หัวหน้าของกุลบุตรเหล่านั้น ทรงมีอุปการะ แนะนำให้ทำตาม และชุมชนก็ถือปฏิบัติตามแบบอย่างของท่านหรือ” พระผู้มีพระภาคทรงรับว่าเป็นเช่นนั้น

ชาณุสโณนิกราทูลว่า เสนาสนะป่าอยู่ลำบาก ทำให้สงบได้ยาก ในการอยู่โดดเดี่ยว ก็หาความรื่นรมย์ได้ยาก

ป่าทั้งหลายมักจะชักนำจิตของภิกษุผู้ไม่ได้สมาธิ ให้เกิดความหวาดหวั่นได้

พระผู้มีพระภาคทรงรับว่า ในสมัยที่พระองค์ยังไม่ได้ตรัสรู้ ก็ทรงเห็นอย่างนั้น แล้วทรงอธิบายเหตุสะตุ้งกัลการ อยู่ในเสนาสนะป่า 16 ประการของสมณพราหมณ์พวกอื่น เปรียบเทียบกับเหตุไม่สะตุ้งกัลการอยู่ในเสนาสนะป่าของพระองค์และพระอริยะทั้งหลาย มีใจความดังนี้

สมณพราหมณ์พวกอื่นสะตุ้งกัลการเพราะ

1. มีกายกรรมไม่บริสุทธิ์
2. มีวจีกรรมไม่บริสุทธิ์
3. มีมโนกรรมไม่บริสุทธิ์
4. มีอาชีพไม่บริสุทธิ์
5. มีปกติเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น
6. มีจิตวิบัติ คิดชั่วร้าย
7. มีจิตถูกความหดหู่ เชื่องซึม กลุ้มรุม
8. เป็นผู้ฟุ้งซ่าน จิตไม่สงบ
9. เป็นผู้เคลือบแคลงสงสัย
10. เป็นผู้ยกตน ช่มผู้อื่น
11. เป็นคนมักขลาด มักกลัว
12. ปรารถนาลาภ สักการะ
13. เป็นคนเกียจคร้าน ไม่มีความเพียร

14. เป็นคนขาดสติ สัมปชัญญะ หลงลืม

15. มีจิตไม่ตั้งมั่น มีจิตกวัดแกว่ง

16. เป็นคนโง่เขลา เบาทัญญา

ส่วนพระองค์และพระอริยะทั้งหลาย ไม่สะตุ้งกัลการ อยู่ในเสนาสนะป่าเพราะเหตุ 16 ประการมีนัยตรงกันข้าม ทรงอธิบายต่อไปว่า ขณะที่พระองค์ยังไม่ได้ตรัสรู้ ทรงเลือกการอยู่ในเสนาสนะป่า และเมื่อความกลัวความขลาดเกิดขึ้นในขณะที่ทรงอยู่ในอิริยาบถใด ก็ทรงพิจารณากำจัดความกลัวความขลาดให้หมดไปในอิริยาบถนั้น เช่น เกิดขึ้นขณะเดินจงกรม ก็ทรงกำจัดให้หมดไปในขณะจงกรมนั่นเอง ไม่ทรงเปลี่ยนอิริยาบถจนกว่าจะทรงกำจัดได้ แล้วทรงบำเพ็ญเพียรต่อไปจนได้ฉาน 4 แล้วทรงใช้ฉานเป็นบาทเจริญวิปัสสนาจนได้วิชา 3 ตามลำดับคือ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวกักขณญาณ

แม้หลังจากได้ตรัสรู้แล้ว พระองค์ก็ยังทรงอยู่ในเสนาสนะป่าเป็นประจำ ทรงให้เหตุผลว่า ไม่ใช่เพื่อกำจัดความกลัวความขลาด แต่เพราะทรงเห็นประโยชน์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบันของพระองค์ 2) เพื่อการอนุเคราะห์ชนรุ่นหลังให้ถือปฏิบัติตาม

เมื่อทรงอธิบายจบลง ชาณุสโสณิพราหมณ์เกิดความเลื่อมใสประกาศตนเป็นอุบาสก

เล้งเล่าเรื่อง

โดย ล.เล้ง เสียงกระดิ่งหยก (ไม่ใช่มังกรบิน)

ปัญหา ปัญญา โยคะสูตรา

1 ข่าน้ำท่วม

เช้าวันนี้เพื่อน ๆ กินข้าวกับอะไรคะ เล้งกินข้าวกับข่าน้ำท่วมคะ ข่าน้ำท่วมเรื่องน้ำท่วมประดังเข้ามาทุกทิศทางทั้งวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และจากคำบอกเล่าของญาติมิตรที่อยู่ล้อมรอบตัวเรา จนแทบจะจมข่าน้ำท่วมเสียอีก

ตกบ่ายได้ยืนที่รัฐ (เพื่อนรุ่นพี่ที่เคยทำงานในแวดวงสื่อสารมวลชน) เล่าว่าพี่เค้าใช้วิธีบริหารจัดการจากการดูสื่อ ใช้สิ่งที่เข้ามากระทบเพื่อฝึกจิต ใช้สื่อเป็นเครื่องทดสอบว่าตอนนี้เรารู้สึกอย่างไร โดยเฉพาะเรื่องที่เป็นโจทย์ชีวิต เช่นเมื่อก่อนตอนเห็นหน้านักการเมืองแล้วปริ๊ดแตก หรือเจอเหตุการณ์ที่มากกระทบใจแล้วจะเกิดปฏิกิริยาปรี๊ดปรั๊ดออกไป ตอนนั้นก็กลายเป็นว่า ให้มันเข้ามาอีกสิ เข้ามาเลย อยากรู้ว่าคราวนี้จะปฏิกิริยาอย่างไร เล้งฟังดูแล้ว วิธีของรัฐก็น่าสนใจดี

แทนที่จะดูข่าวแล้วเป็นทุกข์ อมทุกข์ จมทุกข์ ก็เปลี่ยนเป็นฝึกจิต ดูจิตมันทำงาน ก็สนุกไปอีกแบบหนึ่ง

2 Un control able: จิตสั่งได้ / จิตสั่งไม่ได้

วันอังคารที่แล้ว ครูยกเรื่องสมาธิบาทในปัตตูซลี โยคะสูตรมาคุยกันในห้องเรียน มศว.

PYS 1.17 ว่าด้วย สภาวะของสมาธิ เป็นลำดับดังนี้

- 1 วิตรรกะ คิด คำศัพท์ พากย์เป็นคำ
- 2 วิจารา คำที่พากย์หายไป
- 3 อนันต์ ปิติ ยินดี
- 4 อัสมิตารูปะ รับรู้ตัวตนที่แท้จริงภายใน

ส่วนของพุทธจะเป็น วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา (อารมณ์เดียว) พอวันพุธตอนเช้า ตื่นนอนขึ้นมา (ขณะที่ฝึกหายใจอยู่นั้น) จู่ๆ ก็แว๊บขึ้นมาเรื่องเอกัคคตา ความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจ ความรู้สึกนั้นมันช่างสุขสงบ แนบแน่น

ดีมีค่า ดีจริงๆ แต่พออยากให้ความรู้สึกดีๆ นี้เกิดขึ้นอีก มันก็
ไม่มาสักที รอตั้งหลายวันก็ไม่กลับมา

วันอังคารนี้ได้มาคุยกันเรื่องสภาวะของสมาธิอีกครั้ง
ครูก็เฉลยว่า “มันขึ้นอยู่กับสมมติฐานของเราเป็นอย่างไร
จิตสั่งได้ / หรือจิตสั่งไม่ได้ ถ้าคิดว่าจิตสั่งได้ ก็เป็นโมหะ ก็ผิด
แล้ว”

เผื่อรอ เพราะอยากได้ใช้ใหม่ โลกเอาไปกินแล้ว

พอมันไม่มา โกรธอีก โทสะเอาไปกินอีกแล้ว

จริงๆ แล้วจิตสั่งไม่ได้ เราเพียงแต่เพียรฝึกจิตแล้วก็
ปล่อยวาง (ผลที่จะเกิดขึ้น) เราบังคับให้จิตเข้าสู่สมาธิไม่ได้
ได้แต่ใช้มรรคต่างๆ เช่น ยมะ นียมะ อาสนะ ปราณายามะ
ฯลฯ เป็นเครื่องมือขัดเกลาจิต ที่มักจะดื้อบ้าง ชนบ้าง ชี้เกี่ย
บ้าง ง่วงบ้าง ฝึกจนมันเข้าที่เข้าทาง จะได้เอาไปใช้ทำงานได้
(PYS 1.12 อภยาสะ ไรราคยะ)

และในการฝึกสมาธิที่ยังต้องใช้หลักหนึ่ง สบาย ใช้แรง
แต่น้อย และมีสติ (PYS 2.46, 2.47) กำกับด้วย จะไปบังคับ
จิตด้วยวิธีรุนแรง ... หยุดคิดฟุ้งซ่านเดี๋ยวนี้ละ ตื่นเดี๋ยวนี้ละ
ห้ามหลับเป็นอันขาด ต้องนั่งให้ได้ 1 ชั่วโมง ห้ามลุกไปไหน
น้ำท่วมก็ไม่ต้องไปไหน แบบนี้จิตมันคงจะยอมทำตามสั่ง
หรือกนะ

สุดท้ายนี้ ถ้าหากเพื่อนๆ สนใจจะร่วมวงชุดคุยปทัม
ชลีโยคะสูตรในแง่มุมของพระพุทธศาสนาและการประยุกต์ใช้
ในชีวิตประจำวัน สามารถติดต่อได้ที่สำนักงานสถาบันโยคะ
วิชาการคะ

จบข่าว

เล้ง